



ZNOWU W BIEGU

CENTRUM REHABILITACJI

RAPORT ROZCZNY

2025



Fundacja Centrum
Rehabilitacji Znowu
w Biegu





Miniony rok był dla nas okresem intensywnej pracy i dalszego rozwoju rozpoczętych wcześniej projektów. Dzięki ogromnemu zaangażowaniu w pozyskiwanie opinii oraz informacji zwrotnych od beneficjentów uczestniczących w obozach nauki chodu, warsztatach edukacyjnych, turnusach rehabilitacyjnych czy Forum Amputacji, możemy z dumą stwierdzić, że stajemy się coraz skuteczniejsi w naszych działaniach.

W nadchodzącym roku nie zamierzamy spocząć na laurach – wyciągniemy wnioski z dotychczasowych doświadczeń, aby jeszcze skuteczniej dostarczać pomoc i wiedzę na najwyższym poziomie.



DR AGNIESZKA WNUK-SCARDACCIONE
KIEROWNICZKA ZESPOŁU
FIZJOTERAPEUTÓW

Szanowni Państwo,

z ogromną wdzięcznością i satysfakcją przedstawiam Państwu raport podsumowujący kolejny rok działalności naszej Fundacji.

Ten rok przyniósł rozwój programów terapeutycznych, większą liczbę konsultacji, nowe inicjatywy edukacyjne oraz silniejsze zaangażowanie społeczności, partnerów i darczyńców.

Przed nami jeszcze wiele pracy i kolejne wyzwania, lecz patrząc na osiągnięcia mijającego roku, z przekonaniem mogę powiedzieć – idziemy w dobrym kierunku. Każdy uśmiech, każdy krok wykonany z większą pewnością, każde odzyskane poczucie kobiecości czy samodzielności to najlepszy dowód, że nasza misja ma głęboki sens.

Dziękuję wszystkim, którzy wspierali nasze działania – zespołowi specjalistów Znowu w Biegu, partnerom, darczyńcom, instytucjom oraz osobom, które zaufały nam w jednym z najtrudniejszych momentów swojego życia.

Konsekwentne działania, oparte na jasno określonych wartościach i odpowiedzialności społecznej, przynoszą realne efekty. Razem możemy jeszcze więcej!



ANNA ORZECHOWSKA
PREZESKA ZARZĄDU
FUNDACJI CENTRUM
REHABILITACJI ZNOWU
W BIEGU





Pomarańczowy Kwiecień

W tym roku już po raz drugi obchodziliśmy w Polsce Miesiąc Świadomości Amputacji, czyli Pomarańczowy Kwiecień! Z dumą i radością kontynuujemy inicjatywę, która zrodziła się z potrzeby mówienia głośno o życiu po amputacji, wspierania osób po utracie kończyn, ich najbliższego otoczenia oraz budowania społeczności opartej na zrozumieniu, akceptacji i sile.

Pierwszy Pomarańczowy Kwiecień zorganizowaliśmy w 2024 roku, inspirując się amerykańską inicjatywą Limb Loss and Limb Difference Awareness Month. To ruch, który od lat jednoczy ludzi wokół tematu amputacji, pokazując, że różnice nie muszą nas dzielić, ale mogą nas uczyć empatii i otwartości.

W Polsce temat amputacji wciąż jest zbyt mało obecny w przestrzeni publicznej, mimo że każdego roku wykonuje się tu około 30 tysięcy zabiegów. Za każdą z tych liczb stoi człowiek – ktoś, kto mierzy się z bólem, zmianą, ale też z nadzieją i nowym początkiem.

Tegoroczna edycja Pomarańczowego Kwietnia pozwoliła nam zatrzymać się, by usłyszeć nowe historie i wspólnie świętować siłę, wytrwałość i codzienne zwycięstwa osób po amputacjach. Była to okazja, by szerzyć wiedzę, przełamywać stereotypy i pokazywać, że życie po amputacji może być pełne ruchu, pasji i radości.

Fundacja Centrum Rehabilitacji Znowu w Biegu od lat wspiera osoby po amputacjach w powrocie do aktywności i pewności siebie. Dzięki Pomarańczowemu Kwietniowi możemy jeszcze szerzej dzielić się tą misją – docierać do nowych osób, inspirować i łączyć środowiska, które razem mogą więcej.

Wierzymy, że każda edycja przybliży nas do świata, w którym różnorodność jest siłą, a zrozumienie i empatia stają się codziennością.



**Miesiąc
Świadomości
Amputacji**

Amp Girl Power

Zorganizowaliśmy bezpłatne warsztaty dla kobiet po amputacji w Warszawie, w których wzięło udział 8 beneficjentek. Event pełen był wsparcia, motywacji i praktycznych porad. Uczestniczki mogły dzielić się swoimi historiami, uczestniczyć w sesjach motywacyjnych oraz warsztatach z fizjoterapeutką i protetykiem. Uczyły się lub korygowały chód o protezie i poznawały nowoczesne rozwiązania protetyczne.

Zajęcia obejmowały również warsztat ze stylistką i sesję zdjęciową, co pomogło odkryć nowe sposoby wyrażania kobiecości. Całość zakończyła inspirująca dyskusja, która dała uczestniczkom poczucie siły, akceptacji i wspólnoty.

Wydarzenie zostało zorganizowane przy wsparciu Fundacji Totalizatora Sportowego.



Base Camp

Bezpłatny obóz nauki chodu o protezie dla osób po amputacji nogi na poziomie podudzia. W wydarzeniu w podkrakowskich Niepołomicach wzięło udział 6 beneficjentów.

Podczas obozu wielodyscyplinarny zespół specjalistów wspierał uczestników w przezwyciężeniu lęku przed kolejnym krokiem i pomagał w wypracowaniu prawidłowego wzorca chodu.

Protetycy, fizjoterapeuci oraz psycholog oceniali sprawność i problemy uczestników, by wspólnie znaleźć sposób na poprawę ekonomii, pewności i szybkości chodu.

Projekt dofinansowano ze środków Fundacji Poland Business Run.



**Miesiąc
Świadomości
Amputacji**

Amp Walk

Integracyjna wycieczka górską w Pieniny, w której wzięło udział 10 beneficjentów po amputacjach, była wyjątkowym wydarzeniem pełnym emocji i wspólnych przeżyć. Uczestnicy przeszli malowniczą Drogą Pienińską z Czerwonego Klasztoru do Szczawnicy, podziwiając piękno przełomu Dunajca oraz otaczającej przyrody. Wędrówka stała się nie tylko okazją do aktywnego wypoczynku, ale również doskonałą przestrzenią do integracji osób po amputacjach, wymiany doświadczeń i budowania silnej, wspierającej się społeczności.

Wydarzenie zostało zorganizowane przy wsparciu Województwa Małopolskiego.

Amp Swim

Pierwsze bezpłatne zajęcia na basenie podzielone na naukę oraz doskonalenie umiejętności pływania osób po amputacji.



Warsztaty pierwszej pomocy

Praktyczne szkolenie przeprowadzone przez czynną ratowniczkę medyczną dla 15 osób po amputacjach i ich bliskich. To był dzień praktycznej wiedzy, ćwiczeń, rozmów o tym, jak zadbać o siebie i innych w sytuacjach kryzysowych. Czas spędzony razem to nie tylko edukacja, ale też budowanie sprawczości i bezpieczeństwa.

Webinar

Bezpłatny webinar przeprowadziła w tym roku paraolimpijka Monika Kukła wraz z kierowniczką naszego zespołu fizjoterapeutów – Agnieszką Wnuk-Scardaccione. Dotyczył on sportu i aktywności fizycznej po amputacji.



Base Camp Gdańsk

Tak jak w ubiegłym roku spotkaliśmy się z beneficjentami w Gdańsku, gdzie odbył się nasz obóz nauki chodu o protezie, tym razem dedykowany beneficjentom po amputacji na poziomie podudzia.

8 uczestników wzięło udział w wykładach z psychologiem, fizjoterapeutą oraz protetykiem. W harmonogramie znalazły się: treningi rehabilitacyjne, nauka chodu o protezie, hand-biking, zajęcia na basenie, a także integracyjne spacery po plaży.

Wydarzenie zostało zorganizowane przy wsparciu Fundacji Energa Grupa Orlen.



Meet the Pink

W październiku w Krakowie zorganizowaliśmy wyjątkowy turnus rehabilitacyjno-edukacyjny dla kobiet po mastektomii. Dzięki dofinansowaniom mogliśmy zapewnić bezpłatny udział 6 uczestniczkom z całej Polski. Naszym celem było wsparcie kobiet zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie w powrocie do pełni zdrowia.

Podczas warsztatów, pod okiem zespołu specjalistów, uczestniczki wzięły udział w treningach rehabilitacyjnych, konsultacjach z fizjoterapeutą, psychologiem i dietetykiem, warsztatach uroginekologicznych, zajęciach jogi twarzy, tworzenia biżuterii oraz zwiedzaniu Krakowa.

Projekt dofinansowano ze środków Fundacji Poland Business Run i Fundacji Totalizatora Sportowego.



1. Etap przedoperacyjny

Cel:

Przygotowanie pacjenta fizycznie i psychicznie do amputacji
Przyspieszenie powrotu do sprawności

Działania:

Edukacja pacjenta i rodziny
Trening ogólnousprawniający
Profilaktyka przykurczów
Nauka prawidłowych wzorców ruchowych
Przygotowanie psychiczne

Forum Amputacji

Szósta edycja Forum Amputacji odbyła się w dniach 24–25 października 2025 roku w Krakowie i zgromadziła około 150 uczestników – specjalistów z zakresu medycyny, fizjoterapii, protetyki, psychologii oraz pacjentów po amputacjach. Tematem przewodnim wydarzenia była pre-rehabilitacja, czyli interdyscyplinarne przygotowanie pacjenta do amputacji i życia po zabiegu.

Podczas forum odbyły się wykłady, panele dyskusyjne i warsztaty prowadzone przez ekspertów z Polski i zagranicy, m.in. prof. Ricka Brånemarka i Cosi Belloso. Wydarzenie przebiegło w atmosferze współpracy, inspiracji i wymiany doświadczeń, potwierdzając pozycję Forum Amputacji jako najważniejszego w Polsce wydarzenia poświęconego tematyce amputacji i nowoczesnej rehabilitacji.

Projekt dofinansowano ze środków Województwa Małopolskiego.



Powrót do sprawności po amputacji kończyny

W 2025 r. realizowaliśmy program pod nazwą „Znowu w biegu – powrót do samodzielności po amputacji kończyny”. Jego głównym celem jest umożliwienie uczestnikom powrotu do niezależnego, aktywnego życia – zarówno w sferze społecznej, jak i zawodowej.

W ramach programu zapewniamy kompleksową, indywidualnie dopasowaną rehabilitację oraz opiekę doświadczonych specjalistów – fizjoterapeutów, psychologów, protetyków i terapeutów zajęciowych. Dzięki współpracy zespołu ekspertów tworzymy przestrzeń, w której uczestnicy mogą nie tylko odzyskać sprawność fizyczną, ale również pewność siebie, wiarę we własne możliwości i poczucie sprawczości.

Program prowadzimy w przyjaznej, wspierającej atmosferze. Zależy nam, by każda osoba po amputacji czuła, że nie jest sama i że w Fundacji znajdzie miejsce, gdzie może krok po kroku wracać do samodzielności. Do udziału w projekcie zapraszamy osoby po amputacjach z całej Polski. Cieszy nas, że coraz więcej uczestników trafia do nas nie tylko po wsparcie medyczne, ale także po motywację, inspirację i nadzieję na nowe, aktywne życie.

Projekt dofinansowano ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.



Rehabilitacja po zabiegu osseointegracji

W ramach programu Inkubator Włączenia Społecznego 2.0 nasza Fundacja ma możliwość opracowania i testowania nowoczesnego, kompleksowego modelu rehabilitacji po zabiegu osseointegracji, który łączy indywidualnie dostosowaną fizjoterapię, wsparcie psychologiczne, konsultacje dietetyczne oraz doradztwo społeczne i zawodowe.

Projekt wpisuje się w ideę deinstytucjonalizacji wsparcia, stawiając na indywidualne podejście do pacjenta oraz przeniesienie procesu usprawniania do środowiska lokalnego.

Projekt rozpoczął się w sierpniu 2025 roku, więc jeszcze go wdramy i testujemy. Mamy nadzieję, że stanie się standardem rehabilitacji w Polsce.

Dofinansowano w ramach projektu grantowego: Inkubator Włączenia Społecznego 2.0, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach V Osi Priorytetowej Programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027.



Senior Znowu w Biegu

Dzięki dofinansowaniu po raz kolejny mogliśmy zapewnić seniorom bezpłatny udział w zajęciach dla zdrowego kręgosłupa oraz treningach kondycyjnych prowadzonych przez fizjoterapeutę. Skorzystało z nich 20 uczestników powyżej 60. roku życia z dysfunkcją ruchową.

Aktywności w ramach projektu, zajęcia gimnastyczne i treningi, przynoszą pozytywne efekty dla jakości życia i aktywizacji społecznej seniorów.

Projekt dofinansowano ze środków Gminy Miejskiej Kraków.

Moc lokalnych inicjatyw

W październiku 2025 zostaliśmy operatorem programu „Moc Lokalnych Inicjatyw”, który jest finansowany przez Państwa Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON).

Program ma na celu wsparcie NGO, których celem statutowym jest pomoc osobom z niepełnosprawnością w realizacji lokalnych inicjatyw. Przed nami dwa konkursy grantowe dla organizacji pozarządowych z terenu województwa małopolskiego oraz podkarpackiego.

Projekt dofinansowano ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.



**Moc
lokalnych
inicjatyw**



Wsparcie rozwoju misyjnego i instytucjonalnego Fundacji Centrum Rehabilitacji Znowu w Biegu

Aby jeszcze skuteczniej wspierać osoby po amputacjach, realizujemy projekt w ramach programu Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021–2027, współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus.

Dzięki pozyskanym środkom nasi pracownicy mogą rozwijać swoje kompetencje w ramach specjalistycznych szkoleń i kursów.

Z dofinansowania powstaje także nowoczesna strona internetowa – przestrzeń poświęcona pierwszemu w Polsce centrum rehabilitacji dla osób po utracie kończyny, która pozwoli jeszcze lepiej docierać z pomocą i informacją do potrzebujących wsparcia.

Projekt dofinansowany w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego programu Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021-2027.

Pomoc dla osób po amputacji:

40 h

konsultacji dietetycznych

338 h

konsultacji psychologicznych

12 h

spotkań z doradcą
zawodowym

856

treningów rehabilitacyjnych

293

terapię manualne

158

zajęć nauki chodu
o protezie

**JESTEŚMY
ORGANIZACJĄ
POŻYTKU
PUBLICZNEGO!
PRZEKAŻ NAM
1,5%
PODATKU**



Pomagaj razem z nami! Uzyskane środki zostaną przekazane na rehabilitację najbardziej potrzebujących pacjentów.

Fundacja Centrum
Rehabilitacji Znowu w Biegu

KRS 0000 749 510



Dziękujemy za cały rok wspólnych działań! Razem pomagamy kolejnym osobom po amputacji i mastektomii!