

Organizatorzy:



GORZÓW
WIELKOPOLSKI

Program wydarzenia profilaktycznego

Nazwa

Silna, zdrowa, świadoma – MAMA. Porozmawiajmy o Twoim zdrowiu!

Data i miejsce

21.05.2026, godziny 13.00-19.00

Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna im. Zbigniewa Herberta ul. Sikorskiego 107
w Gorzowie Wielkopolskim

Organizatorzy

- Lubuski Oddział Wojewódzki NFZ
- Miasto Gorzów Wielkopolski

Partnerzy

- Zakład Ubezpieczeń Społecznych o. w Gorzowie Wielkopolskim
- Lubuska Okręgowa Izba Aptekarska

STOISKA TEMATYCZNE

Stoisko NFZ

- Analiza składu ciała z konsultacją dietetyczną
- Działania informacyjno-edukacyjne:
 - informacje o programach profilaktycznych,
 - zasady zdrowego stylu życia,
 - informacje na temat zasad leczenia w ramach NFZ w Polsce i za granicą,
 - oferta profilaktyczna dla seniorów,
 - informacje na temat narzędzi e-zdrowia (IKP, e-rejestracja, e-skierowanie),
 - program Moje Zdrowie (informacje) itp.,
 - pomiary ciśnienia tętniczego, temperatury i saturacji.
- Warsztaty samobadania piersi + materiały drukowane

Stoisko Farmaceutów

- Edukacja na temat polipragmazji (wielolekowości)
- Pomiar wraz z konsultacją (cholesterol, glukoza, kwas moczowy)
- Edukacja na temat szczepień HPV

Stoisko informacyjne ZUS

- Porady indywidualne

- mZUS
- Kalkulator emerytalny

Kącik dla najmłodszych

- Gry i zabawy z nagrodami (gadżety, kolorowanki, śniadaniówki itp.) o tematyce zdrowia
- Mata edukacyjna, talerz zdrowego żywienia
- Model szczęki – nauka prawidłowej higieny jamy ustnej

Stoisko aromaterapii – Marzena Kozakiewicz

- Konsultacje aromaterapeutyczne
- Doświadczanie zapachu i mocy olejków eterycznych

PRELEKCJE TEMATYCZNE

Prelekcje tematyczne

- Programy profilaktyczne – Agnieszka Jarząbek (ekspert NFZ)
- Korzystanie z narzędzi e-zdrowia – Joanna Zych (ekspert NFZ)
- Aktywni +. Korzyści dla pracującej matki – Anna Wielogórska (ekspert ZUS)