



## **Szósta edycja akcji „Oddaj krew - odwiedź gastro!”**

2026-07-01

**Rusza szósta edycja akcji „Oddaj krew - odwiedź gastro!”, jedna z najsmaczniejszych akcji wspierających honorowe krwiodawstwo, za którą stoją przedstawiciele krakowskiej gastronomii. Zasada pozostaje prosta: oddajesz krew, odbierasz kupon i do końca roku możesz odebrać prezenty od partnerów akcji.**

1 lipca w Wojskowym Centrum Krwiodawstwa i od 2 lipca w oddziałach Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa rusza kolejna edycja akcji „Oddaj krew - odwiedź gastro!” Jak zawsze, akcja rusza w szczególnym momencie. Wakacje to co roku jeden z najtrudniejszych okresów dla krwiodawstwa – część stałych dawców wyjeżdża, a zapotrzebowanie na krew nie maleje. Dlatego organizatorzy zachęcają: jeśli jesteś zdrowa/y i możesz oddać krew, zrób to właśnie teraz.

– W tej akcji od początku chodziło o dodatkowy impuls. O to, żeby ktoś pomyślał: dawno nie oddawałem krwi, może właśnie teraz jest ten moment. Albo, żeby spróbować po raz pierwszy, przełamać strach. Coś pysznego do picia czy jedzenia nie zastępuje najważniejszej motywacji, czyli pomocy drugiemu człowiekowi. Ale co roku przekonujemy się, że dla wielu osób to jest naprawdę mocny motywator. I super! – mówi Krzysztof Dąbrowa.

Kupony w akcji wydawane są od 1 lipca do końca sierpnia, ale skorzystać z nich można do końca roku.

### **Gdzie oddawać krew?**

W tym roku akcja ponownie obejmie wszystkie punkty krwiodawstwa w Krakowie. Krew będzie można oddać w Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa przy ul. Rzeźniczej, w oddziałach terenowych RCKiK przy ul. Wielickiej i na os. Na Skarpie, a także w Wojskowym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa działającym przy Szpitalu Wojskowym przy ul. Wrocławskiej. Będą one także wręczane krwiodawcom podczas wyjazdowych akcji z udziałem krwiobusów.

### **5 lipca oddaj krew na festiwalu Mlaskoty**

Oficjalny start szóstej edycji akcji „Oddaj krew - odwiedź gastro!” odbędzie się **5 lipca** podczas festiwalu Mlaskoty na Placu na Stawach. To kulinarny festiwal na Zwierzyńcu, który łączy lokalne jedzenie, krakowskie gastro, rodzinne atrakcje i działania społeczne. Przez cały dzień na placu pojawiają się wystawcy, strefa gastronomiczna, animacje i aktywności dla mieszkańców. Na parkingu przychodni przy ul. Komorowskiego stanie krwiobus, w którym będzie można oddać krew w godz. 11.00–14.30. To dobry moment, żeby połączyć udział w lokalnym wydarzeniu, spróbować jedzenia od krakowskich wystawców i realnie pomóc tym, dla których krew jest lekiem ratującym życie.

### **Kto może oddać krew?**

Oddanie krwi jest bezpieczne, proste i trwa zwykle kilkadziesiąt minut. Cała wizyta obejmuje rejestrację, krótką ankietę, podstawowe badanie oraz kwalifikację lekarską. Sama donacja zajmuje tylko część tego czasu, a jej efekt może być bezcenny – jedna decyzja może realnie pomóc pacjentom



po wypadkach, operacjach, osobom leczonym onkologicznie czy wymagającym pilnych transfuzji.

Dawcą może zostać zdrowa osoba w wieku od 18 do 65 lat, ważąca co najmniej 50 kg. Do punktu krwiodawstwa trzeba zabrać dokument tożsamości z numerem PESEL. Przed oddaniem krwi warto zjeść lekki posiłek – nie należy zgłaszać się na czczo. Dobrze jest też wypić więcej wody, unikać tłustych potraw i nie spożywać alkoholu minimum 24 godziny przed donacją.

### **Lokale biorące udział w szóstej edycji akcji:**

- Nalej Se – ul. Podgórska 34 / plac Galerii Kazimierz
- Poranki – plac Bawół 4 / ul. Legionów Piłsudskiego 17
- Vilu Patisserie – ul. Królowej Jadwigi 219/LU2
- T.E.A. TIME Brewpub – ul. Dietla 1
- Cybermachina Kraków – ul. Stolarska 13
- Pistachio Box – Stary Kleparz, pawilon 59
- BaWietka – ul. Mostowa 6
- Smakołyki – ul. Straszewskiego 28
- Ciao Bella – ul. Dąbrowskiego 5/3B
- Mezzalians – ul. Kalwaryjska 66
- Miyama Sushi – ul. Zarzecze 2
- Bistro Praska – ul. Jana Pietrusińskiego 2
- Konfederacka Resto Bar – ul. Konfederacka 4
- Cielo Resto – ul. Podgórska 34, Galeria Kazimierz
- Bistro Rajski Ogród – ul. Rajska 8
- Dzikie Wino – Rynek Główny 27 / Rynek Kleparski 20
- Coffee Rain – ul. Orzechowa 4B
- Yana Sushi – ul. Lwowska 1 / ul. Zwierzyniecka 12 / ul. Chmieleniec 2B / ul. Galicyjska 1
- Forum Fun and Food – ul. Marii Konopnickiej 28
- Zielna Bar Kawowy – ul. Monte Cassino 18
- Cafe Zakrzówek – ul. Wyłom 22
- Boogie Bistro – ul. Focha 27
- Urban Ceramics – ul. Dolnych Młynów 5 / ul. Kalwaryjska 96
- Urban Coffee – ul. Kalwaryjska 96 / plac Wolnica 12A / ul. Łobzowska 52
- HAUST – ul. Berka Joselewicza 18
- Wesoła coffee & co. – ul. Rakowicka 17
- Kawa Romanowicza – ul. Romanowicza 4
- Yamato Sushi & Ramen – ul. Radzikowskiego 3
- Fidrygałki – ul. Urzędnicza 47/1
- Ayko Matcha Bar – ul. Węgierska 12
- Bobby Specialty Coffee – ul. Konfederacka 27
- Frostini – ul. Słowiańska 2
- Tartelette – ul. Stradomska 15
- Dolce Far Niente – ul. Czysta 8/LU1
- Piekarnia Poranna – ul. Ojcowska 27
- Nakielny Kawa i Wypieki – Galeria Kazimierz, ul. Podgórska 34



**Magiczny  
Kraków**

- Luktung - Rynek Podgórski 11
- Taj Kraków Kazimierz - ul. Miodowa 19
- Taj Kraków Stare Miasto - ul. Szpitalna 9
- Dajwór Kawy - ul. Dajwór 3
- Miski - ul. Juliusza Lea 17B/U2
- Wesola Immersive - ul. Mikołaja Kopernika 17A
- Oklahoma Burgers - Nowy Kleparz, ul. Długa

### **Gdzie oddać krew?**

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