

# Harmonogram wydarzeń majowych 2023



## 10 maja

- 13.00-14.30 – Pasja łączy ludzi: Pozwólcie mi tworzyć, prowadzenie: dr Magdalena Parnasow-Kujawa;

Spotkanie poprowadzi dwóch seniorów: Henryk Kociemba i Roman Binek, pozostających ze sobą w twórczym dialogu. Artyści zachęcą do aktywnego spędzania wolnego czasu, otwartości w podejmowaniu nowych wyzwań, umożliwiających rozwinięcie swoich pasji.

- 16.00-19.00 – Głowę ćwicz: popołudnia z grami, prowadzenie: Jakub Grypczyński;

Uczestniczki i uczestnicy zagrają m.in. w: Carcassone (kafelkowa gra na punkty, w stylu domino), Osadnicy z Catanu (lekka gra ekonomiczna), Tajniacy (imprezowa gra w skojarzenia), Ogródek (kafelkowa gra w tworzenie swojego ogródka), Scrabble (klasyczna gra słowna). Będzie można też zgłosić propozycje gier na kolejne spotkania.

## 17 maja

- 10.00-11.30 – Zrozumieć świat: Co wiemy o jakości życia poznańskich seniorów?, prowadzenie: Anna Majchrzycka, Anna Ziólkowska, Fundacja Petra Senior;

Rozmowa o potrzebach społecznych i jakości życia w zakresie m.in. zdrowia, aktywności fizycznej i psychicznej oraz relacji społecznych.

- 13.00-14.30 – Pasja łączy ludzi: Jak zaplanować i zrealizować podróż do interesujących miejsc w Europie?, prowadzenie: Elżbieta Witkiewicz;

Elżbieta Witkiewicz jest pasjonatką kulturalnych podróży po Europie – nie przepada za pobieżnym zwiedzaniem, lubi odkrywać interesujące miejsca we własnym rytmie i delektować się sztuką, zgromadzoną nie tylko w muzeach.

- 16.00-17.30 – Pasja łączy ludzi: Kolory Deszcza, prowadzenie: Krzysztof Deszczyński;

Deszczu to postać w Poznaniu bardzo dobrze znana – aktor, scenarzysta i reżyser, fotograf, manager kultury, na spotkaniu artysta opowie o Birmie i zaprezentuje swoje fotografie, na których zobaczyć można kraj wielokulturowy, barwny, piękny i zarazem nieobliczalny. Artysta z pewnością wykorzysta swoje umiejętności kabaretowe.

## 24 maja

- 10.00-11.30 – Jak dobrze i długo żyć na emeryturze: Młodość w naszych miłośniach, prowadzenie: Monika Domagała, Marta Lewandowicz;

Każdy w głębi chciałby żyć jak najdłużej – i to w pełnym zdrowiu. Badania dowodzą, że więcej mięśni najczęściej oznacza dłuższe życie. Co jeść i jak się ruszać, aby starzeć się wolniej i nie tracić mięśni?

- 13.00-14.30 – Zrozumieć świat: O tych, którzy żyją dwa razy, prowadzenie: Anna J. Nowak;

Spotkanie dotyczące sytuacji seniorów i senierek opiekujących się osobami zależnymi: dorosłymi niesamodzielnymi dziećmi, wnukami z niepełnosprawnością, współmałżonkami wymagającymi stałej pomocy i wsparcia, poprowadzi je Anna J. Nowak, która m.in. podzieli się swoim doświadczeniem w tym zakresie.

### **31 maja**

- 10.00-11.30 – Jak dobrze i długo żyć na emeryturze: Obrzęki a dieta, prowadzenie: Marta Lewandowicz;

Przyczyną obrzęków jest w wielu przypadkach nieprawidłowy stan odżywienia oraz niewłaściwa dieta. Sposób żywienia bezpośrednio przekłada się na wiele dolegliwości w organizmie, a niekiedy wystarczy tak niewiele, żeby zyskać dużo więcej. Jakie korzyści płyną z wprowadzenia dietoprofilaktyki i dietoterapii obrzęków?

- 13.00-14.30 – Pasja łączy ludzi: Program Erasmus dla seniorów, prowadzenie: Aleksandra Pacyńska-Dukat;

Czy wyjazdy dla seniorów to tylko sanatoria i uzdrowiska? Nic bardziej mylnego! Wiek może przełamać granice państw. Gośćmi spotkania będą seniorzy, którzy uczą się języków obcych i zdecydowali się na wyjazd studyjny do szkół językowych w Hiszpanii i Irlandii w ramach europejskiego programu Erasmus.

- 16-17.30 – Otwarta przestrzeń: Życie zaczyna się na emeryturze, prowadzenie: Joanna Ciechanowska-Barnuś, Aleksandra Gracjasz;

Jak zagospodarować czas wolny na emeryturze? Gdzie szukać pomocy i inspiracji? Z czego można i warto skorzystać? Odpowiedzi na te i wiele innych pytań będzie można uzyskać podczas spotkań informacyjno-doradczych, dedykowanych osobom kończącym swoją działalność zawodową.