



# VALGMARSJ

## Onsdag 31. aug.



**Førstkommende onsdag får vi storbesøk til TTMF. De fremste kandidatene på Trondheimslistene blir med på Turmarsjen. De vil også hver holde en kort appell om hvordan de, som sentrale politikere i Trondheim, vil støtte turmarsj.**

## **TURMARSJ ER VIKTIG, BÅDE FOR INDIVID OG FOR REGIONEN?**

Leder for Helse Midt-Norge, Gunnar Bovim uttalte etter å ha deltatt: *"Slik turmarsj er en av de viktigste tiltak vi kan gjøre for å redusere helsekostnadene i regionen."*

Etter hvert som folk blir eldre, og vi snakker her om de fra 40-årsalderen og opp, blir følgende to forhold ofte en utfordring: 1. Fysisk helse 2. Den psykiske situasjonen

### **En endret verden**

I en verden med IT og tekniske hjelpemidler blir den fysiske helse ofte underprioritert og det blir ikke tid til så mange kroppslige utskielser som en kunne ønske. Mange har psykisk anstrengende arbeidssituasjoner. Når man kommer hjem om kvelden føler man seg tom.

### **Turmarsj en god løsning for de fleste**

TTMF ønsker å forsterke folks fokus på å ta vare på sin fysiske og psykiske helse. Vi har invitert sentrale politikere i Trondheim, sammen med media, som kan støtte oss i vårt mål, nemlig å styrke folkehelsen i vårt område.

Og, - når folks helse blir bedre så vil dette også styrke folks arbeidsinnsats, noe som igjen vil øke konkurransekraften i vårt område. Dette vil til syvende og sist gi færre i sykesengen og flere og sikrere arbeidsplasser.

## **VELKOMMEN TIL TURMARSJ!**

*En stor takk til våre sponsorer!*

**VINTERVOLL**



**Strandveien Auto AS**

# VELKOMMEN TIL ET GODT ORGANISERT OG TILPASSET OPPLEGG

Hver onsdag, kl 18:00, det meste av året, møtes vi på forskjellige steder i Trondheim og går turmarsj! Det er kjempelurt å være med!

1. DU kommer deg ut av sofaen.
2. DU finner noen som går i samme tempo som deg.
3. DU kan velge løype på 5 eller 10 km.
4. DU trenger ikke være i god fysisk form – det blir du av å gå!

Hvor vi starter finner du under 'Arrangementer' i menyen til venstre, eller i Adresseavisen under '*Kretser og lag*'.

**Ta vare på din fysiske og psykiske helse!**  
Velkommen til Trondheim Turmarsjforening

