Magiczny Kraków

Szósta edycja akcji „Oddaj krew – odwiedź gastro!”

2026-08-28

Trwa 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 ruszyła kolejna edycja akcji „Oddaj krew – odwiedź gastro!” Jak zawsze, akcja ruszyła 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 oddali krew na festiwalu Mlaskoty

Oficjalny start szóstej edycji akcji „Oddaj krew – odwiedź gastro!” odbył się 5 lipca podczas festiwalu Mlaskoty na Placu na Stawach. To kulinarny festiwal na Zwierzyńcu, który łączył lokalne jedzenie, krakowskie gastro, rodzinne atrakcje i działania społeczne.

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:

- Ayko Matcha Bar – ul. Węgierska 12
- BaWietka – ul. Mostowa 6
- Bistro Praska – ul. Pietrusińskiego 2
- Bistro Rajski Ogród – ul. Rajska 8
- Boby Specialty Coffee – ul. Konfederacka 27
- Boogie Bistro – ul. Focha 27
- Cafe Zakrzówek – ul. Wyłom 22
- Ciao Bella – ul. Dąbrowskiego 5/3B
- Cielo Resto – ul. Podgórska 34, Galeria Kazimierz
- Coffee Rain – ul. Orzechowa 4B
- Cybermachina Kraków – ul. Stolarska 13
- Dajwór Kawy – ul. Dajwór 3
- Dolce Far Niente – ul. Czysta 8/LU1
- Dzikie Wino – Rynek Główny 27 / Rynek Kleparski 20
- Fidrygałki – ul. Urzędnicza 47/1
- Forum Fun and Food – ul. Konopnickiej 28
- Frostini – ul. Słowiańska 2
- HAUST – ul. Joselewicza 18
- Kawa Romanowicza – ul. Romanowicza 4
- Konfederacka Resto Bar – ul. Konfederacka 4
- Luktung – Rynek Podgórski 11
- Mezzalians – ul. Kalwaryjska 66
- Miski – ul. Lea 17B/U2
- Miyama Sushi – ul. Zarzecze 2
- Nakielny Kawa i Wypieki – Galeria Kazimierz, ul. Podgórska 34
- Nalej Se – ul. Podgórska 34 / plac Galerii Kazimierz
- Oklahoma Burgers – Nowy Kleparz, ul. Długa
- Piekarnia Poranna – ul. Ojcowska 27
- Pistachio Box – Stary Kleparz, pawilon 59
- Poranki – Plac Bawół 4 / ul. Legionów Piłsudskiego 17
- Smakołyki – ul. Straszewskiego 28
- Taj Kraków Kazimierz – ul. Miodowa 19
- Taj Kraków Stare Miasto – ul. Szpitalna 9
- Tartelette – ul. Stradomska 15
- T.E.A. TIME Brewpub – ul. Dietla 1
- Urban Ceramics – ul. Dolnych Młynów 5 / ul. Kalwaryjska 96
- Urban Coffee – ul. Kalwaryjska 96 / Plac Wolnica 12A / ul. Łobzowska 52
- Wesoła coffee & co. – ul. Rakowicka 17
- Wesoła Immersive – ul. Kopernika 17A
- Vilu Patisserie – ul. Królowej Jadwigi 219/LU2

- Yamato Sushi & Ramen – ul. Radzikowskiego 3
- Yana Sushi – ul. Lwowska 1 / ul. Zwierzyniecka 12 / ul. Chmieleniec 2B / ul. Galicyjska 1
- Zielna Bar Kawowy – ul. Monte Cassino 18

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