

Wiosną zadbaj o swoje zdrowie



[1]

Toruń rozpoczyna realizację autorskiego programu polityki zdrowotnej skierowanego do ok. 300 osób pn. Qźnia zdrowia - program wczesnego wykrywania nadwagi i otyłości wśród osób w wieku produkcyjnym po 40 r.ż. w Toruniu”.

Głównym celem programu jest zmniejszenie częstotliwości nadwagi i otyłości wśród osób w wieku produkcyjnym po 40 r.ż., zamieszkających w Gminie Miasta Toruń. W okresie od kwietnia do grudnia 2019 r. uczestnicy programu pod kontrolą specjalistów będą walczyć o zdrowie tracąc zbędne kilogramy.

Program jest skierowany do:

- mieszkańców Torunia
- osób z nadwagą lub otyłością, BMI ≥ 25
- osób ze zdiagnozowaną cukrzycą typu 2 - na podstawie zaświadczenia od lekarza o zdiagnozowanej cukrzycy
- osób w wieku produkcyjnym: kobiety 40 – 60 lat; mężczyźni 40 – 65 lat

Realizatorem programu jest Miejska Przychodnia Specjalistyczna w Toruniu, ul. Uniwersytecka 17. Zapisy na podstawie formularza zgłoszeniowego przyjmowane są w siedzibie Przychodni. Udział w programie jest bezpłatny!

Zapisy:

- mailowo : qznia@mps.torun.pl [2]

- telefonicznie: od poniedziałku do piątku:

Wiosną zadbaj o swoje zdrowie

Opublikowano na www.torun.pl (<http://zdrowie.torun.pl>)

- w godzinach od 08.00 do 14.00 tel.56/ 511 90 02 lub 575-040-510
- w godzinach 14.00 – 18.00 tel. 575-040-510

- **osobiście:** od poniedziałku do piątku w godzinach od 08.00 do 14.00, gabinet 12, parter budynek B

Uczestnicy programu będą korzystali z:

- indywidualnych porad dietetycznych - każdy z uczestników skorzysta z 15 porad.
- zajęć ruchowych odbywających się dwa razy w tygodniu po jednej godzinie dla każdej 20-osobowej grupy
- wykładów tj. po cztery dla każdej 40-60 osobowej grupy.
- Warunkiem niezbędnym udziału w programie poza ww kryteriami jest złożenie formularza zgłoszeniowego- [załącznik](#) [3]

Program koordynuje Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Miasta Torunia.

Kategoria: [Miejskie programy zdrowotne](#) [4]

Odnosiniki:

[1] http://zdrowie.torun.pl/sites/default/files/przychodnia_uniwersytecka.jpg

[2] <mailto:qznia@mps.torun.pl>

[3] http://zdrowie.torun.pl/sites/default/files/pliki/formularz_zgloszeniowy_kuznia_zdrowia.doc

[4] <http://zdrowie.torun.pl/pl/torunpl/zdrowie/miejskie-programy-zdrowotne>