

# Senioralni. Poznań 2023: program wydarzeń



## Program Senioralni. Poznań 2023

### 1-31 października

Program może ulec zmianom. Szczegółowe informacje można uzyskać, dzwoniąc do Centrum Inicjatyw Senioralnych: tel. 61 847 21 11. Udział w większości wydarzeń jest nieodpłatny lub opłata za wstęp jest niewielka. Na większość wydarzeń obowiązują zapisy, liczba uczestników jest ograniczona. Wydarzenia oznaczone w programie na niebiesko odbywają się w siedzibie CIS. Jedna osoba może zapisać się na maksymalnie dwa spotkania odbywające się w CIS. Więcej szczegółów na ten temat uzyskać można u organizatorów poszczególnych wydarzeń.

### Uwaga!

Zmiany w programie:

- Recital Jakuba Dery – Człowiek-Dzieło-Rezonans, który miał się odbyć w poniedziałek, 16 października o godz. 18.00 został odwołany. Koncert odbędzie się w innym terminie, o którym organizatorzy poinformują.

### SPECJALNA OFERTA W TRAKCIE „SENIORALNYCH”

#### ZNIŻKI W POZNAŃSKICH TEATRACH

##### Teatr Polski w Poznaniu

Bilety dla seniorek i seniorów na wybrane październikowe spektakle w cenie 30 zł (na hasło „Tytką”): 1 października, godz. 18.00 – „Cudzoziemka” (podstawę spektaklu stanowią rozmowy na temat osobistych doświadczeń i punktów styecznych z życiorysem Kuncewiczowej, spektakl z towarzyszeniem Orkiestry Antraktowej Teatru Polskiego), 6-7 października, godz. 19.00, 8 października, godz. 18.00 – „Haga” (Komedia, w której wczorajsi władcy świata stają się śmieszni i żałośni, w niezwykły sposób przeplata się z tragedią), 10-11 października, godz. 19.00, 15 października, godz. 18.00 – „Śluby panieńskie” (Twórcy starają się stematyzować pojęcie tak zwanego „upadku męskości” lub „słabej płci męskiej”), 18-21 października, godz. 19.00 – „Ulisses” (Kim jest współczesny Odys? Jaką tożsamość ma wędrowiec-tułacz? Spektakl z towarzyszeniem chóru Pogłoty i Orkiestry Antraktowej Teatru Polskiego), 26-28 października, godz. 19.00, 29 października, godz. 18.00 – „Taśmy rodzinne” (Podczas wernisażu swojej wystawy młody artysta decyduje się zaprezentować nową pracę wideo, w której ujawni niewygodne fakty na temat domu rodzinnego). Rezerwacja biletów: tel. 61 852 05 41, 61 852 56 28 (jedna osoba może zarezerwować maksymalnie 2 bilety).

##### Teatr Nowy

Bilety dla seniorek i seniorów na spektakle w cenie 35 zł (na hasło

„Senioralni”): 6, 7, 9 października, godz. 18.30 – „Porno” (Zderzenie się jednostki z systemem i narzucanymi przez niego wartościami pozostają aktualne od lat. Czy jednak o wolność zawsze trzeba walczyć?), 18-19 października, godz. 19.00 – „Wiśniowy sad” (Lubow Raniewska przyjeżdża do rodzinnego majątku, by go ocalić. Stary dwór wypełnia się znów gwarem młodych głosów. Czy to jednak wystarczy, by powstrzymać upadek?), 20 października, godz. 19.30, 21-22 października, godz. 20.00 – „Wróg Ludu” (Co stanie się, gdy powszechnie znaną historię doktora Thomasa Stockmanna, lekarza, który odkrywa, że w zatrudniającym go zakładzie leczniczym pacjenci korzystają z zatrutej wody, odrzemy z XIX-wiecznego kostiumu?), 21-22 października, 24 października, godz. 19.00 – „Siostry!” (Spektakl w oparciu o tekst Czechowa, który od ponad stu lat kusi inscenizatorów przenikliwą i ponadczasową analizą tragikomizmu wpisanego w ludzki los). Miejsce: Teatr Nowy, ul. Dąbrowskiego 5, rezerwacja biletów: tel. 61 847 24 40, 61 847 86 24.

### **Teatr Muzyczny**

Bilety dla seniorek i seniorów w promocyjnej cenie na wybrane spektakle i wydarzenia: 4 października, godz. 19.30 – „W tonacji życia. Piosenki Johna Bucchino” (Bucchino należy do grona najznakomitszych twórców piosenek związanych z tradycją broadwayowską. Ich przesłanie jest uniwersalne: spletają się w nich miłość, samotność, radość, tęsknota i spełnienie. Na hasło „Senioralni” bilety w cenie 50 zł), 21 października, godz. 11.45 – Salon Poezji (Monika Roszko, aktorka Teatru Polskiego w Poznaniu, przeczyta poezję amerykańskich autorów w tłumaczeniu Stanisława Barańczaka, bilety: 20 zł, dostępne w kasie teatru). Miejsce: Teatr Muzyczny w Poznaniu, ul. Niezłomnych 1e, rezerwacja biletów: tel. 511 433 616 lub osobiście w kasie teatru.

### **Teatr Ósmego Dnia**

Bilety dla seniorek i seniorów w cenie 10 zł na spektakle i wydarzenia: 12 października, godz. 20.30 – „Niewidzialne kobiety” (czytanie performatywne na podstawie książki „Niewidzialne kobiety. Jak dane tworzą świat skrojony pod mężczyzn”), 14 października, godz. 19.00 „Paragraf 196 KK (ćwiczenia z terroru)” (przedsięwzięcie z pogranicza performance`u i happeningu realizowane m.in. we współpracy z malarzem i artystą przestrzeni publicznej Pawłem Hajnclem). Spektakle w ramach Festiwalu Ofensywa Teatralna (28 października, bilety: 15 zł – pojedynczy, 30 zł – karnet): Szymon Jachimek, „Z dała od tonacji” (godz. 18.00), Wojciech Tremiszewski, „Solo nowele” (godz. 19.30), Teatr Brama, „Zabawa” (godz. 20.45), spotkanie z widownią (godz. 21.30). Miejsce: Teatr Ósmego Dnia, ul. Ratajczaka 44, informacje: tel. 61 855 20 86.

### **Scena Robocza**

Zniżki na bilety dla seniorek i seniorów na spektakle Sceny Roboczej (seniorom przysługuje bilet ulgowy: 30 zł, bilet normalny: 40 zł): 6-7 października, godz. 19.00 – „Pentezylea. Rekonstrukcja ciała Amazonek” (spektakl zestawia mityczną historię królowej Amazonek z kondycją Amazonek współczesnych – osób przechodzących rehabilitację po leczeniu raka piersi, miejsce: Teatr Ósmego Dnia w Poznaniu, ul. Ratajczaka 44), 19-21

października, godz. 19.00 – „Nasza Racja” (próba sięgnięcia do postaci Pomiedzy, która chce wytworzyć Nowy System Społeczny. Wytyka różnice, ale szuka niezłomnie wspólnego pola, w którym człowiek ma prawo do szczęścia, miejsce: Studio Scena Robocza, ul. Wroniecka 6), 27-28 października, godz. 19.00 – „Czarny to mój szczęśliwy kolor” (Spektakl opowiada o przyzwoleniu na podejmowanie decyzji wynikających z głębi ciała, na przekór zewnętrznym normom, miejsce: Studio Scena Robocza, ul. Wroniecka 6). Bilety do nabycia przez stronę bilety24.pl oraz na miejscu przed wydarzeniem, szczegóły: tel. 795 577 022.

KINO

### **Pokazy filmowe CK Zamek**

W ramach cyklu „Wystawa na ekranie” (sala 2, bilety: 27 zł – ulgowy z legitymacją emeryta-rencisty, 30 zł – normalny): 1 października, godz. 14.00 – „Rafael: Młody geniusz”, 15 października, godz. 14.00 – „Cézanne – Portrety życia”, 22 października, godz. 14.00 – „David Hockney. Pejzaże, portrety i martwe natury”; w ramach cyklu „100-lecie Warner BROS” (sala 1, bilety: 18 zł – ulgowy z legitymacją emeryta-rencisty, 21 zł – normalny): 7 października, godz. 20.30 – „Sok z żuka”, 31 października, godz. 21.00 – „Duch”; w ramach cyklu „Kino wokół fotografii” (sala 2, bilety: 16 zł – ulgowy z legitymacją emeryta-rencisty, 19 zł – normalny): 10 października, godz. 19.00 – „Cézanne – Portrety życia”; w ramach cyklu „Krótka historia kina polskiego” (sala 1, bilety: 18 zł): 14 października, godz. 18.00 – „Gorączka”. Projekcja spektaklu na żywo z The Metropolitan Opera: 21 października, godz. 18.30 – „Dead Man Walking” (sala 1, bilety: 45-60 zł, ulgowy z legitymacją emeryta-rencisty). Szczegóły: CK Zamek, ul. Św. Marcin 80/82, tel. 61 646 52 72 (wt.-niedz. w godz. 12.00-19.00).

### **Czwartki z polskimi filmami**

Seanse w ramach programu Kultura Dostępna (godz. 18.00): 5 października – „Prawdziwe życie aniołów” (Czy Adam wyjdzie z afazji i wróci do swojego życia przed udarem? Co tak naprawdę okaże się najważniejsze?), 12 października – „Raport Pileckiego” (Żołnierz AK, rotmistrz Witold Pilecki z narażeniem życia celowo daje się aresztować, by zostać osadzonym w obozie koncentracyjnym Auschwitz), 19 października – „Braty” (Bracia kilka miesięcy wcześniej stracili matkę i od tego momentu nic już nie jest takie samo), 26 października – „Wyrwa” (Tajemniczy wypadek samochodowy zmienia całkowicie życie Maćka. W zdarzeniu ginie jego żona Janina). Organizator: Helios, Narodowe Centrum Kultury, miejsce: Kino Helios Poznań, ul. Pleszewska 1, bilet: 12,90 zł, szczegóły: tel. 61 622 72 95.

### **Powstanie na ekranie**

27 października, godz. 15.30 – prelekcja fabularyzowanego dokumentu filmowego „Zwycięstwo. Powstanie Wielkopolskie 1918-1919” przedstawiającego wspaniałą historię walki o polskość. Miejsce: Kino Charlie Monroe, ul. Rybaki 6a, bilet senioralny – 17 zł, senioralny grupowy – 12 zł (grupa od 10 osób), normalny – 20 zł. Dla seniorów dostępne są też seanse grupowe w wybranych kinach studyjnych w Poznaniu, kontakt w tej sprawie: tel. 601 700 688,

[powstanielkp@adres.pl](mailto:powstanielkp@adres.pl).

## CYKLICZNE OPROWADZANIA

### Z wizytą w teatrze

Oprowadzanie po budynku Teatru Polskiego w Poznaniu wraz komentarzem historycznym, opisem scen i maszynerii teatru. Terminy oprowadzań (godz. 10.00 i 13.00): 2, 9, 16, 23 października. Miejsce: Teatr Polski, ul. 27 grudnia 8/10, zapisy: tel. 61 852 05 41, [klaudyna.jedrzejewska@teatr-polski.pl](mailto:klaudyna.jedrzejewska@teatr-polski.pl), koszt: 5 zł.

### Odkryj zamkowe tajemnice

Chcesz zobaczyć unikalne amonity zachowane w marmurowej podłodze CK Zamek? A może chcesz poczuć się jak cesarz, siadając na Tronie Cesarskim? Wybierz się na spacer po CK Zamek i sprawdź, jakie widoki roztaczają się z zamkowego balkonu. Terminy oprowadzań przewodnikiem: 4 października, godz. 18.00 (klasyczne zwiedzanie), 6 października, godz. 20.00 (wieczorne zwiedzanie), 10 października, godz. 11.00 (zwiedzanie dla seniorów). Organizator i miejsce: CK Zamek, ul. Św. Marcin 80/82, zbiórka: Hol Wielki, bilety: 12 zł – ulgowy z legitymacją emeryta-rencisty, 15 zł – normalny, podczas zwiedzania dostępne będą przenośne krzeselka, szczegóły: tel. 61 646 52 72 (wt.-niedz. w godz. 12.00-19.00).

### Wśród egzotycznej roślinności

Godzinne zwiedzanie pawilonów Palmiarni Poznańskiej przybliży bogatą kolekcję roślin pochodzących z różnych stref klimatycznych. Terminy oprowadzań (godz. 11.00): 3, 10, 17, 24 października. Dodatkowo 3 i 10 października uczestniczki i uczestnicy spacerów będą mogli wziąć udział w spotkaniu w sali dydaktycznej Palmiarni na temat pielęgnacji roślin doniczkowych w domowych warunkach. Miejsce: Palmiarnia Poznańska, ul. Matejki 18, zapisy: tel. 514 652 476, 510 674 848, koszt (dla osób 60+): 4 zł, opłata w kasie Palmiarni.

### 0 rzemiośle dziś

Oprowadzanie autorskie po wystawie „Tradycyjne rzemiosło a współcześni rzemieślnicy”, która jest fotograficznym zapisem pracy poznańskich rzemieślników, ich powszednich zmagania z zawodową materią oraz pasji, jaką wkładają w wykonywany zawód. Fotografie uzupełniają cytaty z rozmów, jakie autor zdjęć prowadził z rzemieślnikami. Terminy oprowadzań: 3, 10, 17, 24, 31 października, godz. 12.00. Organizator: Fundacja Zapis, miejsce: Galeria w Bramie, ul. Garbary 47, wstęp wolny, szczegóły: tel. 602 349 149.

### W hołdzie tym, którzy odeszli

Oprowadzanie z przewodnikiem po Muzeum Martyrologii Wielkopolan. 84 lata temu w Forcie VII utworzono pierwszy niemiecki obóz koncentracyjny na ziemiach okupowanej Polski. Pracownicy Muzeum przybliżą sylwetki wybranych więźniów Fortu VII i ich życiorysy. Będzie również możliwość obejrzenia wystawy „Kobiety w Forcie VII”. Terminy oprowadzań (godz. 11.00): 7, 14, 21, 28 października. Organizator: Wielkopolskie Muzeum Niepodległości, miejsce:

Muzeum Martyrologii Wielkopolan – Fort VII, ul. Polska, bariery architektoniczne (schody, nierówne podłóże), zapisy: tel. 61 848 31 38, koszt: 3 zł.

## CIEKAWY WYSTAWY

### **Poznań na fotografiach**

Czym są peryferia? Czy polegają głównie na jednoczesnym mieszkaniu obok miasta i w nim? Te oraz inne odpowiedzi będzie można poznać podczas zwiedzania nowej wystawy „Obok i w. O peryferiach Poznania w fotografii” dostępnej w CK Zamek. Bilety: 12 zł – ulgowy z legitymacją emeryta-rencisty, 17 zł – normalny, wydarzenia towarzyszące wystawie: zwiedzania (3 października, godz. 11.00 – dla seniorów, 18 października, godz. 18.00 – zwiedzanie wystawy z kuratorem, Sala Wystaw, bilety: 12 zł – ulgowy z legitymacją emeryta-rencisty, 17 zł – normalny), 26 października, godz. 18.00 – debata „Na marginesie: czego potrzeba do życia w przedmieściach?” (Sala pod Zegarem, wstęp wolny). Szczegóły: CK Zamek, ul. Św. Marcin 80/82, tel. 61 646 52 72 (wt.-niedz. w godz. 12.00-19.00).

### **Wystawa roślin owadożernych**

Okazja do odkrywania tajemnic i piękna roślin owadożernych, ale także uzyskania porad na temat ich hodowli, wystawa dostępna w dniach 10-15 października. Miejsce: Palmiarnia Poznańska, ul. Matejki 18, koszt: bilety: ulgowy – 12 zł (legitymacja emeryta-rencisty), normalny – 16 zł, dla seniorów w każdy wtorek – 4 zł. Godziny otwarcia Palmiarni: pon.-pt. w godz. 9.00-16.00 (ostatnie wejście – godz. 15.00), sob.-niedz. w godz. 9.00-17.00 (ostatnie wejście – godz. 16.00), szczegóły: tel. 61 865 89 07.

## EDUKACJA i ROZRYWKA

(cykliczne zajęcia)

### **Zapisy na kurs języka francuskiego w zniżkowych cenach**

Przez cały październik można zapisać się kurs języka francuskiego w Domu Bretanii w promocyjnej cenie: 585 zł (cały semestr, 15 spotkań, każde z nich trwa 90 min), na poziomie podstawowym i średniozaawansowanym, kurs rozpoczyna się w październiku. Miejsce: Dom Bretanii, Stary Rynek 37, zapisy: tel. 61 851 01 90, 61 851 68 51, [kursy@dombretanii.org.pl](mailto:kursy@dombretanii.org.pl).

### **Pokazowe zajęcia języka angielskiego**

Zajęcia w ramach Klubu odbywają się w grupach na wszystkich poziomach zaawansowania językowego. W ramach „Senioralnych” będzie można uczestniczyć bezpłatnie w jednym spotkaniu (w dniach 1-31 października). Miejsce: Klub Języka Angielskiego English&Tea, ul. Roosevelta 4/4, zapisy: tel. 505 359 771, [anna.piotrowska1903@gmail.com](mailto:anna.piotrowska1903@gmail.com).

### **Nietrzymanie moczu i endometrioz – wykłady**

Wykłady edukacyjne z elementami ćwiczeń. Wykład „Nietrzymanie moczu u kobiet

– objawy, leczenie, ćwiczenia” (Na czym polega fizjoterapia uroginekologiczna i w jaki sposób pomaga ona w leczeniu dysfunkcji dolnych dróg moczowych?), terminy spotkań (godz. 12.30-13.30): 6, 13, 20, 27 października. Wykład „Endometrioza – czym jest, objawy, leczenie” (Czym jest endometrioza? W jaki sposób sobie z nią radzić i jak złagodzić dolegliwości bólowe poprzez fizjoterapię uroginekologiczną?), terminy spotkań (godz. 13.30-14.30): 4, 11, 18, 25 października. Organizator i miejsce: Kriomedica, ul. Starołęcka 42, zapisy: tel. 61 871 55 00, udział bezpłatny.

### **Konsultacje Informatyczne i Poranki Seniora**

Cykliczne spotkania w Fifnej: Bezpłatne Konsultacje Informatyczne (4, 18, 25, 27, godz. 9.00-13.00, indywidualne spotkania, podczas których prowadzący wyjaśni wszystkie wątpliwości związane z nowoczesną technologią, należy zabrać swój sprzęt wraz z ładowarką, nie jest to kurs komputerowy, nie udzielane są porady techniczne oraz związane ze sprzętem Apple). Poranki Seniora w Fifnej (2, 16, 23, 30, godz. 11.00-13.00, koszt: 5 zł, w programie m.in. spotkanie z sędzią Sądu Rejonowego, zabawy słowne, planszówki oraz przestrzeń do kulinarnych inspiracji). Miejsce i organizator: Fundacja Serdecznik – Projekt Fifna, ul. Sienkiewicza 20a, na wszystkie spotkania obowiązują zapisy: tel. 533 488 550.

### **Festiwal Podróżniczy „Śladami Marzeń”**

Wydarzenie dla wszystkich miłośników przygód i odkrywania nieznanych zakątków świata. W programie m.in. warsztaty i prezentacje (27-29 października). Organizator: Stowarzyszenie „Śladami Marzeń”, miejsce: MTP, Poznań Congress Center, wejście od ul. Śniadeckich, bilety: 40 zł (1 dzień), 70 zł (3 dni), godziny otwarcia: 27 października, godz. 12.00-18.00, 28 października, godz. 11.00-18.00, 29 października, godz. 11.00-17.00, szczegóły: tel. 604 657 604.

### **DLA AKTYWNYCH**

(cykliczne zajęcia)

### **Prozdrowotne zajęcia gimnastyki w wodzie**

Zajęcia odbywają się na kameralnym basenie, pod okiem wykwalifikowanych, pełnych zaangażowania instruktorów, mogą w nich brać osoby, które nie posiadają umiejętności pływackich. Terminy zajęć: 3, 5, 10, 12 października, godz. 9.00 i 10.00. Organizator: Razem w Formie, miejsce: basen w Galerii Poznania, ul. Pleszewska 1, zapisy: tel. 500 055 056, koszt: 10 zł.

### **Pilates**

Terminy zajęć (godz. 14.00): 5, 12, 19, 26 października. Organizator i miejsce: Kriomedica, ul. Starołęcka 42, zapisy: tel. 61 871 55 00, koszt: 9,90 zł.

### **Ćwiczenia ogólnousprawniające i rehabilitacyjne**

Ćwiczenia połączone z krótkim wykładem o bólach kręgosłupa, stawów i mięśni. Terminy zajęć (I grupa, godz. 11.30 – ćwiczenia ogólnousprawniające, II

grupa, godz. 12.15 – rehabilitacyjne): 3, 4, 10, 11, 17, 18, 24, 25 października. Organizator i miejsce: Kriomedica, ul. Starołęcka 42, zapisy: tel. 61 871 55 00, koszt: 9,90 zł.

### **Zajęcia tai-chi dla początkujących**

Dostępne w wybrane dni października. Organizator: Poznańskie Stowarzyszenie Tai-Chi, miejsce: wt., godz. 17.30-19.30 – Zespół Szkolno-Przedszkolny, ul. Jesionowa 14, śr., godz. 17.30-19.30 – ODK „Na Pięterku”, os. Orła Białego 5, czw., godz. 18.00-19.30 – Dwujęzyczne Liceum Ogólnokształcące, ul. Drzymały 4/6, czw., godz. 18.30-20.00 – Zespół Szkół Budowlano-Drzewnych, ul. Raszyńska 48. Wstęp wolny, szczegóły: tel. 784 650 104.

### **Boks i ćwiczenia usprawniające**

Bezpłatne zajęcia z elementami boksu, zdrowy kręgosłup, ćwiczenia rozciągające oraz ćwiczenia z hantelkami, odbywają się zawsze w każdy wtorek i czwartek października o godz. 15.00. Organizator i miejsce: Bagdasarian Boxing Club Poznań, ul. Reymonta 35, zapisy: tel. 692 230 015, 694 021 328.

### **Relaks w grocie solnej dla osób 60+**

Seanse odbywają się codziennie w godz. 12.00, 14.00 i 16.00 (2-31 października), należy zabrać ze sobą białe skarpetki, koszt: 5 zł. Miejsce: Grota Sollan, ul. Warszawska 25, zapisy: tel. 730 918 817.

### **PORADY PRAWNE**

Bezpłatne porady prawne dotyczące: umów dożywocia, służebności, darowizny, pełnomocnictwa, dostępne w dniach (godz. 10.00-16.00): 11, 12, 18, 19, 26 października. Organizator: Kancelaria Adwokacka, adwokat Agata Koschel-Sturzbecher, miejsce: ul. Solna 9/4 (wejście od ul. Młyńskiej), zapisy: tel. 886 540 237. Osoby zainteresowane poradami powinny w miarę możliwości zabrać ze sobą dokumentację dotyczącą ich spraw.

### **BADANIA PROFILAKTYCZNE**

#### **Audika Polska: bezpłatne badania słuchu i porady dla użytkowników aparatów słuchowych**

Seniorzy będą mogli skorzystać też z bezpłatnej oceny serwisowej aparatu, oferta dostępna w dniach 1-31 października. Miejsce: Audika, ul. Woźna 13 (czynne pon. w godz. 10.00-18.00, wt.-pt. w godz. 8.00-16.00, zapisy: tel. 61 855 04 31, 661 510 644), Przychodnia Euromed, os. Piastowskie 58 (czynne pon. w godz. 10.00-18.00, wt.-pt. w godz. 8.00-16.00, zapisy: tel. 733 960 076), ul. Słowiańska 38 (czynne pon. w godz. 10.00-18.00, wt.-pt. godz. 8.00-16.00, zapisy: tel. 789 218 690), Przychodnia Wojskowa, ul. Szylinga 1 (czynne codziennie w godz. 8.00-16.00, tel. 517 420 009), Przychodnia „Konsyliarz”, ul. Słowackiego 8 (czynne codziennie w godz. 8.00-16.00, zapisy: tel. 500 171 004), Przychodnia „Medyk”, ul. Świt 47/49 (czynne pon. i śr. w godz. 8.00-16.00, zapisy: tel. 728 994 913).

#### **Audiometria Aparaty Słuchowe: bezpłatne badania słuchu**

Profesjonalne badania słuchu – otoskopia, audiometria tonalna w pełnym zakresie z omówieniem wyników i konsultacją protetyka słuchu, dostępne w dniach 9-20 października. Miejsce: os. Tysiąclecia 30 (Dom Kultury „Jubilat”, wejście od „Stokrotki”), zapisy: tel. 787 014 545, Przychodnia Wojskowa, ul. Szylinga 1, wejście C, gab. 135, zapisy: tel. 666 563 134.

### **Amplifon: bezpłatne badania słuchu i konsultacje indywidualne**

Badania z możliwością niezobowiązujących i bezpłatnych testów najnowszych aparatów słuchowych, specjalne rabaty i oferty na aparaty słuchowe oraz akcesoria i baterie. Miejsce: Amplifon, ul. Kazimierza Wielkiego 5, lok. U3 – w dniach 2, 4, 6, 10, 12, 16, 18, 20, 24, 26, 30 października (zapisy: tel. 793 990 955), ul. Słowiańska 40f – w dniach 3, 5, 9, 11, 13, 17, 19, 23, 25, 27, 31 października (zapisy: tel. 509 699 658), wszystkie badania w godz. 8.00-16.00.

### **Amed Aparaty Słuchowe: bezpłatne konsultacje z protetykiem słuchu i porady na temat aparatów słuchowych**

W ramach indywidualnej konsultacji z protetykiem słuchu pod hasłem „Jak dbać o higienę ucha?” każdy uczestnik może liczyć na bezpłatną wideootoskopię ucha, podczas której na monitorze zobaczy wygląd swojego kanału słuchowego i błony bębenkowej. Otrzyma też informację, jak i czym czyścić prawidłowo przewód słuchowy. Konsultacje dostępne w dniach (godz. 10.00-18.00): 3, 10, 17, 24, 31 października. Z kolei podczas konsultacji dotyczących aparatów słuchowych specjaliści podpowiedzą m.in., jakiego rodzaju zasilanie aparatu wybrać i w jaki sposób go odpowiednio pielęgnować, dwa rodzaje konsultacji (porady na temat rodzajów aparatów oraz wskazówki dotyczące pielęgnacji) dostępne w dniach 1-31 października w godz. 9.00-17.00. Miejsce: Amed Aparaty Słuchowe, ul. Poznańska 18a/1, zapisy: tel. 730 554 111, 61 221 01 51.

### **Towarzystwo GEST: bezpłatne badania słuchu oraz konsultacje z protetykiem słuchu**

Przez cały październik w godz. 8.00-16.00 dostępne są podstawowe, bezpłatne badania słuchu oraz konsultacje z protetykiem słuchu (organizatorzy zapewniają tłumacza PJM). Miejsce: Towarzystwo Tłumaczy i Wykładowców Języka Migowego GEST, ul. Wyspiańskiego 13/6, zapisy: tel. 728 743 000.

### **SilverOptyk: badanie wzroku**

Profesjonalne badanie optometryczne zakończone wydaniem recepty okularowej oraz zaleceniami dotyczącymi prawidłowego funkcjonowania układu wzrokowego. Badanie dostępne w dniach: 16 października (godz. 10.00-15.00), 26 października (godz. 10.00-14.00), 30 października (godz. 10.00-14.00). Organizator i miejsce: SilverOptyk, ul. Warszawska 98a, zapisy: tel. 574 063 117, koszt: 10 zł.

### **Kriomedica: pakiety na zabiegi**

Do wyboru: pakiet Kriokomora „Poznaj nas” (50 proc. zniżki na pakiet 10 wejść dla nowych pacjentów, koszt: 225 zł zamiast 450 zł), Mroźny pakiet „Eliksir zdrowia i młodości” (5 wejść na kriokomorę oraz 5 hydromasaży Aquatizer,



koszt: 250 zł zamiast 390 zł, godz. 16.00-17.30), Pakiet „Zdrowy Senior” (2 wizyty – każda obejmuje 30-minutowy masaż oraz 2 zabiegi fizykalne, koszt: 199 zł zamiast 224 zł). Miejsce: Kriomedica, ul. Starołęcka 42, szczegóły: tel. 61 871 55 00.

## GŁOSOWANIE NA PROJEKTY w PBO 2024

Głosowanie na projekty w ramach Poznańskiego Budżetu Obywatelskiego 2024 odbędzie się w dniach 2-23 października (głosowanie ostatniego dnia do godz. 12.00). Można oddać 5 głosów – 3 głosy na projekty ogólnomiejskie (1 głos na projekt ogólnomiejski mały, 1 głos na projekt ogólnomiejski duży, 1 głos na projekt ogólnomiejski w ramach Zielonego Budżetu) i 2 na rejonowe (1 głos na projekt rejonowy mały, 1 głos na projekt rejonowy duży). Głosowanie odbywa się przez stronę: [www.budzet.um.poznan.pl](http://www.budzet.um.poznan.pl). Można również zagłosować stacjonarnie od pon. do pt. w godz. 7.30-15.30 w Urzędzie Miasta Poznania (pl. Kolegiacki 17), korzystając z komputera oraz pomocy urzędników. Inne punkty do głosowania: Centrum Inicjatyw Senioralnych (ul. Mielżyńskiego 24, od pon. do pt. w godz. 8.15-15.45) i Centrum Inicjatyw Rodzinnych (ul. Ratajczaka 44, od pon. do pt. w godz. 10.00-18.00). Szczegóły: tel. 61 878 59 77.

## PROGRAM POZOSTAŁYCH WYDARZEŃ

### TARGI VIVA SENIORZY!

#### 29-30 września, godz. 10.00–17.00

W programie imprezy ciekawe warsztaty (m.in. cyfrowe, na temat bezpieczeństwa, malowania plecaków, tworzenia toreb na zakupy czy biżuterii, wyplatania makramy, tkania) i wykłady (na temat opieki senioralnej, bezpieczeństwa, zdrowego stylu życia czy seksualności w wieku dojrzałym), występy zespołów artystycznych i chórów senioralnych. Nie zabraknie propozycji dla aktywnych – do wyboru taniec hula, salsa czy tai-chi. Seniorki i seniorzy będą mogli wziąć również udział w warsztatach hip-hopu, pokazie mody, spacerach z przewodnikiem po targowych przestrzeniach, rozgrywkach futbolowych i turnieju szachowym. Podczas targów zostaną wręczone również nagrody dla najaktywniejszych senierek i seniorów z Wielkopolski oraz przyznane zostaną nagrody w konkursie „Laur Seniora”. Pierwszego dnia imprezy, w piątek, na targowej scenie wystąpi Andrzej Rybiński (29 września, godz. 16.00), a o godz. 17.00 rozpocznie się VIVA prywatka, czyli potańcówka z DJ Wiką. W sobotę, na finał targów koncert Hanny Banaszak (30 września, godz. 16.00). Przez dwa targowe dni swoją ofertę prezentować będą organizacje pozarządowe działające na rzecz seniorów, uniwersytety trzeciego wieku, miejskie instytucje oraz wystawcy komercyjni.

Organizator: Międzynarodowe Targi Poznańskie, partnerzy: Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu, miejsce: MTP, pawilon 3. Bilety do kupienia stacjonarnie w Centrum Informacji Kulturalnej (ul. Ratajczaka 44, czynne: pon.-pt. w godz. 10.00–18.00 oraz sob. w godz. 10.00–17.00) lub online przez platformę ToBilet.pl: bilet wstępu wielokrotny (umożliwiający wejście na targi w piątek i sobotę): 25 zł, bilet wstępu jednorazowy (umożliwiający wejście na targi w piątek lub sobotę): 20

zł. Bilety można kupić również w kasie targowej w dniu wydarzenia: bilet wstępu wielokrotny: 30 zł, bilet wstępu jednorazowy: 25 zł.

## **1 października**

### **godz. 11.00 | Szlakiem żywiołów w dziejach Poznania: spacer historyczny**

Spacer tropem żywiołów, które na przestrzeni lat nawiedzały Poznań. Jaki wpływ na wygląd dzisiejszego miasta miały woda, powietrze czy ogień? Spacer potrwa ok. 1,5 godz.

Organizator: Wielkopolskie Muzeum Niepodległości, zbiórka: pl. Bernardyński, przy szpitalu, na trasie spaceru pojawiają się bariery architektoniczne (schody, nierówne podłoże), wstęp wolny, szczegóły: tel. 691 266 779.

### **godz. 19.00 | Rusz się z nami, seniorami!**

Zajęcia ogólnokondycyjne, prowadzący zaprezentują ćwiczenia bez pomocy sprzętu i z jego wykorzystaniem, ćwiczenia taneczne (zumba), pokażą też, jak połączyć ćwiczenia kondycyjne, koordynacyjne oraz wzmacniające.

Organizator i miejsce: Wielkopolskie Centrum Fizjoterapii, ul. Łomżyńska 1, zapisy: tel. 692 750 222, udział bezpłatny.

## **2 października**

### **godz. 8.00-15.00 | Drzwi Otwarte w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie**

Zainteresowani dowiedzą się m.in., na jakie wsparcie mogą liczyć, jakie warunki należy spełnić, by uzyskać dofinansowanie z funduszy PFRON. Można przyjść lub zadzwonić: tel. 61 878 17 31/33/34, 61 878 19 38/44/45.

Organizator i miejsce: MOPR Poznań, Sekcja ds. Rehabilitacji Społecznej Osób Niepełnosprawnych, ul. Sienkiewicza 22, wstęp wolny.

### **godz. 10.00 | Wybory jako forma konwencjonalnej partycypacji politycznej**

W trakcie wykładu zostaną poruszone następujące wątki: formy partycypacji politycznej we współczesnym świecie, istota i zasady przeprowadzania wyborów, konsekwencje aktywności i bierności obywateli, frekwencja wyborcza, przymus wyborczy. Prowadzący: prof. UAM dr hab. Marcin Rachwał.

Organizator i miejsce: Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa UAM, ul. Uniwersytetu Poznańskiego 5, sala 120, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 829 66 27.

### **godz. 14.30 | Warsztaty uroginekologiczne**

Na spotkaniu poruszony zostanie temat nietrzymania moczu, obniżenia narządów miednicy mniejszej, parć naglących czy nykturii. Prowadzący odpowiedzą, jak prawidłowo ćwiczyć mięśnie dna miednicy oraz jakie ćwiczenia rozluźniają ciało.

Organizator i miejsce: Wielkopolskie Centrum Fizjoterapii, ul. Łomżyńska 1,

zapisy: tel. 692 750 222, udział bezpłatny.

### **godz. 16.30-18.30 | Warsztat rysunkowy dla początkujących**

Na zajęciach uczestnicy zapoznają się z różnymi technikami rysunkowymi, podstawowymi pojęciami związanymi z rysunkiem, a następnie wykonają prace ołówkami.

Organizator i miejsce: Fundacja Serdecznik – Projekt Fifna, ul. Sienkiewicza 20a, zapisy: tel. 533 488 550, udział bezpłatny.

### **godz. 18.00 | Hortiterapia dla duszy i ciała**

Wykład na temat dobroczynnego wpływu roślin na nasze funkcjonowanie. Ogród daje wiele korzyści w zakresie fizycznym, psychicznym i społecznym, dla osób w każdym wieku, z każdym rodzajem dysfunkcji. Zdrowym pozwala na odreagowanie stresów życia codziennego. Prowadzenie: prof. UPP dr hab. Agnieszka Krzywińska-Bródka.

Organizator i miejsce: Dom Bretanii, Stary Rynek 37, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 851 68 51.

## **3 października**

### **godz. 11.00 | Czy rozumiesz, co napisał lekarz?**

Czym jest karta informacyjna leczenia szpitalnego? Uczestnicy będą mieli możliwość sprawdzenia, czy rozumieją ten typ dokumentu na podstawie konkretnych przykładów z autentycznych wypisów. Można przynieść na zajęcia lub wcześniej przesłać swoje własne wypisy szpitalne (z ukrytymi danymi osobowymi).

Organizator i miejsce: Wydział Anglistyki UAM, Collegium Heliodori Świącicki, ul. Grunwaldzka 6, Sala Górna, zapisy: tel. 602 279 029, udział bezpłatny.

### **godz. 12.00 | Skarby wydobyte z bagien: oprowadzanie kuratorskie po wystawie**

Wystawa prezentuje wyniki badań archeologicznych na unikatowym stanowisku bagiennym, położonym na krawędzi doliny Noteci w Krzyżu Wielkopolskim. Zachowały się na nim pozostałości pobytu w tym miejscu grup łowców-zbieraczy

Organizator i miejsce: Muzeum Archeologiczne w Poznaniu, Pałac Górków, ul. Wodna 27, zapisy: tel. 61 628 55 53, [olga.adamczyk@muzarp.poznan.pl](mailto:olga.adamczyk@muzarp.poznan.pl), udział bezpłatny.

### **godz. 18.00 | „Chłopki. Opowieść o naszych babkach”**

Spotkanie autorskie z Joanną Kuciel-Frydryszak. Najnowsza książka autorki prezentuje siłę wiejskich kobiet, ich bezgraniczne oddanie rodzinie, ale też pragnienie zmiany i nierówną walkę o siebie w patriarchalnym społeczeństwie.

Organizator i miejsce: CK Zamek, ul. Św. Marcin 80/82, Sala Wielka, bilety: 5 zł , szczegóły: tel. 61 646 52 72 (wt.-niedz. w godz. 12.00-19.00).

## **4 października**

### **godz. 10.00 | Jak rozporządzić mieszkaniem za życia i nie stracić dachu nad głową?**

Podczas spotkania poruszone zostaną takie wątki jak: umowa darowizny czy dożywocia, dziedziczenie, testament, zapis windykacyjny czy zachówek.

Organizator: Wielkopolska Izba Adwokacka, miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy (od 27 września): tel. 61 8 47 21 11 lub osobiście w CIS, udział bezpłatny.

### **godz. 11.00 | Spacer wzdłuż ścieżki EkoEdukacji**

Okazja do spędzenia wolnego czasu na świeżym powietrzu oraz wspólnej rozmowy na temat otaczającej przyrody w towarzystwie członkiń Klubu Seniorki i Seniora działającego przy Bramie Poznania, które poprowadzą spacer.

Organizator: Brama Poznania, Poznańskie Centrum Dziedzictwa, Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, miejsce: Eksperymentalny Ogród Dziedzictwa przy Bramie Poznania, wejście od ul. Ostrówek, zapisy: tel. 61 647 76 34. Spacer asfaltową Wartostradą (ok. 1 km), odbędzie się niezależnie od pogody, udział bezpłatny.

### **godz. 18.00 | Made in Poznań: spotkanie z Lucjanem Morosem**

Podróż z Lucjanem Morosem, historykiem, autorem książki „Made in Poznań” po „ludowym” Poznaniu śladami znanych poznańskich marek, takich jak Goplana, Herbapol, Modena, Pollena-Lechia, Przemysławka, Społem, Stomil czy Tarpan. Spotkanie w ramach projektu „Dzieciństwo na trzepaku”.

Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Filia Sztuki, pl. Wolności 19, sala na piętrze, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 885 89 55 (od pon. do pt. w godz. 8.00-16.00).

## **5 października**

### **godz. 10.00-12.00 | Dary natury w naparach**

Uczestniczki i uczestnicy przygotowują napary ziołowe według przepisów Andrzeja Klimuszki – na przeziębienie, gripę i wzmocnienie.

Organizator i miejsce: Fundacja ORCHidea, ul. Hetmańska 15, zapisy: tel. 723 522 631, udział bezpłatny.

### **godz. 10.00-12.00 | Srebrny Fyrteł: Brydżowe potyczki**

Zaproszenie do udziału w spotkaniu skierowane jest do osób, które chciałyby rozpocząć swoją przygodę z brydżem. W karciany świat wprowadzi profesjonalista i pasjonat brydża. Brydż to jednocześnie trening pamięci, strategicznego myślenia, ale również możliwość współpracy w grupie. Uwaga – zapisy na cykl 4 spotkań (5, 12, 19, 26 października). Spotkanie w ramach projektu Srebrny Fyrteł.

Organizator: Miejska Rada Seniorów w Poznaniu, Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, miejsce: Pracownia Ekonomii Społecznej „ładne rzeczy”, ul. Św. Marcin 57, zapisy: tel. 61 842 35 09, udział bezpłatny.

**godz. 11.00 i 13.00 | Spotkanie z opiekunami mieszkańców Nowego ZOO**

O mieszkańcach wybiegów opowiedzą ich opiekunowie. Spotkanie połączone ze spacerem po ogrodzie.

Organizator i miejsce: Nowe Zoo, ul. Krańcowa 81, zbiórka: przy mapie Nowego ZOO, tuż za głównym wejściem od strony ul. Krańcowej, koszt: 5 zł dla osób 60+, szczegóły: tel. 61 872 07 73.

**godz. 12.30-14 | Srebrny Fyrteł: Apetyt na życie**

Obiegowa opinia mówi, że mężczyźni kiepsko się starzeją. Postawa Andrzeja Wasilewskiego, bohatera spotkania, całkowicie temu zaprzecza. Pracował w różnych zawodach, ukończył studia oficerskie, prawnicze, psychologiczne. Poza tym maluje, podróżuje, pływa jachtem po morzach, zajmuje się dziennikarstwem, udziela w klubie seniora. Jak się to robi? Skąd czerpać inspirację i jak się motywować do działania? Spotkanie w ramach projektu Srebrny Fyrteł.

Organizator: Miejska Rada Seniorów w Poznaniu, Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, miejsce: Pracownia Ekonomii Społecznej „ładne rzeczy”, ul. Św. Marcin 57, zapisy: tel. 61 842 35 09, udział bezpłatny.

**godz. 14.00 | Warsztaty dotyczące techniki nordic walking**

Fizjoterapeuta podpowie, jak dobrać odpowiednie kijki i na co zwrócić uwagę podczas ich używania. Po części teoretycznej – wspólny marsz po okolicy (ok. 3-4 km). Należy mieć wygodny strój i buty do chodzenia, można zabrać swoje kijki albo wypożyczyć na miejscu.

Organizator i miejsce: Wielkopolskie Centrum Fizjoterapii, ul. Łomżyńska 1, zapisy: tel. 692 750 222, udział bezpłatny.

**godz. 15.00 | Profilaktyka schorzeń i dolegliwości osób starszych**

Warsztat, podczas którego można się dowiedzieć, jak opóźnić proces starzenia się organizmu, zapobiegać dolegliwościom, poprawić kondycję fizyczną i zadbać o swoje zdrowie psychiczne.

Organizator i miejsce: Wielkopolskie Centrum Medycyny Rodzinnej, os. Bohaterów II Wojny Światowej 33, zapisy: tel. 573 004 242, udział bezpłatny.

**godz. 15.00 | Srebrna gospodarka: wykład**

Średnia wieku polskiego społeczeństwa rośnie i ten trend będzie się utrzymywał. Co oznacza to dla społeczeństwa, a co dla nas samych? Prowadząca: dr Kinga Podraza-Myszkowska.

Organizator: Otwarta Wszechnica Ekonomiczna „Erga Omnes”, wydarzenie pod patronatem PZZ Herbapol S.A., miejsce: Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu,

budynek D, ul. Towarowa 55, sala 4.1 (VI piętro), wstęp wolny, szczegóły:  
tel. 61 856 92 45.

## **6 października**

### **godz. 11.30-13.30 | Senior na rynku pracy**

Uczestnicy spotkania poznają metody szukania pracy oraz rodzaje dokumentów aplikacyjnych. Zdobędą sporo praktycznych wskazówek na temat tego, jak poradzić sobie na rynku pracy.

Organizator: Powiatowy Urząd Pracy w Poznaniu, Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy (od 29 września): tel. 61 847 21 11 lub osobiście w CIS, udział bezpłatny.

### **godz. 17.00 | Zapachowe tabliczki z wosku pszczelego**

Uczestnicy wykonają własnoręcznie tabliczkę zapachową z naturalnego wosku.

Organizator i miejsce: Fundacja Młyn Wsparcia, ul. Mostowa 16, zapisy (od 25 września): tel. 662 035 498, od pon. do pt. w godz. 10.00-15.00, udział bezpłatny.

### **godz. 17.00 | Na ratunek. Zioła świata w apteczce domowej**

Prowadzący zaprezentują rośliny i surowce zielarskie, pochodzące z kilku kontynentów, które bez trudu można zakupić w polskich zielarniach, a które pomagają w walce z wieloma chorobami, stresem czy alergiami.

Organizator i miejsce: Biblioteka Wojewódzka w Poznaniu, ul. Bolesława Prusa 3, sala 605 (windy), wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 664 08 84 (godz. 9.00-14.00).

### **godz. 18.00-19.00 | Podróż z Anną: koncert z piosenkami Anny German**

Najbardziej znane i lubiane utwory Anny German wykona Marta Grabowska, artystka zachęci publiczność do wspólnego śpiewania.

Organizator i miejsce: Dom Kultury „Stokrotka”, ul. Cyniowa 11, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 867 19 19.

## **7 października**

### **godz. 11.00 | Wschodnim szlakiem: Kobylepole-Antoninek-Zieliniec**

Trasa spaceru przebiegać będzie po terenach leśnych, wyniesie ok. 7 km. Warto zabrać wygodne obuwie. Możliwe sposoby dotarcia do miejsca startu spaceru: dojazd z ronda Rataje autobusem linii nr 166 o godz. 10.34, dojazd z przystanku „Franowo” autobusem linii nr 425 o godz. 10.38, przejście pieszo od pętli tramwajowej na Franowie w kierunku Zielińca.

Organizator: Grupa Przewodników PoPoznaniu, miejsce: przystanek autobusowy „Folwarczna” w kierunku Zielińca, wstęp wolny.

**godz. 12.00 | Spacer z przewodnikiem po rogalińskim parku i kompostowe abecadło: warsztaty**

Spacer po rogalińskim parku w jego barwnej, jesiennej odsłonie. Uczestnicy sprawdzą, co o tej porze roku prezentuje się pięknie – ogród francuski czy może angielski. Druga część spotkania poświęcona będzie kompostowaniu w ogrodowym ekosystemie. Jak założyć kompostownik i jak o niego dbać? Jak cenne są dżdżownice?

Organizator i miejsce: Muzeum Pałac w Rogalinie – Oddział Muzeum Narodowego w Poznaniu, Rogalin, ul. Arciszewskiego 2, zapisy: tel. 61 813 88 29, [rogalin@mpn.art.pl](mailto:rogalin@mpn.art.pl), koszt: 20 zł od osoby.

**godz. 16.00 | Nie taki dziki Zachód. O literaturze niemieckojęzycznej z tłumaczami**

Spotkanie z tłumaczami literatury niemieckojęzycznej: Małgorzatą Gralińską, Łukaszem Musiałem i Arkadiuszem Żychlińskim. Rozmowa na temat recepcji literatury niemieckojęzycznej w Polsce i roli tłumaczy w jej popularyzowaniu.

Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Filia Sztuki, pl. Wolności 19, sala na piętrze, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 885 89 55 (od pon. do pt. w godz. 8.00-16.00).

**godz. 18.00 | Pokaz zielników Elizabeth Blackwell**

O szczególnej wartości tomów przechowywanych w zbiorach specjalnych Biblioteki Raczyńskich świadczą odręczne dopiski, zawierające polskie nazwy prezentowanych roślin i opisy możliwości ich wykorzystania w XVIII wieku.

Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Filia Sztuki, pl. Wolności 19, sala na piętrze, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 885 89 55 (od pon. do pt. w godz. 8.00-16.00).

**8 października**

**godz. 11.30 | Spacer po Fest Fyrtlu: Łazarz**

Egzotyczne serce Łazarza, urok starego botanika czy poznański Westend, to tylko niektóre z tajemniczych zagadnień, o których przewodnik opowie podczas spaceru.

Organizator: Fest Fyrtel, Poznańskie Centrum Dziedzictwa, miejsce: Rynek Łazarzki, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 647 76 34.

**9 października**

**godz. 10.00-12.00 | WY-masuj to**

Relaksacyjny masaż twarzy przy pomocy olejków, który poprawi kondycję skóry i ułatwi przepływ limfy.

Organizator i miejsce: Fundacja ORCHidea, ul. Hetmańska 15, zapisy: tel. 723

522 631, udział bezpłatny.

### **godz. 13.00 | Zwiedzanie Muzeum Historii ZOO i Lwa**

Jak zmieniało się poznańskie zoo od 1871 roku do dziś? Pracownicy opowiedzą o historii tego miejsca i jego mieszkańców.

Organizator i miejsce: Stare Zoo, ul. Zwierzyniecka 19, zbiórka: przy wejściu do budynku Muzeum, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 873 39 75.

### **godz. 16.30-18.30 | Fantastyczne ptaki**

Warsztaty w technice suchej pasteli. Uczestnicy dowiedzą się m.in., jak malować pastelami, jaki papier wybrać oraz jak zabezpieczyć już skończoną pracę.

Organizator i miejsce: Fundacja Serdecznik – Projekt Fifna, ul. Sienkiewicza 20a, zapisy: tel. 533 488 550, udział bezpłatny.

### **godz. 17.00 | Pisane przy otwartym oknie: wykład**

Wykład na temat współczesnej poezji ekologicznej w oparciu o twórczość Krystyny Miłobędzkiej, którą powszechnie uważa się za prekursorkę zielonego pisarstwa w Polsce. Prowadzący: dr Dawid Borucki.

Organizator i miejsce: Wydział Filologii Polskiej i Klasycznej UAM, Collegium Maius, ul. Fredry 10, sala 285, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 829 45 20.

### **godz. 18.00-20.00 | Jak zapewnić dobrą opiekę osobie starszej niesamodzielnej**

Gdzie szukać wsparcia w opiece? Jakie są możliwości korzystania z rozwiązań systemowych, m.in. usług społecznych i medycznych? Jakie korzyści płyną z uzyskania orzeczenia o stopniu niepełnosprawności?

Organizator i miejsce: Fundacja PETRA senior, ul. Poznańska 19, zapisy: tel. 724 976 584, 665 006 501, [fundacja@petra-senior.pl](mailto:fundacja@petra-senior.pl), udział bezpłatny.

### **godz. 18.00 | Spektakl muzyczno-teatralny dla Bezimiennych „Odłamki”**

84 lata temu w Forcie VII utworzono pierwszy niemiecki obóz koncentracyjny na ziemiach okupowanej Polski. Przedstawienie ma oddać hołd ofiarom KL Posen, punktem wyjścia stał się średniowieczny utwór „Stabat Mater”.

Organizator: Wielkopolskie Muzeum Niepodległości, miejsce: Muzeum Martyrologii Wielkopolan – Fort VII, ul. Polska, bariery architektoniczne (schody, nierówne podłoże), wstęp: bilety: 6 zł, dostępne w kasie Muzeum oraz przez platformę ToBilet.pl, szczegóły: tel. 691 266 779.

## **10 października**

### **godz. 10.00 | Tej jesieni niech się zazieleni: ekodieta dla seniorów**

Indywidualne konsultacje z dietetyczką na temat ekologicznego i ekonomicznego odżywiania. Specjalistka wykona analizę składu masy ciała, podzieli się



praktycznymi wskazówkami żywieniowymi i podpowie, jak jeść zdrowo i zielono.

Organizator i miejsce: Gabinety Medyczne Novina, ul. Nowina 12a, zapisy (do 9 października): tel. 665 505 606, 61 841 11 00, [info@gabinety-novina.pl](mailto:info@gabinety-novina.pl), koszt: 10 zł.

### **godz. 12.00 | Zielony sekret dla zdrowych włosów**

Indywidualne konsultacje trychologiczne dotyczące zdrowia skóry głowy i włosów. Specjalistka oceni stan włosów, wykona trychoskopię, a chętnym zdradzi, jak, wykorzystując zioła, zadbać o zdrowie włosów.

Organizator i miejsce: Gabinety Medyczne Novina, ul. Nowina 12a, zapisy (do 9 października): tel. 665 505 606, 61 841 11 00, [info@gabinety-novina.pl](mailto:info@gabinety-novina.pl), koszt: 10 zł.

### **godz. 16.00 | Budynek nieodkryty: zwiedzanie Collegium Martineum i Mediateki CSE**

Uczestnicy poznają historię miejsca, w którym funkcjonowała poznańska filia polskiego Biura Szyfrów i działali późniejsi pogromcy Enigmy.

Organizator i miejsce: Poznańskie Centrum Dziedzictwa, Centrum Szyfrów Enigma, Collegium Martineum, ul. Św. Marcin 78, bezpłatne bilety dostępne w kasie CSE lub przez rezerwację: tel. 61 888 45 12.

### **godz. 17.00 | Angielski w podróży: jak zamówić swoje ulubione danie w restauracji**

Marzysz o zagranicznej podróży, ale obawiasz się, że sobie nie poradzisz? Warsztat pozwoli poznać podstawowe słownictwo w języku angielskim dotyczące jedzenia w restauracji.

Organizator i miejsce: Centrum Języków Obcych Kontakt, pl. Bernardyński 1a/1, zapisy: tel. 534 577 180, [reklama@cjo.pl](mailto:reklama@cjo.pl), udział bezpłatny.

### **godz. 18.00 | Spektakl muzyczno-teatralny dla Bezimiennych „Odłamki”**

84 lata temu w Forcie VII utworzono pierwszy niemiecki obóz koncentracyjny na ziemiach okupowanej Polski. Przedstawienie ma oddać hołd ofiarom KL Posen, punktem wyjścia stał się średniowieczny utwór „Stabat Mater”.

Organizator: Wielkopolskie Muzeum Niepodległości, miejsce: Muzeum Martyrologii Wielkopolan – Fort VII, ul. Polska, bariery architektoniczne (schody, nierówne podłoże), wstęp: bilety: 6 zł, dostępne w kasie Muzeum oraz przez platformę ToBilet.pl, szczegóły: tel. 691 266 779.

## **11 października**

### **godz. 9.00 | Dzień Seniora w policji**

Podczas spotkania zaprezentowany zostanie najnowocześniejszy sprzęt policyjny oraz wybrane pojazdy. Seniorzy będą mogli również zwiedzić Salę Tradycji

Wielkopolskiej Policji. Atrakcją będzie też przejazd armatki wodnej oraz pokaz umiejętności psów służbowych. Omówione zostaną również podstawowe zasady bezpieczeństwa.

Organizator: Komenda Wojewódzka Policji w Poznaniu, miejsce: Oddział Prewencji Policji w Poznaniu, ul. Taborowa 22, zapisy (do 6 października): tel. 47 771 20 18 /49, udział bezpłatny.

#### **godz. 10.00 | Śladami Kroniki: spacer z przewodnikiem**

Spacer po teatrze wydarzeń – miejscach związanych z powstaniem wielkopolskim. Na trasie wycieczki nie zabraknie najważniejszych punktów, np. Bazaru. Za pomocą relacji i wspomnień przemówią uczestnicy historycznych wydarzeń.

Organizator: Wydawnictwo Miejskie Poznania, zbiórka: pl. Kolegiacki, przy pomniku koziołków, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 854 07 61.

#### **godz. 10.00-11.00 | Bezpieczeństwo osobiste seniorów**

Jak chronić dokumenty, karty płatnicze i bezpiecznie poruszać się w miejscach publicznych czy na zakupach? Jak nie dać się oszukać w internecie? Strażnicy miejscy omówią mechanizmy działania oszustów i odpowiedzą, jak postępować w sytuacji zagrożenia. Poruszone zostaną też wątki przemocy fizycznej, psychicznej i ekonomicznej.

Organizator: Straż Miejska Miasta Poznania, miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy (od 4 października): tel. 61 847 21 11 lub osobiście w CIS, udział bezpłatny.

#### **godz. 10.00 | Bezpieczne aktywności dla seniorów w mieście**

Pogadanka połączona z warsztatami na temat dostępnych w mieście aktywności dla osób w wieku 55+.

Organizator i miejsce: Fundacja ORCHidea, ul. Hetmańska 15, zapisy: tel. 723 522 631, udział bezpłatny.

#### **godz. 11.00 | Czym jest pętla indukcyjna i jak z niej korzystać?**

Jak efektywnie korzystać z urządzeń wspomagających słyszenie? Spotkanie dla użytkowników aparatów słuchowych.

Organizator i miejsce: Towarzystwo Tłumaczy i Wykładowców Języka Migowego GEST, ul. Wyspiańskiego 13/6, zapisy: tel. 728 743 000, udział bezpłatny.

#### **godz. 11.00 | Spacer wzdłuż ścieżki EkoEdukacji**

Okazja do spędzenia wolnego czasu na świeżym powietrzu oraz wspólnej rozmowy na temat otaczającej przyrody w towarzystwie członkiń Klubu Seniorki i Seniora działającego przy Bramie Poznania, które poprowadzą spacer.

Organizator: Brama Poznania, Poznańskie Centrum Dziedzictwa, Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, miejsce: Eksperymentalny Ogród Dziedzictwa

przy Bramie Poznania wejście od ul. Ostrówek, zapisy: tel. 61 647 76 34.  
Spacer asfaltową Wartostradą (ok. 1 km), odbędzie się niezależnie od pogody,  
udział bezpłatny.

### **godz. 12.00 | Lekcja hiszpańskiego dla początkujących**

Lekcja dla tych, którzy zawsze chcieli poznać język hiszpański, jednak nie mieli jeszcze okazji. Uczestniczki i uczestnicy lekcji poznają podstawowe słowa i zwroty, zobaczą, jak wyglądają zajęcia w grupie, zrozumieją też, dlaczego ten język ma tylu miłośników. A stąd już tylko krok do rozpoczęcia regularnej nauki! Zaproszenie skierowane jest osób początkujących.

Organizator: Centrum Języków Obcych Kontakt, miejsce: pl. Bernardyński 1a/1  
Poznań, zapisy: tel. 534 577 180, [reklama@cjo.pl](mailto:reklama@cjo.pl), udział bezpłatny.

### **godz. 13.00 | Zwiedzanie Muzeum Historii ZOO i Lwa**

Jak zmieniało się poznańskie zoo od 1871 roku do dziś? Pracownicy opowiedzą o historii tego miejsca i jego mieszkańców.

Organizator i miejsce: Stare Zoo, ul. Zwierzyniecka 19, zbiórka: przy wejściu do Zoo, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 873 39 75.

### **godz. 13.45 | Jak skutecznie radzić sobie z obrzękami**

„Ciężkie” nogi, opuchnięte palce dłoni czy „woreczki” pod oczami to klasyczne objawy zastojów limfatycznych w ciele człowieka. Prowadząca opowie o kompleksowości pracy z obrzękami, ze szczególnym naciskiem na autoterapię.

Organizator: Monika Domagała, miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy (od 4 października): tel. 61 8 47 21 11 lub osobiście w CIS, udział bezpłatny.

## **12 października**

### **godz. 10.00-12.00 | Srebrny Fyrteł: Brydżowe potyczki**

Zaproszenie do udziału w spotkaniu skierowane jest do osób, które chciałyby rozpocząć swoją przygodę z brydżem. W karciany świat wprowadzi profesjonalista i pasjonat brydża. Brydż to jednocześnie trening pamięci, strategicznego myślenia, ale również możliwość współpracy w grupie. Uwaga – zapisy na cykl 4 spotkań (5, 12, 19, 26 października). Spotkanie w ramach projektu Srebrny Fyrteł.

Organizator: Miejska Rada Seniorów w Poznaniu, Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, miejsce: Pracownia Ekonomii Społecznej „ładne rzeczy”, ul. Św. Marcin 57, zapisy: tel. 61 842 35 09, udział bezpłatny.

### **godz. 11.00 | Seniorze, chroń swoje mienie**

Podczas szkolenia omówione zostaną zagrożenia związane z zawieraniem przez seniorów umów na pokazach i w Internecie. Uczestnicy spotkania otrzymają również przygotowany przez Inspekcję Handlową materiał informacyjny, z

którego dowiedzą się m.in. tego, jak zrezygnować z zawartej umowy.

Organizator: Wojewódzki Inspektorat Inspekcji Handlowej w Poznaniu, miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy (od 5 października): tel. 61 847 21 11 lub osobiście w CIS, udział bezpłatny.

### **godz. 11.00 | Dlaczego aparaty słuchowe są ważne w codziennym funkcjonowaniu?**

Jak aparaty słuchowe mogą poprawić nasze codzienne funkcjonowanie?

Organizator i miejsce: Towarzystwo Tłumaczy i Wykładowców Języka Migowego GEST, ul. Wyspiańskiego 13/6, zapisy: tel. 728 743 000, udział bezpłatny.

### **godz. 12.30-14 | Srebrny Fyrteł: Nowa ja – warsztaty ze stylistką**

Jeśli stając przed swoją szafą, myślisz: „tu nie ma ubrań, tylko same sentymenty!”, to te warsztaty będą właśnie dla ciebie. Zanim dokonasz zmian w swojej garderobie, skorzystaj z fachowej pomocy profesjonalistki. Monika Michalkiewicz od wielu lat doradza, jak się ubrać, by wyeksponować atuty, ukryć niedoskonałości, a czasem przełamać stereotypy i przedstawić światu siebie w swojej najlepszej wersji. Spotkanie w ramach projektu Srebrny Fyrteł.

Organizator: Miejska Rada Seniorów w Poznaniu, Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, miejsce: Pracownia Ekonomii Społecznej „ładne rzeczy”, ul. Św. Marcin 57, zapisy: tel. 61 842 35 09, udział bezpłatny.

### **godz. 15.00 | Żywność pochodzenia zwierzęcego – nie taka zła, jak ją malują**

Diety wykluczające żywność pochodzenia zwierzęcego zyskują coraz większą popularność. Tymczasem surowce i produkty pochodzenia zwierzęcego, ze względu na swoje pochodzenie i funkcje, mają bardzo bogaty skład. Celem wykładu będzie analiza argumentów za i przeciw oraz dyskusja na temat czynników sprzyjających zachowaniu zdrowia. Prowadzący: dr inż. Tomasz Szablewski.

Organizator i miejsce: Przyrodniczy Uniwersytet Trzeciego Wieku, Collegium Maximum, ul. Wojska Polskiego 28, sala A (parter), wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 848 70 26.

### **godz. 17.30 | Dobre samopoczucie i zdrowie po pięćdziesiątce**

Jak jelita wpływają na zdrowie oraz jak żyć z nimi w zgodzie, aby czuć się dobrze? Prowadzący podpowiedzą, jak pielęgnować to, co mamy w środku.

Organizator i miejsce: Instytut Mikroekologii w Poznaniu, ul. Sielska 6, zapisy: tel. 736 239 129, 61 862 63 35, [biuro@instytut-mikroekologii.pl](mailto:biuro@instytut-mikroekologii.pl), udział bezpłatny.

## **13 października**

**godz. 11.00 i 12.30 | Nie warto odkładać na później: warsztaty na temat testamentów**

Jak sporządzić skuteczny testament i co powinien zawierać?

Organizator: Kancelaria Adwokacka, adwokat Agata Koschel-Sturzbecher, miejsce: CAMP Chwaliszewo75, ul. Chwaliszewo 75, zapisy: tel. 886 540 237, udział bezpłatny.

### **godz. 11.00 | Seniorzy zazieleniają Poznań: warsztaty**

Na podstawie zdjęć i swojej wiedzy uczestnicy przyjrzą się pozytywnym i negatywnym zmianom, jakie dokonały się na przestrzeni ostatnich dziesięcioleci. Będzie okazja, by wspólnie zaprojektować koncepcje idealnych zielonych przestrzeni w Poznaniu. Na warsztaty należy zabrać swoje zdjęcia, które przedstawiają dawny wygląd terenów zielonych, zbiorników wodnych i rzeki Warty w Poznaniu.

Organizator i miejsce: Koło Naukowe Zintegrowanego Planowania Rozwoju UAM, ul. Bogumiła Krygowskiego 10, zapisy: tel. 664 131 523 lub [knzpr@amu.edu.pl](mailto:knzpr@amu.edu.pl).

### **godz. 20.00 | Koncert Komeda: Reflections**

Maciej Tubis do klasycznych kompozycji Komedy podchodzi w sposób twórczy. Jego solowe koncerty mają niezwykłą dramaturgię. I co najważniejsze – unosi się nad nimi duch wielkiego kompozytora.

Organizator i miejsce: Estrada Poznańska, Scena na Piętrze, ul. Masztalarska 8 (podwórze, schody na I piętro), bilety: 40 zł (przedsprzedaż), 50 zł (dzień koncertu), do kupienia w kinie Muza, ul. św. Marcin 30, lub online przez [www.bilety24.pl](http://www.bilety24.pl).

## **14 października**

### **godz. 11.00 | Nowinki technologiczne w świecie aparatów słuchowych**

Co oprócz słyszenia mogą zapewnić nam aparaty słuchowe?

Organizator i miejsce: Towarzystwo Tłumaczy i Wykładowców Języka Migowego GEST, ul. Wyspiańskiego 13/6, zapisy: tel. 728 743 000, udział bezpłatny.

## **16 października**

### **godz. 12.00 | Postaw na ekoogrzewanie i termomodernizację!**

Podczas spotkania będzie można dowiedzieć, do kiedy należy wymienić piece i kotły węglowe oraz jak uzyskać dofinansowanie na wymianę takiego ogrzewania, okien czy drzwi.

Organizator: Wydział Klimatu i Środowiska UMP, miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy (od 9 października): tel. 61 847 21 11 lub osobiście w CIS, udział bezpłatny.

### **godz. 15.00 | Trening pamięci: warsztaty usprawniające funkcje poznawcze**

Zajęcia z doświadczonym psychologiem polegające na ćwiczeniach umysłu i zadaniach rozwijających różne rodzaje pamięci oraz inne funkcje poznawcze

(m.in. sudoku, skojarzenia, krzyżówki).

Organizator i miejsce: Stowarzyszenie Ludzi III Wieku, Klub Seniora „Świerczewski Krąg”, ul. Grabowa 22b, zapisy: tel. 665 842 082, udział bezpłatny.

**godz. 18.00 | Człowiek-Dzieło-Rezonans: koncert**

Jakub Dera, laureat wielu międzynarodowych konkursów muzycznych, będzie interpretował utwory Chopina. W programie przede wszystkim polonezy i mazurki.

Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Filia Sztuki, pl. Wolności 19, sala na piętrze, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 885 89 55 (od pon. do pt. w godz. 8.00-16.00).

**godz. 18.00 | Belgia przed Belgią: wykład**

Belgia jako niezależne państwo ukonstytuowała się dość późno, bo dopiero w 1830 roku, jednak ma za sobą nadzwyczaj bogatą przeszłość, w której zbiegały się wpływy francuskie, niderlandzkie, austriackie i hiszpańskie. Prowadzenie: prof. UAM dr hab. Anna Loba.

Organizator i miejsce: Dom Bretanii, Stary Rynek 37, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 851 68 51.

**17 października**

**godz. 11.00 | Drugie życie korka od wina**

Uczestnicy wykonają z korka po winie brelok lub podkładkę pod kubek. Prace wykończone zostaną metodą deqoupage. Dla uczestników przewidziano słodki poczęstunek.

Organizator i miejsce: Zespół Dziennych Domów Pomocy filia nr 4 „Klub Starówka”, ul. Wielka 1, zapisy (od 2 października), tel. 61 855 76 47 (pon.-pt. w godz. 9.00-13.00), udział bezpłatny.

**godz. 11.30-13.00 | Zdrowy mózg**

Wykład studentki dietetyki o prozdrowotnej diecie dla naszego mózgu.

Organizator i miejsce: Fundacja ORCHidea, ul. Hetmańska 15, zapisy: tel. 723 522 631, udział bezpłatny.

**godz. 15.00 | Fizjologiczne odrębności wieku starczego: warsztat**

Jak starzeje się organizm w wymiarze biologicznym, jakie procesy fizjologiczne i psychologiczne w nim zachodzą? Co jest naturalnym procesem starzenia się organizmu, a co może świadczyć o chorobie?

Organizator i miejsce: Wielkopolskie Centrum Medycyny Rodzinnej, os. Bohaterów II Wojny Światowej 33, zapisy: tel. 573 004 242, udział bezpłatny.

### **godz. 16.00 | Wtorek dla seniora: Rusz głową!**

Kolejne spotkanie z treningiem pamięci – uczestnicy będą gimnastykować szare komórki, żeby lepiej służyły. Po łamigłówkach będą ćwiczyć sztukę relaksacji.

Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Filia Sztuki, pl. Wolności 19, sala na piętrze, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 885 89 55 (od pon. do pt. w godz. 8.00-16.00).

### **godz. 18.00 | Poezja na nieoznakowanych szlakach**

Spotkanie z udziałem prof. Wojciecha Ligęzy i prof. Edwarda Balcerzana poświęcone poezji Bogusławy Latawiec.

Organizator: Biblioteka Raczyńskich, Stowarzyszenie Pisarzy Polskich, miejsce: Pracownia-Muzeum Józefa Ignacego Kraszewskiego, ul. Wroniecka 14, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 885 89 55 (od pon. do pt. w godz. 8.00-16.00).

### **godz. 19.00 | Koncert Papieski**

Coroczny koncert papieski pozwala odczytywać dziedzictwo duchowo-intelektualne św. Jana Pawła II i realizować je w codziennym życiu.

Organizator i miejsce: Akademia Muzyczna w Poznaniu, Aula Nova, pl. Stuligrosza 1, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 856 89 03.

## **18 października**

### **godz. 7.30-12.00 | Zielone światło dla zdrowia**

Dzień badań profilaktycznych w Gabinetach Medycznych Novina – m.in. bezpłatne pomiary ciśnienia i poziomu glukozy we krwi, specjalne rabaty na badania laboratoryjne krwi i moczu.

Organizator i miejsce: Gabinety Medyczne Novina, ul. Nowina 12a, koszt: morfologia krwi – 5 zł, EKG – 10 zł, udział bez zapisów, szczegóły: tel. 665 505 606, 61 841 11 00, [info@gabinety-novina.pl](mailto:info@gabinety-novina.pl).

### **godz. 11.00 | Zabezpieczenia majątkowe, zawieranie umów i sprawy spadkowe seniorów**

Prowadząca wykład omówi kluczowe aspekty życia w późniejszym wieku.

Organizator: Kancelaria Adwokacka, adwokat Agata Koschel-Sturzbecher, miejsce: CAMP Chwaliszewo75, ul. Chwaliszewo 75, zapisy: tel. 886 540 237, udział bezpłatny.

### **godz. 12.00 | Międzynarodowy dzień seniora: spotkanie z NFZ**

Na spotkaniu będzie można poznać nowości w przepisach i świadczeniach, porozmawiać z dietetykiem oraz wykonać analizę składu ciała wraz z wydrukiem.

Organizator: Wielkopolski Oddział Wojewódzki NFZ w Poznaniu, miejsce: Centrum

Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy (od 11 października): tel. 61 847 21 11 lub osobiście w CIS, udział bezpłatny.

**godz. 12.00 | Od sztuki do chemii łez: wykład**

Czy stan emocjonalny ma wpływa na skład naszych łez? Czy cebula zawsze zmusi nas do płaczu? Czy krokodyle łzy mają coś wspólnego z... krokodylami?

Organizator i miejsce: Wydział Chemii UAM, ul. Uniwersytetu Poznańskiego 8, aula, wstęp wolny, szczegóły: tel. 693 288 787.

**godz. 18.00 | Ślepa kuchnia. Spotkanie z Moniką Milewską**

Co jadali Polacy w okresie PRL i jakie były związki kulinariów z polityką? Rozmowa z Moniką Milewską, autorką książki „Ślepa kuchnia. Jedzenie i ideologia w PRL”. Spotkanie w ramach projektu „Dzieciństwo na trzepaku”.

Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Filia Sztuki, pl. Wolności 19, sala na piętrze, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 885 89 55 (od pon. do pt. w godz. 8.00-16.00).

**19 października**

**godz. 10.00-12.00 | Srebrny Fyrteł: Brydżowe potyczki**

Zaproszenie do udziału w spotkaniu skierowane jest do osób, które chciałyby rozpocząć swoją przygodę z brydżem. W karciany świat wprowadzi profesjonalista i pasjonat brydża. Brydż to jednocześnie trening pamięci, strategicznego myślenia, ale również możliwość współpracy w grupie. Uwaga – zapisy na cykl 4 spotkań (5, 12, 19, 26 października). Spotkanie w ramach projektu Srebrny Fyrteł.

Organizator: Miejska Rada Seniorów w Poznaniu, Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, miejsce: Pracownia Ekonomii Społecznej „ładne rzeczy”, ul. Św. Marcin 57, zapisy: tel. 61 842 35 09, udział bezpłatny.

**godz. 12.00-14.00 | Obrazem i słowem: jak utrwalać ważne dla nas wydarzenia?**

Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się, jak wykonać smartfonem zdjęcia, które wzbudzą zachwyty rodziny i przyjaciół, oraz jak przenieść na papier wspomnienia, by inni czytali je z zainteresowaniem. Prowadzenie: Daria Olzacka, fotografka, Anna Dolska, redaktorka.

Organizator: redakcja magazynu My60+, miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy: tel. 513 078 964, [my50plus@gmail.com](mailto:my50plus@gmail.com), udział bezpłatny.

**godz. 15.00 | Ekologiczni dziadkowie: wykład**

Seniorzy funkcjonowali w czasach, w których życie w zgodzie z naturą oraz odpowiedzialność za planetę było ich powinnością. Jaką rolę odgrywają osoby starsze w kształtowaniu proekologicznych postaw i zachowań młodych osób?



Organizator i miejsce: Wydział Studiów Edukacyjnych UAM w Poznaniu, ul. Szamarzewskiego 89, budynek D, aula, wstęp wolny.

**godz. 17.00 | Rośliny ozdobne o właściwościach toksycznych: wykład**

Trujące właściwości roślin zależą od występowania w nich substancji toksycznych – pełnią one różne funkcje, w odpowiednich dawkach także korzystne. Występuje też wiele roślin uprawianych jako ozdobne w ogrodach i domach, których spożycie może być niebezpieczne. Prowadzenie: dr n. farm. Maria Urbańska.

Organizator: Katedra i Zakład Kosmetologii Praktycznej i Profilaktyki Chorób Skóry, Uniwersytet Medyczny w Poznaniu, miejsce: Centrum Kongresowo-Dydaktyczne, ul. Przybyszewskiego 37a, sala A, zapisy: tel. 61 854 60 31, [promocja@ump.edu.pl](mailto:promocja@ump.edu.pl), udział bezpłatny.

**godz. 17.00 | Inne oblicza biotechnologii i GMO: wykład**

Wykład w ramach cyklu „Nauka i Społeczeństwo”. Prowadzenie: Tomasz Twardowski, Instytut Chemii Bioorganicznej PAN, członek Komisji Biotechnologii przy O/PAN w Poznaniu.

Organizator: Polska Akademia Nauk, miejsce: Pałac Działyńskich, Stary Rynek 78/79, sala Turkusowa Oddziału PAN w Poznaniu, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 641 50 03.

**20 października**

**godz. 10.00-11.30 i 12.00-13.30 | Jesień w słoiku: warsztaty**

Uczestnicy zapoznają się z różnymi materiałami roślinnymi (liście, owoce, kwiaty), poznają ich właściwości terapeutyczne i stworzą jesienne kompozycje w małych słoiczkach, które ozdobią własnoręcznie wykonanymi etykietami z wymyśloną przez siebie nazwą kompozycji. Prowadząca: dr inż. Jolanta Lisiecka.

Organizator i miejsce: Przyrodniczy Uniwersytet Trzeciego Wieku, Kolegium Zembala, ul. Dąbrowskiego 159, budynek C, sala 23, zapisy (od 12 października): tel. 61 848 70 26, [cku@up.poznan.pl](mailto:cku@up.poznan.pl), formularz dostępny na stronie: <https://www1.up.poznan.pl/cku/putw>, udział bezpłatny.

**godz. 10.00-11.30 | Prorocy malarstwa Les Nabis: wykład**

Wykład online z zakresu historii sztuki poświęcony twórczości Pierre'a Bonnard i Edouarda Vuillarda. Prowadzenie: Karolina Prymas-Jóźwiak.

Organizator: Uniwersytet Artystyczny Trzeciego Wieku w Poznaniu, wykład online, na podany podczas zapisu adres e-mail zostanie wysłany link do spotkania. zapisy: tel. 61 853 00 18 w. 119 (wt., godz. 11.00–15.00), [uatw@uap.edu.pl](mailto:uatw@uap.edu.pl), udział bezpłatny.

**godz. 12.00-14.00 | Malowanie toreb płóciennych: warsztaty**

Uczestnicy warsztatów wykonają dekorację toreb płóciennych na zakupy.

Organizator i miejsce: Dom Kultury „Stokrotka”, ul. Cyniowa 11, zapisy: tel. 61 867 19 19 (godz. 14.00-20.00), koszt: 15 zł (materiały w cenie).

### **godz. 17.00 | Zapachowe tabliczki z wosku pszczelego**

Uczestnicy wykonają własnoręcznie tabliczkę zapachową z naturalnego wosku.

Organizator i miejsce: Fundacja Młyn Wsparcia, ul. Mostowa 16, zapisy (od 25 września): tel. 662 035 498 (od pon. do pt. w godz. 10.00-15.00), udział bezpłatny.

## **21 października**

### **godz. 11.00 i 16.00 | Bramy, baszty, wieże, furty: spacer z przewodnikiem**

Do czasów współczesnych w Poznaniu przetrwały nieliczne pozostałości średniowiecznych obwarowań, jednak to nie przeszkodzi w odkryciu na nowo najważniejszych i najciekawszych elementów dawnych murów miejskich.

Organizator: Grupa Przewodników PoPoznaniu, miejsce: Wzgórze Przemysła (pod zamkiem, na wysokości głównego wejścia do kościoła), wstęp wolny.

### **godz. 12.30 | W panteonie sław. Nieznane dzieło**

Spotkanie poświęcone nierozpoznanej dotychczas rzeźbie z kolekcji Muzeum Literackiego Henryka Sienkiewicza w Poznaniu, przedstawiającej Jana III Sobieskiego.

Organizator i miejsce: Muzeum Literackie Henryka Sienkiewicza, Stary Rynek 84, zapisy: tel. 61 852 89 71, [rezerwacja.muzeumhs@bracz.edu.pl](mailto:rezerwacja.muzeumhs@bracz.edu.pl), udział bezpłatny.

## **23 października**

### **godz. 11.00 | Ekotrening pamięci**

Spotkanie mające na celu pobudzenie funkcji, które z wiekiem ulegają pogorszeniu, takich jak pamięć, uwaga czy koncentracja. Poprzez ćwiczenia o tematyce ekologicznej będzie można popracować nad kondycją zdrowia psychicznego.

Organizator i miejsce: Fundacja Młyn Wsparcia, ul. Mostowa 16, zapisy (od 16 października): tel. 663 942 366 (od pon. do pt. w godz. 16.00-18.00), udział bezpłatny.

### **godz. 18.00 | Międzyuczelniany Koncert Muzyki Akordeonowej**

Zaproszeni wykładowcy podejmą tematykę potencjalnych dolegliwości, jakie występują czy mogą wystąpić w codziennym funkcjonowaniu akordeonistów.

Organizator i miejsce: Akademia Muzyczna w Poznaniu, Aula Nova, pl. Stulgrosza 1, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 856 89 03.

## **24 października**

### **godz. 9.00-11.00 | Ekozakładki: warsztaty**

Uczestnicy wykonają ekozakładki do książek z makulatury z odzysku.

Organizator i miejsce: Fundacja ORCHidea, ul. Hetmańska 15, zapisy: tel. 723 522 631, udział bezpłatny.

### **godz. 10.00-12.00 | Srebrny Fyrtel: Przedpołudnia z planszówkami**

Planszówki to świetna okazja do ćwiczenia pamięci, ale przede wszystkim to czas ciekawych rozmów i bycia razem. Uczestniczki i uczestnicy spotkania zagrają w gry planszowe pod czujnym okiem planszówkowego pasjonata. Spotkanie w ramach projektu Srebrny Fyrtel.

Organizator: Miejska Rada Seniorów w Poznaniu, Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, miejsce: Pracownia Ekonomii Społecznej „ładne rzeczy”, ul. Św. Marcin 57, zapisy: tel. 61 842 35 09, udział bezpłatny.

### **godz. 12.00 | Czy po klimakterium trzeba iść do ginekologa?**

Spotkanie na temat profilaktyki nowotworów piersi, potrzebie badań ginekologicznych i mammografii.

Organizator: lek. med. Konrad Maćkowiak, miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy (od 17 października): tel. 61 847 21 11 lub osobiście w CIS, udział bezpłatny.

### **godz. 12.00 | Orowadzanie po wystawie „Rychtyg knary i maszynki”**

Wystawa prezentuje uzbrojenie wojsk wielkopolskich z lat 1919-1921. Prowadzący poświęcą uwagę nie tylko zgromadzonej na wystawie broni palnej, ale także gwarze, którą posługiwali się żołnierze.

Organizator: Wielkopolskie Muzeum Niepodległości, miejsce: Muzeum Uzbrojenia, Park Cytadela (al. Armii Poznań), wstęp wolny, szczegóły: tel. 691 266 779.

### **godz. 15.30 | Szyfry przez wieki: zwiedzanie ekspozycji CSE z przewodnikiem**

Jak złamanie szyfru Enigmy wpłynęło na świat, w którym żyjemy? Uczestniczki i uczestnicy prześledzą kilkanaście wieków dziejów szyfrów i ukrywania informacji.

Organizator i miejsce: Poznańskie Centrum Dziedzictwa, Centrum Szyfrów Enigma, ul. Św. Marcin 78, bezpłatne bilety dostępne w kasie CSE lub przez rezerwacje: tel. 61 888 45 12.

### **godz. 16.00-18.00 | Plastyka i rękodzieło: warsztaty**

Seniorzy wykonają artystyczne przedmioty codziennego użytku, ozdabiając je przy pomocy różnych technik plastycznych. Wykonają też dekoracje okolicznościowe (ozdoby świąteczne, kartki świąteczne).

Organizator i miejsce: Stowarzyszenie Ludzi III Wieku, Klub Seniora „Świerczewski Krąg”, ul. Grabowa 22b, zapisy: tel. 665 842 082, udział bezpłatny.

## **25 października**

### **godz. 9.30-15.30 | Dzień Otwarty w DDP „Klub Słoneczna Przystań”**

Program: godz. 10.00-10.45 – spotkanie z psychologiem, godz. 11.00-11.45 – spotkanie z geriatrą i gerontologiem, godz. 12.00-12.45 – występ „Artystycznej Przystani”, godz. 13.00-14.00 – zajęcia plastyczne prowadzone przez instruktora terapii zajęciowej.

Organizator i miejsce: DDP „Klub Słoneczna Przystań”, ul. Racjonalizatorów 3, zapisy (od 10 października): tel. 61 832 04 62 (pon.-pt. w godz. 9.15-14.45), udział bezpłatny.

### **godz. 10.00 i 13.00 | Romeo i Julia w ogrodzie, czyli o relacjach roślin i zapylaczy: warsztaty**

Jaki wpływ na przyrodę mają zapylacze? Co możemy zrobić, by żyło im się nieco lepiej w naszej okolicy? Warsztaty pozwolą lepiej poznać pszczoły, motyle, bzygi i chrząszcze. Miłośnicy kwiatów na balkonach i w ogrodach będą mogli zaplanować wiosenne nasadzenia, wybierając rośliny dające zapylaczom pyłek i nektar.

Organizator: Miasto Poznań, Wydział Działalności Gospodarczej i Rolnictwa UMP, miejsce: sala konferencyjna Plus Jeden, ul. Za Bramką 1, zapisy (do 20 października): tel. 61 878 50 51, [poznanlapszczol@um.poznan.pl](mailto:poznanlapszczol@um.poznan.pl), udział bezpłatny.

### **godz. 11.00 | Orowadzanie dla seniorów po Bibliotece Raczyńskich**

Uczestnicy zwiedzą historyczny gmach Biblioteki, a organizatorzy odpowiedzą na pytania czytelników dotyczące korzystania z jej zbiorów.

Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, pl. Wolności 19, zapisy: tel. 61 885 89 55 (pon.-pt. godz. 8.00-16.00), [zapisy@bracz.edu.pl](mailto:zapisy@bracz.edu.pl), udział bezpłatny.

### **godz. 12.00 | Czy namiętność jest możliwa po wielu latach związku?**

Czy w długotrwałym związku możemy mieć zarówno miłość jak i udane życie seksualne? Czy namiętność lub pożądanie ma datę ważności?

Organizator: Klaudia Latosik, miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy (od 18 października): tel. 61 847 21 11 lub osobiście w CIS, udział bezpłatny.

### **godz. 15.00-17.00 | Nowoczesna edukacja i coaching żywieniowy dla seniorów**

Pierwsza część zajęć to prelekcja i pogadanka na temat zdrowego odżywiania w wieku senioralnym. W drugiej części spotkania warsztaty kulinarne – gotowanie

i degustacja wybranych potraw.

Organizator i miejsce: Stowarzyszenie Ludzi III Wieku, Klub Seniora „Świerczewski Krąg”, ul. Grabowa 22b, zapisy: tel. 665 842 082, udział bezpłatny.

**godz. 16.00 | Orowadzanie po wystawie „Siła spotkania. O ludziach, którzy tworzyli Poznań”**

Założycielami naszego miasta byli nie tylko mieszkańcy Wielkopolski. Na poznańską architekturę, szkoły, a nawet kuchnię duży wpływ mieli przybysze z bliskich i dalekich stron. Dziedzictwo naszego miasta od 770 lat powstaje dzięki spotkaniom ludności lokalnej i przybyłej. O sile i znaczeniu tych spotkań opowie kurator wystawy – dr Dawid Barbarzak.

Organizator i miejsce: Poznańskie Centrum Dziedzictwa, Galeria Śluza, ul. Dziekańska 2, wstęp wolny, informacje: tel. 61 647 76 34.

**godz. 17.00 | Zastosowanie produktów pszczelich w profilaktyce i leczeniu: wykład**

Główny nacisk położony zostanie na skład i właściwości produktów pszczelich takich jak: miód, pyłek kwiatowy, propolis, mleczko pszczele, wosk oraz jad pszczele. Prowadzenie: prof. dr hab. Jan Matysiak.

Organizator: Katedra i Zakład Chemii Nieorganicznej i Analitycznej, Uniwersytet Medyczny w Poznaniu, miejsce: Centrum Kongresowo-Dydaktyczne, ul. Przybyszewskiego 37a, sala A, zapisy: tel. 61 854 60 31, [promocja@ump.edu.pl](mailto:promocja@ump.edu.pl), udział bezpłatny.

**26 października**

**godz. 10.00-12.00 | Srebrny Fyrtel: Brydżowe potyczki**

Zaproszenie do udziału w spotkaniu skierowane jest do osób, które chciałyby rozpocząć swoją przygodę z brydżem. W karciany świat wprowadzi profesjonalista i pasjonat brydża. Brydż to jednocześnie trening pamięci, strategicznego myślenia, ale również możliwość współpracy w grupie. Uwaga – zapisy na cykl 4 spotkań (5, 12, 19, 26 października). Spotkanie w ramach projektu Srebrny Fyrtel.

Organizator: Miejska Rada Seniorów w Poznaniu, Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, miejsce: Pracownia Ekonomii Społecznej „ładne rzeczy”, ul. Św. Marcin 57, zapisy: tel. 61 842 35 09, udział bezpłatny.

**godz. 12.00 | Miejskie usługi dla osób starszych**

Otwarte posiedzenie Miejskiej Rady Seniorów.

Organizator: Miejska Rada Seniorów w Poznaniu, miejsce: Urząd Miasta Poznania, sala nr 1, pl. Kolegiacki 17, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 878 57 90, 600 487 492.

## **godz. 12.30-14.00 | Srebrny Fyrteł: warsztaty teatralne**

Grażyna Wydrowska zaprasza na warsztat, podczas którego podzieli się swoją ciekawością świata i pomoże obudzić potencjał twórczy, który drzemie w każdym z nas. Jego uczestnicy i uczestniczki będą pracować w oparciu o takie narzędzia, jak drama, techniki teatralne i praca z ciałem. Przygotowywanie krótkich inscenizacji teatralnych stanie się inspiracją do wymiany myśli i autoekspresji. Spotkanie w ramach projektu Srebrny Fyrteł.

Organizator: Miejska Rada Seniorów w Poznaniu, Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, miejsce: Pracownia Ekonomii Społecznej „ładne rzeczy”, ul. Św. Marcin 57, zapisy: tel. 61 842 35 09, udział bezpłatny.

## **godz. 17.30 | Dobre samopoczucie i zdrowie po pięćdziesiątce**

Jak jelita wpływają na zdrowie oraz jak żyć z nimi w zgodzie, aby czuć się dobrze? Prowadzący podpowiedzą, jak pielęgnować to, co mamy w środku.

Organizator i miejsce: Instytut Mikroekologii w Poznaniu, ul. Sielska 6, zapisy: tel. 736 239 129, 61 862 63 35, [biuro@instytut-mikroekologii.pl](mailto:biuro@instytut-mikroekologii.pl), udział bezpłatny.

## **27 października**

### **godz. 10.00-14.00 | Dyżur eksperta ZUS w siedzibie Centrum Inicjatyw Senioralnych**

Pracownik ZUS będzie udzielał informacji m.in. na tematy związane z zawieszalnością świadczeń emerytalno-rentowych, sposobami przeliczenia emerytury, zasadami przyznawania i wypłaty świadczeń przedemerytalnych czy ubankowaniem świadczeń emerytalno-rentowych.

Organizator: Zakład Ubezpieczeń Społecznych, II Oddział w Poznaniu, miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, ul. Mielżyńskiego 24, wstęp wolny. szczegóły: tel. 61 847 21 11.

### **godz. 12.00 | Chemiczne aspekty piwowarstwa: wykład**

Analiza procesów chemicznych związanych z produkcją piwa, będzie też trochę o historii piwowarstwa. Na finał przegląd gatunków piwa.

Organizator i miejsce: Wydział Chemii UAM, ul. Uniwersytetu Poznańskiego 8, aula, wstęp wolny, szczegóły: tel. 693 288 787.

### **godz. 12.00 | Czy drzewo genealogiczne może rosnąć w Internecie?**

Warsztaty na temat tego, jak i gdzie odnaleźć swoich przodków w wirtualnym świecie. Krótka opowieść o genealogii rodziny Raczyńskich i o tym, jak była ona ważna dla członków tej rodziny, stanie się pretekstem do podjęcia tematyki poszukiwań własnych korzeni i to bez wstawiania z wygodnego fotela. Z pomocą przychodzić oczywiście nowe media.

Organizator i miejsce: Muzeum Pałac w Rogalinie – Oddział Muzeum Narodowego w

Poznaniu, Rogalin, ul. Arciszewskiego 2, zapisy: tel. 61 813 88 29, [rogalin@mpn.art.pl](mailto:rogalin@mpn.art.pl), koszt: 20 zł od osoby.

### **godz. 20.00-2.00 | Noc w Palmiarni**

Noc w Palmiarni Poznańskiej to niezwykła okazja do eksplorowania świata roślin po zmroku wszystkimi zmysłami. Podkreślone światłem niezwykle kształty i struktury roślin malują nocą piękne obrazy.

Organizator i miejsce: Palmiarnia Poznańska, ul. Matejki 18, koszt: bilet ulgowy – 12 zł (legitymacja emeryta-rencisty), normalny – 16 zł, możliwość zakupu biletów w kasie przed wydarzeniem lub online na platformie ToBilet.pl, szczegóły: tel. 61 865 89 07.

### **28 października**

#### **godz. 11.00 | Senior z ejbrem w Muzeum: warsztaty**

Warsztaty dla babć i dziadków z wnukami w wieku 5-8 lat w Muzeum Powstania Wielkopolskiego 1918-1919. To idealne miejsce na międzypokoleniową wyprawę pełną przygód.

Organizator: Wielkopolskie Muzeum Niepodległości, miejsce: Muzeum Powstania Wielkopolskiego 1918-1919, Odwach, Stary Rynek 3, zapisy: tel. 691 266 779, koszt: 15 zł (od osoby).

#### **godz. 12.00 | Kiedy byłem w waszym wieku: warsztaty**

Warsztaty porządkowania własnej pamięci i domowego archiwum oraz kreatywnego pamiętnikarstwa. Fragmenty pamiętników, relacji z podróży czy rodzinnych opowieści znakomitych pamiętnikarzy z rodu Raczyńskich – Wirydianny Fiszerowej, Atanazego czy Edwarda Bernarda, pomogą przekonać uczestników zajęć, że każdy z nas może w życiu napisać choćby jedną książkę – książkę o własnym życiu.

Organizator i miejsce: Muzeum Pałac w Rogalinie – Oddział Muzeum Narodowego w Poznaniu, Rogalin, ul. Arciszewskiego 2, zapisy: tel. 61 813 88 29, [rogalin@mpn.art.pl](mailto:rogalin@mpn.art.pl), koszt: 20 zł od osoby.

### **30 października**

#### **godz. 9.00-11.00 | Dyżur telefoniczny pracownika ZUS**

Pracownik ZUS będzie udzielał informacji m.in. na tematy związane z zawieszalnością świadczeń emerytalno-rentowych, sposobami przeliczenia emerytury, zasadami przyznawania i wypłaty świadczeń przedemerytalnych czy ubankowaniem świadczeń emerytalno-rentowych

Organizator: Zakład Ubezpieczeń Społecznych, II Oddział w Poznaniu, dyżur pod numerem tel. 61 874 54 83.