

## Kampania społeczna: "Rusz się po swoje jutro"

Kategoria: Polityka Społeczna

Opublikowano: czwartek, 09, lipiec 2026 13:07

Tomasz Smaś

Odsłony: 124

---

Fundacja Avalon wystartowała z kampanią sportową "Rusz się po swoje jutro", której celem jest zachęcenie osób z niepełnosprawnościami do podejmowania aktywności fizycznej na miarę ich możliwości, a także pokazanie, że najważniejszy jest ten pierwszy krok.

Fundacja poprzez najnowszą kampanię pokazuje, że każda forma aktywności buduje siłę — nie tylko mięśni, ale też charakteru. Dobra forma fizyczna to większa samodzielność i lepsze zdrowie psychiczne, które prowadzi do lepszego samopoczucia.

### Sport to decyzja

Osoby z niepełnosprawnościami często rezygnują ze sportu z wielu przyczyn m.in. lęku przed wykluczeniem, czy poczucia, że nie dadzą rady. Fundacja Avalon chce pokazywać, że każda forma aktywności fizycznej jest ważna i daje efekty.

*- Stworzyliśmy tę kampanię, ponieważ wierzymy, że sport nie zaczyna się na stadionie ani na siłowni – zaczyna się w głowie, w momencie podjęcia decyzji, by w ogóle spróbować. Z czasem może przerodzić się w pasję, taką jak sporty ekstremalne, które można uprawiać bez względu na stopień sprawności. Ta kampania to historie ludzi, którzy udowadniają to na własnym przykładzie - Aleksandra Kogut, kierowniczka działu Sportu i Wypoczynku Fundacji Avalon.*

### Bohaterowie kampanii

Głównym elementem kampanii jest spot wideo przedstawiający dwoje bohaterów: Andrzeja i Zuzannę. Ich sportowa droga zaczęła się od najprostszych rzeczy: wstania z łóżka, rehabilitacji i ćwiczeń w domu. Z czasem zaczęli przesuwać własne granice i próbować coraz odważniejszych sportów. Dziś Andrzej jeździ offroad i rzuca maczugą, a Zuzanna skacze ze spadochronem i nurkuje.

Więcej informacji znajduje się na stronie [Fundacji](#).

*Źródło: Fundacja Avalon*