

# Srebrny Fyrtel – jesienna edycja



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. spotkania brydżowe, wspólne śpiewanie, warsztaty teatralne, będzie też coś dla pań, które chciałyby zadbać o swój wygląd i przewietrzyć garderobę! Tradycyjnie nie zabraknie inspirujących spotkań z seniorkami 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, 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 październikowych:

### 3 października

- godz. 10.00-11.30 – Jak dobrze i długo żyć na emeryturze: Poznaj zapach czterech pór roku
- prowadzenie: Monika Domagała

Jaki wpływ na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne ma odpowiedni oddech? Okazuje się, że właściwe oddychanie może stanowić naturalną tlenoterapię. Uczestniczki i uczestnicy poznają kilka technik oddechowych, które przećwiczą podczas warsztatów zaplanowanych na 10 października.

- 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.

## **5 października**

- godz. 10.00-12.00 – Głowę ćwicz: Brydżowe potyczki
- prowadzenie: Andrzej Waligórski

Zaproszenie do udziału w spotkaniu skierowane jest do osób, które chciałyby rozpocząć swoją przygodę z brydżem. W karciany świat wprowadzi profesjonalista i pasjonat brydża. Brydż to jednocześnie trening pamięci, strategicznego myślenia, ale również możliwość współpracy w grupie. Uwaga – zapisy na cykl 4 spotkań.

- godz. 12.30-14.00 – Otwarta przestrzeń: Apetyt na życie (spotkania z ciekawymi ludźmi)
- prowadzenie: Bogna Nowakowska

Obiegowa opinia mówi, że mężczyźni kiepsko się starzeją. Kanapa, pilot, piwo. Postawa Andrzeja Wasilewskiego, bohatera spotkania, całkowicie temu zaprzecza. Pracował w różnych zawodach, ukończył studia oficerskie, prawnicze, psychologiczne, a będąc na emeryturze, podjął jeszcze naukę na Uniwersytecie Medycznym. Twierdzi, że po to, by wiedzieć, co go czeka. Poza tym maluje, podróżuje, pływa jachtem po morzach, zajmuje się dziennikarstwem, udziela w klubie seniora. Jak się to robi? Skąd czerpać inspirację i jak się motywować do działania?

## **10 października**

- godz. 10.00-11.30 – Jak dobrze i długo żyć na emeryturze: Oddech zdrowia (warsztaty z tlenoterapii)
- prowadzenie: Monika Domagała

Praktyczne warsztaty z różnych technik oddechowych, które nauczą świadomego, zdrowego oddechu. Odpowiednio zastosowana tlenoterapia poprawia pamięć oraz jakość snu, rozładowuje napięcie, wpływa pozytywnie na ogólną wydolność i sprawność organizmu.

- godz. 12.00-13.30 – Jak dobrze i długo żyć na emeryturze: Oddech zdrowia (warsztaty z tlenoterapii)
- prowadzenie: Monika Domagała

Praktyczne warsztaty z różnych technik oddechowych, które nauczą świadomego, zdrowego oddechu. Odpowiednio zastosowana tlenoterapia poprawia pamięć oraz jakość snu, rozładowuje napięcie, wpływa pozytywnie na ogólną wydolność i sprawność organizmu.

## **12 października**

- godz. 10.00-12.00 – Głową ćwicz: Brydżowe potyczki
- prowadzenie: Andrzej Waligórski

Zaproszenie do udziału w spotkaniu skierowane jest do osób, które chciałyby rozpocząć swoją przygodę z brydżem. W karciany świat wprowadzi profesjonalista i pasjonat brydża. Brydż to jednocześnie trening pamięci, strategicznego myślenia, ale również możliwość współpracy w grupie.

- godz. 12.30-14.00 – Otwarta przestrzeń: Nowa ja (warsztaty ze stylistką)
- prowadzenie: Monika Michałkiewicz

Jeśli stając przed swoją szafą myślisz: „tu nie ma ubrań, tylko same sentymenty!”, to te warsztaty będą właśnie dla Ciebie. Zanim dokonasz zmian w swojej garderobie, skorzystaj z fachowej pomocy profesjonalistki. Monika Michałkiewicz od wielu lat doradza, jak się ubrać, by wyeksponować atuty, ukryć niedoskonałości, a czasem przełamać stereotypy i przedstawić światu siebie w swojej najlepszej wersji.

### **17 października**

- godz. 10.00-12.00 – Jak dobrze i długo żyć na emeryturze: Bez motywacji ani rusz, czyli jak to zrobić, żeby chciało się chcieć
- prowadzenie: Katarzyna Duńska, Elżbieta Gendera

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

### **19 października**

- godz. 10.00-12.00 – Głową ćwicz: Brydżowe potyczki
- prowadzenie: Andrzej Waligórski

Zaproszenie do udziału w spotkaniu skierowane jest do osób, które chciałyby rozpocząć swoją przygodę z brydżem. W karciany świat wprowadzi profesjonalista i pasjonat brydża. Brydż to jednocześnie trening pamięci, strategicznego myślenia, ale również możliwość współpracy w grupie.

### **24 października**

- godz. 10.00-12.00 – Głową ćwicz: Przedpołudnia z planszówkami
- 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.

### **26 października**

- godz. 10.00-12.00 – Głową ćwicz: Brydżowe potyczki

- prowadzenie: Andrzej Waligórski

Zaproszenie do udziału w spotkaniu skierowane jest do osób, które chciałyby rozpocząć swoją przygodę z brydżem. W karciany świat wprowadzi profesjonalista i pasjonat brydża. Brydż to jednocześnie trening pamięci, strategicznego myślenia, ale również możliwość współpracy w grupie.

- godz. 12.30-14.00 – Pasja łączy ludzi: Artysta w Tobie! Artysta we mnie? Ja, artysta? Tak! (warsztaty teatralne)
- 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! Jego uczestnicy i uczestniczki będą pracować w oparciu o takie narzędzia, jak drama, techniki teatralne i praca z ciałem. Przygotowywanie krótkich inscenizacji teatralnych stanie się inspiracją do wymiany myśli i autoekspresji

### **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”.