

# Żyjmy zdrowo na sportowo

## Mamy w gminie pierwszą ścieżkę zdrowia!

„Ruch zastąpi prawie każdy lek, podczas gdy żaden lek nie zastąpi ruchu”- twierdził dr Wojciech Oczko i jest to oczywista prawda. Tymczasem często o niej zapominamy. Siedząc długie godziny w pracy, poruszając się samochodem, nie mamy czasu, by zadbać o zdrowie i uprawiać sport. A przecież ruch ma zbawienny wpływ na cały organizm, poprawia kondycję i chroni przed chorobami cywilizacyjnymi. Wysilek fizyczny rozładowuje stres i daje w efekcie dobry nastrój. Kierując się powyższymi prawdami, 20 maja br. otwarto w gminie pierwszą ścieżkę zdrowia.



Ścieżka zdrowia „Czas dla serca” położona jest w St. Babcach przy ul. J. Decowskiego. Zainstalowano na niej 8 urządzeń do ćwiczeń sportowych, a jej całkowita długość wynosi 300 m. Ścieżka oznaczona jest tablicami z opisem poszczególnych urządzeń i strzałkami wskazującymi kierunek trasy.

Pomysłodawczynią stworzenia ścieżki zdrowia w gminie jest Jolanta Stępniań - z-ca wójta gminy, a koordynatorem wykonania całości prac została Alicja Napurka - kierownik GOPS. Jednak, aby mogła powstać trasa sportowa, musiało współdziałać ze sobą wiele osób. Konieczne były uzgodnienia z Zarządem Oczyszczania Miasta Warszawy - z działem lasów, tablice wykonał Paweł Nowak z firmy Hexe, a urządzenia do ćwiczeń Piotr Śliwiński z firmy Silwa. Pomagały



także panie z GOPS-u, nauczycielki, a także dzieci, które pozowały do zdjęć. Drukarnia Unigraf wykonała bezpłatnie foldery. Warto zatem, aby ten wspólny trud wielu osób dał radość mieszkańcom naszej gminy i... został uszanowany przez wandali. Miejmy nadzieję, że tak właśnie będzie.

- Cieszymy się, że takie obiekty powstają u nas. Jest to jedno z działań w ramach programu „Promocji Zdrowia” - powiedziała Jolanta Stępniań. - Chciałabym, aby dzięki tym urządzeniom wiele osób mogło zażywać ruchu i poczuć się zdrowo. Dzisiejszy świat wymaga od nas dużej aktywności zawodowej, ścieżka pomoże nam odreagować stresy i poprawić zdrowie, a pamiętajmy, że zawsze lepiej jest zapobiegać chorobom niż je później leczyć.

- Jest to już trzecia ścieżka w okolicy - powiedział Piotr Prądyński, kier. obwodu Bemowo-Koło z Zarządu Oczyszczania Miasta - dział lasów. - Powstała już ścieżka zdrowia „Śladami Łosia” na Bernerowie, ścieżka edukacyjna „Znaleźć Zgubka” w pobliżu cmentarza w St. Babcach, a dziś otwieramy kolejną „Czas dla serca”. Życzę zatem, aby te urządzenia sportowe były dobrze wykorzystywane i sprawiły radość spacerowiczom.

W uroczystości otwarcia ścieżki zdrowia, oprócz władz gminy, radnych, pracowników GOPS i nauczycieli, uczestniczyły także dzieci z integracyjnej klasy 3c z Borzęcina i z 6b ze St. Babc. Najmłodszy przedstawili program artystyczny, który przygotowali na tę okazję i otrzymali nagrody za udział w konkursie poświęconym Promocji Zdrowia. Agata Chruścińska z 6b napisała nawet okolicznościowy wiersz, którego fragmenty publikujemy.

**Każdy z nas i wszyscy wraz  
Chcemy teraz zdrowo żyć  
Zdrowe rzeczy jeść i pić  
Chcemy teraz sport uprawiać  
A więc dobrze się zabawiać  
Niech każdy z obecnych uwierzy  
Zdrowie na tej ścieżce leży...**

