



Urząd Miasta Hajnówka



Kategoria

- Zdrowie

Podczas zakupów, zrób sobie prezent i zbadaj się profilaktycznie!

Podczas czwartkowych (12.10.) zakupów w Alfa Centrum w Białymstoku w godz. 12:00-18:00, warto zajrzeć do strefy zdrowia i dowiedzieć się, jak prawidłowo zadbać o wzrok, jak również jakie działania profilaktyczne podjąć, by żyć długo i w dobrym zdrowiu.

Zrób pierwszy krok w kierunku zdrowego stylu życia. W ramach stoiska edukacyjno-informacyjnego przygotowanego przez Podlaski Oddział Wojewódzki NFZ będzie można bezpłatnie skorzystać z bogatej oferty profilaktycznej:

- analiza składu ciała, określenie wskaźnika BMI;

- wyniki pomiarów można omówić z doradcą ds. profilaktyki i promocji zdrowia z Podlaskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ;
- informacje na temat programów profilaktycznych oraz miejsc, w których można wykonać poszczególne badania;
- kalendarz badań dla kobiet, mężczyzn i dzieci, dostępny na stronie Akademii NFZ;
- plan żywieniowy dostosowany do indywidualnych potrzeb z bazy bezpłatnych jadłospisów DietyNFZ, ułożony przez profesjonalnych dietetyków;
- od ręki będzie można wyrobić kartę EKUZ dla całej rodziny. Przypominamy, że przychodząc z upoważnieniem, można wyrobić EKUZ w imieniu innych członków rodziny.

Wydarzenie organizowane jest we współpracy z Fundacją Zdrowe Miasto w Alfa Centrum.

Source URL:

<https://hajnowka.pl/aktualnosc/zdrowie/4343-12-pazdziernika-obchodzimy-swiatowy-dzien-wzroku>