

# Srebrny Fyrteł – Senioralne Miejsce Współpracy



Srebrny Fyrteł to przestrzeń dedykowana osobom w wieku dojrzałym, które chcą aktywnie uczestniczyć m.in. w kulturalnej ofercie miasta i jednocześnie być jej twórczyniami i twórcami. Inauguracja projektu nastąpi 10 maja – w programie spotkanie z pasjonatami podróży i sztuk wizualnych oraz popołudnie z planszówkami.

Pilotaż projektu ma za zadanie stworzenie miejsca, które będzie współanimowane przez osoby starsze. Seniorki i seniorzy będą tworzyć ofertę tego miejsca, wykorzystując je do realizacji własnych inicjatyw, dzieląc się jednocześnie swoimi umiejętnościami, wiedzą i doświadczeniem. Inicjatorem projektu jest Miejska Rada Seniorów w Poznaniu, a współrealizatorem Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu. Srebrny Fyrteł ma być miejscem umożliwiającym aktywność osób w wieku dojrzałym – zarówno na poziomie twórcy oferty, jak i jego odbiorcy.

Spotkania w Srebrnym Fyrtełku będą organizowane na ramach kilku bloków tematycznych: „Zrozumieć świat” (spotkania poruszające m.in. tematykę wsparcia dla osób potrzebujących czy opieki nad osobami zależnymi), „Jak dobrze i długo żyć na emeryturze” (spotkania poświęcone zdrowemu stylowi życia), „Głowę ćwicz – popołudnia z grami” (spotkania dla sympatyków planszówek), „Otwarta przestrzeń” (spotkania z ciekawymi ludźmi, informacyjno-doradcze oraz inspirujące warsztaty), „Pasja łączy ludzi” (spotkania pasjonatów podróży, fotografii, miłośników śpiewu, malarstwa i literatury, którzy mają ochotę opowiedzieć o swojej drodze do realizacji pasji i zarażać nią innych).

Spotkania będą się odbywać w każdą środę maja i czerwca w blokach tematycznych rozpoczynających się o godz. 10.00, 13.00 i 16.00 w przestrzeni Przystanku Pireus przy ul. Głogowskiej 35 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).

Najbliższe wydarzenia majowe:

## 17 maja

- godz. 10.00-11.30 – „Zrozumieć świat: Co wiemy o jakości życia poznańskich seniorów?”, prowadzenie: Anna Majchrzycka, Anna Ziólkowska, Fundacja Petra Senior;

Rozmowa o potrzebach społecznych i jakości życia w zakresie m.in. zdrowia, aktywności fizycznej i psychicznej oraz relacji społecznych.

- godz. 13.00-14.30 – „Pasja łączy ludzi: Jak zaplanować i zrealizować podróż do interesujących miejsc w Europie?”, prowadzenie: Elżbieta Witkiewicz;

Elżbieta Witkiewicz jest pasjonatką kulturalnych podróży po Europie – nie

przepada za pobieżnym zwiedzaniem, lubi odkrywać interesujące miejsca we własnym rytmie i delektować się sztuką, zgromadzoną nie tylko w muzeach.

- godz. 16.00-17.30 – „Pasja łączy ludzi: Kolory Deszcza”, prowadzenie: Krzysztof Deszczyński;

Deszczu to postać w Poznaniu bardzo dobrze znana – aktor, scenarzysta i reżyser, fotograf, manager kultury, na spotkaniu artysta opowie o Birmie i zaprezentuje swoje fotografie, na których zobaczyć można kraj wielokulturowy, barwny, piękny i zarazem nieobliczalny. Artysta z pewnością wykorzysta swoje umiejętności kabaretowe.

## 24 maja

- godz. 10.00-11.30 – „Jak dobrze i długo żyć na emeryturze: Młodość w naszych mięśniach”, prowadzenie: Monika Domagała, Marta Lewandowicz (**uwaga! brak miejsc**);

Każdy w głębi chciałby żyć jak najdłużej – i to w pełnym zdrowiu. Badania dowodzą, że więcej mięśni najczęściej oznacza dłuższe życie. Co jeść i jak się ruszać, aby starzeć się wolniej i nie tracić mięśni?

- godz. 13.00-14.30 – „Zrozumieć świat: O tych, którzy żyją dwa razy”, prowadzenie: Anna J. Nowak;

Spotkanie dotyczące sytuacji seniorów i seniorek opiekujących się osobami zależnymi: dorosłymi niesamodzielnymi dziećmi, wnukami z niepełnosprawnością, współmałżonkami wymagającymi stałej pomocy i wsparcia, poprowadzi je Anna J. Nowak, która m.in. podzieli się swoim doświadczeniem w tym zakresie.

## 31 maja

- godz. 10.00-11.30 – „Jak dobrze i długo żyć na emeryturze: Obrzęki a dieta”, prowadzenie: Marta Lewandowicz;

Przyczyną obrzęków jest w wielu przypadkach nieprawidłowy stan odżywienia oraz niewłaściwa dieta. Sposób żywienia bezpośrednio przekłada się na wiele dolegliwości w organizmie, a niekiedy wystarczy tak niewiele, żeby zyskać dużo więcej. Jakie korzyści płyną z wprowadzenia dietoprofilaktyki i dietoterapii obrzęków?

- godz. 13.00-14.30 – „Pasja łączy ludzi: Program Erasmus dla seniorów”, prowadzenie: Aleksandra Pacyńska-Dukat;

Czy wyjazdy dla seniorów to tylko sanatoria i uzdrowiska? Nic bardziej mylnego! Wiek może przełamać granice państw. Gośćmi spotkania będą seniorzy, którzy uczą się języków obcych i zdecydowali się na wyjazd studyjny do szkół językowych w Hiszpanii i Irlandii w ramach europejskiego programu Erasmus.

- godz. 16.00-17.30 – „Otwarta przestrzeń: Życie zaczyna się na emeryturze”, prowadzenie: Joanna Ciechanowska-Barnuś, Aleksandra Gracjasz;

Jak zagospodarować czas wolny na emeryturze? Gdzie szukać pomocy i inspiracji? Z czego można i warto skorzystać? Odpowiedzi na te i wiele innych pytań będzie można uzyskać podczas spotkań informacyjno-doradczych, dedykowanych osobom kończącym swoją działalność zawodową.

### **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 Przystankiem Pireus – projektem finansowanym ze środków budżetowych Miasta Poznania.