



Fot. UMP

Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu zaprasza na wielkie senioralne święto! Już po raz dwunasty październik stał się miesiącem poznańskich senierek i seniorów. Uroczysta inauguracja jesiennej cyklu „Senioralni. Poznań” odbyła się 24 września na placu Wolności.

Na start Prezydent Miasta Poznania Jacek Jaśkowiak przekazał symboliczne klucze do bram miasta przedstawicielkom i przedstawicielom środowiska senioralnego. Podczas inauguracji wręczone zostały kolejne certyfikaty akcji „Miejsca Przyjazne Seniorom”. W tym roku otrzymali je: ACS Audika, Szkoła English@Tea, Kriomedica oraz Teatr Wielki w Poznaniu. W trakcie otwarcia „Senioralnych” przyznano również nagrodę Miejskiej Rady Seniorów „Najlepszy Przyjaciel Seniorów”. Z rąk Jacka Jaśkowiaka odebrał ją Zdzisław Szkutnik. Nagrodzony to współtwórca i organizator Poznańskiej Akademii Senioralnej przy Jeżyckim Centrum Kultury, organizator debat oksfordzkich na tematy senioralne, wieloletni członek Miejskiej Rady Seniorów i jej przewodniczący w latach 2015-2018. W ramach nagrody przyznano także dwa wyróżnienia. Otrzymały je: Monika Czerwińska i Stefania Wnuk ze Stowarzyszenie mali bracia Ubogich oraz Krystyna Dyba, instruktorka w Szkole Superbabć i Superdziadków działającej przy Stowarzyszeniu Klanza.



Fot. UMP

Po części oficjalnej rozpoczęła się część artystyczna. Na scenie pojawiła się grupa Senioruki – jej członkami są seniorzy grający na ukulele. Senioruki rozgrzały publiczność, grając znane utwory muzyki rozrywkowej w nowych, bardzo przyjaznych dla ucha aranżacjach. Na senioralnej scenie wystąpił również zespół Żuki Rock'n'Roll Band, który zaprezentował utwory m.in. z repertuaru Czerwonych Gitar oraz The Beatles. To była prawdziwa podróż do lat 60. Pogoda tego dnia sprzyjała, co zachęciło uczestniczki i uczestników do wspólnego tańczenia i śpiewania. Podczas inauguracji swoją ofertę zaprezentowali też tegoroczni partnerzy inauguracji – Wielkopolskie Centrum Fizjoterapii oraz Centrum Medyczne Synexus. Przy stoisku Centrum Medycznego Synexus można było m.in. zmierzyć ciśnienie czy poziom glukozy oraz zapisać się na bezpłatne badania w kierunku osteoporozy oraz badanie wątroby.

Miesiąc senioralnych wydarzeń



Fot. CIS

Zaproszenie do udziału w „Senioralnych” skierowane było nie tylko do poznaniaków i poznanianek, ale też seniorów i seniorek z Ukrainy przebywających w Poznaniu. Program „Senioralnych” otworzyły targi Viva Seniorzy!, które odbyły się w dniach 30 września-1 października na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich w pawilonie nr 3. W programie imprezy znalazły się ciekawe warsztaty (cyfrowe, wikliniarskie, malarskie, rękodzielnicze, gry w boule, nordic walking), wykłady (na temat aktywności zawodowej osób starszych, zdrowego odżywiania, bezpieczeństwa i wolontariatu senioralnego) i przeróżne aktywności – taniec hawajski, tahitański, cygański, joga i tai-chi. Na targowej scenie wystąpił Andrzej Rosiewicz, program kabaretowy zaprezentował Zenon Laskowik w towarzystwie Jacka Fedorowicza, Grzegorza Tomczaka oraz Michała Ruksza. Na finał seniorki i seniorzy wzięli udział w VIVA prywatce, czyli potańcówce z DJ-em Zoranem.

Targi były wstępem do zabawy i ciekawych spotkań, które trwały przez cały październik. Wśród wielu wydarzeń przygotowanych przez Centrum Inicjatyw Senioralnych we współpracy z instytucjami, uniwersytetami, organizacjami pozarządowymi każdy znalazł coś dla siebie. „Senioralni” tradycyjnie zachęcali do wyjścia z domu i zwiedzania przeróżnych miejsc – wśród propozycji znalazły się: Tour de Zoo, spacer w okolicznościach egzotycznej roślinności, filmowa przechadzka po Poznaniu oraz możliwość zajrzenia w teatralne zakamarki. Nie zawiedli się również kulturalni maniacy – seniorzy mogli liczyć na zniżki w poznańskich teatrach, ale także zobaczyć spektakle w wykonaniu swoich rówieśników. W ramach „Senioralnych” odbyły się projekcje filmowe, na które można było wybrać się z wnuczkami czy wnukami, spotkania z reżyserami i poetami oraz koncert piosenek filmowych.

W programie „Senioralnych” nie zbrakło propozycji edukacyjnych i rękodzielniczych – były to lekcje języków obcych, kurs komputerowy, konsultacje cyfrowe, warsztaty teatralne, fotograficzne, tworzenia świec woskowych, barwienia tkanin czy odczytywania łacińskich inskrypcji. Seniorki i seniorzy mogli zakosztować również wirtualnej rzeczywistości przez specjalne okulary. W ofercie pojawiły się też wykłady na temat historii sztuki czy opery.

„Senioralni” to zawsze bodziec do tego, żeby pomyśleć o swoim zdrowiu i skorzystać z badań profilaktycznych i przeróżnych aktywności. W programie znalazły się m.in. bezpłatne konsultacje z lekarzami, dietetykami, fizjoterapeutką uroginekologiczną, kurs gimnastyki na bóle kręgosłupa i ćwiczenia w wodzie. Tradycyjnie nie zabrakło porad na temat rent i emerytur oraz spotkań zachęcających do korzystania i angażowania się w wolontariat. O szeroko pojęte bezpieczeństwo seniorek i seniorów zadbali policjanci, strażnicy miejscy, ratownicy medyczni oraz radcowie prawni.

Organizatorzy: Centrum Inicjatyw Senioralnych, Miasto Poznań.

Producent: Estrada Poznańska.

Partnerzy inauguracji: Wielkopolskie Centrum Fizjoterapii, Centrum Medyczne Synexus.

Patronat honorowy: Prezydent Miasta Poznania.

Patronat medialny: Senioralny Poznań, Głos Wielkopolski, Gazeta Senior, My60+, TVK Winogrady, Radio Emaus.