



MUKOMARSZ KROK KU ZDROWIU!

Vertex Run & Walk Workshop

Szanowni Państwo,

w dniach 12 - 14 października spotykamy się na XXII Konferencji Naukowo – Szkoleniowej Polskiego Towarzystwa Mukowiscydozy. Zapraszamy do udziału w V edycji warsztatów edukacyjnych, które przyjmą innowacyjną formę - wspólnego marszu oraz biegu.

Z ogromną przyjemnością zapraszam wszystkich uczestników konferencji na **MUKOMARSZ – Krok ku zdrowiu! Vertex CF Run & Walk Workshop**, który odbędzie się w dniu **13 października 2023 r. o godz. 16: 00**.

Spotkanie będzie miało formę zajęć ruchowych, w ramach których uczestnicy będą mieli do pokonania dystans ok. 2 km biegu lub 2 km marszu z kijami „nordic walking”.

Marsz będzie prowadzony przez licencjonowanych instruktorów, a kije będą użyczone przez organizatora. W trakcie warsztatów zapoznamy się również ze specjalnie dobranymi ćwiczeniami oddechowymi, których celem jest nauka wyciszenia emocji i wyrównania oddechu.

Celem warsztatów jest pokazanie, że zalecenia zdrowego trybu życia, w tym aktywności fizycznej, jakie na co dzień ordynujemy 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 na starcie!

prof. dr hab. n. med Dorota Sands
Kierownik Kliniki i Zakładu Mukowiscydozy
Instytutu Matki i Dziecka
Centrum Leczenia Mukowiscydozy
SZPZOZ im. Dzieci Warszawy w Dziekanowie Leśnym

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



AGENDA

1. Przywitanie uczestników
2. Ćwiczenia oddechowe z instruktorem jogi
3. Rozgrzewka – ćwiczenia przygotowujące do startu, rozdanie numerów startowych oraz kijów do marszu
4. Marsz/bieg – oznaczona trasa ok. 2km w miejskim parku w pobliżu hotelu
5. Podsumowanie wyników, podziękowanie i zakończenie spotkania

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