

Zdrowie Seniora - Kostrzyn nad Odrą 21.04.2026

Wydarzenie zostało podzielone na część edukacyjną oraz strefę praktycznych konsultacji indywidualnych. 1. Prelekcje ekspertów NFZ (godz. 11:00) Doradcy ds. profilaktyki przybliżą kluczowe tematy dotyczące zdrowia w wieku senioralnym: znaczenie badań profilaktycznych i zapobieganie najczęstszym chorobom; szczegółowe informacje o programach zdrowotnych finansowanych przez NFZ; praktyczny poradnik e-zdrowia: jak korzystać z Internetowego Konta Pacjenta (IKP), e-recept oraz e-skierowań; zasady ubiegania się o leczenie uzdrowiskowe (sanatorium). Po prezentacji przewidziano czas na pytania od uczestników. 2. Indywidualne strefy konsultacyjne (działania równoległe) Stoisko dietetyczne: Analiza nawyków żywieniowych oraz indywidualne wskazówki dotyczące diety wspomagającej leczenie chorób takich jak cukrzyca czy nadciśnienie. Analiza składu ciała: Specjalistyczny pomiar obejmujący masę ciała, poziom tkanki tłuszczowej i mięśniowej, stopień nawodnienia organizmu oraz określenie wieku metabolicznego wraz z interpretacją wyników. Doradztwo profilaktyczne: Indywidualne rozmowy o stylu życia, pomoc w doborze odpowiednich badań kontrolnych oraz materiały informacyjne i edukacyjne. Szczegóły organizacyjne: Miejsce: Kostrzyńskie Centrum Kultury „Kręgielnia”, ul. Fabryczna 5 Data: 21 kwietnia (wtorek) Godzina: Start o 11:00 Wstęp: Całkowicie BEZPŁATNY Zachęcamy do udziału i wspólnego dbania o zdrowie w miłej, sąsiedzkiej atmosferze. Do zobaczenia!