



Czy Polki i Polacy są zadowoleni ze swojego zdrowia?

Rozpocznij zdrowy tryb życia na Narodowym Dniu Sportu w Ciechocinku!

Stan pełnego dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego – tak brzmi oficjalna definicja zdrowia według Światowej Organizacji Zdrowia. Czy Polaków można uznać za społeczeństwo zdrowe? Jak wynika z badania Polityki Insight „W stronę dobrobytu zdrowotnego” z 2023 roku nasz kraj otrzymał 0,77 punktów na 3 możliwe. Do opracowania wskaźnika wzięto pod uwagę dobrostan fizyczny obywateli na różnych etapach życia, efektywność systemu ochrony zdrowia oraz dostępność nowoczesnych technologii zdrowotnej. Uzyskany wynik uplasował Polskę na ostatnim miejscu wśród 7 badanych krajów (oprócz Polski – Bułgaria, Czechy, Holandia, Szwecja, Dania, Niemcy)¹.

Dobry stan naszego zdrowia ma wpływ przede wszystkim na jakość naszego życia, ale nie tylko. Od tego, czy my jesteśmy zdrowi, zależy również przyszłość naszych dzieci – począwszy od takich aspektów jak nauka zdrowego trybu życia już od małego, a zakończywszy na aspektach czysto ekonomicznych (jak mamy dobre zdrowie, jesteśmy w stanie dłużej pracować i sami zarabiać pieniądze, nie muszą utrzymywać nas dzieci). Jak najlepiej zadbać o swoje zdrowie? Uprawiać sport! Właśnie do tego przekonują po raz 11. organizatorzy wielkiej kampanii społecznej, w ramach której odbywają się setki bezpłatnych treningów w całym kraju – Narodowy Dzień Sportu. W tym roku wydarzenie odbędą się również w Ciechocinku.

Zacznij przygodę ze sportem

Fundacja Zwalcz Nudę, współfinansowana przez Ministerstwo Sportu i Turystyki, już po raz 11. organizuje święto zdrowia i aktywnego trybu życia – Narodowy Dzień Sportu. Przygotowania trwają cały rok. Zaproszeni do udziału w kampanii partnerzy – punkty sportowe z całego kraju – organizują u siebie bezpłatne treningi. W ten sposób powstaje program setek bezpłatnych treningów z dziesiątek dyscyplin sportowych. Całą serię wydarzeń fundacja zbiera pod jednym hasłem i nagłaśnia wielką kampanią: Narodowy Dzień Sportu.

Piłka nożna, kajakarstwo, pływanie, tenis, siatkówka, gimnastyka, karate, kolarstwo, judo, fitness, bieganie, minigolf, kendo, lekkoatletyka, hokej, tenis, aqua aerobik, taekwondo, nordic walking – to tylko niektóre dyscypliny, których będzie można spróbować bezpłatnie w ramach Narodowego Dnia Sportu. Kampanię wspierają

¹ Cały raport dostępny na stronie: <https://www.politykainsight.pl/bibliotekaraportow/2214438,w-strone-dobrobytu-zdrowotnego.read> [data dostępu: 18.08.2023 r.].



również znani polscy sportowcy: Grzegorz Krychowiak, Krzysztof Ignaczak, Artur Noga, Marcin Hakiel, Agnieszka Kobus-Zawojska, Joanna Hentka, Adrian Castro, Katarzyna Dulnik czy Anna Bosak. Poćwiczyć będzie można w całej Polsce, w małych i większych miejscowościach: Warszawie, Krakowie, Rzeszowie, Koninie, Sandomierzu czy Bytomiu.

Podczas Narodowego Dnia Sportu każdy znajdzie coś dla siebie – wybór dyscyplin jest tak duży, że nie sposób nie trafić na tę, która się nam spodoba! A jak znaleźć wydarzenie dla siebie? Wystarczy wejść na stronę www.narodowydziensportu.pl, wpisać swoją miejscowość czy dyscyplinę, a wyszukiwarka pokaże nam treningi dla nas – opowiada Krystyna Radkowska, prezes Fundacji Zwalcz Nudę.

Narodowy Dzień Sportu w Ciechocinku

W Ciechocinku w ramach Narodowego Dnia Sportu będzie można wziąć udział w turnieju deblowym tenisa ziemnego. Organizatorzy zapraszają mieszkanki i mieszkańców 16 września na korty tenisowe w Parku Zdrojowym w Ciechocinku. Zapisów na turniej można dokonać poprzez wysłanie wiadomości na maila: manager.osir@ciechocinek.pl lub pod nr telefonu: 665 143 941.

Aby wziąć udział, wystarczy wejść na stronę www.narodowydziensportu.pl i znaleźć wydarzenie dla siebie. Udział jest bezpłatny. Organizatorem wydarzenia jest Prezydent Miasta Puławy oraz Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Puławach.

Strategicznym partnerem aktywnego stylu życia i Narodowego Dnia Sportu 2023 są polscy producenci owoców i warzyw. Wspólnie promujemy jeden prosty fakt: warzywa i owoce powinny stanowić połowę tego, co jemy w każdym posiłku.

Organizatorem kampanii jest Fundacja Zwalcz Nudę. Kampania jest współfinansowana przez Ministerstwo Sportu i Turystyki.

Patroni honorowi

Minister Sportu i Turystyki
Polski Komitet Olimpijski
Polski Komitet Parolimpijski
Prezydent miasta stołecznego Warszawy
Marszałek Województwa Dolnośląskiego
Marszałek Województwa Kujawsko-Pomorskiego
Marszałek Województwa Świętokrzyskiego
Marszałek Województwa Małopolskiego
Marszałek Województwa Wielkopolskiego
Marszałek Województwa Podlaskiego



Marszałek Województwa Śląskiego
Marszałek Województwa Zachodniopomorskiego
Marszałek Województwa Mazowieckiego
Marszałek województwa Podkarpackiego
Kuratorium Oświaty w Bydgoszczy
Lubuskie Kuratorium Oświaty
Kuratorium Oświaty w Kielcach
Kuratorium Oświaty w Poznaniu
Kuratorium Oświaty we Wrocławiu

Patronat medialny

Radio Eska
Eska Rock
TVP Sport
Nasze Miasto
NaTemat
WPROST
Bieganie.pl
Dietetycy.org.pl
FitRepublic
Golf
TopGolf.pl
Tv-golf.pl
Sprinterzy.com
Wiadomości Wędkarskie
Radio PiK

Kontakt dla mediów

Aleksandra Stronkowska
promocja@zwalcznude.pl
tel. 665 590 237