




STOISKA WYSTAWCÓW - OFERTA

logo wystawcy i www	nazwa wystawcy	oferta dla uczestników MDOS	opis wystawcy
	ABC REHABILITACJI	Fizjoterapeutka, Żaneta Tymińska zaprasza na nieodpłatne porady i konsultacje fizjoterapeutyczne. Udzieli wskazówek jak wykonywać czynności dnia codziennego, zademonstruje ćwiczenia zapobiegające bólom kręgosłupa lędźwiowego, szyi i stawów.	
	AUDIOCENTRUM	Specjalnie przygotowany "audiobus" zaprasza uczestników Jarmarku na bezpłatne badania słuchu.	<p>Firma Audiocentrum powstała w 2002r w Poznaniu i przez 14 lat działalności zdobyła bardzo duże doświadczenie w zakresie badań słuchu i dopasowania aparatów słuchowych.</p> <p>Cieszy się zaufaniem setek klientów. W Audiocentrum pracują protetycy słuchu posiadający od 5 do 15 lat doświadczenia co jest bardzo istotne w procesie dopasowania aparatu słuchowego.</p>
 <p>Wigra Biuro Usług Turystycznych</p>	BIURO USŁUG TURYSTYCZNYCH WIGRA	Wigra zaprasza seniorów do zapoznania się z ofertą wczasów i wycieczek, których dodatkową zaletą jest zorganizowany transport z Warszawy	<p>Wigra sama o sobie: * Istniejemy na rynku turystycznym nieprzerwanie od 1991 roku, * Mamy profesjonalne podejście do klienta, * Rozwijamy się z każdym rokiem, * Nieustannie poszukujemy pomysłów do nowych ofert, * Tworzymy niekonwencjonalne programy stworzone na indywidualne potrzeby, * Współpracujemy ze sprawdzoną bazą noclegową, firmami transportowymi, doświadczoną kadłą.</p>
 <p>SYNEXUS CENTRUM MEDYCZNE</p>	CENTRUM MEDYCZNE SYNEXUS	Specjaliści Centrum Medycznego Synexus zapraszają na nieodpłatne badanie tkanki tłuszczowej i poziomu glukozy.	<p>SYNEXUS to międzynarodowa sieć przychodni zlokalizowanych w krajach takich jak: Niemcy, Wielka Brytania, Bułgaria, Ukraina, Węgry czy Republika Południowej Afryki. W Polsce przychodnie SYNEXUS są w sześciu miastach: Wrocławiu, Warszawie, Katowicach, Gdańsku, Gdyni i Poznaniu.</p> <p>SYNEXUS prowadzi zakrojone na szeroką skalę programy diagnostyczne i profilaktyczne oraz badania kliniczne w dziedzinie wielu chorób. Specjalizuje się w diagnostyce i leczeniu osteoporozy, cukrzycy, chorób reumatycznych, neurologicznych oraz innych schorzeń.</p>



**CENTRUM POMOCY
SPOŁECZNEJ
DZIELNICY
ŚRÓDMIEŚCIE**

Pracownicy Centrum **zaprezentują prace uczestników** korzystających z oferty placówki, w tym rękodzieło i fotografie oraz zapoznają z **szeroką ofertą zajęć dla seniorów.**

Centrum Pomocy Społecznej Dzielnic Śródmieście im. prof. Andrzeja Tymowskiego jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy realizującą zadania z zakresu pomocy społecznej na rzecz mieszkańców Dzielnic Śródmieście.



**KAMPANIA
DOBRY TESTAMENT**

Na stanowisku "Dobrego Testamentu" uczestnicy Jarmarku będą mieli okazję spotkać ekspertów i uzyskać od nich bezpłatną poradę w sprawach dotyczących prawa spadkowego i sporządzania testamentów.

Kampania „Dobry Testament” obala mity związane z testamentami. Z dokumentu tego zdejmuje łatkę aktu ostatniej woli, pisanego wyłącznie przez osoby starsze lub na łożu śmierci. Eksperci Kampanii wyjaśniają, że napisanie testamentu nie jest wcale skomplikowane i czasochłonne. Co więcej, rekomendując sporządzenie testamentów notarialnych tłumaczą, że nie jest to wcale drogie i stać na to każdą osobę, która chce mieć wpływ na to, co stanie się z jej majątkiem na wypadek śmierci. **Kampania „Dobry Testament”** ma ponadto zwrócić uwagę na możliwość uwzględnienia w testamencie wybranej organizacji pozarządowej. Podkreśla przy tym, że decydując się na ten krok, należy pamiętać w pierwszej kolejności o rodzinie oraz osobach szczególnie bliskich.



**DOM DZIENNEGO
POBYTU "Z OCHOTĄ"**

Pracownicy Domu zaprezentują **prace plastyczne uczestników** korzystających z oferty placówki, a Seniorzy zaproszą do **wspólnych zajęć manualnych.**

Dom Dziennego Pobytu „Z Ochotą” oferuje Seniorom m.in.: zajęcia usprawniające ruchowo, np. gimnastykę profilaktyczną, tańce na krzeselkach, zajęcia edukacyjne i kulturalno-oświatowe, warsztaty rozwijające twórcze myślenie i pamięć, terapię zajęciową (różnorodne prace plastyczne), muzykoterapię i wspólne śpiewanie piosenek, biblioterapię, gry towarzyskie i quizy, spotkania kulturalne oraz poradnictwo pracowników socjalnych i wsparcie psychologa.

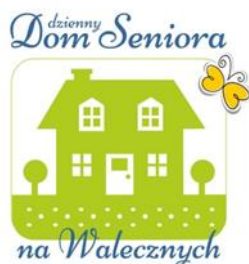


DOM KULTURY ŚRÓDMIEŚCIE

Animatorzy Domu Kultury Śródmieście zaproszą do programu "Akademia Seniora" oraz zaproponują ciekawe konkursy, w tym do warszawskich Foto-zagadek historycznych.

Dom Kultury Śródmieście to samorządowa instytucja kultury m.st. Warszawy – stwarza możliwość aktywnego spędzania czasu wolnego i samorealizacji w różnych dziedzinach sztuki i edukacji kulturalnej.

Międzypokoleniowa Klubokawiarnia to miejsce dedykowane szczególnie osobom 60+, ale również lokal otwarty i przyjazny dla wszystkich, niezależnie od wieku. W klubokawiarni dostępne będą prasa, szachy, gry planszowe. W zależności od inicjatywy korzystających z klubokawiarni osób, mogą działać w niej kluby literackie i filmowe, odbywać się dyskusje i spotkania przy spokojnej muzyce i małej gastronomii.



DZIENNY DOM POMOCY SPOŁECZNEJ ul. Walecznych 59

Na stoisku Dziennego Domu uczestnicy zapoznają się z ofertą placówki, zachęcają do udziału w warsztatach manualnych. Zaproponują też zajęcia aktywizacyjne dla seniorów pt. "Trening pamięci", ponadto zaproszą też uczestników Pikniku do obejrzenia wystawy fotograficznej pokazującej aktywności i pasje uczestników korzystających z oferty Domu.

Dzienny Dom zapewnia osobom o zmniejszonej sprawności psychofizycznej spowodowanej wiekiem lub niepełnosprawnością **całodzienny pobyt i pomoc w zakresie zaspokajania podstawowych potrzeb, organizacji czasu wolnego i aktywizacji.**

Wybrane formy pomocy świadczonej w DDPS: pomoc psychologiczna, zabiegi rehabilitacyjne, fizykoterapia, warsztaty manualne, np. papieroplastyka, filcowanie, decoupage, prace w drewnie, itp., warsztaty muzyczne, teatralne i taneczne, zajęcia kulturalno – oświatowe, Tai – chi, spotkania integracyjne z dziećmi i młodzieżą szkolną – Spotkania Pokoleń.



Europejskie Stowarzyszenie Promocji Aktywności Ruchowej ESPAR50+

ESPAR 50+ z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych zaprasza uczestników pikniku do udziału w **aktywnościach dla ducha i ciała.** Zapraszamy do udziału w turnieju rekreacyjnym w godzinach: 12.00 - 14.00. Rozstrzygnięcie turnieju od godziny 14.45. na scenie. Na stanowisku ESPAR 50+ odbędą się warsztaty/animacje:
- **warsztat samoobrony 11.30-12.00**
- **gimnastyka kręgosłupa 12.30-13.00.** Podczas trwania wydarzenia każdy będzie mógł spróbować i poznać zasady gier rekreacyjnych: krokiet, malky.

Europejskie Stowarzyszenie Aktywności Ruchowej 50+ (ESPAR 50+) zrzesza specjalistów z zakresu aktywności ruchowej osób w wieku 50 lat i więcej. Celem stowarzyszenia jest promocja aktywności ruchowej poprzez organizację programów rekreacji ruchowej oraz pikników rekreacyjnych. Stowarzyszenie ma na swoim koncie realizację programów oraz pikników o zasięgu lokalnym i ogólnopolskim.

**FUNDACJA DANTIAN**

“Energia świadomego ruchu” zaprasza na pokaz prostych ćwiczeń energetycznych chińskiego Qigong’u. Są to ćwiczenia dla osób w każdym wieku, dostosowane do różnego poziomu sprawności fizycznej. Każdy może je ćwiczyć samodzielnie w domu, bądź na świeżym powietrzu, nie wymagają specjalnego stroju, ani wcześniejszego przygotowania. Zestawy ćwiczeń dla zwiedzających będziemy powtarzać w cyklach 30 minutowych. **Na stoisku Fundacji uczestnicy Jarmarku będą mieli okazję wypróbować polski wynalazek - urządzenia do aktywnego siedzenia!** Będzie też okazja do spotkania i porozmawiania z jego twórcami.

Celami Fundacji Dantian są: promocja zdrowego trybu życia, wykorzystującego tradycyjne, głównie dalekowschodnie, systemy ćwiczeń ciała i umysłu, takie jak taiji quan (tai chi chuan), qigong (chi kung) czy japońskie sztuki walki; realizowanie programów zapobiegających niepełnosprawności i przywracających sprawność psychofizyczną, realizowanie programów zapobiegających pogłębianiu się izolacji społecznej osób niepełnosprawnych oraz narażonych na wykluczenie społeczne (bezrobotni, w depresji, itp.).

[Fundacja Emeryt](#)

FUNDACJA EMERYT

Fundacja zaprezentuje swoją działalności ofertę Specjalistycznego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Na uczestników czeka też gra interaktywna "Dęby pamięci" oraz instruktaż ćwiczeń dla sędziwych seniorów

Fundacja „EMERYT” jest organizacją charytatywną emerytów i rencistów, powstałą dla pobudzania aktywności seniorów, jej zorganizowania i pożytecznego zagospodarowania w celu niesienia samopomocy i pomocy środowiskowej, jak również występowania w obronie szeroko rozumianego bytu ludzi starszych. Fundacja prowadzi też Specjalistyczny Uniwersytet Trzeciego Wieku.

**FUNDACJA
NOWE HORYZONTY**

Prezentacja **nowych horyzontów i możliwości aktywnego spędzania czasu.** Fundacja prowadzi Całodobowy Zakład Opieki Zdrowotnej i chętnie zapozna uczestników Jarmarku z jego ofertą, w której znajdują się m.in. opieka rehabilitacyjna, psychologiczna i terapeutyczna. Gospodarze stanowiska zaprezentują też prace plastyczne podopiecznych Fundacji.



FUNDACJA POLSKO - NIEMIECKIE POJEDNANIE

Fundacja Polsko-Niemieckie Pojednanie przedstawi swoją ofertę i zachęci do korzystania z jej programów pomocowych. Jej specjaliści będą udzielać informacji i bezpłatnych porad z zakresu prawa i medycyny geriatrycznej.

Fundacja "Polsko-Niemieckie Pojednanie" powstała w 1991 r. w wyniku porozumienia zawartego pomiędzy rządem RP i RFN. Jest organizacją non profit, działa na rzecz ofiar prześladowań nazistowskich i polsko-niemieckiego dialogu. Prowadzi działalność społeczną, humanitarną i edukacyjną. Idea pomocy ofiarom nazizmu przyciąga osoby w różnym wieku, wśród nich dużą grupę stanowi młodzież. Nasi wolontariusze pomagają w zakupach czy drobnych pracach domowych, ale przede wszystkim nawiązują bliskie relacje, czasem nawet przyjaźnie z żyjącymi świadkami historii. Zbliżenie pokoleń jest cennym doświadczeniem dla obu stron. Młodym ludziom przybliża i pomaga zrozumieć historię, starszym daje wiele satysfakcji i radości.

FUNDACJA ONKOCAFE - razem lepiej



Zapraszamy na prezentację działalności Fundacji. Na stanowisku Onkocafe będzie też można nabyć eko-torby i książki oraz specjalną rękawicę do samobadania piersi.

Fundacja „OnkoCafe – razem lepiej” powstała na bazie doświadczeń grupy osób chorych onkologicznie. Do najważniejszych zadań Fundacji „OnkoCafe – razem lepiej” należą: działalność na rzecz integracji, promocji zatrudnienia i aktywizacji zawodowej i społecznej osób dotkniętych chorobą nowotworową pozostających bez pracy tworzenie klubów pacjentów, skupiających osoby leczone onkologicznie, z podziałem na miasta i regiony oraz tworzenie baz danych chorych, organizacja zajęć rehabilitacyjnych we współpracy z wyspecjalizowanymi placówkami medycznymi wspieranie i utrzymywanie kontaktu z osobami chorymi onkologicznie oraz z ich rodzinami organizacja wolontariatu, szkolenia dla wolontariuszy oraz aktywizacja i szkolenia dla chorych onkologicznie mające na celu wzajemną pomoc pomiędzy pacjentami, organizowanie i prowadzenie wycieczek dla osób dotkniętych chorobą nowotworową i ich bliskich lub opiekunów, w tym wyjazdów integracyjnych oraz rehabilitacyjnych organizowanie grup wsparcia dla osób chorych onkologicznie i ich rodzin.

FUNDACJA WSPARCIE



Na stanowisku Fundacji Wsparcie seniorzy znajdą m.in. informację o projekcie "Nie jesteś sam" oraz wiedzę na temat organizacji opieki nad chorym seniorem. Fundacja zaprezentuje także różnorodne udogodnienia dla seniorów, typu: balkonik, przenośna toaleta, nakładki na wannę, środki higieniczne. Zaproponuje też badanie ciśnienia i poziomu cukru.



JOGA ŚMIECHU

Na stoisku Karin Lesiak zapozna uczestników ze **zbawiennym wpływem śmiechu na życie** każdego z nas, a w przestrzeni zieleni parkowej Karin zaprosi chętnych do udziału w nieodpłatnej sesji jogi śmiechu.

"Jestem szczęśliwy bo się śmieję"... Joga śmiechu to najprostszy rodzaj jogi, który nie wymaga specjalnego przygotowania ani dobrej kondycji fizycznej. Pozwala za to na wyzwolenie pozytywnej energii, bo śmiech na zawołanie, jak przekonują trenerzy, ma tak samo zbawienny wpływ na nasz organizm jak ten naturalny. Dlatego wspólne śmianie się zdobywa coraz większą popularność w Polsce.

KLUB RETRO przy Centrum Rozwoju Seniorów w Staniątkach

Seniorzy z Małopolski przyjadą do nas z prezentacją swojego rękodzieła: patchworków, ceramiki, decoupage, rzeźby.

KOMENDA STOŁĘCZNA POLICJI

Policjanci Komendy Stołecznej zaprezentują **Mazowiecką Akademię Seniora**, która przeszkoliła już ponad 100 liderów - seniorów. Zapoznają też uczestników Jarmarku z Krajową Mapą Zagrożeń Bezpieczeństwa

Mazowiecka Akademia Seniora to projekt, którego inicjatorem jest Komenda Stołeczna Policji, a partnerami Mazowiecki Urząd Wojewódzki, inspekcje i straże z Mazowsza. Zajęcia z liderami poprowadzili policjanci, strażacy, inspektorzy inspekcji handlowej, farmaceutycznej, sanitarnej oraz pracownicy Wydziału Polityki Społecznej Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego. W każdym z bloków poruszano problemy, z którymi najczęściej borykają się osoby starsze. Nie zabrakło m.in. zagadnień dotyczących edukacji prozdrowotnej i bezpieczeństwa w ruchu drogowym. Po przeszkoleniu liderzy mogą wspierać działania służb i inspekcji poprawiające bezpieczeństwo osób starszych, na przykład inicjując otwarte spotkania edukacyjne w lokalnym środowisku.

[KOMENDA STOŁĘCZNA POLICJI](#)



**Laboratorium Badań
Psychofizycznych
przy Uniwersytecie
SWPS**

Stanowisko Laboratorium na Jarmarku ma na celu zapoznanie seniorów z projektem naukowym związanym z **treningami pamięci seniorów** i możliwościami uprawiania codziennego funkcjonowania. Prezentacja przykładowych ćwiczeń pamięci oraz materiałów informacyjnych na ten temat.



MEDI-system

Specjaliści obecni na stanowisku MEDI-system zaproszą na bezpłatne porady indywidualne u fizjoterapeuty. Przewidziano też gimnastykę grupową dla seniorów oraz warsztaty aktywności seniorów. Ponadto uczestnicy Pikniku będą mieli okazję wziąć udział w **ciekawym warsztacie na temat tego jak właściwie zaaranżować bezpieczne mieszkanie dla seniora.**

MIEJSKI RZECZNIK KONSUMENTÓW

Specjaliści Miejskiego Rzecznika będą udzielać **nieodpłatnych porad prawnych i informacji w sprawach konsumenckich**. Na stanowisku będą też dostępne materiały informacyjne dotyczące praw konsumentów.

Miejski Rzecznik Konsumentów przede wszystkim udziela konsumentom porad i informacji prawnej. W sprawach, w których rzecznik dostrzega naruszenie interesu konsumenta, a przy tym szansę na polubowne rozstrzygnięcie sporu albo widzi potrzebę wyjaśnienia okoliczności faktycznych – występuje do przedsiębiorców. W sprawach w których w ocenie rzecznika naruszony został interes konsumenta, ale strony przedstawiają zupełnie odmienny stan faktyczny albo kiedy polubowne zakończenie sporu okazuje się niemożliwe – rzecznik może udzielić pomocy w dochodzeniu roszczeń przed sądem. **Miejski Rzecznik Konsumentów** działa wyłącznie w sprawach konsumenckich, a więc w sprawach dotyczących zawierania i wykonywania umów cywilnoprawnych pomiędzy konsumentem, a przedsiębiorcą

M&M Consulting - SeniorLO 50+

Wydawnictwo M&M Consulting zaprasza uczestników pikniku do zapoznania się zapowiedzią **wydawniczą SeniorLO 50+**. Na stoisku znajdziecie także gadżety wydawnictwa jak i czasopismo MiniLO&Aniela (kwartalnik edukacyjny dla dzieci).

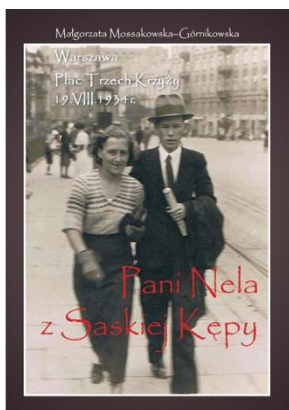
Wydawnictwo M&M Consulting specjalizuje się w szeroko pojętej ochronie środowiska. Dąży ono do edukowania w zakresie zrównoważonego rozwoju całego przekroju społeczeństwa: od najmłodszych, poprzez czynnych zawodowo i naukowo aż po aktywnych seniorów. Wydawnictwo posiada w swojej ofercie periodyk edukacyjny dla dzieci, rodziców i nauczycieli "MiniLO&Aniela". Ponadto M&M Consulting wydaje naukowe, punktowane przez Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego czasopismo "Logistyka Odzysku", którego tematyka związana jest z zarządzaniem środowiskowym i domykaniem pętli łańcucha dostaw. Wydawnictwo ze swym przekazem chce trafić także do aktywnych seniorów 50+ wydając nowe czasopismo "SeniorLO 50+".



URZĄD MIASTA STOLECZNEGO WARSZAWY
Miejski Rzecznik Konsumentów



M&M CONSULTING
DORADZTWO W ZAKRESIE OCHRONY ŚRODOWISKA



Małgorzata Mossakowska - Górnikowska

Gospodyni stoiska, p. Małgorzata Mossakowska - Górnikowska jest **autorką książki "Pani Nela z Saskiej Kępy"**. Zapraszamy do zapoznania się z książką i rozmowy z jej autorką.

„Pani Nela z Saskiej Kępy” to poruszająca, fabularyzowana opowieść, która pozwoli nam poznać Anielę Bińkowską, która w roku 1928 przyjechała z Łodzi do Warszawy, by rozpocząć nowe życie. Historia opisana w książce oparta została na prawdziwym życiorysie, dlatego przejdzie nam poznać skrawki z dawnego życia w większości autentycznych bohaterów (za: lubimyczytac.pl)



Narodowy Bank Polski Oddział Okręgowy w Warszawie

Stoisko pt. „Dostępne i bezpieczne Finanse” czyli jak świadomie, bezpiecznie i aktywnie korzystać z nowoczesnych usług bankowych.
Przedstawiciele NBP Oddziału Okręgowego w Warszawie będą udzielać informacji na temat: korzyści i możliwości płynących z posiadania rachunku bankowego oraz aktywnego korzystania z nowoczesnych instrumentów płatniczych, takich jak karty płatnicze i bankowość elektroniczna.
Oprócz aspektu informacyjno-edukacyjnego działania będą miały także charakter promujący obrót bezgotówkowy i budujący jego pozytywny wizerunek.
Ponadto, pokaz rozpoznawania autentyczności polskich banknotów – czyli krótkie szkolenie i możliwość zapoznania się z zabezpieczeniami polskich banknotów.
Każda z osób odwiedzających stoisko oprócz rzetelnych informacji otrzyma także materiały edukacyjne, wydane przez NBP w ramach projektu Akademia „Dostępne Finanse” oraz kampanii: „Bezpieczne pieniądze”.

Akademia „Dostępne Finanse” jest inicjatywą Narodowego Banku Polskiego, której celem jest zwiększenie świadomości wśród Polaków na temat korzyści i możliwości płynących z posiadania rachunku bankowego oraz aktywnego korzystania z nowoczesnych instrumentów płatniczych, takich jak karty płatnicze i bankowość elektroniczna.
Akademia jest projektem realizowanym w 16 oddziałach okręgowych NBP we współpracy z Departamentem Systemu Płatniczego oraz Departamentem Komunikacji i Promocji i Departamentem Edukacji i Wydawnictw NBP.
Zadaniem oddziałów NBP jest dotarcie i nawiązanie współpracy z Ambasadorami obrotu bezgotówkowego – osobami będącymi liderami w społecznościach lokalnych, którzy swoją wiedzą, autorytetem i zaangażowaniem będą w bezpośredni sposób promować idee projektu i wiedzę nt. obrotu bezgotówkowego w środowiskach w regionie.
Projekt Akademia „Dostępne Finanse” został zaplanowany na okres 2012 – 2016. W tym czasie zostaną zorganizowane spotkania edukacyjne z udziałem Ambasadorów, połączone z działaniami promującymi obrót bezgotówkowy.



NATURA TOUR

Na stanowisku Natura Tour uczestnicy pikniku znajdą informacje o tym gdzie w Polsce, w ośrodkach Natura Tour, mogą dobrze wypocząć i zrelaksować się. Oferta na każdą kieszeń. **Natura Tour jest fundatorem nagrody w losowaniu głównym pikniku: weekendowego pobytu dla dwóch osób z pełnym wyżywieniem w Zakopanem!**

Kolejowe Przedsiębiorstwo Turystyczno - Wypoczynkowe NATURA TOUR Sp. z o.o. specjalizuje się w organizacji krajowego wypoczynku we własnych Ośrodkach Wypoczynkowych położonych w najatrakcyjniejszych nadmorskich i górskich miejscowościach turystycznych. Na pierwszym miejscu stawiają satysfakcję Klienta oraz zaspokojenie jego potrzeb. Natura Tour dysponuje największą w Polsce bazą noclegową w ośrodkach wypoczynkowych w całym kraju położonych w miejscowościach uzdrowiskowych, miejscach ciekawych, malowniczych, atrakcyjnych turystycznie – czyli nad morzem, w górach, nad jeziorami.

OPS Ursynów

OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ DZIELNICY URSYNÓW

Uczestników obchodów zapraszamy na **wernisaż twórczości** uczestników Dziennego Domu Pobytu. Gospodarze stoiska w trakcie trwania imprezy zaplanowali też **karaaoke po włosku!**

Dzienny Dom Pomocy Społecznej jest ośrodkiem wsparcia przeznaczonym dla 40 osób. Celem jest zorganizowanie czasu wolnego osobom starszym z terenu Ursynowa, pomoc w zaspokojeniu ich potrzeb, a także wsparcie w samodzielnym egzystowaniu w środowisku lokalnym. Placówka oferuje codzienne obiady dostarczane przez firmę cateringową. Dzienny Dom Pomocy Społecznej uwzględniając indywidualne potrzeby i oczekiwania uczestników dysponuje szeroką ofertą zajęć: terapia zajęciowa, zajęcia plastyczne, zajęcia teatralne i muzyczne, zajęcia edukacyjne, zajęcia informatyczne. Placówka jest otwarta na propozycje zajęć zgodnie z zainteresowaniami uczestników.



Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy - OŚRODEK WSPARCIA DLA SENIORÓW Nr 1, Al. Zjednoczenia 13

Zapraszamy zarówno seniorów jak i młodszych uczestników pikniku na warsztaty plastyczne, na których będziemy wspólnie tworzyć biżuterię. Dla dzieciaków przygotowujemy miłe zwierzątka z balonów, dla seniorów mamy test mini-mental, czyli mały test pamięci. Na naszym stoisku zaprezentujemy też prace uczestników zajęć w Ośrodku.

Ośrodek Wsparcia dla Seniorów Nr 1 od 25 lat na Bielanych wspiera i aktywizuje osoby w wieku 60 + poprzez pomoc w zapewnieniu podstawowych potrzeb bytowych, wielokierunkową aktywizację, optymalizowanie sprawności fizycznej oraz intelektualnej, ochronę zdrowia, rozwijanie zainteresowań i twórczości, zapewnienie dostępu do dóbr kultury, organizację wypoczynku, integrację lokalną, społeczną i międzypokoleniową oraz edukację ustawiczną i psychospołeczną. Ośrodek jest otwarty na seniorów z Bielanych, dla których przygotowuje na co dzień bogatą ofertę nieodpłatnych zajęć, są to m.in. zajęcia ruchowe (spacery nordic walknig, gimnastyka usprawniająca, gimnastyka „na siedząco”, zajęcia taneczne), zajęcia plastyczne, wycieczki po Warszawie i okolicach, zajęcia komputerowe, lektoraty języka angielskiego, zajęcia teatralne, spotkanie integracyjne z dziećmi i młodzieżą, warsztaty psychologiczne czy zajęcia muzyczne. W strukturach Ośrodka Wsparcia dla Seniorów Nr 1 działa również Grupa Wsparcia dla opiekunów i osób chorych na chorobę Alzheimera prowadzona przez psychologa. Grupy Wsparcia zapewnia comiesięczne spotkania opiekunów i rodzin osób chorych, indywidualne konsultacje z psychologiem, zajęcia terapeutyczne dostosowane do potrzeb chorego na Alzheimera. Ośrodek jest koordynatorem uroczystych obchodów z okazji Dnia Seniora, świąt oraz wczasów dla seniorów na terenie AWF, które są organizowane dla seniorów z całych Bielanych.



Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy - OŚRODEK WSPARCIA DLA SENIORÓW NR 2, ul. Wrzeciono 5A

Na stoisku OWDS 2 gospodarze zaproszą do **wspólnych warsztatów manualnych - każdy, bez względu na wiek będzie mógł sprawdzić jak własnoręcznie zrobić biżuterię i inne ciekawe rzeczy.**

Ośrodek Wsparcia dla Seniorów Nr 2 przeznaczony jest dla wszystkich bielańskich seniorów. Misją ośrodka jest poprawa jakości życia osób starszych poprzez wsparcie w pokonywaniu trudności dnia codziennego oraz wielokierunkowa aktywizacja by uczynić starość godną, piękną i aktywną. W ramach Ośrodka działają następujące grupy: Pobyt Dzienny, Klub Seniora, Koło Kombatantów Światowego Związku Żołnierzy AK "Grupa Kampinos" oraz Grupa Wsparcia Samopomocy Seniorów.



POLSKI ZWIĄZEK ESPERANTYSTÓW

Esperanto dla każdego – pod tym hasłem esperantysty zaprezentują międzynarodowy język esperanto i jego twórcą – Ludwika Zamenhofa. Spotkamy tutaj osoby w strojach z epoki, weźmiemy udział w konkursach, np. słownej podróży dookoła świata, które pozwolą nam poszerzyć wiedzy na temat języka i kultury esperanckiej.

Polski Związek Esperantystów jest stowarzyszeniem zrzeszającym esperantystów w całym kraju. Posiada oddziały w kilkunastu miastach. Cele Związku to m.in: popularyzowanie języka esperanto; nauczanie języka esperanto; wspieranie i rozwój kultury esperanckiej; szerzenie idei zbliżenia między narodami za pomocą języka esperanto; wykorzystywanie języka esperanto do popularyzowania polskiej kultury i historii oraz pielęgnacja poczucia solidarności między ludźmi.



PORADNIA CHOROÓB STOPY

Na stoisku Poradni Chorób Stóp każdy uczestnik będzie mógł zasięgnąć nieodpłatnej konsultacji podologa (specjalisty, który zajmuje się dolegliwościami w obrębie skóry stóp i paznokci, takich jak wrastające paznokcie, kurczaki, odciski, modzele, pękające pięty itp.). Ponadto oferujemy możliwość zbadania przez fizjoterapeutę specjalizującego się w doborze indywidualnych wkładek. Na podstawie badania na specjalnym podoskopie i badania manualnego powie jak zapobiegać powstawaniu potencjalnych schorzeń stopy.

Poradnia Chorób Stopy powstała w 2008 roku w celu zapewnienia kompleksowej opieki dla Pacjentów z chorobami stopy, stawu skokowego lub będących po urazach tej okolicy (złamania, skręcenia, zwichnięcia, uszkodzenia ścięgna Achillesa). Cytując założycieli Poradni: "Tworząc Poradnię Chorób Stopy zrealizowaliśmy nasze marzenie o zbudowaniu miejsca, w którym zespół pasjonatów (lekarzy, fizjoterapeutów, podologów) będzie mógł leczyć choroby oraz urazy stawu skokowego i stopy na światowym poziomie".



PTTK ODDZIAŁ MAZOWSZE

Na stanowisku PTTK przewodnicy zaprezentują programy wędrowek w ramach cyklu "TURYSTA SENIOR". Zapoznają też z **ciekawą ofertą wycieczek** krajowych i zagranicznych. Ponadto przewodnik PTTK zaprosi na 2 tury **spaceru zatytułowanego "Szlakiem ciekawych postaci"** (1-wsza o godz. 12:00, 2-ga o godz. 13:30)

Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze to najstarsze w Polsce stowarzyszenie skupiające turystów i krajoznawców. Powstało w 1950 roku z połączenia Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego (1873) i Polskiego Towarzystwa Krajoznawczego (1906) i jest spadkobiercą tradycji, dorobku ideowego oraz majątku obu tych Towarzystw.



Przystanek
Alzheimer

PRYZSTANEK ALZHEIMER

Przystanek Alzheimer **zaprasza do punktu informacyjnego nt. chorób neurodegradacyjnych, w tym choroby Alzheimerera** - zapraszamy na dyżur specjalisty i liderki Przystanku Alzheimer. Na stanowisku zainteresowani znajdą też pisemne informacje nt. choroby.

Przystanek Alzheimer to inicjatywa społeczna przy Stowarzyszeniu "mali bracia Ubogich", której celem jest wspieranie opiekunów formalnych i nieformalnych osób chorych na ch. Alzheimerera oraz działalność edukacyjna w tym obszarze.

Spółdzielnia PROJEKT SPÓŁDZIELNIA

Członkinie Spółdzielni mają dla uczestników Jarmarku ciekawą ofertę rękodzielniczą - na ich stanowisku znajdą się m.in patchworki i witraże, a na słodką przekąskę własnoręcznie przygotowane ciasta.



mali bracia Ubogich
Stowarzyszenie
przyjaciele osób starszych

**STOWARZYSZENIE
"mali bracia Ubogich"**

Na stanowisku przedstawiona będzie **oferta Stowarzyszenia „mali bracia Ubogich”**, przede wszystkim poprzez rozmowy na temat działalności organizacji m.in. nagrywanie wspomnień seniorów, wolontariat indywidualny na rzecz samotnych osób starszych itd. Wolontariusze seniorzy - podzielą się informacją na temat ciekawych ofertach dla seniorów w całej Warszawie. Dostępne będą też informacje o „Telefonie Zaufania dla osób starszych” i nagrywaniu wspomnień najstarszych warszawiaków. Na stanowisku będzie można też zapoznać się z akcją **"Godność się nie starzeje!"** i podzielić się swoimi doświadczeniami. Spośród osób, które to uczynią rozlosujemy **10 podwójnych biletów do Kinoteki**.

Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich” działa w Polsce od 2002 roku. Posiada status Organizacji Pożytku Publicznego. Działa w ramach sieci stowarzyszenia «petits frères des Pauvres», które powstało w 1946 roku we Francji i istnieje w 10 krajach na terenie Europy i Ameryki Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich” pomaga samotnym, starszym osobom. „mali bracia Ubogich” to dziesiątki wolontariuszy, którym bliskie sercu jest przeciwdziałanie marginalizacji starszych osób i łamanie stereotypów dotyczących starości. W 2016 roku otaczamy indywidualnym wsparciem prawie 400 potrzebujących seniorów. Sprawiamy, że życie seniorów staje się lepsze. Integrujemy pokolenia. Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich” w latach 2007-2012 roku przewodniczyło pracom Komisji Dialogu Społecznego ds. Osób Starszych i Kombatantów w Warszawie. W 2008 roku Stowarzyszenie brało czynny udział w pracach przy tworzeniu Strategii Społecznej Warszawy, a w 2009 r. liderowało pracom nad Programem „Warszawa przyjazna seniorom.” **Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich” to przyjaciele osób starszych.**



**Stowarzyszenie
Miłośników Ziemi
Mazowieckiej Masław i
Inicjatywa TU BYŁO.
TU STAŁO.**

Przedstawiciele Masława **czekają tego dnia na ciekawe wspomnienia i archiwalne zdjęcia Warszawy**, które zasilają społeczne archiwum "Tu było. Tu stało" (na stanowisku będzie możliwe skanowanie zdjęć na i nagrać wspomnienia). Uczestnicy Pikniku będą też mieć okazję do zapoznania się z ofertą wydarzeń organizowanych przez Stowarzyszenie (spacerów, warsztatów).

Projekt „Tu było, tu stało” ma na celu dokumentację oraz prezentację interesujących pod względem artystycznym i historycznym obiektów architektonicznych z mapy współczesnej Warszawy, które zostały wyburzone po 1989 r.



**STOWARZYSZENIE
PRACOWNIA
FILMOWA COTOPAXI**

Na stoisku **będzie można zobaczyć krótkometrażowe filmy dokumentalne nakręcone przez seniorki i seniorów z Warszawy w ramach wszystkich trzech edycji cyklu "Późne debiuty"**. Wszystkie etiudy powstały w ramach cyklu "Późne debiuty", który od ponad dwóch lat prowadzony jest przez Cotopaxi.

"Cotopaxi" skupia osoby zainteresowane sztuką filmową we wszystkich jej właściwościach i pomaga wydobyć potencjał twórczy, ciesząc się pracą. Wszystko dlatego, że film jest ich autentyczną pasją.



STOWARZYSZENIE UTW "OMEGA"

Na stoisku **zaprezentujemy ofertę edukacyjną UTW Omega**, prześlemy materiały programowe oraz kroniki z działalności. Zapraszamy też do Klubu "Cogito" - **gier planszowych dla wszystkich, niezależnie od wieku :-)**



STOWARZYSZENIE Q ROZWOJOWI

Przedstawiciele Stowarzyszenia czekają na chętnych do **udziału w projekcie "Zaloguj. Pomagaj."** Na stanowisku będzie można od razu zapisać się do projektu jak i wziąć udział w konkursach na temat wolontariatu.

Projekt „**Zaloguj i pomagaj – Warszawa dla seniora**” to warszawska inicjatywa finansowana ze środków m. st. Warszawy i realizowana przez Stowarzyszenie Q Rozwojowi, która ma na celu stworzenie społeczności wolontariuszy pomagających warszawskim seniorom.



Straż Miejska m.st. Warszawy

Strażnicy Miejscy przygotowali **stanowisko edukacyjne**, na którym, dzieci biorące udział w pikniku będą mogły rozwiązać krzyżówki, rebusy, pokolorować, ilustracje, wziąć udział w konkursach wiedzy lub konkurencjach sprawnościowych. Przygotowane atrakcje mają na celu edukację dzieci polegającą na wpajaniu fundamentalnych zasad, szeroko rozumianego bezpieczeństwa. Na uczestników Jarmarku czekać będzie **Ratownik Medyczny**, który zaprezentuje pokaz pierwszej pomocy przedmedycznej na fantomie. Zaprezentuje także sposób obsługi defibrylatora AED czyli urządzenia, służącego do przywrócenia czynności życiowych. Każdy z uczestników pikniku będzie mógł utrwalić sobie podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej i pod okiem specjalisty sprawdzić swoje umiejętności praktyczne. Stanowisku towarzyszyć będzie oznakowany radiowóz Straży Miejskiej m.st. Warszawy. Uczestnicy pikniku będą mogli zobaczyć **jak wyposażony jest taki radiowóz.**

Straż Miejska m. st. Warszawy nieustannie służy społeczności stolicy pracując na rzecz zapewnienia spokoju i porządku publicznego, jako istotnego elementu rozwoju miasta.

TEATR DRAMATYCZNY



Na stanowisku **Teatru Dramatycznego** uczestnicy Pikniku znajdą informacje o aktualnym repertuarze i ulotki o ofercie "**Teatru przyjazny seniorom**". Gospodarze stanowiska czekają na uczestników z konkursami z nagrodami, którymi będą m.in/ bilety do teatru, książki i gadżety TD.

TEATR PRZYJAZNY SENIOROM to program, który umożliwia zakup biletów w cenie 20 zł/szt. na wybrane spektakle w miesiącu, na wszystkich scenach Teatru Dramatycznego:
W każdym miesiącu Teatr udostępnia:
- do 100 biletów na wybrany spektakl na Scenie na Woli im. Tadeusza Łomnickiego, ul. Kasprzaka 22
- do 100 biletów na wybrany spektakl na Scenie im. Gustawa Holoubka, pl. Defilad 1
- do 30 biletów na wybrany spektakl na Scenie im. H. Mikołajskiej, pl. Defilad 1
- do 30 biletów na wybrany spektakl na Scenie Przędownik

przy ul. Olesińskiej 21

Odbiór zarezerwowanych wcześniej biletów jest możliwy w Kasach Teatru na podstawie ważnej legitymacji lub dowodu osobistego. W przypadku osób powyżej 65 roku życia na podstawie dowodu osobistego.

Tytuły i terminy wybranych spektakli będą publikowane na stronie internetowej Teatru oraz na Facebook'u.



**URZĄD MIASTA
STOŁECZNEGO
WARSZAWY**

Pracownicy Urzędu opowiedzą co kryje się pod nazwą "Projekt AGE - działania na rzecz aktywnego i godnego starzenia się". Zaprosimy też uczestników do **plenerowego punktu cyfrowego wsparcia seniora, na którym instruktorzy udzielą wsparcia z zakresu obsługi komputera, telefonu, tableta i aparatu cyfrowego.**



**UNIwersYTET
TRZECIEGO WIEKU W
WESOŁEJ**

Na stoisku Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Wesołej obejrzyjecie wystawę obrazów w technice olejnej/akrylowej. Autorami prac są seniorzy uczestniczący w zajęciach plastycznych w pracowni SURREAL . Podczas trwania imprezy seniorzy będą mieli okazję wziąć udział w warsztatach rysunku sepią.

Absolwentka Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie, Maria Surawska prowadzi także działalność dydaktyczną skierowaną do wszystkich pragnących rozwijać swoją pasję do sztuki. Podczas kameralnych zajęć uczestnicy wykonują prace w rozmaitych technikach malarskich i rysunkowych, poznając gruntowne teoretyczne podstawy każdej z nich. Twórczość uczestników warsztatów prezentowana jest na wystawach zbiorowych. Działalność Pracowni została uznana za wartościową dla kultury i wsparta funduszami ze środków Unii Europejskiej w ramach Zintegrowanego Programu Operacyjnego Rozwoju Regionalnego.



**WOSEBA.
Kawka z mleczkiem**

Partner Jarmarku, WOSEBA. Kawka z mleczkiem. Zaprosi wszystkich uczestników Pikniku na bezpłatną kawę w trakcie całego wydarzenia.



**VIK - MED. Centrum
Terapii Naturalnych**

Na stanowisku VIK-MED. Uczestnicy Jarmarku mają okazję spotkania z **Mirosławem Edmundem Biernackim, bioenergoterapeutą z ponad 20-letnim stażem.**

W zakresie działań **Centrum Terapii Naturalnych Vik-Med** z Warszawy znajduje się między innymi: diagnostyka zaburzeń energetycznych, diagnoza oraz oczyszczanie ciał subtelných, bioenergoterapia w pełnym zakresie, zabiegi reiki, elementy terapii manualnej, masaże.

Ekspert Vik-Med wskazuje jednak na to by terapia była skuteczna, musi być prowadzona kompleksowo i nie można zapominać o metodach konwencjonalnych, a leczenie powinno być prowadzone równolegle. Vik-Med ściśle współpracuje z lekarzami - specjalistami w swoich dziedzinach.





**Zakład Zielarski
KAWON-HURT Nowak
sp.j.**

Stoisko firmy zielarskiej KAWON to wspaniała okazja do zapoznania się z szeroką ofertą herbatek owocowych i ziołowych oraz zakupu wybranych produktów.

KAWON-HURT to polska, rodzinna firma o ponad 40-letniej tradycji zielarskiej a od 1990r przedsiębiorstwem produkującym lecznicze preparaty ziołowe, herbatki owocowe i klasyczne oraz zioła przyprawowe.

RUCH REKREACJA - NA TERENACH ZIELONYCH OGRODU

logo prowadzącego / wystawcy i www	nazwa prowadzącego / wystawcy	oferta dla uczestników MDOS	miejsce aktywności i czas
---------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------	---------------------------

	<p>ABC Rehabilitacji Europejskie Stowarzyszenie Promocji Aktywności Ruchowej ESPAR50+</p>	<p>Ćwiczenia z zakresu dbania o kręgosłup i stawy oraz szyję. Stanowisko rekreacyjne ESPAR 50+ zapraszamy na turniej rekreacyjny z nagrodami w godzinach: 12.00 - 14.00. Na stanowisku ESPAR 50+ odbędą się warsztaty/animacje: - warsztat samoobrony 11.30-12.00 - gimnastyka kręgosłupa 12.30-13.00</p>	<p>teren przy stanowisku ABC Rehabilitacji w trakcie trwania imprezy (11.00 -16.00) teren zielony od strony alejki głównej w trakcie trwania imprezy (11:00 - 16:00)</p>
	<p>FUNDACJA DANTIAN</p>	<p>1. „Osiem Kawałków Brokatu” jest zestawem ośmiu ćwiczeń dynamicznego qigong’u, o ponad 1000-letniej historii, z których każde usprawnia funkcjonowanie wybranych narządów wewnętrznych, a jako kompletny zestaw - całego organizmu. Poprzez wzmocnienie i uregulowanie przepływu qi - energii życiowej - w organizmie, regularne praktykowanie qigong’u wpływa na polepszenie ogólnej kondycji psychofizycznej, mając rozliczne zastosowania zarówno w profilaktyce zdrowotnej, jak i w leczeniu.</p> <p>2. Techniki walki (samoobrony) Qin Na stanowią zbiór metod manipulacji stawami, mięśniami i punktami witalnymi. Trening chwytów, trzymań i dźwigni to świetny sposób utrzymania na ciała w doskonałej kondycji. Niektóre z tych technik treningowych są skuteczne zarówno w zapobieganiu, jak i w leczeniu artretyzmu dłoni. Warsztaty pozwolą na zapoznanie się z niektórymi z tych technik, jak „dłoń pianisty „czy „dłoń ośmiornicy”.</p> <p>3. Dbłość o kręgosłup i prawidłowy oddech ma dowiedziony profilaktyczny i leczniczy wpływ na nasze organizm. Przedstawione zostaną proste, niemniej skuteczne, łagodne ćwiczenia dla zdrowego kręgosłupa oraz techniki kilku podstawowych metod oddychania, m.in. oddech uspokajający emocje oraz oddech dla koncentracji i relaksu</p> <p>4. Profilaktyczno-leczniczy qigong (czikung) antyrakowy, w Chinach zwany Nowym Czikungiem Guo Lin, na świecie znany też jako Chodzony, powstał w latach 50. XX wieku na bazie starej chińskiej techniki „wietrznego oddechu”. Ćwiczenie czikungu Guo Lin, jako terapia oddechowa, która w szybkim czasie skutecznie dotlenia cały organizm, to naturalna i darmowa tlenoterapia. Intensywne ćwiczenie czikungu na świeżym powietrzu przynosi ogólne wzmocnienie i ożywienie wszystkich procesów życiowych.</p>	<p>teren zielony od strony ulicy Fredry (po prawej stronie od sceny)</p> <p>1. 12:45 - 13:15 "Warsztaty ruchowe: Qigong (czikung) ""Osiem kawałków brokatu". Prowadzący: Jan Gliński</p> <p>2. 13:30 – 14:00 "Warsztaty ruchowe: Qin Na (czinna) na artretyzm". Prowadzący: Krzysztof „KO” Operacz</p> <p>3. 14:15 – 14:45 "Warsztaty ruchowe: Joga dla seniorów - na stojąco lub siedząco". Prowadząca: Aleksandra Duda</p> <p>4. 15:00 – 15:30 "Warsztaty ruchowe: Qigong (czikung) antyrakowy Guo Lin". Prowadząca: Kaxia Elżbieta Kowalewska</p>



Karin Lesiak

Sesja jogi śmiechu Joga śmiechu, która niesie z sobą ogromny potencjał radości i szczęścia. Wyzwala dziecięcy zachwył nad światem, wprawiając każdego w dobry nastrój. W jodze chodzi nie tylko o zabawę, ale także o dobroczynny (potwierdzony naukowo) wpływ na ludzki organizm.

teren zielony od strony alejki głównej, sesja jogi śmiechu (30 minut), start o godz. 13:30

MEDI system[®]

MEDI-system

warsztat aktywności sportowych dla seniora

teren przy stanowisku MEDI-system w trakcie trwania imprezy (11.00 -16.00)