



Urząd Miejski w Rabce-Zdroju

<https://gmina.rabka.pl/main/aktualnosci/Bezplatne-badania-mammograficzne-i-spotkanie-edukacyjne/idn:3857/printpdf>

Drukuj grafikę : [tak](#) / [nie](#)

Aktualności

10 paź 2019

kategoria:

Aktualności



Bezpłatne badania mammograficzne i spotkanie edukacyjne

Centrum Medyczne Maszachaba realizuje wspólnie z Centrum Medycznym Skopia oraz Stowarzyszeniem Kobiet z Problemami Onkologicznymi „Amazonka” Krzeszowice projekt dofinansowany z Funduszy Europejskich: „Kształtowanie świadomości zdrowotnej kobiet w wieku 50 - 69 lat w zakresie profilaktyki raka piersi w latach 2019-2021” w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020.

Celem projektu jest zwiększenie poziomu uczestnictwa osób w wieku aktywności zawodowej w programach zdrowotnych.

Na badania i spotkanie edukacyjne zapraszamy Panie w wieku 50-69 lat (ur.1969-1950):

- mieszkanki Małopolski

- uprawnione uczestniczki Programu profilaktyki raka piersi NFZ, które nie wykonywały mammografii w ciągu ostatnich 24 miesięcy

Na badania zapraszamy od 12.00: 17 października 2019 - RABKA-ZDRÓJ, Miejski Ośrodek

Kultury (Amfiteatr), ul. Chopina 17 - parking.

Na spotkanie edukacyjne zapraszamy od 15.00:

17 października 2019 - RABKA-ZDRÓJ, sala Miejskiego Ośrodka Kultury (Amfiteatr), ul. Chopina 17.

INFORMACJE I ZAPISY: 12 6330218, 503 777 651 - ILOŚĆ MIEJSC OGRANICZONA!

Mammografia... warto o niej pamiętać! Wykonuj badania regularnie!

Nasz przyjazd związany jest ściśle z realizacją projektu, którego celem jest zwiększenie uczestnictwa kobiet w badaniach profilaktycznych.

Mamy nadzieję, że badania, które organizujemy pozwolą kobietom skupić uwagę na własnym zdrowiu.

Bardzo prosimy o zachęcanie do uczestnictwa w tym zdrowotnym wydarzeniu szczególnie osoby, które nie wykonywały jeszcze badania..

Udział w badaniach jest całkowicie bezpłatny!

B E Z P Ł A T N E

BADANIA MAMMOGRAFICZNE

SPOTKANIE EDUKACYJNE

Postój mammobusu i organizacja spotkania edukacyjnego są związane z realizacją Projektu: „Kształtowanie świadomości zdrowotnej kobiet w wieku 50-69 lat w zakresie profilaktyki raka piersi w latach 2019-2021” współfinansowanego ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020, 8 Oś Priorytetowa Rynek pracy, Działanie 8.6 Wsparcie na rzecz wydłużenia aktywności zawodowej, Poddziałanie 8.6.2 Programy zdrowotne, w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Umowa Nr: RPMP.08.06.02-12-0257/18-00

**Na badanie i spotkanie edukacyjne zapraszamy
Panie w wieku 50-69 lat (ur.1969-1950):**

- uprawnione uczestniczki Programu profilaktyki
raka piersi NFZ, które nie wykonywały
mammografii w ciągu ostatnich 24 miesięcy

- mieszkanki Małopolski lub kobiety uczące się
lub pracujące w Małopolsce (dowód osobisty)

Dodatkowo organizujemy bezpłatnie:

- zabezpieczenie opieki nad osobami
niesamodzielnymi, które są pod opieką
uczestniczki badania
- udogodnienia dla niepełnosprawnych.

**Uczestniczkom wykonującym badania
mammograficzne zwracamy koszty niezbędnego
dojazdu na badania i z powrotem.**

Badania mammograficzne od 12.00

Miejski Ośrodek Kultury
(amfiteatr)
ul. F. Chopina 17 - parking

RABKA-ZDRÓJ
17 października 2019

Rozpoczęcie spotkania o 15.00

sala w Miejskim Ośrodku Kultury
ul. F. Chopina 17

RABKA-ZDRÓJ
17 października 2019

***Uczestniczki spotkania oraz badań mammograficznych
otrzymują atrakcyjne zestawy materiałów edukacyjnych!***

Konieczna wcześniejsza rejestracja:

12 633 02 18, 503 777 651

Projekt: „Wsparcie pracujących w radzeniu sobie ze stresem” współfinansowany w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020, 8 Oś Priorytetowa Rynek pracy, Działanie 8.6 Wsparcie na rzecz wydłużania aktywności zawodowej, Poddziałanie 8.6.2 Programy zdrowotne, z Europejskiego Funduszu Społecznego

JAK OSWOIĆ... ...STRES?

WARSZTATY EDUKACYJNE DLA OSÓB PRACUJĄCYCH

WARUNKI UCZESTNICTWA W WARSZTATACH

Warsztaty psychoedukacyjne prowadzone będą przez trenerów w grupach 10 - osobowych. Czas trwania warsztatów dla każdej z grup: łącznie 24 godziny w 4 modułach po 6 godzin zegarowych, w dni wolne, tj. sobota i niedziela, co dwa tygodnie.

W bezpłatnych warsztatach mogą uczestniczyć osoby aktywne zawodowo:

- mieszkające lub pracujące na terenie województwa małopolskiego
- pełnoletnie, w wieku aktywności zawodowej
- należące do jednej z grup (lub dwóch grup):

grupa A: niezależnie od wieku - wykonują zawody o podwyższonym poziomie stresu tj.:

- podejmują decyzje - kadra zarządzająca (dyrektorzy, kierownicy)
- w pracy mają bliski kontakt emocjonalny z drugim człowiekiem: pracownicy sektora ochrony zdrowia (lekarze, pielęgniarki, ratownicy medyczni), pedagodzy
- w pracy działają w stanie dużego obciążenia traumatycznymi wydarzeniami: służby mundurowe
- są narażone na wysokie ryzyko wypadku przy pracy: górnicy i pracownicy fizyczni sektora budowlanego

grupa B: - są w wieku 30-39 lat - niezależnie od grupy zawodowej

grupa C: - są w wieku 50 lat i więcej - niezależnie od grupy zawodowej

WAŻNE! Uczestnik projektu otrzymujący wsparcie przedstawia dokumenty potwierdzające zatrudnienie.

Celem programu jest przygotowanie Uczestników do radzenia sobie ze stresem w różnych sytuacjach życiowych i zawodowych. Każdy Uczestnik będzie miał możliwość pracy nad swoim rozwojem osobistym w przyjaznej atmosferze, pod okiem doświadczonych trenerów.

Korzyści z udziału w programie:

- Wzmocnisz swoje mocne strony
- Poznasz źródła stresu i swoje reakcje w sytuacjach stresowych
- Dowiesz się jak radzić sobie ze stresem w pracy i życiu codziennym
- Dowiesz się jak wzmocnić pewność siebie i asertywność
- Dowiesz się jak reagować na zmiany w swoim otoczeniu

Po zakończeniu szkolenia każdy Uczestnik otrzyma podręcznik z płytą CD oraz uzyska certyfikat potwierdzający udział w treningu kompetencji miękkich.

Zgłoszenia i informacje: 12 6330218, 508067705
projekt.zdrowie@maszachaba.com.pl

Ilość miejsc ograniczona!

Realizator projektu: Centrum Medyczne MASZACHABA Sp. z o. o. ul. Prądnicka 50a, 31-202 Kraków, tel. 126327027

Redagował: Piotr Kuczaj

[poprzednia](#) [powrót do listy](#) **aktualności** [następna](#)