

Poznański Przewodnik Seniora i Seniorki



Przewodnik pozwoli lepiej orientować się w senioralnej ofercie naszego miasta. Jest trochę jak Centrum zamknięte w książce. Znaleźć w nim można wiele informacji dotyczących zdrowia i aktywności fizycznej, przeczytać o tym, dlaczego warto dobrze się odżywiać. Przewodnik wskazuje wiele możliwości uczestnictwa w życiu kulturalnym, opowiada też o tym, dlaczego warto być wolontariuszem i dlaczego dobrze jest uczyć się przez całe życie. Ze szczególną uwagą zredagowane zostały rozdziały dotyczące wsparcia, opieki i poradnictwa. W trudnych życiowych sytuacjach przewodnik może okazać się bardzo pomocny – podpowie, do kogo zwrócić się o pomoc.

Przewodnik powstał dzięki niezliczonym rozmowom z seniorkami i seniorami, konsultacjom z Miejską Radą Seniorów oraz współpracy z organizacjami pozarządowymi i miejskimi instytucjami.

Zapraszamy do lektury Przewodnika!

- [Poznański Przewodnik Seniorki i Seniora \(PDF, 9,1 MB\)](#)

W wersji papierowej przewodnik dostępny jest w Centrum Inicjatyw Senioralnych przy ul. Mielżyńskiego 24.