Senioralni 2019: Program wydarzeń

SPECJALNA OFERTA

30 września-10 listopada | Bezpłatne badania i konsultacje z Synexusem

Konsultacje lekarskie dla osób zmagających się z cukrzycą typu II, osób zmagających się z niealkoholowym stłuszczeniem wątroby, osób w wieku 18-75 lat zmagających się z AZS, osób ze zdiagnozowaną chorobą Leśniowskiego-Crohna oraz osób chorujących na wrzodziejące zapalenie jelita grubego.

Organizator: Centrum Medyczne Synexus

Miejsce: ul. Głogowska 31/33

Zapisy: tel. 61 625 80 33, udział nieodpłatny.

8 października-10 listopada | Słuchmed dla Seniorów

Bezpłatne badania słuchu wraz z konsultacją protetyka słuchu z wydaniem wyniku badania oraz bezpłatne testowanie aparatów słuchowych z możliwością ich wypożyczenia do domu na kilka dni. Osoby posiadające aparat słuchowy będą mogły zrobić ich bezpłatny przegląd serwisowy.
Organizator: ACS Słuchmed
Miejsce: Placówki ACS Słuchmed w Poznaniu: **ul. Garbary 4**, godz. 8.00-16.00, tel. 61 307 00 46; **os. Piastowskie 57 (Euromed)**, pn. godz. 10.00-18.00, wt.-pt. godz. 8.00-16.00, tel. 733 960 076; **ul. Kórnicka 24**, godz. 9.00-17.00, tel. 61 851 82 74; **ul. Szylinga 1 (Przychodnia Wojskowa)**, godz. 8.00-16.00, tel. 517 420 009; **ul. Krzywoustego 117 (Szpital Świętego Wojciecha)**, pn.-śr. godz. 12.00-20.00, czw. i pt. 8.00-16.00, tel. 509 854 762;
Wstęp wolny

PROMOCJE

Spektakle w Teatrze Polskim

Bilety na wszystkie spektakle w październiku w cenie 20 zł dla posiadaczy legitymacji emeryta-rencisty oraz Poznańskiej Złotej Karty.

Organizator: Teatr Polski w Poznaniu

Miejsce: ul. 27 grudnia 8/10
Informacje i rezerwacje biletów: 785 992 323

Spektakle w Teatrze Nowym

Bilety na wybrane spektakle w cenie 25 zł. Oferta ważna do wyczerpania miejsc. Rezerwacje biletów na hasło „Senioralni”: 61 847 24 40, 61 847 86 24 lub info@teatrnowy.pl, bow@teatrnowy.pl i biletygrupowe@teatrnowy.pl.

- „Wiśniowy sad” – 4.10., godz. 20.00; 5.10., godz. 19.00; 6.10., godz.

19.00
- „Dwie drogi” – 12.10., godz. 18.00; 13.10., godz. 18.00
- „Holoubek syn Picassa” – 15.10., godz. 18.30.; 16.10., godz. 18.30

Organizator: Teatr Nowy w Poznaniu

Miejsce: ul. J. H. Dąbrowskiego 5

Spektakle w Teatrze Muzycznym

Bilety na wybrane spektakle w cenie 20 zł na hasło „Senioralni”.

- „Zakonnica w przebraniu” – 3.10., 10.10., godz. 19.00
- „Nine” – 18.10., godz. 19.00

Organizator: Teatr Muzyczny w Poznaniu
Miejsce: ul. Niezłomnych 1e
Informacje: 61 852 29 27

Spektakl w Teatrze Wielkim
Bilety w cenie 20 zł (II balkon) na „Traviatę”, która wystawiona zostanie 8.10. o godz. 18.00.

Organizator: Teatr Wielki w Poznaniu
Miejsce: ul. Fredry 9

Informacje: 61 659 02 80

Spektakle w Teatrze Ósmego Dnia

Bilety na spektakle w cenie 5 zł. Konieczna rezerwacja biletów na hasło „Senioralni”: 61 855 20 86.

- „Ostatni spektakl” (Circus Ferus) – 10.10., godz. 19.00
- „Na lightcie” (Teatr Kana) – 12.10., godz. 19.00
- „Złe miasto” (Teatr Biuro Podróży) – 18.10., godz. 19.00
- „Uczta” (Usta Usta Republika) – 25.10., godz. 19.00

Organizator: Teatr Ósmego Dnia

Miejsce: ul. Ratajczaka 44

Spektakle w Teatrze asz.teatr

Bilety w cenie 5 zł dla osób 60+. Rezerwacja biletów: 514 763 916 lub asz.teatr@gmail.com.

- „Sex, zioło & stara szafa” – 4.10., godz. 19.00
- „Moralność Pani Dulskiej” – 25.10., godz. 19.00

Organizator: Teatr asz.teatr

Miejsce: Centrum Kultury „Dąbrówka”, os. B. Chrobrego 120

Wtorki dla seniora w Palmiarni Poznańskiej

W każdy wtorek osoby w wieku 60+ mogą kupić bilet ulgowy w cenie 3,50 zł na podstawie dokumentu potwierdzającego datę urodzenia (w pozostałe dni na podstawie Poznańskiej Złotej Karty lub legitymacji emeryta-rencisty bilety ulgowe w cenie 7 zł). Październikowe wydarzenia w Palmiarni: **4-5 października** – wystawa drzew bonsai, **10-13 października** – wystawa roślin owadożernych, **19-20 października** – wystawa storczyków, **25 października** – Noc w Palmiarni. Godziny otwarcia Palmiarni: wt-sb.: 9.00-17.00 (kasa do godz. 16.00), nd. i święta: 9.00-18.00 (kasa do godz. 17.00).

Informacje: 510 674 848 (od pn. do pt. w godz. 7.00-15.00)

Organizator: Palmiarnia Poznańska
Miejsce: ul. Matejki 18

7-31 października| Gimnastyka w wodzie

Koszt udziału w pojedynczych zajęciach to 5 zł. Zajęcia odbywają się w każdy wtorek i czwartek w godz. 9.00-9.45. Po zajęciach przewidziany jest poczęstunek kawowy, dla zainteresowanych – konsultacje kinezyterapeutyczne.

Organizator: Razem w formie

Miejsce: basen w Galerii Posnania, ul. Pleszewska 1

Zapisy: 500 055 056

7 października-8 listopada | Seanse w Grocie Solnej Galos
Seans w cenie 5 zł. Oferta obowiązuje w poniedziałki i piątki o godz. 12.00. Podczas 50-minutowego seansu w grocie można się zrelaksować i zadbać o swoje zdrowie, przebywając w wyjątkowych dla swojego organizmu warunkach. Odwiedzający mogą liczyć na wyjątkowe oświetlenie i nastrojowe dźwięki natury. Żeby skorzystać z masażu stóp, należy zabrać ze sobą białe skarpetki.
Organizator: Grota Solna Galos
Miejsce: ul. J. Spychalskiego 34
Zapisy: 61 835 33 36

14-20 października | Tydzień Seniora na Chwiałce
Osoby powyżej 50. roku życia, na podstawie dokumentu tożsamości, będą mogły skorzystać z pływalni krytej „Chwiałka” w cenie 5 zł (za 45 minut korzystania z basenu). Oferta skierowana jest do poznaniaków. Promocja obowiązuje w godzinach „dla publiczności” – grafik godzin dostępny będzie od października na stronie: www.chwialka.poznan.pl.
Organizator: Pływalnia kryta „Chwiałka”, Poznańskie Ośrodki Sportu i Rekreacji
Miejsce: ul. Spychalskiego 34
Informacja: 61 833 05 11

PROGRAM WYDARZEŃ SENIORALNI. POZNAŃ 2019

Program wydarzeń może ulec zmianom. Aktualny program dostępny jest na stronie www.centrumis.pl lub w siedzibie Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul.

Mielżyńskiego 24, tel. 61 847 21 11. Zapisy na warsztaty i spotkania w Centrum Inicjatyw Senioralnych ruszają na tydzień przed wydarzeniem. Jedna osoba może zapisać się maksymalnie na dwa wydarzenia odbywające się w Centrum Inicjatyw Senioralnych

2 października

godz. 15.00-17.00 | Kurs portretowy

Warsztaty plastyczne poprowadzi malarz Witold Zakrzewski. Kurs gwarantuje nabycie umiejętności rysowania portretu. Ma udowodnić, że każdy może rysować. Kurs zakończy się wernisażem prac uczestników i uczestniczek połączonym z koncertem. Zajęcia w tej lokalizacji odbędą się również w dniach: **9, 16, 23 i 30 października.**

Organizator: Fundacja Wspierania Twórczości, Kultury i Sztuki ARS

Miejsce: Skalar Office Center, ul Górecka 1 (II piętro, Galeria)

Zapisy: 577 620 888 lub m.mellin@ars.org.pl, udział nieodpłatny

3 października

godz. 11.00-16.00 | Drzwi otwarte w Filii nr 1 Zespołu Dziennych Domów Pomocy

W programie występ zespołu Jesienne Róże, wystawa prac ręcznych seniorów, terapia zajęciowa oraz słodki poczęstunek.
Organizator: Zespół Dziennych Domów Pomocy Filia nr 1
Miejsce: ul. Konopnickiej 18

Informacje: 61 865 81 19
Wstęp wolny

godz. 15.00 | Jak patrzeć na gospodarkę?

Co trzeba wiedzieć, aby mieć własny pogląd na gospodarkę i móc na nim polegać? Na ten temat prof. Marian Gorynia z Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu będzie rozmawiać z ekonomistą i finansistą Robertem Klimackim. Moderatorem spotkania będzie Krzysztof Gołata.
Organizator: Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu
Miejsce: Centrum Edukacyjne Usług Elektronicznych, ul. Towarowa 55, sala 4.1.
Wstęp wolny

godz. 18.00-19.15 | Kurs portretowy

Warsztaty plastyczne poprowadzi malarz Witold Zakrzewski. Kurs gwarantuje nabycie umiejętności rysowania portretu. Ma udowodnić, że każdy może rysować. Kurs zakończy się wernisażem prac uczestników i uczestniczek połączonym z koncertem. Zajęcia w tej lokalizacji odbędą się również w dniach: **10, 17, 24 i 31 października.**

Organizator: Fundacja Wspierania Twórczości, Kultury i Sztuki ARS

Miejsce: Galeria Sztuki Rozruch, ul. Jackowskiego 5

Zapisy: 577 620 888 lub m.mellin@ars.org.pl, udział nieodpłatny

4 października

Międzynarodowy Dzień Tabliczki Mnożenia

Uwaga – szczegółowa godzina spotkania zostanie ustalona po kontakcie telefonicznym. Podczas spotkania stworzone zostaną zespoły, składające się z uczniów i dorosłych, które wyruszą w teren i przepytywać będą przechodniów ze znajomości tabliczki mnożenia.

Organizator: Szkoła Podstawowa nr 36 w Poznaniu

Miejsce: ul. Słowackiego 54/56

Zapisy: 61 847 58 20 (w godz. 8.00-15.00), udział nieodpłatny

godz. 9.00 | Oprowadzanie po gmachu głównym Biblioteki Raczyńskich

Uczestnicy zwiedzania poznają przestrzeń nowego gmachu Biblioteki Raczyńskich oraz ciekawostki na temat najstarszej publicznej i do dziś istniejącej biblioteki w Polsce. Zwiedzanie będzie też okazją do założenia karty bibliotecznej i nauczenia się podstaw korzystania z katalogu on-line. Oprowadzanie odbędzie się również **18 października.**

Organizator: Biblioteka Raczyńskich

Miejsce: Al. Marcinkowskiego 23, zbiórka w holu nowego budynku

Zapisy: 61 885 89 26, udział nieodpłatny

godz. 17.00-18.30 | Portret pokoleń

Kurs portretowy skierowany jest do starszych i młodszych – seniorzy mogą wziąć w nim udział wraz z wnukami i stworzyć swoje portrety. Warsztaty poprowadzi malarz Witold Zakrzewski. Kurs gwarantuje nabycie umiejętności rysowania portretu. Ma udowodnić, że każdy może rysować. Kurs zakończy się wernisażem prac uczestników i uczestniczek połączonym z koncertem. Zajęcia w tej lokalizacji odbędą się również **18 października.**

Organizator: Fundacja Wspierania Twórczości, Kultury i Sztuki ARS

Miejsce: Nowowiejskiego 15/15a (wejście w bramę, schody na wysoki parter)

Zapisy: 577 620 888 lub m.mellin@ars.org.pl, udział nieodpłatny

godz. 17.00 | Spotkania kreatywne przy kawie: seniorzy w kuchni

Warsztaty wspólnego pieczenia ciast będą okazją do wymiany doświadczeń i przepisów oraz przeżycia kulinarnej przygody w atrakcyjnym miejscu i okolicznościach. Podziel się swoim najlepszym, prostym i smacznym przepisem! Upieczone wspólnie ciasta będą przeznaczone na Odpust Matki Bożej Różańcowej.

Organizator: Poradnia VINEA
Miejsce: Sala Wspólnoty Życia Chrześcijańskiego, ul. Szewska 18a (schody na I piętro, domofon przy bramie)
Zapisy: 797 907 154 (w godz. 12.30-16.30), udział nieodpłatny

7 października

godz. 11.00 | Policja wielkopolska zaprasza: świadomy senior we współczesnym świecie

W programie spotkania pokaz broni oraz sprzętu, będącego na stanie i w użytkowaniu poznańskich policjantów, pokaz tresury psów policyjnych oraz armatki wodnej. Będzie również możliwość zapoznania się z wyposażeniem radiowozów policyjnych. Policjanci zdradzą też tajniki swojej pracy.
Organizator: Komenda Wojewódzka Policji w Poznaniu
Miejsce: Oddział Prewencji Policji w Poznaniu, ul. Taborowa 22 (wejście przez dyżurkę, trzeba mieć ze sobą dowód osobisty i być chwilę wcześniej)
Zapisy: 61 847 21 11 lub w siedzibie Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, udział nieodpłatny

Oprowadzanie po Teatrze Polskim

Uwaga – szczegółowa godzina oprowadzania zostanie ustalona po kontakcie telefonicznym. Przechadzka teatralna przybliży kulisy teatru. Program zwiedzania obejmuje opowieść o historii, połączoną z możliwością obejrzenia całego teatralnego zaplecza. Uczestnicy wycieczki zapoznają się też z różnymi funkcjami i związanymi z tym zadaniami osób pracujących w Teatrze Polskim. Oprowadzania odbędą się również w dniach: **14 i 28 października.**
Organizator: Teatr Polski w Poznaniu
Miejsce: ul. 27 grudnia 8/10
Zapisy: 785 992 323 lub monika.stasik@teatr-polski.pl, koszt: 1 zł

godz. 10.00-15.00 | Drzwi otwarte w Filii nr 3 Zespołu Dziennych Domów Pomocy

Wizyta będzie okazją do zapoznania się z ofertą dziennego domu pomocy.
Organizator: Zespół Dziennych Domów Pomocy Filia nr 3
Miejsce: os. Piastowskie 101
Wstęp wolny

godz. 11.30-18.00 | Tymczasem w innym miejscu

Wystawa „Tymczasem w innym miejscu” wpisuje się w Dni Kultury Czeskiej, odbywające się co roku w październiku w Bibliotece Raczyńskich. Prezentuje sto lat historii czeskiego komiksu – opowie o niej jeden z jej kuratorów, badacz komiksu Pavel Kořínek. Wernisaż wystawy odbędzie się **7 października o godz. 18.00**. Wystawa potrwa do **9 października.**
Organizator: Biblioteka Raczyńskich
Miejsce: Galeria Atanazego, Al. Marcinkowskiego 23
Wstęp wolny

godz. 15.00 | Pokaz filmowy: Ostatnia góra

Opis filmu: Akcja filmu rozgrywa się podczas wyprawy na K2. Grupa kilkunastu

wspinaczy próbuje dokonać historycznego, zimowego wejścia na ośmiotysięcznik. Wspinaczkę przerywa tragedia rozgrywająca się na niedalekim szczycie Nanga Parbat. W wyniku brawurowej akcji Adamowi Bieleckiemu i Denisowi Urubko udaje się uratować Elisabeth Revol. Jej partner Tomasz Mackiewicz zostaje pod Nanga Parbat na zawsze.

Organizator: Kino Rialto
Miejsce: ul. Dąbrowskiego 38
Cena biletu: 12 zł. Bilety na wydarzenie są dostępne w kasie kina lub na stronie: https://www.kinorialto.poznan.pl/. Istnieje możliwość rezerwacji biletów (61 847 53 99 lub kasa@kinorialto.poznan.pl), które należy odebrać najpóźniej pół godziny przed rozpoczęciem seansu.

godz. 15.30 | Medycyna i farmacja na Uniwersytecie Poznańskim w okresie międzywojennym

Oprowadzanie po wystawie, na której zaprezentowane zostaną archiwalia i pamiątki z katedr, klinik oraz zakładów lekarskich i farmaceutycznych z okresu międzywojennego – te, które szczęśliwie przetrwały do naszych czasów. Oprowadzanie odbędzie się też **8 października.**

Organizator: Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

Miejsce: Muzeum UMP Collegium Stomatologicum, ul. Bukowska 70

Zapisy: 61 854 60 31 lub promocja@ump.edu.pl, udział nieodpłatny

godz. 16.00-18.00 | Zapachy mojego dzieciństwa

Spotkanie poświęcone będzie wspomnieniom z lat młodości, związanym zarówno z kulinariami, jak i zapachem domu czy wiosennym spacerem. Ciekawe, ile z tego wciąż nam towarzyszy?

Organizator: Stowarzyszenie Zielona Grupa

Miejsce: Dom Sąsiedzki, ul. Bukowa 2A (wejście od ul. Kasztanowej 1; do lokalu prowadzą schody)

Wstęp wolny

godz. 17.00 | Wpływ procesu starzenia się na choroby nowotworowe

Wykład poświęcony będzie omówieniu związków pomiędzy procesem starzenia się a rozwojem choroby nowotworowej ze szczególnym uwzględnieniem sprawczej roli tzw. komórek starych. Wykład poprowadzi prof. dr hab. Krzysztof Książek.

Organizator: Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

Miejsce: Centrum Kongresowo-Dydaktyczne, ul. Przybyszewskiego 37a, sala C

Zapisy: 61 854 60 31 lub promocja@ump.edu.pl, udział nieodpłatny

8 października

godz. 10.00 | Murale śródmieścia

Spacer z Kołem Przewodników PTTK im. Marcelego Mottego szlakiem śródmiejskich murali. Przechadzkę poprowadzi Stanisław Chwaliński.
Organizator: Koło Przewodników PTTK im. M. Mottego przy Oddz. Poznańskim PTTK
Miejsce: zbiórka na placu przy kościele św. Marcina (ul. św. Marcin/Al. Marcinkowskiego)
Wstęp wolny

godz. 10.00 | Podlasie w tyglu kultur i narodowości

Dlaczego Podlasie uzależnia? Wykład o historii, miejscach, pierwotnej przyrodzie i ludziach, którzy nigdzie się nie spieszą, o podlaskiej kuchni i tradycjach ludowych poprowadzi Aleksandra Warczyńska.
Organizator: Pracownia Krajoznawcza Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej i Centrum Animacji Kultury
Miejsce: ul. Kramarska 32, II piętro (schody)
Zapisy: 61 663 60 28, udział nieodpłatny

godz. 10.00-16.00 | Drzwi otwarte w Filii nr 4 Zespołu Dziennych Domów Pomocy

Wizyta będzie okazją do zapoznania się z ofertą dziennego domu pomocy.
Organizator: Zespół Dziennych Domów Pomocy Filia nr 4
Miejsce: ul. Wielka 1
Wstęp wolny

godz. 10.00-16.00 | Pamiętaj o pamięci!

Indywidualne badanie pamięci połączone z konsultacją neuropsychologiczną. Badania odbędą się również w dniach: **15 i 22 października.**
Organizator: Fundacja Diagnostyki i Rehabilitacji Optometrycznej i Neuroterapii DRON (Jagna Sobierajewicz)
Miejsce: ul. Zeylanda 1/1a (wejście od ul. Zwierzynieckiej)
Zapisy: 792 007 988, koszt: 15 zł

godz. 10.00-14.00 | Optometryczne badanie wzroku

Kompleksowa diagnostyka wady wzroku i dobór korekcji okularowej. Badania odbędą się również **15.10.**
Organizator: Fundacja Diagnostyki i Rehabilitacji Optometrycznej i Neuroterapii DRON (Monika Czaińska)
Miejsce: Specjalistyczne Gabinety Terapeutyczne, ul. Zeylanda 1/1a (wejście od ul. Zwierzynieckiej)
Zapisy: 509 025 787, koszt: 20 zł

godz. 11.30-18.00 | Tymczasem w innym miejscu

Szczegółowe informacje przy wydarzeniu 7 października.

godz. 12.15 | Pod niebem Italii

Włochy słyną z bogactwa sztuki oraz dobrego wzornictwa i często nazywane są „wielkim muzeum na wolnym powietrzu”. Oprowadzanie po ekspozycji Muzeum Sztuk

Użytkowych rozpocznie się opowieściami o renesansowej majolice, weneckim szkle i pokrytych wykwintną, snycerską dekoracją skrzyniach. Jego uczestnicy przyjrzą się neapolitańskiemu kabinetowi cudów i dziwów, a na koniec spotkają się z geniuszami włoskiego designu. Oprowadzanie poprowadzi Aleksandra Podżorska.

Organizator: Muzeum Sztuk Użytkowych

Miejsce: Góra Przemysła 1

Zapisy: 61 856 81 36, udział nieodpłatny

godz. 13.00 | Medycyna i farmacja na Uniwersytecie Poznańskim w okresie międzywojennym

Szczegółowe informacje przy wydarzeniu 7 października.

godz. 13.30-16.00 | Drzwi otwarte w Filii nr 5 Zespołu Dziennych Domów Pomocy

Wizyta będzie okazją do zapoznania się z ofertą dziennego domu pomocy.
Organizator: Zespół Dziennych Domów Pomocy Filia nr 5
Miejsce: os. Kosmonautów 15
Wstęp wolny

godz. 15.30 | I Ty potrafisz kodować!

Rozpocznij przygodę z programowaniem. Zagadnienie nauki programowania z roku na rok przybiera na sile ze względu na rosnące potrzeby rynku pracy i walory edukacyjne, takie jak rozwój umiejętności analitycznego i logicznego myślenia. Zajęcia, które odbędą się w ramach Europejskiego Tygodnia Kodowania, będą świetną okazją, by zacząć zabawę z grami logicznymi, prostą grafiką komputerową czy robotyką.

Organizator: Szkoła Podstawowa nr 36 w Poznaniu

Miejsce: ul. Słowackiego 54/56, sala komputerowa

Zapisy: 61 847 58 20 (w godz. 8.00-15.00), udział nieodpłatny

godz. 17.00-19.00 | Drzwi otwarte w Stowarzyszeniu Taoistycznym Tai Chi

W programie lekcja pokazowa oraz prelekcja na temat zdrowotnych właściwości taoistycznego tai chi. Będzie można również nauczyć się podstawowych ruchów oraz porozmawiać na temat korzyści zdrowotnych płynących z treningu tai chi.

Organizator: Stowarzyszenie Taoistycznego Tai Chi w Polsce – Klub w Poznaniu

Miejsce: Klub Rondo, ul. Przybyszewskiego 56 (schody na I piętro, brak windy)

Informacja: 666 074 232

Wstęp wolny

godz. 18.00 | Koncert zespołu Acute Dose

Koncert, który odbędzie się w ramach Dni Kultury Czeskiej, będzie okazją do wysłuchania piosenek zespołu z Brna w czytelni Biblioteki Raczyńskich. Krytycy piszą, że Acute Dose to najbardziej oryginalny morawski electro-gitarowy band.
Organizator: Biblioteka Raczyńskich
Miejsce: Biblioteka Raczyńskich – czytelnia (wejście od Al. Marcinkowskiego 23)
Wstęp wolny

9 października

godz. 9.00-9.45 | Zumba gold

Zumba gold to zajęcia taneczne wyróżniające się wolniejszym tempem i niższą intensywnością ruchu. Starannie dobrana muzyka i choreografie pozwalają każdemu tańczyć i w pełni uczestniczyć w zajęciach. Zumba poprawia samopoczucie, wydolność układu krążenia, koordynację ruchów i przyspiesza metabolizm.
Organizator: Razem w formie
Miejsce: Pływalnia Atlantis, sala fitness, os. Batorego 101
Zapisy: 500 055 056, udział nieodpłatny

godz. 10.00 | Zwiedzanie Stadionu Poznań

Zwiedzanie w towarzystwie przewodnika potrwa około godziny. Grupy mogą liczyć do 40 osób. Wycieczki odbędą się również w dniach: **16, 23, 30 października i 6 listopada.**

Organizator: KKS Lech Poznań
Zbiórka: ul. Bułgarska 17, oficjalny sklep Lecha Poznań – Stacja Kolejorz (na narożniku trybun, na rogu ul. Ptasiej i Bułgarskiej), zbiórka 15 minut przed startem wycieczki.
Zapisy: 61 886 30 31 lub wycieczki@lechpoznan.pl, wstęp: 5 zł

godz. 10.00-12.00 | Trening językowo-poznawczy

Trening poprowadzi dyplomowany neurologopeda. Uczestnicy spotkania zmierzą się z zadaniami językowymi oraz usprawniającymi inne funkcje poznawcze.

Organizator: Fundacja ORCHidea

Miejsce: ul. Hetmańska 15-19c

Informacje: 601 493 705

Wstęp wolny

godz. 10.00-15.00 | Drzwi otwarte w Filii nr 2 Zespołu Dziennych Domów Pomocy

Wizyta będzie okazją do zapoznania się z ofertą dziennego domu pomocy.
Organizator: Zespół Dziennych Domów Pomocy Filia nr 2
Miejsce: ul. Nowy Świat 7/11

Wstęp wolny

godz. 11.00 | Spotkania kreatywne przy kawie: czy warto dziergać?

Warsztaty robótek ręcznych będą okazją do wymiany doświadczeń, pomysłów i inspiracji. Uczestnicy spotkania porozmawiają o sposobach dziergania i o tym, jak przekazywać swoją pasję wnukom.

Organizator: Poradnia VINEA
Miejsce: Sala Wspólnoty Życia Chrześcijańskiego, ul. Szewska 18a (parter, domofon przy bramie)
Zapisy: 797 907 154 (w godz. 12.30-16.30), udział nieodpłatny

godz. 11.00-11.45 | Gimnastyka prozdrowotna

Gimnastyka zdrowotna z elementami pilatesu to zajęcia o łagodnym charakterze, których celem jest ogólna poprawa sprawności fizycznej, wzmocnienie siły mięśniowej i równowagi oraz korekcja postawy ciała. Podczas zajęć można nauczyć się prawidłowo oddychać i poprawić swoje samopoczucie.

Organizator: Razem w formie

Miejsce: Pływalnia Atlantis, sala fitness, os. Batorego 101

Zapisy: 500 055 056, udział nieodpłatny

godz. 11.30-18.00 | Tymczasem w innym miejscu

Szczegółowe informacje przy wydarzeniu 7 października.

godz. 12.00 | Dzień z życia Mojmira i Radomiły

Opowiadając o Ostrowie Tumskim, często koncentrujemy się wyłącznie na postaciach władców oraz biskupów, którzy zarządzali wyspą. Rozwój grodu nie jest jedynie dziełem wybitnych jednostek znanych z imienia, ale efektem pracy wielu bezimiennych mieszkańców. Uczestnicy oprowadzania po ekspozycji głównej Bramy dowiedzą się, jak żyli zwykli ludzie, jakie były ich potrzeby oraz jak z ich perspektywy wyglądały przemiany zachodzące w grodzie. Oprowadzanie obejmuje wejście do sali Gród i Woda.

Organizator: Centrum Turystyki Kulturowej TRAKT

Miejsce: Brama Poznania, ul. Gdańska 2

Zapisy: 61 647 76 34 lub osobiście w Bramie Poznania w Punkcie Informacji, udział nieodpłatny

godz. 12.15 | 100 lat Wielkopolskiego Muzeum Wojskowego

Muzeum posiada bogate zbiory broni, umundurowania, dokumentów, odznaczeń polskiej i światowej wojskowości od średniowiecza do czasów współczesnych. Inicjatorem jego powstania był generał Józef Dowbor-Muśnicki. Dzieje muzeum podczas specjalnego oprowadzania przypomną przygotowane prezentacje, a z aktualną ekspozycją zapozna uczestników spotkania Jarosław Łuczak, kierownik

Wielkopolskiego Muzeum Wojskowego.

Organizator: Wielkopolskie Muzeum Wojskowe

Miejsce: Stary Rynek 9

Zapisy: 61 856 81 36, wstęp w ramach biletu do Muzeum: bilet ulgowy – 5 zł (osoby w wieku 65+, posiadacze legitymacji emeryta-rencisty), bilet normalny – 12 zł

godz. 15.00-17.00 | Kurs portretowy

Szczegółowe informacje przy wydarzeniu 2 października. Zajęcia odbędą się również w dniach: **16, 23 i 30 października.**

godz. 18.00 | Czym jest czeski humor?

Wykład dr Urszuli Kowalskiej-Nadolnej z poznańskiej bohemistyki na temat czeskiego humoru zakończy cykl spotkań z kulturą czeską. Czym różni się pojmowanie śmieszności w kulturze polskiej i czeskiej? Czy Czesi śmieją się z innych rzecz niż pozostałe narody i z czego wynika polski sentyment do czeskiego humoru? – odpowiedzi na te i inne pytania z pewnością uzyskają uczestnicy spotkania.

Organizator: Biblioteka Raczyńskich

Miejsce: Galeria Atanazego, Al. Marcinkowskiego 23

Wstęp wolny

godz. 18.00-19.00 | Język angielski dla początkujących

Lekcja próbna języka angielskiego na poziomie początkującym dla osób 50+. Podczas zajęć uczestnicy poznają podstawy języka, takie jak przywitania, nauczą się opowiadać o sobie i swoich zainteresowaniach oraz poznają podstawowe zasady wymowy.
Organizator: Szkoła językowa Active Study
Miejsce: ul. Dąbrowskiego 76
Informacje: 61 847 33 94

Wstęp wolny

10 października

Badania pamięci

Uwaga – godzina spotkania umawiana jest indywidualnie po wcześniejszym kontakcie telefonicznym. Przesiewowe badanie pamięci dla seniorów sprawdzające, czy kłopoty z pamięcią są adekwatne w stosunku do wieku. Wywiad i test przeprowadzi psycholog. Badania odbędą się również **7.11.**

Organizator: Wielkopolskie Stowarzyszenia Na Rzecz Osób z Chorobą Alzheimera

Miejsce: ul. Wierzbowa 2/2

Zapisy: 669 773 223 (w pn. i śr. w godz. 15.00 -17.00), udział nieodpłatny

godz. 9.00-17.00 | Dzień Eksperta w Gabinetach Specjalistycznych Amed

Dzień Otwarty z ekspertami w dziedzinie aparatów słuchowych, audiologii i laryngologii. Będzie można poznać nowe rozwiązania, dowiedzieć się, jak zbudowany jest aparat słuchowy i jak go pielęgnować, aby służył przez wiele lat. Odwiedzający zdobędą też informacje na temat niebezpiecznych wzmacniaczy słuchu. Poza tym będzie można porozmawiać z lekarzem audiologiem, laryngologiem i protetykiem słuchu.

Organizator: Amed Gabinety Specjalistyczne

Miejsce: Poznańska 18a/1

Zapisy: 61 221 01 51, 733 378 999, udział nieodpłatny

godz. 9.30 | Język angielski od podstaw

Lekcja pokazowa dla osób, które nigdy wcześniej nie uczyły się języka angielskiego. Dostępna będzie również informacja na temat działalności fundacji i dostępnych kursów językowych.
Organizator: Fundacja Parasol
Miejsce: Profutura Akademia 50+, ul. Ratajczaka 20/18a (podwórze, I piętro)
Zapisy (do 8.10.): 604 582 621, udział nieodpłatny

godz. 10.00 | NFZ w pigułce, czyli co pacjent o swoich prawach wiedzieć powinien

Podczas spotkania będzie można się dowiedzieć, czym jest koszyk świadczeń gwarantowanych, jakie są prawa pacjenta wynikające m.in. z zapisów koszyka i ustawy o świadczeniach zdrowotnych finansowanych ze środków publicznych, jak poprawnie złożyć skargę, gdzie szukać informacji o najszybszym terminie wizyty czy zabiegu oraz jak działa e-recepta i Internetowe Konto Pacjenta.
Organizator: Wielkopolski Oddział Wojewódzki NFZ
Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24
Zapisy (od 3.10.): 61 847 21 11 lub w siedzibie Centrum Inicjatyw Senioralnych, udział nieodpłatny

godz. 10.45 | Język angielski dla kontynuujących naukę

Lekcja pokazowa dla osób, które uczyły się już języka angielskiego. Dostępna będzie również informacja na temat działalności fundacji i dostępnych kursów językowych.
Organizator: Fundacja Parasol
Miejsce: Profutura Akademia 50+, ul. Ratajczaka 20/18a (podwórze, I piętro)
Zapisy (do 8.10.): 604 582 621, udział nieodpłatny

godz. 11.00- 12.15. | Warsztaty nirvana fitness

Nirvana fitness to system, który poprzez serię funkcjonalnych, wzmacniających ćwiczeń z zakresu pilatesu i jogi uczy, jak prawidłowo oddychać. Rytm muzyki, w który wplecione są dźwięki mis tybetańskich, nadaje oddechowi płynność.

Dzięki tym ćwiczeniom osiąga się stan głębokiego relaksu.
Organizator: Razem w formie
Miejsce: Centrum „Garbary 64”, ul. Garbary 64
Zapisy: 500 055 056, udział nieodpłatny

godz. 12.15 | Malarstwo polskie w kolekcji Muzeum Narodowego w Poznaniu

Obrazy z okresu Młodej Polski prezentowane w poznańskim Muzeum to prawdziwe arcydzieła, a kolekcja jest uznawana za jedną z najlepszych w Polsce. Również galeria malarstwa dwudziestolecia międzywojennego oferuje zwiedzającym dzieła wielkich twórców: Witkacego, Strzemińskiego czy Kubickiego. Sztuka po 1945 r. przemawiała do widza za pomocą nowych mediów, co doskonale obrazuje II piętro Muzeum. O malarstwie, polskich artystach i o czasach, w których przyszło im żyć, podczas spaceru po galerii muzealnej opowie Katarzyna Grabowska.

Organizator: Muzeum Narodowe w Poznaniu

Miejsce: Al. Marcinkowskiego 9

Zapisy: 61 856 81 36, wstęp w ramach biletu do Muzeum: bilet ulgowy – 8 zł (osoby 65+, posiadacze legitymacji emeryta-rencisty), bilet normalny – 12 zł

godz. 13.00 i 14.00 | Operacja symulacja

Zwiedzanie Centrum Symulacji Medycznej. To wirtualny szpital, w którym jest wszystko czego potrzeba, aby leczyć i pomagać wrócić do zdrowia. Symulator karetki, symulowane mieszkanie, zaawansowane technologicznie fantomy – spotkanie będzie nie lada gratką dla pasjonatów medycyny i ratownictwa oraz wszystkich miłośników nowinek technologicznych.

Organizator: Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

Miejsce: Centrum Symulacji Medycznej, ul. Rokietnicka 7

Zapisy: 61 854 60 31 lub promocja@ump.edu.pl, udział nieodpłatny

godz. 15.30-18.30 | Dzień otwarty w Wielkopolskim Stowarzyszeniu Na Rzecz Osób z Chorobą Alzheimera

Odwiedzający będą mogli zapoznać się z działalnością stowarzyszenia. W specjalnym punkcie informacyjno-edukacyjnym będzie można zasięgnąć informacji na temat profilaktyki, diagnostyki oraz pomocy dla chorych i opiekunów.
Organizator: Wielkopolskie Stowarzyszenia Na Rzecz Osób z Chorobą Alzheimera
Miejsce: ul. Wierzbowa 2/2 (poziom -1, schody)
Zapisy: 669 773 223 (w pn. i śr. w godz. 15.00-17.00), udział nieodpłatny

godz. 16.00-19.00 | Wolontariat dla seniorów

Szkolenie wprowadzające do wolontariatu dedykowane seniorkom i seniorom poprowadzi Regionalne Centrum Wolontariatu. Jego uczestnicy dowiedzą się m.in. o możliwościach udziału w projektach wolontariackich. Spotkanie na temat wolontariatu odbędzie się również **17 października.**

Organizator: Wielkopolska Rada Koordynacyjna Związek Organizacji Pozarządowych

Miejsce: ul. Bukowska 27/29 (parter)

Zapisy: 61 843 89 30 lub poprzez formularz na stronie www.wrk.org.pl, udział nieodpłatny

godz. 18.00-19.15 | Kurs portretowy

Szczegółowe informacje przy wydarzeniu 3.10. Zajęcia odbędą się również w dniach: **17, 24 i 31 października.**

godz. 19.00 | Seans dla seniora: Sześć dni, siedem nocy

W ramach Dyskusyjnego Klubu Filmowego działającego przy Jeżyckim Centrum Kultury odbędzie się seans filmu „Sześć dni, siedem nocy". Seans poprzedzi krótkie wprowadzenie związane z tematyką filmu. Po seansie przewidziana jest kawa i poczęstunek. **Opis filmu**: Robin Monroe (Anne Heche) i jej narzeczony spędzają wakacje na egzotycznej wyspie. Dziewczyna musi jednak przerwać urlop i wrócić na jeden dzień do pracy. Ponieważ nie ma już biletów na samolot, decyduje się na wynajęcie małej awionetki pilotowanej przez ekscentrycznego Quinna (Harrison Ford). Startują mimo zapowiadanej burzy.

Organizator: Dyskusyjny Klub Filmowy w Jeżyckim Centrum Kultury

Miejsce: Cafe Club Stara Prochownia, ul. Jackowskiego 5-7

Zapisy: 695 596 150, udział nieodpłatny

14 października

Oprowadzanie po Teatrze Polskim

Szczegółowe informacje przy wydarzeniu 7 października. Oprowadzanie odbędzie się również **28 października.**

godz. 9.00 | Fizjoterapia 65+

Grupowe zajęcia ruchowe dla osób po 65. roku życia. Na zajęciach przewidziany jest trening grupowy (ćwiczenia fizyczne, gry i zabawy) i prezentacja programu Fizjoterapia 65+. Organizatorzy spotkania zapewniają kawę, herbatę oraz dietetyczne przekąski.
Organizator: Instytut Sportu i Nauki, Przystań Posnania
Miejsce: ul. Wioślarska 72

Zapisy: 511 903 860, udział nieodpłatny

godz. 10.00 | Tryktrak, kulki, kości – gry i rozrywki poznaniaków w średniowieczu

Jak spędzali czas wolny poznaniacy w średniowieczu? Jakie gry były popularne wśród mieszkańców miasta? Podczas specjalnych warsztatów seniorki i seniorzy poznają dawne rozrywki i nauczą się grać w tryktraka.

Organizator: Centrum Turystyki Kulturowej TRAKT

Miejsce: Brama Poznania, sala wielofunkcyjna, ul. Gdańska 2

Zapisy: 61 647 76 34 lub osobiście w Bramie Poznania w Punkcie Informacji, udział nieodpłatny

godz. 10.00-12.00 | Manufaktura mydełka

Podczas warsztatów seniorzy własnoręcznie wykonają mydełka.

Organizator: Fundacja ORCHidea

Miejsce: ul. Hetmańska 15-19c

Zapisy: 601 493 705, koszt: 10 zł

godz. 10.30-12.00 | Lekcja hiszpańskiego dla początkujących

Lekcja dla tych, którzy zawsze chcieli poznać język hiszpański, jednak nie mieli jeszcze okazji. Uczestnicy spotkania poznają podstawowe słowa i zwroty, zobaczą, jak wyglądają zajęcia w grupie i z pewnością zrozumieją, dlaczego ten język ma tylu miłośników. A stąd już tylko krok do rozpoczęcia regularnej nauki! W lekcji mogą uczestniczyć wyłącznie osoby początkujące.
Organizator: Kontakt CJO

Miejsce: pl. Bernardyński 1a/1
Zapisy: 534 577 180, udział nieodpłatny

godz. 11.00 | Koncert Orkiestry Miasta Poznania przy MPK

Koncert w wykonaniu orkiestry dętej Miasta Poznania przy MPK pod dyr. Jarosława Goerlicha.

Organizator: Szkoła Podstawowa nr 36 w Poznaniu

Miejsce: ul. Słowackiego 54/56, sala komputerowa

Zapisy (od 7.10.): 61 847 58 20 (w godz. 8.00-15.00), udział nieodpłatny

godz. 12.00 -15.00 | Ja w relacjach ze sobą i z innymi

Bycie w kontakcie z innymi jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka. To, jakie mamy doświadczenia i osobiste zasoby w tym zakresie, przekłada się na nasze obecne i przyszłe relacje. Jak stosunek do samego siebie odzwierciedla Twoje bycie z innymi? Jak doświadczasz kontaktu ze sobą? Warsztaty rozwojowe będą okazją do zadawania pytań i poszukiwania odpowiedzi.

Organizator: Małgorzata Walczak-Gutmańska, psycholog, psychoterapeutka, trener EEG-biofeedback

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Zapisy (od 7.10.): 61 847 21 11 lub w siedzibie Centrum Inicjatyw

Senioralnych, udział nieodpłatny

godz. 12.15 | Podróż w świat nauki i eksperymentów

Na uczestników spotkania czekać będzie interaktywna wystawa z różnych dziedzin nauki. Będzie można też poeksperymentować w nieprzeciętnie wyposażonym laboratorium, a na zakończenie w planetarium – poznać tajemnice kosmosu w towarzystwie astronoma.
Organizator: Akademia Podróży Wojażer
Miejsce: Laboratorium Wyobraźni, ul. Rubież 46, zbiórka przy budynku A (dojazd: autobusy nr 44, 46, 47, 67, 911 – przystanek „Bronisza", 5 min. pieszo lub parking samochodowy przy Poznańskim Parku Naukowo-Technologicznym
Zapisy: 61 662 84 03 lub osobiście przy ul. Dąbrowskiego 28a (w godz.: pon. 12.00-18.00, wt.-czw. 11.00-18.00, pt. 11.00-16.00), koszt: 20 zł

godz. 16.00-17.30 | I jesienią słońce świeci: trening pamięci

W ramach Dnia Seniorów Pod Lipami odbędzie się trening pamięci. Zajęcia poprowadzi Błażej Grajek.
Organizator: Osiedlowy Dom Kultury „Pod Lipami"
Miejsce: os. Pod Lipami 108a
Zapisy: 61 630 33 47, udział nieodpłatny

godz. 19.00 | Wstańcie, chodźmy!

XIX Dzień Papieski zwieńczy koncert pod hasłem „Wstańcie, chodźmy!", podczas którego muzyka, zwłaszcza wokalna, zachęci do aktywnego uczestnictwa w życiu religijnym.

Organizator: Akademia Muzyczna im. I. J. Paderewskiego w Poznaniu

Miejsce: Aula Nova, ul. Św. Marcin 87

Wstęp wolny

15 października

godz. 9.00 | Znaczenie prawidłowego odżywiania w starszym wieku

Wykład na temat znaczenia odżywiania w wieku senioralnym oraz zmian w składzie ciała.

Organizator: Żaneta Michalak, dietetyczka
Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24
Zapisy (od 8.10.): 61 847 21 11 lub osobiście w Centrum Inicjatyw Senioralnych, udział nieodpłatny

godz. 10.00 | Szachty – nowa atrakcja turystyczno-rekreacyjna Poznania

Szachty to jedno z najpiękniejszych miejsc w Poznaniu. W ostatnich latach sporo się tu zmieniło. Powstały alejki spacerowe, są ławeczki, kosze na śmieci, a także punkt widokowy. Spacer po szachtach poprowadzi Aleksandra Juchacz.

Organizator: Koło Przewodników PTTK im. M. Mottego przy Oddz. Poznańskim PTTK
Zbiórka: dworzec autobusowym Górczyn (przystanek linii 175)
Wstęp wolny

godz. 10.00-14.00 | Optometryczne badanie wzroku

Szczegółowe informacje przy wydarzeniu 8 października.

godz. 10.00-16.00 | Pamiętaj o pamięci!

Szczegółowe informacje przy wydarzeniu 8 października. Badania odbędą się również **22 października.**

godz. 11.00 | Anakonda na kanapie, czyli o zwierzętach, które nie są „zwierzątkami”

Moda na trzymanie w domach zwierząt egzotycznych narasta. Pod wpływem emocji zwierzęta są nabywane często przez ludzi zupełnie nieodpowiedzialnych i niemających pojęcia o ich hodowli. Które zwierzęta staną się najlepszymi pupilami, a które są nimi tylko pozornie i co nas może czekać, gdy kupimy jednego patyczaka? Spotkanie będzie okazją do zmierzenia się z tym problemem.
Organizator: Ogród Zoologiczny w Poznaniu – Stare Zoo,
Miejsce: ul. Zwierzyniecka 19 (schody na I piętro)
Zapisy (od 7.10.): tel. 61 873 39 75, udział nieodpłatny

godz. 11.00-13.00 | Warsztaty plastyczne w Fifnej

Spotkanie dedykowane jest wszystkim tym osobom, które chciałyby spróbować swoich sił w rysunku.

Organizator: Projekt Fifna
Miejsce: ul. Sienkiewicza 20a
Zapisy: 501 479 315, *udział nieodpłatny*

godz. 12.00 | Cisza i spokój: spotkanie z medytacją i rozluźnieniem

Spotkanie będzie okazją do rozmowy o tym, co sprzyja budowaniu napięcia w naszym ciele i umyśle (co podnosi poziom stresu) i jak możemy dopomóc i ciału i umysłowi w dobrym, karmiącym rozluźnieniu (obniżeniu poziomu stresu). Prowadząca warsztat opowie o tym, jak zwiększać odporność psychiczną, czyli umiejętności radzenia sobie z tym, co trudne w życiu. Najlepiej założyć ubranie niekrępujące ciało, żeby podczas ćwiczeń oddech mógł płynąć swobodnie.
Organizator: Maria Sitarska – psychologia i psychoterapia
Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24
Zapisy (od 8.10.): 61 847 21 11 lub osobiście w Centrum Inicjatyw Senioralnych, udział nieodpłatny

godz. 12.00, 14.00, 16.00 | Seans w grocie solnej „Sollan”

Grota solna to wyjątkowe miejsce, w którym panuje klimat jak nad morzem. Można oddychać tu czystym, zjonizowanym powietrzem, które działa kojąco na górne drogi oddechowe, a także wpływa korzystnie na ogólne samopoczucie.

Korzystanie z groty solnej zaleca się osobom mającym problemy z alergią, z chorobą tarczycy, astmą oskrzelową, cierpiącym na zapalenie zatok czy schorzenia o podłożu psychicznym. Seans w grocie trwa 50 min., należy wziąć ze sobą białe skarpetki. Seanse odbędą się również **16 października.**
Organizator: Grota solna „Sollan”
Miejsce: ul. Warszawska 25
Zapisy: 730 918 817, koszt: 5 zł

godz. 13.00 | Telewizja od kuchni: TVK Winogrady

Podczas wizyty w redakcji Winogradzkiej Telewizji Kablowej zobaczyć będzie można stanowiska pracy reporterów i montażystów oraz porozmawiać z pracownikami stacji. Chętne osoby będą mogły spróbować swoich sił przed kamerą, wcielić się w rolę reportera czy operatora kamery. Będzie też czas, by zobaczyć, jak wygląda obróbka materiału do emisji oraz niedostępne na co dzień zakamarki telewizji. Czas wycieczki: 1 godzina.

Organizator: Winogradzka Telewizja Kablowa

Miejsce: os. Przyjaźni 120, I piętro (winda)

Zapisy (do 11.10.): 61 847 21 11 lub osobiście w Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

godz. 13.00-14.30 | Językowy survival, czyli jak przetrwać w podróży, nie znając języka

Chcesz wyjechać za granicę, ale boisz się, że będziesz miał problem z dogadaniem się? Uczestnicy warsztatów przekonają się, że nie trzeba znać całego słownika i wszystkich zasad gramatyki, żeby swobodnie rozmawiać – m.in. nauczą się poruszać po obcym mieście bez mapy oraz przestaną się stresować, gdy zabraknie słów podczas rozmowy. Warsztaty odbędą się w kilkuosobowych grupach.
Organizator: Kontakt CJO
Miejsce: pl. Bernardyński 1a/1
Zapisy: 534 577 180, udział nieodpłatny

godz. 16.30 | Wtorek dla seniora w Bibliotece Raczyńskich

Prelekcja dra Tomasza Umerle poświęcona artystom i piosenkom sprzed lat. Spotkanie będzie też okazją do wspomnień oraz wspólnego śpiewania.

Organizator: Biblioteka Raczyńskich

Miejsce: Galeria Atanazego, Al. Marcinkowskiego 23

Wstęp wolny

godz. 9.00-12.00 | Konsultacje informatyczne

Uwaga – szczegółowa godzina konsultacji zostanie ustalona po kontakcie telefonicznym. W trakcie konsultacji będzie można uzyskać pomoc w problemach związanych z obsługą smartfona lub tabletu. Na zajęcia należy przyjść ze

swoim sprzętem i ładowarką. Konsultacja trwa 1 godzinę zegarową. Konsultacje odbędą się również **18 i 30 października.**
Organizator: Projekt Fifna
Miejsce: ul. Sienkiewicza 20a
Zapisy: 501 479 315, udział nieodpłatny

16 października

godz. 10.00 | Zwiedzanie Stadionu Poznań

Szczegółowe informacje przy wydarzeniu 9.10. Zwiedzanie odbędzie się również w dniach: **23, 30 października i 6 listopada.**

godz. 11.00 | Spotkania kreatywne przy kawie: czapki i czapeczki na drutach

Jak zrobić na drutach czapkę dla dzieci albo dla dorosłych? Warsztaty będą okazją do wymiany doświadczeń – poznania ściegów, wzorów i zabezpieczeń. Chętni mogą przynieść swoje prace lub ich zdjęcia.
Organizator: Poradnia VINEA
Miejsce: Sala Wspólnoty Życia Chrześcijańskiego, ul. Szewska 18a (parter, domofon przy bramie)
Zapisy (od 9.10.): 797 907 154 (w godz. 12.30-16.30), udział nieodpłatny

godz. 11.00-12.00 | Śladami Geniusza Europy

Oprowadzanie kuratorskie po wystawach: **„**Kordoba, Akwizgran, Konstantynopol – śladami Geniusza Europy" oraz projekcie **„**Geniusz Europy". Spotkanie będzie też okazją do rozmowy z autorką ekspozycji. Uczestnicy otrzymają niespodzianki w formie albumów.
Organizator: Rezerwat Archeologiczny Genius loci
Miejsce: Ostrów Tumski, ul. Posadzego 3
Zapisy: 61 952 21 67, udział nieodpłatny

godz. 12.00 | Dzień otwarty w Stowarzyszeniu Na Tak

Przedstawiciele Stowarzyszenia opowiedzą o jego działaniach – wsparciu niepełnosprawnych, realizowanych projektach, m.in. „Dorośli-niezależni w praktyce" i „Sprawa Na Tak". W programie ciekawe prezentacje.
Organizator: Stowarzyszenie Na Tak – Centrum Usług i Doradztwa
Miejsce: ul. Mielżyńskiego 27/29 (parter, podjazd dla wózków)
Informacje: 665 640 140
Wstęp wolny

godz. 12.00, 14.00, 16.00 | Seans w grocie solnej „Sollan"

Szczegółowe informacje przy wydarzeniu 15 października.

godz. 12.15 | Ty Bambrze!

Wykład o architekturze bamberskiej w Poznaniu połączony z krótkim oprowadzaniem po wystawie. Prezentacja podpowie, gdzie obecnie wśród wielkomiejskiej zabudowy znaleźć można architektoniczne pamiątki po Bambrach

– domy, kapliczki, słupy maryjne i krzyże przydrożne. Spotkanie poprowadzi Urszula Baszczyńska-Gosz.
Organizator: Muzeum Etnograficzne w Poznaniu
Miejsce: ul. Grobla 25 (wejście od ul. Mostowej)
Zapisy: 61 856 81 36, by wziąć udział w spacerze, należy kupić bilet do Muzeum: bilet ulgowy – 5 zł (osoby 65+, posiadacze legitymacji emeryta-rencisty), bilet normalny – 12 zł

godz. 13.00 | Kwiaty przed chlebem

W ramach drzwi otwartych Stowarzyszenia mali bracia Ubogich odbędzie się wykład o życiu i działalności jego założyciela – Armanda Marquiseta. Wykład wygłosi Aleksandra Retecka, wiceprezes Stowarzyszenia. Pracownik Stowarzyszenia opowie też o tym, jak wygląda wolontariat na rzecz osób starszych. Po części oficjalnej przewidziana jest kawa oraz słodki poczęstunek.

Organizator: Stowarzyszenie mali bracia Ubogich

Miejsce: ul. Dąbrowskiego 18 (wejście przez podwórze od ul. Kochanowskiego)

Zapisy (do 15.10.): 61 843 72 55, udział nieodpłatny

godz. 13.30-15.00 | Śpiewanki senioralne

Podczas spotkania wykonane zostaną piosenki znane i lubiane przez wszystkich.
Organizator: Zespół Dziennych Domów Pomocy Filia nr 1
Miejsce: ul. Konopnickiej 18

Zapisy: 61 865 81 19, udział nieodpłatny

godz. 13.30-15.00 | Trening zdolności twórczych: myślę i mówię

Spotkanie ma na celu pobudzanie zdolności twórczych, rozwiązywanie zadań wspierających kreatywność, ćwiczenie twórczego myślenia i pisania oraz rozwijanie płynności i giętkości językowej, a wszystko w miłej, życzliwej atmosferze.

Organizator: Małgorzata Dziendziura, neurologopeda

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Zapisy (od 9.10.): 61 847 21 11 lub osobiście w Centrum Inicjatyw Senioralnych, udział nieodpłatny

godz. 15.00-17.00 | Kurs portretowy

Szczegółowe informacje przy wydarzeniu 2 października. Zajęcia odbędą się również w dniach: **23 i 30 października.**

godz. 16.00-17.00 | I jesienią słońce świeci: gimnastyka i trening relaksu

W ramach Dnia Seniorów Pod Lipami odbędzie się gimnastyka usprawniająca oraz trening relaksu. Zajęcia poprowadzi Anna Unierzyska oraz Błażej Grajek.

Organizator: Osiedlowy Dom Kultury „Pod Lipami”
Miejsce: os. Pod Lipami 108a
Zapisy: 61 630 33 47, udział nieodpłatny

godz. 17.00 | Przez duszę do zdrowia

Nasze podejście i nastawienie do życia może pomóc w walce z chorobą. Medycyna podaje liczne tego przykłady, gdzie duchowość rozumiana jako rozwój wewnętrzny jest bezpośrednio związana ze stanem zdrowia. O tym będzie można się przekonać podczas wykładu, który poprowadzi dr hab. Ewa Braun.

Organizator: Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

Miejsce: Centrum Kongresowo-Dydaktyczne, ul. Przybyszewskiego 37a, sala C

Zapisy: 61 854 60 31 lub promocja@ump.edu.pl, udział nieodpłatny

godz. 17.00 | Pszczoły znane i mniej znane

Podczas wykładu, który poprowadzi dr hab. Monika Fliszkiewicz, przedstawiona zostanie systematyka pszczół, a także znaczenie pszczół w życiu człowieka.
Organizator: Przyrodniczy Uniwersytet Trzeciego Wieku
Miejsce: ul. Wojska Polskiego 28, sala A (parter)
Informacje: 61 848 70 26, cku@up.poznan.pl
Wstęp wolny

17 października

godz. 11.00 | Otwarte posiedzenie Miejskiej Rady Seniorów

Miejska Rada Seniorów działa w Poznaniu już od 12 lat. Członkinie i członkowie Rady doradzają radnym Poznania i pomagają przy tworzeniu i realizacji polityki senioralnej. Podczas otwartego posiedzenia Miejska Rada Seniorów opowie o swojej działalności. Uczestnicy będą mogli zgłosić pomysły na działania miejskie związane z osobami starszymi.

Organizator: Miejska Rada Seniorów

Miejsce: Teatr Polski, Malarnia, ul. 27 lutego 8/10

Wstęp wolny

godz. 11.30 | Spotkanie z lasem

Ośrodek Edukacji Leśnej na Dziewiczej Górze to najwyżej położony obiekt w okolicy Poznania. Wspaniałe zaplecze edukacyjne oraz wytyczone ścieżki dydaktyczne są atrakcyjne dla osób w każdym wieku zainteresowanych przyrodą. W ośrodku odbędą się warsztaty na temat roślin leczniczych oraz ekologii. Po części edukacyjnej będzie czas na rekreację, czyli ognisko pod Dziewiczą Górą.
Organizator: Fundacja Srebrnej Generacji Wojażer
Miejsce: Ośrodek Edukacji Leśnej w Czerwonaku
Dojazd: autokar z pl. Mickiewicza, zbiórka o godz. 11.30

Zapisy: 61 662 84 03 lub osobiście przy ul. Dąbrowskiego 28a (w godz.: pon. 12.00-18.00, wt.-czw. 11.00-18.00, pt. 11.00-16.00), koszt: 20 zł

godz. 11.30-13.30 | Senior na rynku pracy

Uczestnicy spotkania poznają metody szukania pracy oraz rodzaje dokumentów aplikacyjnych. Zdobędą sporo praktycznych wskazówek na temat tego, jak poradzić sobie na rynku pracy.

Organizator: Powiatowy Urząd Pracy w Poznaniu

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Zapisy (od 10.10.): 61 847 21 11 lub osobiście w Centrum Inicjatyw Senioralnych, udział nieodpłatny

godz. 12.30 | Warsztaty stymulujące pracę mózgu

Trening pamięci, koncentracji, orientacji i spostrzegawczości. W programie spotkania gry edukacyjne i ćwiczenia.
Organizator: Wielkopolskie Stowarzyszenia Na Rzecz Osób z Chorobą Alzheimera
Miejsce: ul. Św. Rocha 10 (salka na terenie parafii)
Zapisy: 501 427 710 (w pon. i śr. w godz. 15.00-17.00), udział nieodpłatny

godz. 16.00-18.00 | Wolontariat dla seniorów

Szczegółowe informacje przy wydarzeniu 10 października.

godz. 16.00 | Konflikt pokoleń – prawda czy stereotyp?

Każde pokolenie wychowuje i kształtuje kolejne generacje i może się to odbywać albo w atmosferze konfliktu i kryzysu, albo wzajemnego wsparcia i porozumienia. Czy konflikt pokoleń jest zjawiskiem naturalnym, pomagającym młodym ludziom w osiągnięciu dojrzałości czy niszczy relacje? Jak utrzymać więzi pomimo różnych, pokoleniowych doświadczeń? Wykład na temat konfliktu pokoleń poprowadzi dr hab. Monika Obrębska.
Organizator: Wydział Psychologii i Kognitywistyki Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza
Miejsce: ul. Szamarzewskiego 89d, sala 004

Wstęp wolny

godz. 18.00-19.15 | Kurs portretowy

Szczegółowe informacje przy wydarzeniu 3.10. Zajęcia odbędą się również w dniach: **24 i 31 października.**

godz. 18.00 | Zapiski intymne – o Kabarecie Starszych Panów

Wspomnienia, fragmenty domowych archiwów rodziny Wasowskich oraz opowieści i anegdoty o jednym z najoryginalniejszych zjawisk w polskiej rozrywce, jakim był kabaret Przybory i Wasowskiego, przedstawią propagatorzy ich twórczości, autorzy wielu publikacji – Monika i Grzegorz Wasowscy.

Organizator: Biblioteka Raczyńskich

Miejsce: Galeria Atanazego, Al. Marcinkowskiego 23

Wstęp wolny

godz. 18.30 | Geometria w sztuce, sztuka w geometrii

Powiązania sztuk, a zwłaszcza sztuk plastycznych z geometrią są wielorakie. Perspektywa malarska nie jest pierwszym zastosowaniem geometrii w sztuce. Wykład o przenikaniu się geometrii i sztuki wygłosi Jacek Gruszka.

Organizator: Centrum Kultury „Zamek”

Miejsce: ul. Św. Marcin 80/82, Hol Balkonowy

Wstęp wolny

godz. 19.00 | Seans dla seniora: W sieci pająka

W ramach Dyskusyjnego Klubu Filmowego działającego przy Jeżyckim Centrum Kultury odbędzie się seans filmu „W sieci pająka”. Seans poprzedzi krótkie wprowadzenie związane z tematyką filmu. Po seansie przewidziana jest kawa i poczęstunek. **Opis filmu**: Kontynuacja filmu „Kolekcjoner”, zrealizowana na podstawie książki Jamesa Pattersona. Morgan Freeman znowu wciela się w postać doktora Alexa Crossa, detektywa-psychologa, który rozwiązuje najbardziej zawikłane zagadki kryminalne. Jedna z nich dotyczy córki senatora, porwanej przez seryjnego mordercę.

Organizator: Dyskusyjny Klub Filmowy w Jeżyckim Centrum Kultury

Miejsce: Cafe Club Stara Prochownia, ul. Jackowskiego 5-7

Zapisy: 695 596 150, udział nieodpłatny

godz. 9.00 | Oprowadzanie po gmachu głównym Biblioteki Raczyńskich

Szczegółowe informacje przy wydarzeniu **4 października.**

godz. 9.00-12.00 | Konsultacje Informatyczne

Szczegółowe informacje przy wydarzeniu 16 października. Konsultacje odbędą się także **30 października.**

godz. 10.00-20.00 | Bezpłatne optometryczne badania wzroku

Profesjonalne badania wzroku bez konieczności zakupu okularów dla wszystkich seniorów.
Organizator: Perfect Eye Optic Kupiec Poznański
Miejsce: pl. Wiosny Ludów 2 (Kupiec Poznański, parter)
Zapisy: 61 670 72 00, udział nieodpłatny

18 października

godz. 11.00 | Zwiedzanie TVP3 Poznań

Uczestnicy spotkania zobaczą m.in. studia telewizyjne, reżyserkę, archiwum oraz redakcję programu informacyjnego.
Organizator: TVP3 Poznań
Miejsce: siedziba telewizji, ul. Serafitek 8
Zapisy (od 11.10.): 61 847 21 11 lub osobiście w Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, udział nieodpłatny

godz. 11.00-13.00 | Spacer cyfrowy

Uczestnicy spotkania nauczą się, jak obsługiwać biletomaty, wpłatomaty oraz kasy samoobsługowe w supermarkecie. Dowiedzą się również, jak odebrać przesyłkę z paczkomatu i doładować kartę PEKA. Spotkanie poprowadzą Kinga Mistrzak oraz Patryk Zakrzewski. To będzie wspaniała cyfrowa przygoda!
Organizator: Centrum Inicjatyw Senioralnych
Zbiórka: wejście do starego budynku dworca Poznań Główny.
Zapisy (od 11.10.): 61 847 21 11 lub osobiście w Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, udział nieodpłatny

godz. 13.15-14.45 | Aktywny silvers

Warsztaty o tym, co i kiedy jeść, by być pięknym i radosnym. Spotkanie poprowadzą dr hab. Dorota Cais-Sokolińska, mgr inż. Joanna Teichert i Hanna Skrzypczak.
Organizator: Przyrodniczy Uniwersytet Trzeciego Wieku
Miejsce: ul. Wojska Polskiego 31, sala 329 (III piętro, winda)
Zapisy (od 9.10.): 61 848 70 26 lub cku@up.poznan.pl, udział nieodpłatny

godz. 16.00-20.00 | I jesienią słońce świeci: zabawa taneczna

W ramach Dnia Seniorów Pod Lipami odbędzie się zabawa taneczna z muzyką z lat 80. i 90. Spotkanie poprowadzi Błażej Grajek.
Organizator: Osiedlowy Dom Kultury „Pod Lipami”
Miejsce: os. Pod Lipami 108a
Zapisy: 61 630 33 47, udział nieodpłatny

godz. 16.00 | Seniorzy oczami juniorów

Postawy wobec seniorów wydają się szczególnie interesujące współcześnie, w kontekście regresu demograficznego i starzenia się społeczeństw. Ageizm, który jest rezultatem stereotypowego spostrzegania ludzi w późnej dorosłości jako niesympatycznych, nietolerancyjnych, męczących i chorych, może być źródłem dyskryminacji starszych osób. Podczas wykładu zaprezentowane zostaną wyniki badania, którego podstawowym celem była odpowiedź na pytania: Jak studenci postrzegają seniorów? Jaki mają stosunek do osób starszych? Wykład poprowadzi prof. Lucyna Bakiera.
Organizator: Wydział Psychologii i Kognitywistyki Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza
Miejsce: ul. Szamarzewskiego 89d, sala 004

Wstęp wolny

godz. 17.00-18.30 | Portret pokoleń

Szczegółowe informacje przy wydarzeniu 4 października.

godz. 17.00 | Joga dla każdego

Joga pomaga zapanować nad stresem, łagodzi bóle kręgosłupa i stawów i spowalnia proces starzenia. Zajęcia z instruktorem jogi – Konstancją Broniarz.

Organizator: Szkoła Podstawowa nr 36 w Poznaniu

Miejsce: ul. Słowackiego 54/56, mała sala gimnastyczna

Zapisy (od 11.10.): 61 847 58 20 (w godz. 8.00-15.00), udział nieodpłatny

19 października

godz. 10.00 | Twórcze działania

Warsztaty artystyczne z udziałem uczniów z niepełnosprawnością Niepublicznej Szkoły Podstawowej „Otwarte Drzwi". Uczestnicy spotkania będą mogli namalować obraz, tworzyć w glinie, ale istotny będzie też aspekt społeczny, czyli budowanie relacji.

Organizator: Stowarzyszenie na rzecz Osób Niepełnosprawnych „Otwarte Drzwi"

Miejsce: Niepubliczna Szkoła Podstawowa „Otwarte Drzwi", al. Niepodległości 36

Zapisy (do 14.10.): 61 646 84 38, 789 107 434, udział nieodpłatny

godz. 11.00-12.30 | Wassily Kandinsky – w poszukiwaniu nowej drogi

Bohater wykładu to twórca, bez którego nie sposób wyobrazić sobie współczesnego malarstwa. Jego imponujący i różnorodny dorobek zawodowy pozwala zobaczyć w nim także fascynującą i niezmiernie bogatą osobowość. Wykład poprowadzi Karolina Prymas-Jóźwiak.

Organizator: Uniwersytet Artystyczny Trzeciego Wieku w Poznaniu
Miejsce: ul. 23 lutego 20, sala 02, budynek B
Wstęp wolny

godz. 12.00 | Salon Poezji z Mateuszem Damięckim

Gościem 52. odsłony Krakowskiego Salonu Poezji będzie aktor teatralny, filmowy i telewizyjny, Mateusz Damięcki, który przeczyta fragmenty pamiętników Ignacego Jana Paderewskiego. Towarzyszyć mu będą soliści Teatru Muzycznego, którzy wykonają premierowo utwory z wyjątkowej, polsko-amerykańskiej produkcji musicalowej o Paderewskim. Jej premiera ma się odbyć jesienią 2020 roku.

Organizator: Teatr Muzyczny w Poznaniu
Miejsce: ul. Niezłomnych 1e

Informacje: 61 852 29 27
Bilety na hasło „Senioralni” w cenie 7 zł

godz. 12.00 | Pokaz mody: Fashion 60+

Niecodzienny pokaz mody pod hasłem „Trzy pokolenia, jeden styl” odbędzie się jako wydarzenie towarzyszące trzecim urodzinom Posnanii. Jako modele wystąpią przedstawiciele trzech pokoleń: dzieci, osoby w średnim wieku oraz seniorzy, którzy będą stanowić najliczniejszą grupę. Nad przebiegiem całego wydarzenia czuwać będzie reżyser, by nie odbiegało ono swoją formą od profesjonalnych pokazów mody prezentowanych na światowych wybiegach. Profesjonalizmu wydarzeniu nada również prowadzenie go przez konferansjera, muzyka grana na żywo przez DJ-a oraz specjalnie przygotowana scenografia ze świeżych kwiatów. Występujących modeli wesprze czterech modeli-tancerzy, którzy dodatkowo będą animowali pokaz, nadając mu bardziej dynamiczną formę. Zwieńczeniem pokazu mody będzie otwarta sesja fotograficzna z udziałem modelek i modeli pokazu mody.

Organizator: Miasto Poznań, Posnania, Barak Kultury

Miejsce: Galeria Posnania, Crystal Forum

Wstęp wolny

20 października

godz. 18.30 | Dlaczego stare jest lepsze niż nowe?

Spotkanie na temat działalności Po-Dzielni połączone z pogadanką na temat stylu życia, który zakłada generowanie jak najmniejszej liczby śmieci. Organizatorzy opowiedzą o tym, dlaczego warto korzystać z używanych rzeczy, przerabiać je lub naprawiać. Chętni będą mogli zostać wolontariuszami Po-Dzielni i zabrać ze sobą darmowe pamiątki.

Organizator: Po-Dzielnia Centrum Ekonomii Współdzielenia

Miejsce: ul. Głogowska 27

Wstęp wolny

godz. 10.00 | Spotkanie w cztery oczy z Sherlockiem Holmesem

Warsztaty z języka angielskiego. Uczestnicy spotkania poznają angielskie zwyczaje i charaktery. Nie zabraknie ciekawych zagadek.

Organizator: Fundacja Pomocy Ludziom „Jest nadzieja”

Miejsce: Dom Parafialny przy kościele pw. Najświętszej Bogarodzicy Maryi, os. Stare Żegrze 18 (parter, 4 schody)

Zapisy: joanna.jestnadzieja@gmail.com, udział nieodpłatny

21 października

godz. 10.00 | Zwiedzanie Kolegium Jezuickiego

Niepowtarzalna okazja do zwiedzenia siedziby Urzędu Miasta Poznania. Podczas wycieczki będzie można zajrzeć m.in. do Sali Białej, w której odbył się koncert Fryderyka Chopina, Sali Błękitnej, w której przez 3 tygodnie przebywał Napoleon w trakcie swojej kampanii oraz sali z niedawno odkrytym freskiem przedstawiającym scenę kuszenia Chrystusa. Uczestnicy zwiedzania zobaczą też „krzywe" schody w westybulu i fragment oryginalnej posadzki z początku XX w.
Organizator: Urząd Miasta Poznania, Centrum Inicjatyw Senioralnych
Zbiórka: pl. Kolegiacki 17
Zapisy (od 14.10.): 61 847 21 11 lub w siedzibie Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

godz. 10.00 | InspirujeMY Kluby Seniora

Spotkanie dedykowane przede wszystkim klubom seniora, szczególnie ich liderom. Animatorki Centrum Inicjatyw Senioralnych zapraszają na przegląd ciekawych aktywności dla seniorów. W przystępnej formie zaprezentowane zostaną inspiracje do działań klubowych. Uczestnicy spotkania dowiedzą się, jak można je zorganizować w Poznaniu. Spotkanie poprowadzą Magdalena Kowalska i Kinga Mistrzak.
Organizator: Centrum Inicjatyw Senioralnych
Miejsce: ul. Mielżyńskiego 24
Zapisy (od 14.10.): 517 068 827 (w godz. 8.00-16.00) lub osobiście w Centrum Inicjatyw Senioralnych, udział nieodpłatny

godz. 16.00-18.00 | Uważność, czyli jak być tu i teraz

Uczestnicy spotkania rozmawiać będą o szczęściu oraz o tym, jak być tu i teraz i zadbać o spokój wewnętrzny, ciesząc się z codzienności, niezależnie od tego, jakie emocje nam towarzyszą. Spotkanie odbędzie się w ramach projektu „Dom Sąsiedzki 50+".

Organizator: Stowarzyszenie Zielona Grupa

Miejsce: Dom Sąsiedzki, ul. Bukowa 2A (wejście od ul. Kasztanowej 1, schody)

Wstęp wolny

godz. 16.30-18.30 | Warsztaty rysunkowe

Warsztaty plastyczne dla seniorów, które realizowane są w pracowni Fundacji Serdecznik od października do czerwca. Seniorzy zapoznają się z programem spotkań na cały rok. Organizatorzy opowiedzą o podstawowych technikach rysunkowych i malarskich, których będzie można się nauczyć podczas zajęć.
Organizator: Fundacja Serdecznik
Miejsce: ul. Grodziska 15
Zapisy: 533 488 550, udział nieodpłatny

godz. 17.00 | Collegium Anatomicum jako Pałac Sztuki

Collegium Anatomicum to zabytkowy obiekt uniwersytecki o bardzo ciekawej

historii. Jest pierwszym polskim gmachem zaprojektowanym dla Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Poznańskiego, który jednak nie służył w pierwszej kolejności lekarzom, lecz jego przestrzeń udostępniono artystom. Wykład na temat artystycznej historii Collegium Anatomicum wygłosi mgr Ewa Sumelka.
Organizator: Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

Miejsce: Centrum Kongresowo-Dydaktyczne, ul. Przybyszewskiego 37a, sala C

Zapisy: 61 854 60 31 lub promocja@ump.edu.pl, udział nieodpłatny

godz. 19.00 | Poniedziałki w Akademii

W programie koncertu z cyklu „Poniedziałki w Akademii" dzieła solowe i kameralne różnych epok. Wykonawcy: pedagodzy i studenci Instytutów Instrumentalistyki, Wokalistyki i Instrumentów Lutniczych.

Organizator: Akademia Muzyczna im. I. J. Paderewskiego w Poznaniu

Miejsce: Aula Nova, ul. Św. Marcin 87

Wstęp wolny

22 października

godz. 10.00-16.00| Pamiętaj o pamięci!
Szczegółowe informacje przy wydarzeniu 8 października.

godz. 10.30-12.00 | O czym kłamie świat, czyli o fałszywych informacjach w przekazach medialnych

Od jakiegoś czasu korzystasz ze smartfona, laptopa lub tabletu. Coraz sprawniej posługujesz się aplikacjami, dzięki którym kontaktujesz się ze swoimi najbliższymi. Masz swoje konto w mediach społecznościowych, gdzie oglądasz interesujące wpisy przyjaciół, komentujesz najnowsze artykuły, a czasem dodajesz zdjęcia z rodzinnej uroczystości. Ale czy wiesz, którym treściom możesz zaufać? Uczestnicy spotkania poznają rodzaje fałszywych informacji i dowiedzą się, kto korzysta na ich udostępnianiu. Spotkanie poprowadzi Patryk Zakrzewski.

Organizator: Stowarzyszenie Demagog

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Zapisy (od 15.10.): 61 847 21 11 lub osobiście w Centrum Inicjatyw Senioralnych, udział nieodpłatny

godz. 11.30-19.00 | Dzień Seniora w grupie Stanley: zdrowa stopa u seniora

W programie wykłady specjalistów na temat najczęstszych wad i problemów stóp występujących u seniorów. Seniorzy dowiedzą się również, na czym polega praca osteopaty. Będą mogli wziąć udział w gimnastyce i skorzystać z komputerowych badań stóp oraz indywidualnych konsultacji z dietetykiem, podologiem i fizjoterapeutą. Odbędą się również spotkania na temat wkładek ortopedycznych,

specjalnego obuwia, kosmetyków oraz innych udogodnień, które mogą pomóc w codziennym funkcjonowaniu. Dla uczestników przewidziane są atrakcyjne nagrody w postaci rabatów oraz darmowych usług w Centrum. **Organizator**: Centrum Medyczne Stanley

Miejsce: ul. 28 czerwca 1956 r. nr 135

Zapisy: 61 649 05 55/56, 532 411 514, udział nieodpłatny

godz. 15.00 | Wysztafirowana Bamberka: warsztaty artystyczne

Podczas warsztatów rękodzielniczych połączonych z pogadanką uczestnicy wykonają elementy stroju bamberskiego, w tym kornet.

Organizator: Szkoła Podstawowa nr 36 w Poznaniu

Miejsce: ul. Słowackiego 54/56, sala 31

Zapisy (od 15.10.): 61 847 58 20 (w godz. 8.00-15.00), udział nieodpłatny

23 października

godz. 10.00 | Zwiedzanie Stadionu Poznań

Szczegółowe informacje przy wydarzeniu 9 października. Wycieczka odbędzie się również **30 października i 6 listopada.**

godz. 10.00 | Ekolekcja dla seniorów

Gdzie wyrzucić zepsutą świetlówkę? Co zrobić ze zużytą chusteczką higieniczną? Czy można pomóc środowisku segregując odpady? Co to jest ruch „zero waste”? Czy myć kubeczki po jogurtach? Odpowiedzi na te i wiele innych pytań będzie można uzyskać podczas specjalnej ekolekcji na temat zasad poprawnej segregacji odpadów.
Organizator: Związek Międzygminny Gospodarka Odpadami Aglomeracji Poznańskiej
Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24
Zapisy (od 16.10.): 61 847 21 11 lub osobiście w Centrum Inicjatyw Senioralnych, udział nieodpłatny

godz. 10.00-12.00 | Wypalanie w drewnie

Uczestnicy specjalnych warsztatów manualnych będą mogli wypalić w drewnie zaplanowany przez siebie wzór, napis lub obraz.

Organizator: Fundacja ORCHidea

Miejsce: ul. Hetmańska 15-19c

Zapisy: 601 493 705, koszt: 10 zł

godz. 11.00-12.00 | Przyroda w świecie Słowian

Oprowadzanie kuratorskie po wystawie „Przyroda w świecie Słowian”. Podczas spotkania będzie również okazja do rozmowy z autorką ekspozycji.

Organizator: Rezerwat Archeologiczny Genius loci
Miejsce: Ostrów Tumski, ul. Posadzego 3
Zapisy: 61 952 21 67, udział nieodpłatny

godz. 11.00 | Spotkania kreatywne przy kawie: jak zrobić maskotki na drutach?

Co w ramach prezentu dla dzieci i dorosłych można wyczarować na drutach? Warsztaty będą okazją do wymiany doświadczeń. Chętni mogą przynieść swoje prace lub ich zdjęcia.
Organizator: Poradnia VINEA

Miejsce: Sala Wspólnoty Życia Chrześcijańskiego, ul. Szewska 18a (domofon przy bramie)

Zapisy (od 16.10.): 797 907 154 (w godz. 12.30-16.30), udział nieodpłatny

godz. 12.00-15.00 | Trochę o pamięci: jak działa mózg?

Metoda biofeedback opiera się na dwóch podstawowych założeniach. Po pierwsze na aktywności mózgu, która odzwierciedla stan psychiczny, po drugie na tym, że możemy tę aktywność trenować. Uczestnicy warsztatów dowiedzą się, na czym polega trening mózgu metodą biofeedback i jak można wspomagać funkcje pamięciowe.
Organizator: Małgorzata Walczak-Gutmańska, psycholog, psychoterapeutka, trener EEG-biofeedback
Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24
Zapisy (od 16.10.): 61 847 21 11 lub w siedzibie Centrum Inicjatyw Senioralnych, udział nieodpłatny

godz. 12.15 | Czarno na białym w kolorze

Na wystawie „Czarno na białym w kolorze” zobaczyć można 50 najstarszych (wykonanych w latach 1890-1939) archiwalnych fotografii z kolekcji Muzeum Etnograficznego w Poznaniu, prezentowanych po raz pierwszy w wersji kolorowej. Podczas oprowadzania po ekspozycji jej kuratorka Iwona Rosińska opowie m.in. o technikach koloryzacji czarno-białych fotografii.

Organizator: Muzeum Etnograficzne w Poznaniu

Miejsce: ul. Grobla 25 (wejście od ul. Mostowej)

Zapisy: 61 856 81 36, by wziąć udział w spacerze, należy kupić bilet do Muzeum: bilet ulgowy – 5 zł (osoby 65+, posiadacze legitymacji emeryta-rencisty), bilet normalny – 12 zł

godz. 15.00-17.00 | Kurs portretowy

Szczegółowe informacje przy wydarzeniu 2 października. Zajęcia odbędą się również **30 października.**

godz. 16.00 | Historie pewnych miłości

Tematyczne oprowadzanie po ekspozycji Bramy Poznania, podczas którego

przewodnik opowie o niezwykłych historiach miłosnych. Będzie prawdziwa okazja do tego, żeby zakochać się w historii.
Organizator: Centrum Turystyki Kulturowej TRAKT
Miejsce: ul. Gdańska 2, ekspozycja Bramy Poznania
Zapisy: 61 647 76 34 lub osobiście w Bramie Poznania w Punkcie Informacji, udział nieodpłatny

godz. 17.00-20.00 | Wieczorek gier planszowych w GOSU

Gry planszowe zyskują na popularności i nic dziwnego – to świetna zabawa, ale także okazja do rozwijania umiejętności logicznego i strategicznego myślenia. Grać i świetnie się bawić może każdy, bez względu na wiek, umiejętności czy stopień zaawansowania. Uczestnicy spotkania poznają i zagrają w najbardziej znane gry planszowe, a wszystko pod okiem doświadczonych trenerów i w przyjemnej atmosferze.

Organizator: GOSU – gry planszowe

Miejsce: ul. Rybaki 22 (w przyziemiu, wejście schodami w dół)

Wstęp: 5 zł

24 października

godz. 10.00 | Bezpłatne konsultacje u fizjoterapeuty

W ramach konsultacji u fizjoterapeuty przewidziana jest m.in. diagnostyka, dobór ćwiczeń, analiza postawy oraz pomiar ciśnienia krwi. Specjaliści udzielą seniorom sporo cennych wskazówek w zakresie fizjoterapii.
Organizator: Rehafiz Centrum Fizjoterapii
Miejsce: ul. Kopanina 13
Zapisy: 505 655 688, udział nieodpłatny

godz. 10.00-14.00 | Badanie wzroku seniora

Nie wiesz, czy Twoja ostrość jest dobra? Badania w Silver Optyk pomogą to sprawdzić.
Organizator: Silver Optyk
Miejsce: ul. Warszawska 98a
Zapisy: 574 063 117 (w godz. 10.00-14.00), koszt: 9 zł

godz. 11.00 | Spacer po Starym Zoo z przewodnikiem

Stare Zoo to miejsce znane od lat, budzące wiele wspomnień. Jak zmieniało się przez lata i jak wygląda współcześnie? Uczestnicy spaceru poznają mieszkańców Starego Zoo i ich historie, zajrzą w miejsca zwykle niedostępne dla zwiedzających.
Organizator: Ogród Zoologiczny w Poznaniu – Stare Zoo
Miejsce: ul. Zwierzyniecka 19, zbiórka przy wejściu do Zoo
Wstęp wolny

godz. 11.00-13.00 | Emeryt na etacie

Podczas warsztatów z ekspertem ZUS będzie można się dowiedzieć, jak przeliczyć emeryturę, jakie przychody można osiągnąć bez skutków umniejszenia lub zawieszenia świadczeń oraz jakie obowiązki spoczywają na emerytach i rencistach.

Organizator: I Oddział ZUS w Poznaniu

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Zapisy (od 17.10.): 61 847 21 11 lub osobiście w Centrum Inicjatyw Senioralnych, udział nieodpłatny

godz. 12.00 | Na szagę przez Pyrlandię

W programie spotkania z animatorem gwary poznańskiej Waldemarem Kurowskim prelekcja, anegdoty gwarowe oraz konkursy z nagrodami.
Organizator: Dom Kultury „Stokrotka”
Miejsce: ul. Cyniowa 11, sala widowiskowa (podjazd dla niepełnosprawnych)
Informacje: 61 867 19 19 (w godz. 16.00-20.00)

Wstęp wolny

godz. 12.15 | Malarstwo europejskie w kolekcji Muzeum Narodowego w Poznaniu

Arcydzieła sztuki europejskiej poznańskiego Muzeum związane są nierozerwalnie z osobą wielkiego kolekcjonera i mecenasa sztuki – Atanazego Raczyńskiego. To jego gust, ogromne znawstwo tematu oraz przyjaźnie z wieloma artystami sprawiły, że dzisiaj w Muzeum można oglądać m.in. dzieła Sofonisby Anguissoli, Francisco de Zurbarana czy Wilhelma von Kaulbacha. Oprócz kolekcji hrabiego Raczyńskiego w zbiorach malarstwa europejskiego jest też „Plaża w Pourville” Claude’a Moneta, jedyny obraz tego artysty w kolekcjach muzealnych w Polsce. Tematyczny spacer po galerii muzealnej poprowadzi Kinga Sibilska.

Organizator: Muzeum Narodowe w Poznaniu

Miejsce: Al. Marcinkowskiego 9

Zapisy: 61 856 81 36, wstęp w ramach biletu do Muzeum: bilet ulgowy – 8 zł (osoby 65+, posiadacze legitymacji emeryta-rencisty), bilet normalny – 12 zł

godz. 14.00 | Jak skutecznie porozumiewać się z młodszymi?

Jak komunikować się z młodzieżą, jeśli w ich wypowiedziach są takie zwroty jak np. lol, narson, siemson, heheszkowe, flexować? Jak przekonać młodych do swoich racji pomimo tego, że często nie chcą słuchać, zakładając z góry, że „babcia i dziadek nie są w temacie”? Podczas warsztatów komunikacji interpersonalnej seniorzy będą doskonalić umiejętność mówienia o sobie w sposób jasny i przekonujący. Dowiedzą się też, jak być aktywnym słuchaczem i jakie znaczenie dla tworzenia relacji mają komunikaty niewerbalne. Spotkanie poprowadzą dr hab. Monika Obrębska oraz prof. Lucyna Bakiera.

Organizator: Wydział Psychologii i Kognitywistyki Uniwersytetu im. Adama

Mickiewicza
Miejsce: ul. Szamarzewskiego 89d, sala 304

Zapisy: 61 829 23 07 (w godz. 9.00-15.00) lub bakiera@amu.edu.pl, udział nieodpłatny

godz. 16.30 | Od lądolodu do stolicy regionu

Wykład poświęcony historiom związanym z Poznaniem, dla których punktem wyjścia będą wybrane atrakcje turystyczne, poprowadzi Marcin Radomski.
Organizator: Pracownia Krajoznawcza Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej i Centrum Animacji Kultury
Miejsce: ul. Kramarska 32 (schody, II piętro)
Zapisy: 61 663 60 28, udział nieodpłatny

godz. 18.00-19.15 | Kurs portretowy

Szczegółowe informacje przy wydarzeniu 3 października. Zajęcia odbędą się również **31 października.**

25 października

godz. 10.00-16.00 | Targi Viva Seniorzy!

Na targach pojawią organizacje pozarządowe działające na rzecz seniorów, uniwersytety, instytucje publiczne i miejskie oraz wystawcy komercyjni. W programie imprezy szkolenia z obsługi komputera, lekcje języków obcych, zajęcia związane z aktywnością fizyczną i tańcem, warsztaty ogrodnicze, zielarskie i kulinarne, strefa kosmetyczną oraz strefa gier. Podczas pierwszego dnia imprezy na targowej scenie wystąpi **Grażyna Brodzińska**.

Organizator: Miasto Poznań, Międzynarodowe Targi Poznańskie, Samorząd Województwa Wielkopolskiego

Miejsce: Międzynarodowe Targi Poznańskie, pawilon 3, wejście od mostu Dworcowego

Bilety w Internecie (do 24.10) na https://tobilet.pl/events/viva-seniorzy-2019/: bilet jednodniowy – 12 zł, bilet dwudniowy – 17 zł. Bilety w kasach (wyłącznie 25-26.10.): bilet jednodniowy – 13 zł, bilet dwudniowy – 20 zł, bilet jednodniowy z wjazdem – 25 zł, bilet dwudniowy z wjazdem – 35 zł

26 października

godz. 10.00-16.00 | Targi Viva Seniorzy!

Na targach pojawią organizacje pozarządowe działające na rzecz seniorów, uniwersytety, instytucje publiczne i miejskie oraz wystawcy komercyjni. W programie imprezy szkolenia z obsługi komputera, lekcje języków obcych, zajęcia związane z aktywnością fizyczną i tańcem, warsztaty ogrodnicze, zielarskie i kulinarne, strefa kosmetyczną oraz strefa gier. Podczas drugiego dnia imprezy na targowej scenie wystąpi **Halina Frąckowiak**.

Organizator: Miasto Poznań, Międzynarodowe Targi Poznańskie, Samorząd Województwa Wielkopolskiego

Miejsce: Międzynarodowe Targi Poznańskie, pawilon 3, wejście od mostu Dworcowego

Bilety w Internecie (do 24.10) na https://tobilet.pl/events/viva-seniorzy-2019/: bilet jednodniowy – 12 zł, bilet dwudniowy – 17 zł. Bilety w kasach (wyłącznie 25-26.10.): bilet jednodniowy – 13 zł, bilet dwudniowy – 20 zł, bilet jednodniowy z wjazdem – 25 zł, bilet dwudniowy z wjazdem – 35 zł

27 października

godz. 12.00, 14.00 | Wspólna Niedziela

Wspólne Niedziele na Zamku to comiesięczne wydarzenie, w trakcie którego organizatorzy zapraszają do rodzinnego spędzenia czasu z kulturą. W tym dniu wszystkie warsztaty, spotkania i wystawy znajdujące się w programie Centrum Kultury „Zamek" są otwarte i bezpłatne. W programie: wykład Janusza Pazdera pt. „Piłsudski na zamku" (godz. 11.15, Sala Prób), zwiedzanie wystawy z przewodnikiem: „Wkraczając w nowy wymiar" (godz. 12.00 i 14.00, Sala Wystaw) oraz rodzinne warsztaty „Świat wzorów Sophie Taeuber-Arp" (godz. 13.00, Sala Wystaw, bezpłatne wejściówki)
Organizator: Centrum Kultury „Zamek"
Miejsce: ul. Św. Marcin 80/82
Wstęp wolny

28 października

Oprowadzanie po Teatrze Polskim – odwołane

Szczegółowe informacje przy wydarzeniu 7 października.

godz. 11.30-13.00 | Czas na Kawkę: o jakości powietrza i informacji

Ostatnio dużo się mówi o jakości powietrza. Temat jest bardzo medialny, zdarza się jednak, że przedstawia się go w błędny sposób. Uczestnicy spotkania dowiedzą się, skąd czerpać rzetelne informacje o jakości powietrza. Organizatorzy opowiedzą też o programie Kawka Bis działającym w Poznaniu, w ramach którego można wymienić stare piece i kotły na inne, bardziej ekologiczne źródła ciepła.

Organizator: Centrum Inicjatyw Senioralnych, Wydział Kształtowania i Ochrony Środowiska Urzędu Miasta Poznania

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Zapisy (od 21.10.): 61 847 21 11 lub osobiście w Centrum Inicjatyw Senioralnych, udział nieodpłatny

godz. 18.00 | Koncert w ramach Dni Akordeonu AkoPoznań 2019

Międzyuczelniany koncert akordeonowy w ramach VIII Międzynarodowej Konferencji Naukowo-Artystycznej „Instrumentarium akordeonowe XXI wieku”.

Organizator: Akademia Muzyczna im. I. J. Paderewskiego w Poznaniu

Miejsce: Aula Nova, ul. Św. Marcin 87

Wstęp wolny

29 października

godz. 8.00-18.00 | Zdrowie to podstawa: badaj się!

Darmowe badania stóp i słuchu, porady fizjoterapeuty oraz protetyka słuchu w sklepie medycznym Brand Vital. Odwiedzający sklep będą mogli liczyć tego dnia na 10% rabatu na cały asortyment.

Organizator: Sklep medyczny Brand Vital oddział w Poznaniu

Miejsce: ul. Głogowska 16

Informacje: 61 814 35 03

Wstęp wolny

godz. 9.00 | Spotkanie z ratownikami medycznymi

Na spotkaniu będzie można się dowiedzieć, do osób z jakimi schorzeniami karetki w Poznaniu wyjeżdżają najczęściej. Prowadzący opowiedzą o objawach zawału serca, udaru mózgu oraz o tym, jak postępować przed przyjazdem Zespołu Ratownictwa Medycznego.
Organizator: Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego w Poznaniu

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Zapisy (od 22.10.): 61 847 21 11 lub osobiście w Centrum Inicjatyw Senioralnych, udział nieodpłatny

godz. 10.00-18.00 | Badania słuchu

Profesjonalne badania słuchu dla wszystkich seniorów.
Organizator: Perfect Eye Optic Kupiec Poznański
Miejsce: pl. Wiosny Ludów 2 (Kupiec Poznański, parter)
Zapisy: 61 670 72 00, udział nieodpłatny

godz. 10.00, 12.00, 14.00 | Drzwi otwarte w Muzeum Archeologicznym

W ramach drzwi otwartych będzie można m.in. zobaczyć prezentację na temat pracy archeologa i odwiedzić na co dzień niedostępne magazyny Muzeum. W programie spotkań są również oprowadzania po wybranej przez grupę wystawie.
Organizator: Muzeum Archeologiczne w Poznaniu
Miejsce: Pałac Górków, ul. Wodna 27 (ze względu na małą powierzchnię magazyn niedostępny jest dla osób poruszających się na wózku inwalidzkim)
Zapisy: 61 628 55 53 lub olga.adamczyk@muzarp.poznan.pl, udział nieodpłatny

godz. 11.00 | Zdrowa stopa to podstawa!

Warsztat na temat zdrowia stóp składać się będzie z wykładu podologa o tym, jak dbać o stopy, oraz z części praktycznej zawierającej wskazówki, jak przeciwdziałać powstawaniu i rozwojowi haluksów.
Miejsce: Gabinety Medyczne Novina
Adres: ul. Nowina 12a (I piętro, winda)
Zapisy (do 28.10.): 665 505 606, 61 841 11 00 lub info@gabinety-novina.pl, koszt: 10 zł

godz. 12.15 | Miłosny wątek z osnową

Dlaczego perskie kobierce nazywane są „polskimi dywanami”? Jak polskie kilimy podbiły świat? Co przyspieszyło powstanie współczesnego stanika? Uczestnicy oprowadzania po kolekcji Muzeum Sztuk Użytkowych wejdą w bogaty świat tkanin. Przyjrzą się ich różnorodnym funkcjom – niesienia ważnych, ideologicznych przekazów, zdobienia mebli i wnętrz, ocieplania pomieszczeń, a w modzie wyrażania ducha epoki, gustu i charakteru. Oprowadzanie poprowadzi Aleksandra Podżorska.

Organizator: Muzeum Sztuk Użytkowych

Miejsce: Góra Przemysła 1

Zapisy: 61 856 81 36, udział nieodpłatny

godz. 15.00 | Wysztafirowana Bamberka: matematyczne spotkania historyczne

Uczestnicy spotkania będą dyskutować w zespołach międzypokoleniowych, żeby znaleźć odpowiedzi na pytania dotyczące historii 300-letniego pobytu Bambrów w Poznaniu.
Organizator: Szkoła Podstawowa nr 36 w Poznaniu
Miejsce: ul. Słowackiego 54/56, biblioteka
Zapisy (od 22.10.): 61 847 58 20 (w godz. 8.00-15.00), udział nieodpłatny

30 października

godz. 9.00-12.00 | Konsultacje Informatyczne

Szczegółowe informacje przy wydarzeniu 16 października.

godz. 10.00 | Zwiedzanie Stadionu Poznań

Szczegółowe informacje przy wydarzeniu 9 października. Wycieczka odbędzie się również **6 listopada.**

godz. 12.00-16.00 | Drzwi otwarte w Fundacji Akceptacja

Podczas wydarzenia będzie można zapoznać się ze sprzętem ćwiczebnym i ratowniczym, wykorzystywanym w trakcie działań ratowniczych i szkoleń w zakresie pierwszej pomocy, oraz zajrzeć do wnętrza ambulansu Fundacji. Dostępne będą też badania poziomu cukru, kwasu moczowego i cholesterolu we krwi z natychmiastowym wynikiem. Będzie także możliwość zmierzenia ciśnienia

i pulsu oraz przeprowadzenia badania EKG.
Organizator: Fundacja Akceptacja
Miejsce: ul. 28 Czerwca 1956 r. nr 149 (I piętro, brak windy)
Wstęp na wydarzenie wolny, opłata za badania: EKG – 20 zł, poziom cukru, cholesterol, kwas moczowy – 15 zł

godz. 15.00-17.00 | Kurs portretowy

Szczegółowe informacje przy wydarzeniu 2.10.

31 października

godz. 18.00-19.15 | Kurs portretowy

Szczegółowe informacje przy wydarzeniu 3 października.

2 listopada

godz. 11.00-12.30 | Co nam dał Bauhaus? – wykład przeniesiony na 9 listopada.

100-lecie niezwykłej szkoły, której trwanie było nieproporcjonalnie krótkie w stosunku do żywotności mitu, jaki wokół niej powstał, to okazja, aby przyjrzeć się ludziom, przedmiotom, pomysłom i założeniom Bauhausu. Wykład poprowadzi Karolina Prymas-Jóźwiak.
Organizator: Uniwersytet Artystyczny Trzeciego Wieku w Poznaniu
Miejsce: ul. 23 lutego 20, Sala 02, bud. B
Wstęp wolny

4 listopada

godz. 16.00-18.00 | Historie pisane przez życie

Powieści Danielle Steel trafiają do serca i bardzo głęboko poruszają, niezależnie czy opowiadają o miłości, beztrosce, rozpaczy, czy tęsknocie. Spotkanie z twórczością kobiety nietuzinkowej odbędzie się w ramach projektu „Dom Sąsiedzki 50+”.

Organizator: Stowarzyszenie Zielona Grupa

Miejsce: Dom Sąsiedzki, ul. Bukowa 2A (wejście od ul. Kasztanowej 1, schody)

Wstęp wolny

5 listopada

godz. 10.00 | Krypta grobowa poznańskich arcybiskupów i sufraganów

Zajrzyj do podziemi Katedry Poznańskiej i dowiedz się, jakie tajemnice skrywa krypta grobowa poznańskich arcybiskupów i sufraganów! Spacer poprowadzi Stefan Żurek.

Organizator: Koło Przewodników PTTK im. M. Mottego przy Oddz. Poznańskim PTTK

Zbiórka: plac przed Katedrą na Ostrowie Tumskim

Wstęp wolny

godz. 12.00 | Debata Pokoleń

W trakcie Debaty Pokoleń dwie 4-osobowe grupy wejdą w spór o to, czy rozwój technologii jest lekiem na ludzką samotność. W obydwu drużynach wystąpią zarówno seniorzy, jak i nastolatki. Zgodnie z formułą debaty oksfordzkiej głos w dyskusji będą mogły zabrać również osoby z publiczności. Seniorzy będą mogli uczestniczyć w spotkaniu jako publiczność.
Organizator: Centrum Inicjatyw Senioralnych, Fundacja Edukacyjna G5, Stowarzyszenie Oświatowe im. Dezyderego Chłapowskiego, Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa UAM
Miejsce: Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa UAM, Kampus Morasko, ul. Uniwersytetu Poznańskiego 5, sala 120
Wstęp wolny

6 listopada

godz. 10.00 | Zwiedzanie Stadionu Poznań

Szczegółowe informacje przy wydarzeniu 9 października.

godz. 10.00-16.00 | Warsztaty o dźwięku, słuchu i percepcji sygnałów

Warsztaty o narządzie słuchu i pielęgnacji aparatów słuchowych. W programie spotkania konsultacje z doświadczonymi protetykami słuchu, prezentacje funkcji najnowszych aparatów słuchowych. Będzie również możliwość skorzystania z badania słuchu i zrozumiałości mowy.

Organizator: NZOZ Promedica

Miejsce: przychodnia, ul. Mickiewicza 31, pok. 104 (piętro I, winda od strony podwórza)

Zapisy: 534 027 174, udział nieodpłatny

godz. 18.00 | Kronika Konkursów Skrzypcowych im. Henryka Wieniawskiego

Kronika przybliży historię Konkursu – jego początki oraz starania środowiska kultury poznańskiej o organizację i osadzenie na stałe tego wydarzenia w naszym mieście. Atrakcją wieczoru będzie spotkanie z Andrzejem Wituskim, byłym prezydentem Poznania, wieloletnim Dyrektorem i Prezesem Towarzystwa Muzycznego im. H. Wieniawskiego. Opowie on o niecodziennych wydarzeniach towarzyszących Konkursowi, postaciach z nimi związanych, a także o losach i muzycznych karierach jego laureatów.

Organizator: Towarzystwo Muzyczne im. H. Wieniawskiego w Poznaniu.

Miejsce: ul. Świętosławska 7, Sala Kameralna (I piętro, schody)

Zapisy: 61 852 26 42 (w godz. 9.00-15.00), udział nieodpłatny

7 listopada

Badania pamięci

Szczegółowe informacje przy wydarzeniu 10 października.

godz. 9.30, 13.30 | Dzień Seniora w Nowym Zoo

W programie zwiedzanie Nowego Zoo i prelekcje o roli nowoczesnego ogrodu zoologicznego w Sali Konferencyjnej w Słoniarni. Wydarzenie potrwa ok. 3,5 godziny.
Organizator: Ogród Zoologiczny w Poznaniu – Nowe Zoo
Zbiórka: ul. Krańcowa 82, brama główna
Bilety w cenie 4 zł na podstawie legitymacji emeryta-rencisty

godz. 11.00 | Pamiętajmy o wodzie, działajmy razem!

Spotkanie w Regionalnym Zarządzie Gospodarki Wodnej w Poznaniu będzie okazją do zapoznania się z zakresem jego działalności i struktury organizacyjnej.
Organizator: Państwowe Gospodarstwo Wodne Wody Polskie – Regionalny Zarząd Gospodarki Wodnej w Poznaniu
Miejsce: ul. Chlebowa 4/8
Zapisy: 61 856 77 53, udział nieodpłatny

8 listopada

godz. 12.00-14.00 | Klub Literacki Seniora

Spotkanie dla seniorów, którzy piszą poezję i prozę. Każdy z uczestników będzie miał okazję zaprezentować swoje prace i poddać je ocenie innych.
Organizator: Projekt Fifna
Miejsce: ul. Sienkiewicza 20a

Zapisy: 501 479 315, udział nieodpłatny

godz. 17.00 | Otwarte drzwi dla seniora

Prezentacja oferty Stowarzyszenia na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „Otwarte Drzwi” adresowanej przede wszystkim do seniorów niepełnosprawnych, w ramach której można korzystać m.in. arteterapii, rehabilitacji oraz ćwiczeń pamięci. Podczas spotkania odbędą się również warsztaty kulinarno-dietetyczne, a seniorki spróbują swoich sił w robieniu makijażu. Będzie też okazja do tego, aby pomyśleć, w jaki sposób seniorzy mogą porozumieć się z nowym pokoleniem.

Organizator: Stowarzyszenie na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „Otwarte Drzwi”

Miejsce: Niepubliczna Szkoła Podstawowa „Otwarte Drzwi”, al. Niepodległości 36

Zapisy: 61 646 84 38, 789 107 434, udział nieodpłatny

godz. 18.00 | Portret pokoleń: wernisaż oraz koncert

Na wernisażu będzie można zobaczyć prace, które powstały w ramach warsztatów artystycznych „Portret pokoleń”, podczas których seniorzy wraz z wnukami

tworzyli swoje portrety. Spotkanie uświetni gitarowy recital przygotowany przez uczniów szkoły muzycznej Rafała Bielawskiego.

Organizator: Fundacja Wspierania Twórczości, Kultury i Sztuki ARS

Miejsce: ul. Nowowiejskiego 15/15 a (wejście w bramę, schody na wysoki parter)

Informacje: 577 620 888 lub m.mellin@ars.org.pl

Wstęp wolny

9 listopada

godz. 11.00-12.30 | Co nam dał Bauhaus?

100-lecie niezwykłej szkoły, której trwanie było nieproporcjonalnie krótkie w stosunku do żywotności mitu, jaki wokół niej powstał, to okazja, aby przyjrzeć się ludziom, przedmiotom, pomysłom i założeniom Bauhausu. Wykład poprowadzi Karolina Prymas-Jóźwiak.
Organizator: Uniwersytet Artystyczny Trzeciego Wieku w Poznaniu
Miejsce: ul. 23 lutego 20, Sala 02, bud. B
Wstęp wolny

WYDARZENIE TOWARZYSZĄCE

12 listopada

godz. 11.00 | Koncert pieśni patriotycznych

Koncert w wykonaniu artystów ze Specjalnego Ośrodka Szkolno–Wychowawczego dla Dzieci Niewidomych w Owińskach.

Organizator: Szkoła Podstawowa nr 36 w Poznaniu

Miejsce: ul. Słowackiego 54/56, sala gimnastyczna

Zapisy (od 5.11.): 61 847 58 20 (w godz. 8.00-15.00), udział nieodpłatny