



Warszawa, dnia 25 września 2014 r.

Trzeba spacerować, trzeba zatrudniać ducha, podobnie jak ciało. Duch potrzebuje aktywności. Gdy duch jest bezczynny, zaczyna kwaśnieć, rozkładać się.
Sándor Márai (z książki *Pierwsza miłość*)

W niedzielę, 5 października w godzinach 11.00 – 16.00 Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich” zorganizuje w samym centrum miasta, w Ogrodzie Saskim w Warszawie, tradycyjne święto seniorów z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych.

Na wydarzenie pod hasłem „Jarmark Kreatywności”, któremu patronują Rzecznika Praw Obywatelskich i Prezydent m. st. Warszawy zaproszeni są seniorzy wraz z rodzinami i przyjaciółmi. **Każdy znajdzie tutaj coś dla siebie!**

Organizacje pozarządowe i instytucje zapoznają uczestników z ofertą, z jakiej mogą korzystać seniorzy w rozmaitych dziedzinach.

Stowarzyszenie Pracownia Filmowa „Cotopaxi” pokaże krótkometrażowe filmy dokumentalne, nakręcone przez seniorów ramach cyklu „Późne debiuty”.

Wolontariusze Stowarzyszenia „mali bracia Ubogich” na co dzień działający w „Mobilnym punkcie informacji dla seniorów” udowodnią, że seniorzy to *świetny materiał* na dojrzałego wolontariusza.

Swój autorski program pomocy wzajemnej zaprezentuje z kolei Fundacja Jeden Drugiemu.

Nie zabraknie też lubianych przez seniorów komputerów - na stoisku Fundacji Ja kobieta będzie można zapisać się na bezpłatne warsztaty komputerowe, a u ekspertów Urzędu Miasta zasięgnąć na miejscu fachowej porady z obsługi komputera internetu.

Uczestnicy pikniku dowiedzą się również gdzie w Warszawie można skorzystać z darmowych porad prawnika i psychologa, a policjanci ze Stołecznej Komendy zaprezentują m.in. projekt „Mazowieckiej Akademii Seniora”.

Trenerzy Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking poprowadzą profesjonalną rozgrzewkę i spacer, zwracając przy tym uwagę na prawidłową technikę NW, a na koniec wyróżnią uczestników spaceru nagrodami!

„Jarmark” to też okazja do przetestowania dobroczynnego wpływu zabawy na ludzki organizm – o godz. 14:30 planowana jest bowiem Joga Śmiechu, która sprawia, że nabieramy dystansu do siebie i świata, zarażając innych optymizmem.

O tej samej porze przewodnicy Fundacji Hereditas będą czekali na chętnych do spaceru po Ogrodzie Saskim. Nie będzie to jednak zwykły spacer bowiem przewodnikami będą: przewodniczka miejska i architekt krajobrazu, którzy pokażą Ogród z perspektywy historyczno – przyrodniczej. Zbiórka przy Fontannie.

Niektórzy wystawcy przygotowali na ten dzień specjalne warsztaty m.in. z decoupage, sztuki użytkowej, technik scapbooking, ozdabiania przedmiotów filcem czy malowania figurek z gipsu.

Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich”
ul. Gen. W. Andersa 13
00-159 Warszawa
tel./fax (+48) 22 635 13 64
www.malibracia.org.pl
info@malibracia.org.pl

NIP: 822-20-92-679
KRS 0000160750
Konto Bank Zachodni WBK XXVII o/Warszawa
95 1090 1043 0000 0001 0112 4551

Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich”

przyjaciele osób starszych

Swoją ofertę zaprezentują też przedstawiciele warszawskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku, a ochocki UTW „Omega” zaprosi do „Klubu Cogito” , czyli kącika gier planszowych dla wszystkich, niezależnie od wieku.

Będzie też miejsce na profilaktykę zdrowia. Medycy z Care Experts wykonają bezpłatne testy pamięci, zbadają poziom glukozy we krwi i poziom ciśnienia, zaproszą na spotkanie z rehabilitantem i zaoferują instruktażowy trening dla aktywnych seniorów. Specjaliści z Centrum Medycznego Synexus dokonają pomiaru gęstości kości (w specjalnym mobilnym punkcie medycznym), a znany mikrochirurg dr n.med. Jerzy Brzozowski, będzie dostępny na stanowisku Centrum Operacji Zaćmy. Będzie tu można zasięgnąć porady na temat zaćmy oraz innych chorób oczu.

W trakcie całej imprezy będą nam towarzyszyli dziennikarze senioralni z portalu zdaniemienia.pl , a na stoisku Fundacji uczestnicy pikniku będą mogli zrobić sobie zdjęcie i uzyskać ich natychmiastowy wydruk w kolorze.

Stowarzyszenie Przewodników Turystycznych „Złota Kaczka” zaprosi do varsavianistycznych łamigłówek. Pojawi się też postać pewnego sędziego śledczego sprzed stu lat...

Fundacja Dantian “Energia świadomego ruchu” zaprosi na pokaz ćwiczeń energetycznych i warsztaty chińskiego Qigong’u, a instruktorzy ESPAR 50+ zaproszą m.in. do gry w krokieta, bule. Czekamy też na chętnych do gry w ciupę i fajerkę!

Podczas całej imprezy będą nam towarzyszyć **występy sceniczne**, m.in. mini-recitale: W. Dąbrowskiego - Festiwal Retro im. M. Fogga i 40-lecie pracy artystycznej T. Kramarskiej. A na zakończenie imprezy - dancing międzypokoleniowy prowadzony przez DJ Wikę!

Całość poprowadzi Grzegorz Jarek - konferansjer obdarzony niezwykłą charyzmą i dowcipem.

Wolontariusze „małych braci Ubogich” będą tradycyjnie wręczać seniorom kwiaty w myśl dewizy Stowarzyszenia „kwiaty przed chlebem”, która podkreśla wartość relacji międzyludzkich.

To tylko wybrane oferty, jakie czekają w Ogrodzie Saskim na seniorów i ich bliskich – świętujcie z nami!

Piknik z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych wpisał się już w kalendarz stałych wydarzeń naszego miasta - mówi Joanna Mielczarek, Dyrektor ds. projektów i promocji w „mbU”. To dla nas szczególny dzień, w którym mamy okazję pokazać seniorom, że są dla nas ważni. To też świetna chwila na to by pokazać jak duży potencjał w nich drzemie i ile ciekawych zajęć można mieć na emeryturze.

Kontakt: Joanna Mielczarek, info@malibracia.org.pl, 501 151 045, 22/635 13 64

Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich”
ul. Gen. W. Andersa 13
00-159 Warszawa
tel./fax (+48) 22 635 13 64
www.malibracia.org.pl
info@malibracia.org.pl

NIP: 822-20-92-679
KRS 0000160750
Konto Bank Zachodni WBK XXVII o/Warszawa
95 1090 1043 0000 0001 0112 4551

Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich”

przyjaciele osób starszych

Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich” działa w Polsce od 2002 roku w 3 miastach: Warszawie, Poznaniu i Lublinie. Posiada status Organizacji Pożytku Publicznego. Działa w ramach sieci stowarzyszenia «*petits frères des Pauvres*», które powstało w 1946 roku we Francji i istnieje w 8 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 2014 roku otaczamy bezpośrednim wsparciem ponad 300 potrzebujących seniorów w Warszawie, Poznaniu i Lublinie.

Sprawiamy, że życie seniorów staje się lepsze. Integrujemy pokolenia.

Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich” jest m.in. parterem ogólnopolskiej płaszczyzny „FORUM 50+. Seniorzy XXI wieku” a 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 liderowało pracom nad Programem „Warszawa przyjazna seniorom.”

Na przestrzeni kilku lat przedstawiciele Stowarzyszenia brali udział w wielu konsultacjach dokumentów społecznych różnego szczebla. Przedstawiciel „mbU” zasiada m.in. w Zespole Ekspertów ds. Osób Starszych przy Biurze Rzecznika Praw Obywatelskich oraz grupie ds. seniorów w zespole zadaniowym powołanym przez Wojewodę Mazowieckiego.

Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich” to przyjaciele osób starszych.

Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich”
ul. Gen. W. Andersa 13
00-159 Warszawa
tel./fax (+48) 22 635 13 64
www.malibracia.org.pl
info@malibracia.org.pl

NIP: 822-20-92-679
KRS 0000160750
Konto Bank Zachodni WBK XXVII o/Warszawa
95 1090 1043 0000 0001 0112 4551