

oferta

Lubelskich Dni Zdrowia Kobiet

w dniach 6-13 marca 2026 r.

Lp.	Nazwa instytucji/organizacji	Proponowane działania	Termin	Godziny	Miejsce
1.	Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Stefana Kardynała Wyszyńskiego SPZOZ w Lublinie	• pomiar ciśnienia tętniczego, saturacji • badanie poziomu cukru we krwi • analiza składu ciała • porady dietetyka	6 - 13.03.2026 r.	8:00 - 14:00	Wojewódzka Przychodnia Specjalistyczna, Blok A Al. Kraśnicka 100 Lublin parter (hol przy rejestracji)
2.	Uniwersytecki Szpital Kliniczny Nr 4 w Lublinie	• zapisy do projektu bezpłatnej kompleksowej rehabilitacji dla osób pracujących z województwa lubelskiego zagrożonych czynnikami ryzyka kardiologicznego	9.03.2026 r.	9:00 – 13:00 zapisy telefonicznie: 81 72 44 801, 781 881 081	Zapisy osobiście: Uniwersytecki Szpital Kliniczny Nr 4 w Lublinie ul. Jaczewskiego 8 biuro projektu (budynek główny szpitala) I piętro, pokój nr 3
		Porada pielęgniarska z diabetologii: • edukacja żywieniowa w zakresie profilaktyki cukrzycy • obsługa i podłączenie sensorów CGM • pomiary glukozy na glukometrze • pomiar ciśnienia tętniczego • analiza składu ciała	11.03.2026 r.	10:00 – 14:00 zapisy telefonicznie: 81 72 44 565	Uniwersytecki Szpital Kliniczny Nr 4 ul. Jaczewskiego 8 poziom P, pok. 50 (w pobliżu biblioteki)

Lp.	Nazwa instytucji/organizacji	Proponowane działania	Termin	Godziny	Miejsce
		Spotkanie on-line: „ Menopauza bez tajemnic - zapytaj eksperta ” - czat z prof. dr hab. n. med. Tomaszem Paszkowskim, Lekarzem Kierującym Kliniknym Oddziałem Ginekologii i Położnictwa Pytania, na które będzie odpowiadał Pan Profesor prosimy przesyłać na e-mail: zespol.komunikacji@usk4.lublin.pl	11.03.2026 r.	16:00 – 16:30	Facebook Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego Nr 4 w Lublinie
		Spotkanie on-line: „ Uroginekologia – pytania i odpowiedzi ” - czat z prof. dr hab. n. med. Pawłem Miotłą, Lekarzem Kierującym Kliniknym Oddziałem Ginekologii Operacyjnej i Onkologii Ginekologicznej Pytania, na które będzie odpowiadał Pan Profesor prosimy przesyłać na e-mail: zespol.komunikacji@usk4.lublin.pl	12.03.2026 r.	16:00 – 16:30	Facebook Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego Nr 4 w Lublinie
		Wizyta u położnej: • wykonanie cytologii w ramach Programu profilaktyki raka szyjki macicy (po wcześniejszej rejestracji).	12.03.2026 r.	14:00 – 15:00 telefon do rejestracji: 81 718 21 21	Poradnia Ginekologiczno- Położnicza i Ginekologii Operacyjnej Budynek Poradni Specjalistycznych i POZ ul. Jaczewskiego 8 Lublin
3.	Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy Centrum Profilaktyczno – Lecznicze w Lublinie	Bezpłatne badania profilaktyczne: profilaktyka raka szyjki macicy (cytologia/HPV) dla kobiet w wieku 25-64 lat realizowana wg: • schematu tradycyjnego: klasyczna cytologia szkiełkowa wykonywana co 3 lata, • schematu nowego: wykonanie testu HPV HR z genotypowaniem, który wykrywa DNA lub RNA wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV) o wysokim ryzyku onkogennym, wykonywany co 5 lat.	6 - 13.03.2026 r.	cytologia/HPV zapisy: 81 533 00 34 wew. 0614	Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy Centrum Profilaktyczno – Lecznicze w Lublinie ul. Nałęczowska 27 Lublin

Lp.	Nazwa instytucji/organizacji	Proponowane działania	Termin	Godziny	Miejsce
		Bezpłatne badania profilaktyczne: program profilaktyki raka piersi dla kobiet w wieku 25-74 lat, które nie miały wykonanej mammografii w ciągu dwóch lat oraz dla kobiet, które w roku ubiegłym otrzymały wskazania do wykonania badania po upływie 12 miesięcy.	6 - 13.03.2026 r.	mammografia zapisy: 81 533 00 34 wybierz z menu głosowego 4	
4.	Centrum Medyczne Luxmed Sp. z o.o. w Lublinie	Bezpłatna mammografia – program profilaktyczny raka piersi: • kobiety w wieku 45 – 74 lat – raz na 2 lata	6 – 13.03.2026 r.	wymagana wcześniejsza rezerwacja terminu pod numerem: tel. 81 532 37 11	CM Luxmed ul. Koncertowa 4D Lublin
		„Moje Zdrowie” - dla osób zadeklarowanych do poradni POZ CM Luxmed w wieku: • od 20 do 49 roku życia – raz na 5 lat • powyżej 50 roku życia – raz na 3 lata	6 – 13.03.2026 r.	wymagana wcześniejsza rezerwacja terminu pod numerem: tel. 81 532 37 11	CM Luxmed ul. Koncertowa 4D ul. Radziwiłłowska 5 ul. Orkana 7 Lublin
		Bezpłatna kolonoskopia - badanie przesiewowe raka jelita grubego: • osoby w wieku 50-65 lat raz na 10 lat • osoby w wieku 40-49 lat, które posiadają krewnego pierwszego stopnia, u którego rozpoznano nowotwór jelita grubego	6 – 13.03.2026 r.	wymagana wcześniejsza rezerwacja terminu pod numerem: tel. 81 532 37 11	CM Luxmed ul. Orkana 7 Lublin
		Bezpłatna cytologia - kobiety w wieku 25 – 64 lat: • schemat tradycyjny – przesiewowa cytologia ginekologiczna - raz na 3 lata • schemat nowy – test HPV HR z ewentualną cytologią płynną (LBC) – raz na 5 lat	6 – 13.03.2026 r.	wymagana wcześniejsza rezerwacja terminu pod numerem: tel. 81 532 37 11	CM Luxmed ul. Radziwiłłowska 5 ul. Koncertowa 4D ul. Orkana 7 Lublin

Lp.	Nazwa instytucji/organizacji	Proponowane działania	Termin	Godziny	Miejsce
5.	SP ZOZ Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Lublinie	Porady położnej środowiskowej z zakresu profilaktyki raka piersi – nauka samobadania piersi	10.03.2026 r. 12.03.2026 r.	12:00 - 14:00 12:00 - 14:00	Przychodnia ul. Grenadierów 3 gabinet nr 7 Lublin
		Pobranie cytologii w ramach programu profilaktyki raka szyjki macicy dla kobiet w wieku 25-64 lat.	9 – 11.03.2026 r.	wymagane zapisy: 459 595 555	
		Porady psychologa – jak radzić sobie w sytuacjach stresowych?	11.03.2026 r.	12:00 – 14:00	
6.	Szpital Neuropsychiatryczny im. Mieczysława Kaczyńskiego SPZOZ w Lublinie	Konsultacje pielęgniarskie: • promowanie zdrowego stylu życia oraz profilaktyka zdrowia psychicznego kobiet, • kalendarz zdrowia kobiet – wykaz badań profilaktycznych dedykowanych kobietom, • menopauza – kompendium wiedzy – pogadanki Konsultacje dietetyczne dla kobiet borykających się z otyłością, cukrzycą, depresją, chorobą Hashimoto, osteoporozą, w trakcie peri-menopauzy i post-menopauzy. Konsultacje psychologiczne dla kobiet z problemami natury psychicznej.	12.03.2026 r.	10:00 - 13:00	Hol Główny Szpitala Neuropsychiatrycznego SPZOZ w Lublinie ul. Abramowicka 2 Lublin
7.	Centrum Onkologii Ziemi Lubelskiej im. św. Jana z Dukli w Lublinie	Bezpłatne badania profilaktyczne w kierunku wykrywania raka szyjki macicy - badanie cytologiczne klasyczne lub test HPV HR i usg dopochwowe. Nie wymaga skierowania.	6 - 13.03.2026 r.	poniedziałek, czwartek i piątek 8:00 – 14:30 wtorek i środa 10:30 - 17:30 wymagane zapisy rejestracja tel.81 454 15 72	Ośrodek Profilaktyki Nowotworów i Promocji Zdrowia Centrum Onkologii Ziemi Lubelskiej (budynek nr 3 piętro II) ul. K. Jaczewskiego 7 Lublin

Lp.	Nazwa instytucji/organizacji	Proponowane działania	Termin	Godziny	Miejsce
		Bezpłatne badania profilaktyczne w kierunku wykrywania raka piersi – dla kobiet w wieku 45-74 lat – mammografia. Nie wymaga skierowania.	6 - 13.03.2026 r.	7:30 - 17:30 wymagane zapisy tel. 81 454 15 72	Ośrodek Profilaktyki Nowotworów i Promocji Zdrowia Centrum Onkologii Ziemi Lubelskiej (budynek nr 3 piętro II) ul. K. Jaczewskiego 7 Lublin
		Bezpłatne badania profilaktyczne w kierunku wykrywania raka jelita grubego – zapisy na kolonoskopię dla osób w wieku 50-65 lat. Nie wymaga skierowania.	6 - 13.03.2026 r.	8:00 - 14:00 wymagane zapisy na kolonoskopię: tel. 81 454 15 70	Ośrodek Profilaktyki Nowotworów i Promocji Zdrowia Centrum Onkologii Ziemi Lubelskiej (budynek nr 3 piętro II) ul. K. Jaczewskiego 7 Lublin
		• pomiar ciśnienia tętniczego, • pomiar poziomu cukru we krwi, • nauka samobadania piersi, • zapisy na badania w ramach programów profilaktycznych oraz kolportaż materiałów edukacyjno – informacyjnych	6 - 13.03.2026 r.	8:00 - 14:00	Ośrodek Profilaktyki Nowotworów i Promocji Zdrowia Centrum Onkologii Ziemi Lubelskiej (budynek nr 3 piętro II) ul. K. Jaczewskiego 7 Lublin
8.	Instytut Medycyny Wsi im. Witolda Chodźki im. Witolda Chodźki w Lublinie	• pomiar ciśnienia tętniczego, • pomiar poziomu cukru we krwi wraz z konsultacją dietetyczną	11.03.2026 r.	9:00 - 14:00	Instytut Medycyny Wsi ul. Jaczewskiego 2 Sala szkoleniowa nr 7 Lublin
		• przesiewowe badanie słuchu z konsultacją specjalistyczną	11.03.2026 r.	9:00 - 14:00 wymagane zapisy: rejestracja@imw.lublin.pl	Przychodnia Instytutu Medycyny Wsi ul. Jaczewskiego 2 gabinet nr 16 Lublin
		• trening relaksacyjny z aromaterapią oraz ćwiczeniami rozluźniającymi	11.03.2026 r.	10:00 – 10:30 11:00 – 11:30 12:00 – 12:30 wymagane zapisy: rejestracja@imw.lublin.pl	Aula Instytutu Medycyny Wsi ul. Jaczewskiego 2 Lublin

Lp.	Nazwa instytucji/organizacji	Proponowane działania	Termin	Godziny	Miejsce
9.	Lubelski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia w Lublinie Lubelski Oddział Wojewódzki	• samobadanie piersi na fantomie • pomiar na mobilnym analizatorze składu ciała oraz omówienie wyników z doradcą ds. profilaktyki i promocji zdrowia • pomiar ciśnienia tętniczego oraz saturacji • kompleksowa informacja nt. programów profilaktycznych, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki nowotworów kobiecych • informacja nt. szczepień przeciwko HPV • informacja nt. postojów mammobusów • zapoznanie się z Portalem Diety NFZ oraz Akademią NFZ • informacja nt. Narodowego Portalu Onkologicznego, Centralnej E-rejestracji oraz możliwość umówienia się na wybrane badania profilaktyczne • materiały edukacyjne: m.in. „Magazyn ze Zdrowiem”, „Zdrowie Kobiet” i e-booki tematyczne	6.03.2026 r. oraz 9 - 13.03.2026 r.	8:00 - 15:00	Sala Obsługi Klientów Lubelskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ ul. Nadstawna 2-4 Lublin
		• indywidualne konsultacje z ekspertami Centrum Onkologii Ziemi Lubelskiej im. św. Jana z Dukli • pełna oferta profilaktyki zdrowotnej NFZ wraz z pomiarami ciśnienia tętniczego, saturacji i składu masy ciała, nauka samobadania piersi	11.03.2026 r.	12:00 - 14:00	Sala Obsługi Klientów Lubelskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ ul. Nadstawna 2-4 Lublin
10.	ACS Audika Sp. z o. o.	• bezpłatne badanie słuchu • bezpłatne przesiewowe badanie zawrotów głowy	6 - 13.03.2026 r.	8:00 - 19:00 zapisy: 81 443 04 44	Centrum Medyczne Audika ul. Chodźki 3 lok. 8 Lublin
		• bezpłatne badanie słuchu	6 - 13.03.2026 r.	8:00 - 19:00 zapisy: 81 465 25 55	Centrum Medyczne Audika ul. Zana 41 Lublin

Lp.	Nazwa instytucji/organizacji	Proponowane działania	Termin	Godziny	Miejsce
11.	Ośrodek Leczenia Uzależnień SP ZOZ w Lublinie	Konsultacje psychologiczne dla kobiet: „ Czy coś mnie niepokoi w mojej relacji z alkoholem? ”	12.03.2026 r.	8:00 – 10:00 rejestracja: 81 532 29 79	Ośrodek Leczenia Uzależnień SP ZOZ ul. Karłowicza 1 Lublin
		Wykład: „ Uzależnienia u kobiet ”	09.03.2026 r.	12:00 - 13:00	Ośrodek Leczenia Uzależnień SP ZOZ ul. Karłowicza 1 sala 101 (I piętro) Lublin
12.	Centrum Interwencji Kryzysowej w Lublinie	„ Cafe ZASOBY ”: zasoby szczepionką na kryzys. Dyskusja na temat kobiecych zasobów i ich wpływu na jakość życia.	12.03.2026 r.	9:00 - 13:00	Spójnik – Centrum Wsparcia Aktywności Obywatelskiej ul. Kazimierza Wielkiego 8 Lublin
		Konsultacje psychologiczne dla kobiet	6 - 13.03.2026 r.	12:00 - 13:00	Centrum Interwencji Kryzysowej ul. Probstwo 6A Lublin
13.	Katedra Położnictwa i Ginekologii, Wydział Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Medyczny w Lublinie Studenckie Koło Naukowe Pasjonatów Sztuki Położniczej	Wykład/warsztat: Jak uchronić się przed rakiem piersi? Osoby prowadzące: lic. Martyna Kutkowska lic. Magdalena Kulas dr n. med. Katarzyna Kanadys dr hab. n. med. i n. o zdr. Anna Pilewska – Kozak, prof. UM	7.03.2026 r.	11:00 – 12:00 15 miejsc wymagane zapisy: martyna.kutkowska@wp.pl	Uniwersytet Medyczny w Lublinie Coll. Maximum ul. Staszica 4-6 Lublin s. 211
14.	Katedra Położnictwa i Ginekologii, Katedra Rozwoju Położnictwa, Wydział Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Medyczny w Lublinie	Warsztat: Małe zmiany, duży efekt – jak zapobiegać nietrzymaniu moczu. Osoby prowadzące: mgr Karolina Landos mgr Anna Anisiewicz mgr Aleksandra Kołpa dr n. o zdr. Katarzyna Dziaduszek	9.03.2026 r.	12:15 – 13:15 15 miejsc wymagane zapisy: karolina.landos@um.lub.edu.pl	Uniwersytet Medyczny w Lublinie Coll. Maximum ul. Staszica 4-6 Lublin s. 211

Lp.	Nazwa instytucji/organizacji	Proponowane działania	Termin	Godziny	Miejsce
15.	Katedra Rozwoju Położnictwa, Wydział Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Medyczny w Lublinie	Warsztat: Twoje zdrowie intymne – mała decyzja, wielka ochrona. Osoby prowadzące: dr n. o zdr. Magdalena Korżyńska – Piętas, prof. UM dr hab. n. o zdr. Agnieszka Bień, prof. UM dr n. o zdr. Marta Zarajczyk, prof. UM dr n. o zdr. Dominika Stobnicka, prof. UM	9.03.2026 r.	10:00 – 11:00 15 miejsc wymagane zapisy: 451 046 305 w godz. 10:00 - 12:00 oraz 17:00-19:00	Uniwersytet Medyczny w Lublinie Coll. Maximum ul. Staszica 4-6 Lublin s. 113
		Warsztat: Cykl, płodność, świadomość – kobieca wiedza na całe życie. Osoby prowadzące: dr n. o zdr. Mariola Kicia, prof. UM dr n. o zdr. Marta Zarajczyk, prof. UM prof. dr hab. Grażyna Iwanowicz-Palus dr n. o zdr. Agnieszka Skurzak, prof. UM	9.03.2026 r.	12:00 – 13:00 15 miejsc wymagane zapisy: 451 046 305 w godz. 10:00 - 12:00 oraz 17:00 - 19:00	Uniwersytet Medyczny w Lublinie Coll. Maximum ul. Staszica 4-6 Lublin s. 113
		Warsztat: Samobadanie piersi – najlepsza i najprostsza profilaktyka raka piersi. Osoby prowadzące: dr n. o zdr. Dominika Stobnicka, prof. UM dr n. o zdr. Agnieszka Pieczykolan dr n. o zdr. Justyna Krysa, prof. UM dr n. o zdr. Magdalena Korżyńska-Piętas, prof. UM	9.03.2026 r.	13:00 – 14:00 15 miejsc wymagane zapisy: dominika.stobnicka@umlub.edu.pl	Uniwersytet Medyczny w Lublinie Coll. Maximum ul. Staszica 4-6 Lublin s. 113
16.	Katedra Rozwoju Położnictwa, Wydział Nauk o Zdrowiu, Oddział Ginekologii Dziecięcej i Dziewczęcej USzD Uniwersytet Medyczny w Lublinie	Warsztat: Moje ciało w okresie dojrzewania – zdrowie, higiena, zmiany. Warsztat skierowany do nastolatek w wieku 12–18 lat Osoby prowadzące: dr n. o zdr. Justyna Krysa, prof. UM dr hab. n. o zdr. Agnieszka Bień, prof. UM dr n. o zdr. Dominika Stobnicka, prof. UM dr n. o zdr. Magdalena Korżyńska-Piętas, prof. UM mgr poł. Estera Stec	13.03.2026 r.	10:00-11:15 30 miejsc wymagane zapisy: justyna.krysa@umlub.edu.pl	Uniwersytet Medyczny w Lublinie Coll. Maximum ul. Staszica 4-6 Lublin s. 113

Lp.	Nazwa instytucji/organizacji	Proponowane działania	Termin	Godziny	Miejsce
17.	Katedra Rozwoju Położnictwa, Wydział Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Medyczny w Lublinie	Wykład on-line: Mity i fakty na temat endometriozy.	09.03.2026 r.	17:00 - 18:00	Zoom Meeting ID: 981 5480 7019 Meeting Password: 674688
	Katedra Rozwoju Położnictwa, Wydział Nauk o Zdrowiu, Uniwersytet Medyczny w Lublinie	Wykład on-line: Czy transformacja menopauzalna musi być zaskoczeniem? Osoba prowadząca: prof. dr hab. Grażyna Iwanowicz - Palus	08.03.2026 r.	18:00 - 19:15	Zoom Meeting ID: 957 8079 5559 Meeting Password: 909565 Link do zaproszenia
18.	Uniwersyteckie Centrum Zdrowia Kobiet i Ich Rodzin Katedra Rozwoju Położnictwa Katedra Położnictwa i Ginekologii Wydział Nauk o Zdrowiu Uniwersytet Medyczny w Lublinie	Wykład: Profilaktyka i diagnostyka schorzeń przenoszonych drogą płciową. Osoby prowadzące: dr n. med. Gustaw Cholubek dr n. med. Dorota Robak - Cholubek	12.03.2026 r.	15:00 - 16:00 150 miejsc wymagane zapisy: gustaw.cholubek@umlub.edu.pl	Uniwersytet Medyczny w Lublinie Coll. Maximum ul. Staszica 4-6 aula 301 Lublin
19.	Zakład Kosmetologii i Medycyny Estetycznej Wydział Farmaceutyczny Uniwersytet Medyczny w Lublinie	Wykłady: 1. Przebarwienia skóry – profilaktyka przeciwsłoneczna i przeciwstarzeniowa. 2. Jak dbać o skórę i zdrowo wyglądać. Konsultacje dotyczące problemów skóry -indywidualna diagnostyka i poradnictwo. Osoby prowadzące: dr n. med. i n. o zdr. Anna Sokołowska dr n. med. i n. o zdr. Ewelina Firlej	12.03.2026 r.	wykłady 10:00 – 11:00 konsultacje indywidualne: 11:00 - 12:00 wymagane zapisy: arkadiusz.siemierowski@umlub.edu.pl	Uniwersytecki Gabinet Kosmetologiczny ul. Chodźki 1 Collegium Universum Lublin sala nr 10 (parter)
20.	Lubelskie Stowarzyszenie Amazoniek Lubelskie Stowarzyszenie Amazoniek	Punkt informacyjno – konsultacyjny w zakresie profilaktyki raka piersi	6 - 7.03.2026 r.	11:00 - 19:00	Plaza Lublin ul. Lipowa 3 Lublin
		Punkt informacyjno – konsultacyjny w zakresie profilaktyki raka piersi	07.03.2026 r.	11:00 - 17:00	SKENDE Shopping Al. Spółdzielczości Pracy 88, Lublin

Lp.	Nazwa instytucji/organizacji	Proponowane działania	Termin	Godziny	Miejsce
21.	Lubelskie Centrum Psychoonkologii	Warsztat: Ciało, emocje, zdrowie- jak słuchać sygnałów ostrzegawczych?	13.03.2026 r.	12:00 - 13:30 zapisy 780038756	Baobab ul. Krakowskie Przedmieście 39b, sala 22 Lublin
		Konsultacje indywidualne z psychologiem/ psychoterapeutą	13.03.2026 r.	14:00 - 16:00 zapisy 780038756	Baobab ul. Krakowskie Przedmieście 39b, sala 22 Lublin
22.	Akademia Nauk Społecznych i Medycznych w Lublinie	Bezpłatne zabiegi pielęgnacyjne: • zabieg parafinowy na dłonie • zabieg manicure • maski dostosowane do rodzaju cery, masaż kosmetyczny twarzy • analiza kolorystyczna i makijaż dzienny Bezpłatne porady dietetyczne i profilaktyczne	10.03.2026 r.	10:00 - 15:00	Akademia Nauk Społecznych i Medycznych w Lublinie ul. Zamojska 47 Lublin
		Konferencja naukowa: Kobieta w pryzmacie nauk społecznych i nauk medycznych.	11.03.2026 r.	9:00 - 15:00	Akademia Nauk Społecznych i Medycznych w Lublinie ul. Zamojska 47 Lublin
23.	Klinika Diagnostyki i Mikrochirurgii Jaskry Uniwersytecki Szpital Kliniczny Nr 1	Wykład otwarty: „Różne postacie kliniczne zespołu suchego oka u kobiet – diagnostyka, postępowanie, leczenie” . Osoba prowadząca: dr n. med. Beata Rymgayłło-Jankowska	09.03.2026 r.	9:00 – 10:00	sala wykładowa Kliniki Okulistyki ul. Chmielna 1 Lublin
		Wykład otwarty: „Kobięcy punkt widzenia – poprawiamy komfort” . Osoba prowadząca: dr n. med. Eulalia Machowicz-Matejko	09.03.2026 r.	10:00 – 11:00	sala wykładowa Kliniki Okulistyki ul. Chmielna 1 Lublin
		Wykład otwarty: „Jaskra niskiego ciśnienia u kobiet” . Osoba prowadząca: dr n. med. Dorota Pożarowska	09.03.2026 r.	11:00 – 12:00	sala wykładowa Kliniki Okulistyki ul. Chmielna 1 Lublin

Lp.	Nazwa instytucji/organizacji	Proponowane działania	Termin	Godziny	Miejsce
		Wykład otwarty: „ Toksyna botulinowa – czy tylko upiększacz? ” Osoba prowadząca: dr n. med. Ewa Wróblewska-Sadowska	09.03.2026 r.	12:00 – 13:00	Sala Wykładowa Kliniki Okulistyki ul. Chmielna 1 Lublin
		Wykład otwarty: „ Problemy okulistyczne w różnych okresach życia kobiety ”. Osoba prowadząca: dr n. med. Monika Sałaga-Pylak	10.03.2026 r.	11:30 – 12:30	Sala Wykładowa Kliniki Okulistyki ul. Chmielna 1 Lublin
24.	Oddział Chirurgii Piersi Uniwersytecki Szpital Kliniczny Nr 1 w Lublinie	• badanie piersi – konsultacja	09.03.2026 r.	15:00 – 18:00	Poradnia onkologiczna gabinet nr 1 ul Radziwiłłowska 13 Lublin
		• badanie piersi – konsultacja	09.03.2026 r.	15:00 – 18:00	Poradnia onkologiczna gabinet nr 1 ul Radziwiłłowska 13 Lublin
		• konsultacja onkologiczna	10.03.2026 r.	10:00 – 13:00	Hostel dla pacjentów ul. Radziwiłłowska 13 Lublin
25.	Zespół Poradni Specjalistycznych i POZ Uniwersytecki Szpital Kliniczny Nr 1 w Lublinie	• badania na obecność wirusa HPV (dla kobiet w wieku 25-64 lat) • cytologia • USG piersi • USG ginekologiczne	06.03.2026 r. 09.03.2026 r.	8:00 – 13:00 rejestracja telefoniczna: 81 524 78 20 (w godz. 8.00-18.00)	Zespół Poradni Specjalistycznych i POZ ul. Langiewicza 6a, Lublin gabinet 16 (3 piętro)
		• pomiar glukozy, ciśnienia, tętna	06-13.03.2026 r.	8:00 - 15:00 rejestracja telefoniczna: 81 524 78 37 (w godz. 8.00-18.00)	Zespół Poradni Specjalistycznych i POZ ul. Langiewicza 6a Lublin gabinet 107 (1 piętro)

Lp.	Nazwa instytucji/organizacji	Proponowane działania	Termin	Godziny	Miejsce
26.	Klinika Położnictwa i Patologii Ciąży z Oddziałem Noworodków Uniwersytecki Szpital Kliniczny Nr 1 w Lublinie	„Uważna mama – jak wspierać symetryczny kształt główki dziecka”. Asymetria główki u niemowląt - konsultacja i USG szwów czaszkowych. dr n. med. Monika Wójtowicz-Marzec	10.03.2026 r.	9:00 - 11:00 rejestracja telefoniczna: 81 538 51 13 (w godz. 8.00-15.00)	Poradnia Neonatologiczna i Kontroli Rozwoju ul. Staszica 16 Lublin
		Wizyta ginekologiczna wraz z cytologią dr hab. n. med. Anna Semczuk-Sikora	06.03.2026 r.	10:30 – 12:30 rejestracja telefoniczna: 81 538 51 13 (w godz. 8:00-15:00)	Poradnia Zdrowia Kobiety ul. Staszica 16 Lublin
		Wizyta ginekologiczna wraz z cytologią dr hab. n. med. Tomasz Gęca	13.03.2026 r.	8:00 - 10:00 rejestracja telefoniczna: 81 538 51 13 (w godz. 8:00-15:00)	Poradnia Zdrowia Kobiety ul. Staszica 16 Lublin
		Poporodowe nietrzymanie moczu (konsultacje) lek. Malwina Sypiańska	13.03.2026 r.	10:00 - 12:00 rejestracja telefoniczna: 81 538 51 13 (w godz. 8:00-15:00)	Poradnia Zdrowia Kobiety ul. Staszica 16 Lublin
		Konsultacja seksuologiczna dr n. med. Rafał Ziemiński	10.03.2026 r.	9:00 - 11:00 rejestracja telefoniczna: 81 538 51 13 (w godz. 8:00-15:00)	Poradnia Zdrowia Kobiety ul. Staszica 16 Lublin
		Konsultacja niepłodnościowa dr n. med. Michał Filip	13.03.2026 r.	8:00 - 10:00 rejestracja telefoniczna: 81 538 51 13 (w godz. 8:00-15:00)	Poradnia Zdrowia Kobiety ul. Staszica 16 Lublin

Lp.	Nazwa instytucji/organizacji	Proponowane działania	Termin	Godziny	Miejsce
		Warsztaty: „Świadoma Przyszła Mama”.	09.03.2026 r.	10:00 - 12:00	Poradnia Zdrowia Kobiety ul. Staszica 16 Lublin
		dr hab. n. med. Aleksandra Stupak	11.03.2026 r.	11:00 - 13:00	rejestracja telefoniczna: 81 538 51 13 (w godz. 8:00 - 15:00)
		dr hab. n. med. Adrianna Kondracka	13.03.2026 r.	10:00 - 11:00	
		Pacjentki ciężarne z nieprawidłowymi wynikami badań cytologicznych	06.03.2026 r.	10:00 - 12:00	Poradnia Zdrowia Kobiety ul. Staszica 16 Lublin
		dr hab. n. med. Bartłomiej Barczyński		rejestracja telefoniczna: 81 538 51 13 (w godz. 8:00-15:00)	
		Dzień Badań Prenatalnych i Genetyki Klinicznej	06.03.2026 r.	9:00 - 13:00	Poradnia Zdrowia Kobiety ul. Staszica 16 Lublin
		dr hab. n. med. Adrianna Kondracka dr hab. n. med. Arkadiusz Krzyżanowski prof. dr hab. n. med. Wojciech Kwaśniewski dr hab. n. med. Aleksandra Stupak dr n. med. Maciej Kwiatek dr n. med. Michał Filip Lek. Malwina Sypiańska		rejestracja telefoniczna: 81 538 51 13 (w godz. 8:00-15:00)	
		Kampania edukacyjna „Zdrowie Kobiety na Każdym Etapie Życia”	09.03.2026 r.	11:00 – 13:00	Poradnia Zdrowia Kobiety ul. Staszica 16 Lublin
		Konsultacje ginekologiczno-położnicze (USG, cytologia, konsultacja)	09.03.2026 r.	8:00 - 10:00	rejestracja telefoniczna: 81 538 51 13 (w godz. 8:00 - 15:00)
		dr hab. n med. Adrianna Kondracka dr hab. n med. Karolina Frąszczak lek. Magdalena Dziewulska dr n. med. Marcin Robak	12.03.2026 r.	11:00 - 13:00	

Lp.	Nazwa instytucji/organizacji	Proponowane działania	Termin	Godziny	Miejsce
		Badania profilaktyczne oraz konsultacje lekarskie dla kobiet w ciąży oraz samotnych matek z małoletnimi dziećmi. dr hab. n. med. Adrianna Kondracka wraz z zespołem Kliniki Położnictwa i Patologii Ciąży z Oddziałem Noworodkowym USK Nr 1 w Lublinie	11.03.2026 r.	10:00 - 14:00	Poradnia Zdrowia Kobiety, Poradnia Neonatologiczna oraz Poradnia Laktacyjna
		Wykład: „Czwarty trymestr zaczyna się w ciąży – jak przygotować się do porodu”. Osoby prowadzące: mgr Ewelina Granisz mgr Aneta Ruszniak mgr Beata Bojarczuk	06.03.2026 r.	13:00 - 14:00	Sala Konferencyjna ul. Radziwiłłowska 13 bud. A w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 538 51 13 (w godz. 8:00 – 15:00)
		Wykład: „Poród w zgodzie z ciałem” • pozycje wertykalne • ruch w porodzie Osoby prowadzące: mgr Izabella Tur, mgr Gabriela Penar	09.03.2026 r.	10:00 - 11:00	Sala Konferencyjna ul. Radziwiłłowska 13 bud. A w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 538 51 13 (w godz. 8:00 - 15:00)
		Wykład: „Ból porodowy pod kontrolą” • oddech • masaż i ucisk • rebozo • gwizdek porodowy • ZZO Osoby prowadzące: mgr Iryna Meliukh mgr Izabela Furmaga-Jawoszek	09.03.2026 r.	11:00 - 12:00	Sala Konferencyjna ul. Radziwiłłowska 1 bud. A w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 538 51 13 (w godz. 8:00 – 15:00)
		Wykład i ćwiczenia: „Ciało gotowe do porodu” • ćwiczenia dla ciężarnych • przygotowanie krocza do porodu Osoby prowadzące: mgr Ewelina Granisz mgr Małgorzata Madej mgr Sylwia Nieduziak - fizjoterapeuta	06.03.2026 r.	14:00 - 15:00	Sala Konferencyjna ul. Radziwiłłowska 13 bud. A w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 538 51 13 (w godz. 8:00 - 15:00)

Lp.	Nazwa instytucji/organizacji	Proponowane działania	Termin	Godziny	Miejsce
		Wykład: „Dobry start karmienia piersią”. Osoby prowadzące: mgr Katarzyna Zielińska – CDL mgr Paulina Golonka – dietetyk	06.03.2026 r.	12:00 - 13:00	Sala Konferencyjna ul. Radziwiłłowska 13 bud. A w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 538 51 13 (w godz. 8:00 – 15:00)
		Wykład: „Blisko od pierwszych dni – warsztat chustonoszenia”. mgr Wiktoria Postępska – certyfikowany doradca chustonoszenia	09.03.2026 r.	12:00 - 13:00	Sala Konferencyjna ul. Radziwiłłowska 13, bud. A w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 538 51 13 (w godz. 8:00 – 15:00)
		Wykład: „Lęk przed porodem – jak sobie z nim radzić”. Osoby prowadzące: dr n. o zdr. Katarzyna Dziaduszek, mgr Grażyna Rolak mgr Monika Sobkowicz-Serej – psycholog	06.03.2026 r.	9:00 - 10:00	Sala Konferencyjna ul. Radziwiłłowska 13 bud. A w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 538 51 13 (w godz. 8:00 - 15:00)
		Wykład: „Baby Handling - jako metoda prawidłowej pielęgnacji noworodka wspierająca wczesny rozwój dziecka”. Osoby prowadzące: mgr Karolina Landos mgr Iga Gosik	09.03.2026 r.	13:00 - 14:00	Sala Konferencyjna ul. Radziwiłłowska 13 bud. A w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 538 51 13 (w godz. 8:00 – 15:00)
		Warsztat: „Rodzic gotowy do działania - pierwsza pomoc, resuscytacja i zadławienie u niemowląt”. lek. Klaudia Janocińska	06.03.2026 r.	10:00 - 10:30	Sala Konferencyjna ul. Radziwiłłowska 13 bud. A w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 538 51 13 (w godz. 8:00 – 15:00)

Lp.	Nazwa instytucji/organizacji	Proponowane działania	Termin	Godziny	Miejsce
		Wykład: „ Rozwój niemowlęcia oczami specjalisty- co rodzic powinien wiedzieć ” dr n. med. Agnieszka Berendt	06.03.2026 r.	10:30 - 11:00	Sala Konferencyjna ul. Radziwiłłowska 13 bud. A w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 538 51 13 (w godz. 8:00 – 15:00)
		Wykład: „ Znaczenie żywienia pokarmem kobiecym noworodków i dzieci urodzonych przedwcześnie - rola Banku Mleka Kobięcego ” lek. Monika Dobrowolska	06.03.2026 r.	11:00 - 11:30	Sala Konferencyjna ul. Radziwiłłowska 13 bud. A w Lublinie rejestracja telefoniczna: 81 538 51 13 (w godz. 8:00 – 15:00)
27.	Zespół Ośrodków Wsparcia w Lublinie	Magia Aromatów – Kobięce Warsztaty Tworzenia Świec i Mydełek	06.03.2026 r.	10:00 - 12:30 wymagana rezerwacja: 880 523 419	Środowiskowe Centrum Seniorów ul. Śliwińskiego 5 Lublin
		Kobięcy fitness mózgu	09.03.2026 r.	10:00 - 11:30 wymagana rezerwacja: 532 476 150	Klub Seniora „Nad Bystrzycą” ul. Krochmalna 47 Lublin
		Powiedz to po angielsku - „First aid !”	09.03.2026 r.	10:00 - 11:30 wymagana rezerwacja: 880 523 421	Klub Seniora „Wieniawa” Aleje Racławickie 24 Lublin
		Wykład dr Aliny Delugi: „ Kobięta jako opiekun osoby starszej w środowisku domowym ” – Wydział Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Medycznego w Lublinie	09.03.2026 r.	11:00 wymagana rezerwacja 81 466 55 60	Centrum Usług Socjalnych ul. Lwowska 28 Lublin

Lp.	Nazwa instytucji/organizacji	Proponowane działania	Termin	Godziny	Miejsce
		Warsztaty: „Naturalne techniki automasażu twarzy”	09.03.2026 r.	11:00 - 12:30 wymagana rezerwacja 884 202 011 w godz. 7.30-15.30	Dzienny Ośrodek Adaptacyjny dla Dzieci i Młodzieży ul. Poturzyńska 1 Lublin
		Spotkanie pt. „Długowieczność w praktyce – aktualna wiedza o żywieniu seniorów w czasach stresu i przebudźcowania” – dr inż. Emilia Sykut - Domańska, Państwowa Akademia Nauk Stosowanych w Chełmie	09.03.2026 r.	13:00 wymagana rezerwacja 81 466 55 64 w godz. 7.30-15.30	Centrum Dziennego Pobytu dla Seniorów Nr 4 ul. Pozytywistów 16 Lublin
		„Ruch, który służy” – gimnastyka prozdrowotna dla kobiet 60+	10.03.2026 r.	10:00 wymagana rezerwacja 81 466 55 60	Centrum Usług Socjalnych ul. Lwowska 28 Lublin
		Rola podologa w pielęgnacji stóp seniora- zajęcia prowadzone przez mgr Ewę Kuraszko oraz słuchaczy pierwszego roku podologii ze Szkoły Pracowników Służb Społecznych w Lublinie	10.03.2026 r.	11:00 - 13:00 wymagana rezerwacja 81 466 52 98	Centrum Dziennego Pobytu dla Seniorów Nr 3 ul. Niecała 16 Lublin
		Higiena jamy ustnej wśród seniorów. Pogadanka i warsztat przygotowany przez Policealną Szkołę Pracowników Służb Społecznych, Pani mgr Ewelina Lipczak wraz ze słuchaczami kierunku higienistka stomatologiczna	10.03.2026 r.	10:30 – 11:30 wstęp wolny	Dzienny Dom Senior+ ul. Jana Pawła 11 Lublin

Lp.	Nazwa instytucji/organizacji	Proponowane działania	Termin	Godziny	Miejsce
		„Aktywne i niezależne” – warsztaty dla zdrowego pęcherza dla kobiet 60+.	10.03.2026 r.	10:30 wymagana rezerwacja 539 867 636 15 miejsc	ul. Gospodarcza 7 Centrum Dziennego Pobytu dla Seniorów nr 2 Lublin
		Taniec w kręgu dla kobiet. Wspólny ruch, który wspiera ciało, podnosi poziom endorfin i przynosi radość.	12.03.2026 r.	13:30 – 14:30 wymagana rezerwacja 510-895-624	Klub Seniora+ „Centrum Aktywizacji” ul. Nałkowskich 108 Lublin
		Spotkanie pt. „Aktywne i niezależne” – warsztaty dla zdrowego pęcherza dla kobiet 60+, Noemi Jabłczyńska – terapeuta Zespołu Ośrodków Wsparcia w Lublinie	12.03.2026 r.	11:00 wymagana rezerwacja 81 466 55 64 (w godz. 7:30-15.30)	Centrum Dziennego Pobytu dla Seniorów Nr 4 ul. Pozytywistów 16
		„Kobiety jak te kwiaty” - warsztat plastyczny – transfer obrazu na deskę.	12.03.2026 r.	13:00 wymagana rezerwacja 81 466 55 68 15 miejsc	Dzienny Ośrodek Adaptacyjny dla Dzieci i Młodzieży ul. Poturzyńska 1 Lublin
		Warsztat rękodzielniczy: „Kwiat dla siebie” - wykonanie kwiatów z bibuły.	13.03.2026 r.	10:00 wymagana rezerwacja 81 466 55 60 15 miejsc	Centrum Usług Socjalnych ul. Lwowska 28 Lublin

Lp.	Nazwa instytucji/organizacji	Proponowane działania	Termin	Godziny	Miejsce
28.	Miejski Urząd Pracy w Lublinie we współpracy z Wyższą Szkołą Przedsiębiorczości i Administracji w Lublinie oraz Wydziałem Kultury Urzędu Miasta Lublin	Bezpłatne 3-dniowe warsztaty z zakresu projektowania wnętrz. Warsztaty i pokazowe prezentacje dla zaproszonych kobiet zarejestrowanych w Miejskim Urzędzie Pracy w Lublinie z zakresu rozwoju kompetencji, odkrywania własnego potencjału, dostosowania umiejętności do aktualnego rynku pracy. Warsztaty będą miały charakter praktyczny. Osoba prowadząca: dr Małgorzata Michalska Nakonieczna, prof. WSPA	06.03.2026 r. 09-10.03.2026 r.	10:00 - 13:00 9:00 - 14:00 wymagana rezerwacja: 81 466 52 57 20 miejsc	Urząd Miasta Lublin Sala konferencyjna nr 252 (II piętro), ul. Spokojna 2 20-074 Lublin WSPA Lublin ul. Bursaki 12 20-150 Lublin
29.	Miejski Urząd Pracy w Lublinie we współpracy z Lubelską Akademią WSEI	Bezpłatne warsztaty z wykorzystania sztucznej inteligencji dla zaproszonych kobiet zarejestrowanych w Miejskim Urzędzie Pracy w Lublinie. Osoba prowadząca: dr inż. Michalina Gryniewicz Jaworska, prof. Akademii WSEI	09.03.2026 r.	10:00 - 11:30 wymagana rezerwacja: 81 466 52 57	Lubelska Akademia WSEI, ul. Projektowa 4 20-209 Lublin
30.	Miejski Urząd Pracy w Lublinie we współpracy ze Stowarzyszeniem Homo Faber	Bezpłatne dyżury z zakresu poradnictwa prawnego. Osoba: Milena Kloczkowska Członki Zarządu Stowarzyszenia Homo Faber	08.03.2026 r. 09.03.2026 r. 10.03.2026 r. 13.03.2026 r.	8:00 - 16:00 15:30 - 18:00 9:00 - 12:00 8:00 - 16:00	Przestrzeń BAOBAB ul. Krakowskie Przedmieście 39b Lublin wymagana rezerwacja: 81 466 52 57
31.	Zakład Edukacji Zdrowotnej Zakład Promocji Zdrowia Wydział Nauk o Zdrowiu Uniwersytet Medyczny w Lublinie	„Zdrowie Kobiet”- warsztaty dotyczące zdrowego stylu życia (porady edukacyjne dotyczące zdrowia, pomiary podstawowych parametrów życiowych, analiza składu ciała) Osoby prowadzące: dr hab. n. o zdr. Anna Pacian, Prof. Uczelni dr hab. n. o zdr. Anna Bednarek	6.03.2026 r.	10:00 – 15:00	Uniwersytecki Gabinet Profilaktyki Medycznej i Promocji Zdrowia sala 07 – parter, Collegium Maximum ul. Staszica 4/6 Lublin