

## Miesiąc zdrowia rodziny - Maj

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

*Miłość  
mierzymy  
profilaktyką*



**MIESIĄC  
ZDROWIA RODZIN**



**KONIECZNA REJESTRACJA: 77 549 52 13**

Miesiąc zdrowia

## Miesiąc Zdrowia Rodziny - Maj

Zdrowie to jedna z najważniejszych wartości w życiu człowieka. W codziennym pośpiechu często odkładamy je na później, zapominając o regularnych badaniach i profilaktyce. W maju rusza kampania „Miesiąc Zdrowia Rodziny”. Inicjatywą jest zachęcenie całych rodzin do wspólnego dbania o siebie.

W ramach tego wyjątkowego miesiąca Narodowy Fundusz Zdrowia przygotował szereg wydarzeń i działań profilaktycznych skierowanych do osób w każdym wieku – dzieci, dorosłych oraz seniorów. W planie znajdują się m.in. bezpłatne badania, konsultacje ze specjalistami, warsztaty edukacyjne oraz spotkania promujące zdrowy styl życia.

**Pamiętaj!** Konieczna rejestracja: 77 549 52 13

### Zapoznaj się z wykazem wydarzeń profilaktycznych:

15 maja 2026 r. – dzień otwarty z okazji Międzynarodowego Dnia Rodziny „Rodzinna Siła Zdrowia” – uczestnicy będą mogli skorzystać z konsultacji kardiologicznych, pomiaru ciśnienia krwi, pomiaru EKG, pomiaru analizatorem składu ciała, porad dietetycznych. Będziemy promować portal Diety NFZ, program Moje Zdrowie. Udzielimy instruktażu wypełniania ankiety „10 dla Serca” i samobadania piersi.

Lokalizacja: siedziba główna Opolskiego OW NFZ. Godz. 10:00-14:00

20 maja 2026 r. – Wiosenna Akademia Zdrowia – piknik profilaktyczny w miejscowości Pokój. Uczestnicy będą mogli skorzystać z konsultacji wybranych lekarzy specjalistów. Będą prowadzone prelekcje i warsztaty z zakresu profilaktyki zdrowotnej. Dostępne będą stoiska informacyjne współpracujących instytucji. Dla dzieci zorganizowany będzie kącik malucha, gra XXL Akademia Zdrowia i zajęcia ruchowe.

Lokalizacja: Park w Pokoju, godz. 10:00-16:00

26 maja 2026 r. – Badamy nie tylko Mamy- cykliczne wydarzenie profilaktyczne promujące profilaktykę raka piersi i raka szyjki macicy. Wspólnie z Amazonkami zapraszamy Panie na konsultacje z Paniami położnymi ze Zdrowej Rodziny z zakresu laktacji, porodu, dbałości o piersi. Dostępne będą konsultacje kosmetyczne, dietetyczne, pomiary analizatorem. Będziemy promować portal Diety NFZ i program Moje Zdrowie. Udzielimy instruktażu wypełniania ankiety „10 dla Serca” oraz samobadania piersi.

Lokalizacja: CH Solaris w Opolu przy Placu Kopernika Godz. 12:00-14:00

1 czerwca 2026 r. – Dzień Dziecka w NFZ – dzień otwarty. Zapraszamy na konsultacje rehabilitacyjne dotyczące wady postawy, pomiary ciśnienia, konsultacje stomatologiczne w Dentobusie i porady dietetyczne. Zorganizujemy również plac zabaw do dzieci – gra planszowa XXL Akademia Zdrowia, zajęcia ruchowe i kącik malucha.

Lokalizacja: siedziba główna Opolskiego OW NFZ. Godz. 10:00-14:00

19 czerwca 2026 r. – Festiwal Świadomego Zdrowia – wydarzenie profilaktyczne w Otmuchowie. Uczestnicy będą mogli skorzystać z konsultacji dietetycznych, rehabilitacyjnych, kardiologicznych. Będą prowadzone prelekcje i warsztaty z zakresu profilaktyki zdrowotnej. Dostępne będą stoiska

informacyjne współpracujących instytucji. Dla dzieci zorganizowany będzie kącik malucha, gra XXL Akademia Zdrowia.

Lokalizacja: Plac Mickiewicza 1 Otmuchów, godz. 10:00-16:00

11 czerwca 2026 r. – dzień otwarty poświęcony Stopie Cukrzycowej – uczestnicy będą mogli skorzystać z konsultacji diabetologicznych, oceny zaawansowania stopy cukrzycowej, pomiaru analizatorem składu ciała, promocji programów profilaktycznych.

Lokalizacja: siedziba główna Opolskiego OW NFZ. Godz. 10:00-14:00

23 czerwca 2026 r. – dzień otwarty z okazji Dnia Ojca „Zdrowy tata – czy to Ty?” – na miejscu dostępne będzie badanie wzroku z Zaćmibusie, konsultacje kardiologiczne, pomiary ciśnienia krwi, pomiary EKG, pomiary analizatorem składu ciała, promocja portalu Diety NFZ, programu Moje Zdrowie, instruktaż wypełniania ankiety „10 dla Serca”, porady dietetyczne.

Lokalizacja: OOW NFZ ul. Ozimska 72 A, Opole. Godz. 10:00 – 14:00