

## Grupy wsparcia dla osób otyłych

Tylko dwa miasta w Polsce Toruń i Kalisz pozyskały środki finansowe z Ministerstwa Zdrowia na prowadzenie grup wsparcia wśród osób otyłych. Zapraszamy mieszkańców Torunia mających problem z otyłością do podjęcia wyzwania i próby redukcji masy ciała pod opieką specjalistów tj. psychologa, dietetyka i trenera rekreacji ruchowej. W ramach przedsięwzięcia organizowane będą grupy wsparcia dla:

- osób dorosłych w wieku 40-60 lat (zorganizowane będą dwie grupy wsparcia 10-15 osobowe-max 30 osób),
- dzieci i młodzieży w wieku 5-15 lat przy wsparciu rodziców (zorganizowane będą cztery grupy wsparcia 10-15 osobowe max 60 osób).

Spotkania grup (prowadzone przez psychologa/dietetyka) będą się odbywały raz w tygodniu w okresie od listopada 2016r. do 31 marca 2017r.

Każdy z uczestników grupy będzie mógł skorzystać z porad m.in. telefonicznych konsultacji z dietetykiem i psychologiem. W celu utrzymania odpowiedniego poziomu motywacji uczestnika dietetyk/psycholog, którzy będą nadzorować przebieg realizacji programu planu żywieniowego, wspierać w przypadku problemów i w dążeniu do założonego celu. Dla uczestników projektu stworzona zostanie oferta wspomagająca odchudzanie-zajęcia aktywizujące (np. pilates, nordik-walking.), których intensywność dostosowana będzie do możliwości danej grupy. Zajęcia będą odbywały się 2 razy w tygodniu.

Ze względu na ograniczoną liczbę miejsc pierwszeństwo mają osoby, którym ze względu na zwiększoną masę ciała odroczone zabieg operacyjny bądź mają potwierdzone przez lekarza poz schorzenia mogące być konsekwencją otyłości. Warunkiem udziału jest BMI > 30, spełnienie kryterium wieku oraz wypełnienie formularza zgłoszeniowego (zał.) i przesłanie na adres: Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej ul. Fałata 39 w Toruniu bądź drogą email: [wzips@um.torun.pl](mailto:wzips@um.torun.pl) do dnia 21 listopada 2016r.

*Jeżeli uważasz, że cierpisz na otyłość (BMI >30), masz za sobą samodzielne, nieudane próby redukcji masy ciała, bądź cierpisz na schorzenia, które mogą być konsekwencją otyłości (np. schorzenia kręgosłupa) i chcesz pod opieką specjalistów zmienić nawyki żywieniowe i schudnąć- zgłoś się! Chcemy służyć Ci pomocą!*



Zadanie finansowane jest ze środków Narodowego Programu Zdrowia  
na lata 2016-2020.