

Patronat Honorowy

Partnerstwo



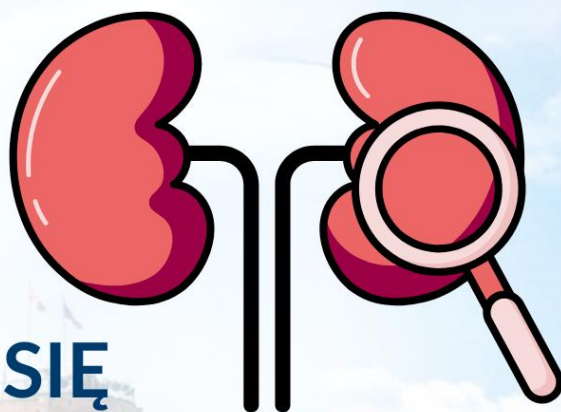
Troska o ludzi, troska o planetę

ZDROWIE ZACZYNA SIĘ OD NEREK

MARSZ PO ZDROWIE NEREK Na Kopiec Kościuszki w Krakowie

UDZIAŁ W WYDARZENIU BEZPŁATNY

21 marca
11:00-14:00



PRZYJDŹ I PRZEBADAJ SIĘ

- badania nerek metodą paskową (z wydrukiem wyniku), możliwość skonsultowania wyników ze specjalistą,
- pomiar ciśnienia, BMI, glukozy, tlenu węgla, składu ciała,
- stanowiska informacyjno-edukacyjne NFZ, WSSE,
- warsztaty zdrowego żywienia.

Zapraszamy: Muzeum Kopca Kościuszki,
al. Waszyngtona 1, Kraków

Organizator

www.moje-nerki.pl



Ogólnopolskie Stowarzyszenie Moje Nerki

KRS 0000186438

+48 507 372 468



Patronat Medialny

Partnerzy



POLSKIE
STOWARZYSZENIE
DIABETYKÓW



ZDROWIE ZACZYNA SIĘ OD NEREK

Marsz po zdrowie nerek na Kopiec

 WWW.MOJE-NERKI.PL



PROGRAM wydarzenia z okazji Światowego Dnia Nerek w dniu **21 marca 2026 r.** w przestrzeni Muzeum Kopca Kościuszki w Krakowie

11:00-11:15 Rozpoczęcie	- Oficjalne powitanie, wystąpienia organizatorów. - Krótką prezentacją celów
11:15-11:50 Blok Edukacyjny	Dr n. med. Monika Kraśnicka, nefrolog, transplantolog, immunolog - "Zdrowe nerki na lata – jak je chronić i wspierać codziennie" Mgr piel. Katarzyna Kalista - "Profilaktyka nerek bez stresu – praktyczne wskazówki dla każdego" - Współpraca nerek, serca i cukrzycy – oraz stowarzyszeń OSMN, PSD i EcoSerce
11:50-12:30 MARSZ	- Rozgrzewka przed wymarszem na szczyt Kopca MARSZ PO ZDROWIE NEREK NA KOPIEC KOŚCIUSZKI
12:30-13:15 Zdrowy poczęstunek	- Zdrowy poczęstunek promujący prawidłowe nawyki żywieniowe - Praktyczne wskazówki dietetyczne, przepisy i produkty wspierające prawidłową pracę nerek - Dbamy o nawodnienie – wskazówki, jak właściwie nawadniać organizm, aby wspierać funkcję nerek
13:15-13:45 Edukacja przez zabawę	- Quiz i konkursy wiedzy o zdrowiu nerek z nagrodami - Krótkie gry i zadania edukacyjne dotyczące diety, nawodnienia i aktywności fizycznej - Interaktywne rozmowy ze specjalistami w przystępnej formie
13:45-14:00 Podsumowanie	Podsumowanie wydarzenia i zakończenie „Marszu po zdrowie nerek - 2026”
11:00-14:00 Strefa badań	Bezpłatne badania profilaktyczne i konsultacje przez cały czas trwania wydarzenia: - Badanie moczu metodą paskową (min. białko, glukoza) - Pomiar ciśnienia tętniczego, pomiar BMI i analiza składu ciała - Pomiar glukozy we krwi - Konsultacje ze specjalistami

*Realizacja pakietu 1500 badań przesiewowych **oznaczenie poziomu kreatyniny z eGFR** (kluczowe parametry wydolności nerek) w punktach pobrań Diagnostyki S.A. **od 12 marca 2026 r.** do wyczerpania puli na terenie Krakowa.

Patronat Honorowy



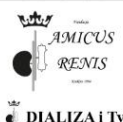
Partnerstwo



Troska o ludzi, troska o planetę

Patronat Medialny

Partnerzy



KRS 0000052378

