

# Senioralni 2020: Program wydarzeń



## PROGRAM SENIORALNI. POZNAŃ 2020

Program może ulec zmianom w związku z sytuacją epidemiologiczną. Pełny program dostępny jest również w miesięczniku „Senioralny Poznań”. Szczegółowe informacje można uzyskać, dzwoniąc do Centrum: 61 847 21 11. Udział w większości wydarzeń jest nieodpłatny lub opłata za wstęp jest niewielka. Na większość wydarzeń obowiązują zapisy, liczba uczestników jest ograniczona. Jedna osoba może zapisać się na maksymalnie dwa spotkania odbywające się w CIS. Wszystkie spotkania odbywają się w reżimie sanitarnym. Więcej szczegółów na ten temat uzyskać można u organizatorów poszczególnych wydarzeń.

## SPECJALNA OFERTA

### 5-10 października

#### Tydzień dobrego wzroku | godz. 11.00-18.00

W programie optometryczne badanie wzroku, przesiewowe badanie pola widzenia, sprawdzenie widzenia barwnego i stereoskopowego, stanu widzenia obuocznego oraz przedniego odcinka oka.

*Miejsce i organizator: Salon Perfect Eye Optic, Kupiec Poznański, pl. Wiosny Ludów 2 (parter); Zapisy (od 1.10): tel. 61 670 72 00; Koszt: 1 zł.*

### 5-15 października

#### Dni Otwarte w Gabinetach Amed | godz. 10.00-16.00

Gabinety zapraszają na wideootoskopię ucha (oglądanie ucha przy użyciu specjalnej kamery), badanie słuchu, przegląd aparatów słuchowych, test najnowszych aparatów słuchowych oraz konsultację z protetykiem słuchu.

*Miejsce i organizator: Amed Gabinety Specjalistyczne Poznań, ul. Poznańska 18a/1; Zapisy: tel. 61 221 01 51, 733 378 999, udział nieodpłatny.*

#### Seanse w Grocie Solnej Sollan | godz. 12.00, 14.00 i 16.00

Czyste, zjonizowane powietrze w grocie solnej działa kojąco na górne drogi oddechowe, wpływa korzystnie na samopoczucie. To idealne rozwiązanie dla osób zmagających się z alergią, astmą, nadciśnieniem czy zapaleniem zatok. Seanse trwają 50 min., należy zabrać ze sobą białe skarpetki.

*Miejsce i organizator: Grota Solna Sollan, ul. Warszawska 25 (budynek Restauracji Maltańskiej); Zapisy: tel. 730 918 817; Koszt: 5 zł.*

#### Seanse w Grocie Solnej Galos | wtorki i czwartki, godz. 12.00

Podczas 50-minutowego seansu w grocie można się zrelaksować i zadbać o swoje zdrowie. Odwiedzający mogą liczyć na wyjątkowe oświetlenie i nastrojowe

dźwięki natury. Należy zabrać ze sobą białe skarpetki.

*Miejsce i organizator: Grota Solna Galos, ul. J. Sychalskiego 34; Zapisy: tel. 61 835 33 36; Koszt: 6 zł.*

## **PROMOCJE I ZNIŻKI**

Na kortach tenisowych POSiR Oddział Rataje (os. Piastowskie 106A) dla posiadaczy Karty Seniora obowiązuje rabat 25% na jednorazowe rezerwacje od pon. do pt. do g. 16. Obiekt posiada 3 korty ceglane oraz 3 korty kryte, ogrzewane zimą. Oświetlenie umożliwia grę również po zmroku. Kontakt: tel. 61 871 06 42.

## **PROGRAM WYDARZEŃ**

### **5 października**

#### **godz. 9.00 | Zumba Gold**

Zumba Gold to zajęcia taneczne wyróżniające się wolniejszym tempem i niższą intensywnością ruchu. Starannie dobrana muzyka i bardzo proste choreografie pozwalają każdemu w pełni uczestniczyć w zajęciach.

*Organizator: Razem w formie; Miejsce: sala fitness na Pływalni Miejskiej Atlantis, os. Batorego 101; Zapisy: tel. 500 055 056, udział nieodpłatny.*

#### **godz. 10.00 | Sprawniejszy – szczęśliwszy, zdrowszy**

Wykład trenera i fizjoterapeuty o zdrowotnym wpływie ćwiczeń na maszynach Milon. Każdy z uczestników spotkania otrzyma zaproszenie do udziału w treningach przez 2 tygodnie bez zobowiązań.

*Miejsce i organizator: 36 MINUT Polanka, ul. Milczańska 1; Zapisy: tel. 501 112 206, udział nieodpłatny.*

#### **godz. 11.30 | Zoolbrzemy**

Spacer tematyczny z przewodnikiem po Nowym Zoo. Wycieczka potrwa ok. godziny.

*Miejsce i organizator: Nowe Zoo, ul. Krańcowa 81 (zbiórka przy wejściu); Bilet: 13 zł; Informacje: tel. 61 872 07 73.*

#### **godz. 14.30 | Orowadzanie po Teatrze Polskim**

Podróż po Teatrze rozpocznie się na widowni Dużej Sceny. Trasa prowadzi przez magazyn, garderobę, scenę obrotową, Malarnię i kończy się w łożu reprezentacyjnej. Uczestnicy zapoznają się z funkcjami osób pracujących w Teatrze. Orowadzanie odbędzie się też w dniach: 19 i 26 października.

*Miejsce i organizator: Teatr Polski w Poznaniu, ul. 27 grudnia 8/10; Zapisy: tel. 785 992 323 (w g. 8-15), [monika.stasik@teatr-polski.pl](mailto:monika.stasik@teatr-polski.pl); Koszt: 5 zł.*

### **6 października**

### **godz. 10.00-18.00 | Fizjoterapeutyczne godziny dla seniorów**

W trakcie konsultacji fizjoterapeutycznych i podologicznych specjaliści podpowiedzą, jak radzić sobie z problemami zdrowotnymi. W wybranych godzinach będzie też możliwość zrobienia badania USG fizjoterapeutycznego narządu ruchu.

*Miejsce i organizator: Gabinety Medyczne Novina, ul. Nowina 12A; Zapisy (do 2.10): tel. 665 505 606, 61 841 11 00, [info@gabinety-novina.pl](mailto:info@gabinety-novina.pl), udział nieodpłatny.*

### **godz. 10.00 i 11.45 | Lekcje pokazowe języka angielskiego**

Lekcje pokazowe będą okazją do spotkania z lektorami, którzy na co dzień prowadzą w Fundacji zajęcia dla seniorów. Odbędą się na poziomie podstawowym (g. 10) i zaawansowanym (g. 11.45).

*Miejsce i organizator: Fundacja Parasol, ul. Franciszka Ratajczaka 20/18a (I piętro); Zapisy: tel. 61 852 53 09, udział nieodpłatny.*

### **@ godz. 10.30 | Lekcja hiszpańskiego dla początkujących | online**

Uczestnicy będą mieli okazję poznać podstawowe słowa i zwroty oraz zobaczyć, jak wyglądają zajęcia w grupie.

*Organizator: Kontakt CJO; Miejsce: link do lekcji zostanie podany po zapisaniu się; Zapisy: tel. 534 577 180, udział nieodpłatny.*

### **godz. 11.30 | Mieszkańcy Starego Zoo**

Spacer tematyczny z przewodnikiem po Starym Zoo. Wycieczka potrwa ok. godziny.

*Miejsce i organizator: Stare Zoo, ul. Zwierzyniecka 19 (zbiórka przy wejściu); Wstęp wolny; Informacje: tel. 61 87 20 773.*

### **godz. 12.00-14.00 | Telefoniczny dyżur policjanta**

Jak działają oszuści? Jak postępować w sytuacji zagrożenia? Gdzie szukać pomocy? Policjanci udzielą informacji na temat zagrożeń, z jakimi seniorzy mogą spotkać się w życiu codziennym.

*Organizator: Komenda Wojewódzka Policji w Poznaniu; Kontakt: tel. 887 666 508.*

### **godz. 13.00 i 15.30 | Filmowy Klub Seniora w Kinie Rialto**

„25 lat niewinności: sprawa Tomka Komendy”: Tomasz Komenda miał 23 lata, kiedy jego normalne życie zostało brutalnie przerwane. W końcu, po 18 latach odsiadki, na jego drodze pojawili się prokuratorzy i policjant, który postanowił odkryć prawdę.

*Miejsce i organizator: Kino Rialto, ul. Dąbrowskiego 38; Informacje: tel. 61 847 53 99; Koszt: 12 zł.*

## **@ godz. 16.30 | Jeremi mężczyzna piosenny | online**

Spotkanie przypomni największe przeboje Kabaretu Starszych Panów oraz mniej znane piosenki Przybory i Wasowskiego. Koncert prezentowany w ramach cyklu „Biblioteka dla seniora” zawiera obszerne fragmenty muzycznego spektaklu asz.teatru.

*Organizator: Biblioteka Raczyńskich; Miejsce: Facebook i YouTube Biblioteki Raczyńskich, udział nieodpłatny.*

## **godz. 18.00 | Obrazy Wrażliwe**

„Nie ma nas w domu”: Ricky i Abbie chcą dla swojej rodziny czegoś więcej. On zrobi wszystko, żeby spełniło się ich marzenie. Postanawia zaryzykować i zaczyna pracę na własną rękę. Pokaz filmu z audiodeskrypcją i napisami dla osób niesłyszących.

*Organizator: CK „Zamek”; Miejsce: Kino Pałacowe, ul. Święty Marcin 80/82; Bilety: 5 zł*

## **7 października**

### **Bezpłatne porady prawne**

Porady dotyczyć będą umów dożywocia, służebności, darowizny i testamentu. Korzystający z porad powinni, w miarę możliwości, zabrać ze sobą dokumentację dotyczącą ich spraw.

*Miejsce i organizator: Kancelaria Adwokacka Koschel-Sturzbecher, ul. Solna 9/4 (wejście od ul. Młyńskiej); Zapisy: tel. 886 540 237 (pon.-czw., g. 9-17), udział nieodpłatny.*

## **godz. 9.00 | Jak samemu radzić sobie z bólem?**

Podczas warsztatów z fizjoterapeutą będzie można się dowiedzieć, jak radzić sobie z dolegliwościami ze strony narządu ruchu – np. z bólami szyi, kolan czy kręgosłupa.

*Miejsce i organizator: Instytut Sportu i Nauki, ul. Droga Dębińska 3a; Zapisy: tel. 511 903 860; Koszt: 10 zł.*

## **godz. 10.00 | Seniorzy – bezpieczeństwo osobiste**

Strażnicy miejscy wskażą mechanizmy działania oszustów i podpowiedzą, jak postępować w sytuacji zagrożenia. Uczestnicy dowiedzą się, jak chronić dokumenty, karty płatnicze i bezpiecznie poruszać się w miejscach publicznych. Poruszone zostaną też wątki przemocy fizycznej, psychicznej i ekonomicznej.

*Organizator: Straż Miejska Miasta Poznania; Miejsce: CIS, ul. Mielżyńskiego 24; Zapisy: tel. 61 847 21 11, udział nieodpłatny.*

## **godz. 10.00, 12.00 i 14.00 | Dzień otwarty w Muzeum Archeologicznym**

Spotkanie składać się będzie z dwóch części – pierwsza to oprowadzanie z przewodnikiem po wystawie „Pradzieje Wielkopolski”, druga – krótka prezentacja na dziedzińcu Muzeum, w trakcie której przedstawiona zostanie grupa kilku zabytków.

*Miejsce i organizator: Muzeum Archeologiczne w Poznaniu, Pałac Górków, ul. Wodna 27; Zapisy: tel. 61 628 55 53, [olga.adamczyk@muzarp.poznan.pl](mailto:olga.adamczyk@muzarp.poznan.pl), udział nieodpłatny.*

### **godz. 10.30 | Lekcja angielskiego dla początkujących**

Uczestnicy będą mieli okazję poznać podstawowe słowa i zwroty oraz zobaczyć, jak wyglądają zajęcia w grupie.

*Miejsce i organizator: Kontakt CJO, pl. Bernardyński 1a/1; Zapisy: tel. 534 577 180, udział nieodpłatny.*

### **godz. 11.30 | Zadziwiający świat zwierząt**

Spacer tematyczny z przewodnikiem po Nowym Zoo. Wycieczka potrwa ok. godziny.

*Miejsce i organizator: Nowe Zoo, ul. Krańcowa 81 (zbiórka przy wejściu); Bilet: 13 zł; Informacje: tel. 61 872 07 73.*

### **godz. 12.15 | Wojska wielkopolskie w walce z Niemcami i bolszewikami**

Oprowadzanie po ekspozycji stałej Wielkopolskiego Muzeum Wojskowego przybliży losy żołnierzy wojsk wielkopolskich walczących najpierw z Niemcami w powstaniu wielkopolskim, a później broniących Kresów Wschodnich przed najazdem bolszewickim.

*Miejsce i organizator: Wielkopolskie Muzeum Wojskowe, Stary Rynek 9 (I piętro); Zapisy (od 1.10): tel. 61 856 81 36; Bilety: ulgowy – 8 zł, normalny – 12 zł.*

### **godz. 12.30 | Seniorzy w sieci: fakty i mity**

Czego seniorzy szukają w sieci? Czy chcą korzystać z nowych technologii? W trakcie spotkania zaprezentowane zostaną miejsca w Internecie, które oferują sposoby na ciekawe spędzanie czasu i rozwój zainteresowań. Warsztaty poprowadzi Nina Woderska.

*Miejsce i organizator: CIS, ul. Mielżyńskiego 24; Zapisy: tel. 61 847 21 11, udział nieodpłatny.*

### **godz. 16.30 | Udar – liczy się każda minuta!**

Warsztaty dotyczyć będą profilaktyki występowania udarów mózgu. W programie spotkanie z neurologiem z oddziału udarowego.

*Miejsca i organizator: Fundacja PETRA senior, ul. Zygmunta Krasińskiego 4 (schody, dostępny podjazd dla wózków); Zapisy (do 6.10): tel. 665 006 501, udział nieodpłatny.*

## **godz. 17 | Jak żyć bezpiecznie podczas epidemii COVID-19?**

W czasie wykładu przedstawione zostaną zagadnienia dotyczące epidemii oraz wiele praktycznych zaleceń związanych z życiem codziennym, korzystaniem ze świadczeń w placówkach ochrony zdrowia, omówione zostaną też szczepienia ochronne.

*Organizator: Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu.  
Miejsce: Centrum Kongresowo-Dydaktyczne ul. Przybyszewskiego 37a, sala A;  
Zapisy: tel. 61 854 60 31, [promocja@ump.edu.pl](mailto:promocja@ump.edu.pl), udział nieodpłatny.*

## **8 października**

### **Bezpłatne porady prawne**

Porady dotyczyć będą umów dożywocia, służebności, darowizny i testamentu. Korzystający z porad powinni, w miarę możliwości, zabrać ze sobą dokumentację dotyczącą ich spraw.

*Miejsce i organizator: Kancelaria Adwokacka Koschel-Sturzbecher, ul. Solna 9/4 (wejście od ul. Młyńskiej); Zapisy: tel. 886 540 237 (pon.-czw., g. 9-17), udział nieodpłatny.*

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

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

*Miejsce i organizator: Sklep medyczny Brand Vital, ul. Głogowska 16; Zapisy: tel. 61 814 35 03, udział nieodpłatny.*

## **godz. 10.00 | Gimnastyka w wodzie**

Gimnastyka w wodzie to doskonały sport dla osób dojrzałych. Regularny udział w zajęciach zapewnia poprawę kondycji fizycznej, złagodzenie bólów kręgosłupa, obniżenie ciśnienia krwi i dobre samopoczucie.

*Organizator: Razem w formie; Miejsce: basen w Galerii Poznania, ul. Pleszewska 1; Zapisy: tel. 500 055 056; Koszt: 5 zł.*

## **@ godz. 11.00 | Spotkanie z Miejską Radą Seniorów | online**

Miejska Rada Seniorów zaprosi do udziału w dyskusji na temat problemów seniorów w czasie pandemii COVID-19.

*Organizator: Miejska Rada Seniorów w Poznaniu; Miejsce: Link do spotkania zostanie przesłany po nadesłaniu zgłoszenia: [rada\\_seniorow@um.poznan.pl](mailto:rada_seniorow@um.poznan.pl), udział nieodpłatny.*

## **@ godz. 11.00 | Lekcja włoskiego dla początkujących | online**

Uczestnicy będą mieli okazję poznać podstawowe słowa i zwroty oraz zobaczyć, jak wyglądają zajęcia w grupie i zrozumieć.

*Organizator: Kontakt CJO; Miejsce: Link do lekcji zostanie podany po zapisaniu się; Zapisy: tel. 534 577 180, udział nieodpłatny.*

### **godz. 11.30 | Zmiennocieplne – co to znaczy?**

Spacer tematyczny z przewodnikiem po Starym Zoo. Wycieczka potrwa ok. godziny.

*Miejsce i organizator: Stare Zoo, ul. Zwierzyniecka 19 (zbiórka przy wejściu); Informacje: tel. 61 872 07 73; Bilet: 6 zł (wstęp do Pawilonu Zwierząt Zmiennocieplnych).*

### **godz. 12.15 | Historie pędzlem malowane**

Spacer po galerii będzie okazją do poznania różnych historii, nie tylko tych namalowanych na obrazach, ale również tych drugoplanowych, niezarejestrowanych bezpośrednio na płótnie.

*Miejsce i organizator: Muzeum Narodowe w Poznaniu, Galeria Malarstwa i Rzeźby, Al. Marcinkowskiego 9 (spacer obejmuje Stary Gmach – schody); Zapisy (od 1.10): tel. 61 856 81 36; Bilety: ulgowy – 10 zł, normalny – 15 zł.*

### **godz. 13.00 i 18.00 | Kultura dostępna w kinie**

„Kult”: Film dokumentalny w reżyserii Olgi Bieniek z 2019 roku ukazujący niepublikowane materiały z życia i twórczości polskiego zespołu Kult oraz jego lidera Kazika Staszewskiego.

*Miejsce i organizator: Kino Helios Poznania, ul. Pleszewska 1 (I piętro); Informacje: tel. 61 622 72 97; Koszt: 10 zł.*

### **godz. 18.00 | Przeboje polskiego bigbitu**

Podczas muzycznego spotkania będzie można usłyszeć największe bigbitowe przeboje – m.in. „Ale za to niedziela”, „Nikt na świecie nie wie, że się kocham w Ewie” czy „Zimny drań”.

*Miejsce: Jeżyckie Centrum Kultury, ul. Jackowskiego 5-7, wstęp na podstawie wejściówek dostępnych w JCK; Informacje: tel. 695 596 150.*

## **9 października**

### **godz. 11.00 | Lekcja hiszpańskiego dla początkujących**

Uczestnicy będą mieli okazję poznać podstawowe słowa i zwroty oraz zobaczyć, jak wyglądają zajęcia w grupie.

*Miejsce i organizator: Kontakt CJO, pl. Bernardyński 1a/1; Zapisy: tel. 534 577 180, udział nieodpłatny.*

### **godz. 11.30 | Dookoła zoo**

Podróż kolejką z przewodnikiem dookoła Nowego Zoo. Wycieczka potrwa ok. godziny.

*Miejsce i organizator: Nowe Zoo, ul. Krańcowa 81 (zbiórka przy wejściu);  
Bilet: 13 zł; Informacje: tel. 61 872 07 73.*

### **godz. 16.00 | CUDowne warsztaty**

W warsztatach plastyczno-rękodzielniczych z różnych technik uczestniczyć będą osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Seniorzy wcielą się w rolę wolontariuszy i będą pracować z podopiecznymi.

*Organizator: Centrum Usług i Doradztwa/Stowarzyszenie Na Tak, ul. Mielżyńskiego 27/29; Zapisy: tel. 665 640 140, udział nieodpłatny.*

### **godz. 17.00 | Warsztaty robienia szablonów na torby**

W programie projektowanie i wycinanie szablonów. Organizatorzy przygotowują gotowe wzory, można także przynieść swoją propozycję. Zapewnią też materiały warsztatowe, w tym torby bawełniane, na które będą nanoszone wzory.

*Organizator: Stowarzyszenie Lepszy Świat; Miejsce: Strefa Do\_Wolności, ul. Nowowiejskiego 15/15a (wejście od podwórza, I piętro); Zapisy: tel. 514 389 987, [tworzmy@lepszyswiat.org.pl](mailto:tworzmy@lepszyswiat.org.pl); Koszt: 20 zł.*

## **11 października**

### **godz. 13.00-20.00 | Niedziela w restauracji Panorama**

W programie: wystawa malarstwa, warsztat plastyczny, poezja śpiewana oraz badanie wzroku.

*Organizator: Hotel HP Park w Poznaniu; Miejsce: Restauracja Panorama, ul. abpa A. Baraniaka 77; Zapisy (od 2.10): tel. 61 874 11 00; Warunki uczestnictwa: 15 zł od osoby (dotyczy oferty dla seniora „Ciasto dnia i kawa”).*

## **12 października**

### **godz. 9.00-13.00 | Dyżur telefoniczny eksperta ZUS**

Podczas dyżuru będzie można uzyskać odpowiedzi na pytania związane z zagadnieniem emerytury i renty. Eksperci odpowiedzą m.in., jakie należy złożyć dokumenty w celu przyznania czy przeliczenia świadczenia, jakie przysługują dodatki do świadczeń i kto może się o nie ubiegać.

*Organizator: ZUS I Oddział w Poznaniu; Kontakt: tel. 61 841 68 44.*

### **godz. 10.00 | Sprawniejszy – szczęśliwszy, zdrowszy**

Wykład trenera i fizjoterapeuty o zdrowotnym wpływie ćwiczeń na maszynach Milon. Każdy z uczestników spotkania otrzyma zaproszenie do udziału w treningach przez 2 tygodnie bez zobowiązań.

*Miejsce i organizator: 36 MINUT Polanka, ul. Milczańska 1; Zapisy: tel. 501 112 206, udział nieodpłatny.*



### **godz. 10.00-15.00 | Mogę widzieć lepiej**

Profesjonalne badanie wzroku sprawdzi, w jakiej kondycji jest układ wzrokowy, a eksperci podpowiedzą, co dla oczu będzie najlepszym rozwiązaniem.

*Miejsce i organizator: Silver Optyk, ul. Warszawska 98a; Zapisy: tel. 574 063 117; Koszt: 10 zł.*

### **godz. 11.30 | Zoolbrzemy**

Spacer tematyczny z przewodnikiem po Nowym Zoo. Wycieczka potrwa ok. godziny.

*Miejsce i organizator: Nowe Zoo, ul. Krańcowa 81 (zbiórka przy wejściu); Bilet: 13 zł; Informacje: tel. 61 872 07 73.*

### **godz. 12.30 | Seniorzy w sieci: fakty i mity**

Czego seniorzy szukają w sieci? Czy chcą korzystać z nowych technologii? Podczas spotkania zaprezentowane zostaną miejsca w Internecie, które oferują odwiedzającym sposoby na ciekawe spędzanie czasu i rozwój zainteresowań. Warsztaty poprowadzi Nina Woderska.

*Miejsce i organizator: CIS, ul. Mielżyńskiego 24; Zapisy (od 5.10): tel. 61 847 21 11, udział nieodpłatny.*

### **godz. 16.00 | Warsztaty robienia na drutach**

Uczestnicy warsztatu przyjrzą się różnym rodzajom zapisywania wzorów na druty i wypróbują je w praktyce. Spotkanie dedykowane jest osobom, które znają podstawy robienia na drutach, chcą przypomnieć sobie sposoby czytania wzorów lub nauczyć się tego od podstaw. Organizatorzy zapewniają materiały warsztatowe.

*Organizator: Stowarzyszenie Lepszy Świat; Miejsce: Strefa Do\_Wolności, ul. Nowowiejskiego 15/15a (wejście od podwórza, I piętro); Zapisy: tel. 514 389 987, [tworzmy@lepszyswiat.org.pl](mailto:tworzmy@lepszyswiat.org.pl); Koszt: 15 zł.*

## **13 października**

### **godz. 10.00-14.00 | Dyżur Telefonu Porad Cyfrowych**

W ramach dyżuru można uzyskać wsparcie w zakresie korzystania z nowych technologii. Konsultant pomoże rozwiązać problem z komputerem, tabletem czy smartfonem. Podpowie m.in., jak wysłać e-maila, zgrać zdjęcia z telefonu, pobrać programy umożliwiające bezpłatne rozmowy czy założyć konto na Facebooku.

*Organizator: CIS; Kontakt: tel. 603 489 205.*

### **godz. 10.00 | Śladami powstania wielkopolskiego**

Spacer z przewodnikiem po trasie: Stary Rynek, plac Wolności, ul. Św. Marcin, ul. Ratajczaka.

*Organizator: Wydawnictwo Miejskie Poznania; Zbiórka: Stary Rynek, pod Pręgierzem; Zapisy: tel. 61 854 07 61, [edukacja@wm.poznan.pl](mailto:edukacja@wm.poznan.pl), udział nieodpłatny.*

#### **godz. 11.00 | NFZ w pigułce – co nowego dla pacjenta?**

Na spotkaniu będzie można zdobyć informację o leczeniu w czasie COVID-19, teleporadach i innych usługach z zakresu e-zdrowia, ale także o nowych działaniach profilaktycznych i edukacyjnych NFZ.

*Organizator: Wielkopolski Oddział Wojewódzki NFZ; Miejsce: CIS, ul. Mielżyńskiego 24; Zapisy (od 5.10): tel. 61 847 21 11, udział nieodpłatny.*

#### **godz. 11.30 | Mieszkańcy Starego Zoo**

Spacer tematyczny z przewodnikiem po Starym Zoo. Wycieczka potrwa ok. godziny.

*Miejsce i organizator: Stare Zoo, ul. Zwierzyniecka 19 (zbiórka przy wejściu); Wstęp wolny; Informacje: tel. 61 872 07 73.*

#### **godz. 12.00-14.00 | Telefoniczny dyżur policjanta**

Jak działają oszuści? Jak postępować w sytuacji zagrożenia? Gdzie szukać pomocy? Policjanci udzielą informacji na temat zagrożeń, z jakimi seniorzy mogą spotkać się w życiu codziennym.

*Organizator: Komenda Wojewódzka Policji w Poznaniu; Kontakt: tel. 887 666 508.*

#### **godz. 13.00 i 15.30 | Filmowy Klub Seniora w Kinie Rialto**

„Jak zostać gwiazdą”: Kontrowersyjny program telewizyjny „Music Race” poszukuje muzycznych talentów na terenie całej Polski. O tym, przed kim otworzą się wszystkie drzwi, a komu na głowie wyląduje kubeł zimnej wody, zdecyduje wyjątkowe jury.

*Miejsce i organizator: Kino Rialto, ul. Dąbrowskiego 38; Informacje: tel. 61 847 53 99; Koszt: 12 zł.*

### **14 października**

#### **Bezpłatne porady prawne**

Porady dotyczyć będą umów dożywocia, służebności, darowizny i testamentu. Korzystający z porad powinni, w miarę możliwości, zabrać ze sobą dokumentację dotyczącą ich spraw.

*Miejsce i organizator: Kancelaria Adwokacka Koschel-Sturzbecher, ul. Solna 9/4 (wejście od ul. Młyńskiej); Zapisy: tel. 886 540 237 (pon.-czw., g. 9-17), udział nieodpłatny.*

#### **godz. 10.00-14.00 | Dyżur Telefonu Porad Cyfrowych**

W ramach dyżuru można uzyskać wsparcie w zakresie korzystania z nowych technologii. Konsultant pomoże rozwiązać problem z komputerem, tabletem czy smartfonem. Podpowie m.in., jak wysłać e-maila, zgrać zdjęcia z telefonu, pobrać z Internetu program umożliwiający bezpłatne rozmowy czy założyć konto na Facebooku.

*Organizator: CIS; Kontakt: tel. 603 489 205.*

### **godz. 10.00-16.00 | Zadbaj o słuch**

Warsztaty informacyjne o narzędzie słuchu i pielęgnacji aparatów słuchowych. W programie również konsultacje z protetykami słuchu. Będzie można skorzystać też z bezpłatnego badania słuchu i zrozumiałości mowy.

*Miejsce i organizator: NZOZ Promedica, ul. Mickiewicza 31, pok. 104 (I piętro); Zapisy (od 1.10): tel. 534 027 174, udział nieodpłatny.*

### **@ godz. 10.30 | Lekcja angielskiego dla początkujących | online**

Uczestnicy będą mieli okazję poznać podstawowe słowa i zwroty oraz zobaczyć, jak wyglądają zajęcia w grupie.

*Organizator: Kontakt CJO; Miejsce: Link do lekcji zostanie podany po zapisaniu się; Zapisy: tel. 534 577 180, udział nieodpłatny.*

### **godz. 11.00 | Gimnastyka prozdrowotna**

Gimnastyka prozdrowotna z elementami pilatesu to zajęcia o łagodnym charakterze, zalecane m.in. przy bólach kręgosłupa, leczeniu osteoporozy czy chorób układu krążenia.

*Organizator: Razem w formie; Miejsce: sala fitness na Pływalni Miejskiej Atlantis, os. Batorego 101; Zapisy: tel. 500 055 056, udział nieodpłatny.*

### **godz. 11.30 | Dookoła zoo**

Podróż kolejką z przewodnikiem dookoła Nowego Zoo. Wycieczka potrwa ok. godziny.

*Miejsce i organizator: Nowe Zoo, ul. Krańcowa 81 (zbiórka przy wejściu); Bilet: 13 zł; Informacje: tel. 61 872 07 73.*

### **godz. 12.15 | Bambrzy w panoramie Poznania**

Prelekcja towarzysząca wystawie „Ty Bambrze” dotyczyć będzie fenomenu poznańskich Bambrów. Celem spotkania jest przybliżenie gościom bamberskiej kultury oraz wspólne zastanowienie się nad stereotypami przypisywanymi Bambrom.

*Miejsce i organizator: Muzeum Etnograficzne, ul. Grobla 25; Zapisy: tel. 61 852 30 06, wew. 135, [k.sinoracka@mpn.art.pl](mailto:k.sinoracka@mpn.art.pl); Bilety: ulgowy – 10 zł, normalny – 12 zł.*

**15 października**

## **Bezpłatne porady prawne**

Porady dotyczyć będą umów dożywocia, służebności, darowizny i testamentu. Korzystający z porad powinni, w miarę możliwości, zabrać ze sobą dokumentację dotyczącą ich spraw.

*Miejsce i organizator: Kancelaria Adwokacka Koschel-Sturzbecher, ul. Solna 9/4 (wejście od ul. Młyńskiej); Zapisy: tel. 886 540 237 (pon.-czw., g. 9-17), udział nieodpłatny.*

### **godz. 10.00 | Seniorzy – bezpieczeństwo osobiste**

Strażnicy wskażą mechanizmy działania oszustów i podpowiedzą, jak postępować w sytuacji zagrożenia. Uczestnicy dowiedzą się, jak chronić dokumenty, karty płatnicze i bezpiecznie poruszać się w miejscach publicznych. Poruszone zostaną też wątki przemocy fizycznej, psychicznej i ekonomicznej.

*Organizator: Straż Miejska Miasta Poznania; Miejsce: CIS, ul. Mielżyńskiego 24; Zapisy (od 5.10): tel. 61 847 21 11, udział nieodpłatny.*

### **godz. 11.00 | Lekcja włoskiego dla początkujących**

Uczestnicy będą mieli okazję poznać podstawowe słowa i zwroty oraz zobaczyć, jak wyglądają zajęcia w grupie.

*Miejsce i organizator: Kontakt CJO, pl. Bernardyński 1a/1; Zapisy: tel. 534 577 180, udział nieodpłatny.*

### **godz. 11.00 | Tajemnice zamkowych komnat**

Przechadzka połączona ze zwiedzaniem Zamku Cesarskiego w Poznaniu, podczas której organizatorzy opowiedzą o historii niemieckiej dzielnicy cesarskiej. Uczestnicy zwiedzą udostępnione po remoncie zamkowe wnętrza.

*Organizator: Wojewódzka Biblioteka Publiczna i Centrum Animacji Kultury w Poznaniu; Zbiórka: CK „Zamek”, ul. Święty Marcin 80/82 (przed wejściem); Zapisy: tel. 61 663 60 28, udział nieodpłatny.*

### **godz. 11.30 | Zmiennocieplne – co to znaczy?**

Spacer tematyczny z przewodnikiem po Starym Zoo. Wycieczka potrwa ok. godziny.

*Miejsce i organizator: Stare Zoo, ul. Zwierzyniecka 19 (zbiórka przy wejściu); Bilet: 6 zł (wstęp do Pawilonu Zwierząt Zmiennocieplnych); Informacje: tel. 61 872 07 73.*

### **godz. 12.15 | Orowadzanie po wystawie „Szkło. Męskie rysy”**

Wystawa prezentuje prace artystów szkła. Każdego z artystów cechuje bardzo indywidualne podejście do szklanego tworzywa, jednak łączy ich śmiałość eksperymentów i wirtuozerskie popisy technologicznych umiejętności.

*Miejsce i organizator: Muzeum Sztuk Użytkowych, Góra Przemysła 1; Zapisy (od*

1.10): tel. 61 856 81 36, Bilety: ulgowy – 7 zł, normalny – 10 zł.

**godz. 13.00 i 18.00 | Kultura dostępna w kinie**

„Sala samobójców. Hejter”: Wydalony z Uniwersytetu Warszawskiego student prawa, zostaje przyłapany na plagiacie. Postanawia jednak ukrywać ten fakt przed światem i nadal pobiera pomoc finansową od państwa Krasuckich.

*Miejsce i organizator: Kino Helios Posnania, ul. Pleszewska (I piętro);  
Koszt: 10 zł; Informacje: tel. 61 622 72 97.*

**@ godz. 15.00 | Co jest, a co nie jest oczywiste w ekonomii? | online**

Wykład z serii „Zagajnik myśli” wygłosi prof. Halina Zboroń.

*Organizator: Otwarta Wszechnica Ekonomiczna „Erga Omnes”; Miejsce: link do wykładu zostanie opublikowany na stronie [www.wszechnica.ue.poznan.pl](http://www.wszechnica.ue.poznan.pl), udział nieodpłatny.*

**@ godz. 16.00 | Wołontariat dla seniorów | online**

Spotkanie dla seniorów zainteresowanych wołontariatem. Uczestnicy dowiedzą się m.in. o możliwych działaniach wołontariackich i korzyściach płynących z bycia wołontariuszem.

*Organizator: Wielkopolska Rada Koordynacyjna Związek Organizacji Pozarządowych; Miejsce: [WOLONTARIAT DLA SENIORÓW](#), udział nieodpłatny;  
Informacje: tel. 61 853 09 30.*

**Uwaga!**

**Zmiany w programie:**

- Spotkanie „Sprawniejszy – szczęśliwszy, zdrowszy” odbędzie się 12 października o godz. 10.00 (patrz w programie), zostało przesunięte z 15 października;

**Odwołane wydarzenia:**

- 6 października, godz. 16.00, wykład „Nieco poważniej o filmowej komedii”;
- 7 października, godz. 9.30 i 11.30, spotkanie „0 policyjnej tradycji”;
- 7 października, godz. 11.30, spotkanie „Mięśnie dna miednicy a nietrzymanie moczu”;
- 7 października, godz. 12.00, zwiedzanie Bramy Poznania z audioprzewodnikiem;
- 8 października, godz. 16.00, spotkanie „Magiczny tydzień w USA” (stacjonarnie i online)
- 9 października, godz. 16.00, wykład „Najważniejsze książki w życiu”;
- 9 października, godz. 11.30, spotkanie „Senior na rynku pracy”;
- 10 października, godz. 11.00-15.00, spotkanie „Seniorzy a zero waste”;
- 12 października, godz. 10.00, spotkanie „Jak żyć, jak... – Przepis na człowieka”

- 12 października, godz. 17.00, wykłady „Leki bez recepty – szanse i zagrożenia
- 13 października, godz. 15.00, wykład „Bałkany w świetle krytyki kolonialnej”;
- 13 października, godz. 15.00, spotkanie „Stopa seniora”;
- 14 października, godz. 16.00, zwiedzanie Bramy Poznania z audioprzewodnikiem;
- 14 października, godz. 17.00, wykład „Błękitne formy cieni Witkacego”;