

PROGRAM WYDARZEŃ

Gdzie
podziali się
seniorzy?!



Październik 2017

więcej: Centrum Inicjatyw Senioralnych
www.centrumis.pl tel. 61 847 21 11

- * 30 września, godz. 12.00
uroczysta inauguracja na Wolnym Działyńcu
Urzędu Miasta Poznania
i przekazanie seniorom kluczy do miasta
przez Prezydenta Poznania
- * certyfikaty dla Miejsc Przyjaznych Seniorom
- * prapremiera Teatru Muzycznego w Poznaniu
„neSTORY!” (fragmenty)
- * koncert operetkowy
- * bezpłatne warsztaty i wykłady
- * drzwi otwarte
- * zniżki i promocje

Partner
Główny



Partnerzy



Akademia III Wieku



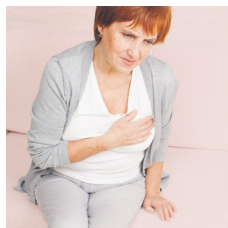
Patronat
medialny



Partnerzy
inauguracji



Centrum Medyczne SYNEXUS jako Partner Główny wydarzenia Senioralni.Poznań 2017, przygotował dla Państwa specjalną ofertę **BEZPŁATNYCH BADAŃ KONTROLNYCH**



Zawał? Udar?

Dla pełnoletnich osób, które przeszły zawał serca, udar mózgu lub operację kardiologiczną (stenty, by-passy) bezpłatny pakiet badań kontrolnych rekomendowanych w wytycznych Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego:

- lipidogram
- morfologia
- glukoza
- kreatynina



Cukrzyca?

Dla osób po 40 roku życia, które chorują na cukrzycę bezpłatny pakiet badań kontrolnych rekomendowanych w zaleceniach Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego:

- lipidogram
- morfologia
- glukoza
- kreatynina
- hemoglobina glikowana



Choroba zwyrodnieniowa stawów?

Dla pełnoletnich osób z chorobą zwyrodnieniową stawów kolanowego i/lub biodrowego, odczuwających ból mimo codziennego stosowania leków przeciwbólowych:

- bezpłatne konsultacje lekarskie

Dla wszystkich pacjentów po 50 roku życia na hasło SENIORALNI.

- bezpłatna densytometria – badanie gęstości kości



Partner Główny
Senioralni.Poznań 2017

Prosimy o rejestrację telefoniczną: tel. 61 625 80 33

infolinia czynna od poniedziałku do piątku w godz. 8:00 – 18:00

Poznań, ul. Głogowska 31/33

BIAŁY PIĄTEK w Centrum Medycznym Synexus

Bezpłatne badania krwi
dla osób po 60 roku życia:

- lipidogram
- morfologia
- kreatynina
- glukoza

Dzień: 6 października 2017, godz:7:00 – 11:00

Miejsce: Centrum Medyczne Synexus w Poznaniu, ul. Głogowska 31/33

ZAPISY na badania wyłącznie pod numerem telefonu 61 625 80 33 na hasło „SENIORALNI”.

PAMIĘTAJ aby na badania krwi przyjść na czczo, z dokumentem tożsamości. Liczba miejsc ograniczona!

UROCZYSTA INAUGURACJA VII EDYCJI IMPREZY SENIORALNI POZNAŃ

30 września godz. 12.00
dziedziniec Urzędu Miasta Poznania

W PROGRAMIE:

- * PRZEKAZANIE SENIORM KLUCZY DO BRAM MIASTA PRZEZ PREZYDENTA MIASTA POZNANIA
- * PRAPREMIERA SPEKTAKLU MUZYCZNEGO W POZNANIU „neSTORY!” (fragmenty)
- * KONCERT OPERETKOWY

PONADTO:

- * WRĘCZENIE CERTYFIKATÓW „MIEJSCE PRZYJAZNE SENIORM”
- * WRĘCZENIE INFORMATORÓW „SENIORALNI. POZNAŃ”
- * PROMOCYJNA OFERTA CAFE MISJA: KAWA/HERBATA ZA 5 ZŁ, W ZESTAWIE Z CIASTEM 15 ZŁ

Dowiedz się więcej na: www.centrumis.pl

lub zadzwoń do organizatorów: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, 61 847 21 11

Program wydarzeń może ulec zmianom.
Aktualny program dostępny jest na stronie
www.centrumis.pl lub
w biurze Centrum Inicjatyw Senioralnych
na ul. Mielżyńskiego 24



PROMOCJE PAŹDZIERNIKOWE

Bezpłatne badanie słuchu (cały październik) ●

Do utraty słuchu zazwyczaj dochodzi powoli, na przestrzeni lat, a skutki niedosłuchu ujawniają się stopniowo. Do specjalisty często udajemy się bardzo późno, kiedy istnieje ryzyko utraty słyszenia niektórych dźwięków bezpowrotnie. Dlatego słuch należy kontrolować regularnie, aby móc wcześniej zareagować i całe życie cieszyć się rozmowami z ludźmi i dobrym słyszeniem.

Organizator: Brand Vital Poland

Miejsce: ul. Głogowska 16

Kontakt i zapisy: 61 814 35 05



Bezpłatne badanie stóp (cały październik) ●

Wady stóp stanowią ponad 50% wad postawy. Wady postawy są powodem wczesnego występowania chorób zwyrodnieniowych. Deformacje stóp są bezpośrednim czynnikiem wywołującym ból nie tylko w obrębie stóp, ale również stawów kolanowych, biodrowych, kręgosłupa. Stąd jak najwcześniej należy prowadzić profilaktykę i zapobiegać wadom.

Organizator: Brand Vital Poland

Miejsce: ul. Głogowska 16

Kontakt i zapisy: 61 814 35 05



Ceny promocyjne na badania (cały październik) ●

Spirometria 22,50 zł (zamiast 45 zł), EKG 15 zł (zamiast 30 zł)

Organizator: MedPolonia

Miejsce: ul. Obornicka 262 i Starołęcka 42

Kontakt i zapisy: 61 66 43 300 (konieczna rejestracja)



Wstępne, bezpłatne konsultacje podologiczne (cały październik) ●

Ocena stanu stóp oraz wykonanie wstępnego badania na podoskopie

Organizator: Stanley Centrum Medyczne

Miejsce: ul. 28 czerwca 1956 r. nr 135 (II piętro, winda)

Kontakt i zapisy od 25.09: 61 649 05 55/56



Dzienny Dom Opieki Medycznej Senior Active ●

przez cały październik i listopad oferuje 20% zniżki na wszystkie zabiegi rehabilitacyjne.

Kontakt: DDOM Senior Active, ul. Tylna Chwaliszewo 25, 533 380 088 (Hasło: Senioralni 2017)



Niku Bowling ●

Przez cały październik oferta dla osób po 50. roku życia: od poniedziałku do piątku w godz. 13.00-17.00 za 1 grę 8 zł od osoby, w soboty i niedziele w godz. 10.00-17.00 za 1 grę 9 zł od osoby.

Organizator: Niku Bowling

Miejsce: ul. Piątkowska 200

Kontakt i rezerwacja torów: 61 826 33 66



PROMOCJE NA SPEKTAKLE W POZNAŃSKICH TEATRACH

Teatr Nowy

Na każdy spektakl na hasło „Senioralni” przewidziano pulę biletów w obniżonej cenie 25 zł. Zakup biletów możliwy jest w miarę dostępności miejsc.

„Osiecka. Byle nie o miłości” 3.10. godz. 19.30

„Jeżyce Story. Gracze” 14.10. godz. 20.30, 15.10. godz. 20.30

„Dom Bernardy Alba” 26.10. godz. 17.30, 27.10. godz. 18.00, 28.10. godz. 18.00

„Dwie drogi” 24.10. godz. 20.00, 25.10. godz. 20.00

Kasa biletowa: czynna od poniedziałku do soboty od godz. 13.00 do 19.00, niedziela od 16.00 do 19.00.

Wcześniejsza rezerwacja: telefonicznie 61 847 24 40, 61 847 86 24 lub mailowo bow@teatrnowy.pl, info@teatrnowy.pl, biletygrupowe@teatrnowy.pl

Miejsce: Teatr Nowy im. Tadeusza Łomnickiego w Poznaniu, ul. Dąbrowskiego 5

Teatr Polski w Poznaniu

„Drugi spektakl”

Drugi spektakl to symulacja relacji między aktorami a widzami. Twórcy budują mechanizm spektaklu tak, aby uruchomić w widzach autorefleksję. Od czego zależy percepcja spektaklu? Czym jest uwarunkowane doświadczenie teatralnej wspólnoty? Jak uzyskać przepływ energii między sceną a publicznością?

5, 6, 7.10, godz. 19.00 (Malarnia)

Bilety w cenie 15 zł dostępne na hasło „Senioralni” wyłącznie w kasie biletowej – brak możliwości rezerwacji. Informacja: 61 852 05 41, 61 852 56 28, e-mail: rezerwacja@teatr-polski.pl. Pula biletów ograniczona.

Warsztaty do spektaklu w dniu 4 października, godz. 10.00 oraz 13.00.

Warsztat potrwa około 2 godzin, w zależności od liczby uczestników. Będzie to krótkie, aktywne wprowadzenie do przedstawienia. Nie jest to warsztat aktorski. Obowiązują zapisy. Liczba miejsc ograniczona.

Kontakt: Sandra Lewandowska, 61 852 56 28 wew. 13, e-mail: sandra.lewandowska@teatr-polski.pl

LEGENDA: ● KULTURA ● ZDROWIE ● SPORT ● TURYSTYKA ● EDUKACJA ● PSYCHOLOGIA ● RĘKODZIEŁO ● ROZRYWKA

14.10. godz. 12.00 Salon Poezji z Jackiem Fedorowiczem

Spektakl z elementami muzycznymi zainspirowany jest arcydziełem Arystofanesa Ptaki. Opowieść przedstawia obywateli Aten, którzy w sprzeciwie wobec panującej sytuacji zakładają własne państwo i ustanawiają nowy porządek rzeczywistości w ptasim raju. Spektakl analogicznie przedstawia sytuację dojrzałych artystów w Polsce. Na scenie wystąpią znani artyści Teatru Muzycznego: Anna Bajerska-Witczak, Karolina Garlińska-Ferenc, Włodzimierz Kalemba, Marlena Łaszewicz, Maciej Ogórkiewicz, Wiesław Paprzycki, Jarosław Patycki, Arnold Pujsza, Jacek Ryś oraz Adam Silecki. Reżyserem, scenarzystą oraz pomysłodawcą spektaklu jest Marek Chojnacki – twórca teatralny, wykładowca uniwersytecki, mentor środowisk twórczych i biznesowych. Autorem scenografii jest Piotr Tetlak, a kostiumów Ewa Tetlak.

Organizator: Teatr Muzyczny w Poznaniu

Miejsce: Teatr Muzyczny w Poznaniu, ul. Niezlomnych 1E

Rezerwacja: bilety w cenie 7 zł dostępne online i w Kasie Teatru, 61 852 29 27. Specjalna pula 20 bezpłatnych wejściówek dostępna w Kasie Teatru na hasło SENIORALNI od 2.10.2017 do wyczerpania. Jedna osoba może wziąć maksymalnie 2 wejściówki.

21.10. godz.18.00 Spektakl „BECZKI” Jana Ochalskiego/czarna komedia

Jan Ochalski, niemiecko-polski dziennikarz, autor opowiadań i scenicznych miniatur, znany z publikacji w dziedzinie historii kultury, krytyki operowej i literackiej. Propagator polskiej literatury w Niemczech.

Organizator: Asz.Teatr

Miejsce: Dom Tramwajarza, ul. Słowackiego 19/21, schody na I piętro

Informacje i rezerwacja: 514 763 916 lub asz.teatr@gmail.com. **Koszt:** dla seniorów symboliczna złotówka

29.10. godz. 14.30 i 17.30 Komedia „neSTORY”

Organizator: Teatr Muzyczny w Poznaniu

Miejsce: Teatr Muzyczny w Poznaniu, ul. Niezlomnych 1E

Rezerwacja: bilety w cenie 15-20 zł dostępne online i w Kasie Teatru. Specjalna pula 20 bezpłatnych wejściówek na spektakl 29.10. o godz. 14.30 dostępna w Kasie Teatru na hasło SENIORALNI od 3.10.2017 do wyczerpania. Jedna osoba może wziąć maksymalnie 2 wejściówki.

HARMONOGRAM WYDARZEŃ

1-3.10. godz. 11.00-14.00 Trening pozytywnego myślenia – zajęcia relaksacyjne [PSYCHOL]

Indywidualne, godzinne spotkania ze specjalistą – trenerem, mające na celu naukę pozytywnego myślenia. Trening pozytywnego myślenia polega na nauczaniu się zauważania pozytywnych aspektów w każdej sytuacji. Sprowadza się przede wszystkim do celowego skupiania uwagi na pozytywnych cechach otoczenia, ludzi i wydarzeń. Jest to wspieranie rozwoju pozytywnych cech, talentów, zainteresowań własnych i cudzych. Jak każda zdolność, także pozytywne myślenie może zostać poddane treningowi, wyuczeniu.

Organizator: Paulina Toporowicz, Fundacja Diagnostyki i Rehabilitacji Optometrycznej i Neuroterapii

Miejsce: ul. Zeylanda 1, wejście od ul. Zwierzynieckiej

Kontakt i zapisy od 1.09: 511 700 177, udział nieodpłatny

2.10. godz. 10.00-12.00 Niedosłuch to problem, którego nie można lekceważyć ●

Warsztat przybliży uczestnikom temat związany z problemem niedosłuchu w dzisiejszych czasach, który dotyka coraz młodsze osoby. Prowadzący opowie o narzędzie słuchu, o możliwościach diagnostycznych oraz o możliwościach pomocy w sytuacji uszkodzenia słuchu. Prowadzenie: Patryk Truszkowski, mgr akustyki, protetyk słuchu

Organizator: ACS Słuchmed Sp. z o. o.

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Konieczna rezerwacja miejsc od 25.09: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, 61 847 21 11. Jedna osoba może skorzystać z dwóch warsztatów w CIS. Udział nieodpłatny

2.10. godz. 8.00-13.00 Promocyjne ceny na zabiegi w MedPolonia ●

- Fala uderzeniowa 50% zniżki – cena po zniżce 60 zł,
- Masaż klasyczny 30 minut. Pierwsza wizyta 40 zł kolejne 50 zł (cena regularna 70 zł/30 min),
- Kinesiotaping wizyta z konsultacją 40 zł/30 minut (cena regularna 85zł/30 min.),

Organizator: MedPolonia

Miejsce: ul. Obornicka 262

Kontakt i zapisy: 61 66 43 300 (konieczna rejestracja)

2.10. godz. 10.00 Przyprawy dla smaku i zdrowia – spotkanie z dietetykiem ●

Prowadzenie: Martyna Dopierała z Centrum Naturalnego Odżywiania i Terapii Orkiszowe Pola

Organizator: Gazeta Wyborcza Poznań

Miejsce: Restauracja Dobra i Wino, ul. Za Bramką 1, Poznań

Kontakt i zapisy od 27.09: senior@poznan.agora.pl lub 507 093 937, udział nieodpłatny

2.10. godz. 12.00-13.30 Turystyczne souvenir. Historia zakładek do książek ●

Bohaterami spotkania będą przedmioty nierozzerwalnie związane z książkami – zakładki. W trakcie prelekcji zostaną przybliżone ich historie, pokazane zostaną najpiękniejsze okazy produkowane przez znane firmy. Będzie także możliwość przyjrzenia się kilku wyjątkowym eksponatom z całego świata. Naszym celem jest uświadomienie wyjątkowości tych czasem niedocenianych przedmiotów, które od zawsze towarzyszyły czytelnikom.

Organizator: Wojewódzka Biblioteka Publiczna i Centrum Animacji Kultury w Poznaniu

Miejsce: Wojewódzka Biblioteka Publiczna i Centrum Animacji Kultury w Poznaniu, ul. Kramarska 32

Kontakt i zapisy: 61 66 36 028 lub mailowo marcin.radomski@wbp.poznan.pl, liczba miejsc ograniczona, udział nieodpłatny

2.10. godz. 14.00 Aqua Aerobik 50+ ●

Specjalistyczne ćwiczenia w wodzie uwzględniające poziom sprawności fizycznej, wiek oraz potrzeby osób dojrzałych i starszych. Korzyści wynikające z ćwiczenia w środowisku wodnym jak np. odciążenie stawów i kości, wspomaganie krążenia krwi – sprawiają, że wykonanie ćwiczeń jest możliwe w większych zakresach ruchu, w bardziej harmonijny sposób i w poczuciu komfortu. Program AQUA Senior obejmuje ćwiczenia ogólnorozwojowe, poprawiające zakres ruchomości w stawach oraz elastyczność mięśni, niwelujące bóle pleców, oddechowe i relaksujące.

Organizator: Centrum Pływania i Fitness FitSwim

Miejsce: ul. Górna Wilda 83/5

Kontakt i zapisy: 61 830 36 28

Uwaga: z oferty można skorzystać jednorazowo, oferta skierowana do nowych klientów FitSwim, udział nieodpłatny

2.10. godz. 17.15-18.45 Tai Chi dla początkujących ●

Organizator: Poznańskie Stowarzyszenie Tai Chi

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

Informacje: 61 832 11 51 lub 784 650 104, wstęp wolny, zapisy nie są konieczne

LEGENDA: ● KULTURA ● ZDROWIE ● SPORT ● TURYSTYKA ● EDUKACJA ● PSYCHOLOGIA ● RĘKODZIEŁO ● ROZRYWKA

KONTAKT DO ORGANIZATORÓW: 61 847 21 11, www.centrumis.pl

5

3.10. godz. 10.00 Dlaczego warto uczyć się w wieku dojrzałym? Wykład lingwistki ●

Wykład prowadzony będzie przez Marię Ginter, polonistkę z wieloletnim doświadczeniem w nauczaniu. Pani Maria uczyła najpierw młodzież w liceach, a następnie pracowała jako lektor j. 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 (parter)

Informacje i zapisy: 61 847 33 94, udział nieodpłatny



3.10. godz. 10.00 Warsztat „Nic lepszego nad wodę” ●

W trakcie spotkania zaprezentowana zostanie firma AQUANET SA (Wodociągi w Poznaniu), Omówimy zagadnienia związane z technologią uzdatniania wody. Zainteresowani zostaną zapoznani z problematyką badań laboratoryjnych próbek wody, jej jakością, aspektem zdrowotnym, a także z rolą systemów biomonitoringowych opartych o małże i bakterie luminescencyjne. Przedstawimy też charakterystyczne dla AQUANET SA działania: marketingowe, na rzecz ochrony środowiska, edukacyjne oraz współpraca z uczelniami

Organizator: Aquanet SA

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Konieczna rezerwacja miejsc od 26.09: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, 61 847 21 11. Jedna osoba może skorzystać z dwóch warsztatów w CIS. Udział nieodpłatny

3.10. godz. 11.00-12.00 Zajęcia fitball ●

Organizator: Fundacja Senior Active

Miejsce: Dzienny Dom Opieki Medycznej Senior Active, ul. Tylne Chwaliszewo 25

Informacje i zapisy: koszt 5 zł, liczba miejsc ograniczona, 533 380 088

3.10. godz. 11.00 Zwiedzanie INEA Stadionu ●

INEA Stadion to centrum sportowych emocji Poznania. Serdecznie zapraszamy na zwiedzanie INEA Stadionu, podczas którego obiecujemy całe mnóstwo ciekawostek o funkcjonowaniu tego miejsca!

Organizator: INEA/INEA Stadion

Miejsce: ul. Bułgarska 17 (sklep z pamiątkami)

Konieczna rezerwacja miejsc od 26.09: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, 61 847 21 11. Udział nieodpłatny

3.10. godz. 11.00 Wystawa „Frida Kahlo i Diego Rivera. Polski kontekst” – zwiedzanie z przewodnikiem ●

Oprowadzanie z przewodnikiem po wystawie w Centrum Kultury Zamek. Grupa maksymalnie 20 osób, decyduje kolejność zapisów. Jedna osoba może zarezerwować jedno miejsce.

Organizator: Gazeta Wyborcza Poznań

Miejsce: CK Zamek, ul. Św. Marcin 80/82

Kontakt i zapisy od 28.09.: liczba miejsc ograniczona, konieczne zapisy, jedna osoba może zarezerwować jedno miejsce, senior@poznan.agora.pl lub 507 093 937, udział nieodpłatny dla osób zapisanych

3.10. godz. 11.00-16.00 Otwarte drzwi w Fundacji ORCHidea ●

Zapraszamy do odwiedzin w biurze Fundacji ORCHidea. Na odwiedzających będzie czekał słodki poczęstunek z kawą/herbatą oraz zestaw materiałów informujących o przyczynach i objawach udaru mózgu oraz działaniach Fundacji na rzecz osób z deficytami neurologicznymi.

Organizator: Fundacja ORCHidea

Miejsce: ul. Bułgarska 86/1 7 (schody na parter)

Informacje i zapisy od 20.09: 782 271 227, wstęp wolny

3.10. godz. 13.00 Gimnastyka dla Seniorów ●

Ćwiczenia ogólnousprawniające, aktywizacja ruchowa

Organizator: Stanley Centrum Medyczne

Miejsce: ul. 28 czerwca 1956 r. nr 135

Kontakt i zapisy od 25.09: 61 64 90 55/56, udział nieodpłatny

3.10. godz. 13.00 Organizacja Podstawowej Opieki Zdrowotnej oraz pomoc medyczna w nagłych przypadkach – gdzie szukać? ●

Organizator: Wielkopolski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia i Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Konieczna rezerwacja miejsc od 26.09: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, 61 847 21 11. Jedna osoba może skorzystać z dwóch warsztatów w CIS. Udział nieodpłatny



3.10. godz. 16.00-19.00 Porady fizjoterapeuty ●

Porady indywidualne, dotyczące zapobiegania i radzenia sobie z dolegliwościami ze strony narządu ruchu

Organizator: Centrum Relaksu Vasco da Gaia

Miejsce: ul. Piłsudskiego 104 (dwa wejścia do lokalu – 1. od frontu po schodach na wysoki parter, 2. z lewej strony budynku podjazd dla wózków inwalidzkich, lokal w całości przystosowany dla osób poruszających się na wózku)

Informacje i zapisy od 25.09: 796 421 670, udział nieodpłatny, liczba miejsc ograniczona. Warunkiem uczestnictwa jest wiek 60+ oraz podanie hasła „Senioralni”

3.10. godz. 17.00 Projekcja filmu Frida z 2002 roku ●

Frida to film biograficzny w reżyserii Julie Taymor, opowiadający o życiu meksykańskiej malarki Fridy Kahlo. Scenariusz został napisany na podstawie książki Haydena Herrery Frida: „A Biography of Frida Kahlo”

Organizator: PORTO ALEGRE Szkoła Języków Iberyjskich

Miejsce: PORTO ALEGRE Szkoła Języków Iberyjskich, ul. Dąbrowskiego 23/1

Kontakt i zapisy: 512 837 797, udział nieodpłatny, liczba miejsc ograniczona

3.10. godz. 18.00 Jukatan i kultura Majów – opowieść Jędrzeja Piaska i Reginy Guadalupe Alfaro Poot o nietuzinkowym Meksyku ●

Prelegenci opowiedzą o życiu i kulturze odległego od nas państwa Ameryki Północnej pełnego kolorów i kontrastów. A na deser prawdziwy meksykański podwieczorek arroz con leche.

Organizator: Biuro Podróży Happy Ways

Miejsce: Szkoła Podstawowa nr 79 im. Arkadego Fiedlera w Poznaniu, ul. Jesionowa 14

Informacje i zapisy: 61 660 46 70. Liczba miejsc ograniczona, udział nieodpłatny

LEGENDA: ● KULTURA ● ZDROWIE ● SPORT ● TURYSTYKA ● EDUKACJA ● PSYCHOLOGIA ● RĘKODZIEŁO ● ROZRYWKA

3.10. godz. 18.00-20.00 Orowadzanie kuratorskie po wystawie tkaniny artystycznej Anny Janiak w Galerii „Jak” ●

Koordynatorka projektu „Jak patrzy – roczny program wystaw sztuki współczesnej w Galerii Jak” opowie o prezentowanych w galerii pracach Anny Janiak – artystki działającej w dziedzinie tkaniny artystycznej, jej ulubionym materiałem jest jedwab.

Organizator: Fundacja Jak Malowana

Miejsce: Św. Marcin 37 (w podwórku, pomieszczenie parterowe)

Kontakt i zapisy: 693 083 144, wstęp wolny

3.10. godz. 19.00-20.45 Tai Chi dla początkujących ●

Organizator: Poznańskie Stowarzyszenie Tai Chi

Miejsce: PCK Dąbrówka, ul. Bolesława Chrobrego 117

Informacje: 61 832 11 51 lub 784 650 104, wstęp wolny, zapisy nie są konieczne

4.10. godz. 11.00 Jak prawidłowo dbać o kręgosłup? – wykład i pokaz ćwiczeń prowadzony przez fizjoterapeutę ●

Organizator: Zakład Rehabilitacji Leczniczej Fizjoterapia Optima

Miejsce: Zakład Rehabilitacji Leczniczej Fizjoterapia Optima, ul. Kościelna 30/57

Kontakt i zapisy od 27.09: 533 682 800, udział nieodpłatny

4.10. godz. 11.00 Tu zaczęła się Polska. Spacer po Ostrowie Tumskim ze zwiedzaniem Katedry ●

Organizator: Koło Przewodników PTTK im. M. Mottego

Miejsce: zbiórka na placu przed Katedrą. Spacer poprowadzi Magdalena Lipińska

Kontakt i zapisy od 25.09: 661 743 786 lub 697 453 065, udział nieodpłatny

4.10. godz. 11.00 Joga dla seniorów ●

Zajęcia z jogi z elementami gimnastyki specjalnie dla seniorów poprowadzi Ulla Wilczyńska-Kalak ze Studia Namaste Yoga.

Organizator: Gazeta Wyborcza Poznań

Miejsce: Studio Namaste Yoga, ul. Kordeckiego 12

Kontakt i zapisy od 28.09: liczba miejsc ograniczona, konieczne zapisy: senior@poznan.agora.pl lub 507 093 937, udział nieodpłatny

4.10. godz. 11.00-16.00 Warsztaty podologiczne ●

Prowadzenie: kosmetożka Joanna Kupś, specjalistka podologii Paulina Szymańska

Organizator: Fundacja Senior Active

Podczas warsztatów:

- przeprowadzimy wywiad i badanie podologiczne
- ocenimy zmiany patologiczne stóp (zespół stopy cukrzycowej)
- zaprezentujemy sposoby pielęgnacji specjalistycznej (usuwanie odcisków i modzeli)
- przygotujemy pacjenta do prawidłowej pielęgnacji stóp w warunkach domowych
- dobierzemy preparaty do podstawowej i specjalistycznej pielęgnacji stóp

Miejsce: Dzienny Dom Opieki Medycznej Senior Active, ul. Tylne Chwaliszewo 25

Informacje i zapisy: liczba miejsc ograniczona, 533 380 088, udział nieodpłatny

4.10. godz. 11.00-16.00 Konsultacje trychologiczne ●

Trychologia to dziedzina zajmująca się diagnozą i leczeniem takich problemów skóry głowy jak łupież, łojotokowe zapalenie skóry, wypadanie włosów. Podczas konsultacji trycholog Malwina Dąbrowska dokona analizy skóry głowy i mieszków włosowych.

Organizator: Fundacja Senior Active

Miejsce: Dzienny Dom Opieki Medycznej Senior Active, ul. Tylne Chwaliszewo 25

Informacje i zapisy: liczba miejsc ograniczona, 533 380 088, udział nieodpłatny

4.10. godz. 12.00-13.30 Pieniądz i bank centralny bez tajemnic ●

Podczas spotkania seniorzy zapoznają się z rolą i zadaniami Narodowego Banku Polskiego. Będzie to także okazja do obejrzenia serii monet kolekcjonerskich emitowanych przez NBP w latach wcześniejszych: „Ochrona środowiska” oraz „Zwierzęta świata”. Odbędą się również krótkie warsztaty na temat rozpoznawania autentyczności znaków pieniężnych: seniorzy zdobędą wiedzę jak rozpoznawać fałszywe banknoty i tym samym uniknąć ich przyjęcia.

Organizator: Narodowy Bank Polski Oddział Okręgowy Poznań

Miejsce: Al. Marcinkowskiego 12

Kontakt i zapisy: 22 186 12 63, udział nieodpłatny

4.10. godz. 13.00 Gimnastyka dla Seniorów ●

Ćwiczenia ogólnousprawniające, aktywizacja ruchowa

Organizator: Stanley Centrum Medyczne

Miejsce: ul. 28 czerwca 1956 r. nr 135

Kontakt i zapisy od 25.09: 61 64 90 55/56, udział nieodpłatny

4.10. godz. 17.00-18.00 Lekcja pokazowa języka angielskiego/50 plus ●

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

Organizator: Active Study

Miejsce: ul. Dąbrowskiego 76 (parter)

Informacje i zapisy: 61 847 33 94, udział nieodpłatny

4.10. godz. 17.00-18.30 Tai Chi dla początkujących ●

Organizator: Poznańskie Stowarzyszenie Tai Chi

Miejsce: Gimnazjum nr 44, ul. Jesionowa 14

Informacje: 61 832 11 51 lub 784 650 104, wstęp wolny, zapisy nie są konieczne

4.10. godz. 17.30-19.30 Tai Chi dla początkujących ●

Organizator: Poznańskie Stowarzyszenie Tai Chi

Miejsce: Dom Kultury Na Pięterku, os. Orła Białego 5

Informacje: 61 832 11 51 lub 784 650 104, wstęp wolny, zapisy nie są konieczne

LEGENDA: ● KULTURA ● ZDROWIE ● SPORT ● TURYSTYKA ● EDUKACJA ● PSYCHOLOGIA ● RĘKODZIEŁO ● ROZRYWKA



KONTAKT DO ORGANIZATORÓW: 61 847 21 11, www.centrumis.pl

7

4.10. godz. 18.00 Choreoterapia – terapia tańcem ●
20.30 Nauka tańca dla par początkujących

Zajęcia przeznaczone dla wszystkich, niezależnie od poziomu sprawności fizycznej

Organizator: Szkoła Tańca Pasja, Marian Pacholczak, Dyplomowany Nauczyciel Królewskiego Towarzystwa Nauczycieli Tańca Wielkiej Brytanii, Wice-mistrz Polski klasy międzynarodowej „S”

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

Kontakt i zapisy: 603 660 018, udział nieodpłatny

5.10. Badania pamięci ●

Badanie przeprowadza neuropsycholog (rozmowa, test). Spotkanie będzie możliwością sprawdzenia, czy ewentualne kłopoty z pamięcią są adekwatne w stosunku do wieku.

Organizator: Wielkopolskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Choro­bą Alzheimera

Miejsce: ul. Iłakowiczówny 6/2A (schody na 1/2 piętra)

Konieczna rezerwacja miejsc: 61 224 50 85 w godz. 12.00-18.00 (poniedziałek, środa, piątek), udział nieodpłatny

5.10. godz. 10.00 Warsztaty kulinarne „Seniorzy na kontynentach świata” ●

Warsztaty kulinarne dla seniorów poprowadzą dietetycy Orkiszowych Pól

Organizator: Gazeta Wyborcza Poznań

Miejsce: Centrum Naturalnego Odżywiania i Terapii Orkiszowe Pola, ul. Strzeszyńska 76

Kontakt i zapisy od 29.09: liczba miejsc ograniczona, konieczne zapisy: senior@poznan.agora.pl lub 507 093 937, udział nieodpłatny



5.10. godz. 11.00 W zdrowym ciele zdrowy duch ●

Wykład dietetyczny dotyczący odpowiedniego odżywiania, ze szczególnym naciskiem na odżywianie osób dorosłych i starszych. Każdy uczestnik otrzymuje też zniżkę na indywidualne konsultacje dietetyczne.

Organizator: Poradnia Mój Dietetyk

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Konieczna rezerwacja miejsc od 25.09: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, 61 847 21 11. Jedna osoba może skorzystać z dwóch warsztatów w CIS. Udział nieodpłatny

5.10. godz. 11.00 -12.00 Spotkanie z hieroglifami ●

Warsztaty z nauki pisania hieroglifami

Organizator: Muzeum Archeologiczne w Poznaniu

Miejsce: ul. Wodna 27 (sala kominkowa – parter)

Informacje i zapisy od 31.09: 61 628 55 41, wstęp wolny

5.10. godz. 12.00-14.00 Muzyczne czwartki w Kamei ●

Na pianinie standardy muzyki rozrywkowej zagra Krzysztof Raduła. Podczas koncertu dla osób po 60. r. ż. rabat 10% na cały asortyment.

Organizator: Kawiarnia Galeria Kamea

Miejsce: Kawiarnia Galeria Kamea, ul. Wroniecka 22, rezerwacja miejsc: 61 851 72 11

5.10. godz. 12.15 B.M.W. Boznańska, Malczewski, Wyspiański. Mistrzowie Młodej Polski ●

Prowadzenie: Małgorzata Baehr

Organizator: Muzeum Narodowe w Poznaniu

Miejsce: Aleje Marcinkowskiego 9

Kontakt i zapisy: 61 851 72 11, od pon. do pt w godz. 8.00-15.30. Liczba miejsc ograniczona, konieczny zakup biletu do Muzeum: 12 zł normalny/8 zł ulgowy. Bilet ulgowy przysługuje osobom po 65. roku życia oraz emerytom i rencistom

5.10. godz. 14.30-16.30 Warsztaty recyklingu ●

Pokaz możliwości robienia z materiałów wtórnych biżuterii, wazoników, świeczniczków. Prowadząca: wyjątkowo uzdolniona emerytka pasjonatka recyklingu Marianna Herczyńska.

Organizator: KĄCIK DLA SENIORA Stowarzyszenie Medycyna Polska Poznań

Miejsce: KĄCIK DLA SENIORA, ul. św. Marcin 58/64, II piętro (windą)

Informacje i zapisy: 606 314 037, udział nieodpłatny

5.10. godz. 17.00 Wspólne wyjście na wystawę „Frida Kahlo i Diego Rivera. Polski kontekst” organizowaną przez Centrum Kultury Zamek (17.00 spotkanie w szkole, 18.00 wystawa) ●

Twórczość Fridy Kahlo i Diego Riveri była barwna i pełna emocji. Artyści, których prace będziemy mogli zobaczyć, to wyjątkowe osobowości, których życie jest tak samo zajmujące jak sztuka.

Organizator: PORTO ALEGRE Szkoła Języków Iberyjskich

Miejsce: PORTO ALEGRE Szkoła Języków Iberyjskich, ul. Dąbrowskiego 23/1

Kontakt i zapisy do 30.09: 512 837 797, do dokonania rezerwacji miejsca konieczne jest wniesienie opłaty za bilet wstępu na wystawę, koszt 15 zł (przy minimum 15 osobach)

5.10. godz. 18.00-19.00 Zwiedzanie Parków ●

W jesiennej aurze zapraszamy na zwiedzanie części śródmiejskich parków wraz z komentarzem. Przedmiotem naszego zainteresowania będzie architektura i zmieniająca się na naszych oczach przyroda. W jego trakcie dowiemy się nie tylko kiedy i po co powstały otaczające nas budynki, pomniki i skwery, ale też, co wokół nas rośnie, czym się charakteryzuje i jak mieści się w generalnym planie zieleni miasta. Centrum to obszar niezwykle bogaty architektonicznie i przyrodniczo, a każdy miłośnik historii i przyrody znajdzie w nim coś dla siebie. Orowadzają przewodnicy zamkowi wraz z pracownikiem Arboretum Państwowej Akademii Nauk w Kórniku.

Organizator: Centrum Kultury Zamek

Miejsce: Centrum Kultury Zamek, ul. Św. Marcin 80/82 , Hol Wielki

Zapisy: liczba miejsc ograniczona, bezpłatne wejściówki do odebrania w kasie Zamku od 25.09.

Uwaga: w razie mocno niesprzyjających warunków spacer zostanie zamieniony na wykład w Zamku.

5.10. godz. 18.00 Udział mieszkańców Wielkopolski w powstaniach narodowych 1830-1831, 1863-1864 – wykład z cyklu „Poznański sposób na niepodległość” ●

W czasie popularnonaukowych wykładów poznańscy naukowcy w nowatorski i przystępny sposób przybliżają dzieje zaboru pruskiego i zwycięskiego Powstania Wielkopolskiego

Organizator: Poznańskie Towarzystwo Przyjaciół Nauk

Miejsce: ul. Mielżyńskiego 27/29, Sala Posiedzeń, wejście od dziedzińca

Kontakt i zapisy: 61 852 74 41, wstęp wolny

LEGENDA: ● KULTURA ● ZDROWIE ● SPORT ● TURYSTYKA ● EDUKACJA ● PSYCHOLOGIA ● RĘKODZIEŁO ● ROZRYWKA

5.10. Przyzwicie tani czwartek w Kinie Muza ●

godz. 16.00 „Aquarius”

godz. 18.30 „Mężczyzna imieniem Ove”

godz. 20.30 „Powrót do Montauk” – przedpremiery

W ramach projektu Senioralni. Poznań 2017 Kino Muza proponuje filmy nie tylko dla seniorów, ale z dojrzałymi bohaterami w głównych rolach. Są to historie zabawne i przejmujące, które świadczą o tym, że niezależnie od wieku żądzą nami te same pasje. Wierzymy w coś i walczymy o to, zakochujemy się i tęsknimy, tracimy bliskich i zyskujemy przyjaciół. W każdym wieku można zacząć życie od nowa.

Organizator: Kino Muza

Miejsce: Kino Muza, ul. Św. Marcin 30

Informacje: wcześniejsza rezerwacja biletów nie jest możliwa, cena biletu 8 zł., informacja: 61 852 34 03

6.10 godz. 7.00-11.00 Biały Piątek ●

Bezpłatne badania krwi dla osób po 60. roku życia: lipidogram, morfologia, kreatynina, glukoza

Organizator: Centrum Medyczne Synexus

Miejsce: Centrum Medyczne Synexus, ul. Głogowska 31/33

Kontakt i zapisy: rejestracja wyłącznie telefoniczna na hasło „Senioralni” pod numerem telefonu 61 625 80 33, wstęp wolny, liczba miejsc ograniczona.

Informacje: na badania krwi należy przyjść na czczo z dokumentem tożsamości



6.10. godz. 10.00 Możliwości bez granic – Międzypokoleniowo – Jak podjąć działania aktywizujące na rynku pracy? ●

Aktywizację kierujemy do osób dorosłych oraz seniorów. Zapraszamy międzypokoleniowo. Przybliżymy metody wzmacniające skuteczność na rynku pracy. Spotkanie będzie okazją do dyskusji o psychospołecznych szansach i zagrożeniach w sferze zarówno społecznej jak i zawodowej. Spotkanie poprowadzą przedstawiciele stowarzyszenia oraz doradca zawodowy. Podczas spotkania dodatkowo zdrowy poczęstunek.

Organizator: Stowarzyszenie PSYCHE SOMA POLIS

Miejsce: ul. Wierzbicice 18/5 (4 schodki w górę z poziomu gruntu, brak windy, brak podestu na wózki)

Informacje i zapisy od 22.09: 502 994 497, udział nieodpłatny

6.10. godz. 11.00-13.00 Jak złapać mowę? Zuzanna Majewicz – logopeda, trener sensoplastyki ●

Przedmiotem naszych zajęć będzie zwrócenie uwagi na fakt, że praca naszego mózgu jest ściśle związana z aktywnościami, które wykonujemy. Niezależnie od wieku nasze komórki mózgowe są gotowe na nowe doświadczenia. Można nawet powiedzieć, że owe doświadczenia są naszemu mózgowi niezbędne do prawidłowego funkcjonowania. Odpowiemy sobie, zatem na pytanie: jaki jest związek pomiędzy naszą aktywnością, komunikacją oraz powstawaniem nowych synaps w mózgu?

Organizator: Fundacja Pomocy Ludziom „Jest nadzieja”

Miejsce: salka parafialna przy Kościele pw. Najświętszej Bogarodzicy Maryi, os. Stare Żegrze 18 (dojazd: autobusy 52, 65, 74, 84; tramwaje 1, 5, 17)

Kontakt i zapisy od 2-5.10: 798 427 557. Liczba miejsc ograniczona, udział nieodpłatny

6.10. godz. 11.00 Warsztaty fotograficzne dla seniorów ●

Fotoreporter „Gazety Wyborczej” w Poznaniu, Łukasz Cynalewski, poprowadzi warsztaty fotografii smartfonem dla seniorów.

Organizator: Gazeta Wyborcza Poznań

Miejsce zbiórki: ul. Za Bramką 1

Kontakt i zapisy od 29.09: liczba miejsc ograniczona, konieczne zapisy: senior@poznan.agora.pl lub 507 093 937, udział nieodpłatny

6.10. godz. 12.00 Na spacer z Nowiną w rytmie Nordic Walking! ●

Naszemu Drogim Seniorom proponujemy otwarty trening Nordic Walking w pięknej scenerii poznańskich Ogródów. Fizjoterapeuta – instruktor Nordic Walking z Gabinetów Medycznych Novina przekaze Państwu ciekawe patenty, jak korzystać z tej interesującej formy rekreacji i usprawniania ciała. Zapraszamy na spacer w rytmie Nordic Walking!

Organizator: Gabinety Medyczne Novina

Miejsce: ul. Nowina 12A, zbiórka przed budynkiem

Informacje i zapisy od 30.09: 665 505 606 lub 61 8411 100, info@fizjoterapia-novina.pl, zajęcia plenerowe, prosimy o wcześniejszą informację w przypadku braku kijków do NW, zbiórka przed budynkiem, udział nieodpłatny



6.10. godz. 13.30-14.30 Osobliwości Ogródu Botanicznego – wycieczka po Ogrórze Botanicznym Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu ●

Uczestnicy wycieczki po ogrodzie botanicznym UAM będą mieli niepowtarzalną okazję obejrzeć najciekawsze rośliny znajdujące się w jego kolekcjach.

Organizator: Ogród Botaniczny Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Miejsce: Ogród Botaniczny Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, ul. Dąbrowskiego 165

Kontakt i zapisy: 61 829 20 03, koszt 4 zł od osoby

6.10. godz. 16.30 Seniorzy w Kuchni ●

Warsztaty wspólnego pieczenia ciast, wymiana doświadczeń i przepisów. Okazja do przeżycia kulinarnej przygody w atrakcyjnym miejscu i okolicznościach. Będziemy piec i degustować jabłka w cieście (przepis p. Krystyny Górskiej-Łukasik) oraz ciasto zaproponowane przez zgłoszone uczestniczki. Część ciast zostanie przekazana na Odpust Matki Bożej Różańcowej.

Organizator: Fundacja VINEA

Miejsce: Poradnia VINEA, ul. Szewska 18 A (schody na I piętro)

Informacje i zapisy od 1.10: 609 727 925 po godz. 14.00. Liczba miejsc ograniczona, udział nieodpłatny

6.10. godz. 18.00-20.00 Dekorowanie drewnianych podkładek pod kubki metodą decoupage ●

Organizator: Dom Kultury „Stokrotka”, ul. Cyniowa 11 (os. Kwiatowe)

Miejsce: Dom Kultury „Stokrotka”, ul. Cyniowa 11. Dojazd tramwajem 1 i 13 do pętli Junikowo lub autobusem linii 77 – przystanek Gerberowa

Kontakt i zapisy: 61 867 19 19 udział nieodpłatny, materiały zapewnia organizator

7.10. godz. 10.00 Zajęcia ruchowe z pierścieniami wibracyjnymi smovey ●

Ćwiczenia z pierścieniami smovey aktywują 97% całości mięśni, mobilizują układ trawienny, aktywują i odciążają układ limfatyczny (detoksykacja), wzmacniają system odpornościowy, układ sercowo-naczyniowy i pracę grasicy. Zalecane szczególnie w profilaktyce chorób Parkinsona, Alzheimer, w stwardnieniu rozsianym, cukrzycy i osteoporozie.

Organizator: Spółdzielnia Socjalna „Pomagajmy Razem”

Miejsce: Malta, parking przy kolejce Maltanka, ul. Jana Pawła II

Kontakt i zapisy od 2.10: 501 725 715, udział nieodpłatny

LEGENDA: ● KULTURA ● ZDROWIE ● SPORT ● TURYSTYKA ● EDUKACJA ● PSYCHOLOGIA ● RĘKODZIEŁO ● ROZRYWKA

KONTAKT DO ORGANIZATORÓW: 61 847 21 11, www.centrumis.pl

9

7.10. godz. 11.00 Pensje, gimnazja, licea, czyli szkolnictwo w Poznaniu do 1939 roku – spacer z przewodnikiem ●

Wróćmy do lat młodości i szczęśliwego dzieciństwa, kiedy największym problemem była zła ocena wystawiona przez surowego nauczyciela. Porozmawiamy o pensjach, gimnazjach i szkołach publicznych, które swą działalność zakończyły przed 1939 rokiem, albo dla których rok 1939 był tylko ważną cezurą. Porozmawiamy o tym, co szkoły dotyczy i co się ze szkołą wiąże. Powspominajmy.

Organizator: Grupa Przewodników PoPoznaniu.pl

Miejsce: rozpoczęcie przed LO św. Marii Magdaleny – ul. Garbary 24

Informacje: Udział w wycieczce jest całkowicie bezpłatny. Wycieczka odbędzie się w ustalonym terminie bez względu na pogodę i liczbę uczestników. Wstępne zapisy nie są wymagane

7.10. godz. 11.00-12.30 Z dziejów międzywojennego Poznania: kabaretowe potyczki cyganerii artystycznej – wykład ●

Organizator: Uniwersytet Artystyczny Trzeciego Wieku

Miejsce: Budynek C, Plac Wielkopolski 9

Informacje i zapisy: sekretariat UATW, Plac Wielkopolski 9, bud. C, pok. 401, pon-czw 7.30-15.30, 61 853 00 18 w. 119 lub mailowo uatw@uap.edu.pl, udział nieodpłatny

7.10. godz. 11.00-14.00 Zajęcia z rysunku ●

Organizator: Uniwersytet Artystyczny Trzeciego Wieku

Miejsce: Budynek F, ul. Szewska 16

Informacje i zapisy: sekretariat UATW, Plac Wielkopolski 9, bud. C, pok. 401, pon-czw 7.30-15.30, 61 853 00 18 w. 119 lub mailowo uatw@uap.edu.pl, udział nieodpłatny

Uniwersytet zapewnia materiały plastyczne dla uczestników i uczestniczek warsztatów

7.10. godz. 11.00 „Drzwi Otwarte” Miejskiej Rady Seniorów ●

Przy herbacie i kawie uczestnikom zostanie przedstawiony dorobek MRS, tj. działania dla 141-tysięcznego środowiska Seniorów, zwłaszcza w ostatniej 3. kadencji. Przybliżone zostaną e-media Rady, zarówno elektroniczne: strona stacjonarna, fan page na Facebooku, Twitter oraz papierowy miesięcznik 'Poznań* Aktywny Senior'. Przekazane zostaną ulotki MRS oraz egzemplarze wspomnianego czasopisma. Członkowie Miejskiej Rady Seniorów wysłuchają Państwa wniosków i dezyderatów, ułatwiających rozpoznanie rzeczywistej sytuacji i potrzeb Seniorów.

Krótko także opowiedzą o harmonogramie obchodów Jubileuszu 10-lecia MRS w Poznaniu.

Organizator: Miejska Rada Seniorów

Miejsce: Urząd Miasta przy pl. Kolegiackim, Sala Błękitna (I piętro, winda), wstęp wolny

7.10. godz. 11.00-16.00 Otwarte drzwi w Fundacji ORCHidea ●

Zapraszamy do odwiedzin w biurze Fundacji ORCHidea. Na odwiedzających będzie czekał słodki poczęstunek z kawą/herbatą oraz zestaw materiałów informujących o przyczynach i objawach udaru mózgu oraz działaniach Fundacji na rzecz osób z deficytami neurologicznymi.

Organizator: Fundacja ORCHidea

Miejsce: ul. Bułgarska 86/17 (schody na parter)

Informacje i zapisy od 20.09: 782 271 227, wstęp wolny

7.10. godz. 17.00 „Spotkania sąsiedzkie” ●

Spotkania z sąsiadami, które mają na celu nawiązywanie dobrych relacji sąsiedzkich. Na spotkania zapraszani są artyści, którzy bawią muzyką, humorem. Mieszkańcy też sami włączają się czasem opowiadając anegdoty, czasem formują się tańce, a czasem nawet ktoś wystąpi na scenie. Nie ma z góry narzuconego scenariusza. Rozmawiamy też o sprawach nurtujących mieszkańców.

Organizator: Fundacja Centrum Rozwoju Kultury i Edukacji

Miejsce: Klub „Cybinka” ul. Warszawska 93/95, wstęp wolny

8.10. godz. 10.15 Szkolenia Nordic Walking ●

Organizator: Marsz Po Zdrowie

Miejsce: Żurawiniec

Kontakt i zapisy: 603 728 243 oraz mailowo helena@marszpozdrawie.pl; liczba miejsc ograniczona

Informacje: w ramach rabatu koszt zajęć 10 zł

9.10. godz. 8.00-13.00 Promocyjne ceny na zabiegi w MedPolonia ●

- Fala uderzeniowa 50% zniżki- cena po zniżce 60 zł,
- Masaż klasyczny 30 minut. Pierwsza wizyta 40 zł kolejne 50 zł (cena regularna 70 zł/30 min),
- Kinesiotaping wizyta z konsultacją 40 zł/30 minut (cena regularna 85zł/30 min.),

Organizator: MedPolonia

Miejsce: ul. Obornicka 262

Kontakt i zapisy: konieczne wcześniejsza rejestracja telefoniczna pod numerem 61 664 33 00 lub osobista.



9.10. godz. 10.00–13.00 „Asertywność – moja kumpelka” ●

Podczas warsztatów dowiemy się jak wyznaczać nasze granice i szanować terytorium innych. Nauczymy się odmawiać bez poczucia winy oraz wyrażać swoje emocje, myśli i oczekiwania. Zrozumiemy, że powiedzenie komuś „nie”, to powiedzenie sobie tak. Lecz przede wszystkim nauczymy się, jak swobodnie czuć się ze sobą. Prowadzenie: Karolina Siminiak

Organizator: ICF – International Coach Federation

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Konieczna rezerwacja miejsc od 2.10: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, 61 847 21 11. Jedna osoba może skorzystać z dwóch warsztatów w CIS. Udział nieodpłatny

9.10. godz. 11.00 Poznańska Akademia Bezpieczeństwa „Seniorzy – bezpieczeństwo osobiste” ●

Na zajęciach będzie można dowiedzieć się, jak zadbać o swoje bezpieczeństwo w domu i na zakupach. Ratownicy medyczni opowiedzą, jak sprawdza się czynności życiowe, o jakie informacje będzie pytał ratownik pod numerem 999. Spotkania, to nie tylko edukacja, ale także możliwość zadawania pytań wszystkim prowadzącym, będzie także możliwość przećwiczenia masażu serca na fantomie.

Organizator: Wydział Zarządzania Kryzysowego i Bezpieczeństwa UMP, Komenda Miejska Policji

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Konieczna rezerwacja miejsc od 2.10: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, 61 847 21 11. Jedna osoba może skorzystać z dwóch warsztatów w CIS. Udział nieodpłatny



9.10. godz. 12.00-14.00 Dlaczego seniorzy potrzebują edukacji prawnej ●

Inauguracyjne spotkanie cyklu wykładów sędzi (w stanie spoczynku) pani Genowefy Pietraszewskiej. Wykłady dotyczyć będą prawa rodzinnego.

Organizator: Centrum Inicjatyw Senioralnych

Miejsce: Biblioteka Raczyńskich, pl. Wolności 19, gmach główny, sala 1

Kontakt i zapisy od 2.10: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, 61 847 21 11



LEGENDA: ● KULTURA ● ZDROWIE ● SPORT ● TURYSTYKA ● EDUKACJA ● PSYCHOLOGIA ● RĘKODZIEŁO ● ROZRYWKA

10

KONTAKT DO ORGANIZATORÓW: 61 847 21 11, www.centrumis.pl

9.10. godz. 12.00-17.00 Drzwi otwarte [ZDROWIE]

Zapoznanie się z działalnością stowarzyszenia, punkt informacyjno-edukacyjny, profilaktyka, diagnostyka, opieka, pomoc dla chorych i opiekunów.

Organizator: Wielkopolskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Chorobą Alzheimera

Miejsce: ul. Włakowiczówny 6/2A (schody na 1/2 piętra)

Informacje: 61 224 50 85 w godz. 12.00-18.00 (poniedziałek, środa, piątek), wstęp wolny

9.10. godz. 14.00 Aqua Aerobik 50+ ●

Ćwiczenia w wodzie uwzględniające poziom sprawności fizycznej, wiek oraz potrzeby osób starszych. Korzyści wynikające ze środowiska wodnego, takie jak odciążenie stawów i kości, wspomaganie krążenia krwi – sprawiają, że wykonanie ćwiczeń jest możliwe w większych zakresach ruchu, w bardziej harmonijny sposób i w poczuciu komfortu. Program AQUA Senior obejmuje ćwiczenia ogólnorozwojowe, poprawiające zakres ruchomości w stawach oraz elastyczność mięśni, niwelujące bóle pleców, oddechowe i relaksujące.

Organizator: Centrum Pływania i Fitness FitSwim

Miejsce: ul. Górna Wilda 83/5

Kontakt i zapisy: konieczna rezerwacja miejsc 61 830 36 28

Informacje: z oferty można skorzystać jednorazowo, oferta jest skierowana do nowych klientów FitSwim, udział nieodpłatny

9.10. godz. 16.00 Potańcówka dla seniorek i seniorów ●

Dla poznańskich seniorów i seniorek udostępniamy parkiet i DJ-a grającego najlepsze taneczne przeboje. Przygotowaliśmy również przystępne ceny napojów.

Organizator: Klub 9stóp

Miejsce: ul. Piątkowska 92 (przy PST Słowiańska, zaraz obok akademików „Zbyszko” i „Jagienka”; schody na I piętro, wejście do strony akademików)

Kontakt i zapisy: 605 944 972, udział nieodpłatny

10.10. godz. 11.00 Ogród przyjazny zwierzętom ●

Ogrody, ogródki, działki, a czasem nawet balkonowe donice – nasze oazy zieleni w mieście – mogą być także oazami dla zwierząt. Po co w ogóle zapraszać zwierzęta do ogrodu? Czy są niepożądanymi „szkodnikami”, czy też raczej pożytecznymi współpracownikami? Jak zachęcić pszczoły, motyle, ptaki czy płazy do odwiedzania naszych ogródków? Na wszystkie pytania postaramy się odpowiedzieć w Starym ZOO. Będzie nie tylko teoria, ale i praktyka – na koniec, podczas warsztatów, zbudujemy domki dla owadów.

Organizator: Ogród Zoologiczny w Poznaniu – Stare ZOO

Miejsce: ul. Zwierzyniecka 19 (zajęcia odbywają się w salce edukacyjnej na 1 piętrze, grupa zbiera się przy wejściu do Starego ZOO)

Kontakt i zapisy: od 2.10, 61 87 33 975. Liczba miejsc ograniczona, wstęp wolny

10.10. godz. 10.00 Wszystko o zaćmie – objawy i leczenie ●

Każdy uczestnik i uczestniczka otrzyma niezbędne materiały informacyjne oraz drobny upominek.

Organizator: Fundacja Nasze Zdrowie

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Konieczna rezerwacja miejsc od 3.10: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, 61 847 21 11. Jedna osoba może skorzystać z dwóch warsztatów w CIS. Udział nieodpłatny

10.10. godz. 11.00 Zwiedzanie INEA Stadionu ●

INEA Stadion to centrum sportowych emocji Poznania. Serdecznie zapraszamy na zwiedzanie INEA Stadionu, podczas którego obiecujemy całe mnóstwo ciekawostek o funkcjonowaniu tego miejsca!

Organizator: INEA/INEA Stadion

Miejsce: ul. Bułgarska 17 (sklep z pamiątkami)

Konieczna rezerwacja miejsc od 3.10: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, 61 847 21 11. Jedna osoba może skorzystać z dwóch warsztatów w CIS. Udział nieodpłatny

10.10. godz. 13.00 Profesor Ireneusz Wierzejewski i Profesor Franciszek Raszeja – twórcy poznańskiej ortopedii ●

Oprowadzanie po dwóch wystawach czasowych dotyczących wybitnych poznańskich ortopedów; prof. Ireneusza Wierzejewskiego – ojca polskiej ortopedii, prekursora kompleksowej opieki nad niepełnosprawnymi, powstańca wielkopolskiego, organizatora pierwszego na ziemiach polskich szpitala ortopedycznego oraz prof. Franciszka Raszei – twórcy Kliniki Ortopedycznej UP na Wildzie, zamordowanego przez SS podczas niesienia pomocy choremu w getcie warszawskim, odznaczonego medalem Sprawiedliwego wśród Narodów Świata.

Organizator: Muzeum Uniwersytetu Medycznego im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu

Miejsce: Collegium Stomatologicum, ul. Bukowska 70 (parter)

Informacje i zapisy od 1.10: 61 854 71 21, lstatik@ump.edu.pl, liczba miejsc ograniczona, udział nieodpłatny

10.10. godz. 13.00 Od średniowiecza do renesansu ●

Od marca 2017 r. oddział Muzeum Narodowego w Poznaniu otworzył w Zamku nową ekspozycję sztuki użytkowej. W 18 przestrzeniach na 4 kondygnacjach, na powierzchni prawie 1500 m², zaprezentowano ok. 2000 muzealiów – przedmiotów, wśród których od średniowiecza do współczesności żył człowiek i które służyły mu w różnych okolicznościach. W październiku zapraszamy na 3 spotkania, podczas których przybliżymy Państwu tę wspaniałą kolekcję rzemiosła artystycznego, będącą zarazem obrazem życia materialnego, duchowego oraz intelektualnego minionych okresów. Prowadzenie: Aleksandra Podżorska

Organizator: Muzeum Sztuk Użytkowych, Muzeum Narodowe w Poznaniu

Miejsce: Góra Przemysła 1

Informacje: 61 856 80 75, wstęp wolny

10.10. godz. 16.30 Niech to zostanie między nami o piosenkach Mariana Hemara ●

Prowadzenie: dr Tomasz Umerle

Organizator: Biblioteka Raczyńskich w Poznaniu

Miejsce: Biblioteka Raczyńskich, pl. Wolności 19, sala 1

Informacje: wstęp wolny, zapisy nie są konieczne

10.10. godz. 16.00-17.00 Leki – kiedy więcej znaczy gorzej? ●

Prowadzenie: prof. dr hab. n. med. Katarzyna Wieczorowska-Tobis

Organizator: Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu; Pracownia Geriatrii; Katedra i Klinika Medycyny Paliatywnej Uniwersytet Medyczny w Poznaniu; Poradnia Geriatryczna; Szpital Kliniczny Przemienienia Pańskiego UM w Poznaniu

Miejsce: Centrum Kongresowo-Dydaktyczne ul. Przybyszewskiego 37 a (sala C, parter)

Informacje i zapisy od 1.10: 61 854 60 31, udział nieodpłatny

10.10. godz. 16.00-19.00 Porady fizjoterapeuty ●

Porady indywidualne, dotyczące zapobiegania i radzenia sobie z dolegliwościami ze strony narządu ruchu.

Organizator: Centrum Relaksu Vasco da Gaia

Miejsce: ul. Piłsudskiego 104 (dwa wejścia do lokalu – 1. od frontu po schodach na wysoki parter, 2. z lewej strony budynku podjazd dla wózków inwalidzkich, lokal w całości przystosowany dla osób poruszających się na wózku)

Informacje i zapisy od 25.09: 796 421 670, liczba miejsc jest ograniczona, udział nieodpłatny. Warunkiem uczestnictwa jest wiek 60+ oraz podanie hasła SENIORALNI

LEGENDA: ● KULTURA ● ZDROWIE ● SPORT ● TURYSTYKA ● EDUKACJA ● PSYCHOLOGIA ● RĘKODZIEŁO ● ROZRYWKA

KONTAKT DO ORGANIZATORÓW: 61 847 21 11, www.centrumis.pl

11

10.10. godz. 17.00-18.00 Lekcja pokazowa j. hiszpańskiego ●

Zaprezentowane zostaną podstawowe zwroty w j. hiszpańskim. Chcemy pokazać, że nauka jest wartościowa w każdym wieku. Poznawanie nowego języka pozwala również na ćwiczenie pamięci. Lekcja nie ma charakteru szkolnego, chcemy zerwać z wizerunkiem nauki jako obowiązku. Staramy się łączyć przyjemne z pożytecznym i uczyć w sposób przystępny i ciekawy.

Organizator: PORTO ALEGRE Szkoła Języków Iberyjskich

Miejsce: PORTO ALEGRE Szkoła Języków Iberyjskich, ul. Dąbrowskiego 23/1

Kontakt i zapisy: 512 837 797, udział nieodpłatny



10.10. godz. 17.00-18.00 Lekcja pokazowa języka niemieckiego/50 plus ●

Lekcja pokazowa języka niemieckiego w siedzibie szkoły. Podczas lekcji pokazowej uczestnicy i uczestniczki poznają podstawy języka niemieckiego w sytuacjach codziennych: przywitania, przyjazd na lotnisko, przygotowanie do podróży lub pracy za granicą. Zajęcia będą miały formy zabaw językowych, których celem będzie opanowanie prostych struktur i słownictwa.

Organizator: Active Study

Miejsce: ul. Dąbrowskiego 76 (parter)

Informacje i zapisy od 4.09: 618 473 394, udział nieodpłatny



10.10. godz. 18.00 Milon dla seniora – jak zachować zdrowie w 36 minut? ●

Na spotkaniu będzie można wysłuchać wykładu dietetyk „Co każdy senior o diecie wiedzieć powinien?” Prelekcja fizjoterapeuty dotycząca systemu treningowego Milon – „Ruch=zdrowie. Czyli 2 okrążenia na różne schorzenia”. Na spotkaniu każdy uczestnik otrzyma specjalne zaproszenie na 2 tygodnie treningu gratis.

Organizator: Klub 36 minut/Górecka

Miejsce: sala konferencyjna hotelu MTJ, ul. Górecka 108, I piętro (dostępna winda)

Kontakt i zapisy: 503 519 203, liczba miejsc ograniczona, udział nieodpłatny

10.10. godz. 18.00-20.00 Oprowadzanie kuratorskie po wystawie tkaniny artystycznej Anny Janiak w Galerii „Jak” ●

Koordynatorka projektu „Jak patrzy – roczny program wystaw sztuki współczesnej w Galerii „Jak” opowie o prezentowanych w galerii pracach Anny Janiak – artystki działającej w dziedzinie tkaniny artystycznej, jej ulubionym materiałem jest jedwab.

Organizator: Fundacja Jak Malowana

Miejsce: Św. Marcin 37 (w podwórku, pomieszczenie parterowe)

Kontakt i zapisy: 693 083 144, udział nieodpłatny

11.10. godz. 10.00-14.30 Drzwi otwarte w Domu Pomocy Społecznej na Ugorach ●

10.00-11.30 Znane i lubiane piosenki,

10.00-11.30 Jesienne wazony – malowanie na szkło,

10.00-14.30 Zapoznanie z procedurą przyjęcia do DPS oraz oprowadzenie po Domu.

Organizator: Dom Pomocy Społecznej

Miejsce: ul. Ugory 18/20 (świetlica Domu, zespół socjalno-terapeutyczny pok. 207)

Informacje: 61 828 43 01, wstęp wolny

11.10. godz. 11.00 Poranna gimnastyka dla seniorek i seniorów ●

Organizator: Zakład Rehabilitacji Leczniczej Fizjoterapia Optima

Miejsce: Zakład Rehabilitacji Leczniczej Fizjoterapia Optima, ul. Kościelna 30/57

Kontakt i zapisy od 4.10: 533 682 800, udział nieodpłatny



11.10. godz. 11.00 Stare Miasto w Poznaniu. Śladem ludzi i wydarzeń ●

Organizator: Koło Przewodników PTTK im. M. Mottego

Miejsce: Spotkanie przy schodach Ratusza. Spacer prowadzi Aleksandra Dalke

Kontakt i zapisy od 25.09: 661 743 786 lub 697 453 065, udział nieodpłatny



11.10. godz. 12.00-13.30 Pieniądz i bank centralny bez tajemnic ●

Zaprosimy seniorki i seniorów do zapoznania się z rolą i zadaniami Narodowego Banku Polskiego. Będzie to także okazja do obejrzenia serii monet kolekcjonerskich emitowanych przez NBP w latach wcześniejszych: „Ochrona środowiska” oraz „Zwierzęta świata”. Odbędą się również krótkie warsztaty na temat rozpoznawania autentyczności znaków pieniężnych – seniorzy zdobędą wiedzę, jak rozpoznawać fałszywe banknoty i tym samym uniknąć ich przyjęcia.

Organizator: Narodowy Bank Polski Oddział Okręgowy Poznań

Miejsce: Al. Marcinkowskiego 12

Kontakt i zapisy: 22 186 12 63, udział nieodpłatny

11.10. godz. 12.00 Niezwykłe wspomnienia zwykłych ludzi – spotkanie połączone z projekcją filmu „Fotometropolita” ●

Kto tworzy historię? Odpowiadając na takie pytanie myślimy o władcach, politykach, uczestnikach przełomowych wydarzeń historycznych. Rzadko myślimy o sobie i osobach wokół nas. Tymczasem historię tworzymy wszyscy, a wspomnienia dotyczące codzienności są niezwykle ważne, gdyż uzupełniają „wielką” historię o indywidualne doświadczenie, osobistą perspektywę. Brama Poznania ma świadomość znaczenia takich wspomnień, dlatego stworzyła Społeczne Archiwum Śródki, w ramach którego gromadzone są zdjęcia i historie dawnych i obecnych mieszkańców tej dzielnicy. W ramach spotkania będzie można się dowiedzieć, jak działa Archiwum i jak można włączyć się w jego prace i swoją historię wzbogacić naszą wiedzę o przeszłości. Pokazane też zostaną efekty działań Archiwum – film „Fotometropolita”, o arcybiskupie poznańskim Antonim Baraniaku.

Organizator: Centrum Turystyki Kulturowej TRAKT

Miejsce: ul. Gdańska 2, sala wielofunkcyjna, parter

Kontakt: 61 647 7606, wstęp wolny



11.10. godz. 13.00 Od miecza po samolot. Dzieje oręża polskiego ●

Podczas spaceru, na podstawie wybranych obiektów z ekspozycji WMW, pokażemy broń, umundurowanie i sposoby walki od czasów rycerzy aż po okres II Wojny Światowej. Naszą opowieść ubarwią ciekawe i mało znane fakty dotyczące uzbrojenia polskich żołnierzy. Prowadzenie: Wojciech Lorek

Organizator: Wielkopolskie Muzeum Wojskowe, Muzeum Narodowe w Poznaniu

Miejsce: Stary Rynek 9

Kontakt i zapisy: konieczny zakup biletu do muzeum: bilet 7 zł normalny/5 zł ulgowy. Bilet ulgowy przysługuje osobom po 65. roku życia oraz emerytom i rencistom

11.10. godz. 13.25 Zumba Gold ●

Zajęcia opierają się na prostych choreografiach wykonywanych w rytm tanecznej muzyki latynoskiej. Ćwiczenia usprawniają organizm oraz wyzwalają pozytywne emocje. Intensywność i tempo zajęć pozwala uczestnikom na efektywny trening oraz dobrą zabawę. W tych zajęciach mogą uczestniczyć nie tylko osoby zdrowe, ale również osoby po przebytych urazach, zabiegach, chorujące na cukrzycę, nadciśnienie i choroby stawów. Uczestnicząc w tych zajęciach m.in. zwiększamy ogólną siłę fizyczną i wydolność organizmu, poprawiamy równowagę i koordynację ruchów, zwiększamy zakres wykonywanych ruchów, oraz poprawiamy elastyczność mięśni, szybciej spalamy kalorie, a poprzez zabawę prowadzoną przy rytmach muzyki latynoamerykańskiej, pozbywamy się stresów i nabywamy sił witalnych.

Organizator: Collegium da Vinci, Akademia Trzeciego Wieku

Miejsce: Collegium da Vinci, Akademia Trzeciego Wieku, ul. Kutrzeby 10, sala fitness

Kontakt i zapisy: 61 27 11 030 lub mail atw@dvcv.pl, liczba miejsc ograniczona, udział nieodpłatny

LEGENDA: ● KULTURA ● ZDROWIE ● SPORT ● TURYSTYKA ● EDUKACJA ● PSYCHOLOGIA ● RĘKODZIEŁO ● ROZRYWKA

11.10. godz. 17.00 Wielki problem w małej skali, czyli choroby roślin w ogrodach działkowych

Celem wykładu jest zapoznanie słuchaczy z objawami chorób często spotykanych na powszechnie uprawianych wybranych gatunkach roślin warzywnych, sadowniczych i ozdobnych w ogrodach działkowych oraz zasygnalizowanie strategii ochrony tych roślin przed poszczególnymi grupami czynników chorobotwórczych. Prowadzący: dr hab. Lidia Irzykowska

Organizator: Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu (Przyrodniczy Uniwersytet Trzeciego Wieku)

Miejsce: Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu, ul. Dąbrowskiego 159, sala nr 2 (przy pętli tramwajowej Ogrody)

Informacje i zapisy: 61 848 70 26, cku@up.poznan.pl, wstęp wolny

11.10. godz. 18.00 Choreoterapia – terapia tańcem 20.30 Nauka tańca dla par początkujących

Zajęcia przeznaczone dla wszystkich, niezależnie od poziomu sprawności fizycznej

Organizator: Szkoła Tańca Pasja, Marian Pacholczak, Dyplomowany Nauczyciel Królewskiego Towarzystwa Nauczycieli Tańca Wielkiej Brytanii, Wicemistrz Polski klasy międzynarodowej „S”

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

Kontakt i zapisy: 603 660 018, udział nieodpłatny

12.10. Badania pamięci (wyłącznie na zapisy)

Badanie przeprowadza neuropsycholog (rozmowa, test). Zapraszamy do sprawdzenia, czy ewentualne kłopoty z pamięcią są adekwatne do wieku.

Organizator: Wielkopolskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Chorobą Alzheimera

Miejsce: ul. Iłakowiczówny 6/2A (schody na 1/2 piętra)

Konieczna rezerwacja miejsc: 61 224 50 85 w godzinach 12.00-18.00 (poniedziałek, środa, piątek), udział nieodpłatny

12.10. godz. 8.30 Język angielski, poziom 0

Zajęcia z języka angielskiego mają charakter warsztatowy, praktyczny. Grupa rozpoczyna naukę od nauki powitania, przedstawiania się, liczebników 1-10, numerów telefonów.

Organizator: Collegium da Vinci, Akademia Trzeciego Wieku

Miejsce: Collegium da Vinci, Akademia Trzeciego Wieku, ul. Kutrzeby 10, sala N204B

Kontakt i zapisy: 61 27 11 030 lub mail atw@dvc.pl, liczba miejsc ograniczona, udział nieodpłatny

12.10. godz. 9.30 Czy właściwe żywienie może ustrzec przed nietrzymaniem moczu?

Uczestnicy dowiedzą się, jakie znaczenie odgrywa właściwe żywienie w profilaktyce oraz terapii nietrzymania moczu. Prowadzenie: mgr Marta Lewandowicz, dietetyk, Fundacja „Kierunek Zdrowie”, Pracownia Geriatrii, Katedra i Klinika Medycyny Paliatywnej Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu

Organizator: Fundacja Dietoterapii i Promocji Zdrowia „Kierunek Zdrowie”, Pracownia Geriatrii, Katedra i Klinika Medycyny Paliatywnej Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Seweryna Mielżyńskiego 24

Konieczna rezerwacja miejsc od 2.10: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, 61 847 21 11. Jedna osoba może skorzystać z dwóch warsztatów w CIS. Udział nieodpłatny

12.10. godz. 11.00-12.00 Spotkanie z klinami. Warsztaty z nauki pisma klinowego

Organizator: Muzeum Archeologiczne w Poznaniu

Miejsce: ul. Wodna 27 (sala kominkowa – parter)

Informacje i zapisy od 5.10: 616 285 541, udział nieodpłatny

12.10. godz. 11.00 Jak spowolnić proces starzenia

W programie godzinnego spotkania 3 prelekcje: dietetyka, o diecie dla seniorów, fizjoterapeuty, o zaletach treningu na maszynach Milon, klubowicza, pana Ryszarda (80+) o swoich doświadczeniach związanych z zajęciami w klubie. Uczestnicy spotkania otrzymają zaproszenia na 2 tygodnie treningu gratis w Klubie 36minut Polanka.

Organizator: Klub 36minut/Polanka

Miejsce: Klub 36minut Polanka, ul. Milczańska 1 (os. Polanka)

Informacje i zapisy: 501 112 206 lub polanka@36minut.pl, liczba miejsc ograniczona, udział nieodpłatny

12.10. godz. 12.00 Recepta na długowieczność – pogadanka i ciekawostki o żywieniu oraz pyszna kuchnia

Warsztaty edukacyjno-kulinarne. Spotkanie z dietetykiem

Organizator: Dom Kultury „Stokrotka”, ul. Cyniowa 11 (os. Kwiatowe)

Miejsce: Dom Kultury „Stokrotka”, ul. Cyniowa 11. Dojazd tramwajem 1 i 13 do pętli Junikowo lub autobusem linii 77 – przystanek Gerberowa

Kontakt i zapisy: 61 867 19 19

12.10. godz. 12.00-14.00 Muzyczne czwartki w Kamei

Na pianinie standardy muzyki rozrywkowej zagra Krzysztof Raduła. Podczas koncertu dla osób po 60. r. ż. rabat 10% na cały asortyment.

Organizator: Kawiarnia Galeria Kamea

Miejsce: Kawiarnia Galeria Kamea, ul. Wroniecka 22

Kontakt i rezerwacja: 61 851 72 11

12.10. godz. 12.15 Arcydzieła dawnej sztuki europejskiej z kolekcji Atanazego Raczyńskiego

Prowadzenie: Kinga Sibilska

Organizator: Muzeum Narodowe w Poznaniu

Miejsce: Aleje Marcinkowskiego 9

Kontakt i zapisy: 61 856 81 36, od pon. do pt w godz. 8.00-15.30. Liczba miejsc ograniczona, konieczny zakup biletu do Muzeum: 12 zł normalny/8 zł ulgowy. Bilet ulgowy przysługuje osobom po 65. roku życia oraz emerytom i rencistom.

12.10. godz. 13.00 Koncert Chóru Kameralnego „Poznańskie Senioritki”

W repertuarze chóru można usłyszeć pieśni z całego świata, m. in. afrykańskie, amerykańskie, hiszpańskie, hebrajskie, rosyjskie i oczywiście polskie. Zespół, dzięki ogromnemu zaangażowaniu chórzystek i dyrygentki oraz ogromnej dbałości o szczegóły wykonawcze rozwija się, zajmując coraz wyższe lokaty na festiwalach i konkursach chórальных.

Organizator: Chór Kameralny Poznańskie Senioritki we współpracy z Centrum Kultury Zamek w Poznaniu

Miejsce: Centrum Kultury Zamek, Scena Nowa, wstaw III piętro (windą), ul. św. Marcin 80/82, wstęp wolny

12.10. godz. 16.00-17.00 Zaburzenia pamięci, co warto wiedzieć? – wykład

Prowadzenie: prof. dr hab. n. med. Katarzyna Wieczorowska-Tobis

Organizator: Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, Pracownia Geriatrii, Katedra i Klinika Medycyny Paliatywnej Uniwersytet Medyczny w Poznaniu, Poradnia Geriatryczna, Szpital Kliniczny Przemienienia Pańskiego UM w Poznaniu

Miejsce: Centrum Kongresowo-Dydaktyczne ul. Przybyszewskiego 37 a (sala C, parter)

Informacje i zapisy od 1.10: 61 854 60 31, wstęp wolny

LEGENDA: ● KULTURA ● ZDROWIE ● SPORT ● TURYSTYKA ● EDUKACJA ● PSYCHOLOGIA ● RĘKODZIEŁO ● ROZRYWKA

KONTAKT DO ORGANIZATORÓW: 61 847 21 11, www.centrumis.pl

13



13.10. godz. 9.30-14.30 Drzwi otwarte w Domu Pomocy Społecznej na Ugorach ●
9.30-10.00 Gimnastyka ogólnousprawniająca,
10.00-11.30 Jesienny kufer pamięci,
10.00-14.30 Zapoznanie z procedurą przyjęcia do DPS oraz oprowadzenie po Domu.

Organizator: Dom Pomocy Społecznej

Miejsce: ul. Ugory 18/20 (świątelnia Domu, zespół socjalno-terapeutyczny pok. 207)

Kontakt: 61 828 43 01, wstęp wolny

13.10. godz. 10.00 Wyprawa „Wokół klasztoru w Owińskach” ●

Zwiedzanie Parku Orientacji Przestrzennej Muzeum Tyflogicznego oraz zwiedzanie kościoła pocysterskiego.

Organizator: Wojewódzka Biblioteka Publiczna i Centrum Animacji Kultury w Poznaniu

Miejsce: zbiórka o godz. 10.00 na dworcu autobusowym na Śródcie, kierunek: Owińska

Kontakt: 61 66 38 649 lub mailowy aleksandra.warczynska@wbp.poznan.pl

13.10. godz. 10.00 Język angielski od podstaw ●
11.45 Język angielski na wyższym poziomie

Lekcja pokazowa z możliwością zapisania się na kurs

Organizator: Fundacja Parasol

Miejsce: ul. Ratajczaka 20/18a (schody, I piętro)

Kontakt i zapisy: 604 582 621, liczba miejsc ograniczona, udział nieodpłatny

13.10. godz. 13.00 Traktat Cyserona „De senectute” i jego aktualność ●

Prof. dr hab. Aleksander Wojciech Mikołajczak. Wykład będzie współczesnym odczytaniem refleksji Marka Cyserona dotyczącej blasków i cieni starości. Dzieło De senectute Cyseron napisał mając 62 lata, co według ówczesnych poglądów czyniło zeń starca, i dedykował je swemu przyjacielowi Tytusowi Pomponiuszowi Attykowi, wówczas 65-latkowi. Bohaterami tego dialogu, który datowany jest na 44 rok przed Chrystusem są Katon Starszy, Scypion Afrykański oraz Leliusz żyjący 100 lat wcześniej. Cyseron stara się w swoim traktacie obalić cztery zarzuty powszechnie wysuwane przeciw starości: Że nie pozwala ona na aktywne życie; Że osłabia ciało; Że pozbawia człowieka przyjemności; Że bliska jest śmierci. Autor przedstawia przykłady przeciwne tym poglądom, ukazując wielu starców, którzy długo pozostawali czynni. Przytacza również zdanie Katona, który powiada, iż bynajmniej „nie żałuje sił jakie miał w młodości, równie jak będąc młodym, nie pragnął nigdy mieć siły woli lub słonia”. Obala wreszcie argument, że wszelkie rozkosze są dla starszych ludzi niedostępne, gdyż właśnie wtedy mają oni czas by cieszyć się życiem. Co do śmierci twierdzi natomiast, że nie jest ona odrębna od życia, lecz stanowi jego integralną część, albowiem żyjąc, codziennie po trochu umieramy.

Organizator: Wydział Filologii Polskiej i Klasycznej UAM

Miejsce: Collegium Maius, Salon Mickiewicza pod Kopułą, ul. Fredry 10, wstęp wolny

13.10. godz. 13.30-14.30 „Osobliwości Ogródu Botanicznego” Wycieczka po Ogródzie Botanicznym Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu ●

Uczestniczki i uczestnicy wycieczki po ogrodzie botanicznym UAM będą mieli niepowtarzalną okazję obejrzeć najciekawsze rośliny znajdujące się w jego kolekcjach.

Organizator: Ogród Botaniczny Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Miejsce: Ogród Botaniczny Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, ul. Dąbrowskiego 165

Kontakt i zapisy: 61 829 20 03, koszt 4 zł od osoby

13.10. godz. 14.00 O teatrach poznańskich w dziewiętnastym stuleciu – rozważania historyczne i nostalgiczne ●

Celem wykładu będzie zaprezentowanie wybranych „miejsc teatralnych” dziewiętnastowiecznego Poznania. Prowadzący przypomni dzieje, usytuowanego po zachodniej stronie Placu Wolności, budynku Arkadii, w którym w latach 1879-1908 swoją drugą siedzibę (zaprojektowaną przez C. Stenzela i H. Hermann) miał niemiecki Teatr Miejski. Uczestnicy będą także mogli dowiedzieć się, jak wyglądała pierwsza, wybudowana według projektu F. Gilly’ego, siedziba Stadttheater, istniejąca w tym miejscu w latach 1804-1877, a następnie wyburzona. Kolejne fragmenty rozważań poświęcone zostaną dziejom Teatru Polskiego i przedstawieniu historii powstania pierwszej stałej siedziby polskiej sceny. Wybudowanie tego gmachu stanowi niezwykle ważną cezurę, której istotą jest zerwanie z dotychczasowym, realizowanym przez ponad 70 lat paradygmatem funkcjonowania polskiego teatru. Własna scena, postrzegana przez współczesnych jako „świątynia polskiej sztuki”, wymuszała praktykowanie – pozbawionego romantycznego blichtru – „heroizmu dnia codziennego”, związanego przede wszystkim z koniecznością pozyskania środków finansowych nie tylko na całoroczne utrzymanie zespołu, lecz także na funkcjonowanie gmachu i spłatę długów zaciągniętych w trakcie budowy. Wszystkie rozważania osadzone będą w kontekście dziejów dziewiętnastowiecznego Poznania. Prowadzący postara się pokazać, w jaki sposób „miejski kod kulturowy” odcisnął swoje piętno na polskim i niemieckim życiu teatralnym. Uzupełnieniem wykładu będzie prezentacja dawnych pocztówek i planów, które pozwolą lepiej zrozumieć społeczno-polityczne oraz przestrzenne uwarunkowania wyznaczające ramy codziennej egzystencji mieszkańców. Wykład wygłosi prof. UAM dr hab. Krzysztof Kurek

Organizator: Wydział Filologii Polskiej i Klasycznej UAM

Miejsce: Collegium Maius, Salon Mickiewicza pod Kopułą, ul. Fredry 10, wstęp wolny

13.10. godz. 15.00 Lepsze zdrowie z refleksologią stóp ●

Wykład przybliżający refleksologię, jako alternatywną formę terapii i jej wpływ na funkcjonowanie organizmu człowieka. Refleksologia stóp przynosi pacjentowi poprawę jego samopoczucia, daje odprężenie i poprawia funkcjonowanie organizmu. To skuteczna forma terapii naturalnej, której istotę stanowi masaż stóp.

Organizator: Spółdzielnia Socjalna „Pomagajmy Razem”

Miejsce: ul. Ściegiennego 50

Kontakt i zapisy od 2.10: 501 725 715, udział nieodpłatny

13.10. godz. 16.30 Jakie przesłanie ma dla nas Księga Liczb? ●

Mało znana, a jednak bardzo ważna Księga, opisane w niej dzieje – podobnie jak nasze życie, rozciągają się gdzieś pomiędzy uniesieniem i zwątpieniem – zdążają do celu wyznaczonego przez miłującego Ojca. Wykład który będzie wstępem do cyklicznego (raz w miesiącu) konwersatorium. Prowadząca – dr hab. Teresa Stanek, przedstawi Pięcioksiąg, jego formę literacką i przesłanie teologiczne. Kolejne spotkania będą miały charakter konwersatorium – uczestnicy będą przygotowywać kolejne fragmenty Księgi Liczb, a potem będziemy dzielić się swoim rozumieniem danej perykopy.

Organizator: Fundacja VINEA

Miejsce: Poradnia VINEA, ul. Szewska 18 A (schody na I piętro)

Informacje od 7.10: 609 727 925 po godz. 14.00, koszt: 10 zł

14.10. godz. 11.00 Szkolenia Nordic Walking ●

Organizator: Marsz Po Zdrowie

Miejsce: Malta

Kontakt i zapisy: 603 728 243 oraz mailowo helena@marszpozdrawie.pl; liczba miejsc ograniczona

Informacje: w ramach rabatu koszt zajęć 10 zł

14.10. godz. 11.00 Projekt Pora Seniora: Otwórz oczy! ●

Studenci Uniwersytetu Medycznego zapraszają na bezpłatne badania wzroku! Wszyscy zainteresowani będą mieli okazję poddać się badaniom przesiewowym, pomiarom ostrości wzroku, widzenia dali i bliży, czucia barw, widzenia przestrzennego oraz zweryfikować, czy posiadają odpowiednio dobrane okulary w stosunku do swojej wady wzroku. Wydarzenie rozpocznie się krótkim wykładem wprowadzającym w problematykę chorób oczu u osób w wieku senioralnym.

Organizator: Międzynarodowe Stowarzyszenie Studentów Medycyny IFMSA-Poland wraz ze Studenckim Kołem Naukowym Optometrii

Miejsce: Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu (dokładny adres podany zostanie na początku października – informacje u koordynatorów projektu)

Informacje i zapisy od 7.10: 665 234 379 (Paulina Matuszak), 601 931 027 (Michał Kłos), e-mail: poraseniara.poznan@gmail.com. Wstęp wolny



LEGENDA: ● KULTURA ● ZDROWIE ● SPORT ● TURYSTYKA ● EDUKACJA ● PSYCHOLOGIA ● RĘKODZIEŁO ● ROZRYWKA

14.10. godz. 11.00-14.00 Zajęcia z malarstwa ●

Uniwersytet zapewnia materiały plastyczne dla uczestników i uczestniczek warsztatów

Organizator: Uniwersytet Artystyczny Trzeciego Wieku

Miejsce: Bud. A, Al. Marcinkowskiego 29

Informacje i zapisy: osobiście sekretariat UATW, Plac Wielkopolski 9, bud. C, pok. 401, pon-czw 7.30-15.30, 61 853 00 18 w. 119 lub mailowo uatw@uap.edu.pl, udział nieodpłatny

15-17.10. godz. 11.00-14.00 Trening pozytywnego myślenia – zajęcia relaksacyjne ●

Indywidualne, godzinne spotkania ze specjalistą – trenerem mające na celu naukę pozytywnego myślenia. Trening pozytywnego myślenia polega na nauczaniu się zauważania pozytywnych aspektów w każdej sytuacji. Sprowadza się przede wszystkim do celowego skupiania uwagi na pozytywnych cechach otoczenia, ludzi i wydarzeń. Jest to wspieranie rozwoju pozytywnych cech, talentów, zainteresowań własnych i cudzych. Jest to sprawne umysłowe odkrywanie i promowanie mocnych stron każdego człowieka. Jak każda zdolność, także pozytywne myślenie może zostać poddane treningowi, wyuczeniu.

Organizator: Paulina Toporowicz, Fundacja Diagnostyki i Rehabilitacji Optometrycznej i Neuroterapii

Miejsce: ul. Zeylanda 1, wejście od ul. Zwierzynieckiej

Kontakt i zapisy: 511 700 177, udział nieodpłatny

15.10. godz. 10.00 Nasz Wielkopolski Park Narodowy od podszewki ●

Jedziemy autokarem do Muzeum Przyrodniczego w Jeziorach, które zwiedzamy. Dalej projekcja filmu o Wlkp. Parku oraz ścieżka edukacyjna i spacer nad Jezioro Góreckie. Powrót z Osowej Góry.

Organizator: Akademia Podróży Wojażer

Miejsce: zbiórka o godz. 10.00, Plac Mickiewicza

Informacje i zapisy od 25.09 (pon. 12-18, wt-czw 11-18, pt 11-16): 61 662 84 03, koszt: 30 zł

15.10. godz. 18.00 Recital skrzypcowy Veriko Tchumburidze ●

Veriko Tchumburidze, zwyciężczyni 15 Międzynarodowego Konkursu Skrzypcowego im. H. Wieniawskiego, utalentowana solistka i kameralistka. Hanna Holeksa – fortepian

Organizator: Towarzystwo Muzyczne im. H. Wieniawskiego

Miejsce: Aula UAM, ul. Wieniawskiego 1

Informacje i rezerwacja biletów: Towarzystwo Muzyczne i. H. Wieniawskiego, 61 852 26 42 (od poniedziałku do piątku w godz. 9-14) lub Centrum Informacji Miejskiej, ul. Ratajczaka 44. Koszt: 30 zł (I miejsce) i 20 zł (II miejsca)



16.10. godz. 10.00 Pigułka na ból kręgosłupa ●

Na spotkaniu szczegółowo wytłumaczony zostanie mechanizm powstawania dolegliwości bólowych dolnego odcinka kręgosłupa. Uczestnicy dowiedzą się m. in., w jaki sposób powinni ubierać skarpetki, zmywać naczynia, wstawać z łóżka, czy pieścić w ogródku, by było to bezpieczne dla omawianego obszaru, z naciskiem na zrozumienie dlaczego taki a nie inny sposób jest najlepszy. Omówiona zostanie rola gorsetu mięśniowego oraz sposoby jego wzmocnienia itd. Prowadzenie: dr Aleksandra Besz, fizjoterapeuta

Organizator: Fundacja Aktywnego Zdrowia

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Konieczna rezerwacja miejsc od 9.10: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, 61 847 21 11. Jedna osoba może skorzystać z dwóch warsztatów w CIS. Udział nieodpłatny

16.10. godz. 10.00-14.30 Zwiedzanie Aquanetu – wycieczka autokarowa ●

Skąd się bierze woda w kranie? Co się dzieje z brudną wodą? Jak zamienia się ścieki w czystą wodę? Jeśli chcę Państwo poznać odpowiedzi na te i inne pytania zapraszamy do wzięcia udziału w wycieczce organizowanej przez Aquanet. Podczas podróży poznają Państwo proces uzdatniania wody i oczyszczania ścieków. Będzie to niepowtarzalna okazja do zobaczenia naszych obiektów z bliska i zobaczenia tych wszystkich procesów na własne oczy. Posłuchamy o miejscu wody w życiu człowieka i w przyrodzie, o ekologii, o oszczędzaniu wody, pochwalimy się rzadkimi zwierzętami, które występują na terenach będących pod naszą opieką, a jeśli będą Państwo wystarczająco odważni, to pokażemy Państwu, jak mogło „pachnieć” na ulicach Poznania w dawnych czasach, gdy nie istniała kanalizacja.

Organizator: Aquanet SA

Miejsce: plac Mickiewicza, skrzyżowanie ulic św. Marcin/al. Niepodległości

Kontakt i zapisy: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, 61 847 21 11, udział jest bezpłatny

16.10. godz. 11.00-12.30 Rośliny doniczkowe – różne gatunki, różne sadzonki ●

Rośliny doniczkowe można rozmnażać różnymi metodami. Najłatwiejszy jest podział, jednak nie wszystkie można w ten sposób rozmnażać. U większości przygotowuje się sadzonki. Mogą to być sadzonki pędowe lub liściowe. Warsztaty pozwolą uczestnikom poznać metody rozmnażania za pomocą sadzonek różnych gatunków roślin doniczkowych zdobiących mieszkania. Prowadzący: dr hab. Beata Janowska

Organizator: Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu (Przyrodniczy Uniwersytet Trzeciego Wieku)

Miejsce: Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu, Poznań, ul. Dąbrowskiego 159, sala nr 32 (Przy pętli tramwajowej Ogródy)

Informacje i zapisy od 9.10: 61 848 70 26, cku@up.poznan.pl, liczba miejsc ograniczona, udział nieodpłatny

16.10. godz. 13.00-14.30 Wiszący ogród ●

Kokedama jest japońską sztuką tworzenia kul otoczonych mchem, w których rośnie roślina. Powstała w epoce Edo w XVIII wieku. Każdy uczestnik zapozna się z nią i wykona własny wiszący ogród.

Prowadzący: dr inż. Piotr Czuchaj

Organizator: Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu (Przyrodniczy Uniwersytet Trzeciego Wieku)

Miejsce: Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu, Poznań, ul. Dąbrowskiego 159, sala nr 32 (Przy pętli tramwajowej Ogródy)

Informacje i zapisy od 9.10: 61 848 70 26, cku@up.poznan.pl, liczba miejsc ograniczona, udział nieodpłatny

16.10. godz. 14.00 Aqua Aerobik 50+ ●

Ćwiczenia w wodzie dla osób po 50. roku życia, uwzględniające poziom sprawności fizycznej, wiek oraz potrzeby osób dojrzałych i starszych. Korzyści wynikające ze środowiska wodnego, takie jak odciążenie stawów i kości, wspomaganie krążenia krwi – sprawiają, że wykonanie ćwiczeń jest możliwe w większych zakresach ruchu, w bardziej harmonijny sposób i w poczuciu komfortu. Program AQUA Senior obejmuje ćwiczenia ogólnorozwojowe, poprawiające zakres ruchomości w stawach oraz elastyczność mięśni, niwelujące bóle pleców, oddechowe i relaksujące.

Organizator: Centrum Pływania i Fitness FitSwim

Miejsce: ul. Górna Wilda 83/5

Kontakt i zapisy: 61 830 36 28, z oferty można skorzystać jednorazowo, oferta jest skierowana do nowych klientów FitSwim, udział nieodpłatny

16.10. godz. 14.00 Telewizja od kuchni ●

Wycieczka po redakcji Winogradzkiej Telewizji Kablowej. Na spotkaniu będzie także możliwość sprawdzenia się w roli operatora jak i prezentera telewizyjnego.

Organizator: Winogradzka Telewizja Kablowa

Miejsce: os. Przyjaźni 120 (Dom Kultury Słońce)

Zapisy: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, 61 847 21 11, udział nieodpłatny, liczba miejsc ograniczona

16.10. godz. 16.00 Podejdź no do płota ●

Akcja, która poruszyła mieszkańców i była świetną okazją do spotkań sąsiedzkich, będących przyczynkiem do omówienia spraw nurtujących społeczność lokalną ma swój ciąg dalszy. Spotkania są okraszone muzyką, występami gości i humorem, a w to wszystko są wplecione porady dla mieszkańców na temat możliwości działania i spraw bieżących.

Organizator: Fundacja Centrum Rozwoju Kultury i Edukacji

Miejsce: Dom Kultury „Jubilat”, os. Tysiąclecia 30, wstęp wolny



LEGENDA: ● KULTURA ● ZDROWIE ● SPORT ● TURYSTYKA ● EDUKACJA ● PSYCHOLOGIA ● RĘKODZIEŁO ● ROZRYWKA

KONTAKT DO ORGANIZATORÓW: 61 847 21 11, www.centrumis.pl

15

17.10. godz. 9.00-11.00 Przywilej seniorów, czyli ulga rehabilitacyjna ●
11.30-13.30 Przywilej seniorów, czyli darowizny

Organizator: Izba Administracji Skarbowej w Poznaniu

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Konieczna rezerwacja miejsc od 10.10: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, 61 847 21 11. Jedna osoba może skorzystać z dwóch warsztatów w CIS. Udział nieodpłatny

17.10. godz. 10.00-12.00 Między Wenus a Marsem ●

Bycie w relacji z drugim człowiekiem, to nie tylko jedna z naszych podstawowych potrzeb, ale również ważny element na każdej płaszczyźnie życia. Pierwszym krokiem do upragnionego celu jest podjęcie decyzji, że tego dokonasz, dlatego zdecyduj się i rozpocznij pracę nad tym, co w życiu najważniejsze. Celem warsztatu jest inspiracja do podjęcia wspianej przygody, jaką jest budowanie szczęśliwych, szczerych i trwałych relacji rodzinnych i nie tylko. Prowadzenie: Anna Kaczalska

Organizator: International Coach Federation

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Konieczna rezerwacja miejsc od 10.10: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, 61 847 21 11. Jedna osoba może skorzystać z dwóch warsztatów w CIS. Udział nieodpłatny

17.10. godz. 10.00-13.00 Twoja wiedza = Twoje bezpieczeństwo ●

Na spotkaniu będzie się można dowiedzieć, jak działają oszuści, ale też jak się zabezpieczyć przed kradzieżą lub włamaniem. Pracownicy Banku Pocztowego S.A. opowiedzą o bezpieczeństwie w usługach bankowych, pełnomocnictwach, prawidłowym zabezpieczeniu swoich finansów. Inspekcja Handlowa wprowadzi słuchaczy w temat praw konsumenta, zwrotów, reklamacji i niezgodności cen na produktach, ale także dochodzenia swoich racji. Na spotkaniu będzie można także wysłuchać wykładu „Virtus” Centrum Wsparcia Aktywności Rozwoju na temat tego, jak proste technologie mogą ułatwić codzienne życie. Dla gości drobne upominki dotyczące bezpieczeństwa.

Organizator: Komenda Miejska Policji w Poznaniu

Miejsce: sala nr 220, Komenda Miejska Policji w Poznaniu, ul. Szylinga 2

Kontakt i zapisy: 61 84 156 29, liczba miejsc ograniczona, udział nieodpłatny

17.10. godz. 11.00 Od Teatru Polskiego do Zamku Przemysła ●

Teatr Polski – zwiedzanie, dalej przez Plac Wolności z przewodnikiem do Zamku Przemysła z wieżą 43 m skąd rozpościera się widok na wspaniałą panoramę miasta. W zamku: Muzeum Sztuk Użytkowych z nową ekspozycją, prezentującą eksponaty od średniowiecza do współczesności.

Organizator: Akademia Podróży Wojażer

Miejsce: zbiórka przed Teatrem Polskim o godz.11.00

Informacje i zapisy od 25.09: 61 662 84 03, udział nieodpłatny

17.10. godz. 11.00 Świat z perspektywy żaby, czyli o płazach polskich i nie tylko ●

Skryte, tajemnicze zwierzęta, wciąż zaskakują świat nauki. Ciekawe, barwne, niezwykle wrażliwe. Płazy. Każdy z nas zna zapewne żaby, ale do płazów należy też mnóstwo innych gatunków, które warto poznać. Chcemy przedstawić te, które można spotkać w Polsce, a także te bardziej egzotyczne, mieszkające w Starym ZOO. Spotkamy się też z opiekunką płazów w naszym ZOO, która opowie o swoich podopiecznych.

Organizator: Ogród Zoologiczny w Poznaniu – Stare ZOO

Miejsce: ul. Zwierzyniecka 19 (zajęcia odbywają się w salce edukacyjnej na 1 piętrze i w pawilonie zwierząt zmiennocieplnych, grupa zbiera się przy wejściu do Starego ZOO)

Kontakt i zapisy od 2.10: 61 87 33 975, liczba miejsc ograniczona, udział nieodpłatny

17.10. godz. 11.00 Zwiedzanie INEA Stadionu ●

INEA Stadion to centrum sportowych emocji Poznania. Serdecznie zapraszamy na zwiedzanie INEA Stadionu, podczas którego obiecujemy całe mnóstwo ciekawostek o funkcjonowaniu tego miejsca!

Organizator: INEA/INEA Stadion

Miejsce: ul. Bułgarska 17 (sklep z pamiątkami)

Konieczne rezerwacja miejsc od 10.10: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, 61 847 21 11, liczba miejsc ograniczona, udział nieodpłatny

17.10. godz. 13.00 Od baroku do historyzmu ●

Od marca 2017 r. oddział Muzeum Narodowego w Poznaniu otworzył w Zamku nową ekspozycję sztuki użytkowej. W 18 przestrzeniach na 4 kondygnacjach, na powierzchni prawie 1500 m², zaprezentowano ok. 2000 muzealiów – przedmiotów, pośród których od średniowiecza do współczesności żył człowiek i które służyły mu w różnych okolicznościach.

W październiku zapraszamy na 3 spotkania, podczas których przybliżymy Państwu tę wspaniałą kolekcję rzemiosła artystycznego, będącą zarazem obrazem życia materialnego, duchowego oraz intelektualnego minionych okresów. Prowadzenie: Aleksandra Podzorska

Organizator: Muzeum Sztuk Użytkowych, Muzeum Narodowe w Poznaniu

Miejsce: Góra Przemysła 1

Informacje: 61 856 80 75

17.10. godz. 14.00 Najwybitniejszy a niepopularny. Bolesława Prusa przypadki (w tym wielkopolskie) ●

Bolesław Prus to najwybitniejszy polski powieściopisarz drugiej połowy XIX wieku. Rangę artystyczną jego utworów docenili dopiero potomni, za życia nie cieszył się on sławą równą choćby tej, która otaczała Henryka Sienkiewicza. Wydana w 1890 roku Lalka jest powieścią przynajmniej dorównującą artem wielu wybitnym utworom powieściowym pisarzy obcych (Balzaka, Dickensa, Turgieniewa, Flauberta, Dostojewskiego, Tolstoja, Zoli). Prus przełamywał tradycyjne konwencje literackie, torując drogę rozwoju powieści modernistycznej, także dwudziestowiecznej. Był on intelektualistą żywo reagującym na problemy polskiego życia kulturalnego oraz procesy zachodzące w skali ogólnoeuropejskiej. Charakterystyczne, że nie zdobył za życia popularności w Poznaniu; wprost przeciwnie – tutejsza opinia publiczna była doń nastawiona niechętnie, często z nim polemizowała. O tych i innych przypadkach Bolesława Prusa traktuje proponowany wykład prof. dr. hab. Tomasza Sobieraja

Organizator: Wydział Filologii Polskiej i Klasycznej UAM

Miejsce: Collegium Maius, Salon Mickiewicza pod Kopułą, ul. Fredry 10, wstęp wolny

17.10. godz. 15.00 Strategie opisu kobiet w relacjach podróżników po imperium otomańskim ●

Wystąpienie dotyczy postaw twórczych autorów XVIII i XIX wieku, opowiadających o kobietach w imperium osmańskim. Zainteresowaniem objęto zakres tematyczny pisanych książek i sposób interpretacji faktów. Uwagę zwraca wyidealizowane, romantyczne podejście do problemu kobiet większości podróżników. Akceptują oni poligamię, niewolnictwo, izolację płci. Fascynują się haremami. Tylko niektórzy wykazują postawy realistyczne i widzą wady islamskiej organizacji społeczeństwa Porty, gdzie także chrześcijanie żyją często według muzułmańskich norm. Prof. UAM dr hab. Marzanna Kuczyńska

Organizator: Wydział Filologii Polskiej i Klasycznej UAM

Miejsce: Collegium Maius, Salon Mickiewicza pod Kopułą, ul. Fredry 10, wstęp wolny

17.10. godz. 15.00 Pielęgnacja stóp seniora ●

Omówienie najczęściej występujących problemów dotyczących stóp. Specjalistyczne metody profilaktyki i leczenia. Możliwość doboru właściwego obuwia.

Organizator: Stanley Centrum Medyczne

Miejsce: ul. 28 czerwca 1956r. nr 135 (schody na II piętro, winda)

Informacje i zapisy od 16.10: 61 649 05 55/56. Udział nieodpłatny

LEGENDA: ● KULTURA ● ZDROWIE ● SPORT ● TURYSTYKA ● EDUKACJA ● PSYCHOLOGIA ● RĘKODZIEŁO ● ROZRYWKA

17.10. godz. 16.00-19.00 Porady psychologa ●

Porady indywidualne oraz konsultacje rodzinne.

Organizator: Centrum Relaksu Vasco da Gaia

Miejsce: ul. Piłsudskiego 104 (dwa wejścia do lokalu – 1. od frontu po schodach na wysoki parter, 2. z lewej strony budynku podjazd dla wózków inwalidzkich, lokal w całości przystosowany dla osób poruszających się na wózku).

Informacje i zapisy od 25.09: 796 421 670, liczba miejsc jest ograniczona, udział nieodpłatny. Warunkiem uczestnictwa jest wiek 60+ oraz podanie hasła SENIORALNI

17.10. godz. 16.30 Z cukrzycą za pan brat ●

Prelekcja i warsztat przybliżający problematykę cukrzycy typu 2. Samokontrola, dieta, wymienniki, aktywność fizyczna i styl życia w cukrzycy. Prowadzenie: mgr Elżbieta Drozd-Gajdus

Organizator: Katedra i Zakład Profilaktyki Zdrowotnej, Pracownia Pielęgniarstwa Społecznego, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

Miejsce: Centrum Kongresowo-Dydaktyczne, ul. Przybyszewskiego 37a (sala C, parter)

Informacje i zapisy od 10.10: 61 854 60 31, wstęp wolny

17.10. godz. 17.30 Zdrowy kręgosłup – zajęcia ruchowe ●

Organizator: Marsz Po Zdrowie

Miejsce: Marsz Po Zdrowie, ul. Głogowska 273a/15

Kontakt i zapisy: liczba miejsc ograniczona, 603 728 243 oraz mailowo helena@marszpozdrawie.pl, udział nieodpłatny

Informacje: w ramach rabatu koszt zajęć 10 zł

17.10. godz. 18.00 Wiosna Ludów 1848 – wykład z cyklu „Poznański sposób na niepodległość” ●

W czasie popularnonaukowych wykładów poznańscy naukowcy w nowatorski i przystępny sposób przybliżają dzieje zaboru pruskiego i zwycięskiego Powstania Wielkopolskiego.

Organizator: Poznańskie Towarzystwo Przyjaciół Nauk

Miejsce: ul. Mielżyńskiego 27/29, Sala Posiedzeń, wejście od dziedzińca

Kontakt i zapisy: 61 852 74 41, udział nieodpłatny

18.10. godz. 9.00-14.00 Konsultacje neurologopedyczne ●

Konsultacje neurologopedyczne dla osób zmagających się z trudnościami w mowie (zapominanie słów, zamiana słów na inne, trudności ze stworzeniem wypowiedzi).

Organizator: Fundacja ORCHidea

Miejsce: ul. Bułgarska 86/1 7 (schody na parter)

Informacje i zapisy od 20.09: 782 271 227. Wstęp wolny

18.10. godz. 10.00 Wycieczka z przewodnikiem do Ogrodu Dendrologicznego Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu ●

Organizator: Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu (Przyrodniczy Uniwersytet Trzeciego Wieku)

Miejsce: Ogród Dendrologiczny Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu. Początek wycieczki przy wejściu do ogrodu od ul. Niestachowskiej

Informacje i zapisy: 61 848 70 26 lub cku@up.poznan.pl, liczba miejsc ograniczona, udział nieodpłatny. Chętni uczestnicy mogą przynieść kredki, które zostaną przekazane dzieciom z oddziału onkologicznego poznańskiego szpitala.

18.10. godz. 10.00-14.30 Zwiedzanie Aquanetu – wycieczka autokarowa ●

Skąd się bierze woda w kranie? Co się dzieje z brudną wodą? Jak zamienia się ścieki w czystą wodę? Jeśli chcą Państwo poznać odpowiedzi na te i inne pytania zapraszamy do wzięcia udziału w wycieczce organizowanej przez Aquanet. Podczas podróży poznają Państwo proces uzdatniania wody i oczyszczania ścieków. Będzie to niepowtarzalna okazja do zobaczenia naszych obiektów z bliska i zobaczenia tych procesów na własne oczy. Będzie można posłuchać o miejscu wody w życiu człowieka i w przyrodzie, o ekologii, o oszczędzaniu wody, pochwalimy się rzadkimi zwierzętami, które występują na terenach będących pod naszą opieką, a jeśli będą Państwo wystarczająco odważni, to pokażemy Państwu jak mogło „pachnieć” na ulicach Poznania w dawnych czasach, gdy nie istniała kanalizacja.

Organizator: Aquanet SA

Miejsce: plac Mickiewicza, skrzyżowanie ulic św. Marcin/al. Niepodległości

Kontakt i zapisy: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, 61 847 21 11, udział bezpłatny

18.10. godz. 11.00 Jak prawidłowo dbać o kolana? – wykład i pokaz ćwiczeń prowadzony przez fizjoterapeutę ●

Organizator: Zakład Rehabilitacji Leczniczej Fizjoterapia Optima

Miejsce: Zakład Rehabilitacji Leczniczej Fizjoterapia Optima, ul. Kościelna 30/57

Kontakt i zapisy od 11.10: 533 682 800, udział nieodpłatny

18.10. godz. 11.00 Ogród Botaniczny w barwach jesieni ●

Organizator: Koło Przewodników PTTK im. M. Mottego

Miejsce: Spotkanie przy wejściu do Ogrodu przy ul. Dąbrowskiego. Spacer prowadzi Aleksandra Juchacz

Kontakt i zapisy od 25.09: 661 743 786 lub 697 453 065, udział nieodpłatny

18.10. godz. 13.00 W labiryncie rzeczy ●

Spotkanie na wystawie pt. „Rzeczy mówią” przybliży rolę i znaczenie przedmiotów – rzeczy zarówno ważnych w życiu ludzi, jak i w kolekcji muzeum. Podczas zajęć postawimy pytania o emocje jakie świat przedmiotów wywołuje, o czym i o kim „opowiadają”? Co sprawia, że przedmiot staje się obiektem w kolekcji muzealnej? Jak eksponat i opowieść o nim pobudza wyobraźnię? Prowadzenie: Witold Przewoźny

Organizator: Muzeum Etnograficzne, Muzeum Narodowe w Poznaniu

Miejsce: ul. Grobla 25 (wejście od ul. Mostowej 7)

Kontakt i zapisy: konieczny zakup biletu do muzeum: bilet 7 zł normalny/5 zł ulgowy. Bilet ulgowy przysługuje osobom po 65. roku życia oraz emerytom i rencistom

18.10. godz. 16.00 Postępowanie wobec osób z zachowaniami agresywnymi z uwzględnieniem okresu starości ●

Agresja u seniorów jest problemem często spotykanym zarówno w pracy pielęgniarki/terapeuty, jak i sprawującego nad nim opiekę członka rodziny. Jest to mechanizm „błędne koło”. Agresywne zachowania starszego człowieka wywołują niechęć i irytację osób z otoczenia, które naturalnie pragną chronić się przed trudnym podopiecznym, ograniczając z nim kontakt i jakość świadczonej pomocy. To z kolei powoduje u niego jeszcze większy wzrost napięcia i frustracji. Szkolenie zostało przygotowane z myślą o łagodzenia/zaprzestania powyższych zachowań.

Organizator: Zakład Pielęgniarstwa Neurologicznego i Psychiatrycznego, Katedra Pielęgniarstwa, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

Miejsce: Centrum Kongresowo-dydaktyczne, ul. Przybyszewskiego 37, sala C

Informacje i zapisy: 61 861 22 67, kp@ump.edu.pl, udział nieodpłatny

18.10. godz. 16.00-17.00 Kobiety Ostrów Tumski – zwiedzanie ekspozycji Bramy Poznania ●

Podczas zwiedzania ekspozycji będziemy mieli okazję prześledzić, jak na przestrzeni wieków zmieniała się rola kobiet w społeczeństwie – od strażniczek domowego ogniska po współtwórczynie dziedzictwa wyspy. Oczywiście, nie obędzie się bez bliższego poznania kilku z nich. Szczególna uwaga zostanie skupiona na Piastowskich damach – królowych, księżnych i księżniczkach, których decyzje na trwałe zmieniły otaczający nas świat. Zwiedzanie odbędzie się w towarzystwie przewodnika z wykorzystaniem multimedialnych i audioprzewodnika.

Organizator: Centrum Turystyki Kulturowej TRAKT

Miejsce: ul. Gdańska 2, winda

Kontakt i zapisy: 61 647 76 34, liczba miejsc ograniczona, udział nieodpłatny

LEGENDA: ● KULTURA ● ZDROWIE ● SPORT ● TURYSTYKA ● EDUKACJA ● PSYCHOLOGIA ● RĘKODZIEŁO ● ROZRYWKA



KONTAKT DO ORGANIZATORÓW: 61 847 21 11, www.centrumis.pl

17

18.10. godz. 18.00 Choreoterapia – terapia tańcem ●
20.30 Nauka tańca dla par początkujących

Organizator: Szkoła Tańca Pasja, Marian Pacholczak Dyplomowany Nauczyciel Królewskiego Towarzystwa Nauczycieli Tańca Wielkiej Brytanii, Wice-mistrz Polski klasy międzynarodowej „S”

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

Kontakt i zapisy: 603 660 018, udział nieodpłatny

19.10. Badania pamięci (wyłącznie na zapisy) ●

Badanie przeprowadza neuropsycholog (rozmowa, test). Jest to możliwość sprawdzenia, czy kłopoty z pamięcią są adekwatne do wieku.

Organizator: Wielkopolskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Chorobą Alzheimera

Miejsce: ul. Łłakowiczówny 6/2A (schody na 1/2 piętra)

Konieczna rezerwacja miejsc: 61 224 50 85 w godz. 12.00-18.00 (poniedziałek, środa, piątek), udział nieodpłatny



19.10. godz. 10.00-12.00 Jak czerpać radość z życia w dojrzałym wieku? ●

Celem warsztatu jest motywowanie ludzi dojrzałych i starszych do podejmowania aktywnych działań nie tylko na rzecz najbliższych członków rodziny, ale również zaktywizowanie ich do udziału w życiu społecznym i kulturalnym. „Mój wiek to moja największa wartość” – to słowa, które uczestnicy warsztatów zabiorą ze sobą, pracując nad rozwijaniem umiejętności radzenia sobie z ograniczeniami własnego ciała, jak również z negatywnymi przekonaniami, dotyczącymi wieku. Prowadzenie: Monika Bronikowska i Marzena Zielińska

Organizator: International Coach Federation

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Konieczna rezerwacja miejsc od 12.10: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, 61 847 21 11. Jedna osoba może skorzystać z dwóch warsztatów w CIS. Udział nieodpłatny

19.10. godz. 10.00-12.30 Ex Cathedra: warsztaty, odczytywanie inskrypcji łacińskich ●

Z pewnością niejednokrotnie spoglądałeś na tajemnicze inskrypcje wymalowane na sklepieniach polskich i zagranicznych kościołów. Może zastanawiałeś się, stojąc nad marmurowym nagrobkiem któregoś z arystokratów czy biskupów, kim był i czym zasłużył sobie na pochówek w murach katedry. Nie musisz być łacinnikiem ani paleografem, by odkryć zapisane w kamieniu i fresku historie! Warsztaty Ex Cathedra to propozycja odczytania – w oparciu o intuicję – ukrytych w katedrze inskrypcji łacińskich. Podczas godzinnych zajęć teoretycznych otrzymamy narzędzia pozwalające odczytać wybrane teksty. W drugiej części przejdziemy do wnętrza bazyliki, gdzie postaramy się wspólnie przetłumaczyć inskrypcje, poznając przy tym fascynujące dzieje związanych z nimi postaci. Zajęcia odbywają się we współpracy z Instytutem Filologii Klasycznej UAM.

Organizator: Centrum Turystyki Kulturowej TRAKT

Miejsce: ul. Gdańska 2, sala wielofunkcyjna, parter

Kontakt i zapisy: 61 647 7634, liczba miejsc ograniczona, udział nieodpłatny

19.10. godz. 10.00-14.30 Zwiedzanie Aquanetu – wycieczka autokarowa ●

Skąd się bierze woda w kranie? Co się dzieje z brudną wodą? Jak zamienia się ścieki w czystą wodę? Jeśli chcą Państwo poznać odpowiedzi na te i inne pytania zapraszamy do wzięcia udziału w wycieczce organizowanej przez Aquanet. Podczas podróży poznają Państwo proces uzdatniania wody i oczyszczania ścieków. Będzie to niepowtarzalna okazja do zobaczenia naszych obiektów z bliska i zobaczenia procesów na własne oczy. Będzie można posłuchać o miejscu wody w życiu człowieka i w przyrodzie, o ekologii, o oszczędzaniu wody, pochwalimy się również rzadkimi zwierzętami, które występują na terenach będących pod naszą opieką, a jeśli będą Państwo wystarczająco odważni, to pokażemy Państwu jak mogło „pachnieć” na ulicach Poznania w dawnych czasach, gdy nie istniała kanalizacja.

Organizator: Aquanet SA

Miejsce: plac Mickiewicza, skrzyżowanie ulic św. Marcin/al. Niepodległości

Kontakt i zapisy: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, 61 847 21 11, udział nieodpłatny

19.10. godz. 11.00 Drzwi otwarte w Stowarzyszeniu Taoistycznego Tai Chi w Polsce ●

W programie lekcja pokazowa oraz prelekcja na temat zdrowotnych właściwości Taoistycznego Tai Chi połączona z nauką podstawowych ruchów. Rozmowy przy herbacie z osobami ćwiczącymi.

Organizator: Stowarzyszenie Taoistycznego Tai Chi w Polsce, Klub Poznań

Miejsce: Dom Kultury „Jubilat”, os. Tysiąclecia 30, I piętro, winda

Kontakt: 509 777 898, wstęp wolny

19.10. godz. 11.00-12.00 Fortyfikacje pradziejowe i wczesnośredniowieczne na ziemiach polskich ●

Prezentacja wybranych fortyfikacji i osad obronnych od 2000 r. p.n.e. po XIII w.

Organizator: Rezerwat Archeologiczny Genius Loci

Miejsce: ul. Posadzego 3, Ostrów Tumski

Informacje i zapisy: 61 852 21 67, udział nieodpłatny

19.10. godz. 12.00-14.00 Muzyczne czwartki w Kamei ●

Na pianinie standardy muzyki rozrywkowej zagra Krzysztof Raduła. Podczas koncertu dla osób po 60 r. ż. rabat 10% na cały asortyment.

Organizator: Kawiarnia Galeria Kamea

Miejsce: Kawiarnia Galeria Kamea, ul. Wroniecka 22

Kontakt i rezerwacja: 61 851 72 11

19.10. godz. 12.15 Sztuka polska XX wieku, czyli od kapistów i awangardy 20-lecia międzywojennego po Kantora i Opalkę ●

Prowadzenie: Zuzanna Sokołowska

Organizator: Muzeum Narodowe w Poznaniu

Miejsce: ul. Aleje Marcinkowskiego 9

Kontakt i zapisy: 61 856 81 36, od pon. do pt w godzinach 8.00-15.30, liczba miejsc ograniczona, konieczny zakup biletu do Muzeum: 12 zł normalny/8 zł ulgowy. Bilet ulgowy przysługuje osobom po 65. roku życia oraz emerytom i rencistom

19.10. godz. 14.30-16.30 Warsztaty recyklingu ●

Pokaz możliwości robienia z materiałów wtórnych biżuterii, wazoników, świeczniczków. Prowadząca: wyjątkowo uzdolniona emerytka pasjonatka recyklingu Marianna Herczyńska.

Organizator: KĄCIK DLA SENIORA Stowarzyszenie Medycyna Polska Poznań

Miejsce: KĄCIK DLA SENIORA, ul. św. Marcin 58/64, II piętro/winda

Informacje i zapisy: 606 314 037, udział nieodpłatny

19.10. godz. 18.00 Co słyhać we Francji? Spotkanie z konsulem honorowym Republiki Francuskiej prof. Tomaszem Schrammem ●

Francja to najczęściej odwiedzany kraj Europy, niezwykle atrakcyjny turystycznie. Boryka się ostatnio jednak z wieloma problemami. Jechać nie jechać, gdzie i dlaczego? To wszystko na naszym spotkaniu.

Organizator: Akademia Podróży Wojażer

Miejsce: Akademia Podróży Wojażer, ul. Dąbrowskiego 28a

Informacje i zapisy od 25.09 (pon. 12-18, wt-czw 11-18, pt 11-16): 61 662 84 03, udział nieodpłatny

LEGENDA: ● KULTURA ● ZDROWIE ● SPORT ● TURYSTYKA ● EDUKACJA ● PSYCHOLOGIA ● RĘKODZIEŁO ● ROZRYWKA

18

KONTAKT DO ORGANIZATORÓW: 61 847 21 11, www.centrumis.pl

20.10. godz. 10.00 Muzyka a geny – czy jest tu jakiś związek? ●

Czy rodzina Bachów była wyjątkiem, czy tylko potwierdziła regułę o istnieniu silnego komponentu genetycznego w kształtowaniu talentu muzycznego? Jakie znaczenie mają geny w kształtowaniu słuchu absolutnego? Czy z muzyki mogą być związane jakieś choroby genetyczne? Kto wśród wybitnych kompozytorów i muzyków-wykonawców miał dysfunkcje o podłożu genetycznym i czy wpłynęło to na ich talent muzyczny? Wreszcie, czy Fryderyk Chopin cierpiał na mukowiscydozę, czy inną chorobę? W ramach wykładu usłyszycie Państwo odpowiedź na te pytania. Prowadzenie: prof. dr hab. n. med. Michał Witt

Organizator: Collegium da Vinci, Akademia Trzeciego Wieku

Miejsce: Collegium da Vinci, Akademia Trzeciego Wieku, ul. Kutrzeby 10, sala N004

Informacje: wstęp wolny na hasło „Senioralni”

20.10. godz. 10.00-15.00 Bezpłatne badanie słuchu ●

Organizator: MedPolonia

Miejsce: ul. Obornicka 262

Kontakt i zapisy: rejestracja telefoniczna pod numerem 61 66 43 300 lub osobista.



20.10. godz. 13.30-14.30 „Osobliwości Ogrodu Botanicznego” Wycieczka po Ogrodzie Botanicznym Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu ●

Uczestnicy wycieczki po ogrodzie botanicznym UAM będą mieli niepowtarzalną okazję obejrzeć najciekawsze rośliny znajdujące się w jego kolekcjach.

Organizator: Ogród Botaniczny Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Miejsce: Ogród Botaniczny Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, ul. Dąbrowskiego 165

Kontakt i zapisy: 61 829 20 03, koszt 4 zł od osoby

20.10. godz. 16.30 Uważnij i z akceptacją w codzienność? ●

W czasie warsztatu spojrzymy na naszą codzienność z perspektywy psychologicznej i duchowej. Będziemy odkrywać i uczyć się sposobów, które pozwolą nam przeżywać życie bardziej świadomie i czerpać z niego więcej radości. Prowadzący – o. Dariusz Michalski SJ – rekolekcjonista, Superior zakonu jezuitów w Poznaniu.

Organizator: Fundacja VINEA

Miejsce: Poradnia VINEA, ul. Szewska 18 A (schody na I piętro)

Informacje i zapisy od 14.10: 609 727 925 po godz. 14.00, koszt: 10 zł, liczba miejsc ograniczona

20.10. godz. 16.30 Przygotowanie do badań laboratoryjnych ●

Prelekcja przybliżająca problematykę badań diagnostycznych i kontrolnych w wieku podeszłym. Istota i interpretacja badań, zasady przygotowania do badań i dalsze zalecenia dla seniorów. Prowadzenie: dr Alicja Brożek, mgr Marcin Nowicki

Organizator: Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, Polskie Tow. Gerontologiczne PTG; Katedra Chemii i Biochemii Klinicznej, Zakład Biochemii Klinicznej i Medycyny Laboratoryjnej

Miejsce: Centrum Kongresowo-Dydaktyczne ul. Przybyszewskiego 37a (sala C, parter)

Informacje i zapisy od 1.10: 61 854 60 31, udział nieodpłatny

21.10. Poznański Przegląd twórczości senioralnej

Celem wydarzenia jest prezentacja twórczości wokalnejseniorów, śpiewających w zespołach wokalnych i chórach. Koordynatorem merytorycznym przeglądu jest Jacek Sykulski – utytułowany kompozytor, dyrygent i chórmistrz, dyrektor Poznańskiego Chóru Chłopięcego. Kompozytor pieśni „Abba Ojciec” do słów o. Jana Góry OP, która stała się hymnem VI Światowych Dni Młodzieży w Częstochowie. Poznański Przegląd Twórczości Senioralnej uzyskała dofinansowanie Urzędu Miasta Poznania. Partnerem przeglądu jest Centrum Inicjatyw Senioralnych.

Organizator: Fundacja Wspierania Twórczości, Kultury i Sztuki ARS

Miejsce: Sala Koncertowa Szkoły Muzycznej przy ul. Solnej 12 w Poznaniu.

Informacje: 61 847 21 11

21.10. godz. 10.00-12.00 Warsztaty dla seniorów z tańca brzucha ●

Organizator: Szkoła tańca orientalnego BellyFit Poznań

Miejsce: TKKF Wojewódzki Ośrodek Rekreacji Ruchowej, ul. Winogrody 11

Kontakt i zapisy: 506 307 195

21.10. godz. 9.00-14.00 Czy mogę widzieć lepiej? Drzwi otwarte w salonie SilverOptyk ●

W ramach drzwi otwartych będzie można skorzystać z badania wzroku i porad dotyczących doboru pomocy wzrokowych (lupy, okulary, soczewki). Specjaliści opowiedzą o chorobach wzroku, ale także, co zrobić, aby układ wzrokowy funkcjonował lepiej.

Organizator: SilverOptyk

Miejsce: SilverOptyk, ul. Warszawska 89a

Kontakt i zapisy na badania wzroku: 574 063 117 (wyłącznie na hasło Senioralni)

21.10. godz. 10.00 Zajęcia ruchowe z pierścieniami wibracyjnymi smovey ●

Ćwiczenia z pierścieniami smovey aktywują 97% całości mięśni, mobilizują układ trawienny, aktywują i odciążają układ limfatyczny (detoksykacja), wzmacniają system odpornościowy, układ sercowo-naczyniowy i pracę grasicy. Zalecane szczególnie w profilaktyce chorób Parkinsona, Alzheimer, stwardnieniu rozsianym, cukrzycy i osteoporozie.

Organizator: Spółdzielnia Socjalna „Pomagajmy Razem”

Miejsce: Malta, parking przy kolejce Maltanka

Kontakt i zapisy od 2.10: 501 725 715, udział nieodpłatny

21.10. godz. 11.30 Szkolenia Nordic Walking ●

Organizator: Marsz Po Zdrowie

Miejsce: Lasek Marceliński

Kontakt i zapisy: 603 728 243 oraz mailowo helenam@marszpozdrawie.pl, liczba miejsc ograniczona.

Informacje: w ramach rabatu koszt zajęć 10 zł

21.10. godz. 13.00-18.00 Zabytek Otwarty w kościele Wszystkich Świętych ●

Kolejne wydarzenie z cyklu „Zabytek Otwarty” z okazji 500-lecie reformacji. Tym razem spotkamy się w kościele Wszystkich Świętych (dawnym ewangelickim kościele św. Krzyża) na Grobli. To niezwykła okazja, by zapoznać się z przeszłością tego miejsca – ściśle związaną z dziejami społeczności ewangelickiej w Poznaniu. W programie wydarzenia przewidziane jest zwiedzanie kościoła połączone z prelekcją na temat historii poznańskich ewangelików, koncert organowy na dwóch organistów, wystawa archiwalnych zdjęć dokumentująca dziedzictwo kulturowe poznańskiego protestantyzmu, wycieczka po Poznaniu śladami poznańskich protestantów.

Organizator: Centrum Turystyki Kulturowej TRAKT

Miejsce: Kościół Wszystkich Świętych, Grobla 1

Kontakt: 61 647 76 06, wstęp wolny



LEGENDA: ● KULTURA ● ZDROWIE ● SPORT ● TURYSTYKA ● EDUKACJA ● PSYCHOLOGIA ● RĘKODZIEŁO ● ROZRYWKA

KONTAKT DO ORGANIZATORÓW: 61 847 21 11, www.centrumis.pl

19

21.10. godz. 14.00-16.00 Warsztaty plastyczne „Artystart” – zajęcia pokazowe ●

Organizator: Fundacja Serdecznik

Miejsce: ul. Grodziska 15

Kontakt i zapisy od 14.10: 505 418 957, udział nieodpłatny

22.10. godz. 10.15 Szkolenia Nordic Walking ●

Organizator: Marsz Po Zdrowie

Miejsce: Rusalka

Kontakt i zapisy: 603 728 243 oraz mailowo helena@marszpozdrawie.pl, liczba miejsc ograniczona

Informacje: w ramach rabatu koszt zajęć 10 zł

23.10. godz. 9.00 Sprawdź czy pamiętasz! ●

Indywidualne badanie pamięci. Konsultacja neuropsychologiczna.

Organizator: Jagna Sobierajewicz – psycholog/Fundacja Diagnostyki i Rehabilitacji Optometrycznej i Neuroterapii

Miejsce: ul. Zeylanda 1, wejście od ul. Zwierzynieckiej

Kontakt i zapisy: od 10.09, 792 007 988, udział nieodpłatny

23.10. godz. 10.00-15.30 Drzwi Otwarte w DDP „Klub Słoneczna Przystań” ●

10.00 i 14.15 zwiedzanie placówki, indywidualne spotkanie z prawnikiem,

10.00 zajęcia plastyczne,

11.00 zajęcia z psychologiem,

12.30 koncert zespołu muzycznego,

13.00 zajęcia ruchowe,

12.00 kiermasz prac seniorów,

Indywidualne konsultacje lekarza geriatry/gerontologa (dr J. Twardowska- Rajewska) i wykład pt. „Sztuka leczenia zaparć”.

Organizator: Dzienny Dom Pomocy Klub „Słoneczna Przystań”

Miejsce: Klub DDP „Słoneczna Przystań”, ul. Racjonalizatorów 3 (Dębiec)

Kontakt: 61 832 04 62, wstęp wolny

23.10. godz. 12.00-15.00 Diagnoza pamięci i ryzyka zespołów otępiennych ●

Diagnoza wykonywana na podstawie wypełnianych kwestionariuszy i spotkania z psychologiem. Spotkania prowadzi dr n. o zdr. Beata Uchto, psycholog, psychogeriatra

Organizator: Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich”

Miejsce: ul. Dąbrowskiego 18, wejście od ul. Kochanowskiego w podwórze

Zapisy od 9.10: 61 843 72 55, udział nieodpłatny

23.10. godz. 14.00 Aqua Aerobik 50+ ●

Ćwiczenia w wodzie uwzględniające poziom sprawności fizycznej, wiek oraz potrzeby osób dojrzałych i starszych. Korzyści wynikające ze środowiska wodnego, takie jak odciążenie stawów i kości, wspomaganie krążenia krwi – sprawiają, że wykonanie ćwiczeń jest możliwe w większych zakresach ruchu, w bardziej harmonijny sposób i w poczuciu komfortu. Program AQUA Senior obejmuje ćwiczenia ogólnorozwojowe, poprawiające zakres ruchomości w stawach oraz elastyczność mięśni, niwelujące bóle pleców, oddechowe i relaksujące.

Organizator: Centrum Pływania i Fitness FitSwim

Miejsce: ul. Górna Wilda 83/5

Kontakt i zapisy: 61 830 36 28

Informacje: z oferty można skorzystać jednorazowo, oferta skierowana do nowych Klientów FitSwim, udział nieodpłatny

23.10. godz. 14.00 Telewizja od kuchni ●

Wycieczka po redakcji Winogradzkiej Telewizji Kablowej. Na spotkaniu będzie także możliwość sprawdzenia się w roli operatora oraz prezentera telewizyjnego.

Organizator: Winogradzka Telewizja Kablowa

Miejsce: os. Przyjaźni 120 (Dom Kultury Słońce), udział nieodpłatny

Zapisy: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, 61 847 21 11, liczba miejsc ograniczona, udział nieodpłatny

23.10. godz. 17.00 Udar mózgu – co warto wiedzieć? ●

Spotkanie edukacyjne poświęcone tematyce udaru mózgu: czym jest udar mózgu? Jakie są jego główne przyczyny? Jak zapobiegać? W jaki sposób zachować się w przypadku wystąpienia udaru mózgu? Spotkanie poprowadzą dr hab. Krystyna Jaracz, prof. UM, mgr Anna Smelkowska i mgr Maria Wilkiewicz

Organizator: Zakład Pielęgniarstwa Neurologicznego i Psychiatrycznego, Katedra Pielęgniarstwa, Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

Miejsce: Centrum Kongresowo–dydaktyczne, ul. Przybyszewskiego 37, Poznań, sala C

Informacje i zapisy: 61 861 22 67, kp@ump.edu.pl, udział nieodpłatny

24.10. godz. 9.00 Ostrów Tumski – spacer z przewodnikiem ●

Ostrów Tumski – za tą nazwą kryje się ponad tysiąc lat dziejów naszego miasta. Ta niepozorna, tajemnicza przestrzeń to kluczowe miejsce dla historii Poznania – to właśnie tu wszystko się zaczęło. Na spacerze opowiemy zarówno o najważniejszych wydarzeniach i postaciach związanych z wyspą katedralną, jak i o tych mniej znanych, a też będących istotną częścią jej dziejów. Wycieczka będzie również swoistym odpoczynkiem od zgiełku miasta, bo przecież Ostrów Tumski to miejsce zawsze ciche i spokojne, leżące w sercu Poznania, a jednak trochę na uboczu...

Organizator: Grupa Przewodników PoPoznaniu.pl

Miejsce: rozpoczęcie przed katedrą (ul. Ostrów Tumski)

Informacje: udział w wycieczce jest całkowicie bezpłatny, jednak uczestnicy we własnym zakresie muszą wykupić bilet do katedry (3,5 zł). Wycieczka odbędzie się w ustalonym terminie bez względu na pogodę i liczbę uczestników. Wstępne zapisy nie są wymagane.

24.10. godz. 11.00 Zwiedzanie INEA Stadionu ●

INEA Stadion to centrum sportowych emocji Poznania. Serdecznie zapraszamy na zwiedzanie INEA Stadionu, podczas którego obiecujemy całe mnóstwo ciekawostek o funkcjonowaniu tego miejsca!

Organizator: INEA/INEA Stadion

Miejsce: ul. Bułgarska 17 (sklep z pamiątkami)

Konieczna rezerwacja miejsc od 17.10: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, 61 847 21 11. Udział nieodpłatny



LEGENDA: ● KULTURA ● ZDROWIE ● SPORT ● TURYSTYKA ● EDUKACJA ● PSYCHOLOGIA ● RĘKODZIEŁO ● ROZRYWKA

20

KONTAKT DO ORGANIZATORÓW: 61 847 21 11, www.centrumis.pl

24.10. godz. 12.00-15.00 Diagnoza pamięci i ryzyka zespołów otępiennych ●

Diagnoza wykonywana na podstawie wypełnianych kwestionariuszy i spotkania z psychologiem. Spotkania prowadzi dr n. o zdr. Beata Uchto, psycholog, psychogeriatra

Organizator: Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich”

Miejsce: ul. Dąbrowskiego 18, wejście od ul. Kochanowskiego w podwórze

Zapisy od 09.10: 61 843 72 55, udział nieodpłatny

24.10. godz. 13.00 Od secesji do współczesności ●

Od marca 2017 r. oddział Muzeum Narodowego w Poznaniu otworzył w Zamku nową ekspozycję sztuki użytkowej. W 18 przestrzeniach na 4 kondygnacjach, na powierzchni prawie 1500 m², zaprezentowano ok. 2000 muzealiów – przedmiotów, pośród których od średniowiecza do współczesności żył człowiek i które służyły mu w różnych okolicznościach. W październiku zapraszamy na 3 spotkania, podczas których przybliżymy Państwu tę wspaniałą kolekcję rzemiosła artystycznego, będącą zarazem obrazem życia materialnego, duchowego oraz intelektualnego minionych okresów. Prowadzenie: Aleksandra Podżorska

Organizator: Muzeum Sztuk Użytkowych, Muzeum Narodowe w Poznaniu

Miejsce: Góra Przemysła 1

Kontakt i zapisy: 61 856 80 75, wstęp wolny

24.10. godz. 15.00 Nietrzymanie moczu a możliwość fizjoterapii ●

Omówienie problemu nietrzymania moczu oraz możliwości zastosowania fizjoterapii w leczeniu. Możliwość doboru wkładek anatomicznych oraz uzyskanie informacji o możliwości refundacji NFZ.

Organizator: Stanley Centrum Medyczne

Miejsce: ul. 28 czerwca 1956r. Nr 135 (schody na II piętro, winda)

Informacje i zapisy od 16.10. 61 649 05 55/56, udział nieodpłatny

24.10. godz. 15.00-17.30 Ex Cathedra: warsztaty, odczytywanie inskrypcji łacińskich ●

Z pewnością niejednokrotnie spoglądałaś na tajemnicze inskrypcje wymalowane na sklepieniach polskich i zagranicznych kościołów. Może zastanawiałaś się, stojąc nad marmurowym nagrobkiem któregoś z arystokratów czy biskupów, kim był i czym zasłużył sobie na pochówek w murach katedry. Nie musisz być łacinnikiem ani paleografem, by odkryć zapisane w kamieniu i fresku historie! Warsztaty Ex Cathedra to propozycja odczytania – w oparciu o intuicję – ukrytych w katedrze inskrypcji łacińskich. Podczas godzinnych zajęć teoretycznych otrzymamy narzędzia pozwalające odczytać wybrane teksty. W drugiej części przejdziemy do wnętrza bazyliki, gdzie postaramy się wspólnie przetłumaczyć inskrypcje, poznając przy tym fascynujące dzieje związanych z nimi postaci. Zajęcia odbywają się we współpracy z Instytutem Filologii Klasycznej UAM.

Organizator: Centrum Turystyki Kulturowej TRAKT

Miejsce: ul. Gdańska 2, sala wielofunkcyjna, parter

Kontakt i zapisy: 61 647 76 34, liczba miejsc ograniczona, udział nieodpłatny

24.10. godz. 15.00-17.00 Osoby 60+ na rynku pracy, jak szukać pracy, aby ją znaleźć ●

Spotkanie z coachem.

Organizator: KĄCIK DLA SENIORA Stowarzyszenie Medycyna Polska Poznań

Miejsce: KĄCIK DLA SENIORA, ul. św. Marcin 58/64, II piętro/winda

Informacje i zapisy: 606 314 037, udział nieodpłatny

24.10. godz. 16.00-19.00 Porady psychologa ●

Porady indywidualne oraz konsultacje rodzinne.

Organizator: Centrum Relaksu Vasco da Gaia

Miejsce: ul. Piłsudskiego 104 (dwa wejścia do lokalu – 1. od frontu po schodach na wysoki parter, 2. z lewej strony budynku podjazd dla wózków inwalidzkich, lokal w całości przystosowany dla osób poruszających się na wózku)

Informacje i zapisy od 25.09: 796 421 670, liczba miejsc ograniczona, udział nieodpłatny. Warunkiem uczestnictwa jest wiek 60+ oraz podanie hasła SENIORALNI

24.10. godz. 16.30 Od Seniora dla Juniora – warsztaty z zakresu pierwszej pomocy ●

Każdy z nas może znaleźć się w sytuacji, w której będzie musiał udzielić pomocy osobie bliskiej, dziecku, bądź nieznanemu na ulicy. Jak wtedy działać, jakie czynności należy wykonać i przede wszystkim, jak opanować silne emocje? Na to, oraz inne pytania odpowiemy sobie podczas warsztatów łączących teorię z praktyką. Pierwsza pomoc jest łatwa, przyjdź i przekonaj się sam!

Organizator: Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

Miejsce: Centrum Kongresowo-Dydaktyczne ul. Przybyszewskiego 37a (sala C, parter)

Informacje i zapisy od 17.10: 61 854 60 31, liczba miejsc ograniczona, udział nieodpłatny

24.10. godz. 17.00 Drzwi otwarte w Stowarzyszeniu Taoistycznego Tai Chi w Polsce ●

W programie lekcja pokazowa oraz prelekcja na temat zdrowotnych właściwości Taoistycznego Tai Chi połączona z nauką podstawowych ruchów. Rozmowy przy herbatce z osobami ćwiczącymi.

Organizator: Stowarzyszenie Taoistycznego Tai Chi w Polsce, Klub Poznań

Miejsce: Klub „Rondo”, ul. Przybyszewskiego 56, I piętro, schody

Kontakt: 509 777 898, wstęp wolny

24.10. godz. 18.30 Złota Gimnastyka ●

Organizator: Marsz Po Zdrowie

Miejsce: Marsz Po Zdrowie, ul. Głogowska 273a/15

Kontakt i zapisy: liczba miejsc ograniczona, 603 728 243 oraz mailowo helenam@marszpozdrawie.pl

Informacje: w ramach rabatu koszt zajęć 10 zł

25.10. godz. 9.00-14.00 Sprawdź czy widzisz! ●

Badanie wzroku. Konsultacja optometryczna.

Organizator: Monika Czaińska – optometrystka, Fundacja Diagnostyki i Rehabilitacji Optometrycznej i Neuroterapii

Miejsce: ul. Zeylanda 1, wejście od ul. Zwierzynieckiej

Kontakt i zapisy: 509 025 787, udział nieodpłatny

25.10. godz. 11.00 Gimnastyka sposobem na dobre samopoczucie – ćwicz z nami – 50-minutowy trening prowadzony przez fizjoterapeutę ●

Organizator: Zakład Rehabilitacji Leczniczej Fizjoterapia Optima

Miejsce: Zakład Rehabilitacji Leczniczej Fizjoterapia Optima, ul. Kościelna 30/57

Kontakt i zapisy od 18.10: 533 682 800, udział nieodpłatny

25.10. godz. 11.00 Trzymaj się z Noviną – warsztat fizjoterapeutyczny na temat profilaktyki upadków u osób starszych ●

Zapraszamy serdecznie wszystkich seniorów do Gabinetów Medycznych Novina na zajęcia fizjoterapeutyczne z tematem przewodnim profilaktyki upadków. Warsztat składać się będzie z praktycznych wskazówek, jak przeciwdziałać groźnym upadkom i ich powikłaniom oraz instruktażu ćwiczeń stymulujących zmysł równowagi. Będzie nam miło ponownie gościć Seniorów na Novinie!

Organizator: Gabinety Medyczne Novina

Miejsce: ul. Nowina 12A Poznań (winda)

Informacje i zapisy od 30.09: 665 505 606, 61 8411 100, info@fizjoterapia-novina.pl, koszt 10 zł

LEGENDA: ● KULTURA ● ZDROWIE ● SPORT ● TURYSTYKA ● EDUKACJA ● PSYCHOLOGIA ● RĘKODZIEŁO ● ROZRYWKA

KONTAKT DO ORGANIZATORÓW: 61 847 21 11, www.centrumis.pl

21

25.10. godz. 12.00 oraz 13.00 Prezentacja Sali Tradycji Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu ●

Organizator: Komenda Wojewódzka Policji w Poznaniu

Miejsce: Oddział Prewencji Policji w Poznaniu, ul. Taborowa 22

Kontakt i zapisy: 61 841 20 74, liczba miejsc ograniczona, udział nieodpłatny

25.10. godz. 14.00–18.00 Udar mnie nie pokona! Dzień Udaru Mózgu ●

Z okazji Międzynarodowego Dnia Udaru Mózgu dla osób dotkniętych i zagrożonych udarem oraz ich bliskich organizatorzy przygotowali szereg wykładów, konsultacji i badań.

Organizator: Stowarzyszenie Afazja, Międzynarodowe Stowarzyszenie Studentów Medycyny IFMSA – Poland Oddział Poznań, Centrum Inicjatyw Senioralnych

Miejsce: Centrum Kongresowo-Dydaktyczne, ul. Przybyszewskiego 37 a, sala A i hol

Informacje: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, 61 847 21 11, wstęp wolny

26.10. godz. 9.00-14.00 Sprawdź czy widzisz! ●

Badanie wzroku. Konsultacja optometryczna

Organizator: Monika Czaińska – optometrysta, Fundacja Diagnostyki i Rehabilitacji Optometrycznej i Neuroterapii

Miejsce: ul. Zeylanda 1, wejście od ul. Zwierzynieckiej

Kontakt i zapisy od 10.09: 509 025 787, udział nieodpłatny

26.10. godz. 11.00-12.00 Średniowieczne gry dla każdego. Warsztaty, w trakcie których poznaje się różne gry średniowieczne ●

Organizator: Rezerwat Archeologiczny Genius Loci

Miejsce: ul. Posadzego 3, Ostrów Tumski

Informacje i zapisy: 61 852 21 67, wstęp udział nieodpłatny



26.10. godz. 12.00–14.00 Po burzy zawsze przychodzi słońce– warsztaty ●

Od katastrofy do szansy, czyli co z tym kryzysem? Bo jak nie jeden, to drugi. Wciąż powraca, choć inaczej przebrany... Wszyscy go znają, ale zamiast oswoić i polubić, to wciąż z nim walczą. Zapraszam na zajęcia, które rozjaśnią ciemne strony kryzysu i pokażą, jak traktować zmianę jako swojego sprzymierzeńca. Prowadzenie: Agnieszka Deja

Organizator: ICF – International Coach Federation

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Konieczna rezerwacja miejsc od 19.10: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, 61 847 21 11. Jedna osoba może skorzystać z dwóch warsztatów w CIS. Udział nieodpłatny

26.10. godz. 12.00-14.00 Muzyczne czwartki w Kamei ●

Na pianinie standardy muzyki rozrywkowej zagra Krzysztof Raduła. Podczas koncertu dla osób po 60 r. ż. rabat 10% na cały asortyment.

Organizator: Kawiarnia Galeria Kamea

Miejsce: Kawiarnia Galeria Kamea, ul. Wroniecka 22

Kontakt i rezerwacja: 61 851 72 11



26.10. godz. 12.15 TOP 10. 10 najważniejszych arcydzieł MNP, których nie zobaczysz nigdzie w Polsce ●

Prowadzenie: Katarzyna Grabowska

Organizator: Muzeum Narodowe w Poznaniu

Miejsce: Aleje Marcinkowskiego 9

Kontakt i zapisy: 61 856 81 36, od pon. do pt w godzinach 8.00-15.30. Liczba miejsc ograniczona, konieczny zakup biletu do Muzeum: 12 zł normalny/8 zł ulgowy. Bilet ulgowy przysługuje osobom po 65. roku życia oraz emerytom i rencistom

26.10. godz. 13.00 „Ekościema” w dyskursie reklamy i public relations – wykład ●

„Ekościema” polega na kreowaniu pozytywnego – z reguły odbiegającego od rzeczywistości – ekologicznego wizerunku firmy oraz oferowanych przez nią produktów i usług. Na wykładzie podane zostaną przykłady „ekościemy” w dyskursie reklamy i public relations. Opierając się na badaniach dyskursu korporacyjnego, prowadząca zwróci szczególną uwagę na rolę ekologii w kształtowaniu tożsamości korporacyjnej. Prowadzenie dr Emilia Wąsikiewicz-Firlej

Organizator: Wydział Neofilologii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza

Miejsce: sala C3, Collegium Novum, Al. Niepodległości 4. Wstęp wolny

26.10. godz. 15.00 Nie dajmy się starości – ćwiczymy swój mózg – wykład ●

Informacje na temat choroby Alzheimera oraz sposoby na poprawienie funkcji mózgu.

Organizator: Wielkopolskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Choro­bą Alzheimera

Miejsce: ul. Św. Rocha 10 (salka na terenie parafii)

Informacje i zapisy: 61 224 50 85 w godz. 12.00-18.00 (poniedziałek, środa, piątek), udział nieodpłatny

26.10. godz. 16.30 Warsztaty stymulujące pracę mózgu ●

Trening pamięci, koncentracji, orientacji, spostrzegawczości (gry edukacyjne i ćwiczenia)

Organizator: Wielkopolskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Choro­bą Alzheimera

Miejsce: ul. Św. Rocha 10 (salka na terenie parafii)

Informacje i zapisy: 61 224 50 85 w godz. 12.00-18.00 (poniedziałek, środa, piątek), udział nieodpłatny

26.10. godz. 17.00 Bezpieczeństwo osób starszych we współczesnym świecie – prelekcja ●

Po prelekcji zaprosimy na występ chóru Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu

Organizator: Komenda Wojewódzka Policji w Poznaniu

Miejsce: Komenda Wojewódzka Policji w Poznaniu, sala konferencyjna im. insp. Wiktora Ludwikowskiego, ul. Kochanowskiego 2A, I piętro

Kontakt i zapisy: 61 841 56 29, liczba miejsc ograniczona, udział nieodpłatny

27.10. godz. 9.00 Sprawdź czy pamiętasz! ●

Indywidualne badanie pamięci. Konsultacja neuropsychologiczna

Organizator: Jagna Sobierajewicz – psycholog/Fundacja Diagnostyki i Rehabilitacji Optometrycznej i Neuroterapii

Miejsce: ul. Zeylanda 1, wejście od ul. Zwierzynieckiej

Kontakt i zapisy: 792 007 988, udział nieodpłatny

LEGENDA: ● KULTURA ● ZDROWIE ● SPORT ● TURYSTYKA ● EDUKACJA ● PSYCHOLOGIA ● RĘKODZIEŁO ● ROZRYWKA

27.10. godz. 9.00 Zmiany w przepisach emerytalnych od 1 października 2017 r. ●

Organizator: I Oddział ZUS w Poznaniu

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Konieczna rezerwacja miejsc od 19.10: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, 61 847 21 11. Jedna osoba może skorzystać z dwóch warsztatów w CIS. Udział nieodpłatny

27.10. godz. 10.00-15.00 Bezpłatne badanie słuchu ●

Organizator: MedPolonia

Miejsce: ul. Starołęcka 42

Kontakt i zapisy: konieczna wcześniejsza rejestracja telefoniczna pod numerem 61 66 43 300, lub osobista

27.10. godz. 10.00-11.00 Zioła dla każdego

Na warsztatach będą przedstawione najważniejsze zioła i ich właściwości. Uczestnicy będą mogli skosztować różnych naparów ziołowych i poznać różne zastosowania ziół. Prowadzący: dr hab. Barbara Frąszczak, inż. Emilia Krystek, inż. Emilia Rzechuła

Organizator: Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu (Przyrodniczy Uniwersytet Trzeciego Wieku)

Miejsce: Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu, Collegium Maximum, ul. Wojska Polskiego 28, sala 154

Informacje i zapisy od 20.10: 61 848 70 26, cku@up.poznan.pl, liczba miejsc ograniczona, udział nieodpłatny

27.10. godz. 11.30-13.00 Dieta w walce z osteoporozą

Prowadzący warsztaty omówią temat diety w walce z osteoporozą, zademonstrują działanie densytometru, poćwiczą z uczestnikami planowanie posiłków/diety u osób zagrożonych czy zainteresowanych. Prowadzący: dr inż. Magdalena Człapka-Matysik, mgr inż. Dorota Przeorska, mgr Aleksandra Bykowska

Organizator: Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu (Przyrodniczy Uniwersytet Trzeciego Wieku)

Miejsce: Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu, Wydział Nauk o Żywności i Żywnieniu, ul. Wojska Polskiego 31, sala 328

Informacje i zapisy od 20.10: 61 848 70 26, cku@up.poznan.pl, liczba miejsc ograniczona, udział bezpłatny

27.10. godz.13.30-14.30 Osobliwości Ogrodu Botanicznego. Wycieczka po Ogrodzie Botanicznym Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu ●

Uczestnicy wycieczki po ogrodzie botanicznym UAM będą mieli niepowtarzalną okazję obejrzeć najciekawsze rośliny znajdujące się w jego kolekcjach.

Organizator: Ogród Botaniczny Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, ul. Dąbrowskiego 165

Miejsce: Ogród Botaniczny Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Kontakt i zapisy: 61 829 20 03, koszt 4 zł od osoby

27.10. godz. 15.00 Lepsze zdrowie z refleksologią stóp ●

Wykład przybliżający refleksologię, jako alternatywną formę terapii i jej wpływ na funkcjonowanie organizmu człowieka. Refleksologia stóp przynosi pacjentowi poprawę jego samopoczucia, daje odprężenie i poprawia funkcjonowanie organizmu. To skuteczna forma terapii naturalnej, której istotę stanowi masaż stóp.

Organizator: Spółdzielnia Socjalna „Pomagajmy Razem”

Miejsce: ul. Ściegiennego 50

Kontakt i zapisy od 2.10, 501 725 715, udział nieodpłatny

27.10. godz. 16.30 Być świadomym/świadomą dziadkiem/babcią ●

Warsztaty dla dziadków pomagające dobrze zrozumieć i pełnić świadomie tę rolę w swojej rodzinie. Wspólna refleksja nad wielopokoleniową rodziną i możliwością jej realizacji we współczesnym świecie. Będzie możliwość spojrzenia na swoją sytuację oczami innych i złapaniem zdrowego dystansu. Warsztaty poprowadzi małżeństwo Marii i Zbyszka Krugielków – doświadczeni dziadkowie i współpracownicy Poradni Rodzinnej w Murowanej Goślinie.

Organizator: Fundacja VINEA

Miejsce: Poradnia VINEA, ul. Szewska 18 A (schody na I piętro)

Informacje i zapisy od 14.10: 609 727 925 po godz. 14.00. Koszt – 10 zł, liczba miejsc ograniczona

30.10. godz. 10.00-13.00 Asertywność – moja kumpelka ●

Podczas warsztatów dowiemy się jak wyznaczać nasze granice i szanować terytorium innych. Nauczymy się odmawiać bez poczucia winy oraz tego, jak wyrażać swoje emocje, myśli i oczekiwania. Zrozumiemy, że powiedzenie komuś nie, to powiedzenie sobie tak. Lecz przede wszystkim nauczymy się, jak swobodnie czuć się ze sobą. Prowadzenie: Karolina Siminiak

Organizator: ICF – International Coach Federation

Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24

Konieczna rezerwacja miejsc od 23.10: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, 61 847 21 11. Jedna osoba może skorzystać z dwóch warsztatów w CIS. Udział nieodpłatny

30.10. godz. 14.00 Aqua Aerobik 50+ ●

Ćwiczenia w wodzie, uwzględniające poziom sprawności fizycznej, wiek oraz potrzeby osób dojrzałych i starszych. Korzyści wynikające ze środowiska wodnego, takie jak odciążenie stawów i kości, wspomaganie krążenia krwi – sprawiają, że wykonanie ćwiczeń jest możliwe w większych zakresach ruchu, w bardziej harmonijny sposób i w poczuciu komfortu. Program AQUA Senior obejmuje ćwiczenia ogólnorozwojowe, poprawiające zakres ruchomości w stawach oraz elastyczność mięśni, niwelujące bóle pleców, oddechowe i relaksujące.

Organizator: Centrum Pływania i Fitness FitSwim

Miejsce: ul. Górna Wilda 83/5

Kontakt i zapisy: konieczne zapisy 61 830 36 28

Informacje: z oferty można skorzystać jednorazowo, oferta nie jest skierowana do obecnych klientów FitSwim, udział nieodpłatny

30.10. godz. 18.00-20.00 Orowadzanie kuratorskie po Biennale Tkaniny Artystycznej w Poznaniu ●

Koordynatorka projektu „Jak patrzy – roczny program wystaw sztuki współczesnej” w Galerii Jak opowie o prezentowanych w galerii pracach wybranych przez Jury 1 Biennale Tkaniny artystycznej w Poznaniu

Organizator: Fundacja Jak Malowana

Miejsce: Św. Marcin 37 (w podwórku, pomieszczenie parterowe)

Kontakt i zapisy: 693 083 144, udział nieodpłatny

31.10. godz. 12.00-13.00 Ruch – podstawa życia. O tym jak ważny jest ruch dla utrzymania sprawności fizycznej i psychicznej ●

Prowadzenie: Klaudia Cichocka, fizjoterapeutka

Organizator: Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich”

Miejsce: ul. Dąbrowskiego 18, wejście od ul. Kochanowskiego w podwórzu

Zapisy od 9.10: 61 843 72 55, udział nieodpłatny

LEGENDA: ● KULTURA ● ZDROWIE ● SPORT ● TURYSTYKA ● EDUKACJA ● PSYCHOLOGIA ● RĘKODZIEŁO ● ROZRYWKA

KONTAKT DO ORGANIZATORÓW: 61 847 21 11, www.centrumis.pl

23



Seniorze! Seniorko!
Zadbaj o swoje bezpieczeństwo!
BEZPŁATNE

POZNAŃSKIE PUDEŁKO ŻYCIA

czeka na Ciebie w Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24
Dowiedz się więcej: tel. 61 847 21 11, www.centrumis.pl