

POLANICA-ZDRÓJ - Ruszamy Razem! Pomoc po udarze i profilaktyka

Napisano dnia: 2026-06-20 15:59:20



(Inf. wł.). W Polanicy-Zdroju trwa wydarzenie „Ruszamy Razem!”, które łączy sport, profilaktykę zdrowotną, edukację, kulturę i działania charytatywne. Przed południem odbył się bieg wspierający rehabilitację osób po udarze, a przez cały czas imprezy uczestnicy korzystają z konsultacji, stref tematycznych i spotkań z ekspertami.

Jednym z pierwszych punktów programu był bieg charytatywny, którego trasa prowadziła przez Park Szachowy oraz malownicze tereny Polanicy-Zdroju. Jak zapewniają organizatorzy, dochód z zapisów zostanie przeznaczony na wsparcie rehabilitacji osób po udarze.

*- Chcemy pokazać, że udar staje się coraz większym problemem w Polsce. Obecnie jest pierwszą przyczyną niepełnosprawności w kraju. Rocznie dotyka około 90 tysięcy osób, a od kilku lat obserwujemy, że nie jest to już wyłącznie choroba ludzi starszych, lecz także coraz młodszych - po 40. i 45. roku życia - mówi prezeska Fundacji „Z Sercem” **Agnieszka Dudek** i dodaje: Ruch, dbanie o siebie, zdrowa dieta, brak stresu i jak najwięcej aktywności - to duża szansa na to, że udar może nas ominąć.*

W biegu uczestniczyło około 40 osób. Pierwszy na mecie zameldował się **Damian Krawicki**, który przyjechał do Polanicy-Zdroju z okolic Wrocławia. Jak relacjonował, o biegu dowiedział się dzień wcześniej, podczas rekreacyjnego pobytu w uzdrowisku.

- Lubię wspierać takie inicjatywy, a poza tym jestem aktywnym sportowcem. Była to dla mnie i przyjemność, i satysfakcja, że mogłem pomóc. Jeśli chodzi o samą trasę, bieg i pogodę to było dosyć gorąco. Trasa była oznaczona dość dobrze, choć w kilku miejscach delikatnie zbłądziliśmy. Były korzenie i kamienie, więc trzeba było być skupionym, żeby się nie potknąć - powiedział nam D. Krawicki, który trasę o długości 5,7 km pokonał w czasie poniżej 25 minut.

Równolegle w ramach wydarzenia działa Miasteczko Zdrowia, w którym uczestnicy mogą skorzystać z bezpłatnych konsultacji i działań profilaktycznych. Swoje stanowiska przygotowali m.in. Dermatobus, DKMS, ZOZ Kłodzko ze specjalistami z zakresu urologii, kardiologii i neurologii, Fundacja Rakiety oraz HABILIS.

Program obejmuje także Laboratorium Kultury, czyli przestrzeń kreatywną dla całych rodzin. Przygotowano tam m.in. łamigłówki Joanny Dojcz, projekt alfabetu i liter Karoliny Wiktor, instalacje artystyczne Małgorzaty Walaszczyk, działania Huty Barbara, warsztaty plecenia wianków oraz warsztaty wyplatania koszyków z wikliny prowadzone przez Uniwersytet Trzeciego Wieku.

Na najmłodszych czeka Strefa dla Dzieci prowadzona przez Darię Centkę. Przy Muszli Koncertowej działa również Strefa Partnerów, w której obecni są m.in. Zamek na Skale, PFRON, Centrum Powiadamiania Ratunkowego, Doctor One, Fundacja Carita, Fundacja „Z Sercem” oraz Staropolanka. W programie znalazły się także loteria i prezentacje lokalnych wystawców.

O godz. 15:00 rozpoczął się panel ekspercki poświęcony zdrowiu, rehabilitacji i powrotowi do sprawności. W rozmowie udział biorą aktor i mówca motywacyjny **Jacek Rozenek**, zastępca dyrektora Dolnośląskiego Oddziału PFRON **Dariusz Wojtkowiak** oraz specjalista fizjoterapii i

właściciel HABILIS **Jacek Czarnek**. Panel prowadzi dr **Justyna Lisiewicz-Jakubaszko**, specjalistka chorób wewnętrznych, endokrynologii i diabetologii.

Wydarzenie zakończy koncert zespołu Próba Mikrofonu oraz wspólne świętowanie inicjatywy, która łączy aktywność fizyczną, profilaktykę, kulturę i pomoc osobom po udarze.

(bp)

FOTOMIGAWKI Z WYDARZENIA:

