
Ludzie nie dlatego przestają się bawić, że się starzeją, lecz starzeją się, bo przestają się bawić (Mark Twain).

Seniorada - Aktywni Razem

12 czerwca 2016

AWF, ul. Marymoncka 34, Warszawa

10 urodziny Seniorady

Program Imprezy

10.00 – 11.00 Rajd Nordic Walking

Od 11.00 do 15.30 praktyczna nauka o zdrowiu i ćwiczeniach:

Atrakcje i ćwiczenia plenerowe: 10 minut dla zdrowia, Nordic Walking

Animacje Sceniczne: taniec orientalny, taniec ludowy, taniec w kręgu

Wielopokoleniowa zabawa taneczna z najlepszym duetem muzycznym Dj Wiką i Dj Witem za sterami konsoli

Bogata oferta wystawców medycznych i hobbystycznych

Występ Chóru Zdrowiejących z Astmy

Pokaz mody sportowej seniora

Przywracamy grę w Palanta

Rywalizacja rekreacyjna o nagrody w wieloboju rekreacyjnym

Zostań Senioradowym Naj i Senioradową Naj

Patronat Honorowy:

J.M. dr hab. Prof. AWF Andrzej Mastalerz, Rektor AWF Józefa Piłsudskiego w Warszawie



Seniorada 2016 – TOP 10 strefy zdrowia:

I DIETA

1. **Biuro Pomocy i Projektów Społecznych m.st. Warszawa** - promocja Projektu AGE działania na rzecz aktywnego i godnego starzenia się. Celem ogólnym projektu jest poprawa stanu zdrowia poprzez rozwój i dostosowanie opieki medycznej do rzeczywistego stanu zdrowia populacji i czynników demograficznych. Cel ten zostanie osiągnięty poprzez realizację celów szczególnych jakimi są: podniesienie jakości świadczonych usług przez warszawskie domy pomocy społecznej oraz rozwój miejskich systemowych rozwiązań dla osób starszych i niesamodzielnych. Stoisko medyczne, pielęgniarki, porady dietetyczne, prezentacja multimedialna.

II PASJA/HOBBY

2. **Ośrodek Wsparcia dla Seniorów nr 1** – Warsztaty rękodzieła, poradnictwo- badanie pamięci, pokaz: tańców w kręgu
3. **Ośrodek Wsparcia dla Seniorów nr 2** – Warsztaty-kwiaty z bibuły, kotyliony, poradnictwo-choroba Alzheimera, testy Mini Mental, występ chóru Bielańskie Czerwone Korale Piosenki o mojej Warszawie

III SAMOTNOŚĆ

4. **Gabinet Pomocy Psychologicznej „Empatia”** – Warsztat- sprawdzian psychoruchowy seniora, poradnictwo - wykład na temat samotności seniorów
5. **mali bracia Ubogich** – Poradnictwo- przeciwdziałanie osamotnieniu osób starszych

IV BEZPIECZEŃSTWO

6. **First Aiders** – Pierwsza pomoc (pokaz i instruktaż), 10 min. udzielania pierwszej pomocy zakrztuszonemu dziecku
7. **Komenda Stołeczna Policji** – Bezpieczeństwo w ruchu drogowym, prezentacja Mazowieckiej Akademii Seniora.

V PŁUCA

8. **Płuca Polski** – kampania realizowana jest w celu podniesienia świadomości społeczeństwa na temat POChP, czyli przewlekłej obturacyjnej choroby płuc. Nasze działania prowadzone są, aby edukować czym jest POChP, jakie są jej objawy i czynniki ryzyka. Zaprezentujemy instalację: Złap swój autobus (z wykorzystaniem bieżni, monitora i wgranej aplikacji mobilnej). Chcemy uświadomić społeczeństwo, że wcześniej wykonane badanie spirometryczne może znacznie zwiększyć szanse na wdrożenie prawidłowego leczenia.

9. **Towarzystwo Zdrowiejących z Astmy** – szkolenia dla osób z problemami oddechowymi, badanie spirometria z wydrukiem, występ Chóru Zdrowiejących z Astmy

VI MARSZ

10. **Polska Federacja Nordic Walking**

VII AKTYWNOŚĆ

11. **Polskie Zrzeszenie Crossmintona** – instruktaż gry w Crossmintona, informacja na temat wydarzeń związanych z dyscypliną. Połączenie badmintona, squasha, tenisa.
12. **Polskie Stowarzyszenie Palantowe** – od dwóch lat grupa pasjonatów przywraca grę w palanta. Co to jest Palant? Palant to polska gra ruchowa mająca ponad 400-letnią tradycję. Na czym polega ta gra? Jest to zespołowa gra na punkty z użyciem drewnianego kija i piłeczki. Czemu jest tak mało popularna? Razem z globalizacją wyparł ją baseball i od 1978 r. nie istnieje organizacja wspierająca ten sport. I co teraz? Powstało Polskie Stowarzyszenie Palantowe, które statutowo wspiera powrót tej gry od 2015 r.

VIII WODA

Podczas pikniku przygotowane będzie stanowisko z bezpłatną wodą dla uczestników tak, by podczas aktywności uzupełniać płyny.

IX CUKRZYCA

13. **Polska Federacja Edukacji w Diabetologii** – pomiar cukru we krwi z interpretacją wyników.

X URODA

14. **Wizażystki** – Jak wykonać szybki, efektowny a zarazem modny makijaż? Czyli jak ekspresowo zrobić się na bóstwo? O tym powiedzą i pokażą profesjonalistki wizażu.

Strefa WIEM - stanowisko Wiem, czyli informacja o tym, co będzie się działo na pikniku i nie tylko, bo też „na mieście” jako oferta dla seniora.

Prezentujemy:

Fundacja Zaczyn – informacja nt.: wydarzenia „Parada Seniorów”, promocja książek: biografia DJ Wiki z autografem.

Kino Luna, Teatr Imka, Kinoteka – miejsca przyjazne seniorom. Prezentacja repertuaru.

Rozrywka – bezpłatne numery *Rozrywki: Szarady, Sudoku i Jolki.*

Zielona Budka – bezpłatny niespodziankowy poczęstunek z okazji 10 urodzin Seniorady:
lody od Zielonej Budki 😊

Jabłka – bezpłatny owocowy prezent – symbol Seniorady. Poczęstunek ufundowała Grupa Producentka Skowronki.

Aktywności rekreacyjne:

- Crossminton
- Palant
- Wielobój rekreacyjny – rywalizacja - 5 konkurencji pod hasłem Strzał w 10tkę
- Nordic Walking - rajd
- 10 minut dla zdrowia w plenerze z kijami do Nordic Walking – pokaz i instruktaż

- Gry rekreacyjne:

Krokiet

Molky

Boule

Nagrody w rywalizacjach rekreacyjnych ufundowała marka Lirene.

Organizatorzy:



ESPAR50+

EUROPEJSKIE
STOWARZYSZENIE PROMOCJI
AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ 50+

Studenci AWF Warszawa

Współfinansowanie:



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Partnerzy:



mali bracia Ubogich
Stowarzyszenie
przyjaciele osób starszych



Polska
Federacja
Edukacji
w Diabetologii



Patron medialny:



Warszawa 101 FM, DAB+