

# Harmonogram wydarzeń czerwcowych



## 7 czerwca

- godz. 10.00-11.30 – Jak dobrze i długo żyć na emeryturze: o kondycji psychofizycznej

Jak w wieku senioralnym wpływać na kondycję psychofizyczną? Od czego zależy poziom energii życiowej? Prowadzenie: Katarzyna Duńska, Elżbieta Gendera.

- godz. 13.00-14.30 – Pasja łączy ludzi: Pozwólcie mi tworzyć

Spotkanie poprowadzą dwie seniorki: Anna Nockowska oraz Jolanta Kołowska, które przedstawią historię swojej twórczości, udowadniając, że artystyczne działania mogą budować relację z najbliższymi. Prowadzenie: Magdalena Parnasow-Kujawa.

- godz. 16.00-17.30 – Pasja łączy ludzi: Kto pisze książki, żyje potrójnie

Przez wiele lat uczyła języka polskiego w jednej z poznańskich podstawówek. Na emeryturze sama zasiadła w szkolnej ławce. Niecały rok po ukończeniu kursu kreatywnego pisania zadebiutowała powieścią „Kalejdoskop”. O trudach i urokach pisania opowie Danka Turek. Prowadzenie: Magdalena Sobczak.

## 14 czerwca

- godz. 10.00-11.30 – Jak dobrze i długo żyć na emeryturze: O kondycji psychofizycznej

Jak w wieku senioralnym wpływać na kondycję psychofizyczną? Od czego zależy poziom energii życiowej? Prowadzenie: Katarzyna Duńska, Elżbieta Gendera.

- godz. 13.00-14.30 – Otwarta przestrzeń: Krąg Kobiet Dojrzałych

Krąg to bezpieczna przestrzeń głębokiego słuchania, dzielenia się swoją historią i budowania więzi z innymi uczestniczkami. Prowadzenie: Bogusława Garus.

- godz. 16.00-18.00 – Pasja łączy ludzi: Rajzujemy po Łazarzu

Zwiedzanie mniej znanych, ciekawych miejsc związanych z historią Łazarza, przewodnikami będą seniorki i seniorzy, którzy opracowali różne opowieści o swojej dzielnicy. Prowadzenie: Stowarzyszenie Relaks.

## 21 czerwca

- godz. 10.00-11.30 – Jak dobrze i długo żyć na emeryturze: Poradź sobie z obrzękami

„Ciężkie” nogi, opuchnięte palce dłoni czy „worki” pod oczami to klasyczne objawy zastojów limfatycznych w ciele człowieka. Spotkanie poświęcone

kompleksowej pracy z obręczkami, ze szczególnym naciskiem na autoterapię.  
Prowadzenie: Monika Domagała.

- godz. 13.00-15.30 – Głowę ćwicz: popołudnia z grami

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 Jakuba Grypczyńskiego.

- godz. 16.00-18.00 – Otwarta przestrzeń: Życie zaczyna się na emeryturze

Jak zagospodarować czas wolny? Gdzie szukać pomocy i inspiracji? Z czego można i warto skorzystać? Prowadzenie: Joanna Ciechanowska-Barnuś, Miejska Rada Seniorów w Poznaniu, Aleksandra Gracjasz, Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu.

## **28 czerwca**

- godz. 10.00-11.30 – Jak dobrze i długo żyć na emeryturze: Metody oddechowe jako naturalna tlenoterapia

Jaki wpływ na nasze zdrowie ma odpowiedni oddech? Uczestniczki i uczestnicy spotkania przećwiczą różne techniki oddechowe, które m.in. poprawią pamięć oraz jakość snu, pomogą rozładować napięcie i wpłyną korzystnie na ogólną sprawność organizmu. Prowadzenie: Monika Domagała.

- godz. 13.00-14.30 – Pasja łączy ludzi: Opowiem Wam o Tajlandii

Wyprawa na inny kontynent to zupełnie co innego, niż podróż z biuram podróży do Turcji, Bułgarii lub Grecji. Tajlandia i ościennie kraje cieszą się jednak coraz większą popularnością, choć zdecydowanie częściej udają się tam ludzie młodzi. O podróży do Tajlandii z perspektywy „starszaka” opowie Joanna Ciechanowska-Barnuś.

- godz. 16.00-17.30 – Pasja łączy ludzi: O morskich podróżach, pisaniu i medycynie

Pisze, czyta, zajmuje się dziennikarstwem i ogrodem, podróżuje z żoną po Europie, pływa jachtem po morzach, udziela w klubie seniora. O tym, jak można nie mieć czasu na emeryturze, opowie Andrzej Wasilewski. Prowadzenie: Magdalena Sobczak.