Srebrny Fyrtel – edycja wiosenna

Wraz z wiosną wracają spotkania w ramach Srebrnego Fyrtla – Senioralnego Miejsca Współpracy! Będzie to przestrzeń dedykowana osobom w wieku dojrzałym, które chcą aktywnie uczestniczyć m.in. w kulturalnej ofercie miasta i jednocześnie być jej twórczyniami i twórcami.

Inicjatorem projektu jest Miejska Rada Seniorów w Poznaniu, a współrealizatorem Centrum Inicjatyw Senioralnych. Srebrny Fyrtel to miejsce umożliwiające aktywność osób w wieku dojrzałym – zarówno na poziomie twórcy oferty, jak i jego odbiorcy.

Spotkania w Srebrnym Fyrtlu, podobnie jak w edycji wiosennej i jesiennej, będą organizowane w ramach kilku bloków tematycznych: **„Zrozumieć świat”** (spotkania poruszające m.in. tematykę bezpieczeństwa osobistego), **„Jak dobrze i długo żyć na emeryturze”** (spotkania poświęcone zdrowemu stylowi życia), **„Głowę ćwicz”** (spotkania dla sympatyków planszówek i nauka gry w brydża), **„Otwarta przestrzeń”** (spotkania z ciekawymi ludźmi oraz inspirujące warsztaty), **„Pasja łączy ludzi”** (spotkania pasjonatów podróży, fotografii, miłośników śpiewu, którzy mają ochotę opowiedzieć o swojej drodze do realizacji pasji i zarażać nią innych).

Co, gdzie i kiedy? Skorzystaj z oferty

Spotkania będą się odbywać w każdy wtorek i czwartek marca, kwietnia i maja w blokach tematycznych rozpoczynających się o godz. 10.00, 12.00 (lub 12.30) w przestrzeni Pracowni Ekonomii Społecznej „ładne rzeczy” przy ul. Św. Marcin 57 w Poznaniu. Udział w spotkaniach jest bezpłatny, na spotkania obowiązują zapisy: tel. 61 842 35 09 (od pon. do pt. w godz. 8.00-16.00).

Harmonogram wydarzeń marcowych:

5 marca

- 10.00-12.00 – Jak dobrze i długo żyć na emeryturze: Oddech zdrowia – tlenoterapia w ujęciu indywidualnej pracy nad ciałem (BRAK MIEJSC)
- prowadząca: Monika Domagała

Praktyczne warsztaty z różnych technik oddechowych, które nauczą świadomego, zdrowego oddechu. Można w ten sposób polepszyć pamięć oraz jakość snu, a także rozładować napięcie oraz poprawić ogólną wydolność i sprawność organizmu.

- godz. 12.30-14.30 – Głowę ćwicz: Przedpołudnia z planszówkami (BRAK MIEJSC)
- prowadzący: 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 pasjonata takiej rozrywki.

7 marca

- 10.00-12.00 – Pasja łączy ludzi: Artysta w Tobie! Artysta we mnie? Ja, artysta? Tak! (warsztat teatralny)
- prowadząca: 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 bez wyjątku!

12 marca

- 10.00-12.00 – Jak dobrze i długo żyć na emeryturze: Moc automasażu twarzy – naturalna metoda poprawiająca wygląd cery (BRAK MIEJSC)
- prowadząca: Monika Domagała

Praktyczne warsztaty, podczas których uczestnicy będą mogli przećwiczyć automasaż twarzy, wykorzystując m.in. techniki jogowe i liftingujące, których efektem będzie promienny, zdrowy wygląd twarzy.

- 12.30-14.00 – Otwarta przestrzeń: I Ty możesz zostać wolontariuszem (spotkania z ciekawymi ludźmi)
- prowadząca: Bogna Nowakowska

Bardzo długo wolontariat utożsamiano jedynie z ludźmi chorymi, cierpiącymi, wykluczonymi. Dziś to również jedna z metod samorealizacji. Co więcej, wolontariuszem można zostać w każdym wieku. Jak to zrobić? O tym opowie Barbara Grochal, Kawaler Orderu Uśmiechu, organizatorka akcji Senior maluszka tuli, twórczyni „Motylego” wolontariatu i koordynatorka wolontariuszy akcyjnych.

14 marca

- 10.00-12.00 – Pasja łączy ludzi: Artysta w Tobie! Artysta we mnie? Ja, artysta? Tak! (warsztat teatralny)
- prowadząca: 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 bez wyjątku!

19 marca

- 12.30-14.00 – Pasja łączy ludzi: Żyjemy muzyką – piosenki wiosenne (śpiewać każdy może) (BRAK MIEJSC)
- prowadzący: 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. Na spotkaniu będzie można posłuchać piosenek, które wprowadzą uczestników w atmosferę ich życia. Jak można nauczyć się śpiewać w każdym wieku? Na to pytanie odpowiedzą prowadzący. Podczas zajęć rozpocznie się także wspólne śpiewanie.

21 marca

- 10.00-12.00 – Pasja łączy ludzi: Artysta w Tobie! Artysta we mnie? Ja, artysta? Tak! (warsztat teatralny)
- prowadząca: 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 bez wyjątku!

26 marca

- 10.00-12.00 – Jak dobrze i długo żyć na emeryturze: Na zdrowie! (spotkanie poświęcone zdrowemu stylowi życia) (BRAK MIEJSC)
- prowadząca: Monika Domagała

Warsztaty prezentujące proste ćwiczenia usprawniające, gimnastyczne, stosowne do wieku, stanu zdrowia, sylwetki i stylu życia jako profilaktyka zdrowia. Podczas warsztatów wykorzystane zostaną proste przybory domowe. Każdy z uczestników otrzyma materiały z ćwiczeniami.

- 12.30-14.30 – 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) (BRAK MIEJSC)
- prowadzące: Katarzyna Duńska, Elżbieta Gendera

Uczestniczki i uczestnicy warsztatów będą zajmować się sposobami wpływania na siebie, które pomogą skutecznie motywować się do różnych działań i zmian. Automotywacja do działania czy gotowość do zmian u każdego człowieka podlega wpływom zewnętrznym i wewnętrznym, ale przede wszystkim rządzi się swoimi prawami. Warto je znać i wiedzieć o możliwych konsekwencjach dla samej i samego siebie, żeby właściwie się sobą zaopiekować.

Włącz się w działania Srebrnego Fyrtla!
Każdy może włączyć się w tworzenie oferty Srebrnego Fyrtla, dzieląc się swoimi pasjami z innymi seniorkami i seniorami. Szczegóły: tel. 61 842 35 09 (od pon. do pt. w godz. 8.00-16.00). Działanie Srebrny Fyrtel – Senioralne Miejsce Współpracy realizuje Miejska Rada Seniorów w Poznaniu oraz Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu ze środków budżetowych Miasta Poznania, we współpracy z pracownią Ekonomii Społecznej „ładne rzeczy”.