



VELKOMMEN TIL TURMARSJ!



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

Fysisk helse:

Medisinsk er helse blitt definert som *organismens evne til effektivt å svare på stressfaktorer, og være i stand til å vedlikeholde en kroppslig likevektsbalanse*. I en tid med tekniske hjelpemidler blir den fysiske helse ofte underprioritert og det blir ikke tid til så mange kroppslige utsekelser som en kunne ønske.

Den psykiske situasjonen:

Mange har psykisk anstrengende arbeidsdager. Når man kommer hjem blir det lite kvalitetstid med nærfamilie og venner.

Profilerte Støttepersoner bruker sterke ord:

Adm dir Helse Midt-Norge, Hans Bovim: "At våre medborgere deltar i organisert, jevnlig turmarsj er en sikker måte til å redusere våre kostnader til helsestell på i regionen. 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.

Biskop Tor Singsås: "En sunn sjel i et sunt legeme er noe vi alle bør strebe etter. Det finnes mange mennesker som har TV-kroken som sitt mest vanlige oppholdssted. Dersom disse personer får delta på turmarsj får de den mosjon som de så sårt trenger. De vil også treffe personer som de kan snakke med." Ellers nevnte Singsås at det å kunne sette seg ned sammen med hyggelige mennesker og nyte meget gode, men allikevel rimelige vafler, på Turmarsjvar er meget viktig faktor i seg selv.

Mona Grudt: "Det som er så fantastisk med turmarsjen er at den gir store fordeler uten de store anstrengelser. Mange som har bestemt seg til å begynne å trene, beslutter å gå knallhardt ut. Da mister man fort motivasjonen og går tilbake til sitt gamle liv ganske hurtig. Ellers mente hun at organisert og jevnlig turmarsj motiverer oss ut i all slags vær. "Har man en avtale med hyggelige mennesker som man skal gå sammen med, ja så går man, selv om været ikke er helt bra," sa hun bl a.

Ordfører Rita Ottervik: Hun mente at en bedret folkehelse i regionen styrker byens konkurransekraft. Hun sa i sin appell at hun ønsket turmarsj meget kjær velkommen, både for at turmarsj vil bedre livssituasjonen til folk, samtidig som de får mer krefter og motivasjon. Hun lovt å gjøre sitt for å bygge ut de flotte områdene rundt Trondheim med flere og bedre stier, og støtte opp om turmarsj på de områder hvor det offentlige har påvirkning.

Sjefsred i Adresseavisen Arne Blix: "Å gå Turmarsj er så hyggelig og avslappende at det til og med godt kan konkurrere med å sitte hjemme og se på flotte TV-programmer som f eks Hurtigruten. Blix ville gjerne delta med å gjøre Turmarsj kjent og på den måten bidra til en bedre folkehelse i regionen.



Biskop Tor Singsås
2. mars



Leder for Helse Midt-Norge, Gunnar Bovim
23. mars



Tidligere Miss
Universe Mona Grudt
11. mai



Ordfører Rita Ottervik
25. mai



Sjefsred. Arne Blix
22. juni