



DJ WIKI



SKALDÓWIE



GŁÓWNA SCENA MUZYCZNA

Przed budynkiem Centrum Sztuki Współczesnej stanie wielka scena muzyczna, pod którą przygotujemy zarówno miejsca siedzące jak i stojące.

Godz. 13.00 – **Dancing Międzypokoleniowy pod wodzą DJ Wiki** + pokazy zawodowych tancerzy.

Godz. 14.00 – **Koncert SKALDÓW**. Legenda polskiej muzyki rozrywkowej jest na scenie już 51 lat. Zespół wystąpią w pełnym składzie koncertowym.

Godz. 16.00 – **Kobieta do Zjedzenia**. Widowisko muzyczne z udziałem aktorki Magdaleny Smalary oraz zespołu instrumentalnego. Piosenka, dowcip i jedzenie w tle.

Godz. 17.00-19.00 – **Dancing Międzypokoleniowy pod wodzą DJ Wiki** + DJ-e młodszego pokolenia.

SCENA DZIEDZINIEC – STREFA SŁOWA

Na zadaszonym i klimatyzowanym dziedzińcu budynku Centrum Sztuki Współczesnej ustawimy scenę i widownię na 300 osób. Na tej scenie odbędą się spotkania, debaty i występ kabaretowy.

Godz. 13.30 – **Jak radośnie przejść przez życie?** To pytanie zada dziennikarz i reportażysta **Mariusz Szczygieł**, a odpowie na nie legendarna aktorka teatralna i filmowa **Zofia Czerwińska**.

Godz. 14.30 – **Pasja przede wszystkim**. Dziennikarz i performer **Rafał Betlejewski** (telewizja TTV) porozmawia z seniorami i seniorkami, których charakteryzują wyjątkowe pasje. Wystąpią aktorka i modelka **Helena Norowicz**, podróżnik **Włodzimierz Ziółkowski**, joginka śmiechu **Joanna Barciszewska**, biegaczka **Barbara Tukendorf**.

Godz. 15.30 - **Co z tymi facetami?** Lekka dyskusja, w czasie której zastanowimy się czemu panowie 60+ tak często ograniczają swoją aktywność społeczną. Rozmowę poprowadzi pisarka, laureatka Paszportu Polityki, **Sylwia Chutnik**, z którą rozmawiać będą aktorka **Krystyna Sienkiewicz**, psycholog prof. **Ewa Woydyłło-Osiatyńska** i aktywny akademik i sportowiec prof. **Jan Ślężyński**. Patronem debaty jest SeniorApartments.

Godz. 16.30 - **Stylowo w każdym wieku**. Jak wyglądać modnie i czuć się ze sobą dobrze w każdym wieku, opowiedzą prezydentowa **Jolanta Kwaśniewska**, znana projektantka **Joanna Klimas** oraz inni goście.

Godz. 17.30 – **Kabaret Filip z Konopi** Filipa Borowskiego z gościnnym udziałem Danuty Stankiewicz oraz Krystyny Sienkiewicz.

ZIELONA POLANA

Na terenie CSW znajduje się wyjątkowy park, a w jego centralnym miejscu zielona polana. Stanie tam plenerowa restauracja, strefa wypoczynku z leżakami i kocami, a także strefa warsztatów kulinarnych i ruchowych.



Bądź fit w każdym wieku. Warsztaty ruchowe z Ewą Chodakowską.

Ewa Chodakowska, mistrzyni fitnessu, od której uczą się miliony Polek zaprasza na międzypokoleniową sesję ćwiczeń dostosowaną do osób w każdym wieku. Ćwiczymy razem niezależnie od tego czy mamy lat 10, 40 czy 70.

Warsztaty Akademii Kulinarnej Whirlpool prowadzone przez włoskiego mistrza kuchni Marco Ghię.

Zapraszamy na cztery czterdziestominutowe warsztaty, które odbędą się przy długim stole mieszczącym aż pięćdziesiąt osób. Wirtuoz kulinarny Marco Ghia będzie nie tylko przygotowywał pyszne makarony i pizze, ale podzieli się z uczestnikami Pikniku również barwnymi opowieściami i anegdotami związanymi z włoską kuchnią i włoskim stylem życia.

W zdrowym ciele duch też zdrowy. Warsztaty ruchowe Erwiny Ryś-Ferens.

Warsztaty ruchowe dla Dojrzałych Wspaniałych prowadzone przez panczenistkę, olimpijkę, mistrzynię Europy i Świata Erwinę Ryś-Ferens. Sponsorem warsztatów jest Fundacja Generis.



**WARSZTATY
KULINARNE**

*Akademia
Kulinarna*
Whirlpool

PARADA SENIORÓW PIKNIK POKOLEŃ



PROF. JAN ŚLĘŻYŃSKI

ZOFIA CZERWIŃSKA



RAFAŁ BETLEJEWSKI

HELENA NOROWICZ



KRYSZYNA SIENKIEWICZ

SYLWIA CHUTNIK



JOLANTA KWAŚNIEWSKA

MARIUSZ SZCZYGIEŁ



EWA WOZYŁŁO-OSIATYŃSKA

ERWINA RYŚ-FERENS

www.PARADA.ZACZYN.org





EWA CHODAKOWSKA



MARCO GHIA



MAGDA SMALARA



BARBARA TUKENDORF

**Wkrótce
kolejne
ogłoszenia**



AKCJA ZAUWAŻENI

UWAGA!

"Redakcja programu TVN "UWAGA!" znana ze społecznego zaangażowania i inicjatyw obywatelskich; rozpoczyna akcję "ZAUWAŻENI". Jej celem jest zwrócenie szczególnej uwagi na polskich seniorów, ich potencjał oraz potrzebę wzmacniania więzi międzypokoleniowych. Będziemy obecni podczas "Pikniku Pokoleń" z wieloma atrakcjami, które przedstawią Państwu dziennikarze i gwiazdy:

Zbigniew Łuczyński - prezenter i dziennikarz telewizyjny, poprowadzi warsztaty "JOGA UMYŚŁU" czyli łatwe sposoby na podniesie sprawności naszego mózgu;
Dorota Williams - stylistka gwiazd, dziennikarzy, prezenterów i aktorów opowie o modzie i zaproponuje metamorfozę wybranych uczestników pikniku;
Ewa Chodakowska - trenerka fitness, poprowadzi "Ćwiczenia dla seniorów i juniorów"

Podczas pikniku będziemy poszukiwać seniora/seniorki, który poprowadzi specjalne wydanie programu "UWAGA".

WARSZTATY W PRZESTRZENI PARKU

Na terenie Parku znajdziecie kilkadziesiąt stoisk z ciekawymi atrakcjami, a także strefy licznych warsztatów. W każdym momencie będziecie mogli wybrać jeden z kilku równoległe odbywających się warsztatów przygotowanych przez naszych partnerów i sponsorów. Nie będą potrzebne żadne zapisy. Wybrane warsztaty:

Warsztaty taneczne z Akademią Isadory. Tango? Samba? A może dance-hall? Dla każdego coś miłego w trakcie kolejnych sesji tanecznych przygotowanych przez tancerzy z warszawskiej Akademii Izadora.

Warsztaty gliniarskie. Na Piknik przyjedzie specjalny piec do wypalania gliny, a każdy uczestnik będzie mógł zrobić pod okiem instruktora ozdobę lub kubek. Po wysuszeniu będziecie mieli niepowtarzalne pamiątki do zabrania do domu.

Joga Śmiechu. Śmiech to zdrowie? Udowodni to joginka Joanna Barciszewska, która zaprosi na specjalne sesje ze śmiechem w tle. Czy to profilaktyka czy już terapia? Na pewno sprawdzimy!

Nordic Walking. Zielony park to znakomite miejsce na ćwiczenia z kijkami. Ma je wielu, ale niewielu z nich poprawnie korzysta. Stowarzyszenie Trzy Kroku pokaże jak dobrze używać kijków i urozmaicić swoje spaceru.

Strefa Juniora i nie tylko. Parada i Piknik są także dla przyszłych seniorów. Zapraszamy dzieci do specjalnej strefy na której czekać będą na nie zabawki, trampolina, materiały plastyczne i wykwalifikowani animatorzy. Wszyscy juniorzy stworzą razem pamiątkowy obraz, przy którego tworzeniu mogą pomóc babcie i dziadkowie.

ABC Rehabilitacji Fizjoterapeutka Joanna Palmowska zaprasza do udziału w bezpłatnym treningu „Zdrowe stawy”. Ćwiczyć będziemy na stojąco, bez konieczności posiadania stroju sportowego.

... oraz wiele innych warsztatów przygotowanych przez partnerów i sponsorów Parady i Pikniku.



STREFA POCZĘSTUNKU



**JEDZENIE
I PICIE**

W CENIE do 4 zł za porcja przygotowujemy:

Ciepłe dania piknikowe, grillowane i gotowane, mięsne i bezmięsne.

ZUPEŁNIE BEZPŁATNIE oferujemy:

słodkie wypieki, owoce cytrusowe, polskie jabłka, wodę mineralną i napoje owocowe.

Do tego można będzie kupić:

Zimne piwo w bardzo dobrej cenie; pajdę zdrowego chleba na zakwasie z hummusami i pastami ręcznie robionymi przez członków spółdzielni socjalnej Projekt Spółdzielnia; większe zestawy obiadowe, ciasta itp.

STREFA ZDROWIA CENTRUM MEDYCZNEGO SYNEXUS



W strefie zdrowia będą Państwo mogli skorzystać licznych bezpłatnych badań: min. pomiar ciśnienia, bmi, tkanki tłuszczowej, cukru. Przy stoisku na uczestników będzie czekał wykwalifikowany personel który z przyjemnością opowie uczestnikom o prowadzonych w naszych placówkach badaniach kontrolnych, a każdy senior, który odwiedzi stoisko Centrum Medycznego Synexus, otrzyma od nas drobny upominek. Dodatkowo, dla wszystkich uczestników Parady Seniora przygotowaliśmy czapki z daszkiem, które ochronią Państwa przed słońcem oraz zielone balony które symbolizują siłę, witalność i pogodę ducha uczestników Parady Seniorów!

OPROWADZANIE PO WYSTAWACH CSW

Sztuka nowoczesna wydaje się Wam niezrozumiała? Zapraszamy więc na oprowadzanie po wystawach z ich kuratorami. Jedno oprowadzanie potrwa pół godziny i dostarczy Wam niezapomnianych wrażeń z kontaktu z twórczością współczesnych artystów. Orowadzania zaczynają się o godz. 15.00 i 16.00; zbiórka przy Punkcie Informacji w hallu CSW.

Do zobaczenia 25 czerwca 2016!

Organizator:

**ZACZYN
FUNDACJA**

Współfinansowanie:

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Współorganizator:



FUNDACJA JOŁANTY KWAŚNIEWSKIEJ
Porozumienie Bez Barier

Partnerzy:

Patroni medialni: