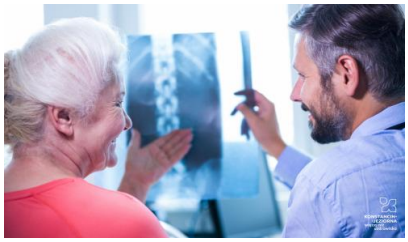
**Opublikowano:** Konstancin-Jeziorna (www.konstancinjeziorna.pl)

# Zadbaj o zdrowie swoich kości – bezpłatne badania i wykłady

2025-06-02



fot. Freepik.com

**W poniedziałek (9 czerwca) w Urzędzie Miasta i Gminy Konstancin-Jeziorna odbędzie się spotkanie edukacyjno-profilaktyczne pod hasłem „Nie dajmy się złamać”. Wydarzenie, poświęcone osteoporozie, rozpocznie się o godz. 10.00. Czekają bezpłatne wykłady i badania.**

Mieszkańcy gminy Konstancin-Jeziorna będą mieli okazję bezpłatnie skontrolować stan swoich kości oraz dowiedzieć się, jak skutecznie zapobiegać osteoporozie – chorobie prowadzącej do osłabienia ich gęstości i zwiększonego ryzyka złamań. **Już w poniedziałek (9 czerwca) zapraszamy do ratusza (ul. Piaseczyńska 77) na spotkanie edukacyjno-profilaktyczne pod hasłem „Nie dajmy się złamać”.**

## Co w programie?

Na uczestników czekają **bezpłatne badania diagnostyczne** prowadzone przez specjalistów z Mazowieckiego Centrum Reumatologii i Osteoporozy w Warszawie, w tym: **ocena ryzyka złamań metodą FRAX** oraz **densytometria** – badanie gęstości mineralnej kości, a także **ćwiczenia z wykorzystaniem urządzenia Nasa Strong** – nowoczesnej technologii wspierającej zdrowie układu kostnego.

**Ponadto w programie wykłady edukacyjne:**

- **„Aktywność fizyczna w profilaktyce osteoporozy”** – Mariola Kobyłecka, trenerka i właścicielka Studio Strong Bones & Body w Konstancinie-Jeziornie;
- **„Dieta a osteoporoza”** – Małgorzata Zielińska, dietetyk kliniczny, współautorka książki „Tarczyca. Czego ginekolog Ci nie powie”.

# Dla kogo?

**Bezpłatne badania** skierowane są do **kobiet w wieku 65+, które nie mają zdiagnozowanej osteoporozy i nie wykonywały badań w ciągu ostatnich dwóch lat** oraz **w wieku 40–65 lat cierpiących na choroby przewlekłe**. Wydarzenie organizowane jest w ramach programu „Nie dajmy się złamać”, realizowanego przez województwo mazowieckie.

---

**Adres źródłowy:** https://www.konstancinjeziorna.pl/news/zadbaj-o-zdrowie-swoich-kosci-bezplatne-badania-i-wyklady