

8 FEBRUARI 2026



**RAMADHAN 1447 H**

**MASJID AL MUHAJIRIN REWWIN**

# RUN-MADAN 2026

## Edu Run & Edukasi Kesehatan REWWIN

### 1. GAMBARAN UMUM KEGIATAN

Run-Madan 2026 merupakan kegiatan **lari santai dan edukasi kesehatan** yang diselenggarakan oleh Masjid Al Muhajirin dalam rangka menyambut bulan suci Ramadhan.

Kegiatan ini **bukan event lomba**, melainkan **media edukasi dan sosialisasi layanan kesehatan masyarakat**, khususnya:

- keberadaan dan fungsi **Layanan Poliklinik Gratis**, serta
- **Ambulans sosial Gratis** yang melayani warga REWWIN (RW 6, RW 8, RW 9) dan sekitarnya.

Melalui pendekatan olahraga yang ringan dan ramah pemula, kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan sekaligus memperkenalkan fasilitas kesehatan yang telah tersedia secara gratis di lingkungan REWWIN.

Kegiatan ini melibatkan biaya partisipasi yang akan digunakan untuk operasional (selain doorprize dan hadiah) dan sekaligus sebagai donasi operasional Poliklinik dan Ambulans.

### 2. TUJUAN KEGIATAN

Tujuan utama kegiatan ini adalah:

1. Memperkenalkan layanan poliklinik dan ambulans gratis dari Al Muhajirin kepada warga secara langsung dan praktis.
2. Membuka kesempatan bagi warga untuk berdonasi pada layanan tersebut.
3. Memberikan edukasi kesehatan berbasis aktivitas fisik ringan (lari santai) dan tawaran untuk medical checkup ringan serta komunitas healthy running sebagai tindak lanjut.
4. Membantu masyarakat, khususnya pelari pemula, memahami cara berolahraga yang aman dan berkelanjutan.
5. Memperkuat interaksi positif antara masjid dan warga sekitar.

### 3. SASARAN PESERTA

Kegiatan ini secara khusus menyasar:

- warga sekitar masjid,
- keluarga dan anak-anak (dengan pendamping),
- pelari pemula yang ingin memulai atau menargetkan jarak 5 Km secara aman,
- masyarakat umum yang ingin meningkatkan kebugaran.

## 4. BENTUK KEGIATAN

### 4.1 Fun Run Ramah Pemula

- Jarak:  $\pm$  3 Km
- Sifat kegiatan: santai, non-kompetitif
- Start & Finish: Area Masjid Al Muhajirin

### 4.2. Sosialisasi kepada Warga

Pada aktivitas lari, terdapat arak-arak semi pawai, yang melibatkan mobil pengarah, barisan anak-anak, barisan peserta run-madan yang berjalan kaki, dan mobil ambulans. Mobil pengarah akan menggunakan pengeras suara dengan materi sosialisasi program poliklinik dan ambulans. Mobil Ambulans berada di posisi paling akhir, menyisir dan memberi support pada partisipan event.

### 4.3 Edukasi & Sharing Session Kesehatan

Setelah kegiatan lari, akan diadakan sesi berbagi singkat, antara lain:

- **“From Couch to 5K”** Pengenalan tahapan berlari yang aman bagi pemula.
- **“Terapi Running untuk Pemulihan Kesehatan”** Pemanfaatan lari sebagai bagian dari pemulihan kebugaran dan kesehatan mental.
- Diskusi ringan seputar:
  - pencegahan cedera,
  - manajemen napas,
  - kebiasaan lari yang sehat,
  - kesalahan umum pelari pemula.

Materi disampaikan secara sederhana dan aplikatif.

### 4.4 Penjadwalan Kegiatan Follow-Up

Sebagai tindak lanjut, akan ditawarkan -sesuai kesediaan- kepada para peserta program:

- Check up kesehatan ringan secara berkala di Poliklinik
- Komunitas healthy-run REWWIN yang akan melakukan running secara berkala dengan edukasi dan motivasi

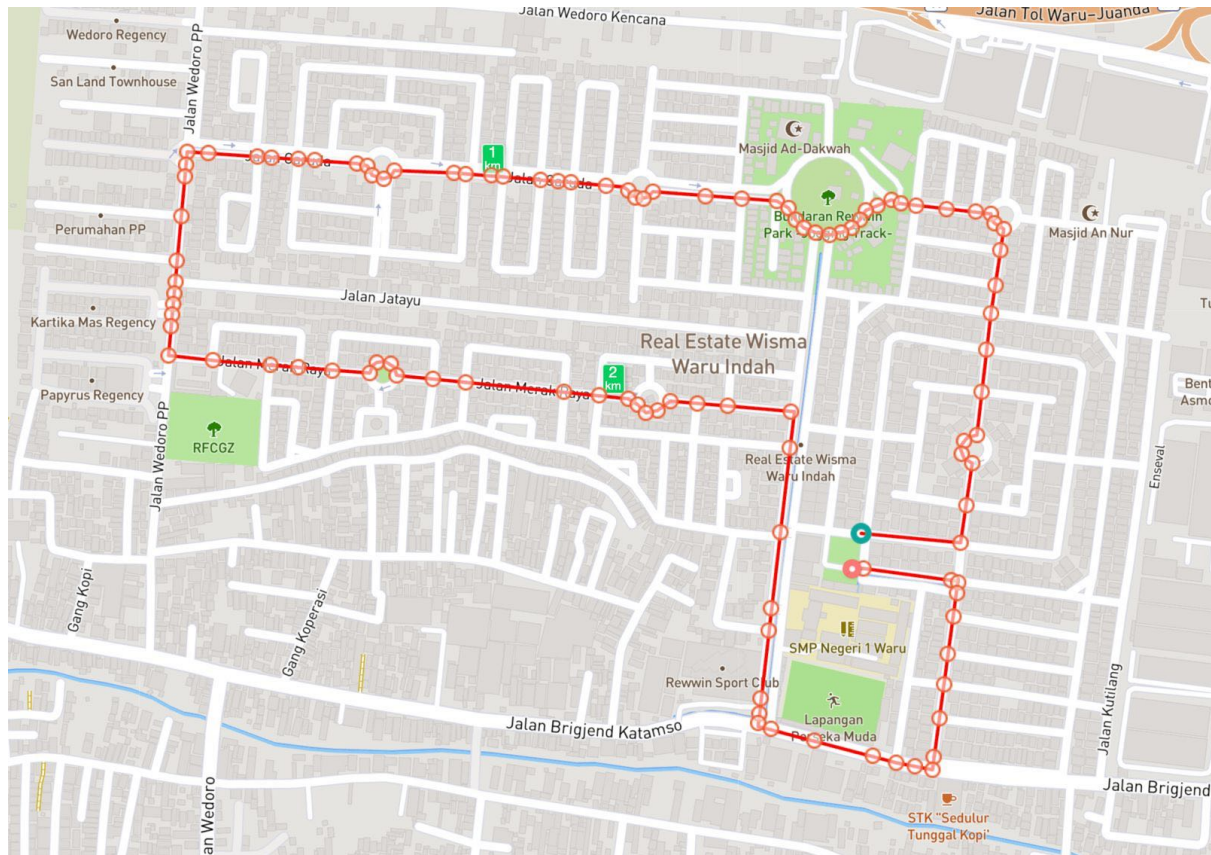
## 5. WAKTU, LOKASI, DAN RUTE

- Hari / Tanggal: Minggu, 8 Februari 2026
- Waktu: Pagi hari ( $\pm$  06.00 – 09.30 WIB)
- Lokasi: Area Masjid Al Muhajirin

## Sehat Bersama Peduli Sesama



Rute 3 km melewati area di RW 6, RW 8, dan RW 9.



Untuk menjaga kenyamanan warga sekitar:

- Panitia lapangan dan relawan keamanan disiagakan.
- Tim medis dan ambulans siaga selama kegiatan.
- Anak-anak diwajibkan didampingi sesuai ketentuan usia.

Panitia berkomitmen menjaga kebersihan dan ketertiban sebelum, selama, dan setelah kegiatan.

## 6. PENUTUP

Run-Madan 2026 diharapkan menjadi contoh kegiatan edukatif yang: menyehatkan, memberi pengetahuan praktis, memperkuat peran masjid sebagai pusat layanan umat, serta tetap menjaga harmoni lingkungan.

Kami mengharapkan dukungan dan izin dari Ketua RW dan RT terkait agar kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan memberi manfaat bersama.