

Senioralni. Poznań 2022



Program Senioralni. Poznań 2022

3-30 października

Program może ulec zmianom. Aktualny program dostępny jest na stronie www.centrumis.pl. Szczegółowe informacje można uzyskać również, dzwoniąc do Centrum Inicjatyw Senioralnych: tel. 61 847 21 11. Udział w większości wydarzeń jest nieodpłatny lub opłata za wstęp jest niewielka. Na większość wydarzeń obowiązują zapisy, liczba uczestników jest ograniczona. Jedna osoba może zapisać się na maksymalnie dwa spotkania odbywające się w CIS. Więcej szczegółów na ten temat uzyskać można u organizatorów poszczególnych wydarzeń.

PROMOCJE

1-31 października | Teatr Polski: zniżki na bilety

Przez cały październik bilety dla osób 60+ na wszystkie spektakle w Teatrze Polskim (poza spektaklami „Extravaganza” i „Dracula”) w cenie 30 zł (sprzedaż biletów na podstawie dowodu tożsamości). Szczegóły: tel. 61 852 05 41.

1-31 października | Dom Bretanii: zapisy na kurs języka francuskiego w zniżkowych cenach

Kursy języka francuskiego w promocyjnej cenie: 555 zł (cały semestr, 15 spotkań, każde z nich trwa 90 min.), na poziomie początkującym i średniozaawansowanym. Miejsce: Dom Bretanii, Stary Rynek 37, zapisy: tel. 61 851 01 90, kursy@dombretanii.org.pl, kurs rozpoczyna się w październiku.

3-30 października | MedPolonia: Zniżki na badania laboratoryjne i konsultacje u ortopedy

30 proc. rabatu na badania laboratoryjne z krwi w placówkach Med Polonia: testosteron całkowity (35 zł), PSA całkowite (33 zł). Badania realizowane są w kilku miejscach: ul. Obornicka 262, w godz. 8.00-14.00, ul. Blacharska 2, w godz. 8.00-12.00, ul. Starołęcka 42, w godz. 8.00-11.00, nie jest konieczna wcześniejsza rejestracja. W trakcie trwania „Senioralnych” można również skorzystać z konsultacji u lekarza ortopedy w promocyjnej cenie 130 zł, która jest dostępna w placówce MedPolonia przy ul. Blacharskiej 2, zapisy (od 3 października): tel. 61 664 33 39.

3-30 października | English&Tea: Bezpłatne zajęcia języka angielskiego

Zajęcia w ramach Klubu odbywają się w grupach na wszystkich poziomach zaawansowania językowego. W ramach „Senioralnych” będzie można uczestniczyć bezpłatnie w jednym spotkaniu. Miejsce: Klub Języka Angielskiego English&Tea, ul. Roosevelta 4/4, zapisy: tel. 505 359 771.

3-30 października | Seanse w Grocie Solnej Sollan

Miejsce: ul. Warszawska 25, zapisy: tel. 730 918 817 lub w grocie, koszt: 5 zł, seanse trwają 50 min., dostępne są w g. 12, 14 i 16, należy zabrać ze sobą białe skarpetki (możliwość zakupu na miejscu).

3-31 października | Synexus: Bezpłatne badania i konsultacje lekarskie

Ośrodek badań klinicznych Synexus poszukuje uczestników do badań w zakresie: szczepionki przeciwko wirusowi RSV, osteoporozy, niealkoholowego stłuszczeniowego zapalenia wątroby (NASH), niewydolności serca i nerek, nadciśnienia tętniczego oraz zwyrodnienia stawu kolanowego. Osoby z cukrzycą typu II, nadciśnieniem tętniczym lub podwyższonym cholesterolem mogą skorzystać z bezpłatnych badań wątroby aparatem FibroScan, kobiety powyżej 55. roku życia – z bezpłatnych badań gęstości kości (densytometria). Miejsce: Centrum Medyczne Synexus, ul. Głogowska 31/33, zapisy: tel. 61 641 41 41, udział bezpłatny.

3-14 października | Kriomedica: zniżki na krioterapię i masaże

Zniżki na krioterapię ogólnoustrojową (10 wejść w cenie 149 zł, 5 wejść w cenie 99 zł) oraz pakiet hydromasażu suchego AQUATIZER i krioterapii ogólnoustrojowa (5 masaży i 5 wejść do kriokomory w cenie 169 zł). Miejsce: Centrum Rehabilitacji Kriomedica, ul. Starołęcka 42, zapisy: tel. 61 871 55 00, usługi dostępne w godz. 16.00-17.45.

10-15 października | Family Optic: badanie wzroku

Badanie wykonywane przez optometrystów (odpłatnie). Po badaniu będzie można skorzystać z 25 proc. zniżki na całe okulary korekcyjne (oprawki i szkła) i bezpłatnego czyszczenia okularów. Miejsce: Family Optic, Kupiec Poznański, pl. Wiosny Ludów 2, zapisy (od 26.09): tel. 61 670 72 00, badania w godz. 10.15-18.00.

10-28 października | Amed: Bezpłatne porady specjalistów od słuchu i mowy

Badania słuchu, testowanie aparatów słuchowych, konsultacja laryngologa, foniatri, bezpłatna videostroboskopia krtani (w ramach profilaktyki nowotworowej). Miejsce: Amed Aparaty Słuchowe, ul. Poznańska 18a/1, zapisy: tel. 730 554 111, porady w godz. 10.00-16.00.

SPECJALNA OFERTA

22 września-6 października | Wystawa: Jak być szczęśliwym w tym dziwnym świecie

Poznańscy seniorzy w obiektywie Irène Jonas. Wystawa malowanych fotografii, na którą zaprasza Dom Bretanii, opowiada o tym, jak seniorki i seniorzy spędzają czas, czym się interesują, dostępna na Wolnym Dziedzińcu Urzędu Miasta Poznania (plac Kolegiacki 17). 29.09 o godz. 12.00 nastąpi jej oficjalne otwarcie – w obecności autorki zdjęć.

1-31 października | Teatr Polski: Warsztaty teatralne w klubach seniora

Warsztaty teatralne dedykowane seniorom z poznańskich klubów seniora,

eksplorujące różne zagadnienia sztuki scenicznej – od prostych zadań aktorskich, przez improwizację do pisanie sztuk teatralnych. Poprowadzi je pedagog teatru Andrzej Błazewicz. Spotkania będą odbywać się w siedzibach klubów, programy warsztatów będą ustalane indywidualnie z poszczególnymi klubami, zgłoszenia: tel. 691 601 569, andrzej.blazewicz@teatr-polski.pl, udział bezpłatny.

4-27 października | Fifna: Kurs komputerowy dla początkujących

Kurs obejmuje podstawy obsługi komputera (włączanie, logowanie, zakładanie kont, tworzenie folderów, kopiowanie, obsługa nośników zewnętrznych, łączenie z Internetem, komunikatory). Uczestnicy pracują na swoich laptopach. Spotkania w ramach kursu będą się odbywać w wybrane wtorki i czwartki października (4, 6, 11, 13, 25, 27 października, godz. 10.00-13.00) w siedzibie Projektu Fifna, ul. Sienkiewicza 20a, zapisy: tel. 533 488 550 (w godz. 9.00-13.00), koszt kursu – 250 zł, na hasło „Senioralni” – 20 proc. zniżki. Obowiązuje przedpłata za cały kurs.

10-31 października | Głosowanie na projekty PB0 2023

W ramach Poznańskiego Budżetu Obywatelskiego 2023 można oddać 7 głosów – 2 na projekty ogólnomiejskie (w tym jeden na Zielony Budżet) i 5 na rejonowe. Głosowanie odbywa się przez stronę: www.budzet.um.poznan.pl. Można również zagłosować stacjonarnie – od pon. do pt. w godz. 7.30-15.30 w Urzędzie Miasta Poznania (pl. Kolegiacki 17) i skorzystać z komputera oraz pomocy urzędników, głosowanie ostatniego dnia do godz. 12.00, szczegóły: tel. 61 878 59 77.

13-27 października | CK Zamek: Kino bez barier

Filmom w ramach cyklu „Kino bez barier” towarzyszy audiodeskrypcja, napisy w języku polskim i tłumaczenie na PJM. Pokazy odbywają się w wybrane wtorki i czwartki października (18, 25 października – godz. 11.00, 13, 20, 27 października – godz. 18.00) w CK Zamek (ul. Św. Marcin 80/82, Sala 2), bilet: 5 zł, szczegóły: tel. 61 646 52 72.

15-16 października | Weekend seniora w Szreniawie

W programie zwiedzanie Pałacu w Szreniawie i prelekcja na temat zasad dobrego wychowania i zwyczajów dotyczących spożywania posiłków w dawnych rezydencjach, wycieczka po wnętrzach z lat 50., 60. i 70. XX w., warsztaty ceramiczne. Wydarzenie w godz. 12.00-16.00. Miejsce: Muzeum Narodowe Rolnictwa i Przemysłu Rolno-Spożywczego w Szreniawie, ul. Dworcowa 5, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 810 76 29.

TARGI VIVA SENIORZY!

30 września-1 października, godz. 10.00-17.00

W programie imprezy ciekawe warsztaty (m.in. cyfrowe, wikliniarskie, malowania na szkle, tworzenia makramy, zakładerek do książek, gry w boule, nordic walking) i wykłady (na temat aktywności zawodowej osób starszych, zdrowego odżywiania, bezpieczeństwa i wolontariatu senioralnego). Nie zabraknie propozycji dla aktywnych – do wyboru taniec hawajski, tahitański,

cygański, joga i tai chi. Pierwszego dnia imprezy, w piątek na targowej scenie wystąpi Andrzej Rosiewicz (30.09, godz. 16.00), a o godz. 17.00 rozpocznie się VIVA prywatka, czyli potańcówka z DJ Zoranem. Tego dnia zostaną wręczone również nagrody dla najaktywniejszych seniorów z Wielkopolski oraz przyznane zostaną nagrody w Konkursie „Laur Seniora”. W sobotę na scenie Zenon Laskowik zaprezentuje program kabaretowy „Spotkanie Kolesiów” (1 października, godz. 16.00), towarzyszyć mu będzie Jacek Fedorowicz, Grzegorz Tomczak i Michał Ruksza. Przez dwa dni targów swoją ofertę prezentować będą organizacje pozarządowe działające na rzecz seniorów, uniwersytety trzeciego wieku, miejskie instytucje oraz wystawcy komercyjni.

Organizator: Międzynarodowe Targi Poznańskie, partnerzy: Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu, miejsce: MTP, pawilon 3, bilety: jednorazowy – 15 zł, wielokrotny – 20 zł. Bilety dostępne na stronie www.vivaseniorzy.pl oraz stacjonarnie w Centrum Informacji Kulturalnej w Poznaniu (ul. Ratajczaka 44, czynne od pon. do pt. w godz. 10.00-18.00 oraz sob. w godz. 10.00-17.00). Zakup biletów w kasach będzie możliwy tylko w dniu targów.

PROGRAM WYDARZEŃ

1 października

godz. 10.00-17.00 | Wystawa: Szlaki górskie w obiektywie Władysława Ruta

W październiku 1979 roku Władysław Rut postanowił uwiecznić na zdjęciach jesień w polskich górach. Wyprawa obejmowała szlaki w Pieninach i Tatrach, a bazą noclegową był Nowy Targ.

Organizator i miejsce: Wydawnictwo Miejskie Poznania, Fotoplastykon Poznański, ul. Ratajczaka 44, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 851 86 01.

godz. 10.30 | Warsztaty z cyjanotypii

Uczestnicy warsztatów udadzą się na spacer wokół pl. Wolności w poszukiwaniu roślinności miejskiej, która posłuży do stworzenia własnych kompozycji. Prace będą następnie naświetlane i płukane zgodnie ze sztuką cyjanotypii.

Organizator i miejsce: Wydawnictwo Miejskie Poznania, Warsztatownia, ul. Ratajczaka 44, zapisy: tel. 61 854 07 61, edukacja@wm.poznan.pl, udział bezpłatny.

godz. 11.00 | Tryumf koloru: Zwiedzanie wystawy dla seniorów

Wystawa prac graficznych wykonanych przez najwybitniejszych francuskich artystów z przełomu XIX i XX wieku.

Organizator i miejsce: CK Zamek, ul. Św. Marcin 80/82, zbiórka: przed Salą Wystaw, obowiązują bilety: 25/20 zł (ulgowy po okazaniu legitymacji emeryt-rencisty) oraz bezpłatne wejściówki dostępne kasie CK Zamek, szczegóły: tel. 61 646 52 72.

godz. 12.00 | Problemy i tradycje polskiego portretu wojskowego

Wykład w oparciu o wybrane portrety z ekspozycji muzealnej, omawiający nie tylko ich ikonografię, ale również ukryte przesłanki.

Organizator i miejsce: Muzeum Narodowe w Poznaniu, Wielkopolskie Muzeum Wojskowe, Stary Rynek 9, bilet: 1 zł, szczegóły: tel. 61 852 67 39.

godz. 16.00 | XXIII Ogólnopolskie spotkania chórów męskich

Spotkanie w ramach jubileuszu 110-lecia działalności Chóru Męskiego „Arion”.

Organizator i miejsce: CK Zamek, Sala Wielka, ul. Św. Marcin 80/82, bezpłatne wejściówki do odbioru w kasie CK Zamek, szczegóły: tel. 61 646 52 72.

godz. 19.00 | Wiersze, które należy mówić głośno

Czytanie performatywne poezji autorstwa Łukasza Kamińskiego, nagrodzonej w ramach konkursu OFF: Premiery 2022.

Organizator i miejsce: Teatr Ósmego Dnia, ul. Ratajczaka 44, II piętro, rezerwacja miejsc: tel.: 61 855 20 86, bilet senioralny: 10 zł.

2 października

godz. 11.00 | BER: Tryptyk baletowy

To pełen energii, zmysłowości i miłości do tańca spektakl, przygotowany przez trzech znakomitych choreografów młodego pokolenia.

Organizator: Teatr Wielki, miejsce: Aula Artis ul. Kutrzeby 10, bilety w kasie Teatru Wielkiego, (czynna śr.- sob. w godz. 13.00-18.00), koszt: 1 zł (dla osób 60+), po okazaniu dokumentu ze zdjęciem potwierdzającym wiek, szczegóły: tel. 61 659 02 80.

godz. 12.30 | Zwiedzanie Zamku dla seniorów

Organizator i miejsce: CK Zamek ul. Św. Marcin 80/82, zbiórka: Hol Wielki, obowiązują bezpłatne wejściówki dostępne w kasie CK Zamek, szczegóły: tel. 61 646 52 72.

3 października

godz. 9.30 | Zabierz wnuki do kina: Vinsky i pył niewidzialności

Kiedy nieśmiały 10-latek spotyka tajemniczego aptekarza, który ofiarowuje mu pył niewidzialności, jego życie diametralnie się zmienia. Film dla dzieci w wieku 9+.

Organizator: Międzynarodowy Festiwal Filmów Młodego Widza Ale Kino!, miejsce: Multikino 51, ul. Królowej Jadwigi 51, bilety (10 zł): www.alekino.com oraz m.in. w kasach Multikina 51, Kina Pałacowego CK Zamek, szczegóły: tel. 884 936 747.

godz. 10.00 i 12.00 | Orowadzanie po Teatrze Polskim w Poznaniu

Przechadzki teatralne mają na celu przybliżyć widzom kulisy teatru. Program zwiedzania obejmuje opowieść o historii Teatru połączoną z możliwością obejrzenia całego teatralnego zaplecza.

Organizator i miejsce: Teatr Polski, ul. 27 Grudnia 8/10, zapisy: tel. 785 992 323, monika.stasik@teatr-polski.pl, koszt: 1 zł.

godz. 15.00 | Kowalski i Nowak w teatrze, czyli dyrektorskie poniedziałki w Polskim

Spotkanie z dyrektorami Teatru Polskiego w Poznaniu (Marcinem Kowalskim i Maciejem Nowakiem) o teatrze, aktorach, repertuarze i marzeniach.

Organizator i miejsce: Teatr Polski, ul. 27 Grudnia 8/10, zapisy: tel. 785 992 323, monika.stasik@teatr-polski.pl, koszt: 1 zł.

4 października

godz. 9.00 i 10.00 | Gimnastyka w wodzie

Zajęcia odbywają się na kameralnym basenie. Mogą w nich brać udział osoby, które nie posiadają umiejętności pływackich, ćwiczenia są dostosowane do możliwości uczestników.

Organizator: Razem w Formie, miejsce: basen w Galerii Poznania, ul. Pleszewska 1, zapisy: tel. 500 055 056, koszt: 5 zł.

godz. 11.00 | Spacery z przewodnikiem wśród roślinności Palmiarni Poznańskiej

Zwiedzanie pawilonów Palmiarni przybliży bogatą kolekcję roślin pochodzących z różnych stref klimatycznych, w tym tropikalnej, subtropikalnej, śródziemnomorskiej.

Organizator i miejsce: Palmiarnia Poznańska, ul. Matejki 18, zapisy: tel. 514 652 476, bilet dla osób 60+: 4 zł.

godz. 12.00 | Zabierz wnuki do kina: Vinsky i pył niewidzialności

Kiedy nieśmiały 10-latek spotyka tajemniczego aptekarza, który ofiarowuje mu pył niewidzialności, jego życie diametralnie się zmienia. Film dla dzieci w wieku 9+.

Organizator: Międzynarodowy Festiwal Filmów Młodego Widza Ale Kino!, miejsce: Multikino 51, ul. Królowej Jadwigi 51, bilety (10 zł): www.alekino.com oraz m.in. w kasach Multikina 51, Kina Pałacowego CK Zamek, szczegóły: tel. 884 936 747.

godz. 16.00 | Warsztaty z ćwiczeń usprawniających

Uczestnicy spotkania dowiedzą się, w jaki sposób prawidłowo ćwiczyć, jakie pozycje uśmierzą ból, które nawyki powodują nasilenie dolegliwości.

Organizator i miejsce: Wielkopolskie Centrum Fizjoterapii, ul. Łomżyńska 1, zapisy: tel. 692 750 222 lub osobiście, udział bezpłatny.

godz. 17.00-18.30 | Opera w przekroju

Cykl spotkań poświęconych arcydziełom teatru operowego od baroku do wieku XX. Przedstawione zostaną różne gatunki opery w najlepszych inscenizacjach (z napisami w języku polskim).

Organizator: Wydział Filologii Polskiej i Klasycznej UAM, miejsce: Collegium Maius, ul. Fredry 10, sala 328, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 829 45 20.

godz. 17.00 | Spotkanie z piosenką: senioralne śpiewanki

Uczestnicy uczą się nowych utworów lub wspólnie śpiewają piosenki z lat swojej młodości. Śpiewającym akompaniuje zespół muzyczny, a teksty piosenek są wyświetlane na ekranie.

Organizator i miejsce: Stowarzyszenie Schron Kultury „Europa”, Wildecki Klub Senioralny Schron III Wieku, ul. Rolna 24, wstęp wolny, szczegóły: tel. 604 853 782.

5 października

godz. 8.00-16.00 | Badania słuchu i konsultacje indywidualne

Bezpłatne badania w salonach Amplifon z możliwością niezobowiązujących testów najnowszych aparatów słuchowych.

Organizator i miejsce: Amplifon Aparaty Słuchowe, ul. Kazimierza Wielkiego 5/lok. U3, zapisy: tel. 793 990 955, udział bezpłatny.

godz. 9.00-13.00 | Indywidualne konsultacje informatyczne

Godzinne spotkanie, w czasie którego rozwiązywane są konkretne problemy z obsługą smartfona lub laptopa. Nie jest to kurs komputerowy, a porady nie dotyczą problemów technicznych sprzętu.

Organizator i miejsce: Projekt Fifna, ul. Sienkiewicza 20a, zapisy: tel. 533 488 550 (w godz. 9.00-13.00), udział bezpłatny.

godz. 11.00 | Instrumenty muzyczne przez wieki

Zwiedzanie ekspozycji Muzeum Instrumentów Muzycznych w Poznaniu wraz z przewodnikiem. Poza ciekawostkami o osobach i miejscach związanych z instrumentami, uczestnicy usłyszą także ich dźwięki.

Organizator i miejsce: Muzeum Narodowe w Poznaniu/Muzeum Instrumentów Muzycznych, Stary Rynek 45, zapisy: tel. 61 852 08 57, bilet: 15/10 zł (dla osób 65+).

godz. 12.00 | Zabierz wnuki do kina: Lato, kiedy nauczyłam się latać

To film nie tylko o wakacyjnej przygodzie, ale także o tym, że ujawnianie bolesnych sekretów rodzinnych jest trudne, ale bardzo wyzwajające. Film dla dzieci w wieku 10+.

Organizator: Międzynarodowy Festiwal Filmów Młodego Widza Ale Kino!, miejsce: Multikino 51, ul. Królowej Jadwigi 51, bilety (10 zł): www.alekino.com oraz m.in. w kasach Multikina 51, Kina Pałacowego CK Zamek, szczegóły: tel. 884 936 747.

godz. 12.00-14.30 | Porady ZUS dla seniorów

Pracownik ZUS będzie udzielał porad emerytalno-rentowych, pomoże założyć profil na PUE ZUS, doradzi, w jaki sposób zmienić sposób wypłaty świadczenia – z gotówkowego na bezgotówkowy czy zarezerwować wizytę w ZUS. Będzie również możliwość skorzystania z kalkulatora emerytalnego (uwaga – należy zabrać ze sobą dowód osobisty).

Organizator: ZUS II Oddział w Poznaniu, miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy (od 28.09): tel. 61 8 47 21 11 lub osobiście w CIS, udział bezpłatny.

godz. 15.00 | Senior w Muzie: IO

Jerzy Skolimowski pokazuje ludzki świat oczami osiołka.

Organizator i miejsce: Kino Muza, ul. Św. Marcin 30, bilet: 12 zł (na podstawie legitymacji emeryta-rencisty lub Poznańskiej Złotej Karty), szczegóły: tel. 61 852 34 03.

godz. 16.00 | Drugi etat biskupa: oprowadzanie po ekspozycji Bramy Poznania

Wbrew obiegowej opinii duchowni wcale nie muszą być wyłącznie ekspertami od spraw kultu i wiary. Świadczą o tym dzieje licznych postaci, tych znanych i tych mniej znanych, związanych z Ostrowem Tumskim.

Organizator i miejsce: Miejsce: Poznańskie Centrum Dziedzictwa/Brama Poznania, ul. Gdańska 2, zapisy: tel. 61 647 76 34 lub osobiście w Bramie, udział bezpłatny.

6 października

godz. 8.00-16.00 | Bezpłatne badania słuchu i konsultacje indywidualne

Bezpłatne badania w salonach Amplifon z możliwością niezobowiązujących testów najnowszych aparatów słuchowych.

Organizator: Amplifon, miejsce: ul. Słowiańska 40f, zapisy: tel. 509 699 658, udział bezpłatny.

godz. 9.00 i 10.00 | Gimnastyka w wodzie

Zajęcia odbywają się na kameralnym basenie. Mogą w nich brać udział osoby, które nie posiadają umiejętności pływackich, ćwiczenia są dostosowane do możliwości uczestników.

Organizator: Razem w Formie, miejsce: basen w Galerii Poznania, ul. Pleszewska 1, zapisy: tel. 500 055 056, koszt: 5 zł.

godz. 11.00 | Otwarte posiedzenie Miejskiej Rady Seniorów

Dyskusja o wsparciu senierek i seniorów przez samorząd miasta Poznania. Czy w sytuacji finansowej miasta możliwy jest rozwój usług senioralnych? Czy konieczna jest zmiana koncepcji powoływania i działania centrów dedykowanych seniorom?

Organizator: Miejska Rada Seniorów, Poznańska Akademia Senioralna, miejsce: Jeżyckie Centrum Kultury, ul. Jackowskiego 5/7, wstęp wolny, szczegóły: tel. 885 960 352.

godz. 11.45 | Najmniejsze ssaki Nowego Zoo

Spacer po ogrodzie zoologicznym i spotkanie z mieszkańcami Pawilonu Drobnych Ssaków.

Organizator: Dział Edukacji Ogrodu Zoologicznego w Poznaniu, miejsce: Nowe Zoo, ul. Krańcowa 81, wstęp wolny, koszt: 5 zł, szczegóły: tel. 61 872 07 73.

godz. 13.00 | Kultura Dostępna w Kinie: Negatyw

Bohaterem filmu jest Karol Weber. Urodził się w połowie lat 70. Jako kilkuletni chłopiec osiadł z rodzicami w małej miejscowości. Jego pasją była fotografia.

Organizator i miejsce: Kino Helios Poznań, Galeria Poznań, ul. Pleszewska 1, koszt: 10 zł, szczegóły: tel. 61 622 72 97.

godz. 13.30-15.00 | Skok na srebrną kasę – jak się przed nim ustrzec?

Podczas warsztatu przedstawione zostaną metody, którymi kuszą nas sprzedawcy dóbr i usług oraz techniki pozwalające się przed nimi ustrzec i podejmować bezpieczne i racjonalne decyzje związane z finansami. Spotkanie poprowadzi dr Anna Waligóra.

Organizator: Katedra Socjologii i Etyki Gospodarczej UEP, miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy: (od 29.09): tel. 61 8 47 21 11 lub osobiście w CIS, udział bezpłatny.

godz. 18.00 | Kultura Dostępna w Kinie: Negatyw

Bohaterem filmu jest Karol Weber. Urodził się w połowie lat 70. Jako kilkuletni chłopiec osiadł z rodzicami w małej miejscowości. Jego pasją była fotografia.

Organizator i miejsce: Kino Helios Poznań, Galeria Poznań, ul. Pleszewska 1, koszt: 10 zł, szczegóły: tel. 61 622 72 97.

7 października

godz. 9.00-13.00 | Indywidualne konsultacje informatyczne

Godzinne spotkanie, w czasie którego rozwiązywane są konkretne problemy z obsługą smartfona lub laptopa. Nie jest to kurs komputerowy, a porady nie

dotyczą problemów technicznych sprzętu.

Organizator i miejsce: Projekt Fifna, ul. Sienkiewicza 20a, zapisy: tel. 533 488 550 (w godz. 9.00-13.00), udział bezpłatny.

godz. 11.00 | Spotkanie z Mickiewiczem w Śmiełowie

Zwiedzanie klasycystycznego pałacu z końca XVIII w, w którym przebywał Adam Mickiewicz próbujący przyłączyć się do powstania listopadowego.

Organizator i miejsce: Muzeum Narodowe w Poznaniu/Muzeum Adama Mickiewicza w Śmiełowie, zapisy: tel. 62 740 31 64, bilet: 10 zł.

godz. 12.00 | Zabierz wnuki do kina: Lato, kiedy nauczyłam się latać

To film nie tylko o wakacyjnej przygodzie, ale także o tym, że ujawnianie bolesnych sekretów rodzinnych jest trudne, ale bardzo wyzwalające. Film dla dzieci w wieku 10+.

Organizator: Międzynarodowy Festiwal Filmów Młodego Widza Ale Kino!, miejsce: Multikino 51, ul. Królowej Jadwigi 51, bilety (10 zł): www.alekino.com oraz m.in. w kasach Multikina 51, Kina Pałacowego CK Zamek, szczegóły: tel. 884 936 747.

godz. 12.00 | Lekkie nogi, czyli jak radzić sobie z obrzękami nóg

Prelekcja poruszająca temat tzw. „ciężkich nóg”, czyli obrzęków.

Organizator: Razem w Formie, miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy (od 30.09): tel. 61 8 47 21 11 lub osobiście w CIS, udział bezpłatny.

godz. 12.30 i 13.30 | Nietrzymanie moczu u kobiet: objawy, leczenie, ćwiczenia

Na czym polega fizjoterapia uroginekologiczna? Wykład na temat leczenia dysfunkcji dolnych dróg moczowych.

Organizator i miejsce: Centrum Rehabilitacji Kriomedica, ul. Starołęcka 42, zapisy: tel. 61 871 55 00, udział bezpłatny.

godz. 17.00-18.00 | Parole, Parole: koncert piosenek filmowych

W programie koncertu utwory ze słynnych filmów takich jak m.in.: „Parole, parole”, „Już nie zapomnisz mnie”, „Noce i dnie” czy „Deszczowa piosenka”. Podczas spotkania publiczność angażowana jest do wspólnego śpiewania.

Organizator i miejsce: Dom Kultury „Stokrotka”, ul. Cyniowa 11, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 867 19 19.

godz. 19.00 | Spektakl: Sanatorium Wigorek

Spektakl realizowany w ramach projektu „Scena dla Seniora”. Występują seniorzy z Rataj i aktorzy asz.Teatru.

Organizator: asz. Teatr, miejsce: Scena Mała teatru: ul. Starołęcka 60a,
zapisy: tel. 500 786 612, asz.teatr@gmail.com, udział bezpłatny.

8 października

godz. 10.00-17.00 | Czy te oczy mogą kłamać? Inteligencja emocjonalna seniorów

Badanie, którego celem jest ocena umiejętności w rozpoznawaniu mimiki w codziennym przeżywaniu emocji, dedykowane osobom w wieku 60+. Za udział w badaniu uczestnicy otrzymają bon podarunkowy w wysokości 50 zł.

Organizator: Zakład Psychologii Poznawczej UAM, miejsce: Wydział Psychologii i Kognitywistyki UAM, ul. Szamarzewskiego 89, budynek AB, zapisy (w godz. 10.00-14.00): tel. 603 742 235, aleksandra.jasielska@amu.edu.pl.

godz. 12.00 | Sylwetki żołnierzy. Wybrane zagadnienie z dziejów munduru

Wystąpienie w oparciu o elementy na ekspozycji muzealnej na temat ewolucji munduru wojskowego, omawiane będą mundury polskie i obce.

Organizator i miejsce: Muzeum Narodowe w Poznaniu/Wielkopolskie Muzeum Wojskowe, Stary Rynek 9, bilet: 15/10 zł (dla osób 65+), szczegóły: tel. 61 852 67 39.

godz. 12.00 | Filmowy Poznań: spacer historyczny

Uczestnicy przechadzki poznają historię powstania poznańskich kin, ich repertuary, założycieli oraz właścicieli. Organizatorzy opowiedzą o filmach, ludziach, którzy je tworzyli oraz o miejscu Poznania na kinowej mapie II RP.

Organizator: Wielkopolskie Muzeum Niepodległości, miejsce: zbiórka przy kinie Apollo (Ratajczaka 18), wstęp wolny, szczegóły: tel. 691 266 779.

godz. 17.00 | Bliżej: spotkanie z Olgą Górską

Spotkanie z pisarką, autorką książki „Nie wszyscy pójdziemy do raju”.

Organizator i miejsce: Projekt Fifna, ul. Sienkiewicza 20a, wstęp wolny, szczegóły: tel. 533 488 550.

godz. 19.00 | Wiersze, które należy mówić głośno

Czytanie performatywne poezji nagrodzonej w ramach konkursu OFF: Premiery 2022 – tym razem będą to wiersze Mirosława Gabrysia.

Organizator i miejsce: Teatr Ósmego Dnia, ul. Ratajczaka 44, II piętro, rezerwacja miejsc: tel. 61 855 20 86, bilet senioralny: 10 zł.

9 października

godz. 10.00-17.00 | Czy te oczy mogą kłamać? Inteligencja emocjonalna seniorów

Badanie, którego celem jest ocena umiejętności w rozpoznawaniu mimiki w codziennym przeżywaniu emocji, dedykowane osobom w wieku 60+. Za udział w badaniu uczestnicy otrzymają bon podarunkowy w wysokości 50 zł.

Organizator: Zakład Psychologii Poznawczej UAM, miejsce: Wydział Psychologii i Kognitywistyki UAM, ul. Szamarzewskiego 89, budynek AB, zapisy (w godz. 10.00-14.00): tel. 603 742 235, aleksandra.jasielska@amu.edu.pl.

godz. 18.00 | Sceny myśliwskie z Dolnej Bawarii: spektakl Teatru Polskiego

Spektakl na przykładzie wiejskiej społeczności pokazuje, w jaki sposób społeczeństwa mogą wytwarzać mechanizmy wykluczenia.

Organizator i miejsce: Teatr Polski, ul. 27 Grudnia 8/10, bilet dla osób 60+: 30 zł, szczegóły: tel. 61 852 05 41.

10 października

godz. 10.00 i 12.00 | Orowadzanie po Teatrze Polskim w Poznaniu

Przechadzki teatralne mają na celu przybliżyć widzom kulisy teatru. Program zwiedzania obejmuje opowieść o historii Teatru połączoną z możliwością obejrzenia całego teatralnego zaplecza.

Organizator i miejsce: Teatr Polski, ul. 27 Grudnia 8/10, zapisy: tel. 785 992 323, monika.stasik@teatr-polski.pl, koszt: 1 zł.

godz. 11.00 | Ex cathedra: warsztaty odczytywania inskrypcji łacińskich

O czym mówią łacińskie napisy w Poznańskiej Katedrze? Uczestnicy wezmą udział w wykładzie i warsztacie w Bramie Poznania. Następnie przejdą do wnętrza bazyliki, gdzie będą wspólnie tłumaczyć wybrane inskrypcje.

Organizator i miejsce: Poznańskie Centrum Dziedzictwa/Brama Poznania, ul. Gdańska 2 (sala konferencyjna), zapisy: tel. 61 647 76 34 lub osobiście w Bramie, udział bezpłatny.

godz. 11.00 | Zwiedzanie Muzeum Historii Zoo i Lwa

Muzeum prezentuje pamiątki związane ze 150-letnią historią poznańskiego ogrodu zoologicznego, powstało w odrestaurowanej zabytkowej lwiarni.

Organizator: Dział Edukacji Ogrodu Zoologicznego w Poznaniu, miejsce: Stare Zoo, ul. Zwierzyniecka 19, zapisy: tel. 61 873 39 75, udział bezpłatny.

godz. 15.00 | Kowalski i Nowak w teatrze, czyli dyrektorskie poniedziałki w Polskim

Spotkanie z dyrektorami Teatru Polskiego w Poznaniu (Marcinem Kowalskim i Maciejem Nowakiem) o teatrze, aktorach, repertuarze i marzeniach.

Organizator i miejsce: Teatr Polski, ul. 27 Grudnia 8/10, zapisy: tel. 785 992 323, monika.stasik@teatr-polski.pl, koszt: 1 zł.

11 października

godz. 9.00 i 10.00 | Gimnastyka w wodzie

Zajęcia odbywają się na kameralnym basenie. Mogą w nich brać udział osoby, które nie posiadają umiejętności pływackich, ćwiczenia są dostosowane do możliwości uczestników.

Organizator: Razem w Formie, miejsce: basen w Galerii Poznania, ul. Pleszewska 1, zapisy: tel. 500 055 056, koszt: 5 zł.

godz. 9.00-12.30 | Konsultacje uroginekologiczne dla seniorów

Fizjoterapeutka podczas indywidualnych spotkań podpowie, jak zadbać o zdrowie kobiet i mężczyzn w zakresie uroginekologii i urologii.

Organizator i miejsce: Gabinety Medyczne Novina, ul. Nowina 12A, zapisy (do 10 października): tel. 665 505 606, info@gabinety-novina.pl, koszt: 10 zł.

godz. 11.00 | Spacery z przewodnikiem wśród roślinności Palmiarni Poznańskiej

Zwiedzanie pawilonów Palmiarni przybliży bogatą kolekcję roślin pochodzących z różnych stref klimatycznych, w tym tropikalnej, subtropikalnej, śródziemnomorskiej.

Organizator i miejsce: Palmiarnia Poznańska, ul. Matejki 18, zapisy: tel. 514 652 476, bilet dla osób 60+: 4 zł.

godz. 11.30 i 12.45 | Kurs gimnastyki na bóle kręgosłupa, stawów i mięśni

Uczestnicy dowiedzą się, jakie ćwiczenia wykonywać, aby leczyć ból i jemu zapobiegać.

Organizator i miejsce: Centrum Rehabilitacji Kriomedica, ul. Starołęcka 42, zapisy: tel. 61 871 55 00, udział bezpłatny.

godz. 12.00 | Karykatura w polskich czasopismach satyrycznych Drugiej Rzeczypospolitej

Prelekcja poświęcona historii rysunków satyrycznych, dziejom czasopism satyrycznych publikowanych w Polsce w latach 1918–1939 oraz postaciom będącym bohaterami przedwojennej karykatury.

Organizator i miejsce: Muzeum Powstania Wielkopolskiego 1918 – 1919 (Odwach), Stary Rynek 3, zapisy: tel. 691 266 779, udział bezpłatny

godz. 12.00 | Autoterapia w dolegliwościach bólowych stawów biodrowych

Wykład połączony z warsztatami. Uczestnicy będą mogli pod nadzorem fizjoterapeuty samodzielnie wypróbować wybrane ćwiczenia i techniki przeciwbólowe. Osoby chcące wziąć udział w części praktycznej powinny przynieść sportowy strój (spodnie, koszulkę, skarpetki).

Organizator i miejsce: Neuroport Ośrodek Rehabilitacji Neurologicznej i

Senioralnej, ul. Bojerowa 28, zapisy: tel. 500 490 590, udział bezpłatny.

godz. 15.00-17.00 | Czy wolontariat towarzyszący może być lekiem na samotność seniorów?

Drzwi Otwarte Stowarzyszenia mali bracia Ubogich. Organizatorzy spotkania opowiedzą m.in. o programie „Obecność”, który dedykowany jest samotnym osobom starszym.

Organizator i miejsce: Stowarzyszenie mali bracia Ubogich, ul. Dąbrowskiego 18, zapisy: (od 3 października): tel. 508 143 118, udział bezpłatny.

godz. 16.00 | Szyfry przez wieki: Zwiedzanie dla seniorek i seniorów

Zwiedzanie ekspozycji Centrum Szyfrów Enigma w towarzystwie przewodnika. Organizatorzy opowiedzą historię polskich matematyków związanych z Poznaniem i ich odkryć, które zmieniły dzieje świata.

Organizator i miejsce: Poznańskie Centrum Dziedzictwa/Centrum Szyfrów Enigma, ul. św. Marcin 78, bezpłatne wejściówki dostępne w kasach PCD lub poprzez rezerwację: tel. 61 888 45 12.

godz. 17.00-18.30 | Opera w przekroju

Opera w przekroju to cykl spotkań poświęconych arcydziełom teatru operowego od baroku do wieku XX. Przedstawione zostaną różne gatunki opery w najlepszych inscenizacjach (z napisami w języku polskim).

Organizator: Wydział Filologii Polskiej i Klasycznej UAM, miejsce: Collegium Maius, ul. Fredry 10, sala 328, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 829 45 20.

godz. 17.00 | Spotkanie z piosenką: senioralne śpiewanki

Uczestnicy uczą się nowych utworów lub wspólnie śpiewają piosenki z lat swojej młodości. Śpiewającym akompaniuje zespół muzyczny, a teksty piosenek są wyświetlane na ekranie.

Organizator i miejsce: Stowarzyszenie Schron Kultury „Europa”, Wildecki Klub Senioralny Schron III Wieku, ul. Rolna 24, wstęp wolny, szczegóły: tel. 604 853 782.

godz. 20.00 | Wróg ludu: spektakl w Teatrze Nowym

Historia lekarza uzdrowiskowego, który odkrywa, że w zatrudniającym go zakładzie leczniczym pacjenci korzystają z zatrutej wody, odarta z XIX-wiecznego kostiumu. Spektakl pokaże to, co w dramacie Ibsena uniwersalne, ponadczasowe i wstrząsające.

Organizator i miejsce: Teatr Nowy, ul. Dąbrowskiego 5, bilet: 30 zł (rezerwacja na hasło „Senioralni”): tel. 61 847 24 40.

12 października

godz. 9.00-11.00 | Porady emerytalno-rentowe: dyżur telefoniczny pracownika

ZUS

Pracownik ZUS będzie udzielał porad emerytalno-rentowych, umożliwi skorzystanie z kalkulatora emerytalnego, doradzi, w jaki sposób zmienić sposób wypłaty świadczenia – z gotówkowego na bezgotówkowy czy zarezerwować wizytę w ZUS.

Organizator: Zakład Ubezpieczeń Społecznych, II Oddział w Poznaniu, tel. 61 874 54 83.

godz. 9.00-13.00 | Indywidualne konsultacje informatyczne

Godzinne spotkanie, w czasie którego rozwiązywane są konkretne problemy z obsługą smartfona lub laptopa. Nie jest to kurs komputerowy, a porady nie dotyczą problemów technicznych sprzętu.

Organizator i miejsce: Projekt Fifna, ul. Sienkiewicza 20a, zapisy: tel. 533 488 550 (w godz. 9.00-13.00), udział bezpłatny.

godz. 9.00-16.00 | Dzień Otwarty dla seniorów w ACS Audika

Bezpłatne badanie słuchu i konsultacja z protetykami słuchu. Na każdego przebadanego pacjenta będzie czekał drobny upominek.

Organizator: ACS Audika, zapisy (do 11 października) na hasło „Senioralni” do poszczególnych placówek ACS Audika: ul. Słowiańska 38, tel. 502 411 543, ul. Garbary 4, tel. 789 218 742, POSUM, al. Solidarności 36, tel. 535 362 200, ul. Słowackiego 8 (III piętro), tel. 500 171 004, ul. Księdza Streicha 33 (Luboń), tel. 730 360 024, os. Tytusa Działyńskiego (Swarzędz), tel. 506 796 345, udział bezpłatny.

godz. 9.30-14.00 | Drzwi Otwarte w Filii nr 4 ZDDP

Wizyta będzie okazją do zapoznania się z ofertą dziennego domu pomocy. W programie

gimnastyka grupowa (godz. 9.30- 10.30), zajęcia taneczne z elementami terapii tańcem (godz. 11.00- 12.00) oraz warsztaty, których uczestnicy wykonają magnesy na lodówkę (godz. 12.00- 14.00).

Organizator i miejsce: ZDDP, Filia nr 4, ul. Wielka 1, zapisy: tel. 61 855 76 47, udział bezpłatny.

@ godz. 10.00-11.30 | Jak (można) odczytywać dzieła plastyczne?

Spotkanie online dla osób zainteresowanych zagadnieniami związanymi z historią sztuki.

Organizator: Uniwersytet Artystyczny Trzeciego Wieku w Poznaniu, zapisy: uatw@uap.edu.pl (w odpowiedzi zostanie przesłany link do spotkania) lub UATW, pl. Wielkopolski 9, pok. 401, budynek C, tel. 61 853 00 18 w. 119 (czynne we wtorki, godz. 11.00–15.00), udział bezpłatny.

godz. 11.00 | Spotkanie z ratownikami medycznymi

Do osób z jakimi schorzeniami karetki w Poznaniu wyjeżdżają najczęściej? Prowadzący opowiedzą o objawach zawału serca, udaru mózgu oraz o tym, jak postępować przed przyjazdem ratowników.

Organizator: Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego w Poznaniu, miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy (od 5 października): tel. 61 847 21 11 lub osobiście w CIS, udział bezpłatny.

godz. 11.00-13.00 | Seniorze, obroń się!

Spotkanie w miłej atmosferze z dużą dawką wiedzy na temat tego, jak właściwie zachować się w sytuacji zagrożenia, oszustw oraz innych dotkliwych zdarzeń. Nie zabraknie też informacji prozdrowotnych.

Organizator i miejsce: Komenda Miejska Policji w Poznaniu, ul. A. Szylinga 2, sala 220, II piętro, zapisy (do 5 października): tel. 47 77 156 24, udział bezpłatny.

od godz. 12.00 | Konsultacje z fizjoterapeutką uroginekologiczną

Bezpłatne konsultacje dla kobiet mających problemy m.in. z nietrzymaniem moczu, parciami nagłącymi, bólem w rejonie dna miednicy czy zaburzeniami seksualnymi.

Organizator i miejsce: Centrum Medyczne Stanley, ul. 28 Czerwca 1956 r. nr 135, zapisy (od 1 października): tel. 61 649 05 55, udział bezpłatny.

godz. 15.00 | Senior w Muzie: Paryż Pani Harris

Nie szata zdobi człowieka, ale sukienka od Diora może odmienić życie.

Organizator i miejsce: Kino Muza, ul. Św. Marcin 30, bilet: 12 zł (na podstawie legitymacji emeryta-rencisty lub Poznańskiej Złotej Karty), szczegóły: tel. 61 852 34 03.

godz. 20.00 | Wróg ludu: spektakl w Teatrze Nowym

Historia lekarza uzdrowiskowego, który odkrywa, że w zatrudniającym go zakładzie leczniczym pacjenci korzystają z zatrutej wody, odarta z XIX-wiecznego kostiumu. Spektakl pokaże to, co w dramacie Ibsena uniwersalne, ponadczasowe i wstrząsające.

Organizator i miejsce: Teatr Nowy, ul. Dąbrowskiego 5, bilet: 30 zł (rezerwacja na hasło „Senioralni”): tel. 61 847 24 40.

13 października

godz. 7.30-15.30 | Drzwi Otwarte w MOPR

Pracownicy MOPR odpowiedzą na pytania, dotyczące m.in. form wsparcia dedykowanych starszym poznaniakom, terminów składania wniosków o dofinansowanie uczestnictwa w turnusach rehabilitacyjnych, likwidacji barier architektonicznych czy zakupu przedmiotów ortopedycznych i rehabilitacyjnych.

Obywatele Ukrainy z niepełnosprawnością będą mogli uzyskać informacje o adresowanych do nich programach pomocowych.

Organizator i miejsce: MOPR, Sekcja ds. Rehabilitacji Społecznej Osób Niepełnosprawnych, ul. Sienkiewicza 22 (III piętro), wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 878 18 88.

godz. 8.00-16.00 | Badania słuchu i konsultacje indywidualne

Bezpłatne badania w salonach Amplifon z możliwością niezobowiązujących testów najnowszych aparatów słuchowych.

Organizator: Amplifon, miejsce: ul. Słowiańska 40f, zapisy: tel. 509 699 658, udział bezpłatny.

godz. 9.00 i 10.00 | Gimnastyka w wodzie

Zajęcia odbywają się na kameralnym basenie. Mogą w nich brać udział osoby, które nie posiadają umiejętności pływackich, ćwiczenia są dostosowane do możliwości uczestników.

Organizator: Razem w Formie, miejsce: basen w Galerii Poznania, ul. Pleszewska 1, zapisy: tel. 500 055 056, koszt: 5 zł.

godz. 10.00-12.00 | Jak co rok kontroluję swój wzrok

Profesjonalne badanie optometryczne zakończone wydaniem recepty okularowej oraz zaleceniami dotyczącymi prawidłowego funkcjonowania układu wzrokowego.

Organizator i miejsce: SilverOptyk, ul. Warszawska 98a, zapisy: tel. 574 063 117, koszt: 10 zł.

godz. 11.30 i 12.45 | Kurs gimnastyki na bóle kręgosłupa, stawów i mięśni

Uczestnicy dowiedzą się, jakie ćwiczenia wykonywać, aby leczyć ból i jemu zapobiegać.

Organizator i miejsce: Centrum Rehabilitacji Kriomedica, ul. Starołęcka 42, zapisy: tel. 61 871 55 00, udział bezpłatny.

godz. 12.00 | Wolontariat – moja nowa pasja

Dlaczego warto angażować się w inicjatywy i działania wolontaryjne? Gdzie szukać ofert na wolontariat, nie mając jeszcze doświadczenia? Prowadząca, dr Nina Woderska, podzieli się ciekawymi praktykami i własnym doświadczeniem.

Organizator: Stowarzyszenie CREO, miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy (od 6 października): tel. 61 847 21 11 lub osobiście w CIS, udział bezpłatny.

godz. 12.15 | 10 muzealnych hitów

Spacer w języku ukraińskim z dr Yulią Fil z Khanenko Museum z Kijowa prezentujący najważniejsze obiekty z poznańskiej kolekcji.

Юлія Філь, PhD, Національний музей мистецтв імені Богдана та Варвари Ханенків, Київ (dr Yulia Fil, Khanenko Museum, Kijów). Запрошуємо на екскурсію, присвячену найважливішим предметам мистецтва з колекції Національного музею в Познані. Екскурсія проводитиметься українською мовою.

Miejsce i Organizator: Muzeum Narodowe w Poznaniu, Al. Marcinkowskiego 9, bilet: 2/1 zł (dla osób 65+), szczegóły: tel. 61 856 81 36.

godz. 13.00 i 18.00 | Kultura Dostępna w Kinie: Za duży na bajki

Waldek walczy o uczestnictwo w wielkim turnieju gamingowym. Pasja do gier okazuje się nie mniej ważna niż siła przyjaźni i miłości.

Organizator i miejsce: Kino Helios Posnania, Galeria Posnania, ul. Pleszewska 1, koszt: 10 zł, szczegóły: tel. 61 622 72 97.

14 października

godz. 7.30-15.30 | Drzwi Otwarte w MOPR

Pracownicy MOPR odpowiedzą na pytania, dotyczące m.in. form wsparcia dedykowanych starszym poznaniakom, terminów składania wniosków o dofinansowanie uczestnictwa w turnusach rehabilitacyjnych, likwidacji barier architektonicznych czy zakupu przedmiotów ortopedycznych i rehabilitacyjnych. Obywatele Ukrainy z niepełnosprawnością będą mogli uzyskać informacje o adresowanych do nich programach pomocowych.

Organizator i miejsce: MOPR, Sekcja ds. Rehabilitacji Społecznej Osób Niepełnosprawnych, ul. Sienkiewicza 22 (III piętro), wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 878 18 88.

od godz. 9.00 | Bezpłatne konsultacje lekarskie z urologiem

Na wizytę należy zabrać ze sobą skierowanie od lekarza rodzinnego do poradni urologicznej.

Organizator i miejsce: MedPolonia, ul. Obornicka 262, zapisy (od 3 października): tel. 61 664 33 00, udział bezpłatny.

godz. 10.00 | Pomiedzy głębią oceanu a powierzchnią Księżyca

Uczestnicy warsztatów poznają najnowsze osiągnięcia w dziedzinie kreowania wirtualnych światów i możliwości, które się z tym wiążą – zasmakują też wirtualnej rzeczywistości za pośrednictwem okularów VR.

Organizator: Wydział Filologii Polskiej i Klasycznej UAM, miejsce: Collegium Maius, Laboratorium Eksperymentalnych Mediów, ul. Fredry 10, zapisy: tel. 61 829 46 68, udział bezpłatny.

godz. 11.00-13.00 | Warsztaty tworzenia świec z wosku naturalnego

Jakie właściwości ma wosk sojowy? Używając wosku oraz innych półproduktów, przy wsparciu prowadzących, uczestnicy samodzielnie wykonają swoją świecę.

Майстер-клас із власного виготовлення свічок з натурального воску. Учасники дізнаються, як зробити свічку та якими властивостями володіє соєвий віск. Використання воску та інших проміжних продуктів (цвілі, ароматичні масла, барвники, сухоцвіти) за підтримки лідерів вони зможуть виготовити власну свічку.

Organizator i miejsce: Fundacja Młyn Wsparcia, ul. Mostowa 16, zapisy: tel. 663 942 366, udział bezpłatny.

godz. 12.00 | Słucham czy słyszę? Oto jest pytanie!

Uczestnicy spotkania wezmą udział w specjalnej grze, której celem jest przełamanie lodów, lepsze poznanie się grupy osób w niej uczestniczących, ale też podniesienie umiejętności słuchania innych.

Organizator: Stowarzyszenie Ziarno Dobra, miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy (od 7 października): tel. 61 847 21 11 lub osobiście w CIS, udział bezpłatny.

godz. 12.30 i 13.30 | Nietrzymanie moczu u kobiet – objawy, leczenie, ćwiczenia

Na czym polega fizjoterapia uroginekologiczna? Wykład na temat leczenia dysfunkcji dolnych dróg moczowych.

Organizator i miejsce: Centrum Rehabilitacji Kriomedica, ul. Starołęcka 42, zapisy: tel. 61 871 55 00, udział bezpłatny.

godz. 15.30 | Biegając za biegaczami

Prof. UPP dr hab. Paweł Sienkiewicz opowie o różnorodności owadów, swojej pasji do entomologii i o wyjątkowej rodzinie chrząszczy, jaką się zajmuje.

Organizator i miejsce: Przyrodniczy Uniwersytet Trzeciego Wieku, Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu, Collegium Maximum, ul. Wojska Polskiego 28, sala A, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 848 70 26.

15 października

godz. 12.00 | Warsztaty naturalnego barwienia tkanin

Uczestnicy poznają najprostsze techniki barwienia naturalnego przy pomocy dzikich roślin lokalnych, których używano od wieków w przemyśle barwierskim oraz sztuce.

Organizator i miejsce: Poznańskie Centrum Dziedzictwa/Brama Poznania, Eksperymentalny Ogród Dziedzictwa lub sala wielofunkcyjna Bramy Poznania (w przypadku złej pogody), ul. Gdańska 2, zapisy: tel. 61 647 76 34 lub osobiście w Bramie, udział bezpłatny.

godz. 13.00-14.30 | Teatr Młody Duchem: warsztaty

Warsztaty teatralne, które wychodzą naprzeciw oczekiwaniom osób po 55. roku

życia. Teatr to sztuka, która nie dyskryminuje, a wręcz przeciwnie: docenia doświadczenie życiowe.

Organizator i miejsce: Mój Teatr, ul. Grochowska 49, zapisy: tel. 579 144 814, biuro@mojteatr.pl, bilet: 10 zł.

godz. 15.00 | Jekyll & Hyde: spektakl w Teatrze Muzycznym

Niesłychana historia o walce dobra ze złem. Adaptacja noweli Stevensona stała się jednym z najważniejszych przedstawień muzycznych XX wieku.

Organizator i miejsce: Teatr Muzyczny, ul. Niezłomnych 1e, zapisy: tel. 511 433 616, bilet: 50 zł.

godz. 19.00 | Wiersze, które należy mówić głośno

Czytanie performatywne poezji nagrodzonej w ramach konkursu OFF: Premiery 2022 – tym razem będą to wiersze Aleksandry Kasprzak.

Organizator i miejsce: Teatr Ósmego Dnia, ul. Ratajczaka 44, II piętro, rezerwacja miejsc: tel. 61 855 20 86, bilet senioralny: 10 zł.

16 października

godz. 9.00 | 21. Poznań Maraton

Bieg uliczny na dystansie 42,195 km. Dla najszybszych zawodników przewidziane są nagrody finansowe, a dla zwycięzców w kategoriach wiekowych zwolnienie z opłaty startowej w kolejnym maratonie. Osoby w wieku 60+ mogą startować w 4 klasyfikacjach wiekowych: 60-64, 65-69, 70-74, 75+.

Organizator: POSiR, miejsce: start przy ul. Grunwaldzkiej, meta na MTP, zapisy: www.marathon.poznan.pl, tel. 61 835 79 17. Osoby w wieku 60+ mogą liczyć na 50 proc. zniżki na opłatę startową (wysokość opłat bez zniżki i bez koszulki: 190 zł do 13 października, 250 zł w dniach 14-15 października).

godz. 12.00 | Barwy narodowe

Orzeł biały na czerwonym polu towarzyszy Polakom od wielu wieków. Na ekspozycji Wielkopolskiego Muzeum Wojskowego znajduje się wiele przykładów wykorzystania tego znaku w wojskowości polskiej.

Organizator i miejsce: Muzeum Narodowe w Poznaniu/Wielkopolskie Muzeum Wojskowe, Stary Rynek 9, bilet: 15/10 zł (dla osób 65+), szczegóły: tel. 61 852 67 39.

godz. 12.00 | Spacer historyczny: Śladami walk o Fort Winiary

Przewodnikiem będzie Pan Maciej Karalus, twórca serii wydawniczej Festung Posen 1945. Organizatorzy zachęcają do zabrania ze sobą kijków nordic walking.

Organizator: Wielkopolskie Muzeum Niepodległości, zbiórka: Park Cytadela, na placu przed Muzeum Uzbrojenia (przy czołgach), wstęp wolny, szczegóły: tel.

691 266 779.

godz. 18.00 | Kordiana i cham: spektakl Teatru Polskiego i rozmowa z twórcami

Ile w nas Kordiana, a ile chama? Dramaty rodzinne i zawodowe okazują się wynikiem mechanizmów, które determinują pozornie wolne wybory zawodowe, ekonomiczne czy relacyjne. Po spektaklu (godz. 21.00) spotkanie z jego twórcami i wykonawcami.

Organizator i miejsce: Teatr Polski, ul. 27 Grudnia 8/10, bilet dla osób 60+: 30 zł (jest warunkiem wzięcia udziału w spotkaniu z twórcami), szczegóły: tel. 61 852 05 41.

17 października

godz. 10.00 | Jak rozporządzić mieszkaniem za życia i nie stracić dachu nad głową?

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

Organizator: Wielkopolska Izba Adwokacka, miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy (od 10 października): tel. 61 8 47 21 11 lub osobiście w CIS, udział bezpłatny.

godz. 10.00-14.00 | Jak co rok kontroluję swój wzrok

Profesjonalne badanie optometryczne zakończone wydaniem recepty okularowej oraz zaleceniami dotyczącymi prawidłowego funkcjonowania układu wzrokowego.

Organizator i miejsce: SilverOptyk, ul. Warszawska 98a, zapisy: tel. 574 063 117, koszt: 10 zł.

godz. 15.00 | Kowalski i Nowak w teatrze, czyli dyrektorskie poniedziałki w Polskim

Spotkanie z dyrektorami Teatru Polskiego w Poznaniu (Marcinem Kowalskim i Maciejem Nowakiem) o teatrze, aktorach, repertuarze i marzeniach.

Organizator i miejsce: Teatr Polski, ul. 27 Grudnia 8/10, zapisy: tel. 785 992 323, monika.stasik@teatr-polski.pl, koszt: 1 zł.

18 października

godz. 11.00 | O Ignacym Paderewskim i jego epoce słów kilka

Co tak naprawdę wiemy o Paderewskim? Prowadzący prelekcję wspólnie z uczestnikami przyjrzą się postaci wyjątkowego człowieka, wirtuoza, polityka oraz czasom, w których żył i tworzył.

Organizator i miejsce: Muzeum Powstania Wielkopolskiego 1918 – 1919 (Odwach), Stary Rynek 3, zapisy: tel. 691 266 779, udział bezpłatny.

godz. 11.00 | Spacer z przewodnikiem wśród roślinności Palmiarni Poznańskiej

Zwiedzanie pawilonów Palmiarni przybliży bogatą kolekcję roślin pochodzących z różnych stref klimatycznych, w tym tropikalnej, subtropikalnej, śródziemnomorskiej.

Organizator i miejsce: Palmiarnia Poznańska, ul. Matejki 18, zapisy: tel. 514 652 476, bilet dla osób 60+: 4 zł.

godz. 11.00 | Tryumf koloru: Zwiedzanie wystawy dla seniorów

Wystawa prac graficznych wykonanych przez najwybitniejszych francuskich artystów z przełomu XIX i XX wieku.

Organizator i miejsce: CK Zamek, ul. Św. Marcin 80/82, zbiórka: przed Salą Wystaw, obowiązują bilety: 25/20 zł (ulgowy po okazaniu legitymacji emeryta-rencisty) oraz bezpłatne wejściówki dostępne kasie CK Zamek, szczegóły: tel. 61 646 52 72.

godz. 11.00-13.00 | Warsztaty tworzenia świec z wosku naturalnego

Jakie właściwości ma wosk sojowy? Używając wosku oraz innych półproduktów, przy wsparciu prowadzących, uczestnicy samodzielnie wykonają swoją świecę.

Майстер-клас із власного виготовлення свічок з натурального воску. Учасники дізнаються, як зробити свічку та якими властивостями володіє соєвий віск. Використання воску та інших проміжних продуктів (цвілі, ароматичні масла, барвники, сухоцвіти) за підтримки лідерів вони зможуть виготовити власну свічку.

Organizator i miejsce: Fundacja Młyn Wsparcia, ul. Mostowa 16, zapisy: tel. 663 942 366, udział bezpłatny.

godz. 12.00-14.30 | Jak być świadomym konsumentem?

Jakie są prawa i obowiązki konsumenta? Kiedy i w jaki sposób można odstąpić od zawartej umowy? Uczestnicy spotkania zdobędą również wiedzę na temat reklamacji oraz umów zawieranych przez telefon i na pokazach. Spotkanie poprowadzi radca prawny Mateusz Garnuszewski.

Organizator: Fundacja Edukacji Prawnej, miejsce: siedziba Stowarzyszenia KLANZA, ul. Poplińskich 12, zapisy: tel. 500 720 651, klisowska@edukacjaprawna.pl, udział bezpłatny.

godz. 12.00 | Opieka nad osobą po udarze mózgu

Wykład połączony z warsztatami na temat sposobów opieki nad osobą po udarze mózgu lub innej chorobie neurologicznej. Omówione zostaną zasady bezpieczeństwa w trakcie zmian pozycji, chodzenia oraz pomocy choremu po upadku.

Organizator i miejsce: Neuroport Ośrodek Rehabilitacji Neurologicznej i Senioralnej, ul. Bojerowa 28, zapisy: tel. 500 490 590, udział bezpłatny.

godz. 12.00 | Porozmawiajmy o... sztuce naskalnej Egiptu

Dr Paweł Polkowski, laureat nagrody Narodowego Centrum Nauki, opowie m.in. o badaniach sztuki naskalnej pochodzącej z czasów od epoki lodowcowej po współczesne i najczęściej spotykanych przedstawieniach.

Organizator i miejsce: Muzeum Archeologiczne, ul. Wodna 27, zapisy: tel. 61 628 55 53, olga.adamczyk@muzarp.poznan.pl, udział bezpłatny.

godz. 13.30-15.30 | Rytmiczne drzwi otwarte w Filii nr 5 ZDDP

Wspólne muzykowanie przy użyciu instrumentów perkusyjnych. W programie spotkania radiowe hity, stare szlagiery czy muzyka filmowa.

Organizator i miejsce: ZDDP, Filia nr 5, „Klub Winogrody”, os. Kosmonautów 15, zapisy: tel. 691 870 035, udział bezpłatny.

godz. 16.00 | Warsztaty uroginekologiczne

Na spotkaniu poruszone zostaną tematy nietrzymania moczu, obniżenia narządów miednicy mniejszej, parć naglących czy nykturii. Prowadzący odpowiedzą, jak prawidłowo ćwiczyć mięśnie dna miednicy oraz jakie ćwiczenia rozluźniają ciało.

Organizator i miejsce: Wielkopolskie Centrum Fizjoterapii, ul. Łomżyńska 1, zapisy: tel. 692 750 222 lub osobiście, udział bezpłatny.

godz. 17.00 | Spotkanie z piosenką: senioralne śpiewanki

Uczestnicy uczą się nowych utworów lub wspólnie śpiewają piosenki z lat swojej młodości. Śpiewającym akompaniuje zespół muzyczny, a teksty piosenek są wyświetlane na ekranie.

Organizator i miejsce: Stowarzyszenie Schron Kultury „Europa”, Wildecki Klub Senioralny Schron III Wieku, ul. Rolna 24, wstęp wolny, szczegóły: tel. 604 853 782.

godz. 17.00-18.00 | Bezpieczny senior

Spotkanie z przedstawicielami Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu na temat zagrożeń, z jakimi seniorzy mogą spotkać się w życiu codziennym, będzie możliwość zadawania pytań.

Organizator i miejsce: Dom Kultury „Stokrotka”, ul. Cyniowa 11, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 867 19 19.

godz. 18.00 | Muzea i kultura Stambułu

Wykład przybliży historię jednego z najbardziej niezwykłych miast w Europie, którego położenie na granicy kontynentów zdeterminowało jego losy. Wybrane zabytki i muzea pozwolą poznać dzieje Stambułu.

Organizator i miejsce: Dom Bretanii, Stary Rynek 37, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 851 68 51.

godz. 19.00 | W gazetach tego nie napiszą

Czytanie ukraińskiej literatury.

Organizator i miejsce: Teatr Ósmego Dnia, ul. Ratajczaka 44, II piętro, rezerwacja miejsc: tel. 61 855 20 86, bilet senioralny: 10 zł.

19 października

godz. 8.00-16.00 | Bezpłatne badania słuchu i konsultacje indywidualne

Bezpłatne badania w salonach Amplifon z możliwością niezobowiązujących testów najnowszych aparatów słuchowych.

Organizator i miejsce: Amplifon, miejsce: ul. Kazimierza Wielkiego 5/lok U3, zapisy: tel. 793 990 955, udział bezpłatny.

godz. 10.00 | Zwiedzanie Sali Tradycji

Na spotkaniu będzie można zobaczyć, jakim sprzętem dysponuje policja, odbędzie się także pokaz armatki wodnej oraz umiejętności psów służbowych. W programie rozmowa z policjantem na temat zagrożeń, z jakimi dziś mogą spotkać się seniorzy.

Organizator i miejsce: Oddział Prewencji Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu, ul. Taborowa 22, zapisy (do 12 października): tel. 47 771 20 49, udział bezpłatny.

godz. 11.00 | Zwiedzanie Biblioteki Raczyńskich dla seniorów

Zwiedzanie historycznego gmachu Biblioteki, który został ponownie udostępniony czytelnikom po modernizacji. Przewodnicy opowiedzą o prawie dwustuletniej historii Biblioteki, a także fundatorze Edwardzie Raczyńskim.

Organizator: Biblioteka Raczyńskich, miejsce zbiórki: hol Biblioteki Raczyńskich, pl. Wolności 19, zapisy (w godz. 8.00-16.00): tel. 61 885 89 55, zapisy@bracz.edu.pl, udział bezpłatny.

godz. 11.00 | Instrumenty muzyczne przez wieki

Zwiedzanie ekspozycji Muzeum Instrumentów Muzycznych w Poznaniu wraz z przewodnikiem. Poza ciekawostkami o osobach i miejscach związanych z instrumentami, uczestnicy usłyszą także ich dźwięki.

Organizator i miejsce: Muzeum Narodowe w Poznaniu/Muzeum Instrumentów Muzycznych, Stary Rynek 45, zapisy: tel. 61 852 08 57, bilet: 15/10 zł (dla osób 65+).

godz. 11.30 i 12.45 | Kurs gimnastyki na bóle kręgosłupa, stawów i mięśni

Uczestnicy dowiedzą się, jakie ćwiczenia wykonywać, aby leczyć ból i jemu zapobiegać.

Organizator i miejsce: Centrum Rehabilitacji Kriomedica, ul. Starołęcka 42, zapisy: tel. 61 871 55 00, udział bezpłatny.

od godz. 12.00 | Konsultacje z fizjoterapeutką uroginekologiczną

Bezpłatne konsultacje dla kobiet z problemami w rejonie dna miednicy – mających problemy m.in. z nietrzymaniem moczu, parciami nagłącymi, bólem w rejonie dna miednicy czy zaburzeniami seksualnymi.

Organizator i miejsce: Centrum Medyczne Stanley, ul. 28 Czerwca 1956 r. nr 135, zapisy (od 1 października): tel. 61 649 05 55, udział bezpłatny.

godz. 12.00-14.30 | Jak świadomie zaplanować sukcesję?

Podczas spotkania poruszone zostaną m.in. takie wątki jak: dziedziczenie testamentowe i ustawowe, wydziedziczenie, zachówek, świadome planowanie sukcesji, podatki przy sukcesji. Poprowadzi je radca prawny Grzegorz Dudczak.

Organizator: Fundacja Edukacji Prawnej, miejsce: siedziba Stowarzyszenia KLANZA, ul. Poplińskich 12, zapisy: tel. 500 720 651, klisowska@edukacjaprawna.pl, udział bezpłatny.

godz. 15.00 | Senior w Muzie: Alcarràs

Wielopokoleniowa rodzina farmerów może stracić ziemię po śmierci nestora rodu.

Organizator i miejsce: Kino Muza, ul. Św. Marcin 30, bilet 12 zł (na podstawie legitymacji emeryta-rencisty lub Poznańskiej Złotej Karty), szczegóły: tel. 61 852 34 03.

godz. 16.00-19.30 | Konsultacje dietetyczne dla seniorów

Indywidualne konsultacje z dietetyczką dotyczące zdrowego odżywiania. Specjalistka udzieli odpowiedzi na nurtujące pytania, oceni skład masy ciała, podzieli się praktycznymi wskazówkami.

Organizator i miejsce: Gabinety Medyczne Novina, ul. Nowina 12A, zapisy (do 18 października): tel. 665 505 606, info@gabinety-novina.pl, koszt: 10 zł.

20 października

godz. 8.00-16.00 | Badania słuchu i konsultacje indywidualne

Bezpłatne badania w salonach Amplifon z możliwością niezobowiązujących testów najnowszych aparatów słuchowych.

Organizator: Amplifon, miejsce: ul. Słowiańska 40f, zapisy: tel. 509 699 658, udział bezpłatny.

od godz. 9.00 | Bezpłatne konsultacje lekarskie ze specjalistą chirurgii ogólnej

Na wizytę należy zabrać ze sobą skierowanie od lekarza rodzinnego do poradni chirurgii ogólnej.

Organizator i miejsce: MedPolonia, ul. Blacharska 2, zapisy (od 3

października): tel. 61 664 33 39, udział bezpłatny.

godz. 9.00-16.00 | Czas na zdrowie: badania i promocje

Bezpłatne badania słuchu i stóp, czyszczenie i kontrola aparatów słuchowych oraz szereg zniżek: baterie do aparatów słuchowych w promocyjnej cenie (12 zł za 6 szt.), bony rabatowe na zakup aparatu słuchowego, 10 proc. rabatu na zakup produktów nierefundowanych.

Organizator i miejsce: Sklep Medyczny Brand Vital, ul. Garbaray 95/1, zapisy: tel. 61 814 35 03, udział bezpłatny.

godz. 11.45 | Tour de Zoo

Trzygodzinny spacer po jesiennym Zoo uwieńczony wizytą w Żyrafiarni.

Organizator: Dział Edukacji Ogrodu Zoologicznego w Poznaniu, miejsce: Nowe Zoo, ul. Krańcowa 81, bilet: 22 zł, szczegóły: tel. 61 872 07 73.

godz. 12.00 | Profilaktyka, promocja zdrowia i leczenie w ramach NFZ

Jak działa samoobsługowy kiosk profilaktyczny i jak skorzystać z porad doradcy ds. profilaktyki i promocji zdrowia? Przedstawiciele NFZ zaprezentują również proste sposoby przygotowania zdrowych jadłospisów w oparciu o bezpłatny serwis „Diety”.

Organizator: Wielkopolski Oddział Wojewódzki NFZ w Poznaniu, miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy (od 13 października): tel. 61 8 47 21 11 lub osobiście w CIS, udział bezpłatny.

godz. 12.15 | Awangardzistka. Maria Nicz-Borowiakowa: oprowadzanie po wystawie

Wystawa poświęcona twórczości jednej z ważniejszych artystek polskiego konstruktywizmu.

Organizator i miejsce: Muzeum Narodowe w Poznaniu, Al. Marcinkowskiego 9, bilet: 15/10 zł (dla osób 65+), szczegóły: tel. 61 856 81 36.

godz. 13.00 | Kultura Dostępna w Kinie: Samiec Alfa

Pięciu mężczyzn spotyka się na kursie samorozwoju, prowadzonym przez charyzmatycznego coacha, który obiecuje, że naprawi ich relacje z partnerkami.

Organizator i miejsce: Kino Helios Poznań, Galeria Poznań, ul. Pleszewska 1, koszt: 10 zł, szczegóły: tel. 61 622 72 97.

godz. 17.00 | Bądź mądry i pisz wiersze

Spotkanie z Justyną Bargielską – pisarką, poetką, laureatką Nagrody Literackiej Gdynia poprowadzi pasjonat literatury prof. Paweł Marszałek z Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu. Pretekstem do rozmowy będzie cykl opowiadań z książki „Pij ze mną kompot”.

Organizator: Otwarta Wszechnica Ekonomiczna „Erga Omnes”, miejsce: Uniwersytet Ekonomiczny, Centrum Edukacyjne Usług Elektronicznych, ul. Towarowa 55, sala 4.1 (IV piętro), zapisy: tel. 61 856 92 45, wszechnica@ue.poznan.pl, udział bezpłatny.

godz. 17.00 | U źródle: prezentacja dokumentów ze zbiorów Centrum Szyfrów Enigma

Wydarzenie stanowi okazję, by zapoznać się z unikatowymi dokumentami, prywatnymi zdjęciami i listami głównych aktorów dziejowego dramatu, jaki rozgrywał się przed wybuchem II wojny światowej i miał znacząco wpłynąć na jej przebieg.

Organizator i miejsce: Poznańskie Centrum Dziedzictwa/Centrum Szyfrów Enigma, ul. św. Marcin 78, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 888 45 12.

godz. 17.30 | Dobre samopoczucie i zdrowie po 50. od środka

Co jelita mówią o Twoim zdrowiu? Jak pielęgnować to, co mamy w środku? Uczestnicy i warsztatów dowiedzą się, jak żyć w zgodzie z jelitami, aby czuć się dobrze.

Organizator i miejsce: Instytut Mikroekologii w Poznaniu, ul. Sielska 6, zapisy: tel. 662 970 624, biuro@instytut-mikroekologii.pl, udział bezpłatny.

godz. 18.00 | Kultura Dostępna w Kinie: Samiec Alfa

Pięciu mężczyzn spotyka się na kursie samorozwoju, prowadzonym przez charyzmatycznego coacha, który obiecuje, że naprawi ich relacje z partnerkami.

Organizator i miejsce: Kino Helios Poznań, Galeria Poznań, ul. Pleszewska 1, koszt: 10 zł, szczegóły: tel. 61 622 72 97.

21 października

godz. 11.00 | Spotkanie z Mickiewiczem w Śmiełowie

Zwiedzanie klasycystycznego pałacu z końca XVIII w, w którym przebywał Adam Mickiewicz próbujący przyłączyć się do powstania listopadowego.

Organizator i miejsce: Muzeum Narodowe w Poznaniu/Muzeum Adama Mickiewicza w Śmiełowie, Śmiełów 1, zapisy: tel. 62 740 31 64, bilet: 10 zł.

godz. 11.30 i 12.45 | Kurs gimnastyki na bóle kręgosłupa, stawów i mięśni

Uczestnicy dowiedzą się, jakie ćwiczenia wykonywać, aby leczyć ból i jemu zapobiegać.

Organizator i miejsce: Centrum Rehabilitacji Kriomedica, ul. Starołęcka 42, zapisy: tel. 61 871 55 00, udział bezpłatny.

godz. 16.00 i 17.00 | Nietrzymanie moczu u kobiet: objawy, leczenie, ćwiczenia

Na czym polega fizjoterapia uroginekologiczna? Wykład na temat leczenia dysfunkcji dolnych dróg moczowych.

Organizator i miejsce: Centrum Rehabilitacji Kriomedica, ul. Starołęcka 42, zapisy: tel. 61 871 55 00, udział bezpłatny.

godz. 17.00 | Manipulacja polityczna na ekranie kinowym

Wątek antyfaszystowski w bułgarskiej kinematografii jest charakterystyczny dla całego okresu istnienia Ludowej Republiki Bułgarii.

Organizator: Wydział Filologii Polskiej i Klasycznej UAM, miejsce: Collegium Maius, ul. Fredry 10, sala 285, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 829 45 20.

@ godz. 17.30-18.30 | Mądry senior przed szkodą: cyberprzestępstwa

Uczestnicy szkolenia online zdobędą wiedzę o technikach manipulacyjnych cyberprzestępców. Dowiedzą się również, na co mają wpływ i co można zrobić w przypadku zaistnienia szkody.

Organizator: Cyber Coach, aby uzyskać link do spotkania, należy zarejestrować się poprzez stronę <https://cybercoach.pl/kontakt.html>, podając w formularzu swój adres e-mail. W treści formularza należy wpisać „Senioralni. Poznań”, szczegóły: tel. 536 770 860.

22 października

godz. 12.00 | Wielkopole w powstaniu styczniowym

Wykład na temat udziału Polaków z Wielkopolski i innych zachodnich regionów w powstaniu, które wybuchło w 1863 roku.

Organizator i miejsce: Muzeum Narodowe w Poznaniu/Wielkopolskie Muzeum Wojskowe, Stary Rynek 9, bilet: 15/10 zł (dla osób 65+), szczegóły: tel. 61 852 67 39.

godz. 12.00 | Spacer historyczny: Śladami walk o Fort Winiary

Przewodnikiem będzie Pan Maciej Karalus, twórca serii wydawniczej Festung Posen 1945. Organizatorzy zachęcają do zabrania ze sobą kijków nordic walking.

Organizator: Wielkopolskie Muzeum Niepodległości, zbiórka: Park Cytadela, na placu przed Muzeum Uzbrojenia (przy czołgach), wstęp wolny, szczegóły: tel. 691 266 779.

godz. 13.00 | Warsztaty z fotografii stereoskopowej

Uczestnicy spotkania dowiedzą się, czym jest stereoskopia oraz jak ją wykonać, jakie są metody realizacji zdjęć 3D i jak prawidłowo składać stereopary.

Organizator i miejsce: Wydawnictwo Miejskie Poznania, Warsztatownia, ul. Ratajczaka 44, zapisy: tel. 61 854 07 61, edukacja@wm.poznan.pl, udział

bezpłatny.

godz. 15.00 | Jekyll & Hyde: spektakl w Teatrze Muzycznym

Niesłychana historia o walce dobra ze złem. Adaptacja noweli Stevensona stała się jednym z najważniejszych przedstawień muzycznych XX wieku.

Organizator i miejsce: Teatr Muzyczny, ul. Niezłomnych 1e, zapisy: tel. 511 433 616, bilet: 50 zł.

godz. 18.00 | Wąsy kota: spektakl Teatru Łapacze Snów

Teatr Łapacze Snów to grupa dziesięciu osób z niepełnosprawnością intelektualną pracująca od kilku lat przy Teatrze Ósmego Dnia. Przedstawienie opowiadać będzie o lękach, które pojawiają się u artystów w wyniku obserwacji świata.

Organizator i miejsce: Teatr Ósmego Dnia, ul. Ratajczaka 44, II piętro, rezerwacja miejsc: tel. 61 855 20 86, bilet senioralny: 10 zł.

23 października

godz. 12.00-19.00 | Dzień Kuchni Węgierskiej

Podczas wydarzenia będzie można spróbować tradycyjnych dań oraz wysmienitych win z nad Dunaju. W programie również pokaz tańca węgierskiego i muzyka na żywo. Dodatkowo w godz. 12.00-15.00 darmowe badanie wzroku przeprowadzone przez salon optyczny.

Organizator i miejsce: Hotel HP Park, ul. abpa A. Baraniaka 77, rezerwacja stolika: tel. 61 874 11 00, koszt: 20 zł (w cenie deser węgierski i kawa oraz 10 proc. rabatu na zestaw obiadowy kuchni węgierskiej).

godz. 18.00 | Wąsy kota: spektakl Teatru Łapacze Snów

Teatr Łapacze Snów to grupa dziesięciu osób z niepełnosprawnością intelektualną pracująca od kilku lat przy Teatrze Ósmego Dnia. Przedstawienie opowiadać będzie o lękach, które pojawiają się u artystów w wyniku obserwacji świata.

Organizator i miejsce: Teatr Ósmego Dnia, ul. Ratajczaka 44, II piętro, rezerwacja miejsc: tel. 61 855 20 86, bilet senioralny: 10 zł.

24 października

godz. 10.00 | Drzwi Otwarte w DDP „Słoneczna Przystań”

W programie m.in. spotkanie z lekarzem geriatrą i gerontologiem (godz. 10.00-11.00), przedstawienie „Sanatorium” w wykonaniu zespołu Artystyczna Przystań (godz. 11.15 -12.00), spotkanie z seniorami i pracownikami merytorycznymi (godz. 12.15-12.45), psychologiem (g 12.45-13.45) i kierownikiem (godz. 14.00-15.00).

Organizator i miejsce: DDP Klub „Słoneczna Przystań”, ul. Racjonalizatorów 3,

zapisy (w godz. 9.00-15.00): tel. 665 302 502.

godz. 10.00 i 12.00 | Orowadzanie po Teatrze Polskim w Poznaniu

Przechadzki teatralne mają na celu przybliżyć widzom kulisy teatru. Program zwiedzania obejmuje opowieść o historii Teatru połączoną z możliwością obejrzenia całego teatralnego zaplecza.

Organizator i miejsce: Teatr Polski, ul. 27 Grudnia 8/10, zapisy: tel. 785 992 323, monika.stasik@teatr-polski.pl, koszt: 1 zł.

godz. 11.00 | Zwiedzanie Muzeum Historii Zoo i Lwa

Muzeum prezentuje pamiątki związane ze 150-letnią historią poznańskiego ogrodu zoologicznego, powstało w odrestaurowanej zabytkowej lwiarni w Starym Zoo.

Organizator: Dział Edukacji Ogrodu Zoologicznego w Poznaniu, miejsce: Stare Zoo, ul. Zwierzyniecka 19, zapisy: tel. 61 873 39 75, udział bezpłatny.

godz. 12.15 | Bezpieczeństwo osobiste seniorów

Jak chronić dokumenty, karty płatnicze i bezpiecznie poruszać się w miejscach publicznych? Strażnicy miejscy wskażą mechanizmy działania oszustów i podpowiedzą, jak postępować w sytuacji zagrożenia. Poruszone zostaną też wątki przemocy fizycznej, psychicznej i ekonomicznej.

Organizator: Straż Miejska Miasta Poznania, miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy (od 17 października): tel. 61 847 21 11 lub osobiście w CIS, udział bezpłatny.

godz. 15.00 | Kowalski i Nowak w teatrze, czyli dyrektorskie poniedziałki w Polskim

Spotkanie z dyrektorami Teatru Polskiego w Poznaniu (Marcinem Kowalskim i Maciejem Nowakiem) o teatrze, aktorach, repertuarze i marzeniach.

Organizator i miejsce: Teatr Polski, ul. 27 Grudnia 8/10, zapisy: tel. 785 992 323, monika.stasik@teatr-polski.pl, koszt: 1 zł.

godz. 16.00-19.00 | Aktywni na plus

Warsztaty pokazujące, w jaki sposób można aktywizować osoby doświadczające problemów zdrowotnych związanych z procesem starzenia się. Spotkanie dedykowane jest opiekunom osób niesamodzielnych (z zaburzeniami pamięci, po udarach lub osób leżących).

Organizator i miejsce: Fundacja PETRA senior, ul. Poznańska 19, zapisy: tel. 724 976 584, udział bezpłatny.

25 października

godz. 11.00 | Spacer z przewodnikiem wśród roślinności Palmiarni Poznańskiej

Zwiedzanie pawilonów Palmiarni przybliży bogatą kolekcję roślin pochodzących z różnych stref klimatycznych, w tym tropikalnej, subtropikalnej, śródziemnomorskiej.

Organizator i miejsce: Palmiarnia Poznańska, ul. Matejki 18, zapisy: tel. 514 652 476, bilet dla osób 60+: 4 zł.

godz. 13.00-16.00 | Upał w mieście: Czym jest i jak sobie z nim radzić?

Czym jest upał w mieście dla osób starszych? Jak go doświadczamy oraz jak można sobie z nim radzić? Warsztaty będą opierały się na dyskusji w grupie.

Organizator: Instytut Antropologii i Etnologii UAM, miejsce: CK Zamek, ul. Św. Marcin 80/82, nr sali zostanie podany przy zapisach, zapisy: tel. 789 365 565, franciszek.chwalczyk@amu.edu.pl, udział bezpłatny.

od godz. 15.00 | Bezpłatne konsultacje lekarskie ze specjalistą chirurgii ogólnej

Na wizytę należy zabrać ze sobą skierowanie od lekarza rodzinnego do poradni chirurgii ogólnej.

Organizator i miejsce: MedPolonia, ul. Blacharska 2, zapisy (od 3 października): tel. 61 664 33 39, udział bezpłatny.

godz. 16.00 | Szyfry przez wieki: Zwiedzanie dla seniorek i seniorów

Zwiedzanie ekspozycji Centrum Szyfrów Enigma w towarzystwie przewodnika. Organizatorzy opowiedzą historię polskich matematyków związanych z Poznaniem i ich odkryć, które zmieniły dzieje świata.

Organizator i miejsce: Poznańskie Centrum Dziedzictwa/Centrum Szyfrów Enigma, ul. św. Marcin 78, bezpłatne wejściówki dostępne w kasach PCD lub poprzez rezerwację telefoniczną: tel. 61 888 45 12.

godz. 16.00-18.00 | Terapia Manualna w Klubie Seniora „Świerczewski Krąg”

Uczestnicy będą wykonywać artystyczne przedmioty codziennego użytku, ozdabiając je wybranymi przez siebie technikami plastycznymi.

Organizator i miejsce: Stowarzyszenie Ludzi III Wieku, Klub Seniora „Świerczewski Krąg”, ul. Grabowa 22b, zapisy: tel. 665 842 082, udział bezpłatny.

godz. 17.00 | Spotkanie z piosenką: senioralne śpiewanki

Uczestnicy uczą się nowych utworów lub wspólnie śpiewają piosenki z lat swojej młodości. Śpiewającym akompaniuje zespół muzyczny. Teksty piosenek są wyświetlane na ekranie.

Organizator i miejsce: Stowarzyszenie Schron Kultury „Europa”, Wildecki Klub Senioralny Schron III Wieku, ul. Rolna 24, wstęp wolny, szczegóły: tel. 604 853 782.

godz. 17.00-18.30 | Drzwi Otwarte w Stowarzyszeniu Taoistycznym Tai Chi

Delikatne ruchy tai chi zwiększają elastyczność i otwierają blokady w całym organizmie, stymulują układ mięśniowo-szkieletowy, mają też głęboko uspokajający wpływ na układ nerwowy i mózg.

Organizator i miejsce: Stowarzyszenie Taoistycznego Tai Chi w Polsce, ul. Przybyszewskiego 56, zapisy: tel. 666 074 232, udział bezpłatny.

26 października

godz. 9.00-13.00 | Indywidualne konsultacje informatyczne

Godzinne spotkanie, w czasie którego rozwiązywane są konkretne problemy z obsługą smartfona lub laptopa. Nie jest to kurs komputerowy, a porady nie dotyczą problemów technicznych sprzętu.

Organizator i miejsce: Projekt Fifna, ul. Sienkiewicza 20a, zapisy: tel. 533 488 550 (w godz. 9.00-13.00), udział bezpłatny.

godz. 11.00 | Zwiedzanie Biblioteki Raczyńskich dla seniorów

Zwiedzanie historycznego gmachu Biblioteki, który został ponownie udostępniony czytelnikom po modernizacji. Organizatorzy opowiedzą o prawie dwustuletniej historii Biblioteki, a także fundatorze Edwardzie Raczyńskim.

Organizator: Biblioteka Raczyńskich, miejsce zbiórki: hol Biblioteki Raczyńskich, pl. Wolności 19, zapisy: (w godz. 8.00-16.00) tel. 61 885 89 55, zapisy@bracz.edu.pl, udział bezpłatny.

godz. 11.30 i 12.45 | Kurs gimnastyki na bóle kręgosłupa, stawów i mięśni

Uczestnicy dowiedzą się, jakie ćwiczenia wykonywać, aby leczyć ból i jemu zapobiegać.

Organizator i miejsce: Centrum Rehabilitacji Kriomedica, ul. Starołęcka 42, zapisy: tel. 61 871 55 00, udział bezpłatny.

godz. 15.00 | Senior w Muzie: Silent Twins

Prawdziwa historia June i Jennifer Gibbons – bliźniaczek, które rozmawiały tylko ze sobą nawzajem, opowiedziana przez Agnieszkę Smoczyńską.

Organizator i miejsce: Kino Muza, ul. Św. Marcin 30, bilet: 12 zł (na podstawie legitymacji emeryta-rencisty lub Poznańskiej Złotej Karty), szczegóły: tel. 61 852 34 03.

godz. 15.00-17.00 | Dietetyka w Klubie Seniora „Świerczewski Krąg”

Edukacja żywieniowa uwzględniająca dobór produktów spożywczych dostępnych na rynku.

Organizator i miejsce: Stowarzyszenie Ludzi III Wieku, Klub Seniora „Świerczewski Krąg”, ul. Grabowa 22b, zapisy: tel. 665 842 082, udział

bezpłatny.

godz. 16.00 | Przejścia po przejściach: Historia poznańskich mostów

Mosty – można je za sobą spalić, ale lepiej o nich opowiedzieć... prosto z mostu. Krótka wycieczka po historii poznańskich przepraw przez Wartę i Cybinę.

Organizator i miejsce: Poznańskie Centrum Dziedzictwa/Brama Poznania (ekspozycja główna), ul. Gdańska 2, zapisy: tel. 61 647 76 34 lub osobiście w Bramie, udział bezpłatny.

godz. 17.00 | Spotkanie z piosenką: senioralne śpiewanki

Uczestnicy uczą się nowych utworów lub wspólnie śpiewają piosenki z lat swojej młodości. Śpiewającym akompaniuje zespół muzyczny, a teksty piosenek są wyświetlane na ekranie.

Organizator i miejsce: Stowarzyszenie Schron Kultury „Europa”, Wildecki Klub Senioralny Schron III Wieku, ul. Rolna 24, wstęp wolny, szczegóły: tel. 604 853 782.

godz. 19.00 | Wąsy kota: spektakl Teatru Łapacze Snów

Teatr Łapacze Snów to grupa dziesięciu osób z niepełnosprawnością intelektualną pracująca od kilku lat przy Teatrze Ósmego Dnia. Przedstawienie opowiadać będzie o lękach, które pojawiają się u artystów w wyniku obserwacji świata.

Organizator i miejsce: Teatr Ósmego Dnia, ul. Ratajczaka 44, II piętro, rezerwacja miejsc: tel. 61 855 20 86, bilet senioralny: 10 zł.

27 października

godz. 8.00-16.00 | Badania słuchu i konsultacje indywidualne

Bezpłatne badania w salonach Amplifon z możliwością niezobowiązujących testów najnowszych aparatów słuchowych.

Organizator: Amplifon, miejsce: ul. Słowiańska 40f, zapisy: tel. 509 699 658, udział bezpłatny.

godz. 10.00-12.00 | Jak co rok kontroluję swój wzrok

Profesjonalne badanie optometryczne zakończone wydaniem recepty okularowej oraz zaleceniami dotyczącymi prawidłowego funkcjonowania układu wzrokowego.

Organizator i miejsce: SilverOptyk, ul. Warszawska 98a, zapisy: tel. 574 063 117, koszt: 10 zł.

godz. 11.00 | Uczta na progu wieczności: oprowadzanie po wystawie

Wystawa przybliży zwiedzającym rozpowszechnione w świecie starożytnym zwyczaje łączące ucztowanie z kultem zmarłych.

Organizator i miejsce: Muzeum Archeologiczne w Poznaniu, ul. Wodna 27,
zapisy: tel. 61 628 55 53, olga.adamczyk@muzarp.poznan.pl, udział bezpłatny.

godz. 11.00 | Święty Patryk i wielkobrytyjski figiel

Prelekcja podróżnicza na temat Irlandii Północnej. Organizatorzy spotkania opowiedzą o historii tego wyspiarskiego kraju, przedstawią losy św. Patryka, pokażą charakterystyczne zabytki architektury i osobliwości przyrody.

Organizator i miejsce: Wojewódzka Biblioteka Publiczna i Centrum Animacji Kultury w Poznaniu, ul. Bolesława Prusa 3, zapisy: tel. 61 664 08 84, udział bezpłatny.

godz. 12.00 | Wiele/niewiele: oprowadzanie kuratorskie po wystawie

Ideą wystawy jest ukazanie dwóch przeciwstawnych sposobów budowania kompozycji: opartego na świadomym ograniczeniu środków wyrazu oraz pojęcia horror vacui – celowego wypełniania przestrzeni licznym detalem czy ornamentem.

Organizator i miejsce: Muzeum Narodowe w Poznaniu/Muzeum Sztuk Użytkowych w Zamku Królewskim, Góra Przemysła 1, bilet: 7/5 zł (dla osób 65+), szczegóły: tel. 61 856 81 36.

godz. 13.00 i 18.00 | Kultura Dostępna w Kinie: Po miłość

Małżeństwo Marleny i Zbigniewa przeżywa kryzys. Kobieta poznaje przez internet Senegalczyka Bruna.

Organizator i miejsce: Kino Helios Poznań, Galeria Poznań, ul. Pleszewska 1, koszt 10 zł, szczegóły: tel. 61 622 72 97.

godz. 18.00 | Zamkowy Klub Książki: Aleja Prawa Kobiet

Spotkanie o książce Karoliny Wasilewskiej „Cyfrodziewczyny. Pionierki polskiej informatyki”.

Organizator: CK Zamek, miejsce: Księgarnia Bookowski, ul. Św. Marcin 80/82, zapisy: tel. 61 646 52 91, m.krzeslak@ckzamek.pl, udział bezpłatny.

godz. 18.00 | Kino bez barier: Simona

Opowieść o niezwykłym życiu Simony Kossak, córki, wnuczki i prawnuczki słynnego rodu Kossaków, która porzuciła Kraków i odnalazła dom w Puszczy Białowieskiej. Po seansie rozmowa na temat ziół leczniczych. Filmom w ramach cyklu „Kino bez barier” towarzyszy audiodeskrypcja, napisy w języku polskim i tłumaczenie na PJM.

Organizator i miejsce: CK Zamek, Kino Pałacowe, ul. Św. Marcin 80/82, bilet: 5 zł, do nabycia w kasie przed prelekcją (uprawnia do wejścia na spotkanie dotyczące ziół), szczegóły: tel. 61 646 52 72.

godz. 19.00 | Wąsy kota: spektakl Teatru Łapacze Snów

Teatr Łapacze Snów to grupa dziesięciu osób z niepełnosprawnością intelektualną pracująca od kilku lat przy Teatrze Ósmego Dnia. Przedstawienie opowiadać będzie o lękach, które pojawiają się u artystów w wyniku obserwacji świata.

Organizator i miejsce: Teatr Ósmego Dnia, ul. Ratajczaka 44, II piętro, rezerwacja miejsc: tel. 61 855 20 86, bilet senioralny: 10 zł.

28 października

godz. 11.00 | Uczta na progu wieczności: oprowadzanie po wystawie

Wystawa przybliży zwiedzającym rozpowszechnione w świecie starożytnym zwyczaje łączące ucztowanie z kultem zmarłych.

Organizator i miejsce: Muzeum Archeologiczne w Poznaniu, ul. Wodna 27 (wejście od ulicy Klasztornej), zapisy: tel. 61 628 55 53, olga.adamczyk@muzarp.poznan.pl, udział bezpłatny.

godz. 11.00 | Otwarte spotkanie Grupy Literackiej Seniorów

Spotkanie dla seniorów piszących teksty w różnych formach literackich. Będzie można przeczytać jeden ze swoich utworów, wysłuchać oceny innych członków grupy.

Organizator i miejsce: Projekt Fifna, ul. Sienkiewicza 20a, zapisy: tel. 533 488 550 (w godz. 9.00-13.00), udział bezpłatny.

godz. 11.30 i 12.45 | Kurs gimnastyki na bóle kręgosłupa, stawów i mięśni

Uczestnicy dowiedzą się, jakie ćwiczenia wykonywać, aby leczyć ból i jemu zapobiegać.

Organizator i miejsce: Centrum Rehabilitacji Kriomedica, ul. Starołęcka 42, zapisy: tel. 61 871 55 00, udział bezpłatny.

godz. 12.00 | InspirujeMY Kluby Seniora

Spotkanie dedykowane przede wszystkim klubom seniora, szczególnie ich liderom. Animatorzy Centrum Inicjatyw Senioralnych zapraszają na przegląd ciekawych aktywności dla seniorów. Zaprezentowane zostaną inspiracje do działań klubowych. Spotkanie poprowadzą Magdalena Kowalska i Patrycja Jakubiak.

Organizator i miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy (od 21 października): tel. 517 068 827 lub osobiście w CIS, udział bezpłatny.

godz. 16.00 i 17.00 | Nietrzymanie moczu u kobiet: objawy, leczenie, ćwiczenia

Na czym polega fizjoterapia uroginekologiczna? Wykład na temat leczenia dysfunkcji dolnych dróg moczowych.

Organizator i miejsce: Centrum Rehabilitacji Kriomedica, ul. Starołęcka 42, zapisy: tel. 61 871 55 00, udział bezpłatny.

godz. 19.00 | Świat nie jest taki zły: spektakl w Teatrze Nowym

Spotkanie z polskimi szlagierami z lat 50. XX wieku. Pisane zwykle przez świetnych przedwojennych fachowców, na dobre osadziły się w naszej zbiorowej pamięci.

Organizator i miejsce: Teatr Nowy, ul. Dąbrowskiego 5, bilet: 30 zł (rezerwacja na hasło „Senioralni”): tel. 61 847 24 40.

godz. 19.00 | Wąsy kota: spektakl Teatru Łapacze Snów

Teatr Łapacze Snów to grupa dziesięciu osób z niepełnosprawnością intelektualną pracująca od kilku lat przy Teatrze Ósmego Dnia. Przedstawienie opowiadać będzie o lękach, które pojawiają się u artystów w wyniku obserwacji świata.

Organizator i miejsce: Teatr Ósmego Dnia, ul. Ratajczaka 44, II piętro, rezerwacja miejsc: tel. 61 855 20 86, bilet senioralny: 10 zł.

29 października

godz. 12.30 | Pisarze, malarze, aktorzy, filantropi... a wśród nich Sienkiewicz!

O kim mówiono? Kogo słuchano? Organizatorzy oprowadzania po Muzeum Literackim Henryka Sienkiewicza zaprezentują barwny świat XIX-wiecznych salonów.

Organizator i miejsce: Muzeum Literackie Henryka Sienkiewicza, Oddział Biblioteki Raczyńskich, Stary Rynek 84, zapisy: tel. 61 852 89 71, rezerwacja.muzeumhs@bracz.edu.pl, udział bezpłatny.

godz. 17.00 | Świat nie jest taki zły: spektakl w Teatrze Nowym

Spotkanie z polskimi szlagierami z lat 50. XX wieku. Pisane zwykle przez świetnych przedwojennych fachowców, na dobre osadziły się w naszej zbiorowej pamięci.

Organizator i miejsce: Teatr Nowy, ul. Dąbrowskiego 5, bilet: 30 zł (rezerwacja na hasło „Senioralni”): tel. 61 847 24 40.

godz. 19.00 | Irena: spektakl w Teatrze Muzycznym

Opowieść o odwadze, która może zwyciężyć najstraszliwsze zło, i o tym, ile warte jest ludzkie życie.

Organizator i miejsce: Teatr Muzyczny, ul. Niezłomnych 1e, zapisy: tel. 511 433 616, bilet: 50 zł.

godz. 19.00 | Carmina: spektakl w wykonaniu Teatru Brama

Co artysta może zrobić dla świata w czasie kryzysu? Może zaprosić widzów do

„Domu Polaków w Kryzysie”. Kiedy rozsiądą się już wygodnie i oddadzą pod opiekę teatralnym instruktorom, rozpocznie się zbiorowe uzdrawianie.

Organizator i miejsce: Teatr Ósmego Dnia, ul. Ratajczaka 44, II piętro, rezerwacja miejsc: tel. 61 855 20 86, bilet senioralny: 10 zł.

godz. 19.30 | Maria: spektakl w Teatrze Nowym

Najnowszy dramat Simona Stephensa to wnikliwe studium współczesności i osadzony w wirtualnym świecie ponadczasowy mit Marii – młodej kobiety, która pomimo wszelkich niedogodności przeciwstawia się duchowi czasu.

Organizator i miejsce: Teatr Nowy, ul. Dąbrowskiego 5, bilet: 30 zł (rezerwacja na hasło „Senioralni”): tel. 61 847 24 40.

30 października

godz. 17.00 | Randka w ciemno: spektakl teatralny Mojego Teatru

Przewrotna komedia będąca próbą odpowiedzi na zasadnicze pytanie – jak uniknąć nudy i rutyny w małżeństwie z dwudziestoletnim stażem albo jak do tego nie dopuścić, gdy związek dopiero się zaczyna.

Organizator i miejsce: Mój Teatr, ul. Grochowska 49, zapisy: tel. 579 144 814, biuro@mojteatr.pl, bilet: 35 zł (na hasło „Senioralni”).

godz. 17.00 | Świat nie jest taki zły: spektakl w Teatrze Nowym

Spotkanie z polskimi szlagierami z lat 50. XX wieku. Pisane zwykle przez świetnych przedwojennych fachowców, na dobre osadziły się w naszej zbiorowej pamięci.

Organizator i miejsce: Teatr Nowy, ul. Dąbrowskiego 5, bilet: 30 zł (rezerwacja na hasło „Senioralni”): tel. 61 847 24 40.

godz. 19.00 | Czułe struny, czyli białe tango: spektakl teatralny Mojego Teatru

Czego oczekuje samotna kobieta po przejściach, szukająca mężczyzny z klasą i jakie ma szanse niespełniony artysta, muzyk grający na dansingach?

Organizator i miejsce: Mój Teatr, ul. Grochowska 49, zapisy: tel. 579 144 814, biuro@mojteatr.pl, bilet: 35 zł (na hasło „Senioralni”).

godz. 19.30 | Maria: spektakl w Teatrze Nowym

Najnowszy dramat Simona Stephensa to wnikliwe studium współczesności i osadzony w wirtualnym świecie ponadczasowy mit Marii – młodej kobiety, która pomimo wszelkich niedogodności przeciwstawia się duchowi czasu.

Organizator i miejsce: Teatr Nowy, ul. Dąbrowskiego 5, bilet: 30 zł (rezerwacja na hasło „Senioralni”): tel. 61 847 24 40.

31 października

godz. 10.00 i 12.00 | Orowadzanie po Teatrze Polskim w Poznaniu

Przechadzki teatralne mają na celu przybliżyć widzom kulisy teatru. Program zwiedzania obejmuje opowieść o historii Teatru połączoną z możliwością obejrzenia całego teatralnego zaplecza.

Organizator i miejsce: Teatr Polski, ul. 27 Grudnia 8/10, zapisy: tel. 785 992 323, monika.stasik@teatr-polski.pl , koszt: 1 zł.

godz. 15.00 | Kowalski i Nowak w teatrze, czyli dyrektorskie poniedziałki w Polskim

Spotkanie z dyrektorami Teatru Polskiego w Poznaniu (Marcinem Kowalskim i Maciejem Nowakiem) o teatrze, aktorach, repertuarze i marzeniach.

Organizator i miejsce: Teatr Polski, ul. 27 Grudnia 8/10, zapisy: tel. 785 992 323, monika.stasik@teatr-polski.pl, koszt: 1 zł.

godz. 19.00 | Moja muzyka: koncert

Wystąpi trio post-perkusyjne: Pękala, Szczepaniak i Wnuk.

Organizator i miejsce: CK Zamek, ul. Św. Marcin 80/82, Sala Wielka, bilety: 10/7 zł (ulgowy po okazaniu legitymacji emeryta-rencisty), szczegóły: tel. 61 646 52 72.