

**PARADA
SENIORÓW**

DOJRZALI!

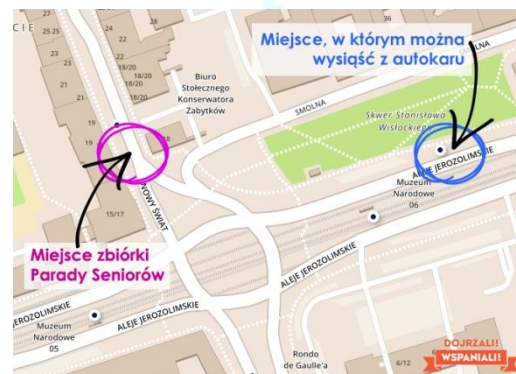
WSPANIALI!

WSPIERANI PRZEZ
DLA SENIORA
ADAMED

**PIKNIK
POKOLEŃ**

Parada wyruszy 24 sierpnia 2019 r. w samo południe i przed godziną 13.00 wejdzie na teren Kampusu Głównego Uniwersytetu Warszawskiego, gdzie odbędzie się Piknik Pokoleń, a tam liczne koncerty, panele dyskusyjne, warsztaty oraz największy w Polsce Dancing Międzypokoleniowy prowadzony przez legendarną DJ Wikę. Teren Kampusu Głównego jest zazieleniony i wyposażony w parasole przeciwsłoneczne oraz liczne stoły i ławy do siedzenia.

Przestrzeń Kampusu będzie podzielona na kilka stref: Scena Główna, Strefa dyskusji, Strefa warsztatów, Strefa gastronomiczna.



Program Sceny Głównej

- **godz. 13.00** otwarcie imprezy, energetyczny dancing z DJ Zbyskiem oraz kilka słów od gości specjalnych i występy grup tanecznych,
- **godz. 15.00** zapraszamy na koncert gwiazdy tegorocznej Parady, Krzysztofa Krawczyka,
- **godz. 16.00** DJ Wika jak co roku poprowadzić dla Was największy w Polsce Dancing Międzypokoleniowy.



Panele dyskusyjne

Strefa panelowa będzie funkcjonowała na małym dziedzińcu Kampusu Głównego UW. Będzie można do niej wejść zarówno z terenu kampusu jak i z Krakowskiego Przedmieścia.

godz. 13.30

Stylowo po sześćdziesiątce, czyli kilka słów o modzie i seniorach

W trakcie panelu modelka Helena Norowicz, bloger Jan Adamski i stylistka Tomasz Jacyków będą mówić o elegancji na co dzień, poszukiwaniu swojego stylu, pięknie i zdrowiu w dojrzałym wieku.

Moderatorka:

Beata Tadla – dziennikarka i prezenterka telewizyjna

Udział wezmą:

Helena Norowicz – modelka, aktorka. W wywiadzie dla „Gazety Wyborczej” powiedziała, że odejście z teatru na emeryturę podcięło jej skrzydła. Dostała jednak nieoczekiwaną propozycję zawodową i w wieku 80 lat rozpoczęła karierę modelki. Grała m.in. w filmach i serialach, takich jak: „Matka Teresa od kotów”, „Człowiek z magicznym pudełkiem”, „Na dobre i na złe”, „Anna German”.

Tomasz Jacyków – stylistka, krytyk i popularyzator mody. Stylistka licznych programów telewizyjnych i juror w kilku talent-show. Autor książki *O elegancji i obciachu Polek i Polaków*.

Jan Adamski – senior, bloger, pasjonat mody męskiej. Lubi pisać o sprawach, które go pasjonują, dlatego zdecydował się na prowadzenie bloga, na którym prezentuje autorskie stylizacje. Nie boi się odważnych zestawień, jasnych kolorów i wyzwania.



14.30

Rozrywka 60+, czyli czy seniorowi czegoś nie wolno lub nie wypada?

Jeszcze kilka lat temu seniorzy rozwijający życie towarzyskie i rozrywkowe spotykali się ze społecznym ostracyzmem. Dziś już odważnie chodzimy na dancingi nie tylko w Ciechocinku, przechadzamy się środkiem jezdni na Paradach Seniorów, ubieramy się coraz bardziej kolorowo i modnie. Ale wciąż słyszymy, że czegoś nam nie wypada. Jak pokonać konserwatywne normy i przekonać młodych, a także samych seniorów, do aktywnego życia pełnego wrażeń?

Moderator:

Robert Łuchniak – radio RDC

Udział wezmą:

Robert Janowski – dziennikarz, prezenter telewizyjny i radiowy, lektor, pisarz, wokalista. Wieloletni prowadzący teleturniej TVP1 „Jaka to melodia?”, od jesieni 2019 r. poprowadzi nowy muzyczny show w Tv Puls.

DJ Wika – najstarsza polska DJ-ka, gwiazda mediów, animatorka aktywności seniorów, pomysłodawczyni Parady Seniorów.

Tomasz Szymański – redaktor naczelny tygodnika „Życie na Gorąco”, najpopularniejszego magazynu rozrywkowego mającego setki tysięcy czytelników.

Katarzyna Pakosińska – aktorka i kabareciarka. Współtwórczyni „Kabaretu Moralnego Niepokoju”. Występuje w warszawskich teatrach Kamienica oraz Capitol. Była uczestniczką programów rozrywkowych: „Taniec z gwiazdami” i „Twoja twarz brzmi znajomo”.



godz. 15.30

Dojrzałe zmiany w dojrzałym życiu, czyli jak mądrze się zmieniać

Rozmowa o poszukiwaniu siły i motywacji niezbędnych do mądrego spełniania marzeń i odnajdywania szczęścia w dojrzałym życiu.

Moderatorka:

Aleksandra Zbroja – dziennikarka, reportażystka, „Duży Format”

Udział wezmą:

Mariola Bojarska- Ferenc – instruktorka fitnessu, gimnastyczka artystyczna, dziennikarka i autorka książek. Była prekursorką fitnessu w Polsce i zapoczątkowała modę na bycie fit.

Ewa Foley – promotorka pozytywnego życia, doradca rozwojowa. Autorka popularnych książek- poradników zwanych „trylogią życia”: *Zakochaj się w życiu*, *Powiedz życiu tak* oraz *Bądź aniołem swojego życia*.

Anna Korcz – aktorka filmowa, serialowa i teatralna, znana m.in. z rolach w „Na dobre i na złe” oraz „Na wspólnej”.

Marcin Grudzień – ekspert medialny, socjolog specjalizujący się w tematyce męskości. Pracownik fundacji „Masculinum” działającej na rzecz mężczyzn.



16.30

Mądra babcia w świecie dorosłych

W trakcie wystąpienia Beata Borucka – internetowa Mądra Babcia – opowie o tym, jak budować dobre, zdrowe relacje z dorosłymi dziećmi, innymi dziadkami w rodzinie, a także opiekunkami i nauczycielami wnuków. Podzieli się sprawdzonymi sposobami „dogadywania” się z bliskimi reprezentującymi różne pokolenia i podpowie, jak być mądrą babcią w coraz szybciej zmieniającym się świecie.

Beata Borucka – najstynniejsza babcia polskiego Internetu. Ma misję pokazania i wzmocnienia roli babci w wychowywaniu dzieci, a także podpowiadania jak być nowoczesną, mądrą babcią. Patrzy na świat z humorem i dystansem. W jej życiu, książkach, na blogu i profilu na Facebooku satyra przeplata się z refleksją, odwagą, a nawet buntem. Ma dorosłą córkę i trójkę wnucząt, które uwielbia z wzajemnością.



WARSZTATY, SPOTKANIA, BADANIA – miasteczko atrakcji na Pikniku Pokoleń

W trakcie Pikniku Pokoleń zapraszamy do skorzystania z atrakcji przygotowanych przez Fundację Zaczyn oraz naszych partnerów i sponsorów.

Strefa Zdrowia Grupy Adamed

Firma Adamed już po raz kolejny aktywnie uczestniczy w Paradzie Seniorów i przygotowuje specjalną strefę badań, gdzie wszyscy chętni będą mogli skorzystać z bezpłatnych konsultacji z lekarzami różnych specjalizacji. Adamed we współpracy z Polskim Towarzystwem Chirurgii Naczyniowej udostępni badanie kostka-ramię oraz konsultacje z chirurgami naczyniowymi. W ramach programu „Głęboki Oddech” pojawi się lekarz pulmonolog oraz dostępne będzie badanie spirometryczne. Goście będą mogli ponadto zbadać poziom glukozy we krwi oraz ciśnienie tętnicze. Na terenie pikniku zorganizujemy również bezpłatne zajęcia instruktażowe nordic walking, które poprowadzi profesjonalny trener.

Strefa Piękna Sephora

Podczas bezpłatnych warsztatów *Makijaż cery dojrzałej*, pod okiem ekspertów Sephora, panie poznają triki makijażowe, które pozwolą w szybki i łatwy sposób wydobyć mocne strony urody. Zapisy na warsztaty: w dniu imprezy od godz. 12.00. w strefie marki. Na uczestniczki warsztatów czekają drobne upominki od Sephora.

Strefa MultiSport

Podczas Pikniku Pokoleń nie zabraknie atrakcji zarówno dla aktywnych seniorów, jak i tych, którzy dopiero chcieliby zacząć przygodę z aktywnością fizyczną. W programie m.in. darmowy pomiar składu masy ciała wraz z profesjonalną analizą oraz konsultacje zdrowotne w strefie sportowo-edukacyjnej MultiSport Senior, gdzie fizjoterapeuci oraz trenerzy personalni opowiedzą o tym, jak ćwiczyć po 60. roku życia, by utrzymać zdrowie i dobrą kondycję na lata.



Warsztaty stylu „Głosu Seniora”

Potrzebujesz porady stylizacyjnej? Chciałbyś dowiedzieć się więcej na temat obecnych trendów? A może jesteś pasjonatem mody? Zapraszamy na stoisko Stylistów Seniorów Głosu Seniora! Od profesjonalistek – seniorki modelki 60+ Hanny Piekarskiej oraz projektantki Agnieszki Wyrwał (Agi Pou) – uzyskasz wszelkie wskazówki oraz informacje dotyczące aktualnych trendów w modzie 60+. Stoisko oferuje ponadto warsztaty poruszania się po scenie oraz pozowania do zdjęć. Warsztaty odbędą się w godz. 13.00–17.30.

Warsztaty garncarskie Stowarzyszenia Amfora

Tworzeniem unikatowych prac z gliny może zajmować się każdy, bez ograniczeń wiekowych. Podczas warsztatów można się zapoznać z prostymi technikami tworzenia oraz ozdabiania ceramiki przy użyciu form i szablonów a także ręcznego modelowania. Warsztaty odbędą się w godz. 13.00–17.30.

Stoisko kampanii „Depresja. Rozumiesz – pomagasz”

Stoisko przygotowane przez Ministerstwo Zdrowia, organizatora kampanii „Depresja. Rozumiesz – pomagasz”, jest stworzone z myślą o osobach cierpiących na tę chorobę oraz ich bliskich. Na stoisku będzie można zdobyć wszystkie potrzebne informacje dotyczące objawów oraz sposobów leczenia i profilaktyki depresji, a także porozmawiać z ekspertem.



Test na HCV

W trakcie Pikniku będzie można bezpłatnie przebadać się pod kątem przeciwciał anti-HCV. Akcja prowadzona jest w ramach Ogólnopolskiego Programu Badań Przesiewowych „Test na HCV – prosty krok do zdrowia”. Badanie odbędzie się w sterylnych warunkach przy pomocy testów kasetowych, które diagnozują krew pobraną z opuszka palca. Wynik jest widoczny już po 10 minutach. Przeszkolony personel udzieli również wszelkich informacji na temat wirusa HCV i wirusowego zapalenia wątroby typu C.

Warsztaty „Śmieci na nowo”

Dawniej ubrania miały jakość – można było je tatać, cerować, skracać, poszerzać i nosić długie lata. Dziś zwykle po kilku praniach odzież nadaje się do wyrzucenia. Co możemy zrobić, by ograniczyć tony śmieci? Zamiast wyrzucać do kosza, wprowadzimy niechciane tekstylia na salony! Z kolorowych włóczek t-shirtowych wpleciemy kwietniki w technice makramowej. Zapraszamy na stoisko, gdzie czeka Was nie tylko dobra zabawa, relaks przy rękodziele i satysfakcja z wykonania jedynej w swoim rodzaju ozdoby wnętrza, ale również frajda ze świadomości, że wspólnie robimy coś dobrego dla planety, dla obecnych i kolejnych pokoleń. Warsztaty odbędą się w godz. 13.00–17.30.

Dom Kaligrafii

To będzie wyjątkowe spotkanie z tradycyjną stalówką i atramentem. Podczas warsztatów przeniesiemy się w świat pięknych liter pisanych wyłącznie odręcznie. W spokojnej atmosferze każdy uczestnik będzie mógł poszukać swojego ulubionego stylu i narzędzia – kaligrafia oferuje ich tak wiele! Od średniowiecznych krojów aż po współczesne eksperymenty z literami. Zajęcia poprowadzi Dorota Letachowicz z Warszawskiego Domu Kaligrafii. Warsztaty odbędą się w godz. 13.00–17.30.



Warsztaty ruchowe Quigong

Quigong to powszechnie używana w Chinach nazwa ćwiczeń z energią zwaną qi. Podczas warsztatów nauczymy się wykonywać proste ćwiczenia, które podnoszą sprawność naszego ciała i umysłu.

Warsztaty odbędą się w godz. 13.00–17.30.

Warsztaty „impro(wizacyjne)”

Impro to forma teatru, w którym aktorzy grają bez scenariusza, czyli improwizują, dlatego przyda Wam się trochę kreatywności i spontaniczności. Poznacie kilka gier, które będziecie mogli wykorzystać na spotkaniach towarzyskich, aby twórczo się bawić i wspólnie pośmiać. Jakich? Na przykład „dzyrgent”, kiedy trzeba wymyślać na bieżąco i razem śpiewać piosenkę na zadany temat czy „historia po słowie”, w której każda osoba z pary opowiada po jednym słowie ze wspólnej opowieści. Dobra zabawa i mnóstwo śmiechu gwarantowane!

Warsztaty będą się odbywać co pół godziny między 13.00 a 16.00.

Stoisko Urzędu Komunikacji Elektronicznej

W ramach kampanii „Wiem, co podpisuję” udzielane będą porady dotyczące usług telekomunikacyjnych. Podpowiemy, jak nie dać się oszustom i wskażemy, jakie mamy prawa jako konsumenci. Zachęcamy też do udziału w naszym konkursie wiedzy konsumenckiej z nagrodami!



Stoisko platformy CrispTime

Twórcy platformy internetowej CrispTime zaproszą do podzielenia się przemyśleniami na temat szczęścia w dojrzałym wieku. Swoją wiadomość uczestnicy będą mogli wyrazić w sposób twórczy, poprzez zapis na specjalnie przygotowanym płótnie i podpis odciskiem dłoni.

Stoisko Muzeum Sztuki Nowoczesnej

Przewodnicy, edukatorzy oraz opiekunowie publiczności zapraszają do wspólnego malowania obrazu „Parada i Piknik Seniorów 2019 – Emocje dnia”. Dostępne będą również materiały

dotyczące bezpłatnej oferty Muzeum prowadzącego wspólnie z Fundacją Zaczyn cykl edukacyjnych dla seniorów pn. „Dojrzały Wspaniały”.

Strefa wydawnictwa Bauer

W strefie tej będzie można wziąć udział w ciekawych warsztatach kulinarnych, a także zaopatrzyć się w popularne magazyny, takie jak „Życie na gorąco” czy „Chwila dla Ciebie”, oraz kilkanaście innych tytułów.

Ponadto zapraszamy na stoiska Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej, Urzędu m.st. Warszawy, Teatru Powszechnego, Sanatorium Chemik.

Partnerzy i sponsorzy Parady Seniorów 2019

ORGANIZATOR

ZACZYN
FUNDACJA

PARTNERZY

SEPHORA
WHERE your beauty BEATS

VITRUM[®] D3
Vitaminum D3 2000 J.m. forte
Suplement diety

PARTNER STRATEGICZNY

DLA
SENIORA
ADAMED

MultiSport
SENIOR

**Chwila
dla
Ciebie**

Suplement diety
Maxi3Vena

PROMEDICA24

Życie
NA GORĄCO

WYDARZENIE WSPÓŁFINANSOWANE PRZEZ:

ASOS 2014-2020
Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020
Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Mazowsze.
serce Polski



Po co idziemy w Paradzie?

Środowisko senioralne w Polsce to miliony ludzi tworzących bardzo zróżnicowaną społeczność. Są tu prawdziwi indywidualiści, niecodzienne talenty, wspaniałe życiowe historie. Seniorów nie można traktować jednakowo i z góry!

Pełno jest krzywdzących stereotypów na temat seniorów. Idąc w Paradzie, mówimy tym stereotypom „nie”. Udowadniamy, że seniorzy nie chcą żyć w cieniu, z dala od innych, zamknięci we własnym gronie.

Seniorzy mają swoją godność i dumę, potrafią walczyć z przeciwnościami i pokonywać piętrzące się barykady. Starość to kolejny i naturalny etap w życiu. Nie ma nic dziwnego w starości. Musimy się uczyć dobrze starzeć.

Głos ogromnej grupy społecznej osób 60+ musi być bardziej słyszalny, a sprawy dla nich ważne traktowane z powagą. Lepsze rozwiązania społeczne dla osób najstarszych przysłużą się również przyszłym pokoleniom.

Osoby w Trzecim Wieku stanowią kapitał, źródło wiedzy i doświadczenia. O to dobro narodowe trzeba się troszczyć. Seniorom należy się wsparcie państwa i szacunek społeczeństwa.

Polityka społeczna wymaga reform dyktowanych, między innymi, przez zmiany demograficzne. By żyło się nam wszystkim lepiej, nie możemy budować pokoleniowych murów lecz współpracować między pokoleniami.

Przemek Wiśniewski – Fundacja ZACZYN; DJ WIKA



Wesprzyj Paradę i przekaz organizatorom 1% podatku



Fundacja Zaczyn, organizator Parady Seniorów i Pikniku Pokoleń, posiada status Organizacji Pożytku Publicznego, a więc może pozyskiwać 1% z podatku od dochodu osób fizycznych. Nasza senioralna organizacja finansuje swoje projekty niemal wyłącznie ze środków instytucji państwowych oraz z darowizn osób prywatnych. Dziękując swoim podatkiem, pozwolisz nam skutecznie pracować na rzecz rosnącej społeczności 60+ w Polsce. Wesprzyj nas w 2020 roku 1% swojego podatku. Uzupelnienie odpowiednich druków do Urzędu Skarbowego zajmie dostownie chwilę.

Dowiedz się więcej o Fundacji i Paradzie

www.zaczyn.org / www.parada.zaczyn.org

www.facebook.com/FundacjaZaczyn / www.facebook.com/DojrzaliWspaniali