



CZAS START! BIEGNIJ I POMAGAJ RAZEM Z PAH

DZIĘKUJEMY, ŻE BIEGNIESZ Z NAMII

Decydując się na zbiórkę dla PAH, robisz coś więcej niż przygotowanie do biegu. Każdy przebiegnięty kilometr może stać się wsparciem dla dzieci i młodzieży, które mierzą się z kryzysami psychicznymi, są zagrożone ubóstwem, wykluczeniem czy doświadczają migracji.

W tym roku zbieramy na program [Pajacyk - pomoc psychospołeczna](#) Polskiej Akcji Humanitarnej. Dzięki Twojemu zaangażowaniu potrzebujące dzieci i młodzież otrzymają fachową pomoc, wsparcie psychologiczne i poczucie bezpieczeństwa w jednym z najtrudniejszych momentów ich życia.

Nie biegiesz tylko do mety. Biegiesz po zmianę.

3 KROKI DO SKUTECZNEJ ZBIÓRKI

🎯 1. Wyznacz konkretny cel zbiórki

Określ kwotę, którą chcesz zebrać. Ludzie chętniej wspierają osoby, które mają jasno określony cel i odwagę, by o nim opowiedzieć.

💖 2. Opowiedz swoją historię

Dlaczego biegiesz? Dlaczego postanowiłeś_aś wesprzeć PAH?

Nie szukaj idealnych słów. Najbardziej poruszają szczere historie. To właśnie one sprawiają, że inni chcą dołączyć do Twojego wysiłku.

👏 3. Dziękuj i buduj społeczność

Każda wpłata jest wyrazem zaufania. Każda osoba, która wesprze Twoją zbiórkę, staje się częścią tej samej drużyny. Jeśli możesz - podziękuj, napisz wiadomość, wspomnij darczyńców w poście. Pokaż, że ich pomoc ma znaczenie.



Opowiadaj o swojej misji

Nie zakładaj, że inni sami dowiedzą się o Twojej zbiórce. Powiedz o niej rodzinie, znajomym i współpracownikom.

Każda rozmowa może przełożyć się na pomoc dla osoby, która dziś zмага się z kryzysem psychicznym, stresem lub wykluczeniem.

Poproś przyjaciół, rodzinę i znajomych bezpośrednio o wsparcie

To nie jest łatwe, ale działa.

Możesz napisać:

„Biegnę dla PAH, aby wspierać dzieci i młodzież dotknięte kryzysami psychicznymi. Jeśli możesz, dołącz do mnie i wesprzyj moją zbiórkę.”

Prosta, szczerza prośba często jest najskuteczniejsza.

MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE MAJĄ MOC

Opowiedz, dlaczego biegiesz

W mediach społecznościowych pokaż, co stoi za Twoją decyzją o udziale w biegu i zbiórce. Najlepiej sprawdzają się szczerze, osobiste komunikaty, które pomagają innym zrozumieć Twoją motywację.

- ☒ dlaczego podjąłeś_aś wyzwanie,
- ☒ dlaczego wspierasz PAH,
- ☒ jak można pomóc.

Nie bój się pokazać emocji. To one angażują najbardziej.

Pokazuj kulisy. Opublikuj:

- ☒ zdjęcia z treningów
- ☒ przygotowania do biegu
- ☒ osiągnięte cele
- ☒ podziękowania dla darczyńców
- ☒ postępy zbiórki

Pamiętaj o dodaniu linku do zbiórki i hashtagu **#BiegamDobrze**.



Nagraj krótki film

Nie musi być idealny.

Powiedz kilka zdań o tym, dlaczego zdecydowałeś_aś się pomóc. Osobista wiadomość ma ogromną siłę i często dociera do osób, które nie reagują na zwykłe posty.

♥ Dzięki Tobie osoby dotknięte kryzysami mogą odzyskać poczucie bezpieczeństwa, sprawczości i nadzieję na przyszłość.

Ty biegiesz kilka lub kilkadziesiąt kilometrów. Dla kogoś innego może to być pierwszy krok do odzyskania równowagi i siły do dalszego życia. 🏃 🏃 ♥