



XXII. Fürdőruhás Mikulás Kocogás

Az időpont: **2025. december 14., vasárnap, délután 2 óra.** A helyszín: Budapest belvárosa. Indulás: a **Go Active Klub-ból** (Gozsdu Udvar, Király utca). A kocogás időtartama: kb. fél óra. Együtt sokat segíthetünk, gyere, és csatlakozz hozzánk, **idén az Gyermekmentők Alapítványt (Magyar Gyermekonkológiai Hálózat) támogatjuk.**

Vannak tervek és álmok, amelyek nem egy nap alatt jönnek létre! Vannak álmok, amelyek soha. Aki már álmodott, ezt pontosan tudja. 2004-ben azzal az álommal indultunk, hogy lesz 200 ember, aki kiáll a hidegbe és segít abban, hogy mindenki vidám legyen egy fél délutánra. Akkor 12-en voltunk, 2013-ban Pécsen és Budapesten együtt meghaladtuk ezt. Idén az a cél, hogy **csak Budapesten is túllépjük a 200 főt.** Nekünk van esélyünk, hogy ezt megtegyük, akiket támogatunk, azoknak viszont sokszor semmi esélye arra, hogy a helyzetük változzon..

Az Magyar Gyermekonkológiai Hálózat az ország 5 onkológiáját fogja össze és támogatja az ott dolgozók munkáját, képzését és lehetőségeit, hogy a rájuk bízott beteg gyermekeket jobban el tudják látni a nehéz órákban. Az ő tevékenységüket akarjuk megismertetni mindenkivel és lehetőségeinkhez képest segíteni a gyermekeket és az Alapítvány munkatársait.

Köszönjük segítőinknek: a Széchenyi Gyógyfürdőnek, a Go Active Fitnessnek a Gozsdu Udvarnak, és azoknak a barátainknak, akik minden évben hozzáadnak valamit a sikerhez!

Amikor a támogatók összehúzzák a nadrágszíjat, más támogatók jönnek, amikor az emberek a lelkükben fagyoskodnak, mások kimennek a fagyba, hogy melegséget hozzanak. Ahogy Rékasi Károly mondta tavaly egy interjúban: „Ez azért jó, mert nem csak az ajándékozott örül, hanem az ajándékozó is!” Talán ezért szeretik az emberek ezt a kocogást, és talán ezért tudunk minden évben kimenni valakiért az utcára azokban az időkben, amikor az emberek legtöbbször ezt csak valaki ellen teszik meg...de hát mi már csak ilyenek vagyunk! Gyertek ti is el a Gozsdu Udvarba velünk kocogni és szurkolni!

Bővebb információk: www.mikulaskocogas.hu



Program:

12:30-tól gyülekező

(aki szeretne festést, inkább előbb jöjjön, mert a lányoknak fejenként csak két keze van 😊!)

13:55-től felvonulunk az udvarba és meghallgatjuk a műsorvezető szép szavait és elvégezzük a bemelegítő tornagyakorlatait

14:00-14:45 kocogás: Go Active Fitness – Váci utca – Go Active Fitness (kb. 3-4 km csoportos, lassabb kocogás)

14:45-től ajándék átadása, csoki, fénykép, örülés stb.

15:30-ig romok eltakarítása

Ez mindig függő kérdés, még tájékoztatunk titeket előtte:

A kocogás végén megyünk a Széchenyi Fürdőbe, ahol a mikulások 50% belépő kedvezményt kapnak, akinek van kedve, jöjjön velünk fürdeni és énekelni 😊

Nevezési díj: 5000 Ft felnőtt, 3000 Ft gyerek, 8000 Ft családi, gyalogos támogatókat is szívesen látunk!

Mit kapsz:

- Mikulás sapka (ha szükséged van rá)
- Forró tea (a fagyoskodóknak)
- Üdítő
- Pálinka (a még jobban fagyoskodóknak)
- Pogi és édes süтик
- Oklevél