

👁️ „Toruń ma oko na dzieciaki” bo wzrok to przyszłość!

Czy wiesz, że niewykryta wada wzroku w wieku 5 lat może pozostać z dzieckiem na całe życie?

Ten program to:

- ✓ profesjonalne badania okulistyczne,
- ✓ szybkie wykrycie problemów ze wzrokiem,
- ✓ spokojna głowa rodzica.

👤 **Dla kogo?** Dzieci w wieku 5 lat, mieszkający w Toruniu – liczba miejsc ograniczona!

📍 **Realizator:** Cogito Med. Sp. z o.o.

☎️ **Zapisy i informacje:** 800 808 006

⚖️ „Qźnia Zdrowia Kids”

STOP otyłości, START zdrowym nawykom!

Dzieciństwo to czas kształtowania nawyków – niech będą zdrowe!

Program wczesnego wykrywania nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży obejmuje:

- ✓ bezpłatne pomiary i kwalifikację medyczną,
- ✓ zajęcia edukacyjne o zdrowiu i stylu życia,
- ✓ wsparcie dietetyka, psychologa i trenera aktywności fizycznej,
- ✓ ćwiczenia i ruch dostosowane do potrzeb dziecka,
- ✓ materiały i narzędzia edukacyjne dla dzieci i rodziców,
- ✓ możliwość udziału w programie terapeutycznym.

👤 **Dla kogo?**

Program skierowany jest do **uczniów klas I–III szkół podstawowych** z terenu Gminy Miasta Toruń oraz ich **rodziców i opiekunów**.

📍 **Realizator:** Cogito Med Sp. z o.o

☎️ **Zapisy i informacje:** 800 805 100

🛒 „Postawa to podstawa” zadbajmy o kręgosłupy dzieci i dorosłych!

Kręgosłup dziecka już od najmłodszych lat jest przeciążany: plecaki, długie siedzenie, za mało ruchu.

W ramach programu oferujemy:

- ✓ badania postawy,
- ✓ korekcyjne zajęcia ruchowe,
- ✓ kinesiologia taping – pomoc w redukcji bólu i napięcia.

👤 **Dla kogo?**

Moduł I – uczniowie klas I–III toruńskich szkół podstawowych

📅 **Terminy:** dzieci – wrzesień–listopad 2025,

📍 **Realizator:** Centrum Medyczne MEDICOR, ul. Olsztyńska 18b, ul. Broniewskiego 19/1, Toruń

☎️ **Zapisy i informacje:** 505 292 250 / 56 645 41 65



🦷 „Toruń olśniewa uśmiechem”

Piękne zęby to nie przypadek!
Nie czekaj na ból – działaj wcześniej!

Program dla dzieci i młodzieży obejmuje:

- ☑️ przegląd dentystyczny i ocenę higieny,
- ☑️ usuwanie kamienia i leczenie ubytków,
- ☑️ lakowanie zębów szóstych,
- ☑️ szkolne wykłady o zdrowiu jamy ustnej.

👩‍🎓 **Dla kogo?** Uczniowie w wieku 11–14 lat i 17-latkowie

📍 **Realizator:** ARTMEDICA Sp. z o.o., ul. Szosa Chełmińska 166, Toruń

☎️ **Zapisy i informacje:** 519 630 782



🦴 „Mocne Kości Do Starości” bezpłatna profilaktyka osteoporozy

Zdrowe kości to fundament sprawności w każdym wieku! Skorzystaj z badań diagnostycznych i konsultacji – zapobiegaj zamiast leczyć. Program dostępny do końca 2025 roku obejmuje:

- ☑️ wykłady i działania edukacyjne o profilaktyce osteoporozy
- ☑️ ocenę ryzyka złamania narzędziem FRAX
- ☑️ bezpłatne badanie gęstości mineralnej kości (BMD) metodą DXA
- ☑️ konsultację lekarską z podsumowaniem wyników
- ☑️ zalecenia indywidualne i wskazanie dalszego postępowania

👩 **Dla kogo?**

Program obejmuje kobiety po 65. roku życia oraz w wieku 50+ z czynnikami ryzyka.

📍 **Realizator:** Miejska Przychodnia Specjalistyczna, ul. Uniwersytecka 17, Toruń

☎️ **Zapisy i informacje:** 535 164 120



obrazy autorstwa Freepic