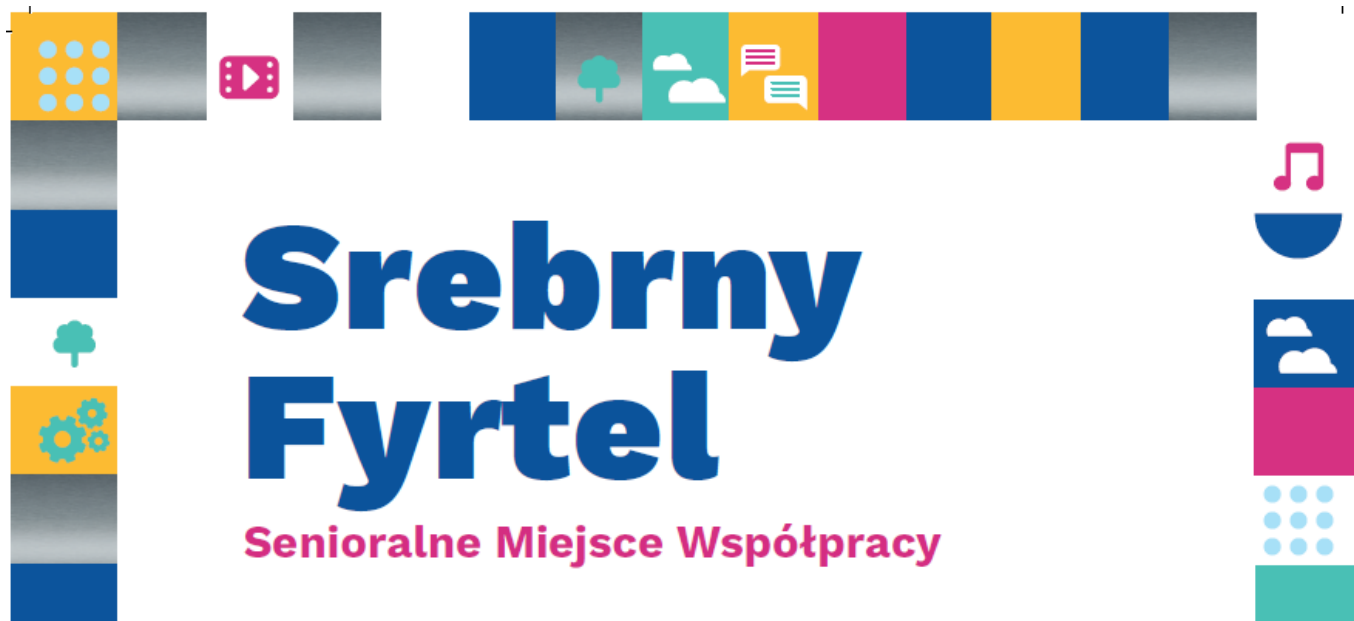


Srebrny Fyrtel – harmonogram na kwiecień



Wraz z wiosną wracają spotkania w ramach Srebrnego Fyrtla – Senioralnego Miejsca Współpracy! Będzie to przestrzeń dedykowana osobom w wieku dojrzałym, które chcą aktywnie uczestniczyć m.in. w kulturalnej ofercie miasta i jednocześnie być jej twórczyniami i twórcami.

Inicjatorem projektu jest Miejska Rada Seniorów w Poznaniu, a współrealizatorem Centrum Inicjatyw Senioralnych. Srebrny Fyrtel to miejsce umożliwiające aktywność osób w wieku dojrzałym – zarówno na poziomie twórcy oferty, jak i jego odbiorcy.

Spotkania w Srebrnym Fyrtlu, podobnie jak w edycji wiosennej i jesiennej, będą organizowane w ramach kilku bloków tematycznych: „Zrozumieć świat” (spotkania poruszające m.in. tematykę bezpieczeństwa osobistego), „Jak dobrze i długo żyć na emeryturze” (spotkania poświęcone zdrowemu stylowi życia), „Głowę ćwicz” (spotkania dla sympatyków planszówek i nauka gry w brydża), „Otwarta przestrzeń” (spotkania z ciekawymi ludźmi oraz inspirujące warsztaty), „Pasja łączy ludzi” (spotkania pasjonatów podróży, fotografii, miłośników śpiewu, którzy mają ochotę opowiedzieć o swojej drodze do realizacji pasji i zarażać nią innych).

Co, gdzie i kiedy? Skorzystaj z oferty

Spotkania będą się odbywać w każdy wtorek i czwartek marca, kwietnia i maja w blokach tematycznych rozpoczynających się o godz. 10.00, 12.00 (lub 12.30) w przestrzeni Pracowni Ekonomii Społecznej „ładne rzeczy” przy ul. Św. Marcin 57 w Poznaniu. Udział w spotkaniach jest bezpłatny, na spotkania obowiązują zapisy: tel. 61 842 35 09 (od pon. do pt. w godz. 8.00-16.00).

Harmonogram wydarzeń kwietniowych:

9 kwietnia

- 10.00-12.00 – Jak dobrze i długo żyć na emeryturze: Moja prezentacja –

mój atut – jak dobrze wyglądać. Mini pracownia psychologii stylu, warsztaty dla seniorek, cz. 1 (spotkanie poświęcone zdrowemu stylowi życia) (BRAK MIEJSC)

- prowadzenie: Katarzyna Duńska, Elżbieta Gendera

Warsztaty, będą dla seniorek okazją do wzbogacenia swojej wiedzy i umiejętności w zakresie świadomego wpływania na własną prezencję, satysfakcjonujący ubiór i wygląd. Cykl składa się z dwóch spotkań (kolejne spotkanie odbędzie się 16 kwietnia).

- 12.30-14.00 – Otwarta przestrzeń: Jak dobrze żyć na emeryturze i gdzie się leczyć (spotkania z ciekawymi ludźmi)
- prowadzenie: Bogna Nowakowska

Mówi się, że na dobrą starość pracuje się całe życie. Dziś do zdrowego stylu życia nie trzeba nikogo namawiać. I choć wiele zależy od nas, to czynników obiektywnych nie jesteśmy w stanie uniknąć. Przychodnie pełne są starszych ludzi wędrujących od specjalisty do specjalisty i przyjmujących coraz więcej leków. Rozwiązaniem są przychodnie geriatryczne, tyle że dostanie się do geriatry w Poznaniu, graniczy z cudem. Jak dbać o zdrowie własne i starych rodziców opowie prof. Katarzyna Wieczorowska-Tobis.

11 kwietnia

- 10.00-11.30 – Głowę ćwicz: brydżowe potyczki (spotkanie I)
- prowadzenie: Andrzej Waligórski

Do udziału w spotkaniu zapraszamy wszystkich pasjonatów gry w brydża – gry, która jest jednocześnie treningiem pamięci, strategicznego myślenia, ale również możliwością współpracy w grupie. Uwaga: cykl brydżowy odbywał się będzie wyłącznie w grupie zaawansowanej.

16 kwietnia

- 10.00-12.00 – Jak dobrze i długo żyć na emeryturze: Moja prezentacja – mój atut – jak dobrze wyglądać. Mini pracownia psychologii stylu, warsztaty dla seniorek, cz. 2 (spotkanie poświęcone zdrowemu stylowi życia) (BRAK MIEJSC)
- prowadzenie: Katarzyna Duńska, Elżbieta Gendera

Warsztaty, będą dla seniorek okazją do wzbogacenia swojej wiedzy i umiejętności w zakresie świadomego wpływania na własną prezencję, satysfakcjonujący ubiór i wygląd. Cykl składa się z dwóch spotkań (pierwsze ze spotkań zaplanowane jest na 9 kwietnia).

- 12.30-14.00 – Pasja łączy ludzi: Żyjemy muzyką – piosenki ludowe (śpiewać każdy może) (BRAK MIEJSC)
- prowadzenie: Anna Zalewska-Powalisz i Krzysztof Powalisz

Spotkamy się z Anną Zalewską-Powalisz wokalistką, reżyserem i nauczycielem śpiewu oraz z Krzysztofem Powaliszem, muzykiem jazzowym, aranżerem, kompozytorem, nauczycielem wielu gwiazd polskiej estrady. Na spotkaniu posłuchamy piosenek, które wprowadzą nas w atmosferę ich życia. Dowiemy się,

jak można nauczyć się śpiewać w każdym wieku. Rozpoczniemy wspólne śpiewanie.

18 kwietnia

- 10.00-11.30 – Głowę ćwicz: brydżowe potyczki (spotkanie II)
- prowadzenie: Andrzej Waligórski

Do udziału w spotkaniu zapraszamy wszystkich pasjonatów gry w brydża – gry, która jest jednocześnie treningiem pamięci, strategicznego myślenia, ale również możliwością współpracy w grupie. Uwaga: cykl brydżowy odbywał się będzie wyłącznie w grupie zaawansowanej.

- godz. 12.00-14.00 – szachy (I spotkanie)
- prowadzenie: Hanna Podymśka

Zajęcia z szachów dedykowane są osobom, które rozpoczynają przygodę z tą fascynującą grą. Szachy uważane są za królewską rozrywkę, która sprzyja rozwojowi intelektualnemu – zwiększa IQ, ćwiczy koncentrację, analityczne myślenie i pamięć; uczy sprawnego podejmowania decyzji i przewidywania ich konsekwencji; wprowadza w zasady zdrowej rywalizacji. U osób, które grają w szachy, obniża się ryzyko demencji i zaników pamięci. Po prostu – szachy to wspaniały trening umysłu!

23 kwietnia

- 10.00-12.00 – Jak dobrze i długo żyć na emeryturze: Senior w dobrej prezencji jako atut – jak dobrze wyglądać. Mini pracownia psychologii stylu, warsztaty dla seniorów (spotkanie poświęcone zdrowemu stylowi życia) (BRAK MIEJSC)
- prowadzenie: Katarzyna Duńska, Elżbieta Gendera

Warsztaty, na których rozprawimy się z mitami, że dbanie o swój wizerunek to tylko kobieca sprawa a „prawdziwy” mężczyzna nie zwraca na to uwagi. Warsztaty będą też dla seniorów okazją do wzbogacenia swojej wiedzy w zakresie świadomego wpływania na własną prezencję, satysfakcjonująco i w zgodzie z sobą. Uwaga: te warsztaty w pierwszej kolejności adresujemy do Panów, ale mogą w nich też uczestniczyć Panie, które chcą wzbogacić swoją wiedzę na temat męskich stylizacji w trosce o swoich mężów/partnerów.

- godz. 12.30-14.30 – Głowę ćwicz: Przedpołudnia z planszówkami (BRAK MIEJSC)
- prowadzenie: Jakub Grypczyński

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.

25 kwietnia

- 10.00-11.30 – Głowę ćwicz: brydżowe potyczki (spotkanie III)
- prowadzenie: Andrzej Waligórski

Do udziału w spotkaniu zapraszamy wszystkich pasjonatów gry w brydża – gry,

która jest jednocześnie treningiem pamięci, strategicznego myślenia, ale również możliwością współpracy w grupie. Uwaga: cykl brydżowy odbywał się będzie wyłącznie w grupie zaawansowanej.

- 12.00-14.00 – szachy (II spotkanie)
- prowadzenie: Hanna Podymaska

Zajęcia z szachów dedykowane są osobom, które rozpoczynają przygodę z tą fascynującą grą. Szachy uważane są za królewską rozrywkę, która sprzyja rozwojowi intelektualnemu – zwiększa IQ, ćwiczy koncentrację, analityczne myślenie i pamięć; uczy sprawnego podejmowania decyzji i przewidywania ich konsekwencji; wprowadza w zasady zdrowej rywalizacji. U osób, które grają w szachy, obniża się ryzyko demencji i zaników pamięci. Po prostu – szachy to wspaniały trening umysłu.

Włącz się w działania Srebrnego Fyrtla!

Każdy może włączyć się w tworzenie oferty Srebrnego Fyrtla, dzieląc się swoimi pasjami z innymi seniorkami i seniorami. Szczegóły: tel. 61 842 35 09 (od pon. do pt. w godz. 8.00-16.00). Działanie Srebrny Fyrtel – Senioralne Miejsce Współpracy realizuje Miejska Rada Seniorów w Poznaniu oraz Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu ze środków budżetowych Miasta Poznania, we współpracy z pracownią Ekonomii Społecznej „ładne rzeczy”.