

Edycja 2021



Po raz kolejny październik stanie się miesiącem poznańskich senierek i seniorów. Przez ponad dwa tygodnie najstarsze mieszkanki i mieszkańcy naszego miasta będą mogli skorzystać z wykładów, warsztatów, drzwi otwartych i zniżek.

Na wydarzenia w ramach cyklu „Senioralni. Poznań”, przygotowane we współpracy z partnerami, Centrum Inicjatyw Senioralnych zaprasza już po raz jedenasty. W tym roku „Senioralni” odbędą się w dniach 1-17 października. *Nie wyobrażamy sobie jesieni bez „Senioralnych”, cykl na stałe wpisał się w kalendarz senioralnych imprez w naszym mieście. To przede wszystkim czas, kiedy przypominamy o wyjątkowej ofercie w mieście, z której przez cały rok mogą korzystać poznańskie seniorki i seniorzy, a która, co najważniejsze, stale się poszerza* – podkreśla Wojciech Bauer, Dyrektor Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu.

Wrzosowa niespodzianka

Inauguracja „Senioralnych” odbyła się w sobotę 25 września na terenie przy boisku AWF. Tradycyjnie Prezydent Poznania przekazał seniorkom klucze do bram miasta – był to symboliczny gest oddania władzy w mieście jego najstarszym mieszkankom i mieszkańcom na czas trwania „Senioralnych”. Podczas uroczystego otwarcia rozdano certyfikaty akcji „Miejsce Przyjazne Seniorom”. Powstała ona, by promować kawiarnie, sklepy czy instytucje, które odpowiadają na potrzeby starszych mieszkańców. W tym roku dyplomy otrzymały: Wielkopolskie Centrum Fizjoterapii, Fundacja Młyn Wsparcia oraz Dom Bretanii. Wręczono także nagrodę „Najlepszy Przyjaciel Seniorów” – tym razem trafiła ona do Marii Nowickiej, byłej radnej Miasta Poznania zaangażowanej w działania na rzecz starszych mieszkańców stolicy Wielkopolski. Wyróżnienia otrzymali również: Romuald Grząślewicz, wieloletni kierownik Sceny na Piętrze, Dorota Obarewicz, kierownik Zespołu Dziennych Domów Pomocy oraz Henryk Magdziarek, prezes zarządu Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Emerytów i Rencistów.

Podczas inauguracji seniorki seniorzy mieli również okazję wziąć udział w aktywnościach przygotowanych przez Trenera Senioralnego, głównego partnera tegorocznej edycji „Senioralnych” – odbył się marsz nordic walking Wartostradą oraz zajęcia na basenie i ogólnorozwojowe. W specjalnej strefie zdrowia przygotowanej przez Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UMP uczestnicy inauguracji mogli skorzystać m.in. z bezpłatnych konsultacji, masażu, zabiegów i badań medycznych. Wielkopolski Urząd Wojewódzkich w Poznaniu zaprosił na szczepienia przeciwko COVID-19, wielkopolska policja udzielała porad z zakresu bezpieczeństwa osobistego, była też okazja do zapoznania się z ofertą Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Poznaniu oraz skorzystania z pomocy w mobilnym punkcie spisowym w wypełnieniu ankiety w ramach Narodowego Spisu Powszechnego Ludności i Mieszkań.

Ponad dwa tygodnie senioralnej oferty

W związku z trwającą epidemią koronawirusa cykl, podobnie jak rok wcześniej,

znów był nieco krótszy niż zazwyczaj – odbył się w dniach 1-17 października. W programie znalazło się ponad 100 wydarzeń – były to m.in. wykłady, warsztaty, aktywności i drzwi otwarte przygotowane we współpracy z partnerami – instytucjami, uniwersytetami, organizacjami pozarządowymi. Część wydarzeń odbyła się stacjonarnie, część – online.

„Senioralni” to zawsze bodziec do tego, żeby pomyśleć o swoim zdrowiu i skorzystać z bezpłatnych badań profilaktycznych (np. wzroku i słuchu) czy wysłuchać wykładów – w tym roku m.in. na temat szczepień przeciwko COVID-19 czy leków bez recepty. W programie znalazły się również warsztaty z fizjoterapeutami dla osób z bólami kręgosłupa, warsztaty dietetyczne oraz treningi pamięci. W zdrowym ciele, zdrowy duch – „Senioralni” byli też okazją do tego, aby skorzystać z nauki pływania czy rozpocząć swoją przygodę z nordic walking.

W programie znalazło się też sporo propozycji dla tych, którzy chcą podnieść swoje kompetencje cyfrowe. Biblioteka Raczyńskich zaprosiła na kurs komputerowy dotyczący planowania miejskich podróży z wykorzystaniem Internetu, a Centrum Inicjatyw Senioralnych na spacer cyfrowy, podczas którego seniorzy dowiedzieli się m.in., jak bezpiecznie korzystać z biletomatów PKP oraz MPK, sprawdzili, jak działa paczkomat oraz system Poznańskiego Roweru Miejskiego. W siedzibie Centrum odbyło się też spotkanie poświęcone dezinformacji w Internecie.

Seniorzy mieli też okazję zdobyć ekspercką wiedzę z wielu dziedzin. Odbyło się m.in. spotkanie na temat rynku pracy dla osób starszych, można było również poradzić się adwokatów w kwestii spadku, testamentu, darowizny czy asertywności konsumenckiej. Wielkopolska policja przypominała o podstawowych zasadach związanych z bezpieczeństwem osobistym. Okazji do uczenia się i poznawania nowych rzeczy było jak zwykle sporo – w programie seniorzy znaleźli m.in. lekcje języka angielskiego i hiszpańskiego oraz spotkanie z Kartami Konwersacji Międzypokoleniowych.

„Senioralni” tradycyjnie zachęcali też do zwiedzania przeróżnych miejsc i spacerowania zakamarkami naszego miasta – w programie znalazły się tematyczne oprowadzania po muzeach i spacer po Poznaniu („Poznań pod okupacją”, „Śladami kin przedwojennego Poznania”). Znaleźli coś dla siebie też i ci, którym w duszy gra – wśród wydarzeń znalazły się propozycje koncertów, recitali, spotkań muzycznych i senioralnych śpiewanek. Teatr Nowy zaprosił na trzydniowe warsztaty teatralne przygotowane z myślą o seniorach. Twórczo spędzić czas można było również podczas warsztatów dekorowania ceramiki czy tworzenia kartek okolicznościowych. W trakcie „Senioralnych” seniorzy mogli liczyć na zniżki m.in. w grotach solnych, centrach medycznych i teatrach. Dostępne były również porady telefoniczne dotyczące zagadnień związanych z emeryturą i rentą, których udzielali eksperci ZUS.

Organizator: Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, Miasto Poznań, Fundacja na rzecz AWF.

Partnerzy: AWF, Cityzen, Marsz po Zdrowie, Stowarzyszenie SIT0, Fundacja Wielkopolskie Wioślarstwo.

Partnerzy medialni: Senioralny Poznań, Gazeta Senior, Poznań Nasze Miasto, My60+, TVK Winogrady, Radio Emaus. Wydarzenie zostało objęte patronatem honorowym Prezydenta Miasta Poznania.