

Senioralni 2011: program wydarzeń



WARSZTATY W CENTRUM INICJATYW SENIORALNYCH

Cykl warsztatów proponowanych przez **Stowarzyszenie WiDoK** ma wzbudzić w uczestnikach chęć do działania i podejmowania nowych wyzwań, ról, które przed każdym jeszcze stoją. Czas jesieni życia to nie tylko czas odpoczynku, to może być też czas działania i realizowania się. W tym celu przygotowano 3-stopniowe warsztaty, które mają na celu pomoc ich odbiorcom w zaplanowaniu i realizacji nowych działań:

1. Jak radzić sobie ze złym samopoczuciem i chorobą?

Bogna Frąszczak, Wielkopolscy Doradcy Kariery WiDoK

Uczestnicy będą pracować grupowo nad swoimi postawami wobec choroby i samopoczucia wieku senioralnego. Pod okiem szkoleniowca spróbują zastanowić się w jaki sposób te dwa elementy mogą wpływać na stawianie sobie owych celów i angażowanie się w działania i znaleźć sposoby na ich pokonanie, radzenie sobie z nimi.

2. Jak definiować nowe cele i je osiągać?

Grzegorz Idziak, Wielkopolscy Doradcy Kariery WiDoK

Podczas tych warsztatów uczestnicy wyznaczają sobie te działania i cele, które chcieliby osiągnąć. Razem ze szkoleniowcem będą mogli zastanowić się jakie ogólne kroki należy podjąć, aby zaplanować poszukiwanie pracy, wyjazd na wakacje, zagospodarowanie czasu wolnego czy zaangażowanie w wolontariat lokalny itp, a następnie konsekwentnie dążyć do ich realizacji.

3. Konsultacje indywidualne (poza CIS)

Na spotkaniach indywidualnych w siedzibie Stowarzyszenia uczestnicy poprzednich dwóch szkoleń będą pracować razem z doradcami nad szczegółowymi krokami do realizacji zdefiniowanych na szkoleniach celów. W miarę potrzeby doradcy służą radą jak wyszukiwać informacje przez Internet, od czego zacząć i jak rozpisywać konkretny plan działania wraz z terminami.

To jak się czujesz zależy od Ciebie, czyli o lęku i sposobach radzenia sobie z nim

Justyna Prętka, Ośrodek Psychoterapii i Pomocy Psychologicznej ROZMOWA

Seksualność w jesieni życia

Izabela Turbaczewska-Brakonicka, Ośrodek Psychoterapii i Pomocy Psychologicznej ROZMOWA

Wykład dla osób planujących przejście na emeryturę lub rentę z ZUS

Sebastian Hybza, Zakład Ubezpieczeń Społecznych

Specjalista odpowie na pytania:

- jak skompletować wniosek o emeryturę, rentę lub świadczenie przedemerytalne z ZUS
- jakie warunki trzeba spełnić, żeby uzyskać świadczenie emerytalno-rentowe

- komu przysługuje wcześniejsza emerytura (emerytura pomostowa, świadczenia rekompensacyjne oraz świadczenie przedemerytalne)

Warsztaty dla osób pobierających emerytury z ZUS

Izabela Kwaśna-Roszkiewicz, Zakład Ubezpieczeń Społecznych

Specjalistka odpowie na pytania:

- jakie są możliwości przeliczenia świadczenia
- limity zarobkowania pracujących emerytów, obowiązek powiadamiania ZUS o osiągniętych przychodach
- komu przysługuje dodatek pielęgnacyjny

Manipulacja i wpływ społeczny

Magdalena Adamska

Podstawowe techniki manipulacji społecznej, które wykorzystywane na co dzień, zazwyczaj nieuświadomiane stają się jednymi z najważniejszych mechanizmów warunkujących nasze zachowania w stosunkach interpersonalnych.

Warsztaty muzyczne – zajęcia relaksacyjne z elementami arteterapii

Renata Urbaniak

W programie warsztatów m.in. żywioły natury w muzyce, jesienny krajobraz dźwięków i szelestów, mój indywidualny rytm.

Trening pamięci

Andżelika Korczak-Urban, Gabinet MOŻLIWOŚCI

Wykład dotyczący funkcjonowania mózgu, funkcjonowania pamięci, prezentacja technik zapamiętywania.

Aktywnie i zdrowo

Piotr Gerlach, Fundacja Wspierania Twórczości, Kultury i Sztuki ARS

Jak zadbać o kondycję fizyczną, wskazówki do prostych ćwiczeń przywracających młodość i energię.

Warsztaty koncentracji

Szymon Góralczyk

Uczestnicy proszeni są o ubranie luźnej odzieży (dresowe spodnie) i wygodnego obuwia (bez obcasów) oraz zabranie dobrego humoru ☺ Na II spotkanie prosimy zabrać matę lub koc. Uczestnicy zajęć wykonywać będą ćwiczenia i układy taneczne, ruchowe, oddechowe, które pomagają w zwiększaniu koncentracji, uwagi, świadomości siebie, swojego ciała, oparte o Movements Gurdjieffa i inne rodzaje ćwiczeń. Ćwiczenia składają się z bardzo prostych ruchów i sekwencji, nie wymagają specjalnego przygotowania fizycznego ani wygimnastykowania. Każdy może je wykonać. Jedynie musi się skupić na wykonywanych ruchach, które należy połączyć. Warsztat służy temu, aby lepiej radzić sobie ze stresami dnia codziennego, aby czerpać więcej z życia, bardziej skupiać się na zadaniach takich jak: koncert, występ publiczny, zawody sportowe i efektywniej je wykonywać.

Sposoby radzenia sobie z NTM

Katarzyna Walewska, Stowarzyszenie Osób z NTM „UroConti”

Warsztaty dotyczący problematyki nietrzymania moczu.

Warsztat psychologiczny: Poznaj siebie i odkryj asertywność

Agnieszka Basińska, Karolina Oszczyda, Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy „Flandria”

Warsztat będzie okazją do poznania swoich mocnych stron (posiadanych zasobów i umiejętności) oraz sposobów ich wykorzystania w rozwijaniu asertywności.

Technika oddechowa i emisja głosu – zajęcia praktyczne

prof. Iwona Kowalkowska, Akademia Muzyczna

Uczestnicy proszeni są o założenie na warsztat luźnego ubrania. Ćwiczenia przepony będą prowadzone m.in w pozycji leżącej. Maty zapewnia organizator.

Warsztaty muzyczne – śpiew i emisja głosu w oparciu o muzykę ludową

Iskra Bum! – Aleksandra i Robert Piernikowscy

Podczas warsztatów uczestnicy nauczą się kilku piosenek oraz jak ćwiczyć odpowiednio oddech, jak pracować nad emisją głosu, itp. Będą też ćwiczenia rytmiczne oraz relaksujące.

Warsztaty biżuteryjne

Anna Frankowska

To warsztat biżuteryjny dla tych, którzy nie boją się twórczej pracy. W czasie tego spotkania zobaczymy jak powstają kolczyki oraz jak wykonuje się oryginalne naszyjniki i kolie. Poznamy zasady tworzenia biżuterii z użyciem linki jubilerskiej oraz innych półproduktów, które sprawią, że wykonane ozdoby będą naprawdę wyjątkowe. Używać będziemy jubilerskich szpilek, gwoździ, metalowych zacisków, srebrnych kuleczek oraz mnóstwa kolorowych koralików i kamieni półszlachetnych w różnych kształtach i wielkościach. Zdobyte na tym spotkaniu umiejętności będą pomocne w projektowaniu niemal każdego rodzaju biżuterii i przydadzą się z pewnością każdej kobiecie tak, by mogła sobie stworzyć oryginalne i niepowtarzalne ozdoby, nie tylko dla siebie. Nad przebiegiem warsztatu czuwać będzie Agnieszka Frankowska, która projektowaniem biżuterii zajmuje się już od kilku lat i posiada własną pracownię jubilersko-metaloplastyczną. Udzieli wszelkich rad, zdradzi jubilerskie tajemnice, opowie o łapaczkach, biglach, stoperkach i innych biżuteryjnych półproduktach, niezbędnych w projektowaniu i tworzeniu oryginalnych ozdób. Każdy z uczestników może także przynieść ze sobą swoją własną, dawno już zapomnianą lub zepsutą biżuterię i przy pomocy Agnieszki nadać jej nowy wygląd i blask.

(Uwaga: Na warsztacie nie będziemy naprawiać biżuterii wykonanej z materiałów szlachetnych (srebrnej, złotej i itd)).

Warsztaty dotyczące snu i profilaktyki bezsenności

Anna Korobczak

Uczestnicy wykładu będą zgłębiać wiedzę dotyczącą naturalnego procesu fizjologicznego jakim jest sen. Poznają podstawy fizjologii snu, jego funkcje oraz zmiany w obrazie snu związane z wiekiem. Dowiedzą się także czym jest higiena snu, jak zrelaksować się przed snem oraz w jaki sposób zapobiegać bezsenności.

DRZWI OTWARTE

Polskie Towarzystwo Artystów, Autorów i Animatorów Kultury PTAAAK
Kino Muza 30.09-2.10 Festiwal „Wyścig Jaszczurów”

Klub Seniora FENIKS, os. Polan 100, Dom Kultury „Polan ST0”

1.10, godz. 17.00 Impreza plenerowa „PYRA – biesiadowanie na Polanie”

Klub zaprasza do wspólnej zabawy oraz do kontaktu z jego przedstawicielami. Klub zaprasza także na cotygodniowe spotkania klubowe, które mają miejsce w każdą środę od godz.16.00 w DK „Polan ST0”, na os. Polan 100 w Poznaniu. Prosimy o potwierdzenie przybycia pod nr tel. 061 8797 151 w godz. 16.00 – 20.00 od pn. do pt.

INEA BIURO OBSŁUGI ABONENTA, ul. Polna 68-72a lok.1

W każdą sobotę w godz. 10.00-14.00 INEA zaprasza Seniorów do swojego Biura Obsługi Abonenta na ul. Polną. Na miejscu Seniorzy uzyskają informacje na temat nowoczesnych usług INEA, specjalnej oferty Internetu i telefonii INEA dla Seniorów oraz otrzymają atrakcyjne gadżety. Partnerem Drzwi Otwartych jest Poznańska Palarnia Kawy ASTRA, która zapewni kawę i herbatę dla Seniorów podczas Dni Otwartych na Polnej.

Akademia Walki z Rakiem, ul. Wierzbicice 18/5

2.10 Spotkanie z wizażystką i dietetyczką. Spotkanie literackie z Aliną Kizierowską, autorką Wenus za kierownicą

Stowarzyszenie Ludzi III Wieku „Świerczewski Krąg”, ul. Grabowa 22B

3.10 Zawody sportowe, wystawa prac plastycznych, integracyjna zabawa przy grillu, skecze, taniec relaksacyjny

Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy „Flandria”, ul. Sienkiewicza 22/104

4.10 zapraszamy do uczestnictwa w warsztatach pokazowych z zakresu:

12.00-13.00 – j.angielski (poziom średnio zaawansowany niższy)

13.00-14.00 – warsztaty pamięci

14.00-15.00 – j.angielski (poziom podstawowy)

15.30-17.00 – technika dekoracyjna – decoupage

17.00-18.00 – j. angielski (poziom podstawowy)

18.00-19.00 – j. angielski (poziom średnio zaawansowany niższy)

19.00-20.00 – warsztaty pamięci

Z uwagi na ograniczoną ilość miejsc w sali warsztatowej, osoby zainteresowane uczestnictwem w zajęciach prosimy o wcześniejszą informację pod nr telefonu 664 999 886.

Kino Orbis Pictus, ul. Bułgarska 19 (narożnik Bułgarskiej i Ptasiej)

6.10 Otwarty pokaz „Czułych słówek” w reż. Jamesa L. Brooksa, prelekcja i poczęstunek

Kino zaprasza poznańskich seniorów na darmowy seans filmowy. Projekcja poprzedzona będzie profesjonalnie przygotowaną prelekcją. Przed filmem zaproszamy także naszych gości na bezpłatny poczęstunek, domowe wypieki oraz herbatę. Nad wszystkim czuwać będzie najmiłsza w naszym mieście obsługa. Niewykluczone są także dodatkowe atrakcje, takie jak projekcja filmu krótkometrażowego przed głównym filmem wieczoru albo gość specjalny.

Dom Pomocy Społecznej, ul. Ugory 18/20

7.10 Prezentacja działalności oraz zwiedzanie domu i możliwość kontaktu z dyrekcją oraz pracownikami, gimnastyka, terapia manualna, karaoke, prezentacja twórczości muzycznej i literackiej rezydentów, punkt medyczny.

Dzienny Dom Pomocy Społecznej nr 6, ul. Racjonalizatorów 3

10.10-14.10 Piosenka wojskowa, boccia, gimnastyka, warsztaty biżuterii, ćwiczenia pamięci, porady pielęgniarki geriatrycznej, salonik kosmetyczny, wernisaż

27.10 Wernisaż prac seniorów wykonanych podczas warsztatów artystycznych dla seniorów „ARS SENIORUM” współfinansowanych przez Urząd Miasta Poznania

Stowarzyszenie Pilotów Wycieczek, ul. Zacisze 4

10.10 Drzwi otwarte, pokaz slajdów turystycznych z podróży organizowanych przez Stowarzyszenie

15.10 Poznań znany i nieznany – zwiedzanie z przewodnikiem. Zbiórka: Plac Mickiewicza, godz. 10.00

28.10 Drzwi otwarte w Akademii Podróży, ul. Dąbrowskiego 28 (podwórze), spotkanie z podróżnikami, przedstawienie harmonogramu spotkań i wyjazdów

Polskie Towarzystwo Opieki Paliatywnej, Hospicjum Palium, os. Rusa 25a

15.10 Drzwi otwarte – wolontariusze medyczni opowiedzą o swojej pracy, oprowadzą po Ośrodku Dziennym, poczęstują kawą i ciastem

15.10, godz. 18 Koncert Janusza Radka, teren Międzynarodowych Targów Poznańskich

Dom Pomocy Społecznej im. Bł. Edmunda Bojanowskiego, ul. Niedziałkowskiego 22

19.10 w godz. 10-14 zwiedzanie domu, możliwość rozmowy z pracownikiem socjalnym, dyrektorem, kierownikiem działu terapeutyczno-opiekuńczego oraz z Radą Mieszkanek, poczęstunek. Dom przeznaczony jest dla przewlekle somatycznie chorych kobiet, ma kameralny, rodzinny charakter.

Dzienny Dom Pomocy Społecznej nr 3, os. Piastowskie 101

26.10 Punkt mierzenia ciśnienia tętniczego, poziomu cukru we krwi, warsztaty terapii zajęciowej oraz występ zespołu „Piastowski Promień”

Dzienny Dom Pomocy Społecznej nr 5, os. Kosmonautów 15

27.10 Zwiedzanie domu w ramach drzwi otwartych

Oddział Poznański PTTK im. Bernarda Chrzanowskiego, Stary Rynek 90

28.10 Wystawa, prezentacja oferty PTTK

Koło Przewodników PTTK przy Oddziale Poznańskim PTTK, pl. Kolegiacki 16

28.10 Wystawa, prezentacja oferty PTTK

Fundacja Wspierania Twórczości, Kultury i Sztuki ARS, ul. Szyperska 2, I piętro

Przegląd filmów Krzysztofa Kieślowskiego

11.10, godz. 17.00 Dekalog I, Dekalog II

18.10, godz. 17.00 Dekalog III, Dekalog IV

25.10, godz. 17.00 Dekalog V, Krótki film o zabijaniu

Projekcja każdego filmu będzie poprzedzona prelekcją członka Forum Kultury Audiowizualnej UAM i zakończona dyskusją.

Karty wstępu do odbioru w Centrum Inicjatyw Senioralnych od 3.10.2011 r.

Akademia Seniora 50+ (Centrum Szkoleń Medialnych MEDIASTORM), ul.

Dąbrowskiego 9/11 m. 4

1.10, godz. 9.00 Warsztaty dziennikarstwa radiowego, ul. Dąbrowskiego 9/11 m.
4. Warsztat poprowadzi Anna Skoczek (Radio Merkury). Zapisy: 61 22 30 448

2.10, godz. 11.00 Wykład Senior bezpieczny w internecie, prowadzi Anna Bernatowicz. Poczestunek oraz koncert chóru 50+ pod batutą Michała Mierzejewskiego (repertuar współczesny). **Wstęp na hasło „Senioralia”**, Międzynarodowe Targi Poznańskie, sala Zielona, Hol Wschodni, 2 p.

4.10, godz. 16.00-17.00 Zajęcia z samoobrony Senior bezpieczny na ulicy, Akademia Sztuk Walki, św. Marcin 28. Zapisy: 61 22 30 448

10.10, godz. 18.30 Spotkanie z podróżnikiem, Jackiem Łączką, „Oblicza Andów”, Cafe Misja, ul. Gołębia 1, **Wstęp na hasło: „Senioralia”**