

## Всероссийская акция «10 тысяч шагов к жизни» состоялась в Новосибирске.

1 октября 2022 года Новосибирская область традиционно присоединилась к Всероссийской акции «10 тысяч шагов к жизни» на площадке Парка культуры и отдыха «Березовая роща». Мероприятие было приурочено к Всемирному дню сердца, Всероссийскому дню ходьбы и прошло под девизом «Пространство, которое нас окружает должно быть дружественным здоровью».



Мероприятие организовано по инициативе Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации», Общероссийского Конгресса муниципальных образований при поддержке министерства здравоохранения Новосибирской области и основано на рекомендациях Всемирной организации здравоохранения - поддержание нормальной физической активности человека с помощью ходьбы. Среди участников акции – десятки регионов, сотни городов, тысячи муниципалитетов, сотни тысяч россиян.

Напомним, что инициатива «10 тысяч шагов к жизни» проходит с 2015 года в разных городах РФ и является базовым элементом национальной общественной программы Лиги здоровья нации «Здоровый муниципалитет», направленной на развитие и популяризацию естественных методов оздоровления под девизом «Наилучшее здоровье с наименьшими затратами».



В акции приняли участие более 150 человек. Всем желающим волонтеры Новосибирского медицинского колледжа и медицинского факультета Новосибирского государственного университета измерили артериальное давление, ответили на вопросы по основным позициям сохранения и укрепления здоровья.



С приветственным словом к участникам акции выступила Фомичева Марина Леонидовна - к.м.н., главный специалист по медицинской профилактике министерства здравоохранения Новосибирской области и СФО, директор ГКУЗ НСО «Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики».



Далее провел зарядку Подгорный Евгений Анатольевич – призер Олимпийских игр, заместитель председателя комитета по культуре, образованию, науке, спорту и молодежной политике в Законодательном Собрании Новосибирской области, председатель общественного совета «Детский спорт». Для участников акции члены клуба северной ходьбы «Сибирские ходоки» под руководством президента клуба Климук Галины Сабитовны провели мастер-класс по технике скандинавской ходьбы.

С отличным настроением и желанием быть здоровыми сибиряки прошли маршрут здоровья и получили сертификаты.

