

Fundacja
Małgosi
Braunek

bądź

**RÓWNOWAGA WEWNĘTRZNA
I ZDROWIE PSYCHICZNE**

**IV Kongres
Bądź w pełni zdrowia
oraz
cykl rozmów o psychice
i zdrowiu psychicznym
w sporcie**

EDYCJA HYBRYDOWA PROPOZYCJA WSPÓŁPRACY



Kim jesteśmy

FUNDACJA MAŁGOSI BRAUNEK „BĄDŹ” TO ORGANIZACJA DZIAŁAJĄCA OD 2015 ROKU, ZAJMUJĄCA SIĘ EDUKACJĄ ZDROWOTNĄ.

Fundacja promuje i wspiera zintegrowane, holistyczne podejście do zdrowia i do choroby. Inspiracją była dla nas filozofia życia Małgorzaty Braunek i jej osobiste doświadczenia choroby nowotworowej.

Wartości, które są dla nas ważne?
To empatia, szacunek do życia, współpraca z różnymi środowiskami, szeroka wiedza jako podstawa do zrozumienia chorób, wsparcie oraz tworzenie wspólnoty w chorobie.

Fundacja inicjuje i wspiera współpracę osób i organizacji zaangażowanych w leczenie i upowszechnianie różnych dziedzin medycyny konwencjonalnej i niekonwencjonalnej. Zajmuje się popularyzacją merytorycznej, wiarygodnej wiedzy dotyczącej zdrowia, zdrowienia i dobrostanu człowieka której źródła widzi w różnych tradycjach.

Jak działamy

GŁÓWNĄ OSIĄ DZIAŁALNOŚCI JEST ORGANIZACJA WARSZTATÓW, WYDARZEŃ I AKCJI EDUKACYJNYCH.

Działania kierowane są do osób chorych onkologicznie i przewlekle, ich bliskich, a także do osób zdrowych, zainteresowanych zdrowym trybem życia, prewencją

i leczeniem. Do tej pory Fundacja zorganizowała kilkadziesiąt akcji edukacyjnych z zakresu medycyny umysł-ciało, mindfulness, cancer coachingu, medycyny chińskiej, naturalnej pielęgnacji, jogi śmiechu, żywienia w chorobie nowotworowej, czy założeń medycyny integralnej.

Kongres Medycyny Integralnej to największe coroczne wydarzenie fundacyjne – spotkanie

najlepszych specjalistów z liczną publicznością. Każdy z naszych Kongresów do tej pory gromadził blisko 500 uczestników.

Od niedawna swoje działanie dedykujemy także grupie najmłodszych propagując zdrowy styl życia wśród dzieci i ich opiekunów w ramach projektu **BĄDŹ OD MAŁEGO.**

Większość wydarzeń jest finansowana ze środków Fundacji i jest bezpłatna dla uczestników.

Równowaga wewnętrzna i zdrowie psychiczne



DLACZEGO ZDROWIE PSYCHICZNE TEMATEM KONGRESU?

Zainteresowanie zdrowiem, dobrostanem i prewencją często skupia się bardziej na ciele niż psychice. Myśli i emocje wydają się być niematerialne, przejściowe i dlatego często znikają z pola widzenia fakt, że wpływają one nie tylko na nasze samopoczucie i percepcję świata, ale przede wszystkim na zdrowie fizyczne.

Aspekty psychosomatyczne szeregu chorób i psychoneurobiologia są coraz bardziej w kręgu zainteresowań nauki i badań naukowych.

Nierozzerwalny i wzajemnie zwrotny związek umysłu z ciałem sprawia, że wszystko co się dzieje w naszych głowach, tj. wzorce myślenia i reagowania, percepcja i punkty koncentracji, przekonania o sobie i świecie, kreują biochemiczną rzeczywistość w naszych organizmach i determinują zdrowie lub jego brak.

Temat – zdrowie psychiczne

ZMIANA STYLU ŻYCIA W XXI WIEKU, DOMINACJA MEDIÓW, MNIEJSZY KONTAKT Z NATURĄ, ZMNIEJSZONA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA, BRAK BEZPOŚREDNICH KONTAKTÓW, A W OSTATNIM CZASIE PANDEMIA, POKAZUJĄ, ŻE ODBIJA SIĘ TO DRASTYCZNIE NA NASZYCH PSYCHIKACH.

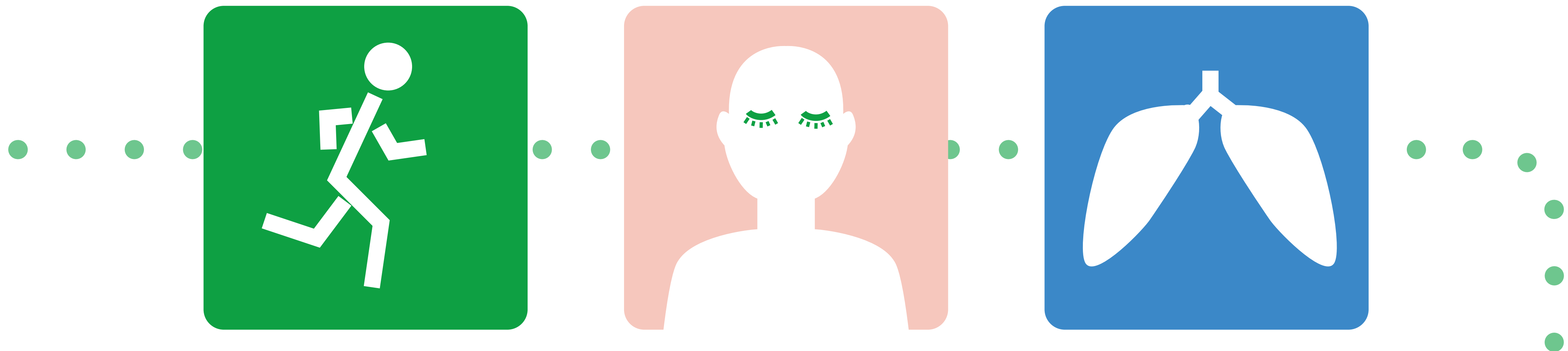
Niepokojąco rośnie liczba problemów psychicznych, zaburzeń snu, depresji, samobójstw, nawet wśród dzieci i młodzieży.

Mimo lepszych warunków życia, wiele osób raportuje mniejsze zadowolenie i psychiczny dobrostan co również odbija się na naszej kondycji fizycznej oraz zdrowiu. To wszystko powinna obudzić naszą czujność i chęć działania, aby tą sytuację zmienić.



Temat – zdrowie psychiczne

KONGRES BĘDZIE OKAZJĄ DO SKONCENTROWANIA UWAGI NA ZDROWIU PSYCHICZNYM, NA JEGO ODDZIAŁYWANIU NA ZDROWIE FIZYCZNE, A PRZEDE WSZYSTKIM NA NIEZWYKŁYCH MOŻLIWOŚCIACH WPŁYWU, JAKIE POSIADA KAŻDY Z NAS. BĘDZIE RÓWNIEŻ OKAZJĄ DO POZNANIA PRAKTYCZNYCH I KONKRETNÝCH METOD I SPOSOBÓW DZIAŁANIA, KTÓRE „OD ZARAZ” MOŻNA WDROŻYĆ I STOSOWAĆ.



Cykl rozmów/ IV Kongres Medycyny Integralnej

FINAŁEM AKCJI BĘDZIE KONGRES
BĄDŹ W PEŁNI ZDROWIA,
KTÓRY ODBĘDZIE SIĘ NA STADIONIE LEGII

Na Kongresie w formie wystąpień
tedeksowych polskie i światowe sławy
sportu, medycyny oraz psychologii wezmą
pod lupę szeroki zakres zagadnień związanych
ze zdrowiem psychicznym. Podczas kongresu
odbędą się liczne tematyczne warsztaty, którym
będą towarzyszyły targi i prezentacje produktów.
Istotnym elementem przedsięwzięcia będzie część
programu poświęcona zdrowiu psychicznemu
dzieci i młodzieży.

11 marca 2023 r. planowany
termin kongresu



Prowadzenie kongresu: **Agnieszka Cegielska**

Formuła kongresu

TRUDNO O LEPSZY CZAS BY ZASTANOWIĆ SIĘ NAD KWESTIĄ WZMOCNIENIA RÓWNOWAGI PSYCHICZNEJ.

Kongres składać się będzie z różnych części – wykładowej, kameralnych spotkań autorskich, debat oraz warsztatów

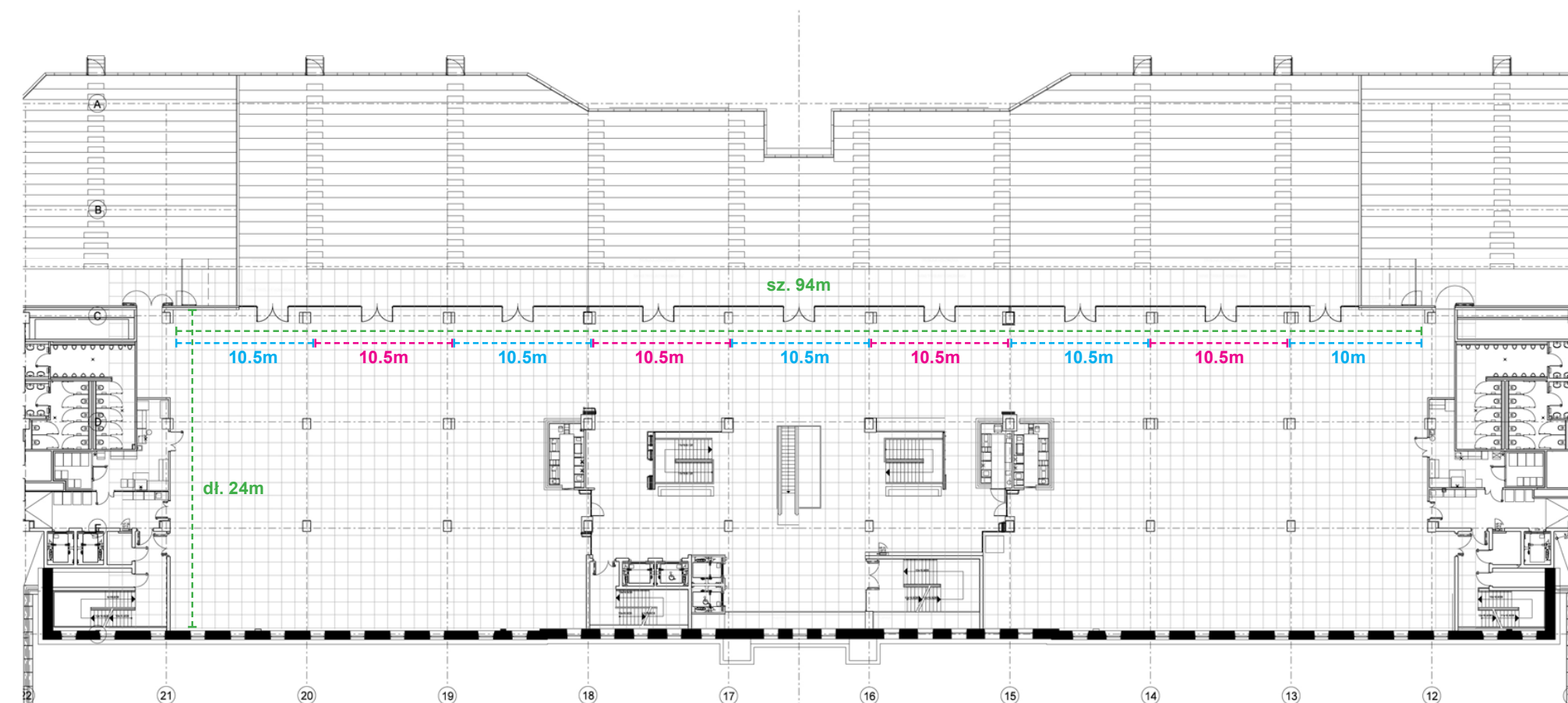
Ze względu na nadal trwającą pandemię planujemy **formułę hybrydową**, zapraszając gości na stadion Legii w Warszawie, jednocześnie transmitując wydarzenie online.

Tym razem przygotowujemy wydarzenie w formie przypominającej spotkania TedX, **wykłady będą dynamiczne, interaktywne, dostarczą publiczności wielu praktycznych narzędzi.**

Formuła kongresu

NOWA HYBRYDOWA FORMUŁA POZWOLI UCZESTNICZYĆ W KONGRESIE NIEOGRANICZONEJ ILOŚCI OSOBOM, ZARÓWNO NA MIEJSCU – NA STADIONIE LEGII JAK I ONLINE.

- W hybrydowej formule Kongresu umożliwimy dostęp do wykładów i warsztatów przygotowanych na najwyższym poziomie. Wykłady będą transmitowane na specjalnie zbudowanej platformie LUB platformie partnera medialnego



Proponowani prelegenci IV Kongresu

LISTA REFERENCYJNA WYKŁADOWCÓW, FINALNY SKŁAD PRELEGENTÓW, TAKŻE TYCH POLSKICH PRZEDSTAWIMY PO ZAMKNIĘCIU KWESTII FORMALNYCH.

WYKŁADY

- Różne twarze stresu, depresja i wpływ psychiki na zdrowie
- Umysł a kontakt z naturą /"Kwitający umysł"
- Pozytywna psychologia/ loving kindness, mindfulness (duchowość)
- Mikrolej biochemia psychiki (układ nerwowy) lub choroby psychosomatyczne
- Wpływ mediów na psychikę/ (sponsorzy - nowe technologie, lub sponsor samego wykładu np. jakieś okulary 3D)
- Ajurwedyjski cykl okołodobowy i wpływ umysłu na ciało

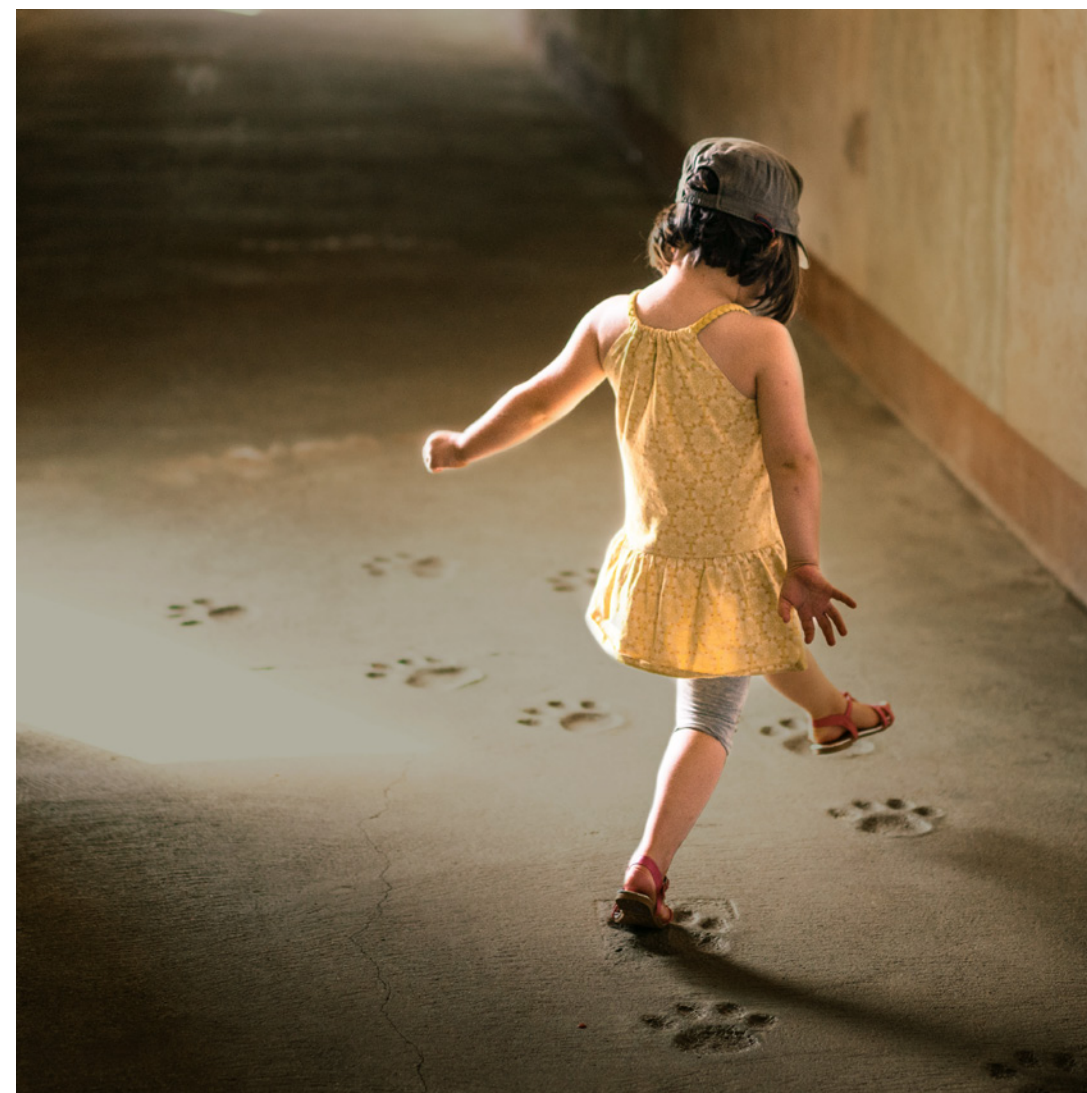
Warsztaty na IV Kongresie



- techniki relaksacyjne (progresywna relaksacja / mindfulness)
- aktywność fizyczna (tai chi / joga)
- pierwiastki i ich wpływ na zdrowie (selen, chrom, cynk – co z czym i ile?)
- suplementy i zioła a depresja
- praktyczne warsztaty kulinarne (wspierająca zdrowie dieta)
- trauma i praca z ciałem (metoda Lowena)

Kongres dla dzieci

TEGO SAMEGO DNIA ODBĘDZIE SIĘ STREFA "BĄDŹ OD MAŁEGO", DEDYKOWANA DZIECIOM ORAZ ICH OPIEKUNOM. STREFA **BOM** BĘDZIE CAŁODNIOWYM MINI KONGRESEM SKUPIAJĄCYM TAKŻE SIĘ NA PRACY NAD ZDROWIEM PSYCHICZNYM DLA DZIECI.





Fundacja Legii

Naszą misją jest udzielanie wsparcia, niesienie nadziei oraz budowanie wspólnoty, aby pomóc słabszym i potrzebującym podnieść się, uwierzyć w siebie i zwyciężyć.

Fundacja Legii w czasie 7 lat swojego istnienia zrealizowała dziesiątki projektów i akcji, docierając z pomocą do tysięcy beneficjentów.

O ogromnym kapitale społecznym tkwiącym w naszym klubie przekonujemy się na co dzień, ułatwiając odopiecznym pokonywanie kolejnych barier. Jako fundacja prowadzimy wszechstronną działalność pomocową,

Wspierając, edukując i rozwiązując problemy, jakie wydawały się nie do rozwiązania

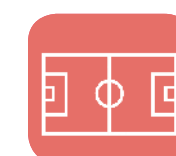
Anna Mioduska, Prezes Fundacji Legii

Fundacja Legii zajmuje się między innymi:



wyrównywaniem szans dzieciom i rodzinom z różnych środowisk

edukacją i dbałością o przyszłość naszych podopiecznych



aktywizacją fizyczną i społeczną poprzez sport

indywidualnym wsparciem najbardziej potrzebujących



wspieraniem osób niepełnosprawnych w ich aktywności

fizycznej i czynnym uczestnictwie w codziennym życiu

Korzyści dla sponsora

W ZAMIAN ZA ZAANGAŻOWANIE I WSPARCIE DZIAŁAŃ FUNDACJI OFERUJEMY SZEROKĄ PREZENTACJĘ FIRMY:

- **Umieszczenie logo Sponsora jako partnera Kongresu** na stronie internetowej Fundacji „Bądź”, jej profilach w mediach społecznościowych i wszystkich materiałach promocyjnych;
- **Specjalne podziękowania dla Sponsora** wygłoszone ze sceny oraz umieszczone na planszy digitalowej wyświetlonej ze sceny oraz umieszczone na stronie internetowej Fundacji, w mediach społecznościowych, w newsletterze promującym wydarzenie i podsumowującym wydarzenie;

- **Umieszczenie planszy sponsorskiej** z logo Sponsora jako partnera Kongresu po wyświetlonym wykładzie
- **Wizyty radiowe i telewizyjne** przy okazji których promowany będzie Sponsor;
- **Możliwość wygłoszenia merytorycznego wykładu sponsorskiego** umieszczonego na portalu Kongresu - odbywające się równoległe do stacjonarnych warsztatów na Stadionie LEGII



...dalsze korzyści

- **Reportaż po wydarzeniu** umieszczony na stronie i mediach społecznościowych Fundacji, logo Sponsora w relacji;
- **Podziękowania** na stronie Fundacji w relacji z wydarzenia;
- **Podkreślenie partnerstwa** w materiale podsumowującym wydarzenie, które zawiśnie na stronie Fundacji;

- **Bliska relacja, współpraca obu instytucji – synergia działań.**
- **Wspólny PR, rozszerzenie CSR Partnera o obszar związany z leczeniem holistycznym;**
- **Pula zaproszeń** w postaci kodu dostępu na Kongres dedykowana Partnerowi

Pakiety sponsorskie:

NASZYM SPONSOROM PROPONUJEMY TRZY PAKIETY. PODSTAWOWE KORZYŚCI PROMOCYJNE DLA WSZYSTKICH PAKIETÓW SĄ TAKIE JAK W PAKIECIE BRĄZOWYM. PAKIETY SREBRNY, ŻŁOTY I PLATYNOWY POWIĘKSZAJĄ SIĘ O DODATKOWE MOŻLIWOŚCI.

10000 zł Pakiet brązowy

- Logo Sponsora na stronie internetowej Fundacji, jej profilach w mediach społecznościowych;
- Podziękowania dla Sponsora na stronie internetowej Fundacji, w mediach społecznościowych, newsletterach;
- Pula Zaproszeń dla Partnera

15000 zł Pakiet srebrny

- Możliwość ekspozycji firmy na platformie Kongresu z linkiem przekierowującym do sklepu
- Możliwość nagrania merytorycznego filmu eksperckiego o działalności firmy który będzie umieszczony na platformie Kongresu

20000 zł Pakiet złoty

- Relacja foto i wideo w postaci podsumowania wydarzenia z logotypem Sponsora;
- Możliwość zaoferowania zniżki na produkt sponsora, przy zakupie biletu na kongres

25000 zł Pakiet platynowy

- Wspólny PR;
- Szczególne podkreślenie partnerstwa w materiale podsumowującym

Zapraszamy do współpracy

WIERZYMY, ŻE NASZE ZDROWIE W DUŻEJ MIERZE LEŻY W NASZYCH RĘKACH, A CAŁOŚCIOWE, INTEGRALNE PODEJŚCIE DO ZDROWIA JEST PRZYSZŁOŚCIĄ MEDYCYNY I ODPOWIEDZIĄ NA MAŁO OPTYMISTYCZNE PROGNOZY.

Prewencja i leczenie chorób przewlekłych dotyczy każdego. W Polsce co roku diagnozuje się ponad 145 tysięcy zachorowań na nowotwory. Rocznie umiera na nie ponad 93 tysiące osób, tj. o 10% więcej kobiet i o 20% więcej mężczyzn niż w krajach Unii Europejskiej. Według analiz zaprezentowanych przez lekarzy na konferencji lekarsko-farmaceutycznej w Krakowie – już w 2020 roku liczba zachorowań i zgonów na nowotwory w Polsce będzie wyższa o ok. 10%.

Co roku naszemu wydarzeniu przyświeca inna myśl i inny temat przewodni – tym razem, wraz z ze światowej sławy prelegentami, zapraszamy w podróż na poszukiwania równowagi psychicznej.

Dzięki współpracy medialnej docieramy do tysięcy potencjalnych odbiorców.



zadbaj(my) o siebie

<http://fundacjabadz.pl>

Orina Krajewska

Prezeska Zarządu

tel: 503139942

Zosia Wodnicka

Członkini Rady Fundacji

tel: 501200166



BĄDŹ
w pełni
zdrowia.

Równowaga
wewnętrzna