**Oddaj krew i zjedz pyszne śniadanie… w Manufakturze!**

**Czy można lepiej spędzić poranek, niż pomóc potrzebującym, a przy okazji zjeść pyszne śniadanie? Brzmi jak idealny plan – coś dobrego dla duszy i ciała! Już w najbliższą sobotę na rynku Manufaktury będzie można w taki sposób rozpocząć weekend, biorąc udział w ogólnopolskiej akcji RCKiK „Bo tętni w nas dobro”.**

**„Bo tętni w nas dobro” – akcja oddawania krwi + wielka trasa śniadaniowa Radia ZET**

**16.09, godz. 11:00 – 16:00, rynek Manufaktury**

Dla wszystkich, którzy w sobotę oddadzą krew przewidziano upominki – koktajl, czekoladę oraz gadżety. Najciekawszą nagrodą będzie jednak zaproszenie do specjalnej **strefy śniadaniowej Radia Zet¸ do której wszyscy krwiodawcy z tego dnia będą mogli wejść bez kolejki**. O co chodzi? Dokładnie tego dnia na rynku Manufaktury stanie przystanek radiowej trasy, podczas której można za darmo zjeść pyszne śniadanie. Na gości czekać będą food trucki, warsztaty kulinarne oraz inne niespodzianki. Do akcji włączają się także wszystkie restaurację z rynku Manufaktury, które mają ofertę śniadaniową, czyli **Manuarte, Zielona, Szpulka** i **Rajskie Jadło**.

Dorośli, którzy chcieliby przyjść z dziećmi, nie musza się martwić – specjalnie z myślą o najmłodszych na rynku stanie wielki dmuchaniec, gdzie będą mogły bez reszty oddać się zabawie.

**Kto może oddać krew?**

Dawcą krwi może zostać każda osoba, która ukończyła 18 lat, waży ponad 50 kg i jest zdrowa. Przewlekłe choroby niestety wykluczają możliwość oddania krwi (np. zaawansowana miażdżyca, nadciśnienie tętnicze czy niewydolność serca) . Warto również mieć na uwadze, że po zabiegach piercingu, tatuażu, akupunkturze, ciąży i okresie karmienia lub operacjach należy odczekać 6 miesięcy zanim zdecydujemy się na zostanie honorowym krwiodawcą.

Przed oddaniem krwi pamiętajmy również o odpowiednim nawodnieniu organizmu, lekkostrawnym posiłku, a także wystarczającej ilości snu.