



## **PROGRAM WYDARZEŃ**

**5-6 kwietnia 2014**

### **MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE**

**Pawilon nr 15**

**PIĄTEK 4 kwietnia 2014**

**SALA ZIEMI**

**9.00-15.00 Konferencja Forum Wymiany Doświadczeń, organizowana w ramach projektu CASA.**

Organizator: Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu

**SOBOTA 5 kwietnia 2014**

**SALA ZIEMI**

**12.00-13.00 Uroczyste otwarcie targów Aktywni 50+**

**SALA 0.A**

**10.30-11.00 Warsztaty Aktywnych Niepełnosprawnych**

Wielkopolski Związek Inwalidów Narządów Ruchu

**11.15-11.45 Ćwiczenia zdrowotne Tai Chi**

Stowarzyszenie Taoistycznego Tai Chi w Polsce

**12.45-13.30 Ćwiczenia ruchowe z konsolą XBOX**

Wolontariat Wielkopolski

**13.45-14.30 Gimnastyka 50+**

Wielkopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej

**14.45-15.30 Joga 50+**

Wielkopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej

**15.45-16.15 TODA**

„Zanim pójdziesz do lekarza” – medycyna prewencyjna w najnowszych badaniach

## SALA 0.B

### **10.30-11.05 Bezpieczny Senior**

Komenda Wojewódzka/IPLA/Uniwersytet Srebrnego Wieku

### **11.15-11.45 Jak uchronić się przed pułapką zadłużenia**

Stowarzyszenie Program Wsparcia Zadłużonych

### **12.45-13.45 Psychologia w sytuacjach zagrożenia**

Robert Moskwa

### **13.55-14.20 I Ty masz wpływ na Unię Europejską. Działaj, reaguj, decyduj**

Punkt Informacji Europejskiej Europe Direct

### **14.30-15.00 Nowa technologia jako wsparcie gotowania i zdrowego odżywiania**

ASM Centrum Badań i Analiz, partner w projekcie ChefMyself

### **15.10-15.25 Blaski i cienie życia seniora-pacjenta: odżywianie, leki i kontakt z lekarzem**

Polskie Towarzystwo Gerontologiczne

### **15.35-16.05 Tańce orientalne, hiszpańskie i cygańskie**

Zakręcone Babki

### **16.15-16.45 Kosmetyka naturalna jako alternatywa dla chemii kosmetycznej**

Akademia 50+

## SALA 1.C

Zapisy na warsztaty odbywają się na stoisku Centrum Inicjatyw Senioralnych w dniu warsztatu. Lista zostanie zamknięta 15 minut przed rozpoczęciem warsztatu lub po jej zapełnieniu

### **10.30-11.00 Kwiaty z materiału**

Senioralny Ośrodek Społeczno-Kulturalny "Alternatywa 50+". Klub Seniora "U Salezjanów"

### **11.15-11.45 Warsztat rysunkowy**

Uniwersytet Artystyczny III Wieku w Poznaniu

### **12.45-13.30 Filcowanie na sucho**

Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy "Flandria"

### **13.45-14.30 Dzierganie na palcach – wykorzystanie tradycyjnych technik rękodzielniczych w modzie i sztuce**

Fundacja Stworzenia Pana Smolenia

### **14.45-15.30 Warsztaty dziewiarstwa**

Stowarzyszenie „Medycyna Polska”

### **15.45-16.30 Warsztat decoupage**

Wielkopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej

## KULTURA (Sala Ziemi)

### **12.20-13.00 Występ zespołu Dzieci Jarocina**

Występ towarzyszyć będzie uroczystemu otwarciu targów

### **14.00-15.00 Duety operetkowe**

**17.00-18.00** Koncert w wykonaniu Zbigniewa Wodeckiego

## NIEDZIELA 6 kwietnia 2014

### SALA 0.A + 0.B

Zapisy na warsztaty odbywają się na stoisku Centrum Inicjatyw Senioralnych w dniu warsztatu. Lista zostanie zamknięta 15 minut przed rozpoczęciem warsztatu lub po jej wypełnieniu

#### **10.30-11.15 Gra w bule**

Fundacja Dojrzałości 50

#### **11.30-12.00 Pokaz tai chi**

Poznańskie Stowarzyszenie Tai Chi

#### **12.15-13.00 Tańce integracyjne w kręgu z chustą**

Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów KLANZA Oddział w Poznaniu

#### **13.15-14.00 Pokaz tańca: Raj seniora**

Dom Kultury Orle Gniazdo

#### **14.15-14.25 Cheerleading**

Cheerleaderki 50 plus

#### **14.30-15.00 Bezpieczeństwo seniorów w sieci**

Cafe Senior

#### **15.15-15.35 Kominek harcerskich seniorów**

Związek Harcerstwa Polskiego

### SALA 1.C

Zapisy na warsztaty odbywają się na stoisku Centrum Inicjatyw Senioralnych w dniu warsztatu. Lista zostanie zamknięta 15 minut przed rozpoczęciem warsztatu lub po jej wypełnieniu

#### **10.30-11.30 Mobilne technologie dla aktywnych 50+**

Forum Rozwoju Nowoczesnych Technologii

#### **11.40-12.40 Trening pamięci – jak zawrócić rzekę kijem, czyli domowe sposoby na utrzymanie dobrej sprawności umysłowej**

Wolontariat Wielkopolski

#### **12.50-13.35 Akademia Twórczego Umysłu – Myślę więc jestem**

Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów KLANZA Oddział w Poznaniu

#### **13.45-14.30 Geloterapia dla seniorów – sesja śmiechu**

Fundacja Promocji Kultury i Historii "Mieszko"

#### **14.40-15.25 Warsztaty bębniarskie**

Stowarzyszenie Artystów Enter Art

### KULTURA (Sala Ziemi)

**12.00-13.00** Kabaret Czesuaf

**14.00-15.00** Koncert Trzech Tenorów

**16-17.00** Występ Mariana Opani w repertuarze Kabaretu Starszych Panów

## STREFA ZDROWIA (piętro 1)

- porady dietetyczne
- porady kardiologiczne (EKG)
- porady okulistyczne
- porady rehabilitacyjne
- porady ortopedyczne
- osteobus – badanie gęstości kości
- słuchobus – badanie słuchu

## DODATKOWO

- Doradztwo lekowe  
Organizator: Polskie Towarzystwo Gerontologiczne
- Pomiar ciśnienia krwi  
Organizator: Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy Flandria
- Szkolenie z obsługi karty PEKA  
Organizator: Zarząd Transportu Miejskiego

## INFORMACJE ORGANIZACYJNE

- **Wejście naprzeciwko Mostu Dworcowego przez Hol Wschodni**
- **Godziny zwiedzania: 5 kwietnia 2014 – 10.00-17.00, 6 kwietnia 2014 – 10.00-16.00**
- **Bilety wstępu w cenie 10 zł (jeden dzień), 13 zł (dwa dni) do nabycia w kasach MTP oraz w sklepach Empik, Saturn i Media Markt**
- **Zgłoszenia na warsztaty przyjmowane będą na stoisku Centrum Inicjatyw Senioralnych**
- **Program wydarzeń może ulec zmianie**
- **Aktualne informacje na stronach: [www.centrumis.pl](http://www.centrumis.pl) i [www.50plus.mtp.pl](http://www.50plus.mtp.pl)**

**Wydarzenie zostało objęte honorowym patronatem**

Rzecznika Praw Obywatelskich, Marszałka Województwa Wielkopolskiego oraz Prezydenta Miasta  
Poznania

### ORGANIZATORZY



SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA  
WIELKOPOLSKIEGO

**POZnań\***  
\*Miasto know-how



Międzynarodowe  
Targi  
Poznańskie

### WSPÓLORGANIZATORZY



**ROPS**



Centrum Inicjatyw Senioralnych