

Piknik rekreacyjny
Seniorada 8
Aktywność i zdrowie dla pokoleń

Niedziela 8 czerwca 2014, 10.00 – 14.30

AWF Warszawa, ul. Marymoncka 34

wstęp bezpłatny

10.00-11.00 – Rajd Nordic Walking

11.00-14.30 – piknik, a w nim:

.Liczne pokazy i animacje 11.00 – 14.30

11.00 – Uroczyste rozpoczęcie pikniku

11.20 – Rozgrzewka – Klub Fitness Zdrofit Bielany

11.35 – pokaz gimnastyczny – Teresa Spoz – UTW AWF

11.40 – konkurs międzypokoleniowy Co dziadkowie/babcie i wnukowie wiedzą o sobie nawzajem – studenci specjalizacji kinezygerontoprofilaktyka

11.50 – *10 minut dla zdrowia* – ćwiczenia wzmacniające (I) - Dagmara Jasińska, Jan Kisiel, Agata Misiak - studenci specjalizacji kinezygerontoprofilaktyka

12.00 - Dj Vika - najstarsza Dj w Polsce w duecie z Dj Witem – konkurs muzyczny

12.15 – Pokaz oraz konkurs taneczny - Zespół Tańca Ludowego AWF Warszawa

12.45 – ZUMBA - *10 minut dla zdrowia* (II), Kinga Piasecka, Barbara Urzędowicz – studentki specjalizacji kinezygerontoprofilaktyka

12.55 – Występ wokalny zespołu Bielańskie Czerwone Korale (Ośrodek Wsparcia dla Seniorów nr 2)

13:00 – Tai-chi – Stowarzyszenie Taoistyczne TAI-CHI

13.15 – Ćwiczenia z Klubem Fitness Zdrofit Bielany

13.35 – Zabawa taneczna w rytm muzyki DJ Wika i DJ Wita

14.10 – Występ wokalny grupy Złote Lata z Sokołowa Podlaskiego

14.20 – Rozstrzygnięcie rywalizacji rekreacyjnych

14.30 – Uroczyste zakończenie Seniorady 8

14.30 – Wspólny taniec w kręgu: „Jaki piękny dzień”, „Pata Pata” – Ośrodek Wsparcia dla Seniorów nr 1

.Gry i zawody rekreacyjne

10.00 – 11.00 Senioradowy Rajd Nordic Walking

11.10 – 13.30 Turniej w wieloboju rekreacyjnym „*Retro Rekreacja*”

11.10 – 13.30 Gra terenowa „I Ty zostań Senioradowym Naj”

11.00 – 14.30 – gry i zabawy rekreacyjne dla pokoleń: Speed Badminton, rzut podkową, kółko i krzyżyk

.Konsultacje zdrowotne i nie tylko – 11.00 – 14.30

1.10 minut dla zdrowia -> studenci specjalizacji kinezygerontoprofilaktyka

- konsultacje, prezentacja ćwiczeń wzmacniających

2. Klub Fitness Zdrofit Bielany

- konsultacje, przykładowe plany treningowe, demonstracja i omówienie ćwiczeń

3. Masaż – Centrum Poprawy Kondycji Fizycznej

-porady, konsultacje, masaż

4.Pamiętaj o sercu! Pomiar tętna i ciśnienia -> AWF Warszawa, Wydział Pielęgniarstwa

-pomiar i interpretacja wyniku

5.Diabetologia -> Polskie Stowarzyszenie Diabetyków

-porady, konsultacje, możliwość zakupu na stoisku skarpetek zdrowotnych, dermo kosmetyki i produkty bezcukrowe

6. Pomiar cukru we krwi -> AWF Warszawa, Wydział Pielęgniarstwa

- bezpłatne pomiary cukru we krwi z interpretacją wyników

7.Dietetyk -> AWF Warszawa, Zakład Antropologii i Promocji Zdrowia

-konsultacja dietetyczna (wywiad żywieniowy, wskazanie błędów żywieniowych, zalecenia żywieniowe)

8. Pomiary masy i komponentów ciała -> AWF Warszawa

9. Ośrodek Wsparcia dla Seniorów nr 1

-warsztaty plastyczne, np. bransoletki z wikliny papierowej, zwierzaki z balonów, zabawy z chustą animacyjną, tańce w kręgu

10. Ośrodek Wsparcia dla Seniorów nr 2

- Tańce integracyjne na siedząco, pokaz gimnastyczny, prowadzenie stoiska animacyjnego - warsztaty plastyczne

11. Stylizacja – Brand Collection

- konsultacje, porady w zakresie stylizacji, jak efektownie zawiązać krawat?

12. Kosmetologia => Justyna Zybert

- konsultacji w zakresie kreowania wizerunku (makijaż korygujący, dzienny, wieczorowy) porady, nauka makijażu, analiza kolorystyczna

13. Profilaktyka chorób odkleszczowych => Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Warszawie Oddział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia

- grzyby, materiały dotyczące bezpiecznych wakacji: ulotka kleszcze, bezpieczne grzybobranie, porażenia słoneczne, higiena osobista, profilaktyka zatruc pokarmowych

14. Fundacja Aktywnej Rehabilitacji =>Region: mazowiecki

- Poradnictwo z zakresu poruszania się na wózku inwalidzkim – szeroki zakres **Pokaz techniki jazdy na wózku (pokonywanie barier architektonicznych)**

15. Stowarzyszenie Mężczyzn z Chorobami Prostaty „GLADIATOR” Stowarzyszenie Rodzina Wojska przy Siłach Powietrznych, Stowarzyszenie Lotników Polskich Warszawa - Biuletyn Gladiator, materiały edukacyjne związane z nowotworami układu moczowo-płciowego

16. Polskie Zrzeszenie SpeedBadmintona - warsztat gry w SpeedBadmintona

17. Dancing Międzypokoleniowy - Prezentacja oferty wydarzeń muzycznych dla osób starszych

18. Krajowe Centrum ds. AIDS - Quiz z drobnymi nagrodami, Konsultacje dotyczące ryzyka zakażenia HIV, Gdzie zrobić anonimowo i bezpłatnie test na HIV

19. Centrum organizacyjno-szkoleniowe ds. transplantacji „POLTRANSPLANT” - Pracownicy Poltransplantu oraz regionalni koordynatorzy transplantacyjni będą popularyzować medycynę transplantacyjną (zasady pobierania i przeszczepiania narządów i szpiku kostnego). Ośrodek rekrutujący dawców szpiku będzie rejestrować na miejscu potencjalnych dawców szpiku. Konsultacje: ▪ Rekrutacja do Centralnego Rejestru Niespokrewnionych Potencjalnych Dawców Szpiku i Krwi Pępowinowej, ▪ Spotkanie z koordynatorem transplantacyjnym

20. Warszawski Uniwersytet Medyczny Zakład Biologii Medycznej, Warszawska Szkoła Zdrowia – pokaz preparatów mikroskopowych, dystrybucja materiałów o chorobach odzwierzęcych

21. Tam i z Powrotem – poradniki

22. Zarząd Polskiego Czerwonego Krzyża – pierwsza pomoc, gry i zabawy dla dzieci, 2 pokazy ratownictwa

23. Wojewódzka Inspekcja Handlowa – poradnictwo ochrona konsumenta, rozwiązywanie sporów konsumenckich

24. Komenda Stołeczna Policji – radiowóz, ulotki prewencyjne, pokaz techniki samoobrony, alkohol

Patronat Honorowy:

Minister Pracy i Polityki Społecznej Władysław Kosiniak-Kamysz

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

Organizatorzy:

ESPAR 50+ - stowarzyszenie kultury fizycznej, zrzeszające specjalistów z zakresu aktywności fizycznej osób dorosłych i starszych.

Studenci specjalizacji kinezygerontoprofilaktyka – studenci Wydziału Wychowanie Fizyczne, Kierunek Turystyka i Rekreacja, specjalizacja kinezygerontoprofilaktyka

Forum Zdrowia przy Wojewodzie Mazowieckim – po raz pierwszy współorganizator pierwszy Seniorady Warszawa.

Współfinansowanie:

Ministerstwo
Sportu i Turystyki

**Partner Seniorady:**

brand
COLLECTION



Partnerzy Seniorada Warszawa



Patroni medialni:

