Poznańskie Dni Rodziny – wydarzenia organizowane przez CIS

Tegoroczne Poznańskie Dni Rodziny potrwają od 14 maja do 1 czerwca. Myślą przewodnią wydarzenia będzie troska o najbliższych i środowisko. Centrum Inicjatyw Senioralnych poleca bezpłatne wydarzenia przygotowane z myślą o poznańskich seniorkach i seniorach.

Wydarzenia organizowane przez Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu we współpracy z partnerami:

Warsztaty przygotowywania motanek

- 14 maja, w godz. 14.00-18.00
- Impreza Otwarcia
- miejsce: plac Wolności, stoisko Centrum Inicjatyw Senioralnych
- wstęp wolny, nie obowiązują zapisy

Zwyczaj motania laleczek wywodzi się od wschodnich Słowian i rozpowszechniony był przede wszystkim na Białorusi oraz Ukrainie. Robiono je z materiałów, które były pod ręką, z resztek. Ich głównym zadaniem było odpędzenie pecha, ochrona przed złem lub spełnianie życzeń. Na stoisku Centrum Inicjatyw Senioralnych będzie można wspólnie z wolontariuszkami przygotować własną lalkę-motankę. Nie zabraknie opowieści o związanych z nią wierzeniach i zwyczajach. Uczestnikami warsztatów mogą zostać wszyscy: dorośli i dzieci, w działania można włączyć się przez cały czas trwania festynu.

Jedz zdrowo, trzymaj formę z NFZ!

- 15 maja, godz. 9.00-12.00
- seniorzy będą umawiani na 10-minutowe konsultacje
- Organizator: Wielkopolski Oddział Wojewódzki NFZ, Wydział Nauk o Żywności i Żywieniu Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu
- miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych (ul. Mielżyńskiego 24)
- zapisy: tel. 61 847 21 11 lub osobiście w Centrum Inicjatyw Senioralnych (pon.-pt. w godz. 8.00-16.00)

Podczas spotkania seniorki i seniorzy będą mogli wykonać analizę składu ciała na profesjonalnym analizatorze, otrzymają wydruk z wynikiem i opisem parametrów, porozmawiają z dietetyczką i otrzymają zalecenia zdrowego odżywiania. Poza tym każdy otrzyma komplet informacji o profilaktyce realizowanej przez NFZ, w tym także publikacje o zdrowym odżywianiu, m.in. broszurę: „Cukier nie krzepi!” ze zdrowymi przepisami bez cukru.

Oszustwa i inne zagrożenia w życiu codziennym

- 15 maja, godz. 14.00-16.00
- organizator: Komenda Wojewódzka Policji w Poznaniu
- miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych (ul. Mielżyńskiego 24)

- zapisy: tel. 61 847 21 11 lub osobiście w Centrum Inicjatyw Senioralnych (pon.-pt. w godz. 8.00-16.00)

Spotkanie o charakterze edukacyjno-profilaktycznym, podczas którego omówione zostaną najczęściej stosowane metody oszustw. Policjanci podpowiedzą też, co zrobić, żeby nie stać się ofiarą przestępstwa, uświadomią też, że wiedza w tym zakresie ma bardzo duży wpływ na podniesienie poziomu bezpieczeństwa osobistego.

Jak rozporządzić mieszkaniem za życia i nie stracić dachu nad głową?

- 22 maja, godz. 10.00-12.00
- Organizator: Wielkopolska Izba Adwokacka
- miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych (ul. Mielżyńskiego 24)
- zapisy: tel. 61 847 21 11 lub osobiście w Centrum Inicjatyw Senioralnych (pon.-pt. w godz. 8.00-16.00)

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

Warsztat na temat bezpieczeństwa osobistego

- 24 maja, godz. 10.00-11.00
- organizator: Straż Miejska Miasta Poznania
- miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych (ul. Mielżyńskiego 24)
- zapisy: tel. 61 847 21 11 lub osobiście w Centrum Inicjatyw Senioralnych (pon.-pt. w godz. 8.00-16.00)

Podczas warsztatu poruszona zostanie tematyka związana z ochroną danych osobowych i dokumentów. Organizatorzy podpowiedzą też, na co zwrócić uwagę, aby bezpiecznie robić zakupy czy uniknąć oszustwa „na wnuczka”, oraz jak zadbać o swoje bezpieczeństwo w domu i w internecie. Dla uczestników przewidziane są gadżety promujące bezpieczeństwo (etui na kartę płatniczą, elementy odblaskowe).

Spacer cyfrowy „Stacja: Cyfrowy Poznań Główny”

- 29 maja, godz. 11.00-13.00
- Organizator: Centrum Inicjatyw Senioralnych
- Zbiórka: wejście do Dworca Zachodniego od ul. Zachodniej
- zapisy: tel. 61 847 21 11 lub osobiście w Centrum Inicjatyw Senioralnych (pon.-pt. w godz. 8.00-16.00)

Uczestniczki i uczestnicy spotkania nauczą się, jak obsługiwać biletomaty PKP oraz ZTM (m.in. jak doładować kartę PEKA), bankomaty oraz kasy samoobsługowe w supermarkecie. Dowiedzą się również, jak odebrać przesyłkę w paczkomacie. Chętne osoby będą mogły dodatkowo nauczyć się, jak obsługiwać GPS w telefonie, wyszukiwać kawiarnię czy punkt usługowy w pobliżu miejsca, w którym się znajdują, oraz dowiedzą się, jak korzystać z aplikacji „Jakdojade”. Spotkanie poprowadzi Justyna Furmaniak.

Szczegóły:

Więcej informacji na temat wszystkich wydarzeń organizowanych w ramach Poznańskich Dni Rodziny 2023 już wkrótce pojawi się na miejskich stronach i profilach:

- www.poznan.pl
- profil Czuły Poznań