**Chodź z nami po zdrowie! Startuje jubileuszowa edycja wyzwania Healthy Cities**

**Rusza piąta edycja wyzwania Healthy Cities, corocznej inicjatywy Grupy LUX MED, która łączy promowanie zdrowego stylu życia z troską o środowisko naturalne. Przez cały czerwiec uczestnicy będą wykonywać minimum 6 tysięcy kroków dziennie, a ich aktywność przełoży się na realne działania proekologiczne – Grupa LUX MED zobowiązuje się rewitalizacji torfowisk, przekazania nagród miastom i zwycięskim zespołom oraz posadzenia tylu drzew, ilu zgłosi się uczestników.**

Healthy Cities to wyzwanie dla każdego, kto chce zadbać o swoje zdrowie, a jednocześnie przyczynić się do ochrony naszej planety. Biorą w nim udział pracownicy firm i mieszkańcy miast, którzy równocześnie mogą zbierać kroki dla obu grup. Aby wziąć udział w wyzwaniu, wystarczy pobrać bezpłatną aplikację Healthy Cities Polska (dostępną w sklepach Google Play i App Store) i za jej pomocą zbierać kroki. Na uczestników czekają nagrody.

*- W LUX MED wierzymy, że nawet małe, ale regularne kroki mogą prowadzić do wielkich zmian – dla naszego zdrowia i dobra planety. Przez cały czerwiec zachęcamy do jednego, prostego działania: codziennego chodzenia co najmniej 6 tysięcy kroków! Wyzwanie Healthy Cities kierujemy zarówno do firm, jak i do miast. Najlepsze firmy obejmą patronatem rewitalizację torfowisk, a zwycięskie miasta otrzymają budżet na realizację projektów prośrodowiskowych. Zapraszam serdecznie – dołączcie do jubileuszowej edycji wyzwania. Pobierzcie bezpłatną aplikację Healthy Cities Polska i ruszajcie w stronę lepszego, zdrowszego życia* – mówi Anna Rulkiewicz, Prezeska Grupy LUX MED.

**Krok ku zdrowszej przyszłości**

Inauguracja tegorocznej odsłony wyzwania rozpocznie się 1 czerwca podczas Dni Kurortu w Sopocie. Uczestnicy zbierają kroki przez cały miesiąc. Forma aktywności jest dowolna – od porannego spaceru po zdobywanie górskich szczytów. Ważne jest, aby codziennie realizować minimalny cel 6 tys. kroków. W Healthy Cities najważniejsza jest systematyczna aktywność. Wsparciem motywacyjnym dla uczestników są miniwyzwania, które promują zdrowe nawyki, takie jak korzystanie ze schodów zamiast windy czy wybór roweru zamiast auta.

**Krok ku wsparciu środowiska**

Najbardziej aktywne miasta ponownie otrzymają budżet o łącznej wysokości 80 tys. złotych, na wsparcie proekologicznych inicjatyw. W mieście z największą liczbą uczestników, dla wybranych szkół podstawowych, Grupa LUX MED zorganizuje szkolenie z pierwszej pomocy „Umiem pomóc”. Natomiast trzy zwycięskie firmy, we współpracy z UNEP/GRID-Warszawa[[1]](#footnote-1), obejmą patronatem rewitalizację torfowisk w Biebrzańskim Parku Narodowym – ekosystemów niezbędnych do funkcjonowania naszej planety. Prace rewitalizacyjne obejmą także Łazienki Królewskie. Zaplanowana została odnowa ogrodu Modernistycznego w części Geometrycznej, rekonstrukcja nasadzeń róż, nasadzenia lilaków oraz zasilenie nawodnienia skarp Stawu Pałacowego Południowego Dolnego.

Na piątą edycję wyzwania Healthy Cities zaplanowano pięć akcji sprzątania rzek, realizowanych we współpracy z Operacją Czysta Rzeka – największym w Polsce ruchem społecznym na rzecz czystości wód i terenów przybrzeżnych. Akcje odbędą się w pięciu miastach: Gdańsku, Katowicach, Wrocławiu, Krakowie i Warszawie.

Dodatkowo, w imieniu każdej osoby biorącej udział w wyzwaniu Grupa LUX MED posadzi drzewo.

**Razem dla zdrowszego jutra**

Healthy Cities to nie tylko wyzwanie – to szansa na budowanie relacji i integrację, zarówno w miejscu pracy, jak i w lokalnych społecznościach. Zbieranie kroków w grupie sprzyja współpracy, wzajemnemu wsparciu i motywacji, przypominając, że zdrowie to nasza wspólna odpowiedzialność. Inicjatywa nie tylko promuje codzienną aktywność fizyczną, ale także wzmacnia poczucie zaangażowania społecznego, zachęcając uczestników do działania na rzecz zdrowszej, bardziej zrównoważonej przyszłości.

Aby przystąpić do wyzwania wystarczy pobrać bezpłatną aplikację Healthy Cities Polska, wybrać miasto i/lub firmę, które się wspiera i przez cały czerwiec zbierać minimum 6 tys. kroków dziennie.

Więcej szczegółów na stronie: [https://www.luxmed.pl/o-nas/dzialania-spoleczne/healthy-cities](https://www.luxmed.pl/o-nas/dzialania-spoleczne/healthy-cities%20)

 **Więcej o Grupie LUX MED:**

Grupa LUX MED jest liderem rynku prywatnych usług zdrowotnych w Polsce i częścią Bupa, która działa, jako ubezpieczyciel i świadczeniodawca usług medycznych na całym świecie. Firma świadczy swoje usługi w Polsce od ponad 30 lat. Grupa LUX MED zapewnia pełną opiekę: ambulatoryjną, diagnostyczną, rehabilitacyjną, stomatologiczną, psychologiczną, szpitalną i długoterminową dla ponad 3 000 000 pacjentów. Do ich dyspozycji jest ponad 300 ogólnodostępnych i przyzakładowych centrów medycznych, 17 szpitali oraz ok. 3 000 poradni partnerskich. Grupa LUX MED zatrudnia prawie 29 000 osób, w tym ponad 11 000 lekarzy i 8 000 profesjonalistów medycznych innych zawodów, a w codziennej działalności, kieruje się zasadami zrównoważonego rozwoju, podejmując liczne inicjatywy z obszarów zaangażowania społecznego i środowiska. Grupa LUX MED jest Głównym Partnerem Medycznym Polskiego Komitetu Olimpijskiego i Głównym Partnerem Medycznym Polskiego Komitetu Paralimpijskiego. Więcej informacji: p://www.luxmed.pl/[www.luxmed.pl](http://www.luxmed.pl/)

1. Ośrodek afiliowany przy United Nations Environment Programme, UNEP (Program Organizacji Narodów Zjednoczonych [ONZ] ds. Środowiska) [↑](#footnote-ref-1)