



BEZPŁATNE badania, porady i konsultacje profilaktyczne

8 września 2026 r. - PROGRAM

ZDROWIE W TWOICH RĘKACH - Profilaktyka dla Seniorów

Namioty profilaktyczne na ul. 3 Maja:

Urząd Miasta Rzeszowa w godz. 10.00-17.00

- wydawanie Ogólnopolskiej Karty Seniora i punkt informacyjny Rzeszowskiej Karty Mieszkańca
- Klub Rozwoju Cyfrowego - oferta bezpłatnych szkoleń i konsultacji z zakresu rozwijania kompetencji cyfrowych
- Warsztat Terapii Zajęciowej w Rzeszowie

Cogito Med w godz. 10.00-17.00

- osteobus, badania densytometryczne (DXA)

Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego w Rzeszowie w godz. 10.00-17.00

- profilaktyka pierwszej pomocy przy użyciu fantomów i sprzętu medycznego

Centrum Medyczne Medyk w godz. 10.00-17.00

- profilaktyka nowotworowa, samobadanie piersi
- kombinezon do symulacji odczuć starczych
- analiza składu ciała

Szpital Specjalistyczny Pro-Familia w godz. 10:00–16:00

- indywidualne konsultacje fizjoterapeutyczne

- konsultacje i praktyczne porady dietetyka: Zasady zdrowego żywienia osób starszych, jak dbać o zdrowie poprzez codzienne wybory żywieniowe
- indywidualne rozmowy z psychologiem
- quiz „Fakt, czy mit – dotyczący depresji w starszym wieku”; sygnały ostrzegawcze depresji; koło dobrostanu seniora

Fundacja z Miłości do Życia w godz. 10.00-14.00

- konsultacje psychologiczne dla seniorów, rozmowy, wsparcie

Diagnostyka S.A. w godz. 10:00–17:00

- porady i konsultacje dotyczące profilaktyki zdrowotnej
- pomiar ciśnienia tętniczego
- nauka samobadania piersi z wykorzystaniem fantomu
- gra Bingo z nagrodami dla uczestników, Koło Fortuny z atrakcyjnymi nagrodami i pytaniami dotyczącymi zdrowego stylu życia oraz profilaktyki

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Rzeszowie w godz. 10.00-17.00

- profilaktyka chorób zakaźnych oraz chorób cywilizacyjnych
- poradnictwo oraz konsultacje dotyczące szczepień ochronnych
- loteria z nagrodami, materiały edukacyjne
- wystawa grzybów

Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Podkarpacki Oddział Wojewódzki w godz. 10.00-17.00

- konsultacje z Edukatorem w cukrzycy
- porady od doświadczonych działaczy Stowarzyszenia
- pomiar glikemii z palca (badanie glukometrem poziomu cukru we krwi)
- edukacja w zakresie profilaktyki i leczenia cukrzycy - materiały edukacyjne

Eureka Zespół Szkół w godz. 10.00-17.00

- konsultacje w zakresie podologii
- masaże i fizjoterapia
- higiena jamy ustnej, w tym porady dotyczące pielęgnacji protez i uzupełnień protetycznych

Marmed w godz. 10.00-17.00

- bezpłatne badanie słuchu, w tym: przesiewowa audiometria tonalna, tympanometria, otoskopowanie ucha
- konsultacje Protetyka Słuchu - podnoszenie świadomości na temat słuchu, edukacja w zakresie profilaktyki i rehabilitacji słuchu, omówienie objawów niedosłuchu, porada specjalistyczna z zakresu doboru systemów wspomagających słyszenie, ich serwisem i pielęgnacją, kąkik edukacyjny dla dzieci (kolorowanki, dyplomy, możliwość obejrzenia modelu ucha)

Podkarpacka Okręgowa Izba Aptekarska w godz. 10.00-17.00

- konsultacje i porady farmaceutów w zakresie:
 - bezpieczeństwa łączenia leków i suplementów
 - apiterapii
 - dermokosmetyków leczniczych

Fundacja „Z sercem do Pacjenta” w godz. 10.00-17.00

- pomiar ciśnienia tętniczego
- pomiar poziomu glukozy we krwi
- 6-odprowadzeniowe EKG

- konsultacje pielęgniarskie
- edukacja zdrowotna i materiały informacyjne dotyczące profilaktyki

Optyk Kwaśniak w godz. 10.00-17.00

- badania wzroku za pomocą autorefraktometru, pomiary ciśnienia wewnątrzgałkowego oraz konsultacje optometryczne

Audika Polska w godz. 10.00-15.00

- badanie słuchu

Miejskie Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji Sp. z o.o. w Rzeszowie w godz. 10.00-17.00

- stoisko z wodą pitną
- informacje dotyczące jakości wody, prowadzonych badań i codziennej pracy nad utrzymaniem najwyższych standardów jej dostarczania

Międzynarodowe Centrum Integracji FENIKS ul. 3 Maja 13:

Cogito Med w godz. 10.00-17.00

- FRAX - kalkulator ryzyka złamania osteoporotycznego
- konsultacja lekarska
- edukacja zdrowotna

Podkarpacki Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia w Rzeszowie w godz. 10.00-17.00

- analiza składu ciała
- konsultacje w zakresie programów profilaktycznych oraz portali i aplikacji NFZ

Centrum Fizjoterapii Paśko w godz. 10.00-16.00

- porady i konsultacje w tematach: terapia i trening kręgosłupa i stawów oraz obrzęki kończyn dolnych - obrzęk limfatyczny tłuszczowy

Wydział Nauk o Zdrowiu i Psychologii Collegium Medicum Uniwersytet Rzeszowski - Katedra Położnictwa w godz. 10.00-13.00

- porady i działania edukacyjne z zakresu promocji i profilaktyki zdrowia: nietrzymanie moczu u kobiet w okresie senium, obniżenie i wypadanie narządu rodowego, zasady higieny u kobiet z wysiłkowym nietrzymaniem moczu oraz ćwiczenia mięśni krocza (Kegla)

Eureka Zespół Szkół w godz. 10.00-17.00

- wywiad podologiczny i badanie stóp przy użyciu podoskopu
- mobilny fotel podologiczny
- zasady dotyczące doboru obuwia, wkładek i skarpet w profilaktyce zdrowia stóp
- refleksologia stóp
- masażu dłoni, głowy, twarzy i kończyn górnych, przy użyciu stołu do masażu

Szpital Specjalistyczny Pro-Familia w godz. 10:00–16:00

- indywidualne konsultacje fizjoterapeutyczne
- mobilny gabinet diagnostyczny Alab - bezpłatne pakiety badań na miejscu dla 100 osób

Urban Lab ul. 3 Maja 13 (I piętro):

Cogito Med

- wykład „Osteoporoza - cichy złodziej kości” 9:30-10:00

dr Lucyna Samborska - Podkarpacka Okręgowa Izba Aptekarska

- wykład „Fakty i mity o suplementach, ziołach i lekach – jak stosować je mądrze i bezpiecznie” 10:00-10:30

Paulina Patro - Nature Coaching Institute

- wykład pn. „Jak natura wspiera zdrowie psychiczne i fizyczne seniorów” 10:30-11:30
Po wykładzie prowadząca zaprasza na **wspólny spacer do parku**

Ulica Słowackiego przy wejściu do Rzeszowskich Piwnic:

MMG Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością

- **MAMMOBUS - bezpłatne badania mammograficzne dla kobiet pomiędzy 45–74 rokiem życia (roczniki od 1952 do 1981), które w ciągu ostatnich 2 lat nie miały mammografii w ramach profilaktyki zdrowotnej (przy określaniu wieku należy wziąć pod uwagę rok urodzenia)**

Calypso Fitness Club Rzeszów:

CALYPSO ul. Hetmańska 40A

- Godz. 9:30 - 10:30 - zajęcia **SUPER Senior** - prowadzący Instruktor Piotr Dzoń (sala Fitness)
- Godz. 10:30 - 12:00 (1,5h) - zajęcia **JOGA** - prowadząca Instruktor Barbara Płonka (sala Fitness)
- Godz. 12:00 - 13:30 - (1,5h) wykład +ćwiczenia

„Spacer to za mało, by utrzymać ZROWIE”

- 45 min. - część teoretyczna - w której będzie poruszone zagadnienia spadku metabolizmu, zanik ruchomości mięśniowej, a z drugiej strony praktyczne wskazania do zwiększenia możliwości wykonywanych ćwiczeń, bez względu na wiek + 45 min. - to konkretne **ćwiczenia** do wcześniej omówionych możliwości treningowych

- Godz. 17:00 - 18:00 - zajęcia **Zdrowy Kręgosłup** - prowadzący Instruktor Piotr Dzoń (sala Fitness)

CALYPSO MILLENIUM HALL, Al. mjr Wacława Kopisto 1 (II piętro, numer lokalu to 296)

- Godz. 16:30 - 18:00 - (1,5h) wykład + ćwiczenia

„Spacer to za mało, by utrzymać ZROWIE”

- 45 min. - część teoretyczna - w której będzie poruszone zagadnienia spadku metabolizmu, zanik ruchomości mięśniowej, a z drugiej strony praktyczne wskazania do zwiększenia możliwości

wykonywanych ćwiczeń, bez względu na wiek + 45 min. - to konkretne **ćwiczenia** do wcześniej omówionych możliwości treningowych

- Godz. 18:00 - 19:00 - **zajęcia PILATES** - prowadząca Instruktorka Martyna Maślanka (sala Fitness)

ORGANIZATORZY:



PARTNERZY:



Uniwersytet Rzeszowski
Collegium Medicum
Wydział Nauk o Zdrowiu i Psychologii



Narodowy Fundusz Zdrowia
Podkarpacki Oddział Wojewódzki w Rzeszowie



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



POLSKIE
STOWARZYSZENIE
DIABETYKÓW



SZPITAL SPECJALISTYCZNY
PRO-FAMILIA
Tomasz Łozowski Sp. K.



Diagnostyka+

