

# Senioralni. Poznań 2021



## Program Senioralni. Poznań 2021

### 1-17 października

Program może ulec zmianom w związku z sytuacją epidemiologiczną. Aktualny program dostępny jest na stronie [www.centrumis.pl](http://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. Jedna osoba może zapisać się na maksymalnie dwa spotkania odbywające się w CIS. Wszystkie spotkania odbywają się w reżimie sanitarnym. Więcej szczegółów na ten temat uzyskać można u organizatorów poszczególnych wydarzeń.

### Uwaga!

Zmiany w programie:

- Zapisy na wydarzenia „Policja kiedyś i dziś” (4 października, godz. 10.00) są już dostępne;
- Odwołany zostaje warsztat udzielania pierwszej pomocy, który miał odbyć się w Centrum Inicjatyw Senioralnych (7 października, godz. 9.00);
- Zmieniła się godzina spotkania online „Zoo po zamknięciu bram” (8 października) – wydarzenia odbędzie się tego samego dnia, jednak o godz. 19.00.
- Odwołane zostaje spotkanie Podróże po Wielkopolsce- Subiektywny przewodnik historyczno-krajoznawczy redaktora portalu Region Wielkopolska, organizator Wojewódzka Biblioteka Publiczna i Centrum Animacji Kultury (14 października, godz. 11.00);

## SPECJALNA OFERTA ORAZ PROMOCJE

### 1-22 października | Głosowanie na projekty PBO 2022

Głosowanie na projekty w ramach Poznańskiego Budżetu Obywatelskiego 2022 przez stronę: [www.budzet.um.poznan.pl/glosowanie](http://www.budzet.um.poznan.pl/glosowanie). Od pon. do pt. w g. 7.30-15.30 w Urzędzie Miasta Poznania (pl. Kolegiacki 17) można skorzystać z komputera i pomocy pracowników urzędu przy głosowaniu, informacje: tel. 61 878 59 77.

### 1-17 października | Badania słuchu w gabinetach ACS Słuchmed

Bezpłatne badanie słuchu oraz porady na temat higieny uszu i rehabilitacji słyszenia. Zapisy do poszczególnych gabinetów: tel. 61 307 00 46 (ul. Garbary 4), tel. 61 875 60 47 (os. Piastowskie 75), tel. 517 420 009 (ul. Szylinga 1), tel. 789 218 690 (ul. Słowiańska 38), tel. 535 362 200 (ul. Solidarności 36), tel. 733 960 076 (os. Piastowskie 58), badania dostępne w godz. 8.00-16.00.

### **1-17 października | Promocje w Centrum Medycznym Stanley**

20 proc. zniżki na komputerowe badanie stóp w Centrum, w sklepie Medycznym StanleyMed – 10 proc. zniżki na buty z nowej kolekcji jesienno-zimowej, rabaty na hasło „Stopa seniora”. Miejsce: ul. 28 Czerwca 1956 r. 135, tel. 532 746 580, godziny otwarcia: pon.- pt., godz. 8.00-20.00, sob., godz. 9.00-13.00, zapisy na badania: tel. 61 649 05 55.

### **1-17 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. 12.00, 14.00 i 16.00, należy zabrać ze sobą białe skarpetki (możliwość zakupu na miejscu).

### **1-17 października | Wystawa „Delfiny słodkowodne i morświny”**

Miejsce: Palmiarnia Poznańska, ul. Matejki 18, bilety: 12/8 zł (ulgowy – dla posiadaczy Poznańskiej Złotej Karty), w każdy wtorek bilety dla osób wieku 60+ w cenie 4 zł, wystawa dostępna: wt.-sob., godz. 9.00-17.00, niedz. i święta, godz. 9.00-16.00, informacje: tel. 61 865 89 07.

### **2-17 października | Wystawa „Dźwięki wokół Cybiny”**

Miejsce: Galeria Śluza, ul. Dziekańska 2, udział bezpłatny, wystawa dostępna: wt.-pt., godz. 10.00-18.00, sob.-niedz., godz. 10.00-19.00, możliwość zwiedzania z audioprzewodnikiem, informacje: tel. 61 647 76 34.

### **2-10 października | Zwiedzanie ekspozycji głównej Bramy Poznania z audioprzewodnikiem**

Wystawa przedstawia historię sąsiadującej z budynkiem Bramy Poznania wyspy katedralnej. Miejsce: ul. Gdańska 2, dla osób 60+ koszt biletu – 1 zł, bilety do nabycia wyłącznie w kasach Bramy, zwiedzanie dostępne: wt.-pt., godz. 10.00-18.00, sob.-niedz., godz. 10.00-19.00, informacje: tel. 61 647 76 34.

### **2-10 października | Zwiedzanie ekspozycji głównej Centrum Szyfrów Enigma z audioprzewodnikiem**

Centrum Szyfrów Enigma prezentuje istotę Enigmy – sztukę szyfrowania i kodowania oraz doskonałą współpracę genialnych polskich matematyków. Miejsce: ul. Święty Marcin 78, dla osób 60+ koszt biletu – 1 zł, bilety do nabycia wyłącznie w kasach Centrum Szyfrów Enigma, zwiedzanie dostępne: wt.-pt., godz. 10.00-18.00, sob.-niedz., godz. 10.00-19.00, informacje: tel. 61 647 76 00.

### **6-7 października | Bezpłatne badania słuchu w Perfect Eye Optic**

Miejsce: Kupiec Poznański, pl. Wiosny Ludów 2, zapisy: tel. 61 670 72 00, badania dostępne w godz. 10.30-18.00

### **11-15 października | Drzwi Otwarte w Klubie Języka Angielskiego English&Tea**

Spotkania w ramach Klubu odbywają się w małych grupach i miłej atmosferze,

dedykowane są osobom na wszystkich poziomach zaawansowania. Miejsce: ul. Roosevelta 4/4, zapisy: tel. 505 359 771, Drzwi Otwarte w godz. 8.30 -15.15.

### **11-16 października | Optometryczne badania wzroku w Prefect Eye Optic**

Sprawdzenie widzenia do dali i bliży, widzenia obuocznego, przesiewowe badania pola widzenia oraz ciśnienia wewnątrzgałkowego. Miejsce: Kupiec Poznański, pl. Wiosny Ludów 2, zapisy (od 1.10): tel. 61 670 72 00, koszt: 1 zł, badania dostępne w godz. 10.30-18.00.

### **PROGRAM WYDARZEŃ**

#### **1 października**

##### **godz. 10.00-12.00 | Klub Starszaka: Spotkanie z rękodziełem**

Uczestnicy spotkania udekorują ceramiczne formy różnymi technikami. Powstałe rękodzieła zostaną przekazane na rzecz wsparcia innych organizacji pozarządowych i instytucji.

*Organizator i miejsce: Stowarzyszenie CREO, ul. Kochanowskiego 8a/2, zapisy: tel. 667 313 012, mailowo starszaki@centrumcreo.pl, udział bezpłatny.*

##### **godz. 11.00-15.00 | Drzwi Otwarte w Filii nr 1 Zespołu Dziennych Domu Pomocy**

W programie występ zespołu ZDDP „Jesienne Róże” (g. 11.30), warsztaty tworzenia zapachowych tabliczek sojowych (godz. 11.30- 14.30). Możliwość zwiedzenia placówki i zapoznania się z pracami domowników wykonanymi podczas warsztatów terapii zajęciowej.

*Organizator i miejsce: ZDDP, Klub Centrum – ogród, ul. M. Konopnickiej 18, zapisy: tel. 61 865 81 19, udział bezpłatny.*

##### **godz. 12.00 | Wszystko zaczęło się od Adama (Smitha)**

Dyskusja o muzyce i ekonomii z udziałem badaczy i naukowców z poznańskich, wrocławskich i warszawskich uczelni. Spotkaniu towarzyszyć będzie muzyka na żywo.

*Organizator: Otwarta Wszechnica Ekonomiczna „Erga Omnes”, miejsce: Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu, ul. Towarowa 55, sala 4.1 (IV piętro), informacje: tel. 61 856 92 45, wstęp wolny.*

##### **godz. 19.00 | Spektakl „Moralność pani Dulskiej”**

Dramat Zapolskiej od lat cieszy się ogromną popularnością. To doskonały tekst i prawdziwe zwierciadło naszych słabości i wad.

*Organizator i miejsce: Asz. Teatr, ODK „Orbita”, os. Kosmonautów, paw. 118, bilety: 5 zł, rezerwacja miejsc: tel. 500 786 612, asz.teatr@gmail.com.*

#### **2 października**

##### **godz. 9.00, 10.00, 11.00 | Warsztaty z ćwiczeń stabilizacyjnych tułowia**

Na spotkaniach będzie się można dowiedzieć, w jaki sposób unikać bólu pleców oraz jakie ćwiczenia profilaktyczne wykonywać. Zajęcia dedykowane osobom z bólami kręgosłupa i dyskopatią.

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

**godz. 10.00-17.00 | Wystawa „Zatrzymane w targowym kadrze. 100 lat targów w Poznaniu”**

*Organizator: Wydawnictwo Miejskie Poznania, miejsce: Fotoplastykon Poznański, ul. F. Ratajczaka 44 (wejście przez CIK), informacje: tel. 61 854 07 52, wstęp wolny.*

**godz. 10.00-15.30 | Prelekcje w Pracowni-Muzeum J. I. Kraszewskiego**

W programie oprowadzanie po muzeum i prelekcja na temat Gabinetu Kraszewskiego (g. 11) oraz życia jego córki (g. 13).

*Organizator: Biblioteka Raczyńskich, miejsce: Pracownia-Muzeum J. I. Kraszewskiego, ul. Wroniecka 14, zapisy: tel. 61 855 12 44, udział bezpłatny.*

**godz. 11.00 | Trening Pamięci**

*Organizator: Fundacja Młyn Wsparcia, miejsca: Świetlica Cafe, ul. Krakowska 9a, zapisy: tel. 663 942 366, udział bezpłatny.*

**godz. 11.00-14.00 | Kurs komputerowy dla seniorów**

Nauka korzystania z narzędzi internetowych, które umożliwiają planowanie podróży miejską komunikacją. Kurs dla osób, które już potrafią korzystać z Internetu.

*Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, pl. Wolności 19, czytelnia multimedialna (II piętro), zapisy: tel. 61 885 89 18 lub osobiście, udział bezpłatny.*

**godz. 12.00 | Spacer po Ostrowie Tumskim z przewodnikiem**

*Organizator: Poznańskie Centrum Dziedzictwa, Trakt Królewsko Cesarski, zbiórka: przed Śluzą Katedralną, ul. Dziekańska 2, informacje: tel. 61 647 76 00, wstęp wolny.*

**godz. 12.30 | Zgubiły go geszefciki i Sienkiewicza liściki**

Oprowadzanie poświęcone postaci Ignacego Mosia, przyjaciela rodziny Henryka Sienkiewicza i kolekcjonera eksponatów związanych z pisarzem

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

**godz. 13.00 | Warsztaty tworzenia kartek okolicznościowych**

*Organizator: Klub Seniora „Niezły Młyn”, miejsce: Świetlica Cafe, ul. Krakowska 9a, zapisy: tel. 662 035 498, udział bezpłatny.*

**godz. 17.00 | Spotkanie z dziennikarzem i pisarzem Piotrem Bojarskim**

*Organizator: Biblioteka Raczyńskich, miejsce: Filia Naramowicka, ul. Rubież 14a/37, zapisy: tel. 61 671 11 67 lub w filii, udział bezpłatny.*

**godz. 19.00 | „Śluby Panieńskie” w Teatrze Polskim**

Twórcy przedstawienia starają się stematyzować pojęcie tak zwanego „upadku męskości” lub „słabej płci męskiej”. Prelekcja przed spotkaniem (godz. 18.30) wprowadzi w tematykę i klimat przedstawienia.

*Organizator i miejsce: Teatr Polski, ul. 27 Grudnia 8/10, bilety: 55/35 zł, dla posiadaczy Poznańskiej Złotej Karty – 20 zł (prelekcja otwarta dla widzów, którzy zakupili bilety), informacje: tel.61 852 05 41.*

**3 października**

**godz. 16.45 | Językowo-kulturowy obraz Włoch i Włochów | online**

Wykład o jedzeniocentryczności Włochów i kulturowo-społecznej roli jedzenia we Włoszech.

*Organizator: Instytut Filologii Romańskiej UAM. Link do spotkania: [Językowo-kulturowy obraz Włoch i Włochów](#), informacje: tel. 608 347 240.*

**4 października**

**godz. 9.00 | Porozmawiajmy o języku | online**

Podczas spotkania poruszone zostanie zagadnienie grzeczności w komunikacji językowej oraz błędów językowych, uczestnicy poznają też Karty Konwersacji Międzypokoleniowych.

*Organizator: Centrum Inicjatyw Senioralnych, zapisy: tel. 61 847 21 11, link do spotkania zostanie przesłany po zapisaniu się.*

**godz. 10.00 | Policja kiedyś i dziś**

Zwiedzanie Policyjnej Sali Tradycji. Uczestnicy spotkania będą mogli zobaczyć, jakim sprzętem dysponuje policja. Odbędzie się również rozmowa z policjantem na temat zagrożeń, z jakimi mogą dziś spotkać się seniorzy.

*Organizator i miejsce: Oddział Prewencji Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu, ul. Taborowa 22, zapisy: tel. 47 771 20 49, 723 918 401 (w godz. 8.00-15.00), udział bezpłatny.*

**godz. 10.00-15.00 | Drzwi Otwarte w Filii nr 3 Zespołu Dziennych Domów Pomocy**

Okazja do obejrzenia placówki, zapoznania się z dostępnymi formami aktywności i wzięcia udziału w zajęciach odbywających się tego dnia w klubie.

*Organizator i miejsce: ZDDP, Klub Promień, os. Piastowskie 101, informacje: tel. 61 875 41 69, wstęp wolny.*

**godz. 10.00-15.00 | Badam swój wzrok w Silver Optyk raz na rok**

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

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

**godz. 11.45 | To nie Leśna Góra | stacjonarnie i online**

**Wykład o serialach medycznych**

*Organizator: Wydział Anglistyki UAM, miejsce: Coll. Heliodori Świącicki, ul. Grunwaldzka 6 (Sala Górna), zapisy (od 1.10, na wykład stacjonarny lub online): [senioralni.anglistyka@wa.amu.edu.pl](mailto:senioralni.anglistyka@wa.amu.edu.pl) (po zapisaniu się zostanie przesłany link do spotkania online), informacje: tel. 604 445 344.*

**godz. 12.00 | Cyfrowy spacer po Poznaniu**

Podczas przechadzki seniorzy dowiedzą się, jak bezpiecznie korzystać z biletomatów PKP oraz MPK, sprawdzą, jak działa paczkomat, system Poznańskiego Roweru Miejskiego i kasa samoobsługowa w supermarkecie.

*Organizator: Centrum Inicjatyw Senioralnych, zapisy: tel. 61 847 21 11, zbiórka przed budynkiem starego dworca, udział bezpłatny.*

**godz. 17.00 | Warsztaty dietetyczne dla senioralnych przyjaciół Noviny**

Dietetyczka wyjaśni, jak radzić sobie z problemami zdrowotnymi, jeść zdrowo i smacznie. Seniorzy otrzymają też zaproszenia na konsultacje z lekarzami specjalistami, dietetyczką i psychologiem ze specjalnym rabatem.

*Organizator i miejsce: Gabinety Medyczne Novina, ul. Nowina 12A, zapisy (do 3.10): tel. 665 505 606, [info@gabinety-novina.pl](mailto:info@gabinety-novina.pl), udział bezpłatny.*

**godz. 18.00-20.00 | Korzystaj z elektronicznych usług ZUS**

Porady emerytalno-rentowe, pomoc w zmianie sposobu wypłaty świadczenia ZUS z gotówkowego na bezgotówkowy czy założeniu profilu na Platformie Usług Elektronicznych ZUS (należy mieć ze sobą dowód osobisty).

*Organizator: ZUS II Oddział w Poznaniu, miejsce: X L0 w Poznaniu, os. Rzeczypospolitej 111, informacje: tel. 61 874 53 58, wstęp wolny.*

**5 października**

**godz. 11.00 | Orowadzanie po Muzeum Powstania Poznańskiego – Czerwiec 1956**

*Organizator: Wielkopolskie Muzeum Niepodległości, miejsce: Muzeum Powstania Poznańskiego – Czerwiec 1956, ul. Św. Marcin 80/82, zapisy: tel. 61 852 94 64, udział bezpłatny.*

### **godz. 11.00 | Praca i aktywność dla osób wieku 50+ | online**

Przedstawiciele portalu Flexi.pl doradzą, jak znaleźć pracę albo jak samemu dać się znaleźć. Podpowiedzą też, gdzie szukać ciekawych wydarzeń w okolicy i materiałów na temat aktywności osób dojrzałych.

*Organizator: portal Flexi.pl, link do spotkania zostanie przesłany po nadesłaniu zgłoszenia: kontakt@flexi.pl , informacje: tel. 885 858 793, udział bezpłatny.*

### **godz. 11.00, 13.00 | Dzień otwarty w Muzeum Archeologicznym**

W programie oglądanie zabytków pochodzących z magazynów Muzeum oraz zwiedzanie wystawy „Pradzieje Wielkopolski”.

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

### **godz. 11.45 | Przychodzi senior do lekarza | stacjonarnie i online**

Wykład na temat komunikacji na linii medyk-pacjent.

*Organizator: Wydział Anglistyki UAM, miejsce: Collegium Heliodori Świącicki, ul. Grunwaldzka 6 (Sala Górna), zapisy (od 1.10, na wykład stacjonarny lub online): [senioralni.anglistyka@wa.amu.edu.pl](mailto:senioralni.anglistyka@wa.amu.edu.pl) (po zapisaniu się zostanie przesłany link do spotkania online), informacje: tel. 604 445 344.*

### **godz. 15.30 | Filmowy Klub Seniora w Rialto: „Gunda”**

Dokument przedstawia codzienność zwierząt mieszkających na farmie: świni Gundy oraz jej towarzyszy.

*Organizator i miejsce: Kino Rialto, ul. Dąbrowskiego 38, bilety: 12 zł (po okazaniu legitymacji emeryta-rencisty), informacje: tel. 61 847 53 99.*

### **godz. 19.00 | Tryptyk baletowy „BER”**

Szczególnie polecane tym, którzy jeszcze nie odkryli, że są entuzjastami tańca współczesnego.

*Organizator: Teatr Wielki w Poznaniu, miejsce: Aula Artis, ul. Kutrzeby 10, bilety dla seniorów w cenie 43 zł do nabycia w kasach Teatru Wielkiego oraz na [www.bilety.opera.poznan.pl](http://www.bilety.opera.poznan.pl) ,informacje: tel. 61 659 02 00.*

## **6 października**

### **godz. 10.00-15.00 | Dzień Otwarty w Filii nr 2 Zespołu Dziennych Domów Pomocy**

Okazja do zapoznania się z placówką i jej działalnością. W programie również zajęcia terapii zajęciowej – robienie szalików na palcach (godz. 10.00-12.00).

*Organizator i miejsce: ZDDP, Klub Ogrody, ul. Nowy Świat 7/11, informacje: tel. 691 870 046, wstęp wolny.*

### **godz. 10.00, 10.45, 11.30 | Zajęcia nauki pływania dla seniorów**

Oferta przeznaczona dla seniorów, którzy nie potrafią pływać. Zajęcia trwają 45 min.

*Organizator i miejsce: POSiR, Pływalnia Miejska Winogrody, os. Zwycięstwa 124, zapisy: tel. 503 436 934, zapisy.winogrody@posir.poznan.pl lub w kasie pływalni, bilety: 14/12 zł (ulgowy – na podstawie legitymacji emeryta-rencisty lub dla posiadaczy Poznańskiej Złotej Karty).*

### **godz. 10.00-16.00 | Zadbaj o słuch z Promedicą**

Warsztaty informacyjne o narzędziu słuchu i pielęgnacji aparatów słuchowych, konsultacje z protetykami słuchu, bezpłatne badania oraz możliwość przetestowania najnowszych modeli aparatów słuchowych.

*Organizator i miejsce: Promedica Aparaty Słuchowe, ul. Mickiewicza 31, pok. 104, zapisy (od 1.10): tel. 534 027 174, udział bezpłatny.*

### **godz. 11.00 | Spiesz się powoli – wizyta w Domu Żółwia**

*Organizator i miejsce: Stare Zoo, ul. Zwierzyniecka 19, zbiórka przy wejściu głównym, informacje: tel. 61 847 23 97, wstęp wolny.*

### **godz. 13.00 | Senior w Muzie: „Żeby nie było śladów”**

Film rzuca nowe spojrzenie na sprawę Grzegorza Przemyska.

*Organizator i miejsce: Kino Muza, św. Marcin 30, bilety: 10 zł (po okazaniu legitymacji emeryta-rencisty lub dla posiadaczy Poznańskiej Złotej Karty), informacje: tel. 61 852 34 03.*

### **godz. 15.00-18.00 | Jak świadomie zaplanować sukcesję?**

Spotkanie poświęcone zagadnieniu spadku, testamentu i darowizny.

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

### **godz. 16.00 | Angielski w codziennych sytuacjach**

Uczestnicy warsztatów poznają wyrażenia oraz zwroty przydatne podczas komunikacji na lotnisku czy w restauracji.

*Organizator i miejsce: CJO „Kontakt”, pl. Bernardyński 1a/1, zapisy: tel. 534 577 180, reklama@cjo.pl, udział bezpłatny.*

### **godz. 17.00 | Najważniejsze książki w życiu**

Wykład wyjaśni, jaki wpływ mają książki na kolejne etapy naszego życia.

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



### **godz. 19.00 | Tryptyk baletowy „BER”**

Szczególnie polecane tym, którzy jeszcze nie odkryli, że są entuzjastami tańca współczesnego.

*Organizator: Teatr Wielki w Poznaniu, miejsce: Aula Artis, ul. Kutrzeby 10, bilety dla seniorów – 43 zł do nabycia w kasach Teatru Wielkiego oraz na [www.bilety.opera.poznan.pl](http://www.bilety.opera.poznan.pl), informacje: tel. 61 659 02 00.*

### **7 października**

#### **godz. 11.00, 14.00 | Spacer „Niezwykli mieszkańcy Nowego Zoo”**

*Organizator i miejsce: Nowe Zoo, ul. Krańcowa 81, zbiórka przy wejściu od ul. Krańcowej, bilety: 4 zł, informacje: tel. 61 870 95 02.*

#### **godz. 16.00 | Lekcja hiszpańskiego dla początkujących**

*Organizator i miejsce: CJO „Kontakt”, pl. Bernardyński 1a/1, zapisy: tel. 534 577 180, reklama@cjo.pl, udział bezpłatny.*

#### **godz. 17.00 | Ocalić od zapomnienia**

Wykład na temat słowiańskiej magii w służbie kultu przodków.

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

### **godz. 19.00 | Tryptyk baletowy „BER”**

Szczególnie polecane tym, którzy jeszcze nie odkryli, że są entuzjastami tańca współczesnego.

*Organizator: Teatr Wielki w Poznaniu, miejsce: Aula Artis, ul. Kutrzeby 10, bilety dla seniorów – 43 zł do nabycia w kasach Teatru Wielkiego oraz na [www.bilety.opera.poznan.pl](http://www.bilety.opera.poznan.pl), informacje: tel. 61 659 02 00.*

### **8 października**

#### **godz. 10.00 | Prawda czy fałsz?**

Spotkanie na temat dezinformacji i weryfikowania informacji w Internecie.

*Organizator: Stowarzyszenie Demagog, miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy: 61 847 21 11 lub w CIS, udział bezpłatny.*

#### **godz. 10.00 | prezentacja projektu „Od Seniora do juniora” | online**

Projekt zakłada zebranie wspomnień seniorów na temat Poznania. Na ich bazie powstanie alternatywna mapa zwiedzania miasta i gra miejska.

*Organizator: Stowarzyszenie CREO, zapisy: przez formularz na stronie [www.centrumcreo.pl/klub-starszaka](http://www.centrumcreo.pl/klub-starszaka), informacje: tel. 667 313 012, udział bezpłatny.*

**godz. 11.00-13.00 | Śpiewanki senioralne w Filii nr 1 Zespołu Dziennych Domu Pomocy**

W programie wspólny śpiew z podopiecznymi (godz. 11.00-12.00) oraz trening pamięci (godz. 12.00-13.00). Będzie można zwiedzić placówkę oraz zapoznać się z pracami domowników wykonanymi podczas warsztatów terapii zajęciowej.

*Organizator i miejsce: ZDDP, Klub Centrum – ogród, ul. M. Konopnickiej 18, zapisy: tel. 61 865 81 19, udział bezpłatny.*

**godz. 12.00 | Spacer z archeologiem**

W programie m.in. zwiedzanie kościoła Najświętszej Marii Panny, spacer śladem umocnień grodu piastowskiego na Ostrowie Tumskim oraz wizyta w Rezerwacie Archeologicznym Genius Loci.

*Organizator: Rezerwat Archeologiczny Genius Loci, zbiórka: kościół Najświętszej Marii Panny, Ostrów Tumski 1, zapisy: tel. 61 852 21 67, rezerwat@muzarp.poznan.pl, udział bezpłatny.*

**godz. 12.30-13.30 | Jak nie stracić dachu nad głową**

Spotkania z adwokatem na temat umowy darowizny, dożywocia oraz testamentu.

*Organizator: Wielkopolska Izba Adwokacka w Poznaniu, miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy: tel. 61 847 21 11 lub w CIS, udział bezpłatny.*

**godz. 19.00 | Zoo po zamknięciu bram | online**

*Organizator: Nowe Zoo, zapisy: ddnowezoo@zoo.poznan.pl, link do spotkania zostanie przesłany w mailu zwrotnym po zapisaniu się, pomoc techniczna: tel. 61 872 07 73.*

**godz. 19.30 | Spotkanie z rosyjskimi piosenkami w Teatrze Nowym**

Poezja Okudźawy i Wysockiego w wykonaniu poznańskiego aktora Andrzeja Lajborka.

*Organizator i miejsce: Teatr Nowy w Poznaniu, ul. Dąbrowskiego 5, rezerwacje: tel. 61 847 24 40 lub bezpośredni zakup w kasie, bilety: 25 zł na hasło „Senioralni”.*

**9 października**

**godz. 19.30 | Spotkanie z rosyjskimi piosenkami w Teatrze Nowym**

Poezja Okudźawy i Wysockiego w wykonaniu poznańskiego aktora Andrzeja Lajborka.

*Organizator i miejsce: Teatr Nowy w Poznaniu, ul. Dąbrowskiego 5, rezerwacje: tel. 61 847 24 40 lub bezpośredni zakup w kasie, bilety: 25 zł na hasło „Senioralni”.*

## 10 października

### godz. 11.00, 13.00 | Bum! Trach! Bach! Familijny koncert kameralny

Koncert prezentujący utwory skomponowane na instrumenty perkusyjne. Słuchacze staną się muzykami, a ich ciała instrumentem.

*Organizator i miejsce: Teatr Wielki w Poznaniu, ul. Fredry 9, bilety dla seniorów i wnuków – 15 zł do nabycia w kasach Teatru Wielkiego oraz na [www.bilety.opera.poznan.pl](http://www.bilety.opera.poznan.pl), informacje: tel. 61 659 02 00.*

### godz. 12.00 | Dzieła Abakanowicz z Muzeum Sztuk Użytkowych

Wykład towarzyszący wystawie Magdaleny Abakanowicz „Jesteśmy strukturami włóknistymi”.

*Organizator i miejsce: Muzeum Sztuk Użytkowych, Góra Przemysła 1, zapisy: tel. 61 856 81 36 (pon.-pt. w godz. 8.00-15.30), bilety: 15/10 zł.*

### godz. 13.00-20.00 | Pyszna niedziela łącząca pokolenia

W programie spotkania wystawa malarstwa, warsztat plastyczny i recital poezji śpiewanej. Dostępne będzie również menu przyjazne seniorom. Osoby starsze będą mogły skorzystać też badania wzroku (wykona je Rodzinny Salon Optyczny Daria Michta).

*Organizator i miejsce: Hotel HP Park, Bistro Park Restaurant, ul. abpa A. Baraniaka 77, bezpłatny parking, rezerwacja stolików (od 1.10): tel. 61 874 11 00, koszt: 15 zł (w cenie możliwość skorzystania z oferty dla seniora „ciasto dnia i kawa”).*

### godz. 19.30 | Spotkanie z rosyjskimi piosenkami w Teatrze Nowym

Poezja Okudźawy i Wysockiego w wykonaniu poznańskiego aktora Andrzeja Lajborka.

*Organizator i miejsce: Teatr Nowy w Poznaniu, ul. Dąbrowskiego 5, rezerwacje: tel. 61 847 24 40 lub bezpośredni zakup w kasie, bilety: 25 zł na hasło „Senioralni”.*

## 11 października

### godz. 10.00 | Senioranki w Teatrze Polskim

Trzydniowe warsztaty teatralne przygotowane z myślą o seniorach. Na każdy dzień przewidziany jest inny motyw przewodni: 11.10, godz. 10.00-13.00 – gry i zabawy teatralne, 12.10, godz. 10.00-13.00 – improwizacja, 13.10, godz. 10.00-13.00 – pisanie dramatów. Uczestnicy warsztatów będą mogli skorzystać ze specjalnej oferty biletowej Teatru.

*Organizator i miejsce: Teatr Polski, ul. 27 Grudnia 8/10, zapisy (na całe warsztaty, nie na pojedyncze dni): tel. 504 249 431, [andrzej.blazewicz@teatr-polski.pl](mailto:andrzej.blazewicz@teatr-polski.pl), koszt udziału: 10 zł.*

**godz. 10.30, 12.30 | Orowadzanie po Teatrze Polskim**

Widzowie będą mogli zobaczyć maszynierię teatru i eksplorować jego najbardziej ukryte zakątki.

*Organizator i miejsce: Teatr Polski, ul. 27 Grudnia 8/10, zapisy: tel. 785 992 323, monika.stasik@teatr-polski.pl, bilety: 5 zł.*

**godz. 10.30-14.00 | Trening pamięci z psychologiem**

*Organizator i miejsce: Stowarzyszenia Ludzi III Wieku „Świerczewski Krąg”, ul. Grabowa 22b, zapisy (do 7.10): tel. 691 522 988, udział bezpłatny.*

**godz. 17.00 | Leki bez recepty – czy mogą być niebezpieczne?**

Wykład na temat potencjalnych interakcji najczęściej stosowanych leków bez recepty.

*Organizator i miejsce: Uniwersytet Medyczny w Poznaniu, Centrum Kongresowo-Dydaktyczne, ul. Przybyszewskiego 37a, sala A, zapisy: tel. 61 854 60 31, promocja@ump.edu.pl, udział bezpłatny.*

**12 października**

**godz. 10.00-12.00 | Przeliczanie emerytur – dyżur telefoniczny pracownika ZUS**

W jakich sytuacjach ZUS przelicza wysokość świadczenia? Jakie dokumenty należy złożyć, aby przeliczyć wysokość świadczenia?

*Organizator: ZUS w Poznaniu II Oddział w Poznaniu, kontakt: tel. 61 874 54 83.*

**godz. 12.00 | Nic o Tobie nie wiem – spektakl z piosenkami z lat 20. i 30.**

Spektakl inspirowany tradycją międzywojennej komedii muzycznej z piosenkami najważniejszych twórców tamtych lat: m.in. Tuwima, Petersburskiego i Warsa.

*Organizator i miejsce: Teatr WojArt, ASz.Teatr, miejsce: kino Apollo, ul. Ratajczaka 18, rezerwacje: tel. 609 399 939, bilety: 40 zł, do kupienia w kasie teatru lub na stronie [www.wojart.pl/rezerwacja/termin.html](http://www.wojart.pl/rezerwacja/termin.html).*

**godz. 13.30 | Jesienne śpiewanki w Filii nr 5 Zespołu Dziennych Domów Pomocy**

W programie wspólne śpiewanie i gra na instrumentach perkusyjnych. Organizatorzy zapewniają śpiewniki, instrumenty i słodki poczęstunek.

*Organizator i miejsce: ZDDP, Klub Winogrady, ogródek przy bloku na os. Kosmonautów 15, informacje: tel. 61 820 55 41, wstęp wolny.*

**godz. 15.00-18.00 | Masz prawo powiedzieć „nie”**

Spotkanie na temat asertywności konsumenckiej.

*Organizator: Fundacja Edukacji Prawnej, miejsce: ul. Poplińskich 12, zapisy:*

tel. 500 720 651, [klisowska@edukacjaprawna.pl](mailto:klisowska@edukacjaprawna.pl), udział bezpłatny.

**godz. 15.00-18.30 | Warsztaty tworzenia kartek okolicznościowych**

*Organizator i miejsce: Stowarzyszenia Ludzi III Wieku „Świerczewski Krąg”, ul. Grabowa 22b, zapisy (do 7.10 ): tel. 691 522 988, udział bezpłatny.*

**godz. 15.30 | Filmowy Klub Seniora w Rialto: „Wesele”**

Wojciech Smarzowski powraca z najbardziej przełomowym dziełem w karierze.

*Organizator i miejsce: Kino Rialto, ul. Dąbrowskiego 38, koszt biletu 12 zł (po okazaniu legitymacji emeryta- rencisty), informacje: tel. 61 847 53 99.*

**godz. 19.30 | „Osiecka. Byle nie o miłości” w Teatrze Nowym**

Recital Julii Rybakowskiej to godzinne spotkanie z twórczością jednej z najbardziej znanych polskich autorek tekstów piosenek.

*Organizator i miejsce: Teatr Nowy w Poznaniu, ul. Dąbrowskiego 5, rezerwacje: tel. 61 847 24 40 lub bezpośredni zakup w kasie, bilety w cenie 25 zł na hasło „Senioralni”.*

**13 października**

**godz. 10.00 | Nordic walking dla senioralnych przyjaciół Noviny**

Aktywny spacer po Ogrodzie Botanicznym. Fizjoterapeutka podpowie, jak rozpocząć przygodę z chodzeniem z kijkami oraz zaprezentuje przystępne ćwiczenia plenerowe.

*Organizator i miejsce: Gabinety Medyczne Novina, ul. Nowina 12A, zapisy (do 12.10): tel. 665 505 606, [info@gabinety-novina.pl](mailto:info@gabinety-novina.pl), udział bezpłatny.*

**godz. 10.00, 10.45, 11.30 | Zajęcia nauki pływania dla seniorów**

Oferta przeznaczona dla seniorów, którzy nie potrafią pływać. Zajęcia trwają 45 min.

*Organizator i miejsce: POSiR, Pływalnia Miejska Winogrady, os. Zwycięstwa 124, zapisy: tel. 503 436 934, [zapisy.winogrady@posir.poznan.pl](mailto:zapisy.winogrady@posir.poznan.pl) lub w kasie pływalni, bilety: 14/12 zł (na podstawie legitymacji emeryta-rencisty lub dla posiadaczy Poznańskiej Złotej Karty).*

**godz. 13.00 | Senior w Muzie: „Wesele”**

Wojciech Smarzowski powraca z najbardziej przełomowym dziełem w karierze.

*Organizator i miejsce: Kino Muza, św. Marcin 30, bilety: 10 zł (po okazaniu legitymacji emeryta-rencisty lub dla posiadaczy Poznańskiej Złotej Karty), informacje: tel. 61 852 34 03.*

**godz. 16.30 | Wracam do prostych rzeczy**

Poetyckie spotkanie, podczas którego odczytane zostaną wiersze Iłłakowiczówny.

*Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Mieszkanie-Pracownia Kazimierzy Iłłakowiczówny, ul. Gajowa 4, zapisy: tel. 61 852 89 71, iłła@bracz.edu.pl.*

#### **godz. 17.00 | Błękitne formy cieni Witkacego**

Wykład na temat cieni postaci w dramatach i powieściach Witkacego oraz zjawisk natury na obrazach malarskich.

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

#### **godz. 17.00 | Immortal Kombat – pokaz filmu dokumentalnego**

Czy można uniknąć odejścia? Jakie mamy szanse na życie wieczne i nieśmiertelność? W filmie wypowiadają się filozofowie, teolodzy, lekarze, językoznawcy, muzycy i himalaiści.

*Organizator i miejsce: Uniwersytet Medyczny w Poznaniu, Centrum Kongresowo-Dydaktyczne, ul. Przybyszewskiego 37a, sala A, zapisy: tel. 61 854 60 31, promocja@ump.edu.pl, udział bezpłatny.*

#### **godz. 19.30 | „Osiecka. Byle nie o miłości” w Teatrze Nowym**

Recital Julii Rybakowskiej to godzinne spotkanie z twórczością jednej z najbardziej znanych polskich autorek tekstów piosenek.

*Organizator i miejsce: Teatr Nowy w Poznaniu ul. Dąbrowskiego 5, rezerwacje: tel. 61 847 24 40 lub bezpośredni zakup w kasie, bilety w cenie 25 zł na hasło „Senioralni”.*

### **14 października**

#### **godz. 10.00 | Zasady przyznawania i przeliczania emerytur | online**

Organizatorzy spotkania podpowiedzą m.in., jakie warunki należy spełnić do przyznania emerytury oraz w jakich sytuacjach ZUS przelicza wysokość świadczenia.

*Organizator: ZUS II Oddział w Poznaniu, zapisy: Poznan2-Sekretariat-2@zus.pl (w zgłoszeniu należy podać datę i temat webinarium, imię i nazwisko, numeru telefonu, adres e-maila, na podany adres wysłany zostanie link do szkolenia), informacje: tel. 61 874 53 58.*

#### **10.00-14.00 | Badam swój wzrok w SilverOptyk raz na rok**

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

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

## **10.00, 12.00 | Poznaj nową stronę Centrum Inicjatyw Senioralnych**

Prezentacja nowej strony internetowej Centrum oraz instruktaż jej obsługi. Chętne osoby zostaną zapisane do newslettera CIS. Uczestnicy proszeni są o zabranie własnych laptopów.

*Organizator i miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy tel. 61 847 21 11 lub w siedzibie CIS, udział bezpłatny.*

## **godz. 17.00 | Nieco bardziej poważnie o filmowej komedii**

Wykład poświęcony historii i odmianom komedii w kinie.

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

## **godz. 17.00 | Wykład na temat szczepień przeciw COVID-19**

Jaka jest rzeczywista skuteczność szczepionek przeciw COVID-19? Czy nowe warianty zdołają ją pokonać? Czy potrzebna będzie trzecia dawka?

*Organizator i miejsce: Uniwersytet Medyczny w Poznaniu, Centrum Kongresowo-Dydaktyczne ul. Przybyszewskiego 37a, Sala A, zapisy: tel. 61 854 60 31, [promocja@ump.edu.pl](mailto:promocja@ump.edu.pl), udział bezpłatny.*

## **godz. 19.30 | „Osiecka. Byle nie o miłości” w Teatrze Nowym**

Recital Julii Rybakowskiej to godzinne spotkanie z twórczością jednej z najbardziej znanych polskich autorek tekstów piosenek.

*Organizator i miejsce: Teatr Nowy w Poznaniu, ul. Dąbrowskiego 5, rezerwacje: tel. 61 847 24 40 lub bezpośredni zakup w kasie, bilety w cenie 25 zł na hasło „Senioralni”.*

## **15 października**

### **godz. 12.00 | Spacer z archeologiem**

W programie m.in. zwiedzanie wnętrza kościoła Najświętszej Marii Panny, spacer śladem umocnień grodu piastowskiego na Ostrowie Tumskim oraz wizyta w Rezerwacie Archeologicznym Genius Loci.

*Organizator: Rezerwat Archeologiczny Genius Loci, zbiórka: kościół Najświętszej Marii Panny, Ostrów Tumski 1, zapisy: tel. 61 852 21 67, [rezerwat@muzarp.poznan.pl](mailto:rezerwat@muzarp.poznan.pl), udział bezpłatny.*

### **godz. 17.00 | Wokół pracowni gobelinu**

Spotkanie z byłymi studentami Magdaleny Abakanowicz. Wydarzenie towarzyszy wystawie Magdaleny Abakanowicz „Jesteśmy strukturami włóknistymi”.

*Organizator: Muzeum Narodowe w Poznaniu, Miejsce: UAP, Atrium, budynek B, wejście od ul. 23 Lutego 20, zapisy: tel. 61 856 81 36 (pon.-pt. w godz. 8.00–15.30), udział bezpłatny.*

## **godz. 19.00 | „Cudzoziemka” w Teatrze Polskim**

Spektakl będzie dotyczyć tematu trudnych relacji rodzinnych. Przed spotkaniem (g. 18.30) odbędzie się prelekcja, która wprowadzi w tematykę i klimat przedstawienia.

*Organizator i miejsce: Teatr Polski, ul. 27 Grudnia 8/10, bilety: 55/35 zł, dla posiadaczy Poznańskiej Złotej Karty – 20 zł (prelekcja otwarta dla widzów, którzy zakupili bilety), informacje: tel. 61 852 05 41.*

## **16 października**

### **godz. 9.00, 10.00, 11.00 | Pokonaj ból mięśni i stawów**

Uczestnicy zajęć dowiedzą się, w jaki sposób unikać bólu, wykonując odpowiednie ćwiczenia oraz jakie zabiegi fizykalne są najlepsze dla konkretnego schorzenia. Spotkanie dedykowane osobom z reumatoidalnym zapaleniem stawów, zwyrodnieniem stawowym, bólami mięśni i dyskopatią.

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

### **godz. 11.00 | Trening pamięci**

*Organizator i miejsce: Fundacja Młyn Wsparcia, Świetlica Cafe, ul. Krakowska 9a, zapisy: tel. 663 942 366, udział bezpłatny.*

### **godz. 11.00 i 16.00 | Spacer z przewodnikiem „Poznań pod okupacją”**

*Organizator: Grupa Przewodników PoPoznaniu, zbiórka na Starym Rynku przed ratuszem, informacje: tel. 884 605 305, wstęp wolny.*

### **godz. 12.00 | Spacer z przewodnikiem „Śladami kin przedwojennego Poznania”**

*Organizator: Wielkopolskie Muzeum Niepodległości, zbiórka przed kinem Apollo, ul. Ratajczaka 18, informacje: tel. 61 851 72 88, wstęp wolny.*

### **godz. 13.00 | Wykład „I co dalej? Pandemiczny design”**

Czy w czasach epidemii design jest nam potrzebny i czy może ocalić nasze życie oraz zdrowie – fizyczne i psychiczne?

*Organizator i miejsce: Muzeum Sztuk Użytkowych, Góra Przemysła 1, informacje: tel. 61 856 80 75, wstęp wolny.*

### **godz. 13.00 | Warsztaty tworzenia kosmetyków z naturalnych produktów**

*Organizator i miejsce: Klub Seniora „Niezły Młyn”, Świetlica Cafe, ul. Krakowska 9a, zapisy: tel. 662 035 498, udział bezpłatny.*

### **godz. 19.00 | Koncert kameralny „Oblicza Carmen”**

Kim jesteś Carmen? Koncert zaprezentuje różne oblicza tej trudnej do opisanie bohaterki.



*Organizator: Teatr Wielki w Poznaniu, miejsce: Sala Olimpia, ul. Grunwaldzka 22, bilety dla seniorów – 33 zł, do nabycia w kasach Teatru oraz na [www.bilety.opera.poznan.pl](http://www.bilety.opera.poznan.pl), informacje: tel. 61 659 02 00.*

## **17 października**

### **godz. 11.00 | 13. PKO Poznań Półmaraton**

Osoby, które ukończyły 60 lat, mają prawo do 50 proc. zniżki na opłatę startową. Najstarsi uczestnicy biegu otrzymają pamiątkowe trofea.

*Organizator: POSiR, zapisy przez stronę: [halfmarathon.poznan.pl](http://halfmarathon.poznan.pl), informacje: tel. 61 835 79 17.*

### **godz. 18.00 | Show „O Mamma Mia”**

Utwory zespołu Abba w autorskiej aranżacji muzycznej z narracją w języku polskim.

*Organizator i miejsce: Scena Muzyczna Teatr Puls, Kolegium Rungego, ul. Wojska Polskiego 52, informacje: tel. 506 204 878, wstęp wolny.*

### **godz. 18.00 | Koncert kameralny „Oblicza Carmen”**

Kim jesteś Carmen? Koncert zaprezentuje różne oblicza tej trudnej do opisanie bohaterki.

*Organizator: Teatr Wielki w Poznaniu, miejsce: Sala Olimpia, ul. Grunwaldzka 22, bilety dla seniorów – 33 zł, do nabycia w kasach Teatru oraz na [www.bilety.opera.poznan.pl](http://www.bilety.opera.poznan.pl), informacje: tel. 61 659 02 00.*