



Odpowiednio wcześnie przeprowadzone badania pozwalają wykryć poważne choroby w początkowym stadium rozwoju, kiedy jeszcze istnieje możliwość ich skutecznego leczenia.

W kwietniu Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Miasta po raz kolejny realizuje kampanię profilaktyczną pn. „Kwiecień - toruński miesiąc walki z rakiem”. – *Kampania ma zachęcić torunian do dbania o własne zdrowie – mówi Izabela Miłoszewska, dyrektor Wydziału. - Kluczem do zachowania zdrowia są bowiem badania profilaktyczne, ponieważ, odpowiednio wcześnie przeprowadzone, pozwalają wykryć poważne choroby w początkowym stadium rozwoju, kiedy istnieje możliwość ich skutecznego leczenia. Trzeba pamiętać, że większość nowotworów rozwija się przez długi czas bezobjawowo, dlatego znaczenie badań profilaktycznych jest niezwykle istotne.*

W profilaktyce nowotworowej istotne znaczenie mają również aspekty życia codziennego:

- spożywanie umiarkowanej ilości pokarmu, zgodnie z zapotrzebowaniem

energetycznym organizmu,

- ograniczenie spożycia tłuszczu, zwłaszcza zwierzęcego,
- spożywanie dużej ilości jarzyn i owoców,
- włączenie do jadłospisu pokarmów zawierających błonnik,
- unikanie spożywania produktów skażonych substancjami rakotwórczymi, m.in. aflatoksynami, nitrozaminami, pestycydami, węglowodorami aromatycznymi i metalami ciężkimi.

W ramach kampanii mieszkańcy Torunia mogą skorzystać z bezpłatnych badań profilaktycznych oraz licznych atrakcji sportowych i turystycznych.

Kiedy i gdzie można się przebadać?

(jeśli nie podano inaczej, badania trwają cały miesiąc, aż do wyczerpania określonego limitu badanych osób)

- Specjalistyczny Szpital Miejski ul. Batorego 17/19

- **badanie mammograficzne** dla pań w wieku 50 – 69 lat, posiadających aktualne ubezpieczenie zdrowotne, które nie miały wykonywanego tego badania w ciągu ostatnich 24 miesięcy; rejestracja pod nr tel. (56) 61 – 00 – 221 (konieczny nr pesel) lub osobiście w Zakładzie RTG ul. Batorego 17/19 w godz. w godz. 9.00 – 13.00 w dni robocze.

- Szpital Specjalistyczny Matopát, ul. Storczykowa 8/10

- **badanie morfologii krwi** w celu wczesnego wykrywania chorób rozrostowych krwi (białaczki) wraz z konsultacją specjalisty chorób wewnętrznych dla pacjentów, których wyniki są nieprawidłowe;

- **ocena znamion i zmian skórnych** przez specjalistów dermatologów. Rejestracja przez [stronę internetową](#)

- Przychodnia Specjalistyczna OLK –MED, Plac 18 Stycznia 4

- **badanie dermatoskopowe skóry** – 19 kwietnia 2013 r. w godzinach 14.00 – 17.00 w poradni dermatologicznej II piętro pok. 314, po uprzedniej rejestracji osobistej i telefonicznej tel. (56) 622 66 66 lub (56) 622 23 13,

- **badanie cytologiczne** – poniedziałek, wtorek, środa, piątek w godzinach 8.00 – 18.00, czwartek 15.00 – 18.00, poradnia ginekologiczna I piętro, pok. 206. Badanie przeznaczone dla kobiet w wieku 25 do 59 lat, które w ciągu ostatnich 3 lat nie miały

wykonanego badania cytologicznego. Konieczna uprzednia rejestracja osobista lub telefoniczna (56) 622 66 66, (56) 622 23 13.

- Prywatna Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Nowak § Nowak, ul. Filtrowa 29b

- **badanie cytologiczne** dla pań w wieku 25 - 59 lat, które nie wykonywały tego badania w ciągu ostatnich trzech lat, po uprzedniej rejestracji telefonicznej (56) 56 623 56 05,

- **badanie mammograficzne** dla kobiet powyżej 40 roku życia, po uprzedniej rejestracji telefonicznej (56) 665 401 415. Badanie odbywać się będzie w Pracowni Radiologicznej ul. Koniuchy 15/5.

- Przychodnie Lekarskie Hipokrates, ul. Dekerta 1

- **badanie cytologiczne** dla pań w wieku 25 - 59 lat, które nie wykonywały tego badania w ciągu ostatnich trzech lat, po uprzedniej rejestracji telefonicznej (56) 622 24 49.

- NordicMania Studio Sportu

- **zajęcia Nordic Walking** dla każdego, w każdy wtorek godz. 16.00 Stadion przy ul. Świętopełka 15, w sobotę – lasek przy ul. Gen. J. Bema (na skrzyżowaniu ulic Gen. J. Bema i K. I. Gałczyńskiego). Istnieje możliwość wypożyczenia kijków dla dorosłych i dla dzieci. Konieczny kontakt telefoniczny do instruktora p. Anny Szotek tel. 601 960 900.

- Toruński Związek Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej

- **zajęcia Nordic Walking** dla każdego, zbiórka w każdą sobotę , godz. 9.00 przy lasku Bielańskim, naprzeciw Szkoły Podstawowej Nr 7 ul. Gen. J. Bema 66. Istnieje możliwość wypożyczenia kijków. Szczegółowych informacji udziela instruktor Jolanta Chojnacka tel. 608 749 093.

- **gimnastyka dla pań 50+**, poniedziałki i czwartki, godz. 18, Szkoła Podstawowa nr 7, ul. Gen. J. Bema 66.

- Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Miasta

- **zajęcia zumba fitness** dla każdego, wtorek 9 kwietnia, godz. 17.20, w Gimnazjum nr 3 przy ul. Żwirki i Wigury 49. Trzeba zabrać strój sportowy.

Szczegółowych informacji udziela instruktor p. Marta Lewandowska tel. 504 910 335.

- Oddział Miejski PTTK

- **wycieczka** z cyklu „**Z przyrodą za pan brat**”, sobota 13 kwietnia br. Wycieczka zorganizowana głównie z myślą o dzieciach i młodzieży. Spotkanie chętnych wyznaczone zostało na pętli autobusowej MZK linii nr 23 w Kopaninie (za Złotorią), wyjazd o godz. 10.00 (z pl. św. Katarzyny o godz.9.30). Przewodnik Patryk Staniszewski poprowadzi młodych turystów trasą Kopanino – Złotoria – Kaszczorek – Toruń (pl. Honorowych Dawców Krwi) o długości ok. 9 km.

- **wycieczka** z cyklu „**Wędrówki rodzinne z PTTK**”, sobota 13 kwietnia br. Spotkanie chętnych o godz.7.15 na dworcu PKP Toruń Główny, skąd o godz. 7.30 odjedzie pociąg do miejscowości Przyłubie (kierunek Bydgoszcz). Turyści przejdą trasę z Przyłubia, przez Kabat (Radiowe Centrum Nadawcze) do Solca Kujawskiego – ok. 16 km. Wycieczką pokieruje przewodnik turystyki pieszej Rajmund Czechowski.

- **wycieczka** z cyklu „**Wędrówki rodzinne z PTTK**”, sobota 20 kwietnia br. Oddział Miejski PTTK zaprasza do przejścia kolejnego odcinka Szlaku św. Jakuba. Spotkanie o godz. 6.30 na dworcu PKP Toruń Główny, skąd o godz. 6.46 turyści odjadą pociągiem do Ławy. Przewodnik Rajmund Czechowski poprowadzi turystów trasą Ława – Katarzynki – Radomno – Nowy Dwór Bratiański – Nawra – Nowe Miasto Lubawski. Długość trasy wyniesie ok. 25 km.

- [Powrót](#)
- [Udostępnij na: X](#)
- [Udostępnij na: FB](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)