

# Senioralni 2012: program wydarzeń



## INAUGURACJA

29.09., godz. 12.00, u stóp Ratusza – otwarcie imprezy

W programie:

- przekazanie seniorom kluczy do miasta przez Prezydenta Miasta Poznania
- uroczyste wręczenie certyfikatów „Miejsc Przyjaznych Seniorom”
- marsz aktywności seniorów
- koncert „Lata dwudzieste, lata trzydzieste” w Teatrze Muzycznym
- Wejściówki na koncert można odbierać od 24 września w Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9a

## WYKŁADY OTWARTE NA UCZELNIACH WYŻSZYCH

**4.10., godz. 16.00-17.30** Seniorzy w społeczeństwie informacyjnym, prof. dr hab. inż. Wojciech Cellary, Katedra Technologii Informacyjnych, Uniwersytet Ekonomiczny

Otwarta Wszechnica Ekonomiczna, Budynek Główny UEP, al. Niepodległości 10, sala 111A

**5.10. godz. 16.00** Opowieści ziarenek kawy, czyli zanim kawa trafi do filiżanek, mgr Joanna Szulc-Wrzos Wyższa Szkoła Handlu i Usług, ul. Zwierzyniecka 15, sala A2

Po wykładzie zapraszamy na filiżankę kawy do nowo otwartej kawiarni Cafe Club „Zwierzyniecka”, ul. Zwierzyniecka 13a

**11.10., godz. 13.00** Jogurt probiotyczny. Co to tak naprawdę jest? Probiotyki i prebiotyki w żywieniu człowieka po 50. roku życia, dr Michał Gośliński Wyższa Szkoła Handlu i Usług, ul. Zwierzyniecka 15, aula

**11.10., godz. 15.00-16.30** Wprowadzenie do świata win, prof. dr Marek Rekowski, Katedra Makroekonomii, Wydział Zarządzania, Uniwersytet Ekonomiczny Otwarta Wszechnica Ekonomiczna, Budynek Główny UEP, al. Niepodległości 10, sala 111A

**11.10., godz. 17.00** Nasze podróże po Rosji, prof. UAM Andrzej Sitarski, dr Andrzej Narloch, Instytut Filologii Rosyjskiej, Wydział Neofilologii UAM Collegium Novum, al. Niepodległości 4, sala C3

**17.10., godz. 14.00** Jak mogą wyglądać współczesne wojny?, dr Zbigniew Dziemianko

Wyższa Szkoła Handlu i Usług w Poznaniu, ul. Zwierzyniecka 15, aula

**17.10., godz. 10.00-10.45** Światło jest niczym bez mroku, który by mogło rozświetlać, prof. dr hab. Przemysław Wojtaszek, Wydział Biologii Collegium Biologicum, ul. Umultowska 89, Sala Owalna

**17.10., godz. 11.00-11.45** Biologia na usługach medycyny – od odkryć naukowych

do skutecznych terapii, dr Agnieszka Knopik-Skrocka, Wydział Biologii  
Collegium Biologicum, ul. Umultowska 89, Sala Owalna

**17.10., godz. 12.00-12.45** Wirusy – nasi wrogowie i sprzymierzeńcy, prof. dr  
hab. Anna Goździcka-Józefiak, Wydział Biologii  
Collegium Biologicum, ul. Umultowska 89, Sala Owalna

**17.10., godz. 13.00-13.45** Zastosowanie „zielonych technologii” w oczyszczaniu  
środowiska, dr Magdalena Krzesłowska, Wydział Biologii  
Collegium Biologicum, ul. Umultowska 89, Sala Owalna

**17.10., godz. 14.00-14.45** Osiągnięcia i wyzwania współczesnej biologii i  
biotechnologii, prof. dr Edward Gwóźdź, Wydział Biologii  
Collegium Biologicum, ul. Umultowska 89, Sala Owalna

**17.10., godz. 15.00-15.45.** Kulturowe i użytkowe znaczenie paprotników, prof.  
dr hab. Elżbieta Zenkteler, Wydział Biologii  
Collegium Biologicum, ul. Umultowska 89, Sala Owalna

**17.10., godz. 16.00-16.45** Udział kobiet w procesach migracyjnych Peru, dr  
Grażyna Liczbińska, Wydział Biologii  
Collegium Biologicum, ul. Umultowska 89, Sala Owalna

**17.10., godz. 18.00-18.45** Życie w warunkach ekstremalnych, prof. dr hab.  
Andrzej Lesicki, Wydział Biologii  
Collegium Biologicum, ul. Umultowska 89, Sala Owalna

**18.10., godz. 15.00-16.30** Wielkopolska na filmowo. Śladem znanych filmów i  
aktorów, Marek Szymański, autor i wydawca książki Polska na filmowo. Gdzie  
kręcono polskie seriale.  
Otwarta Wszechnica Ekonomiczna, Budynek Główny UEP, al. Niepodległości 10,  
sala 111A

**23.10., godz. 17.00** Chapadão-kawałek Polski w Brazylii, mgr Grażyna  
Jadwiszczak, Instytut Filologii Romańskiej, Wydział Neofilologii UAM  
Collegium Novum, al. Niepodległości 4 (numer sali zostanie podany w  
późniejszym terminie)

**25.10., godz. 15.00-16.30** Dlaczego upadają firmy turystyczne?, prof. dr hab.  
Grzegorz Gołębowski, Katedra Turystyki, Wydział Gospodarki Międzynarodowej,  
Uniwersytet Ekonomiczny  
Otwarta Wszechnica Ekonomiczna, Budynek Główny UEP, al. Niepodległości 10,  
sala 111A

**30.10., godz. 17.00** Forum dyskusyjne – Rzeczywistość na miarę naszych  
oczekiwań. Spotkanie z redakcją czasopisma „My 50 plus”

Ponadto w programie wykładów (terminy podane zostaną na stronie  
[www.centrumis.pl](http://www.centrumis.pl) i tel. 61 847 21 11)

Jak się uczyć języków obcych w internecie? – prof. dr hab. Włodzimierz  
Sobkowiak, Wydział Anglistyki UAM  
Internet, a w szczególności World Wide Web (WWW) jest obecnie często używanym

medium w nauce języków obcych. Wiele szkół językowych prowadzi tam swoje zajęcia, zazwyczaj w formule łączonej – część z nich odbywa w „realu”, czyli w klasie językowej, część zaś on-line, czyli przez internet. W wykładzie przedstawię szeroki wachlarz różnych technologii oraz metod dydaktycznych wykorzystywanych w dydaktyce języków obcych, w szczególności języka angielskiego, w internecie.

Komunikacja międzypokoleniowa: czy młodzi i starzy mogą się porozumieć? – prof. dr. hab. Agnieszka Kiełkiewicz-Janowiak, Wydział Anglistyki UAM

Krótką historią sprośności w języku angielskim – prof. dr. hab. Marcin Krygier, Wydział Anglistyki UAM

I Ty, seniorze, możesz zostać poliglotą – o uzdolnieniach do nauki języków obcych – dr Jacek Rysiewicz, Wydział Anglistyki UAM

O roli wieku w nauce języków obcych: o zaletach i ograniczeniach wieku senioralnego, o przekonaniu, że „młodszy znaczy lepszy” oraz innych czynnikach wpływających na opanowanie języków obcych.

Sprawdź swoje uzdolnienia do nauki – test predyspozycji językowych dla seniorów – dr Jacek Rysiewicz, Wydział Anglistyki UAM

Test TUNJO Senior (Test Uzdolnień do Nauki Języków Obcych dla Seniorów) trwa ok. 80 min. i składa się z 6 części mierzących następujące obszary uzdolnień: fonetyczny (łączenie dźwięku języka obcego z zapisem literowym), analityczny (dostrzeganie regularności w materiale językowym), pamięciowy (pamięć do znaczeń, słów) oraz pamięć roboczą.

Czy hodowca jest artystą? – dr inż. Anna Nienartowicz-Zdrojewska, Katedra Genetyki i Podstaw Hodowli Zwierząt, Wydział Hodowli i Biologii Zwierząt, Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

Analiza działania selekcji (naturalnej oraz prowadzonej przez hodowcę) na cechy interesujące hodowcę. Postaram się przedstawić, jak zmieniały się typy użytkowe zwierząt wraz ze zmianami upodobań odbiorców. Wykład połączony jest z prezentacją multimedialną, zawierającą zarówno zdjęcia zwierząt, jak i reprodukcje np. malarstwa.

Pomierz swój świat, czyli GPS dla seniora – warsztaty, dr inż. Wojciech Perz, dr inż. Jolanta Różańska-Zawieja, Katedra Genetyki i Podstaw Hodowli Zwierząt, Wydziałowa Pracownia Komputerowa, Wydział Hodowli i Biologii Zwierząt, Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

Warsztaty z wykorzystaniem odbiornika GPS oraz specjalistycznego oprogramowania służącego do obróbki pomiarów pól uzyskanych za pomocą GPS. Uczestnicy będą mieli możliwość wykonania pomiaru wybranej powierzchni i drogi do Uniwersytetu Przyrodniczego. Następnie przykładowe pomiary zostaną wczytane do specjalistycznego oprogramowania komputerowego. Na mapach wczytanych do komputera wykonane zostaną ćwiczenia. Grupy ok. 10 osób. Czas trwania – godzina.

Rentgen komputera – warsztaty, dr inż. Wojciech Perz, mgr Daniel Stanisławski, dr Jolanta Różańska-Zawieja, Katedra Genetyki i Podstaw Hodowli Zwierząt, Wydziałowa Pracownia Komputerowa, Wydział Hodowli i Biologii Zwierząt, Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

Uczestnicy zostaną zapoznani z budową komputera – najważniejszym elementem (prezentacja audiowizualna), a następnie samodzielnie uzupełnią rozmontowane komputery o brakujące elementy. Kolejnym krokiem będzie uruchomienie złożonych komputerów i ułożenie ich w zależności od wieku. Warsztatom będzie towarzyszyła wystawa nośników danych – od najstarszych dyskietek 5,25” do dysków zewnętrznych z prezentacją audiowizualną – historia dyskietki. Grupy ok. 15 osób. Czas trwania 1 godzina.

Historia komputera, dr Wojciech Perz, Katedra Genetyki i Podstaw Hodowli Zwierząt, Wydziałowa Pracownia Komputerowa, Wydział Hodowli i Biologii Zwierząt, Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

Pokazanie początków systematycznych metod poszukiwania wyników za pomocą prostych urządzeń. Przejście do czasów nowożytnych: pokazanie urządzeń i ich twórców, którzy weszli do historii technik obliczeniowych i położyli podwaliny pod rozwój współczesnych komputerów i technik informatycznych mający swój początek w latach czterdziestych ubiegłego wieku, w tym również polska myśl techniczna w tej dziedzinie. Grupy: w zależności od sali. Czas trwania: dwie godziny lekcyjne.

Drzewa i krzewy – morfologia symboliczna, dr Wojciech Antkowiak, Katedra Botaniki, Wydział Ogrodnictwa i Architektury Krajobrazu, Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

## **WARSZTATY UNIWERSYTECKIE**

**3.10., godz. 16.30-18.30** Enigma – jak zrozumieć nastolatka, prowadzi Inga Bielińska – Uniwersytet Każdego Wieku, WSB, ul. Powstańców Wlkp 2A, sala 210 BR  
Czy rozmowa z nastolatkiem brzmi dla Was niczym dialog z mieszkańcem dalekiej krainy? Niby dźwięki znajome, ale porozumienia nie ma? A tyle chciałoby się powiedzieć! Język młodszego pokolenia jest najbardziej tajemniczym tworem, który szybko ewoluuje na pożywcze mediów i popkultury. Jeśli macie ochotę złamać szyfr i trochę lepiej poznać znaczenie emotikonów, slangu i gwary internetowej, zapraszamy na warsztat, w trakcie którego znajdziecie wspólny język.

Zapisy na warsztat: od pon.-pt, 10.00-14.00, tel. 61 655 33 54/ul. Ratajczaka 5/7, p. 203 CP.

**3.10, g. 16.00-18.00** Fotografia – edycja zdjęć – warsztaty dla początkujących, prowadzi Tamara Tyrańska  
Uniwersytet Każdego Wieku, WSB, ul. Ratajczaka 5/7, sala 210 CP

Miliony ludzi na całym świecie bez względu na wiek chwyta za aparat fotograficzny, by uwiecznić szczególne chwile w życiu. Emocje zatrzymane na zdjęciach to najtrwalsza pamiątka. Co robić by zdjęcia zrobione prostymi kompaktami budziły zachwyty?

Zapisy na warsztat: od pon.-pt, 10.00-14.00, tel. 61 655 33 54/ul. Ratajczaka 5/7, p. 203 CP.

**4.10, g. 16.00-18.00** Nowe media – zaistnieć w sieci – komunikatory społecznościowe – Facebook, Nasza Klasa, MySpace, prowadzi Tomasz Jakubowski  
Uniwersytet Każdego Wieku, WSB, ul. Ratajczaka 5/7, sala 210 CP

Nowe technologie tak bardzo zdominowały dzisiejszą rzeczywistość, tak mocno oddziałują na świadomość i zachowanie ludzi, że niepodobna już funkcjonować bez ich znajomości. Celem sekcji jest zapoznanie się z nowoczesnymi technologiami, tak aby ci którzy w pracy zawodowej nie zdążyli się nauczyć obsługi komputera, nie czuli się wykluczeni. Nauczenie się podstaw obsługi komputera i korzystania z internetu, a następnie doskonalenie tych umiejętności przyjdzie wszystkim z łatwością.

Zapisy na warsztat: od pon.-pt, 10.00-14.00, tel. 61 655 33 54/ul. Ratajczaka 5/7, p. 203 CP.

Ponadto w programie uniwersyteckim:

**19.10., godz. 16.30** Międzypokoleniowy Turniej Szachowy Wyższa Szkoła Nauk Humanistycznych i Dziennikarstwa, ul. Kutrzeby 10

**20.10., godz. 9.30.-13.30**, drzwi otwarte: wykład wprowadzający, warsztat z rysunku pod okiem profesjonalistów i wystawa zdjęć w Uniwersytecie Artystycznym III Wieku.

Koszt warsztatu: 8 zł. Liczba uczestników: 15 osób. Zapisy: Uniwersytet Artystyczny, ul. Wolnica 9, Magdalena Parnasow, tel. 501 417 113.

#### **WARSZTATY W CENTRUM INICJATYW SENIORALNYCH**

Zapisy na warsztaty rozpoczną się 24 września, tel. 61 847 21 11 lub osobiście w CentrumIS, ul. Mickiewicza 9a. Jedna osoba może wybrać maksymalnie dwa warsztaty!

**2.10., godz. 9.30-11.00** Jak rozwijać swoją inteligencję seksualną po 50-tce? Prowadzi Izabela Turbaczewska-Brakoniecka, seksuolog, psycholog, psychoterapeuta z Ośrodka Psychoterapii i Pomocy Psychologicznej ROZMOWA Istotami seksualnymi jesteśmy od narodzin aż do śmierci (a więc seks nie jest zarezerwowany tylko dla młodych osób, a dzieci nie są aseksualne). Czy tego chcemy czy nie jest to ważna część naszej osobowości. Oznacza to, że im lepiej znamy samego siebie, tym lepiej możemy sobie radzić z naszą seksualnością i ją rozumieć. Przyjemność płynąca z seksualności to nie jest coś, co się przytrafia w życiu niektórym osobom, ale raczej coś nad czym można pracować. Z partnerem, albo bez.

**4.10., godz. 12.00-14.00** Emerytura bez tajemnic. Prowadzi Izabela Kwaśna-Roszkiewicz, Oddział I ZUS w Poznaniu Zasady przeliczania emerytur i rent, możliwość zarobkowania w trakcie pobierania świadczeń z ZUS, aktualne limity zarobków nie powodujące zmniejszenia lub zawieszenia świadczenia, dodatki do świadczeń, zasady waloryzacji.

**8.10., godz. 13.00-14.00** Rzeczywistość to za mało – na styku rzeczywistości i iluzji w fotografii. Prowadzi Anna Kędziora, fotograf, doktorantka na Wydziale Komunikacji Multimedialnej Uniwersytetu Artystycznego w Poznaniu Dla wielu artystów rzeczywistość to za mało. Jest ona jednak bogatym źródłem informacji, z którego obficie, choć w różnym stopniu i używając różnych środków. Działają na magicznym pograniczu rzeczywistości i fikcji. Często mówią przy tym o sprawach mniej lub bardziej codziennych. Bo czy świat,

oglądany na fotografiach musi być prawdziwy, by opowiadać prawdziwe historie?

**9.10., godz. 12.00-16.00** Odnaleźć swój czas na rozwój. Prowadzeni Anna Stolaś i Małgorzata Przydróżna, trenerki Pracowni Psychologicznej TU  
Powszechnie wiadomo, że aby poprawić sobie nastrój lepiej jest robić coś, niż nic. Są jednak takie czynności, które poza tym, że poprawiają nastrój fascynują, wciągają i dają satysfakcję. Stan, w którym znajduje się człowiek, wykonujący takie działania, nazywany jest w psychologii stanem flow i świadczy o poczuciu szczęścia danej osoby. Zapraszamy na warsztat, w trakcie którego uczestnicy będą mogli określić, jakie czynności są w ich życiu ważne i przynoszą najwięcej zadowolenia. W trakcie spotkania uczestnicy zaplanują, w jaki sposób najefektywniej realizować swoje zainteresowania i hobby tak, aby były źródłem dobrego samopoczucia i rozwoju.

**11.10., godz. 13.15.-15.15** Warsztat z zakresu profilaktyki bezsenności. Prowadzi Anna Korobczak z Pracowni Psychologii i Psychoprofilaktyki  
Podczas warsztatu uczestnicy będą zgłębiać wiedzę dotyczącą naturalnego procesu fizjologicznego, jakim jest sen. Dowiedzą się jak przebiega i czym charakteryzuje się proces snu? Jakie zmiany zachodzą w obrazie snu wraz z wiekiem? Czym jest zjawisko bezsenności i jak dochodzi do jego powstania? Jak poprawić jakość swojego snu i przeciwdziałać przewlekłej formie bezsenności? Jakie ćwiczenia relaksacyjne sprzyjają zasypianiu.

**16.10., godz. 11.00-14.00** Aktywnie i zdrowo. Prowadzi Piotr Gerlach, wieloletni trener i motywator  
Ruch, zdrowa żywność i bardziej aktywny tryb życia mogą być lekarstwem na dolegliwości przychodzące wraz z wiekiem. Na warsztatach i ćwiczeniach będzie można się dowiedzieć, jak zwiększyć aktywność fizyczną i psychiczną. Jak uzupełnić w diecie witaminy i minerały – jak zostać własnym lekarzem?

**18.10., godz. 10.30-12.30** Trening Pamięci. Prowadzenie Andżelika Korczak-Urban, Gabinet Psychologiczny „Możliwości”  
W programie warsztaty poznacie zasady funkcjonowania pamięci, przyczyny zapomnienia, skojarzenia jako metodę nauki, ćwiczenia na umiejętność koncentracji i relaksowania się, a także przyjrzymy się roli zaangażowania wszystkich zmysłów w procesie uczenia się, a także spróbujemy znaleźć sposoby walki z roztargnieniem.

**23.10., godz. 14.30-16.00** 10 zasad racjonalnego żywienia dla osób 50+. Szkolenie prowadzą członkowie Koła Naukowego Dietetyków Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu  
Podczas prelekcji dowiedzą się Państwo jakimi zasadami powinny kierować się osoby dojrzałe przy doborze produktów w swoim jadłospisie. Podamy kilka praktycznych rad, jak bez wielkich wyrzeczeń i z dużą przyjemnością jeść zdrowo oraz podpowiemy, jak umiejętnie wykorzystać informacje zawarte na etykietach środków spożywczych.

**25.10., godz. 10.00-12.00** Co zrobić, żeby rodzina i społeczeństwo o mnie pamiętało? Prowadzi Maciej Gendek, psycholog, psychoterapeuta, z ośrodka AKNA – Ludzie, Organizacje, Świat  
Warsztat prowadzony w formie procesu grupowego. Będzie to dobra okazja do wyrażenia swoich poglądów i emocji m.in. poprzez wcielenie się w rolę

rodziców, dzieci, sąsiadów. W ten sposób łatwiej spojrzeć na problem pamięci i przemijania z różnych punktów widzenia i znaleźć satysfakcjonującą każdego odpowiedź na postawione w tytule pytanie.

**30.10., godz. 9.00-10.30** Miłość, zobowiązania w relacji, kryzysy i konflikty w jesieni życia. Prowadzi Anita Boratyn-Podeszwa, psycholog, psychoterapeuta Ośrodka Psychoterapii i Pomocy Psychologicznej ROZMOWA

W trakcie wykładu będziemy rozmawiać o namiętności, budowaniu zaufania, intymności w różnych relacjach, o wadze zobowiązania do bycia z drugim człowiekiem. O tym, co wiąże i o tym, co zagraża relacji. O rozczarowaniach i tym jak im zapobiegać lub minimalizować je.

## **MIEJSCA PRZYJAZNE SENIOROM**

### Active Study

**3.10., godz. 10.00 oraz 17.00** Lekcja pokazowa języka angielskiego od podstaw. Wstęp bezpłatny. Warunkiem uczestnictwa jest wcześniejsze zapisanie się i rezerwacja miejsca w sekretariacie szkoły: osobiście w siedzibie szkoły 10.30-18.30, tel. 61 847 33 94, mail: [biuro@activestudy.pl](mailto:biuro@activestudy.pl)

Kontakt i zapisy: ul. Dąbrowskiego 76/14-15

### Akademia 50+

**1.10., godz. 18.45-19.45** Lekcja tańca towarzyskiego (walc i cha cha). Warsztat odbędzie się w siedzibie Akademii 50+. Zapisy w Akademii 50+ od 24.09.2012.

**6.10., godz. 11.00** – spotkanie inauguracyjne nowego roku akademickiego. Wraz z Akademią Podróży Wojażer wybiorą się Państwo w podróż po najpiękniejszych miastach Europy oraz wysłuchają koncertu Chóru 50+ pod batutą Michała Mierzejewskiego

Miejsce: Międzynarodowe Targi Poznańskie, Sala Zielona, Hol Wschodni, ul. Głogowska, vis-a-vis Mostu Dworcowego. Bezpłatne zaproszenia do odbioru przed wykładem w Holu Wschodnim MTP.

**17.10., godz. 16.45-18.15** Warsztat relaksacji – podczas warsztatu poznają i doświadczą Państwo formy relaksacji, pomagające obniżyć napięcie i sprzyjające samopoznaniu. Warsztat poprowadzi Anna Korobczak, psycholog. Spotkanie odbędzie się w siedzibie Akademii 50+. Zapisy w Akademii 50+ od 24.09.2012.

Kontakt i zapisy: ul. Mickiewicza 20/6, tel. 61 223 04 48

### Akademia 50+ Profutura

W ofercie: drzwi otwarte z językiem angielskim – lekcje pokazowe. Informacje na temat kursów językowych oraz funkcjonowania szkoły.

**1.10., godz. 10.00** – drzwi otwarte dla osób, które uczyły się języka angielskiego. **5.10., godz. 10.00** – język angielski od podstaw.

Ponadto w Profuturze:

**11.10.**, godz. konferencja projektu „Wirtualny System Nauczania 50+”. Projekt promuje zwiększenie udziału osób 50+ w edukacji ustawicznej poprzez szkolenia e-learningowe

Kontakt i zapisy: ul. Fredry 2/5 (III piętro), tel. 61 852 53 09,  
biuro@profutura.poznan.pl

Akademia Podróży Wojażer

W ofercie: 8.10 i 15.10., godz. 16.00-18.00: kawa, herbata, książki podróżnicze, prezentacja programów imprez turystycznych

**13.10., godz. 10.00-12.00** – zwiedzanie Poznania z przewodnikiem „Nieznane fyrtele w naszym mieście...”. Zbiórka: Plac Mickiewicza

**18.10., godz. 18.00** – historię Austrii i jej atrakcje zaprezentuje Konsul Honorowy Republiki Austrii w Poznaniu, Izabela Ewa Kwiatkowska

**29.10., godz. 18.00** – o Kamerunie opowie misjonarz ks. Eugeniusz Bednarek  
Kontakt i zapisy: ul. Dąbrowskiego 28a, tel. 61 662 84 03, 537 21 20 20

Biuro Podróży Fun Club

W ofercie: Wczasy dla Seniora. Propozycja ta skierowana jest do osób powyżej 50. roku życia oraz dla osób towarzyszących. Wyjazdy organizowane są w okresach wiosenno-jesiennych do krajów takich jak: Hiszpania, Włochy i Chorwacja. Ceny są atrakcyjne i co warto dodać – oferta dla seniora obejmuje też osobę mu towarzyszącą niezależnie od wieku.

Kontakt: ul. Mołdawska 30a / ul. Głogowska 16, tel. 61 66 28 616

Cafe Misja

W ofercie: od wtorku do piątku do godziny 16.00 przygotowano dla seniorów zniżki 15%, w poniedziałek oferowana jest szczególna promocja dla seniorów – do godz. 16.00 za drugi produkt zapłacimy 50% ceny (pierwotna cena drugiego produktu nie może być niższa niż wartość pierwszego).

Kontakt: ul. Gołębia 1

Cafe pod Papugami

W ofercie: październikowe zniżki 10% na całą ofertę kawiarni.

W każdy piątek października o godz. 20.00-21.00 zapraszamy na koncert jazzowy z repertuarem standardów.

**17.10., godz. 18.00** spotkanie z właścicielką salonu kosmetycznego i prelekcja na temat pielęgnacji dojrzałej skóry.

Kontakt i zapisy: ul. Piątkowska 149, tel. 881 441 812

Kino Rialto, Klub Filmowy Seniora

W ofercie: w każdy wtorek o godz. 15.30 zapraszamy na szczególny seans filmowy połączony z dyskusją po projekcji. Bilet: 10 zł, w cenie filiżanka kawy.

Kontakt i repertuar: ul. Dąbrowskiego 38, tel. 61 847 53 99



## Restauracja Pastela

W ofercie: cykl warsztatów plastycznych. Cena 10 zł, w tym materiały oraz kawa, herbata i woda. Liczba miejsc na każdym z warsztatów: 14 osób.

**2.10., godz. 12.30-13.30** Wykonanie ręcznie kartek okolicznościowych techniką kolażu

**9.10., godz. 12.30-13.30** Pisanie ikon – poznanie techniki, kanon Madonny, malowanie temperą na zgruntowanej desce

**16.10., godz. 12.30-13.30** Praca nad formą przestrzenną – rzeźbienie miniatURY w glince lub (zamiennie) wykonanie na szydełku pacynki lub aniołka

**23.10., godz. 12.30-13.30** Malarstwo dekoracyjne na szkle lub np. muszlach (wazony, świeczniki...)

**30.10., godz. 12.30-13.30** Światło w rysunku – autoportret białą kredką na ciemnej kartce

Warsztaty poprowadzą Anna Oleksiak, artysta plastyk i Kamila Oleksiak-Czerwińska, ilustratorka, rysownicza, malarka.

W ofercie ponadto: spotkanie z dietetykiem dr Jolantą Nalewaj oraz warsztaty kulinarne prowadzone przez szefa kuchni restauracji Pastela. Koszt: 15 zł. Cena obejmuje udział w warsztacie dietetycznym i kulinarnym oraz degustację wspólnie przygotowanych potraw.

Wszyscy wiemy, że jedzenie jest tym, co w naszym życiu ważne jest codziennie. Mało kto natomiast odwiedza dietetyka, a szkoda. Ponieważ dietetycy nie tylko pomagają nam zrzucić zbędne kilogramy, ale również doradzają nam, jak jeść, żeby żyć zdrowiej i dłużej. W restauracji Pastela, w czwartki, odbędą się prezentacje znanej dietetyczki, dr Jolanty Nalewaj, która opowie Państwu o zasadach racjonalnego odżywiania się. Doradzi, jak jeść i jak przygotowywać posiłki, żeby były smaczne i zdrowe i nie zajmowały zbyt wiele czasu. Opowie również o śniadaniach, które są najważniejszym posiłkiem dnia. Jak gospodarować jedzeniem, żeby się nie marnowało. A także jak przygotować kilka pysznych potraw, którymi uraczymy naszych gości.

Program spotkań:

**4.10., godz. 13.00** Co to jest dieta i jak powinna zmienić się po 50. roku życia

**11.10., godz. 13.00** Obowiązkowe śniadanie, czyli co jeść na pierwszy posiłek dnia

**18.10., godz. 13.00** Jak układać plan dnia z posiłkami

**25.10., godz. 13.00** Jak zorganizować lekkie przyjęcie dla naszych gości

Ponadto w Pasteli:

**2.10., godz. 18.00** Wernisaż wystawy prac Anny Klimaszewskiej „Znaki – zapis moich myśli”. Tkanina, malarstwo, rzeźba.

Kontakt i zapisy: ul. 23 lutego 40/Zamkowa, tel. 61 850 14 90

#### Szkoła Pływania Fregata Swimming

Fregata Swimming zaprasza na nieodpłatne zajęcia gimnastyki w wodzie, które będą odbywać się w październiku w dwóch basenach: w Hotelu System, ul. Lechicka 101 oraz na Termach Maltańskich, ul. Termalna 1.

W celu skorzystania z zajęć należy odebrać bezpłatną wejściówkę, dostępną w Centrum Inicjatyw Senioralnych (ul. Mickiewicza 9a) od 1 października, a następnie zarezerwować miejsce, tel. 61 875 95 27.

Kontakt: ul. Termalna 1, ul. Lechicka 101

#### U mnie czy u Ciebie

W ofercie: pyszny deser gratis do każdego zamówienia, przez cały październik, każdego dnia tygodnia, w godzinach otwarcia restauracji pon.-pt godz. 9.00-22.00 i sob. 11.00-22.00, niedz. 11.00-20.00. Poza tym stała zniżka dla seniorów 10% zniżki na całe menu lub zestaw „kawa i ciacho” za 10 zł.

Kontakt: ul. Gwarna 3

#### Zakład Opiekuńczo-Leczniczy, Ośrodek Dziennego Pobytu

W ofercie: drzwi otwarte w Ośrodku Dziennego Pobytu dla osób po 60. roku życia, w ramach których można będzie porozmawiać z pracownikami i zapoznać się z działalnością ośrodka.

Kontakt: ul. Mogileńska 42, tel. 61 873 87 17, 61 873 87 05

#### **DRZWI OTWARTE**

##### Kino Malta

W każdy poniedziałek października, począwszy od 1.10., Charlie Monroe Kino Malta zaprasza do kina na cykl „Ponad Młodość, czyli seanse senioralne”. O godz. 16.00 w Sali Marylin obejrzycie aktualnie grane tytuły, o godz. 17.00 w Sali Charlie prezentowana będzie klasyka kina. Cena biletu dla seniorów (po okazaniu legitymacji emeryta) – 11 zł.

Dodatkowo, od poniedziałku do czwartku Kino Malta zaprasza na tzw. „parki senioralne” (układ płci dowolny), jeśli wybieriecie się do kina w parze z drugim seniorem – zapłacicie za bilety po 13 zł.

Od poniedziałku do czwartku również 10% zniżki dla seniorów w sklepie SHAFRA GRAJĄCA, w którym kupić można książki, płyty CD i winylowe. Oferta ważna przez cały rok!

Kontakt i bilety: ul. Rybaki 6a, tel. 61 877 24 95

##### Studio Jogi YAM

**25.09.-9.10., godz. 15.30-16.45** – zajęcia jogi dla seniorów (3 spotkania).

Grupa przewidziana jest na 15 osób. Konieczne są wcześniejsze zapisy.

Warunek: zajęcia przeznaczone są dla osób, które nie uczestniczyły wcześniej w zajęciach w studiu YAM.

Kontakt i zapisy: ul. Kochanowskiego 4/10 , tel. 797 130 616

##### INEA

**29.09., godz. 10.00-14.00** – drzwi otwarte w Biurach Obsługi Abonenta. Specjalnie dla seniorów INEA zaprezentuje nowoczesne usługi telekomunikacyjne i dedykowaną ofertę usług – telewizji cyfrowej, internetu i telefonii dla osób na emeryturze. Organizatorzy przygotowali atrakcyjne gadżety.  
Biura Obsługi Klienta: os. Oświecenia 59, ul. Owsiana 17, ul. Polna 68-72a

Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy „Flandria”

**1.10., godz. 10.30-11.30** – Klub Aktywni 50+: pierwsze z cyklu zajęć j. angielskiego (poziom 0-). Spotkanie zarówno dla osób, które nie miały kontaktu z językiem, jak i dla tych, które pomimo doświadczeń z językiem chcą zacząć od podstaw i powtórzyć poznany materiał. Cykl obejmuje 10 spotkań.

**1.10., godz. 11.30-12.30** – Klub Aktywni 50+: pierwsze z cyklu zajęć z j. angielskiego (poziom 0+). Spotkanie dla osób, które znają podstawy j. angielskiego i chciałyby ugruntować wiedzę i poznać dodatkowe słownictwo i zwroty, pozwalające na budowanie wypowiedzi po angielsku. Cykl obejmuje 10 spotkań.

Zajęcia mają charakter niekomercyjny. Prosimy jedynie o partycypację w kosztach najmu sali i przygotowania materiałów – 5 zł od osoby.

Kontakt i zapisy: ul. Zacisze 4, tel. 664 999 886

Centrum Zdrowia ASGO

**1.10., godz. 13.30-14.30** – „Zdrowy Senior” – aktywizacja ciała poprzez ćwiczenia z fizjoterapeutą. Konieczna wcześniejsza rezerwacja miejsc! Organizatorzy proszą o potwierdzenie udziału w wydarzeniu.  
Kontakt i zapisy: ul. Marcelińska 92-94, tel. 61 890 64 38 lub 728 350 155

Wojewódzka Biblioteka Publiczna

**2.10., godz. 19.00** – wieczór poetycki „Seryjni poeci”. Udział biorą: Cezary Domarus, Artur Szłosarek, Krzysztof Siwczyk. Wieczór prowadzi prof. Piotr Śliwiński. CK Zamek, wstęp wolny.

Kontakt: ul. Prusa 3, , tel. 61 66 40 873

Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy „Flandria”

**2.10., godz. 18.00-19.30** – „W zdrowym ciele eko duch”. Spotkanie pt. „Czy wiemy, co jemy?” dotyczyć będzie zdrowego żywienia i informacji o tym, na co należy zwrócić uwagę wybierając produkty obecne w naszej diecie.

Zajęcia mają charakter niekomercyjny. Prosimy jedynie o partycypację w kosztach najmu sali i przygotowania materiałów – 5 zł od osoby.

Kontakt i zapisy: ul. Zacisze 4, tel. 664 999 886

Klub Seniora „Uśmiechaj się”

**3.10., godz. 17.00-20.00** – program edukacyjny pt. „Z wizytą w galerii” dotyczący wystawy „W kręgu kultury rromskiej” zorganizowanej przez Stowarzyszenie Twórców i Sympatyków Kultury w Poznaniu.

Kontakt: Szkoła Podstawowa nr 62, ul. Druskienicka 32, Galeria „2.Piętro”

Radio Merkury

**4.10., godz. 10.00** – wycieczka po radiu (ul. Berwińskiego 5) pn. „My też jesteśmy seniorami – 85 lat Radia Merkury”. Konieczne są wcześniejsze zapisy w Centrum Inicjatyw Senioralnych.

Kontakt i zapisy: ul. Mickiewicza 9a, tel. 61 847 21 11

Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy „Flandria”

**4.10., godz. 12.30-14.00** – Klub Aktywni 50+: pierwsze zajęcia z cyklu warsztatów pamięci. Spotkania, podczas których uczestnicy będą mieli okazję skorzystać z ćwiczeń rozwijających koncentrację uwagi oraz poznać przydatne w życiu codziennym metody zapamiętywania i usprawniania swojej pamięci. Cykl obejmuje 4 spotkania.

Zajęcia mają charakter niekomercyjny. Prosimy jedynie o partycypację w kosztach najmu sali i przygotowania materiałów – 5 zł od osoby.

Kontakt i zapisy: ul. Zacisze 4, tel. 664 999 886

mali bracia Ubogich

Do udziału w drzwiach otwartych szczególnie zaproszeni są samotni seniorzy. Konieczne jest wcześniejsze zapisanie się na zajęcia.

**4.10., godz. 12.00-13.15** – zajęcia z terapii tańcem. Prowadzenie Katarzyna Forecka Waśko

Kontakt i zapisy: ul. Grunwaldzka 17/2, tel. 61 656 55 88

Poznański Klub Stowarzyszenia Taoistycznego Tai Chi w Polsce

**4,11,18 i 25.10., godz. 10.00-13.00 oraz 17.30-21.00** – w programie: pokaz Taoistycznego Tai Chi, zapoznanie gości z kilkoma ruchami, relacje osób ćwiczących na temat zdrowotnych właściwości Taoistycznego Tai Chi i wpływu ćwiczeń na poprawę zdrowia, przedstawienie harmonogramu nowych grup dla początkujących, poczęstunek.

Kontakt: ul. Racjonalizatorów 3

Cafe Club „ZWIERZYŃIECKA” – otwarcie

**5.10.** – inauguracja działalności Cafe Clubu „Zwierzyniecka”.

W klubie można spotkać się ze znajomymi, wypić kawę i herbatę, zjeść ciasto lub pyszną kanapkę. To nie wszystko. W kawiarni można przeczytać gazety, dowiedzieć się, co ciekawego dzieje się w Poznaniu (dostępne będą wszystkie materiały Centrum Inicjatyw Senioralnych), można będzie wypożyczyć książkę. Wciąż za mało? W klubie będzie można zagrać w brydża lub nauczyć się tej gry. Przyjdź, przekonaj się, naprawdę nie warto siedzieć w domu!

Kontakt: ul. Zwierzyniecka 13a

Marsz Po Zdrowie

**5.10., godz. 15.30-17.30** – warsztat i szkolenie praktyczne Nordic Walking. Na spotkaniu poruszone zostaną przede wszystkim tematy związane z aspektami zdrowotnymi marszu, wpływ treningu NW na wydolność krążeniowo-oddechową, mechanizmy starzenia się organizmu, bóle w dolnym odcinku kręgosłupa oraz podstawowe jednostki chorobowe. Dodatkowo omówiony zostanie dobór odpowiednich kijów.

Kontakt i zapisy: ul. Zacisze 4, tel. 881 213 509, 603 728 243

Dom Pomocy Społecznej im. bł. Edmunda Bojanowskiego

**5.10., godz. 10.00-12.00** – okazja do obejrzenia domu i zapoznania się z zakresem usług oferowanych podopiecznym. W programie również: spotkanie z Radą Mieszkanek, z dyrektorem, kierownikiem działu terapeutyczno-opiekuńczego i pracownikiem socjalnym, poczęstunek – kawa i smakołyki.

Kontakt: ul. Niedziałkowskiego 22

Fundacja Wrota Edukacji – EduGate

**5.10.** – Kurs komputerowy – nauka obsługi komputera od podstaw. Kurs podzielony jest na trzy bloki tematyczne, podczas których przeprowadzone zostaną zajęcia pokazowe z obsługi MS Office oraz posługiwania się internetem, obsługi edytora tekstu i arkusza kalkulacyjnego. Godziny kursów: 12.00-13.00 (MS Word), 13.00-14.00 (MS Exel), 14.00-15.00 (internet). Liczba miejsc ograniczona. Zapisy na kursy od 3 października.

**5.10., godz. 10.00-11.45** – Wprowadzenie do Warsztatów Aktorskich i Rozwoju Osobistego. Warsztaty stanowią prezentację i wstęp do kursów mających na celu zwiększenie kreatywności i rozwoju osobistego. W programie: sposoby skutecznej komunikacji i elementy autoprezentacji połączone z technikami aktorskimi. Zajęcia mają dać początek przygodzie ze sztuką i samopoznaniem siebie. Liczba miejsc ograniczona. Zapisy na warsztat od 3 października.

Kontakt i zapisy: ul. Mickiewicza 33/50, tel. 61 639 34 61

Stowarzyszenie Wiara Lecha oraz KKS Lech Poznań

**6.10, godz. 18.00** – mecz Lecha Poznań z Piastem Gliwice. Na chętnych seniorów czekają bezpłatne wejściówki na mecz! Aby zdobyć wejściówkę należy zarejestrować się w Centrum Inicjatyw Senioralnych (tel. 61 847 21 11)

Kontakt: Stadion Miejski, ul. Bułgarska 17

Klub Nice Lady Fitness (klub dla kobiet)

**6.10., godz. 11.00-15.00** – drzwi otwarte klubu Nice Lady Fitness oraz gabinetu osteopatii i rehabilitacji Osteofascial w celu przedstawienia oferty skierowanej do seniorów

**6.10., godz. 14.00** – wykład dotyczący aktywności fizycznej i stylu życia seniorów

**6.10, godz. 14.30** – pokazowy marsz z kijkami Nordic Walking

Dodatkowo: karnety z 30% rabatem do godz. 16.00, w środy, godz. 15.00 – gimnastyka 50+, w piątki, godz. 13.30 – zdrowy kręgosłup. Zajęcia dla kobiet i mężczyzn: poniedziałki, godz. 14.00 i soboty, godz. 11.00 – Nordic Walking. Kontakt: Ośrodek Przywodny Rataje, os. Piastowskie 106a

Teatr Nowy

**7.10., godz. 19.15** – Pamięć wody. Spektakl grany jest na Scenie Nowej Teatru Nowego. Za okazaniem legitymacji emeryta promocyjna cena biletu wyniesie 15 zł.

Kontakt: Scena Nowa, ul. Krasińskiego, wejście od strony zaułka Krystyny Feldman

Muzeum Archeologiczne

**7.10., godz. 13.00** – bezpłatne oprowadzanie seniorów (60+) po wystawach „Śmierć i życie w starożytnym Egipcie” oraz „Archeologia Sudanu”  
Dodatkowo: w każdy weekend (sobota, niedziela) października dla seniorów (60+) wstęp wolny do muzeum  
Kontakt: ul. Wodna 27, Pałac Górków

Stowarzyszenie Pilotów Wycieczek

**8.10., godz. 18.00** – prelekcja „Szwajcaria – przyroda i kultura”. Prowadzenie Anna Medoń – pilot, przewodnik.  
Kontakt: ul. Zacisze 4 , tel. 61 848 13 37

Poznańskie Ośrodki Sportu i Rekreacji

**8.10.** – dzień otwarty na pływalni „Chwiałka”. We wszystkich godzinach dla publiczności każda osoba powyżej 50. roku życia (po okazaniu dowodu osobistego) będzie mogła skorzystać z basenu krytego w cenie 1zł. Godziny dla publiczności: informacje w POSIR  
Kontakt: ul. Chwiałkowskiego 34, tel. 61 833 05 11

Centrum Zdrowia ASGO

**9.10., godz. 10.00-11.15** – joga, zajęcia przeznaczone dla wszystkich seniorów, bez względu na dotychczasowe doświadczenia z jogą. Konieczna wcześniejsza rezerwacja miejsc! Uwaga!! Zajęcia dla osób bez przeciwwskazań lekarskich!  
Kontakt i zapisy: ul. Marcelińska 92-94, tel. 61 890 64 38 lub 728 350 155

Filia nr 5 „Klub Winogrady” Zespołu Dziennych Domów Pomocy

**9.10., godz. 13.00-16.00** – w programie drzwi otwartych: prezentacja zajęć plastycznych, występ zespołu wokalnego „Akord”, pomiar ciśnienia tętniczego krwi i konsultacje z fizjoterapeutą.  
Kontakt i zapisy: os. Kosmonautów 15, tel. 61 820 55 41

Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy „Flandria”

**9.10., godz. 16.00** – „W zdrowym ciele eko duch” – czas na ruch! „Poznań mało znany” – spacer po ciekawych i nieznanym zakątkach Poznania wraz z przewodnikiem ze Stowarzyszenia Pilotów Wycieczek

**9.10., godz. 18.00-19.30** – drzwi otwarte dla wolontariuszy. Okazja do zapoznania się z ofertą szkoleń i warsztatów oraz zakresem działalności wolontariuszy Stowarzyszenia.  
Zajęcia mają charakter niekomercyjny. Prosimy jedynie o partycypację w kosztach najmu sali i przygotowania materiałów – 5 zł od osoby.  
Kontakt i zapisy: ul. Zacisze 4, tel. 664 999 886

Oddział Dzienny Domu Pomocy Społecznej, ul. Bukowska

**9.10., godz. 10.00-12.00** – warsztaty Jesienne inspiracje wykonane techniką scrapbookingu. Prowadzenie: Anna Rogowska, Monika Pawlak.

Konieczna wcześniejsza rezerwacja do 2 października!

Kontakt i zapisy: ul. Bukowska 27/29, tel. 61 848 07 09 wew. 33

Filia nr 4 „Klub starówka” Zespołu Dziennych Domów Pomocy Społecznej

**10.10., godz. 11.00-15.00** – w programie drzwi otwartych: gimnastyka, prezentacja zajęć plastycznych i muzycznych, a także zwiedzanie wystawy w Galerii Sztuki Współczesnej „Starówka”

Kontakt i zapisy: ul. Wielka 1, tel. 61 855 76 47

Stowarzyszenie ETAP

**10.10., godz. 14.30-16.30** – w ramach drzwi otwartych stowarzyszenie zaprezentuje swoją działalność, przedstawi ofertę oraz przeprowadzi pomiar poziomu cukru we krwi i ciśnienia.

Kontakt i zapisy: os. Jana III Sobieskiego 105, tel. 61 823 45 02

Dom Działkowca Głuszynka

**10.10., godz. 18.00** – Jesienny wieczór, spotkanie dla seniorów

Kontakt: ul. Głuszyna

**„Ocalić od zapomnienia...Stare ZOO”**

**10.10., godz. 12.00** – gala wręczenia nagród w konkursie Ogrodu Zoologicznego.

Kontakt: Stare Zoo, ul. Zwierzyniecka 19

Marsz Po Zdrowie

Szkolenia prawidłowej techniki marszu Nordic Walking z przykładowymi ćwiczeniami koordynacyjnymi, wzmacniającymi, wydolnościowymi oraz równoważnymi. Zajęcia w małych grupach – obowiązują wcześniejsze zapisy! Ponadto: porady fizjoterapeutyczne, dietetyczne oraz z podstaw dbania o sylwetkę. Na czas kursu uczestnicy zostaną wyposażeni w prawidłowe kije.

**10.10., godz. 11.45.** – Lasek Marceliński. Miejsce spotkania: koniec ul. Smoluchowskiego

Kontakt i zapisy: Marsz Po Zdrowie, tel. 881 213 509, 603 728 243

Stowarzyszenie Wiara Lecha oraz KKS Lech Poznań

**11.10, godz. 14.00 i 15.30** – drzwi otwarte na Stadionie Miejskim. Zapraszamy do zwiedzania stadionu z przewodnikiem. Zapisy od 24 września w Centrum Inicjatyw Senioralnych, tel. 61 847 21 11.

Kontakt: Stadion Miejski, ul. Bułgarska 17

Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy „Flandria”

**11.10., godz. 18.00-19.00** – Klub Aktywni 50+, „Spotkania z angielskim” – temat: pogoda. Okazja do poznania nowych słów i zwrotów, przeciwiczenia rozmów

w j. angielskim, a wszystko w otwartej, warsztatowej formie i nieformalnej atmosferze. Zapraszamy wszystkich, którzy chcieliby sobie przypomnieć lub nauczyć się j. angielskiego na tzw. poziomie komunikatywnym. Zajęcia mają charakter niekomercyjny. Prosimy jedynie o partycypację w kosztach najmu sali i przygotowania materiałów – 5 zł od osoby. Kontakt i zapisy: ul. Zacisze 4, tel. 664 999 886

Wielkopolskie Stowarzyszenie Wolontariuszy Opieki Paliatywnej „Hospicjum Domowe”

**11.10., godz. 10.00-16.00** – w programie drzwi otwartych:

Konsultacje lekarskie: godz. 10.00-14.00, konsultacje kardiologiczne, echo serca, godz. 10.00-16.00, konsultacje geriatryczne, internistyczne

Badania diagnostyczne: godz. 10.00-16.00, pomiar ciśnienia, EKG, badania morfologiczne, pomiar glukozy, cholesterolu, trójglicerydów

Porady: godz. 12.00-16.00 porady prawne, godz. 10.00-12.00 porady psychologiczne, godz. 14.00-16.00 porady fizjoterapeuty, godz. 16.00-17.00 porady dietetyka

Ze względów organizacyjnych prosimy o wcześniejsze zapisy (od 24 września, informacja)

Kontakt i zapisy: ul. Bednarska 4, tel. 61 852 92 99

mali bracia Ubogich

Do udziału w drzwiach otwartych szczególnie zaproszeni są samotni seniorzy. Konieczne jest wcześniejsze zapisanie się na zajęcia.

**12.10., godz. 11.00-12.30** – „Popołudnia z gramami”

Kontakt i zapisy: ul. Grunwaldzka 17/2, tel. 61 656 55 88

Wojewódzka Biblioteka Publiczna

**12.10., godz. 11.00-12.00** – „Gdzie Jezyc zakładał osadę” – wycieczka po Jezycach. Zbiórka w holu biblioteki. Organizatorzy proszą o potwierdzenie udziału w wydarzeniu.

Kontakt: ul. Prusa 3, , tel. 61 66 40 873

Poznański Ośrodek Specjalistycznych Usług Medycznych

**12.10., godz. 9.00-14.00** – darmowe mierzenie ciśnienia oraz poziomu cukru we krwi, informacje na temat profilaktyki zdrowotnej i o funkcjonowaniu ośrodka

Kontakt: Aleje Solidarności 36

Radio Emaus

**13.10., godz. 10.00-13.00** – drzwi otwarte obejmują zwiedzanie radia oraz spotkanie z dziennikarzami i prezenterami radiowymi

Kontakt i zapisy: ul. Zielona 2, tel. 61 850 48 20

INEA

**13.10., godz. 10.00-14.00** – drzwi otwarte w Biurach Obsługi Abonenta.

Specjalnie dla seniorów INEA zaprezentuje nowoczesne usługi telekomunikacyjne



i dedykowaną ofertę usług – telewizji cyfrowej, internetu i telefonii dla osób na emeryturze. Organizatorzy przygotowali atrakcyjne gadzety.  
Biura Obsługi Abonenta: os. Oświecenia 59, ul. Owsiana 17, ul. Polna 68-72a  
Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy „Flandria”

**13.10., godz. 9.00** – „W zdrowym ciele eko duch” – czas na ruch! Wycieczka piesza w okolicach Pobiedzisk. Wspólna wyprawa z przewodnikiem ze Stowarzyszenia Pilotów Wycieczek, okazja do połączenia ruchu na świeżym powietrzu z poznawaniem wartych zobaczenia okolic Poznania. Zajęcia mają charakter niekomercyjny. Prosimy jedynie o partycypację w kosztach najmu sali i przygotowania materiałów – 5 zł od osoby.  
Kontakt i zapisy: ul. Zacisze 4, tel. 664 999 886

#### Marsz Po Zdrowie

Szkolenia prawidłowej techniki marszu Nordic Walking przykładowymi ćwiczeniami koordynacyjnymi, wzmacniającymi, wydolnościowymi oraz równoważnymi. Zajęcia w małych grupach – obowiązują wcześniejsze zapisy! Ponadto: porady fizjoterapeutyczne, dietetyczne oraz z podstaw dbania o sylwetkę. Na czas kursu uczestnicy zostaną wyposażeni w prawidłowe kije.

**14.10., godz. 10.45.** – Rusałka. Miejsce spotkania: parking przy głównej plaży z pomostem i restauracją  
Kontakt i zapisy: Marsz Po Zdrowie, tel. 881 213 509, 603 728 243

#### Wieczorek taneczny na Zwierzynieckiej

**16.10., godz. 16.00-20.00** – wieczorek taneczno-poznawczy pod hasłem „Trochę ruchu w jesienno-zimowe wieczory”. Bilet wstępu” 10 zł (w tym kawa/herbata bez ograniczeń + ciacho). Liczba miejsc ograniczona. Konieczne zapisy telefoniczne!  
Kontakt i zapisy: ul. Zwierzyniecka 15 (Wyższa Szkoła Handlu i Usług), tel. 502 597 126

#### Centrum Zdrowia ASGO

**Od 16.10.-26.10.** (we wtorki, środy, czwartki, piątki), godz. 8.00-12.00 – masaż dla seniorów dostosowany indywidualnie do potrzeb każdego seniora. Konieczna wcześniejsza rezerwacja terminu!  
Kontakt i zapisy: ul. Marcelińska 92-94, tel. 61 890 64 38 lub 728 350 155

#### Wojewódzka Biblioteka Publiczna

**16.10., godz. 11.00-13.00** – spotkanie w Pracowni Krajoznawczej oraz różne atrakcje turystyczne. Miejsce spotkania: ul. Kramarska 32. Organizatorzy proszą o potwierdzenie udziału w wydarzeniu.  
Kontakt: ul. Prusa 3, , tel. 61 66 40 873  
Studio Jogi YAM

**16.10.-30.10., godz. 15.30-16.45** – zajęcia jogi dla seniorów (3 spotkania). Grupa przewidziana jest na 15 osób. Konieczne są wcześniejsze zapisy.  
Warunek: zajęcia przeznaczone są dla osób, które nie uczestniczyły wcześniej w zajęciach w studiu YAM.

Kontakt i zapisy: ul. Kochanowskiego 4/10 , tel. 797 130 616

Pracownia Terapii Zajęciowej w Domu Pomocy Społecznej, ul. Bukowska

**16.10., godz. 10.00-12.00** – warsztat scrapbookingu dla seniorów. Temat: zaprojektowanie i wykonanie kartek okolicznościowych. Prowadzenie: Monika Pawliczak, Wioletta Kauzer, Barbara Nogaj

Konieczna wcześniejsza rezerwacja miejsca – do 9 października!

Kontakt i zapisy: ul. Bukowska 27/29, tel. 61 848 07 09 wew. 33

Centrum Zdrowia ASGO

**16.10., godz. 10.00-11.15** – joga, zajęcia przeznaczone dla wszystkich seniorów, bez względu na dotychczasowe doświadczenia z jogą. Konieczna wcześniejsza rezerwacja miejsc! Uwaga!! Zajęcia dla osób bez przeciwwskazań lekarskich!

Kontakt i zapisy: ul. Marcelińska 92-94, tel. 61 890 64 38 lub 728 350 155

Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy „Flandria”

**16.10., godz. 18.00-19.30** – „W zdrowym ciele eko duch” – sztuka komunikacji, warsztat psychologiczny podejmujący temat komunikacji niewerbalnej, czyli tego, jak nasze gesty, zachowania, czy nawet sposób poruszania się mogą być odczytywane przez innych i co z tego może wynikać...

Zajęcia mają charakter niekomercyjny. Prosimy jedynie o partycypację w kosztach najmu Sali i przygotowania materiałów – 5 zł od osoby.

Kontakt i zapisy: ul. Zacisze 4, tel. 664 999 886

Kino Muza – Festiwal Wyścig Jaszczurów

**17-18.10.** – Festiwal Niezależnej Twórczości Filmowej Osób Dojrzałych

Kontakt i program: Kino Muza, ul. Św. Marcin 30, tel. 61 852 34 03

Pracownia Psychologiczna TU

**18.10., godz. 16.00** – otwarte spotkanie: „Edukacja seksualna – międzypokoleniowe porozumienie w sferze intymności”, czyli o roli rodziców i dziadków w edukacji seksualnej dzieci i wnuków na przestrzeni całego życia

Kontakt i zapisy: ul. Roosevelta 10/6 (wejście od podwórza), tel. 660 969 872

Radio Merkury

**18.10., godz. 10.00** – wycieczka po radiu (ul. Berwińskiego 5) pn. „My też jesteśmy seniorami – 85 lat Radia Merkury”. Konieczne są wcześniejsze zapisy w Centrum Inicjatyw Senioralnych.

Kontakt i zapisy: ul. Mickiewicza 9a, tel. 61 847 21 11

Galeria ART STATIONS

**18.10., godz. 16.00** – spotkanie dla seniorów z cyklu „Blżej Sztuki”. Po wystawie MOVING IS LIVING oprowadzi Ewa Dziewolska-Kawka

Kontakt: Działdziniec Sztuki, Stary Browar, ul. Półwiejska 42

mali bracia Ubogich

Do udziału w drzwiach otwartych szczególnie zaproszeni są samotni seniorzy. Konieczne jest wcześniejsze zapisanie się na zajęcia.

**19.10., godz. 11.00-12.30** – „Popołudnia z grami”

Kontakt i zapisy: ul. Grunwaldzka 17/2, tel. 61 656 55 88

Wojewódzka Biblioteka Publiczna

**19.10., godz. 17.00** – wernisaż wystawy fotograficznej Festiwal fotografii im. Ireneusza Zjeżdżałki „Moja Wielkopolska”. Wystawę oglądać można w holu biblioteki. Organizatorzy proszą o potwierdzenie udziału w wydarzeniu.

Dzień poznański w Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej

godz. 12.00 – Objazdowy Warsztat Form Fotograficznych. Świetlica Kolektyw Fotograficzny. Miejsce: Wielkopolski Urząd Wojewódzki, al. Niepodległości 16/18

godz. 13.00 – Kolekcja wrzesińska 2010 – Andrzej Jerzy Lech. Miejsce: Pawilon Nowa Gazownia, ul. Ewangelicka 1

godz. 13.45 – Projekt POGRANICZE. Miejsce: Galeria Szyperska, ul. Szyperska 2

godz. 14.30 – Projekt PKS – osiem dni z życia powiatu kościańskiego – wystawa zbiorowa. Miejsce: Galeria Oko/Ucho, ul. Maształarska 8

godz. 15.00 – Kolekcja wrzesińska 2009 – Bogdan Konopka. Miejsce: Galeria Miejska Arsenał, Stary Rynek 6

godz. 20.00 – Sławomir Tobis – wystawa. Miejsce: Fundacja SPOT, ul. Dolna Wilda 87

Kontakt: ul. Prusa 3, , tel. 61 66 40 873

Marsz Po Zdrowie

Szkolenia prawidłowej techniki marszu Nordic Walking z przykładowymi ćwiczeniami koordynacyjnymi, wzmacniającymi, wydolnościowymi oraz równoważnymi. Zajęcia w małych grupach – obowiązują wcześniejsze zapisy! Ponadto: porady fizjoterapeutyczne, dietetyczne oraz z podstaw dbania o sylwetkę. Na czas kursu uczestnicy zostaną wyposażeni w prawidłowe kije.

**20.10., godz. 16.00** – Malta. Miejsce spotkania: pod stokiem narciarskim

**21.10., godz. 14.00** – Rezerwat Żurawiniec. Miejsce spotkania: przy ul. Łużyckiej na parkingu przy sklepie Lewiatan (obok przystanku autobusowego „Kupały”)

Kontakt i zapisy: Marsz Po Zdrowie, tel. 881 213 509, 603 728 243

Muzeum Archeologiczne

**21.10., godz. 13.00** – bezpłatne oprowadzanie seniorów (60+) po wystawach „Pradzieje Wielkopolski” oraz „Tu powstała Polska”

Dodatkowo: w każdy weekend (sobota, niedziela) października dla seniorów (60+) wstęp wolny do muzeum

Kontakt: ul. Wodna 27, Pałac Górków

Tydzień Seniora w Termach Maltańskich

**22.10-26.10** – tydzień na termach dedykowany seniorom. W programie:

Gimnastyka w wodzie: cena 13 zł, zapisy: 61 87 59 527.

Terminy: 22.10. i 24.10, godz. 10.30-11.15 – zajęcia prowadzone przez instruktorów szkoły Fregata Swimming

Zdrowa dieta w każdym wieku: spotkanie bezpłatne. Konsultacje w zakresie doboru diety przy różnych schorzeniach, zasady zdrowego żywienia w zależności od wieku, propozycje diety dla „polepszenia nastroju”

Terminy: 24.10., godz. 9.30-10.15 – spotkanie z dr Anną Wieczorek – specjalistą w zakresie żywienia

Aqua Dancing: animacje bezpłatne – w ramach biletu do aquaparku. Animacje taneczne w wodzie, program przygotowany dla osób powyżej 55 roku życia, muzyka, taniec, ruch, zabawa

Terminy: 23.10. i 25.10. godz. 10.30-11.15 – zajęcia taneczne w aquaparku „Five” – taneczne popołudnie: animacje bezpłatne. Animacje taneczne „na sucho”, nauka kroków tanecznych do gorących latynoskich rytmów, tempo i program przystosowane dla osób powyżej 55 roku życia, porywająca muzyka i świetna atmosfera

Terminy: 24.10, godz. 17.00-18.00

W zdrowym ciele zdrowy duch: animacje bezpłatne. Wystawa fotografii „Oknem Seniora” – wystawa prac nagrodzonych w konkursie fotograficznym organizowanym przez Europejskie Centrum Współpracy Obywatelskiej w ramach Europejskiego Roku Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej. Pokaz Teatralny „Oda do młodości” – „Starość? – Młodość!” przygotowany na podstawie „Ody do młodości” A. Mickiewicza. W spektaklu wystąpi młodzież, która uczestniczyła w Warsztatach Aktorskich organizowanych przez EduGate. Termin: 25.10, godz. 16.00-16.45.

Ponadto w programie: promocje cenowe obowiązujące od poniedziałku do czwartku od godz. 9.00-12.00 i przeznaczone dla osób powyżej 60. roku życia lub z legitymacją Uniwersytetu III Wieku.: 1 godzina w aquaparku (w tym aqua dancing) – 10 zł; 2 godziny w aquaparku (w tym aqua dancing) – 15 zł; zajęcia z gimnastyki w wodzie – 13 zł.

Kontakt i zapisy: Termy Maltańskie, ul. Termalna 1

Centrum Zdrowia ASGO

**22.10., godz. 13.30-14.30** – „Zdrowy Senior” – aktywizacja ciała poprzez ćwiczenia z fizjoterapeutą. Konieczna wcześniejsza rezerwacja miejsc!

Kontakt i zapisy: ul. Marcelińska 92-94, tel. 61 890 64 38 lub 728 350 155

Wieczorek taneczny na Zwierzynieckiej

**23.10., godz. 16.00-20.00** – wieczorek taneczno-poznawczy pod hasłem „Trochę ruchu w jesienno-zimowe wieczory”. Bilet wstępu” 10 zł (w tym kawa/herbata bez ograniczeń + ciacho). Liczba miejsc ograniczona. Konieczne zapisy telefoniczne!

Kontakt i zapisy: ul. Zwierzyniecka 13a (Wyższa Szkoła Handlu i Usług), tel. 502 597 126

Uniwersytet Trzeciego Wieku

**23.10., godz. 11.30-14.00** – wystawa „Poznań we wspomnieniach – fotografia i reportaż”. Wystawa odbędzie się w Sali Epsilon Collegium Iuridicum Novum, al.

Niepodległości 53

mali bracia Ubogich

Do udziału w drzwiach otwartych szczególnie zaproszeni są samotni seniorzy. Konieczne jest wcześniejsze zapisanie się na zajęcia.

**24.10., godz. 14.00-15.00** – spotkanie z fizjoterapeutką Agnieszką Makulską  
Kontakt i zapisy: ul. Grunwaldzka 17/2, tel. 61 656 55 88

Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy „Flandria”

**24.10., godz. 10.00-14.00** – „W zdrowym ciele eko duch” – badania profilaktyczne. Okazja do skorzystania z pomiarów: ciśnienia krwi, poziomu cukru we krwi, procentu tkanki tłuszczowej w organizmie, wagi i BMI (wskaźnika określającego normy wagi ciała).

Zajęcia mają charakter niekomercyjny. Prosimy jedynie o partycypację w kosztach najmu Sali i przygotowania materiałów – 5 zł od osoby.

Kontakt i zapisy: ul. Zacisze 4, tel. 664 999 886

Narodowy Bank Polski

**25.10, godz. 17.00** Nie wszystko złoto, co się świeci, czyli jak odróżnić bank od instytucji niebankowej.

Kontakt: NBP, Oddział Okręgowy w Poznaniu, al. Marcinkowskiego 12

Dom Pomocy Społecznej, ul. Bukowska

**25.10., godz. 10.00-12.00** – w programie drzwi otwartych można będzie zapoznać się z działalnością Domu Pomocy. O godz. 11.00 odbędzie się wykład prowadzony przez dr Jolantę Twardowską-Rajewską – geriatrę na temat profilaktyki zdrowotnej w wieku starszym

Kontakt: ul. Bukowska 27/29, tel. 61 848 07 09, 61 848 07 25

Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy „Flandria”

**25.10., godz. 18.00-19.00** – Klub Aktywni 50+, „Spotkania z angielskim” – temat: zdrowie. Okazja do poznania nowych słów i zwrotów, przećwiczenia rozmów w j. angielskim, a wszystko w otwartej, warsztatowej formie i nieformalnej atmosferze. Zapraszamy wszystkich, którzy chcieliby sobie przypomnieć lub nauczyć się j. angielskiego na tzw. poziomie komunikatywnym. Zajęcia mają charakter niekomercyjny. Prosimy jedynie o partycypację w kosztach najmu Sali i przygotowania materiałów – 5 zł od osoby.

Kontakt i zapisy: ul. Zacisze 4, tel. 664 999 886

Akademia Walki z Rakiem – Zwrotnik Raka

**26-28.10.** – Zwrotnik Raka, epizod VII. Celem przedsięwzięcia jest dotarcie do szerokiego grona odbiorców – pacjentów i profesjonalistów z wiedzą z zakresu psychoonkologii.

**26.10.** – warsztaty muzykoterapii, jogi leczniczej, pracy z ciałem, wizażu. Warsztaty odbędą się w formule zamkniętej. Wstęp bezpłatny. Pierwszy dzień

festiwalu zakończy się koncertem Big Bandu Uniwersytetu Muzycznego z Poznania w Auli Artis.

**27.10.** – warsztaty psychoedukacyjne metodą Simontona, warsztaty z komunikacji, postaw prozdrowotnych. Spotkania mają charakter zamknięty. Wstęp po odebraniu zaproszenia w siedzibie Akademii Walki z Rakiem. Tego dnia planowane jest również spotkanie z gościem specjalnym oraz akcja zbiórki krwi. Krwiobus stanie przed Aulą Artis w godzinach od 10.00-17.00.

**Dodatkowo 26.-27.10.** – Otwarte Miasteczko Zdrowotne – strefa, gdzie będzie można wykonać badania profilaktyczne, m.in. mammografię, badanie PSA i konsultacje urologiczne dla panów, badanie znamion skóry w profilaktyce czerniaka, badanie poziomu tkanki tłuszczowej i pomiar CO2 wydychanego powietrza, badanie poziomu glukozy. Prowadzony będzie także punkt konsultacji dietetycznych oraz stanowisko instruktora samobadania piersi. Powstanie również Strefa Organizacji Pozarządowych i Instytucji oraz Strefa dla Dzieci. Wydarzenia towarzyszące: występy kabaretów. Wstęp możliwy po zakupie biletu-cegiełki. Dochód ze sprzedaży biletów będzie w całości przeznaczony na bieżącą działalność Akademii Walki z Rakiem.

Kontakt i zapisy: ul. Wierzbicice 18/5, tel. 502 99 44 97 lub 61 820 27 46

INEA

**27.10., godz. 10.00-14.00** – drzwi otwarte w Biurach Obsługi Abonenta. Specjalnie dla seniorów INEA zaprezentuje nowoczesne usługi telekomunikacyjne i dedykowaną ofertę usług – telewizji cyfrowej, internetu i telefonii dla osób na emeryturze. Organizatorzy przygotowali atrakcyjne gadzety. Biura Obsługi Abonenta: os. Oświecenia 59, ul. Owsiana 17, ul. Polna 68-72a

Filia nr 3 „Klub Promień” Zespołu Dziennych Domów Pomocy Społecznej

**29.10., godz. 10.00-15.00** – do udziału w drzwiach zapraszamy mieszkańców Poznania, szczególnie Rataj, które chcą aktywnie spędzić czas wolny  
Kontakt: os. Piastowskie 101

mali bracia Ubogich

Do udziału w drzwiach otwartych szczególnie zaproszeni są samotni seniorzy. Konieczne jest wcześniejsze zapisanie się na zajęcia.

**30.10., godz. 10.00-11.00** – „Popołudnia z grami”  
Kontakt i zapisy: ul. Grunwaldzka 17/2, tel. 61 656 55 88

Filia nr 2 „Klub Ogrody”

**30.10., godz. 10.00-15.00** – drzwi otwarte „Kluby Ogrody”, podczas których zaprezentowana zostanie działalność klubu i zasady przyjęcia nowych członków  
Kontakt: ul. Nowy Świat

Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy „Flandria”

**30.10., godz. 18.00-19.30** – „W zdrowym ciele eko duch” – czas na ruch!  
Warsztat łączący taniec współczesny i metody relaksacyjne, czyli taniec i

ruch dla każdego; połączenie energii płynącej z muzyki z ciekawym sposobem na aktywność fizyczną

Zajęcia mają charakter niekomercyjny. Prosimy jedynie o partycypację w kosztach najmu Sali i przygotowania materiałów – 5 zł od osoby.

Kontakt i zapisy: ul. Zacisze 4, tel. 664 999 886

Wojewódzka Biblioteka Publiczna

**30.10., godz. 11.00-12.00** – „Senior na szlaku” – warsztaty krajoznawcze.

Warsztaty odbędą się w bibliotece, na II piętrze, sala wykładowa 215 (dostępna jest winda). Organizatorzy proszą o potwierdzenie udziału w wydarzeniu.

Kontakt: ul. Prusa 3, tel. 61 66 40 873

Towarzystwo im. Henryka Wieniawskiego

**31.10., godz. 18.00** – Henryk Wieniawski. Ostatni wirtuoz romantyzmu, reż. A. Popiel, R. Suchowiejko. Cyklowi spotkań pod wspólnym tytułem ŚRODO-WISKA WIENIAWSKIEGO przyświeca idea upowszechnienia muzyki klasycznej, z wykorzystaniem współczesnych narzędzi multimedialnych. Projekcjom filmowym towarzyszy prezentacja naszych wydawnictw.

Konieczne potwierdzenie udziału.

Kontakt i zapisy: ul. Świętosławska 7, tel. 61 852 26 42, [biuro@wieniawski.pl](mailto:biuro@wieniawski.pl)

mali bracia Ubogich

Do udziału w drzwiach otwartych szczególnie zaproszeni są samotni seniorzy. Konieczne jest wcześniejsze zapisanie się na zajęcia.

We wszystkie wtorki października, godz. 11.00-12.00 – lekcje francuskiego

Kontakt i zapisy: ul. Grunwaldzka 17/2, tel. 61 656 55 88