



MUKOMARSZ KROK KU ZDROWIU!

Vertex Run & Walk Workshop

Szanowni Państwo,

w dniach 10-12 października spotykamy się na XXIII Konferencji Naukowo-Szkoleniowej Polskiego Towarzystwa Mukowiscydozy. Zapraszamy do udziału w VI 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 **11 października 2024 r. o godz. 13:30**.

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
Prezes Polskiego Towarzystwa 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. 2 km 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.

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