

Senioralni 2017: program wydarzeń



PROMOCJE PAŹDZIERNIKOWE

Bezpłatne badanie słuchu (cały październik)

Do utraty słuchu zazwyczaj dochodzi powoli, na przestrzeni lat, a skutki niedosłuchu ujawniają się stopniowo. Do specjalisty często udajemy się bardzo późno, kiedy istnieje ryzyko utraty niektórych dźwięków bezpowrotnie. Dlatego słuch należy kontrolować regularnie, aby móc wcześniej zareagować i całe życie cieszyć się rozmowami z ludźmi i dobrym słyszeniem.

Organizator: Brand Vital Poland

Miejsce: ul. Głogowska 16

Kontakt i zapisy: 61 814 35 03

Bezpłatne badanie stóp (cały październik)

Wady stóp stanowią ponad 50% wad postawy. Wady postawy są powodem wczesnego występowania chorób zwyrodnieniowych. Deformacje stóp są bezpośrednim czynnikiem wywołującym ból nie tylko w obrębie stóp, ale również stawów kolanowych, biodrowych, kręgosłupa. Stąd jak najwcześniej należy prowadzić profilaktykę i zapobiegać wadom.

Organizator: Brand Vital Poland

Miejsce: ul. Głogowska 16

Kontakt i zapisy: 61 814 35 05

Ceny promocyjne na badania (cały październik)

Spirometria 22,50 zł (zamiast 45 zł), EKG 15 zł (zamiast 30 zł)

Organizator: MedPolonia

Miejsce: ul. Obornicka 262 i Starołęcka 42

Konieczna wcześniejsza rejestracja: 61 66 43 300

Wstępne, bezpłatne konsultacje podologiczne (cały październik)

Ocena stanu stóp oraz wykonanie wstępnego badania na podoskopie

Organizator: Stanley Centrum Medyczne

Miejsce: ul. 28 czerwca 1956 r. nr 135 (schody, II piętro, winda)

Kontakt i zapisy od 25.09: 61 649 05 55/56

Dzienny Dom Opieki Medycznej Senior Active

przez cały październik i listopad oferuje 20% zniżki na wszystkie zabiegi rehabilitacyjne.

Kontakt: DDOM Senior Active, ul. Tylne Chwaliszewo 25, 533 380 088 (Hasło: Senioralni 2017)

Niku Bowling

Przez cały październik oferta dla osób po 50. roku życia: od poniedziałku do piątku w godz. 13.00-17.00 za 1 grę 8 zł od osoby, w soboty i niedziele w godz. 10.00-17.00 za 1 grę 9 zł od osoby.

Organizator: Niku Bowling

Miejsce: ul. Piątkowska 200

Kontakt i rezerwacja torów: 61 826 33 66

PROMOCJE NA SPEKTAKLE W POZNAŃSKICH TEATRACH

21.10. godz.18.00 Spektakl „BECZKI” Jana Ochalskiego/czarna komedia

Jan Ochalski, niemiecko-polski dziennikarz, autor opowiadań i scenicznych miniatur, znany z publikacji w dziedzinie historii kultury, krytyki operowej i literackiej. Propagator polskiej literatury w Niemczech.

Organizator: Asz.Teatr

Miejsce: Dom Tramwajarza, ul. Słowackiego 19/21, schody na I piętro

Informacje i rezerwacja: 514 763 916 lub asz.teatr@gmail.com.

Koszt: dla seniorów symboliczna złotówka

29.10. godz. 14.30 i 17.30 Komedia „neSTORY”

Spektakl z elementami muzycznymi zainspirowany jest arcydziełem Arystofanesa Ptaki. Opowieść przedstawia obywateli Aten, którzy w sprzeczności wobec panującej sytuacji zakładają własne państwo i ustanawiają nowy porządek rzeczywistości w ptasim raju. Spektakl analogicznie przedstawia sytuację dojrzałych artystów w Polsce. Na scenie wystąpią znani artyści Teatru Muzycznego: Anna Bajerska-Witczak, Karolina Garlińska-Ferenc, Włodzimierz Kalemba, Marlena Łaszewicz, Maciej Ogórkiewicz, Wiesław Paprzycki, Jarosław Patycki, Arnold Pujsza, Jacek Ryś oraz Adam Silecki. Reżyserem, scenarzystą oraz pomysłodawcą spektaklu jest Marek Chojnacki – twórca teatralny, wykładowca uniwersytecki, mentor środowisk twórczych i biznesowych. Autorem scenografii jest Piotr Tetlak, a kostiumów Ewa Tetlak.

Organizator: Teatr Muzyczny w Poznaniu

Miejsce: Teatr Muzyczny w Poznaniu, ul. Niezłomnych 1E

Rezerwacja: bilety w cenie 15-20 zł dostępne online i w Kasie Teatru.

Specjalna pula 20 bezpłatnych wejściówek na spektakl 29.10. o godz. 14.30 dostępna w Kasie Teatru na hasło SENIORALNI od 3.10.2017 do wyczerpania. Jedna osoba może wziąć maksymalnie 2 wejściówki.

HARMONOGRAM WYDARZEŃ

W przypadku warsztatów odbywających się w Centrum Inicjatyw Senioralnych jedna osoba może wziąć udział w maksymalnie dwóch spotkaniach.

20.10. godz. 16.30 Uważniej i z akceptacją w codzienność?

W czasie warsztatu spojrzymy na naszą codzienność z perspektywy psychologicznej i duchowej. Będziemy odkrywać i uczyć się sposobów, które pozwolą nam przeżywać życie bardziej świadomie i czerpać z niego więcej radości. Prowadzący – o. Dariusz Michalski SJ – rekolekcjonista, Superior zakonu jezuitów w Poznaniu.

Organizator: Fundacja VINEA

Miejsce: Poradnia VINEA, ul. Szewska 18 A (schody na I piętro)

Informacje i zapisy od 14.10: 609 727 925 po godz. 14.00. Koszt: 10 zł, liczba miejsc ograniczona

20.10. godz. 16.30 Przygotowanie do badań laboratoryjnych

Prelekcja przybliżająca problematykę badań diagnostycznych i kontrolnych w

wieku podeszłym. Istota i interpretacja badań, zasady przygotowania do badań i dalsze zalecenia dla seniorów. Prowadzenie: dr Alicja Brożek, mgr Marcin Nowicki

Organizator: Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu; Polskie Tow. Gerontologiczne PTG; Katedra Chemii i Biochemii Klinicznej, Zakład Biochemii Klinicznej i Medycyny Laboratoryjnej

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

Informacje i zapisy od 1.10: 61 854 60 31, udział nieodpłatny

21.10. Poznański Przegląd Twórczości Seniorów

Celem wydarzenia jest prezentacja twórczości wokalnej poznańskich seniorów, śpiewających w zespołach wokalnych i chórach. Koordynatorem merytorycznym przeglądu jest Jacek Sykulski – utytułowany kompozytor, dyrygent i chórmistrz, dyrektor Poznańskiego Chóru Chłopięcego. Kompozytor pieśni „Abba Ojczy” do słów o. Jana Góry OP, która stała się hymnem VI Światowych Dni Młodzieży w Częstochowie. Poznański Przegląd Twórczości Seniorów uzyskał dofinansowanie Urzędu Miasta Poznania. Partnerem przeglądu jest Centrum Inicjatyw Senioralnych.

Organizator: Fundacja Wspierania Twórczości, Kultury i Sztuki ARS

Miejsce: Sala Koncertowa Szkoły Muzycznej przy ul. Solnej 12

Informacje: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, 61 847 21 11

21.10. godz. 10.00-12.00 Warsztaty dla seniorów z tańca brzucha

Organizator: Szkoła tańca orientального BellyFit Poznań

Miejsce: TKKF Wojewódzki Ośrodek Rekreacji Ruchowej, ul. Winogrody 11

Kontakt i zapisy: 798 858 850, 506 307 195

21.10. godz. 9.00-14.00 Czy mogę widzieć lepiej? Drzwi otwarte w salonie SilverOptyk

W ramach drzwi otwartych będzie można skorzystać z badania wzroku i porad dotyczących doboru pomocy wzrokowych (lupy, okulary, soczewki). Specjaliści opowiedzą o chorobach wzroku, ale także, co zrobić, aby układ wzrokowy funkcjonował lepiej.

Organizator: SilverOptyk

Miejsce: SilverOptyk, ul. Warszawska 89a

Kontakt i zapisy na badania wzroku: 574 063 117 (wyłącznie na hasło Senioralni)

21.10. godz. 10.00 Zajęcia ruchowe z pierścieniami wibracyjnymi smovey
Ćwiczenia z pierścieniami smovey aktywują 97% całości mięśni, mobilizują układ trawienny, aktywują i odciążają układ limfatyczny (detoksykacja), wzmacniają system odpornościowy, układ sercowo-naczyniowy i pracę gruczołów. Zalecane szczególnie w profilaktyce chorób Parkinsona, Alzheimerera, stwardnieniu rozsianym, cukrzycy i osteoporozie.

Organizator: Spółdzielnia Socjalna „Pomagajmy Razem”

Miejsce: Malta, parking przy kolejce Maltanka

Kontakt i zapisy od 2.10: 501 725 715, udział nieodpłatny

21.10. godz. 11.30 Szkolenia Nordic

Organizator: Marsz Po Zdrowie

Miejsce: Lasek Marceliński

Kontakt i zapisy: 603 728 243 oraz mailowo helena@marszpozdrowie.pl, liczba miejsc ograniczona.

Informacje: w ramach rabatu koszt zajęć 10 zł

21.10. godz. 13.00-18.00 Zabytek Otwarty w kościele Wszystkich Świętych
Kolejne wydarzenie z cyklu „Zabytek Otwarty” z okazji 500-lecie reformacji. Tym razem spotkamy się w kościele Wszystkich Świętych (dawnym ewangelickim kościele św. Krzyża) na Grobli. To niezwykła okazja, by zapoznać się z przeszłością tego miejsca – ściśle związaną z dziejami społeczności ewangelickiej w Poznaniu. W programie wydarzenia przewidziane jest zwiedzanie kościoła połączone z prelekcją na temat historii poznańskich ewangelików, koncert organowy na dwóch organistów, wystawa archiwalnych zdjęć dokumentująca dziedzictwo kulturowe poznańskiego protestantyzmu, wycieczka po Poznaniu śladami poznańskich protestantów.

Organizator: Centrum Turystyki Kulturowej TRAKT

Miejsce: Kościół Wszystkich Świętych, Grobla 1

Kontakt: 61 647 76 06, wstęp wolny

21.10. godz. 14.00-16.00 Warsztaty plastyczne „Artystart” – zajęcia pokazowe

Organizator: Fundacja Serdecznik

Miejsce: ul. Grodziska 15

Kontakt i zapisy od 14.10: 505 418 957, udział nieodpłatny

22.10. godz. 10.15 Szkolenia Nordic Walking

Organizator: Marsz Po Zdrowie

Miejsce: Rusałka

Kontakt i zapisy: 603 728 243 oraz mailowo helena@marszpozdrowie.pl, liczba miejsc ograniczona

Informacje: w ramach rabatu koszt zajęć 10 zł

23.10. godz. 9.00 Sprawdź czy pamiętasz!

Indywidualne badanie pamięci. Konsultacja neuropsychologiczna

Organizator: Jagna Sobierajewicz – psycholog/Fundacja Diagnostyki i Rehabilitacji Optometrycznej i Neuroterapii

Miejsce: ul. Zeylanda 1, wejście od ul. Zwierzynieckiej

Kontakt i zapisy: 792 007 988, udział nieodpłatny

23.10. godz. 10.00-15.30 Drzwi Otwarte w DDP „Klub Słoneczna Przystań”

10.00 i 14.15 zwiedzanie placówki, indywidualne spotkanie z prawnikiem, 10.00 zajęcia plastyczne, 11.00 zajęcia z psychologiem, 12.30 koncert zespołu muzycznego, 13.00 zajęcia ruchowe, 12.00 kiermasz prac seniorów.

Indywidualne konsultacje lekarza geriatry/gerontologa (dr J. Twardowska-Rajewska) i wykład pt. „Sztuka leczenia zapań”.

Organizator: Dzienny Dom Pomocy Klub „Słoneczna Przystań”

Miejsce: DDP „Słoneczna Przystań”, ul. Racjonalizatorów 3 (Dębiec)

Kontakt: 61 832 04 62, wstęp wolny

23.10. godz. 12.00-15.00 Diagnoza pamięci i ryzyka zespołów otępiennych –

prowadzący spotkania dr n. o zdr. Beata Uchto, psycholog, psychogeriatra
Diagnoza wykonywana na podstawie wypełnianych kwestionariuszy i spotkania z psychologiem.

Organizator: Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich”

Miejsce: ul. Dąbrowskiego 18, wejście od ul. Kochanowskiego w podwórzu

Zapisy od 9.10: 61 843 72 55, udział nieodpłatny

23.10. godz. 14.00 Aqua Aerobik 50+

Ćwiczenia w wodzie uwzględniające poziom sprawności fizycznej, wiek oraz potrzeby osób dojrzałych i starszych. Korzyści wynikające ze środowiska wodnego, takie jak odciążenie stawów i kości, wspomaganie krążenia krwi – sprawiają, że wykonanie ćwiczeń jest możliwe w większych zakresach ruchu, w bardziej harmonijny sposób i w poczuciu komfortu. Program AQUA Senior obejmuje ćwiczenia ogólnorozwojowe, poprawiające zakres ruchomości w stawach oraz elastyczność mięśni, niwelujące bóle pleców, oddechowe i relaksujące.

Organizator: Centrum Pływania i Fitness FitSwim

Miejsce: ul. Górna Wilda 83/5

Kontakt i zapisy: 61 830 36 28, udział nieodpłatny

Uwaga: z oferty można skorzystać jednorazowo, oferta skierowana do nowych klientów FitSwim

23.10. godz. 14.00 Telewizja od kuchni

Wycieczka po redakcji Winogradzkiej Telewizji Kablowej. Na spotkaniu będzie także możliwość sprawdzenia się w roli operatora oraz prezentera telewizyjnego.

Organizator: Winogradzka Telewizja Kablowa

Miejsce: os. Przyjaźni 120 (Dom Kultury Słońce), udział nieodpłatny

Zapisy: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, 61 847 21 11, liczba miejsc ograniczona

23.10. godz. 17.00 Udar mózgu – co warto wiedzieć?

Spotkanie edukacyjne poświęcone tematyce udaru mózgu: czym jest udar mózgu? Jakie są jego główne przyczyny? Jak zapobiegać? W jaki sposób zachować się w przypadku wystąpienia udaru mózgu? Spotkanie poprowadzą dr hab. Krystyna Jaracz, prof. UM, mgr Anna Smelkowska i mgr Maria Wilkiewicz

Organizator: Zakład Pielęgniarstwa Neurologicznego i Psychiatrycznego, Katedra Pielęgniarstwa, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

Miejsce: Centrum Kongresowo–dydaktyczne, ul. Przybyszewskiego 37, sala C

Informacje i zapisy: 61 861 22 67, kp@ump.edu.pl, udział nieodpłatny

24.10. godz. 9.00 Ostrów Tumski – spacer z przewodnikiem

Ostrów Tumski – za tą nazwą kryje się ponad tysiąc lat dziejów naszego miasta. Ta niepozorna, tajemnicza przestrzeń to kluczowe miejsce dla historii Poznania – to właśnie tu wszystko się zaczęło. Na spacerze opowiemy zarówno o najważniejszych wydarzeniach i postaciach związanych z wyspą katedralną, jak i o tych mniej znanych, a też będących istotną częścią jej dziejów. Wycieczka będzie również swoistym odpoczynkiem od zgiełku miasta, bo przecież Ostrów Tumski to miejsce zawsze ciche i spokojne, leżące w sercu Poznania, a jednak trochę na uboczu...

Organizator: Grupa Przewodników PoPoznaniu.pl

Miejsce: rozpoczęcie przed katedrą (ul. Ostrów Tumski)

Informacje: udział w wycieczce jest całkowicie bezpłatny, jednak uczestnicy we własnym zakresie muszą wykupić bilet do katedry (3,5 zł). Wycieczka

odbędzie się w ustalonym terminie bez względu na pogodę i liczbę uczestników. Wstępne zapisy nie są wymagane.

24.10. godz. 11.00 Zwiedzanie INEA Stadionu

INEA Stadion to centrum sportowych emocji Poznania. Serdecznie zapraszamy na zwiedzanie INEA Stadionu, podczas którego obiecujemy całe mnóstwo ciekawostek o funkcjonowaniu tego miejsca!

Organizator: INEA/INEA Stadion

Miejsce: ul. Bułgarska 17 (sklep z pamiątkami)

Konieczna rezerwacja miejsc od 17.10: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, 61 847 21 11, udział nieodpłatny

24.10. godz. 12.00-15.00 Diagnoza pamięci i ryzyka zespołów otępiennych –

*prowadząca spotkania dr n. o zdr. Beata Uchto, psycholog, psychogeriatra
Diagnoza wykonywana na podstawie wypełnianych kwestionariuszy i spotkania z psychologiem.*

Organizator: Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich”

Miejsce: ul. Dąbrowskiego 18, wejście od ul. Kochanowskiego w podwórzu

Zapisy od 9.10: 61 843 72 55, udział nieodpłatny

24.10. godz. 13.00 Od secesji do współczesności

Od marca 2017 r. oddział Muzeum Narodowego w Poznaniu otworzył w Zamku nową ekspozycję sztuki użytkowej. W 18 przestrzeniach na 4 kondygnacjach, na powierzchni prawie 1500 m², zaprezentowano ok. 2000 muzealiów – przedmiotów, pośród których od średniowiecza do współczesności żył człowiek i które służyły mu w różnych okolicznościach.

W październiku zapraszamy na 3 spotkania, podczas których przybliżymy Państwu tę wspaniałą kolekcję rzemiosła artystycznego, będącą zarazem obrazem życia materialnego, duchowego oraz intelektualnego minionych okresów. Prowadzenie: Aleksandra Podzorska

Organizator: Muzeum Sztuk Użytkowych, Muzeum Narodowe w Poznaniu

Miejsce: Góra Przemysła 1

Informacje: 61 856 80 75, wstęp wolny

24.10. godz. 15.00 Nietrzymanie moczu a możliwość fizjoterapii

Omówienie problemu nietrzymania moczu oraz możliwości zastosowania fizjoterapii w leczeniu. Możliwość doboru wkładek anatomicznych oraz uzyskanie informacji o możliwości refundacji NFZ.

Organizator: Stanley Centrum Medyczne

Miejsce: ul. 28 czerwca 1956r. Nr 135 (schody na II piętro, winda)

Informacje i zapisy od 16.10: 61 649 05 55/56, udział nieodpłatny

24.10. godz. 15.00-17.30 Ex Cathedra: warsztaty, odczytywanie inskrypcji łacińskich

Z pewnością niejednokrotnie spoglądałaś na tajemnicze inskrypcje wymalowane na sklepieniach polskich i zagranicznych kościołów. Może zastanawiałaś się, stojąc nad marmurowym nagrobkiem kogoś z arystokratów czy biskupów, kim był i czym zasłużył sobie na pochówek w murach katedry. Nie musisz być łacinnikiem ani paleografem, by odkryć zapisane w kamieniu i fresku historie! Warsztaty Ex Cathedra to propozycja odczytania – w oparciu o intuicję – ukrytych w katedrze inskrypcji łacińskich. Podczas godzinnych zajęć teoretycznych otrzymamy narzędzia pozwalające odczytać wybrane teksty. W

drugiej części przejdziemy do wnętrza bazyliki, gdzie postaramy się wspólnie przetłumaczyć inskrypcje, poznając przy tym fascynujące dzieje związanych z nimi postaci. Zajęcia odbywają się we współpracy z Instytutem Filologii Klasycznej UAM.

Organizator: Centrum Turystyki Kulturowej TRAKT / Brama Poznania

Miejsce: ul. Gdańska 2, sala wielofunkcyjna, parter

Kontakt i zapisy: 61 647 76 34, liczba miejsc ograniczona, udział nieodpłatny

24.10. godz. 15.00-17.00 Osoby 60+ na rynku pracy, jak szukać pracy, aby ją znaleźć

Spotkanie z coachem.

Organizator: KĄCIK DLA SENIORA Stowarzyszenie Medycyna Polska Poznań

Miejsce: KĄCIK DLA SENIORA, ul. św. Marcin 58/64, II piętro/winda

Informacje i zapisy: 606 314 037, udział nieodpłatny

24.10. godz. 16.00-19.00 Porady psychologa

Porady indywidualne oraz konsultacje rodzinne.

Organizator: Centrum Relaksu Vasco da Gaia

Miejsce: ul. Piłsudskiego 104 (dwa wejścia do lokalu – 1. od frontu po schodach na wysoki parter, 2. z lewej strony budynku podjazd dla wózków inwalidzkich, lokal w całości przystosowany dla osób poruszających się na wózku)

Informacje i zapisy od 25.09: 796 421 670, liczba miejsc ograniczona, udział nieodpłatny. Warunkiem uczestnictwa jest wiek 60+ oraz podanie hasła SENIORALNI

24.10. godz. 16.30 Od Seniora dla Juniora – warsztaty z zakresu pierwszej pomocy

Każdy z nas może znaleźć się w sytuacji, w której będzie musiał udzielić pomocy osobie bliskiej, dziecku, bądź nieznanemu na ulicy. Jak wtedy działać, jakie czynności należy wykonać i przede wszystkim, jak opanować silne emocje? Na to, oraz inne pytania odpowiemy sobie podczas warsztatów łączących teorię z praktyką. Pierwsza pomoc jest łatwa, przyjdź i przekonaj się sam!

Organizator: Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

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

Informacje i zapisy od 17.10: 61 854 60 31, liczba miejsc ograniczona, udział nieodpłatny

24.10. godz. 17.00 Drzwi otwarte w Stowarzyszeniu Taoistycznego Tai Chi w Polsce

W programie lekcja pokazowa oraz prelekcja na temat zdrowotnych właściwości Taoistycznego Tai Chi połączona z nauką podstawowych ruchów. Rozmowy przy herbacie z osobami ćwiczącymi.

Organizator: Stowarzyszenie Taoistycznego Tai Chi w Polsce, Klub Poznań

Miejsce: Klub „Rondo”, ul. Przybyszewskiego 56, I piętro, schody

Kontakt: 509 777 898, wstęp wolny

24.10. godz. 18.30 Złota Gimnastyka

Organizator: Marsz Po Zdrowie

Miejsce: Marsz Po Zdrowie, ul. Głogowska 273a/15

Kontakt i zapisy: liczba miejsc ograniczona, 603 728 243 oraz mailowo helena@marszpozdrowie.pl

Informacje: w ramach rabatu koszt zajęć 10 zł

25.10. godz. 9.00-14.00 Sprawdź czy widzisz!

Badanie wzroku. Konsultacja optometryczna.

Organizator: Monika Czaińska – optometrystka, Fundacja Diagnostyki i Rehabilitacji Optometrycznej i Neuroterapii

Miejsce: ul. Zeylanda 1, wejście od ul. Zwierzynieckiej

Kontakt i zapisy: 509 025 787, udział nieodpłatny

25.10. godz. 11.00 Gimnastyka sposobem na dobre samopoczucie – ćwicz z nami – 50-minutowy trening prowadzony przez fizjoterapeutę

Organizator: Zakład Rehabilitacji Leczniczej Fizjoterapia Optima

Miejsce: Zakład Rehabilitacji Leczniczej Fizjoterapia Optima, ul. Kościelna 30/57

Kontakt i zapisy od 18.10: 533 682 800, udział nieodpłatny

25.10. godz. 11.00 Trzymaj się z Noviną – warsztat fizjoterapeutyczny na temat profilaktyki upadków u osób starszych

Zapraszamy serdecznie wszystkich seniorów do Gabinetów Medycznych Novina na zajęcia fizjoterapeutyczne z tematem przewodnim profilaktyki upadków.

Warsztat składać się będzie z praktycznych wskazówek, jak przeciwdziałać groźnym upadkom i ich powikłaniom oraz instruktażu ćwiczeń stymulujących zmysł równowagi. Będzie nam miło ponownie gościć Seniorów na Novinie!

Organizator: Gabinety Medyczne Novina

Miejsce: ul. Nowina 12A (winda)

Informacje i zapisy od 30.09: 665 505 606, 61 8411 100, info@fizjoterapia-novina.pl, koszt 10zł

25.10. godz. 12.00 oraz 13.00 Prezentacja Sali Tradycji Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu

Organizator: Komenda Wojewódzka Policji w Poznaniu

Miejsce: Oddział Prewencji Policji w Poznaniu, ul. Taborowa 22

Kontakt i zapisy: 61 841 20 74, liczba miejsc ograniczona, udział nieodpłatny

25.10. godz. 14.00–18.00 Udar mnie nie pokona! Dzień Udaru Mózgu

Z okazji Międzynarodowego Dnia Udaru Mózgu dla osób dotkniętych i zagrożonych udarem oraz ich bliskich organizatorzy przygotowali szereg wykładów, konsultacji i badań.

Organizator: Stowarzyszenie Afazja, Międzynarodowe Stowarzyszenie Studentów Medycyny IFMSA – Poland Oddział Poznań, Centrum Inicjatyw Senioralnych

Miejsce: Centrum Kongresowo-Dydaktyczne, ul. Przybyszewskiego 37 a, sala A i hol

Informacje: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, 61 847 21 11, wstęp wolny

26.10. godz. 9.00-14.00 Sprawdź czy widzisz!

Badanie wzroku. Konsultacja optometryczna

Organizator: Monika Czaińska – optometrysta, Fundacja Diagnostyki i Rehabilitacji Optometrycznej i Neuroterapii

Miejsce: ul. Zeylanda 1, wejście od ul. Zwierzynieckiej

Kontakt i zapisy od 10.09: 509 025 787, udział nieodpłatny

26.10. godz. 11.00-12.00 Średniowieczne gry dla każdego.

Warsztaty, w trakcie których poznaje się różne gry średniowieczne

Organizator: Rezerwat Archeologiczny Genius loci

Miejsce: ul. Posadzego 3, Ostrów Tumski

Informacje i zapisy: 61 852 21 67, wstęp udział nieodpłatny

26.10. godz. 12.00–14.00 Po burzy zawsze przychodzi słońce – warsztaty *Od katastrofy do szansy, czyli co z tym kryzysem? Bo jak nie jeden, to drugi. Wciąż powraca, choć inaczej przebrany... Wszyscy go znają, ale zamiast oswoić i polubić, to wciąż z nim walczą. Zapraszam na zajęcia, które rozjaśnią ciemne strony kryzysu i pokażą, jak traktować zmianę jako swojego sprzymierzeńca.*

Prowadzenie: Agnieszka Deja

Organizator: International Coach Federation (ICF)

Miejsce: Centrum Inicjatyw **Senioralnych**, ul. Mielżyńskiego 24

Konieczna rezerwacja miejsc od 19.10: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, 61 847 21 11. Jedna osoba może skorzystać z dwóch warsztatów w CIS. Udział nieodpłatny.

26.10. godz. 12.00-14.00 Muzyczne czwartki w Kamei

Na pianinie standardy muzyki rozrywkowej zagra Krzysztof Raduła. Podczas koncertu dla osób po 60 r. ż. rabat 10% na cały asortyment.

Organizator: Kawiarnia Galeria Kamea

Miejsce: Kawiarnia Galeria Kamea, ul. Wroniecka 22, rezerwacja miejsc: 61 851 72 11

26.10. godz. 12.15 TOP 10. 10 najważniejszych arcydzieł MNP, których nie zobaczysz nigdzie w Polsce

Prowadzenie: Katarzyna Grabowska

Organizator: Muzeum Narodowe w Poznaniu

Miejsce: Aleje Marcinkowskiego 9

Kontakt i zapisy: 61 856 81 36, od pon. do pt w godzinach 8.00-15.30. Liczba miejsc ograniczona, konieczny zakup biletu do Muzeum: 12 zł normalny/8 zł ulgowy. Bilet ulgowy przysługuje osobom po 65. roku życia oraz emerytom i rencistom

26.10. godz. 13.00 „Ekościema” w dyskursie reklamy i public relations – wykład

„Ekościema” polega na kreowaniu pozytywnego – z reguły odbiegającego od rzeczywistości – ekologicznego wizerunku firmy oraz oferowanych przez nią produktów i usług. Na wykładzie podane zostaną przykłady „ekościemy” w dyskursie reklamy i public relations. Opierając się na badaniach dyskursu korporacyjnego, prowadząca zwróci szczególną uwagę na rolę ekologii w kształtowaniu tożsamości korporacyjnej. Prowadzenie dr Emilia Wąsikiewicz-Firlej

Organizator: Wydział Neofilologii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza

Miejsce: sala C3, Collegium Novum, Al. Niepodległości 4. Wstęp wolny

26.10. godz. 15.00 Nie dajmy się starości – ćwiczmy swój mózg – wykład

Informacje na temat choroby Alzheimera oraz sposoby na poprawienie funkcji mózgu.

Organizator: Wielkopolskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Chorobą Alzheimera
Miejsce: ul. Św. Rocha 10 (salka na terenie parafii)
Informacje i zapisy: 61 224 50 85 w godz. 12.00-18.00 (poniedziałek, środa, piątek), udział nieodpłatny

26.10. godz. 16.30 Warsztaty stymulujące pracę mózgu
Trening pamięci, koncentracji, orientacji, spostrzegawczości (gry edukacyjne i ćwiczenia)

Organizator: Wielkopolskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Chorobą Alzheimera
Miejsce: ul. Św. Rocha 10 (salka na terenie parafii)
Informacje i zapisy: 61 224 50 85 w godz. 12.00-18.00 (poniedziałek, środa, piątek), udział nieodpłatny

26.10. godz. 17.00 Bezpieczeństwo osób starszych we współczesnym świecie – prelekcja

Po prelekcji zaprosimy na występ chóru Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu

Organizator: Komenda Wojewódzka Policji w Poznaniu
Miejsce: Komenda Wojewódzka Policji w Poznaniu, sala konferencyjna im. insp. Wiktora Ludwikowskiego, ul. Kochanowskiego 2A, I piętro
Kontakt i zapisy: 61 841 56 29, liczba miejsc ograniczona, udział nieodpłatny

27.10. godz. 9.00 Sprawdź czy pamiętasz!

Indywidualne badanie pamięci. Konsultacja neuropsychologiczna

Organizator: Jagna Sobierajewicz – psycholog/Fundacja Diagnostyki i Rehabilitacji Optometrycznej i Neuroterapii

Miejsce: ul. Zeylanda 1, wejście od ul. Zwierzynieckiej

Kontakt i zapisy: 792 007 988, udział nieodpłatny

27.10. godz. 9.00 Zmiany w przepisach emerytalnych od 1 października 2017 r.

Organizator: I Oddział ZUS w Poznaniu

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Konieczna rezerwacja miejsc od 19.10: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, 61 847 21 11. Jedna osoba może skorzystać z dwóch warsztatów w CIS. Udział nieodpłatny.

27.10. godz. 10.00-15.00 Bezpłatne badanie słuchu

Organizator: MedPolonia

Miejsce: ul. Starołęcka 42

Kontakt i zapisy: konieczna wcześniejsza rejestracja telefoniczna pod numerem 61 66 43 300, lub osobista

27.10. godz. 10.00-11.00 Zioła dla każdego

Na warsztatach będą przedstawione najważniejsze zioła i ich właściwości. Uczestnicy będą mogli skosztować różnych naparów ziołowych i poznać różne zastosowania ziół. Prowadzący: dr hab. Barbara Frączczak, inż. Emilia Krystek, inż. Emilia Rzechuła

Organizator: Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu (Przyrodniczy Uniwersytet Trzeciego Wieku)

Miejsce: Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu, Collegium Maximum, ul. Wojska Polskiego 28, sala 154

Informacje i zapisy od 20.10: 61 848 70 26, cku@up.poznan.pl, liczba miejsc ograniczona, udział nieodpłatny

27.10. godz. 11.30-13.00 Dieta w walce z osteoporozą

Prowadzący warsztaty omówią temat diety w walce z osteoporozą, zademonstrują działanie densytometru, poćwiczą z uczestnikami planowanie posiłków/diety u osób zagrożonych czy zainteresowanych. Prowadzący: dr inż. Magdalena Człapka-Matyasik, mgr inż. Dorota Przeorska, mgr Aleksandra Bykowska

Organizator: Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu (Przyrodniczy Uniwersytet Trzeciego Wieku)

Miejsce: Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu, Wydział Nauk o Żywności i Żywieniu, ul. Wojska Polskiego 31, sala 328

Informacje i zapisy od 20.10: 61 848 70 26, cku@up.poznan.pl, liczba miejsc ograniczona, udział bezpłatny

27.10. godz. 13.30-14.30 „Osobliwości Ogrodu Botanicznego”. Wycieczka po Ogrodzie Botanicznym Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Uczestnicy wycieczki po ogrodzie botanicznym UAM będą mieli niepowtarzalną okazję obejrzyć najciekawsze rośliny znajdujące się w jego kolekcjach.

Organizator: Ogród Botaniczny Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Miejsce: Ogród Botaniczny Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, ul. Dąbrowskiego 165

Kontakt i zapisy: 61 829 20 03, koszt 4 zł od osoby

27.10. godz. 15.00 Lepsze zdrowie z refleksologią stóp

Wykład przybliżający refleksologię, jako alternatywną formę terapii i jej wpływ na funkcjonowanie organizmu człowieka. Refleksologia stóp przynosi pacjentowi poprawę jego samopoczucia, daje odprężenie i poprawia funkcjonowanie organizmu. To skuteczna forma terapii naturalnej, której istotę stanowi masaż stóp.

Organizator: Spółdzielnia Socjalna „Pomagajmy Razem”

Miejsce: ul. Ściegiennego 50

Kontakt i zapisy od 2.10: 501 725 715, udział nieodpłatny

27.10. godz. 16.30 Być świadomą/ym babcią/dziadkiem

Warsztaty dla dziadków pomagające dobrze zrozumieć i pełnić świadomie tę rolę w swojej rodzinie. Wspólna refleksja nad wielopokoleniową rodziną i możliwością jej realizacji we współczesnym świecie. Będzie możliwość spojrzenia na swoją sytuację oczami innych i złapaniem zdrowego dystansu. Warsztaty poprowadzi małżeństwo Marii i Zbyszka Krugiełków – doświadczeni dziadkowie i współpracownicy Poradni Rodzinnej w Murowanej Goślinie.

Organizator: Fundacja VINEA

Miejsce: Poradnia VINEA, ul. Szewska 18 A (schody na I piętro)

Informacje i zapisy od 14.10: 609 727 925 po godz. 14.00. Koszt: 10 zł, liczba miejsc ograniczona

30.10. godz. 10.00-13.00 „Asertywność – moja kumpelka”

Podczas warsztatów dowiemy się jak wyznaczać nasze granice i szanować terytorium innych. Nauczymy się odmawiać bez poczucia winy oraz tego, jak wyrażać swoje emocje, myśli

i oczekiwania. Zrozumiemy, że powiedzenie komuś nie, to powiedzenie sobie tak. Lecz przede wszystkim nauczymy się, jak swobodnie czuć się ze sobą.

Prowadzenie: Karolina Siminiak

Organizator: International Coach Federation (ICF)

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Konieczna rezerwacja miejsc od 23.10: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, 61 847 21 11. Jedna osoba może skorzystać z dwóch warsztatów w CIS. Udział nieodpłatny.

30.10. godz. 14.00 Aqua Aerobik 50+

Ćwiczenia w wodzie, uwzględniające poziom sprawności fizycznej, wiek oraz potrzeby osób dojrzałych i starszych. Korzyści wynikające ze środowiska wodnego, takie jak odciążenie stawów i kości, wspomaganie krążenia krwi – sprawiają, że wykonanie ćwiczeń jest możliwe w większych zakresach ruchu, w bardziej harmonijny sposób i w poczuciu komfortu. Program AQUA Senior obejmuje ćwiczenia ogólnorozwojowe, poprawiające zakres ruchomości w stawach oraz elastyczność mięśni, niwelujące bóle pleców, oddechowe i relaksujące.

Organizator: Centrum Pływania i Fitness FitSwim

Miejsce: ul. Górna Wilda 83/5

Kontakt i zapisy: 61 830 36 28, udział nieodpłatny

Uwaga: z oferty można skorzystać jednorazowo, oferta skierowana do nowych klientów FitSwim

30.10. godz. 18.00-20.00 Oprowadzanie kuratorskie po Biennale Tkaniny Artystycznej w Poznaniu

Koordinatorka projektu „Jak patrzy – roczny program wystaw sztuki współczesnej” w Galerii Jak opowie o prezentowanych w galerii pracach wybranych przez Jury 1 Biennale Tkaniny artystycznej w Poznaniu

Organizator: Fundacja Jak Malowana

Miejsce: Św. Marcin 37 (w podwórku, pomieszczenie parterowe)

Kontakt i zapisy: 693 083 144, udział nieodpłatny

31.10. godz. 12.00-13.00 Ruch – podstawa życia. O tym jak ważny jest ruch dla utrzymania sprawności fizycznej i psychicznej.

Prowadzenie: Klaudia Cichocka, fizjoterapeutka

Organizator: Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich”

Miejsce: ul. Dąbrowskiego 18, wejście od ul. Kochanowskiego w podwórze

Zapisy od 9.10: 61 843 72 55, udział nieodpłatny