
Seniorada - Aktywni Razem

14 czerwca 2015

AWF, ul. Marymoncka 34, Warszawa

Program Imprezy

10.00 – 11.00 Rajd Nordic Walking

Od 11.00 do 15.00

Atrakcje i ćwiczenia plenerowe

Praktyczna nauka o zdrowiu i ćwiczeniach

Niespodziankowe konkursy dla Pań i Panów

Wielkie Bicie „Zumbowego” Rekordu

Animacje i Konkursy Sceniczne

„Quizowanie”- wyzwanie dla międzypokoleniowych drużyn

Konkurs muzyczny - czyli największe polskie i zagraniczne klasyki od Dj Wit'a

Wielopokoleniowa zabawa taneczna z najlepszą Dj Wiką za sterami konsoli

Bogata oferta wystawców medycznych i hobbystycznych

Występ Chóru Zdrowiejących z Astmy

Patronat Honorowy:

Minister Pracy i Polityki Społecznej Władysław Kosiniak-Kamysz

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

Senioradowi wystawcy:

1. **Pogotowie Rehabilitacyjne** – na stanowisku o tym jak mimo upływu lat żyć aktywnie i zdrowo? Jak dbać o kręgosłup na co dzień? Fizjoterapeuci przeprowadzą dla chętnych masaże relaksacyjne oraz odpowiedzą na pytania: jak dbać o kręgosłup?
2. **Związek Harcerstwa Rzeczypospolitej** – w programie stanowiska: obóz harcerski – gry planszowe, liny, trampolina, poczęstunek w stylu obozowym: grochówka i kiełbaski
3. **Uniwersytet III Wieku w Łomiankach** – warsztaty wyplatania różnych wyrobów ze zwiniętych gazet, technika decoupage, szydełko
4. **Ośrodek Wsparcia dla Seniorów nr 1** – tańce integracyjne w kręgu, warsztaty plastyczne – biżuteria hand made i balonowe cuda, badanie mini mental
5. **Skuteczna Komunikacja Monika Skorykow** – gra Zośka, poradnictwo w zakresie skutecznej komunikacji
6. **Forum Zdrowia Mazowiecki Urząd Wojewódzki Wydział Zdrowia i Statystyki Medycznej i Programów Zdrowotnych** – działalność FORUM ZDROWIA, materiały informacyjne
7. **Fundacja Edukacji Społecznej** – poradnictwo psycholog
8. **Fundacja Neuropozytywni** – Kwartalnik Świat Mózgu, Kwartalnik NeuroPozytywni
9. **Fundacja Psychoonkologii i Promocji Zdrowia „Ogród Nadziei”** – wegański poczęstunek, dieta antynowotworowa, zdrowe odżywianie, warsztat kulinarny
10. **Fundacja Sedeka** – kiermasz książki, konsultacje w postaci: masaż, relaksacja, fizjoterapia, psycholog
11. **Klinika Rzucania palenia Allen Carr's** – konsultacje w zakresie rzucania palenia, konkurs
12. **Komenda Stołeczna Policji** – Bezpieczeństwo w ruchu drogowym, prezentacja Mazowieckiej Akademii Seniora
13. **Krajowe Centrum ds. AIDS** – quiz z nagrodami, poradnictwo w zakresie gdzie można anonimowo i bezpłatnie wykonać test na HIV
14. **Kuratorium Oświaty** – Warszawa – konsultacje w zakresie Szkoła Promująca Zdrowie
15. **Mazowiecki Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia** – wydawanie Europejskiej Karty Ubezpieczenie Zdrowotnego, dostępu do Zintegrowanego Informatora Pacjenta
16. **Mazowiecki Wojewódzki Inspektorat Inspekcji Handlowej** – poradnictwo ochrony konsumentów seniorów

17. **Rada Naczelna Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej** – Lecznica ROMA – pomiar ciśnienia, nieodpłatne badanie poziomu cukru, nieodpłatne badanie stężenia hemoglobiny
18. **Stowarzyszenie Katolicki Ruch Antynarkotyczny KARAN** – poradnictwo w zakresie problemów uzależnień, informacje o UTW, rozmowy na temat programu uniwersytetu, możliwość rozmowy z rodzicami dzieci uzależnionych
19. **Stowarzyszenie MANKO** – wydawanie bezpłatnej ogólnopolskiej Karty Seniora, dystrybucja magazynu Głos Seniora, badanie smokolizerem (zawartość szkodliwego tlenu węgla w wydychanym powietrzu)
20. **Stowarzyszenie Taoistyczne Tai Chi** – nauka ćwiczeń dla chętnych, pokaz ćwiczeń Tai Chi
21. **Towarzystwo Zdrowiejących z Astmy** – szkolenia dla osób z problemami oddechowymi, badanie spirometria z wydrukiem, występ Chóru Zdrowiejących z Astmy
22. **Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna** – bezpieczne wakacje: poparzenia słoneczne, higiena osobista, profilaktyka chorób odkleszczowych
23. **Wojewódzki Ośrodek Koordynujący Populacyjne Programy Wczesnego Wykrywania Raka Piersi oraz Profilaktyki i Wczesnego Wykrywania Raka Szyjki Macicy, Centrum Onkologii Instytut** – edukacja, nauka samobadania piersi, dystrybucja materiałów.
24. **Polskie Zrzeszenie Speedbadmintona** – instruktaż gry w Speedbadmintona, informacja na temat wydarzeń związanych z dyscypliną.
25. **Harcerska Grupa Ratownicza** – zabezpieczenie medyczne, warsztat pierwszej pomocy.
26. **Ciśnienie na życie** – prezentacja III edycja ogólnopolskiej kampanii „Ciśnienie na Życie”. Organizatorzy kampanii, akcją bezpłatnych badań profilaktycznych, planują objąć mieszkańców ponad **50 polskich miast**. Poza pomiarem ciśnienia tętniczego krwi, będzie również badany poziom cholesterolu we krwi.

Współfinansowanie:



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

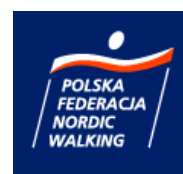


Partnerzy:

1. Partner ogólnopolski Seniorada - Rozrywka

ROZRYWKA

2. Partnerzy Seniorada Warszawa



3. Patroni Medialni



Warszawa 101 FM, DAB+

