

## KRUS i NFZ zapraszają na akcję „Weź się zbadaj”

**Oddział Regionalny Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego w Białymstoku, wspólnie z Podlaskim Oddziałem Wojewódzkim Narodowego Funduszu Zdrowia, w dniach 1– 6 grudnia 2025 r. włącza się w ogólnopolską akcję „Weź się Zbadaj!”.**

Celem akcji jest zachęcenie rolników, ich rodzin oraz mieszkańców obszarów wiejskich do regularnego korzystania z programów profilaktycznych oferowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia. W programie: szkolenia i konkursy z zakresu BHP w gospodarstwie rolnym, instruktaże samobadania piersi i jąder, konsultacje psychologiczne, prezentacje programów NFZ i MZ, a także mobilne jednostki medyczne — Dentobus i Mammobus.

### Harmonogram wydarzeń:

#### **1 grudnia 2025 r. – Oddział Regionalny KRUS w Białymstoku, ul. Legionowa 18, 15-099 Białystok**

- Szkolenie i konkurs z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy w gospodarstwie rolnym.
- Wykład psycholog Kamili Jastrzębskiej ze Szpitala Psychiatrycznego w Choroszczy na temat stresu, równowagi między pracą a odpoczynkiem oraz relacji społecznych.
- Prezentacja programów profilaktycznych NFZ i MZ, materiałów edukacyjnych, portalu [Diety.nfz.gov.pl](https://diety.nfz.gov.pl) oraz magazynu NFZ „Ze Zdrowiem”.
- Instruktaż samobadania piersi i jąder.

#### **1 grudnia 2025 r. – Szkoła Podstawowa w Rutkach-Kossakach, ul. 11 Listopada 7A, 18-312 Rutki-Kossaki**

- Pogadanka dotycząca bezpieczeństwa w gospodarstwie rolnym oraz profilaktyki zdrowotnej dzieci i młodzieży.
- Konkurs „Koło Bezpieczeństwa” dla dzieci i młodzieży.
- Dentobus.

#### **4 grudnia 2025 r. – Szkoła Podstawowa w Płocicznie-Tartak 16, 16-402 Płociczno-Tartak**

- Stoisko informacyjne dla dzieci i młodzieży.
- Quiz dotyczący bezpieczeństwa i higieny pracy w gospodarstwie rolnym.
- Dentobus.

#### **6 grudnia 2025 r. – Muzeum Obojga Narodów (Ratusz) ul. Adama Mickiewicza 45, 17-100 Bielsk Podlaski**

- Stoisko informacyjno-prewencyjne dla rolników.
- Szkolenie z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy w gospodarstwie rolnym.
- Wystawa odzieży roboczej.
- Mammobus – możliwość wykonania mammografii.

**Zachęcamy mieszkańców terenów wiejskich, rolników oraz ich rodziny do udziału w wydarzeniach i skorzystania z bezpłatnych badań oraz konsultacji.**

Jarosław Borowski  
Zastępca dyrektora ds. ubezpieczeń

/- podpisano kwalifikowanym podpisem  
elektronicznym w systemie EZD RP/