



W październiku rzucamy palenie, stronimy od alkoholu, dbamy o ruch i zdrowe odżywianie. Kampania profilaktyczna "Październik - miesiąc bez uzależnień" jest elementem działań Gminy Miasta Toruń na rzecz promocji zdrowego stylu życia i ograniczania powszechności używania środków psychoaktywnych.

Jak co roku kampanię zainauguruje 1 października 2016 r. **rajd turystyczny** pn. *Jestem wolny, kocham siebie, nie chcę się niszczyć*, współorganizowany z Oddziałem Miejskim PTTK im. M. Sydowa w Toruniu. Cykliczna impreza cieszy się niesłabnącą popularnością, szczególnie wśród dzieci i młodzieży szkolnej. Pod opieką przodowników turystyki pieszej i rowerowej młodzi turyści z opiekunami przemierzają trasy piesze, pokonają trasę rowerową i zwiedzają ciekawe miejsca w naszym mieście. Na koniec wszyscy spotkają się na Błoniach Nadwiślańskich przy Martówce, gdzie czekać na nich będą gorąca grochówka, a także liczne zabawy i konkursy rekreacyjne z nagrodami.

W harmonogramie tegorocznej kampanii październikowej są m.in.:

- **XXV Krajowa konferencja Stowarzyszenia Zdrowych Miast Polskich** (5-7 października), podczas której m.in. prezentowane będą doświadczenia miast członkowskich w rozwiązywaniu problemów związanych z używaniem środków psychoaktywnych oraz przemocą w rodzinie

- Spotkania społeczności szkół gimnazjalnych (zarówno młodzieży, jak i rodziców, nauczycieli/opiekunów wychowawców) z **sędzią Anną Marią Wesołowską** - poświęcone tematyce m.in. nowych zagrożeń (używki, grooming, cyberprzemoc i in.) oraz kwestii, jak uchronić dziecko przed konfliktem z prawem (6 października br.)
- **ZUMBA** – zajęcia aktywizujące w ramach profilaktyki otyłości – w każdy poniedziałek października ((tj. 3,10,17,24,31X) w Międzynarodowym Centrum Spotkań Młodzieży, ul. Łokietka 3, w godz. 19.00-20.00 (každorazowo ok. 100 osób, obowiązują zapisy: fitsteps.torun@gmail.com lub sms 504-910-335 w godzinach 13.00-15.00)
- **Akcja profilaktyczna 14 października** dla mieszkańców na Rynku Nowomiejskim, organizowana przez Towarzystwo Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom w Toruniu (TPiPU). Będzie można nieodpłatnie skorzystać z oferty Ulicznego Punktu Konsultacyjnego (m.in. pomiar ciśnienia krwi, dystrybucja materiałów edukacyjnych, specjalistyczne porady terapeutów uzależnień). Wydarzeniem towarzyszącym będzie okolicznościowy marsz oraz happening w wykonaniu Młodzieżowych Liderów TPiPU.
- **Szkolenie dla pedagogów, wychowawców, opiekunów** i innych osób zainteresowanych problemami, jakie generuje - zarówno u dzieci, jak i osób je wychowujących - picie alkoholu przez kobiety w ciąży.

[Pełny program kampanii](#)

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