

Senioralni 2018: Program wydarzeń



UWAGA!!! ZMIANY W PROGRAMIE

Wydarzenie „Zwiedzanie Aquanetu” (16.10., godz. 9.00-13.00) nie odbędzie się.

Wydarzenie „Blask Christianitatis na Ostrowie Tumskim – okiem archeologa” odbędzie się w dniu 10.10 o godz. 12.00.

Właściwy nr telefonu do zapisów na wydarzenie „Profesor Wiktor Dega: wspomnienie o życiu i dziele” (11.10., godz. 12.00) to: 61 854 71 21.

PAŹDZIERNIKOWE PROMOCJE

Bezpłatna gimnastyka dla seniorów we wtorki i środy o godz. 13.00.

Organizator: Centrum Medyczne Stanley

Miejsce: ul. 28 Czerwca 1956 r. nr 135

Konieczne zapisy: tel. 61 649 05 55, 61 649 05 56.

15-27.10. Dodatkowe rabaty na usługi:

- 50 % rabatu na badanie komputerowe stóp
- 15 % rabatu na zabieg podologiczny
- 10 % rabatu na buty

Organizator: Centrum Medyczne Stanley

Miejsce: ul. 28 Czerwca 1956 r. nr 135

Konieczne zapisy: tel. 61 649 05 55, 61 649 05 56.

22-28.10. Tydzień Seniora na Chwiałce

Na podstawie dokumentu tożsamości wszystkie osoby (również spoza Poznania) po 50. roku życia będą mogły skorzystać z basenu w cenie 5 złotych. Promocja dotyczy osób, które 2018 roku ukończyły lub ukończą 50. rok życia.

Organizator: Poznańskie Ośrodki Sportu i Rekreacji

Miejsce: Pływalnia kryta „Chwiałka”, ul. Spychalskiego 34 (dawna ul. Chwiałkowskiego)

Grafik godzin dla publiczności od października będzie dostępny na stronie: www.chwiałka.poznan.pl.

PROMOCJE NA SPEKTAKLE W TEATRZE NOWYM W POZNANIU

Teatr Nowy:

„Porno”

09.10. | godz. 18.30

10.10. | godz. 18.30

11.10. | godz. 18.30

„Holoubek syn Picassa”

12.10. | godz. 19.30

14.10. | godz. 19.30

16.10. | godz. 19.30

„Kalina”

19.10. | godz. 19.30

20.10. | godz. 19.30

21.10. | godz. 19.30

W ramach promocji obowiązuje cena 25 zł od osoby. Oferta ważna do wyczerpania miejsc.

Rezerwacje na hasło „Senioralni” proszę wysyłać na adres:

info@teatrnowy.pl lub bow@teatrnowy.pl lub biletygrupowe@teatrnowy.pl.

Lub zadzwonić pod numery telefonu: 61 847 24 40, 61 847 86 24.

HARMONOGRAM WYDARZEŃ

3.10. | godz. 11.00-16.00 | Drzwi Otwarte w Zespole Dziennych Domów Filia nr 1

W programie występ chóru Jesienne Róże, zajęcia manualne w terapii zajęciowej oraz słodki poczęstunek.

Organizator: Dzienny Dom Pomocy Filia nr 1

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy Filia nr 1, ul. Konopnickiej 18

Konieczne zapisy: tel. 61 865 81 19, udział nieodpłatny.

4.10. | godz. 12.15 | Kamuflaż wolności – ikonografia wolności od polskich romantyków po symbolizm Jacka Malczewskiego – spacer

Jak mówić o wolności? Bał, czapka frygijska, kotwica, fantastyczne wizje – pragnienie niepodległości polscy twórcy nie zawsze wyrażali w sposób bezpośredni. Nieraz tęsknota ta kryła się w powszechnych malarskich tematach – mitologicznych, biblijnych, symbolicznych. Podczas spaceru organizatorzy opowiedzą o dążeniach niepodległościowych zaszyfrowanych w dziełach XIX-wiecznych twórców. Prowadzenie: Kinga Sibilska.

Organizator: Muzeum Narodowe w Poznaniu

Miejsce: Muzeum Narodowe w Poznaniu al. Marcinkowskiego 9

Konieczne zapisy: tel. 61 856 81 36 (od pon.- pt. w godz. 8.00 – 15.30).

Koszt biletu wstępu do Muzeum – 8 zł (dla osób 65+ lub posiadaczy legitymacji emeryta/rencisty), koszt biletu normalnego – 12 zł.

4.10. | godz. 16.30 | Jak i dlaczego się starzejemy? Czy człowiek może żyć 1000 lat? – wykład

Wykład wygłosi prof. dr hab. Krzysztof Książek.

Organizator: Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

Miejsce: Centrum Kongresowo-Dydaktyczne, ul. Przybyszewskiego 37 sala C

Konieczne zapisy: tel. 61 854 60 31 lub promocja@ump.edu.pl, udział nieodpłatny.

4.10. | godz. 16.30 | Czytamy kryminały

Spotkanie biblioteczne w ramach Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa „Priorytet 3”. Uczestnicy spotkania odczytają fragmenty kryminalnych zagadek i podzielą się uwagami na temat swoich lektur.

Organizator: Szkoła Podstawowa nr 36 w Poznaniu

Miejsce: Szkoła Podstawowa nr 36, ul. Słowackiego 54/56, biblioteka

Konieczne zapisy na tydzień przed wydarzeniem: tel. 61 847 58 20 (w godz. 8.00-15.00) lub www.sp36.edu.pl, udział nieodpłatny.

5.10. | godz. 10.00-13.00 | Drzwi Otwarte w Fundacji ORCHidea

Fundacja zaprasza seniorów na kawę i ciasto. Zarząd opowie o realizowanych projektach, z których mogą skorzystać seniorzy z Poznania.

Organizator: Fundacja ORCHidea

Miejsce: ul. Bułgarska 86/1, róg ul. Bułgarskiej i Marcelińskiej

Informacja: tel. 601 493 705

Wstęp wolny

5.10. | godz. 10.00–14.00 | Optometryczne badanie wzroku

Kompleksowa diagnostyka wady wzroku, dobór korekcji okularowej.

Organizator: Fundacja Diagnostyki i Rehabilitacji Optometrycznej i Neuroterapii DRON, Monika Czaińska

Miejsce: Specjalistyczne Gabinety Terapeutyczne, ul. Zeylanda 1, wejście od ul. Zwierzynieckiej,

Konieczne zapisy od 1.10: tel. 509 025 787. Koszt 20 zł.

6.10. | godz. 13.00 | Moś to był ktoś! Przepis na muzeum – oprowadzanie tematyczne po Muzeum Literackim Henryka Sienkiewicza

Oprowadzanie przybliży postać Ignacego Mosia – wielkiego miłośnika twórczości Henryka Sienkiewicza i fundatora zbiorów Muzeum Literackiego Henryka

Sienkiewicza, ale także społecznika i mecenasa kultury. Podczas oprowadzania uczestnicy poznają niezwykle koleje życia pana Igo, który zachwycił się twórczością noblisty do tego stopnia, że zaczął gromadzić pamiątki z nim związane. Zobaczają też najciekawsze egzemplarze z jego bogatej kolekcji. Organizatorzy opowiedzą również o tym, jak doszło do powstania Muzeum Henryka Sienkiewicza w Poznaniu.

Organizator: Muzeum Literackie Henryka Sienkiewicza Oddział Biblioteki Raczyńskich

Miejsce: Stary Rynek 84 (wejście do Muzeum bez barier architektonicznych, winda, miejsca do siedzenia na ekspozycji)

Konieczne zapisy: tel. 61 852 89 71, udział nieodpłatny.

8.10. | godz. 11.00-16.00 | Drzwi Otwarte w Zespole Dziennych Domów Filia nr 3

Organizator: Dzienny Dom Pomocy Filia nr 3

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy Filia nr 3, os. Piastowskie 101

Konieczne zapisy: tel. 61 875 41 69, udział nieodpłatny.

8.10 | godz. 10.00-16.00 | I jesienią słońce świeci – dzień warsztatowy dla seniorów Pod Lipami

W programie ćwiczenia relaksacyjne, warsztaty z treningu pamięci, warsztaty z arteterapii, seans filmowy "Piąta pora roku". W trakcie warsztatów planowane są również dwie przerwy kawowe.

Organizator: Osiedłowy Dom Kultury „Pod Lipami”

Miejsce: Osiedłowy Dom Kultury „Pod Lipami”, os. Pod Lipami 108 a

Konieczne zapisy: tel. 61 630 33 47, udział nieodpłatny.

8.10. | godz. 14.00 | Wycieczka po TVK Winogrady

Godzinna wycieczka po redakcji Winogradzkiej Telewizji Kabłowej. Na spotkaniu będzie także możliwość sprawdzenia się w roli prezentera telewizyjnego oraz operatora.

Organizator: TVK Winogrady

Miejsce: Osiedłowy Dom Kultury Słońce, os. Przyjaźni 120

Konieczne zapisy: tel.: 61 847 21 11 lub osobiście w Centrum Inicjatyw Senioralnych przy ul. Mielżyńskiego 24, udział nieodpłatny.

8.10. | godz. 15.00 | I Ty potrafisz kodować!

Zajęcia z kodowania w ramach tygodnia kodowania (Code week).

Organizator: Szkoła Podstawowa nr 36 w Poznaniu

Miejsce: Szkoła Podstawowa nr 36, ul. Słowackiego 54/56, sala komputerowa

Konieczne zapisy na tydzień przed wydarzeniem: tel. 61 847 58 20 (w godz. 8.00-15.00) lub www.sp36.edu.pl, udział nieodpłatny.

9.10. | godz. 8.30 i 11:30 | Wycieczka z przewodnikiem po elektrociepłowni na Garbarach

Organizator: Veolia Energia Poznań

Miejsce zbiórki: przed obiektem przy ul. Panny Marii 3

Konieczne zapisy najpóźniej do 7.10. do godz. 16.00: tel. 61 842 35 09 lub osobiście w siedzibie Centrum Inicjatyw Senioralnych przy ul. Mielżyńskiego 24, udział nieodpłatny.

9.10. | godz. 10.00-12.00 | Uważność na co dzień

Uważność to świadome i nieoceniające przyjmowanie życia w chwili, w której się wydarza, teraz. To również rodzaj łagodnej i życzliwej uwagi dla siebie, dla relacji, które tworzymy, dla tego, co w tej chwili przed nami. To również proste i dostępne narzędzie do trenowania uwagi, empatii, koncentracji i pamięci. Uczestnicy spotkania dowiedzą się, jak praktyka uważności może służyć w codzienności, łagodzić poziom odczuwanego stresu i pozwalać, być może, pełniej doświadczać życia.

Organizator: Maria Sitarska – psychologia i psychoterapia

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Konieczne zapisy: tel. 61 842 35 09 lub osobiście w Centrum Inicjatyw Senioralnych przy ul. Mielżyńskiego 24, udział nieodpłatny.

9.10. | godz. 10.00 | Zwiedzanie INEA Stadionu

Zwiedzanie w towarzystwie przewodnika potrwa maksymalnie godzinę. Grupy mogą liczyć do 40 osób. Wycieczki odbędą się również w dniach: **16.10.**, **23.10.**, **30.10.**, **6.11.**

Organizator: KKS Lech Poznań

Miejsce zbiórki: ul. Bułgarska 17, oficjalny Sklep Lecha Poznań – Stacja Kolejorz (na narożniku trybun, na rogu ulic Ptasiej i Bułgarskiej), zbiórka 15 minut przed planowym startem wycieczki.

Konieczne zapisy: tel. 61 886 30 31 lub wycieczki@lechpoznan.pl. Wstęp: 5zł od osoby, opłata w dzień zwiedzania bezpośrednio u przewodnika w Sklepie.

9.10. | godz. 10.00-16.00 | Pamiętaj o pamięci! – badania

Indywidualne badanie pamięci. Konsultacja neuropsychologiczna. Badania odbędą się również w dniach: **16.10.**, **23.10.**

Organizator: Fundacja Diagnostyki i Rehabilitacji Optometrycznej i Neuroterapii DRON, Jagna Sobierajewicz

Miejsce: ul. Zeylanda 1/1a (wejście od ulicy Zwierzynieckiej)

Konieczne zapisy od 1.10: tel. 792 007 988. Koszt: 15 zł.

9.10. | godz. 10.30-11.30 | Zdrowy Kręgosłup – zajęcia z fizjoterapeutą

Zajęcia prowadzone przez fizjoterapeutę, służące wzmocnieniu mięśni głębokich oraz rozluźnieniu mięśni napiętych. Idealne dla osób, które mają przeciążeniowy ból głównie w odcinku lędźwiowym lub szyjnym kręgosłupa oraz dla osób, w których życiu dominuje tryb siedzący. Zajęcia trwają godzinę. Ćwiczenia wykonuje się bez butów, w wygodnym stroju sportowym. Dodatkowe terminy zajęć: **16.10, 23.10., 30.10.**

Organizator: Marsz Po Zdrowie

Miejsce: ul. Mikstacka 18 (Grunwald – Junikowo)

Konieczne zapisy: tel. 603 728 243, koszt: 10 zł.

9.10. | godz. 11.00-16.00 | Drzwi Otwarte w Zespole Dziennych Domów Filia nr 5

Organizator: Dzienny Dom Pomocy Filia nr 5

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy Filia nr 5, os. Kosmonautów 15

Konieczne zapisy: tel. 61 820 55 41, udział nieodpłatny.

9.10. | godz. 11.15-12.30 | Aqua Gimnastyka

W programie spotkanie przy kawie z krótką prezentacją i zapoznaniem z Fabryką Formy oraz zajęcia na basenie.

Organizator: Pracownia Zdrowia

Miejsce: Fabryka Formy, Centrum Handlowe Poznania, ul. Pleszewska 1

Konieczne zapisy: tel. 500 055 056. Koszt: 5 zł.

9.10. | godz. 12.00 | Nie wszystko złoto, co się świeci – tajemniki starożytnego jubilerstwa

Intrygująca opowieść o arkanach metalurgii w epokach pradziejowych połączona z warsztatami dla wprawnych rąk muzealnych gości. Uczestnicy spotkania zapoznają się ze światem jubilerskich sztuczek utrwalonych w niezwykłych znaleziskach odkopanych przez archeologów na terenie całej Wielkopolski.

Organizator: Muzeum Archeologiczne w Poznaniu

Miejsce: ul. Wodna 27

Konieczne zapisy od 2.10.: tel. 61 628 55 53 lub lena.glowacka@muzarp.poznan.pl, udział nieodpłatny.

9.10. | godz. 16.00 | Projekcja filmu „Julieta”, reż. Pedro Almodovar (90 min.)

Film opowiada historię matki (Emma Suarez) poszukującej swojej córki, która wiele lat wcześniej zniknęła bez śladu. Opowieść o skrajnych uczuciach, jakie odczuwamy wobec najbliższych i tajemnicach, które przed nimi skrywamy.

Organizator: PORTO ALEGRE Szkoła Języków Iberyjskich

Miejsce: PORTO ALEGRE, ul. Dąbrowskiego 23/1 (wysoki parter, brak dojazdu dla wózków inwalidzkich)

Konieczne zapisy: tel. 512 837 797 lub osobiście w sekretariacie szkoły, udział nieodpłatny.

10.10. | godz. 10.00 | Wycieczka po dawnym kolegium jezuickim

W trakcie zwiedzania będzie można zobaczyć sale reprezentacyjne Urzędu Miasta Poznania – Salę Błękitną i Malinową, niedawno odkryty fresk przedstawiający scenę kuszenia Chrystusa, zabytkowe ciekawostki odkryte w trakcie prowadzonych remontów w urzędzie. Wycieczka piesza, w trakcie przejścia schodami, dla osób mających problem z poruszaniem dostępna jest winda. Wycieczka potrwa ok. godziny.

Organizator: Urząd Miasta Poznania

Miejsce zbiórki: przy bezdeszczowej pogodzie – dziedziniec Urzędu Miasta Poznania, w razie deszczu – hol główny przy informacji

Konieczne zapisy: tel. 61 842 35 09 lub osobiście w siedzibie Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, udział nieodpłatny.

10.10. | godz. 10.00-14.00 | Mogę widzieć lepiej – Drzwi Otwarte w SilverOptyk

W programie: bezpłatne badanie wzroku, porady w doborze pomocy wzrokowych (lupy, okulary, soczewki), porady w przypadku chorób oczu, dobór okularów. Drzwi Otwarte odbędą się również w dniach: **24.10, 9.11.**

Organizator: SilverOptyk

Miejsce: ul. Warszawska 98 A

Konieczne zapisy od 29.09.: tel. 574 063 117 (należy podać hasło: „Senioralni”), udział nieodpłatny.

10.10. | godz. 11.00 | Zwiedzanie TVP3 Poznań

Uczestnicy spotkania zwiedzą m.in. studia telewizyjne, reżyserkę, archiwum, redakcje programu informacyjnego.

Organizator: TVP3 Poznań

Miejsce zbiórki: siedziba telewizji, ul. Serafitek 8

Konieczne zapisy: tel. 61 842 35 09 lub osobiście w Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, udział nieodpłatny.

10.10. | godz. 11.00 | Orowadzanie po budynku Poznańskiego Towarzystwa Przyjaciół Nauk wraz z wykładem „Kulinaria w zbiorach Biblioteki PTPN” i towarzyszącą mu wystawą

Zapraszamy do odwiedzenia historycznego gmachu Poznańskiego Towarzystwa Przyjaciół Nauk, działającego nieprzerwanie od 1857 roku. Po krótkim oprowadzaniu i wprowadzeniu w dzieje instytucji i miejsca odbędzie się popularny wykład na temat kulinariów w dawnych drukach z pokazem zbiorów bibliotecznych.

Organizator: Poznańskie Towarzystwo Przyjaciół Nauk

Miejsce: ul. S. Mielżyńskiego 27/29, 60-725 Poznań (bariery architektoniczne:

schody na I piętro, brak windy)

Wstęp wolny

10.10. | godz. 11.00-14.00 | Zwiedzanie z przewodnikiem Sali Tradycji Policji

Spotkanie będzie okazją do obejrzenia broni oraz sprzętu specjalistycznego Plutonu Wzmocnienia Oddziału Prewencji Policji w Poznaniu. Dodatkową atrakcją będzie pokaz tresury psów policyjnych.

Organizator: Komenda Wojewódzka Policji w Poznaniu

Miejsce: ul. Taborowa 22 (Grunwald, niedaleko Areny)

Konieczne zapisy: tel. 61 841 44 07 (pn.-pt. 8.00-15.00) lub mailowo magdalena.piaszczynska@po.policja.gov.pl, udział nieodpłatny. Uwaga: Każdy zgłoszony wcześniej uczestnik musi mieć przy sobie dowód osobisty. Tylko przybycie punktualnie na 11.00 gwarantuje wejście na teren jednostki.

10.10. | godz. 11.00-16.00 | Drzwi Otwarte w Zespole Dziennych Domów Filia nr 2

Organizator: Dzienny Dom Pomocy Filia nr 2

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy Filia nr 2, ul. Nowy Świat 7

Konieczne zapisy: tel. 61 847 32 91, udział nieodpłatny.

10.10. | godz. 12.00 | Błask Christianitatis na Ostrowie Tumskim

Prelekcja o najstarszych śladach chrześcijaństwa w Poznaniu. Wyspa tumska to kolebka polskiego chrześcijaństwa, o czym świadczą dawne ślady kaplicy palatialnej Mieszka I. To także miejsce pełne splendoru i bogactw, potwierdzi to przepiękna szklana mozaika zdobiąca ściany prywatnego kościoła władcy. To również powiew suwerenności płynącej z mocy przyjętego chrztu i rozmach na placu budowy tamtejszej katedry.

Organizator: Rezerwat Archeologiczny Genius Loci

Miejsce: ul. Ks. I. Posadzego 3 (Ostrów Tumski)

Wstęp wolny

10.10. | godz. 12.00-17.00 | Drzwi Otwarte w Wielkopolskim Stowarzyszeniu na Rzecz Osób z Chorobą Alzheimerera

Zapoznanie się z działalnością stowarzyszenia: punkt informacyjno-edukacyjny, profilaktyka, diagnostyka, pomoc dla chorych i opiekunów.

Organizator: Wielkopolskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Chorobą Alzheimerera

Miejsce: Poznań, ul. Iłłakowiczówny 6/2A (schody na 1/2 piętra)

Informacje: tel. 61 224 50 85 w godz. 12.00-17.00 (pn., śr., pt.)

Wstęp wolny

10.10. | godz. 12.00 | Kobięcy Ostrów Tumski – oprowadzanie po ekspozycji Bramy Poznania

Zwiedzanie ekspozycji będzie okazją do tego, aby prześledzić, jak na przestrzeni wieków zmieniała się rola kobiet w społeczeństwie – od strażniczek domowego ogniska po współtwórczynie dziedzictwa wyspy. Oczywiście, nie obędzie się bez bliższego poznania kilku z nich. Szczególna uwaga zostanie skupiona wokół Piastowskich dam – królowych, księżnych i księżniczek, których decyzje na trwałe zmieniły otaczający nas świat.

Organizator: Centrum Turystyki Kulturowej TRAKT

Miejsce: Brama Poznania, ul. Gdańska 2

Konieczne zapisy: tel. 61 647 76 34 lub osobiście w Bramie Poznania w Punkcie Informacji, udział nieodpłatny.

10.10. | godz. 15.00 | Ogród leczy – hortiterapia dla każdego

Celem spotkania jest zapoznanie się z nową metodą wspomagania leczenia i rehabilitacji i przekazanie wiedzy na temat dobrego wpływu przyrody poprzez przebywanie w parkach, lasach i ogrodach. Program wydarzenia: godz. 15:00 – warsztaty I, godz. 16:00 – prelekcja, godz. 16:00 – warsztaty II.

Organizator: Inicjatywa Hortiterapeutyczna Ogród Leczy

Miejsce: Centrum Bukowska, ul. Bukowska 27/29

Prelekcja – wstęp wolny. Koszt udziału w warsztatach: 5 zł – konieczne zapisy: tel. 697 593 903.

10.10. | godz. 17.00-18.00 | Warsztat z języka niemieckiego

Lekcja pokazowa języka niemieckiego w Szkole Active Study. Podczas lekcji uczestnicy poznają podstawy języka niemieckiego w sytuacjach codziennych takich jak: przywitania, przyjazd na lotnisko, przygotowanie do podróży lub pracy za granicą. Zajęcia będą miały formy zabaw językowych, aby opanować proste struktury i słownictwo. Lekcja odbędzie się też **15.10.**

Organizator: Active Study

Miejsce: Active Study, ul. Dąbrowskiego 76

Konieczne zapisy: tel. 61 847 33 94, udział nieodpłatny.

11.10. | godz. 12.00 | Profesor Wiktor Dega: wspomnienie o życiu i dziele – zwiedzanie wystawy z przewodnikiem

Wystawa poświęcona Profesorowi Wiktorowi Dede, wielkiemu ortopedzie, powstańcowi wielkopolskiemu, żołnierzowi 1939 roku, powstańcowi warszawskiemu, rektorowi poznańskiej Akademii Medycznej, pionierowi nowoczesnej, kompleksowej rehabilitacji medycznej w Polsce i na świecie.

Organizator: Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

Miejsce: Muzeum Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

Collegium Stomatologicum ul. Bukowska 70

Konieczne zapisy: tel. 61 854 71 21 lub mailowo lstasik@ump.edu.pl, udział nieodpłatny.

11.10. | godz. 12.15 | Narodziny awangardy: o sztuce dwudziestolecia międzywojennego – spacer

Z próby wartości, jaką była wojna, a później odzyskanie niepodległości, polska sztuka wyszła z przekonaniem o potrzebie rozpoczęcia wszystkiego od nowa – inspirowano się i czerpano ze sztuki europejskiej; poszukiwano świeżych form artystycznych, stwarzających zupełnie nową rzeczywistość. Ten spacer ukazuje różnorodne oblicza polskiej „avant-garde”. Prowadzenie: Katarzyna Grabowska.

Organizator: Muzeum Narodowe w Poznaniu

Miejsce: Muzeum Narodowe w Poznaniu al. Marcinkowskiego 9

Konieczne zapisy: tel. 61 856 81 36 (pn.-pt. w godz. 8.00-15.30). Koszt biletu wstępu do Muzeum – 8 zł (dla osób 65+ lub posiadaczy legitymacji emeryta/rencisty), koszt biletu normalnego – 12 zł.

11.10. | godz. 12.30-14.00 | Warsztaty stymulujące pracę mózgu

Trening pamięci, koncentracji, orientacji i spostrzegawczości. W programie zajęć gry edukacyjne i ćwiczenia. Warsztaty odbędą się też **25.10.**

Organizator: Wielkopolskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Chorobą Alzheimera

Miejsce: ul. Św. Rocha 10 (salka na terenie parafii)

Konieczne zapisy: tel. 61 224 50 85 w godz. 12.00-17.00 (pn., śr., pt.).

11.10. | godz. 15.00 | Czy Unia Europejska przetrwa w obecnym kształcie? – wykład

Wykład na temat Unii Europejskiej wygłosi dr Grzegorz Mazur. W programie występ chóru Otwartej Wszechnicy Ekonomicznej Erga Omnes Economic Singers.

Organizator: Otwarta Wszechnica Ekonomiczna Erga Omnes, Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu.

Miejsce: Uniwersytet Ekonomiczny, al. Niepodległości 10, sala 111 A (gmach główny UE)

Wstęp wolny

11.10. | godz. 16.00 | Lekcja języka hiszpańskiego dla osób 50+

Organizator: PORTO ALEGRE Szkoła Języków Iberyjskich

Miejsce: PORTO ALEGRE, ul. Dąbrowskiego 23/1 (wysoki parter, brak dojazdu dla wózków inwalidzkich)

Konieczne zapisy: tel. 512 837 797 lub osobiście w sekretariacie szkoły, udział nieodpłatny.

11.10. | godz. 18.00 | Wielkie artystki – wykłady i warsztaty z okazji 100-lecia praw kobiet

Wykłady o wielkich artystkach oraz Drzwi Otwarte w Galerii Jak. Podczas wykładów Katarzyna Śmiałowicz opowie o artystkach, które w swoich czasach cieszyły się międzynarodowym uznaniem, jednak sława ta nie przetrwała do współczesności. Prelegentka postara się przywrócić historię i twórczość tych wybitnych kobiet naszej pamięci. Każdy wykład będzie poświęcony artystkom innej epoki. Wykłady odbędą się też w dniach: **25.10., 08.11.**

Organizator: Fundacja Jak Malowana

Miejsce: ul. Święty Marcin 37, w podwórzu – gdyby brama była zamknięta, należy dzwonić pod nr tel. 693 083 144

Informacje: tel. 693 083 144

Wstęp wolny

12.10. | godz. 7.00-11.00 | Biały Piątek w Centrum Medycznym Synexus

Bezpłatne badania krwi dla osób po 60. roku życia: lipidogram, morfologia, kreatynina, glukoza. Na badania krwi należy przyjść na czczo z dokumentem tożsamości.

Organizator: Centrum Medyczne Synexus

Miejsce: Centrum Medyczne Synexus, ul. Głogowska 31/33

Konieczne zapisy: tel. 61 625 80 33 na hasło „Senioralni”, udział nieodpłatny.

12.10. | godz. 10.00-12.45 | Lekcje pokazowe języka angielskiego

Lekcje dla ciekawych świata osób w wieku 50+, które chcą wyjechać za granicę i swobodnie się komunikować.

Godz. 10.00-11.15 – poziom podstawy

Godz. 11.30-12.45 – poziom zaawansowany

Organizator: Fundacja Parasol

Miejsce: ul. Ratajczaka 20/18a, podwórze, I piętro.

Konieczne zapisy: tel. 604 582 621, udział nieodpłatny.

12.10. | godz. 10.00-12.00 | Manufaktura mydełka – warsztaty manualne

Na warsztatach seniorzy będą własnoręcznie wykonywać mydełka.

Organizator: Fundacja ORCHidea

Miejsce: ul. Bułgarska 86/1, róg ul. Bułgarskiej i Marcelińskiej

Konieczne zapisy od 1.10: tel. 601 493 705, udział nieodpłatny.

12.10. | godz. 11.00-16.00 | Wernisaż prac Seniorek Amazonek

Wernisaż prac wykonanych przez Seniorki, będących również Amazonkami, w ramach projektu „Aktywne Seniorki” dofinansowanego ze środków Miasta

Poznania. Prace zostały wykonane podczas plenerów artystycznych w Sierakowie i Wągrowcu. Dodatkowo podczas wernisażu będzie można uzyskać informacje o profilaktyce raka piersi. Wernisaż jest formą Drzwi Otwartych, które umożliwią zapoznanie się z działalnością Poznańskiego Towarzystwa „Amazonki”. Zaproszenie skierowane jest do pań oraz panów. W programie spotkania również drobny poczęstunek.

Organizator: Poznańskie Towarzystwo „Amazonki”

Miejsce: ul. Piastowska 38 (siedziba w budynkach Klubu Wioślarskiego „TRYTON”, wjazd od Drogi Dębińskiej, skręt w ul. Bielniki przy osiedlu River Park)

Wstęp wolny

12.10. | godz. 16.30 | Heklować i sztrykować? – warsztat

Warsztaty robótek ręcznych, wymiana doświadczeń i wzorów. Organizatorzy zachęcają do przyniesienia swoich prac lub ich zdjęć – będzie okazja do tego, aby o nich rozmawiać i wymieniać się doświadczeniem. Odbędzie się też dyskusja o tym, jak przekazywać swoją pasję wnukom. Prowadzenie: Maria Krugiełka.

Organizator: Fundacja Jezuickiego Ośrodka Kultury i Rozwoju „VINEA”

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

Konieczne zapisy od 1.10.: tel. 609 727 925, 696 461 919, udział nieodpłatny.

13.10. | godz. 10.00 i 15.00 | Poznań 1918 – spacer z przewodnikiem

Rok 1918 to jeden z najważniejszych momentów w dziejach naszego narodu. Jaki był Poznań tamtych czasów? Kto dążył do organizacji powstania, a kto miał inny pomysł na odzyskanie wolności? Jak żyło się w stolicy Wielkopolski w ostatnim roku I wojny światowej? Uczestnicy spacerów z pewnością otrzymają odpowiedzi na te pytania.

Organizator: Grupa Przewodników PoPoznaniu.pl

Miejsce zbiórki: pl. Wolności przed Biblioteką Raczyńskich

Informacje: tel. 503 321 311 i www.popoznaniu.pl

Nie obowiązują zapisy, udział nieodpłatny, jednak na zakończenie można nagrodzić przewodnika napiwkami.

13.10. | godz. 11.00 | Spacer z Powstańcem Wielkopolskim

Zbliżająca się setna rocznica wybuchu zwycięskiego Powstania Wielkopolskiego stanie się okazją do wspomnień! Uczestnicy udadzą się na spacer historyczny, podczas którego poznają znane i mniej znane karty naszej historii. Trasę zakończy zwiedzanie Muzeum Powstania Wielkopolskiego 1918-1919.

Organizator: Wielkopolskie Muzeum Niepodległości

Miejsce zbiórki: przed wejściem do Muzeum Powstania Wielkopolskiego 1918-1919, Stary Rynek 3 (Odwach)

Koszt: 2 zł.

13.10. | godz. 12.00 | 42. Krakowski Salon Poezji – Jadwiga Cieślak

Gościem 42. odsłony Salonu będzie aktorka teatralna i filmowa Jadwiga Jankowska-Cieślak. W programie wydarzenia znajdzie się poezja Tadeusza Różewicza. Oprawę muzyczną przygotuje muzyk orkiestry Teatru Muzycznego w Poznaniu.

Organizator: Teatr Muzyczny w Poznaniu

Miejsce: ul. Niezłomnych 1

Bilety w cenie 7 zł do nabycia w Kasie Teatru oraz na www.teatr-muzyczny.poznan.pl, Bilety24.pl. Rezerwacje: tel. 511 433 616, 502 751 213 lub bilety@teatr-muzyczny.poznan.pl (w przypadku rezerwacji mailowych widzowie proszeni są o wskazanie preferowanych miejsc).

14.10. | godz. 10.15-11.45 | Szkolenie prawidłowej techniki nordic walking w Żurawińcu

Szkolenie prawidłowej techniki nordic walking dla osób, które chciałyby rozpocząć swoją przygodę z kijami lub nigdy nie uczyły się pod okiem profesjonalnego instruktora. Uprawianie nordic walking przynosi mnóstwo korzyści dla zdrowia zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Jest to doskonałe odciążenie stawów, alternatywa dla osób chcących zgubić zbędne kilogramy, wzmocnić gorset mięśniowy i poprawić postawę ciała. Zajęcia trwają półtorej godziny. Szkolenia nie odbywają się w czasie dużego deszczu.

Organizator: Marsz Po Zdrowie

Miejsce zbiórki: przy przystanku autobusowym „Kupały”, obok sklepu Lewiatan

Konieczne zapisy: tel. 603 728 243. Koszt: 10 zł.

15.10. | godz. 10.00 | Senior-Turysta – warsztat

Czym jest turystyka kulturowa? Jak się przygotować do podróży za granicę? Jakie różnice kulturowe mogą nas zaskoczyć w podróży? Jakie zwroty w języku obcym mogą się przydać? Będzie to warsztat z cyklu „Senior-Turysta” na temat „Jak odnaleźć instytucję kultury i jak się w niej odnaleźć?”. Na spotkaniu pojawi się też ciekawa postać ze świata turystyki, odbędą się też warsztaty z języka angielskiego. Zajęcia potrwają półtorej godziny. Po spotkaniu będzie możliwość zapisania się na kolejne zajęcia.

Organizator: Centrum Turystyki Kulturowej TRAKT

Miejsce: Brama Poznania, ul. Gdańska 2

Informacje: 61 647 76 25

Konieczne zapisy: tel. 61 647 76 34 lub osobiście w Bramie Poznania w Punkcie Informacji, udział nieodpłatny.

15.10. | godz. 10.00 | Radio Poznań od kuchni – wycieczka

Wycieczka będzie okazją do tego, aby poznać poznańskie radio z zupełnie innej strony. Orowadzanie po redakcji Radia może potrwać do dwóch godzin. Wycieczki odbędą się też w dniach: **17.10., 18.10.**

Organizator: Radio Poznań

Miejsce: ul. Berwińskiego 5, zbiórka przy portierni

Konieczne zapisy od 8.10.: tel. 61 847 21 11 lub osobiście w Centrum Inicjatyw Senioralnych przy ul. Mielżyńskiego 24, udział nieodpłatny.

15.10. | godz. 15.00 | Programujemy z seniorami: Minęło 100 lat – warsztaty

Uczestnicy spotkania zapoznają się z możliwościami programu komputerowego Scratch i w zespołach międzypokoleniowych zaprogramują własną historyjkę.

Organizator: Szkoła Podstawowa nr 36 w Poznaniu

Miejsce: Szkoła Podstawowa nr 36, ul. Słowackiego 54/56, sala komputerowa

Konieczne zapisy na tydzień przed wydarzeniem: tel. 61 847 58 20 (w godz. 8.00-15.00) oraz mailowo www.sp36.edu.pl, udział nieodpłatny.

15.10. | godz. 16.00-17.30 | Zdrowy kręgosłup z elementami tai chi – wykład i zajęcia praktyczne

Spotkanie ma na celu naukę prawidłowych wzorców ruchowych i uporządkowanie wiedzy dotyczącej zasad zdrowego stylu życia. Wykorzystując elementy chińskiej gimnastyki zdrowotnej i współczesnej wiedzy związanej z biomechaniką ludzkiego ciała, uczestnicy zajęć będą uczyć się prawidłowego wykonywania czynności dnia codziennego, takich jak chodzenie, pochylanie się, siadanie i właściwe oddychanie. Zajęcia prowadzi Paweł Robaszkiewicz – instruktor tai chi, fizjoterapeuta, coach

Organizator: Szkoła Tai Chi JADEIT, Paweł Robaszkiewicz

Miejsce: ul. Bastionowa 47 (okolice Cytadeli), schody w dół

Informacje: tel. 603 220 021.

Wstęp wolny

16.10. | godz. 10.00 | Zwiedzanie INEA Stadionu

Szczegółowe informacje przy wydarzeniu 9.10. Wycieczki odbędą się też w dniach: **23.10., 30.10., 6.11.**

16.10. | godz. 10.00 | Poznań nieznaną: od Hali Arena do Centrum Stomatologii – spacer

W trakcie wycieczki będzie można poznać historię Hali Arena. Jej trasa będzie wiodła też przy City Parku. To luksusowe osiedle, które powstało w miejscu

dawnych koszar ułanów, jest doskonałym przykładem rewitalizacji obiektów historycznych. Uczestnicy spaceru zwiedzą też kościół pw. Łaski Bożej istniejący od 2004 roku, który jest miejscem spotkań i modlitwy społeczności ewangelickiej z Poznania i okolic. Wysłuchają też wykładu pt. „Czym różni się wyznanie protestanckie od rzymsko-katolickiego?”. Kolejnym punktem na trasie wycieczki będzie Szpital im. Heliodora Świącickiego przy ul. Przybyszewskiego. Spacerowicze zajrzą do Muzeum Medycyny, które mieści się w nowoczesnym budynku Centrum Stomatologii. Trasa spaceru wyniesie ok. 2 km.

Organizator: Akademia Podróży Wojazer

Miejsce zbiórki: przed Halą Arena

Konieczne zapisy: tel. 61 662 84 03 (pn. w godz. 12.00-18.00, wt.-czw. w godz. 11.00-18.00, pt. w godz. 11.00-16.00), udział nieodpłatny.

16.10. | godz. 10.00-16.00 | Pamiętaj o pamięci! – badania

Szczegółowe informacje przy wydarzeniu 9.10. Badania odbędą się również w dniu: **23.10.**

16.10. | godz. 10.30-11.30 | Zdrowy Kręgosłup – zajęcia z fizjoterapeutą

Szczegółowe informacje przy wydarzeniu 9.10. Dodatkowe terminy zajęć: **23.10., 30.10.**

16.10. | godz. 11.00 | Bołączki Kobiety 60+

Spotkanie poświęcone będzie wybranym problemom bólowym kobiet oraz naturalnym i bezpiecznym metodom radzenia sobie z nimi.

Organizator: Gabinety Medyczne Novina

Miejsce: Gabinety Medyczne Novina, ul. Nowina 12 A, sala warsztatowa piętro I (do dyspozycji winda)

Konieczne zapisy: tel. 665 505 606, 61 841 11 00 lub mailowo info@gabinety-novina.pl. Koszt: 10 zł.

16.10. | godz. 11.00–13.00 | Senior na rynku pracy

Na warsztatach będzie możliwość zapoznania się z metodami szukania pracy, dokumentami aplikacyjnymi. Doradca zawodowy Powiatowego Urzędu Pracy podpowie, jak szukać pracy, na co zwrócić uwagę przy ogłoszeniach o pracę oraz udzieli praktycznych porad podczas rozmowy z przyszłym pracodawcą.

Organizator: Powiatowy Urząd Pracy w Poznaniu

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24.

Konieczne zapisy: tel. 61 847 21 11 lub osobiście w siedzibie Centrum Inicjatyw Senioralnych przy ul. Mielżyńskiego 24, udział nieodpłatny.

16.10. | godz. 11.00 – 13.00 | Śpiewanki Senioralne w Klubie Starówka

Wspólny śpiew łączy pokolenia, dlatego podczas spotkania wykonane zostaną piosenki znane i lubiane przez wszystkich, na które zapraszamy nie tylko seniorów, ale również osoby młodsze.

Organizator: Dzienny Dom Pomocy Filia nr 1

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy Filia nr 4, ul. Wielka 1

Informacje: tel. 61 8 658 119

Wstęp wolny

16.10. | godz. 13.00 | Zorientowani na Orient

Kiedy patrzymy na historię Europy, a zwłaszcza historię Polski, często zapominamy, jak wiele zawdzięczamy kulturze Orientu. W trakcie specjalnego oprowadzania po Muzeum Sztuk Użytkowych uczestnicy dowiedzą się, że nawet Daleki Wschód może być bliski. Prowadzenie: Aleksandra Podzorska.

Organizator: Muzeum Sztuk Użytkowych (oddział Muzeum Narodowego w Poznaniu)

Miejsce: Muzeum Sztuk Użytkowych, Góra Przemysła 1

Konieczne zapisy: tel. 61 856 81 36 (od pon.-pt. w godz. 8.00-15.30), udział nieodpłatny.

16.10. | godz. 17.00 | Drzwi Otwarte w Stowarzyszeniu Taoistycznym Tai Chi

W programie lekcja pokazowa, wykład na temat zdrowotnych właściwości taoistycznego tai chi, wspólne ćwiczenia, zapoznanie się z ruchami oraz pogawędki przy herbacie.

Organizator: Stowarzyszenie Taoistycznego Tai Chi w Polsce, Klub Poznań

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

Informacja: tel. 666 073 242

Wstęp wolny

16.10. | godz. 17.00 | Najczęstsze dolegliwości stóp u seniorów – wykład

W trakcie wykładu będzie można dowiedzieć się tego, z jakimi dolegliwościami stóp najczęściej zmagają się seniorzy, jakie są wskazania do badania komputerowego stóp. Organizatorzy spotkania odpowiedzą też, jak odpowiednio dobrać obuwie.

Organizator: Centrum Medyczne Stanley

Miejsce: ul. 28 Czerwca 1956 r. nr 135

Konieczne zapisy: tel. 61 649 05 55, 61 649 05 56, udział nieodpłatny.

17.10. | godz. 10.00 | Radio Poznań od kuchni – wycieczka

Szczegółowe informacje przy wydarzeniu 15.10. Wycieczka odbędzie się również w dniu: **18.10.**

17.10. | godz. 11.00 | Oprowadzanie po budynku Poznańskiego Towarzystwa Przyjaciół Nauk wraz z wykładem „Zagubieni w ogrodach” – historia ogrodów w rękopisach, drukach i ekslibrisach Biblioteki PTPN i towarzyszącą mu wystawą

Organizatorzy zapraszają do odwiedzenia historycznego gmachu Poznańskiego Towarzystwa Przyjaciół Nauk, działającego nieprzerwanie od 1857 roku. Po

krótkim oprowadzaniu i wprowadzeniu w dzieje instytucji i miejsca odbędzie się popularny wykład na temat ogrodów w dawnych drukach z pokazem zbiorów bibliotecznych.

Organizator: Poznańskie Towarzystwo Przyjaciół Nauk

Miejsce: ul. S. Mielżyńskiego 27/29, (bariery architektoniczne: schody na I piętro, brak windy)

Wstęp wolny

17.10. | godz. 11.00 | InspirujeMY Kluby Seniora

Spotkanie dedykowane klubom seniora, szczególnie ich liderom, ale nie tylko. Animatorzy Centrum Inicjatyw Senioralnych zapraszają na przegląd ciekawych aktywności dla seniorów. W dostępnej formie zaprezentowane zostaną inspirujące spotkania, warsztaty, wydarzenia z całej Polski. Uczestnicy spotkania dowiedzą się, jak można je zorganizować w Poznaniu. Prowadzenie: Magdalena Foryś i Magdalena Kowalska.

Organizator: Centrum Inicjatyw Senioralnych

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24.

Konieczne zapisy: tel. 517 068 827 (w godz. 8.00-16.00) lub osobiście w Centrum Inicjatyw Senioralnych przy ul. Mielżyńskiego 24, udział nieodpłatny.

17.10. | godz. 11.00 i 14.00 | Warsztaty radiowe w Radiu Emaus

Dziennikarz Radia Emaus opowie o tym, jak pracować głosem, udzieli wskazówek na temat występów w mediach oraz przekaże inne radiowe ciekawostki.

Organizator: Emaus Katolickie Radio Poznań

Miejsce: ul. Zielona 2/26 (w oficynie), I piętro (brak windy)

Konieczne zapisy od 1.10.: tel. 61 850 48 00, udział nieodpłatny.

17.10. | 11.15-12.30 | Zumba Gold

Organizator: Pracownia Zdrowia

Miejsce: Pływalnia Atlantis, os. Batorego 101

Konieczne zapisy: tel. 500 055 056. Koszt: 5 zł.

17.10. | godz. 12.00 | Zioła i kuchnia dawnych Słowian

Spotkanie z kulinariami epoki średniowiecza. Organizatorzy zapraszają na warsztaty dotyczące sztuki przyprawiania i warzenia dawnej strawy. Uczestnicy spotkania własnoręcznie utrą zioła w moździerzach i żarnach kamiennych. Poznają też dawne przepisy słowiańskiej kuchni i stworzą autorską wersję mieszanki z suszonych ziół na różne dolegliwości.

Organizator: Muzeum Archeologiczne w Poznaniu

Miejsce: ul. Wodna 27

Konieczne zapisy od 8.10: tel. 61 628 55 53 lub mailowo

lena.glowacka@muzarp.poznan.pl, udział nieodpłatny.

17.10. | godz. 12.00 i 15.00 | Zwiedzanie Radia Emaus

Uczestnicy wycieczki będą mogli odkryć radiowe zakamarki, podejrzeć dziennikarzy i realizatorów przy pracy, którzy podzielą się swoimi doświadczeniami. Dodatkowo odbędzie się też wizyta w kaplicy radiowej, która jest wyjątkowa ze względu na położenie w kamienicy mieszkalnej.

Organizator: Emaus Katolickie Radio Poznań

Miejsce: ul. Zielona 2/26 (w oficynie), I piętro (brak windy)

Konieczne zapisy od 1.10: tel. 61 850 48 00, udział nieodpłatny.

17.10. | godz. 14.30-16.30 | Seniorart – warsztaty plastyczne

Dwugodzinne warsztaty plastyczne, w trakcie których seniorzy będą mogli zapoznać się z ofertą zajęć plastycznych organizowanych przez Fundację Serdecznik i stworzyć na miejscu własną pracę rysunkową lub malarską pod okiem nauczycieli.

Organizator: Fundacja Serdecznik

Miejsce: Fundacja Serdecznik, ul. Grodziska 15 (schody)

Konieczne zapisy od 1.10.: tel. 533 488 550 (w godz. 10:00-17:00), udział nieodpłatny.

17.10. | godz. 17.00-18.00 | Warsztat z języka angielskiego.

Lekcja pokazowa języka angielskiego w Szkole Active Study. Podczas lekcji uczestnicy poznają podstawy języka angielskiego w sytuacjach codziennych takich jak: przywitania, przyjazd na lotnisko, przygotowanie do podróży lub pracy za granicą. Zajęcia będą miały formy zabaw językowych, które pomogą szybko opanować proste struktury i słownictwo.

Organizator: Active Study

Miejsce: Active Study, ul. Dąbrowskiego 76

Konieczne zapisy: tel. 61 847 33 94, udział nieodpłatny.

18.10. | godz. 10.00 | Radio Poznań od kuchni – wycieczka

Szczegółowe informacje przy wydarzeniu 15.10.

18.10. | godz. 11.00–13.00 | „Ja z lotu ptaka czy pod lupą?”

Uczestnicy spotkania sprawdzą, jaką postawę przyjmują najczęściej, co jest ich naturalną reakcją i do czego mają największe predyspozycje. Model FRIS będzie inspiracją do tego, by przyjrzeć się, jakie informacje są dla nas najważniejsze, szczególnie w nowych sytuacjach. Prowadzenie: Agnieszka Deja.

Organizator: International Coach Federation

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Konieczne zapisy: tel. 61 847 21 11 (w godz. 8.00-16.00) lub osobiście w Centrum Inicjatyw Senioralnych przy ul. Mielżyńskiego 24, udział nieodpłatny.

18.10. | godz. 11.00-16.00 | Drzwi Otwarte w Zespole Dziennych Domów Filia nr 4

Organizator: Dzienny Dom Pomocy Filia nr 4

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy Filia nr 4, ul. Wielka 1

Konieczne zapisy: tel. 61 855 76 47, udział nieodpłatny.

18.10. | godz. 12.00 | Retro lata 20., lata 30. – koncert

Koncert wokalnoinstrumentalny w wykonaniu zespołu Diapazon w składzie: Maria Załanowska – śpiew, Piotr Należyty – śpiew i prowadzenie oraz Marcin Dęga – piano.

Organizator: Dom Kultury „Stokrotka”

Miejsce: Dom Kultury „Stokrotka”, os. Kwiatowe, ul. Cyniowa 11, sala widowiskowa, parter z podjazdem dla niepełnosprawnych

Informacje: tel. 61 867 19 19 (w godz. 16.00-20.00)

Wstęp wolny

18.10. | godz. 12.00 | Warsztaty tworzenia biżuterii

Uczestnicy z pomocą instruktora terapii zajęciowej będą mogli samodzielnie wykonać bransoletkę, breloczek lub wisiołek. Materiały zapewnia organizator.

Organizator: Dzienny Dom Pomocy Filia nr 4, Klub Starówka

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy Filia nr 4, ul. Wielka 1

Konieczne zapisy: tel. 61 855 76 47, udział nieodpłatny.

18.10. | godz. 12.15 | Co z tą wolnością? – o wolności w sztuce XX wieku

Organizatorzy opowiedzą o niezależności tworzenia i przekraczaniu granic tradycji artystycznej w przestrzeniach Muzeum Narodowego poświęconych sztuce polskiej po 1945 roku. Prowadzenie: Zuzanna Sokołowska.

Organizator: Muzeum Narodowe w Poznaniu

Miejsce: Muzeum Narodowe w Poznaniu, al. Marcinkowskiego 9

Konieczne zapisy: tel. 61 856 81 36 (od pon.-pt. w godz. 8.00–15.30). Koszt biletu wstępu do Muzeum – 8 zł (dla osób 65+ lub posiadaczy legitymacji emeryta/rencisty), koszt biletu normalnego – 12 zł.

18.10. | godz. 13.30-14.30 | Wycieczka po Ogródzie Botanicznym Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Uczestnicy będą mieli okazję zobaczyć Ogród Botaniczny w jesiennych barwach i poznać najciekawsze rośliny jego kolekcji.

Organizator: Ogród Botaniczny Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Miejsce zbiórki: przed wejściem głównym do Pawilonu Ekspozycyjno-Dydaktycznego Ogrodu Botanicznego Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, ul. Dąbrowskiego 165

Konieczne zapisy: tel. 61 829 20 03 (w godz. 7.00-15.00), udział nieodpłatny.

18.10 | godz. 15.00 | Zagadnienia z zakresu prawa spadkowego przydatne każdemu seniorowi – wykład

Wykład wygłosi Sławomir Łakomy, członek Rady Izby Notarialnej w Poznaniu.

Organizator: Otwarta Wszechnica Ekonomiczna, Erga Omnes

Miejsce: Uniwersytet Ekonomiczny, al. Niepodległości 10, sala, 111 A

Wstęp wolny

18.10. | godz. 15.30-18.30 | Badania pamięci

Badanie przeprowadzi neuropsycholog, który sprawdzi, czy kłopoty z pamięcią są adekwatne w stosunku do wieku – będzie to test oraz rozmowa.

Organizator: Wielkopolskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Chorobą Alzheimerera

Miejsce: ul. Iłłakowiczówny 6/2 A (schody na 1/2 piętra)

Konieczne zapisy: tel. 61 224 50 85 w godz. 12.00-17.00 (pn., śr., pt.), udział nieodpłatny.

19.10. | godz. 10.00–16.00 | Targi VIVA SENIORZY!

W programie m.in. uroczyste otwarcie, występ Chóru Kameralnego Poznańskie Senioritki oraz koncert Teresy Werner.

Organizatorzy: Miasto Poznań, Międzynarodowe Targi Poznańskie i Samorząd Województwa Wielkopolskiego

Miejsce: Międzynarodowe Targi Poznańskie, pawilon 3, wejście od Mostu Dworcowego

Bilety: PRZEDSPRZEDAŻ w Internecie na www.vivaseniorzy.pl/pl/zwiedzajacy/ (do 18.10.): bilet jednodniowy – 10 zł, bilet dwudniowy – 14 zł. Bilety W KASACH od 19.10.: bilet jednodniowy – 11 zł, bilet dwudniowy – 15 zł, bilet jednodniowy z wjazdem – 25 zł, bilet dwudniowy z wjazdem – 35 zł; Sprzedaż biletów w kasach tylko w dniu wydarzenia.

19.10. | godz. 16.30 | Dziadkowie–Rodzice–Dzieci – warsztat

Warsztaty dla dziadków pomagające dobrze zrozumieć i pełnić świadomie swoją rolę w rodzinie, które poprowadzi małżeństwo Maria i Zbyszek Krugiełka – doświadczeni dziadkowie i współpracownicy Poradni Rodzinnej w Murowanej Goślinie.

Organizator: Fundacja Jezuickiego Ośrodka Kultury i Rozwoju „VINEA”

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

Konieczne zapisy od 1.10.: tel. 609 727 925, 696 461 919. Wstęp: 10 zł.

20.10. | godz. 10.00–16.00 | Targi VIVA SENIORZY!

W programie m.in. Poznański Przegląd Twórczości Seniorów oraz koncert zespołu Skaldowie.

Organizatorzy: Miasto Poznań, Międzynarodowe Targi Poznańskie i Samorząd Województwa Wielkopolskiego

Miejsce: Międzynarodowe Targi Poznańskie, pawilon 3, wejście od Mostu Dworcowego

Bilety: PRZEDSPRZEDAŻ w Internecie na www.vivaseniorzy.pl/pl/zwiedzajacy/ (do 18.10.): bilet jednodniowy – 10 zł, bilet dwudniowy – 14 zł. Bilety W KASACH od 19.10.: bilet jednodniowy – 11 zł, bilet dwudniowy – 15 zł, bilet jednodniowy z wjazdem – 25 zł, bilet dwudniowy z wjazdem – 35 zł; Sprzedaż biletów w kasach tylko w dniu wydarzenia.

21.10. | godz. 8.30-10.00 | Szkolenie prawidłowej techniki nordic walking nad Rusałką

Szkolenie prawidłowej techniki nordic walking dla osób, które chciałyby rozpocząć swoją przygodę z kijami lub nigdy nie uczyły się pod okiem profesjonalnego instruktora. Uprawianie nordic walking przynosi mnóstwo korzyści dla zdrowia zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Jest to doskonałe odciążenie stawów, alternatywa dla osób chcących zgubić zbędne kilogramy, wzmocnić gorset mięśniowy i poprawić postawę ciała. Zajęcia trwają półtorej godziny. Szkolenia nie odbywają się w czasie dużego deszczu.

Organizator: Marsz Po Zdrowie

Miejsce zbiórki: przy skrzyżowaniu ulic Bużańskiej i Żarnowieckiej

Konieczne zapisy: tel. 603 728 243. Koszt: 10 zł.

22.10. | godz. 16.00 | Dzieje Polski malowane

Prelekcja z okazji 100. rocznicy odzyskania niepodległości, podczas której omówione zostanie – na wybranych przykładach – polskie malarstwo historyczne w kontekście istotnych wydarzeń oraz wybitnych postaci. W zbiorach Pracowni Krajoznawczej WBP i CAK organizatorzy spotkania odszukają zabytki i instytucje kultury, w których znajdują się prezentowane obrazy.

Organizator: Wojewódzka Biblioteka Publiczna i Centrum Animacji Kultury w Poznaniu

Miejsce: Pracownia Krajoznawcza, ul. Kramarska 32, 61-765 Poznań (II piętro, schody)

Konieczne zapisy telefoniczne: 61 663 60 28, udział nieodpłatny.

23.10. | godz. 9.00-11.00 | Jak korzystać z proroczych snów? – warsztaty

Większość z nas posiada prorocze sny, choć najczęściej albo nie zdajemy sobie z tego sprawy, albo rozumiemy sen dopiero po tym, jak prorokowane zdarzenia się wydarzyły. Nie wszystkie te sny są spektakularne i dosłownie opisują zbliżające się wydarzenia. Wiele z nich mówi o nich w bardziej symboliczny sposób, co nie zmienia faktu, że można nauczyć się korzystać z tej tajemniczej mądrości, poznając specyficzny język snów. Dzięki warsztatowi uczestnicy dowiedzą się, jak nabyć umiejętność przewidywania wydarzeń dnia następnego za pomocą snów, jakie warunki muszą być spełnione, aby śniły nam się prorocze sny, oraz w jaki sposób korzystać ze snów jako ostrzeżenia i jak pytać sny o ważne dla nas rzeczy.

Organizator: Maciej Gendek

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Konieczne zapisy od 16.10.: tel.: 61 847 21 11 lub osobiście w siedzibie Centrum Inicjatyw Senioralnych przy ul. Mielżyńskiego 24, udział nieodpłatny.

23.10. | godz. 10.00 | Zwiedzanie INEA Stadionu

Szczegółowe informacje przy wydarzeniu 9.10. Wycieczki odbędą się również w dniach: **30.10., 6.11.**

23.10. | godz. 10.00-16.00 | Pamiętaj o pamięci! – badania

Szczegółowe informacje przy wydarzeniu 9.10.

23.10. | godz. 10:30-11:30 | Zdrowy Kręgosłup – zajęcia z fizjoterapeutą

Szczegółowe informacje przy wydarzeniu 9.10. Dodatkowy termin zajęć w dniu: **30.10.**

23.10. | godz. 11.00-13.00 | Emeryt na etacie – warsztaty z ekspertem ZUS

Podczas spotkania ekspert ZUS odpowie m.in. na pytania o to, jakie obowiązki spoczywają na emerytach i rencistach, jakie przychody można osiągnąć bez skutków umniejszenia lub zawieszenia świadczeń oraz jak przeliczyć emeryturę.

Organizator: I Oddział ZUS w Poznaniu

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Konieczne zapisy od 16.10.: tel. 61 847 21 11 lub osobiście w siedzibie Centrum Inicjatyw Senioralnych przy ul. Mielżyńskiego 24, udział nieodpłatny.

23.10. | godz. 11.00 | Ptaki w ogrodzie

Nawet w betonowej miejskiej „dżungli” człowiekowi towarzyszą ptaki. A co dopiero w oazach, jakimi są dla ptaków ogrody! Miejskie parki i ogrody roją się od skrzydlatych mieszkańców, których często może nie zauważamy. Gołębie? Wróble? Nie tylko! Świat ptaków jest dużo bogatszy! Ile ptaków znamy i potrafimy rozpoznać? Jak im pomóc przetrwać w mieście? Na spotkaniu będzie trochę teorii i trochę praktyki.

Organizator: Ogród Zoologiczny w Poznaniu – Stare ZOO

Miejsce: ul. Zwierzyniecka 19 (zajęcia odbywają się w salce edukacyjnej na I piętrze, zbiórka grupy przy wejściu do Starego ZOO)

Konieczne zapisy od 16.10.: tel. 61 873 39 75, 61 848 08 47, udział nieodpłatny.

23.10. | godz. 12.00 | Pomoc medyczna w nagłych przypadkach – gdzie jej szukać?

Podczas zajęć ratownicy medyczni opowiedzą o tym, jak rozpoznać objawy udaru bądź zawału serca oraz jak odpowiednio zareagować w takich sytuacjach. Będzie można także wysłuchać przykładowych rozmów telefonicznych dyspozytorów z pacjentami dzwoniącymi na pogotowie. Przedstawiciel Narodowego Funduszu Zdrowia objaśni, na jakich zasadach działa system Podstawowej Opieki Zdrowotnej, w tym tzw. „wieczorynki” i pomocy świątecznej, oraz co mieści się w koszyku świadczeń. Będzie można się także dowiedzieć, na jakiej zasadzie pomocy udziela Szpitalny Oddział Ratunkowy (SOR) oraz Izba Przyjęć.

Organizator: Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego oraz Wielkopolski Oddział Wojewódzki NFZ.

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Konieczne zapisy: tel. 61 842 35 09 lub osobiście w Centrum Inicjatyw Senioralnych przy ul. Mielżyńskiego 24, udział nieodpłatny.

23.10. | 17.00 | Wykład na temat nietrzymania moczu

Uczestnicy spotkania zdobędą informacje na temat możliwości fizjoterapii oraz zaopatrzenia medycznego ułatwiającego funkcjonowanie w przypadku nietrzymania moczu.

Organizator: Centrum Medyczne Stanley

Miejsce: ul. 28 Czerwca 1956 r. nr 135

Konieczne zapisy: tel. 61 649 05 55, 61 649 05 56, udział nieodpłatny.

24.10. | 9.00-17.00 | Bezpłatne diagnostyczne badania narządu słuchu

Wizyta obejmuje badanie i interpretację wyniku, nieodpłatną konsultację z dyplomowanym protetykiem słuchu.

Organizator: Promedica Aparaty Słuchowe

Miejsce: ul. Mickiewicza 31, I piętro, pokój 104.

Konieczne zapisy: tel. 61 662 73 13, udział nieodpłatny.

24.10. | godz. 10.00-14.00 | Mogę widzieć lepiej – Drzwi Otwarte w SilverOptyk

Szczegółowe informacje przy wydarzeniu 10.10. Drzwi Otwarte odbędą się również w dniu: **9.11.**

24.10. | godz. 11.00-13.00 | Spacer cyfrowy

Jeżeli zastanawiasz się, jak korzystać z różnych urządzeń, które spotykasz w przestrzeni miejskiej – taki spacer jest dla Ciebie. Podczas spotkania będzie

można się nauczyć, jak obsługiwać biletomaty, bankomaty oraz kasy samoobsługowe w supermarkecie. Uczestnicy spaceru poznają również monitor z systemem Helps w Centrum Informacji Miejskiej. Chętne osoby dodatkowo dowiedzą się, jak obsługiwać GPS w telefonie, wyszukiwać kawiarnię czy punkt usługowy w pobliżu miejsca, w którym się znajdują, czy korzystać z systemu rowerów miejskich. To będzie wspaniała cyfrowa przygoda. Uczestnicy proszeni są o zabranie Poznańskiej Elektronicznej Karty Aglomeracyjnej, ponieważ spacer zakłada korzystanie z miejskiej komunikacji. Prowadzenie: Magdalena Foryś.

Miejsce zbiórki: stary budynek Dworca Głównego PKP, po lewej stronie pod zegarem

Organizator: Centrum Inicjatyw Senioralnych

Konieczne zapisy od 17.10.: tel. 61 847 21 11 lub osobiście w siedzibie Centrum Inicjatyw Senioralnych przy ul. Mielżyńskiego 24, udział nieodpłatny.

24.10. | godz. 12.00 | Śladami blasku Christianitatis – fotoreportaż i spotkanie z autorką Kateriny Zisopulu-Bleją

Jak wiele miejsc świętych ma Rzym? Jak wysoka jest mediolańska katedra? Gdzie znajduje się grób Augustyna? Jak stary jest klasztor na Monte Casino? Podążając „Śladami Blasku Christianitatis”, można natknąć się wiele ciekawych pytań. Odpowiedzi na część z nich padną w trakcie spotkania z Kateriny Zisopulu-Bleją, która w ramach projektu „Blask Christianitatis” realizowanego przez Akademię Genius Loci, odbyła fascynującą podróż po Półwyspie Apenińskim.

Organizator: Rezerwat Archeologiczny Genius Loci

Miejsce: ul. Ks. I. Posadzego 3 (Ostrów Tumski)

Wstęp wolny

24.10. | godz. 12.30 | Mali bracia w Świecie i Polsce

Prelekcja Bolesławy Reteckiej na temat historii Stowarzyszenia mali bracia Ubogich od jego powstania we Francji aż po aktualną działalność w Polsce i na całym świecie. Spotkanie będzie też okazją do zaprezentowania aktualnej oferty Stowarzyszenia dla seniorów i wolontariuszy w różnym wieku. Po wykładzie zaplanowano skromny poczęstunek, czas na rozmowy, dyskusje i poznanie siedziby Stowarzyszenia.

Organizator: Stowarzyszenie mali bracia Ubogich

Miejsce: ul. Dąbrowskiego 18 (wejście od ul. Kochanowskiego przez podwórze)

Konieczne zapisy: tel. 508 143 118, udział nieodpłatny.

24.10. | godz. 16.00 | Pieśń świętojańska i nie tylko... – oprowadzanie po ekspozycji Bramy Poznania

Skąd biorą się tradycje, zwyczaje i obrzędy? Czy wierzenia ludów

przedchrześcijańskich przetrwały i są praktykowane do dziś? Zapraszamy na wyjątkowe oprowadzanie po ekspozycji Bramy Poznania, podczas którego będzie można poznać ciekawostki o nocy wigilijnej, mazurku, jajku wielkanocnym, dożynkach oraz o duchach dobrych i złych.

Organizator: Centrum Turystyki Kulturowej TRAKT

Miejsce: Brama Poznania, ul. Gdańska 2

Konieczne zapisy: tel. 61 647 76 34 lub osobiście w Bramie Poznania w Punkcie Informacji, udział nieodpłatny.

24.10. | godz. 17.00 | Ptasi mieszkańcy Poznania – wykład

Wykład wygłosi dr hab. Janusz Kloskowski. Prelekcja zostanie ubarwiona aktywnymi ćwiczeniami dla słuchaczy – będzie to np. rozpoznawanie głosów ptaków.

Organizator: Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu – Przyrodniczy Uniwersytet Trzeciego Wieku

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

Informacje: tel. 61 848 70 26, cku@up.poznan.pl

Wstęp wolny

25.10. | godz. 11.00 | Wielkopolska jak na dłoni, czyli skarby za miedzą – prelekcja

Prelekcja krajoznawcza na temat propozycji jednodniowych wycieczek po regionie.

Organizator: Wojewódzka Biblioteka Publiczna i Centrum Animacji Kultury

Miejsce: Pracownia Krajoznawcza, ul. Kramarska 32 (II piętro, schody)

Konieczne zapisy: tel. 61 663 60 28, udział nieodpłatny.

25.10. | godz. 12.30-14.00 | Warsztaty stymulujące pracę mózgu

Szczegółowe informacje przy wydarzeniu 11.10.

25.10. | godz. 15.00-18.00 | Śpiewanki senioralne

Organizator: Dzielna Placówka Wsparcia dla Seniorów „Świerczewski Krąg”

Miejsce: Dzielna Placówka Wsparcia dla Seniorów „Świerczewski Krąg”, ul. Grabowa 22 B

Konieczne zapisy: tel. 691 522 988 (po godz. 15.00), udział nieodpłatny.

25.10. | godz. 18.00 | Wielkie artystki – wykłady i warsztaty z okazji 100-lecia praw kobiet

Szczegółowe informacje przy wydarzeniu 11.10. Wykład obędzie się również w dniu: 8.11.

25.10. | godz. 18.00 | Izrael – ziemia święta? O co tam chodzi?

Na spotkaniu zostaną przedstawione fakty i problemy obecnego Izraela od czasów biblijnych i starożytności aż po czasy współczesne. Spotkanie będzie też okazją do tego, żeby poznać Fundację Srebrnej Generacji oraz portal internetowy 60plus. Prelekcję poprowadzi: Hanna Janicka oraz Dariusz Ludwiczak.

Organizator: Fundacja Srebrnej Generacji i portal 60plus

Miejsce: siedziba Akademii Podróży Wojażer, ul. Dąbrowskiego 28 a – w podwórzu

Konieczne zapisy od 2.10.: tel. 61 662 84 03 lub w siedzibie Akademii Podróży Wojażer (w godz. pon. 12.00-18.00, wt.-czw. 11.00-18.00), udział nieodpłatny.

26.10. | godz. 7.00-11.00 | Biały Piątek w Centrum Medycznym Synexus

Bezpłatne badania krwi dla osób po 60. roku życia: lipidogram, morfologia, kreatynina, glukoza. Na badania krwi należy przyjść na czczo z dokumentem tożsamości.

Organizator: Centrum Medyczne Synexus

Miejsce: Centrum Medyczne Synexus, ul. Głogowska 31/33

Konieczne zapisy na hasło „Senioralni”: tel. 61 625 80 33, udział nieodpłatny.

26.10. | godz. 14.00 | Literatura pamięci / pamięć literatury. Co i jak pamięta proza niemiecka XX i XXI wieku? – wykład

Wykład na temat literackich przedstawień dwóch kluczowych dla współczesnej historii Niemiec wydarzeń: drugiej wojny światowej i zjednoczenia obu państw niemieckich. Uczestnicy spotkania otrzymają też odpowiedź na pytanie, dlaczego pamięć o drugiej wojnie światowej i jej skutkach jest mimo upływu czasu nadal żywa i czy pisarze, którzy o wojnie w swoich utworach opowiadają, chociaż jej osobiście nie przeżyli, mają czytelnikowi do przekazania jakąś prawdę o tamtych czasach. Wykład wygłosi prof. Jerzy Kałużny.

Organizator: Wydział Neofilologii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Miejsce: Wydział Neofilologii UAM, Collegium Novum, al. Niepodległości 4, blok B, I piętro, sala 104

Wstęp wolny

26.10. | godz. 16.30 | Uważniej i z akceptacją w codzienność – warsztat

Uczestnicy warsztatu spojrzą na swoją codzienność z perspektywy psychologicznej i duchowej. Będą odkrywać i uczyć się sposobów, które pozwolą przeżywać życie bardziej świadomie i czerpać z niego więcej radości.

Prowadzenie: o. Dariusz Michalski SJ – rekolekcjonista, przełożony wspólnoty jezuitów w Poznaniu.

Organizator: Fundacja Jezuickiego Ośrodka Kultury i Rozwoju „VINEA”

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

Konieczne zapisy: tel. 609 727 925, 696 461 919. Wstęp: 10 zł.

27.10. | godz. 10.00 i 14.00 | Chartowo – spacer z przewodnikiem

Chartowo zazwyczaj jest kojarzone jako część Rataj. Mimo powiązanej z nimi historii jest to jednak osobny fyrtel mający równie bogate dzieje – zarówno te najdawniejsze, jak i te współczesne. Organizatorzy spaceru zapraszają do zapoznania się z historią tego stosunkowo mało znanego zakątka miasta.

Organizator: Grupa Przewodników PoPoznaniu.pl

Miejsce zbiórki: przystanek tramwajowy „Os. Lecha”

Informacje: tel. 503 321 311 i www.popoznaniu.pl

Nie obowiązują zapisy, udział nieodpłatny, jednak na zakończenie można nagrodzić przewodnika napiwkami.

27.10. | godz. 11.00 | Drzwi Otwarte w Miejskiej Radzie Seniorów

W trakcie spotkania będzie można przekazać członkom Miejskiej Rady Seniorów, kończącej w tym roku trzecią kadencję, uwagi, opinie i postulaty w sprawie tego, co należy uczynić, żeby podnieść w Poznaniu jakość codziennego życia seniorów. Te wskazówki mogą okazać się pomocne i inspirujące dla Rady urzędującej w czwartej kadencji. Dr Anna Jakrzewska-Sawińska wygłosi wykład „Jak zestarzeć się w zdrowiu?”. Będzie także możliwość spotkania się z Małgorzatą Woźniak z Rady Miasta, łączniczką z Miejską Radą Seniorów.

Organizator: Miejska Rada Seniorów

Miejsce: Urząd Miasta Poznania, pl. Kolegiacki 17, Sala Błękitna
Wstęp wolny

29.10. | godz. 11.00 | Smartfon da się lubić – warsztat

Prowadząca spotkanie krok po kroku w łatwy i przystępny sposób opowie, jak świadomie korzystać z telefonu. Odpowie także na kilka popularnych pytań: dlaczego bateria „trzyma” tak krótko, co to są aplikacje, jak bezpłatnie połączyć się z Internetem, jak zrobić i usunąć zdjęcie, dlaczego brakuje pamięci w telefonie i jak ją zwiększyć. Uczestnicy warsztatu dowiedzą się też, jak bezpiecznie korzystać z Internetu w telefonie. Spotkanie dedykowane jest posiadaczom smartfonów z systemem Android. Prowadzenie: Magdalena Foryś.

Organizator: Centrum Inicjatyw Senioralnych

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Konieczne zapisy od 16.10.: tel. 61 847 21 11 lub osobiście w siedzibie Centrum Inicjatyw Senioralnych przy ul. Mielżyńskiego 24, udział nieodpłatny.

30.10. | godz. 9.00-11.00 | Nie taki gremlin straszny, jak go malują

Gremliny to stereotypy i przekonania, które są najczęściej mało wspierające, wręcz destrukcyjne. Jak owoić gremliny? Uczestnicy warsztatu zmienią

perspektywę. Zastanowią się, co ich blokuje i nauczą się patrzeć na bariery jak na wyzwania. Warsztat będzie inspiracją do tego, by znaleźć swoją metodę do poskramiania zniechęcających myśli. Prowadzenie: Katarzyna Troć i Paulina Zgorzelska-Goździk.

Organizator: International Coach Federation

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Konieczne zapisy: tel. 61 842 35 09 (w godz. 8.00-16.00) lub osobiście w Centrum Inicjatyw Senioralnych przy ul. Mielżyńskiego 24, udział nieodpłatny.

30.10. | godz. 10.00 | Zwiedzanie INEA Stadionu

Szczegółowe informacje przy wydarzeniu 9.10. Wycieczka odbędzie się również w dniu: **6.11.**

30.10. | godz. 10:30-11:30 | Zdrowy Kręgosłup – zajęcia z fizjoterapeutą

Szczegółowe informacje przy wydarzeniu 9.10.

30.10. | godz. 13:30-15.30 | Jak mówić: Kocham cię? – warsztat psychologiczny

Każdy z nas nosi w sobie ogrom uczuć i emocji. Różnorodnych – przyjemnych i tych mniej.

Uczestnicy warsztatu będą szukać odpowiedzi na pytania: Czym są uczucia i emocje? Po co je przeżywamy? Dlaczego warto się nimi dzielić? Jak rozmawiać o nich z najbliższymi? Warsztat będzie miał formę otwartej dyskusji, opartej na krótkich, łagodnych ćwiczeniach.

Organizator: Wiktoria Poszwa – psycholog

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Konieczne zapisy: tel. 61 847 21 11 lub osobiście w siedzibie Centrum Inicjatyw Senioralnych przy ul. Mielżyńskiego 24, udział nieodpłatny.

31.10. | 9.30-12.30 | Dzień Seniora w Termach Maltańskich

W programie wykład na temat Term Maltańskich – przekazanie ogólnej wiedzy o kompleksie, przedstawienie oferty specjalnej dla seniorów. Odbędzie się też oprowadzenie po obiekcie – wycieczka wraz z pracownikiem Term Maltańskich, który zaprezentuje wszystkie strefy oraz omówi dostępne atrakcje.

Organizatorzy zaproszą też do udziału w zajęciach w wodzie oraz w saunach – będzie to kąpiel w basenach i wizyta w saunach szczególnie polecanych dla seniora. Przekazą też niezbędne informacje na temat zasad poprawnego saunowania. Uczestnicy powinni mieć ze sobą stroje kąpielowe i ręczniki (2 sztuki) oraz klapki.

Organizator: Termy Maltańskie

Miejsce: ul. Termalna 1, wykład w sali konferencyjnej: wejście na I piętro (schody lub winda),

zajęcia na basenie w hali basenowej

Konieczne zapisy: tel. 61 222 61 43 lub mailowo filip.szymanowski@termymaltanskie.com.pl (jedna osoba może zarezerwować jedno miejsce), udział nieopłatny.

31.10. | godz. 10.00-18.00 | Seniorze, poznaj swoje prawa

Dyżur pomocy prawnej w Komendzie Miejskiej Policji w Poznaniu, podczas którego będzie można skorzystać z porad z zakresu ruchu drogowego, wykroczeń i dochodzeń.

Organizator: Komenda Miejska Policji w Poznaniu

Miejsce: ul. Szylinga 2

Informacje: tel . 61 841 56 97

Wstęp wolny

6.11. | godz. 10.00 | Zwiedzanie INEA Stadionu

Szczegółowe informacje przy wydarzeniu 9.10.

7.11. | godz. 12.00 | Duch czasu – oprowadzanie po ekspozycji Bramy Poznania
„Duch czasu” to oprowadzanie dla osób, które chciałyby spojrzeć na historię Ostrowa Tumskiego, najstarszej części Poznania, w szerokim kontekście. Każda epoka posiada swojego własnego i niepowtarzalnego „ducha czasu”. Wyrazem tego są ludzie i ich poglądy, wydarzenia i konsekwencje, wierzenia i życie społeczne, polityka, architektura. Uczestnicy oprowadzania poznają bogatą historię Ostrowa Tumskiego w kontekście ogólnej historii Europy. Zastanowią się też wspólnie, jakie było myślenie strategiczne naszych przodków i jak zmieniło ono bieg historii.

Organizator: Centrum Turystyki Kulturowej TRAKT

Miejsce: Brama Poznania, ul. Gdańska 2

Konieczne zapisy: tel. 61 647 76 34 lub osobiście w Bramie Poznania w Punkcie Informacji, udział nieopłatny

7.11. | godz. 12.30 | Zwiedzanie siedziby Telewizji WTK

Uczestnicy wycieczki będą mieli okazję zajrzeć w przeróżne zakamarki poznańskiej telewizji. Zobaczą studia telewizyjne, greenbox oraz lektornię. Dowiedzą się też, na czym polega praca dziennikarza, operatora, dźwiękowca czy montażysty.

Organizator: Telewizja WTK

Miejsce: ul. Krzywoustego 72 (dojazd autobusem linii nr 92, przystanek: „Krzywoustego Kinopolis”)

Konieczne zapisy: tel. 61 842 35 09 lub osobiście w siedzibie Centrum Inicjatyw Senioralnych przy ul. Mielżyńskiego 24, udział nieopłatny.

7.11. | godz. 17.00 | Komfort użytkowania materacy meblowych – wykład

Czym jest sen? Jaki wpływ na zdrowy sen ma materac? Co wpływa na to, że niekiedy nie możemy sobie przypomnieć, o czym śniliśmy? Odpowiedzi na te i inne pytania padną podczas wykładu o komforcie użytkowania materacy meblowych. Zaprezentowane będą też różne konstrukcje materacy, materiały tapicerskie i ich właściwości, a także innowacyjne metody analizy ergonomii materacy przeznaczonych do leżenia i wypoczynku. Wykład wygłosi dr inż. Łukasz Matwiej.

Organizator: Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu – Przyrodniczy Uniwersytet Trzeciego Wieku

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

Informacje: tel. 61 848 70 26, cku@up.poznan.pl

Wstęp wolny

8.11. | godz. 11.00 i 14.00 | Czwartek seniora w poznańskim Zoo

Wycieczka po Nowym Zoo będzie okazją do spotkań z przygotowującymi się do zimy mieszkańcami. Wraz z przewodnikiem będzie można odwiedzić niedźwiedzie, wilki i tygrysa syberyjskiego. Należy przygotować się na dłuższy spacer.

Organizator: Zoo Poznań

Miejsce: Ogród Zoologiczny w Poznaniu – Nowe Zoo, ul. Krańcowa 81 (dojazd autobusem linii nr 84)

Koszt biletu: 4 zł.

08.11. | godz. 18.00 | Wielkie artystki – wykłady i warsztaty z okazji 100-lecia praw kobiet

Szczegółowe informacje przy wydarzeniu 11.10.

9.11. | godz. 10.00-14.00 | Mogę widzieć lepiej – Drzwi Otwarte w SilverOptyk

Szczegółowe informacje przy wydarzeniu 10.10.

9.11. | godz. 11.00 | Czy Alois Alzheimer znał Jamesa Parkinsona?

Wykład, który poprowadzi Zuzanna Majewicz neurologopedą, będzie dotyczył różnic pomiędzy demencją, chorobą Alzheimera i Parkinsona. Słuchacze dowiedzą się, co wywołuje te choroby układu nerwowego, jakie zmiany następują w mózgu i czy można je leczyć.

Organizator: Fundacja Pomocy Ludziom „Jest Nadzieja”

Miejsce: sala parafialna przy Kościele pw. Najświętszej Bogarodzicy Maryi w Poznaniu, os. Stare Żegrze 18

Wstęp wolny

9.11. | godz. 15.00 | Wokół trudnych pojęć: kolaboracja, represja, zdrada – dyskusja panelowa

Spotkanie z uczestnikiem walk niepodległościowych Stanisławem Polcynem.

Organizator: Szkoła Podstawowa nr 36 w Poznaniu

Miejsce: Szkoła Podstawowa nr 36, ul. Słowackiego 54/56, sala 31

Konieczne zapisy na tydzień przed wydarzeniem: tel. 61 847 58 20 (w godz. 8.00-15.00) lub www.sp36.edu.pl, udział nieodpłatny.

9.11. | godz. 16.00–18.00 | Senior – Wolontariusz

Indywidualne spotkania dla poznańskich seniorów, podczas których będzie można dobrać ofertę wolontariatu odpowiednią do swoich pasji i zainteresowań.

Organizator: Regionalne Centrum Wolontariatu przy Wielkopolskiej Radzie Koordynacyjnej Związku Organizacji Pozarządowych

Miejsce: Centrum Bukowska, ul. Bukowska 27/29

Informacje: tel. 61 853 09 30, www.wolontariat.wrk.org.pl

Wstęp wolny

9.11. | godz. 17.00 | Koncert pieśni patriotycznych

Koncert w wykonaniu chóru Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu Chórtownia pod dyрекcją Moniki Derdy oraz chóru SP 36 Majorki

Organizator: Szkoła Podstawowa nr 36 w Poznaniu

Miejsce: Szkoła Podstawowa nr 36, ul. Słowackiego 54/56, sala gimnastyczna

Konieczne zapisy na tydzień przed wydarzeniem: tel. 61 847 58 20 (w godz. 8.00-15.00) lub www.sp36.edu.pl, udział nieodpłatny.