



**Magiczny
Kraków**

Krakowskie lokale gastronomiczne wspierają krwiodawstwo

2025-08-31

Trwa kolejna edycja akcji „Oddaj krew – odwiedź gastro!”, która od pięciu lat promuje ideę honorowego krwiodawstwa z inicjatywy krakowskich lokali gastronomicznych. Tym razem do akcji dołączyło ich aż 21, a po raz pierwszy partnerem inicjatywy jest Miasto Kraków.

Każdy, kto w lipcu lub sierpniu odda krew w Regionalnym lub Wojskowym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa, otrzyma kupon – uprawniający do odebrania darmowego poczęstunku do końca roku – w każdym z lokali. Wśród prezentów kawałki pizzy, churrosy, zupy, lemoniady, sushi, naleśniki, kawy czy deser. To akcja, która z inicjatywy krakowskich gastronomów ma przypominać o tym, że w wakacje problemy z deficytem krwi są największe.

– Od początku towarzyszyło nam właśnie takie założenie – stworzyć dodatkowy motywator do oddawania krwi. I edukować, bo przez cały czas trwania akcji będziemy nie tylko wydawali gratisowe poczęstunki, ale też wykorzystywali zasięgi nasze i partnerów, by mówić o korzyściach z krwiodawstwa i podbijać przekaz o groźnych brakach w krakowskich bankach – tłumaczy organizator wydarzenia, Krzysztof Dąbrowa. Akcja ma też wymiar symboliczny – drobny poczęstunek to nie tylko prezent, ale wyraz społecznej wdzięczności za bezcenny dar.

– Oddanie krwi dla drugiego człowieka to piękny i bezinteresowny sposób okazania solidarności, empatii i odpowiedzialności społecznej. Motywacją do oddania krwi jest głównie satysfakcja z niesionej pomocy pacjentom wymagającym leczenia krwią. Prowadzona akcja ma przypominać, że ten bezcenny lek możemy pozyskać od drugiej osoby, a drobny poczęstunek jest symbolicznym wyrazem wdzięczności dla krwiodawców – mówi Beata Mazurek, dyrektor RCKiK w Krakowie.

W akcji „Oddaj krew – odwiedź gastro!” bierze udział 21 krakowskich lokali: Nalej Se, Poranki, Salute, T.E.A. Time Brewpub, Cybermachina Kraków, Kroma, Smakołyki, Mercy Brown, Ciao Bella, Mezzalians, Miyama Sushi & Bistro, Bistro Praska, Konfederacka Resto Bar, Cielo Resto, Pantograf Café, Arriva Tapas & Pintxos, Chilli Chilli Podgórze, Hot Mamita Pizza, Hotel Swing, Cafe Zakrzówek oraz sieć Yana Sushi z lokalizacjami przy ul. Lwowskiej, Galicyjskiej, Zwierzynieckiej i Chmieleniec.

Gdzie i jak oddać krew?

Podzielić się bezcennym darem życia i skorzystać z akcji „Oddaj krew – odwiedź gastro!” można od 1 lipca do 31 sierpnia w następujących lokalizacjach:

- ul. Rzeźnicza 11 – Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa
- ul. Wielicka 265 – oddział terenowy
- os. Na Skarpie 66a – oddział terenowy
- ul. Wrocławska 1-3 – Wojskowe Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa.



**Magiczny
Kraków**

Kto może zostać dawcą?

Krew mogą oddać osoby w wieku od 18 do 65 lat, które ważą minimum 50 kg, są zdrowe i nie chorowały na żółtaczkę. Przeciwwskazaniem są m.in. ciąża, okres połogu, menstruacja oraz niektóre choroby przewlekłe. Jednorazowo pobiera się 450 ml pełnej krwi, a całe oddanie – łącznie z rejestracją, badaniami i wywiadem lekarskim – trwa zwykle od 40 do 60 minut.

Aby dobrze przygotować się do donacji:

- zjedz lekki posiłek (nie oddawaj krwi na czczo)
- wypij przynajmniej litr wody
- unikaj tłustych potraw przed wizytą
- nie spożywaj alkoholu co najmniej 24 godziny wcześniej
- weź dokument tożsamości z numerem PESEL.

I najważniejsze – nastaw się pozytywnie! Twoja krew może uratować zdrowie lub życie drugiego człowieka.