

### **III DNI ZDROWIA**

**13-14 CZERWCA 2026 R.**

**HALA POD DĘBOWCEM BIELSKO-BIAŁA, UL. KARBOWA 26**

**BEZPŁATNA OFERTA**

#### **Beskidzkie Centrum Onkologii – Szpital Miejski im. Jana Pawła II w Bielsku-Białej**

- EKG, Echo serca, pomiar ciśnienia tętniczego – konsultacja medyczna z kardiologiem
- Ocena zmian skórnych przez lekarza za pośrednictwem dermatoskopu
- Laboratorium – oznaczanie glukozy – glikemia przygodna, oznaczanie profilu lipidowego: cholesterol całkowity, trójglicerydy, HDL-cholesterol, LDL-cholesterol), oznaczanie poziomu HbA1c – hemoglobiny glikowanej
- Ocena składu masy ciała, porady żywieniowe
- Badanie piersi + instruktaż jak się badać
- Porady pielęgniarские dot. odleżyn, opieki nad osobą starszą  
Porady psychologiczne (udzielenie informacji o możliwości pomocy)
- Promocja Programów: Breast Cancer Unit, Colon Cancer Unit, Programu przesiewowego Raka Jelita Grubego
- Konsultacje w zakresie przeglądu lekowego

#### **Bielskie Centrum Psychiatrii – Olszówka w Bielsku-Białej**

- Promocja Warsztatów Terapii Zajęciowej
- Podczas wydarzenia promowane będą Warsztaty Terapii Zajęciowej funkcjonujące w strukturze Centrum w zakresie:
- działań terapeutycznych i rehabilitacyjnych
  - metod pracy z osobami po kryzysach psychicznych
  - efektów rehabilitacji społecznej i zawodowej
  - możliwości aktywizacji oraz powrotu do pełnienia ról społecznych
- Punkt konsultacyjno-informacyjny z udziałem terapeutów zajęciowych i psychologów, którzy udzielać będą wstępnych informacji dotyczących:
    - objawów kryzysu psychicznego,
    - możliwości uzyskania pomocy ambulatoryjnej i stacjonarnej
    - wsparcia dla rodzin i opiekunów osób chorujących.
- (Podkreślamy, że konsultacje będą miały charakter informacyjny i psychoedukacyjny)
- Edukacja w zakresie:
    - możliwości uzyskania pomocy w sytuacji kryzysu psychicznego
    - budowania świadomości korzystania z pomocy psychiatrycznej jako przejawu odpowiedzialności i troski o siebie, a nie powodem do wstydu

- uświadomienia przebiegu zdrowienia jako procesu obejmującego: leczenie farmakologiczne, ale także wsparcie psychospołeczne, odbudowę poczucia sprawczości oraz wzmacnianie kompetencji osobistych i zawodowych
- Rehabilitacja społeczna i zawodowa w zakresie:
  - możliwości powrotu do aktywności społecznej po kryzysie psychicznym
  - form wsparcia środowiskowego
  - znaczenia terapii zajęciowej w procesie zdrowienia

### **Bielskie Pogotowie Ratunkowe w Bielsku-Białej**

- Zabezpieczenie medyczne wydarzeń
- Prezentacja karetki oraz na telebimie - nowej jednostki motocyklowej
- Udzielanie pierwszej pomocy w zadławieniach i krwawieniach, resuscytacja krążeniowo-oddechową z użyciem mierników efektywności
- Prewencja udarów mózgowych, wykonanie badań CRP oraz realizacja projektu „głowę masz tylko jedną”

### **Szpital Pediatryczny w Bielsku-Białej**

Oferta podmiotu - odnosi się **tylko i wyłącznie do dzieci** i obejmuje:

- Badania laboratoryjne : morfologia, poziom żelaza, TSH, FT3 i FT4
- Konsultacja pediatryczna
- Konsultacja endokrynologiczna
- Porady dietetyka
- Badania usg jamy brzusznej
- Badania słuchu (tympanometria)
- Porady logopedyczne
- Porady fizjoterapeutyczne

### **Beskidzki Zespół Leczniczo-Rehabilitacyjny w Jaworzu**

- Doradztwo fizjoterapeutyczne:
  - ergonomia w życiu codziennym: krótkie omówienie tego, jak odpowiednia postawa, zdrowe nawyki w pracy i w domu, odpowiedni sposób dźwigania ciężkich przedmiotów mogą zapobiegać kontuzjom
  - rehabilitacja w schorzeniach neurologicznych: omówienie przykładów schorzeń neurologicznych i metod ich rehabilitacji, edukacja po udarze mózgu
  - rehabilitacja kardiologiczna: przykłady profilaktyki zdrowotnej i rehabilitacyjnej dla osób po zawałach, czy operacjach serca, które pomogą zapobiec wystąpieniu podobnych schorzeń w przyszłości
  - profilaktyka wad postawy u dzieci: materiały edukacyjne dla rodziców i dzieci, które przedstawiają profilaktykę wad postawy u dzieci, z uwzględnieniem zaleceń terapeutycznych
- Doradztwo logopedyczne
- Pokazy i demonstracje urządzeń

- prezentacja nowoczesnego sprzętu retorycznego do rehabilitacji
- pokaz urządzenia do oceny równowagi dla dzieci i młodzieży, jako przykład terapii różnych wad postawy
- Pomiar ciśnienia tętniczego i glukozy we krwi
- Konkurs o tematyce zdrowotnej z nagrodami: voucher na bezpłatny pakiet podstawowych badań laboratoryjnych oraz drobne upominki z logo Szpitala
- Materiały edukacyjne o szerokiej tematyce: rehabilitacja, profilaktyka zdrowotna, przedstawienie konkretnych metod fizjoterapeutycznych, opis badań laboratoryjnych wraz z zaleceniami jak dbać o optymalny poziom pierwiastków w organizmie
- Tor przeszkód dla dzieci z zadaniami terapeutycznymi

### **Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej Śląskiej**

- Badanie spirometryczne
- Badanie poziomu glukozy
- Pomiar ciśnienia
- Pomiar saturacji z równoczesną bieżącą edukacją
- Konsultacje dietetyczne

### **Katowickie Centrum Onkologii w Katowicach**

OFERTA DOTYCZY 14 CZERWCA 2026 R. (niedziela)

- CYTOBUS – badania cytologiczne i HPV (przed Halą)

### **Szpital Kolejowy w Wilkowicach**

**13 czerwca 2026 r. (sobota):**

- Analiza wyników spirometrii, pomiar saturacji - konsultacja pulmonologiczna
- Edukacja dietetyczna dzieci i młodzieży oraz osób starszych
- Edukacja pacjenta i rodziny po udarze mózgu – pielęgnacja, postępowanie, profilaktyka

**14 czerwca 2026 r. (niedziela):**

- Leczenie bólu
- Edukacja dietetyczna dzieci i młodzieży oraz osób starszych
- Edukacja pacjenta i rodziny po udarze mózgu - pielęgnacja, postępowanie, profilaktyka

### **Szpital Specjalistyczny w Chorzowie**

- Punkt testowy: wykonywanie testów HIV, HCV, kiła
- Promocja szpitala

## **Szpital Wojewódzki w Bielsku-Białej**

### **13 czerwca 2026 r. (sobota):**

- Przesiewowe badanie USG płuc - szybkie, bezinwazyjne i bezpieczne, pozwalające wykryć takie schorzenia jak: zmiany zapalne, obecność płynu w jamach opłucnowych lub zmiany ogniskowe (guzy) zlokalizowane obwodowo, podopłucnowo

### **14 czerwca 2026 r. (niedziela):**

- Edukacja w zakresie:
  - profilaktyki raka szyjki macicy
  - szczepień przeciwko HPV
- Dla przyszłych MAM:
  - jak przygotować się do porodu i karmienia piersią
  - działalność Szkoły Rodzenia funkcjonującej przy szpitalu
- Profilaktyka chorób nerek

## **Śląskie Centrum Rehabilitacji i Prewencji w Ustroniu**

- Porady lekarza w zakresie choroby niedokrwiennej serca oraz schorzeń układu ruchu
- Porady pielęgniarские:
  - pomiar ciśnienia tętniczego krwi
  - pomiar poziomu glukozy we krwi
  - obliczanie BMI
  - dla osób chcących rzucić palenie papierosów- pomiar zawartości tlenu węgla w powietrzu wydychanym
  - pomiar tkanki tłuszczowej
  - porady w zakresie zdrowego stylu życia
  - porady dietetyczne w zakresie zdrowego żywienia w chorobie niedokrwiennej serca i cukrzycy
- Porady fizjoterapeuty

## **Śląskie Centrum Reumatologii im. Jerzego Ziętka w Ustroniu**

- Masaż pneumatyczny
- Masaż dłoni + ćwiczenia dłoni (mała motoryka)
- Masaż karku/pleców
- Spirometria i ćwiczenia oddechowe
- Ćwiczenia - zdrowy kręgosłup, ćwiczenia fitball (ćwiczenia na piłkach)
- Produkty kompresyjne, zaopatrzenia ortopedyczne + rękaw boa
- Symulator osoby starszej
- Kinesiotaping
- Podoskop + ćwiczenia stopy
- Konsultacja lekarza reumatologa

- Pomiar ciśnienia krwi (niezbędny do powyższych zabiegów z fizykoterapii)
- Skaner żył – prezentacja na pacjencie i omówienie funkcji urządzenia dostępnego w naszym punkcie pobrań AOS

### **Uzdrowisko Goczałkowice-Zdrój**

- Badanie poziomu glukozy we krwi
- Pomiar ciśnienia tętniczego krwi
- Mierzenie poziomu natlenienia krwi (pulsoksymetr)

#### **13 czerwca 2026 r.(sobota):**

- Porady fizjoterapeuty dla dorosłych,
- Porady lekarskie z zakresu schorzeń narządu ruchu,
- Prezentacja oferty Uzdrowiska Goczałkowice-Zdrój

#### **14 czerwca 2026 r. (niedziela):**

- Porady fizjoterapeuty dziecięcego
- Badanie stóp z użyciem podoskopu, ocena ewentualnych wad postawy, prezentacja ćwiczeń profilaktycznych dla dzieci
- Prezentacja oferty Uzdrowiska Goczałkowice-Zdrój

### **Wojewódzkie Centrum Pediatrii „Kubalonka” w Istebnej**

- Porady dietetyczne - indywidualne konsultacje dotyczące zdrowego odżywiania, kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych
- Badanie PEF pikfłometrem - pomiar szczytowego przepływu wdechowego, który pozwala na ocenę wydolności oddechowej
- Prezentacja działania Smarthalera - urządzenia monitorującego prawidłowość stosowania leków wziewnych
- Badanie podoskopowe, które umożliwia ocenę kształtu stopy, obecności zgrubień na skórze oraz sposobu obciążenia poszczególnych części stopy
- Prezentacja ćwiczeń wzmacniających i korygujących dla stóp

### **Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy w Katowicach**

- Pomiar ciśnienia tętniczego krwi
- Pomiar saturacji
- Pomiar glikemii
- Obliczanie BMI
- Konsultacja psychologa celem oceny problemu alkoholowego, asertywności i zaburzeń depresyjnych

Dodatkowo:

#### **13 czerwca 2026r. (sobota):**

- 10:30-11:30 Warsztaty dla dzieci z psychologiem - RELAKSACJA
- 12:00-13:00 Warsztaty dla dzieci z pielęgniarką - Mycie rąk
- 13:30-14:30 Warsztaty dla dzieci z psychologiem - RELAKSACJA
- 15:00-16:00 Warsztaty dla dzieci z pielęgniarką - Zdrowe odżywianie

### **14 czerwca 2026r. (niedziela):**

- 10:30-11:30 Warsztaty dla dzieci z pielęgniarką - Mycie zębów
- 12:00-13:00 Warsztaty dla dzieci z psychologiem - RELAKSACJA
- 13:30-14:30 Warsztaty dla dzieci z pielęgniarką - Mycie rąk
- 15:00-16:00 Warsztaty dla dzieci z psychologiem - RELAKSACJA

### **Wojewódzkie Pogotowie Ratunkowe w Katowicach**

- Edukacja w zakresie I pomocy
- Ambulans pokazowy

### **Centrum Terapii aleTOproste w Bielsku-Białej**

- Konsultacje z logopedą, terapeutą integracji sensorycznej, pedagogiem, terapeutą ds. autyzmu oraz terapeutą ręki
- Porady z zakresu kształtowania i rozwoju dziecka oraz osób dorosłych z utraconą sprawnością (np. po udarach, wypadkach komunikacyjnych)
- Prezentacja testów przesiewowych w kierunku zaburzeń mowy, zaburzeń przetwarzania sensorycznego, w kierunku nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD)
- Mini strefa dla dzieci: rysowanie, losowanie nagród

### **Aqua S.A. w Bielsku-Białej**

- Bezpłatne stoisko z wodą pitną (saturator)
- Materiały edukacyjne na temat budowy i właściwości cząsteczki wody, a także znaczenia wody w przyrodzie oraz organizmie człowieka

### **Laboratoria Medyczne Badaj.to**

- Konsultacje wyników badań laboratoryjnych oraz wskazania i zalecenia dotyczące badań laboratoryjnych przy konkretnych schorzeniach
- Dystrybucja voucherów na morfologię

### **Beskidzka Fundacja Terapii i Rozwoju „Przyjazne Serca” w Czechowicach-Dziedzicach**

- Strefa Profilaktyki Zdrowia Psychicznego i Regulacji Układu Nerwowego prowadzona przez:
  - psychologa
  - terapeutę integracji sensorycznej (SI)
  - terapeutę biofeedback
  - osteopatę
  - fizjoterapeutę
  - specjalistę treningu słuchowego Neuroflow.
- Specjaliści będą prowadzić:

- konsultacje i wskazówki profilaktyczne dla rodzin i dorosłych
- psychoedukację dot. zdrowia psychicznego i regulacji emocjonalnej
- edukację w zakresie rozwoju dziecka i sygnałów wymagających diagnozy
- informować o wpływie stresu i przeciążenia układu nerwowego na funkcjonowanie somatyczne
- promocję działań wspierających profilaktykę zaburzeń rozwojowych i emocjonalnych

### **Beskidzka Izba Lekarska w Bielsku-Białej**

- Instruktaż dotyczący higieny i profilaktyki w zakresie jamy ustnej dla dzieci i dorosłych

### **Beskidzka Okręgowa Izba Pielęgniarek i Położnych w Bielsku-Białej**

- Poradnictwo w zakresie leczenia uzdrowiskowego i rehabilitacji
- Pielęgniarska porada kardiologiczna, w tym pomiar ciśnienia tętniczego krwi, saturacji, porada pielęgniarska z zakresu chorób układu krążenia
- Pielęgniarska porada diabetologiczna, w tym edukacja diabetologiczna, pomiar glikemii na glukometrze
- Pielęgniarska porada geriatryczna, w tym: przygotowanie środowiska domowego dla pacjenta po wypisie ze szpitala, edukacja pacjenta w zakresie pielęgnacji i leczenia ran przewlekłych i trudno gojących się
- Porady w zakresie:
  - rzucenia palenia z pomiarem tlenku węgla w wydychanym powietrzu
  - leczenia uzdrowiskowego, odpowiedzi na pytania: gdzie uzyskać skierowanie, jak złożyć wniosek, co zabrać do sanatorium, jak wygląda standardowy pobyt w uzdrowisku
  - pomiaru podstawowych parametrów: ciśnienie tętnicze krwi, saturacja, poziom glikemii, pomiaru masy ciała + analiza masy ciała + interpretacja wyniku przez dietetyka

### **Beskidzki Hurt Towarowy w Bielsku-Białej**

- Ekspozycja warzyw i owoców

### **Bielski Szkolny Ośrodek Gimnastyki Korekcyjno-Kompensacyjnej w Bielsku-Białej**

- Wstępna ocena postawy ciała wraz z instruktażami ćwiczeń dla dzieci
- Indywidualne pogadanki z rodzicami oraz dziećmi na temat profilaktyki wad postawy ciała

## **Bielsko-Bialski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Bielsku-Białej**

- Strefa ruchu dla dzieci i nie tylko

## **Ośrodek Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży w Czechowicach-Dziedzicach**

- Wstępne konsultacje z psychologiem/terapeutą (15-20 min) – rozmowa wspierająca i wskazówki dotyczące dalszej pomocy
- „Poznać i zrozumieć siebie” – rozmowy przy grach terapeutycznych rozwijających samoświadomość i umiejętność nazywania emocji
- Ćwiczenia funkcji poznawczych – koncentracja, pamięć słuchowa i wzrokowa, spostrzegawczość (mini-wyzwania dla dzieci i młodzieży)
- Rozmowy o emocjach i stresie – praktyczne wskazówki dla rodziców
- Interaktywne elementy stoiska: koło emocji, termometr nastroju, tablica zasobów, skrzynka anonimowych pytań

## **Śląska Fundacja Błękitny Krzyż w Bielsku-Białej**

- Informacja na temat możliwości uzyskania nieodpłatnej pomocy terapeutycznej osobom uzależnionym od:
  - alkoholu, narkotyków
  - hazardu (zakłady bukmacherskie, kasyna, maszyny, lotto, zdraпки, gra na giełdzie)
  - seksu, pornografii
  - zakupów
  - gier komputerowych
  - urządzeń nowych technologii (smartfony, tablety)
  - innych czynności
- Konsultacje z terapeutami dla osób z problemem uzależnienia oraz dla osób bliskich
- Konsultacje w ramach Programu Ograniczania Picia
- Konsultacje prawne z adwokatami i radcami prawnymi
- Pomoc osobom pokrzywdzonym przestępstwem i ich bliskim - konsultacje, wnioski do programu

## **Centrum Medyczne GWINNER w Bielsku-Białej**

- Badania EKG, spirometria, poziom glukozy, saturacja, pomiar ciśnienia, analiza składu ciała, BMI, komputerowe badanie narządu wzroku (badanie pola widzenia, badanie widzenia przestrzennego, rozpoznawanie barw, ostrość wzroku) wraz z interpretacją wyników przez lekarza
- „Zapobiegaj zamiast leczyć” porady lekarskie w zakresie profilaktyki zapobiegania chorobom cywilizacyjnym (cukrzyca, nadciśnienie)
- Konsultacje z lekarzem medycyny pracy dotyczące:
  - profilaktyki
  - ergonomii stanowiska pracy w celu zapobiegania chorobom zawodowym



- analizy ryzyka zawodowego pod kątem specyfiki pracy, min. obciążenie układu ruchu czy wzroku
- Konsultacje z fizjoterapeutą pod hasłem:
  - „Prawidłowa postawa” – co to dokładnie oznacza? Sposoby autokorekcji
  - „Ergonomia pracy biurowej” – praktyczne wskazówki – profilaktyka bólu kręgosłupa
  - „Ból menstruacyjny” – jak sobie z nim radzić? Metody autoterapii
  - „Wady postawy u dzieci – Rodzicu bądź czujny!”
- Konsultacje z zakresu BHP – doradztwo ergonomiczne:
  - indywidualne dopasowanie ustawień biurka, krzesła, monitora
  - instruktaż prawidłowej postawy, prawidłowego podnoszenia ciężarów, ćwiczeń w trakcie krótkich przerw
  - test nt. wiedzy o zasadach bezpieczeństwa w pracy
- Konsultacje z zakresu BHP – doradztwo w zakresie analizy ryzyka zawodowego:
  - omówienie zagrożeń występujących na stanowiskach pracy oraz jak skutecznie stosować środki ochrony indywidualnej
  - profilaktyka wypadkowa – omówienie najczęściej występujących w firmie zdarzeń i wspólne szukanie sposobów na ich unikanie w codziennych zadaniach
- Informacje dotyczące oferty naszych placówek – dostępne usługi
- Stolik dla dzieci – kolorowanki, zabawy, numery alarmowe, pokaz i sprawdzenie wiedzy z zakresu udzielania pierwszej pomocy w codziennych urazach jak otarcia, skaleczenia, oparzenia, zakrztuszenia

### **Cogito Med. w Kaliszu**

- Badania w kierunku osteoporozy z wykorzystaniem mobilnego gabinetu densytometrycznego. Badanie będzie dostępne zarówno dla kobiet jak i dla mężczyzn
- Analiza skóry wykonywana przy użyciu specjalistycznego analizatora, wraz z omówieniem wyników przez kosmetologa
- Pomiar siły uchwytu dłoni, który pozwala na szybką ocenę ogólnej sprawności mięśniowej uczestników

### **Diagnostyka Laboratoria Medyczne w Bielsku-Białej**

- Badania laboratoryjne: anty HCV przeciwciała oraz antygen HBS w ramach profilaktyki chorób wątroby (w godzinach 10:00-14:00)
- Dystrybucja voucherów ze zniżką na witaminę D oraz rozpowszechnianie ulotek edukacyjnych dotyczących badań dla kobiet i mężczyzn w różnym wieku (po godzinie 14:00)

### **Fundacja DKMS**

- Bezpłatna rejestracja potencjalnych dawców szpiku poprzez wymaz z wewnętrznej strony policzka oraz wypełnienie krótkiej ankiety

- Udzielanie odpowiedzi (w miarę posiadanej wiedzy) na wszelkie pytania odnośnie pobrania, rozmowa z Dawcą Faktycznym

### **Centrum Zdrowia Psychicznego Feniks w Bielsku-Białej**

Dostępne formy wsparcia:

- Wsparcie psychiatryczne: profesjonalna diagnoza i leczenie, ze szczególnym uwzględnieniem potrzeb dzieci i młodzieży
- Pomoc psychologiczna i psychoterapia: tworzenie bezpiecznej przestrzeni do rozmowy o trudnościach oraz budowanie równowagi emocjonalnej
- Terapia środowiskowa: wsparcie realizowane bezpośrednio w środowisku pacjenta lub naszej poradni
- Terapia rodzin: wzmacnianie relacji i wzajemnego zrozumienia między bliskimi
- Zajęcia z Treningu Umiejętności Społecznych (TUS): nauka współpracy oraz radzenia sobie z emocjami w grupie

Strefa wsparcia doraźnego:

- Możliwość poufnej rozmowy i uzyskania natychmiastowego wsparcia emocjonalnego
- Wskazanie konkretnych ścieżek pomocy i propozycji dalszych działań w sytuacjach kryzysowych i nie tylko
- Wstępne doradztwo dla osób zaniepokojonych stanem zdrowia swojego lub swoich bliskich
- Materiały informacyjne dotyczące oferty Centrum

### **Filii Centrum Rehabilitacyjno-Terapeutyczne w Bielsku-Białej**

- Konsultacje: fizjoterapeutyczne, terapii integracji sensorycznej i neurologopedyczne
- Komputerowe badanie wad postawy u dzieci powyżej 4 roku życia, diagnoza funkcjonalna młodszych dzieci. Pomoc przy doborze wkładek ortopedycznych i sposobie ćwiczeń domowych oraz nauce pielęgnacji niemowląt. Ocena rozwoju ruchowego maluszków

### **Impakt Centrum Zdrowia i Sprawności w Bielsku-Białej**

- Zajęcia sportowe

### **Centrum FIZMED w Bielsku-Białej**

#### **SOBOTA**

- STREFA KOBIET  
10:00-14:00 aktywność fizyczna kobiet w ciąży, bóle kręgosłupa w ciąży, ćwiczenia domowe dla kobiet w ciąży, urazy i kontuzje, powrót do sportu  
14:00-17:00 powięziowy masaż twarzy, tejping twarzy, automasaż twarzy
- STREFA POKAZÓW

10:00-14:00 Jak pomóc sobie w bruksizmie: automasaż mięśni żwaczy i skroniowych, kinesiotaping mięśni żwaczy, mobilizacja stawu skroniowo-żuchwowego

14:00-17:00 fizjoterapia dla Seniorów- dolegliwości bólowe kręgosłupa oraz kończyn, jak sobie pomóc na co dzień, poprawa jakości życia

- **STREFA KONSULTACJI FIZJOTERAPEUTYCZNYCH**

10:00-17:00 porady z zakresu dolegliwości bólowych układu ruchu, profilaktyka zapobiegania kontuzjom, profilaktyka przeciwzapalna, profilaktyka schorzeń narządu ruchu

- **STREFA FIZJOTERAPII OGÓLNEJ**

10:00-14:00 terapia stawów skroniowo- żuchwowych

14:00-17:00 fizjoterapia ogólna oraz psychosomatyka z użyciem metody czaszkowo- krzyżowej Upledgera

## **NIEDZIELA**

- **STREFA KOBIET**

10:00-12:30 powięziowy masaż twarzy, tejpung twarzy, automasaż twarzy (kobido), drenaż limfatyczny po mastektomii, praca z blizną, terapia antycellulitowa

12:30-17:00 porady, profilaktyka, konsultacje z zakresu fizjoterapii uroginekologicznej

- **STREFA POKAZÓW**

10:00-12:30 ergonomia życia codziennego, ćwiczenia przeciwbólowe

12:30-15:00 ćwiczenia regulujące układ nerwowy, ćwiczenia wspomagające pracę układu pokarmowego

15:00-17:00 nauka automasażu z piłeczkami, rollerami oraz nauka autoterapii rozciągna podszewowego

- **STREFA KONSULTACJI FIZJOTERAPEUTYCZNYCH**

10:00-15:00 rwa kulszowa, porady z zakresu dolegliwości bólowych układu ruchu, profilaktyka zapobiegania kontuzjom, profilaktyka przeciwzapalna, profilaktyka schorzeń narządu ruchu

15:00-17:00 nauka automasażu z piłeczkami, rollerami oraz nauka autoterapii rozciągna podszewowego

- **STREFA FIZJOTERAPII OGÓLNEJ**

10:00-12:30 Gdzie jest przyczyna bólu? Kręgosłup, mięśnie czy narządy wewnętrzne? Psychosomatyka z użyciem metody czaszkowo- krzyżowej Upledgera

12:30-17:00 fizjoterapia ortopedyczna

## **Fundacja „Z sercem do Pacjenta” Grupa American Heart of Poland w Katowicach**

### **OFERTA JEDNODNIOWA 13 czerwca 2026 r. (sobota)**

- 6-odprowadzeniowe EKG
- Pomiar poziomu glukozy

- Pomiar ciśnienia
- Edukacja diabetologiczna
- Porady kardiologiczne oraz pielęgniarские
- Porady fizjoterapeutyczne

### **Fundacja Zapobiegania i Resocjalizacji Uzależnień „Nadzieja” w Bielsku-Białej**

- Konsultacje specjalistów: psychologa, psychoterapeuty dzieci i młodzieży, specjalistów psychoterapii uzależnień
- Biofeedback – odwiedzający będą mieli możliwość sprawdzenia jak działa biofeedback - trening odbywa się w cyklach: 20 min treningu + 10 minut przerwy
- Quiz z nagrodami
- Animacje dla dzieci

### **Kawiarnia Klimczokówka – stanowisko z rowerem gastronomicznym**

- „Festiwal owocowych i warzywnych smaków” - fit desery (m.in. owoce zapiekane pod kruszonką z płatków owsianych), ciasta na bazie warzyw (pomidor, burak, marchewka, dynia) – możliwość zakupu
- Warsztaty kulinarne „Słodkie ale zdrowe w praktyce”
- Quiz z nagrodami

### **Fizjoterapia i Trening Michał Zieliński Bielsko-Biała OFERTA DOTYCZY 13 czerwca 2026 r. (sobota)**

- „Rusz w stronę zdrowia” - pokazowy trening z fizjoterapeutą

### **LUX MED w Bielsku-Białej**

- Pomiar ciśnienia tętniczego u dzieci i dorosłych
- Badania (lipidogram, glukoza, analiza składu masy ciała)
- Pokazy w zakresie udzielania pierwszej pomocy
- Videodermatoskopowa ocena znamion
- Fizjoterapia - wizualne badania postawy, dobór ćwiczeń oraz poradnictwo w zakresie uroginiekologii
- Stomatologia – profilaktyka jamy ustnej oraz wykonywanie skanów

### **Medica sp. z o.o. w Łodzi**

- Badanie mammograficzne (na zewnątrz Hali)

### **Centrum Medcover Bielsko-Biała**

- Pomiar podstawowych parametrów:
  - ciśnienie tętnicze krwi
  - saturacja
  - poziom glikemii

- pomiar składu masy ciała wagą TANITA
- obliczanie BMI
- Porady dietetyka
- Konsultacja z fizjoterapeutą

### **Śląski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia w Katowicach**

- Informacje o:
  - programach profilaktycznych
  - leczeniu uzdrowiskowym oraz aplikacjach i portalach promujących zdrowy styl życia
- Wykonanie analizy składu ciała
- WYROBIE NIE EUROPEJSKIEJ KARTY UBEZPIECZENIA ZDROWOTNEGO
- Potwierdzenie Profilu Zaufanego i pomoc w instalacji aplikacji Internetowego Konta Pacjenta

### **Okulus PLUS Centrum Okulistyki i Optometrii w Bielsku-Białej**

- Promowanie profilaktyki chorób oczu oraz zwiększenie świadomości znaczenia regularnych badań okulistycznych
- Zapoznanie się z nowoczesnymi metodami diagnostyki i leczenia schorzeń narządu wzroku
- Badania przesiewowe oraz udzielanie porad na temat profilaktyki chorób oczu, tj. jaskra i zaćma
- MiYOSMART - innowacyjne rozwiązanie, które spowalnia progresję krótkowzroczności (łatwy, bezpieczny, skuteczny i nieinwazyjny sposób)

### **Optyk JANO w Bielsku-Białej**

- Badania przesiewowe wzroku dla dorosłych, młodzieży i dzieci
- Konsultacje optometry w zakresie doboru korekcji okularowej i poprawności doboru soczewek kontaktowych
- Multimedialne prezentacje dotyczące rodzaju i przeznaczenia soczewek okularowych wraz z konsultacjami specjalisty optyka

### **Optyk JASICZEK w Bielsku-Białej**

- Badanie ostrości wzroku
- Konsultacje optometry w zakresie doboru szkła korekcyjnych
- Konsultacje ze stylistą opraw okularowych
- Prezentacja lokalnej marki okularów PILLOW Eyewear

**POLMEDICO Poliklinika Stomatologiczna „Pod Szyndzielnią”  
w Bielsku-Białej**

- Profilaktyka stomatologiczna dzieci i dorosłych - higienizacja, wybielanie, zabiegi periodontologiczne
- Ortodoncja dla dzieci i dorosłych - konsultacja ortodontyczna, skaner wewnątrzustny

**Ośrodek Terapii Uzależnień Kobiet w Międzyrzeczu Górnym  
OFERTA JEDNODNIOWA 13 czerwca 2026 r. (sobota)**

- Konsultacje psychologiczne dla rodziców oraz nastolatków
- Konsultacje specjalisty w zakresie pomocy rodzinom z problemem uzależnienia
- Konsultacje pielęgniarki w zakresie prawidłowego używania i odczytu alkomatu i narkotestu
- Quizy psychologiczne

**Państwowa Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna  
w Bielsku-Białej**

- Stoisko promujące zdrowy styl życia i profilaktykę zdrowotną
- Udzielanie konsultacji z zakresu prowadzonej działalności przez PSSE w Bielsku-Białej
- Gry i zabawy dla dzieci
- Dystrybucja materiałów informacyjno-edukacyjnych

**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Bielsku-Białej  
Dział Pieczy Zastępczej  
13 czerwca 2026 r. (sobota)**

- Punkt promujący ideę rodzicielstwa zastępczego i projektu „Podziel się domem”
- Stoisko promująco-informacyjne dotyczące rodzicielstwa zastępczego
- Punkt kreatywności dla dzieci
- Rozpowszechnianie materiałów promocyjnych: balony, odbłaski, zakładki do książek

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Bielsku-Białej  
Piecza Zastępcza  
14 czerwca 2026 r. (niedziela)**

- Punkt promujący ideę rodzicielstwa zastępczego i projektu „Zostań superrodzicem”
- Stoisko promująco-informacyjne dotyczące rodzicielstwa zastępczego
- Punkt kreatywności dla dzieci
- Rozpowszechnianie materiałów promocyjnych m.in. odbłaski, długopisy, jojo, bańki mydlane, torby materiałowe

### **Polskie Poradnie Medyczne w Bielsku-Białej**

- Okulistyka dla dzieci (badania przesiewowe wady wzroku, rehabilitacja narządu wzroku)
- Konsultacja diabetologiczna - pomiar glukozy, edukacja w zakresie sensorów (Free Style Libre 2), poradnictwo żywieniowe, pielęgnacja stopy cukrzycowej
- Poradnictwo w zakresie HPV
- Konsultacja kardiologiczna z pomiarem ciśnienia, wykonaniem EKG w razie konieczności Echem serca

### **PSYCHOMedical w Bielsku-Białej**

- Materiały informacyjne dot. najczęściej rozpoznawanych jednostek chorobowych w obrębie zdrowia psychicznego
- Przeprowadzanie testów przesiewowych w kierunku schorzeń psychicznych z krótkim omówieniem indywidualnym

### **Centrum Medyczne PZU Zdrowie w Bielsku-Białej**

- Stomatologia - profilaktyka jamy ustnej, instruktaż higieny jamy ustnej, przegląd stomatologiczny
- Pomiary antropometryczne – BMI, glukoza, lipidy ciśnienia krwi
- Pomiar saturacji

### **Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Katowicach Oddział Terenowy w Bielsku-Białej**

- AMBULANS DO POBORU KRWI -13 czerwca 2026 r.(sobota, w godz. 10:00 - 14:00)
- Pomiar stężenia hemoglobiny
- Akcja informacyjna dotycząca wymagań związanych z kwalifikacją przygotowaniem dawcy do oddania krwi
- Promocja idei krwiodawstwa – upominki: długopisy, smycze, latarki, kolorowanki i miśki dla dzieci lub inne drobne upominki

### **Centrum Rehabilitacji Ortopedyczno-Sportowej „Reha-Forma” w Bielsku-Białej**

- Badanie rozkładu obciążenia kończyn w warunkach statycznych na platformie MTD z poszukiwaniem ewentualnych przyczyn asymetrii
- Badanie stabilności posturalnej oraz stabilności stawów kończyn dolnych na platformie BIODEX BALANCE SYSTEM
- Badanie FMS - metoda screeningowa składająca się z 7 testów, które pozwalają na zweryfikowanie poprawności i efektywności wzorca ruchowego, stanowiącego klucz do zdrowego aparatu ruchu, czyli zdrowych kolan, barków, kręgosłupów itp. rekomendowane dla osób chcących podjąć aktywność fizyczną
- Konsultacje fizjoterapeutyczne

- Warsztaty ze stretchingu, czyli nauka prawidłowego rozciągania się (jeśli warunki atmosferyczne pozwolą, to warsztaty odbędą się „na świeżym powietrzu”)
- Analiza biegu dla chętnych
- Analiza techniki biegu obejmuje badanie manualne oraz testy fizjoterapeutyczne w celu oceny anatomicznych predyspozycji biegowych. Mogą być również wykorzystane przyrządy do badania stabilności posturalnej oraz symetrii obciążenia kończyn dolnych. Ponadto, przeprowadzana zostanie wstępna korekcja techniki biegu.

### **SATIS Pracownia Słuchu w Bielsku-Białej**

- Otoskopia oraz videotoskopia ucha (minimalny wiek: od 1. miesiąca życia) - badania polegające na ocenie ucha zewnętrznego oraz sprawdzeniu, czy w przewodzie słuchowym nie zalega woskowina. Videotoskopia umożliwia dodatkowo obejrzenie wnętrza ucha na monitorze
- Audiometria impedancyjna (tympanometria) (minimalny wiek: od 6. miesiąca życia) badanie oceniające funkcjonowanie ucha środkowego oraz stan błony bębenkowej. Jest szczególnie przydatne w przypadku uczucia „zatkanego ucha”, po niedawno przebytej infekcji oraz u dzieci, m.in. w ocenie problemów związanych z przerostem trzeciego migdałka
- ETF – ocena drożności trąbki słuchowej (orientacyjny minimalny wiek: ok. 15. roku życia) - badanie uzupełniające tympanometrię, pozwalające ocenić funkcjonowanie trąbki słuchowej, odpowiedzialnej za wentylację ucha środkowego i wyrównywanie ciśnienia. Szczególnie przydatne u osób zgłaszających uczucie pełności w uchu, nawracające infekcje lub dyskomfort słuchowy. Badanie jest krótkie, nieinwazyjne i bezpieczne
- Próg UCL – badanie nadwrażliwości słuchowej (minimalny wiek: ok. 6. roku życia)- badanie określające poziom dyskomfortu słuchowego. Szczególnie istotne u dzieci zgłaszających nadwrażliwość na dźwięki lub trudności w codziennym funkcjonowaniu w hałasie
- Audiometria tonalna – przesiewowe badanie słuchu (w zależności od warunków akustycznych)
- Wykonanie jednego testu (przesiewowo) w kierunku oceny przetwarzania słuchowego (minimalny wiek: od 6. roku życia), w zależności od warunków akustycznych
- Konsultacje z protetykiem słuchu - omówienie wyników badań oraz rozmowa edukacyjna na temat:
  - niedosłuchu u dzieci i osób dorosłych
  - trudności w zakresie przetwarzania słuchowego
  - szumów usznych
  - profilaktyka słuchu i ochrona przed hałasem
  - możliwości doboru i użytkowania aparatów słuchowych



## **Szpital św. Łukasza w Bielsku-Białej**

- Porady fizjoterapeutów
- Krótkie masaże pokazowe
- Nauka prawidłowego podnoszenia i siedzenia: pokaz ergonomii pracy przy biurku lub przy podnoszeniu ciężkich przedmiotów
- Warsztaty „zdrowy kręgosłup” - pokaz prostych ćwiczeń do wykonywania w domu, ćwiczeń na piłkach, z taśmami
- Demonstracja tapingu
- Demonstracja suchego igłowania

## **Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach**

- Stanowisko studenckie gdzie nasi studenci będą udzielali rad odnośnie zdrowego stylu życia (ewentualne pomiary cukru)
- Stanowisko pierwszej pomocy z warsztatami jak jej udzielać
- Stanowisko rekrutacyjne – prezentacja oferty uczelni
- Warsztaty VR – wirtualne gabinety, gry VR

## **Uniwersytet Bielsko-Bialski w Bielsku-Białej**

### **13 czerwca 2026 r. (sobota):**

- Zapoznanie z profilaktyką, umiejętnością rozpoznania pierwszych symptomów udaru i postępowaniem w przypadku udaru niedokrwinnego w ramach projektu „Udar bez tajemnic”. Co oznacza „złoty standard” w kontekście tego schorzenia?
- Sposoby radzenia sobie ze stresem, techniki relaksacji - zajęcia w formie warsztatowej

### **14 czerwca 2026 r. (niedziela):**

- Instruktaż samobadania piersi i jąder - wykrywania chorób nowotworowych dotyczących tych narządów, profilaktyce czyli wczesne rozpoznawanie, leczenie i postępowaniu krok po kroku w przypadku zauważenie niepokojących objawów
- Warsztaty pierwszej pomocy w przypadku zadławień u dzieci i osób w podeszłym wieku

## **WIMED Centrum Medyczne w Bielsku-Białej**

### **13 czerwca 2026 r. (sobota):**

- Konsultacje z lekarzem psychiatrą dzieci i młodzieży
- Konsultacje z psychoterapeutą
- Konsultacje z lekarzem psychiatrą dorosłych
- Konsultacje z kosmetologiem dot. leczenia trądziku

### **14 czerwca 2026 r. (niedziela):**

- Konsultacje z neurologiem dziecięcym
- Konsultacje dot. Treningu Zastępowania Agresji u dzieci i dorosłych oraz ogólne konsultacje psychologiczne dzieci
- Konsultacje z gastroenterologiem dziecięcym
- Konsultacje z lekarzem psychiatrą dzieci i młodzieży

## **Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Wojskowa SP ZOZ w Bielsku-Białej**

- Konsultacje i porady specjalistów z zakresu rehabilitacji, zestawy ćwiczeń, możliwość skorzystania z wybranych zabiegów
- Konsultacje z położną, programy profilaktyczne
- Pomiar ciśnienia tętniczego krwi, pomiar wagi, obliczenie BMI
- Pomiar glukozy, porady żywieniowe, porady dotyczące stopy cukrzycowej
- Konsultacje z protetykiem słuchu

## **Wydział Gospodarki Odpadami Urząd Miejski w Bielsku-Białej**

- Animacje dla dzieci

## **ZaJaki Planszówki pod Szyndzielnią**

- Konsultacje psychologiczne
- Materiały edukacyjne dotyczące zdrowia psychicznego
- Stół kreatywny – animacje dla dzieci
- Strefa gier planszowych

## **Zakład Ubezpieczeń Społecznych w Bielsku-Białej**

Udzielanie porad w zakresie:

- Świadczeń w razie choroby i macierzyństwa
- Świadczeń emerytalno-rentowych, w tym dodatków do świadczeń
- Świadczenia uzupełniającego dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji 500+
- Świadczenia wspierającego dla osób z niepełnosprawnością
- Rehabilitacji leczniczej w ramach prewencji rentowej
- Świadczeń dla rodzin – „Aktywny Rodzic”, „800 plus”, „Dobry Start”
- Korzyści z otrzymywania świadczeń z ZUS na konto bankowe
- Pomocy w spłacie należności
- Wakacji składkowych
- „Stażowego” – nowych regulacji i zaświadczenia od 2026 r.
- Funkcjonalności portalu eZUS – korzyści z posiadania profilu w eZUS – możliwość założenia konta w eZUS

Ponadto stoiska promocyjne

- **Miasta Bielska-Białej**
- **Województwa Śląskiego**
- **Powiatu Bielskiego**

***Uwaga! Organizatorzy zastrzegają możliwość zmian w ofercie.***