

# Seniorada - Aktywni razem na Lata!

10 czerwca 2018

AWF, ul. Marymoncka 34, Warszawa

## 12 edycja Seniorady - Mazowieckie Dni Zdrowia Memoriał Haliny Szwarc

### Program Imprezy

**11.00-15.30**

#### **ciekawe atrakcje na scenie:**

przeгляд grup taneczno-muzycznych m.in.: **Stowarzyszenie Seniorów Ziemi Radzywińskiej** w Radzyminie  
**BIELAŃSKIE GŁOSY** z Bielańskiego Ośrodka Kultury  
**„Stara Robota”** ze Stołecznego Klubu Tatrzańskiego  
pokazy tańca orientalnego Grupa ASSAYA oraz PRO Kobiety 50+

#### **strefa rekreacji, a w niej:**

**rywalizacja rekreacyjna o nagrody; przywołujemy dawną grę w palanta, I Warszawski Memoriał Haliny Szwarc – edukacyjny rajd Nordic Walking**  
**gra terenowa o tytuł: Senioradowej i Senioradowego NAJ**  
**praktyczna nauka o zdrowiu i ćwiczeniach - 10 minut dla zdrowia**

#### **stoiska informacyjne dla seniorów, a w nich:**

**bezpieczeństwo, wypoczynek, aktywność, zdrowie, podróże i inni znani wystawcy m.in.:**

**Mazowiecki Urząd Wojewódzki, Komenda Stołeczna Policji**  
**Urząd Komunikacji Elektronicznej, Narodowy Bank Polski**  
**PSYgarnik.pl-nie kupuj, przygarnij**

Stowarzyszenie Taoistycznego **Tai Chi** w POLSCE

**A na koniec:**

**wielopokoleniowa potańcówka z niezwykłymi:**

Dj Wiką i Dj Witem

Seniorada 2018 – Strefa zdrowia, a w niej:

### **I BEZPIECZEŃSTWO:**

- 1. Komenda Stołeczna Policji-** *edukacja i informacja na temat wyludzeń i oszustw, bezpieczeństwo w ruchu drogowym*
- 2. Powiatowa Stacja Sanitarno Epidemiologiczna w m st. Warszawie:** *profilaktyka chorób onkologicznych, odkleszczowych, uzależnień, zasady zdrowego odżywiania, zajęcia plastyczne.*
- 3. O/R KRUS Warszawa:** *zapobieganie wypadkom w gospodarstwach rolnych,*
- 4. Wojewódzki Inspektor Inspekcji Handlowej w Warszawie:** *postępowanie w sprawie pozarządowego rozwiązywania sporów konsumenckich. Odblaski chronią zdrowie i życie, porady-czujniki czadu, konsultacje w sprawach reklamacji towarów i usług, bezpieczne zakupy produktów*
- 5. Narodowy Bank Polski:** *pokaz rozpoznawania autentyczności polskich banknotów – czyli krótkie szkolenie i możliwość zapoznania się z zabezpieczeniami polskich banknotów a także jak świadomie, bezpiecznie i aktywnie korzystać z nowoczesnych usług bankowych*
- 6. Urząd Komunikacji Elektronicznej:** *na co zwracać uwagę, gdy zawieramy umowę w domu, kiedy możemy od niej odstąpić, jak dochodzić roszczeń. Zapraszamy wszystkich chcących aktywnie ale także bezpiecznie poruszać się w cyfrowym świecie!*

### **II INFORMACJA:**

- 1. Mazowiecki Urząd Wojewódzki, Fundacja Edukacji Społecznej i Instytut Żywności i Żywienia, Krajowe Centrum AIDS, KARAN – stanowisko informacyjne**
- 2. Wyższa Szkoła Pedagogiczna im. Janusz Korczaka w Warszawie Wydział Nauk Społecznych w Warszawie:** *Gry zręcznościowe, planszowe i zabawy dla dzieci- malowanie, rysowanie, wycinanie, tor przeszkód, malowanie twarzy.*
- 3. Kuratorium Oświaty w Warszawie - ulotki, prezentacja, konsultacje na temat programu Szkoła Promująca Zdrowie, konsultacje na temat rejestracji wypoczynku**
- 4. Mazowiecki Oddział Wojewódzki NFZ – Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego, Zintegrowany Informator Pacjenta**
- 5. Biuro Rzecznika Praw Pacjenta - Poradnictwo z zakresu praw pacjenta i funkcjonowania systemu ochrony zdrowia. Gry i zabawy tematyczne dla dorosłych, młodzieży i dzieci.**
- 6. Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej – przedstawienie oferty Centrum.**
- 7. Wojewódzki Inspektorat Farmaceutyczny – informacja nt.: działalności Mazowiecki Ośrodek Doradztwa Rolniczego - promocja rolnictwa ekologicznego, gospodarstw agroturystycznych oraz zagród edukacyjnych, prezentacja oraz sprzedaż olejów z współpracującego z MODR Warszawa gospodarstwa rolnego Kowalski Winniki - m.in. członka Sieci Dziedzictwa Kulinarnego Mazowsze w ramach europejskiej sieci i laureata wielu nagród**
- 8. Decathlon – prezentacja oferty**
- 9. Urząd m.st. Warszawa Biuro Projektów i Pomocy Społecznej Zespół Realizacji Polityki Senioralnej – informacja działań urzędu na rzecz Seniorów.**

### **III ZDROWIE:**

- 1. Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Praga Północ:** *pomiar tkanki tłuszczowej, pomiar ciśnienia tętniczego krwi, spirometria, saturacja*
- 2. Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Wawer:** *badania pomiaru glukozy, pomiar ciśnienia tętniczego krwi, edukacja zdrowego*

stylu życia, diety w cukrzycy i chorobach układu krążenia, materiały edukacyjne, broKI szury, ulotki

3. **SOPZZLO Warszawa- Żoliborz:** pomiar ciśnienia tętniczego, glukoza we krwi, tkanka tłuszczowa,
4. **SOPZZLO Warszawa Wola – Śródmieście:** Chroń skórę przed słońcem, profilaktyka chorób tzw. cywilizacyjnych, Bądź sprawny fizycznie, Prezentacja multimedialnych: SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście, Badania i konsultacje: lekarz dermatolog, fizjoterapeutów, pomiar ciśnienia krwi i tkanki tłuszczowej
5. **SOPZZLO Warszawa Ursynów:** Szpital Zabiegowy dla Pluszaków, Slalom w alkogooglach, Badanie stóp, ćwiczenia przy wadach postawy u dzieci, badanie tkanki tłuszczowej
6. **SOPZZLO Warszawa Targówek:** dietetyk, fizjoterapeuta, prezentacja multimedialna: zdrowy kręgosłup, konsultacje, pomiar masy ciała, tkanki tłuszczowej i mięśniowej, BMI, porady i wskazówki do ćwiczeń
7. **Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Bemowo-Włochy ratownik,** Badania: pomiar Glikemii, Pomiar ciśnienia tętniczego, pomiar saturacji krwi z puls oksymetrem
8. **Centrum Leczniczo-Rehabilitacyjne i Medycyny Pracy ATTIS Sp. z o.o.:** prezentacja multimedialna: zdrowie kobiety, konsultacje internisty, pomiar ciśnienia, poziom cukru, poziom cholesterolu, pomiar masy ciała, gadzety i ulotki
9. **Wyższa Szkoła Pedagogiczna im. Janusza Korczaka w Warszawie, Wydział Nauk Społecznych w Warszawie - Gry zręcznościowe, planszowe i zabawy dla dzieci- malowanie, rysowanie, wycinanie, tor przeszkód, malowanie twarzy. Promocja WSP im. Janusza Korczaka w Warszawie**
10. **Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica Sp. zoo -** pomiary ciśnienia, cukru, konsultacje psychologa i dietetyka, wystawa prac pacjentów szpitala.
11. **Wojewódzki Inspektorat Ochrony Środowiska w Warszawie -** Aparatura do pomiaru hałasu (krzyk, śpiew); promieniowanie elektromagnetyczne (laptop, telefon komórkowy) obserwacje mikroskopowe próbek wód powierzchniowych.
12. **PZU Zdrowie SA -** pomiar wagą Tanita z analizą składu ciała, pomiar glukozy metodą paskową, pomiar poziomu cholesterolu i ciśnienia, otrzymać zniżkę 15% na usługi medyczne w Oddziałach Centrum Medyczne Nasze Zdrowie w Warszawie, przy ul. Górnośląskiej 4a oraz ul. Etiudy Rewolucyjnej 48
13. **PFRON Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych**

#### **IV WYPOCZYNEK:**

1. **Kuratorium Oświaty w Warszawie:** ulotki, prezentacja, konsultacje na temat programu Szkoła Promująca Zdrowie, konsultacje na temat rejestracji wypoczynku
2. **Uzdrowisko Konstancin Zdrój SA –** prezentacja usług uzdrowiska, konsultacje fizjoterapeuty

#### **V AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:**

1. **Polskie Stowarzyszenie Golfa Kobiet:** prezentacja formy rekreacyjnej jaką jest golf, wystawa zdjęć i sprzętu golfowego, porady dotyczące tej dyscypliny
2. **Polska Federacja Nordic Walking:** rajd Nordic Walking, instruktaż techniki prawidłowego chodzenia z kijami, ćwiczenia koordynacyjne z kijami,
3. **Uniwersytet Trzeciego Wieku AWF, Stowarzyszenie Absolwentów AWF:** prezentacja działalności UTW AWF
4. **Stowarzyszenie Absolwentów AWF:** prezentacja działalności stowarzyszenia

5. **Polskie Stowarzyszenie Palantowe** – *przywraca grę w Palanta, mini turniej gry w Palanta.*
6. **Stowarzyszenie Slow Jogging Polska** – *prezentacja dyscypliny Slow Jogging rekomendowanej osobom w każdym wieku.*
7. **Stowarzyszenie Taoistyczne Tai Chi w Polsce** – *prezentacja właściwości zdrowotnych Tai Chi, nauka 16 pierwszych ruchów.*

#### **VI WOLONTARIAT:**

1. **PSYgarnik.pl-nie kupuj, przygarnij:** *prezentacja możliwości zostania domem tymczasowym, adopcji starszych psów, spędzenia czasu seniorów na wolontariacie w schroniskach dla bezdomnych zwierząt*
2. **mali bracia Ubogich** – *wolontariat osób starszych.*

#### **VII AKTYWNOŚĆ:**

1. **Ośrodek Wsparcia dla Seniorów nr 1** – *aktywności manualne na stanowisku oraz aktywność fizyczna.*
2. **Ośrodek Wsparcia dla Seniorów nr 2** – *aktywności manualne na stanowisku oraz aktywność fizyczna.*

### Organizatorzy Seniorada Warszawa 2018:

ESPAR 50+, Studenci kinezygerontoprofilaktyki AWF  
Warszawa.

### Współfinansowanie:

Ministerstwo Sportu i Turystyki, m.st. Warszawa

### Partnerzy Seniorada Warszawa:

Wojewoda Mazowiecki, Decathlon, Lirene, Kraina Rumianku,  
Rozrywka, Crossminton, , Restauracja Waniliowa, Urząd  
Komunikacji Elektronicznej.

### Patroni medialni:

Radio Warszawa, Głos Seniora