

## **Bezpłatne badania profilaktyczne - Twoja skóra pod kontrolą - sprawdź znamię!**

**14 grudnia 2025 r., godz. 10:00**

**Dzienny Dom „Senior - Wigor” w Niwiskach**

Regularna profilaktyka skóry to jeden z najskuteczniejszych sposobów zapobiegania nowotworom, w tym czerniakowi — jednemu z najbardziej agresywnych raków. Właśnie dlatego Fundacja Onkologiczna - „Zwalcz Go Uśmiechem” oraz Wójt Gminy Niwiska zapraszają na wyjątkowe wydarzenie edukacyjne i profilaktyczne „Twoja skóra pod kontrolą - Sprawdź znamię!”.

### **Dlaczego warto badać skórę?**

Zmiany skórne często rozwijają się latami i początkowo nie wzbudzają niepokoju. Tymczasem wczesne wykrycie niepokojącego znamienia znacząco zwiększa szanse na pełne wyleczenie. Regularna obserwacja skóry, unikanie nadmiernego słońca i szybka reakcja na zmiany to podstawowe elementy dbania o zdrowie.

Podczas wydarzenia uczestnicy dowiedzą się:

- Jak samodzielnie kontrolować znamiona,
- Jakie objawy powinny skłonić do wizyty u dermatologa,
- Jak chronić skórę przed słońcem przez cały rok,
- Dlaczego drobne zmiany w stylu życia mają ogromne znaczenie dla zdrowia.

### **W programie wydarzenia:**

- Prelekcja dermatologa na temat profilaktyki raka skóry, zasad bezpiecznego korzystania ze słońca oraz samokontroli znamion.
- Bezpłatne badania dermatoskopowe i konsultacje lekarskie dla uczestników.
- Wystąpienie Rzecznika Prasowego NFZ w Rzeszowie, pana Rafała Śliza, dotyczące zdrowego stylu życia i budowania codziennych nawyków wpływających na zdrowie i dobre samopoczucie.
- Stoisko edukacyjne NFZ oraz stoisko profilaktyczne Centrum Medycznego „Medyk”.
- Nagrody i materiały edukacyjne promujące zdrowy styl życia oraz profilaktykę chorób.

### **Dlaczego warto przyjść?**

To doskonała okazja, aby bezpłatnie skonsultować stan skóry ze specjalistą, zdobyć rzetelną wiedzę i nauczyć się, jak dbać o swoje zdrowie na co dzień. Profilaktyka to inwestycja, która może uratować życie — a każdy niepokojący objaw zauważony odpowiednio wcześniej ma ogromne znaczenie.



**NIEDZIELA, 14 GRUDNIA 2025**

**TWOJA SKÓRA POD KONTROLĄ**

**SPRAWDŹ ZNAMIE!**

**START 10:00**

**GDZIE? Dzienny Dom "Senior - Wigor" w Niwiskach**

- ♥ Prelekcja lekarza dermatologii:  
Jak skutecznie zapobiegać rakowi skóry – zasady bezpiecznego słońca i samokontroli znamion
- ♥ **Bezpłatne badania** dermatoskopowe i konsultacje lekarskie dla uczestników
- ♥ Prelekcja Rzecznika Prasowego NFZ w Rzeszowie Pana Rafała Śliża:  
Zdrowy styl życia na co dzień – jak małe nawyki budują duże zmiany w zdrowiu i samopoczuciu. Portale internetowe, DietyNFZ, AkademiaNFZ
- ♥ Nagrody oraz materiały edukacyjne wspierające promocję zdrowego stylu życia i profilaktyki chorób
- ♥ Stoisko edukacyjne NFZ
- ♥ Stoisko profilaktyczne Centrum Medycznego „Medyk”

FUNDACJAONKOLOGICZNAZGU.PL

