



# Śląskie. Dla Seniora

## Senioralia

**8 MAJA 2016 ROKU**

**PARK ŚLĄSKI W CHORZOWIE – DUŻA ŁĄKA**

**Godz. 13.00-14.00**

**Cycle Chic**

Tu obowiązywać będą stroje prawie-wieczorowe, czyli panie w szpilkach, kapeluszach, panowie w marynarkach... jadą na rowerach. Zapraszamy rowerzystów w różnym wieku w eleganckich strojach. Zbiórka o godz. 13.00 pod Żyrafą, a stamtąd przejazd w pięknych okolicznościach przyrody.

**Godz. 14.00-15.00**

**Scena – Duża Łąka**

**Prezentują się zespoły senioralne:**

- **Za młodzi na sen** – zespół śpiewaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku Lubliniec
- **Latino Solo** – grupa Będzińskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku zatańczy bacciatę
- **Band in choir** – chór Będzińskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku zaśpiewa „Jarzębino czerwona” oraz „Zabrałaś serce moje”
- **Wesołe Kumaszy z Chorzowa** – zespół teatralny Stowarzyszenia na Rzecz Rodziny pokaże fragment spektaklu „10 Kobiet i On”. Reż. Beata Chren
- **Wrzosi Jesieni** – chór Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Bytomiu zaśpiewa „Nie ma to jak górnikowi”, „Barkarola” (J. Offenbach), „Dysc” (T. Mayzner), „Paloma mensajera” (J. Ruiz Gasch), „Powiadają, że jest ładna”. Dyrygentka: Monika Woleńska

- **Tańce europejskie** – zespół Uniwersytetu Trzeciego Wieku Uniwersytetu Śląskiego

## **Godz. 14.00-18.00**

### **Kongresowe graffiti XXL**

Namaluj z nami gigantyczne logo Obywatela Seniora. Domaluj swój kawałek tej wielkiej, wspólnej kolorowanki.

Kolorowankę pomagają uzupełniać seniorzy z Parkowej Akademii Wolontariatu

## **Godz. 14.00-16.00**

### **Imprezy w ramach Miasteczka Edukacyjnego - Duża Łąka**

#### **STREFA EKO / HANDMADE**

##### **1. Stoisko z malowaniem ekotoreb**

Stanowisko dla dzieci, młodzieży, rodziców, a nawet dziadków! Na wszystkich uczestników Pikniku czekają bawełniane torby do pomalowania. Na torbach malujemy najpopularniejsze symbole regionu powstałe z pomocą funduszy unijnych z już powstałych wzorów. Dobór symbolu i kolorystyki wg własnego uznania.

##### **1a. Tworzenie ekobizuterii**

Stanowisko dla dzieci, młodzieży i ich mam oraz babć. Wszystko co potrzebne do wyczarowania uroczych bransoletek czy koralików w jednym miejscu! Dzięki sprytnemu doborowi części, a także już wykonanej bazy – w krótkim czasie powstają prawdziwe dzieła sztuki.

#### **STREFA KULINARNA / ZDROWY STYL ŻYCIA**

##### **2. Akademia Zdrowej Kanapki**

W Akademii Zdrowej Kanapki, zarówno dzieci, jak i dorośli nauczą się jak przygotowywać kanapki, które będą zawierały to, co do zdrowego odżywiania potrzebne, ale również będą się efektownie prezentować i zachęcą do jedzenia nawet największego niejadka. Każdy będzie mógł zabrać swoją kanapkę do domu lub zjeść ją na miejscu. Kucharz zaprezentuje różne rodzaje pieczywa, zdrowe pasty, pomoże dobrać warzywa, a całość uczestnicy udekorują jadalnymi kwiatami.

##### **3. Design na widelcu – warsztaty kulinarne z Top Chefem**

Warsztaty kulinarne prowadzone są przez beneficjenta Funduszy Unijnych – Adriana Feliksa, który swoje umiejętności kulinarne prezentował w programie TOP CHEF (został finalistą).

Pasjonat gotowania, showman nauczy uczestników prostych kuchennych trików, a przede wszystkim innowacyjnego podejścia do gotowania.

## **STREFA SPORTU I REKREACJI**

Rodzinny Park Zabaw z użyciem ciekawych gier planszowych w makroskali.

Zaproponowane przez nas gry wymagają od uczestników koordynacji ruchowej jak również zaplanowania taktyki podczas kolejnych ruchów.

### **4. Rodzinny Park Zabaw – Big Points**

Prosta gra logiczna w makro skali, w której gracze rywalizują o zdobycie jak największej ilości punktów zbierając podczas wyścigu po kolorowym torze, barwne, piankowe dyski. Na końcu toru znajduje się podium z punktacją. Każdy kolejny ruch wymaga od graczy planowania następnych ruchów, w taki sposób, aby zebrać jak najwięcej wysokopunktowanych dysków.

### **5. Rodzinny Park Zabaw – Marco Polo**

Gra, dzięki której uczestnicy będą mogli sprawdzić się działając razem, by osiągnąć wspólny cel. Każdy z graczy dysponuje kilkoma rodzajami klocków, które muszą umieścić na pokładzie chybotającego się statku. A zadanie to nie należy do najłatwiejszych.

### **6. Rodzinny Park Zabaw – Mastermind**

Gra planszowa, w której uczestniczą 2 drużyny (1 lub 2 osobowe). Zadaniem jednej z drużyn jest ułożenie tajemniczego kodu (składającego się z kilku kolorowych symboli), który zna tylko drużyna przeciwna. Zwycięzcą jest drużyna, która w mniejszej ilości rund odgadnie tajemniczy szyfr.

### **7. Rodzinny Park Zabaw – Builders**

Zadaniem graczy biorących udział jest odtworzenie, jak największej ilości zwariowanych budowli składających się z dużych bloków. Utrudnieniem jest uciekający nieubłagany czas oraz skomplikowanie, niektórych konstrukcji, które stanowią nie lada wyzwanie.

## **STREFA INNOWACJI / PRZEDSIĘBIORCZOŚCI**

### **8. Wirtualna rzeczywistość – oculus**

Aby pokazać nowe możliwości i innowacje chcemy przedstawić gościom naszego Pikniku ofertę wirtualnego świata. Dzięki nowym technologiom i ciekawym rozwiązaniom graficznym przeniesiemy uczestników do wirtualnego świata i umożliwimy im doświadczenia zupełnie nowej technologii na własnej skórze!

### **9. Segway'em po fundusze**

Specjalnie przygotowany tor quizowy. Innowacyjne rozwiązanie. Zestaw pytań i zadań dotyczących Funduszy Europejskich – duża dawka rodzinnej rywalizacji – a to wszystko na doskonale przyciągających uwagę gości pojazdach. Wspaniała zabawa i niesamowite przeżycia gwarantowane.

## STREFA EDUKACJI

### **10. Design dla najmłodszych – Salonik Play Mais**

Bardzo efektowne stoisko dla dzieci, w którym milusińscy pod okiem wykwalifikowanych instruktorów wykonują z kolorowych styropianowych kulek rozmaite zwierzątka – w nawiązaniu do jednego z beneficjentów Funduszy Europejskich – śląskiego Zoo. Szeroki asortyment różnobarwnych kulek, bogate wzorniki oraz niesamowita wyobraźnia milusińskich powodują, że z "saloniku" wychodzą prawdziwe arcydzieła. Każde dziecko może zabrać swoją pracę do domu lub też wywiesić ją w specjalnej galerii.

### **11. Akademia Ruchu Drogowego**

Zakręty, ronda, skrzyżowania i wiele innych w wersji mini. Mobilne miasteczko ruchu drogowego to wspaniała okazja do tego, aby goście Pikniku wykazali się znajomością przepisów ruchu drogowego. Trasy Miasteczka goście pokonują na rowerach, w tym na rowerze elektrycznym.

## MIASTECZKO FUNDUSZOWE

#### **1. Śląski Ogród Zoologiczny w Chorzowie – Gra rodzinna „Zwierzak na zwierzaku”**

Gra, w której zadaniem uczestników jest zbudowanie wieży z klocków w kształcie zwierząt. Wbrew pozorom nie jest to takie proste, bo gracze wzajemnie sobie utrudniają budowanie. Kolorowe kształty nawiązujące do zwierząt z ogrodu zoologicznego (małpka, krokodyl, tukan, pingwin, itp.), upadające budowle i wzajemna rywalizacja sprawiają, iż każdy chętnie weźmie udział w tej grze.

#### **2. Muzeum Powstań Śląskich w Świętochłowicach – Atrakcja dmuchana - Piernikowa Chatka**

Bajecznie kolorowy hopser w kształcie Piernikowej Chaty. Pozostawiając dziecko w takim miejscu można być pewnym jego wspaniałej zabawy. Na Śląsku dużą uwagę przywiązuje się do kulinariów - zaś piernikowy wygląd przyciąga wzrok, a zadaszenie zapewnia ochronę przed niewielkim deszczem i silnym słońcem.

#### **3. Warownia Pszczyńskich Rycerzy w Pszczynie - Stoisko edukacyjne – Siankowe ozdoby**

Ekologiczna animacja dla dzieci i dorosłych. Każdy chętny może ze zwykłego siana zrobić dla siebie wspaniałą figurkę i zabrać ją do domu. Pod okiem instruktorów powstaną rycerze z siana, a także inne dawne rekwizyty.

#### **4. Muzeum "Górnośląski Park Etnograficzny w Chorzowie" - Atrakcja rodzinna – Sztuczna krowa do dojenia**

Naturalnej wielkości sztuczna krowa będzie fantastyczną atrakcją zarówno dla starszych jak i młodszych uczestników pikniku. Oprócz naturalnej funkcji edukacyjnej może być również obiektem rywalizacji - Mistrzostwa w dojeniu sztucznej krowy np. na czas lub na ilość (do krowy można wlać dowolny płyn: mleko, wody, sok itp.) Pod okiem wykwalifikowanego personelu

## **5. ASP w Katowicach**

### **– Atrakcja dmuchana – Połykacz Krokodyl**

Gigantycznych rozmiarów Krokodyl to doskonała rozrywka z dreszczykiem emocji dla najmłodszych milusińskich. Od momentu zamknięcia się paszczy krokodyla trzeba przejść niezwykle tunel pełen niespodzianek i przeszkód, wypełniony różnymi morskimi stworami. Najpierw jednak trzeba nieco odwagi, aby wejść w paszczę aligatora i pokonując wszystkie przeszkody, wysliznąć się ogonem.

## **6. Muzeum Śląskie w Katowicach**

### **- Rodzinny Namiot Quizowy o tematyce historycznej**

Bardzo popularna gra kinetyczna, niezwykle prosty pomysł na świetną rodzinną zabawę. Gracze wcielają się w uczestników teleturnieju. W każdej odsłonie cyklu pojawia się charakterystyczny prowadzący, a zadaniem uczestników jest odpowiadać poprawnie na zadawane pytania, oczywiście w ramach fikcyjnego teleturnieju. W grze uczestnicy muszą więc wykazać się bystrością umysłu i sporą wiedzą historyczną.

**Ponadto:**

- Fotobudka
- „Pokój gier”: elektronicznych i planszowych
- Foodtrucki

## **ATRAKCJE WOLNOSTOJĄCE**

### **1. Plenerowe Planetarium**

To atrakcja dla każdej grupy wiekowej. W pięknym, dużym namiocie sferycznym przez cały dzień wyświetlane są projekcje astralne i seanse ukazujące szerokiej publiczności ogrom wszechświata. W namiocie cały niezbędny sprzęt – teleskopy, wizjery etc.

### **2. Laserowy Labirynt**

Atrakcja godna XXI w. przywodząca na myśl filmy akcji. Uczestnicy muszą przejść pole laserów nie dotykając żadnego z nich, a to wszystko pod presją czasu. Aby od startu dotrzeć do punktu kontrolnego, jakim jest czerwony przycisk na końcu pomieszczenia należy pokonać drogę poprzecinaną w różnych miejscach laserami. W zależności od stopnia zaawansowania zawodnik musi pokonać od 6 do 18 laserów. Będzie trzeba się nieźle nagimnastykować, aby nie przeciąć żadnej świetlnej nici i nie dostać karnych sekund, bo na całość zadania są tylko 3 minuty. Na pikniku ustawimy specjalny kontener, w którym rozgrywać się będzie gra. Dodatkową atrakcją jest monitor umieszczony przy wejściu, na którym oczekujący na swoją kolej mogą zobaczyć zmagania aktualnego śmiałka przebywającego w środku.

### **3. Akademia Minigolfa**

Piękna rozłożysta atrakcja ciesząca się olbrzymim powodzeniem, podczas której uczestnicy pod okiem fachowej obsługi będą mieli okazję spróbować swych sił w turnieju golfa. Atrakcja cieszy się szczególnym powodzeniem wśród seniorów.

## Godz. 16.30-17.00 Miasteczko Senioralne

### Warsztaty teatralne

Razem z animatorką naucz się grać... obrazy. Najpierw stworzymy żywy obraz, potem utrwali go fotograf.

Animuje: Patrycja Bieniek, z wykształcenia organizator i promotor widowisk, aktorka amatorka, instruktor teatralny, animator kultury, miłośniczka i propagatorka Sztuki Wysokiej

## Godz. 14.00-19.00 Miasteczko Senioralne

### Dizajn ze sznurka

Naucz się haftu krzyżykowego w rozmiarze XXXL - „wyszywamy” kolorowymi sznurkami różne wzory: rośliny, zwierzęta. Tu nie liczy się precyzja, tu najważniejsza jest osoba do pary: mała (zapraszamy dzieci) lub duża (zapraszamy dojrzałych).

Haftować pomagają seniorzy z Parkowej Akademii Wolontariatu

## Godz. 15.00-15.40 Scena główna

### DŁUGowieczni ćwiczą

Ćwiczenia prowadzi Erwina Ryś-Ferens, [panczenistka](#), medalistka mistrzostw Polski i Europy, olimpijka

## Godz. 15.40-16.00 Scena główna

### Gotuj prosto, zdrowo

Mówi, że napisała książkę o zdrowym żywieniu i aktywności, bo przeczytała, że seniorzy jedzą głównie zimne potrawy: białe bułki z wędliną, kawałek tłustej kiełbasy, popijają to zimnym mlekiem czy herbatą. Kiedy zostają same, uznają, że nie opłaca się gotować dla jednej osoby: bo za trudno, za drogo.

[Jolanta Kwaśniewska, była Pierwsza Dama](#), dziś prezes Fundacji „Porozumienie bez Barier” zachęca do samodzielnego, zdrowego gotowania i do czytania książki „Jedz zdrowo, ćwicz z głową, żyj szczęśliwie”

## **Godz. 17.00-18.00**

### **Miasteczko Senioralne**

#### **Nordic walking**

Prowadzi: Jolanta Fujawa z Klubu Nordic Walking Stadion Śląski, instruktorka kilku mistrzyń świata seniorek w nordic walking, organizatorka wielu imprez i akcji m.in. układania gigantycznego napisu „Polska”, olimpiady szkół specjalnych.

Uwaga! Uczestnicy Kongresu kijki mogą wypożyczyć za darmo

## **Godz. 14.00-18.00**

### **Miasteczko Senioralne**

#### **Warsztaty rękodzieła:**

- Haft matematyczny na kartkach, pudełka z origami, filcowanie na sucho – prowadzi Lidia Zaczek z Parkowej Akademii Wolontariatu
- Decoupage, czyli jak ozdobić świeczniki, pudełka, deseczki... – prowadzi wolontariuszka z Parkowej Akademii Wolontariatu
- Biżuteria własnoręcznie robiona – prowadzi wolontariuszka z Parkowej Akademii Wolontariatu
- Naczynia z papierowej wikliny – prowadzi wolontariuszka z Parkowej Akademii Wolontariatu

#### **Mistrz kierownicy – prezentacja WORD Katowice**

Simulatory jazdy – sprawdź, jakim jesteś kierowcą, symulator dachowania, alkoogole

#### **Porady**

## **Godz. 14.00-18.00**

### **Miasteczko Senioralne**

Prawa obywatelskie – poradę udzielą pracownicy Biura Pełnomocnika Terenowego Rzecznika Praw Obywatelskich w Katowicach

- Pomoc społeczna – informacji udzielą pracownicy socjalni Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej

14.00-16.00 – Ewa Uchto i Aneta Pancer

16.00-18.00 – Jolanta Lorenowicz i Ewa Borowy

- Emerytury – informacje na temat świadczeń, zakładania profili E-PUE udzielą eksperci ZUS w Chorzowie
- Bezpieczne finanse seniora – radzą pracownicy Narodowego Banku Polskiego
- Bezpieczeństwo w domu i na ulicy – porad udzielą funkcjonariusze z Komendy Wojewódzkiej Policji w Katowicach
- Pierwsza pomoc – jak pomóc innym, radzą sanitariusze Wojewódzkiego Pogotowia Ratunkowego
- Nauka bez tajemnic – doświadczenia pokazują studenci z Koła Biotechnologów Politechniki Śląskiej

**Godz. 14.30-15.00**

### **Miasteczko Senioralne**

- Jak radzić sobie z psem — demonstruje zespół: Hektor z przewodnikiem Aleksandrą Wentkowską; Hektor jest kandydatem na psa poszukiwawczo-ratowniczego (kiedy zda egzamin, będzie mógł brać udział w poszukiwaniach zaginionych, m.in. dzieci, osób starszych, z demencją)

**Godz. 15.00-16.00**

### **Miasteczko Senioralne**

– demonstrują i porad udzielają funkcjonariusze z Komendy Wojewódzkiej Policji w Katowicach

**Godz. 16.00-17.00**

### **Miasteczko Senioralne**

#### **Poczytaj o zdrowym gotowaniu**

Jolanta Kwaśniewska na stoisku Fundacji „Porozumienie bez Barrier” podpisuje swoją książkę „Jedz zdrowo, ćwicz z głową, żyj szczęśliwie” (do kupienia na stosisku)

**Godz. 16.15-17.05**

### **Scena główna**

Występ Zespołu Pieśni i tańca Śląsk

**Godz. 17.10-18.00**

### **Scena główna**

Koncert zespołu Beltaine



**Godz. 18.10-19.00**

**Scena główna**

Koncert zespołu Indios Bravos

**Godz. 19.05-19.15**

**Scena główna**

Show Acro Team Silesia

**Wydarzenia towarzyszące:**

**Godz. 13.00-14.00 i 17.00-18.00**

**Wycieczki po Parku Śląskim (zapisy)**

- z ornitologiem
- z ogrodnikiem
- z przyrodnikiem
- meleksem

**Godz. 13.00-14.00**

**Gra terenowa**

Poznaj ciekawe miejsca w Parku, np. największy ogród różany w Europie z 30 tys. róż, rzeźby plenerowe, taneczne kręgi

Przewodnik: wolontariusz PAW Edward Jarosz

**Blok: Zdrowy Senior**

**Park Śląski, budynek Dyrekcji Parku**

**Wstępna ocena stanu zdrowia:**

- pomiar: ciśnienia tętniczego, tętna, poziomu glukozy we krwi
- pomiar tkanki tłuszczowej (waga z analizatorem)
- analiza i ocena masy ciała i wzrostu, wskaźnika BMI
- konsultacje dietetyczne

**Testy zdrowotne:**

- test oceny stanu psychicznego
- test wczesnego rozpoznawania depresji

**Warsztaty:**

- twój kregosłup woła o pomoc - ergonomia czynności dnia codziennego
- NTM stop
- samobadanie piersi – nauka samokontroli gruczołów piersiowych, badanie piersi
- badanie cytologiczne - nauka na fantomie
- fizjoterapia uroginekologiczna
- badanie słuchu
- ziołolecznictwo
- profilaktyka i nowoczesne metody terapii zespołów bólowych kręgosłupa, metody na płaski brzuch
- ocena postawy ciała

Prowadzą: pracownicy Śląskiego Uniwersytetu Medycznego

**Seniorzy za okazaniem Śląskiej Karty Seniora (tj. dowodu osobistego) są uprawnieni do skorzystania z bezpłatnego cateringu na terenie Miasteczka Senioralnego, otrzymują materiały promocyjno-informacyjne oraz mają zagwarantowany bezpłatny parking na terenie parku.**