

Program wydarzeń Senioralni.Poznań 2016



ZNIŻKI I PROMOCJE

TEATR MUZYCZNY W POZNANIU

Bilety na wszystkie październikowe spektakle w cenie 20 zł. Hasło: „Senioralni”. Bilety można zakupić najwcześniej dwa tygodnie przed wybranym spektaklem. Jedna osoba może kupić maksymalnie dwa bilety na spektakl. Pula biletów ograniczona. Oferta nie obejmuje Strefy VIP Repertuar teatru dostępny jest na stronie www.teatr-muzyczny.poznan.pl, kontakt: tel. 61 852 29 27.

Bilety można zakupić w Kasie Teatru, ul. Niezłomnych 1e lub zarezerwować pod nr tel. 502 751 213 lub mailowo bilety@teatr-muzyczny.poznan.pl.

TEATR POLSKI

Bilety na wszystkie październikowe spektakle (z wyłączeniem EXTRAVAGANZY o miłości) w cenie 15 zł. Repertuar teatru dostępny na stronie <http://teatr-polski.pl/repertuar/>. Biuro Obsługi Widzów: tel. 61 852 05 41, ul. 27 Grudnia 8/10

SCENA MUZYCZNA TEATR PULS

Bilety na wszystkie październikowe spektakle dostępne w specjalnej cenie 15 zł na hasło "Tytka seniora" lub „Centrum Inicjatyw Senioralnych” zarówno w sprzedaży bezpośredniej w biurze Sceny Kolegium Rungego (ul. Wojska Polskiego 52), jak i poprzez serwis Bileteria TIXER, www.tixer.pl, tel. 61 679 27 27, od poniedziałku do piątku od 9.00-17.00.

W repertuarze: 1.10. godz. 15.00 „Wszystkiego najlepszego”; godz. 18.30 „Mamma Mia”.

Scena Kolegium Rungego - która jest domową sceną Teatru PULS, zaprasza również na inne koncerty i występy na swojej scenie, które uwzględniają bilety specjalne dla seniorów w cenie 15 zł, kontakt: tel. 506 204 878

PROGRAM WYDARZEŃ

1.10. godz. 12.00 Uroczysta inauguracja imprezy

Zapraszamy Państwa na Wolny Dziedziniec Urzędu Miasta Poznania (plac Kolegiacki). Wspólnie świętujemy Międzynarodowy Dzień Osób Starszych!

***W programie:** przekazanie seniorom kluczy do miasta przez Prezydenta Poznania, certyfikaty dla Miejsc Przyjaznych Seniorom, koncert „Operetka na jesień”, koncert Andrzeja Rybińskiego, kwiaty dla seniorów, promocyjna oferta kawa+ciacho w Cafe Misja*

1.10. godz. 17.00-22.00 Rytmy Marcina

Muzyczny wieczór na ulicy Święty Marcin. Koncerty i warsztaty wypełnią wnętrza budynków, przestrzeń między nimi i wnikną w niezauważane na co dzień zakamarki. Muzyczną historię ulicy będzie można poznać podczas zwiedzania z przewodnikiem

Organizator: Centrum Kultury ZAMEK

Miejsce: ul. Św. Marcin, wstęp wolny

Kontakt: 61 646 52 00, program dostępny w CK ZAMEK, św. Marcin 80/82

3.10. godz. 10.00 Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - zajęcia ruchowe

Organizator: Ośrodek Przywodny Rataje, Poznańskie Ośrodki Sportu i Rekreacji

Miejsce: os. Piastowskie 106 a

Kontakt i zapisy: tel. 61 871 06 42. Koszt: 5zł. Liczba miejsc ograniczona

3.10. godz. 10.00 Orowadzania po teatrze z questami - przechadzki po teatrze za zasadzie gry miejskiej

Przechadzka będzie miał charakter zadaniowy, quizowy, dotyczący spektakli TROJANKI i PISZCZYK, by przybliżyć uczestnikom tematykę dwóch zaproponowanych spektakli

Organizator: Teatr Polski w Poznaniu

Miejsce: ul. 27 Grudnia 8/10

Kontakt i rezerwacja: rezerwacja@teatr-polski.pl lub tel. 61 852 05 41

3.10. godz. 11.00-13.00 Budowanie poczucia własnej wartości: teoria i własne doświadczenie

Spotkanie ma na celu przedstawienie dwóch przykładowych mechanizmów budowania poczucia własnej wartości - teorii 6 filarów Nathaniela Brandena oraz oceny wpływu otoczenia. Na tej bazie planowana jest dyskusja o własnych, doświadczalnych sposobach wzmacniania tego poczucia - weryfikacja powiązania teorii z praktyką. Prowadzenie: Błażej Kliks

Organizator: ICF Poznań

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Kontakt i zapisy od 26.09.: tel. 61 847 21 11. Wstęp wolny. Liczba miejsc ograniczona

3.10. godz. 13.00-16.00 Karaoke

Miejsce: ACKiS 9 stóp ul. Piątkowska 92

Organizator: Akademickie Centrum Kultury i Sportu 9 stóp

Kontakt i zapisy: 605 944 972

Koszt: 5 zł od osoby (w cenę wliczona jest kawa, herbata lub napój)

3.10. godz. 13.00-20.00 Gra w bilard

Miejsce: ACKiS 9 stóp, ul. Piątkowska 92 i Klub Billardowy, ul. Łacina 6-8

Organizator: Akademickie Centrum Kultury i Sportu 9 stóp oraz Klub Billardowy 9 stóp

Kontakt i zapisy: telefoniczna rezerwacja stołu 605 944 972

Koszt: 7 zł/godzina, w cenę wliczone są dwa napoje (sok, kawa lub herbata)

3.10. godz. 13.15-15.15 Relacje międzyludzkie

Spotkanie ma na celu przedstawienie prostych mechanizmów poprawiających wzajemne relacje. Bazuje z jednej strony na poznaniu samego siebie, ale także wskazuje na sposoby lepszego zrozumienia drugiej osoby. Prowadzenie: Błażej Kliks

Organizator: ICF Poznań

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Kontakt i zapisy od 26.09.: tel. 61 847 21 11. Wstęp wolny

3.10. godz. 15.00 Pokazowe zajęcia obsługi komputera

Przyjdź i zobacz, czego spodziewać się możesz po kursach komputerowych organizowanych na co dzień w Akademii

Organizator: Profutura Akademia 50+

Miejsce: ul. Ratajczaka 20/18a, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 604 582 621. Liczba miejsc ograniczona

3.10. godz. 16.00-19.00 Edukacja o starości - warsztaty z psychologiem

Organizator: Stowarzyszenie Ludzi III Wieku „Świerczewski Krąg”

Miejsce: ul. Grabowa 22B, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 61 223 49 54, 691 522 988 w godz. 16.00-19.00. Liczba miejsc ograniczona

3.10. godz. 17.00 Lekcja pokazowa języka angielskiego

Podczas lekcji pokazowej uczestnicy i uczestniczki warsztatów poznają podstawy języka angielskiego w sytuacjach codziennych: przywitania, przyjazd na lotnisko, przygotowanie do podróży. Zajęcia będą miały formę zabaw językowych, których celem będzie opanowanie prostych struktur i słownictwa

Organizator: Active Study

Miejsce: ul. Dąbrowskiego 76/14-15, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 61 847 33 94. Liczba miejsc ograniczona

4.10. godz. 9.00-12.00 Ja, matki i pramatki w mojej rodzinie. Międzypokoleniowa komunikacja empatyczna

Warsztat dla kobiet zgłębiających temat kobiecości, macierzyństwa, ról kobiet w

ścieżce życiowej i legendy kobiecości jakie ze sobą niesiemy w trakcie życia, które otrzymałyśmy od poprzednich pokoleń. Warsztat stworzony jest w duchu komunikacji empatycznej M. Rosenberga. Będziemy przyglądały się kobiecości, kobiecym radościom, ale też wyzwaniom i brakiem komfortu. Prowadzenie: Anna Fitzgerald

Organizator: Centrum Fitzgerald

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Kontakt i zapisy od 26.09.: tel. 61 847 21 11. Wstęp wolny. Liczba miejsc ograniczona

4.10. godz. 9.00 Jak dbać o kręgosłup wykonując codzienne czynności
Wykład i pokaz ćwiczeń prowadzony przez fizjoterapeutów. Czas trwania 60 min.

Organizator: Fizjoterapia Optima

Miejsce: ul. Kościelna 30/57, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 533 682 800. Liczba miejsc ograniczona

4.10. godz. 10.00 Pokazowa lekcja języka niemieckiego od podstaw
Przyjdź i zobacz, czego spodziewać się możesz po zajęciach językowych organizowanych na co dzień w Akademii

Organizator: Profutura Akademia 50+

Miejsce: ul. Ratajczaka 20/18a, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 604 582 621. Liczba miejsc ograniczona

4.10. godz. 11.00 Zwiedzanie w Muzeum Narodowym
Oprowadzanie po wystawach 5. Mediations Biennale 2016 Poznań-Fundamental, które trwają przez cały październik. Program Biennale dostępny będzie podczas spotkania

Organizator: Fundacja Czapski Art Foundation/ Nowa Gazownia

Miejsce: nowy gmach Muzeum Narodowego, Al. Marcinkowskiego 9, zbiórka na 15 min. przed planowanym wydarzeniem, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: Centrum Inicjatyw Senioralnych, tel. 61 847 21 11. Liczba miejsc ograniczona

4.10. godz. 11.00 Warsztaty "Rusz Głową"
Przedstawienie informacji na temat pracy ludzkiego mózgu, działania pamięci, przetwarzania informacji oraz prezentacja ćwiczeń usprawniających pamięć i logiczne myślenie

Organizator: Dzienny Dom Opieki Medycznej Senior Active

Miejsce: ul. Tylne Chwaliszewo 25, piętro 1, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 533 380 088. Liczba miejsc ograniczona

4.10. godz. 11.45 Pokazowa lekcja języka niemieckiego - średnio zaawansowany
Przyjdź i zobacz, czego spodziewać się możesz po zajęciach językowych organizowanych na co dzień w Akademii

Organizator: Profutura Akademia 50+

Miejsce: ul. Ratajczaka 20/18a, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 604 582 621. Liczba miejsc ograniczona

4.10. godz. 12.00-19.00 Drzwi otwarte w siedzibie Stowarzyszenia
Zapoznanie się z działalnością Stowarzyszenia z możliwością zapisania się na proponowane przedsięwzięcia
Organizator: Wielkopolskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Chorobą Alzheimerera
Miejsce: ul. Iłłakowiczówny 6/2A, wstęp wolny
Kontakt i zapisy: tel. 501 42 77 10. Liczba miejsc ograniczona

4.10. godz. 12.00 Dlaczego warto uczyć się w wieku dojrzałym - wykład
Wykład prowadzony przez Marię Ginter, polonistkę z wieloletnim doświadczeniem w nauczaniu. Pani Maria uczyła najpierw młodzież w liceach a następnie pracowała jako lektorka języka polskiego dla obcokrajowców w szkole Active Study. Pani Maria jest także poliglotką, po 50-tce podszkoliła język angielski oraz rozpoczęła naukę j. hiszpańskiego, włoskiego, francuskiego oraz norweskiego. Wykład potrwa 60 min.
Organizator: Active Study
Miejsce: ul. Dąbrowskiego 76/14-15, wstęp wolny
Kontakt i zapisy: tel. 61 8473 394. Liczba miejsc ograniczona

4.10. godz. 12.00 Poznań - Gniezno. W cieniu katedr - wycieczka
Oprowadzanie tematyczne po stałej ekspozycji Bramy Poznania, czas trwania: 90 min.
Organizator: Centrum Turystyki Kulturowej TRAKT, operator Bramy Poznania i Traktu Królewsko-Cesarskiego
Miejsce: ul. Gdańska 2, wstęp wolny
Kontakt i zapisy: tel. 616 477 634 lub osobiste. Liczba miejsc ograniczona

4.10. godz. 14.00 Zwiedzanie w Nowej Gazowni i Galerii u Jezuitów
Oprowadzanie po wystawach 5. Mediations Biennale 2016 Poznań-Fundamental, które trwają przez cały październik. Program Biennale dostępny będzie podczas spotkania
Organizator: Fundacja Czapski Art Foundation/ Nowa Gazownia
Miejsce: Nowa Gazownia, ul. Ewangelicka 1, wstęp wolny
Kontakt i zapisy: Centrum Inicjatyw Senioralnych, tel. 61 847 21 11. Liczba miejsc ograniczona

4.10. godz. 14.00-16.00 Zjawisko zdrady i zazdrości w związkach
Wykład z elementami pracy warsztatowej. Prowadzenie: Andrzej Wasilewski
Organizator: Kącik dla Seniora, Stowarzyszenie Medycyna Polska
Miejsce: ul. Św. Marcin 58/64, III piętro (windą), wstęp wolny
Kontakt i zapisy: tel. 606 314 037. Liczba miejsc ograniczona

4.10. godz. 18.30 Obwód głowy - spektakl
Na hasło „Senioralni” bilety w cenie 25 zł (do wyczerpania puli 30 miejsc)
Organizator: Teatr Nowy im. Tadeusza Łomnickiego w Poznaniu
Miejsce: ul. Dąbrowskiego 5
Kontakt i zapisy: kasa biletowa czynna od poniedziałku do piątku od godz. 13.00 do 19.00, tel. 61 847 24 40, 61 847 86 24

5.10. godz. 9.00 Zwiedzanie INEA Stadionu z przewodnikiem. Czas trwania: 1h

Organizator: KKS Lech Poznań/INEA Stadion

Miejsce: Zbiórka przed wejściem do Sklepu Lecha Poznań, mieszczącym się na narożniku trybun u zbiegu ulic Ptasiej i Bułgarskiej, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: ul. Bułgarska 17, tel. 660 423 851, 61 886 30

31, wycieczki@lechpoznan.pl. Liczba miejsc ograniczona

5.10. godz. 10.00 Pokazowa lekcja języka angielskiego od podstaw

Przyjdź i zobacz, czego spodziewać się możesz po zajęciach językowych organizowanych na co dzień w Akademii

Organizator: Profutura Akademia 50+

Miejsce: ul. Ratajczaka 20/18a, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 604 582 621. Liczba miejsc ograniczona

5.10. godz. 10.00-16.00 Drzwi otwarte w "Klubie Centrum"

Zwiedzanie placówki, występy chórów, prezentacje rękodzieła, wspólne zajęcia itp.

Organizator: Zespół Dziennych Domów Pomocy, filia nr 1

Miejsce: ul. Konopnickiej 18, wstęp wolny

Kontakt: tel. 61 865 81 19

5.10. godz. 11.00 Podatek od spadków i darowizn

Akcja o charakterze informacyjno-edukacyjnym mająca na celu szerzenie wiedzy z zakresu podatku od spadków i darowizn dla seniorów

Organizator: Izba Skarbowa w Poznaniu

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Kontakt i zapisy od 26.09: tel. 61 847 21 11. Wstęp wolny. Liczba miejsc ograniczona

5.10. godz. 11.45 Pokazowa lekcja języka angielskiego - średnio zaawansowany

Przyjdź i zobacz, czego spodziewać się możesz po zajęciach językowych organizowanych na co dzień w Akademii

Organizator: Profutura Akademia 50+

Miejsce: ul. Ratajczaka 20/18a, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 604 582 621. Liczba miejsc ograniczona

5.10. godz. 13.00 Ruch to zdrowie - zajęcia z fizjoterapeutą

60-minutowe zajęcia obejmujące rozgrzewkę, ćwiczenia stabilizujące, rozciągające oraz wyciszenie na koniec

Organizator: Centrum Medyczne STANLEY

Miejsce: ul. 28 Czerwca 1956 r. nr 135, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 532 411 514 lub 61 649 05 56. Liczba miejsc ograniczona

5.10. godz. 18.00 Choreoterapia - terapia tańcem

Zajęcia przeznaczone dla wszystkich, niezależnie od poziomu sprawności fizycznej

Prowadzenie: Marian Pacholczak, Dyplomowany Nauczyciel Królewskiego

Towarzystwa Nauczycieli Tańca Wielkiej Brytanii, Wicemistrz Polski klasy międzynarodowej "S"

Organizator: Pasja Szkoła Tańca, Marian Pacholczak

Miejsce: Zespół Szkół Budowlano-Drzewnych, ul. Raszyńska 48, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 603 660 018. Liczba miejsc ograniczona

5.10. godz. 19.00 Obsługiwałem angielskiego króla - spektakl

Na hasło „Senioralni” bilety w cenie 25 zł (do wyczerpania puli 50 miejsc)

Organizator: Teatr Nowy im. Tadeusza Łomnickiego w Poznaniu

Miejsce: ul. Dąbrowskiego 5

Kontakt i zapisy: kasa biletowa czynna od poniedziałku do piątku od godz. 13.00 do 19.00, tel. 61 847 24 40, 61 847 86 24

5.10. godz. 20.30 Nauka tańca dla par początkujących

Zajęcia przeznaczone dla wszystkich niezależnie od poziomu sprawności fizycznej

Prowadzenie: Marian Pacholczak, Dyplomowany Nauczyciel Królewskiego

Towarzystwa Nauczycieli Tańca Wielkiej Brytanii, Wicemistrz Polski klasy międzynarodowej "S"

Organizator: Pasja Szkoła Tańca, Marian Pacholczak

Miejsce: Zespół Szkół Budowlano-Drzewnych, ul. Raszyńska 48, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 603 660 018. Liczba miejsc ograniczona

6.10. godz. 10.00 Nowy program „Leki 75+”, czyli darmowe leki dla osób powyżej 75. roku życia

Na spotkaniu omówimy zasady nowego programu i odpowiemy na ważne pytania,

np. - kto może otrzymać darmowe leki? Kto wypisuje recepty? Na co zwrócić

szczególną uwagę? Wręczymy także wszystkim gościom ulotki zawierające

najważniejsze informacje na temat programu

Organizator: Wielkopolski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia w Poznaniu

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Kontakt i zapisy od 26.09.: tel. 61 847 21 11. Wstęp wolny. Liczba miejsc ograniczona

6.10. godz. 11.00 i 13.00 (dwie grupy) Co gra na Zielonej 2?

Warsztaty dziennikarstwa radiowego połączone ze zwiedzaniem siedziby radia.

Warsztaty odbędą się w 2 kameralnych grupach (maksymalnie 8 osób).

Organizator: Emaus - Katolickie Radio Poznań

Miejsce: ul. Zielona 2, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 61 850 48 20. Liczba miejsc ograniczona

6.10. godz. 12.00 Wizyta w Muzułmańskim Centrum

W programie spotkania zwiedzanie galerii i wystawy z eksponatami ze świata

muzułmańskiego, zwiedzanie meczetu oraz wykład na temat podstaw islamu

Organizator: Muzułmańskie Centrum Kulturalno-Oświatowe

Miejsce: ul. Biedrzyckiego 13 (Grunwald, pomiędzy ulicami Winklera i Palacza),

wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 61 864 10 48. Liczba miejsc ograniczona

6.10. godz. 12.00-15.00 Drzwi otwarte - Kącik dla Seniora

W ramach drzwi otwartych w godz. 13.00-14.00 spotkania z poetką i malarką Lidią Gąsowską. Wystawa jej prac w Kąciku dla Seniora czynna będzie przez cały październik

Organizator: Kącik dla Seniora, Stowarzyszenie Medycyna Polska

Miejsce: ul. Św. Marcin 58/64, III piętro (windą), wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 606 314 037

6.10. godz. 15.00 Czy ekonomia może fascynować?

Wykład wygłosi dr hab. Beata Stępień, prof. nadzw. UEP

Wykład inauguruje rok akademicki otworzy występ chóru "Economic singers" działający przy Otwartej Wszechnicy Ekonomicznej "Erga Omnes"

Miejsce: Uniwersytet Ekonomiczny, al. Niepodległości 10, sala 111, wstęp wolny

6.10. godz. 16.00-17.30 Suplementy diety i leki - czy różni je tylko cena? - wykład

Organizator: Młoda Farmacja

Miejsce: Centrum Kongresowo-Dydaktyczne ul. Przybyszewskiego 37 sala C+ hol, wstęp wolny

Kontakt: tel. 61 854 60 31 lub promocja@ump.edu.pl. Liczba miejsc ograniczona

6.10. godz. 17.00 Zwiedzanie zamku dla seniorów

Bezpłatne wejściówki dostępne od 3.10. w kasie CK Zamek

Organizator: Centrum Kultury ZAMEK

Miejsce: ul. Św. Marcin 80/82, Hol Wielki, wstęp wolny

Kontakt: 61 646 52 00. Liczba wejściówek ograniczona

6.10. godz. 18.00 Spotkanie z kinem latynoskim

Pokaz filmu z tłumaczeniem oraz rozmowa z polskim lektorem. Poczęstunek

Organizator: Szkoła Porto Alegre

Miejsce: ul. Dąbrowskiego 23/1, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 512 837 797. Liczba miejsc ograniczona

6.10. godz. 18.00-20.00 Kosmetyki matki natury - domowe sposoby na młodszy wygląd - warsztat

Organizator: Młoda Farmacja

Miejsce: Centrum Kongresowo-Dydaktyczne ul. Przybyszewskiego 37 sala C + hol, wstęp wolny

Kontakt: tel. 61 854 60 31 lub promocja@ump.edu.pl. Liczba miejsc ograniczona

7.10. godz. 10.00-12.00 "Kto na Parafii blubrać potrafi?"

W programie spotkania: tłumaczenie z naszego na polski i z polskiego na nasze, zagadki gwarowe, krzyżówka z gwarą oraz degustacja poznańskich specjałów

Organizator: Fundacja Pomocy Ludziom Jest Nadzieja - Klub Seniora na Żegrzu

Miejsce: os. Stare Żegrze 18, salka parafialna przy Kościele pw. Najświętszej Bogarodzicy Maryi, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: od 26.09. do 4.10. pon-pt 10.00-15.00, tel. 798 427 557. Liczba miejsc ograniczona

7.10. godz. 10.00-16.00 Drzwi otwarte w „Klubie Promień”

Zwiedzanie placówki, występy chórów, prezentacje rękodzieła, wspólne zajęcia itp.

Organizator: Zespół Dziennych Domów Pomocy, filia nr 3

Miejsce: os. Piastowskie 101, wstęp wolny

Kontakt: tel. 61 875 41 69

7.10. godz. 11.00 "966 - Mieszko księżę ochrzcił się..." W rocznicę wydarzenia - wycieczka

W związku z przypadającą w tym roku rocznicą 1050-lecia chrztu zapraszamy na wycieczkę, podczas której poszerzymy wiedzę i poszukamy miejsc związanych i nawiązujących do tego ważnego wydarzenia

Organizator: Wojewódzka Biblioteka Publiczna i Centrum Animacji Kultury w Poznaniu

Miejsce: ul. Panny Marii (Ostrów Tumski w Poznaniu), wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 61 663 60 28. Liczba miejsc ograniczona

7.10. godz. 12.00-13.30 Wycinanka w teorii i praktyce

W ramach warsztatów odbędzie się pokaz slajdów połączony z opowieścią o historii wycinanki. Będzie to swego rodzaju podróż w czasie i przestrzeni. Po części teoretycznej nastąpi prezentacja techniki wycinanki i zajęcia praktyczne, prowadzone przez artystę specjalizującego się w tej formie. Po zapoznaniu się z historią i technikami, każdy uczestnik warsztatów wykona własne wycinanki.

Prowadzenie: Martyna Borowicz i Mark Maksimovich (Fundacja Etnosfera), Magdalena Felis (Muzeum Archeologiczne)

Organizator: Muzeum Archeologiczne w Poznaniu

Miejsce: ul. Wodna 27, wstęp wolny, Liczba miejsc ograniczona

Kontakt i zapisy: zapisy od 26.09. do 6.10., tel. 61 852 82 41 (kasa muzealna)

7.10. godz. 14.30 Refleksologia

Wykład przybliżający refleksologię jako alternatywną formę terapii oraz jej wpływ na funkcjonowanie organizmu człowieka. Refleksologia to forma terapii naturalnej, której istotę stanowi masaż stóp

Organizator: Spółdzielnia Socjalna „Pomagajmy Razem”

Miejsce: ul. Ściegiennego 50, I piętro, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 501 725 715. Liczba miejsc ograniczona

7.10. godz. 17.00-18.00 Cukrzyca

Organizator: Międzynarodowe Stowarzyszenie Studentów Medycyny IFMSA-Poland oddział Poznań

Miejsce: Centrum Kongresowo-Dydaktyczne, ul. Przybyszewskiego 37 a, Sala C, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 61 854 60 31 lub promocja@ump.edu.pl. Liczba miejsc ograniczona

7.10. 17.00-19.00 Badania profilaktyczne (pomiar ciśnienia, glukozy we krwi oraz tkanki tłuszczowej)

Organizator: Międzynarodowe Stowarzyszenie Studentów Medycyny IFMSA-Poland oddział Poznań

Miejsce: Centrum Kongresowo-Dydaktyczne, ul. Przybyszewskiego 37 a, Sala C, wstęp wolny

Kontakt: tel. 61 854 60 31 lub promocja@ump.edu.pl, rezerwacja nie jest wymagana

7.10. godz. 17.30 Opowieść pielgrzyma o jakubowym szlaku do Composteli
Spotkanie rozpoczynające cykl "Świerczewskiego Klubu Podróżnika" to opowieść pielgrzyma, który w ciągu miesiąca pokonał 800 kilometrów szlaku św. Jakuba do Santiago de Compostela. Opowieść Dawida Abramowicza przybliży zarówno mnogość krajobrazów, piękno spotykanych ludzi i bogactwo zabytków, ale też zgłębi sens odbywania pielgrzymowania

Miejsce: Szkoła Podstawowa nr 79 im. Arkadego Fiedlera, ul. Jesionowa 14 (wejście od ulicy Jarzębowej 5), wstęp wolny

Organizator: Rada Osiedla Świerczewo, Biuro Podróży Happy Ways

Kontakt: 61 660 46 70. Liczba miejsc ograniczona

7.10. Senior w Bibliotece Raczyńskich - oswajanie przestrzeni

Specjalne lekcje biblioteczne dla małych grup seniorów, podczas których zostaną dokładnie omówione i pokazane wszystkie działy Biblioteki. Będzie można dowiedzieć się, jakie są zasady korzystania z czytelni, wypożyczalni, herbaciarni i Działu Zbiorów Specjalnych. Jak założyć kartę czytelnika i wydruku? Jak korzystać z katalogu komputerowego i kartkowego?

Organizator: Biblioteka Raczyńskich

Miejsce: Al. Marcinkowskiego 23, wstęp wolny

Zapisy i kontakt: oprowadzania w małych grupach po zebraniu odpowiedniej liczby osób, konieczny kontakt telefoniczny 61 88 58 918. Liczba miejsc ograniczona

8.10. godz. 9.00-10.20 Zajęcia praktyczne z rysunku

W trakcie zajęć zapoznamy się z podstawami walorowej interpretacji świata widzianego. Poznamy także narzędzia przydatne w rysunku. W oparciu o martwą naturę, za pomocą form szkicowych przećwiczymy proporcje, budowanie konstrukcji oraz formy poszczególnych elementów układu

Organizator: Uniwersytet Artystyczny III Wieku

Miejsce: ul. Wolnica 9 (narożnik ul. Działowej i ul. Solnej). Zbiórka przy portierni na parterze budynku, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 501 417 113, od poniedziałku do piątku w godz. 10.00-17.00. Liczba miejsc ograniczona

8.10. godz. 10.00-11.30 Dziadku, Babciu, projektujemy! - warsztaty dla dzieci z dziadkami

Warsztaty międzypokoleniowe służące wymianie pomysłów dotyczących własnoręcznego wykonania prostych przedmiotów. Uczestnicy zostaną zaproszeni do ozdobienia ramek na zdjęcia. Do dyspozycji będzie wiele materiałów, prosimy przynieść własne zdjęcie w formacie A5 (wielkość zeszytu)

Organizator: Concordia Design, sala Congressia 4 na II piętrze

Miejsce: ul. Zwierzyniecka 3, wstęp wolny, wymagany udział par babcia/dziadek oraz wnuczę (6-9 lat)

Kontakt i zapisy: tel. 601 534 688 w godz. 10-15. Liczba miejsc ograniczona

8.10. godz. 10.30-12.00 SZTUKA (BEZ)BŁĘDNA - wykład Mateusza Pietrowskiego

Organizator: Uniwersytet Artystyczny III Wieku

Miejsce: ul. Wolnica 9 (narożnik ul. Działowej i ul. Solnej). Zbiórka przy portierni na parterze budynku, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 501 417 113, od poniedziałku do piątku w godz. 10.00-17.00. Liczba miejsc ograniczona

8.10. godz. 11.00 Senior Ekspert

Warsztaty dla rodzin wielopokoleniowych z dziećmi w wieku 6-10 lat. Warsztaty prowadzone przy współudziale seniorów; liczba uczestników: 10 rodzin; czas trwania: 90 min

Organizator: Centrum Turystyki Kulturowej TRAKT, operator Bramy Poznania i Traktu Królewsko-Cesarskiego

Miejsce: ul. Gdańska 2, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 616 477 634 lub osobiste. Liczba miejsc ograniczona

8.10. godz. 11.00 Cytadela - nie tylko twierdza...

Spacer z przewodnikiem i wspólne odkrywanie

Organizator: Akademia Podróży WOJAŻER

Miejsce zbiórki: schody główne na Cytadelę, ul. Armii Poznań, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 61 622 84 03. Wstęp wolny. Liczba miejsc ograniczona

8.10. godz. 11.00 „Jak spowalniać proces starzenia się?” - konferencja

Konferencja o formule spotkania szkoleniowo-integracyjnego, podczas którego zostaną omówione zagadnienia związane z procesem starzenia się oraz sposoby na ich spowalnianie. Doświadczeni specjaliści z dziedziny neurologii, psychologii, neurologopedii i fizjoterapii przedstawią aspekty mające wpływ na kondycję zdrowotną człowieka. Prelegenci uczestniczący w konferencji zwrócą uwagę na zmieniającą się z wiekiem rzeczywistość (pogorszenie kondycji psychofizycznej) i będą wsparciem w zakresie informacji oraz sposobów radzenia sobie z tymi zmianami (przykłady ćwiczeń, możliwości terapii)

Organizator: Fundacja „ORCHidea”

Miejsce: ul. Dąbrowskiego 79A (budynek OMEGA), winda

Kontakt i zapisy: do 27.09.2016, tel. 782 271 227, fundacja.orchidea@gmail.com, wstęp wolny

8.10. godz. 13.00 TOP 10, czyli 10 najważniejszych arcydzieł Muzeum Narodowego w Poznaniu, których nie zobaczysz nigdzie w Polsce

Podczas spaceru z przewodnikiem postaramy się przybliżyć najważniejsze i najciekawsze dzieła sztuki z naszej kolekcji

Organizator: Muzeum Narodowe w Poznaniu

Miejsce: ul. Aleje Marcinkowskiego 9, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 61 85 68 136, od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-15.30. Liczba miejsc ograniczona

8.10. godz. 13.30-15.00 Z Dziadkami w kuchni - międzypokoleniowe warsztaty kulinarne

Wspólne przygotowanie placków ziemniaczanych i pysznego sosu pieczarkowego!

Organizator: Concordia Design. Prowadzenie: O'Kuchnia, sala Congressia 4 na II piętrze

Miejsce: ul. Zwierzyniecka 3, wstęp wolny (zapraszamy pary: babcia/dziadek oraz wnuczek/wnuczka (6-9 lat))

Kontakt i zapisy: tel. 601 534 688 w godz. 10.00-15.00. Liczba miejsc ograniczona

9.10. godz. 19.00 Trojanki - spektakl

Po spektaklu rozmowy z aktorami/twórcami

Organizator: Teatr Polski w Poznaniu

Miejsce: ul. 27 Grudnia 8/10

Kontakt i rezerwacja: rezerwacja@teatr-polski.pl lub tel. 61 852 05 41. Koszt: 15zł. Liczba miejsc ograniczona

10.10. godz. 10.00 Emerytura od przyznania do przeliczenia

Podczas spotkania zostaną przedstawione zasady: przyznawania, przeliczania, rozliczania emerytur w związku z osiągnięciem przychodów w trakcie pobierania świadczenia

Organizator: Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Poznaniu

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Kontakt i zapisy od 3.10.: tel. 61 847 21 11. Wstęp wolny. Liczba miejsc ograniczona

10.10. godz. 10.00 Szkoła Zdrowego Kręgosłupa - zajęcia ruchowe

Organizator: Ośrodek Przywodny Rataje, Poznańskie Ośrodki Sportu i Rekreacji

Miejsce: os. Piastowskie 106a

Kontakt i zapisy: tel. 61 871 06 42. Koszt: 5zł. Liczba miejsc ograniczona

10.10. godz. 11.30-12.30 Samoobrona - zajęcia praktyczne

Zajęcia poprowadzi Jakub Rausch - Akademia Trzeciego Wieku - Collegium Da Vinci

Miejsce: Collegium Da Vinci, ul. gen. Kutrzeby 10, sala fitness, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: 61 27 11 030 lub mailowe atw@cdv.pl. Liczba miejsc ograniczona

10.10. godz. 12.00 Warsztaty dziennikarskie

W programie spotkania: sztuka zbierania informacji, redagowanie informacji prasowych, elementy publikacji prasowej, cechy dobrego stylu, jak fotografować do prasy. Lubicie pisać? Chcecie sprawdzić się w dziennikarskim rzemiośle?

Zapraszamy na spotkanie z redaktorkami czasopisma „My 50+”

Organizator: Stowarzyszenie My50+

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Kontakt i zapisy od 3.10.: tel. 61 847 21 11. Wstęp wolny. Liczba miejsc ograniczona

10.10. godz. 12.00 Wycieczka po redakcji Radia Merkury

Miejsce: ul. Berwińskiego 5, wstęp wolny

Zapisy: Centrum Inicjatyw Senioralnych, tel. 61 847 21 11. Liczba miejsc ograniczona

10.10. godz. 13.00-20.00 Gra w bilard

Klub 9 stóp zaprasza miłośników gry w bilard

Miejsce: ACKiS 9 stóp ul. Piątkowska 92 oraz Klub Billardowy ul. Łacina 6-8

Organizator: Akademickie Centrum Kultury i Sportu 9 stóp, Klub Billardowy 9 stóp

Kontakt i zapisy: telefoniczna rezerwacja stołu 605 944 972

Koszt: 7 zł/godzina, w cenę wliczone są dwa napoje (sok, kawa lub herbata)

10.10. godz. 14.00 Telewizja od kuchni

Wycieczka po redakcji Winogradzkiej Telewizji Kablowej

Organizator: Winogradzka Telewizja Kablowa, wstęp wolny

Miejsce: os. Przyjaźni 120 (Dom Kultury Stońce)

Kontakt i zapisy: Centrum Inicjatyw Senioralnych, tel. 61 847 21 11. Liczba miejsc ograniczona

10.10. godz. 15.00 Co trzyma w szafie żona poety? Domowe archiwum Juliana Przybosa

Wykład poprowadzi dr hab. Agnieszka Kwiatkowska z Instytutu Filologii Polskiej, UAM

Rękopisy Juliana Przybosa - wybitnego awangardzisty, jednego z najznamienitszych polskich poetów dwudziestego wieku - w większości doskonale opracowane znajdują się w Bibliotece Jagiellońskiej. W mieszkaniu poety, pod opieką żony i córki pozostało jednak sporo teczek i kartonów wypełnionych różnymi papierami. Rękopisy wierszy, notatki, wycinki z gazet, rysunki, pocztówki, prywatna i urzędowa korespondencja pozwalają pozyskać wiele ciekawych informacji nie tylko o twórczości, ale przede wszystkim o życiu poety oraz o otaczającej go rzeczywistości. Jak żył intelektualista w Polsce lat pięćdziesiątych i sześćdziesiątych? Jakie miał możliwości rozwoju? Co mu przeszkadzało? Czy w twórczości literackiej, publicystycznej, w listach do przyjaciół, w drobnych zapiskach konsekwentnie daje wyraz podobnym doświadczeniom i poglądom?

Organizator: Instytut Filologii Polskiej i Klasycznej UAM

Miejsce: Collegium Maius, ul. Fredry 10, Salon Mickiewicza pod Kopułą (IV piętro), wstęp wolny

10.10. godz. 16.00 Gwara miejska Poznania w przestrzeni publicznej, jako narzędzie wzmocnienia poczucia lokalnej tożsamości

Wykład prof. UAM dr hab. Anny Piotrowskiej oraz prof. UAM dr hab. Małgorzaty Witaszek-Samborskiej, Wydział Filologii Polskiej i Klasycznej Uniwersytet im.

Adama Mickiewicza

Autorki prezentacji ukążą wiele miejsc w przestrzeni publicznej, w których gwara poznańska wykorzystywana jest w rozmaitych celach (np. „Caffe Bimba”, „Fyrtel Północ”, „Posprzątaj po swoim kejtrze”). Zwrócą uwagę na to, że gwara stanowi ważny element regionalnej tożsamości i promocji Poznania

Organizator: Instytut Filologii Polskiej i Klasycznej UAM

Miejsce: Collegium Maius, ul. Fredry 10, Salon Mickiewicza pod Kopułą (IV piętro), wstęp wolny

10.10. godz. 16.00-22.00 Potańcówka

Miejsce: ACKiS 9 stóp, ul. Piątkowska 92

Organizator: Akademickie Centrum Kultury i Sportu 9 stóp

Kontakt i zapisy: rezerwacja stołu: 605 944 972

Koszt: 5 zł od osoby (w cenę wliczona jest kawa, herbata lub napój). Liczba miejsc ograniczona

10.10. godz. 17.00 Przy muzyce o bezpieczeństwie

Występ chóru policyjnego oraz warsztaty bezpieczeństwa osobistego dla seniorów

Organizator: Komenda Wojewódzka Policji w Poznaniu, wstęp wolny

Miejsce: Aula Komendy Wojewódzkiej Policji, ul. Kochanowskiego 2A

10.10. godz. 19.00 Ulyana Ethno Quintet

W ramach Ulyana Ethno Quintet młoda artystka - Ulyana Hedzik przedstawi publiczności mało znane, najpiękniejsze białoruskie melodie ludowe w nowoczesnym jazzowym wydaniu

Organizator: Fundacja Czapski Art Foundation/ Nowa Gazownia

Miejsce: Nowa Gazownia, ul. Ewangelicka 1, wstęp wolny

11.10. godz. 9:00 Gimnastyka sposobem na dobre samopoczucie - ćwicz z nami!

60-minutowy trening prowadzony przez fizjoterapeutów z uprawnieniami instruktorów fitness

Organizator: Fizjoterapia Optima

Miejsce: ul. Kościelna 30/57, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 533 682 800. Liczba miejsc ograniczona

11.10. godz. 10.00-16.00 Drzwi otwarte w „Klubie Winogrody”

Zwiedzanie placówki, występy chórów, prezentacje rękodzieła, wspólne zajęcia itp.

Organizator: Zespół Dziennych Domów Pomocy, filia nr 5

Miejsce: os. Kosmonautów 15, wstęp wolny

Kontakt: tel. 61 820 55 41

11.10. godz. 11.00 Warsztaty "Senior Niezłe Ziółko"

Prezentacja ziół i ich właściwości, quiz „Zgadnij, jakie to ziółko?”, instruktaż wykonania olejów ziółowych, warsztaty zakończone poczęstunkiem

Organizator: Dzienny Dom Opieki Medycznej Senior Active

Miejsce: ul. Tylne Chwaliszewo 25, piętro 1, wstęp wolny
Kontakt i zapisy: tel. 533 38 00 88. Liczba miejsc ograniczona

11.10. godz. 12.00-13.30 Sala Tradycji Policji

Oprowadzanie po wystawie poświęconej historii policji w Poznaniu

Organizator: Komenda Wojewódzka Policji w Poznaniu

Miejsce: Oddział Prewencji Policji, ul. Taborowa 22, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: Centrum Inicjatyw Senioralnych, tel. 61 847 21 11. Liczba miejsc ograniczona

11.10. godz. 15.30-17.00 Astronomia

Zajęcia poprowadzi dr Wojciech Borczyk z Obserwatorium Astronomicznego Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza

Organizator: Akademia Trzeciego Wieku - Collegium Da Vinci

Kontakt i zapisy: 61 27 11 030 lub mailowe atw@cdv.pl, wstęp wolny

Miejsce: Collegium Da Vinci, ul. gen. Kutrzeby 10, sala N205. Liczba miejsc ograniczona

11.10. godz. 16.00 Kto pierwszy, ten lepszy. Wycieczka po torze przeszkód
Spacer z przewodnikiem po Śródmieściu, czas trwania: 100 min.

Organizator: Centrum Turystyki Kulturowej TRAKT, operator Bramy Poznania i Traktu Królewsko-Cesarskiego

Miejsce: zbiórka przy pomniku 15. Pułku Ułanów Poznańskich (ul. Ludgardy, róg ul. Paderewskiego), wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 616 477 634 lub osobiste. Liczba miejsc ograniczona

11.10. godz. 17.00 Ćwiczenia zdrowotne taoistycznego TAI CHI - lekcja pokazowa
Pokaz i nauka podstawowych ruchów oraz prelekcja na temat zdrowotnych właściwości taoistycznego tai chi. Przewidziano poczęstunek i rozmowy z ćwiczącymi

Organizator: Stowarzyszenie Taoistycznego TAI CHI w Polsce

Miejsce: Klub RONDO, ul. Przybyszewskiego 56, wstęp wolny

Kontakt: tel. 666 074 232. Liczba miejsc ograniczona

12.10. godz. 9.00 Zwiedzanie INEA Stadionu z przewodnikiem. Czas trwania: 1h

Organizator: KKS Lech Poznań/INEA Stadion

Miejsce: Zbiórka przed wejściem do Sklepu Lecha Poznań, mieszczącym się na narożniku trybun, u zbiegu ulic Ptasiej i Bułgarskiej; wstęp wolny

Kontakt i zapisy: ul. Bułgarska 17, tel. 660 423 851, 61 886 30 31, wycieczki@lechpoznan.pl. Liczba miejsc ograniczona

12.10. godz. 10.00-16.00 Drzwi otwarte w „Klubie Ogrody”

Zwiedzanie placówki, występy chórów, prezentacje rękodzieła, wspólne zajęcia itp.

Organizator: Zespół Dziennych Domów Pomocy, filia nr 2

Miejsce: ul. Nowy Świat 7/11, wstęp wolny

Kontakt: tel. 61 847 32 91

12.10. godz. 11.00 Bank centralny bez tajemnic - czyli rola i zadania Narodowego Banku Polskiego

Organizator: Narodowy Bank Polski

Miejsce: Al. Marcinkowskiego 12, wstęp wolny

12.10. godz. 11.00-17.30 *Pozbądź się bólu stawów, pleców i stóp - spotkanie z fizjoterapeutą*

Każdy uczestnik będzie mógł przebadać się, korzystając z profesjonalnego sprzętu medycznego w celu ustalenia najbardziej optymalnego do pozbycia się bólu zestawu ćwiczeń lub zabiegów. Poznać będzie można metodę McKenziego oraz terapię manualną. Oferta obejmuje również badania komputerowe stóp

Organizator: Centrum Medyczne STANLEY

Miejsce: ul. 28 Czerwca 1956 r. nr 135, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 532 411 514 lub 61 649 05 56. Liczba miejsc ograniczona

12.10. godz. 12.00-13.30 Warsztaty z filcowania wełny i wykonywania ozdób z filcu

Krótką prezentacją multimedialną o procesie wykonywania filcu we wczesnym średniowieczu. Uczestnicy warsztatów oprócz nauki filcowania wełny, będą mieli możliwość przędzenia wełny przy pomocy wrzeciona, tkania krajki na deseczce tkackiej (bardko) oraz obejrzenia kilku rekonstrukcji strojów wczesnośredniowiecznych z terenów Słowiańszczyzny i Skandynawii

Organizator: Muzeum Archeologiczne w Poznaniu

Miejsce: ul. Wodna 27, wstęp wolny, liczba miejsc ograniczona

Kontakt i zapisy: zapisy od 26.09. do 6.10., tel. 61 852 82 41 (kasa muzealna)

12.10. godz. 18.00 Choreoterapia - terapia tańcem

*Zajęcia przeznaczone dla wszystkich niezależnie od poziomu fizycznej sprawności
Prowadzenie: Marian Pacholczak, Dyplomowany Nauczyciel Królewskiego Towarzystwa Nauczycieli Tańca Wielkiej Brytanii, Wicemistrz Polski klasy międzynarodowej "S"*

Organizator: Pasja Szkoła Tańca, Marian Pacholczak

Miejsce: Zespół Szkół Budowlano-Drzewnych, ul. Raszyńska 48, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 603 660 018. Liczba miejsc ograniczona

12.10. godz. 20.30 Nauka tańca dla par początkujących

*Zajęcia przeznaczone dla wszystkich niezależnie od poziomu fizycznej sprawności
Prowadzenie: Marian Pacholczak, Dyplomowany Nauczyciel Królewskiego Towarzystwa Nauczycieli Tańca Wielkiej Brytanii, Wicemistrz Polski klasy międzynarodowej "S"*

Organizator: Pasja Szkoła Tańca, Marian Pacholczak

Miejsce: Zespół Szkół Budowlano-Drzewnych, ul. Raszyńska 48, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 603 660 018. Liczba miejsc ograniczona

13.10. godz. 11.30-13.30 Zajęcia komputerowe (obsługa MS Word)

Zajęcia poprowadzi inż. Agnieszka Czajka - Akademia Trzeciego Wieku - Collegium Da Vinci

Miejsce: Collegium Da Vinci, ul. gen. Kutrzeby 10, sala A203B, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: 61 27 11 030 lub mailowe atw@cdv.pl. Liczba miejsc ograniczona

13.10. godz. 11.45 Stare ZOO od kuchni

Niezwykła wycieczka z przewodnikiem. Oprócz garści informacji o samym ZOO i jego mieszkańcach, uczestnicy będą mieli szansę poznać upodobania kulinarne podopiecznych ZOO, podpatrując lemurze śniadanie czy własnoręcznie karmiąc wybrane zwierzęta (surykatki, kozy, piranie i płazy)

Organizator: Ogród Zoologiczny w Poznaniu

Miejsce: Zwierzyniecka 19, wstęp wolny, liczba miejsc ograniczona

Kontakt i zapisy: Dział Dydaktyczny Stare ZOO, tel. 618 733 975

13.10. godz. 12.00 Spotkanie z Jackiem Hałasikiem i gwarą poznańską

W programie prelekcja, anegdoty gwarowe oraz konkursy z nagrodami

Organizator: Dom Kultury „Stokrotka”

Miejsce: ul. Cyniowa 11, wstęp wolny, liczba miejsc ograniczona

Kontakt i zapisy: tel. 61 867 19 19

13.10. godz. 12.00-15.00 Podróże małe i duże

W czasie zajęć postaramy się znaleźć odpowiedzi na pytania: czy daleko zawsze znaczy lepiej?; jak zorganizować atrakcyjny wyjazd za niewielkie pieniądze?; skąd czerpać informacje?; jak zadbać o bezpieczeństwo w podróży?

Organizator: Wojewódzka Biblioteka Publiczna i Centrum Animacji Kultury w Poznaniu

Miejsce: ul. Kramarska 32 (Stare Miasto), wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 61 66 38 649. Liczba miejsc ograniczona

13.10. godz. 16.00-17.30 Dlaczego nie pijamy leków sokiem grejpfrutowym - podstawowe interakcje między lekami a żywnością - wykład

Organizator: Młoda Farmacja

Miejsce: Centrum Biologii Medycznej ul. Rokietnicka 8, Sala 3009, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 61 854 60 31 lub promocja@ump.edu.pl. Liczba miejsc ograniczona

13.10. godz. 16.00-19.00 Zioła w praktyce - spotkanie z zielarzem

Organizator: Stowarzyszenie Ludzi III Wieku „Świerczewski Krąg”

Miejsce: ul. Grabowa 22B, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 61 22 34 954, 691 522 988 w godz. 16-19. Liczba miejsc ograniczona

13.10. godz. 17.00 Warsztaty stymulujące pracę mózgu

Trening pamięci, koncentracji, orientacji, spostrzegawczości (gry edukacyjne i ćwiczenia gimnastyczne oraz krótki wykład)

Organizator: Wielkopolskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Chorobą Alzheimerera

Miejsce: ul. Rocha 10 (salka parafialna), wstęp wolny
Kontakt i zapisy: tel. 501 42 77 10. Liczba miejsc ograniczona

13.10. godz. 17.30-18.30 Lekcja pokazowa j. hiszpański i j. portugalski
Lekcja pokazowa z wybranego języka z polskim lektorem

Organizator: Szkoła Porto Alegre

Miejsce: ul. Dąbrowskiego 23/1, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 512 837 797. Liczba miejsc ograniczona

14.10 Senior w Bibliotece Raczyńskich - oswajanie przestrzeni

Specjalne lekcje biblioteczne dla małych grup seniorów, podczas których zostaną dokładnie omówione i pokazane wszystkie działy Biblioteki. Będzie można dowiedzieć się, jakie są zasady korzystania z czytelni, wypożyczalni, herbaciarni i Działu Zbiorów Specjalnych. Jak założyć kartę czytelnika i wydruku? Jak korzystać z katalogu komputerowego i kartkowego?

Organizator: Biblioteka Raczyńskich

Miejsce: Al. Marcinkowskiego 23, wstęp wolny, liczba miejsc ograniczona

Zapisy i kontakt: oprowadzania w małych grupach po zebraniu odpowiedniej liczby osób, konieczny kontakt telefoniczny 61 88 58 918

14.10. godz. 10.00 Religie islamu i chrześcijaństwa - porównanie na tle współczesnych ruchów migracyjnych

Wykład poprowadzi prof. dr hab. Janusz Wiśniewski, kierownik Zakładu Filozofii Polityki, Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa, UAM

Organizator: Akademia Trzeciego Wieku - Collegium da Vinci

Miejsce: Collegium Da Vinci, ul. gen. Kutrzeby 10, wstęp wolny

14.10. godz. 10.30 O bezpieczeństwie dla seniorów

Jak zachować się w przypadku udaru, zawału, zapaści cukrzycowej, oparzenia, w jaki sposób udzielić pierwszej pomocy, jak rozmawiać z pogotowiem. Czas trwania: do 1 godziny. Dla uczestników gwizdki alarmowe, odblaski

Organizator: Wydział Zarządzania Kryzysowego i Bezpieczeństwa, Urząd Miasta Poznania

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Kontakt i zapisy od 3.10.: tel. 61 847 21 11. Wstęp wolny. Liczba miejsc ograniczona

14.10. godz. 12.00 Wycieczki z przewodnikiem szlakiem historycznym po terenie MTP

Zwiedzający poznają historię zabytkowych pawilonów i dowiedzą się wielu ciekawostek z historii MTP. Międzynarodowe Targi Poznańskie w tym roku świętują jubileusz 95-lecia powstania - cofniemy się zatem w czasie do 1921 roku.

Przewodnik: Tomasz Mikszo

Organizator: Międzynarodowe Targi Poznańskie

Miejsce: ul. Głogowska, zbiórka przy Holu Wschodnim - tzw. akwarium (wejście od strony mostu Dworcowego), wstęp wolny

Kontakt i zapisy: Centrum Inicjatyw Senioralnych, tel. 61 847 21 11. Liczba miejsc ograniczona

14.10. godz. 12.30-14.30 Starszaki to też mocniaki, czyli z zaletami za pan brat *Pierwszy krok to uporządkowanie wiedzy o sobie - kim jestem? Przyjrzyj się swoim wartościom, temu, czym kierujesz się w swoim życiu. Nauczysz się budować pozytywny obraz samej/samego siebie. Odkryjesz swoje mocne strony, nazwiesz je. Lepiej poznasz i zrozumiesz samą/samego siebie. Będziesz mieć szansę na podzielenie się swoimi doświadczeniami z innymi uczestniczkami/uczestnikami warsztatu. Prowadzenie: Agnieszka Deja*

Organizator: ICF Poznań

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Kontakt i zapisy od 3.10.: tel. 61 847 21 11. Wstęp wolny. Liczba miejsc ograniczona

14.10. godz. 14.30 Refleksologia

Wykład przybliżający refleksologię jako alternatywną formę terapii i jej wpływ na funkcjonowanie organizmu człowieka. Refleksologia to forma terapii naturalnej, której istotę stanowi masaż stóp

Organizator: Spółdzielnia Socjalna „Pomagajmy Razem”

Miejsce: ul. Ściegiennego 50, I piętro, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 501 725 715. Liczba miejsc ograniczona

14.10. godz. 15-16 oraz 16.00-17.00 Zumba Gold

Organizator: Stowarzyszenie Ludzi III Wieku „Świerczewski Krag”

Miejsce: ul. Grabowa 22B, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 61 22 34 954, 691 522 988 w godz. 16.00-19.00. Liczba miejsc ograniczona

14.10. godz. 17.00-19.00 Warsztaty robienia szablonów na torby

Warsztaty polegają na zaprojektowaniu i wycięciu szablonów, które można wykorzystać do ozdabiania bawełnianych tkanin. Prowadząca pokaże w jaki sposób własnoręcznie przygotować wzór oraz jak go wyciąć. Gotowe szablony będziemy nanosić na materiał, tworząc ciekawe kompozycje. Uwaga! Zachęcamy do przyniesienia własnych koszulek/ekotoreb, na których stworzą Państwo niepowtarzalny wzór

Organizator: Stowarzyszenie Lepszy Świat

Miejsce: ul. Libelta 22, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 514 389 987. Liczba miejsc ograniczona

15.10. godz. 9.30 Zajęcia ruchowe z pierścieniami wibracyjnymi smovey - spacer

Ćwiczenia z pierścieniami smovey aktywują 97% całości mięśni, zalecane szczególnie w profilaktyce chorób Parkinsona, Alzheimer, stwardnieniu rozsianym, cukrzycy i osteoporozie

Organizator: Spółdzielnia Socjalna „Pomagajmy Razem”

Miejsce: Cytadela, po schodach w górę od ul. Armii Poznań, przy Pominku

Bohaterów, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 501 725 715. Liczba miejsc ograniczona

15.10. godz. 10.30-12.00 Słuch - jeden z najważniejszych zmysłów człowieka - wykład

Od godz. 12.15 Badania słuchu

Organizator: Pracownie audiometryczne Zakładu Protetyki Słuchu Collegium Chemicum, dr hab. Dorota Hojan-Jeziarska, Collegium Chemicum

Miejsce: Collegium Chemicum Sala Hrynakowskiego, , ul. Grunwaldzka 6, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 61 854 60 31 lub promocja@ump.edu.pl. Liczba miejsc ograniczona

15.10. godz. 11.00 Miejska Rada Seniorów - drzwi otwarte!

Rada zaprasza mieszkańców Poznania na spotkanie przy kawie i herbacie z udziałem zaproszonych gości. W trakcie spotkania Rada przedstawi formy działania na rzecz osób w podeszłym. W trakcie spotkania będzie można także przekazać uwagi, opinie i postulaty

Organizator: Miejska Rada Seniorów

Miejsce: Sala Biała UM, Pl. Kolegiacki 17, wstęp wolny, liczba miejsc ograniczona

Kontakt i zapisy: tel. 885 960 352

15.10. godz. 11.15 Zumba dla Seniorów

Organizator: Ośrodek Przywodny Rataje, Poznańskie Ośrodki Sportu i Rekreacji

Miejsce: os. Piastowskie 106a

Kontakt i zapisy: tel. 61 871 06 42. Koszt: 5zł. Liczba miejsc ograniczona

15.10. godz. 13.00 Malczewski, Wyspiański i Boznańska - mistrzowie Młodej Polski Spacer w przewodniku. *Dziela sztuki okresu Młodej Polski, prezentowane w poznańskim muzeum, stanowią jedną z trzech najważniejszych - obok Krakowa i Warszawy - kolekcji przełomu XIX i XX w.*

Organizator: Muzeum Narodowe w Poznaniu

Miejsce: ul. Aleje Marcinkowskiego 9, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 61 856 81 36, od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-15.30. Liczba miejsc ograniczona

17.10. godz. 10.00 Stare Miasto - spacer z przewodnikiem

Zapraszamy wszystkich seniorów na spacer po Starym Mieście. W czasie 90-minutowej przechadzki zobaczymy m.in. Ratusz, dzielnicę żydowską, mury miejskie, Zamek Królewski czy Farę Poznańską. Gwarantujemy, że poczujecie się turystą we własnym mieście!

Organizator: Grupa Przewodników PoPoznaniu.pl

Miejsce: rozpoczęcie przed Ratuszem, Stary Rynek 1, wstęp wolny

Kontakt: tel. 884 605 305, zapisy nie są wymagane

17.10. godz. 12.00 Wycieczki z przewodnikiem szlakiem historycznym po terenie MTP

Zwiedzający poznają historię zabytkowych pawilonów i dowiedzą się wielu ciekawostek z historii MTP. Międzynarodowe Targi Poznańskie w tym roku świętują jubileusz 95-lecia powstania - cofniemy się zatem w czasie do 1921 roku.

Przewodnik: Tomasz Mikszo

Organizator: Międzynarodowe Targi Poznańskie

Miejsce: ul. Głogowska, zbiórka przy Holu Wschodnim - tzw. akwarium (wejście od strony mostu Dworcowego), wstęp wolny

Kontakt i zapisy: Centrum Inicjatyw Senioralnych, tel. 61 847 21 11. Liczba miejsc ograniczona

17.10. godz. 16.00 Czy można żyć bez folkloru? O bałkańskim, słowiańskim, i „naszym” folklorze słów kilka

Wykład poprowadzi dr Joanna Rękas z Instytutu Filologii Słowiańskiej, UAM

Wykład wprowadzający w rytualizowane zachowania codzienne oraz okazjonalne, połączone z celebracją świąt, charakterystyczne dla narodów niestowiańskich zamieszkujących Półwysep Bałkański oraz Słowian południowych, wschodnich i zachodnich. Na podstawie materiałów archiwalnych oraz współczesnych pokazana zostanie nieustająca potrzeba człowieka do rytualizacji działań oraz jego dążenie do grupowego potwierdzania statusu, tj. miejsca w danej społeczności

Organizator: Instytut Filologii Słowiańskiej UAM

Miejsce: Collegium Maius, ul. Fredry 10, Salon Mickiewicza pod Kopułą (IV piętro), wstęp wolny

17.10. godz. 16.00-22.00 Potańcówka

Miejsce: ACKiS 9 stóp, ul. Piątkowska 92,

Organizator: Akademickie Centrum Kultury i Sportu 9 stóp

Kontakt i zapisy: rezerwacja stołu: 605 944 972

Koszt: 5 zł od osoby (w cenę wliczona jest kawa, herbata lub napój). Liczba miejsc ograniczona

17.10. godz. 17.00 Zwiedzanie Akademii Muzycznej

Organizator: Akademia Muzyczna im. I. J. Paderewskiego w Poznaniu,

Miejsce: zbiórka przy portierni od wejścia głównego, ul. Św. Marcin 87

Zapisy: Centrum Inicjatyw Senioralnych, tel. 61 847 21 11. Liczba miejsc ograniczona

17.10. godz. 19.00-21.00 Warsztaty tańca towarzyskiego

Organizator: Międzynarodowe Stowarzyszenie Studentów Medycyny IFMSA-Poland oddział Poznań

Miejsce: Dom Studencki „Wawrzynek”, ul. Wawrzyniaka 23/25, Klub - sala duża, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 61 854 60 31 lub promocja@ump.edu.pl. Liczba miejsc ograniczona

17.10. godz. 19.00 Koncert papieski „Alleluia confitemini Domino”

W porozumieniu z Radą Inicjatyw Naukowych i Kulturalnych przy Arcybiskupie poznańskim na zakończenie obchodów Ogólnopolskich Dni Papieskich, Zakład

Muzyki Kościelnej zaprasza na koncert papieski. Hołd złożony świętemu papieżowi Janowi Pawłowi II jest okazją do dziękczynienia Bogu za wielką postać naszych czasów

Organizator: Akademia Muzyczna im. I. J. Paderewskiego w Poznaniu

Miejsce: Aula Nova, ul. Św. Marcin 87, wstęp wolny

18.10. godz. 9.00 Aktywność ruchowa dla każdego

Poranek z garścią wiedzy i szczyptą ćwiczeń prowadzonych przez fizjoterapeutów. Czas trwania 60 min.

Organizator: Fizjoterapia Optima

Miejsce: ul. Kościelna 30/57, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 533 682 800. Liczba miejsc ograniczona

18.10. godz. 9.00-14.00 Czy wiesz jak jesz? Analiza stanu odżywienia

Indywidualne, półgodzinne konsultacje dietetyczne obejmujące analizę składu ciała oraz omówienie sposobu odżywiania

Organizator: Poradnia „Mój Dietetyk”

Miejsce: ul. Wojskowa 7/85, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 573 155 824. Liczba miejsc ograniczona

18.10. godz. 11.00 Zajęcia "Fitball dla Seniorów"

Fitball to ćwiczenia z użyciem różnej wielkości piłek. Trening składa się z prostych ćwiczeń, to forma ruchu dla każdego. Na piłce można się turlać, siedzieć, podskakiwać. Przekonaj się, jak wielką frajdę może dać fitball

Organizator: Dzienny Dom Opieki Medycznej Senior Active

Miejsce: ul. Tylne Chwaliszewo 25, piętro 1, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 533 38 00 88. Liczba miejsc ograniczona

18.10. godz. 14.00-16.00 Nerwicowość a nerwowość

Wykład z elementami pracy warsztatowej. Prowadzenie: Andrzej Wasilewski

Organizator: Kącik dla Seniora, Stowarzyszenie Medycyna Polska

Miejsce: ul. Św. Marcin 58/64, III piętro (windą), wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 606 314 037. Liczba miejsc ograniczona

18.10. godz. 16.00 Drugi etat biskupa. Przyziemne dzieje duchowieństwa Ostrowa Tumskiego

Oprowadzanie tematyczne po stałej ekspozycji Bramy Poznania, czas trwania: 90 min.

Organizator: Centrum Turystyki Kulturowej TRAKT, operator Bramy Poznania i Traktu Królewsko-Cesarskiego

Miejsce: ul. Gdańska 2, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 616 477 634 lub osobiste. Liczba miejsc ograniczona

18.10. godz. 11.00 Stretching dla Seniorów na Novinie - warsztat fizjoterapeutyczny

Spotkanie na temat ćwiczeń rozciągających, składające się z prelekcji nt. wpływu rozciągania mięśni na zdrowie i prawidłowe funkcjonowanie narządu ruchu oraz z

zajęć praktycznych

Organizator: Gabinety Fizjoterapii NOVINA

Miejsce: ul. Szczęsna 13, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 61 841 11 00 lub 665 505 606. Liczba miejsc ograniczona

19.10. godz. 9.00 Zwiedzanie INEA Stadionu z przewodnikiem. Czas trwania: 1h

Organizator: KKS Lech Poznań/INEA Stadion

Miejsce: Zbiórka przed wejściem do Sklepu Lecha Poznań, mieszczącym się na narożniku trybun, u zbiegu ulic Ptasiej i Bułgarskiej, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: ul. Bułgarska 17, tel. 660 423 851, 61 886 30

31, wycieczki@lechpoznant.pl. Liczba miejsc ograniczona

19.10. godz. 10.00-16.00 Drzwi otwarte w „Klubie Starówka”

Zwiedzanie placówki, występy chórów, prezentacje rękodzieła, wspólne zajęcia itp.

Organizator: Zespół Dziennych Domów Pomocy, filia nr 4

Miejsce: ul. Wielka 1, wstęp wolny

Kontakt: tel. 61 855 76 47

19.10. godz. 11.00 Świadomy senior - bezpieczny senior

Program w formie trzech krótkich wykładów, które przedstawią fachowcy następujących dziedzin: funkcjonariusz policji z wydziału przestępczości gospodarczej KM w Poznaniu: Jak nie dać się oszustom?; doradca finansowy: Pułapki chwilówek; Powiatowy Rzecznik Konsumentów: Zaproszeni na pokazy produktów - czyli jak rozsądnie kupować

Organizator: Stowarzyszenie My50+

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Kontakt i zapisy od 3.10.: tel. 61 847 21 11. Wstęp wolny. Liczba miejsc ograniczona

19.10. godz. 12.00-13.30 Tajemnice średniowiecznych mozaik

Uczestnicy warsztatów poznają historię i tajniki tworzenia średniowiecznych mozaik. Dowiedzą się, jakiego rodzaju kostki mozaikowe odkryto na Ostrowie Tumskim w Poznaniu i jak łączą się one z historią tego miejsca. W części praktycznej będą mieli możliwość samodzielnego zaprojektowania i wykonania oryginalnej mozaiki. Prowadzenie: Mateusz Sikora

Organizator: Rezerwat Archeologiczny Genius loci

Miejsce: Posadzego 3, Ostrów Tumski, wstęp wolny, liczba miejsc ograniczona

Kontakt i zapisy: od 10.10. do 18.10, tel. 61 852 21 67

lub rezerwat@muzarp.poznan.pl

19.10. godz. 13.00 Ruch to zdrowie - zajęcia z fizjoterapeutą

60-minutowe zajęcia obejmujące rozgrzewkę, ćwiczenia stabilizujące, rozciągające oraz wyciszanie na koniec

Organizator: Centrum Medyczne STANLEY

Miejsce: ul. 28 Czerwca 1956 r. nr 135

Kontakt i zapisy: tel. 532 411 514 lub 61 649 05 56. Wstęp wolny

19.10. godz. 16.00-17.30 Zasady żywienia i znaczenie wysiłku fizycznego u chorych z cukrzycą - wykład

Organizator: Katedra i Zakład Profilaktyki Zdrowotnej, Pracownia Pielęgniarstwa Społecznego

Miejsce: Centrum Kongresowo-Dydaktyczne, ul. Przybyszewskiego 37 a, Sala C, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 61 854 60 31 lub promocja@ump.edu.pl. Liczba miejsc ograniczona

19.10. godz. 17.00 Tajemnice nazwisk

Wykład dr Justyny Walkowiak z Katedry Orientalistyki, Wydziału Neofilologii UAM.

Nazwiska towarzyszą nam od urodzenia. Nie wybieramy ich sobie, rzadko też je zmieniamy. Ale nazwiska to coś więcej niż tylko etykiety. Mają swoją historię i kryją niejedną tajemnicę. Skąd się wzięły? Ile ich jest i jak ich liczba się zmienia? Czy na ich podstawie można coś powiedzieć o historii rodziny?

Miejsce: Collegium Novum, Al. Niepodległości 4, sala 104 B, wstęp wolny

Kontakt: 793 603 326

19.10. godz. 18.00 Choreoterapia - terapia tańcem

Zajęcia przeznaczone dla wszystkich, niezależnie od stopnia fizycznej sprawności

Prowadzenie: Marian Pacholczak, Dyplomowany Nauczyciel Królewskiego Towarzystwa Nauczycieli Tańca Wielkiej Brytanii, Wicemistrz Polski klasy międzynarodowej "S"

Organizator: Pasja Szkoła Tańca, Marian Pacholczak

Miejsce: Zespół Szkół Budowlano-Drzewnych, ul. Raszyńska 48, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 603 660 018. Liczba miejsc ograniczona

19.10. godz. 20.30 Nauka tańca dla par początkujących

Zajęcia przeznaczone dla wszystkich, niezależnie od stopnia fizycznej sprawności

Prowadzenie: Marian Pacholczak, Dyplomowany Nauczyciel Królewskiego Towarzystwa Nauczycieli Tańca Wielkiej Brytanii, Wicemistrz Polski klasy międzynarodowej "S"

Organizator: Pasja Szkoła Tańca, Marian Pacholczak

Miejsce: Zespół Szkół Budowlano-Drzewnych, ul. Raszyńska 48, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 603 660 018. Liczba miejsc ograniczona

20.10. godz. 10.00 Nie daj się oszukać reklamom, czyli jak czytać etykiety i racjonalnie kupować?

Warsztat poświęcony edukacji w zakresie właściwego czytania etykiet. Zachęcamy do zabrania ze sobą przykładowych etykiet w celu ich wspólnego omówienia.

Prowadzenie: Marta Lewandowicz, dietetyk Fundacji Dietoterapii i Promocji Zdrowia "Kierunek Zdrowie", doktorant Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Kontakt i zapisy od 3.10.: tel. 61 847 21 11. Wstęp wolny. Liczba miejsc ograniczona

20.10. godz. 11.00-15.00 Badanie pamięci przez neuropsychologa
Przeprowadzenie testów sprawdzających adekwatność kłopotów z pamięcią w stosunku do wieku badanego

Organizator: Wielkopolskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Chorobą Alzheimerera

Miejsce: ul. Iłłakowiczówny 6/2A, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 501 42 77 10. Liczba miejsc ograniczona

20.10. godz. 14.30 Pamięć i koncentracja

Serdecznie zapraszamy na warsztat seniorów i seniorki, chcących poznać metody ćwiczenia pamięci i koncentracji

Prowadzenie: Beata Uchto

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Kontakt i zapisy od 3.10.: tel. 61 847 21 11. Wstęp wolny. Liczba miejsc ograniczona

20.10. godz. 16.00-19.00 Popołudnie z piosenką biesiadną i gwaraą poznańską

Organizator: Stowarzyszenie Ludzi III Wieku „Świerczewski Krąg”

Miejsce: ul. Grabowa 22B, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 61 22 34 954, 691 522 988 w godz. 16.00-19.00. Liczba miejsc ograniczona

20.10. godz. 16.00-18.00 Glukometr bez tajemnic. Prawidłowo przeprowadzona samokontrola jako droga do terapeutycznego sukcesu - warsztaty

Organizator: Polskie Towarzystwo Gerontologiczne

Miejsce: Centrum Kongresowo-Dydaktyczne, ul. Przybyszewskiego 37 a, Sala C, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 61 854 60 31 lub promocja@ump.edu.pl. Liczba miejsc ograniczona

20.10. godz. 17.30 Hiszpania to nie tylko plaże

Relacji z podróży towarzyszyć będzie bezpłatna degustacja hiszpańskich przysmaków

Organizator: Szkoła Porto Alegre

Miejsce: szczegóły u organizatora, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 512 837 797. Liczba miejsc ograniczona

20.10. godz. 18.00 Albania - mało znany kraj o dużych możliwościach

Prelekcja podróżnicza, którą poprowadzi Konsul Honorowy Albanii Jarosław Rosochacki

Organizator: Akademia Podróży WOJAŻER

Miejsce: ul. Dąbrowskiego 28A, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 61 622 84 03. Liczba miejsc ograniczona

20.10. godz. 18.30 Różnorodna Wielkopolska - wykład

Wydarzenie towarzyszące wystawie „Wszyscy jesteśmy migrantami”

Wielkopolska przez wieki zamieszkiwana była przez wiele mniejszości narodowych i etnicznych. Ich ruch, zanikanie i trwanie na stałe odcisnęły się na kartach historii Polski. Czy nasi dawni sąsiedzi faktycznie zostali zapomniani?

Organizator: Centrum Kultury ZAMEK

Miejsce: ul. Św. Marcin 80/82, Hol Balkonowy, wstęp wolny

Kontakt: 61 646 52 00. Liczba miejsc ograniczona

21.10. Senior w Bibliotece Raczyńskich - osvajanie przestrzeni

Specjalne lekcje biblioteczne dla małych grup seniorów, podczas których zostaną dokładnie omówione i pokazane wszystkie działy Biblioteki. Będzie można dowiedzieć się, jakie są zasady korzystania z czytelni, wypożyczalni, herbaciarni i Działu Zbiorów Specjalnych. Jak założyć kartę czytelnika i wydruku? Jak korzystać z katalogu komputerowego i kartkowego?

Organizator: Biblioteka Raczyńskich

Miejsce: Al. Marcinkowskiego 23, wstęp wolny

Zapisy i kontakt: oprowadzania w małych grupach po zebraniu odpowiedniej liczby osób, konieczny kontakt telefoniczny 61 88 58 918

21.10. godz. 12.00 Wycieczka po redakcji Radia Merkury

Miejsce: ul. Berwińskiego 5, wstęp wolny

Zapisy: Centrum Inicjatyw Senioralnych, tel. 61 847 21 11. Liczba miejsc ograniczona

21.10. godz. 13.00-15.00 Pozytywna asertywność

Co to jest asertywność? Co dokładnie oznacza? A oznacza: szanowanie własnych pragnień, potrzeb, wartości i poszukiwania właściwych form wyrażania ich w codziennym życiu. Asertywność to gotowość stawania w swojej obronie, otwartego bycia tym kim jestem, traktowanie siebie z szacunkiem we wszystkich relacjach z ludźmi. Wiąże się ona nierozzerwalnie z poczuciem własnej wartości

Prowadzenie: Edyta Maliczak

Organizator: ICF Poznań

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Kontakt i zapisy od 3.10.: tel. 61 847 21 11. Wstęp wolny. Liczba miejsc ograniczona

21.10. godz. 19.00 Dwie niepodobne historie - spektakl

Na hasło „Senioralni. Poznań” bilet na spektakl można zakupić w cenie 5 zł

Organizator: Teatr Ósmego Dnia

Miejsce: ul. Ratajczaka 44

Kontakt i zapisy: tel. 61 855 20 86

21.10. godz. 19.00-21.00 Warsztaty tańca towarzyskiego

Organizator: Międzynarodowe Stowarzyszenie Studentów Medycyny IFMSA-Poland oddział Poznań

Miejsce: Dom Studencki „Wawrzynek”, ul. Wawrzyniaka 23/25, Klub - sala duża,

wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 61 854 60 31 lub promocja@ump.edu.pl. Liczba miejsc ograniczona

22.10. godz. 9.00-10.20 Zajęcia praktyczne z rysunku tuszem

W trakcie zajęć zapoznamy się z techniką tuszu. W oparciu o interpretację układu martwej natury będziemy poznawać tajniki konstruowania perspektywy oraz budowania wewnętrznych relacji przestrzennych pomiędzy poszczególnymi elementami całości

Organizator: Uniwersytet Artystyczny III Wieku

Miejsce: ul. Wolnica 9 (narożnik ul. Działowej i ul. Solnej). Zbiórka przy portierni na parterze budynku. Wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 501 417 113, od poniedziałku do piątku w godz. 10.00-17.00. Liczba miejsc ograniczona

22.10. godz. 10.00 Dieta dla serca - wykład

Wykład dotyczący zarówno leczenia dietetycznego w chorobach układu sercowo-naczyniowego jak i profilaktyki schorzeń. Poruszone zostaną w nim kwestie związane z nadciśnieniem, chorobą wieńcową czy miażdżycą. Zawarte w nim treści zgodne są z najnowszymi wytycznymi towarzystw kardiologicznych

Organizator: Wielkopolskie Centrum Profilaktyki i Terapii Zaburzeń Odżywiania i Problemów Jedzeniowych

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 861 47 21 11. Liczba miejsc ograniczona

22.10. godz. 10.30-12.00 Granice malarstwa - wykład Mateusza Pietrowskiego

Organizator: Uniwersytet Artystyczny III Wieku

Miejsce: ul. Wolnica 9 (narożnik ul. Działowej i ul. Solnej). Zbiórka przy portierni na parterze budynku. Wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 501 417 113, od poniedziałku do piątku w godz. 10.00-17.00. Liczba miejsc ograniczona

22.10. godz. 11.15 Zumba dla Seniorów

Organizator: Ośrodek Przywodny Rataje, Poznańskie Ośrodki Sportu i Rekreacji

Miejsce: os. Piastowskie 106a

Kontakt i zapisy: tel. 61 871 06 42. Koszt: 5zł. Liczba miejsc ograniczona

22.10. godz. 12.00 W zdrowym ciele zdrowy duch - o aktywności fizycznej w kwiecie wieku - wykład

Prelekcja na temat uprawiania sportu wśród seniorów. Omówione zostaną poszczególne typy aktywności, ze szczególnym uwzględnieniem tych zalecanych w kwiecie wieku. Zaprezentowane zostaną również przypadki osób, które w kwiecie wieku rozpoczęły przygodę ze sportem i odnoszą znaczne sukcesy w wybranych dyscyplinach

Organizator: Wielkopolskie Centrum Profilaktyki i Terapii Zaburzeń Odżywiania i Problemów Jedzeniowych

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, wstęp wolny
Kontakt i zapisy: tel. 861 47 21 11. Liczba miejsc ograniczona

22.10. godz. 13.00 Atanazy Raczyński - kolekcjoner, mecenas, darczyńca.
Arcydziela dawnej sztuki europejskiej z kolekcji Atanazego Raczyńskiego
Ta ścieżka przeznaczona jest dla osób, które podobnie jak Atanazy interesują się dawną sztuką europejską

Organizator: Muzeum Narodowe w Poznaniu

Miejsce: ul. Aleje Marcinkowskiego 9, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 61 85 68 136, od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-15.30. Liczba miejsc ograniczona

22.10. godz. 13.00-15.00 Ogrody wyobraźni - warsztaty plastyczne dla seniorów
Otwarte warsztaty dadzą możliwość stworzenia własnej pracy w formie rysunkowej lub malarskiej w dostępnych technikach tj. pastela, węgiel, ołówek, akwarela

Organizator: Fundacja Serdecznik

Miejsce: ul. Grodziska 15, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 505 418 957. Liczba miejsc ograniczona

22.10. godz. 13.30 Diabeł tkwi w szczegółach czyli zioła sercem potrawy - warsztat

Podczas warsztatu uczestnicy nie tylko poznają korzyści płynące ze stosowania ziół w kuchni, ale również nauczą się je rozpoznawać czy dobrać do potraw. Stworzymy także własne mieszanki - z powodzeniem zastępujące gotowe produkty ze sklepowych półek

Organizator: Wielkopolskie Centrum Profilaktyki i Terapii Zaburzeń Odżywiania i Problemów Jedzeniowych

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 861 47 21 11. Liczba miejsc ograniczona

23.10 godz.19.00 Opowieści, które żyją tylko w pamięci - projekcja filmu
Zainspirowana lokalną legendą poetycka historia wioski w brazylijskim interiorze, gdzie czas dawno stanął w miejscu. Pewnego dnia do zamkniętej społeczności przybywa Rita, młoda fotografka zafascynowana aurą zastygłego w czasie miejsca

Organizator: Fundacja Czapski Art Foundation/ Nowa Gazownia

Miejsce: ul. Nowa Gazownia, ul. Ewangelicka 1, wstęp wolny

24.10. godz. 10.00 Od placu Wolności do placu Mickiewicza - wycieczka z przewodnikiem

Zwiedzimy Poznań XIX i XX-wieczny, zaczynając od placu Wolności, a kończąc na placu Mickiewicza. W czasie 90-minutowego spaceru opowiemy m.in. o powstaniu wielkopolskim i historii złamania kodu Enigmy. Zwiedzimy także Zamek Cesarski. Gwarantujemy, że poczujecie się turystą we własnym mieście!

Organizator: Grupa Przewodników PoPoznaniu.pl

Miejsce: rozpoczęcie przed Biblioteką Raczyńskich, plac Wolności 19, wstęp wolny

Kontakt: tel. 884 605 305. Zapisy nie są wymagane

24.10. godz. 10.00 Orowadzania po teatrze z questami - przechadzki po teatrze za zasadzie gry miejskiej

Przechadzka będzie miał charakter zadaniowy, quizowy, dotyczący spektakli TROJANKI i PISZCZYK, aby przybliżyć uczestnikom tematykę dwóch zaproponowanych spektakli

Organizator: Teatr Polski w Poznaniu

Miejsce: ul. 27 Grudnia 8/10, wstęp wolny

Kontakt i rezerwacja: rezerwacja@teatr-polski.pl lub tel. 61 852 05 41. Liczba miejsc ograniczona

24.10. godz. 11.00-17.30 Pozbądź się bólu stawów, pleców i stóp - spotkanie z fizjoterapeutą

Każdy uczestnik będzie mógł przebadać się, korzystając z profesjonalnego sprzętu medycznego w celu ustalenia najbardziej optymalnego do pozbycia się bólu zestawu ćwiczeń lub zabiegów. Poznać będzie można metodę McKenziego oraz terapię manualną. Oferta obejmują również badania komputerowe stóp

Organizator: Centrum Medyczne STANLEY

Miejsce: ul. 28 Czerwca 1956 r. nr 135, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 532 411 514 lub 61 649 05 56. Liczba miejsc ograniczona

24.10. godz. 14.00 Telewizja od kuchni

Wycieczka po redakcji Winogradzkiej Telewizji Kablowej

Organizator: Winogradzka Telewizja Kablowa

Miejsce: os. Przyjaźni 120 (Dom Kultury Słońce), wstęp wolny

Kontakt i zapisy: Centrum Inicjatyw Senioralnych, tel. 61 847 21 11. Liczba miejsc ograniczona

25.10. godz. 9.00 Gimnastyka sposobem na dobre samopoczucie - ćwicz z nami! 60-min. trening prowadzony przez fizjoterapeutów z uprawnieniami instruktorów fitness

Organizator: Fizjoterapia Optima

Miejsce: ul. Kościelna 30/57, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 533 682 800. Liczba miejsc ograniczona

25.10. godz. 11.00 Warsztaty "Zdrowa i Piękna Cera"

Podczas warsztatów zaprezentowany zostanie sposób wykonania naturalnych maseczek oraz makijażu w wieku dojrzałym

Organizator: Dzienny Dom Opieki Medycznej Senior Active

Miejsce: ul. Tylne Chwaliszewo 25, piętro 1, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 533 38 00 88. Wstęp wolny

25.10 godz. 11.00 - 12.30 Wykłady w Collegium Iuridicum Novum

Medycyna w podróży - prof. UAM dr hab. Joanna Haberko, Prodziekan ds. kształcenia i współpracy z otoczeniem

Ubezpieczenia podróży - prof. UAM dr hab. Marcin Orlicki

Prawnik na szczycie świata - dr hab. Krzysztof Mularski

Organizator: Wydział Prawa i Administracji Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza
Miejsce: Al. Niepodległości 53, sala ETA, wstęp wolny

25.10. godz. 12.00 Oprowadzanie kuratorskie po wystawie czasowej „Kto może przejść po czerwonym dywanie?”. Czas trwania: 60 min.

Organizator: Centrum Turystyki Kulturowej TRAKT, operator Bramy Poznania i Traktu Królewsko-Cesarskiego

Miejsce: zbiórka: Śluza Katedralna (ul. Dziekańska/Ostrów Tumski), wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 616 477 634 lub osobiste. Liczba miejsc ograniczona

25.10. godz. 14.00-16.00 Problem dawania i brania, czyli o równowadze w relacjach

Wykład z elementami pracy warsztatowej. Prowadzenie: Andrzej Wasilewski

Organizator: Kącik dla Seniora, Stowarzyszenie Medycyna Polska

Miejsce: ul. Św. Marcin 58/64, III piętro (windą), wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 606 314 037. Liczba miejsc ograniczona

25.10. godz. 17.30-19.00 Każdy to potrafi - warsztaty rękodzieła

Organizator: Stowarzyszenie Ludzi III Wieku „Świerczewski Krag”

Miejsce: ul. Grabowa 22B, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 61 22 34 954, 691 522 988 w godz. 16.00-19.00. Liczba miejsc ograniczona

25.10. 18.00 Wilhelm II i Skandynawia - wykład dla seniorów

Prowadzenie: Agata Miatkowska

Organizator: Centrum Kultury ZAMEK

Miejsce: ul. Św. Marcin 80/82, Hol Balkonowy, wstęp wolny

Kontakt: 61 646 52 00. Liczba miejsc ograniczona

25.10. godz. 18.00 Wtorek dla seniora. Ach, kim jest ta Pani. O Agnieszce Osieckiej...

Spotkania w Bibliotece Raczyńskich poświęcone polskim twórcom - poetom i tekściarzom. Prelekcję prowadzi Tomasz Umerle - Uniwersytet im. Adama Mickiewicza

Organizator: Biblioteka Raczyńskich

Miejsce: Al. Marcinkowskiego 23, wstęp wolny

26.10. godz. 9.00 Zwiedzanie INEA Stadionu z przewodnikiem. Czas trwania: 1h

Organizator: KKS Lech Poznań/INEA Stadion

Miejsce: Zbiórka przed wejściem do Sklepu Lecha Poznań, mieszczącym się na narożniku trybun, u zbiegu ulic Ptasiej i Bułgarskiej, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: ul. Bułgarska 17, tel. 660 423 851, 61 886 30

31, wycieczki@lechpoznan.pl. Liczba miejsc ograniczona

26.10. godz. 11.00-13.00 Jesienne warsztaty zdrowia

Woda to podstawa. Zdrowe aspekty nawadniania organizmu. Masaż: co warto

wiedzieć i jaki rodzaj masażu wybrać dla siebie. Drenaż limfatyczny - co to jest i

dłaczego ma tyle zalet

Organizator: Gabinet Zdrowego Ciała

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Kontakt i zapisy od 3.10.: tel. 61 847 21 11. Wstęp wolny. Liczba miejsc ograniczona

26.10. godz. 12.00-13.30 Jak się ubierali Mieszko i Dobrawa, czyli moda we wczesnośredniowiecznej Polsce

Na spotkaniu przeniesiemy się ponad tysiąc lat wstecz i przyjrzymy się ludziom, którzy żyli w poznańskim grodzie. Dowiemy się, jak się ubierali, jakie ozdoby lubili i jakiego uzbrojenia używali. W części praktycznej uczestnicy warsztatów będą mogli samodzielnie zaprojektować średniowieczne stroje, wykonać elementy biżuterii lub fragment kolczugi. Prowadzenie: Klaudyna Bronowska

Organizator: Rezerwat Archeologiczny Genius loci

Miejsce: Posadzego 3, Ostrów Tumski, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: od 10.10. do 25.10, tel. 61 852 21 67

lub rezerwat@muzarp.poznan.pl. Liczba miejsc ograniczona

26.10. godz. 13.00 Ruch to zdrowie - zajęcia z fizjoterapeutą

60-minutowe zajęcia obejmujące rozgrzewkę, ćwiczenia stabilizujące, rozciągające oraz wyciszenie na koniec

Organizator: Centrum Medyczne STANLEY

Miejsce: ul. 28 Czerwca 1956 r. nr 135, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 532 411 514 lub 61 649 05 56

26.10. godz. 16.30 Historia zesań Polaków na Sybir

Wykład poprowadzi Józef Bancewicz - Prezes Zarządu Oddziału Związku Sybiraków w Poznaniu

Organizator: Uniwersytet Każdego Wieku działający przy Wyższej Szkole Bankowej w Poznaniu

Miejsce: Wyższa Szkoła Bankowa w Poznaniu, ul. Powstańców Wlkp. 2a, aula 003 (parter), wstęp wolny

26.10. godz. 18.00 Koncert operetkowy

Organizator: Kawiarnia EUROCAFE

Miejsce: Galeria MM, ul. Św. Marcin 24,

Kontakt i rezerwacja: 61 222 59 91. Koszt rezerwacji: 20 zł (miejsce siedzące oraz kawa/herbata i deser). Liczba miejsc ograniczona

27.10. godz. 9.00 Jak powstaje samochód - zwiedzanie fabryki Volkswagen Poznań oraz wizyta w Skansenie Pszczelarskim w Swarzędzu

Wycieczka dająca możliwość obejrzenia montażu samochodów oraz zwiedzenia z przewodnikiem unikatowego w skali Europy zbioru uli

Organizator: Akademia Podróży WOJAŻER

Miejsce zbiórki: plac Mickiewicza

Kontakt i zapisy: tel. 61 622 84 03. Koszt 20zł. Liczba miejsc ograniczona

27.10. godz. 10.00-12.00 Siła wartości i przekonań

Szukasz inspiracji? Zatrzymaj się i odkrywaj, poznawaj, dziel się swoimi przemyśleniami, doświadczeniami! Po prostu bądź.

Przekonania mogą kształtować, a nawet determinować nasz poziom inteligencji, zdrowia, nasze relacje, poziom szczęścia i osobistego sukcesu. Są związane z wartościami, które stanowią podstawę naszego postępowania, siłą napędową naszej pracy, pasji, działania. Określ swoje wartości, a następnie przekonaj się jak możesz zmienić niewspierające przekonania, tak aby pomagały Ci skutecznie osiągać wyznaczone cele. Prowadzenie: Hanna Caplewska

Organizator: ICF Poznań

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Kontakt i zapisy od 3.10.: tel. 61 847 21 11. Wstęp wolny. Liczba miejsc ograniczona

27.10. godz. 10.00-16.00 Drzwi otwarte w Klubie "Słoneczna Przystań"

Zajęcia plastyczne, zajęcia muzyczne, koncert w wykonaniu zespołu muzycznego "Słoneczna Przystań", zajęcia integracyjne, poznanie placówki, indywidualna konsultacja z prawnikiem

Organizator: Dzienny Dom Pomocy - Klub „Słoneczna Przystań”

Miejsce: ul. Racjonalizatorów 3 (Dębiec), wstęp wolny

Kontakt: tel. 665 302 502

27.10. godz. 11.00 Ćwiczenia zdrowotne taoistycznego TAI CHI - lekcja pokazowa

Pokaz i nauka podstawowych ruchów oraz prelekcja na temat zdrowotnych właściwości taoistycznego tai chi. Przewidziano poczęstunek i rozmowy z ćwiczącymi

Organizator: Stowarzyszenie Taoistycznego TAI CHI w Polsce

Miejsce: ul. DK Jubilat, os. Tysiąclecia 30 (wejście od szczytu kompleksu, do windy), wstęp wolny

Kontakt: tel. 666 074 232

27.10. godz. 12.00-15.00 Drzwi otwarte - Kącik dla Seniora

W ramach drzwi otwartych w godz. 13.00-14.00 spotkanie z poetką i malarką Lidią Gąsowską. Wystawa jej prac w Kąciku dla Seniora czynna jest przez cały październik

Organizator: Kącik dla Seniora, Stowarzyszenie Medycyna Polska

Miejsce: ul. Św. Marcin 58/64, III piętro (windy), wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 606 314 037. Liczba miejsc ograniczona

27.10. godz. 14.30 Pamięć i koncentracja

Serdecznie zapraszamy na warsztat seniorów i seniorki, chcących poznać metody ćwiczenia pamięci i koncentracji

Prowadzenie: Beata Uchto

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Kontakt i zapisy od 3.10.: tel. 61 847 21 11. Wstęp wolny. Liczba miejsc ograniczona

BIAŁY PIĄTEK W CENTRUM MEDYCZNYM SYNEXUS

28.10. godz. 7.00-11.30 Bezpłatne badania krwi dla osób po 60. roku życia: lipidogram, morfologia, kreatynina, glukoza. *PAMIĘTAJ aby na badania krwi przyjść na czczo z dokumentem tożsamości*

Organizator: Centrum Medyczne Synexus

Miejsce: ul. Głogowska

Kontakt i zapisy: wyłącznie pod numerem telefonu 61 625 80 33 na hasło „Senioralni”. Liczba miejsc ograniczona

28.10. Senior w Bibliotece Raczyńskich - osvajanie przestrzeni

Specjalne lekcje biblioteczne dla małych grup seniorów, podczas których zostaną dokładnie omówione i pokazane wszystkie działy Biblioteki. Będzie można dowiedzieć się, jakie są zasady korzystania z czytelni, wypożyczalni, herbaciarni i Działu Zbiorów Specjalnych. Jak założyć kartę czytelnika i wydruku? Jak korzystać z katalogu komputerowego i kartkowego?

Organizator: Biblioteka Raczyńskich

Miejsce: Al. Marcinkowskiego 23, wstęp wolny

Zapisy i kontakt: oprowadzania w małych grupach po zebraniu odpowiedniej liczby osób, konieczny kontakt telefoniczny 61 88 58 918. Liczba miejsc ograniczona

28.10. godz. 13.30-15.00 Działanie, zdrowy wypoczynek i zdrowy sen

Działanie, elementy terapii zajęciowej i sztuki. Sztuka zdrowego wypoczynku. Praktyczne relaksujące ćwiczenia z wykorzystaniem muzyki i śpiewu.

Prowadzenie: mgr Mirosława Rubach oraz studenci kierunku praca socjalna

Organizator: Wielkopolskie Samorządowe Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego nr 2

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Kontakt i zapisy od 3.10.: tel. 61 847 21 11. Wstęp wolny. Liczba miejsc ograniczona

28.10. godz. 14.30 Refleksologia

Wykład przybliżający refleksologię jako alternatywną formę terapii i jej wpływ na funkcjonowanie organizmu człowieka. Refleksologia to forma terapii naturalnej, której istotę stanowi masaż stóp

Organizator: Spółdzielnia Socjalna „Pomagajmy Razem”

Miejsce: ul. Ściegiennego 50, I piętro, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 501 725 715. Liczba miejsc ograniczona

28.10. godz. 15.30 Spotkanie z Ireną Szulc-Kruk, solistką, gwiazdą Państwowej Operetki Poznańskiej i Teatru Muzycznego w Poznaniu

Irena Szulc-Kruk - sopran koloraturowy, śpiewaczka, pedagog, reżyser

Organizator: Teatr Muzyczny w Poznaniu

Miejsce: ul. Niezłomnych 1e, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: mailowo na adres pr@teatr-muzyczny.poznan.pl, telefonicznie: 61 852 29 27 lub w Kasie Teatru. Liczba miejsc ograniczona

28.10. godz. 20.30 Gracze - spektakl

Na hasło „Senioralni” bilety w cenie 25 zł (do wyczerpania puli 20 miejsc)

Organizator: Teatr Nowy im. Tadeusza Łomnickiego w Poznaniu

Miejsce: ul. Dąbrowskiego 5

Kontakt i rezerwacja: kasa biletowa czynna od poniedziałku do piątku od godz. 13.00 do 19.00, tel. 61 847 24 40, 61 847 86 24

29.10. godz. 9.00-14.00 Badanie pamięci przez neuropsychologa

Przeprowadzenie testów sprawdzających adekwatność kłopotów z pamięcią w stosunku do wieku badanego

Organizator: Wielkopolskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Chorobą Alzheimerera

Miejsce: ul. Iłłakowiczówny 6/2A, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 501 42 77 10. Liczba miejsc ograniczona

29.10. godz. 9.30 Zajęcia ruchowe z pierścieniami wibracyjnymi smovey - spacer

Ćwiczenia z pierścieniami smovey aktywują 97% całości mięśni, zalecane szczególnie w profilaktyce chorób Parkinsona, Alzheimerera, stwardnieniu rozsianym, cukrzycy i osteoporozie

Organizator: Spółdzielnia Socjalna „Pomagajmy Razem”

Miejsce zbiórki: Malta, stacja początkowa Maltanki od ul. Jana Pawła II, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 501 725 715. Liczba miejsc ograniczona

29.10. godz. 10.00 Drzwi otwarte dla zainteresowanych w Dziennym Domu Opieki Medycznej Senior Active

Ośrodek zapewnia kompleksową opiekę dzienną osobom o obniżonej samodzielności i sprawności psychoruchowej

Organizator: Dzienny Dom Opieki Medycznej Senior Active

Miejsce: ul. Tylne Chwaliszewo 25, piętro 1, wstęp wolny

Kontakt: tel. 533 380 088

29.10. godz. 12.00 Krakowski Salon Poezji - Daniel Olbrychski

Gościem Krakowskiego Salonu Poezji będzie wybitny aktor teatralny i filmowy, Daniel Olbrychski.

Organizator: Teatr Muzyczny w Poznaniu

Miejsce: ul. Niezłomnych 1e

Kontakt i rezerwacja: tel. 502 751 213 lub mailowo bilety@teatr-muzyczny.poznan.pl. Bilety w cenie 7 zł dostępne są w Kasie Teatru i na stronie www.teatr-muzyczny.poznan.pl

29.10. godz. 13.00 Sztuka polska XX w., czyli od kapistów i awangardy dwudziestolecia międzywojennego po Kantora i Opałkę

Zbiory sztuki polskiej XX w. eksponowane są na dwóch piętrach nowego gmachu poznańskiego muzeum. Datą graniczną jest tu rok 1945. Pierwsze piętro gromadzi sztukę dwudziestolecia międzywojennego z podziałem na przestrzeń prezentującą dzieła polskich kolorystów i nurty awangardy. Sztuka po 1945 r. zajęła całe drugie piętro. Zapraszamy do wspólnego doświadczania sztuki

Organizator: Muzeum Narodowe w Poznaniu

Miejsce: ul. Aleje Marcinkowskiego 9, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 61 85 68 136, od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-15.30. Liczba miejsc ograniczona

29.10. godz. 14.00 „Pchła Szachrajka” - spektakl

Opowieść o Pchle Szachrajce na podstawie wiersza Jana Brzechwy. Spektakl przeznaczony dla seniorów z wnukami. 45 min.

Organizator: Fundacja Ino Chichrać

Miejsce: ul. Ratajczaka 31, wstęp wolny, liczba miejsc ograniczona

Kontakt i rezerwacja: tel. 790 499 729 lub inochichrac@gmail.com. Wstęp wolny. Liczba miejsc ograniczona

29.10. godz. 16.30 Kuchnia hiszpańska, portugalska, brazylijska

Wspólne przygotowywanie potraw

Organizator: Szkoła Porto Alegre

Miejsce: ul. Dąbrowskiego 23/1, wstęp wolny

Kontakt i zapisy: tel. 512 837 797. Liczba miejsc ograniczona

30.10. godz. 14.00 „Ja jestem żyd z wesela” - spektakl

Fenomen „Wesela” polega na tym, iż w gruncie rzeczy mało istotne wydarzenie, jakim był ślub poety Lucjana Rydla z chłopką z Bronowic nabiera wymiaru dramatu o przeklętym losie Polaków

Organizator: Fundacja Ino Chichrać

Miejsce: ul. Ratajczaka 31, wstęp wolny, liczba miejsc ograniczona

Kontakt i rezerwacja: tel. 790 499 729 lub inochichrac@gmail.com. Wstęp wolny

30.10. godz. 19.00 „Piszczyk” - spektakl

Po spektaklu rozmowy z aktorami / twórcami

Organizator: Teatr Polski w Poznaniu

Miejsce: ul. 27 Grudnia 8/10

Kontakt i rezerwacja: rezerwacja@teatr-polski.pl lub tel. 61 852 05 41. Koszt: 15zł

31.10. godz. 14.00 Mickiewicz a Wielkopolska - teatralne spotkanie ze Zbigniewem Walerysiem

Recital utworów poetyckich Mickiewicza w wykonaniu Zbigniewa Walerysia

Organizator: Fundacja Ino Chichrać

Miejsce: ul. Ratajczaka 31, wstęp wolny, liczba miejsc ograniczona

Kontakt i rezerwacja: tel. 790 499 729 lub inochichrac@gmail.com. Wstęp wolny

PARTNER GŁÓWNY WYDARZENIA



Centrum Inicjatyw Senioralnych, 61-725 Poznań, ul. Mielżyńskiego 24
tel./fax: 61 847 21 11, tel.: 61 842 35 09. Zapraszamy w godz. 8-16.