**1. Spotkanie Warsztatowe Stowarzyszenia Udarowcy – Liczy Się Wsparcie 19 Maj 2017**

19 maja odbyło się spotkanie wrsztatowe dla podopiecznych stowarzyszenia. Omówione zostały tematy: Technologia Tipstim - stymulacja czuciowa w rehabilitacji pacjentów po udarach mózgu” – Adam Górka, ABC FARMA, „Jak zmieniać nawyki?” – dr n. med. Małgorzata Piskunowicz, Katedra Neuropsychologii Klinicznej CM UMK oraz Hiperbaria tlenowa w leczenie udarów mózgu…” – dr Ewa Zieliński, mgr Violetta Jenny-Późniak, Centrum Hiperbarii Tlenowej i Leczenia Ran HbOT Oddział Bydgoszcz na terenie 10WSK w Bydgoszczy

Liczba uczestników: 50 osób, wolontariuszy: 3

**2. Akcja STOP UDAROM na Krakowskim Przedmieściu koło kościoła św. Anny w Warszawie odbyła się 30.05.2017** Liczba uczestników: 80 osób, wolontariuszy: 10

**3. Akcja STOP UDAROM na Placu Wolności w Bydgoszczy odbyła się 31.05.2017** Liczba uczestników: 90 osób, wolontariuszy: 10

Opis do wydarzenia 2 i 3

Odwiedzający Mobilne Miasteczko Profilaktyki Udarowej skorzystali z bezpłatnych badań profilaktycznych (badanie poziomu cukru we krwi oraz ciśnienia) oraz konsultacji lekarskich. Osoby, których wyniki odbiegały od normy, dodatkowo mogli skonsultować je z lekarzem kardiologiem (a w razie potrzeby wykonać bezpłatnie badanie EKG). Na gości Miasteczka czekał też dietetyk, który wyjaśnił w jaki sposób, dzięki modyfikacji nawyków żywieniowych, można obniżyć ryzyko wystąpienia udaru.\*

Dla odwiedzających Mobilne Miasteczko Profilaktyki Udarowej dostępne były bezpłatne materiały edukacyjne na temat udaru, przygotowane w taki sposób, aby były czytelne i zrozumiałe dla osób w każdym wieku. Można było również nauczyć się jak samemu wykonać proste badanie - pomiar pulsu (tętna) - które wystarczy do wczesnej diagnostyki migotania przedsionków - najczęściej występującej arytmii serca, która pięciokrotnie zwiększa ryzyko udaru. Na terenie Mobilnego Miasteczka Profilaktyki Udarowej znajdowała się także ścieżka edukacyjna, dzięki której można było dowiedzieć się więcej o objawach udaru, o tym jak prawidłowo reagować w przypadku ich wystąpienia, a także czynnikach ryzyka i zapobieganiu chorobie.

**4. "Twoje serce i układ krążenia" - projekt Mediaplanet i Stowarzyszenia Udarowcy**

Wydanie autorskie grupy mediowej Mediaplanet oraz Stowarzyszenia udarowcy - 16 stronnicowa broszura projektu  "Twoje serce i układ krążenia" jako dodatek do dziennika Rzeczpospolita oraz na stronie [www.byczdrowym.info](http://www.byczdrowym.info/). W broszurze znajdował się pełen zestaw porad, jak powinna wyglądać profilaktyka chorób sercowo-naczyniowych oraz dlaczego zdrowy tryb życia może obniżyć ryzyko zachorowania na choroby serca. Poruszona została również ważna tematyka dotyczącą zawałów i niewydolności serca oraz tego czym jest udar mózgu

Liczba uczestników/ nakład 2500, wolontariuszy: 3

## 5. Piknik w Konstancinie „STOP udarom mózgu”

**Dnia 16.09.2017 z inicjatywy Rotary Warszawa Konstancin odbył się piknik pod hasłem „STOP udarom mózgu”. Podczas tego dnia odbył się wykład dla mieszkańców Kinstancina „udar mózgu – to nie wyrok czyli profilaktyka, objawy, pierwsza pomoc i leczenie” oraz lekcja edukacyjna dla najmłodszych mieszkańców gminy. Prelegent Pan dr n.med. Mariusz Baumgart przekonywał jak ważna jest profilaktyka chorób sercowo naczyniowych i edukacja dzieci na temat objawów udaru mózgu. W tym dniu odbyły się również bezpłatne badania pomiaru ciśnienia krwi oraz cukru.**

Liczba uczestników:150, wolontariuszy: 5

**6. STOP UDAROM - Szkolimy młodzież**

STOP UDAROM – Lekcje edukacyjne w szkołach w Gdańsku, Bydgoszczy i Warszawie Uczniowie klas 5 i 6 dowiedzieli się czym jest udar, jak jemu skutecznie zapobiegać, jak postępować gdy u kogoś go zaobserwujemy, bardzo dużo ciekawostek związanych z działaniem mózgu. Dziękujemy dyrektorom szkół za umożliwienie szkolenia i zainteresowanie problemem udaru mózgu.

Liczba uczestników:120, wolontariuszy: 3

**7. Wigilia 2017**

Wigilia dla podopiecznych Stowarzyszenia Udarowcy - Liczy się Wsparcie. Wigili towarzyszył pokaz kulinarny uczestniczki MasterChef TVN Pani Agaty Jędraszczak jak żywić się w praktyce i jak ma wyglądać żywienie osób z trudnością połykania

Liczba uczestników:60, wolontariuszy: 5