



Maj to kolejny toruński miesiąc promujący zdrowy tryb życia, badania profilaktyczne oraz aktywny wypoczynek.

To już 34. majowa kampania prozdrowotna. Torunianie codziennie mogą skorzystać z bezpłatnych porad lekarzy, dietetyków i specjalistów od ćwiczeń fizycznych. Prócz tego organizatorzy przygotowali wiele różnorodnych zajęć dla osób chcących spędzić wolny czas w ruchu: pikniki, nordic walking, wspólne bieganie, spacer, lekcje tańca, zumbi oraz spotkania w salonach rehabilitacyjnych, kosmetycznych i przychodniach zdrowia. W kampanii uczestniczy kilkadziesiąt toruńskich klubów, siłowni, organizacji, stowarzyszeń, przychodni.

[Program akcji](#)

Celem ogólnym kampanii jest przyswojenie jak największej liczbie mieszkańców dobrodziejstw płynących z rekreacji fizycznej, uprawiania sportu dla wszystkich jak również przypomnienie i utrwalenie nawyków aktywnego wypoczynku. Te cele w połączeniu z racjonalnym żywieniem, radzenie sobie ze stresem oraz umiejętnością ratowania ludzkiego życia daje pełną realizację hasła: „ZDROWIE od A do Z” – OD

APETYTU DO ZDROWIA.

- Kampania ma uświadomić torunianom, jak wiele dobra i korzyści dają rekreacja fizyczna i ruch w ogóle – mówi Izabela Miłoszewska, dyrektor Wydziału Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Miasta. – Warto pamiętać o codziennym aktywnym wypoczynku, racjonalnym żywieniu czy o umiejętnościach radzenia sobie ze stresem, ponieważ wszystko to umożliwia kontrolę nad własnym zdrowiem i może wpłynąć na jego poprawę. Systematyczna aktywność fizyczna w postaci ćwiczeń czy chociażby regularnych spacerów przeciwdziała poza tym procesowi starzenia się organizmu.

W szczególności systematyczna aktywność ruchowa wpływa na:

- wzrost wydolności fizycznej organizmu, tj. zdolności do wykonania długiej, intensywnej pracy fizycznej,
- zwolnienie spoczynkowej częstości skurczów serca, co prowadzi do bardziej ekonomicznej pracy układu krążenia,
- zachowanie w granicach normy ciśnienia tętniczego krwi w spoczynku i obniżenie jego wartości w czasie wysiłku,
- utrzymanie pożądanych stężeń hemoglobiny we krwi i wartości hematokrytu,
- poprawę sprawności wentylacji płuc i zahamowanie obniżania się jej wraz z wiekiem,
- obniżanie nadmiernej masy ciała i zawartości podskórnej tkanki tłuszczowej,
- wzrost siły mięśni stabilizujących kręgosłup.

Każdy majowy dzień tygodnia to inne hasło promujące zdrowy styl życia, zachęcające do ruchu i regularnych badań. W poniedziałki „Droga do zdrowia”, dlatego w te dni tygodnia organizatorzy zapraszają szczególnie na dyżury w siłowniach kulturowych, fitness klubach i na boiskach. Wtorki upłyną pod hasłem „Racjonalne żywienie”, więc we wtorki Zespół Szkół Gastronomicznych organizuje porady na temat zdrowej żywności, a w kilku restauracjach i kawiarniach będzie można skosztować zdrowego jedzenia. Co środę spotkania z lekarzami na sali gimnastycznej i w przychodniach zdrowia oraz badania poziomu cukru i cholesterolu, ponieważ hasło na środy to „Cholesterol, otyłość, nadwaga.” W czwartki promujemy „Serce sportowca” i lekkoatletykę, dlatego w czwartki skorzystać można między innymi z porad kardiologa oraz wykonać test Coopera. W piątki spotkania z kardiologiem oraz porady praktyczne na temat zbawiennego wpływu kultury fizycznej na stres, ponieważ co piątek główne hasło to „Stres. Nie martw się”. W majowe soboty pokazy ratownictwa medycznego oraz happeningi ratownicze,

ponieważ sobotom przyświeca hasło „Minuty między życiem a śmiercią.” Hasło na niedziele to zaś „Zdrowie i sprawność dla każdego”, dlatego niedziele, zdaniem organizatorów, najlepiej spędzać na piknikach i bieganiu na świeżym powietrzu.

Kampanię prozdrowotną „Toruński miesiąc dla zdrowia” prowadzi Toruński Związek Krzewienia Kultury Fizycznej. Dofinansowuje ją, prócz Gminy Miasta Toruń, Ministerstwo Sportu i Turystyki. Udział we wszystkich oferowanych spotkaniach jest bezpłatny.

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