

# Harmonogram wydarzeń listopadowych 2023



## 7 listopada

- godz. 10.00-12.00 – Głowę ćwicz: przedpołudnia z grami
- 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.

- godz. 12.30-14.00 – Jak dobrze i długo żyć na emeryturze: Jak skutecznie radzić sobie z obrzękami? (spotkanie poświęcone zdrowemu stylowi życia)
- prowadzenie: Monika Domagała

„Ciężkie” nogi, opuchnięte palce dłoni czy „worki” pod oczami to klasyczne objawy zastojów limfatycznych w ciele człowieka. Spotkanie poświęcone kompleksowej pracy z obrzękami, ze szczególnym naciskiem na autoterapię.

## 9 listopada

- godz. 10.00-11.30 – Pasja łączy ludzi: Program „Erasmus” dla seniorów – czyli jak połączyć przyjemne z pożytecznym
- prowadzenie: Elżbieta Witkiewicz i Joanna Ciechanowska-Barnuś

Czy wyjazdy dla seniorów to tylko sanatoria i uzdrowiska? Nic bardziej mylnego! Spotkanie będzie poświęcone możliwości skorzystania z europejskiego programu „Erasmus”, w którym przewidziano wsparcie dla seniorów pragnących poznać język i kulturę innych europejskich narodów. Gośćmi będą seniorki, które uczą się języków obcych i zdecydowały się na wyjazd studyjny do szkół językowych w Hiszpanii.

- godz. 12.30-14.00 – Pasja łączy ludzi: Artysta w Tobie! Artysta we mnie? Ja, artysta? Tak! (warsztat teatralny)
- prowadzenie: Grażyna Wydrowska

Ma 67 lat i nigdy nie odkłada swoich marzeń na półkę. Ceni sobie spotkania z ludźmi, dla których odczuwanie, empatia i wspólnota stanowią wartość. Grażyna Wydrowska zaprasza na warsztat, podczas którego podzieli się swoją ciekawością świata i pomoże obudzić potencjał twórczy, który drzemie w każdym z nas!

## 14 listopada

- godz. 10.00-11.30 – Pasja łączy ludzi: Puść oko do fotografii, warsztaty fotograficzne w trzech aktach
- prowadzenie: Dawid Tatarkiewicz

Fotografia w teorii, czyli tysiąc słów o fotografii. Pierwsze z cyklu spotkań fotograficznych, w trakcie którego uczestnicy nauczą się m.in. podstaw fotografowania i kompozycji. Dowiedzą się także co i jak fotografować na

podstawie przykładowych prac prowadzącego i odpowiedzą na pytanie: „Czy zawsze jedna fotografia to tysiąc słów?”. Uwaga – zapisy na cykl 3 spotkań.

- godz. 12.30-14.00 – Otwarta przestrzeń: „Zatańcz choć raz” (spotkania z ciekawymi ludźmi)
- prowadzenie: Bogna Nowakowska

Za sukces zawodowy uważa możliwość prekursorskiego rozpowszechniania gimnastyki jazzowej i aerobiku tanecznego w programach telewizyjnych. Twierdzi, że człowiek nie żyje po to, by tańczyć, ale tańczy, by szczęśliwiej żyć. Jak nikt potrafi łączyć teorię, praktykę i pasję. Na emeryturę przeszła w 2006 roku, ale nadal tańczy, by, jak mówi, radość płynącą z rytmicznego poruszania się przekazywać innym. O tańcu i nie tylko opowie dr Olga Kuźmińska, tegoroczna laureatka medalu Senioralny Pegaz i tytułu SENIORIBUS OPTIME MERITIS.

## **16 listopada**

- godz. 10.00-11.30 – Pasja łączy ludzi: Puść oko do fotografii, warsztaty fotograficzne w trzech aktach
- prowadzenie: Dawid Tatarkiewicz

Fotografia w praktyce, czyli ruszamy do dzieła – zajęcia w plenerze. Podczas spaceru uczestnicy postarają się fotografować to, co przyciągnie ich uwagę. Możliwe więc będzie utrwalanie pejzażu miejskiego i jego elementów lub też pejzażu przyrodniczego. Zainteresowani będą mogli spróbować wykonać portrety uczestników, którzy będą chętni do pozowania. Uwaga – zapisy na cykl 3 spotkań.

- godz. 12.30-14.00 – Pasja łączy ludzi: Żyjemy muzyką
- prowadzenie: Anna Zalewska-Powalisz i Krzysztof Powalisz

Spotkanie z Anną Zalewską-Powalisz, wokalistką, reżyserką i nauczycielką śpiewu oraz z Krzysztofem Powaliszem, muzykiem jazzowym, aranżerem, kompozytorem, nauczycielem wielu gwiazd polskiej estrady. Historia znajomości i wspólne muzyczne pasje, to opowieści, które budują ich na scenie i w życiu prywatnym. Uczestniczki i uczestnicy spotkania wysłuchają piosenek, które wprowadzą w atmosferę życia artystów. Dowiedzą się też, jak można nauczyć się śpiewać w każdym wieku. Oczywiście nie zabraknie wspólnego śpiewania.

## **21 listopada**

- godz. 10.00-11.30 – Otwarta przestrzeń: Między wolnością a koniecznością (spotkania z ciekawymi ludźmi)
- prowadzenie: Bogna Nowakowska

Prawie uwierzyliśmy, że młodość można kupić a starość wyleczyć. Tymczasem ani młodość sama z siebie nie gwarantuje szczęścia, ani wiek dojrzały katastrofy. Nie pytajmy więc „czy” się starzeć tylko „jak”. O wolności i nie tylko w rozmowie z profesorem Antonim Szczucińskim. Fizyk, filozof, po 43 latach na UAM i kilku kadencjach w Radzie Miasta Poznania nie ustaje. Dziś jest przewodniczącym Miejskiej Rady Seniorów.

- godz. 12.30-14.00 – Jak dobrze i długo żyć na emeryturze: Jak asertywnie stawiać zdrowe granice w relacjach z bliskimi (i nie tylko)? Sposoby skutecznego przezwyciężania wewnętrznych blokad (spotkanie poświęcone zdrowemu stylowi życia)
- prowadzenie: Katarzyna Duńska, Elżbieta Gendera

Czym jest asertywność? Na warsztatach uczestnicy będą zajmować się tym, jak asertywnie stawiać zdrowe granice w relacjach z innymi ludźmi, szczególnie bliskimi. Asertywne stawianie granic nie jest budowaniem murów obronnych, nie jest przeciwko innym, natomiast jest satysfakcjonującym sposobem bycia w relacji. Asertywności można się nauczyć. Ważne jest na początek, żeby uświadomić sobie własne przeszkody w „byciu asertywnym” i poznać sposoby ich przezwyciężania. To daje szansę na budowanie zdrowej pewności siebie, konstruktywne wewnętrzne wspieranie siebie szczególnie w sytuacjach trudnych oraz podejmowanie trafnych decyzji wobec bliskich.

### **23 listopada**

- godz. 10.00-11.30 – Pasja łączy ludzi: Puść oko do fotografii, warsztaty fotograficzne w trzech aktach
- prowadzenie: Dawid Tatarkiewicz

Chwilo trwaj, czyli co utrwaliliśmy, to nasze – zajęcia na sali. Omówienie prac wykonanych w plenerze i przyniesionych przez uczestników. Przedstawienie sugestii, na co warto zwrócić uwagę w dalszej samodzielnej pracy fotograficznej.

- godz. 12.30-14.00 – Pasja łączy ludzi: Artysta w Tobie! Artysta we mnie? Ja, artysta? Tak! (warsztat teatralny)
- prowadzenie: Grażyna Wydrowska

Ma 67 lat i nigdy nie odkłada swoich marzeń na półkę. Ceni sobie spotkania z ludźmi, dla których odczuwanie, empatia i wspólnota stanowią wartość. Grażyna Wydrowska zaprasza na warsztat, podczas którego podzieli się swoją ciekawością świata i pomoże obudzić potencjał twórczy, który drzemie w każdym z nas!