

# MIASTECZKO ZDROWIA TORUŃ

## INFORMATOR DLA MIESZKAŃCÓW

|                                   |                               |                                                               |                                  |
|-----------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| <b>DATA</b><br>28 czerwca 2026 r. | <b>GODZINA</b><br>10:00-15:00 | <b>MIEJSCE</b><br>Centrum Targowe PARK<br>ul. Szosa Bydgoska3 | <b>WSTĘP</b><br><b>BEZPŁATNY</b> |
|-----------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------|

### ZADBAJ O ZDROWIE W JEDNYM MIEJSCU

Skorzystaj z bezpłatnych badań, pomiarów i konsultacji bez konieczności odwiedzania wielu placówek. W jednym miejscu spotkasz specjalistów, podmioty lecznicze, fundacje i instytucje, które pomogą Ci zadbać o zdrowie swoje i bliskich.

### SKORZYSTAJ Z BADAŃ,

#### NA KTÓRE ZWYKLE TRZEBA CZEKAĆ

Na miejscu dostępne będą m.in. badania słuchu, spirometria, densytometria, dermatoskopia, badania stomatologiczne, pomiary glukozy, ciśnienia, cholesterolu, analiza składu ciała oraz działania z zakresu profilaktyki onkologicznej.

### POROZMAWIAJ ZE SPECJALISTAMI

Masz pytania o profilaktykę, wyniki badań, zdrowy styl życia, szczepienia, zdrowie psychiczne albo opiekę nad bliskimi? Podejdź do wybranego stoiska, zapytaj i dowiedz się, kiedy warto wykonać dalszą diagnostykę.

### PRZYJDŹ Z CAŁĄ RODZINĄ

Miasteczko Zdrowia to wydarzenie dla dzieci, dorosłych i seniorów. Dorośli skorzystają z badań i porad, a na najmłodszych czekać będą atrakcje, animacje i edukacja o zdrowiu podana w przyjaznej formie.

## Dlaczego warto przyjść?

Miasteczko Zdrowia to **otwarte wydarzenie** dla mieszkańców Torunia. Przyjdź i wykorzystaj okazję, aby w jednym miejscu zadbać o siebie i swoich bliskich.

To nie będzie zwykły piknik — to wydarzenie, podczas którego **w jednym miejscu** spotkasz podmioty lecznicze, specjalistów, organizacje i instytucje zajmujące się zdrowiem, profilaktyką, bezpieczeństwem oraz wsparciem mieszkańców.

### Na miejscu czekają na Ciebie m.in.:

- badania słuchu i przetwarzania słuchowego,
- badanie dna oka,
- pomiary glukozy, ciśnienia, cholesterolu, kwasu moczowego,
- analiza składu ciała,
- morfologia z opuszką palca,
- badania spirometryczne, densytometryczne, dermatoskopowe,
- konsultacje stomatologiczne,
- edukacja położniczo-ginekologiczna,
- profilaktyka onkologiczna,
- nauka samobadania piersi i jąder,
- pierwsza pomoc,
- porady dotyczące zdrowego stylu życia, szczepień, opieki nad osobami niesamodzielnymi oraz zdrowia psychicznego.

To szczególnie dobra okazja, ponieważ wiele zagadnień zdrowotnych, które na co dzień wymagają umawiania wizyty, szukania odpowiedniej placówki albo czekania na konsultację, **znajdziesz tego dnia w jednym miejscu**. Możesz podejść, zapytać, wykonać podstawowe badania profilaktyczne, skonsultować wątpliwości i dowiedzieć się, kiedy warto pogłębić diagnostykę.

**Nie odkładaj profilaktyki na później!**



MIASTO  
TORUŃ

## Program według stref

### STREFA BADAŃ PROFILAKTYCZNYCH I KONSULTACJI

Pomiary, badania przesiewowe i konsultacje, które pomagają szybko sprawdzić podstawowe parametry zdrowia oraz uzyskać wskazówki dotyczące dalszej profilaktyki. Na stoiskach będzie można m.in. skontrolować ciśnienie, glukozę, cholesterol, BMI, słuch, skład ciała, zdrowie jamy ustnej oraz porozmawiać ze specjalistami

### STREFA BADAŃ W MOBILNYCH PUNKTACH MEDYCZNYCH

Mobilne punkty diagnostyczne i medyczne, w których będzie można skorzystać z wybranych badań bez konieczności umawiania osobnej wizyty w placówce. W strefie zaplanowano m.in. uchobus, dermobus, dentokar, osteobus, spiobus oraz badanie dna oka z wykorzystaniem nowoczesnego sprzętu

### STREFA PIERWSZEJ POMOCY I RATOWNICTWA

Nauka pierwszej pomocy, pokazy ratownicze z użyciem karetki, AED, fantomów, gogli VR, łodzi policyjnej, quada ratowniczego i sprzętu służb. Dobra okazja, aby zobaczyć, jak reagować w sytuacji zagrożenia życia

### STREFA PROFILAKTYKI ONKOLOGICZNEJ I ZDROWIA KOBIEĆ

Samobadanie, profilaktyka nowotworowa, zdrowie kobiet, edukacja sanitarna i rozmowy o badaniach, których nie warto odkładać. W strefie będzie można dowiedzieć się więcej o profilaktyce raka piersi, raka jąder, zdrowiu kobiet, ciąży i przygotowaniu do macierzyństwa.

### STREFA SENIORA I OPIEKUNA

Pielęgnacja, opieka nad osobą niesamodzielną, opieka wytchnieniowa, wsparcie opiekunów, wyroby chłonne, sprzęt pomocniczy i informacje o dostępnych usługach społecznych

### STREFA ZDROWIA PSYCHICZNEGO I DOBREGO SAMOPOCZUCIA

Ćwiczenia oddechowe, krótkie techniki relaksacyjne, quizy, materiały psychoedukacyjne oraz rozmowy o stresie, emocjach, relacjach i sposobach dbania o dobrostan psychiczny na co dzień

### STREFA AKTYWNOŚCI I ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Sport, ruch i rozmowy o aktywności fizycznej jako codziennym elemencie dbania o zdrowie. W strefie znajdą się m.in. aktywności siatkarskie, zumba, prezentacja pływania w płetwach i monopłetwie oraz inspiracje do regularnego ruchu

### STREFA DLA DZIECI I RODZIN

Animacje, warsztaty plastyczne, dmuchańce, gry i zabawy edukacyjne, koło fortuny oraz aktywności promujące zdrowe nawyki od najmłodszych lat. To część wydarzenia przygotowana z myślą o rodzinach i najmłodszych uczestnikach

### STREFA KRWIODAWSTWA

Miejsce dla osób, które chcą oddać krew i w praktyczny sposób pomóc pacjentom potrzebującym leczenia krwią. W krwiobusie będzie można uzyskać informacje o kwalifikacji dawcy i bezpiecznym przebiegu donacji

### STREFA ZDROWYCH PRZEKĄSEK I STREFA NAWODNIENIA

Możliwość zakupu przekąsek i deserów w wersji tradycyjnej oraz fit. Punkt z wodą pitną przygotowany z myślą o uczestnikach wydarzenia

## Szczegółowy program stoisk według stref

### STREFA BADAŃ PROFILAKTYCZNYCH I KONSULTACJI

#### STOISKA WEWNĘTRZNE

##### 1 STOISKO CENTRUM SŁUCHU I MOWY

**Wystawca:** Toruńskie Centrum Słuchu i Mowy

Na stoisku będzie można wykonać przesiewowe badanie słuchu oraz badanie dotyczące zaburzeń przetwarzania słuchowego. Specjaliści odpowiedzą na pytania dotyczące słuchu oraz wskażą sytuacje, w których warto zgłosić się na pogłębioną diagnostykę. To propozycja dla dzieci, młodzieży, dorosłych i seniorów, którzy chcą profilaktycznie sprawdzić słuch albo zauważają pierwsze trudności w codziennym funkcjonowaniu.



##### 3 ZDROWIE POD KONTROLĄ - STREFA PROFILAKTYKI PHARMAHELP; BEZPŁATNE BADANIA I KONSULTACJE - PYTAJ O ZDROWIE SVOJE FARMACEUTKI!

**Wystawca:** Fundacja PharmaHelp

Farmaceutki wykonają pomiary glukozy, kwasu moczowego i ciśnienia tętniczego oraz w prosty sposób omówią wyniki. Na stoisku będzie można porozmawiać o zdrowym stylu życia, diecie, aktywności, śnie, redukcji stresu, profilaktyce cukrzycy, nadciśnienia, chorób układu krążenia i dny moczanowej. Dostępne będą także informacje o prawidłowym stosowaniu leków, badaniach profilaktycznych oraz aptecznych punktach szczepień.



##### 4 ARTMEDICA KLINIKA STOMATOLOGICZNA

**Wystawca:** ARTMEDICA Sp. z o.o.

Stoisko dla osób, które chcą zadbać o zdrowie jamy ustnej swoje lub dziecka. Zaprezentowany zostanie instruktaż prawidłowej higieny, wykonany profilaktyczny przegląd jamy ustnej i udzielone porady dotyczące codziennego szczotkowania. To dobry moment, aby zapytać o próchnicę, choroby dziąseł i proste nawyki, które pomagają zapobiegać problemom stomatologicznym.



12

### GEMINI POLSKA - STANOWISKO OPIEKI FARMACEUTYCZNEJ

**Wystawca:** GEMINI POLSKA Sp. z o.o.

W punkcie opieki farmaceutycznej wykonasz pomiar ciśnienia tętniczego, analizę składu ciała na profesjonalnej wadze analitycznej, pomiar glikemii i cholesterolu całkowitego oraz test Helicobacterpylori z kropli krwi. Farmaceuci omówią wyniki, udzielą praktycznych porad dietetycznych i profilaktycznych oraz przypomną o znaczeniu szczepień, regularnej kontroli zdrowia i szybkiego reagowania na niepokojące objawy.



13

### SPECJALISTYCZNY SZPITAL MIEJSKI IM. M. KOPERNIKA W TORUNIU - "ZADBAJ O ZDROWIE W 15 MINUT"

**Wystawca:** Specjalistyczny Szpital Miejski im. M. Kopernika w Toruniu

Na stoisku przeprowadzone zostanie podstawowa diagnostyka: pomiar ciśnienia tętniczego, poziom glukozy i BMI wraz z krótką interpretacją wyniku. Uczestnicy dowiedzą się, jak rozpoznać objawy udaru według schematu FAST, jak wykonywać samobadanie piersi. Dowiesz się więcej o programach polityki zdrowotnej dotyczących programów profilaktyki raka płuc i raka gruczołu krokowego. Zaplanowano także elementy edukacji dotyczące rehabilitacji i ergonomii kręgosłupa.



23

### NASZ LEKARZ

**Wystawca:** Centrum Medyczne Damiana Holding Sp. z o.o. Nasz Lekarz Przychodnia

Na stoisku będzie można wykonać pomiar glikemii, ciśnienia tętniczego oraz analizę składu ciała. To szybki sposób na sprawdzenie podstawowych parametrów zdrowia i rozmowę o czynnikach ryzyka, szczególnie w zakresie profilaktyki cukrzycy, nadciśnienia oraz chorób metabolicznych.



25

### STOWARZYSZENIE KIERUNEK ZDROWIE

**Wystawca:** Stowarzyszenie Kierunek Zdrowie

Stowarzyszenie przygotowuje punkt profilaktyczny z możliwością wykonania morfologii krwi z opuszką palca i uzyskania podstawowych informacji dotyczących wyniku. Będzie też okazja do rozmów o zdrowym stylu życia, profilaktyce onkologicznej, realizowanych projektach oraz możliwościach włączania się w inicjatywy prozdrowotne.



## STOISKA W PLENERZE

8

### MIEJSKA PRZYCHODNIA SPECJALISTYCZNA

**Wystawca:** Miejska Przychodnia Specjalistyczna

Na stoisku będzie można wykonać badanie poziomu cukru we krwi, pomiar ciśnienia tętniczego oraz przeliczenie wskaźnika BMI. Wystawca zaplanował także pokazy ćwiczeń i elementy aktywności fizycznej prowadzone na zewnątrz, dzięki czemu uczestnicy otrzymają nie tylko wynik badania, ale również praktyczną inspirację do codziennego ruchu i profilaktyki.



## STREFA BADAŃ W MOBILNYCH PUNKTACH MEDYCZNYCH

Mobilne punkty diagnostyczne i medyczne, w których będzie można skorzystać z wybranych badań bez konieczności umawiania osobnej wizyty w placówce.

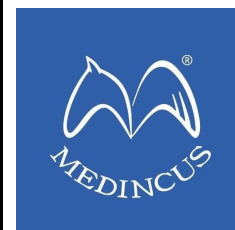
## STOISKA W PLENERZE

1

### UCHOBUS – BADANIE SŁUCHU

**Wystawca:** Toruńskie Centrum Słuchu i Mowy

Mobilny punkt badań słuchu, w którym będzie można wykonać przesiewowe badanie słuchu oraz uzyskać konsultację dotyczącą dalszej diagnostyki. To propozycja dla dzieci, dorosłych i seniorów - szczególnie osób, które zauważają pogorszenie słuchu, proszą o powtarzanie wypowiedzi albo chcą profilaktycznie sprawdzić słuch.



21

### OKOBUS – BADANIE DNA OKA

**Wystawca:** Fundacja NEUCA dla Zdrowia

Fundacja proponuje nowoczesne badanie dna oka z wykorzystaniem funduskamery wspieranej sztuczną inteligencją. Badanie trwa około 5 minut, jest przesiewowe i komfortowe dla pacjenta, ponieważ nie wymaga zakrapiania oczu. Może pomóc we wczesnym wykrywaniu zmian chorobowych, m.in. retinopatii, i wskazać potrzebę dalszej konsultacji okulistycznej.



28

### DERMOBUS - BADANIE SKÓRY I ZNAMION

**Wystawca:** Gmina Miasta Toruń

Mobilny punkt profilaktyki skóry, w którym wykonywane będą badania dermatoskopowe znamion skórnych. To szybka i ważna forma profilaktyki czerniaka oraz okazja, aby sprawdzić niepokojące zmiany, porozmawiać o ochronie skóry i dowiedzieć się, kiedy warto zgłosić się do specjalisty.

29

### DENTOKAR - PROFILAKTYKA JAMY USTNEJ DZIECI I MŁODZIEŻY

**Wystawca:** Gmina Miasta Toruń

W dentokarze prowadzone będą działania profilaktyczno-edukacyjne z zakresu zdrowia jamy ustnej. Uczestnicy będą mogli skorzystać z konsultacji i przeglądów stomatologicznych oraz porozmawiać o codziennej higienie zębów dzieci i dorosłych. To dobra okazja, aby szybko sprawdzić stan jamy ustnej i dowiedzieć się, jak zapobiegać próchnicy.



32

### OSTEOBUS - BADANIA DENSYTOMETRYCZNE

**Wystawca:** Gmina Miasta Toruń

W osteobusie wykonywane będą badania w kierunku osteoporozy, w szczególności badania gęstości kości. To dobry moment, aby profilaktycznie sprawdzić stan układu kostnego, zwłaszcza u osób dorosłych, seniorów oraz osób, które chcą dowiedzieć się więcej o ryzyku osteoporozy i sposobach dbania o kości.



33

### SPIROBUS - BADANIA SPIROMETRYCZNE

**Wystawca:** Gmina Miasta Toruń

W spirobusie będzie można wykonać spirometrię, czyli badanie oceniające funkcjonowanie układu oddechowego, pojemność płuc i przepływ powietrza. Badanie jest szczególnie przydatne dla osób z dusznościami, przewlekłym kaszlem, po infekcjach oraz dla palaczy i byłych palaczy.



## STREFA PIERWSZEJ POMOCY I RATOWNICTWA

Pokazy i instruktaże, dzięki którym uczestnicy zobaczą, jak reagować w sytuacjach zagrożenia życia oraz jak korzystać z podstawowego sprzętu ratowniczego.

### STOISKA W PLENERZE

13

### MEDYCYNĄ RATUNKOWĄ INSTRUKTAŻ PIERWSZEJ POMOCY

**Wystawca:** Specjalistyczny Szpital Miejski im. M. Kopernika w Toruniu

Zespół medycyny ratunkowej poprowadzi praktyczny instruktaż pierwszej pomocy obejmujący podstawowe zasady postępowania w stanach zagrożenia życia: wezwanie pomocy, ocenę stanu poszkodowanego oraz podstawowe czynności ratunkowe. Uczestnicy będą mogli zobaczyć, jak zachować się w sytuacji nagłej i przećwiczyć najważniejsze elementy reagowania.



18

### FUNDACJA BEZPIECZNI.EU

**Wystawca:** Fundacja Bezpieczni.eu

Fundacja przygotuje warsztaty pierwszej pomocy w świecie VR, pokazy udzielania pomocy z wykorzystaniem AED oraz prezentację najnowszego sprzętu do nauki pierwszej pomocy. Dzieci i młodzież będą mogły zwiedzić ambulans, a uczestnicy dowiedzą się, jak reagować szybko, bezpiecznie i skutecznie.



20

### BARDZO DOBRE STOISKO

**Wystawca:** Bardzo Dobra Fundacja

Na stoisku będzie można oswoić się z defibrylatorem AED, zobaczyć instruktaż jego użycia oraz przećwiczyć elementy resuscytacji na fantomie. Wystawca zwróci uwagę m.in. na specyfikę RKO u kobiet i na to, że szybka reakcja świadków zdarzenia może realnie zwiększyć szanse przeżycia poszkodowanego.



36

### POLICYJNA ŁÓDŹ PATROLOWA

**Wystawca:** Policja

Policja zaprezentuje sprzęt wykorzystywany w działaniach patrolowych - łódź ratunkową. Stoisko będzie okazją do rozmowy o bezpieczeństwie nad wodą, odpowiedzialnym wypoczynku i działaniach służb w sytuacjach zagrożenia.

## STREFA PROFILAKTYKI ONKOLOGICZNEJ I ZDROWIA KOBIET

Edukacja, samobadanie i rozmowy o badaniach profilaktycznych, których nie warto odkładać.

### STOISKA WEWNĘTRZNE

17

### ŚWIADOMOŚĆ, BADANIE, ŻYCIE. RAZEM DLA ZDROWIA

**Wystawca:** Fundacja Światło oraz Toruńskie Stowarzyszenie Amazonki

Stoisko poświęcone profilaktyce onkologicznej i wsparciu osób chorujących oraz po leczeniu. Uczestnicy będą mogli nauczyć się samobadania piersi i jąder, skorzystać z porad kosmetycznych, porozmawiać o najważniejszych działaniach w chorobie nowotworowej oraz poznać działalność Toruńskiego Stowarzyszenia Amazonki i Akademii Walki z Rakiem.



19

## WOJEWÓDZKI SZPITAL ZESPOLONY W TORUNIU

**Wystawca:** Wojewódzki Szpital Zespolony im. L. Rydygiera w Toruniu

Stoisko poświęcone zdrowiu kobiet, ciąży i profilaktyce położniczo-ginekologicznej. Uczestnicy otrzymają informacje o Szkole Rodzenia, profilaktyce szczepień dla kobiet w ciąży oraz nauce samobadania piersi na fantomach. Będzie można porozmawiać o bezpiecznym przygotowaniu do macierzyństwa i znaczeniu regularnej profilaktyki.



## STREFA SENIORA I OPIEKUNA

Informacje, porady i praktyczne wsparcie dla seniorów, osób niesamodzielnych oraz opiekunów rodzinnych.

### STOISKA WEWNĘTRZNE

5

## SKLEP MEDYCZNY „ZDROWIE”

**Wystawca:** Serwis Medyczno-Projektowy Sp. z o.o.

Wystawca zaprezentuje sprzęt medyczny, m.in. chodziki i wózki elektryczne, wyjaśni zasady działania wybranych urządzeń, opowie o możliwościach refundacji oraz przekaze informacje dotyczące diagnostyki bezdechu sennego. Dodatkowo na stoisku będzie można wykonać pomiar ciśnienia tętniczego i nauczyć się, jak prawidłowo mierzyć je w domu.



11

## ZAKŁAD PIELĘGNACYJNO-OPIEKUŃCZY IM. KS. JERZEGO POPIEŁUSZKI W TORUNIU

**Wystawca:** Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy im. ks. Jerzego Popiełuszki w Toruniu

Stoisko przybliży działalność Zakładu Pielęgnacyjno-Opiekuńczego oraz specyfikę opieki nad pacjentami z demencją. Uczestnicy zobaczą prezentację multimedialną, poznają wykorzystywane rozwiązania terapeutyczne i będą mogli porozmawiać z psychologiem, pielęgniarką oraz terapeutami zajęciowymi. Dostępne będą też informacje o ścieżce postępowania w przypadku podejrzenia demencji u bliskiej osoby.



9

### FUNDACJA TZMO RAZEM ZMIENIAMY ŚWIAT

**Wystawca:** Fundacja TZMO Razem Zmieniamy Świat

Stoisko szczególnie przydatne dla opiekunów osób niesamodzielnych, seniorów i ich rodzin. Będzie można uzyskać praktyczne wskazówki dotyczące codziennej opieki, doboru wyrobów chłonnych i pielęgnacyjnych, otrzymać poradniki z serii „Damy Radę” oraz porozmawiać o roli opiekunów i możliwościach korzystania z bezpłatnych warsztatów.



16

### OPIEKA WYTCHNIENIOWA - OPIEKA, KTÓREJ MOŻNA ZAUFAĆ

**Wystawca:** Fundacja Światło

Fundacja Światło przedstawi informacje o formach opieki nad osobami starszymi i z niepełnosprawnościami, w tym o opiece wytchnieniowej oraz działaniach Domu Światła. Stoisko będzie skierowane przede wszystkim do opiekunów, którzy chcą porozmawiać o własnym zdrowiu, obciążeniu codzienną opieką i dostępnych możliwościach wsparcia. Zaplanowano materiały dydaktyczne, informatory, zdjęcia oraz prezentację wyrobów podopiecznych pobytu dziennego.



## STREFA ZDROWIA PSYCHICZNEGO I DOBREGO SAMOPOCZUCIA

Ćwiczenia, quizy i materiały psychoedukacyjne pomagające lepiej zadbać o emocje, stres, relacje i codzienny dobrostan.

### STOISKA WEWNĘTRZNE

24

### PO-MOC

**Wystawca:** RC Fundacja Konsultingu i Rehabilitacji

Stoisko RC Fundacji Konsultingu i Rehabilitacji będzie poświęcone dbaniu o dobrostan psychiczny w praktyczny i przyjazny sposób. Uczestnicy skorzystają z ćwiczeń oddechowych, wykonają przypinki związane z troską o siebie, pomalują figurki „mój miś emocjonalny” i porozmawiają o stresie oraz sposobach radzenia sobie z napięciem.



27

### CENTRUM ROZWOJU I TERAPII

**Wystawca:** Centrum rozwoju i terapii przy Toruńskim Centrum Usług Społecznych

Centrum rozwoju i terapii przygotuje interaktywne działania dotyczące filarów dobrostanu. Uczestnicy będą mogli rozwiązać quiz „Jak dbasz o swoje filary dobrostanu?”, sprawdzić, które obszary są ich mocną stroną, oraz wziąć udział w zabawie „Prawda czy mit” dotyczącej zdrowia psychicznego, snu, relacji, aktywności fizycznej i radzenia sobie ze stresem. Dostępne będą również materiały psychoedukacyjne.



7

## TORUŃSKIE STOWARZYSZENIE „WSPÓŁPRACA”

**Wystawca:** Toruńskie Stowarzyszenie „Współpraca”

Stowarzyszenie wspiera dorosłe osoby z zaburzeniami psychicznymi oraz osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Na stoisku będzie działał punkt konsultacyjno-informacyjny, w którym uczestnicy uzyskają materiały edukacyjne oraz informacje o bieżącej działalności Stowarzyszenia, realizowanych projektach i dostępnych formach wsparcia dla mieszkańców. Zaplanowano również pomiar ciśnienia tętniczego wykonywany przez pielęgniarkę, wraz z omówieniem wyniku i praktycznymi wskazówkami dotyczącymi profilaktyki nadciśnienia.



## STREFA AKTYWNOŚCI I ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Sport, ruch i rozmowy o aktywności fizycznej jako codziennym elemencie dbania o zdrowie.

### STOISKA WEWNĘTRZNE

2

## LAGUNA 24 TORUŃ - PŁYWANIE W PŁETWACH I MONOPŁETWIE

**Wystawca:** Klub Sportowy Laguna przy Szkole Podstawowej nr 24 w Toruniu

Klub Laguna 24 Toruń zaprezentuje pływanie w płetwach i monopłetwie - dynamiczną, widowiskową dyscyplinę sportu. Na stoisku będzie można zobaczyć profesjonalne płetwy, monopłetwy i sprzęt wykorzystywany przez zawodników, obejrzeć nagrania z treningów i zawodów oraz porozmawiać z trenerami o korzyściach zdrowotnych ruchu w wodzie. Klub będzie także zachęcał dzieci i młodzież do udziału w treningach próbnych.



37

## FUNDACJA POWIEDZ NIE!

**Wystawca:** FUNDACJA POWIEDZ NIE!

Zaprezentujemy nowoczesne formy profilaktyki uświadamiające wpływ substancji psychoaktywnych na zdolność prowadzenia pojazdów, ale pokażemy też symulatory zaburzeń widzenia: zaćmy, jaskry, retinopatii, daltonizmu i wielu innych schorzeń widzenia przy pomocy elektronicznych jak i optycznych symulatorów. Na stoisku będzie można też sprawdzić jak spada zdolność koncentracji i czas reakcji człowieka dotkniętego zaburzeniami wzroku lub w stanie odurzenia.



## STOISKA W PLENERZE

### CUK ANIOŁY TORUŃ

**Wystawca:** Toruńskie Anioły Sp. z o.o.

Uczestnicy spotkają zawodników CUK Anioły Toruń i porozmawiają o zdrowym trybie życia, aktywności fizycznej oraz profesjonalnym uprawianiu sportu. Zaplanowano także podstawowy trening siatkarski dla każdego, w tym naukę prostych odbić i elementów gry. To propozycja dla osób, które chcą spróbować ruchu w sportowej, energetycznej atmosferze.



14

### TORUŃSKI ZWIĄZEK TKKF

**Wystawca:** Toruński Związek Krzewienia Kultury Fizycznej

Toruński Związek TKKF zaprosi uczestników do wspólnej aktywności ruchowej w różnych formach i o różnym stopniu intensywności. W programie zaplanowano gimnastykę z elementami jogi, zumbę, zajęcia na trampolinach oraz salsation. To propozycja dla osób, które chcą zadbać o kondycję, wzmocnić ciało, poprawić koordynację, rozładować stres i przekonać się, że ruch może być jednocześnie zdrowy, dostępny i pełen dobrej energii.

Zajęcia będą odbywać się według harmonogramu: o godz. 10:00 gimnastyka z elementami jogi prowadzona przez Katarzynę Matellę, o godz. 11:00 zumba z Iwoną Trojanowską-Kopacz, o godz. 12:00 zajęcia na trampolinach z Karoliną Pytlarską, a o godz. 13:00 salsation z Anną Gomółką-Sobczak.



26

## STREFA DLA DZIECI I RODZIN

Animacje, warsztaty, gry i edukacja zdrowotna przygotowane w formie przyjaznej dzieciom i rodzinom.

## STOISKA W PLENERZE

### FUNDACJA OPIEKA BEZ GRANIC – WARSZTATY DLA DZIECI

**Wystawca:** Fundacja OPIEKA BEZ GRANIC

Fundacja przygotowuje warsztaty plastyczne i kreatywne dla dzieci, podczas których najmłodszy będą wykonywać prace plastyczne i dekoracje. To spokojna, twórcza aktywność, która pozwoli dzieciom spędzić czas w przyjaznej atmosferze, a rodzicom połączyć udział w wydarzeniu zdrowotnym z atrakcjami dla całej rodziny.



6

31

### FABRYKA ZABAWY - ANIMACJE DLA DZIECI

**Wystawca:** Gmina Miasta Toruń

Fabryka Zabawy przygotuje atrakcje dla dzieci: strefę brokatowych tatuaży, personalizowane magnesy lub przypinki oraz dmuchaniec. To kolorowa, rodzinna część wydarzenia, dzięki której najmłodsi będą mogli dobrze się bawić, a rodzice spokojnie skorzystać z badań, konsultacji i pozostałych stoisk Miasteczka Zdrowia.



34

### DMUCHANIEC - FOOTBALL DARTS

**Wystawca:** Gmina Miasta Toruń

Football Darts to duży dmuchaniec łączący zabawę z aktywnością ruchową. Uczestnicy będą mogli spróbować celności i koordynacji w atrakcyjnej, sportowej formie. To propozycja dla dzieci i rodzin, która urozmaici wydarzenie i zachęci do ruchu na świeżym powietrzu.



10

### STOISKO POWIATOWEJ STACJI SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNEJ W TORUNIU

**Wystawca:** Powiatowa Stacja Sanitarно-Epidemiologiczna w Toruniu

PSSE przygotuje szeroką edukację zdrowotną dla dzieci i dorosłych. Na stoisku będzie instruktaż samobadania piersi i jąder na fantomach, nauka prawidłowego mycia rąk z użyciem lampy UV oraz instruktaż mycia zębów. Uczestnicy uzyskają informacje o szczepieniach, bezpieczeństwie wakacyjnym, ochronie przed kleszczami, serwisie kąpieliskowym, bezpiecznym grzybobraniu, profilaktyce palenia tytoniu i substancji psychoaktywnych, a dzieci skorzystają z koła fortuny oraz gier edukacyjnych.



15

### TORUŃSKIE CENTRUM USŁUG SPOŁECZNYCH

**Wystawca:** Toruńskie Centrum Usług Społecznych

Toruńskie Centrum Usług Społecznych przygotuje warsztaty tworzenia woreczków zapachowych z suszonych kwiatów oraz świec z wosku pszczelego. To kreatywna i spokojna aktywność dla uczestników, która wpisuje się w rodzinny charakter wydarzenia i pozwala połączyć edukację, integrację oraz dobrą zabawę.



## STREFA KRWIODAWSTWA

Miejsce dla osób, które chcą oddać krew i w praktyczny sposób pomóc pacjentom potrzebującym leczenia krwią.

### STOISKA W PLENERZE

30

#### KRWIOBUS

**Wystawca:** Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa

Krwiobus Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa umożliwi oddanie krwi podczas wydarzenia. To wyjątkowo praktyczna forma pomocy - jedna donacja może realnie wesprzeć pacjentów po wypadkach, operacjach oraz osoby w trakcie leczenia. Na miejscu będzie można uzyskać informacje o kwalifikacji dawcy i bezpiecznym przebiegu oddawania krwi.



## STREFA ZDROWYCH PRZEKĄSEK I STREFA NAWODNIENIA

### STOISKA WEWNĘTRZNE

22

#### SŁODKA OBSESJA

**Wystawca:** Słodka Obsesja - Agnieszka Suhak

Na stoisku Słodka Obsesja będzie możliwość zakupu domowych ciast i deserów w wersji tradycyjnej oraz fit. To miejsce dla osób, które będą chciały zrobić krótką przerwę podczas wydarzenia i wybrać przekąskę dopasowaną do swoich preferencji.



### STOISKA W PLENERZE

35

#### TORUŃSKIE WODOCIĄGI - WODA PITNA

**Wystawca:** Toruńskie Wodociągi

Toruńskie Wodociągi zapewnią wodę pitną dla uczestników wydarzenia. Punkt nawodnienia będzie przypominał, jak ważne jest regularne picie wody, zwłaszcza podczas letnich wydarzeń plenerowych, aktywności fizycznej i korzystania ze stoisk na zewnątrz.

