Srebrny Fyrtel – harmonogram na listopad

Po wakacyjnej przerwie wracają spotkania w ramach Srebrnego Fyrtla – Senioralnego Miejsca Współpracy! To przestrzeń dedykowana osobom w wieku dojrzałym, które chcą aktywnie uczestniczyć m.in. w kulturalnej ofercie miasta i jednocześnie być jej twórczyniami i twórcami.

Srebrny Fyrtel to miejsce umożliwiające aktywność osób w wieku dojrzałym – zarówno na poziomie twórcy oferty, jak i jego odbiorcy. W ramach jesiennej edycji projektu sporo nowości – to m.in. warsztaty fotograficzne, wspólne śpiewanie oraz warsztaty teatralne. Tradycyjnie nie zabraknie inspirujących spotkań z seniorkami i seniorami, którzy w wyjątkowo twórczy sposób spędzają swój wolny czas na emeryturze. Inicjatorem projektu jest Miejska Rada Seniorów w Poznaniu, a współrealizatorem Centrum Inicjatyw Senioralnych.

Spotkania w Srebrnym Fyrtlu, podobnie jak w edycji wiosennej, 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 miłośników podróży, fotografii, 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 października i listopada w blokach tematycznych rozpoczynających się o godz. 10.00 i 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 listopadowych:

7 listopada

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

Planszówki to świetna okazja do ćwiczenia pamięci, ale przede wszystkim to czas ciekawych rozmów i bycia razem. Uczestniczki i uczestnicy spotkania zagrają w gry planszowe pod czujnym okiem planszówkowego pasjonata.

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

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

9 listopada

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

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

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

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

14 listopada

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

Fotografia w teorii, czyli tysiąc słów o fotografii. Pierwsze z cyklu spotkań fotograficznych, w trakcie którego uczestnicy nauczą się m.in. podstaw fotografowania i kompozycji. Dowiedzą się także co i jak fotografować na podstawie przykładowych prac prowadzącego i odpowiedzą na pytanie: „Czy zawsze jedna fotografia to tysiąc słów?”. Uwaga – zapisy na cykl 3 spotkań.

Uczestnicy muszą posiadać swój sprzęt fotograficzny, ponieważ organizator go nie zapewnia. Prosi również o to, aby były to aparaty nowsze, które robią zdjęcia w dobrej jakości. Można korzystać również z aparatu w komórce, jeśli również zdjęcia wychodzą w dobrej jakości.

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

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

16 listopada

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

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

Uczestnicy muszą posiadać swój sprzęt fotograficzny, ponieważ organizator go nie zapewnia. Prosi również o to, aby były to aparaty nowsze, które robią zdjęcia w dobrej jakości. Można korzystać również z aparatu w komórce, jeśli również zdjęcia wychodzą w dobrej jakości.

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

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

21 listopada

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

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

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

Czym jest asertywność? Na warsztatach uczestnicy będą zajmować się tym, jak asertywnie stawiać zdrowe granice w relacjach z innymi ludźmi, szczególnie bliskimi. Asertywne stawianie granic nie jest budowaniem murów obronnych, nie jest przeciwko innym, natomiast jest satysfakcjonującym sposobem bycia w relacji. Asertywności można się nauczyć. Ważne jest na początek, żeby

uświadomić sobie własne przeszkody w „byciu asertywnym” i poznać sposoby ich przezwyciężania. To daje szansę na budowanie zdrowej pewności siebie, konstruktywne wewnętrzne wspieranie siebie szczególnie w sytuacjach trudnych oraz podejmowanie trafnych decyzji wobec bliskich.

23 listopada

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

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

Uczestnicy muszą posiadać swój sprzęt fotograficzny, ponieważ organizator go nie zapewnia. Prosi również o to, aby były to aparaty nowsze, które robią zdjęcia w dobrej jakości. Można korzystać również z aparatu w komórce, jeśli również zdjęcia wychodzą w dobrej jakości.

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

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

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”.