

Senioralni. Poznań

PROGRAM WYDARZEŃ



LEGENDA

- ❖ **Miejsca Przyjazne Seniorom**
- ❖ **warsztaty w Centrum Inicjatyw Senioralnych**
- ❖ **wykłady**
- ❖ **drzwi otwarte**

INAUGURACJA

28.09. godz. 12.00 Uroczyste otwarcie imprezy: przekazanie seniorom kluczy do miasta przez Prezydenta Miasta Poznania, wręczenie certyfikatów „Miejsc Przyjaznym Seniorom”, Walc na Starym Rynku

PROGRAM WYDARZEŃ

28.09. godz. 12.00-18.00 Całodniowy Punkt Informacyjny – działalność dziennych domów pomocy społecznej. Ogródek kawiarni Gruszecki, ul. Stary Rynek 50

30.09. godz. 9.30-14.30 Drzwi otwarte w Dziennym Domu Pomocy Społecznej Klub „Słoneczna Przystań”. W programie: zajęcia z psychologiem, rehabilitantem, zajęcia muzyczne, koncert. Miejsce: ul. Racjonalizatorów 3, 665 302 502

30.09. godz. 12.00-14.00 Drzwi otwarte w Poznańskim Stowarzyszeniu Tai Chi. Bezpłatne zajęcia. Luboń, ul. Żabikowska 62 (Spółdzielnia Mieszkaniowa). Prosimy wziąć obuwie sportowe na zmianę. Pierwsze trzy spotkania bezpłatne. Zapisy: 602 440 226

30.09. godz. 17.00 Lekcja pokazowa języka angielskiego. Active Study, ul. Dąbrowskiego 76/14-15. Zapisy: 618473394, biuro@activestudy.pl

Podczas lekcji pokazowej uczestnicy warsztatów poznają podstawy języka angielskiego w sytuacjach codziennych: przywitania, przyjazd na lotnisko, przygotowanie do podróży. Zajęcia będą miały formy zabaw językowych, których celem będzie opanowanie prostych struktur i słownictwa .

30.09. godz. 17.00 Drzwi otwarte w Akademii Podróży Wojazer – przyjdź, zobacz, sprawdź; o godz. 18.30 pokaz multimedialny nt. wspólnych podróży. Zapisy: ul. Dąbrowskiego 28a, 61 662 84 03, 537 21 20 20

30.09. godz. 18.00-20.00 Drzwi otwarte w Poznańskim Stowarzyszeniu Tai Chi. Bezpłatne zajęcia; ul. Wypiańskiego 27 (Zespół Szkół). Prosimy wziąć obuwie sportowe na zmianę. Pierwsze trzy spotkania bezpłatne. Zapisy: 602 440 226

1.10. godz. 10.00-11.00 Szkolenie Nordic Walking. Zbiórka: Park Cytadela, obok „Dzwonu Pokoju”. Zapisy: Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy Flandria, ul. Zacisze 4, 664 999 886.

Sport i rekreacja, czyli marsz z kijkami pod okiem instruktora. Należy zabrać własne kije. Udział bezpłatny.

1.10. godz. 11.00-13.00 "Od tego wszystko się zaczyna, czyli jak budować swoje poczucie wartości". Warsztat poprowadzi Justyna Prętka, psychoterapeutka z Ośrodka Psychoterapii i Pomocy Psychologicznej ROZMOWA. Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9a. Zapisy: 61 847 21 11 (od 23.09.)

1.10. godz. 12.00-14.00 Muzyczne Wtorki w Kamei – na pianinie zagra Krzysztof Raduła. Kawiarnia Galeria „Kamea”, ul. Wroniecka 22. Wstęp wolny. Rezerwacja: 61 8517 211

1.10. godz. 15.30-17.30 Marsz po zdrowie! Wykład z panelem dyskusyjnym dotyczący prawidłowej techniki Nordic Walking. Miejsce: Klub Raszyn, ul. Rynarzewska 9. Kontakt: 881 213 509

Poruszone zostaną tematy związane z aspektami zdrowotnymi marszu, wpływ treningu NW na bóle w dolnym odcinku kręgosłupa, wydolność krążeniowo-oddechową, mechanizmy starzenia się organizmu oraz podstawowe jednostki chorobowe. Dodatkowo omówimy dobór odpowiednich kijów oraz poszczególne elementy techniki marszu i ich wpływ na naszą fizjologię.

1.10. godz. 16.00-19.00 Bezpieczny portfel seniora – drzwi otwarte w Stowarzyszeniu Program Wsparcia Zadłużonych. Prelekcja, porady psychologa, doradcy bankowo-windykacyjnego i prawnika. Plac Kolegiacki 12A, wejście C (z lewej strony budynku)

1.10. godz. 17.00-18.00 Ćwiczenia body & mind (elementy jogi, tai chi oraz pilatesu). Organizator: To Be Fit. Miejsce: Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy Flandria, ul. Zacisze 4. Koszt: 3 zł. Zapisy: 664 999 886. Prosimy o zabranie maty lub koca do ćwiczeń

Zajęcia zwiększające świadomość ciała, podczas których każdy skupia się na sobie, nie ma rywalizacji. Ćwiczenia prowadzone w celu poprawy zdrowia oraz znalezienia wewnętrznej równowagi, wykorzystują elementy jogi, tai chi oraz pilatesu. Prosimy o zabranie maty lub koca do ćwiczeń.

2.10. godz. 9.00-11.00 Zajęcia fotograficzne. Zapisy: Stowarzyszenie Psyche Soma Polis, ul. Wierzbicice 18/5, 61 820 27 46, 502 99 44 97. Prosimy wziąć własny aparat

2.10. o godz. 9.00 Zajęcia gimnastyki w wodzie ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki zdrowych nóg. Bezpłatne wejściówki do uzyskania w Centrum Inicjatyw Senioralnych (od 23.09. do wyczerpania puli). Termy Maltańskie, ul. Termalna 1, 61 222 61 01

2.10. godz. 10.00 Lekcja pokazowa: angielski zaawansowany. Akademia 50+ Profutura. Zapisy: ul. Fredry 2/3, 604 582 621, nowakowska_danuta@profutura.poznan.pl

2.10. godz. 12.00 Senior i Podróże: Spotkanie z podróżnikiem, Tadeuszem Zugehoerem, który po 70. roku życia odwiedził kraje Azji, Afryki i Ameryki. Pastela Cafe & Restaurant, ul. Zamkowa 4 (róg ul. 23 Lutego). Zapisy: 61 850 14 90

2.10. godz. 15.30-16.45 Bezpłatna lekcja pokazowa jogi. Organizator: Studio jogi Yam, Kochanowskiego 4. Zapisy: 797 130 616

2.10. godz. 17.30-19.30 Drzwi otwarte w Poznańskim Stowarzyszeniu Tai Chi. Bezpłatne zajęcia. Dom Kultury Na Pięterku, os. Orła Białego 5. Prosimy wziąć obuwie sportowe na zmianę. Pierwsze trzy spotkania bezpłatne. Zapisy: 602 440 226

3.10. godz. 9.00-11.00 „Jak korzystać z naszych proroczych snów?”. Warsztat poprowadzi Maciej Gendek, AKNA – Ludzie, Organizacje, Świat. Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9a. Zapisy: 61 847 21 11 (od 23.09.)

Warsztat, w trakcie którego opowiemy jak można nauczyć się korzystać ze swoich snów do przewidywania przyszłości oraz przeanalizujemy wspólnie kilka snów zgłoszonych przez uczestników.

3.10. godz. 10.00 Lekcja pokazowa: angielski od podstaw. Akademia 50+ Profutura. Zapisy: ul. Fredry 2/3, 604 582 621, nowakowska_danuta@profutura.poznan.pl

3-4.10. godz. 10.00-14.00 Trening nowoczesnych technologii – mobilne rozwiązania dla seniorów. Zapoznanie się z mobilnymi technologiami. Forum Rozwoju Nowoczesnych Technologii. Zapisy: ul. Ratajczaka 33, 61 624 86 78. Spotkanie dla osób po 60. roku życia

Praktyczne ćwiczenia z wykorzystaniem tabletów i smartfonów. Omówienie podstawowych kwestii związanych z tym jak transportować, przechowywać, ładować baterie itp. Przedstawimy podstawowe aplikacje działające na urządzeniach mobilnych, bez których trudno sobie wyobrazić ich działanie.

3.10. godz. 10.00-15.00 Czerwony Guzik – lekcja pokazowa. Makropól, ul. Zacisze 8. Zapisy: 663 555 707

Prezentacja w formie drzwi otwartych oraz lekcji pokazowej, ukazująca w praktyczny sposób funkcjonowanie usługi serwisu opiekuńczego skierowanej do osób starszych. Pokaz urządzeń łączności telefonicznej służących do wzywania pomocy

3.10. godz. 12.00 Senior i Gry: Pastela daje gry planszowe i karty. Pastela Cafe & Restaurant, ul. Zamkowa 4 (róg ul. 23 Lutego). Kontakt: 61 850 14 90

Chcemy zachęcić do wyjścia z domu i spotkań ze znajomymi, żeby przy dobrej herbacie lub winie, zagrać w tysiąca, remika czy inne gry.

3.10. godz. 15.00-16.30 Rękodzieło: decoupage (technika serwetkowa). Pierwsze spotkanie z cyklu. Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy Flandria. Zapisy: ul. Zacisze 4, tel. 664 999 886. Koszt 10zł/os.

DECOUPAGE – technika serwetkowa. Warsztaty skierowane są do osób lubiących zajęcia manualne, chcących poznać technikę tworzenia małych dzieł poprzez dekorowanie przedmiotów użytku codziennego. Pierwsze spotkanie z cyklu.

3.10. godz. 17.00 Grupa wsparcia dla opiekunów osób cierpiących na chorobę Alzheimera. Prowadzi Lucyna Baszkiewicz, neuropsycholożka. Centrum „Bukowska”, ul. Bukowska 27/29 (róg ul. Wawrzyniaka). Zapisy: 516 840 170 (po godz. 16.00). Dojazd autobusami linii 48, 59, 63, 69, 77 (przystanek „Szylinga”). Spotkanie odbywa się w ramach projektu „Nie damy się!”

4.10. o godz. 9.00 Prezentacja basenów Term Maltańskich i ich prozdrowotnych zalet; po krótkim wykładzie – możliwość skorzystania z oferty w ramach zajęć w Aquaparku. Bezpłatne wejściówki do uzyskania w Centrum Inicjatyw Senioralnych (od. 23.09. do wyczerpania puli). Termy Maltańskie, ul. Termalna 1, 61 222 61 01

4.10. godz. 10.00-13.00 Medytacje, Stowarzyszenie Psyche Soma Polis. Zapisy: ul. Wierzbicice 18/5, 61 820 27 46, 502 99 44 97, poznana@awzr.pl

4.10. godz. 11.00 Współczesne tendencje w turystyce. Wykład poprowadzi dr Bernadeta Hołderna-Mielcarek, Aula Wyższej Szkoły Handlu i Usług, ul. Zwierzyniecka 15

4.10. godz. 11.00-13.00 Seniorzy Aktywni – spacer Nordig Walking śladami najważniejszych odkryć dokonanych na Ostrowie Tumskim. Miejsce spotkania: Rezerwat Archeologiczny *Genius Loci* na Ostrowie Tumskim, ul. Posadzego 3. Kontakt: 61 852 21 67

5.10. godz. 9.00-17.00 Seniorzy Aktywni – bezpłatne zwiedzanie Rezerwatu Archeologicznego *Genius Loci* na Ostrowie Tumskim, ul. Posadzego 3. Kontakt: 61 852 21 67

5.10. godz. 10.00 Zwiedzanie INEA Stadionu. Zapisy: Infolinia INEA 61 222 22 22, czynna od pon. do pt w godz. 7.00-22.00 i w sob., niedz. oraz święta w godz. 9.00-17.00. Jedna osoba może zgłosić do czterech osób w każdym wieku

5.10. godz. 10.00-12.00 Zwierzęta poznańskiego ZOO – wykład multimedialny oraz wycieczka z przewodnikiem po Słoniarni i Tygrysiarni. Nowe ZOO, wejście od strony dyrekcji, ul. Browarna 25. Udział w wydarzeniu możliwy po zakupieniu biletu ulgowego (8 zł). Dojazd autobusami nr 66 i 57

5.10. godz. 12.00 Zwiedzanie INEA Stadionu. Zapisy: Infolinia INEA 61 222 22 22, czynna od pon. do pt w godz. 7.00-22.00 i w sob., niedz. oraz święta w godz. 9.00-17.00. Jedna osoba może zgłosić na zwiedzanie INEA Stadionu do czterech osób w każdym wieku

5.10. godz. 15.00-17.00 Poznański Bank Czasu – drzwi otwarte. Stowarzyszenie Lepszy Świat, ul. Libelta 22. Kontakt: 514 389 987

Bank Czasu to system wspierający wzajemną wymianę usług i potrzeb pomiędzy jego uczestnikami. Podczas drzwi otwartych wyjaśnimy jak dochodzi do wymian oraz jakie korzyści przynosi wzajemne dzielenie się umiejętnościami

5.10. godz. 19.00 „O kobiecie, która była Marilyn Monroe”, Teatr mplusm, Centrum Kultury „Dąbrówka”, os. Chrobrego 117. Bilet: 1 zł

6.10. godz. 18.00 Sztuka dla seniora: „Gąska”, Duża Scena, Teatr Polski. Szczegółowe informacje: Biuro Obsługi Widzów, 61 852 05 41, 852 56 28, e-mail: rezerwacja@teatr-polski.pl. Przy zakupie biletu prosimy zaznaczyć chęć udziału w projekcie „Sztuka dla seniora”. Bilet: 30/25 zł

Uczestnicy spotkania będą mieli możliwość spotkania z aktorami, obejrzenia Teatru od kulis – wspólnie z przewodnikiem zobaczą miejsca takie jak garderoba, zaplecze scen, magazyn dekoracji

7.10. godz.10.00-16.00 Dzienny Dom Pomocy Społecznej Filia Nr 4 „Klub Starówka” zaprasza na drzwi otwarte; ul. Wielka 1. Kontakt: 61 8557647

7.10. godz. 10.30-11.30 Język angielski – poziom podstawowy „0”. Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy Flandria. Zapisy: ul. Zacisze 4, 664 999 886. Koszt 5 zł/os.

Zajęcia dla osób, które nie miały kontaktu z językiem angielskim, jak i dla tych, którzy pomimo doświadczeń z językiem chcą zacząć od podstaw i powtórzyć sobie poznany materiał. Cykl obejmuje 10 spotkań. Zajęcia będą odbywały się co tydzień.

7.10. godz. 10.45 Kto straszy w kórnickim zamku? Impreza z serii Wielkopolskie Questy. Organizator: Wojewódzka Biblioteka Publiczna. Zapisy: ul. Prusa 3, 61 66 24 091. Zbiórka: Rondo Rataje – Dworzec Autobusowy, stanowisko nr 5. Koszt: ok. 14 zł (przejazd i bilet wstępu)

7.10. godz. 11.45-12.45 Język angielski – poziom podstawowy „0+”. Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy Flandria. Zapisy: ul. Zacisze 4, tel. 664 999 886. Koszt 5 zł/os.

Spotkania dla osób, które znają podstawy języka angielskiego i chciałyby ugruntować wiedzę i poznać dodatkowe słownictwo i zwroty, pozwalające na budowanie wypowiedzi po angielsku. Cykl obejmuje 10 spotkań. Zajęcia będą odbywały się co tydzień.

7.10. godz. 12.00 Senior i Prawo: adwokat Grzegorz Szwoch wyjaśni, czym są reklamowane emerytury z funduszy hipotecznych i na czym polega odwrócona hipoteka. Pastela Cafe & Restaurant, ul. Zamkowa 4 (róg ul. 23 Lutego). Zapisy: 61 850 14 90

7.10. godz. 12.00-14.00 Drzwi otwarte w Poznańskim Stowarzyszeniu Tai Chi. Bezpłatne zajęcia. Luboń, ul. Żabikowska 62 (Spółdzielnia Mieszkaniowa). Prosimy wziąć obuwie sportowe na zmianę. Pierwsze trzy spotkania bezpłatne. Zapisy: 602 440 226

7.10. godz. 12.00 „Jeśli nie znasz ojca choroby wiedz, że matką jest jedzenie”, czyli jak pomóc sobie w chorobach wieku starszego oraz różnego rodzaju dolegliwościach poprzez odpowiedni dobór żywności. Poprowadzi Kinga Kujawa. Akademia 50+ Profutura. Zapisy: ul. Fredry 2/3, 604 582 621, nowakowska_danuta@profutura.poznan.pl

7.10. godz. 17.00-18.30 Dobre Książki i Kawa z... – spotkanie autorskie z Katarzyną Enerlich, prowadzenie Paulina Surniak. Wojewódzka Biblioteka Publiczna i Centrum Animacji Kultury (hol). Bezpłatne wejściówki do odbioru w Wypożyczalni od 16.09. (I piętro), ul. Prusa 3. Kontakt: 61 66 40 873

Spotkanie autorskie z poczytną autorką, Katarzyną Enerlich; możliwość zakupu książek autorki

7.10. godz. 18.00-20.00 Drzwi otwarte w Poznańskim Stowarzyszeniu Tai Chi. Bezpłatne zajęcia; ul. Wyspiańskiego 27 (Zespół Szkół). Prosimy wziąć obuwie sportowe na zmianę. Pierwsze trzy spotkania bezpłatne. Zapisy: 602 440 226

8.10. godz. 9.00-11.00 Wyluzowany Senior, czyli warsztat radzenia sobie ze stresem. Prowadzenie Izabela Turbaczewska-Brakoniecka, psycholożka, psychoterapeutka, seksuolożka z

Ósrodka Psychoterapii i Pomocy Psychologicznej ROZMOWA. Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9a. Zapisy: 61 847 21 11 (od 23.09.)

8.10. godz. 10.00 Prezentacja oferty zajęć komputerowych (lekcja pokazowa). Akademia 50+ Profutura. Zapisy: ul. Fredry 2/3, 604 582 621, nowakowska_danuta@profutura.poznan.pl

8.10. godz.10.00-16.00 Dzienny Dom Pomocy Społecznej Filia Nr 5 "Klub Winogrady" zaprasza na drzwi otwarte; os. Kosmonautów 15. Kontakt: 61 8250332

8.10. godz. 11.00 Cele i narzędzia w przyszłych wojnach. Wykład poprowadzi dr Zbigniew Dziemianko. Aula Wyższej Szkoły Handlu i Usług, ul. Zwierzyniecka 15

8.10. godz. 12.00 Wycieczka po Radiu Merkury, ul. Berwińskiego 5. Zapisy: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9a, 61 847 21 11 (od 23.09.)

8.10. godz. 12.00 Senior i Zdrowie: spotkanie z psycholożką Zofią Kondratowicz nt. "Jak rozmawiać z dorosłymi dziećmi, a jak z wnukami". Pastela Cafe & Restaurant, ul. Zamkowa 4 (róg ul. 23 Lutego). Zapisy: 61 850 14 90

8.10. godz. 12.15-13.00 Taniec w kręgu. Wyższa Szkoła Bankowa, ul. Powstańców Wielkopolskich 2A, sala 110BR. Zapisy: 61 655 33 46 w godz. 10.00-15.00 (do 7.10.)

8.10. godz. 15.45-17.00 Zwiedzanie Urzędu Miasta Poznania (Plac Kolegiacki). Zbiórka w holu głównym przy wejściu. Zapisy: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9a, 61 847 21 11 (od. 23.09.)

8.10. godz. 16.00-16.45 Psychologia zadłużenia, zagrożenia zadłużeniem, współzadłużeniem seniorów – prelekcja przygotowana w ramach Programu Wsparcia Zadłużonych; Al. Marcinkowskiego 24 (siedziba Stowarzyszenia Dom Trzeźwości)

8.10. godz. 17.00-18.30 Jak chronić się przed problemami zadłużenia/współzadłużenia – warsztat w ramach Programu Wsparcia Zadłużonych; Al. Marcinkowskiego 24 (siedziba Stowarzyszenia Dom Trzeźwości)

Jak asertywnie odmówić bliskiej osobie, kiedy prosi o kolejną pożyczkę pieniędzy, jak chronić się przed „cudownymi” ofertami, okazjami, zakupami, itd

8.10. godz. 18.00-20.00 Muzyczne Wtorki w Kamei – na pianinie zagra Krzysztof Raduła. Kawiarnia Galeria „Kamea”, ul. Wroniecka 22. Wstęp wolny. Rezerwacja: 61 8517 211

9.10. godz. 9.00 Lekcja pokazowa: niemiecki podstawowy. Akademia 50+ Profutura. Zapisy: ul. Fredry 2/3, 604 582 621, nowakowska_danuta@profutura.poznan.pl

9.10. o godz. 9.00 Zajęcia gimnastyki w wodzie ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki zdrowych nóg. Bezpłatne wejściówki do uzyskania w Centrum Inicjatyw Senioralnych (od 23.09. do wyczerpania puli). Termy Maltańskie, ul. Termalna 1, 61 222 61 01

9.10. godz. 9.00-11.00 Zajęcia fotograficzne. Zapisy: Stowarzyszenie Psyche Soma Polis, ul. Wierzbicice 18/5, 61 820 27 46, 502 99 44 97, poznan@awzr.pl. Prosimy wziąć własny aparat

9.10. godz. 10.00-13.00 Drzwi otwarte Stowarzyszenia Taoistycznego Tai Chi (pokaz Taoistycznego Tai Chi, bezpłatne zajęcia, relacje osób ćwiczących, poczęstunek). Kontakt: ul.

Racjonalizatorów 3, 600 537 031. Dojazd (przystanek pętla Dębiec), autobusami nr 49, 71, 75, 79, 76, 602, 603, 610, 611, 614, 651

9.10. godz. 10.30-12.30 Warsztat zdobienia pudełek metodą scrapbookingu. Pracownia terapii zajęciowej w Domu Pomocy Społecznej, ul. Bukowska 27/29. Zapisy: 61 848 07 09, wew. 33 (do 4.10.)

9.10. godz. 12.00 Senior i Podróże: spotkanie z Władysławem Polcynem i Stanisławem Jasińskim, emerytowanymi pracownikami poznańskiej gazowni, którzy opowiedzą o wyjazdach technicznych. Pastela Cafe & Restaurant, ul. Zamkowa 4 (róg ul. 23 Lutego). Zapisy: 61 850 14 90

9.10. godz. 16.00-16.45 Koncert gongów. Organizator: Studio jogi Yam, Kochanowskiego 4. Zapisy: 797 130 616. Wstęp wolny

9.10. godz. 17.30-19.30 Drzwi otwarte w Poznańskim Stowarzyszeniu Tai Chi. Bezpłatne zajęcia tai chi. Dom Kultury Na Pięterku, os. Orła Białego 5. Prosimy wziąć obuwie sportowe na zmianę. Pierwsze trzy spotkania bezpłatne. Zapisy: 602 440 226

9.10. godz. 18.00-21.00 Drzwi otwarte Stowarzyszenia Taoistycznego Tai Chi (pokaz Taoistycznego Tai Chi, bezpłatne zajęcia, relacje osób ćwiczących, poczęstunek). Kontakt: ul. Racjonalizatorów 3, 600 537 031. Dojazd (przystanek pętla Dębiec), autobusami nr 49, 71, 75, 79, 76, 602, 603, 610, 611, 614, 651

10.10. godz. 10.00-12.00 Warsztaty dla osób pobierających świadczenia emerytalno-rentowe z ZUS. Prowadzenie: Izabela Kwaśna-Roszkiewicz, Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Poznaniu. Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9a. Zapisy: 61 847 21 11 (od 23.09.)

Warsztaty przeznaczone są dla osób pobierających świadczenia emerytalno-rentowe z ZUS. W trakcie spotkania osoby przybyłe dowiedzą się na temat zasad przeliczania emerytury/renty, możliwości zarobkowania w trakcie pobierania świadczeń, limitów zarobków, waloryzacji, dodatków do świadczeń, a także zasad przechodzenia z renty na emeryturę.

10.10. godz. 10.00-15.00 Czerwony Guzik – lekcja pokazowa. Makropol, ul. Zacisze 8. Zapisy: 663 555 707. Opis: patrz 3.10. godz. 10.00

Prezentacja w formie drzwi otwartych oraz lekcji pokazowej, ukazująca w praktyczny sposób funkcjonowanie usługi serwisu opiekuńczego skierowanej do osób starszych. Pokaz urządzeń łączności telefonicznej służących do wzywania pomocy.

10.10. godz. 10.00-16.00 Dzienny Dom Pomocy Społecznej, Filia Nr 2 „Klub Ogrody” zaprasza na drzwi otwarte; ul. Nowy Świat 7/11. Kontakt: 61 8473291

10-11.10. godz. 10.00-14.00 Trening nowoczesnych technologii – mobilne rozwiązania dla seniorów. Mobilne aplikacje i ich zastosowanie dla komunikacji i wyszukiwania informacji. Forum Rozwoju Nowoczesnych Technologii. Zapisy: ul. Ratajczaka 33, 61 624 86 78. Spotkanie dla osób po 60. roku życia

Przedstawiamy wachlarz możliwości, który dają nam urządzenia mobilne. Krótka droga do dużej ilości informacji – wykorzystajmy urządzenia mobilne do ich wyszukiwania. Ułatwiamy sobie życie

– z jakich aplikacji na urządzenia mobilne możemy skorzystać? Szybki przegląd aplikacji tematycznych, związanych z hobby, zdrowiem, zakupami i nie tylko.

10.10. godz. 11.00-13.00 Warsztat rysunku i malarstwa w pracowni plastycznej. Zapisy: Fundacja Serdecznik, ul. Grodziska 15, tel. 508 715 494

10.10. godz. 12.00 Senior i Gry: Pastela daje gry planszowe i karty. Pastela Cafe & Restaurant, ul. Zamkowa 4 (róg ul. 23 Lutego). Kontakt: 61 850 14 90

Chcemy zachęcić do wyjścia z domu i spotkań ze znajomymi, żeby przy dobrej herbacie lub winie, zagrać w tysiaka, remika czy inne gry.

10.10. godz. 15.00-16.30 Czy warto mieć polską walutę? Wykład poprowadzi dr hab. Eryk Łon. Budynek główny Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu, al. Niepodległości 10, sala 111A

10.10. godz. 17.00-18.00 Spotkania z angielskim. Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy Flandria. Zapisy: ul. Zacisze 4, 664 999 886. Koszt 5 zł/os.

Okazja do poznania nowych słów i zwrotów, poćwiczenia rozmów w języku angielskim, a wszystko w otwartej, warsztatowej formie i nieformalnej atmosferze; zapraszamy wszystkich, którzy chcieliby sobie przypomnieć lub nauczyć się j. angielskiego na tzw. poziomie komunikatywnym. Zajęcia cykliczne: co dwa tygodnie

10.10. godz. 18.00 Polska niezwykła – spotkanie podróżnicze poprowadzi Anna Gawrysiak-Knez i Aleksandra Warczyńska. Zapisy: Akademia Podróży Wojażer, ul. Dąbrowskiego 28a, 61 662 84 03, 537 21 20 20

10.10. godz. 19.00 Koncertowa Kamea – koncert muzyki operetkowej i klasycznej w wykonaniu Joanny Piaseckiej (sopran) i Szymona Musioła (fortepian). Koszt: 20 zł (bilety do nabycia w Kamei), ul. Wroniecka 22. Kontakt: 61 8517

11.10. o godz. 9.00 Prezentacja basenów Term Maltańskich i ich prozdrowotnych zalet; po krótkim wykładzie – możliwość skorzystania z oferty w ramach zajęć w Aquaparku. Bezpłatne wejściówki do uzyskania w Centrum Inicjatyw Senioralnych (od 23.09. do wyczerpania puli). Termy Maltańskie, ul. Termalna 1, 61 222 61 01

11.10. godz. 10.00-13.00 Medytacje, Stowarzyszenie Psyche Soma Polis. Zapisy: ul. Wierzbicice 18/5, 61 820 27 46, 502 99 44 97, poznan@awzr.pl

11.10. godz. 10.45 Jesienne Arboretum Kórnickie. Impreza z serii Wielkopolskie Questy. Wojewódzka Biblioteka Publiczna. Zapisy: ul. Prusa 3, 61 66 24 091. Zbiórka: Rondo Rataje – Dworzec Autobusowy, stanowisko nr 5. Koszt ok. 11 zł (przejazd i bilet wstępu)

11.10. godz. 11.00-12.00 Zasady racjonalnego żywienia – obalamy mity żywieniowe. Wykład poprowadzi mgr inż. Ewa Kosewska, Wyższa Szkoła Handlu i Usług, ul. Zwierzyniecka 15, sala A2. Organizator: Akademia Wolnego Czasu

11.10. godz. 12.00 Seniorzy w średniowieczu: Średniowieczny pacjent, czyli archeologia na tropie pewnej miłości – wykład mgr Agnieszki Stempin. Rezerwat Archeologiczny *Genius Loci* na Ostrowie Tumskim, ul. Posadzego 3. Kontakt: 61 852 21 67

11.10. godz. 15.00-18.00 „Młodość nie liczy lat” – impreza kulturalna dla seniorów.
Organizator: WZW PKPS Dzienny Dom Pomocy Społecznej „Klub Słoneczna Przystań”. Miejsce:
Klub Osiedlowy „Dębczak” os. Dębina 107. Zapisy: 665 302 502 (do 7.10.)

11.10. godz. 16.30 Otwarcie wystawy „Wolsztyn w fotografii”. Wojewódzka Biblioteka
Publiczna (II piętro, sala wykładowa, winda), ul. Prusa 3. Kontakt: 61 66 40 873

11.10. godz. 17.00 Otwarcie wystawy „Rysunki Henryka Derwicha w trzydziestą rocznicę
śmierci autora”. Wojewódzka Biblioteka Publiczna (hol), ul. Prusa 3. Kontakt: 61 66 40 873

11.10. godz. 19.00 „Strzelić focha””, Teatr mplusm, Centrum Kultury „Dąbrówka”, os.
Chrobrego 117. Bilet: 1 zł

12.10. godz. 9.00 Szkolenie prawidłowej techniki marszu Nordic Walking (Lasek Dębiński),
Marsz po zdrowie! Organizatorzy wyposażą uczestników w prawidłowe kije Nordic Walking na
czas trwania kursu. Koszt: 5 zł. Zbiórka: parking przy drodze Ku Dębinie (z ul. Piastowskiej
skręcamy w ul. Ku Dębinie, po kilkunastu metrach po lewej stronie jest parking). Zapisy: 507
320 973

12.10. godz. 9.00-17.00 Seniorzy Aktywni – bezpłatne zwiedzanie Rezerwatu Archeologicznego
Genius Loci na Ostrowie Tumskim; ul. Posadzego 3. Kontakt: 61 852 21 67

12.10. godz. 10.00 Zwiedzanie INEA Stadionu. Zapisy: Infolinia INEA 61 222 22 22, czynna od
pon. do pt w godz. 7.00-22.00 i w sob., niedz. oraz święta w godz. 9.00-17.00. Jedna osoba może
zgłosić do czterech osób w każdym wieku

12.10. godz. 10.45 Szkolenie prawidłowej techniki marszu Nordic Walking (Malta), Marsz po
zdrowie! Organizatorzy wyposażą uczestników w prawidłowe kije Nordic Walking na czas
trwania kursu. Koszt: 5 zł. Zbiórka: wejście na teren Malty od ul. Chartowo. Zapisy: 501 343 381

12.10. godz. 11.15 Szkolenie prawidłowej techniki marszu Nordic Walking (Lasek Marceliński),
Marsz po zdrowie! Organizatorzy wyposażą uczestników w prawidłowe kije Nordic Walking na
czas trwania kursu. Koszt: 5 zł. Zbiórka: koniec ul. Smoluchowskiego. Zapisy: 881 213 509, 603
728 243

12.10. godz. 12.00 Zwiedzanie INEA Stadionu. Zapisy: Infolinia INEA 61 222 22 22, czynna od
pon. do pt w godz. 7.00-22.00 i w sob., niedz. oraz święta w godz. 9.00-17.00. Jedna osoba może
zgłosić do czterech osób w każdym wieku

12.10. godz. 12.00 Szkolenie prawidłowej techniki marszu Nordic Walking (Cytadela), Marsz po
zdrowie! Organizatorzy wyposażą uczestników w prawidłowe kije Nordic Walking na czas
trwania kursu. Koszt: 5 zł. Zbiórka: Pomnik Bohaterów, wejście po schodach od Alei Armii
Poznań. Zapisy: 601 268 450

12.10. godz. 16.00 Koncert gitarowy Matthew Kelly. Akademia 50+, ul. Grunwaldzka 93. Zapisy:
61 22 30 448 . **Po koncercie:** Integracja słuchaczy Akademii 50+ przy kawie i ciastku w
kawiarni „U muzyków”. Wstęp wolny

*Matthew Kelly jest muzykiem pochodzącym z Dublina, obecnie mieszka w Poznaniu, gdzie grywa
regularne koncerty solowe. Od najmłodszych lat Mattowi towarzyszy muzyka, a poważnie grać na
gitarze i śpiewać zaczął w wieku 12 lat. Jego ulubiony rodzaj występów to kameralne granie w*

kawiarniach, klubach i restauracjach, gdzie poza klasycznymi balladami w stylu Erica Claptona, bardzo chętnie raczy słuchaczy bluesem i jazzem, a także klasykami w stylu Franka Sinatry, które często ubarwia również elementami folku irlandzkiego, który ma w Polsce i na świecie wielu entuzjastów, a Mattowi, jako Irlandczykowi z krwi i kości jest bardzo bliski.

Możliwość poznania kadry Akademii oraz innych słuchaczy uczęszczających na zajęcia. Osoby, które nie znają jeszcze naszej działalności będą miały okazję poznać kadrę, zadać pytania dotyczące zajęć i obejrzeć naszą piękną siedzibę z ogrodem

13.10. godz. 10.45 Szkolenie prawidłowej techniki marszu Nordic Walking (Rusałka), Marsz po zdrowie! Organizatorzy wyposażą uczestników w prawidłowe kije Nordic Walking na czas trwania kursu. Koszt: 5 zł. Zbiórka: parking przy głównej plaży z pomostem i restauracją. Zapisy: 881 213 509, 603 728 243

13.10. godz. 16.00 Szkolenie prawidłowej techniki marszu Nordic Walking (Rezerwat Żurawiniec), Marsz po zdrowie! Organizatorzy wyposażą uczestników w prawidłowe kije Nordic Walking na czas trwania kursu. Koszt: 5 zł. Zbiórka: ul. Łużycka (parking obok sklepu Lewiatan, obok przystanku „Kupały”). Zapisy: 601 268 450

13.10. godz. 19.00 "Wnętrza" Woody'ego Allena w reżyserii Pawła Miśkiewicza, Teatr Nowy, Scena Duża, ul. Dąbrowskiego 5. Bilety w promocyjnej cenie 20 zł (legitymacja emeryta). Bilety w promocyjnej cenie można rezerwować i wykupić do dnia 4.10. W tym dniu Bufet Nowy przygotuje specjalną ofertę dla seniorów, którzy wybiorą się na spektakl: zestaw kawa i ciasto w promocyjnej cenie 10zł

14.10. godz. 9.00-17.00 Drzwi otwarte w ZTM – wszystko o karcie PEKA i nie tylko. Kontakt: Zarząd Transportu Miejskiego, ul. Matejki 59, 61 834 61 46 (m.in. pomoc w wypełnieniu wniosku i wykonanie zdjęcia)

14.10. godz. 9.00-12.00 Podróże małe i duże – warsztaty dla tych, którzy chcieliby podróżować, ale brak im odwagi. Pracownia Krajoznawcza Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej, ul. Kramarska 32. Zapisy: ul. Prusa 3, 61 66 24 091

14.10. godz. 11.00-13.00 Modlitwa skazańców, czyli gdzie stała miejska szubienica? Wycieczka po Wildzie z przewodnikiem. Zbiórka: Wilda, Pomnik Powstańców Wielkopolskich (Park Drwęskich). Organizator: Wojewódzka Biblioteka Publiczna. Zapisy: ul. Prusa 3, 61 66 38 649

14.10. godz. 12.00 Senior i Prawo: notariuszka Karolina Hyjek-Marchel przedstawi zagadnienia „odwróconej hipoteki” czyli co oznacza hasło reklamowe „renta gwarantowana przez notariusza” i o umowie tzw. dożywocia czyli darowiźnie nieruchomości w zamian za opiekę. Pastela Cafe & Restaurant, ul. Zamkowa 4 (róg ul. 23 Lutego). Zapisy: 61 850 14 90

14.10. godz. 12.00-14.00 Drzwi otwarte w Poznańskim Stowarzyszeniu Tai Chi. Bezpłatne zajęcia tai chi. Luboń, ul. Żabikowska 62 (Spółdzielnia Mieszkaniowa). Prosimy wziąć obuwie sportowe na zmianę. Pierwsze trzy spotkania bezpłatne. Zapisy: 602 440 226

14.10. godz. 12.30-13.30 Zajęcia komputerowe z Joanną Grabarczyk. Zapisy: Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich”, ul. Dąbrowskiego 18, 61 656 55 88, 508 143 118

14.10. godz. 18.00 Atrakcje wybrzeża dalmatyńskiego – prelekcja połączona z pokazem zdjęć. Stowarzyszenie Pilotów Wycieczek, ul. Zacisze 4

14.10. godz. 18.00 Pogadanka o gwarze wielkopolskiej – poprowadzi Ewa Nowak, etnolożka. Zapisy: Akademia Podróży Wojażer, ul. Dąbrowskiego 28a, 61 662 84 03, 537 21 20 20

14.10. godz. 18.00-20.00 Drzwi otwarte w Poznańskim Stowarzyszeniu Tai Chi. Bezpłatne zajęcia; ul. Wyspiańskiego 27 (Zespół Szkół). Prosimy wziąć obuwie sportowe na zmianę. Pierwsze trzy spotkania bezpłatne. Zapisy: 602 440 226

15.10. godz. 9.00-12.00 Podróże małe i duże – warsztaty dla tych, którzy chcieliby podróżować, ale brak im odwagi. Miejsce: Pracownia Krajoznawcza Wojewódzka Biblioteki Publicznej, ul. Kramarska 32. Zapisy: ul. Prusa 3, tel. 61 66 24 091

15.10. godz. 10.00-16.00 Dzienny Dom Pomocy Społecznej, Filia Nr 1 „Klub Centrum” zaprasza na drzwi otwarte; ul. Konopnickiej 18. Kontakt: 61 865 81 19

15.10. godz. 12.00-14.00 Muzyczne Wtorki w Kamei – na pianinie zagra Krzysztof Raduła. Kawiarnia Galeria „Kamea”, ul. Wroniecka 22. Wstęp wolny. Rezerwacja: 61 8517 211

15.10. godz. 12.00-14.00 Zwiedzanie Międzynarodowych Targów Poznańskich z przewodnikiem. Miejsce zbiórki: Hol Wschodni (pawilon naprzeciwko Dworca Zachodniego). Zapisy: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9a, 61 847 21 11 (od 23.09.)

15.10. godz. 12.00 Senior i Zdrowie: spotkanie z psycholożką Zofią Kondratowicz nt. „Chory w domu, jak rozmawiać o trudnych sprawach”. Pastela Cafe & Restaurant, ul. Zamkowa 4 (róg ul. 23 Lutego). Zapisy: 61 850 14 90

15.10. godz. 13.30-15.30 Warsztaty pamięci. Prowadzenie: Andżelika Korczak-Urban, Usługi Psychoedukacyjne Możliwości. Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9a. Zapisy: 61 847 21 11 (od 23.09.)

Zajęcia wykładowe z elementami ćwiczeń. Tematyka: jak się koncentrować; jak zapamiętywać; przyczyny zapomnienia.

15.10. godz. 14.00-17.30 Bezpieczne podróże – wykład połączony z zajęciami praktycznymi, poświęcony podróżowaniu po Europie i nie tylko. Organizator: Stowarzyszenie Instytut Zachodni. Miejsce: Centrum Bukowska, ul. 27/29 (róg Wawrzyniaka). Zapisy: 61 852 49 48, rodm@rodm.poznan.pl

Podczas zajęć uczestnicy dowiedzą się jak wygląda obszar UE, jakie dokumenty obowiązują, czy konieczne jest ubezpieczenie. Ponadto jakie i gdzie obowiązują pieniądze oraz jak wyglądają dozwolone zakupy.

15.10. godz. 16.00 Tajemnice relikwiarzy. Muzeum Archidiecezjalne, ul. Lubrańskiego 1 (obok Katedry). Zapisy: 61 852 61 95. Koszt: 5 zł

Historia powstawania i funkcjonowania relikwiarzy tzn. naczyń do przechowywania relikwii. Jak powstawały, jak się je traktowało, a przede wszystkim z bliska pokazać oryginały. Przed prelekcją możliwość indywidualnego zwiedzenia muzeum bez dodatkowej opłaty.

16.10. godz. 9.00-11.00 Zajęcia fotograficzne. Stowarzyszenie Psyche Soma Polis. Zapisy: ul. Wierzbicice 18/5, 61 820 27 46, 502 99 44 97, poznan@awzr.pl

16.10. godz. 9.00-12.00 Podróże małe i duże – warsztaty dla tych, którzy chcieliby podróżować, ale brak im odwagi. Miejsce: Pracownia Krajoznawcza Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej, ul. Kramarska 32. Zapisy: ul. Prusa 3, 61 66 24 091

16.10. godz. 9.00-10.00 Trening pamięci – warsztat przygotowany przez Akademię Wolnego Czasu, ul. Zwierzyniecka 13a. Zapisy: 502 597 126

16.10. godz. 10.00-12.00 Bezpłatne zajęcia Taoistycznego Tai Chi, Stowarzyszenie Taoistycznego Tai Chi w Polsce. Kontakt: ul. Racjonalizatorów 3, 600 537 031. Dojazd (przystanek pętla Dębiec), autobusami nr 49, 71, 75, 79, 76, 602, 603, 610, 611, 614, 651

16.10. godz. 10.00-16.00 Dzienny Dom Pomocy Społecznej Filia Nr 3 "Klub Promień" zaprasza na drzwi otwarte; os. Piastowskie 101. Kontakt: 61 8754169

16.10. godz. 11.00 Wycieczka po Radiu Emaus. Zapisy: ul. Zielona 2, 61 8504 820

Zwiedzanie radiowych zakamarków; spotkanie z radiowymi dziennikarzami i prezenterami. Możliwość zwiedzenia kaplicy pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa znajdującej się w kamienicy przy ul. Zielonej

16.10. godz. 12.00 Senior i Podróże: spotkanie z Bogusławą Baranowską, poznańską przewodniczką miejską, która opowie o swoich wyprawach do Czech i Słowacji. Pastela Cafe & Restaurant, ul. Zamkowa 4 (róg ul. 23 Lutego). Zapisy: 61 850 14 90

16.10. godz. 12.00-14.00 Zwiedzanie Międzynarodowych Targów Poznańskich z przewodnikiem. Miejsce zbiórki: Hol Wschodni (pawilon naprzeciwko Dworca Zachodniego). Zapisy: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9a, 61 847 21 11 (od 29.09.)

16.10. godz. 12.00-13.00 Bezpłatne badania profilaktyczne (poziom glukozy i cholesterolu we krwi, ciśnienie tętnicze oraz zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie). Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy Flandria, ul. Zacisze 4. Zapisy: 664 999 886

Pamiętaj o swoim zdrowiu i sprawdź: poziom glukozy i cholesterolu we krwi, ciśnienie tętnicze oraz zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie. Badania bezpłatne.

16.10. godz. 12.30-13.30 Język francuski z Olą Retecką. Zapisy: Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich”, ul. Dąbrowskiego 18, tel. 61 656 55 88, 508 143 118. Dojazd tramwajami linii 2, 10, 14, 15, 17 (przystanek Rynek Jeżycki), autobusem linii 64 (przystanek Kraszewskiego)

16.10. godz. 16.30-17.30 „Zdrowy kręgosłup” – zajęcia skierowane do osób z dolegliwościami bólowymi w obrębie pleców. Centrum Zdrowia ASGO, ul. Marcelińska 92-94. Dojazd autobusami nr 91, 63, 50, 45. Zapisy: 606306122

16.10. godz. 17.30-19.30 Drzwi otwarte w Poznańskim Stowarzyszeniu Tai Chi. Bezpłatne zajęcia. Dom Kultury Na Pięterku, os. Orła Białego 5. Prosimy wziąć obuwie sportowe na zmianę. Pierwsze trzy spotkania bezpłatne. Zapisy: 602 440 226

16.10. godz. 18.00 "Wesołe piosenki dla Seniora" – koncert Jagody Podleśnej i Zespołu Dębowy Liść z Suchego Lasu. Stowarzyszenie Pilotów Wycieczek, ul. Zacisze 4. Wstęp wolny

17.10. od godz. 9.00 Poradnictwo specjalistyczno-diagnostyczne (cukrzyca, cholesterol, trójglicerydy, tkanka tłuszczowa i odżywianie). Prowadzenie: dr Alicja Brożek, Marcin Nowicki Polskie Towarzystwo Gerontologiczne we współpracy z WSNHiD oraz Katedrą Chemii i Biochemii Klinicznej UMP. Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9a. Zapisy: 61 847 21 11 (od 23.09.). Porady dla osób po 60. roku życia

17.10. godz. 9.00-12.00 Podróże małe i duże – warsztaty dla tych, którzy chcieliby podróżować, ale brak im odwagi. Miejsce: Pracownia Krajoznawcza Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej, ul. Kramarska 32. Zapisy: ul. Prusa 3, 61 66 24 091

17-18.10. godz. 10.00-14.00 Trening nowoczesnych technologii – mobilne rozwiązania dla seniorów. Mobilne technologie oknem na świat czyli aktywność społeczna w sieci. Forum Rozwoju Nowoczesnych Technologii. Zapisy: ul. Ratajczaka 33, 61 624 86 78. Spotkanie dla osób po 60. roku życia.

Chcemy korzystać z mediów społecznościowych? Wykorzystajmy do tego urządzenia mobilne. Internet jest pełen informacji, które tylko czekają na odkrycie! Jak dotrzeć do tych najlepszych i najbardziej wiarygodnych? Pokażemy to. W każdym z nas drzemie ekspert! Udzielajmy porad przez internet. Bezpieczeństwo w internecie, jak w życiu, to podstawa! Przedstawimy najczęstsze ryzykowne sytuacje, z którymi spotyka się każdy z nas w sieci, pokażemy jak ich unikać i na co zwracać szczególną uwagę. Omówimy też zasady ochrony danych osobowych w internecie.

17.10. godz. 10.00-15.00 Czerwony Guzik – lekcja pokazowa. Makropol, ul. Zacisze 8. Zapisy: 663 555 707. Opis: patrz 3.10. godz. 10.00

Prezentacja w formie drzwi otwartych oraz lekcji pokazowej, ukazująca w praktyczny sposób funkcjonowanie usługi serwisu opiekuńczego skierowanej do osób starszych. Pokaz urządzeń łączności telefonicznej służących do wzywania pomocy.

17.10. godz. 10.30. Warsztat świadomego ruchu i tańca. Centrum Zdrowia ASGO, ul. Marcelesińska 92-94. Zapisy: 606306122. Dojazd autobusami nr 91, 63, 50, 45

17.10. godz. 11.00-13.00 Warsztat rysunku i malarstwa w pracowni plastycznej. Zapisy: Fundacja Serdecznik, ul. Grodziska 15, tel. 508 715 494

17.10. godz. 12.00 Senior i Gry: Pastela daje gry planszowe i karty. Pastela Cafe & Restaurant, ul. Zamkowa 4 (róg ul. 23 Lutego). Kontakt: 61 850 14 90

Chcemy zachęcić do wyjścia z domu i spotkań ze znajomymi, żeby przy dobrej herbacie lub winie, zagrać w tysiąca, remika czy inne gry.

17.10. godz. 13.15-14.45 Jak żyć w radości do późnej starości – wykład dr n. med. Jolanty Twardowskiej-Rajewskiej. WZW PKPS Dzienny Dom Pomocy Społecznej „Klub Słoneczna Przysiań”, ul. Racjonalizatorów 3. Zapisy: 665 302 502

Spotkanie dotyczący problematyki funkcjonowania osób starszych i profilaktyki progerontologicznej. Wykład adresowany jest do seniorów i osób zainteresowanych problematyką funkcjonowania osób starszych.

17.10. godz. 15.00-16.30 Fundusze europejskie – fakty i mity. Wykład poprowadzi dr Ida Musiałkowska. Budynek główny Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu, al. Niepodległości 10, sala 111A

17.10. godz. 16.00 Orowadzanie szlakiem dzieł sztuki w Starym Browarze, Art Stations Foundation. Zapisy: Stary Browar, ul. Półwiejska 42, 61 859 61 22 lub 600 424 850

Zapraszamy do wzięcia udziału w oprowadzaniu po Starym Browarze, którego trasę wyznaczą dzieła sztuki - zarówno te zauważane i rozpoznawane przez bywalców Centrum jak również te nieznane i nieco ukryte. Szczególnie będzie nam miło zaprezentować Państwu mniej uczęszczane i znane miejsca a także przypomnieć historię tego budynku z uwagi na fakt, że w tym roku Stary Browar obchodzi swoje 10 urodziny. Na wszystkich uczestników oprowadzania czeka specjalna oferta w kawiarni WERANDA na Dziedzińcu Browaru /kawa, herbata i ciacho w cenie 10 zł/.

17.10. godz. 16.00-16.30 Obecność seniora w edukacji dziecka – wybrane kwestie. Wykład poprowadzi dr Astrid Tokaj. Aula, budynek D, ul. Szamarzewskiego 89. Wydział Studiów Edukacyjnych UAM

17.10. godz. 16.30-17.00 O atrakcyjności fizycznej i towarzyskiej seniorów. Problemy i rozwiązania. Wykład poprowadzi dr Zbigniew Bielan. Aula, budynek D, ul. Szamarzewskiego 89. Wydział Studiów Edukacyjnych UAM

17.10. godz. 17.00-17.30 Co nam ułatwia, a co utrudnia starzeć się pozytywnie. Wykład poprowadzi dr Renata Konieczna-Woźniak. Aula, budynek D, ul. Szamarzewskiego 89. Wydział Studiów Edukacyjnych UAM

18.10. godz. 9.00 Zwiedzanie Term Maltańskich „suchą stopą” – w programie prezentacja Kompleksu i jego oferty, ul. Termalna 1. Kontakt: 61 222 61 14

18.10. godz. 9.00-12.00 Podróże małe i duże – warsztaty dla tych, którzy chcieliby podróżować, ale brak im odwagi. Miejsce: Pracownia Krajoznawcza Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej, ul. Kramarska 32. Zapisy: ul. Prusa 3, 61 66 24 091

18.10. godz. 10.00-13.00 Medytacje, Stowarzyszenie Psyche Soma Polis. Zapisy: ul. Wierzbicice 18/5, 61 820 27 46, 502 99 44 97, poznan@awzr.pl

18.10. godz. 12.00-15.00 Seniorzy Aktywni – quizy i warsztaty interaktywne dotyczące dawnego Poznania. Rezerwat Archeologiczny *Genius Loci* na Ostrowie Tumskim, ul. Posadzego 3. Kontakt: 61 852 21 67

18.10. godz. 16.45-17.45 Zajęcia rękodzieła. Akademia 50+, ul. Grunwaldzka 93. Zapisy: tel. 61 22 30 448. Warsztat tylko dla osób spoza Akademii 50+

Bezpłatne warsztaty rękodzieła prowadzone przez Magdalenę Szopę, która na co dzień prowadzi takie zajęcia w Akademii 50+. Zapraszamy na zajęcia rozwijające kreatywność, usprawniające ręce, ćwiczące obydwie półkule mózgowe. Regularne zajęcia z rękodzieła to sposób na poznanie nowego hobby i tworzenie niepowtarzalnych, pięknych dzieł.

18.10. godz. 19.00 Pokaz tańców i przyśpiewek ludowych w wykonaniu Stowarzyszenia Kulturalnego „Trzeciego Wieku” – Zespołu Tańca Ludowego „Staropolanie-Wielkopolska”. Dom Kultury „Jubilat”, os. Tysiąclecia 30. Obowiązują bezpłatne wejściówki: 61 8760 840

19.10. godz. 9.00-17.00 Seniorzy Aktywni – bezpłatne zwiedzanie Rezerwatu Archeologicznego *Genius Loci* na Ostrowie Tumskim; ul. Posadzego 3. Kontakt: 61 852 21 67

19.10. godz. 9.30-10.30 Słów kilka o działalności Uniwersytetu Artystycznego Trzeciego Wieku (rozmowa i pokaz zdjęć). Uniwersytet Artystyczny, budynek E, ul. Wolnica 9 (narożnik ul. Działowej)

19.10. godz. 10.00 Zwiedzanie INEA Stadionu. Zapisy: Infolinia INEA 61 222 22 22, czynna od pon. do pt w godz. 7.00-22.00 i w sob., niedz. oraz święta w godz. 9.00-17.00. Jedna osoba może zgłosić do czterech osób w każdym wieku

19.10. godz. 10.30 Nieznane fyrtle Poznania – spacer z przewodnikiem po Wildzie. Zbiórka przy wejściu na dworzec PKS. Organizator: Akademia Podróży Wojażer, ul. Dąbrowskiego 28a, 61 662 84 03, 537 21 20 20

19.10. godz. 10.30-12.00 Historia sztuki – wykład, Uniwersytet Artystyczny Trzeciego Wieku, budynek E, ul. Wolnica 9 (narożnik ul. Działowej)

19.10. godz. 12.00 Z królewskiego dworu na ulicę. Krótka historia paryskiej mody. Wykład poprowadzi Piotr Szaradowski. School of Form, ul. Głogowska 18, sala 19, na terenie MTP, hala nr 1

Postrzeganie Paryża jako stolicy mody ma długą, sięgającą XVII wieku, tradycję. Jest ona tak głęboko zakorzeniona, że nawet dziś, kiedy mamy wiele "stolic mody" Paryż pozostaje dla bardzo wielu osób numerem 1. Wykład pozwoli prześledzić burzliwe dzieje stolicy Francji i poznać najważniejsze modowe rewolucje.

19.10. godz. 12.00 Zwiedzanie INEA Stadionu. Zapisy: Infolinia INEA 61 222 22 22, czynna od pon. do pt w godz. 7.00-22.00 i w sob., niedz. oraz święta w godz. 9.00-17.00. Jedna osoba może zgłosić do czterech osób w każdym wieku

19.10. godz. 12.00 Krakowski Salon Poezji Anny Dymnej, podczas którego będzie czytana poezja Brandstaettera. Przy okazji październikowego Salonu zorganizowane zostanie spotkanie dla seniorów – miłośników Teatru Muzycznego. Cena biletu: 5 zł. Teatr Muzyczny, ul. Niezłomnych 1e. Kontakt: 61 852 17 86

19.10. godz. 12.30-13.30 Działanie praktyczne w obszarze rysunku, Uniwersytet Artystyczny Trzeciego Wieku. Koszt 8 zł (papier, ołówki, gumka i węgiel). Uniwersytet Artystyczny, budynek E, ul. Wolnica 9 (narożnik ul. Działowej). Zapisy: 501 417 113

Liczba uczestników ograniczona do 15 osób. W razie potrzeby istnieje możliwość zorganizowania kolejnego spotkania, gdyby było więcej osób zainteresowanych Zakupione materiały uczestnicy zabierają ze sobą.

21.10. godz. 12.00 Projekcja filmu z cyklu „Oscarowe filmy ostatnich lat”. Wstęp wolny. Akademia 50+ Profutura. Zapisy: ul. Fredry 2/3, 604 582 621, nowakowska_danuta@profutura.poznan.pl

21.10. godz. 12.00 Senior i Prawo: dr Marek Janczyk, Miejski Rzecznik Konsumentów w Poznaniu poprowadzi wykład nt. pułapek w ofertach ubezpieczeń na życie i emerytur z funduszy

hipotecznych tzw. "odwróconej hipoteki" i możliwości odstąpienia od zawartych już umów.
Pastela Cafe & Restaurant, ul. Zamkowa 4 (róg ul. 23 Lutego). Zapisy: 61 850 14 90

21.10. godz. 12.00-14.00 Drzwi otwarte w Poznańskim Stowarzyszeniu Tai Chi. Bezpłatne zajęcia. Luboń, ul. Żabikowska 62 (Spółdzielnia Mieszkaniowa). Prosimy wziąć obuwie sportowe na zmianę. Pierwsze trzy spotkania bezpłatne. Zapisy: 602 440 226

21.10. godz. 12.30-13.30 Rękodzieło z Joanną Grabarczyk (malowanie na materiale). Zapisy: Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich”, ul. Dąbrowskiego 18, 61 656 55 88, 508 143 118

21.10. godz. 16.00-16.30 Omówienie różnych rodzajów kompozycji połączone z prezentacją przykładów z historii sztuki – wykład. Uniwersytet Artystyczny Trzeciego Wieku, budynek E, ul. Wolnica 9 (narożnik ul. Działowej)

21.10. godz. 16.30-17.00 Omówienie techniki tłustych pasteli – aspekty rysunkowe i malarskie. Uniwersytet Artystyczny Trzeciego Wieku, budynek E, ul. Wolnica 9 (narożnik ul. Działowej)

21.10. godz. 17.30-19.00 Działanie praktyczne w technice tłustej pasteli – warsztat. Uniwersytet Artystyczny Trzeciego Wieku. Koszt 15 zł (zestaw tłustych pasteli, papier). Uniwersytet Artystyczny, budynek E, ul. Wolnica 9 (narożnik ul. Działowej). Zapisy: 501 417 113

Liczba uczestników ograniczona do 15 osób. W razie potrzeby istnieje możliwość zorganizowania kolejnego spotkania, gdyby było więcej osób zainteresowanych. Zakupione materiały uczestnicy zabierają ze sobą.

21.10. godz. 18.00 Afryka Środkowa: Uganda i Rwanda – ochrona przyrody w Afryce, czyli zygakiem po Parkach Narodowych oraz Mali i Burkina Faso. Spotkanie poprowadzi Grażyna Ostapiuk, BT Logos Tour. Zapisy: Akademia Podróży Wojażer, ul. Dąbrowskiego 28a, 61 662 84 03, 537 21 20 20

21.10. godz. 18.00-20.00 Drzwi otwarte w Poznańskim Stowarzyszeniu Tai Chi. Bezpłatne zajęcia; ul. Wyspiańskiego 27 (Zespół Szkół). Prosimy wziąć obuwie sportowe na zmianę. Pierwsze trzy spotkania bezpłatne. Zapisy: 602 440 226

21.10. godz. 19.00-19.30 Słów kilka o działalności Uniwersytetu Artystycznego Trzeciego Wieku (rozmowa i pokaz zdjęć). Budynek E, ul. Wolnica 9 (narożnik ul. Działowej)

21.10.-22.10. V Festiwal Niezależnej Twórczości Filmowej i Fotograficznej Osób Dojrzałych „Wyścig Jaszczurów”, Polskie Towarzystwo Artystów, Autorów, Animatorów Kultury PTAAAK, Kino Muza, ul. Św. Marcin 30. Wstęp bezpłatny. Wejściówki można odbierać w kasie kina godzinę przed seansem. Szczegółowy program: www.kinomuza.pl i www.jaszczury.org.pl

„Wyścig Jaszczurów” jest jedyną w Polsce tego typu imprezą adresowaną do osób posiadających poważne doświadczenie życiowe, a nierzadko dyskryminowanych przez organizatorów wielu konkursów ze względu na swój wiek. Honorowy patronat nad Festiwalem objął Rzecznik Praw Obywatelskich – prof. Irena Lipowicz. Podczas dwóch dni Festiwalu w poznańskim kinie MUZA zostaną zaprezentowane niezależne filmy i fotografie autorstwa osób starszych. Filmy konkursowe zostaną ocenione jedynie przez publiczność, która w wyniku głosowania przyzna nagrodę „Złotego Jaszczura”. Natomiast jury studenckie przyzna „Studenckiego Jaszczura” najlepszemu, ich zdaniem, filmowi autorstwa osób dojrzałych. Fotografie seniorów oceniać będzie profesjonalne jury.

22.10. godz. 10.00 Aktywni w DPS (występ teatralny, wystawa prac mieszkańców). Dom Pomocy Społecznej, ul. Konarskiego 11/13. Zapisy: 61 877 57 51

22.10. godz. 10.00 Wycieczka po Radiu Merkury. Miejsce: ul. Berwińskiego 5. Zapisy: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9a, 61 847 21 11 (od 23.09)

22.10. godz. 11.30 Wycieczka do Browaru Lecha połączona z degustacją piwa. Stowarzyszenie Pilotów Wycieczek. Zbiórka: Rondo Rataje Dworzec Autobusowy. Zapisy: 61 848 13 37 (pon. i śr.) lub 60395507

22.10. godz. 12.00 Senior i Zdrowie: spotkanie z seksuologką Anitą Boratyn-Podeszwą nt. nowych związków w jesieni życia. Pastela Cafe & Restaurant, ul. Zamkowa 4 (róg 23 ul. Lutego). Zapisy: 61 850 14 90

22.10. godz. 12.00-13.00 „Nie daj się nabrać, sprawdź zanim podpiszesz”. Spotkanie poprowadzi Izabela Pietrzak, Narodowy Bank Polski. Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9a. Zapisy: 61 847 21 11 (od 23.09.)

Wykład dla seniorów nt. odróżniania ofert instytucji bankowych od niebankowych np. akcje z promocją tzw. „chwilówek” przed 1 listopada (np. akcja ZNICZ).

22.10. godz. 17.00 Warsztat dla opiekunów osób cierpiących na chorobę Alzheimera. Organizator: Wielkopolskie Stowarzyszenie Na Rzecz Osób z Chorobą Alzheimera. Miejsce: Centrum Bukowska, ul. Bukowska 27/29. Zapisy: 61 873 90 81

22.10. godz. 17.00-18.30 Trening pamięci. Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy Flandria. Zapisy: ul. Zacisze 4, 664 999 886. Koszt 5 zł/os.

Podczas tego spotkania uczestnicy będą mieli okazję skorzystać z ćwiczeń rozwijających koncentrację uwagi oraz poznać przydatne w życiu codziennym metody zapamiętywania i usprawniania swojej pamięci, które następnie będą mogli ćwiczyć samodzielnie.

22.10. godz. 18.00-20.00 Muzyczne Wtorki w Kamei – na pianinie zagra Krzysztof Raduła. Kawiarnia Galeria „Kamea”, ul. Wroniecka 22. Wstęp wolny. Rezerwacja: 61 8517 211

23.10. godz. 9.00-11.00 Zajęcia fotograficzne, Stowarzyszenie Psyche Soma Polis. Zapisy: ul. Wierzbicice 18/5, 61 820 27 46, 502 99 44 97, poznan@awzr.pl. Prosimy wziąć własny aparat

23.10. godz. 10.00-12.00 Bezpłatne zajęcia Taoistycznego Tai Chi, Stowarzyszenie Taoistycznego Tai Chi w Polsce. Kontakt: ul. Racjonalizatorów 3, 600 537 031. Dojazd (przystanek pętla Dębiec) autobusami nr 49, 71, 75, 79, 76, 602, 603, 610, 611, 614, 651

23.10. godz. 12.30-13.30 Zajęcia ogólnousprawniające z Zuzanną Gajewską. Zapisy: Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich”, ul. Dąbrowskiego 18, 61 656 55 88, 508 143 118

23.10. godz. 16.30-17.30 „Zdrowy kręgosłup” – zajęcia skierowane do osób z dolegliwościami bólowymi w obrębie pleców. Centrum Zdrowia ASGO, ul. Marcelińska 92-94. Dojazd autobusami nr 91, 63, 50, 45. Zapisy: 606306122

23.10. godz. 17.30-19.30 Drzwi otwarte w Poznańskim Stowarzyszeniu Tai Chi. Bezpłatne zajęcia. Dom Kultury Na Pięterku, os. Orła Białego 5. Prosimy wziąć obuwie sportowe na zmianę. Pierwsze trzy spotkania bezpłatne. Zapisy: 602 440 226

23.10. godz. 19.00 „Orfeusz w piekle” – operetka komiczna. Zniżka 20% (cena po zniżce 40 zł). Teatr Muzyczny, ul. Niezłomnych 1e. Zniżka na hasło „Senioralni”

24.10. godz. 9.00-10.00 Odżywianie w okresie późnej dorosłości – wykład. Stowarzyszenie Psyche Soma Polis. Zapisy: ul. Wierzbęcice 18/5, 61 820 27 46, 502 99 44 97, poznan@awzr.pl

24.10. od godz. 10.00 Indywidualne porady dietetyczne, Stowarzyszenie Psyche Soma Polis. Zapisy: ul. Wierzbęcice 18/5, 61 820 27 46, 502 99 44 97, poznan@awzr.pl. Czas trwania konsultacji – 30 minut

24.10. godz. 10.00-11.00 Podologia – specjalistyczne zabiegi dla komfortu twoich stóp. Prowadzenie Katarzyna Kasprzyk, Specjalistyczna Pielęgnacja Stóp. Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9a. Zapisy: 61 847 21 11 (od 23.09.)

Podologia jako nowa dziedzina medycyny i kosmetyki stwarza możliwość rozwiązania większości problemów związanych ze stopami. Zastosowana innowacyjna technologia, pozwala na szybkie i bezbolesne leczenie, a także profesjonalną i skuteczną pielęgnację. Dzięki niej szybko i łatwo można przywrócić komfort chodzenia.

24.10. godz. 10.00-15.00 Czerwony Guzik – lekcja pokazowa. Miejsce: Makropol, ul. Zacisze 8. Zapisy: 663 555 707. Opis: patrz. 3.10. godz. 10.00

Prezentacja w formie drzwi otwartych oraz lekcji pokazowej, ukazująca w praktyczny sposób funkcjonowanie usługi serwisu opiekuńczego skierowanej do osób starszych. Pokaz urządzeń łączności telefonicznej służących do wzywania pomocy.

24.10. godz. 11.00-13.00 Piękne ozdoby z filcu – warsztat. Kawiarnia Galeria Kamea, ul. Wroniecka 22. Koszt 20 zł (bilety do nabycia w Kamei). Kontakt: tel. 61 8517 211

Podczas dwugodzinnego warsztatu, pod czujnym okiem Elżbiety Majki nauczymy się robić piękne kwiaty z filcu

24.10. godz. 12.00 Senior i Gry: Pastela daje gry planszowe i karty. Pastela Cafe & Restaurant, ul. Zamkowa 4 (róg ul. 23 Lutego). Kontakt: 61 850 14 90

24.10. godz. 15.00-16.30 Transformacja gospodarcza – blaski i cienie. Wykład poprowadzi dr Dawid Piątek. Budynek główny Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu, al. Niepodległości 10, sala 111A

24.10. godz. 15.00-16.30 Warsztat arteterapii, prowadzenie Anna Korobczak. Akademia 50+, ul. Grunwaldzka 93. Zapisy: 61 22 30 448. Warsztat tylko dla osób spoza Akademii 50+

Dróg do poznawania siebie jest wiele. Jedną z nich, niezwykle, jest tworzenie za pomocą sztuki. Swobodne, pełne twórczej zabawy, pozbawione ocen i kryteriów działania, nieskrępowane, dające poczucie przyjemności. Obrazy i dźwięki mogą stanowić doskonały środek do poznania i wyrażania nastrojów, myśli, czyli wszystkiego, co nam w duszy gra... Swobodne tworzenie przy pomocy sztuki

buduje przestrzeń komunikacji, relaksuje, daje możliwość wyrażenia emocji oraz sięgnięcia do tkwiących w nas zasobów.

24.10. g. 17.30 Porozmawiajmy o Petersburgu. Wykład poprowadzi prof. dr hab. Andrzej Sitarski, Instytut Filologii Rosyjskiej, Wydział Neofilologii UAM, Collegium Novum, al. Niepodległości 4, sala C3

25.10. godz. 9.00 Zwiedzanie Term Maltańskich „suchą stopą” – w programie prezentacja Kompleksu i jego oferty, ul. Termalna 1. Kontakt: 61 222 61 14

25.10. godz. 10.00-13.00 Medytacje, Stowarzyszenie Psyche Soma Polis. Zapisy: ul. Wierzbicice 18/5, 61 820 27 46, 502 99 44 97, poznan@awzr.pl

25.10. godz. 11.00-12.00 Zasady prawidłowego żywienia w schorzeniach metabolicznych (cukrzyca). Wykład poprowadzi mgr inż. Ewa Kosewska, Wyższa Szkoła Handlu i Usług, ul. Zwierzyniecka 15, sala A2. Organizator: Akademia Wolnego Czasu

25.10. godz. 12.00 Seniorzy w średniowieczu: Czas rozpalić piec – wykład mgr Kateriny Zisopulu-Blei. Miejsce: Rezerwat Archeologiczny *Genius Loci* na Ostrowie Tumskim, ul. Posadzego 3. Kontakt: 61 852 21 67

25.10. g. 17.00 FADO - co nas urzeka w smutnej pieśni (portugalskiego) południa. Wykład poprowadzi mgr Grażyna Jadwiszczak, Instytut Filologii Romańskiej, Wydział Neofilologii UAM, Collegium Novum, al. Niepodległości 4, sala 513

25.10. godz. 19.00 Wernisaż wystawy Brygidy Mielcarek „Anioły” połączony z prezentacją poezji pani Brygidy z nowego tomiku "W szczelinach czasu". Galeria ARS, ul. Nowowiejskiego 15/15a

26.10. godz. 9.00-17.00 Seniorzy Aktywni – bezpłatne zwiedzanie Rezerwatu Archeologicznego *Genius Loci* na Ostrowie Tumskim, ul. Posadzego 3. Kontakt: 61 852 21 67

26.10. godz. 10.00 Zwiedzanie INEA Stadionu. Zapisy: Infolinia INEA 61 222 22 22, czynna od pon. do pt w godz. 7.00-22.00 i w sob., niedz. oraz święta w godz. 9.00-17.00. Jedna osoba może zgłosić do czterech osób w każdym wieku

26.10. godz. 12.00 Zwiedzanie INEA Stadionu. Zapisy: Infolinia INEA 61 222 22 22, czynna od pon. do pt w godz. 7.00-22.00 i w sob., niedz. oraz święta w godz. 9.00-17.00. Jedna osoba może zgłosić do czterech osób w każdym wieku

26.10. godz. 16.00 Biblioteka Raczyńskich – nowa odsłona. Zwiedzanie obiektu i prezentacja nowych możliwości. Zbiórka w holu biblioteki. Zapisy: Akademia Podróży Wojażer, ul. Dąbrowskiego 28a, 61 662 84 03, 537 21 20 20

28.10. godz. 12.00 Projekcja filmu z cyklu „Oscarowe filmy ostatnich lat”. Wstęp wolny. Akademia 50+ Profutura. Zapisy: ul. Fredry 2/3, tel. 604 582 621, nowakowska_danuta@profutura.poznan.pl

28.10. godz. 12.00 Senior i Prawo: Koralia Gotowy z banku PEKAO SA poprowadzi wykład “Jestem nowoczesnym emerytem – dbam o swoje bezpieczne finanse”, czyli cała prawda o

braniu pożyczek – jak mądrze i bezpiecznie pożyczać pieniądze. Pastela Cafe & Restaurant, ul. Zamkowa 4 (róg ul. 23 Lutego). Zapisy: 61 850 14 90

28.10. godz. 12.00-14.00 Drzwi otwarte w Poznańskim Stowarzyszeniu Tai Chi. Bezpłatne zajęcia. Luboń, ul. Żabikowska 62 (Spółdzielnia Mieszkaniowa). Prosimy wziąć obuwie sportowe na zmianę. Pierwsze trzy spotkania bezpłatne. Zapisy: 602 440 226

28.10. godz. 17.00 Zabawa taneczna z DJ Grzesiem. Bilet: 12 zł do kupienia w ODK Pod Lipami, pawilon 108 A (w cenie ciepłe i zimne napoje). Kontakt: 61 630 33 47

28.10. godz. 18.00-20.00 Drzwi otwarte w Poznańskim Stowarzyszeniu Tai Chi. Bezpłatne zajęcia; ul. Wyspiańskiego 27 (Zespół Szkół). Prosimy wziąć obuwie sportowe na zmianę. Pierwsze trzy spotkania bezpłatne. Zapisy: 602 440 226

28.10. godz. 19.30-21.00 Prorocze sny – warsztat w formie webinarium (spotkanie w internecie) lub poprzez połączenie telefoniczne. Szczegóły udziału: Maciej Gendek 692 889 010, macgendek@tlen.pl

29.10. godz. 9.00-11.30 Kosmetologia i pielęgnacja ciała. Warsztat poprowadzi Joanna Cebernik, Polskie Towarzystwo Gerontologiczne we współpracy z WSNHiD oraz Katedrą Chemii i Biochemii Klinicznej UMP. Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9a. Zapisy: 61 847 21 11 (od 23.09.) Porady dla osób po 60. roku życia

29.10. godz. 12.00 Senior i Zdrowie: spotkanie z dietetyczką Jolantą Nalewaj – wprowadzający wykład cyklu spotkań o konkretnych dietach dla danych schorzeń. Pastela Cafe & Restaurant, ul. Zamkowa 4 (róg ul. 23 Lutego). Zapisy: 61 850 14 90

29.10. godz. 12.00-14.30 Jak radzić sobie z urazami w codziennym życiu? – porady fizjoterapeuty. Spotkanie poprowadzi Anna Matyla, Polskie Towarzystwo Gerontologiczne, we współpracy z WSNHiD oraz Katedrą Chemii i Biochemii Klinicznej UMP. Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9a. Zapisy: tel. 61 847 21 11 (od 23.09.)

29.10. godz. od 10.00-12.00 Drzwi otwarte w Domu Pomocy Społecznej, ul. Bukowska 27/29. O godz. 11.00 prezentacja multimedialna: „Terapia zajęciowa jako metoda aktywizacji mieszkańców Domu Pomocy Społecznej”

29.10. godz. 12.00-14.00 Muzyczne Wtorki w Kamei – na pianinie zagra Krzysztof Raduła. Kawiarnia Galeria „Kamea”, ul. Wroniecka 22. Wstęp wolny. Rezerwacja: 61 8517 211

29.10. godz. 16.30 Wpływ ziół na zdrowie. Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy Flandria. Zapisy: ul. Zacisze 4, 664 999 886. Koszt 5 zł/os.

WPŁYW ZIÓŁ NA ZDROWIE okazja do poszerzenia wiedzy jak możemy wspomóc nasze zdrowie i skutecznie poradzić sobie z różnymi dolegliwościami w naturalny sposób, przy pomocy ziół obecnych w naszej diecie, kosmetykach czy produktach leczniczych.

30.10. godz. 9.00-11.00 Zajęcia fotograficzne, Stowarzyszenie Psyche Soma Polis. Zapisy: ul. Wierzbicice 18/5, 61 820 27 46, 502 99 44 97, poznan@awzr.pl. Prosimy wziąć własny aparat

30.10. godz. 10.00-12.00 Bezpłatne zajęcia Taoistycznego Tai Chi, Stowarzyszenie Taoistycznego Tai Chi w Polsce. Kontakt: ul. Racjonalizatorów 3, 600 537 031. Dojazd

tramwajami linii 2, 9, 10 (przystanek pętla Dębiec), autobusami nr 49, 71, 75, 79, 76, 602, 603, 610, 611, 614, 651

30.10. godz. 17.30-19.30 Drzwi otwarte w Poznańskim Stowarzyszeniu Tai Chi. Bezpłatne zajęcia. Dom Kultury Na Pięterku, os. Orła Białego 5. Prosimy wziąć obuwie sportowe na zmianę. Pierwsze trzy spotkania bezpłatne. Zapisy: 602 440 226

30.10. godz. 18.00 „Środowe Widowiska – Środowiska Wieniawskiego”, prelekcja filmu dokumentalnego „Poznańskie Słowiki”. Zapisy: ul. Świętosławska 7 (przy Farze), 61 852 26 42, biuro@wieniawski.pl

Film zostanie wyświetlony w ramach cyklu „Środowe Widowiska – Środowiska Wieniawskiego”. Jest to dokument przedstawiający sylwetkę zmarłego w ubiegłym roku prof. Stefana Stuligrosza - wybitnego poznańskiego muzykologa, kompozytora i dyrygenta, twórcy Chóru Chłopięco-Męskiego "Poznańskie Słowiki". Film został zrealizowany przez Studio Filmowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza.

31.10. godz. 16.00-20.00 Wieczorek taneczny przygotowany przez Akademię Wolnego Czasu, ul. Zwierzyniecka 13a. Wstęp 15 zł. Zapisy: 502 597 126

ZNIŻKI I PROMOCJE

Akademia Wolnego Czasu/ Cafe Club Zwierzyniecka (ul. Zwierzyniecka 13a)

W każdy wtorek października w godz.12.00-16.00 spotkanie przy kawie (kawa gratis) w strefie przyjaznej seniorom (prasa, książki, serdeczne rozmowy)

Fregata Swimming

Zajęcia aqua gimnastyki i aqua rehabilitacji – lekcja pokazowa. **20 zaproszeń** na zajęcia aqua gimnastyki (Hotel System), **20 zaproszeń** na zajęcia aqua gimnastyki (Termy Maltańskie), **20 zaproszeń** na zajęcia aqua rehabilitacji (Hotel System) oraz **20% zniżki** przy zakupie karnetu październik-grudzień. Wejściówki do rozlosowania również w Radiu Merkury i Radiu Emaus

- **Hotel System**, ul. Lechicka 101, dojazd autobusami linii 91, 74, 85
- **Termy Maltańskie**, ul. Termalna 1, dojazd tramwajami linii 6, 8, 17

Kontakt: 61 875 95 27

Restauracja WERANDA lunch&wine, ul. Półwiejska 32

50 kuponów rabatowych – kawa/herbata i ciasto w cenie 10 zł (promocja obowiązuje po okazaniu kuponu). Kupon do uzyskania w restauracji WERANDA na hasło „Senioralni”

Restauracja U mnie czy u Ciebie, ul. Gwarna 3

W październiku do każdego zamówionego dania deser w postaci sernika Babci Heleny gratis

Kawiarnia Expressowa, ul. Fredry 12

Promocja: zestaw kawa i ciacho – 5 zł. Promocja obowiązuje w każdą środę od 1-31.10. Promocje nie łączą się

Termy Maltańskie. ul. Termalna 1

Promocje w restauracji Term Maltańskich. Każdy gorący napój 1 zł mniej oraz 15% rabatu na wszystkie dostępne w karcie menu desery. Restauracja czynna od godz. 10.00

Wielkopolskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Chorobą Alzheimer, ul. Szwajcarska 3

Bezpłatne badania pamięci – od września do grudnia 2013 r. (dla wszystkich zainteresowanych). Badania odbywają się w biurze stowarzyszenia. Dojazd autobusami linii 84, 53, 54, 81 (przystanek „Os. Rusa Szpital”). Badania dla osób po 60. roku życia przeprowadzane są w ramach projektu „Nie damy się!”. **Zapisy:** 61 873 90 81, pn., wt. i śr., godz. 12.00–18.00

Impreza „Senioralni. Poznań” została objęta honorowym patronatem
Prezydenta Miasta Poznania

Organizatorzy



Współorganizatorzy Inauguracji



SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO



wielkopolska
obywatelska!



JEŻYCKA FUNDACJA
SENIORALNA

Partnerzy



UNIwersytet EKONOMICZNY
W POZNANIU

UAP | POZNAŃ



Patronat medialny

