Zdrowy Senior - Profilaktyka w Babimoście

Nazwa działania projektowego: Lubuski OW NFZ Zdrowy Senior - Profilaktyka w Babimoście Miejsce wydarzenia: CSiR, ul. Żwirki i Wigury 10a, 66-110 Babimost Data wydarzenia: 13.10.2026 Godzina rozpoczęcia: 11:00 Godzina zakończenia: 13:00
Lubuski Oddział Wojewódzki NFZ zaprasza na wydarzenie profilaktyczne „Zdrowy Senior - Profilaktyka w Babimoście” podczas, którego:

- przedstawiciele Gminy Babimost zaprezentują ofertę działań skierowanych do mieszkańców 65+, obejmującą m.in. inicjatywy prozdrowotne (np. cykliczne akcje krwiodawstwa), ofertę kulturalną i rekreacyjną, dostępne programy wsparcia, usługi społeczne;
- poznasz instruktaż samobadania piersi i jąder z wykorzystaniem fantomów;
- wykonasz analizę składu ciała z określaniem wskaźnika BMI, czyli wskaźnika masy ciała do wzrostu, poziomu tkanki mięśniowej i tłuszczowej, poziomu wody w organizmie wraz z indywidualnym omówieniem wyników;
- uzyskasz informacje na temat programów profilaktycznych realizowanych przez NFZ, w szczególności programu profilaktyki raka piersi, programu profilaktyki raka szyjki macicy i programu profilaktyki raka jelita grubego (kolonoskopia);
- **Rada Seniorów Gminy Babimost** przedstawi ofertę działań skierowanych do osób starszych, dotyczącą organizowanych prelekcji o zdrowiu i bezpieczeństwie, warsztatów rękodzielniczych i kulinarnych, zajęć ruchowych, wycieczek, wydarzeń kulturalnych i możliwości włączania się seniorów w życie społeczne i obywatelskie gminy.
- uzyskasz informacje w zakresie korzystania z narzędzi e-zdrowia, m.in. aplikacji mojeIKP, Internetowego Konta Pacjenta (IKP) i centralnej e-rejestracji;
- skonsultujesz z dietetykiem zdrowe nawyki żywieniowe i ich wdrażanie, oraz
- poznasz działania z zakresu profilaktyki otyłości, cukrzycy i chorób sercowo-naczyniowych.
  Partnerami wydarzenia są: Urząd Gminy w Babimoście, Rada Seniorów Gminy Babimost