

# Aktywna Jesień



„Aktywna Jesień” to cykl zajęć, miniwykładów zorganizowanych przez Centrum Inicjatyw Senioralnych, których tematyka skierowana była do osób po 50. roku życia. Spotkania odbywały się przez cały październik 2010 r. w ówczesnej siedzibie Centrum przy ul. Mickiewicza 9a.

Punktem wyjścia do przygotowania wykładów i warsztatów dla seniorów był Międzynarodowy Dzień Osób Starszych, który obchodzony jest 1 października. Tematyka spotkań została tak dobrana, żeby każdy znalazł przestrzeń dla siebie. W Centrum można było spotkać m.in. przedstawicieli ZUS-u, doradców zawodowych, psychologów, artystów, lekarzy i dowiedzieć się, jak zostać asertywną babcią czy jak się odżywiać, by dobrze się czuć. Szczególnie ciekawe okazały się zajęcia dotyczące obszaru emocji, lęku, depresji.

Cykl spotkań pod hasłem „Aktywna Jesień „w Centrum Inicjatyw Senioralnych stał się inspiracją do zorganizowania w październiku 2011 r. Senioraliów poznańskich (w kolejnych latach znanych pod nazwą „Senioralni. Poznań”). Wydarzenie okazało się ogromnym sukcesem i na stałe wpisało się w kalendarz imprez organizowanych przez Centrum Inicjatyw Senioralnych.

## Szczegółowe informacje:

- [Senioralni. Poznań](#)