



2,3 km wokół Małego Jezioraka i konsultacje z lokalnymi specjalistami. II Marszobiegi im. Zenona Sendlewskiego już dziś w Iławie

data aktualizacji: 2025.11.22



Druga edycja - jeszcze większy rozmach! Sobota, 22 listopada, w Iławie upłynie nam pod znakiem II Marszobiegu pamięci Zenona Sendlewskiego - zmarłego w grudniu 2023 roku wieloletniego dyrektora szkoły "Trójki" w Iławie, ale przede wszystkim nauczyciela wychowania fizycznego i wychowawcy młodzieży.

Wydarzenie to okazja, aby popularyzować wyznawane przez niego wartości - to przede wszystkim aktywny tryb życia i miłość do sportu.

W tę sobotę każdy będzie mógł wziąć udział w marszobiegu wokół Małego Jezioraka, ale też skorzystać z konsultacji ze specjalistami.

- Przedstawiamy Wam program wydarzenia, na który organizatorzy - Szkoła Podstawowa nr 3 z Oddziałami Integracyjnymi im. Polskich Olimpijczyków w Iławie wraz z Radą Rodziców - chcą zaprosić nie tylko członków szkolnej społeczności, ale wszystkich iławian i innych chętnych. Włączyło się też Stowarzyszenie Szkoła Pływania ORKA i inni partnerzy.

II Marszobiegi pamięci Zenona Sendlewskiego

Iława, sobota, 22.11.2025 r.

10:00 - otwarcie wydarzenia w amfiteatrze oraz odczytanie krótkiego wspomnienia o śp. Zenonie Sendlewskim

10:10 - wspólna rozgrzewka

10:15 - start marszobiegu

10:45 - poczęstunek i dodatkowe atrakcje w hali widowiskowo-sportowej

Zgłoszenia online do marszobiegu są przyjmowane do 20.11.2025 do godz. 20:00, pod tym linkiem:
<https://docs.google.com/forms>

Przewiduje się dodatkowe zgłoszenia w biurze zawodów.

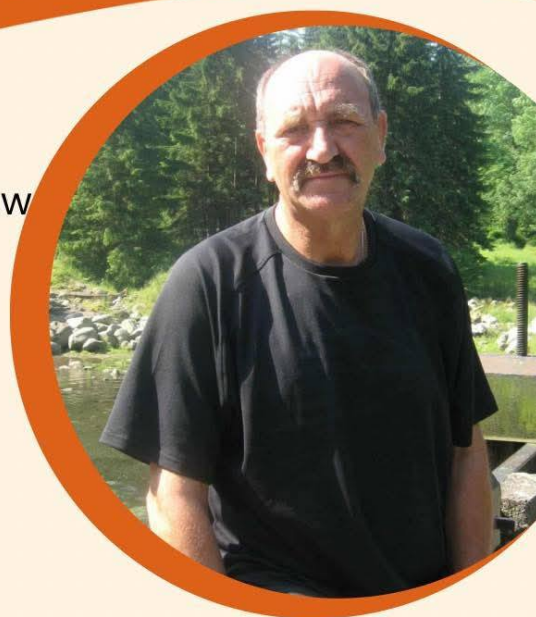
Wpisowe (25 zł za uczestnika; uczniowie SP3 są zwolnieni) zostanie przeznaczone na remont szkolnej szatni.

Jak podkreślają przedstawiciele "Trójki", bardzo ładne i jeszcze pachnące farbą drukarską numery startowe już na Was czekają! Marszobiegi jest otwarty także dla "kijkarzy" i dzieci, ale te najmłodsze (rocznik 2016 i młodszy) muszą być pod opieką rodzica, a nieco starsze (rocznik 2015-2008) będą potrzebowały pisemnej zgody rodziców.



Szkoła Podstwową nr 3 z Oddziałami Integracyjnymi im. Polskich Olimpijczyków w Iławie wraz z Radą Rodziców zapraszają mieszkańców Iławy na

II MARSZOBIEG PAMIĘCI ZENONA SENDLEWSKIEGO WOKÓŁ MAŁEGO JEZIORAKA



W PROGRAMIE:

- ✓ Park zdrowia
- ✓ Strefa kulinarna
- ✓ Animacje dla dzieci

22.11.2025
START 10:00

Hala
widowiskowo-sportowa
ul. Niepodległości 11b

**ZAPISY
ONLINE**



I W BIURZE WYDARZENIA:

piątek 21.11.2025 17.00-19.00
sala gimnastyczna SP3
sobota 22.11.2025 8.00-9.30
hala widowiskowo-sportowa



IŁAWA
od 720 lat



**LYCO
PHARM**

złaja



Częścią wydarzenia będzie też Park Zdrowia w hali sportowo-widowiskowej

To konsultacje dla wszystkich zainteresowanych, dostępne w godzinach 9:00 - 12:00.

Zaproszenie do udziału w wydarzeniu przyjęli lekarze:

- Pani doktor **Anna Chlebowska-Kulik**, na co dzień pracująca w NZOZ Rodzina, specjalistka z

zakresu medycyny rodzinnej, medycyny stylu życia, leczenia otyłości,

- Pani doktor **Dagmara Omieczńska-Nastaj** - specjalista psychiatrii dorosłych, specjalista psychiatrii dzieci i młodzieży oraz certyfikowana psychoterapeutka psychoanalityczna,
- Pani doktor **Marta Siedlecka** - specjalistka z zakresu interny i kardiologii, której głównymi zainteresowaniami poza medycyną jest zdrowy styl życia,
- Pan doktor **Michał Kudyk** - w trakcie specjalizacji z ortopedii i traumatologii narządu ruchu, zainteresowany ortopedią zachowawczą, diagnostyką USG oraz medycyną sportową.

W wydarzeniu wezmą również udział jako konsultanci inni specjaliści:

- Pani **Katarzyna Dzik** - psycholog, psychoterapeuta systemowy i integratywny (w trakcie szkolenia). W swojej praktyce pracuje z rodzinami, parami i indywidualnie z dziećmi. Prowadzi zajęcia Treningu Umiejętności Społecznych i zajmuje się terapią dzieci z rozpoznaniem spektrum autyzmu.
- Pani **Paulina Krasowska** - od kilku lat zajmuje się diagnozą, poradnictwem oraz psychoedukacją skierowaną do dzieci i ich rodziców, a także sportowców i trenerów. Doświadczenie zdobyła, pracując z dziećmi, rodzicami oraz pedagogami w przedszkolach i szkołach, a także współpracując z klubami sportowymi. Specjalizacje: psycholog wychowawczy i rozwojowy, psycholog sportowy, psychodietetyk.
- Pani **Edyta Surdykowska** - psycholog, psychoterapeutka, homeopatka. Od ponad 20 lat aktywna w zawodzie psychologa. W 2024 roku zdała egzamin państwowy z homeopatii. Zaprasza na konsultacje psychologiczne, psychoterapię i wsparcie homeopatyczne w stanach ostrych i przewlekłych, podróż do poczucia pełni siebie, własnej mocy i dobrostanu.
- Pani **Anna Jabłońska** - Jak jesz? - trener żywienia, która pisze o sobie tak: Nie układam gotowych diet, nie daję sztywnych planów treningowych i nie przekonuję do jednej „słusznej” metody. Dlaczego? Bo wiem, że to nie działa na dłuższą metę. Zamiast tego opieram się na najnowszych badaniach naukowych, które pokazują, że trwałe zmiany wynikają z dobrze dobranych nawyków – a nie z chwilowych zrywów motywacji czy restrykcyjnych zasad. Jestem międzynarodowym coachem Precision Nutrition, jednej z najlepszych metod pracy nad nawykami żywieniowymi. Ukończyłam dwuletnie studium Psychologii Zorientowanej na Proces, bo zmiana zaczyna się w głowie. Studiowałam na Akademii Wychowania Fizycznego, zdobywając specjalizację w rekreacji ruchowej. Jestem instruktorką jogi, żeglarstwa, narciarstwa i windsurfingu – bo rozumiem, jak ruch wpływa na ciało i umysł.
- Pani **Karolina Leszek** - właścicielka salonu Twoje Okulary - Optometrysta Optyk. To miejsce, w którym pani Karolina, która jest optykiem i optometrystą, pomaga ludziom dobrze widzieć, pomaga w doborze opravek oraz soczewek kontaktowych, bezpłatne bada wzrok przy zakupie okularów.
- Pan **Łukasz Nikraszewicz** - właściciel gabinetu NIKMED. Jest to miejsce, w którym kompleksowo, w jednym miejscu, można: skorzystać z usług medycznych typu rehabilitacja, podologia, masaże, zaopatrzyć się w sprzęt medyczny (od małych rzeczy takich jak orteza kolana, łokcia, pas ortopedyczny, aż po specjalistyczne wózki inwalidzkie, pionizatory, chodziki, łóżka ortopedyczne), wypożyczyć sprzęt medyczny typu: koncentratory tlenu, łóżka rehabilitacyjne, szyna CPM do ćwiczeń, chodziki, wózki inwalidzkie, zbadać swoje stopy (komputerowa diagnostyka stóp, która pomaga określić problem, wady stóp), odebrać indywidualne wkładki ortopedyczne (na podstawie badania), otrzymać fachową specjalistyczną wiedzę z zakresu zaopatrzenia medycznego i konsultacji fizjoterapeutycznej. Gabinet posiada podpisane umowy na świadczenia rehabilitacyjne z LUXMED i ALLIANZ.
- Pani **Ilona Sobczuk** - nauczycielka jogi, prowadzi zajęcia jogi dla dzieci oraz kręgi kobiet.
- Pan **Łukasz Sękowski** - jest trenerem personalnym i specjalistą żywienia w Iławie. Trener

przygotowania motorycznego.

- Pan **Mateusz Urbański** - terapeuta ajurwedyjski, doświadczony terapeuta spa i masażysta z akredytacją Ministerstwa Edukacji Narodowej.

Obecna będzie również Fundacja Rak'n Roll. Wygraj Życie! - fundacja, której misją jest zmiana schematów myślenia na temat choroby onkologicznej. Działania fundacji mają na celu poprawę jakości życia chorych na raka. O tym, co konkretnie robi ta organizacja, jakiego wsparcia udziela, opowiadać będą jej podopieczni.

SPOTKAJ SIĘ ZE SPECJALISTAMI DZIEDZIN MEDYCZNYCH W PARKU ZDROWIA

ORGANIZOWANYM W RAMACH
II MARSZOBIEGU
PAMIĘCI ZENONA SENDLEWSKIEGO



22 LISTOPADA 2025 GODZ. 9:00-12:00

HALA WIDOWISKOWO-SPORTOWA

UL. NIEPODLEGŁOŚCI 11B

PARTNERAMI WYDARZENIA SĄ:



To wydarzenie pamięci wieloletniego dyrektora ławskiej "Trójki", nauczyciela wychowania

fizycznego i pasjonata sportu - śp. Zenona Sendlewskiego. Przeczytajcie wspomnienie pedagoga w naszym artykule sprzed roku:

[Charytatywny marszobiegi przypomni sylwetkę śp. Zenona Sendlewskiego - wychowawcy pokoleń iławskiej młodzieży \[WSPOMNIENIE\]](#)

Red. kontakt@infoilawa.pl.

Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/80089-2-3-km-wokol-malego-jezioraka-i-konsultacje-z-lokalnymi-specjalistami-i-marszobiegi-im-zenona-sendlewskiego-juz-dzis-w-ilawie>