

Senioralni 2015: program wydarzeń



Program wydarzeń może ulec zmianom.

Uwaga! W trosce o to, żeby jak najwięcej osób mogło skorzystać z przygotowanych w Centrum Inicjatyw Senioralnych warsztatów, informujemy, że jedna osoba może zapisać się na dwa warsztaty. Ograniczenie dotyczy tylko wydarzeń organizowanych w CentrumIS na ul. Mickiewicza 9a.

27.09. godz. 18.00 Jedyna na świecie viola organista
Spotkanie z krakowskim pianistą i pasjonatem, Sławomirem Zubrzyckim. Okazja do poznania unikatowego instrumentu o tajemniczej nazwie viola organista, którego projekt stworzył kilka wieków temu Leonardo Da Vinci. Po krótkiej przerwie o godz. 20.00 koncert prezentujący jego możliwości brzmieniowe.
Wstęp wolny

Organizator: Cafe Misja Centrum Kultury Fara

Miejsce: ul. Gołębia 1

Kontakt: 531 584 187

28.09. Drzwi otwarte w Akademii 50+ Profutura
O godz.10.00 Język angielski od podstaw, godz. 12.00 Język angielski na wyższym poziomie. Lekcja pokazowa bezpłatna

Miejsce: ul. Ratajczaka 20/18a

Zapisy: tel. 604 582 621 lub rekrutacja@profutura.poznan.pl. Liczba miejsc ograniczona

30.09. godz. 12.00 Wizyta w Muzułmańskim Centrum Kulturalno-Oświatowym
Okazja do zwiedzenia centrum, meczetu, wysłuchania wykładu o podstawach islamu, obejrzenia krótkiego filmu i zadania pytań.

Miejsce: ul. Biedrzyckiego 13

30.09. godz. 19.00 Koncert „Moje piękne średniowiecze”
Muzyczna podróż po Europie, gdzie każdy kraj reprezentowany jest przez ciekawe i charakterystyczne dla niego utwory. Barbara Wilińska oraz Karolina Kaiser-Cichocka przedstawią swoją interpretację piękna poprzez śpiew, jak i instrumenty średniowieczne.

Organizator: Cafe Misja Centrum Kultury Fara

Miejsce: ul. Gołębia 1

Wstęp: bilet ulgowy 15 zł (osoby 60+, emeryci i renciści), bilet normalny 20 zł

Zapisy: tel. 531 584 187. Liczba miejsc ograniczona

1.10. godz. 9.00-11.00 Warsztat „Jak korzystać z naszych proroczych snów”
Spotkanie poprowadzi Maciej Gendek, psychoterapeuta z Centrum psychologiczno-coachingowego inspeerio

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9a

Zapisy: od 28 września, tel. 61 847 21 11. Liczba miejsc ograniczona

1.10. godz. 11.00-16.00 Zespół Dziennych Domów Pomocy „Klub Centrum” zaprasza na drzwi otwarte

W programie: godz. 11.00 Święto Seniora – występy muzyczne; godz. 13.30 Radosna twórczość seniora – warsztaty

Miejsce: ul. Konopnickiej 18

Kontakt: tel. 61 865 81 19

1.10. godz. 12.00 Październikowe muzyczne czwartki w Kamei
Krzysztof Raduła zagra na pianinie standardy muzyki rozrywkowej. Wstęp bezpłatny

Miejsce: Kawiarnia Galeria Kamea, ul. Wroniecka 22

Zapisy: wskazana rezerwacja miejsc, tel. 61 851 72 11

1.10. godz. 12.00 Spotkanie z gwarą poznańską
Jacek Hałasik, animator gwary poznańskiej, zaprasza na spotkanie z gwarową prelekcją i konkursem z nagrodami. Wstęp wolny

Organizator: Dom Kultury „Stokrotka”

Miejsce: ul. Cyniowa 11

Kontakt: 61 867 19 19

1.10. godz. 12.00-18.00 Poznański Maraton Wolontariatu „Poznajmy się”
Podczas Maratonu, którego gospodarzami są seniorzy, organizowane będą społeczne działania na rzecz organizacji pozarządowych. Przewidzianych jest kilka bloków tematycznych związanych z różnymi formami pomocy – tworzenie kartek, szycie pomocy terapeutycznych/dydaktycznych

Organizator: Stowarzyszenie Inicjatyw Społecznych CREO

Miejsce: Centrum Amarant, ul. Słowackiego 19/21

Kontakt: tel. 61 226 75 30

1.10. godz. 19.00 Wykład „Modernizm brazylijski w architekturze”
Podczas wykładu można będzie się dowiedzieć, jak i gdzie narodził się modernizm, a także jak został przetworzony przez brazylijskich architektów. Wstęp wolny

Organizator: Dom Bretanii

Miejsce: Stary Rynek 37

2.10. godz. 12.00 Wykład „Ograniczenia żywieniowe w starszym wieku, jak sobie z nimi radzić?”

Wykład poprowadzą mgr inż. Agata Muzsik, mgr inż. Katarzyna Zaborowicz z Katedry Higieny Żywności Człowieka Uniwersytetu Przyrodniczego. Wstęp wolny

Miejsce: Uniwersytet Przyrodniczy, Wydział Nauk o Żywności i Żywieniu, ul. Wojska Polskiego 31, sala 207

3.10. godz. 16.00 Wystawa „Let’s Dance” w ramach cyklu 65+ Art
Spotkania przygotowane z myślą o seniorach, zainteresowanych odkrywaniem sztuki współczesnej. Prowadzenie: Ewa Dziewolska-Kawka. Wstęp wolny

Miejsce: Stary Browar, Galeria Art Stations, ul. Półwiejska 42

4.10. godz. 10.45 Szkolenie prawidłowej techniki marszu Nordic Walking na Malcie

Organizator: Grupa Marsz Po Zdrowie

Miejsce zbiórki: skrzyżowanie ul. Chartowo i ul. Arc. A. Baraniaka.

Zapisy: tel. 571 328 848, 509 474 213. Liczba miejsc ograniczona

Koszt: 10 zł

4.10. godz. 20.00-20.40 „Wyobraź sobie... NIC”

Monodram oparty na biografii niedowidzącej Aleksandry, która przez całe swoje życie boryka się z nieuchronną utratą wzroku. Aleksandra ma 35 lat. Był mąż, dziecko, praca. Jest... NIC. By zatrzeć granice między odbiorcą widzącym i niedowidzącym poza grą aktorską, słowem, teatrem cieni, spektakl dopełnia intrygująca muzyka kompozycji Roberta Liberka. Wyobraź sobie NIC... Stwórz, namaluj światłem, dotykiem, zapachem... Zmruż szeroko oczy i zacznij... NIC.

Organizator: Fundacja Wspierania i Rozwoju Okulistyki „Okulistyka 21” oraz Jo Art Show

Miejsce: Centrum Amarant, Sala Amarantowa, ul. Słowackiego 19/21

Bilet: 10 zł

5.10. godz. 10.00-12.00 Drzwi otwarte w Akademii zdrowego, bezpiecznego i aktywnego starzenia się

Podczas drzwi otwartych będzie można zapisać się na bezpłatną pokazową lekcję języka angielskiego oraz zajęcia ruchowe

Organizator: Stowarzyszenie Medycyna Polska i Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy Flandria

Miejsce: ul. Św. Marcin 58/64

Kontakt: tel. 664 999 886

5.10. godz. 10.00 Bezpłatne pokazowe zajęcia gimnastyki z rehabilitacją w Akademii zdrowego, bezpiecznego i aktywnego starzenia się

Organizator: Stowarzyszenie Medycyna Polska i Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy Flandria.

Miejsce: ul. Św. Marcin 58/64

Zapisy: tel. 664 999 886. Liczba miejsc ograniczona

5.10. godz. 10.00 Prezentacja zajęć z obsługi komputera w Akademii 50+ Profutura

Miejsce: ul. Ratajczaka 20/18a. Wstęp wolny na lekcję pokazową

Zapisy: 604 58 26 21 lub rekrutacja@profutura.poznan.pl. Liczba miejsc ograniczona

5.10. godz. 10.30-11.30 Dlaczego warto uczyć się języków w wieku dojrzałym? Spotkanie z Marią Ginter – nauczycielką, poliglotką, która po 50. roku życia podszkoliła język angielski, rozpoczęła naukę hiszpańskiego, włoskiego, francuskiego oraz norweskiego. Wstęp wolny

Organizator: Active Study

Miejsce: ul. Dąbrowskiego 76/14-15

Zapisy: tel. 61 847 33 94. Liczba miejsc ograniczona

5.10. godz. 11.45 Orowadzanie po Teatrze Nowym

W trakcie wycieczki można będzie zobaczyć zaplecze techniczne teatralnych scen, zajrzeć do garderoby i pracowni teatralnych, zapoznać się z pracą osób, które na co dzień pozostają niewidoczne dla publiczności. Wstęp wolny

Miejsce: ul. Dąbrowskiego 5

Kontakt: 695 404 713

5.10. godz. 13.00 Bezpłatne pokazowe zajęcia języka angielskiego (poziom podstawowy) w Akademii zdrowego, bezpiecznego i aktywnego starzenia się

Organizator: Stowarzyszenie Medycyna Polska i Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy

Flandria

Miejsce: ul. Św. Marcin 58/64 (3 piętro, windy)

Zapisy: tel. 664 999 886. Liczba miejsc ograniczona

5.10. godz. 16.00-17.00 Wykład „Podróż po krajach Unii Europejskiej”

Jakie państwa wchodzą w skład Unii Europejskiej? Jaką rolę odgrywa w niej Polska? Wykład na temat Unii Europejskiej, prezentacja podstawowych faktów związanych z funkcjonowaniem tej organizacji międzynarodowej. Wstęp wolny

Organizator: Stowarzyszenie Instytut Zachodni, Regionalny Ośrodek Debaty Międzynarodowej

Miejsce: Centrum Bukowska, ul. Bukowska 27/29

Zapisy: tel. 61 852 49 48 lub rodm@rodm-poznan.pl. Liczba miejsc ograniczona

5.10. godz. 18.00 „Fajfy o szóstej”

Zajęcia taneczne dla początkujących prowadzone przez tancerzy i choreografów związanych z programem „Stary Browar Nowy Taniec”. Prosimy przywdziać luźny strój. Wstęp wolny

Organizator: Art Stations Foundation

Miejsce: Stary Browar, Studio Słodownia +3, ul. Półwiejska 42

6.10. godz. 10.00-12.00 Lekcje tańca ludowego – zajęcia z instruktorem

Organizator: Edu Arto, Kinga Kulka

Miejsce: ul. Bogusza 6a, Naramowice

Zapisy: 600 034 888. Liczba miejsc ograniczona

Wstęp: 10 zł

6.10. godz. 10.00-11.30 Warsztat „Budowanie poczucia własnej wartości: teoria i własne doświadczenie”

Przykładowe mechanizmy budowania poczucia własnej wartości w teoriach oraz ocena wpływu otoczenia. Dyskusja o własnych, doświadczalnych sposobach wzmacniania tego poczucia. Warsztat poprowadzi Błażej Kliks z International Coach Federation Polska. Wstęp wolny

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9a

Zapisy: od 28 września, tel. 61 847 21 11. Liczba miejsc ograniczona

6.10. godz. 11.00-16.00 Zespół Dziennych Domów Pomocy „Klub Winogrody”

zaprasza na drzwi otwarte

W programie: o godz. 13.00 warsztaty tworzenia kartek okolicznościowych

Miejsce: os. Kosmonautów 15

Kontakt: tel. 61 825 03 32

6.10. godz. 12.30-13.15 Zajęcia Aqua Rehabilitacji

Organizator: Szkoła Pływania Fregata Swimming

Miejsce: Hotel System, ul. Lechicka 101. Wstęp wolny

Zapisy: tel. 61 875 95 27. Liczba miejsc ograniczona

6.10. godz. 14.00-15.30 Wykład „Proste technologie dla seniora. Dlaczego warto korzystać z internetu i komputera”

Wykład poprowadzi Agnieszka Ciereszko z Virtus Centrum Wsparcia Aktywności i Rozwoju. Wstęp wolny

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9a

Zapisy: od 28 września, tel. 61 847 21 11. Liczba miejsc ograniczona

6.10. godz. 14.00-16.00 Warsztat psychoedukacyjny „Jak usprawnić pracę mózgu. Techniki pamięci. Jak dobrze wykorzystać nasz umysł?”

Organizator: Stowarzyszenie PSYCHE SOMA POLIS

Miejsce: ul. Wierzbicice 18/5. Wstęp wolny

Zapisy: tel. 502 994 497, 501 080 663. Liczba miejsc ograniczona

6.10. godz. 14.15- 15.00 Aqua aerobik

Organizator: Fitswim – Centrum Pływania i Fitness

Miejsce: ul. Górna Wilda 83/5

Zapisy: od 1 października, tel. 61 830 36 28. Liczba miejsc ograniczona

Wstęp: 13 zł

6.10. godz. 17.00 Warsztat „Bolący kręgosłup – bolączka naszego wieku”

Praktyczny warsztat fizjoterapeutyczny dla osób 60+. Wstęp wolny

Miejsce: Gabinety Fizjoterapii Novina, ul. Szczęsna 13 (wejście od ul. Nowina)

Zapisy: tel. 61 841 11 00 lub 665 505 606. Liczba miejsc ograniczona

6.10. godz. 19.00-21.00 „Poznaj Tai Chi” – zajęcia otwarte

Organizator: Poznańskie Stowarzyszenie Tai Chi

Miejsce: Piątkowskie Centrum Kultury Dąbrówka, os. Bolesława Chrobrego 117

Kontakt: 61 832 11 51. Wstęp wolny

7.10. godz. 10.00 Rogalin po remoncie! Wycieczka autokarowa z przewodnikiem do odnowionego pałacu w Rogalinie

Organizator: Akademia Podróży Wojażer

Zbiórka: Plac Adama Mickiewicza

Zapisy: tel. 61 662 84 03. Liczba miejsc ograniczona

Koszt: 10 zł

7.10. godz. 11.00 oraz 13.00 Warsztaty dziennikarskie w Radiu Emaus

Podczas warsztatów będzie można poznać kulisy pracy dziennikarza–prezentera oraz podstawy pracy z głosem (oddychanie, dykcja). Możliwość zwiedzenia siedziby radia. Organizator: Radio EMAUS

Miejsce: ul. Zielona 2/26, 1 piętro

Zapisy: tel. 61 850 48 00. Liczba miejsc ograniczona

7.10. godz. 11.15-12.45 „Jak patrzeć na dzieło plastyczne?” Obrazy opowiadają czy pokazują?

Semiologia to nauka o znakach. Poszukamy odpowiedzi na pytanie, czy wszystkie obrazy są znakami? Porozmawiamy o sposobach widzenia, obrazie wyobrażony i materialnym. Wstęp wolny

Organizator: Akademia Trzeciego wieku – Collegium Da Vinci

Miejsce: ul. Kutrzeby 10

Zapisy: tel. 61 27 11 030/031. Liczba miejsc ograniczona

7.10. „Otwarcie na Ostrów”– drzwi otwarte w Bramie Poznania

Okazja do głębszego poznania wyspy katedralnej, ale także podzielenia się własnymi wspomnieniami i przeżyciami. Udział bezpłatny

• godz. 12.00-13.30 Spotkanie w katedrze: „Muzyczna wycieczka na prospekt organowy”, „Złota wycieczka po Kaplicy Królów Polskich”

• godz. 14.00-15.30 Zajęcia edukacyjne dla seniorów „Między fikcją a prawdą –

sztuka opowiadania legend”

• godz. 16.00-17.30 Orowadzanie tematyczne po ekspozycji głównej „Początki Polski. Jubileuszowa wycieczka”

Miejsce: Brama Poznania, ul. Gdańska 2

Zapisy: do 6.10. na każde wydarzenie osobno: osobiste, Brama Poznania, ul. Gdańska 2 lub tel. 61 647 76 34 (czynny wt-pt 9.00-18.00, sob.-niedz. 10.00-19.00, pon. nieczynny). Liczba miejsc ograniczona

7.10. godz. 14.15-15.00 Aqua aerobik

Organizator: Fitswim – Centrum Pływania i Fitness

Miejsce: ul Górna Wilda 83/5

Zapisy: od 1.10., tel. 61 830 36 28. Liczba miejsc ograniczona

Wstęp: 13 zł

7.10. godz. 16.30 „Taneczne środy w Arsie – Bolywood”

Zajęcia ruchowe przy muzyce, podczas których uczestnicy poznają układy taneczne zumbi. Wstęp wolny

Organizator: Fundacja Wspierania Twórczości, Kultury i Sztuki ARS

Miejsce: ul. Nowowiejskiego 15/15a

Zapisy: do 5.10., tel. 61 855 25 45. Liczba miejsc ograniczona

7.10. godz. 16.45 Zdrowy kręgosłup

Zajęcia dla osób z dolegliwościami bólowymi spowodowanymi małą stabilnością kręgosłupa i miednicy.

Organizator: ASGO Centrum Zdrowia. Liczba miejsc ograniczona

Miejsce: ul. Marcelińska 92-94

Zapisy: do 6.10. tel. 61 890 64 38/39

7.10. godz. 17.00-18.30 Drzwi Otwarte w Fundacji „Dr Clown”

Podczas drzwi otwartych będzie można dowiedzieć się na czym polega działalność Fundacji, nauczyć się tworzyć zwierzaki z balonów, kręcić talerzami i żonglować chustkami. Fundacja prowadzi wolontariat szpitalny, wykorzystując metodę śmiechoterapii. Wstęp wolny

Miejsce: os. Powstańców Warszawy 5J

Zalecane zapisy: tel. 502 108 346. Liczba miejsc ograniczona

7.10. godz. 18.00 Choreoterapia – terapia tańcem

Zajęcia poprowadzi Dyplomowany Nauczyciel Królewskiego Towarzystwa Nauczycieli Tańca Wielkiej Brytanii, Wicemistrz Polski klasy Międzynarodowej „S” Marian Pacholczak. Wstęp wolny

Organizator: Pasja Szkoła Tańca, Marian Pacholczak

Miejsce: Zespół Szkół Budowlano-Drzewnych, ul. Raszyńska 48, duża świetlica

Zapisy: tel. 603 660 018. Liczba miejsc ograniczona

7.10. godz. 18.00 Wykład „Ciało jako zwierciadło naszych emocji”

Wykład poprowadzi Dorota Mroczkowska, psycholog, terapeuta z OPPP „Rozmowa”. Wstęp wolny

Organizator: Ośrodek Psychoterapii i Pomocy Psychologicznej „Rozmowa”

Miejsce: Cafe Gazeta, ul. 27 Grudnia 3

Zapisy: tel. 603 408 842, lub mailowo: rozmowa_opp@wp.pl. Liczba miejsc ograniczona

7.10. godz. 18.30-20.00 „Poznaj Tai Chi”– zajęcia otwarte

Organizator: Poznańskie Stowarzyszenie Tai Chi

Miejsce: Gimnazjum nr 44, ul. Jesionowa 14

Kontakt: 61 832 11 51. Wstęp wolny

8.10. godz. 10.00-11.30 „Emerycie sprawdź, czy możesz przeliczyć swoje świadczenie”

Podczas spotkania dowiedziecie się jak przeliczać emerytury z uwzględnieniem zmian w przepisach. Spotkanie poprowadzi Małgorzata Muszyńska z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Wstęp wolny

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9a

Zapisy: od 28 września, tel. 61 847 21 11. Liczba miejsc ograniczona

8.10. godz. 10.00-13.00 Warsztat wizażu dla pań. „Jak pokazać walory swojego wyglądu? Jak czuć się lepiej dzięki dobrze dobranej kolorystyce i makijażowi”

Organizator: Stowarzyszenie PSYCHE SOMA POLIS

Miejsce: ul. Wierzbięcice 18/5

Zapisy: tel. 502 994 497, 501 080 663. Liczba miejsc ograniczona. Wstęp wolny

8.10. godz. 10.00-12.00 Warsztaty krawiecko–kreatywne przy kawie i herbacie
Szydełkowanie połączone z warsztatami kreatywnymi

Organizator: Edu Arto, Kinga Kulka

Miejsce: ul. Bogusza 6a, Naramowice

Zapisy: do 7.10., tel. 600 034 888 Liczba miejsc ograniczona

Koszt: 15 zł

8.10. godz. 10.00-16.00 Zespół Dziennych Domów Pomocy „Klub Ogrody” zaprasza na drzwi otwarte

W programie: godz. 10.00 warsztaty: filcowanie na mokro. Wstęp wolny

Miejsce: ul. Nowy Świat 7/11

Kontakt: tel. 61 847 32 91

8.10. godz. 10.00-16.00 Analiza składu ciała dla seniorów – pomiar certyfikowanym analizatorem In Body 170

Analizator bada 19 parametrów, m. in.: masę ciała, masę mięśniową, zawartość tkanki tłuszczowej, zawartość tłuszczu wisceralnego, ilość białka, składników mineralnych oraz wody w organizmie. Wstęp wolny

Organizator: Nadzieja Szukała, Lekkostrawnia. Poradnictwo żywieniowe i dietetyka

Miejsce: ul. Sienkiewicza 22B/2

Zapisy: do 7.10. tel. 694 840 084. Liczba miejsc ograniczona

8.10. godz. 13.00-15.00 Warsztat „Marzenia warte spełnienia”

Warsztat coachingowy poświęcony dotarciu do swoich prawdziwych marzeń i ich zmianie na dobrze zdefiniowany cel. Prowadzenie Jaga Kokot.

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9a

Zapisy: od 28 września , tel. 61 847 21 11. Liczba miejsc ograniczona

8.10. godz. 14.00 Wykład „Geriatra – lekarz dla seniora”

Podczas wykładu będzie można dowiedzieć się kim jest geriatra, czym się zajmuje, dlaczego warto do niego pójść. Można będzie również wykonać bezpłatne badania, pomiaru poziomu cukru, EKG i spirometrii. Spotkanie dla

osób po 65. roku życia. Udział bezpłatny

Organizator: Poznański Ośrodek Specjalistyczny Usług Medycznych

Miejsce: Al. Solidarności 36, nr gabinetu 312, 2 piętro

Zapisy: tel. 61 647 77 74. Liczba miejsc ograniczona

8.10. godz. 15.00 Wykład „Natura emocji – człowiek w oceanie uczuć”

Wykład połączony z częścią warsztatową poprowadzi Maciej Zarembki z Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu. Wstęp wolny

Miejsce: Budynek Główny UEP al. Niepodległości 10, sala 111A

8.10. godz. 17.00-19.00 Warsztaty robienia biżuterii

Podczas warsztatów będzie można dowiedzieć się jak zrobić niepowtarzalną biżuterię według własnego projektu. Udział bezpłatny

Organizator: Stowarzyszenie „Lepszy Świat”

Miejsce: ul. Libelta 22

Zapisy: tel. 514 389 987. Liczba miejsc ograniczona

8.10. godz. 18.00 Wernisaż wystawy fotografii „Portrety bretońskie” Studio Quideau

Na wystawie zaprezentowane zostaną portrety Bretończyków w studiu w latach 50-70 XX wieku. Wstęp wolny

Organizator: Dom Bretanii

Miejsce: Stary Rynek 37

8.10. godz. 19.00 „Mapa sentymentalna, czyli nasz fyrtel”

Wystawa map sentymentalnych poznaniaków zbudowanych z tekstów, nagrań, materiałów plastycznych, będących zapisem zasłyszanych i opowiedzianych historii, opracowanych przez młode pokolenie. Wstęp wolny

Organizator: Fundacja Czapski Art Foundation/Nowa Gazownia

Miejsce: ul. Ewangelicka 1, duża biała rotunda

Kontakt: 668 709 609

9.10. godz. 7.00–16.00 Biały Piątek w Centrum Medycznym Synexus

Podczas wydarzenia Seniorzy po 60 roku życia będą mogli bezpłatnie skorzystać z:

- badań laboratoryjnych krwi (lipidogram, glukoza, morfologia i OB)
- badania spirometrycznego
- badania densytometrycznego (oceniające gęstość kości)
- pomiaru ciśnienia tętniczego krwi
- pomiaru BMI, tkanki tłuszczowej
- pomiaru glukozy z palca
- konsultacji z lekarzem internistą

Seniorów zainteresowanych badaniem krwi prosimy o przyjście do przychodni w godzinach 7.00–11.00 na czczo.

Miejsce: ul. Głogowska 31/33

9.10. godz. 19.00 Spektakl „Jeremi mężczyzna piosenny”

Spektakl muzyczny na 100 rocznicę urodzin Jeremiego Przybory.

Organizator: Studio – Teatr Castingowy mplusm

Miejsce: Piątkowskie Centrum Kultury Dąbrówka, os. B. Chrobrego 120

Wstęp: 1 zł

10.10. godz. 9.00-10.30 „Czarne na białym” – zajęcia praktyczne z rysunku
W trakcie tego spotkania omawiane będą kwestie walorowe w oparciu o formę, bryłę i proporcje układu martwej natury.

Godz. 10.30-12.00 Zajęcia teoretyczne z historii sztuki – wykład

Organizator: Uniwersytet Artystyczny III Wieku.

Propozycje są od siebie niezależne: można wybrać jedną z nich albo skorzystać ze wszystkich.

Miejsce: budynek E Uniwersytetu Artystycznego, ul. Wolnica 9 (narożnik ul. Solnej i ul. Działowej), sala nr 12. Wstęp wolny.

Kontakt: 501 417 113

10.10. godz. 10.00-14.00 „Imieniny” – pierwszy z cyklu 4 warsztatów dla pań 55+

Warsztaty, które poprowadzi Szymon Kaczmarek, reżyser spektaklu „Granica”, będą dotyczyć obrazów starości – za punkt wyjścia posłużą aktorskie próby odegrania scen imieninowych spotkań w domu Cecylii Kolichowskiej, opisywanych przez Zofię Nałkowską. Uczestniczki warsztatów zostaną zaproszone do udziału w eksperymencie, którego celem będzie konfrontacja dzisiejszego modelu piękności z tym, który obowiązywał w czasach ich młodości. Korzystając z adaptacji powieści, a także wizerunków piękna dominujących we współczesnej kulturze oraz prywatnych zbiorów zdjęć uczestniczek, reżyser spektaklu chciałby sprowokować kobiety do stworzenia osobistego, prywatnego opisu ich wyglądu.

Organizator: Teatr Polski

Miejsce: ul. 27 grudnia 8/10

Liczba miejsc ograniczona (cały cykl warsztatów przeznaczony jest dla tej samej grupy). Terminy pozostałych warsztatów: 11.,17,18.10.)

Zapisy: tel. 501 101 351

11.10. godz. 10.40 Szkolenie prawidłowej techniki marszu Nordic Walking w Lasku Dębińskim

Miejsce zbiórki: parking przy drodze Ku Dębinie

Organizator: Grupa Marsz Po Zdrowie

Zapisy: tel. 507 320 973. Liczba miejsc ograniczona

Koszt: 10 zł

11.10. godz. 18.00 „Halka”

Na hasło „Senioralni” bilety w cenie 27 zł, możliwość zakupu od 8.10. Liczba biletów ograniczona, bilety nie podlegają rezerwacji.

Miejsce: Teatr Wielki, ul. Fredry 9

Kontakt: 61 659 02 80, 61 852 08 25

12.10. godz. 9.00-11.00 Drzwi Otwarte w Miejskiej Radzie Seniorów
Okazja do poznania zakresu działań Miejskiej Rady, jej funkcji oraz członków. Możliwość zapoznania się ze stroną internetową i technikami wstawiania komentarzy na stronę. Członkowie Miejskiej Rady będą także służyli informacją, jakie kroki można podjąć po napisaniu petycji oraz pomogą skierować sprawę z rekomendacją Rady do właściwego urzędu. Możliwość wzięcia udziału w posiedzeniu Miejskiej Rady Seniorów od godz. 11.00.

Miejsce: Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Poznania, ul. 3 maja 46, III piętro, sala 317

Kontakt: 61 878 58 54

12.10. godz. 10.00 „Piękno Chorwacji”– spotkanie w ramach Klubu Podróżnika
Organizator: Biuro Podróży Happy Ways
Miejsce: Sala kominkowa, Kościół Chrystusa Króla, ul. Ostatnia 14 (Świerczewo)
Kontakt: 616 604 670, 61 839 13 59. Wstęp wolny

12.10. godz. 11.00-14.00 Wycieczka „A kto umarł, ten nie żyje. Śmierć w Poznaniu na przestrzeni wieków”
Wycieczka połączona ze zwiedzaniem na trasie Ostrów Tumski, Stary Rynek, Półwiejska, Św. Marcin. Orowadzać będzie Marcin Radomski z Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej i Centrum Animacji Kultury. Wstęp wolny
Miejsce: Ostrów Tumski, ul. Panny Marii
Zapisy: tel. 61 66 360 62. Liczba miejsc ograniczona

12. 10. godz. 18.00 „Titicaca i inne atrakcje Peru”
Prelekcja podróżniczki – Emilii Kierzyńskiej. Wstęp wolny
Organizator: Stowarzyszenie Pilotów Wycieczek
Miejsce: ul. Zacisze 4

13.10. godz. 10.00 Wycieczka „Stare ZOO – żywa historia”
Wycieczka po Starym ZOO z przewodnikiem. Wstęp wolny
Organizator: Stare ZOO
Miejsce: ul. Zwierzyniecka 19. Wstęp wolny
Zapisy: tel. 61 873 39 75. Liczba miejsc ograniczona

13.10. godz. 10.00-12.00 Wykład „Migranci w Poznaniu. Kim są, co robią, czego im brak?”
Wykład połączony z dyskusją na temat sytuacji cudzoziemców mieszkających w Poznaniu. Będzie to okazja do zapoznania się z sylwetkami cudzoziemców i ich problemami. Wykład poprowadzi Izabela Czerniejewska z Centrum Badań Migracyjnych UAM. Wstęp wolny
Miejsce: Collegium Historicum, ul. Św. Marcin 78, IV piętro
Zapisy: do 11.10. tel. 609 768 178. Liczba miejsc ograniczona

13.10. godz. 10.00-12.00 „Spokój wewnętrzny” – relaksacyjne techniki antystresowe
Celem warsztatu będzie objaśnienie źródeł przewlekłego stresu, fizjologicznego mechanizmu chorobotwórczego. Warsztat poprowadzi Andrzej Wasilewski.
Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9a
Zapisy: od 28 września, tel. 61 847 21 11. Liczba miejsc ograniczona

13.10. godz. 10.30-12.30 Zwiedzanie Sali Tradycji Policji
W programie zwiedzanie oraz liczne niespodzianki i atrakcje. Wstęp wolny
Miejsce zbiórki: recepcja przy ul. Taborowej 22
Zapisy: do 9.10., tel. 61 841 56 29. Liczba miejsc ograniczona

13.10. godz. 12.15 Wycieczka po redakcji Radia Merkury
Po Radiu Merkury oprowadzi Agnieszka Maciejewska. Udział bezpłatny
Miejsce: ul. Berwińskiego 5
Zapisy: tel. 61 847 21 11. Liczba miejsc ograniczona

13.10. godz. 12.30-14.30 Wykład „Diety alternatywne. Odchudzanie – cel sam w sobie, czy liczy się nasze zdrowie?”

Wykład Marty Lewandowicz z Uniwersytetu Przyrodniczego oraz Uniwersytetu Medycznego. Wstęp wolny

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9a

Zapisy: od 28 września, tel. 61 847 21 11. Liczba miejsc ograniczona

13.10. godz. 13.00-16.00 Warsztat „Ach, ta współczesna młodzież” versus „Ci starzy są jacyś dziwni”

Warsztat o relacjach i panujących stereotypach wiekowych. Wizja świata osób młodych – dlaczego dokonują takich wyborów, z jaką rzeczywistością muszą sobie radzić. Warsztat poprowadzą Joanna Drogomirecka i Weronika Garsztko z Jeżyckiej Fundacji Senioralnej. Wstęp wolny

Zapisy: tel. 530 911 289. Liczba miejsc ograniczona

Miejsce: Centrum Bukowska, ul. Bukowska 27/29

13.10. godz. 14.00 Wycieczka po redakcji Winogradzkiej Telewizji Kablowej

Miejsce: os. Przyjaźni 120 (Dom Kultury Słońce). Wstęp wolny

Zapisy: tel. 61 847 21 11. Liczba miejsc ograniczona

13.10. godz. 15.00-17.00 Wykład „Interakcje leków z dymem tytoniowym, interakcje leków z alkoholem”

Czy papierosy mogą zmieniać działanie Twoich leków? Po jakich lekach nie można pić alkoholu? W świetle dotychczas przeprowadzonych badań dym tytoniowy oraz alkohol mogą być źródłem wielu interakcji z lekami, których efekty dla zdrowia mogą być różne... Wykład poprowadzą prof. Ewa Florek oraz mgr Marta Napierała z Zakładu Toksykologii Uniwersytetu Medycznego.

Miejsce: Centrum Kongresowo–Dydaktyczne Uniwersytetu Medycznego, ul. Przybyszewskiego 37, sala 1.12

13.10. godz. 16.00 Decoupage – warsztat rękodzieła

Pod okiem instruktora uczestnicy będą tworzyć małe dzieła sztuki, dekorując przedmioty codziennego użytku. Dzieła będzie można wziąć ze sobą do domu. Na zajęcia prosimy przynieść przedmiot do dekoracji, np. szklaną butelkę, doniczkę, drewnianą szkatułkę, ramkę itp.

Organizator: Stowarzyszenie Medycyna Polska i Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy Flandria.

Miejsce: ul. Św. Marcin 58/64

Zapisy: tel. 664 999 886. Liczba miejsc ograniczona

Koszt: 12 zł. Liczba miejsc ograniczona

13.10. godz. 18.15 Nauka tańca dla par seniorskich

Zajęcia prowadzi Dyplomowany Nauczyciel Królewskiego Towarzystwa Nauczycieli Tańca Wielkiej Brytanii, Wicemistrz Polski klasy Międzynarodowej „S” Marian Pacholczak, Pasja Szkoła Tańca. Wstęp wolny

Miejsce: Zespół Szkół Budowlano-Drzewnych, ul. Raszyńska 48, sala gimnastyczna

Zapisy: tel. 603 660 018. Liczba miejsc ograniczona

14.10. godz. 10.30, 12.00, 14.00, 16.00, 17.30, 19.00 Darmowe zwiedzanie INEA stadionu z przewodnikiem na hasło „Senioralni”. Przewidziane niespodzianki. Udział bezpłatny

Organizator: INEA

Miejsce: ul. Bułgarska 17. Należy pojawić się 10 minut przed planowanym startem wycieczki w sklepie Lecha Poznań na Inea Stadionie.

Kontakt: 61 886 30 31

14.10. godz. 10.00-16.00 Zespół Dziennych Domów Pomocy „Klub Starówka”

zaprasza na drzwi otwarte

W programie: o godz. 10.00-12.00 warsztaty „Witrażowe obrazki i terapeutyczne kolorowanki”; o godz. 13.00 Wernisaż rękodzieła seniorów z klubu. Wstęp wolny

Miejsce: ul. Wielka 1

Kontakt: tel. 61 855 76 47

14.10. godz. 12.00 Wizyta w Muzułmańskim Centrum Kulturalno-Oświatowym

Okazja do zwiedzenia centrum, meczetu, wysłuchania wykładu o podstawach islamu, obejrzenia krótkiego filmu i zadania pytań. Wstęp wolny

Miejsce: ul. Biedrzyckiego 13

14.10. godz. 13.00 Wykład na temat wpływu saun na zdrowie seniorów (dodatkowo przedstawione zostaną zasady saunowania)

Wykład przeprowadzony będzie przez saunamistrzów z Term Maltańskich. Dla uczestników wykładu o godz. 13.30 przewidziano seans parowy dla seniorów (inhalacyjny). Dodatkowo możliwość skorzystania z tężni solnej oraz grotu śnieżnej. Udział bezpłatny

Organizator: Termy Maltańskie

Zapisy: tel. 61 222 61 43. Liczba miejsc ograniczona

14.10. godz. 16.30 „Listy z daleka” – recital z piosenkami Kaliny Jędrusik w wykonaniu Olgi Bończyk

Organizator: Uniwersytet Każdego Wieku – Wyższa Szkoła Bankowa

Bilety: dla słuchaczy UKW – 15 zł, dla pozostałych osób – 20 zł

Bilety można nabyć w sekretariacie UKW, ul. Powstańców Wlkp 2a, pok. 210A (II piętro, tuż przy windzie) w godzinach: poniedziałki, wtorki, czwartki, piątki 9.00-15.00, środy – 11.00-17.00.

Miejsce: Aula Wyższej Szkoły Bankowej, ul. Różana 17

Kontakt: przed zakupem zalecany kontakt telefoniczny w celu sprawdzenia dostępności – 61 655 33 46. Liczba biletów ograniczona.

14.10. godz. 16.30 „Taneczne środy w Arsie – zumba”

Zajęcia ruchowe przy muzyce, dzięki którym uczestnicy poznają układy taneczne zumbi. Udział bezpłatny

Organizator: Fundacja Wspierania Twórczości, Kultury i Sztuki Ars

Miejsce: ul. Nowowiejskiego 15/15a

Zapisy: do 12.10., tel. 61 855 25 45. Liczba miejsc ograniczona

14.10. godz. 16.45-18.15 Koncert Chóru Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu oraz spotkanie prewencyjno-informacyjne

Miejsce zbiórki: hol Komendy Wojewódzkiej Policji, ul. Kochanowskiego 2

Zapisy: do 9.10., tel. 61 841 56 29. Liczba miejsc ograniczona

14.10. godz. 16.45 Zdrowy kręgosłup

Zajęcia dla osób z dolegliwościami bólowymi spowodowanymi małą stabilnością kręgosłupa i miednicy. Udział bezpłatny

Organizator: ASGO Centrum Zdrowia

Miejsce: ul. Marcelińska 92-94.

Zapisy: do 13.10. tel. 61 890 64 38/39. Liczba miejsc ograniczona

14.10. godz. 17.00 Fajfy na Rusałce – inauguracyjna potańcówka w Restauracji Rusałka Sama Frajda

Miejsce: ul. Gołęcińska 27. Wstęp wolny

14.10. godz. 17.00-18.30 Drzwi otwarte w Fundacji „Dr Clown”

Podczas spotkania będzie można porozmawiać o działalności Fundacji, nauczyć się skręcać zwierzaki z balonów, kręcić talerzami i żonglować chustkami.

Fundacja organizuje wolontariat w szpitalach i popularyzuje śmiechoterapię.

Udział bezpłatny

Miejsce: os. Powstańców Warszawy 5J

Zapisy: tel. 502 108 346. Liczba miejsc ograniczona

14.10. godz. 17.00 Pokazowa lekcja języka angielskiego

Okazja do poznania podstaw języka angielskiego w sytuacjach codziennych:

przywitania, przyjazd na lotnisko, przygotowanie do podróży. Zajęcia w formie zabaw językowych.

Organizator: Active Study

Miejsce: ul. Dąbrowskiego 76/14-15

Zapisy: tel. 61 847 33 94. Liczba miejsc ograniczona

14.10. godz. 18.30 Złota Gimnastyka 60+

Trening ogólnorozwojowy wzmacniający stabilność stawów oraz trenujący gorset mięśniowy. Udział bezpłatny

Organizator: Grupa Marsz Po Zdrowie

Miejsce: Szkoła Podstawowa nr 7, ul. Galileusza 14, sala gimnastyczna

Zapisy: tel. 603 728 243, 881 213 509. Liczba miejsc ograniczona

Wstęp: 10 zł

15.10. godz. 10.00-16.00 Zespół Dziennych Domów Pomocy „Klub Promień”

zaprasza na drzwi otwarte

W programie: o godz. 13.30 warsztaty scrapbooking. Udział bezpłatny

Miejsce: os. Piastowskie 101

Kontakt: tel. 61 875 41 69

15.10. godz. 11.00-13.00 „Moc mam – moc dam, czyli o poszukiwaniu i asertywnym dzieleniu się”

W czasie warsztatu zaprosimy Was w podróż do odkrywania swojego potencjału.

Warsztat poprowadzą Agnieszka Deja i Monika Bronikowska z International Coach Federation Polska. Udział bezpłatny

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9a

Zapisy: od 28 września, tel. 61 847 21 11. Liczba miejsc ograniczona

15.10. godz. 12.00-15.00 „Podróże małe i duże”

Jak zorganizować atrakcyjny wyjazd za niewielkie pieniądze, skąd czerpać potrzebne informacje, jak zadbać o bezpieczeństwo w podróży. Warsztat

poprowadzi Aleksandra Warczyńska z Wielkopolskiej Biblioteki Publicznej i Centrum Animacji Kultury. Wstęp wolny

Miejsce: ul. Kramarska 32

Zapisy: tel. 61 663 86 49. Liczba miejsc ograniczona

15.10. godz. 13.00 Gimnastyka ogólnosprawniająca dla seniorów
Elementy pilatesu, spacerzy z kijkami Nordic Walking oraz ćwiczenia na siłowni. Udział bezpłatny

Organizator: Wielkopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej

Miejsce: Winograpy 11

Zapisy: tel. 61 853 15 41. Liczba miejsc ograniczona

15.10. godz. 16.00-19.00 Smart Senior – nowe technologie **UWAGA ZMIANA TELEFONU DO ZAPISÓW**

Wspólnie poszukamy inspiracji do wykorzystywania nowych technologii w życiu codziennym i udowodnimy, jak wiele rzeczy może zdziałać niewielki tablet.

Wstęp wolny

Organizator: Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów KLANZA

Miejsce: ul. Poplińskich 12

Zapisy: do 10.10, tel. **693 459 642**. Liczba miejsc ograniczona

15.10. godz. 17.00-18.00 Wykład „Jak radzić sobie z problemami z pamięcią”
Wykład poprowadzi dr Anna Ziółkowska z Uniwersytetu SWPS, Wydział Zamiejscowy w Poznaniu. Wstęp wolny

Miejsce: Uniwersytet SWPS, ul. Kutrzeby 10, sala 001

15.10. godz. 17.00 Warsztat dietetyczny

Spotkanie poprowadzi dietetyk kliniczny mgr Klaudia Łochocka z Centrum Medycznego Stanley. Wstęp wolny

Miejsce: ul. 28 Czerwca 1956 r. nr 135

Zapisy: tel. 600 338 584. Liczba miejsc ograniczona

16.10. godz. 10.00-11.30 Wykład „Polskie Państwo Podziemne w walce z reżimem komunistycznym. Żołnierze wyklęci”

Wykład Jarosława Burchardta z Akademii Trzeciego Wieku – Collegium Da Vinci. Wstęp wolny

Miejsce: ul. gen. T. Kutrzeby 10

Zalecany kontakt telefoniczny: 61 27 11 030

16.10. godz. 13.00-14.00 Wykład „Lepsze zdrowie z refleksologią stóp”
Wykład przybliżający refleksologię jako alternatywną formę terapii i jej wpływ na funkcjonowanie organizmu człowieka. Wstęp wolny

Organizator: Spółdzielnia Socjalna „Pomagajmy Razem”

Miejsce: ul. Ściegiennego 50

Kontakt: 501 725 715

16.10. godz. 16.00 Wykład „Życ zdrowo, żyć pięknie. W stronę psychologii pozytywnej”

Wykład dr Jolanty Twardowskiej-Rajewskiej z Wydziału Studiów Edukacyjnych Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza. Wstęp wolny

Miejsce: Klub „Słoneczna Przystań”, ul. Racjonalizatorów 3

16.10. godz. 19.00 „Egzorcyzmy. Święte krowy” – spektakl

Na hasło „Senioralni” bilety w cenie 10 zł

Bilety można odebrać od 1.10 w godz. 10.00-15.00 lub w dniu spektaklu od

godz. 18.00

Miejsce: Teatr Ósmego Dnia, ul. Ratajczaka 44

Zalecana rezerwacja telefoniczna: 61 855 20 86 lub mailowa
teatr@osmego.art.pl

16.10. godz. 19.00 „Oni” Witkacego [KULTURA]

Organizator: Studio – Teatr Castingowy mplusm

Miejsce: Piątkowskie Centrum Kultury Dąbrówka, os. B. Chrobrego 120

Wstęp: 1 zł

17.10. godz. 9.00-10.30 „Białe na czarnym” – zajęcia praktyczne z rysunku
W trakcie tego spotkania omawiane będą kwestie światła i cienia w kontekście konstruowania koncepcji obrazu.

Godz. 10.30-12.00 Zajęcia teoretyczne z historii sztuki – wykład

Organizator: Uniwersytet Artystyczny III Wieku

Propozycje są niezależne – można wybrać jedną z nich albo skorzystać ze wszystkich.

Miejsce: budynek E Uniwersytetu Artystycznego, ul. Wolnica 9 (narożnik ul. Solnej i ul. Działowej), sala nr 12. Wstęp wolny

Kontakt: 501 417 113

17.10. „Otwarci na Ostrów” – drzwi otwarte w Bramie Poznania

Drzwi otwarte w Bramie Poznania to okazja do głębszego poznania wyspy katedralnej, ale także podzielenia się własnymi wspomnieniami i przeżyciami. Udział bezpłatny

- godz. 11.00-12.30 Spotkanie w katedrze: „Muzyczna wycieczka na prospekt organowy” , „Złota wycieczka po Kaplicy Królów Polskich”

- godz. 11.00-12.30 Spotkanie dla dziadków z wnukami „Ku pamięci”. Partner wydarzenia – Wydawnictwo Zakamarki

- godz. 13.00-14.30 Orowadzanie tematyczne po ekspozycji głównej „Początki Polski. Jubileuszowa wycieczka”

- godz. 15.00-16.00 Spotkanie na ekspozycji czasowej „Uwaga! Brama”

Zapisy: na każde wydarzenie osobno do 16.10.

Zapisy: osobiste w Bramie Poznania, ul. Gdańska 2 lub tel. 61 647 76 34
(czynny wt-pt 9.00-18.00, sob. i niedz. 10.00-19.00, pon. nieczynny) do 16 października. Liczba miejsc ograniczona

17.10. godz. 17.00 Potańcówka w Amarancie

Miejsce: ul. Słowackiego 19/21. Wstęp wolny

17.10. godz. 19.00 „Egzorcyzmy. Święte krowy” – spektakl

Na hasło „Senioralni” bilety w cenie 10 zł.

Bilety można odebrać od 1.10 w godz. 10.00-15.00 lub w dniu spektaklu od godz. 18.00

Miejsce: Teatr Ósmego Dnia, ul. Ratajczaka 44

Zalecana rezerwacja telefoniczna: 61 855 20 86 lub mailowa
teatr@osmego.art.pl

18.10. Senioralna Niedziela na Zamku

W programie: o godz. 11.15 Wykład o historii zamku. Hol Balkonowy. Wstęp wolny; o godz. 12.00 Zwiedzanie zamku z przewodnikiem. Hol Wielki. Wstęp

wolny.

Miejsce: ul. św. Marcin 80/82

Kontakt: 61 6465 272

18.10. godz. 17.00 „Akompaniator”

Opowieść o miłosnej obsesji, która w miarę rozwoju akcji przekształca się z przezabawnej farsy w thriller psychologiczny.

Miejsce: Scena na Piętrze, ul. Masztalarska 8

Rezerwacje biletów: tel. 502 751 213. Wstęp: 30 zł na hasło „Senioralni”.

Liczba miejsc ograniczona

18.10. godz. 18.00 Spektakl „Wszystkiego najlepszego”

Spektakl muzyczny w klimacie „Kabaretu Starszych Panów”. Wstęp wolny

Organizator: Scena Muzyczna Teatr PULS

Miejsce: Scena Kolegium Rungego, ul. Wojska Polskiego 52, Uniwersytet Przyrodniczy

19.10. godz. 10.30 i 12.00 Termy Terapia

Uzdrowskowe zajęcia grupowe dla poprawy kondycji ciała i umysłu prowadzone w wodzie przez wykwalifikowanego instruktora. Dodatkowo ćwiczenia prowadzone będą w basenach solankowych. Wstęp wolny

Miejsce: ul. Termalna 1

Zapisy: tel. 61 222 61 43. Liczba miejsc ograniczona

19.10. godz. 13.00 Wykład „Co jest normalne, a co już nie? O psychologii i psychopatologii” [PSYCHOLOGIA]

Kto definiuje normalność? Kim są „normalni”? Gdzie zaczyna się psychopatologia, a kończy norma? Jak w tym kontekście definiujemy zdrowie psychiczne i psychopatologię? O tym wszystkim porozmawiamy podczas wykładu, który poprowadzi psychoterapeutka z Centrum psychologiczno-coachingowego inspeerio, Sabina Sadecka. Wstęp wolny

Miejsce: Centrum psychologiczno-coachingowe inspeerio, ul. Cicha 4/3

Zapisy: tel. 661 01 41 51

19.10. godz. 18.00 „Peru – kraj fenomenalny”

Spotkanie z konsulem honorowym Peru, Kajetanem Pyrzyńskim. Prelekcja ze zdjęciami o atrakcjach turystycznych, kulturze, sztuce, przyrodzie i współczesności Peru. Wstęp wolny Organizator: Akademia Podróży Wojażer

Miejsce: ul. Dąbrowskiego 28a

Zapisy: 61 662 87 03. Liczba miejsc ograniczona

19.10. godz. 19.30-20.30 Zdrowy kręgosłup z elementami Pilatesu

Organizator: Grupa Marsz Po Zdrowie

Miejsce: Szkoła Podstawowa nr 7, ul. Galileusza 14, sala gimnastyczna

Zapisy: tel. 603 728 243, 881 213 509. Liczba miejsc ograniczona

Wstęp: 10 zł

20.10 godz. 10.00 Wycieczka po Radiu Merkury

Po Radiu Merkury oprowadzi Państwa Kalina Olejniczak. Wstęp wolny

Miejsce: ul. Berwińskiego 5

Zapisy: tel. 61 847 21 11. Liczba miejsc ograniczona

20.10. godz. 10.30, 12.00, 14.00, 16.00, 17.30, 19.00 Darmowe zwiedzanie INEA stadionu z przewodnikiem na hasło „Senioralni”. Przewidziane niespodzianki. Udział bezpłatny

Organizator: INEA

Miejsce: ul. Bułgarska 17. Należy pojawić się 10 minut przed planowanym startem wycieczki w sklepie Lecha Poznań na Inea Stadionie.

Kontakt: 61 886 30 31

20.10. godz. 11.00 Zwiedzanie Biblioteki Raczyńskich z przewodnikiem

Organizator: Stowarzyszenie Pilotów Wycieczek

Miejsce: zbiórka przed głównym wejściem do biblioteki na placu Wolności.

Udział bezpłatny

20.10. godz. 11.00-12.00 Wykład „W internecie jest logika! Czyli o uniwersalności interfejsów w sieci”

Masz wrażenie, że gubisz się w tych wszystkich stronach, narzędziach, facebookach, kontaktach bankowych, mailu? A może jest jednak na to jakiś klucz? Wykład poprowadzi Weronika Garsztko z Jeżyckiej Fundacji Senioralnej. Wstęp wolny

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9a

Zapisy: od 28 września, tel. 61 847 21 11. Liczba miejsc ograniczona

20.10. godz. 13.00-14.30 „Senioralne tańce i hulańce”

Warsztaty śpiewu i tańca poprowadzi zespół Droryje. Podczas zajęć wykonywane będą ludowe pieśni o rodowodzie średniowiecznym. Uczestnicy będą mogli nauczyć się także kroków dwóch tańców średniowiecznych „kender” i „słoma”. Wstęp wolny

Organizator: Muzeum Archeologiczne

Miejsce: Muzeum Archeologiczne, ul. Wodna 27

Zapisy: tel. 61 628 55 41. Liczba miejsc ograniczona

20.10. godz. 16.00-19.00 „Dodać życia do lat” UWAGA ZMIANA TELEFONU DO ZAPISÓW

Podczas zajęć współprowadzonych przez uczestników Szkoły Superbabci i Superdziadka seniorzy zostaną zaproszeni do zabaw tanecznych. Wstęp wolny

Organizator: Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów KLANZA

Miejsce: ul. Poplińskich 12

Zapisy: do 15 października, tel. **693 459 642**. Liczba miejsc ograniczona

20.10. godz. 18.45-20.15 Drzwi otwarte w Stowarzyszeniu Taoistycznym Tai Chi
W programie: lekcja pokazowa oraz prelekcja na temat zdrowotnych właściwości Taoistycznego Tai Chi połączona z pokazem i nauką podstawowych ruchów.

Rozmowy przy herbacie z osobami ćwiczącymi na temat zdrowotnych właściwości Taoistycznego Tai Chi. Wstęp wolny

Miejsce: Klub „Rondo”, ul. Przybyszewskiego 56

Kontakt: 666 07 32 42

21.10. Dzień wykładów w Centrum Medycznym Synexus

- godz. 9.00 Nadciśnienie tętnicze – rozpoznanie i leczenie
- godz. 10.00 Badania kliniczne – dlaczego je wykonujemy?
- godz. 11.00 Szczepienia – dlaczego warto się szczepić?
- godz. 12.00 Cukrzyca – rozpoznanie i leczenie

• godz. 15.00 Choroba zwyrodnienia stawów – metody leczenia

Organizator: Synexus Polska Sp. z o.o. Oddział Poznań

Miejsce: ul. Głogowska 31/33

Zapisy: od 28 września do 16 października, tel. 61 625 80 31. Liczba miejsc ograniczona. Wstęp wolny

21.10. godz. 17.00 Wykład „Pippi Langstrumpf dla dorosłych, czyli o kobietach w kryminale skandynawskim od 1842 do 2015”

Postać kobiety w kryminale skandynawskim od początku gatunku do czasów współczesnych. Wykład poprowadzi prof. dr hab. Dominika Skrzypek z Wydziału Neofilologii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza. Wstęp wolny

Miejsce: Collegium Novum, aleje Niepodległości 4, sala C3

22.10. godz. 10.00-12.00 „Uwaga, AMD!”

Czym jest AMD? Jakie są jego objawy? Czy jest uleczalne? Spotkanie edukacyjne dotyczące zwyrodnienia siatkówki związanego z wiekiem poprowadzi Magdalena Zylík z Fundacji Rozwoju Okulistyki „Okulistyka 21”. Wstęp wolny

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9a

Zapisy: od 28 września, tel. 61 847 21 11. Liczba miejsc ograniczona

22.10. godz. 12.00 Październikowe muzyczne czwartki w Kamei „Radość najpiękniejszych dni”

Ewa Michrowska zaśpiewa piosenki Anny Jantar. Wstęp wolny

Miejsce: Kawiarnia Galeria Kamea, ul. Wroniecka 22

Wskazana rezerwacja miejsc: tel. 61 851 72 11

22.10. godz. 12.00 „Metoda McKenziego i osteopatia, która metodę leczenia bólu pleców wybrać dla siebie?”

Dr nauk medycznych, osteopata Marian Majrzycki i fizjoterapeuta mgr Piotr Haremski zaprezentują dwie całkiem odmienne metody leczenia bólu pleców tak, aby każdy mógł wybrać odpowiednią dla siebie. Na uczestników czekać będą niespodzianki. Wstęp wolny

Organizator: Centrum Medyczne Stanley

Miejsce: ul. 28 Czerwca 1956 nr 135

Zapisy: 600 338 584

22.10. godz. 12.30-14.00 „Czy można dogonić własne szczęście?”

Warsztat poprowadzi Magdalena Widłak z Psyche Tee

Zapisy: od 28 września, tel. 61 847 21 11. Liczba miejsc ograniczona

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9a

22.10. godz. 13.00 Gimnastyka ogólnousprawniająca dla seniorów

Elementy pilatesu, spacer z kijkami Nordic Walking oraz ćwiczenia na siłowni. Udział bezpłatny

Organizator: Wielkopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej

Miejsce: Winogrody 11

Zapisy: tel. 61 853 15 41. Liczba miejsc ograniczona

22.10. godz. 14.00 Wykład „Geriatra – lekarz dla seniora”

Podczas wykładu będzie można się dowiedzieć kim jest geriatra, czym się zajmuje, dlaczego warto do niego pójść. Można będzie również wykonać bezpłatne badania, pomiaru poziomu cukru, EKG i spirometrii. Spotkanie dla

osób po 65. roku życia. Udział bezpłatny

Organizator: Poznański Ośrodek Specjalistyczny Usług Medycznych

Miejsce: Al. Solidarności 36, nr gabinetu 312, 2 piętro

Zapisy: tel. 61 647 77 74. Liczba miejsc ograniczona

22.10. godz. 15.00 Wykład „Nasi starsi bracia w wierze. Historia odtworzenia Gminy Żydowskiej w Poznaniu”

Wykład poprowadzi Alicja Kobus, Przewodnicząca Gminy Żydowskiej w Poznaniu.

Organizator: Otwarta Wszechnica Ekonomiczna

Miejsce: Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu, budynek główny, sala 111A, al. Niepodległości 10

23.10. godz. 12.00-13.30 „Zagrajmy partyjkę – gry tablicowe poprzez wieki w teorii i praktyce”

Podczas zajęć będzie można przenieść się w świat dawnych rozgrywek, poznać ich historię, rozegrać partyjkę szachów i innych starożytnych gier według reguł oraz z przyborami sprzed wieków. Udział bezpłatny

Organizator: Rezerwat Archeologiczny Genius loci

Miejsce: ul. Posadzego 3, Ostrów Tumski

Zapisy: tel. 61 852 21 67 lub rezerwat@muzarp.poznan.pl. Liczba miejsc ograniczona

23.10. godz. 18.00 „W krainie operetki i nie tylko” – wieczór muzyczny w Kawiarni Eurocafe

W programie najpiękniejsze arie operetkowe w wykonaniu aktorów Teatru Muzycznego oraz tańce operetkowe i musicalowe.

Koszt: 15 zł, w ramach których serwowane są ciepłe napoje i porcja ciasta

Organizator: Eurokiosk, Eurocafe

Rezerwacje w kawiarni, informacje: 61 222 59 91

Miejsce: Eurocafe, Galeria MM, ul. św. Marcin 24

23.10. godz. 18.00 „Granica”

Miejsce: Teatr Polski, ul. 27 grudnia 8/10

Kontakt: 61 852 05 41, 61 852 56 28.

Wstęp: 15 zł na hasło „Senioralni”. Liczba miejsc ograniczona, brak możliwości rezerwacji biletów

23.10. godz. 19.00 „Przyjęcie dla głupca”

Na hasło „Senioralni” bilety w cenie 25 zł. Liczba biletów ograniczona

Miejsce: Teatr Nowy, ul. Dąbrowskiego 5

Kontakt: Biuro Obsługi Widza 61 847 24 40, 61 847 86 24

24.10. godz. 12.00 „Krakowski Salon Poezji Anny Dymnej”

Spotkanie z twórczością renesansowego hiszpańskiego pisarza, Miguela de Cervantesa. Gościem salonu będzie Krzysztof Stelmaszyk. Wstęp: 7 zł

Miejsce: Teatr Muzyczny, ul. Niezłomnych 1e

Rezerwacje biletów: tel. 502 751 213. Liczba miejsc ograniczona

24.10. godz. 18.00 „Granica”

Miejsce: Teatr Polski, ul. 27 grudnia 8/10

Kontakt: 61 852 05 41, 61 852 56 28.

Wstęp: 15 zł na hasło „Senioralni”. Liczba miejsc ograniczona, brak

możliwości rezerwacji biletów

25.10. godz. 18.00 „Serenada” i „Infolia”- wieczór baletowy
Na hasło „Senioralni” bilety w cenie 22 zł, możliwość zakupu od 22.10. Liczba biletów ograniczona. Bilety nie podlegają rezerwacji.

Miejsce: Teatr Wielki, ul. Fredry 9

Kontakt: 61 659 02 80, 61 852 08 25

25.10. godz. 18.00 „Granica”

Miejsce: Teatr Polski, ul. 27 grudnia 8/10

Kontakt: 61 852 05 41, 61 852 56 28.

Wstęp: 15 zł na hasło „Senioralni”. Liczba miejsc ograniczona, brak możliwości rezerwacji biletów

26.10 godz. 12.00 Wykład „Teologia pędzlem pisana. Sztuka chrześcijańska w służbie wiary”

Wykład poprowadzi dr hab. Teresa Stanek z Wydziału Teologicznego. Wstęp wolny

Organizator: Wydział Teologiczny Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza

Miejsce: ul. Wieżowa 2-4, aula A w budynku A

27.10. godz. 12.30-14.30 „Neurofitness” – warsztat

Czym jest neurofitness? Jakie są naturalne, związane z wiekiem zmiany funkcji poznawczych? Kto zgłasza się do neuropsychologa i jaka jest jego rola?

Warsztat poprowadzi Kamila Fryc z Uważnej Pracowni Terapii. Wstęp wolny

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9a

Zapisy: od 28 września, tel. 61 847 21 11. Liczba miejsc ograniczona

27.10. godz. 17.00 Prezentacja klubu „U Salezjanów”

W programie: fotorelacja z wyjazdów „Poznajemy Pomniki Historii” z komentarzem przewodnika PTTK. Wstęp wolny

Organizator: Senioralny Ośrodek Społeczno-Kulturalny Alternatywa 50+

Miejsce: ul. Pszczelna 20

Kontakt: 61 824 62 01

28.10. godz. 18.00 „Kilka pytań o rozumienie świata. Portrety kompozytorów” – projekcja filmu

Organizator: Towarzystwo Muzyczne im. Henryka Wieniawskiego

Miejsce: ul. Świętosławska 7

Zapisy: tel. 61 852 26 42 lub biuro@wieniawskiego.pl. Liczba miejsc ograniczona. Wstęp wolny

29.10. godz. 10.00-12.00 Drzwi otwarte w Stowarzyszeniu Taoistycznym Tai Chi

W programie: lekcja pokazowa oraz prelekcja na temat zdrowotnych właściwości Taoistycznego Tai Chi połączona z pokazem i nauką podstawowych ruchów.

Rozmowy przy herbacie z osobami ćwiczącymi na temat zdrowotnych właściwości Taoistycznego Tai Chi. Wstęp wolny

Miejsce: Dom Kultury „Jubilat”, os. Tysiąclecia 30

Kontakt: 666 07 32 42

29.10. godz. 9.00-13.00 Bezpłatne konsultacje podologiczne w gabinecie Specjalistycznej Pielęgnacji Stóp Katarzyna Kasprzyk

Miejsce: ul. Mickiewicza 3

Zapisy: tel. 607 043 563. Liczba miejsc ograniczona

30.10. godz. 18.30 „Dzieci zony”

Na hasło „Senioralni” bilety 25 zł. Liczba biletów ograniczona.

Miejsce: Teatr Nowy, ul. Dąbrowskiego 5

Kontakt: Biuro Obsługi Widza 61 847 24 40, 61 847 86 24

31.10. godz. 18.30 „Dzieci zony”

Na hasło „Senioralni” bilety 25 zł. Liczba biletów ograniczona.

Miejsce: Teatr Nowy, ul. Dąbrowskiego 5

Kontakt: Biuro Obsługi Widza 61 847 24 40, 61 847 86 24