



MUKOMARSZ KROK KU ZDROWIU!

Vertex Run & Walk Workshop

Szanowni Państwo,

w dniach 20 - 22 października spotykamy się na XXI Konferencji Naukowo-Szkoleniowej Polskiego Towarzystwa Mukowiscydozy w Pabianicach (Hotel Fabryka Wełny). Obrady, dyskusja oraz wymiana myśli w gronie ekspertów, dopełnione zostaną innowacyjnymi warsztatami edukacyjnymi – w tym roku - w formie aktywności oddechowo-ruchowych.

Z ogromną przyjemnością zapraszam wszystkich uczestników konferencji do udziału w czwartej edycji warsztatów edukacyjnych **MUKOMARSZ – Krok ku zdrowiu! 4th Vertex Run& Walk Workshop**, który odbędzie się w dniu **22 października 2022 w godzinach 10.00-12.00**.

Warsztaty rozpoczniemy praktyką związaną z zasadami najbardziej naturalnej czynności dla człowieka, jaką jest oddech. Poprowadzi je dla Państwa certyfikowana nauczycielka jogi. Zajęcia odbędą się w strefie sportowej hotelu Fabryka Wełny.

Druga część warsztatów dedykowana będzie zajęciom ruchowym.

W okolicy 100 m od hotelu, na terenie pobliskiego parku zachęcamy do wzięcia udziału w marszu z kijami „nordic walking” (dystans 1,6 km) lub biegu (dystans 2,9 km).

Profesjonalni trenerzy poprowadzą dla Państwa rozgrzewkę, wytyczą trasę oraz przygotują niezbędny sprzęt (kije „nordic walking” będą użyczone przez organizatora).

Celem warsztatów jest pokazanie, że zalecenia zdrowego trybu życia, w tym aktywności fizycznej, jakie na co dzień zalecamy naszym pacjentom, są nam równie bliskie. To co dla większości z nas, zdrowych i sprawnych osób jest niewielkim wysiłkiem, dla pacjentów może być trudnym wyzwaniem.

Dajmy wspólnie dobry przykład
pacjentom, którymi się opiekujemy!
Zróbmy wspólny krok ku zdrowiu!

Do zobaczenia w Pabianicach!

Prof. dr hab. n. med. Dorota Sands
Prezes Polskiego Towarzystwa Mukowiscydozy



AGENDA:

10:15 – przywitanie uczestników, ćwiczenia oddechowe, przygotowanie do startu, rozgrzewka

11:00 – marsz/bieg

11:45 – podsumowanie wyników, zakończenie spotkania

Uprzejma prośba o zabranie wygodnego, adekwatnego do pogody stroju oraz butów sportowych.

Organizatorem warsztatów jest Vertex Pharmaceuticals Poland Sp. z o.o.,
którego partnerem w tym wydarzeniu jest Polskie Towarzystwo Mukowiscydozy.