

Związek Powiatów Polskich zaprasza wszystkie samorządy powiatowe oraz miasta na prawach powiatu do aktywnego włączenia się w akcję „Stop Otyłości”! Ogólnopolska kampania zachęcająca do wybierania schodów zamiast windy, ma na celu promocję zdrowego stylu życia poprzez edukację i zaangażowanie społeczności lokalnych do prostych, co najważniejsze – dostępnych form ruchu, takich jak wchodzenie po schodach.

Otyłość staje się coraz większym problemem nie tylko w Polsce, ale i na świecie. Według szacunków dotyka około 9 milionów osób w naszym kraju, niestety także tych najmłodszych. Jest poważną chorobą tkanki tłuszczowej, która może doprowadzić do kilkuset różnych powikłań, ze śmiercią włącznie. W powszechnej opinii wciąż jest utożsamiana z objadaniem się oraz „nieestetycznymi” nadprogramowymi kilogramami. Czas najwyższy zawalczyć nie tylko o dobry wygląd, ale przede wszystkim o zdrowie.

Krok pierwszy – zmiana nawyków polegających na zrezygnowaniu z jazdy windą na rzecz wchodzenia po schodach! Związek Powiatów Polskich – jako jeden z pierwszych podmiotów włączył się do Partnerstwa na rzecz profilaktyki i leczenia otyłości.

*– Rok 2025 w ramach kampanii upływa pod hasłem promowania chodzenia po schodach jako dostępnej i skutecznej formy ruchu. Związek Powiatów Polskich zachęca samorządy powiatowe oraz miasta na prawach powiatu do aktywnego włączenia się w działania poprzez organizację inicjatyw lokalnych – o charakterze społecznym, edukacyjnym, infrastrukturalnym czy kulturalnym – wylicza Andrzej Płonka, Prezes Zarządu Związku Powiatów Polskich i zachęca urzędy do jak najszerzego włączenia się w prozdrowotną inicjatywę.*

### **Kto może włączyć się do akcji?**

Związek Powiatów Polskich i inni partnerzy akcji zapraszają dosłownie wszystkich, w tym samorządy powiatowe i miasta na prawach powiatu, aby dołączyły do tej ważnej i potrzebnej kampanii, zachęcającej do zdrowszego trybu życia. Na dobry początek Związek Powiatów Polskich rozesłał do wszystkich powiatów i miast na prawach powiatu zestaw pomysłów na przedsięwzięcia, które – w ocenie ZPP – pomogą w prosty sposób zachęcić mieszkańców do podjęcia prostej aktywności fizycznej chociażby „przy okazji” załatwiania jakiejś sprawy w urzędzie. Proponowane i łatwe do wdrożenia koncepcje w większości będzie można zrealizować przy wykorzystaniu minimalnych nakładów organizacyjno-finansowych lub zupełnie bezkosztowo.

Wszystkie inicjatywy zostały opracowane z myślą o różnych grupach wiekowych odbiorców. Znajdują się tam pomysły dedykowane dzieciom i młodzieży, osobom aktywnym zawodowo, jak również osobom starszym. Realizacja wielu z nich nie wymaga skomplikowanej logistyki, ponieważ ogranicza się na przykład do „wypromowania” zastanej w danym urzędzie infrastruktury schodowej.

### **Co konkretnie można zrobić?**

Związek Powiatów Polskich proponuje szeroki wachlarz inicjatyw, które zostały opracowane w taki sposób, aby zaangażować jak najwięcej osób niezależnie od płci, wieku czy upodobań dotyczących spędzania wolnego czasu. Podzielono je na siedem głównych sekcji tematycznych a mianownikiem ich wszystkich jest włączenie społeczności lokalnych w dostępne i łatwe formy ruchu, a także edukacja zdrowotna. Propozycje mają charakter podpowiedzi i inspiracji, zakres ich wykorzystania zależy wyłącznie od jednostek, które zechcą dołączyć do akcji.

## Spotkajmy się na schodach! Powiaty w walce o zdrowie swoich mieszkańców

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: środa, 26, marzec 2025 12:33

Alina Piekarz

Odsłony: 772

---

Oto skrót tych propozycji:

- Najlepsze schody w powiecie – zaangażowanie społeczności do wspólnego tworzenia lokalnych map schodów z opisami ich historii, funkcji i walorów estetycznych, organizacja konkursów fotograficznych oraz oznaczenie schodów tablicami i kodami QR;
- Schody jako lokalna siłownia – promowanie ćwiczeń fizycznych przy schodach, organizowanie porannych treningów oraz innych wyzwań z udziałem samorządowców;
- Sztuka spalania kalorii – przekształcenie klatek schodowych w galerie sztuki, organizowanie wystaw tematycznych oraz konkursów artystycznych związanych ze schodami;
- Schody zamiast windy – organizowanie dni bez windy, motywacyjne akcje z udziałem mieszkańców;
- Edukacja krok po kroku – umieszczanie edukacyjnych komunikatów na schodach, organizowanie lekcji o zdrowiu oraz wyzwań fotograficznych w szkołach;
- Schodowy WF – włączenie schodów do programu WF w szkołach, organizowanie międzyszkolnych rywalizacji oraz gier miejskich;
- Promocja w mediach lokalnych i samorządowych – relacjonowanie działań w mediach lokalnych, publikowanie materiałów z wydarzeń.

Związek Powiatów Polskich gorąco zachęca do aktywnego włączenia się do kampanii oraz oznaczania podejmowanych działań za pomocą hashtagów, takich jak: #StopOtylosci, #SelfieNaSchodach, #SchodyToZdrowie, #SztukaSpalaniaKalorii, #WybieramSchody, #SchodyDoPrzyszlosci, #1000schodow oraz #SzkołaNaSchodach.

Wszystkie samorządy, które zdecydują się dołączyć do inicjatywy, zachęcane są do przesłania informacji o podjętym działaniu na mail: [zpp@zpp.pl](mailto:zpp@zpp.pl)

Wszyscy partnerzy tej inicjatywy wierzą, że razem zrobimy coś naprawdę dobrego!

Więcej o Partnerstwie na rzecz Profilaktyki i Leczenia Otyłości STOP OTYŁOŚCI na stronie: [www.stop-otylosci.pl](http://www.stop-otylosci.pl)