

**Z Rzeszowską Kartą Mieszkańca skorzystasz z bezpłatnych programów zdrowotnych. Miasto zaprasza do udziału**

Program polityki zdrowotnej w zakresie rehabilitacji leczniczej mieszkańców miasta Rzeszowa powyżej 50 roku życia na lata 2026-2030



# Darmowa rehabilitacja dla osób 50+

## Uczestnicy:

Mieszkańcy Rzeszowa w wieku 50 lat i więcej, którzy posiadają Rzeszowską Kartę Mieszkańca, z rozpoznaniem choroby przewlekłej lub zapalnej układu ruchu, urazu lub choroby obwodowego układu nerwowego.

Wyłączenie z uczestnictwa w Programie osób, które korzystały ze świadczeń rehabilitacji leczniczej finansowanych przez miasto Rzeszów, NFZ, ZUS, KRUS lub PFRON z powodu ww. jednostek chorobowych w okresie 6 miesięcy przed zgłoszeniem się do programu.

program trwa do

**15.11.2026**

lub do czasu wyczerpania limitu badań



## Program obejmuje:

- Przeprowadzenie wizyty fizjoterapeutycznej
- Opracowanie i realizację indywidualnego planu rehabilitacyjnego średnio po ok. 4-5 zabiegów dziennie przez 10 dni
- Spotkania edukacyjne

## Realizacja:

1

Zakład Wodolecznictwa i Rehabilitacji, Szpital Miejski im. Jana Pawła II w Rzeszowie, ul. Rycerska 4

\* rejestracja osobista lub telefoniczna (pn-pt: 7.00-18.00):

17 861 10 32 wew. 309

2

Pracownia Fizjoterapii, Przychodnia Specjalistyczna Nr 1 w Rzeszowie, ul. Hetmańska 21

\* rejestracja osobista lub telefoniczna (pon-pt: 8.00-15.30):

17 853 52 81 do 84 wew. 305

3

Pracownia Fizjoterapii, Przychodnia Specjalistyczna Nr 3 w Rzeszowie, ul. Hoffmanowej 8a

\* rejestracja osobista lub telefoniczna (pon-pt: 8.00-15.30):

17 853 80 51 do 54 wew. 233



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ NR 1 W RZESZOWIE

Program finansowany jest ze środków Gminy Miasto Rzeszów



rzeszów stolica innowacji

plakat promujący program zdrowotny

Rzeszów od lat stawia na rozwój usług publicznych, które realnie poprawiają jakość życia mieszkańców. Jednym z najważniejszych

obszarów, w które inwestuje miasto, jest zdrowie. W 2026 roku uruchomiono kolejne programy polityki zdrowotnej, w pełni finansowane z budżetu miasta, a skierowane do różnych grup wiekowych. Co istotne – z wielu z nich mogą skorzystać osoby posiadające aktywny Pakiet Mieszkańca w ramach **Rzeszowskie Karty Mieszkańca**, która staje się przepustką do bezpłatnych świadczeń medycznych o wysokiej wartości.

To nie tylko oszczędność finansowa, ale przede wszystkim szansa na skorzystanie z profilaktyki, diagnostyki i rehabilitacji, które w warunkach komercyjnych bywają kosztowne lub trudno dostępne.

### **Bezpłatne szczepienia przeciw meningokokom typu B - ochrona najmłodszych mieszkańców**

Jednym z kluczowych programów realizowanych w 2026 roku jest „**Program profilaktyki zakażeń meningokokowych na lata 2025-2030**”, prowadzony przez Gminę Miasto Rzeszów we współpracy z Centrum Medycznym Medyk. Program trwa od 17 kwietnia do 15 listopada 2026 r. i obejmuje zarówno działania edukacyjne, jak i bezpłatne szczepienia ochronne.

#### **Dla kogo przeznaczony jest program?**

Program kierowany jest do najmłodszych mieszkańców miasta – niemowląt i dzieci w wieku od 6 do 23 miesięcy, które uczęszczają do żłobków publicznych lub prywatnych na terenie Rzeszowa. Warunkiem udziału jest zamieszkanie w mieście oraz zgoda rodzica lub opiekuna prawnego.

Rodzice, którzy chcą zaszczepić dzieci muszą posiadać aktywny Pakiet Mieszkańca w ramach **Rzeszowskiej Karty Mieszkańca** lub **Rzeszowską Kartę Rodziny**. Dzięki temu mogą dodatkowo brać udział w spotkaniach i szkoleniach dotyczących profilaktyki chorób zakaźnych, bezpieczeństwa zdrowotnego dzieci oraz znaczenia szczepień.

Tutaj znajdziesz informację jak założyć Kartę Mieszkańca: [Karta Mieszkańca](#)

Tutaj znajdziesz informację o Rzeszowskiej Karcie Rodziny <https://erzeszow.pl/4298-karty/84677-rzeszowska-karta-rodziny.html>

Tutaj znajdziesz link do złożenia wniosku o Rzeszowską Kartę Rodziny w wersji elektronicznej <https://eobywatel.erzeszow.pl/pl/1028-ef formularze/19882-polityka-spoeczna.html>

#### **Dlaczego to ważne?**

Meningokoki typu B to bakterie, które mogą wywołać niezwykle groźną inwazyjną chorobę meningokokową (ICM), prowadzącą m.in. do sepsy czy zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych. Choroba rozwija się gwałtownie i może stanowić zagrożenie życia. Szczepienie jest najskuteczniejszą formą ochrony.

Program obejmuje **trzy dawki szczepionki**, poprzedzone każdorazowo wizytą kwalifikacyjną u lekarza. Całość jest finansowana przez miasto, co oznacza, że rodzice nie ponoszą żadnych kosztów.

#### **Gdzie odbywają się szczepienia?**

Szczepienia realizowane są w kilku placówkach Centrum Medycznego Medyk na terenie Rzeszowa, m.in. przy ul. Rejtana, Łukasiewicza, Powstańców Warszawy, Budziwojskiej, Leskiej, Architektów i Obr. Poczty Gdańskiej. Dodatkowo w maju przewidziano sobotnie szczepienia, aby ułatwić dostęp rodzinom o mniej elastycznym grafiku.

#### **Dodatkowe szczepienia realizowane w sobotę w miesiącu maju: 9 maja 2026 r., godz. 8.00-12.00, Centrum Medyczne MEDYK Rzeszów, ul. Rejtana 53**

Na szczepienie obowiązuje wcześniejsza rejestracja pod nr 17 850 93 40 lub 17 865 20 00

Więcej informacji o programie znajdziesz:

<https://erzeszow.pl/4297-zdrowie/6969-programy-polityki-zdrowotnej/144007-program-profilaktyki-zakazen-meningokokowych-na-lata-2025-2030.html>

#### **Rehabilitacja dla mieszkańców 50+ - wsparcie dla zdrowia i sprawności**

Drugim ważnym programem, z którego mogą skorzystać posiadacze Rzeszowskiej Karty Mieszkańca, jest „**Program polityki zdrowotnej w zakresie rehabilitacji leczniczej mieszkańców miasta Rzeszowa powyżej 50 roku życia na lata 2026-2030**”. Realizowany jest on przez SP Zespół Opieki Zdrowotnej Nr 1 w Rzeszowie od 27 marca do 15 listopada 2026 r.

#### **Kto może skorzystać?**

Program skierowany jest do mieszkańców Rzeszowa, którzy ukończyli 50 lat i posiadają Rzeszowską Kartę Mieszkańca. Warunkiem jest rozpoznanie choroby przewlekłej lub zapalnej układu ruchu, urazu albo choroby obwodowego układu nerwowego. To schorzenia, które często utrudniają codzienne funkcjonowanie i obniżają komfort życia.

Wyłączone są osoby, które w ciągu ostatnich 6 miesięcy korzystały z rehabilitacji finansowanej przez miasto, NFZ, ZUS, KRUS lub PFRON z powodu tych samych dolegliwości.

#### **Na czym polega program?**

Program jest kompleksowy i obejmuje:

- **wizytę fizjoterapeutyczną**, podczas której specjalista ocenia stan zdrowia i dolegliwości bólowe (w skali VAS),
- **opracowanie indywidualnego planu rehabilitacji**, dostosowanego do potrzeb pacjenta,
- **cykl intensywnych zabiegów** – średnio 4–5 zabiegów dziennie przez 10 dni,
- **ponowną ocenę bólu** po zakończeniu terapii,
- **spotkanie edukacyjne**, które pomaga zrozumieć, jak dbać o zdrowie i zapobiegać nawrotom dolegliwości,
- **zalecenia końcowe** oraz wskazówki dotyczące dalszej rehabilitacji.

Celem programu jest zmniejszenie bólu u co najmniej 30% uczestników – to realna poprawa jakości życia.

#### **Gdzie odbywa się rehabilitacja?**

Zabiegi realizowane są w trzech placówkach SPZOZ Nr 1:

- Zakład Wodolecznictwa i Rehabilitacji Szpitala Miejskiego przy ul. Rycerskiej,
- Przychodnia Specjalistyczna Nr 1 przy ul. Hetmańskiej,
- Przychodnia Specjalistyczna Nr 3 przy ul. Hoffmanowej.

Każda z placówek ma wyznaczone specjalne godziny tylko dla uczestników programu.

Więcej informacji o programie znajdziesz:

<https://erzeszow.pl/4297-zdrowie/6969-programy-polityki-zdrowotnej/143181-program-polityki-zdrowotnej-w-zakresie-rehabilitacji-leczniczej-mieszkanow-miasta-rzeszowa-powyzej-50-roku-zycia-na-lata-2026-2030.html>

#### **Rzeszowska Karta Mieszkańca - klucz do zdrowia**

Dzięki Rzeszowskiej Karcie Mieszkańca dostęp do specjalistycznych świadczeń staje się łatwiejszy i całkowicie bezpłatny. To kolejny krok Miasta, które realnie wspiera swoich mieszkańców – od najmłodszych po seniorów.

Jeśli jeszcze nie posiadasz karty, warto ją wyrobić i korzystać z programów, które poprawiają jakość życia i zdrowie całej społeczności.