



## **Październik 2013 Zdrowiu mówimy TAK, uzależnieniom NIE. Przyłącz się!**

Już po raz szesnasty w Toruniu październik obchodzimy jako miesiąc wolny od uzależnień. W tym roku kampania profilaktyczna odbywa się pod hasłem „Październik 2013. Zdrowiu mówimy TAK, uzależnieniom NIE.”

*Tegoroczną kampanię zaczynamy 4 października zumbą fitness – mówi Izabela Miłoszewska, dyrektor Wydziału Zdrowia i Polityki Społecznej urzędu miasta. – Na bezpłatne zajęcia zapraszamy wszystkich mieszkańców, zwłaszcza tych, którzy przekroczyli 40 rok życia.*

**Zumbę** torunianie tańczyć będą mogli każdy piątek października. Zajęcia odbywać się będą w sali gimnastycznej zespołu szkół nr 10 przy placu św. Katarzyny w godz. 19.30 – 20.30. Obowiązują wcześniejsze telefoniczne zapisy: tel. 56 62 37 110. Trzeba zabrać ze sobą strój sportowy, obuwie na zmianę oraz ewentualnie wodę mineralną.

Po pierwszych piątkowych zajęciach zumbę w sobotę odbędzie się tradycyjny **rajd turystyczny** „Jestem wolny, kocham siebie, nie chcę się niszczyć”, współorganizowany z Oddziałem Miejskim PTTK im. M. Sydowa w Toruniu. Pod opieką przodowników turystyki pieszej i rowerowej młodzi turyści z opiekunami

przemierzą trasy piesze, pokonają trasę rowerową i zwiedzą ciekawe miejsca w naszym mieście. Na koniec uczestnicy spotkają się na Błoniach Nadwiślańskich przy Martówce i wezmą udział w zabawach i konkursach rekreacyjnych z nagrodami.

### **Co jeszcze w ofercie tegorocznej kampanii?**

*- Jak zawsze, także i w tym roku przygotowaliśmy zajęcia dla dzieci, młodzieży i dorosłych – mówi dyrektor Miłoszewska. – Zapraszamy zatem do udziału w konkursach plastycznych oraz w licznych warsztatach i szkoleniach na temat przeciwdziałania uzależnieniom. Ci, którzy chcą rzucić palenie, mogą wziąć udział w kursie odwykowym, a uczniów zachęcamy do wzięcia udziału w debacie poświęconej temu, co naprawdę się w życiu liczy. W debacie wezmą udział krajowi specjaliści do spraw uzależnień, HIV i AIDS.*

Udział w kampanii jest bezpłatny. Na niektóre zajęcia obowiązują wcześniejsze zapisy.

[Zobacz szczegółowy harmonogram zajęć](#)

Organizatorem i koordynatorem kampanii jest Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Miasta Torunia

- [Powrót](#)
- [Udostępnij na: X](#)
- [Udostępnij na: FB](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)