

Poznańskie Dni Rodziny 2024: wydarzenia dla seniorek i seniorów



POZNAŃSKIE DNI RODZINY

W ramach 12. odsłony Poznańskich Dni Rodziny przygotowano mnóstwo ciekawych wydarzeń, nie tylko dla dzieci, ale również dla najstarszych mieszkańców Poznania. Między 18 a 29 maja odbędą się wiele interesujących propozycji dla seniorek i seniorów.

Harmonogram wydarzeń:

Piknik na Szelągu nad Wartą „Stop manipulacji! Seniorze chroń swoje mienie”:

- 19 maja, godz. 12.00
- miejsce: teren przystani Szeląg w Poznaniu przy ul. Ugory
- wstęp wolny

Piknik dla seniorów i wszystkich zainteresowanych jest jednocześnie inauguracją i oficjalnym otwarciem cyklu przedsięwzięć organizowanych dla seniorów na terenie województwa wielkopolskiego oraz kujawsko-pomorskiego pod hasłem „Stop manipulacji! Seniorze chroń swoje mienie”. Na terenie Przystani Szeląg będą zorganizowane liczne atrakcje: miasteczko Policyjne z pokazem sprzętu, wozów policyjnych, stanowiskiem prewencyjnym, pokazy akcji ratowniczych jednostek wodnych, rejsy po Warcie jachtami płaskodennymi, konkursy i zabawy sprawnościowe, słodki poczęstunek.

Bezpieczeństwo w sieci:

- 20 maja, godz. 10.00
- miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24
- wstęp bezpłatny
- obowiązują zapisy: tel. 61 847 21 11 lub osobiście w CIS

Prelekcja organizowana przez Straż Miejską Miasta Poznania na temat zagrożeń wynikających z działalności oszustów w internecie, reagowania na otrzymane różnego rodzaju linki, informacje, dziwne e-maile, nadto na temat ochrony danych osobowych, próby wyłudzenia danych osobowych i wynikających z tego zagrożeń oraz przypomnienie ws. zagrożeń bezpieczeństwa w życiu codziennym.

Jak poprawnie sporządzić testament?

- 20 maja, godz. 12.00
- miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24
- wstęp bezpłatny
- obowiązują zapisy: tel. 61 847 21 11 lub osobiście w CIS

Wielkopolska Izba Adwokacka zaprasza na spotkanie dotyczące poprawnego sporządzenia testamentu. Podczas pogadanki będzie można dowiedzieć się, jak odpowiednio zabezpieczyć się na wypadek śmierci.

Uważność w praktyce: skuteczne narzędzia na co dzień

- 20 maja, godz. 18.00
- miejsce: siedziba CREO, ul. Kochanowskiego 8 a/2
- wstęp bezpłatny
- obowiązują zapisy: tel. 690 251 119 lub e-mail: maria.pawlak@centrumcreo.pl

Stowarzyszenie CREO zaprasza na warsztaty profilaktyczne, podczas których będzie można się dowiedzieć, jak radzić sobie ze stresem.

Łucznicza integracja międzypokoleniowa – warsztaty

- 21, 24, 28 maja, godz. 17.00
- miejsce: ul. Urbanowska 41
- wstęp bezpłatny

Klub Sportowy Leśnik zaprasza rodzinnie oraz indywidualnie do udziału w integracyjnych warsztatach łuczniczych. W ramach warsztatów organizatorzy opowiedzą o historii łucznictwa w Poznaniu i Wielkopolsce, przedstawią warunki bezpiecznego strzelania z łuku, nauczą podstawowych elementów postawy łuczniczej oraz sztuki celnego trafiania w tarczę. Osoby zainteresowane uczestnictwem w łuczniczej integracji międzypokoleniowej są proszone o przybycie na tory łucznicze punktualnie na godzinę 17.00. Osoby przybyłe po tej godzinie wezmą udział w warsztatach jedynie jako widzowie.

Warsztaty: Lęk napadowy – co wtedy czujemy?

- 21 maja, godz. 10.00
- miejsce: ul. Hetmańska 15
- wstęp bezpłatny
- obowiązują zapisy tel. 601 493 705

Fundacja ORCHidea we współpracy ze studentką psychologii zaprasza na warsztaty, podczas których seniorzy będą mogli porozmawiać o napadach lęku, rozwiązać swoje wątpliwości, zadawać pytania i wykonywać ćwiczenia pomagające

okiełznać uczucie strachu.

Wołontariat bez barier:

- 21 maja, godz. 16.00
- miejsce: ul. Wichrowe Wzgórze 130 (przy parafii Wniebowstąpienia Pańskiego)
- wstęp bezpłatny

Caritas zaprasza na prezentację wołontariatu Caritas Archidiecezji Poznańskiej, podczas której będzie można poznać misje, cele i działania wołontariuszy Caritas. Zostaną przedstawiona również ciekawe historie i doświadczenia wołontariuszy.

Ekopokolenie – razem malujemy ekologiczne torby

- 23 maja, godz. 11.00
- miejsce: ul. Wichrowe Wzgórze 130 (przy parafii Wniebowstąpienia Pańskiego)
- wstęp bezpłatny

Warsztat malowania eko toreb będzie okazją do rozwoju talentów plastycznych oraz do wymiany informacji i dyskusji na temat używania plastikowych toreb i ich negatywnego wpływu na środowisko.

Spektakl „Łoo! Matko!”

- 24 maja, godz. 19.00 oraz 25 maja, godz. 17.00
- miejsce: Teatr Ósmego Dnia, ul. Ratajczaka 44
- bilety senioralne: 10 zł

Macierzyństwo i kobiecość – to dwa słowa klucze spektaklu „Łoo! Matko!”. Twórczyniami przedstawienia są młode mamy: Magdalena Banachowicz i Kinga Rybarczyk. W tym procesie wspiera je reżysersko, niczym położna, Barbara Prądyńska. Spektakl ma na celu wspierać kobiety, uwrażliwiać społeczeństwo na potrzeby młodych mam, mierzyć się ze stereotypami i mitami na temat macierzyństwa, przypominać o depresji poporodowej i promować zdrowie psychiczne przyszłych i obecnych mam. Podczas pracy nad spektaklem zebrano wiele doświadczeń kobiet-mam z różnych pokoleń.

Spacer cyfrowy dla seniorów

- 24 maja, godz. 11.00-13.00
- Organizator: Centrum Inicjatyw Senioralnych
- Zbiórka: godz. 11.00 przy wejściu do Dworca Zachodniego od ul. Zachodniej
- zapisy: tel. 61 847 21 11 lub osobiście w Centrum Inicjatyw Senioralnych (pon.-pt. w godz. 8.00-16.00)

Uczestniczki i uczestnicy spotkania nauczą się, jak obsługiwać biletomaty PKP oraz ZTM (m.in. jak doładować kartę PEKA), bankomaty oraz kasy samoobsługowe w supermarkecie. Dowiedzą się również, jak odebrać przesyłkę w paczkomacie.

Chętne osoby będą mogły dodatkowo nauczyć się, jak obsługiwać GPS w telefonie, wyszukiwać kawiarnię czy punkt usługowy w pobliżu miejsca, w którym się znajdują, oraz dowiedzą się, jak korzystać z aplikacji „Jakdojade”. Spotkanie poprowadzi Mateusz Charliński.

Ćwiczenie funkcji poznawczych – od pamięci do komunikacji

- 28 maja, godz. 10.00
- miejsce: ul. Hetmańska 15
- wstęp bezpłatny
- obowiązują zapisy tel. 601 493 705

Fundacja ORCHidea we współpracy ze studentką psychologii zaprasza na warsztaty, podczas których seniorzy będą mogli porozmawiać o pamięci i komunikacji, rozwiązać swoje wątpliwości, zadawać pytania i wykonywać ćwiczenia pamięciowe.

Szczegóły:

- poznan.pl