

---

## **Jubileuszowa 10. Akcja Profilaktyczna „Zdążyć Przed Rakiem”**





**10** JUBILEUSZOWA  
AKCJA PROFILAKTYCZNA

**ZDAŻYC  
PRZED  
RAKIEM**

**Zdrowie zaczyna się  
od profilaktyki**

**28 września 2024**  
Park Zadole w Katowicach



Wiceprzewodniczący  
Rady Miasta Katowice  
Krzysztof Peczynski

### PLAN WYDARZENIA

9:00 Otwarcie Biura Zawodów oraz Przebieralni i Depozytu

9:30 Otwarcie STREF:

- #PoPierwszeProfilaktyka
- Rowerem dla Zdrowia
- Profilaktyka w GRUPIE MEDYCZNEJ TOMMED
- Dobrej Zabawy
- Dobrego Smaku

10:45 Występ Mażorettek "Akcent" z MDK Katowice-Ligota

11:00 Uroczyste otwarcie wydarzenia

Występ Orkiestry Komendy Wojewódzkiej Policji w Katowicach

11:20 Rozgrzewka dla dzieci

11:30 Bieg dla dzieci

11:45 Rozgrzewka dla dorosłych

12:00 Bieg dla dorosłych

12:10 Marsz Nordic Walking & Spacer

13:15 Uroczyste zakończenie

**ZAPISY:** <https://zdazycprzedrakiem.pl/bieg-zdazyc-przed-rakiem>



PARTNERZY BIEGU



---

## #PoPierwszeProfilaktyka

28 września 2024 r. w Parku Zadole w Katowicach odbędzie się **Jubileuszowa 10. Akcja Profilaktyczna „Zdążyć Przed Rakiem”**.

Akcja promuje profilaktykę i czujność onkologiczną w zakresie chorób nowotworowych piersi oraz gruczołu krokowego. Zachęca do regularnych badań profilaktycznych i zdrowego stylu życia.

Kulminacyjnym punktem wydarzenia będzie Bieg przełajowy „Zdążyć Przed Rakiem” na dystansie ok. 6 km. Zapraszamy biegaczy, spacerowiczów, entuzjastów Nordic Walking i fanów zdrowego stylu życia!

Dzieci do lat dziewięciu zapraszamy na 300 metrowy 7. Bieg Dla Naszego Zdrowia.

Osoby, które nie biorą udziału w Biegu będą mogły wesprzeć działania Fundacji Zdążyć Przed Rakiem w strefie ROWEREM DLA ZDROWIA, gdzie każdy przejechany na rowerku stacjonarnym kilometr to 10 zł dla Fundacji na darmowe badania dla kobiet i mężczyzn. Nie możesz pobiec? Wsiadaj na rower i pomagaj!

Na wszystkich uczestników wydarzenia będzie czekało Miasteczko Profilaktyki, w którym Fundacja Zdążyć Przed Rakiem realizując misję pozytywnej profilaktyki będzie edukowała i badała uczestników Akcji. Edukatorzy Fundacji pokażą, że „Nasze zdrowie jest dosłownie w naszych rękach” zapraszając na naukę samobadania piersi i jąder, a także wręczając zaproszenia na bezpłatne badania profilaktyczne, m.in. USG piersi i mammografię. We współpracy z partnerami medycznymi planowane są również darmowe badania w kierunku ryzyka zachorowania na nowotwory raka jajnika i raka prostaty.

W Miasteczku Profilaktyki przedstawiciele Śląskiego OW NFZ spotkają się z uczestnikami akcji, edukując i zachęcając do postaw prozdrowotnych.

Do udziału w wydarzeniu zapraszamy całe rodziny! Zaplanowane są liczne atrakcje dla dzieci, a także zdrowy poczęstunek i napoje.

Jubileuszowa 10. AKCJA PROFILAKTYCZNA „ZDAŻYĆ PRZED RAKIEM” objęta jest patronatem honorowym Prezydenta Miasta Katowice. Partnerem Medycznym wydarzenia jest Grupa Medyczna Tommed, a współorganizatorem Wiceprzewodniczący Rady Miasta Katowice Krzysztof Pieczyński.

Spotkajmy się w Parku Zadole w Katowicach, aby spędzić wspólnie czas zgodnie z hasłem: Zdrowie Zaczyna Się Od Profilaktyki!

---

**BĄDŹMY TEGO DNIA RAZEM!**