

# Senioralni Poznań

## Październik 2015

\* 26 września godz. 11.00  
uroczysta inauguracja na placu Wolności  
i przekazanie seniorom kluczy do miasta  
przez Prezydenta Poznania

\* certyfikaty dla Miejsc  
Przyjaznych Seniorom

\* koncert „Operetka na jesień”

\* Retro Dancing na placu Wolności

\* bezpłatne warsztaty i wykłady

\* drzwi otwarte

\* zniżki i promocje

więcej: Centrum Inicjatyw Senioralnych  
[www.centrumis.pl](http://www.centrumis.pl) tel. 61 8 47 21 11

# Gdzie podziali się seniorzy?!

Sponsor wydarzenia



Patronat medialny



Partnerzy Inauguracji



Partnerzy



UAP | POZNAŃ



Organizatorzy



Centrum Inicjatyw Senioralnych



Patronat honorowy Prezydenta Miasta Poznania

Centrum Medyczne Synexus  
Głównym Sponsorem  
Senioralni.Poznań 2015



## Centrum Medyczne Synexus w ramach Senioralni.Poznań 2015 organizuje:

### BIAŁY PIĄTEK

**9 października 2015**  
w godzinach **7:00 – 16:00**

W tym dniu Seniorzy po 60 roku życia  
będą mogli bezpłatnie skorzystać z:

- badań laboratoryjnych krwi  
(lipidogram, glukoza, morfologia i OB)
- badania spirometrycznego
- badania densytometrycznego  
(oceniające gęstość kości)
- pomiaru ciśnienia tętniczego krwi
- pomiaru BMI, tkanki tłuszczowej
- pomiaru glukozy z palca
- konsultacji z lekarzem internistą

Seniorzy, zainteresowani **badaniem krwi** powinni  
przyjść do przychodni w godzinach **7:00 – 11:00**  
oraz pamiętać by **być na czczo**.

**Przekaż informacje o bezpłatnych  
badaniach kontrolnych swojej rodzinie,  
przyjaciołom, sąsiadom.**

### DZIEŃ WYKŁADOWY


**21 października 2015**

- 9:00  
Nadciśnienie tętnicze – rozpoznanie i jego leczenie.
- 10:00  
Badania kliniczne – dlaczego je wykonujemy?
- 11:00  
Szczepienia – dlaczego warto się szczepić.
- 12:00  
Cukrzyca – rozpoznanie i jej leczenie.
- 15:00  
Choroba zwyrodnieniowa stawów – metody leczenia.

**Zapisy na wykłady** w dniach **28.09 – 16.10**  
pod numerem telefonu **61 625 80 31**.

Synexus Poznań, ul. Głogowska 31/33  
tel. 61 625 80 33

[www.przychodniasynexus.pl](http://www.przychodniasynexus.pl)

 [facebook.com/C.M.SynexusPolska](https://facebook.com/C.M.SynexusPolska)



## Od organizatorów

Z dumą prezentujemy Państwu program wydarzeń V edycji imprezy Senioralni. Poznań. Jestem przekonany, że Senioralnych nie trzeba Państwu przedstawiać. Co roku w ostatnią sobotę września spotykaliśmy się na Starym Rynku, by wspólnie świętować Waszą cenną obecność wśród nas – młodszych i starszych pokoleń poznanianków, cieszyć się wspólnym czasem i uszanować miejsce najstarszych mieszkańców w naszej społeczności.

Również w tym roku, tym razem na placu Wolności, 26 września o godzinie 11.00, zaprosimy Państwa do uroczystego zainaugurowania tej, ze wszech miar, wyjątkowej w miejskim kalendarium imprezy. Mam nadzieję i będę bardzo rad, jeśli przybędziecie licznie wraz ze swoimi przyjaciółmi i bliskimi i pokażecie nam wszystkim, że wiek dojrzały można przeżywać pięknie i różnorodnie, ciesząc się życiem i otaczając się życzliwością przyjaciół.

W tym roku, świętować będziemy w towarzystwie prezydenta Jacka Jaśkowiaka, który na cały październik przekazuje seniorom i seniorkom władzę w mieście. Zaprosimy Państwa również do wysłuchania i – jak wskazuje doświadczenie – wspólnego śpiewu podczas koncertu „Operetka na jesień”, a tuż po koncercie wspólnie zatańczymy podczas Retro Dancingu na placu Wolności.

Bądźcie z nami – niezależnie od nastroju, pogody i stopnia sprawności. Głęboko wierzę, że ten szczególny dzień inauguracji ma moc podnoszenia na duchu każdego z nas.

Mam nadzieję, że w bogatym programie październikowej imprezy każdy z Państwa znajdzie dla siebie wydarzenia, w których udział przysporzy radości i spełnienia. I choć to my – młodszy wiekiem – na co dzień uczymy się od Was, Drodzy Seniorzy i Drogie Seniorki, chcemy by ten miesiąc otwierał przed Wami możliwość spełniania marzeń, próbowania nowych aktywności, wymiany doświadczeń i nauki nowych umiejętności. To jest Wasz czas!

*Wojciech Bauer*  
Dyrektor Centrum Inicjatyw Senioralnych





## UROCZYSTA INAUGURACJA V EDYCJI IMPREZY SENIORALNI POZNAŃ

**26 września godz. 11.00 plac Wolności**

### W PROGRAMIE:

- \* PRZEKAZANIE SENIOROM KLUCZY DO BRAM MIASTA PRZEZ PREZYDENTA MIASTA POZNANIA
- \* KONCERT „OPERETKA NA JESIEŃ”
- \* RETRO DANCING NA PLACU WOLNOŚCI

### PONADTO:

- \* WRĘCZENIE CERTYFIKATÓW „MIEJSCE PRZYJAZNE SENIOROM”
- \* WRĘCZENIE INFORMATORÓW „SENIORALNI. POZNAŃ”



Dowiedz się więcej na: [www.centrumis.pl](http://www.centrumis.pl) lub zadzwoń do organizatorów: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9 a, tel. 61 847 21 11

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

## PROGRAM WYDARZEŃ na 27–30 września

Program wydarzeń może ulec zmianom.

Aktualny program dostępny jest na stronie [www.centrumis.pl](http://www.centrumis.pl) lub w biurze Centrum Inicjatyw Senioralnych na ul. Mickiewicza 9a

Uwaga! W trosce o to, żeby jak najwięcej osób mogło skorzystać z przygotowanych w Centrum Inicjatyw Senioralnych warsztatów, informujemy, że jedna osoba może zapisać się na dwa warsztaty. Ograniczenie dotyczy tylko wydarzeń organizowanych w CentrumIS na ul. Mickiewicza 9a.

### 27.09. godz. 18.00 Jedyna na świecie viola organista ●

Spotkanie z krakowskim pianistą i pasjonatem, Sławomirem Zubrzyckim. Okazja do poznania unikatowego instrumentu o tajemniczej nazwie viola organista, którego projekt stworzył kilka wieków temu Leonardo Da Vinci. Po krótkiej przerwie o godz. 20.00 koncert prezentujący jego możliwości brzmieniowe. Wstęp wolny

**Organizator:** Cafe Misja Centrum Kultury Fara

**Miejsce:** ul. Gołębia 1

**Kontakt:** 531 584 187



### 28.09. Drzwi otwarte w Akademii 50+ Profutura ●

W programie godz. 10.00 język angielski od podstaw, o godz. 12.00 język angielski na wyższym poziomie. Zajęcia bezpłatne

**Miejsce:** ul. Ratajczaka 20/18a

**Zapisy:** tel. 604 582 621 lub [rekrutacja@profutura.poznan.pl](mailto:rekrutacja@profutura.poznan.pl). Liczba miejsc ograniczona



### 30.09. godz. 12.00 Wizyta w Muzułmańskim Centrum Kulturalno-Oświatowym ●

Okazja do zwiedzenia centrum, meczetu, wysłuchania wykładu o podstawach islamu, obejrzenia krótkiego filmu i zadania pytań.

**Miejsce:** ul. Biedrzyckiego 13

### 30.09. godz. 19.00 Koncert „Moje piękne średniowiecze” ●

Muzyczna podróż po Europie, gdzie każdy kraj reprezentowany jest przez ciekawe i charakterystyczne dla niego utwory. Barbara Wilińska oraz Karolina Kaiser-Cichocka przedstawią swoją interpretację piękna poprzez śpiew, jak i instrumenty średniowieczne.

**Organizator:** Cafe Misja Centrum Kultury Fara

**Miejsce:** ul. Gołębia 1

**Wstęp:** bilet ulgowy 15 zł (osoby 60+, emeryci i renciści), bilet normalny 20 zł

**Zapisy:** tel. 531 584 187. Liczba miejsc ograniczona



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



## PROGRAM WYDARZEŃ na 1 października

**1.10. godz. 9.00-11.00** Warsztat „Jak korzystać z naszych proroczych snów” ●

*Spotkanie poprowadzi Maciej Gendek, psychoterapeuta z Centrum psychologiczno-coachingowego insperio*

**Miejsce:** Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9a

**Zapisy:** od 28 września, tel. 61 847 21 11. Liczba miejsc ograniczona

**1.10. godz. 11.00-16.00** Zespół Dziennych Domów Pomocy „Klub Centrum” zaprasza na drzwi otwarte ●

*W programie godz. 11.00 Święto Seniora – występy muzyczne; godz. 13.30 Radosna twórczość seniora – warsztaty*

**Miejsce:** ul. Konopnickiej 18

**Kontakt:** tel. 61 865 81 19

**1.10. godz. 12.00** Październikowe muzyczne czwartki w Kamei ●

*Krzysztof Raduła zagra na pianinie standardy muzyki rozrywkowej. Wstęp bezpłatny*

**Miejsce:** Kawiarnia Galeria Kamea, ul. Wroniecka 22

**Zapisy:** wskazana rezerwacja miejsc, tel. 61 851 72 11



**1.10. godz. 12.00** Spotkanie z gwarą poznańską ●

*Jacek Hałasik, animator gwary poznańskiej, zaprasza na spotkanie z gwarową prelekcją i konkursem z nagrodami. Wstęp wolny*

**Organizator:** Dom Kultury „Stokrotka”

**Miejsce:** ul. Cyniowa 11

**Kontakt:** 61 867 19 19

**1.10. godz. 12.00-18.00** Poznański Maraton Wolontariatu „Poznajmy się” ●

*Podczas Maratonu, którego gospodarzami są seniorzy, organizowane będą społeczne działania na rzecz organizacji pozarządowych. Przewidzianych jest kilka bloków tematycznych związanych z różnymi formami pomocy – tworzenie kartek, szycie pomocy terapeutycznych/dydaktycznych*

**Organizator:** Stowarzyszenie Inicjatyw Społecznych CREO

**Miejsce:** Centrum Amarant, ul. Słowackiego 19/21

**Kontakt:** tel. 61 226 75 30

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



## PROGRAM WYDARZEŃ 1-4 października

### 1.10. godz. 19.00 Wykład „Modernizm brazylijski w architekturze” ●

*Podczas wykładu można będzie się dowiedzieć, jak i gdzie narodził się modernizm, a także jak został przetworzony przez brazylijskich architektów. Wstęp wolny*

**Organizator:** Dom Bretanii

**Miejsce:** Stary Rynek 37

### 2.10. godz. 12.00 Wykład „Ograniczenia żywieniowe w starszym wieku, jak sobie z nimi radzić?” ●

*Wykład poprowadzą mgr inż. Agata Muzsik, mgr inż. Katarzyna Zaborowicz z Katedry Higieny Żywności Człowieka Uniwersytetu Przyrodniczego. Wstęp wolny*

**Miejsce:** Uniwersytet Przyrodniczy, ul. Wojska Polskiego 28. Numer sali dostępny w portierni Uniwersytetu Przyrodniczego lub w Centrum Inicjatyw Senioralnych (tel. 61 847 21 11)

### 3.10. godz. 16.00 Wystawa „Let's Dance” w ramach cyklu 65+ Art ●

*Spotkania przygotowane z myślą o seniorach, zainteresowanych odkrywaniem sztuki współczesnej. Prowadzenie: Ewa Dziewolska-Kawka. Wstęp wolny*

**Miejsce:** Stary Browar, Galeria Art Stations, ul. Półwiejska 42



### 4.10. godz. 10.45 Szkolenie prawidłowej techniki marszu Nordic Walking na Malcie ●

**Organizator:** Grupa Marsz Po Zdrowie

**Miejsce zbiórki:** skrzyżowanie ul. Chartowo i ul. Arc. A. Baraniaka

**Zapisy:** tel. 571 328 848, 509 474 213. Liczba miejsc ograniczona

**Koszt:** 10 zł

### 4.10. godz. 20.00-20.40 „Wyobraź sobie... NIC” ●

*Monodram oparty na biografii niedowidzącej Aleksandry, która przez całe swoje życie boryka się z nieuchronną utratą wzroku. Aleksandra ma 35 lat. Był mąż, dziecko, praca. Jest... NIC. By zatrzeć granice między odbiorcą widzącym i niedowidzącym poza grą aktorską, słowem, teatrem cieni, spektakl dopełnia intrygująca muzyka kompozycji Roberta Liberka. Wyobraź sobie NIC... Stwórz, namaluj światłem, dotykiem, zapachem... Zmruż szeroko oczy i zacznij... NIC.*

**Organizator:** Fundacja Wspierania i Rozwoju Okulistyki „Okulistyka 21” oraz Jo Art Show

**Miejsce:** Centrum Amarant, Sala Amarantowa, ul. Słowackiego 19/21

**Bilet:** 10 zł

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

KONTAKT DO ORGANIZATORÓW: 61 847 21 11, [www.centrumis.pl](http://www.centrumis.pl)

7

## PROGRAM WYDARZEŃ na 5 października

**5.10. godz. 10.00-12.00** Drzwi otwarte w Akademii zdrowego, bezpiecznego i aktywnego starzenia się ●  
*Podczas drzwi otwartych będzie można zapisać się na bezpłatną pokazową lekcję języka angielskiego oraz zajęcia ruchowe*



**Organizator:** Stowarzyszenie Medycyna Polska i Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy Flandria

**Miejsce:** ul. Św. Marcin 58/64

**Kontakt:** tel. 664 999 886

**5.10. godz. 10.00** Bezpłatne pokazowe zajęcia gimnastyki z rehabilitacją w Akademii zdrowego, bezpiecznego i aktywnego starzenia się ●



**Organizator:** Stowarzyszenie Medycyna Polska i Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy Flandria

**Miejsce:** ul. Św. Marcin 58/64

**Zapisy:** tel. 664 999 886. Liczba miejsc ograniczona

**5.10. godz. 10.00** Prezentacja zajęć z obsługi komputera w Akademii 50+ Profutura ●



**Miejsce:** ul. Ratajczaka 20/18a. Wstęp wolny

**Zapisy:** 604 58 26 21 lub rekrutacja@profutura.poznan.pl. Liczba miejsc ograniczona

**5.10. godz. 10.30-11.30** Dlaczego warto uczyć się języków w wieku dojrzałym? ●



*Spotkanie z Marią Ginter – nauczycielką, poliglotką, która po 50. roku życia podszkoliła język angielski, rozpoczęła naukę hiszpańskiego, włoskiego, francuskiego oraz norweskiego. Wstęp wolny*

**Organizator:** Active Study

**Miejsce:** ul. Dąbrowskiego 76/14-15

**Zapisy:** tel. 61 847 33 94. Liczba miejsc ograniczona

**5.10. godz. 11.45** Orowadzanie po Teatrze Nowym ●

*W trakcie wycieczki można będzie zobaczyć zaplecze techniczne teatralnych scen, zajrzeć do garderoby i pracowni teatralnych, zapoznać się z pracą osób, które na co dzień pozostają niewidoczne dla publiczności. Wstęp wolny*

**Miejsce:** ul. Dąbrowskiego 5

**Kontakt:** 695 404 713

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



## PROGRAM WYDARZEŃ na 5–6 października

**5.10. godz. 13.00** Bezpłatne pokazowe zajęcia języka angielskiego (poziom podstawowy) w Akademii zdrowego, bezpiecznego i aktywnego starzenia się ●

**Organizator:** Stowarzyszenie Medycyna Polska i Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy Flandria

**Miejsce:** ul. Św. Marcin 58/64 (3 piętro, windy)

**Zapisy:** tel. 664 999 886. Liczba miejsc ograniczona



**5.10. godz. 16.00-17.00** Wykład „Podróż po krajach Unii Europejskiej” ●

*Jakie państwa wchodzą w skład Unii Europejskiej? Jaką rolę odgrywa w niej Polska? Wykład na temat Unii Europejskiej, prezentacja podstawowych faktów związanych z funkcjonowaniem tej organizacji międzynarodowej. Wstęp wolny*

**Organizator:** Stowarzyszenie Instytut Zachodni, Regionalny Ośrodek Debaty Międzynarodowej

**Miejsce:** Centrum Bukowska, ul. Bukowska 27/29

**Zapisy:** tel. 61 852 49 48 lub rodm@rodm-poznan.pl. Liczba miejsc ograniczona

**5.10. godz. 18.00** „Fajfy o szóstej” ●

*Zajęcia taneczne dla początkujących prowadzone przez tancerzy i choreografów związanych z programem „Stary Browar Nowy Taniec”. Prosimy założyć luźny strój. Wstęp wolny*

**Organizator:** Art Stations Foundation

**Miejsce:** Stary Browar, Studio Słodownia +3, ul. Półwiejska 42



**6.10. godz. 10.00-12.00** Lekcje tańca ludowego – zajęcia z instruktorem ●

**Organizator:** Edu Arto, Kinga Kulka

**Miejsce:** ul. Bogusza 6a, Naramowice

**Zapisy:** 600 034 888. Liczba miejsc ograniczona

**Wstęp:** 10 zł

**6.10. godz. 10.00-11.30** Warsztat „Budowanie poczucia własnej wartości: teoria i własne doświadczenie” ●

*Przykładowe mechanizmy budowania poczucia własnej wartości w teoriach oraz ocena wpływu otoczenia. Dyskusja o własnych, doświadczalnych sposobach wzmacniania tego poczucia. Warsztat poprowadzi Błażej Kliks z International Coach Federation Polska. Wstęp wolny*

**Miejsce:** Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9a

**Zapisy:** od 28 września, tel. 61 847 21 11. Liczba miejsc ograniczona

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

## PROGRAM WYDARZEŃ na 6 października

**6.10. godz. 11.00-16.00** Zespół Dziennych Domów Pomocy „Klub Winogrody” zaprasza na drzwi otwarte ●  
*W programie o godz. 13.00 warsztaty tworzenia kartek okolicznościowych*

**Miejsce:** os. Kosmonautów 15

**Kontakt:** tel. 61 825 03 32

**6.10. godz. 12.30-13.15** Zajęcia Aqua Rehabilitacji ●

**Organizator:** Szkoła Pływania Fregata Swimming

**Miejsce:** Hotel System, ul. Lechicka 101. Wstęp wolny

**Zapisy:** tel. 61 875 95 27. Liczba miejsc ograniczona



**6.10. godz. 14.00-15.30** Wykład „Proste technologie dla seniora. Dlaczego warto korzystać z internetu i komputera” ●

*Wykład poprowadzi Agnieszka Ciereszko z Virtus Centrum Wsparcia Aktywności i Rozwoju. Wstęp wolny*

**Miejsce:** Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9a

**Zapisy:** od 28 września, tel. 61 847 21 11. Liczba miejsc ograniczona

**6.10. godz. 14.00-16.00** Warsztat psychoedukacyjny „Jak usprawnić pracę mózgu. Techniki pamięci. Jak dobrze wykorzystać nasz umysł?” ●

**Organizator:** Stowarzyszenie PSYCHE SOMA POLIS

**Miejsce:** ul. Wierzbicice 18/5. Wstęp wolny

**Zapisy:** tel. 502 994 497, 501 080 663. Liczba miejsc ograniczona

**6.10. godz. 14.15- 15.00** Aqua aerobik ●

**Organizator:** Fitswim – Centrum Pływania i Fitness

**Miejsce:** ul. Górna Wilda 83/5

**Zapisy:** od 1 października, tel. 61 830 36 28. Liczba miejsc ograniczona

**Wstęp:** 13 zł



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

## PROGRAM WYDARZEŃ na 6–7 października

**6.10. godz. 17.00** Warsztat „Bolący kręgosłup – bolączka naszego wieku” ●

*Praktyczny warsztat fizjoterapeutyczny dla osób 60+. Wstęp wolny*

**Miejsce:** Gabinety Fizjoterapii Novina, ul. Szczęsna 13 (wejście od ul. Nowina)

**Zapisy:** tel. 61 841 11 00 lub 665 505 606. Liczba miejsc ograniczona

**6.10. godz. 19.00-21.00** „Poznaj Tai Chi” – zajęcia otwarte ●

**Organizator:** Poznańskie Stowarzyszenie Tai Chi

**Miejsce:** Piątkowskie Centrum Kultury Dąbrówka, os. Bolesława Chrobrego 117

**Kontakt:** 61 832 11 51. Wstęp wolny



**7.10. godz. 10.00** Rogalin po remoncie! Wycieczka autokarowa z przewodnikiem do odnowionego pałacu w Rogalinie ●

**Organizator:** Akademia Podróży Wojazer

**Zbiórka:** Plac Adama Mickiewicza

**Zapisy:** tel. 61 662 84 03. Liczba miejsc ograniczona

**Koszt:** 10 zł



**7.10. godz. 11.00 oraz 13.00** Warsztaty dziennikarskie w Radiu Emaus ●

*Podczas warsztatów będzie można poznać kulisy pracy dziennikarza–prezentera oraz podstawy pracy z głosem (oddychanie, dykcja). Możliwość zwiedzenia siedziby radia.*

**Organizator:** Radio EMAUS

**Miejsce:** ul. Zielona 2/26, 1 piętro

**Zapisy:** tel. 61 850 48 00. Liczba miejsc ograniczona

**7.10. godz. 11.15-12.45** „Jak patrzeć na dzieło plastyczne?” Obrazy opowiadają czy pokazują? ●

*Semiologia to nauka o znakach. Poszukamy odpowiedzi na pytanie, czy wszystkie obrazy są znakami? Porozmawiamy o sposobach widzenia, obrazie wyobrażony i materialnym. Wstęp wolny*

**Organizator:** Akademia Trzeciego wieku – Collegium Da Vinci

**Miejsce:** ul. Kutrzeby 10

**Zapisy:** tel. 61 27 11 030/031. Liczba miejsc ograniczona

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

## PROGRAM WYDARZEŃ na 7 października

### 7.10. „Otwarci na Ostrów” – drzwi otwarte w Bramie Poznania ●

*Okazja do głębszego poznania wyspy katedralnej, ale także podzielenia się własnymi wspomnieniami i przeżyciami. Udział bezpłatny*

- godz. 12.00-13.30 Spotkanie w katedrze: „Muzyczna wycieczka na prospekt organowy”, „Złota wycieczka po Kaplicy Królów Polskich”
- godz. 14.00-15.30 Zajęcia edukacyjne dla seniorów „Między fikcją a prawdą – sztuka opowiadania legend”
- godz. 16.00-17.30 Orowadzanie tematyczne po ekspozycji głównej „Początki Polski. Jubileuszowa wycieczka”

**Miejsce:** Brama Poznania, ul. Gdańska 2

**Zapisy:** do 6.10. na każde wydarzenie osobno: osobiste, Brama Poznania, ul. Gdańska 2 lub tel. 616 477 634 (czynny wt-pt 9.00-18.00, sob.-niedz. 10.00-19.00, pon. nieczynny). Liczba miejsc ograniczona



### 7.10. godz. 14.15-15.00 Aqua aerobik ●

**Organizator:** Fitswim – Centrum Pływania i Fitness

**Miejsce:** ul Górna Wilda 83/5

**Zapisy:** od 1.10., tel. 61 830 36 28. Liczba miejsc ograniczona

**Wstęp:** 13 zł



### 7.10. godz. 16.30 „Taneczne środy w Arsie – Bollywood” ●

*Zajęcia ruchowe przy muzyce, podczas których uczestnicy poznają układy taneczne Bollywood. Wstęp wolny*

**Organizator:** Fundacja Wspierania Twórczości, Kultury i Sztuki ARS

**Miejsce:** ul. Nowowiejskiego 15/15a

**Zapisy:** do 5.10., tel. 61 855 25 45. Liczba miejsc ograniczona

### 7.10. godz. 16.45 Zdrowy kręgosłup ●

*Zajęcia dla osób z dolegliwościami bólowymi spowodowanymi małą stabilnością kręgosłupa i miednicy.*

**Organizator:** ASGO Centrum Zdrowia. Liczba miejsc ograniczona

**Miejsce:** ul. Marcelińska 92-94

**Zapisy:** do 6.10. tel. 61 890 64 38/39



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



## PROGRAM WYDARZEŃ na 7–8 października

### 7.10. godz. 17.00-18.30 Drzwi Otwarte w Fundacji „Dr Clown” ●

Podczas drzwi otwartych będzie można dowiedzieć się na czym polega działalność Fundacji, nauczyć się tworzyć zwierzaki z balonów, kręcić talerzami i żonglować chustkami. Fundacja prowadzi wolontariat szpitalny, wykorzystując metodę śmiechoterapii. Wstęp wolny

**Miejsce:** os. Powstańców Warszawy 5J

**Zalecane zapisy:** tel. 502 108 346. Liczba miejsc ograniczona

### 7.10. godz. 18.00 Choreoterapia – terapia tańcem ●

Zajęcia poprowadzi Dyplomowany Nauczyciel Królewskiego Towarzystwa Nauczycieli Tańca Wielkiej Brytanii, Wicemistrz Polski klasy Międzynarodowej „S” Marian Pacholczak. Wstęp wolny

**Organizator:** Pasja Szkoła Tańca, Marian Pacholczak

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

**Zapisy:** tel. 603 660 018. Liczba miejsc ograniczona

### 7.10. godz. 18.00 Wykład „Ciało jako zwierciadło naszych emocji” ●

Wykład poprowadzi Dorota Mroczkowska, psycholog, terapeuta z OPPP „Rozmowa”. Wstęp wolny

**Organizator:** Ośrodek Psychoterapii i Pomocy Psychologicznej „Rozmowa”

**Miejsce:** Cafe Gazeta, ul. 27 Grudnia 3

**Zapisy:** tel. 603 408 842, lub mailowo: rozmowa\_opp@wp.pl. Liczba miejsc ograniczona

### 7.10. godz. 18.30-20.00 „Poznaj Tai Chi” – zajęcia otwarte ●

**Organizator:** Poznańskie Stowarzyszenie Tai Chi

**Miejsce:** Gimnazjum nr 44, ul. Jesionowa 14

**Kontakt:** 61 832 11 51. Wstęp wolny



### 8.10. godz. 10.00-11.30 „Emerycie sprawdź, czy możesz przeliczyć swoje świadczenie” ●

Podczas spotkania dowiedzie się jak przeliczać emerytury z uwzględnieniem zmian w przepisach. Spotkanie poprowadzi Małgorzata Muszyńska z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Wstęp wolny

**Miejsce:** Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9a

**Zapisy:** od 28 września, tel. 61 847 21 11. Liczba miejsc ograniczona

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

KONTAKT DO ORGANIZATORÓW: 61 847 21 11, [www.centrumis.pl](http://www.centrumis.pl)

13



## PROGRAM WYDARZEŃ na 8 października

**8.10. godz. 10.00-13.00** Warsztat wizażu dla pań. „Jak pokazać walory swojego wyglądu? Jak czuć się lepiej dzięki dobrze dobranej kolorystyce i makijażowi” ●

**Organizator:** Stowarzyszenie PSYCHE SOMA POLIS

**Miejsce:** ul. Wierzbicice 18/5

**Zapisy:** tel. 502 994 497, 501 080 663. Liczba miejsc ograniczona. Wstęp wolny

**8.10. godz. 10.00-12.00** Warsztaty krawiecko-kreatywne przy kawie i herbacie ●

*Szydełkowanie połączone z warsztatami kreatywnymi*

**Organizator:** Edu Arto, Kinga Kulka

**Miejsce:** ul. Bogusza 6a, Naramowice

**Zapisy:** do 7.10., tel. 600 034 888 Liczba miejsc ograniczona

**Koszt:** 15 zł

**8.10. godz. 10.00-16.00** Zespół Dziennych Domów Pomocy „Klub Ogrody” zaprasza na drzwi otwarte ●

*W programie godz. 10.00 warsztaty: filcowanie na mokro. Wstęp wolny*

**Miejsce:** ul. Nowy Świat 7/11

**Kontakt:** tel. 61 847 32 91

**8.10. godz. 10.00-16.00** Analiza składu ciała dla seniorów – pomiar certyfikowanym analizatorem In Body 170 ●

*Analizator bada 19 parametrów, m. in.: masę ciała, masę mięśniową, zawartość tkanki tłuszczowej, zawartość tłuszczu wisceralnego, ilość białka, składników mineralnych oraz wody w organizmie. Wstęp wolny*

**Organizator:** Nadzieja Szukała, Lekkostrawnia. Poradnictwo żywieniowe i dietetyka

**Miejsce:** ul. Sienkiewicza 22B/2

**Zapisy:** do 7.10., tel. 694 840 084. Liczba miejsc ograniczona

**8.10. godz. 13.00-15.00** Warsztat „Marzenia warte spełnienia” ●

*Warsztat coachingowy poświęcony dotarciu do swoich prawdziwych marzeń i ich zmianie na dobrze zdefiniowany cel. Prowadzenie Jaga Kokot. Udział bezpłatny*

**Miejsce:** Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9a

**Zapisy:** od 28 września, tel. 61 847 21 11. Liczba miejsc ograniczona

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

## PROGRAM WYDARZEŃ na 8 października

### 8.10. godz. 14.00 Wykład „Geriatra – lekarz dla seniora” ●

*Podczas wykładu będzie można dowiedzieć się kim jest geriatra, czym się zajmuje, dlaczego warto do niego pójść. Można będzie również wykonać bezpłatne badania, pomiaru poziomu cukru, EKG i spirometrii. Spotkanie dla osób po 65. roku życia. Udział bezpłatny*

**Organizator:** Poznański Ośrodek Specjalistyczny Usług Medycznych

**Miejsce:** Al. Solidarności 36, nr gabinetu 312, 2 piętro

**Zapisy:** tel. 61 647 77 74. Liczba miejsc ograniczona

### 8.10. godz. 15.00 Wykład „Natura emocji – człowiek w oceanie uczuć” ●

*Wykład połączony z częścią warsztatową poprowadzi Maciej Zarembki z Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu. Wstęp wolny*

**Miejsce:** Budynek Główny UEP al. Niepodległości 10, sala 111A

### 8.10. godz. 17.00-19.00 Warsztaty robienia biżuterii ●

*Podczas warsztatów będzie można dowiedzieć się jak zrobić niepowtarzalną biżuterię według własnego projektu. Udział bezpłatny*

**Organizator:** Stowarzyszenie „Lepszy Świat”

**Miejsce:** ul. Libelta 22

**Zapisy:** tel. 514 389 987. Liczba miejsc ograniczona



### 8.10. godz. 18.00 Wernisaż wystawy fotografii „Portrety bretońskie” Studio Quideau ●

*Podczas wystawy zaprezentowane zostaną portrety Bretończyków w studiu w latach 50-70 XX wieku. Wstęp wolny*

**Organizator:** Dom Bretanii

**Miejsce:** Stary Rynek 37

### 8.10. godz. 19.00 „Mapa sentymentalna, czyli nasz fyrtel” ●

*Wystawa map sentymentalnych poznaniaków zbudowanych z tekstów, nagrań, materiałów plastycznych, będących zapisem zasłyszanych i opowiedzianych historii, opracowanych przez młode pokolenie. Wstęp wolny*

**Organizator:** Fundacja Czapski Art Foundation/Nowa Gazownia

**Miejsce:** ul. Ewangelicka 1, duża biała rotunda

**Kontakt:** 668 709 609

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

## PROGRAM WYDARZEŃ na 9–10 października

### 9.10. godz. 7.00–16.00 Biały Piątek w Centrum Medycznym Synexus ●

Podczas wydarzenia Seniorzy po 60 roku życia będą mogli bezpłatnie skorzystać z:

- badań laboratoryjnych krwi (lipidogram, glukoza, morfologia i OB)
- badania spirometrycznego
- badania densytometrycznego (oceniające gęstość kości)
- pomiaru ciśnienia tętniczego krwi
- pomiaru BMI, tkanki tłuszczowej
- pomiar glukozy z palca
- konsultacji z lekarzem internistom

Seniorów zainteresowanych badaniem krwi prosimy o przyjście do przychodni w godzinach 7.00–11.00 na czczo

**Organizator:** Centrum Medyczne Synexus

**Miejsce:** ul. Głogowska 31/33



### 9.10. godz. 19.00 Spektakl „Jeremi mężczyzna piosenny” ●

Spektakl muzyczny na 100 rocznicę urodzin Jeremiego Przybory.

**Organizator:** Studio – Teatr Castingowy mplusm

**Miejsce:** Piątkowskie Centrum Kultury Dąbrówka, os. B. Chrobrego 120

**Wstęp:** 1 zł

### 10.10. godz. 9.00-10.30 „Czarne na białym” – zajęcia praktyczne z rysunku ●

W trakcie tego spotkania omawiane będą kwestie walorowe w oparciu o formę, bryłę i proporcje układu martwej natury.

**Godz. 10.30-12.00** Zajęcia teoretyczne z historii sztuki – wykład

**Organizator:** Uniwersytet Artystyczny III Wieku

Propozycje są od siebie niezależne: można wybrać jedną z nich albo skorzystać ze wszystkich.

**Miejsce:** budynek E Uniwersytetu Artystycznego, ul. Wolnica 9 (narożnik ul. Solnej i ul. Działowej), sala nr 12. Wstęp wolny

**Kontakt:** 501 417 113

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





## PROGRAM WYDARZEŃ na 10–12 października

### 10.10. godz. 10.00-14.00 „Imieniny” – pierwszy z cyklu 4 warsztatów dla pań 55+ ●

Warsztaty, które poprowadzi Szymon Kaczmarek, reżyser spektaklu „Granica”, będą dotyczyły obrazów starości – za punkt wyjścia posłużą aktorskie próby odegrania scen imieninowych spotkań w domu Cecylii Kolichowskiej, opisywanych przez Zofię Nałkowską. Uczestniczki warsztatów zostaną zaproszone do udziału w eksperymencie, którego celem będzie konfrontacja dzisiejszego modelu piękności z tym, który obowiązywał w czasach ich młodości. Korzystając z adaptacji powieści, a także wizerunków piękna dominujących we współczesnej kulturze oraz prywatnych zbiorów zdjęć uczestniczek, reżyser spektaklu chciałby sprowokować kobiety do stworzenia osobistego, prywatnego opisu ich wyglądu.

**Organizator:** Teatr Polski

**Miejsce:** ul. 27 grudnia 8/10

Liczba miejsc ograniczona (cały cykl warsztatów przeznaczony jest dla tej samej grupy). Terminy pozostałych warsztatów: 11., 17., 18.10.)

**Zapisy:** tel. 501 101 351

### 11.10. godz. 10.40 Szkolenie prawidłowej techniki marszu Nordic Walking w Lasku Dębińskim ●

**Miejsce zbiórki:** parking przy drodze Ku Dębinie

**Organizator:** Grupa Marsz Po Zdrowie

**Zapisy:** tel. 507 320 973. Liczba miejsc ograniczona

**Koszt:** 10 zł

### 11.10. godz. 18.00 „Halka” ●

Na hasło „Senioralni” bilety w cenie 27 zł, możliwość zakupu od 8.10. Liczba biletów ograniczona, bilety nie podlegają rezerwacji.

**Miejsce:** Teatr Wielki, ul. Fredry 9

**Kontakt:** 61 659 02 80, 61 852 08 25

### 12.10. godz. 9.00-11.00 Drzwi Otwarte w Miejskiej Radzie Seniorów ●

Okazja do poznania zakresu działań Miejskiej Rady, jej funkcji oraz członków. Możliwość zapoznania się ze stroną internetową i technikami wstawiania komentarzy na stronę. Członkowie Miejskiej Rady będą także służyli informacją, jakie kroki można podjąć po napisaniu petycji oraz pomogą skierować sprawę z rekomendacją Rady do właściwego urzędu. Możliwość wzięcia udziału w posiedzeniu Miejskiej Rady Seniorów od godz. 11.00.

**Miejsce:** Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Poznania, ul. 3 maja 46, III piętro, sala 317

**Kontakt:** 61 878 58 54

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

**PROGRAM WYDARZEŃ na 12–13 października**

**12.10. godz. 10.00** „Piękno Chorwacji” – spotkanie w ramach Klubu Podróżnika ●

**Organizator:** Biuro Podróży Happy Ways

**Miejsce:** Sala kominkowa, Kościół Chrystusa Króla, ul. Ostatnia 14 (Świerczewo)

**Kontakt:** 616 604 670, 61 839 13 59. Wstęp wolny



**12.10. godz. 11.00-14.00** Wycieczka „A kto umarł, ten nie żyje. Śmierć w Poznaniu na przestrzeni wieków” ●

*Wycieczka połączona ze zwiedzaniem na trasie Ostrów Tumski, Stary Rynek, Półwiejska, Św. Marcin. Orowadzać będzie Marcin Radomski z Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej i Centrum Animacji Kultury. Wstęp wolny*

**Miejsce:** Ostrów Tumski, ul. Panny Marii

**Zapisy:** tel. 61 66 360 62. Liczba miejsc ograniczona

**12.10. godz. 18.00** „Titicaca i inne atrakcje Peru” ●

*Prelekcja podróżniczki – Emilii Kierzyńskiej. Wstęp wolny*

**Organizator:** Stowarzyszenie Pilotów Wycieczek

**Miejsce:** ul. Zacisze 4



**13.10. godz. 10.00** Wycieczka „Stare ZOO – żywa historia” ●

*Wycieczka po Starym ZOO z przewodnikiem. Wstęp wolny*

**Organizator:** Stare ZOO

**Miejsce:** ul. Zwierzyniecka 19. Wstęp wolny

**Zapisy:** tel. 61 873 39 75. Liczba miejsc ograniczona

**13.10. godz. 10.00-12.00** Wykład „Migranci w Poznaniu. Kim są, co robią, czego im brak?” ●

*Wykład połączony z dyskusją na temat sytuacji cudzoziemców mieszkających w Poznaniu. Będzie to okazja do zapoznania się z sylwetkami cudzoziemców i ich problemami. Wykład poprowadzi Izabela Czerniejewska z Centrum Badań Migracyjnych UAM. Wstęp wolny*

**Miejsce:** ul. Św. Marcin 78, IV piętro

**Zapisy:** do 11.10. tel. 609 768 178. Liczba miejsc ograniczona

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



## PROGRAM WYDARZEŃ na 13 października

**13.10. godz. 10.00-12.00** „Spokój wewnętrzny” – relaksacyjne techniki antystresowe ●

*Celem warsztatu będzie objaśnienie źródeł przewlekłego stresu, fizjologicznego mechanizmu chorobotwórczego. Warsztat poprowadzi Andrzej Wasilewski.*

**Miejsce:** Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9a

**Zapisy:** od 28 września, tel. 61 847 21 11. Liczba miejsc ograniczona

**13.10. godz. 10.30-12.30** Zwiedzanie Sali Tradycji Policji ●

*W programie zwiedzanie oraz liczne niespodzianki i atrakcje. Wstęp wolny*

**Miejsce zbiórki:** recepcja przy ul. Taborowej 22

**Zapisy:** do 9.10., tel. 61 841 56 29. Liczba miejsc ograniczona

**13.10. godz. 12.15** Wycieczka po redakcji Radia Merkury ●

*Po Radiu Merkury oprowadzi Agnieszka Maciejewska. Udział bezpłatny*

**Miejsce:** ul. Berwińskiego 5

**Zapisy:** tel. 61 847 21 11. Liczba miejsc ograniczona

**13.10. godz. 12.30-14.30** Wykład „Diety alternatywne. Odchudzanie – cel sam w sobie, czy liczy się nasze zdrowie?” ●

*Wykład Marty Lewandowicz z Uniwersytetu Przyrodniczego oraz Uniwersytetu Medycznego. Wstęp wolny*

**Miejsce:** Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9a

**Zapisy:** od 28 września, tel. 61 847 21 11. Liczba miejsc ograniczona

**13.10. godz. 13.00-16.00** Warsztat „Ach, ta współczesna młodzież” versus „Ci starzy są jacyś dziwni” ●

*Warsztat o relacjach i panujących stereotypach wiekowych. Wizja świata osób młodych – dlaczego dokonują takich wyborów, z jaką rzeczywistością muszą sobie radzić. Warsztat poprowadzą Joanna Drogomirecka i Weronika Garszka z Jeżyckiej Fundacji Senioralnej. Wstęp wolny*

**Zapisy:** tel. 530 911 289. Liczba miejsc ograniczona

**Miejsce:** Centrum Bukowska, ul. Bukowska 27/29

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

## PROGRAM WYDARZEŃ na 13–14 października

**13.10. godz. 14.00** Wycieczka po redakcji Winogradzkiej Telewizji Kablowej ●

**Miejsce:** os. Przyjaźni 120 (Dom Kultury Słońce). Wstęp wolny

**Zapisy:** tel. 61 847 21 11. Liczba miejsc ograniczona

**13.10. godz. 15.00-17.00** Wykład „Interakcje leków z dymem tytoniowym, interakcje leków z alkoholem” ●

*Czy papierosy mogą zmieniać działanie Twoich leków? Po jakich lekach nie można pić alkoholu? W świetle dotychczas przeprowadzonych badań dym tytoniowy oraz alkohol mogą być źródłem wielu interakcji z lekami, których efekty dla zdrowia mogą być różne... Wykład poprowadzą prof. Ewa Florek oraz mgr Marta Napierała z Zakładu Toksykologii Uniwersytetu Medycznego.*

**Miejsce:** Centrum Kongresowo–Dydaktyczne Uniwersytetu Medycznego, ul. Przybyszewskiego 37, sala 1.12

**13.10. godz. 16.00** Decoupage – warsztat rękodzieła ●

*Pod okiem instruktora uczestnicy będą tworzyć małe dzieła sztuki, dekorując przedmioty codziennego użytku. Dzieła będzie można wziąć ze sobą do domu. Na zajęcia prosimy przynieść przedmiot do dekoracji, np. szklaną butelkę, doniczkę, drewnianą szkatułkę, ramkę itp.*



**Organizator:** Stowarzyszenie Medycyna Polska i Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy Flandria

**Miejsce:** ul. Św. Marcin 58/64

**Zapisy:** tel. 664 999 886. Liczba miejsc ograniczona

**Koszt:** 12 zł. Liczba miejsc ograniczona

**13.10. godz. 18.15** Nauka tańca dla par seniorskich ●

*Zajęcia prowadzi Dyplomowany Nauczyciel Królewskiego Towarzystwa Nauczycieli Tańca Wielkiej Brytanii, Wicemistrz Polski klasy Międzynarodowej „S” Marian Pacholczak, Pasja Szkoła Tańca. Wstęp wolny*

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

**Zapisy:** tel. 603 660 018. Liczba miejsc ograniczona

**14.10. godz. 10.30, 12.00, 14.00, 16.00, 17.30, 19.00** Darmowe zwiedzanie INEA stadionu z przewodnikiem na hasło „Senioralni”. Przewidziane niespodzianki. Udział bezpłatny ●



**Organizator:** INEA

**Miejsce:** ul. Bułgarska 17. Należy pojawić się 10 minut przed planowanym startem wycieczki w sklepie Lecha Poznań na Inea Stadionie

**Kontakt:** 61 886 30 31

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



## PROGRAM WYDARZEŃ na 14 października

**14.10. godz. 10.00-16.00** Zespół Dziennych Domów Pomocy „Klub Starówka” zaprasza na drzwi otwarte ●  
*W programie o godz. 10.00-12.00 warsztaty „Witrażowe obrazki i terapeutyczne kolorowanki”; o godz. 13.00 Wernisaż rękodzieła seniorów z klubu. Wstęp wolny*

**Miejsce:** ul. Wielka 1

**Kontakt:** tel. 61 855 76 47

**14.10. godz. 12.00** Wizyta w Muzułmańskim Centrum Kulturalno-Oświatowym ●

*Okazja do zwiedzenia centrum, meczetu, wysłuchania wykładu o podstawach islamu, obejrzenia krótkiego filmu i zadania pytań. Wstęp wolny*

**Miejsce:** ul. Biedrzyckiego 13

**14.10. godz. 13.00** Wykład na temat wpływu saun na zdrowie seniorów (dodatkowo przedstawione zostaną zasady saunowania) ●

*Wykład przeprowadzony będzie przez saunamistrzów z Term Maltańskich. Dla uczestników wykładu o godz. 13.30 przewidziano seans parowy dla seniorów (inhalacyjny). Dodatkowo możliwość skorzystania z tężni solnej oraz grotu śnieżnej. Udział bezpłatny*

**Organizator:** Termy Maltańskie

**Zapisy:** tel. 61 222 61 43. Liczba miejsc ograniczona

**14.10. godz. 16.30** „Listy z daleka” – recital z piosenkami Kaliny Jędrusik w wykonaniu Olgi Bończyk ●

**Organizator:** Uniwersytet Każdego Wieku – Wyższa Szkoła Bankowa

**Bilety:** dla słuchaczy UKW – 15 zł, dla pozostałych osób – 20 zł

Bilety można nabyć w sekretariacie UKW, ul. Powstańców Wlkp 2a, pok. 210A (II piętro, tuż przy windzie) w godzinach: poniedziałki, wtorki, czwartki, piątki 9.00-15.00, środy - 11.00-17.00

**Miejsce:** Aula Wyższej Szkoły Bankowej, ul. Różana 17

**Kontakt:** przed zakupem zalecany kontakt telefoniczny w celu sprawdzenia dostępności – 61 655 33 46. Liczba biletów ograniczona

**14.10. godz. 16.30** „Taneczne środy w Arsie – zumba” ●

*Zajęcia ruchowe przy muzyce, dzięki którym uczestnicy poznają układy taneczne zumbi. Udział bezpłatny*

**Organizator:** Fundacja Wspierania Twórczości, Kultury i Sztuki Ars

**Miejsce:** ul. Nowowiejskiego 15/15a

**Zapisy:** do 12.10., tel. 61 855 25 45. Liczba miejsc ograniczona

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

**PROGRAM WYDARZEŃ na 14 października**

**14.10. godz. 16.45-18.15** Koncert Chóru Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu oraz spotkanie prewencyjno-informacyjne ●

**Miejsce zbiórki:** hol Komendy Wojewódzkiej Policji, ul. Kochanowskiego 2

**Zapisy:** do 9.10., tel. 61 841 56 29. Liczba miejsc ograniczona

**14.10. godz. 16.45** Zdrowy kręgosłup ●

*Zajęcia dla osób z dolegliwościami bólowymi spowodowanymi małą stabilnością kręgosłupa i miednicy. Udział bezpłatny*

**Organizator:** ASGO Centrum Zdrowia

**Miejsce:** ul. Marcelińska 92-94

**Zapisy:** do 13.10 tel. 61 890 64 38/39. Liczba miejsc ograniczona



**14.10. godz. 17.00-18.30** Drzwi otwarte w Fundacji „Dr Clown” ●

*Podczas spotkania będzie można porozmawiać o działalności Fundacji, nauczyć się skręcać zwierzaki z balonów, kręcić talerzami i zonglować chustkami. Fundacja organizuje wolontariat w szpitalach i popularyzuje śmiechoterapię. Udział bezpłatny*

**Miejsce:** os. Powstańców Warszawy 5J

**Zapisy:** tel. 502 108 346. Liczba miejsc ograniczona

**14.10. godz. 17.00** Fajfy na Rusałce – inauguracyjna potańcówka w Restauracji Rusałka Sama Frajda ●

**Miejsce:** ul. Golęcińska 27. Wstęp wolny

**14.10. godz. 17.00** Pokazowa lekcja języka angielskiego ●

*Okazja do poznania podstaw języka angielskiego w sytuacjach codziennych: przywitania, przyjazd na lotnisko, przygotowanie do podróży. Zajęcia w formie zabaw językowych.*

**Organizator:** Active Study

**Miejsce:** ul. Dąbrowskiego 76/14-15

**Zapisy:** tel. 61 847 33 94. Liczba miejsc ograniczona



**14.10. godz. 18.30** Złota Gimnastyka 60+ ●

*Trening ogólnorozwojowy wzmacniający stabilność stawów oraz trenujący gorset mięśniowy. Udział bezpłatny*

**Organizator:** Grupa Marsz Po Zdrowie

**Miejsce:** Szkoła Podstawowa nr 7, ul. Galileusza 14, sala gimnastyczna

**Zapisy:** tel. 603 728 243, 881 213 509. Liczba miejsc ograniczona

**Wstęp:** 10 zł

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



## PROGRAM WYDARZEŃ na 15 października

**15.10. godz. 10.00-16.00** Zespół Dziennych Domów Pomocy „Klub Promień” zaprasza na drzwi otwarte ●  
*W programie o godz. 13.30 warsztaty scrapbooking. Udział bezpłatny*

**Miejsce:** os. Piastowskie 101

**Kontakt:** tel. 61 875 41 69

**15.10. godz. 11.00-13.00** „Moc mam – moc dam, czyli o poszukiwaniu i asertywnym dzieleniu się” ●

*W czasie warsztatu zaprosimy Was w podróż do odkrywania swojego potencjału. Warsztat poprowadzą Agnieszka Deja i Monika Bronikowska z International Coach Federation Polska. Udział bezpłatny*

**Miejsce:** Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9a

**Zapisy:** od 28 września, tel. 61 847 21 11. Liczba miejsc ograniczona

**15.10. godz. 12.00-15.00** „Podróże małe i duże” ●

*Jak zorganizować atrakcyjny wyjazd za niewielkie pieniądze, skąd czerpać potrzebne informacje, jak zadbać o bezpieczeństwo w podróży. Warsztat poprowadzi Aleksandra Warczyńska z Wielkopolskiej Biblioteki Publicznej i Centrum Animacji Kultury. Wstęp wolny*

**Miejsce:** ul. Kramarska 32

**Zapisy:** tel. 61 663 86 49. Liczba miejsc ograniczona

**15.10. godz. 13.00** Gimnastyka ogólnousprawniająca dla seniorów ●

*Elementy pilatesu, spacer z kijkami Nordic Walking oraz ćwiczenia na siłowni. Udział bezpłatny*

**Organizator:** Wielkopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej

**Miejsce:** Winogrody 11

**Zapisy:** tel. 61 8531 541. Liczba miejsc ograniczona

**15.10. godz. 16.00-19.00** Smart Senior – nowe technologie ●

*Wspólnie poszukamy inspiracji do wykorzystywania nowych technologii w życiu codziennym i udowodnimy, jak wiele rzeczy może zdmusić niewielki tablet. Wstęp wolny*

**Organizator:** Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów KLANZA

**Miejsce:** ul. Poplińskich 12

**Zapisy:** do 10.10, tel. 61 846 64 35. Liczba miejsc ograniczona

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



## PROGRAM WYDARZEŃ na 15–16 października

**15.10. godz. 17.00-18.00** Wykład „Jak radzić sobie z problemami z pamięcią” ●

Wykład poprowadzi dr Anna Ziółkowska z SWPS Uniwersytet Humanistyczno-Społeczny. Wstęp wolny

**Miejsce:** Uniwersytet SWPS, ul. Kutrzeby 10, sala 001

**15.10. godz. 17.00** Warsztat dietetyczny ●

Spotkanie poprowadzi dietetyk kliniczny mgr Klaudia Łochocka z Centrum Medycznego Stanley. Wstęp wolny

**Miejsce:** ul. 28 Czerwca 1956 r. nr 135

**Zapisy:** tel. 600 338 584. Liczba miejsc ograniczona



**16.10. godz. 10.00-11.30** Wykład „Polskie Państwo Podziemne w walce z reżimem komunistycznym. Żołnierze wyklęci” ●

Wykład Jarosława Burchardta z Akademii Trzeciego Wieku – Collegium Da Vinci. Wstęp wolny

**Miejsce:** ul. gen. T. Kutrzeby 10

**Zalecany kontakt telefoniczny:** 61 27 11 030

**16.10. godz. 13.00-14.00** Wykład „Lepsze zdrowie z refleksologią stóp” ●

Wykład przybliżający refleksologię jako alternatywną formę terapii i jej wpływ na funkcjonowanie organizmu człowieka. Wstęp wolny

**Organizator:** Spółdzielnia Socjalna „Pomagajmy Razem”

**Miejsce:** ul. Ściegiennego 50

**Kontakt:** 501 725 715

**16.10. godz. 16.00** Wykład „Życ zdrowo, żyć pięknie. W stronę psychologii pozytywnej” ●

Wykład dr Jolanty Twardowskiej-Rajewskiej z Wydziału Studiów Edukacyjnych Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza. Wstęp wolny

**Miejsce:** Klub „Słoneczna Przystań”, ul. Racjonalizatorów 3

**16.10. godz. 19.00** „Egzorcyzmy. Święte krowy” – spektakl ●

Na hasło „Senioralni” bilety w cenie 10 zł

Bilety można odebrać od 1.10 w godz. 10.00-15.00 lub w dniu spektaklu od godz. 18.00

**Miejsce:** Teatr Ósmego Dnia, ul. Ratajczaka 44

**Zalecana rezerwacja telefoniczna:** 61 855 20 86 lub mailowa teatr@osmego.art.pl

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





## PROGRAM WYDARZEŃ na 16–17 października

### 16.10. godz. 19.00 „Oni” Witkacego ●

**Organizator:** Studio – Teatr Castingowy mplusm

**Miejsce:** Piątkowskie Centrum Kultury Dąbrówka, os. B. Chrobrego 120

**Wstęp:** 1 zł

### 17.10. godz. 9.00-10.30 „Białe na czarnym” – zajęcia praktyczne z rysunku ●

*W trakcie tego spotkania omawiane będą kwestie światła i cienia w kontekście konstruowania koncepcji obrazu.*

**Godz. 10.30-12.00** Zajęcia teoretyczne z historii sztuki – wykład

**Organizator:** Uniwersytet Artystyczny III Wieku

Propozycje są niezależne – można wybrać jedną z nich albo skorzystać ze wszystkich.

**Miejsce:** budynek E Uniwersytetu Artystycznego, ul. Wolnica 9 (narożnik ul. Solnej i ul. Działowej), sala nr 12. Wstęp wolny

**Kontakt:** 501 417 113

### 17.10 „Otwarci na Ostrów” – drzwi otwarte w Bramie Poznania ●

*Drzwi otwarte w Bramie Poznania to okazja do głębszego poznania wyspy katedralnej, ale także podzielenia się własnymi wspomnieniami i przeżyciami. Udział bezpłatny*

- **godz. 11.00-12.30** Spotkanie w katedrze: „Muzyczna wycieczka na prospekt organowy” „Złota wycieczka po Kaplicy Królów Polskich”
- **godz. 11.00-12.30** Spotkanie dla dziadków z wnukami „Ku pamięci”. Partner wydarzenia – Wydawnictwo Zakamarki
- **godz. 13.00-14.30** Orowadzanie tematyczne po ekspozycji głównej „Początki Polski. Jubileuszowa wycieczka”
- **godz. 15.00-16.00** Spotkanie na ekspozycji czasowej „Uwaga! Brama”

Zapisy na każde wydarzenie osobno do dnia 16.10.

**Zapisy:** osobiste w Bramie Poznania, ul. Gdańska 2 lub tel. 616 477 634 (czynny wt-pt 9.00-18.00, sob. i niedz. 10.00-19.00, pon. nieczynny) do 16 października. Liczba miejsc ograniczona

### 17.10. godz. 17.00 Potańcówka w Amarancie ●

**Miejsce:** ul. Słowackiego 19/21. Wstęp wolny

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



## PROGRAM WYDARZEŃ na 17–19 października

### 17.10. godz. 19.00 „Egzorcyzmy. Święte krowy” – spektakl ●

*Na hasło „Senioralni” bilety w cenie 10 zł.*

Bilety można odebrać od 1.10 w godz. 10.00-15.00 lub w dniu spektaklu od godz. 18.00

**Miejsce:** Teatr Ósmego Dnia, ul. Ratajczaka 44

**Zalecana rezerwacja telefoniczna:** 61 855 20 86 lub mailowa teatr@osmego.art.pl

### 18.10 Senioralna Niedziela na Zamku ●

*W programie o godz. 11.15 Wykład o historii zamku. Hol Balkonowy. Wstęp wolny; o godz. 12.00 Zwiedzanie zamku z przewodnikiem. Hol Wielki. Wstęp wolny*

**Miejsce:** ul. św. Marcin 80/82

**Kontakt:** 61 646 52 72

### 18.10. godz. 17.00 „Akompaniator” ●

*Opowieść o miłosnej obsesji, która w miarę rozwoju akcji przekształca się z przezabawnej farsy w thriller psychologiczny.*

**Miejsce:** Scena na Piętrze, ul. Masztalarska 8

**Rezerwacje biletów:** tel. 502 751 213

**Wstęp:** 30 zł na hasło „Senioralni”. Liczba miejsc ograniczona

### 18.10. godz. 18.00 Spektakl „Wszystkiego najlepszego” ●

*Spektakl muzyczny w klimacie „Kabaretu Starszych Panów”. Wstęp wolny*

**Organizator:** Scena Muzyczna Teatr PULS

**Miejsce:** Scena Kolegium Runego, ul. Wojska Polskiego 52, Uniwersytet Przyrodniczy

### 19.10. godz. 10.30 i 12.00 Termy Terapia ●

*Uzdrowskie zajęcia grupowe dla poprawy kondycji ciała i umysłu prowadzone w wodzie przez wykwalifikowanego instruktora. Dodatkowo ćwiczenia prowadzone będą w basenach solankowych. Wstęp wolny*

**Miejsce:** ul. Termalna 1

**Zapisy:** tel. 61 222 61 43. Liczba miejsc ograniczona

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



## PROGRAM WYDARZEŃ na 19–20 października

### 19.10. godz. 13.00 Wykład „Co jest normalne, a co już nie? O psychologii i psychopatologii” ●

*Kto definiuje normalność? Kim są „normalni”? Gdzie zaczyna się psychopatologia, a kończy norma? Jak w tym kontekście definiujemy zdrowie psychiczne i psychopatologię? O tym wszystkim porozmawiamy podczas wykładu, który poprowadzi psychoterapeutka z Centrum psychologiczno-coachingowe inspeerio, Sabina Sadecka. Wstęp wolny*

**Miejsce:** Centrum psychologiczno-coachingowe inspeerio, ul. Cicha 4/3

**Zapisy:** tel. 661 014 151

### 19.10. godz. 18.00 „Peru – kraj fenomenalny” ●

*Spotkanie z konsulem honorowym Peru, Kajetanem Pyrzyńskim. Prelekcja ze zdjęciami o atrakcjach turystycznych, kulturze, sztuce, przyrodzie i współczesności Peru. Wstęp wolny*

**Organizator:** Akademia Podróży Wojażer

**Miejsce:** ul. Dąbrowskiego 28a

**Zapisy:** 61 662 87 03. Liczba miejsc ograniczona



### 19.10. godz. 19.30-20.30 Zdrowy kręgosłup z elementami Pilatesu ●

**Organizator:** Grupa Marsz Po Zdrowie

**Miejsce:** Szkoła Podstawowa nr 7, ul. Galileusza 14, sala gimnastyczna

**Zapisy:** tel. 603 728 243, 881 213 509. Liczba miejsc ograniczona

**Wstęp:** 10 zł

### 20.10. godz. 10.30, 12.00, 14.00, 16.00, 17.30, 19.00

*Darmowe zwiedzanie INEA stadionu z przewodnikiem na hasło „Senioralni”. Przewidziane niespodzianki. Udział bezpłatny*

**Organizator:** INEA

**Miejsce:** ul. Bułgarska 17. Należy pojawić się 10 minut przed planowanym startem wycieczki w sklepie Lecha Poznań na INEA Stadionie.

**Kontakt:** 61 886 30 31

### 20.10. godz. 10.00 Wycieczka po Radiu Merkury ●

*Po Radiu Merkury oprowadzi Państwa Kalina Olejniczak. Wstęp wolny*

**Miejsce:** ul. Berwińskiego 5

**Zapisy:** tel. 61 847 21 11. Liczba miejsc ograniczona

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

**KONTAKT DO ORGANIZATORÓW: 61 847 21 11, [www.centrumis.pl](http://www.centrumis.pl)**

**27**

## PROGRAM WYDARZEŃ na 20 października

**20.10. godz. 11.00-12.00** Wykład „W internecie jest logika! Czyli o uniwersalności interfejsów w sieci” ●

*Masz wrażenie, że gubisz się w tych wszystkich stronach, narzędziach, facebookach, kontach bankowych, mailu? A może jest jednak na to jakiś klucz? Wykład poprowadzi Weronika Garszka z Jeżyckiej Fundacji Senioralnej. Wstęp wolny*

**Miejsce:** Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9a

**Zapisy:** od 28 września, tel. 61 847 21 11. Liczba miejsc ograniczona

**20.10. godz. 11.00** Zwiedzanie Biblioteki Raczyńskich z przewodnikiem ●

**Organizator:** Stowarzyszenie Pilotów Wycieczek

**Miejsce:** zbiórka przed głównym wejściem do biblioteki na placu Wolności. Udział bezpłatny



**20.10. godz. 13.00-14.30** „Senioralne tańce i hulańce” ●

*Warsztaty śpiewu i tańca poprowadzi zespół Droryje. Podczas zajęć wykonywane będą ludowe pieśni o rodowodzie średniowiecznym. Uczestnicy będą mogli nauczyć się także kroków dwóch tańców średniowiecznych „kender” i „słoma”. Wstęp wolny*

**Organizator:** Muzeum Archeologiczne

**Miejsce:** Muzeum Archeologiczne, ul. Wodna 27

**Zapisy:** tel. 61 628 55 41. Liczba miejsc ograniczona



**20.10. godz. 16.00-19.00** „Dodać życia do lat” ●

*Podczas zajęć współprowadzonych przez uczestników Szkoły Superbabci i Superdziadka seniorzy zostaną zaproszeni do zabaw tanecznych. Wstęp wolny*

**Organizator:** Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów KLANZA

**Miejsce:** ul. Poplińskich 12

**Zapisy:** do 15 października, tel. 61 846 64 35. Liczba miejsc ograniczona

**20.10. godz. 18.45-20.15** Drzwi otwarte w Stowarzyszeniu Taoistycznym Tai Chi ●

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

**Miejsce:** Klub „Rondo”, ul. Przybyszewskiego 56

**Kontakt:** 666 073 242



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

**PROGRAM WYDARZEŃ na 21–22 października**

**21.10. Dzień wykładów w Centrum Medycznym Synexus** ●

- **godz. 9.00** Nadciśnienie tętnicze – rozpoznanie i leczenie
- **godz. 10.00** Badania kliniczne – dlaczego je wykonujemy?
- **godz. 11.00** Szczepienia – dlaczego warto się szczepić?
- **godz. 12.00** Cukrzyca – rozpoznanie i leczenie
- **godz. 15.00** Choroba zwyrodnienia stawów – metody leczenia

**Organizator:** Centrum Medyczne Synexus

**Miejsce:** ul. Głogowska 31/33

**Zapisy:** od 28 września do 16 października, tel. 61 625 80 31. Liczba miejsc ograniczona. Wstęp wolny



**21.10. godz. 17.00** Wykład „Pippi Langstrumpf dla dorosłych, czyli o kobietach w kryminale skandynawskim od 1842 do 2015” ●

*Postać kobiety w kryminale skandynawskim od początku gatunku do czasów współczesnych. Wykład poprowadzi prof. dr hab. Dominika Skrzypek z Wydziału Neofilologii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza. Wstęp wolny*

**Miejsce:** Collegium Novum, al. Niepodległości 4, sala C3

**22.10. godz. 10.00-12.00** „Uwaga, AMD!” ●

*Czym jest AMD? Jakie są jego objawy? Czy jest uleczalne? Spotkanie edukacyjne dotyczące zwyrodnienia siatkówki związanego z wiekiem poprowadzi Magdalena Zylak z Fundacji Rozwoju Okulistyki „Okulistyka 21”. Wstęp wolny*

**Miejsce:** Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9a

**Zapisy:** od 28 września, tel. 61 847 21 11. Liczba miejsc ograniczona

**22.10. godz. 12.00** Październikowe muzyczne czwartki w Kamei „Radość najpiękniejszych dni” ●

*Ewa Michrowska zaśpiewa piosenki Anny Jantar. Wstęp wolny*

**Miejsce:** Kawiarnia Galeria Kamea, ul. Wroniecka 22

**Wskazana rezerwacja miejsc:** tel. 61 851 72 11



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

## PROGRAM WYDARZEŃ na 22 października

**22.10. godz. 12.00** „Metoda McKenziego i osteopatia, która metodę leczenia bólu pleców wybrać dla siebie?” ●

*Dr nauk medycznych, osteopata Marian Majrzycki i fizjoterapeuta mgr Piotr Haremski zaprezentują dwie całkiem odmienne metody leczenia bólu pleców tak, aby każdy mógł wybrać odpowiednią dla siebie. Na uczestników czekać będą niespodzianki. Wstęp wolny*

**Organizator:** Centrum Medyczne Stanley

**Miejsce:** ul. 28 Czerwca 1956 nr 135

**Zapisy:** 600 338 584

**22.10. godz. 12.30-14.00** „Czy można dogonić własne szczęście?” ●

*Warsztat poprowadzi Magdalena Widłak z Psyche Tee*

**Zapisy:** od 28 września, tel. 61 847 21 11. Liczba miejsc ograniczona

**Miejsce:** Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9a

**22.10. godz. 13.00** Gimnastyka ogólnousprawniająca dla seniorów ●

*Elementy pilatesu, spacer z kijkami Nordic Walking oraz ćwiczenia na siłowni. Udział bezpłatny*

**Organizator:** Wielkopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej

**Miejsce:** Winogrody 11

**Zapisy:** tel. 61 853 15 41. Liczba miejsc ograniczona

**22.10. godz. 14.00** Wykład „Geriatra – lekarz dla seniora” ●

*Podczas wykładu będzie można się dowiedzieć kim jest geriatra, czym się zajmuje, dlaczego warto do niego pójść. Można będzie również wykonać bezpłatne badania, pomiaru poziomu cukru, EKG i spirometrii. Spotkanie dla osób po 65. roku życia. Udział bezpłatny*

**Organizator:** Poznański Ośrodek Specjalistyczny Usług Medycznych

**Miejsce:** Al. Solidarności 36, nr gabinetu 312, 2 piętro

**Zapisy:** tel. 61 647 77 74. Liczba miejsc ograniczona

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



## PROGRAM WYDARZEŃ na 23–24 października

**23.10. godz. 12.00-13.30** „Zagrajmy partyjkę – gry tablicowe poprzez wieki w teorii i praktyce” ●

*Podczas zajęć będzie można przenieść się w świat dawnych rozgrywek, poznać ich historię, rozegrać partyjkę szachów i innych starożytnych gier według reguł oraz z przyborami sprzed wieków. Udział bezpłatny*

**Organizator:** Rezerwat Archeologiczny Genius loci

**Miejsce:** ul. Posadzego 3, Ostrów Tumski

**Zapisy:** tel. 61 852 21 67 lub rezerwat@muzarp.poznan.pl. Liczba miejsc ograniczona

**23.10. godz. 18.00** „W krainie operetki i nie tylko” – wieczór muzyczny w Kawiarni Eurocafe ●

*W programie najpiękniejsze arie operetkowe w wykonaniu aktorów Teatru Muzycznego oraz tańce operetkowe i musicalowe*

**Koszt:** 15 zł, w ramach których serwowane są ciepłe napoje i porcja ciasta

**Organizator:** Eurokiosk, Eurocafe

Rezerwacje w kawiarni, informacje: 61 222 59 91

**Miejsce:** Eurocafe, Galeria MM, ul. św. Marcin 24



**23.10. godz. 18.00** „Granica” ●

**Miejsce:** Teatr Polski, ul. 27 grudnia 8/10

**Kontakt:** 61 852 05 41, 61 852 56 28

**Wstęp:** 15 zł na hasło „Senioralni”. Liczba miejsc ograniczona, brak możliwości rezerwacji biletów

**23.10. godz. 19.00** „Przyjęcie dla głupca” ●

*Na hasło „Senioralni” bilety w cenie 25 zł. Liczba biletów ograniczona*

**Miejsce:** Teatr Nowy, ul. Dąbrowskiego 5

**Kontakt:** Biuro Obsługi Widza 61 847 24 40, 61 847 86 24

**24.10. godz. 12.00** „Krakowski Salon Poezji Anny Dymnej” ●

*Spotkanie z twórczością renesansowego hiszpańskiego pisarza, Miguela de Cervantesa. Gościem salonu będzie Krzysztof Stelmaszyk.*

**Wstęp:** 7 zł

**Miejsce:** Teatr Muzyczny, ul. Niezłomnych 1e

**Rezerwacje biletów:** tel. 502 751 213. Liczba miejsc ograniczona

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

KONTAKT DO ORGANIZATORÓW: 61 847 21 11, [www.centrumis.pl](http://www.centrumis.pl)

31



## PROGRAM WYDARZEŃ na 24–27 października

**24.10. godz. 18.00** „Granica” ●

**Miejsce:** Teatr Polski, ul. 27 grudnia 8/10

**Kontakt:** 61 852 05 41, 61 852 56 28

**Wstęp:** 15 zł na hasło „Senioralni”. Liczba miejsc ograniczona, brak możliwości rezerwacji biletów

**25.10. godz. 18.00** „Serenada” i „Infolinia” - wieczór baletowy ●

*Na hasło „Senioralni” bilety w cenie 22 zł, możliwość zakupu od 22.10. Liczba biletów ograniczona. Bilety nie podlegają rezerwacji.*

**Miejsce:** Teatr Wielki, ul. Fredry 9

**Kontakt:** 61 659 02 80, 61 852 08 25

**25.10. godz. 18.00** „Granica” ●

**Miejsce:** Teatr Polski, ul. 27 grudnia 8/10

**Kontakt:** 61 852 05 41, 61 852 56 28

**Wstęp:** 15 zł na hasło „Senioralni”. Liczba miejsc ograniczona, brak możliwości rezerwacji biletów

**26.10 godz. 12.00** Wykład „Teologia pędzlem pisana. Sztuka chrześcijańska w służbie wiary” ●

*Wykład poprowadzi dr hab. Teresa Stanek z Wydziału Teologicznego. Wstęp wolny*

**Organizator:** Wydział Teologiczny Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza

**Miejsce:** ul. Wieżowa 2-4, aula A w budynku A

**27.10. godz. 12.30-14.30** „Neurofitness” – warsztat ●

*Czym jest neurofitness? Jakie są naturalne, związane z wiekiem zmiany funkcji poznawczych? Kto zgłasza się do neuropsychologa i jaka jest jego rola? Warsztat poprowadzi Kamila Fryc z Uważnej Pracowni Terapii. Wstęp wolny*

**Miejsce:** Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mickiewicza 9a

**Zapisy:** od 28 września, tel. 61 847 21 11. Liczba miejsc ograniczona

**27.10. godz. 17.00** Prezentacja klubu „U Salezjanów” ●

*W programie fotorelacja z wyjazdów „Poznajemy Pomniki Historii” z komentarzem przewodnika PTTK. Wstęp wolny*

**Organizator:** Senioralny Ośrodek Społeczno-Kulturalny Alternatywa 50+

**Miejsce:** ul. Pszczelna 20

**Kontakt:** 61 824 62 01

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



**PROGRAM WYDARZEŃ na 28–31 października**

**28.10. godz. 18.00** „Kilka pytań o rozumienie świata. Portrety kompozytorów” – projekcja filmu ●

**Organizator:** Towarzystwo Muzyczne im. Henryka Wieniawskiego

**Miejsce:** ul. Świętosławska 7

**Zapisy:** tel. 61 852 26 42 lub [biuro@wieniawskiego.pl](mailto:biuro@wieniawskiego.pl). Liczba miejsc ograniczona. Wstęp wolny

**29.10. godz. 10.00-12.00** Drzwi otwarte w Stowarzyszeniu Taoistycznym Tai Chi ●

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

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

**Kontakt:** 666 073 242



**29.10. godz. 9.00-13.00** Bezpłatne konsultacje podologiczne w gabinecie Specjalistycznej Pielęgnacji Stóp Katarzyna Kasprzyk ●

**Miejsce:** ul. Mickiewicza 31

**Zapisy:** tel. 607 043 563. Liczba miejsc ograniczona



**30.10. godz. 18.30** „Dzieci zony” ●

*Na hasło „Senioralni” bilety 25 zł. Liczba biletów ograniczona*

**Miejsce:** Teatr Nowy, ul. Dąbrowskiego 5

**Kontakt:** Biuro Obsługi Widza 61 847 24 40, 61 847 86 24

**31.10. godz. 18.30** „Dzieci zony” ●

*Na hasło „Senioralni” bilety 25 zł. Liczba biletów ograniczona.*

**Miejsce:** Teatr Nowy, ul. Dąbrowskiego 5

**Kontakt:** Biuro Obsługi Widza 61 847 24 40, 61 847 86 24

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



## MIEJSCA PRZYJAZNE SENIOROM

Macie odwagę stanąć oko w oko z wymagającymi i znającymi swoją wartość seniorami? Weźcie udział w akcji „Miejsce Przyjazne Seniorom” i pokażcie na co Was stać! Głównym celem akcji jest promowanie miejsc działających na terenie Poznania takich jak kawiarnie, sklepy, instytucje kulturalne, użyteczności publicznej i inne, odpowiadające na potrzeby starszych mieszkańców poprzez oferowanie atrakcyjnych produktów i usług, stosowanie zniżek czy dostosowanie swojej architektury.

Zachęcamy do zgłaszania miejsc spełniających powyższe warunki, które po wizytacji specjalnie utworzonej komisji otrzymają certyfikat „Miejsca przyjaznego seniorom”.

Szczegółowe informacje: 61 847 21 11.



## OFERTA MIEJSC PRZYJAZNYCH SENIOROM

### EDUKACJA

#### **Active Study**

ul. Dąbrowskiego 76/14-15, tel. 618473394

*Szkoła językowa organizuje kurs języka angielskiego (15 spotkań po 1,5 godz. w cenie 400 zł).*

#### **Akademia 50+ Profutura**

ul. Ratajczaka 20/18a, tel. 604 582 621

*Akademia 50+ Profutura organizuje kursy j. angielskiego, niemieckiego (15 spotkań po 1,5 godz. koszt. 250 zł) i kursy komputerowe (4 poziomy zaawansowania, 10 spotkań po 2,15 godz., koszt 300 zł).*

#### **Stowarzyszenie Medycyna Polska/ CenterMed**

ul. Św. Marcin 58/64, tel. 660 778 480

*Stowarzyszenie zaprasza na zajęcia do Akademii zdrowego, bezpiecznego i aktywnego starzenia się. W programie m.in. kursy komputerowe, j. angielski, wykłady, prelekcje.*

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



### **Centrum Turystyki Kulturowej TRAKT/Brama Poznania**

ul. Gdańska 2, tel. 61 647 76 00

*Bilety dla seniorów w cenie 9 zł. Możliwość zwiedzania z przewodnikiem. Bilet w cenie 13 zł umożliwiający wejście w ciągu 10 dni do trzech instytucji tj. Bramy Poznania, Rezerwatu Archeologicznego, Muzeum Archidiecezjalnego.*

### **INEA S.A.**

ul. Klaudyny Potockiej 25, tel. 61 222 22 22

*INEA proponuje dla seniorów usługę telewizji cyfrowej w cenie 29,90 zł/m-c – dostęp do 68 programów w tym 17 HD oraz internet za 29,90 zł/m-c. Szczegóły dostępne na [inea.pl](http://inea.pl) i w salonach sprzedaży.*

### **Stowarzyszenie „Lepszy Świat”**

ul. Libelta 22, tel. 514 389 987

*Stowarzyszenie zaprasza na warsztaty, Targi Różności, Bank Czasu. Wydarzenia bezpłatne lub za symboliczną opłatą.*

### **Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich”**

ul. Dąbrowskiego 18, tel. 618 437 255

*Stowarzyszenie oferuje zajęcia ruchowe, zajęcia edukacyjne, zajęcia rękodzielnicze, wykłady, spotkania. Zajęcia bezpłatne lub za symboliczną opłatą.*

## **TURYSTYKA**

### **Akademia Podróży Wojażer**

ul. Dąbrowskiego 28a, tel. 61 662 84 03

*Akademia Podróży Wojażer proponuje wycieczki dostosowane do potrzeb osób starszych. Oprócz wycieczek w ofercie spacer, prelekcje, wykłady.*

### **Biuro Podróży FunClub**

ul. Mołdawska 30a, tel. 61 66 28 616

*Biuro podróży od wielu lat z sukcesem organizuje wyjazdy dla seniorów. Dla każdego seniora, który skorzystał już z usług biura dodatkowy rabat 3% na wyjazdy.*

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



### **Happy Ways Maciej Dudziak**

ul. Czerwińskiego 2, tel. 61 660 46 70

*Biuro podróży oferuje wycieczki, wyjazdy. Program wyjazdów przygotowywany jest z uwzględnieniem potrzeb seniorów. Konkurencyjne ceny, nawet do 20% zniżki na wybrane wycieczki.*

### **Stowarzyszenie Pilotów Wycieczek**

ul. Zacisze 4, tel. 61 848 13 37, 603 955 070

*Stowarzyszenie organizuje wycieczki zagraniczne i po Polsce. Program wycieczek uwzględnia potrzeby seniorów. Dodatkowo prelekcje, spotkania podróżnicze, nauka języków obcych.*

## **KULTURA**

### **Art Stations Foundation**

ul. Półwiejska 42 (Stary Browar), tel. 61 859 61 22

*Art Stations Foundation oferuje bezpłatny wstęp na wystawy w galerii w Starym Browarze, (codziennie, w godz. 12.00–19.00) oraz raz w miesiącu prowadzenie po wystawie dla seniorów w ramach cyklu 65+ ART (wstęp wolny).*

### **Kino Rialto**

ul. Dąbrowskiego 38, tel. 61 847 53 99

*Filmowy Klub Seniora w każdy wtorek. Seanse o godz. 13.00 i 15.30. Bilety w cenie 10 zł (w tym kawa).*

### **Muzeum Archeologiczne**

ul. Wodna 27, tel. 61 852 82 51

*Bilety dla seniorów w cenie 4 zł za okazaniem legitymacji emeryta, dodatkowo bezpłatne audioprzewodniki.*

## **ZDROWIE**

### **Brand Vital Poland Sp. z o.o.**

ul. Głogowska 16, tel. 61 814 35 03

*W siedzibie firmy Brand Vital można wykonać bezpłatne komputerowe badanie stóp i słuchu oraz skorzystać z bezpłatnej konsultacji z zakresu fizjoterapii i protetyki słuchu. Firma oferuje również wypożyczanie urządzeń rehabilitacyjnych takich jak balkoniki, łóżka, wózki inwalidzkie, rolatory.*

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



### **Centrum Zdrowia ASGO**

ul. Marcelińska 92-94, tel. 61 890 64 38

*Centrum ASGO poleca: indywidualną rehabilitację dla seniora (1,5 h cena 70 zł), odnowę biologiczną – godzinna seria zabiegów 20 zł (hydromasaż, bicze szkockie i wodne, sauna, kąpiele wirowe), joga (karnet miesięczny na zajęcia raz w tygodniu – 68 zł), zajęcia zdrowy kręgosłup (karnet miesięczny 60 zł).*

### **Czerwony Guzik**

ul. Zacisze 8, tel. 61 846 07 01

*Usługa umożliwiająca seniorom bezpieczne i samodzielne funkcjonowanie we własnym domu i poza nim. Abonament w cenie 39 zł.*

### **Specjalistyczna Pielęgnacja Stóp Katarzyna Kasprzyk**

ul. Mickiewicza 31, tel. 607 043 563

*W gabinecie można skorzystać w każdy czwartek z 20% zniżki na wszystkie zabiegi. Konieczna wcześniejsza rezerwacja.*

### **Stanley Centrum Medyczne**

ul. 28 Czerwca 1956 roku nr 135, tel. 600 338 584

*Centrum Medyczne oferuje 10% zniżki dla seniorów na zabiegi rehabilitacyjne w godz. 12.00-14.00 oraz 5% zniżki na specjalistyczne obuwie.*

### **Synexus Polska Sp. z o. o.**

ul. Głogowska 31/33, tel. 61 625 80 33

*W trosce o zdrowie seniorów, Centrum Medyczne Synexus prowadzi Akcję Promocji Zdrowia, w ramach której oferuje bezpłatne badania kontrolne oraz programy kliniczne nowych leków i terapii.*

### **Zakład Opiekuńczo-Lecznicy i Rehabilitacji Medycznej**

ul. Mogileńska 42, tel. 61 87 38 700

*W ramach bezpłatnego dziennego pobytu (minimalny pobyt 60 dni roboczych) zakład opiekuńczo-leczniczy oferuje zajęcia rehabilitacyjne, terapię zajęciową oraz zajęcia z psychologiem.*

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

## SPORT

### **Centrum Pływania i Fitness FitSwim**

ul. Górna Wilda 83/5, tel. 61 830 36 28

*W ofercie aquafitness (karnet w umowie 70 zł/mies.), gimnastyka 50+ i zajęcia zdrowy kręgosłup (karnet w umowie 65 zł/mies.). Pierwsze próbne zajęcia na basenie za 7 zł, pierwsze zajęcia na sali gimnastycznej 6,50 zł. Konieczna rezerwacja terminu.*

### **Niku Bowling**

ul. Piątkowska 200, tel. 61 826 33 66

*Niku Bowling oferuje dla osób po 50. roku życia grę dla jednego uczestnika w cenie 7 zł (od poniedziałku do środy w godz. 13.00-18.00) oraz 1 godzinę gry za 50 zł (od poniedziałku do środy w godz. 13.00-18.00).*

### **Poznańskie Stowarzyszenie Tai Chi**

ul. Bielska 14, tel. 61 832 11 51

*Stowarzyszenie zaprasza na zajęcia tai chi (ćwiczenia zdrowotne). Pierwsze zajęcia bezpłatne. Dla seniorów opłata za kwartał wynosi 45 zł.*

### **Stowarzyszenie Taoistycznego Tai Chi w Polsce**

os. Tysiąclecia 52/6, tel. 600537031

*Stowarzyszenie Taoistycznego Tai Chi oferuje zestaw łagodnych ruchów, których wykonywanie wpływa na poprawę zdrowia i samopoczucia, bez względu na wiek i kondycję ćwiczącego. Dla seniorów opłata za kwartał 75 zł, kwota obejmuje możliwość ćwiczenia we wszystkich oferowanych zajęciach.*

### **Szkoła Pływania Fregata Swimming**

os. Piastowskie 53, tel. 61 875 95 27

*Szkoła pływania oferuje zajęcia gimnastyki w wodzie – 13 zł, gimnastyka rehabilitacyjna – 15 zł, Termy Terapie – 25 zł. Cykl spotkań „Środowa kawa z Fregatą” na Termach Maltańskich.*

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

## KAWIARNIA/RESTAURACJA

### **Cafe Misja CK Fara**

ul. Gołębia 1, tel. 531 584 187

*Cafe Misja oferuje seniorom zniżkę 15% od wtorku do piątku do godz. 16.00 oraz 50% zniżki w poniedziałek do godz. 16.00 na drugi produkt.*

### **Eurocafe**

ul. Zamenhofska 133, ul. Św. Marcin 24, tel. 61 66 26 033

*W kawiarniach odbywają się wydarzenia kulturalne m.in. koncerty, dancingi. Dla seniorów rabat 50% na kawę przy zakupie porcji ciasta (ok. 100 gram) w czwartki, do wykorzystania w obu lokalizacjach.*

### **Kawiarnia Galeria Kamea**

ul. Wroniecka 22, tel. 61 851 72 11

*Kawiarnia oferuje od pon. do pt. 15% zniżki na całe menu. Do skorzystania ze zniżki upoważnia ulotka promocyjna dostępna w Centrum Inicjatyw Senioralnych.*

### **Restauracja PASTELA**

ul. 23 lutego 40/róg Zamkowej, tel. 61 850 14 90

*Restauracja PASTELA oferuje seniorom 20% zniżki na całe menu od poniedziałku do piątku w godz. 12.00-17.00.*

### **Restauracja/kawiarnia „U mnie czy u Ciebie”**

ul. Gwarna 3, tel. 797 410 470

*Dla seniorów promocyjna oferta. Przez cały tydzień obowiązuje 10% zniżki na wszystkie pozycje w menu oraz kawa i ciastko w cenie 10 zł.*

### **„Społem” Gastronomiczna Spółdzielnia Spożywców**

ul. Wilczak 3, tel. 61 828 82 55

Kawiarnia „Expressowa W-Z”, ul. Fredry 12, tel. 61 8 52 58 29

Kawiarnia „Expressowa”, Al. Marcinkowskiego 14, tel. 61 8 52 25 07

Cukiernia-Cafe „Expressowa”, ul. 28 Czerwca 1956 r. 150, tel. 61 8 35 42 55

*We wszystkich kawiarniach obowiązuje przez cały tydzień 15% zniżki dla seniorów (dotyczy konsumpcji na miejscu) oraz promocyjna sprzedaż ciast (co tydzień inny asortyment w obniżonej cenie).*

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



# Seniorze, masz wybór!

zapraszamy do

## Centrum Inicjatyw Senioralnych

ul. Mickiewicza 9a

tel. 61 847 21 11, [www.centrumis.pl/seniorzemaszwybor](http://www.centrumis.pl/seniorzemaszwybor)

\*cis

Centrum Inicjatyw Senioralnych

POZnań\*