



INAUGURACJA

27.09. 12.00 Uroczyste otwarcie imprezy: przekazanie seniorom kluczy do miasta przez Prezydenta Miasta Poznania, wręczenie certyfikatów Miejsce Przyjazne Seniorom, koncert operetkowy i jazzowa niespodzianka. Miejsce: Stary Rynek, schody ratusza

PROMOCJE

Restauracja Pastela zaprasza do udziału w konkursie plastycznym „Miłość w jesieni życia”. Podpisane prace wykonane techniką dowolną (z numerem kontaktowym) należy dostarczyć do **22.10**. Jury wybierze najlepsze prace i **27.10.** o godz. 18.30 odbędzie się wernisaż prac. Nagrody sponsoruje restauracja. Miejsce: Restauracja Pastela, ul. 23 Lutego 40(wejście od ul. Zamkowej). Kontakt: 503 130 444

Kino Pałacowe przez cały październik oferuje bilety dla osób 50+, za okazaniem dowodu osobistego, w cenie biletu ulgowego. Miejsce: CK Zamek, ul. Św. Marcin 80/82, tel. 61 64 65 260

Centrum Pływania i Fitness FitSwim zaprasza na masaże relaksacyjne z 40% zniżką: masaż twarzy 30 zł, masaż dłoni lub stóp 15 zł. Miejsce: ul. Górna Wilda 83/5. Zapisy: Magdalena Lorenc, 667 915 452

Wielkopolskie Stowarzyszenie Na Rzecz Osób z Chorobą Alzheimera przyjmuje zapisy na bezpłatne badania pamięci. Zgłoszenia: 61 224 50 85 lub osobiście: ul. Hłakowiczówny 6/2a w pon., śr. i pt w godz. 12.00–18.00. Badanie przeprowadza neuropsycholog, indywidualnie, w siedzibie stowarzyszenia.

Horn Wellness Group przez cały październik w godzinach 8.00–16.00, zaprasza na bezpłatne pomiary ciśnienia tętniczego krwi. Miejsce: ul. Żonkilowa 11. Kontakt: 618 676 731

Marsz Po Zdrowie – przez cały październik w sali gimnastycznej Szkoły Podstawowej nr 7, ul. Galileusza 14, odbywać się będą serie treningów. Rezerwacja miejsc: 603 728 243, 881 213 509. Koszt zajęć z 50% zniżką – 10 zł.

- Kształtowanie Sylwetki – w każdy poniedziałek miesiąca o godz. 18.30
- Zdrowy Kręgosłup z elementami Pilatesu – w każdy poniedziałek miesiąca o godz. 19.30

- Obwodowe wzmacnianie – trening wzmacniający z elementami treningu funkcjonalnego – w każdą środę o godz. 18.30
- Interwał – intensywne spalanie tkanki tłuszczowej – w każdą środę o godz. 19.30
- Deep work – w każdy czwartek o godz. 19.30

PROGRAM WYDARZEŃ

27.09. godz. 12.00-16.00 Punkt Informacyjny na temat działalności dziennych domów pomocy w Poznaniu. Miejsce: Ogródek Kawiarni „Shark”, Stary Rynek 48

2.10. godz. 9.00-10.30 „Jak korzystać z proroczych snów?” – warsztat poprowadzi Maciej Gendek, AKNA – Ludzie, Organizacje, Świat. Liczba miejsc ograniczona. Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, zapisy od 25 września, ul. Mickiewicza 9a lub tel. 61 847 21 11, 61 842 35 09

2.10. godz. 10.00 Po Radiu Merkury oprowadzi Kalina Olejniczak. Zapisy: 61 847 21 11. Miejsce: ul. Berwińskiego 5

2.10. godz. 12.00-14.00 „Muzyczne czwartki z Kameą”. Na pianinie szlagiery muzyki operetkowej, filmowej, rozrywkowej zagra Krzysztof Raduła. Stały rabat dla seniorów: 15 %, a przy zamówieniu powyżej 20 zł na osobę (już po rabacie 15%) – lampka wina musującego gratis. Miejsce: Kawiarnia Galeria Kamea, ul. Wroniecka 22. Rezerwacja miejsc: 61 851 72 11

2.10. godz. 14.15 Aqua gimnastyka z elementami relaksacji. Miejsce: Centrum Pływania i Fitness FitSwim, ul. Górna Wilda 83/5. Zapisy od 1 października: 61 830 36 28 lub repcja@fitswim.pl. Wejście: 8 zł

3.10. godz. 10.30-11.15 „Jak zaawansowany wiek zmienia potrzeby pokarmowe człowieka?” Wykład poprowadzi prof. dr hab. Jan Gawęcki. Miejsce: Wydział Nauk o Żywności i Żywieniu, Uniwersytet Przyrodniczy, ul. Wojska Polskiego 31, sala 329

3.10 Akademia Zdrowia Seniora – cykl wykładów. Organizator: Horn Wallness i Empik, Miejsce: Empik, ul. Ratajczaka 44. Kontakt: 618 676 731

- **godz. 10.00-10.20** Senior z wizytą u stomatologa, protetyka. Prowadzenie: DENTOPOLIS
- **godz. 10.30-11.00** - Smacznie i zdrowo przez jesień – spotkanie z doradcą żywieniowym. Prowadzenie: Justyna Sobota
- **godz. 11.00-11.20** Senior w kolejce do lekarza, czyli co i jak mogę przyspieszyć? Prowadzenie: Wielkopolski oddział NFZ
- **godz. 11.30-11.50** Przyjmowanie leków w schorzeniach układu oddechowego. Prowadzenie: mgr Tomasz Danielewicz
- **godz. 12.00-12.20** Profilaktyka nadciśnienia tętniczego. Prowadzenie: Horn Wellness Group

4.10. godz. 8.00 Zajęcia Nordic Walking na Malcie (dla osób po szkoleniu z prawidłowej techniki marszu). Organizator: Zapisy: 509 474 213. Zbiórka: Malta, róg ul. Chartowo i ul. Arcybiskupa Antoniego Baraniaka. Wejście: 7,50 zł (50% zniżki)

4.10. godz. 8.00 Zajęcia Nordic Walking w Lasku Marcelińskim (dla osób po szkoleniu z prawidłowej techniki marszu – grupa intensywna). Organizator: Marsz Po Zdrowie Zapisy: 603 728 243, 881 213 509. Zbiórka: parking na końcu ul. Smoluchowskiego przy wejściu do lasku. Wejście: 7,50 zł (50% zniżki)

4.10. godz. 9.40 Zajęcia Nordic Walking w Lasku Marcelińskim (dla osób po szkoleniu z prawidłowej techniki marszu). Organizator: Marsz Po Zdrowie. Zapisy: 603 728 243, 881 213 509. Zbiórka: parking na końcu ul. Smoluchowskiego przy wejściu do lasku. Wejście: 7,50 zł (50% zniżki)

4.10. godz. 11.00–14.00 Darmowa degustacja posiłków wegetariańskich. Miejsce: Bar wegetariański Green Way, ul. 23 Lutego 11, tel. 601 552 744

4.10. godz. 18.00 Rytm Marcin – bezpłatny koncert operetkowy. Wcześniejsza rezerwacja zapewnia miejsce siedzące. Wszelkie informacje i rezerwacja: EuroCafe, Galeria MM, ul. Św. Marcin 24, 6122 25 991

5.10. godz. 8.30 Zajęcia Nordic Walking w Żurawińcu (dla osób po szkoleniu prawidłowej techniki marszu). Organizator: Marsz Po Zdrowie. Zapisy: 601 268 450. Zbiórka: Żurawieniec, parking obok sklepu „Lewiatan”, przystanek MPK „Kupały”. Wejście: 7,50 zł (zniżka 50%)

5.10. godz. 9.00 Zajęcia Nordic Walking nad Rusałką (dla osób po szkoleniu prawidłowej techniki marszu). Organizator: Marsz Po Zdrowie. Zapisy: 603 728 243, 881 213 509. Zbiórka: koniec ul. Botanicznej. Wejście: 7,50 zł (zniżka 50%)

5.10. „Niedzielne wycieczki z PTTK” – wycieczka piesza z kijkami Nordic Walking. Trasa leśna: Łęknio–Doliwiec Leśny–Błaziejewko–Bnin, do przejścia 14 km. Zbiórka: **godz. 9.15**, dworzec autobusowy na Rondzie Rataje, peron autobusu 560. Powrót autobusem nr 501 na dworzec Rondo Rataje. Organizator: Ewa Konopińska, wszelkie informacje: 61 833 02 77

5.10. godz. 10.40 Szkolenie prawidłowej techniki marszu Nordic Walking w Lasku Dębińskim. Organizator: Marsz Po Zdrowie. Zapisy: 507 320 973. Miejsce zbiórki: Lasek Dębiński, parking przy drodze Ku Dębinie (z ul. Piastowskiej skręcamy w ul. Ku Dębinie. Po kilkunastu metrach po lewej stronie znajduje się parking). Wejście 10 zł (50% zniżki)

6.10. Tydzień Seniora w Termach Maltańskich. Cykl wydarzeń dla grupy 20 osób. Zapisy: 618 759 527. Miejsce: Termy Maltańskie, ul. Termalna 1. W programie:

- **godz. 9.00** Wykład na temat nowego programu „Termy Terapia” – dr Anna Wieczorek–Baranowska
- **godz. 9.40** Wycieczka – krótkie zwiedzanie Term Maltańskich

- **godz. 10.30–11.15** Aqua Aerobik – zajęcia grupowe pod okiem instruktora

6.10. godz. 13.10 Zumba gold – proste choreografie przy muzyce latynoskiej. Zajęcia prowadzą Marlena Muchowiecka oraz Monika Domagała. Prosimy wziąć strój i obuwie sportowe na zmianę. Wstęp bezpłatny. Miejsce: Wyższa Szkoła Nauk Humanistycznych i Dziennikarstwa, Akademia Trzeciego Wieku, ul. Gen. T. Kutrzeby 10. Sala Fitness. Zapisy do 5 października: tel. 612 711 030

6.10. godz. 11.00 „Co z tą wątrobą?” Wykład prowadzą dr hab. Hieronim Frąckowiak, dr Mirosława Kulawik, mgr Karolina Kowalczyk z Uniwersytetu Przyrodniczego. Na wykładzie zostanie przedstawiona budowa, funkcje, problemy z jakim boryka się ten narząd, a także wiele „wątrobowych” ciekawostek. Miejsce: sala prosektorium, Instytut Zoologii, Zakład Anatomii Zwierząt, Uniwersytet Przyrodniczy, ul. Wojska Polskiego 71 c

6.10. godz. 12.00–14.00 „Pamięć i koncentracja” – warsztaty prowadzi Jagna Sobierajewicz. Zapisy: 508 143 118, 618 437 255. Miejsce: Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich”, ul. Dąbrowskiego 18

6.10. godz. 14.00–16.00 Drzwi otwarte w Stowarzyszeniu „mali bracia Ubogich”. Miejsce: ul. Dąbrowskiego 18, tel. 508 143 118, 618 437 255

6.10. godz. 15.00 Warsztaty z umiejętności posługiwania się komputerem dla początkujących: internet, bankowość, zakupy, rozrywka, poczta. Zajęcia prowadzi inż. Agnieszka Czajka. Miejsce: Wyższa Szkoła Nauk Humanistycznych i Dziennikarstwa, Akademia Trzeciego Wieku, ul. Gen. T. Kutrzeby 10. Zapisy do 5 października: tel. 61 271 10 30

6.10. godz. 16.00–19.00 Warsztaty dietetyczne w Centrum Medycznym Stanley. Miejsce: ul. 28 Czerwca 1956 r. nr 135/147. Zapisy: 600 338 584

6.10. godz. 16.00 „Moje nastroje (część 1). Jesienne smutki, czy to już depresja?” – wykład. Miejsce: Stowarzyszenie Na Wspak, ODK Słońce, os. Przyjaźni 120. Zapisy: 609 560 142

6.10. godz. 17.00 „Panowanie dynastii Piastowskiej w Polsce” – wykład mgr. Jarosława Burchardta, Wyższa Szkoła Nauk Humanistycznych i Dziennikarstwa, Akademia Trzeciego Wieku. Miejsce: ul. Gen. T. Kutrzeby 10. Zapisy do 5 października, tel. 61 271 11 30

6.10. godz. 17.30 „Poznańskie kamienice – jak przez stulecia zmieniała się ich forma?” Miejsce: Centrum Kultury Zamek, Sala Wielka, ul. Św. Marcin 80/82, tel. 61 64 65 260

6.10. godz. 18.00 „Fajfy o szóstej” – zajęcia dla miłośników współczesnego tańca, nie wymagające wcześniejszego przygotowania. Dla seniorów wstęp bezpłatny. Miejsce: Art Stations Foudations, Stary Browar, Studio Słodownia +3, ul. Półwiejska 42. Kontakt: 600 424 850

7.10. godz. 8.30 Zajęcia Nordic Walking w Lasku Marcelińskim (dla osób po szkoleniu z prawidłowej techniki marszu). Organizator: Marsz Po Zdrowie. Zapisy: 603 728 243, 881 213 509. Zbiórka: parking na końcu ul. Smoluchowskiego przy wejściu do lasku. Wejście 7,50 zł (50% zniżki)

7.10. godz. 9.00 „Po co nam w ogóle ta cała psychoterapia?” Prowadząca wykład, psycholog i psychoterapeutka, Sabina Sadecka opowie, po co ludzie przychodzą na psychoterapię, czego od niej oczekują i co mogą w jej efekcie uzyskać, przedstawi jej główne szkoły i opowie, jak wygląda przykładowa sesja psychoterapeutyczna. Miejsce: Centrum psychologiczno-coachingowe inspeerio, ul. Cicha 4/3. Kontakt: 661 014 151

7.10. godz. 10.00-11.30 „W jaki sposób można zwiększyć swoją emeryturę z ZUS?” Warsztat poprowadzi Małgorzata Muszyńska, ZUS. Spotkanie skierowane jest do osób pobierających emeryturę z ZUS. Liczba miejsc ograniczona. Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, zapisy od 29 września: ul. Mickiewicza 9a lub tel. 61 8472111, 61 842 35 09

7.10. godz. 10.00 Warsztat fotograficzny – jak wykonywać portrety, fotografować architekturę, krajobraz, zasady kompozycji i światła, podstawa komputerowej obróbki zdjęć. Zajęcia prowadzi Rafał Grzesiak. Prosimy przynieść własny aparat. Miejsce: Wyższa Szkoła Nauk Humanistycznych i Dziennikarstwa, Akademia Trzeciego Wieku ul. gen. T. Kutrzeby 10. Zapisy do 5 października, tel. 61 271 10 30

7.10. godz. 10.00-10.45 Zwiedzanie stadionu INEA z przewodnikiem. Konieczna wcześniejsza rezerwacja telefoniczna: 618 863 031 lub mailowa wycieczki@lechpoznan.pl (hasło „Senioralni”). Jedna osoba może zamówić 5 wejściówek. Stadion INEA, ul. Bułgarska 17, zbiórka przy sklepie LECH-a, na rogu ul. Ptasiej i Bułgarskiej.

7.10. godz. 11.00 Zwiedzanie siedziby Radia Emaus. Wycieczka po radiu, spotkanie z dziennikarzami i prezenterami. Zapisy: 618 504 820. Miejsce: ul. Zielona 2

7.10. godz. 12.00-13.30 „Pamięć i koncentracja” – warsztat prowadzi Jagna Sobierajewicz. Ćwiczenie koncentracji uwagi, spostrzegawczości oraz ćwiczenie pamięci wzrokowej. Liczba miejsc ograniczona. Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, zapisy od 29 września: ul. Mickiewicza 9a lub tel. 61 8472111, 61 8423509

7.10. godz. 12.00 „Uważność, czyli nieustanne odkrywanie świata na nowo”. Wykład poprowadzi Agnieszka Pawłowska, certyfikowany nauczyciel MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction, czyli redukcji stresu na bazie uważności). Podczas spotkania będzie można się dowiedzieć czym jest uważność, jak ją praktykować, jakie przynosi efekty. Miejsce: Centrum psychologiczno-coachingowe inspeerio, ul. Cicha 4/3. Kontakt: 661 014 151

7.10. godz. 14.00–15.15 Zwiedzanie ekspozycji Bramy Poznania – multimedialna opowieść o historii i dziedzictwie Ostrowa Tumskiego. Hol główny Bramy Poznania. Zapisy osobiste Brama Poznania (ul. Gdańska 2) lub tel. 616 477 634

7.10. godz. 14.00–15.00 Spotkanie dla osób 50+ dotyczące możliwości pracy w Niemczech w charakterze opiekuna. Prowadzenie: Firma LAXO Care. Miejsce: Domu Kultury Jubilat, os. Tysiąclecia 30. Kontakt: 616 664 743

7.10. godz. 14.15 Aqua gimnastyka z elementami relaksacji. Miejsce: Centrum Pływania i Fitness FitSwim, ul. Górna Wilda 83/5. Zgłoszenia i zapisy od 1 października: 61 830 36 28. Koszt: 8 zł

7.10. godz. 15.45 Wycieczka po Urzędzie Miasta. Miejsce: Budynek Urzędu Miasta, plac Kolegiacki. Podczas wycieczki będzie można zwiedzić sale reprezentacyjne urzędu, gabinet prezydenta. Wycieczka bezpłatna, zapisy w godz. 7.30–15.30, tel. 61 656 33 44

7.10. godz. 16.30 Zajęcia taneczne – prowadzi Katarzyna Forecka. Zapisy: 508 143 118, 618 437 255. Miejsce: Stowarzyszenie mali bracia Ubogich, ul. Dąbrowskiego 18

7.10. godz. 17.00–18.00 Zdrowy kręgosłup – zajęcia dla osób z dolegliwościami w obrębie pleców. Zapisy do 6 października: 606 306 122. Miejsce: Centrum Zdrowia ASGO ul. Marcelińska 92-94

7.10. godz. 18.15 Choreoterapia, czyli terapia tańcem – Szkoła Tańca „Pasja”. Miejsce: ul. Raszyńska 48. Zapisy do 6 października: tel. 603 660 018

7.10. godz. 18.30–20.30 Drzwi otwarte w Stowarzyszeniu Taoistycznego Tai Chi. Wspólne ćwiczenie z członkami stowarzyszenia, przedstawienie harmonogramu grup początkujących, poczęstunek. Miejsce: Klub STTC, ul. Racjonalizatorów 3 (Dębiec). Kontakt: 600 537 031

8.10. Tydzień Seniora w Termach Maltańskich. Cykl wydarzeń dla grupy 20 osób. Zapisy: 618 759 527. Miejsce: Termy Maltańskie, ul. Termalna 1. W programie:

- **godz. 9.00** Wykład na temat nowego programu „Termy Terapia” – dr Anna Wieczorek-Baranowska
- **godz. 9.40** Wycieczka – krótkie zwiedzanie Term Maltańskich
- **godz. 10.30–11.15** Aqua Aerobik – zajęcia grupowe pod okiem instruktora

8.10. godz. 9.30 „Z historii sztuki – jak patrzeć na dzieło artystyczne? Czym jest obraz?” – mgr Dariusz Korbański. Miejsce: Wyższa Szkoła Nauk Humanistycznych i Dziennikarstwa, Akademia Trzeciego Wieku, ul. Gen. T. Kutrzeby 10. Zapisy do 7 października: tel. 61 271 10 30

8.10. godz. 10.00–10.40 Zajęcia ogólnousprawniające dla osób starszych – prowadzi Zuzanna Stronka. Zapisy: 508 143 118, 618 437 255. Miejsce: Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich”, ul. Dąbrowskiego 18

8.10. godz. 11.00 „Świat gadów – fakty i mity”. Podczas spotkania będzie można przyjrzeć się z bliska niektórym okazom, mieszkającym w ZOO. Zapisy do 7 października: 61 848 08 47. Miejsce: Stare ZOO, ul. Zwierzyniecka 19, nowy pawilon zwierząt zmiennocieplnych

8.10. godz.17.30 Warsztaty z odpoczywania – doświadczone psycholożki zwrócą uwagę na sposób w jaki odpoczywamy. Miejsce: Centrum Kultury Zamek, Sala Wielka, ul. Św. Marcin 80/82 , tel. 61 64 65 260

9.10. godz. 8.00–11.00 Drzwi Otwarte w Stowarzyszeniu Medycyna Polska/CenterMed. Miejsce: ul. Św. Marcin 58/64. W programie: gimnastyka rehabilitacyjna (10.00-11.00, zapisy 606 314 037) – udział bezpłatny i profilaktyczne badania laboratoryjne w promocyjnej cenie: pakiet podstawowy 6 zł, pakiet rozszerzony 21 zł (7.30–11.00, należy przyjść na czczo)

9.10. godz. 9.00–11.00 Drzwi otwarte w Komendzie Miejskiej Policji. Miejsce: ul. Szylinga 2

9.10. godz. 9.00–10.00 „Dieta wzmacniająca odporność”. Warsztat poprowadzi dietetyczka Marta Lewandowicz ze Stowarzyszenia „mali bracia Ubogich”. Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, zapisy: od 29 września, ul. Mickiewicza 9a lub tel. 61 847 21 11, 61 842 35 09

9.10. godz. 11.00 „Świat gadów – fakty i mity”. Podczas spotkania będzie można przyjrzeć się z bliska niektórym okazom, mieszkającym w ZOO. Zapisy do 7 października: 61 848 08 47. Miejsce: Stare ZOO, ul. Zwierzyniecka 19, nowy pawilon zwierząt zmiennocieplnych

9.10. godz. 12.00-16.00 Spotkanie z rehabilitantem w Centrum Medycznym Stanley. Miejsce: ul. 28 Czerwca 1956 r. nr 135/147. Zapisy: 600 338 584

9.10. godz. 13.00–15.00 „Nie wypada – trening asertywnej komunikacji”. Warsztat poprowadzi Jadwiga Gaicka-Kokot. Jak wyrażać własne emocje, odmawiać w sposób stanowczy, respektując prawa i emocje innych ludzi. Liczba miejsc ograniczona. Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, zapisy od 29 września, ul. Mickiewicza 9a lub tel. 61 8472111, 61 8423509

9.10. godz. 14.15 Aqua gimnastyka z elementami relaksacji. Miejsce: Centrum Pływania i Fitness FitSwim, ul. Górna Wilda 83/5. Zgłoszenia i zapisy od 1 października, 61 830 36 28. Wejście: 8 zł

9.10. godz. 15.00–17.00 „Skojarzeni z historią” – warsztaty. Miejsce: Hol główny Bramy Poznania. Zapisy osobiste: Brama Poznania ICHOT, ul. Gdańska 2 lub tel. 61 64 77 634. Dla chętnych po warsztacie możliwość bezpłatnego zwiedzania ekspozycji w Bramie Poznania z przewodnikiem (45 min.)

9.10. godz. 15.00 „Rozwój osobisty, czyli aktywny senior” – wykład prof. dr hab. Henryka Mruka. Miejsce: Uniwersytet Ekonomiczny, Otwarta Wszechnica Ekonomiczna, Erga Omnes. Budynek główny Uniwersytetu Ekonomicznego, al. Niepodległości 10, sala 111A

9.10. godz. 17.00 „Komunizm, faszyzm, nazizm” – wykład mgr Jarosława Burchardta. Miejsce: Wyższa Szkoła Nauk Humanistycznych i Dziennikarstwa, Akademia Trzeciego Wieku, ul. Gen. T. Kutrzeby 10. Zapisy do 5 października: tel. 61 271 10 30

9.10. godz. 17.00–20.00 Drzwi otwarte w Stowarzyszeniu Taoistycznego Tai Chi. Wspólne ćwiczenie z członkami stowarzyszenia, przedstawienie harmonogramu grup początkujących, poczęstunek. Miejsce: Klub STTC, ul. Racjonalizatorów 3 (Dębiec). Kontakt: 600 537 031

9.10. godz. 18.00 „Rumunia, ogród Karpat, 1000-letnich cywilizacji i tradycji”. Spotkanie z konsulem honorowym Rumunii, Julianą Grażyńską. Zapisy: 61 662 84 03. Organizator: Akademia Podróży Wojażer. Miejsce: ul. Dąbrowskiego 28a

9.10. godz. 19.00 Dancing w EuroCafe. Koszt biletu 15 zł w całości do wykorzystania przy barze. Bilety i rezerwacje EuroCafe Galeria MM, ul. Św. Marcin 24, 61 222 59 91

10.10. Tydzień Seniora w Termach Maltańskich. Cykl wydarzeń dla grupy 20 osób. Zapisy: 618 759 527. Miejsce: Termy Maltańskie, ul. Termalna 1. W programie:

- **godz. 9.00** Wykład na temat nowego programu „Termy Terapia” – dr Anna Wieczorek-Baranowska
- **godz. 9.40** Wycieczka – krótkie zwiedzanie Term Maltańskich
- **godz. 10.30–11.15** Aqua Latino – zajęcia grupowe pod okiem instruktora

10.10. godz. 10.30–11.15 „Fakty i mity żywieniowe”. Wykład mgr inż. Katarzyny Zaborowicz. Miejsce: Wydział Nauk o Żywności i Żywieniu, Uniwersytet Przyrodniczy, ul. Wojska Polskiego 31, sala 329

10.10. godz. 10.00 „Dekada Polski w Unii Europejskiej. 10 na 10?” Spotkanie poprowadzi prof. dr hab. Tomasz Budnikowski. Organizatorzy: Wyższa Szkoła Nauk Humanistycznych i Dziennikarstwa, Akademia Trzeciego Wieku oraz Regionalny Ośrodek Debaty Międzynarodowej. Miejsce: ul. gen. T. Kutrzeby 10

10.10. godz. 14.20 „Zumba gold – proste choreografie przy muzyce latynoskiej”. Prowadzenie: Marlena Muchowiecka oraz Monika Domagała. Prosimy wziąć strój i obuwie sportowe na zmianę. Miejsce: Wyższa Szkoła Nauk Humanistycznych i Dziennikarstwa, Akademia Trzeciego Wieku, ul. Gen. T. Kutrzeby 10. Zapisy do 9 października, tel. 61 271 10 30

10.10. godz. 12.00 „Na stołach Egipcjan, Greków i Rzymian” – warsztaty kulinarne poprowadzą archeolożki Kamila Dolata-Goszcz oraz Sabina Hryniewiecka. Zapisy: 618 528 251 (wew. 206). Miejsce: Muzeum Archeologiczne, ul. Wodna 27

10.10. godz. 18.00 „Otello”. Miejsce: Teatr Polski, ul. 27 Grudnia 8/10, 618 525 627. Na hasło „Senioralni” bilety 15 zł. Po spektaklu możliwość zwiedzenia kulis teatru

10.10. godz. 18.00 „Wszystkiego najlepszego” – spektakl w klimacie rewii i kabaretu. Koszt biletu 15 zł. Bilety i rezerwacje: EuroCafe, Galeria MM, ul. Św. Marcin 24, tel. 61 222 59 91

11.10. godz. 8.00 Zajęcia Nordic Walking na Malcie (dla osób po szkoleniu z prawidłowej techniki marszu). Organizator: Marsz Po Zdrowie. Zapisy: 509 474 213. Miejsce zbiórki: Malta, róg ul. Chartowo i ul. Arcybiskupa Antoniego Baraniaka. Koszt: 7,50 zł (50% zniżki)

11.10. godz. 9.40 Zajęcia Nordic Walking w Lasku Marcelińskim (dla osób po szkoleniu z prawidłowej techniki marszu – grupa intensywna). Organizator: Marsz Po Zdrowie. Zapisy: 603 728 243, 881 213 509. Zbiórka: parking na końcu ul. Smoluchowskiego przy wejściu do lasu. Wejście: 7,50 zł (50% zniżki)

11.10. godz. 9.40 Zajęcia Nordic Walking w Lasku Marcelińskim (dla osób po szkoleniu z prawidłowej techniki marszu). Organizator: Marsz Po Zdrowie. Zapisy: 603 728 243, 881 213 509. Zbiórka: parking na końcu ul. Smoluchowskiego przy wejściu do lasu. Wejście: 7,50 zł (50% zniżki)

11.10. godz. 11.00 „Me gusta baile, señor!” Wykład o wpływie aktywności fizycznej na nasze samopoczucie i warsztaty zumba gold. Prowadzenie: Katarzyna Wietrzykowska. Miejsce: ODK „Orle Gniazdo”, os. Lecha 43. Zapisy: 507 281 300

11.10. godz. 16.00 „Filmowe spotkanie w galerii Art Stations z cyklu 65+ART”. Prezentacja dwóch filmów dokumentalnych przywołujących sylwetki artystów współpracujących z galerią. Miejsce: Galeria Art Stations, Stary Browar, ul. Półwiejska 42. Kontakt i zapisy: 600 424 850

11.10. godz. 18.00 „Otello”. Miejsce: Teatr Polski, ul. 27 Grudnia 8/10, tel. 618 525 627. Na hasło „Senioralni” bilety 15 zł. Po spektaklu możliwość zwiedzenia kulis teatru

12.10. godz. 8.30 Zajęcia Nordic Walking w Żurawińcu (dla osób po szkoleniu prawidłowej techniki marszu). Organizator: Zapisy: 601 268 450. Zbiórka: Żurawieniec, parking obok sklepu Lewiatan, przystanek MPK „Kupały”. Koszt: 7,50 zł (50% zniżki)

12.10. godz. 9.00 Nordic Walking w Lasku Dębińskim (dla osób po szkoleniu prawidłowej techniki marszu). Organizator: Marsz Po Zdrowie. Zapisy: 507 320 973. Zbiórka: parking przy drodze Ku Dębiniem (z ul. Piastowskiej skręcamy w ul. Ku Dębiniem. Po kilkunastu metrach po lewej stronie znajduje się parking). Wejście: 7,50 zł (50% zniżki)

12.10. godz. 10.40 Szkolenie prawidłowej techniki marszu Nordic Walking nad Rusałką. Organizator: Marsz Po Zdrowie. Zapisy: 603 728 243, 881 213 509. Zbiórka: koniec ul. Botanicznej. Wejście: 10 zł (50% zniżki)

12.10. godz. 18.00 „Otello”. Miejsce: Teatr Polski, ul. 27 Grudnia 8/10, tel. 618 525 627. Na hasło „Senioralni” bilety 15 zł. Po spektaklu możliwość zwiedzenia kulis teatru

13.10. godz. 10.00 Zajęcia obsługi komputera – lekcja pokazowa. Zapisy: 604 582 621. Miejsce: Akademia 50+ Profutura, ul. Ratajczaka 20/18a

13.10. godz. 10.00 Język niemiecki od podstaw – lekcja pokazowa. Zapisy: 604 582 621. Miejsce: Akademia 50+ Profutura, ul. Ratajczaka 20/24

13.10. godz. 10.00 Język angielski od podstaw – lekcja pokazowa. Zapisy: 604 582 621. Miejsce: Akademia 50+ Profutura, ul. Ratajczaka 20/24

13.10. godz. 12.00 Język angielski na poziomie ponadpodstawowym – lekcja pokazowa. Zapisy: 604 582 621. Miejsce: Akademia 50+ Profutura, ul. Ratajczaka 20/24

13.10. godz. 12.00 Język niemiecki na poziomie ponadpodstawowym – lekcja pokazowa. Zapisy: 604 582 621. Miejsce: Akademia 50+ Profutura, ul. Ratajczaka 20/24

13.10. godz. 16.00 „Moje nastroje (część 2). Jakość mojego życia zależy ode mnie” – wykład. Organizator: Stowarzyszenie Na Wspak. Miejsce: ODK „Słońce”, os. Przyjaźni 120. Zapisy: 609 560 142

13.10. godz. 18.00 „Fajfy o szóstej” – zajęcia dla miłośników współczesnego tańca, nie wymagające wcześniejszego przygotowania. Dla seniorów wstęp bezpłatny. Miejsce: Art Stations Foudations, Stary Browar, Studio Słodownia +3, ul. Półwiejska 42. Kontakt: 600 424 850

14.10. godz. 8.30 Zajęcia Nordic Walking w Lasku Marcelińskim (dla osób po szkoleniu z prawidłowej techniki marszu). Organizator: Marsz Po Zdrowie. Zapisy: 603 728 243, 881 213 509. Zbiórka: parking na końcu ul. Smoluchowskiego przy wejściu do lasku. Wejście: 7,50 (50% zniżki)

14.10. godz. 10.00–10.45 Zwiedzanie stadionu INEA z przewodnikiem. Konieczna wcześniejsza rezerwacja telefoniczna: 618 863 031 lub mailowa wycieczki@lechpoznan.pl (hasło „Senioralni”). Jedna osoba może zamówić 5 wejściówek. Stadion INEA, ul. Bułgarska 17, zbiórka przy sklepie LECH-a, na rogu ul. Ptasiej i Bułgarskiej

14.10. godz. 10.00 Po Radiu Merkury oprowadzi Agnieszka Maciejewska. Zapisy: 61 847 21 11. Miejsce: ul. Berwińskiego 5

14.10. godz. 10.00–16.00 Drzwi otwarte w Dziennym Domu Pomocy, filia nr 5 „Klub Winogrady”, os. Kosmonautów 15. Kontakt: 618 250 332

14.10 godz. 11.00–12.30 „ABC dobrego snu i profilaktyka bezsenności”. Warsztat poprowadzi Anna Korobczak z Pracowni Psychologii i Psychoprofilaktyki. Liczba miejsc ograniczona. Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych. Zapisy od 29 września: ul. Mickiewicza 9a lub tel. 61 847 21 11, 61 842 35 09

14.10. godz. 14.00–15.15. Zwiedzanie ekspozycji Bramy Poznania – multimedialna opowieść o historii i dziedzictwie Ostrowa Tumskiego. Miejsce: Hol główny Bramy Poznania. Zapisy osobiste: Brama Poznania ICHOT, ul. Gdańska 2 lub telefoniczne 61 64 77 634

14.10. godz. 14.15 Aqua gimnastyka z elementami relaksacji. Miejsce: Centrum Pływania i Fitness FitSwim, ul. Górna Wilda 83/5. Zgłoszenia i zapisy od 1 października: 61 830 36 28. Wejście: 8 zł

14.10. godz. 15.45 Wycieczka po Urzędzie Miasta. Miejsce: Budynek Urzędu Miasta, plac Kolegiacki. Podczas wycieczki będzie można zwiedzić sale reprezentacyjne urzędu, gabinet prezydenta. Wycieczka bezpłatna, zapisy w godz. 7.30–15.30, tel. 61 656 33 44

14.10. godz. 18.15 „Choreoterapia – terapia tańcem” – Szkoła Tańca „Pasja”. Miejsce: ul. Raszyńska 48. Zapisy do 6 października: tel. 603 660 018. Liczba miejsc ograniczona

14.10. godz. 19.00 „Jekyll & Hyde” musical broadwayowski. Miejsce: Teatr Muzyczny, ul. Niezłomnych 1e. Na hasło „Senioralni bilety” 30 zł. Rezerwacja: Biuro Obsługi Widza, tel. 511 433 616

14.10. godz. 19.00 „Obsługiwałem angielskiego króla”. Miejsce: Duża Scena, Teatr Nowy, ul. Dąbrowskiego 5, tel. 61 854 21 56. Na hasło „Senioralni” cena biletu 20 zł.

15.10. godz. 10.00–16.00 Drzwi otwarte w Dziennym Domu Pomocy , filia nr 1 Klub „Centrum”, ul. Konopnickiej 18. Kontakt: 618 658 119

15.10. godz. 10.00–16.00 Drzwi otwarte w Dziennym Domu Pomocy, filia nr 4 Klub „Starówka”, ul. Wielka 1. Kontakt: 618 557 647

15.10. godz. 11.00 „Nieśmiertelny Łazarz, dziurawa wieża i krówki” – przechadzka po Łazarzu ze zwiedzaniem. Organizator: Wojewódzka Biblioteka Publiczna i Centrum Animacji Kultury. Zbiórka: Kościół Matki Boskiej Bolesnej, ul. Głogowska 97. Konieczne zapisy: 61 66 36 062

15.10. godz. 11.00–12.00 Język francuski w Stowarzyszeniu „mali bracia Ubogich”. Miejsce: mali bracia Ubogich, ul. Dąbrowskiego 18. Prowadzenie: Bolesława Ratecka. Zapisy: 508 143 118, 618 437 255

15.10. godz. 15.00–16.15 „Dzieło pod lupą. Wycieczka detaliczna” – wycieczka po katedrze. Miejsce: Hol główny Bramy Poznania. Zapisy osobiste: Brama Poznania ICHOT, ul. Gdańska 2 lub telefoniczne: 61 64 77 634

15.10. godz. 19.00 „Jekyll & Hyde” – musical broadwayowski. Miejsce: Teatr Muzyczny, ul. Niezłomnych 1e. Na hasło „Senioralni” bilety 30 zł. Rezerwacja: Biuro Obsługi Widza 511 433 616

16.10. godz. 9.00–10.30 „Internet to nie tylko WWW” – warsztat. Prowadzenie: Wincenty Kokot. Spotkanie poświęcone będzie nowym technologiom (Facebook, You Tube, Tweeter, smartfone) i temu jak zmieniają one codzienne życie. Liczba miejsc ograniczona. Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych. Zapisy od 29 września: ul. Mickiewicza 9a lub tel. 61 8472111, 61 8423509

16.10. godz. 10.00 „Przedpołudnie z filmem” – drzwi otwarte Domu Pomocy Społecznej. Spotkanie seniorów z filmem fabularnym w sali Kino Kafe. Projekcję filmu poprzedzi wirtualny spacer po Domu zakończony poczęstunkiem. Zapisy: 618 480 709 (wew. 33) do 13 października. Miejsce: Dom Pomocy Społecznej, ul. Bukowska 27/29

16.10. godz. 10.00 „Zabawowy trening głowy” – ćwiczenia usprawniające pamięć i koncentrację. Organizator: Stowarzyszenie Na Wspak. Miejsce: Centrum Bukowska, ul. Bukowska 27/29. Zapisy: 609 560 142

16.10. godz. 10.00–16.00 Drzwi otwarte w Dziennym Domu Pomocy, filia nr 3 Klub „Promień”. Miejsce: os. Piastowskie 101. Kontakt: 618 754 169

16.10. godz. 12.00–13.15 „Dziadkowie i wnuki: wyjątkowa więź” – warsztat dotyczący specyfiki relacji, podobieństw i różnic między relacją dzieci–rodzice i dziadkowie–wnuki. Prowadzenie: Wiktoria Jaciubek, Centrum psychologiczno–coachingowe inspeerio. Liczba miejsc ograniczona. Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych. Zapisy od 29 września: ul. Mickiewicza 9a lub tel. 61 8472111, 61 8423509

16.10. godz. 12.00–13.00 „Czy wiem co jem, czyli składniki pokarmowe i ich rola w organizmie. Zasady diety ubogoenergetycznej”. Wykład poprowadzi Marta Lewandowicz, dietetyczka ze Stowarzyszenia „mali bracia Ubogich”. Po wykładzie możliwość skorzystania z porad dietetycznych. Zapisy: 508 143 118, 618 437 255. Miejsce: Stowarzyszenie mali bracia Ubogich, ul. Dąbrowskiego 18

16.10. godz. 12.00 Warsztaty kulinarne pt. „Średniowieczna kuchnia” w Rezerwacie Genius Loci. Miejsce: Rezerwat Archeologiczny Genius Loci – Ostrów Tumski, ul. Ks. I. Posadzego 3. Zapisy: 61 852 21 67

16.10. godz. 12.00–13.00 Wykład z cyklu: „Lokalnie o Wielkim Świecie”. O współczesnej Turcji i jej problemach opowie dr hab. Przemysław Osiewicz, Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa UAM. Organizator: Regionalny Ośrodek Debaty Międzynarodowej. Miejsce: Gmach Główny Biblioteki Raczyńskich, pl. Wolności 19 lub al. Marcinkowskiego 23/24. Zapisy: 618 524 948

16.10. godz. 14.15 Aqua gimnastyka z elementami relaksacji. Miejsce: Centrum Pływania i Fitness FitSwim, ul. Górna Wilda 83/5. Zapisy od 1 października: 61 830 36 28. Koszt: 8 zł.

16.10. godz. 15.00–17.00 „Skojarzeni z historią” – warsztaty. Miejsce: Hol główny Bramy Poznania. Zapisy osobiste: Brama Poznania ICHOT (ul. Gdańska 2) lub telefoniczne: 61 64 77 634. Dla chętnych po warsztacie możliwość bezpłatnego zwiedzania ekspozycji w Bramie Poznania z przewodnikiem (45 min.)

16.10. godz. 15.00 „Polska i Wielkopolska na filmowo”. Wykład dr. hab. Marka Szymańskiego. Miejsce: Otwarta Wszechnica Ekonomiczna, Erga Omnes. Budynek główny Uniwersytetu Ekonomicznego, al. Niepodległości 10, sala 111A

16.10. godz. 17.30 30 „Mój Cejlon– wspomnienia z podróży”. Wykład mgr Hanny Jendro. Miejsce: Instytut Filologii Rosyjskiej, al. Niepodległości 4, sala C3

16.10. godz. 17.30 „Dawny Zamek Cesarski” – zaproszenie do zwiedzenia budowli z przewodnikiem i poznania jej niezwykłej historii. Liczba miejsc ograniczona, darmowe wejściówki do odbioru w kasie CK Zamek od 9 października, ul. Św. Marcin 80/82, Sala Wielka, tel. 61 64 65 260

16.10. godz. 18.30 „Francuska moda”. Wykład Piotra Szaradowskiego. Miejsce: Dom Bretanii, Stary Rynek 37, tel. 618 51 68 51

17.10. Zwiedzanie ekspozycji Zamku Kórnickiego w niekonwencjonalny sposób oraz udział w pokazie starodruków połączonym z prelekcją pt. „Tytus Działyński – życie i pasja”. Zbiórka na Dworcu Autobusowym na Rondzie Rataje, peron 5, **godz. 9.00**. Organizator: Wojewódzka Biblioteka publiczna i Centrum Animacji Kultury. Zapisy: 61 66 38 649

17.10. godz. 10.00 „Ludzie nie dlatego przestają się bawić, że się starzeją, lecz starzeją się, bo przestają się bawić (Mark Twain)”. „Gry i zabawy rekreacyjne i towarzyskie w życiu człowieka”. Wykład dr. Cezarego Młynarczyka o tym jak zabawa wpływa nie tylko na układ ruchowy, ale i na życie emocjonalne. Miejsce: Wyższa Szkoła Nauk Humanistycznych i Dziennikarstwa, Akademia Trzeciego Wieku, ul. gen. T. Kutrzeby 10. Zapisy do 16 października: tel. 61 271 10 30

17.10. godz. 10.30-11.15 „Mądre wybory w sklepie, czyli jak nie dać się zwieść producentom żywności, część I”. Wykład dr. inż. Anny Malinowskiej. Miejsce: Wydział Nauk o Żywności i Żywieniu, Uniwersytet Przyrodniczy, ul. Wojska Polskiego 31, sala 329

17.10. godz. 11.00 „AUDIOFARA – przewodnik po poznańskiej perełce baroku”. Warsztaty połączone ze zwiedzaniem kościoła farnego pw. Św. Stanisława. Organizatorzy: Wojewódzka Biblioteka Publiczna i Centrum Animacji Kultury oraz Cafe Misja. Zbiórka: ul. Gołębia, wejście do kościoła. Zapisy: 61 66 36 062

17.10. godz. 12.00–14.00 Drzwi Otwarte w Komendzie Miejskiej Policji, ul. Szylinga 2

17.10. godz. 14.00–15.30 „Dama być – o autokreacji Wisławy Szymborskiej”. Wykład z prezentacją dr Wiesławy Wantuch. Miejsce: Wydział Filologii Polskiej i Klasycznej, UAM, Collegium Maius, ul. Fredry 10, sala 220

17.10. godz. 15.45–16.30 „A Miłość jest nieprzemijająca, czyli o miłości Boga według Jana Pawła II słów kilka”. Wykład dr. hab. Małgorzaty Rybki. Miejsce: Wydział Filologii Polskiej i Klasycznej, UAM, Collegium Maius, ul. Fredry 10, sala 220

17.10. godz. 17.00–17.45 „Habent sua fata libelli, czyli kilka mych przygód książkowych”. Wykład prof. dr hab. Elżbiety Wesołowskiej. Miejsce: Wydział Filologii Polskiej i Klasycznej, UAM, Collegium Maius, ul. Fredry 10, sala 220

17.10. godz. 18.00–18.45 „Słowa wsobne i zasobne, czyli jak frazy funkcjonują w czasie i w przestrzeni”. Wykład prof. dr hab. Elżbiety Wesołowskiej. Miejsce: Wydział Filologii Polskiej i Klasycznej, UAM, Collegium Maius, ul. Fredry 10, sala 220

17.10. godz. 17.00 Koncert chóru „Wesoła Ferajna”. Klub Seniora „Cybinka”, ul. Warszawska 93/95

18.10. godz. 8.00 Zajęcia Nordic Walking na Malcie (dla osób po szkoleniu z prawidłowej techniki marszu). Organizator: Marsz Po Zdrowie. Zapisy: 509 474 213. Zbiórka: Malta, róg ul. Chartowo i ul. Arcybiskupa Antoniego Baraniaka. Wejście: 7,50 zł (50% zniżki)

18.10. godz. 9.30–13.30 Drzwi otwarte Uniwersytetu Artystycznego III Wieku. W programie: rozmowa na temat działalności Uniwersytetu, pokaz dokumentujący dotychczasowe spotkania, plenery. O **godz. 10.30–13.30** odbędzie się wykład i działania praktyczne w obszarze rysunku. Opłata za materiały: 8 zł. Wszystkie prace uczestnicy zabierają ze sobą. Zapisy: 501 417 113. Uniwersytet Artystyczny, budynek E, ul. Wolnica 9 narożnik przy ul. Działowej, sala 12, I piętro.

18.10. godz. 9.40 Zajęcia Nordic Walking w Lasku Marcelińskim (dla osób po szkoleniu z prawidłowej techniki marszu). Organizator: Marsz Po Zdrowie. Zapisy: 603 728 243, 881 213 509. Zbiórka: parking na końcu ul. Smoluchowskiego przy wejściu do lasu. Wejście: 7,50 zł (50% zniżki)

18.10. godz. 9.40 Szkolenie prawidłowej techniki marszu Nordic Walking na Malcie. Organizator: Marsz Po Zdrowie. Zapisy: 509 474 213. Zbiórka: róg ul. Chartowo i ul. Arcybiskupa Antoniego Baraniaka. Wejście: 10 zł (50% zniżki)

18.10. godz. 11.00 „Muzeum Archeologiczne: bliskie spotkania. Zaczarowany świat Słowian – tajemnice medycyny i magii”. Lekcja pokazowa z warsztatami oraz zwiedzanie ekspozycji Muzeum Archeologicznego z przewodnikiem. Organizator: Akademia Podróży Wojażer. Zbiórka: Pałac Górków, ul. Wodna 27. Zapisy: 61 662 84 03. Wejście: 5 zł

18.10. godz. 11.40 Szkolenie prawidłowej techniki marszu Nordic Walking w Lasku Marcelińskim. Organizator: Marsz Po Zdrowie. Zapisy: 603 728 243, 881 213 509. Zbiórka: parking na końcu ul. Smoluchowskiego przy wejściu do lasku. Wejście: 10 zł (50% zniżki)

19.10. godz. 8.30 Zajęcia Nordic Walking w Żurawińcu (dla osób po szkoleniu prawidłowej techniki marszu). Organizator: Marsz Po Zdrowie. Zapisy: 601 268 450. Zbiórka: Żurawieniec, parking obok sklepu Lewiatan, przystanek MPK „Kupały”. Wejście: 7,50 zł (50% zniżki)

19.10. godz. 9.00 Zajęcia Nordic Walking nad Rusałką (dla osób po szkoleniu prawidłowej techniki marszu). Organizator: Marsz Po Zdrowie. Zapisy: 603 728 243, 881 213 509. Zbiórka: koniec ul. Botanicznej. Wejście: 7,50 zł (50% zniżki)

19.10. godz. 9.00 Zajęcia Nordic Walking w Lasku Dębińskim (dla osób po szkoleniu prawidłowej techniki marszu). Organizator: Marsz Po Zdrowie. Zapisy: 507 320 973. Zbiórka: parking przy drodze Ku Dębinie (z ul. Piastowskiej skręcamy w ul. Ku Dębinie. Po kilkunastu metrach po lewej stronie znajduje się parking. Wejście: 7,50 zł (50% zniżki)

19.10. godz.10.40 Szkolenie prawidłowej techniki marszu Nordic Walking w Lasku Dębińskim. Organizator: Marsz Po Zdrowie. Zapisy: 507 320 973. Zbiórka: Lasek Dębiński, parking przy drodze Ku Dębinie (z ul. Piastowskiej skręcamy w ul. Ku Dębinie. Po kilkunastu metrach po lewej stronie znajduje się parking). Wejście: 10 zł (50% zniżki)

19.10. godz. 17.00 „Lekcja”. Miejsce: Trzecia Scena, Teatr Nowy, ul. J.H. Dąbrowskiego 5, tel. 61 854 21 56. Na hasło „Senioralni” cena biletu 20 zł.

19.10. godz. 20.00 „Śluby panięskie, czyli Fredro w oparach”. Współczesna wersja komedii Fredry. Organizator: Studio Teatr Castingowy mplusm. Miejsce: Klub „W Starym Kinie”, ul. Nowowiejskiego 8. Bilet wstępu dla seniorów: 1 zł

20.10. godz. 12.00 Drzwi otwarte w Akademii 50+ Profutura. W programie: wykład wraz z prezentacją filmową „Kultura i zwyczaje w Wielkiej Brytanii” oraz informacje na temat kursów językowych, komputerowych oraz zasad funkcjonowania szkoły. Zapisy: 604 582 621. Miejsce: Akademia 50+ Profutura, ul. Ratajczaka 20/24

20.10. godz. 16.00 „Moje nastroje (część 3). Zdrowe nawyki myślowe”. Spotkanie z psychologiem na temat tego, jak nasze myśli kształtują nasze życie. Organizator: Stowarzyszenie Na Wspak. Miejsce: Osiedlowy Dom Kultury Słońce, os. Przyjaźni 120. Zapisy: 609 560 142

20.10. godz. 17.30 „Jan Spychalski – malarz z Poznania”. Organizator: Centrum Kultury Zamek, Hol Balkonowy, 1 p. Miejsce: ul. Św. Marcin 80/82, tel. 61 64 65 260

20.10. godz.18.00 „Fajfy o szóstej” – zajęcia dla miłośników współczesnego tańca, nie wymagające wcześniejszego przygotowania. Dla seniorów wstęp bezpłatny. Miejsce: Art Stations Foudations, Stary Browar, Studio Słodownia +3, ul. Półwiejska 42. Kontakt: 600 424 850

20.10. godz. 19.00–20.30 Warsztaty teatralne dla seniorów. Organizator: Studio Teatr Castingowy mplusm. Zapisy: 514 763 916. Miejsce: Centrum Kultury Dąbrówka, os. B. Chrobrego 120. Wstęp: 1 zł

21.10. godz. 8.30 Zajęcia Nordic Walking w Lasku Marcelińskim (dla osób po szkoleniu z prawidłowej techniki marszu). Organizator: Marsz Po Zdrowie. Zapisy: 603 728 243, 881 213 509. Zbiórka: parking na końcu ul. Smoluchowskiego przy wejściu do lasu

21.10. godz. 10.00–10.45 Zwiedzanie stadionu INEA z przewodnikiem. Konieczna wcześniejsza rezerwacja telefoniczna: 618 863 031 lub mailowa wycieczki@lechpoznan.pl (hasło „Senioralni”). Jedna osoba może zamówić 5 wejściówek. Stadion INEA, ul. Bułgarska 17, zbiórka przy sklepie LECH-a, na rogu ul. Ptasiej i Bułgarskiej

21.10. godz. 10.00–16.00 Drzwi otwarte w Dziennym Domu Pomocy, filia nr 2 Klub „Ogrody”. Miejsce: ul. Nowy Świat 7/11. Kontakt: 618473 231

21.10. godz. 10.00 Zwiedzanie Pałacu Działyńskich w Poznaniu, prezentacja wybranych placówek bibliotecznych. Miejsce: Pracownia Krajoznawcza Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej i Centrum Animacji Kultury, ul. Kramarska 32. Zapisy: 61 66 38 649

21.10. godz. 11.00–13.00 „Praktyka uważności, jako sposób na lepsze radzenie sobie ze stresem i bliższy kontakt ze sobą”. Warsztat poprowadzi Agnieszka Pawłowska z Centrum psychologiczno-coachingowego inspeerio. Liczba miejsc ograniczona. Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych. Zapisy od 29 września: ul. Mickiewicza 9a lub tel. 61 847 21 11, 61 842 35 09

21.10. godz. 13.00 „Warsztaty starożytnego garncarstwa”. Prowadzenie: Agnieszka Łukaszczyk (archeolożka). Zapisy do 17 października: 618 528 251 (wew. 206). Zbiórka: Muzeum Archeologiczne, ul. Wodna 27

21.10. godz. 13.30–15.00 „Tajniki wyszukiwarki internetowej Google”. Warsztat dla laików i zaawansowanych poprowadzi Weronika Garsztka. Liczba miejsc ograniczona. Prosimy przyjść z własnym laptopem lub z osobą, która ma własnego laptopa, możliwość pracy w parach. Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, zapisy od 29 września: ul. Mickiewicza 9a lub tel. 61 847 21 11, 61 842 35 09

21.10. godz. 14.15 Aqua gimnastyka z elementami relaksacji. Miejsce: Centrum Pływania i Fitness FitSwim, ul. Górna Wilda 83/5. Zapisy od 1 października: 61 830 36 28. Koszt: 8 zł

21.10. godz. 18.00 Koncert operetkowy w EuroCafe. Bilety: 15 zł. Bilety i rezerwacje: EuroCafe, Galeria MM, ul. Św. Marcin 24, 61 222 59 91

21.10. godz. 18.15 „Choreoterapia, czyli terapia tańcem” – Szkoła Tańca „Pasja”. Prowadzenie: Marian Pacholczak. Miejsce: ul. Raszyńska 48. Zapisy do 6 października: 603 660 018

22.10. godz. 10.00–14.00 Warsztaty medyczne w Centrum Medycznym Stanley. Miejsce: ul. 28 Czerwca 1956 r. nr 135/147. Zapisy: 600 338 584

22.10. godz. 10.00–10.40 Zajęcia ogólnousprawniające dla osób starszych. Prowadzenie: Zuzanna Stronka. Zapisy: 508 143 118, 618 437 255. Miejsce: Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich”, ul. Dąbrowskiego 18

22.10. godz. 11.00–12.00 Język francuski w Stowarzyszeniu „mali bracia Ubogich”. Prowadzenie: Bolesława Ratecka. Zapisy: 508 143 118, 618 437 255. Miejsce: ul. Dąbrowskiego 18

22.10. godz. 15.00–16.15 „Dzieło pod lupą. Wycieczka detaliczna” – wycieczka po katedrze. Miejsce: Hol główny Bramy Poznania. Zapisy osobiste: Brama Poznania ICHOT, ul. Gdańska 2 lub telefoniczne: 61 64 77 634

22.10. godz. 17.00 „W kręgu literackiej prowokacji: jak (nie) czytać rosyjskich postmodernistów?” Wykład dr Anny Stryjakowskiej. Miejsce: Wydział Neofilologii UAM, Collegium Novum, al. Niepodległości 4, sala C2

22.10. godz. 17.00–18.00 „Zdrowy kręgosłup” – zajęcia dla osób z dolegliwościami w obrębie pleców. Zapisy do 6 października: 606 306 122. Miejsce: Centrum Zdrowia ASGO, ul. Marcelesińska 92-94

22.10. godz. 18.00 „Co łączy Wołoszczyznę z włoszczyzną?” Wprowadzenie do regionu. Wykład Tomasza Klimkowskiego (UAM) w ramach Festiwalu Kultur Regionów Europy – Rumuńska Wołoszczyzna. Miejsce: Dom Bretanii, Stary Rynek 37, tel. 618 516 851

22.10. godz. 19.00 „Valachia– terra balcanica”. Wykład Emilii Ivancu (UAM) w ramach Festiwalu Kultur Regionów Europy – Rumuńska Wołoszczyzna. Miejsce: Dom Bretanii, Stary Rynek 37, tel. 618 516 851

22.10. godz. 19.00 Dancing w EuroCafe. Koszt biletu 15 zł w całości do wykorzystania przy barze. Bilety i rezerwacje: EuroCafe, Galeria MM, ul. Św. Marcin 24, 61 222 59 91

23.10. godz. 10.00–11.30 „Filcowanie” – warsztat poprowadzi Aleksandra Skrzypek ze Stowarzyszenia Wzajemnej Pomocy Flandria. W trakcie zajęć każdy uczestnik będzie miał szansę wykonać małe dzieło, które zabierze ze sobą. Liczba miejsc ograniczona. Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, zapisy od 29 września: ul. Mickiewicza 9a lub tel. 61 8472111, 61 8423509

23.10. godz. 12.00–13.00 Spotkanie dla osób 50+ dotyczące możliwości pracy w Niemczech w charakterze opiekuna. Prowadzenie: Firma LAXO Care. Miejsce: os. Zwycięstwa paw. 109, ośrodek szkoleniowy A&ATUT. Kontakt: 61 666 47 43

23.10. godz. 13.00–15.00 Drzwi Otwarte w Komendzie Miejskiej Policji. Miejsce: ul. Szylinga 2

23.10. godz. 14.15 Aqua gimnastyka z elementami relaksacji. Miejsce: Centrum Pływania i Fitness FitSwim. Miejsce: ul. Górna Wilda 83/5. Zapisy od 1 października: 61 830 36 28. Koszt 8 zł

23.10. godz. 15.30–17.30 „Sprzedawcy wspomnień – warsztaty”. Miejsce: Hol główny Bramy Poznania. Zapisy osobiste, Brama Poznania ICHOT, ul. Gdańska 2 lub tel. 61 64 77 634. Dla chętnych, po warsztacie możliwość bezpłatnego zwiedzania ekspozycji w Bramie Poznania z przewodnikiem (45 min.)

23.10. godz. 17.30 „Moja podróż do Irkucka i nad Bajkał”. Wykład prof. dra hab. Andrzeja Sitarskiego. Miejsce: Instytut Filologii Rosyjskiej UAM, al. Niepodległości 7, sala C3

23.10. „Przyzwóicie tani czwartek w Kinie Muza”. Przegląd współczesnego kina rumuńskiego w ramach Festiwalu Kultur Regionów Europy. Miejsce: Kino Muza, ul. Św. Marcin 30, bilety 8 zł. Repertuar: **godz. 17.30** „Japoński Piesek”, 2013, **godz. 19.00** „Gruszki na wierzbie”, 2012, **godz. 21.00** „Quod Erat Demonstrandum”, 2013, 107 min.

24.10. godz. 10.15–11.15 „Mądre wybory w sklepie, czyli jak nie dać się zwieść producentom żywności, część II”. Wykład dr inż. Anny Malinowskiej. Miejsce: Wydział Nauk o Żywności i Żywieniu, Uniwersytet Przyrodniczy, ul. Wojska Polskiego 31, sala 329

24.10. godz. 15.30–17.00 „Sprzedawcy wspomnień – warsztaty”. Miejsce: Hol główny Bramy Poznania. Zapisy osobiste: Brama Poznania ICHOT, ul. Gdańska 2 lub tel. 61 64 77 634. Dla chętnych, po warsztacie możliwość bezpłatnego zwiedzania ekspozycji w Bramie Poznania z przewodnikiem (45 min.)

24. 10. godz. 19.00 „Mistrz Manole” – spektakl oparty na włoskiej legendzie, muzyczna podróż przez Bałkany w ramach Festiwalu Kultur Regionów Europy. Miejsce: Dom Bretanii: Stary Rynek 37, tel. 618 516 851. Bezpłatne zaproszenia do odbioru od 20 października, liczba miejsc ograniczona

24.10. godz. 20.00 „Póki my żyjemy” – wielki koncert gwiazd: Skaldowie, Trubadurzy, No To Co, Tadeusz Woźniak, Wojciech Korda, Piotr Szczepanik, Kabaret Elita oraz Izabela Trojanowska. Miejsce: Hala Arena, ul. Wyspiańskiego 33. Bilety do nabycia na www.eBilet.pl. Szczegóły: www.pokimyzyjemy.pl

25-26.10. Festiwal „Zwrotnik Raka”. Tandem po zdrowie. Psychoonkologia i psychodietetyka. Organizator: Stowarzyszenie Psyche Soma Polis. W programie: wykłady, panele dyskusyjne, badania profilaktyczne, konsultacje podologiczne, dietetyczne i psychologiczne oraz Jaskinia Zdrowia – promocja zdrowych artykułów żywnościowych, poradnictwo, degustacja. W programie również koncert muzyczny oraz zajęcia taneczne dla osób 50+. Wszelkie informacje 502 994 497, 618 202 746

25.10. godz. 8.00 Zajęcia Nordic Walking na Malcie (dla osób po szkoleniu z prawidłowej techniki marszu). Organizator: Marsz Po Zdrowie. Zapisy: 509 474 213. Zbiórka: Malta, róg ul. Chartowo i ul. Arcybiskupa Antoniego Baraniaka. Wejście: 7,50 zł (50% zniżki)

25.10. godz. 9.00 Zajęcia Nordic Walking nad Rusałką (dla osób po szkoleniu prawidłowej techniki marszu). Organizator: Marsz Po Zdrowie. Zapisy: 603 728 243, 881 213 509. Zbiórka: koniec ul. Botanicznej. Wejście: 7,50 (50% zniżki)

25. 10. godz. 9.40 Zajęcia Nordic Walking w Lasku Marcelińskim (dla osób po szkoleniu z prawidłowej techniki marszu – grupa intensywna). Organizator: Marsz Po Zdrowie. Zapisy: 603 728 243, 881 213 509. Zbiórka: parking na końcu ul. Smoluchowskiego przy wejściu do lasu

25.10. godz. 9.40 Zajęcia Nordic Walking w Lasku Marcelińskim (dla osób po szkoleniu z prawidłowej techniki marszu). Organizator: Marsz Po Zdrowie. Zapisy: 603 728 243, 881 213 509. Zbiórka: parking na końcu ul. Smoluchowskiego przy wejściu do lasu

25.10. godz. 9.40 Szkolenie prawidłowej techniki marszu Nordic Walking na Malcie. Organizator: Marsz Po Zdrowie. Zapisy: 509 474 213. Zbiórka: róg ul. Chartowo i ul. Arcybiskupa Antoniego Baraniaka. Wejście: 10 zł (50% zniżki)

25.10. godz. 10.00 Warsztaty językowo–kulturowe dla dorosłych w ramach Festiwalu Kultur Regionów Europy. Prowadzenie: Tomasz Klimkowski i Emilia Ivancu (UAM). Miejsce: Dom Bretanii, Stary Rynek 37, tel. 618 516 851

25.10. godz. 12.00 „Krakowski Salon Poezji Anny Dymnej”. Miejsce: Teatr Muzyczny, ul. Niezłomnych 1e. Bilety na hasło „Senioralni” 5 zł. Biuro Obsługi Widza: 511 433 616

25.10. godz. 12.30 Spotkanie z Marią Răducanu, rumuńską piosenkarką jazzową, gwiazdą muzyczną tegorocznego Festiwalu Kultur Regionów Europy. Miejsce: Dom Bretanii, Stary Rynek 37, tel. 618 516 851

25.10. godz. 13.00–14.30 „Krótka historia ikony. Technika i teologia”. Wykład Aleksandry Michalskiej. Miejsce: Uniwersytet Artystyczny III Wieku. Uniwersytet Artystyczny, budynek E, ul. Wolnica 9 narożnik przy ul. Działowej, sala 12, I piętro.

25.10. godz. 14.00 Spotkanie poświęcone włoskiej architekturze, w ramach Festiwalu Kultur Regionów Europy, poprowadzi Tomasz Ogiński – historii sztuki, przewodnik po Bukareszcie. Miejsce: Dom Bretanii, Stary Rynek 37, tel. 618 516 851

25.10. godz. 16.00 Pokaz filmów rumuńskich w ramach Festiwalu Kultur Regionów Europy. Miejsce: Dom Bretanii, Stary Rynek 37, tel. 618 516 851

25.10. godz. 16.00–19.00 Warsztaty tańców rumuńskich w ramach Festiwalu Kultur Regionów Europy. Prowadzenie: Anna Trąbała, Etnobalans. Miejsce: ul. Wielka 19. Udział w warsztatach bezpłatny. Zapisy: 618 516 851

26.10. godz. 8.30 Zajęcia Nordic Walking w Żurawińcu (dla osób po szkoleniu prawidłowej techniki marszu). Organizator: Marsz Po Zdrowie. Zapisy: 601 268 450. Zbiórka: Żurawieniec, parking obok sklepu Lewiatan, przystanek MPK „Kupały”. Wejście: 7,50 zł (50% zniżki)

26.10. godz. 9.00 Zajęcia Nordic Walking w Lasku Dębińskim (dla osób po szkoleniu prawidłowej techniki marszu). Organizator: Marsz Po Zdrowie. Zapisy: 507 320 973. Zbiórka: parking przy ul. Ku Dębinie, z ul. Piastowskiej skręcamy w ul. Ku Dębinie. Po kilkunastu metrach po lewej stronie znajduje się parking. Wejście: 7,50 zł (50% zniżki)

26.10. godz. 14.30 Pokaz filmów rumuńskich w ramach Festiwalu Kultur Regionów Europy. Miejsce: Dom Bretanii, Stary Rynek 37, tel. 618 516 851

26.10. godz. 16.30 Spotkanie autorskie z Emilią Ivancu w ramach Festiwalu Kultur Regionów Europy. Miejsce: Dom Bretanii, Stary Rynek 37, tel. 618 516 851

26. 10. godz. 19.00 „Wiśniowy sad”. Miejsce; Duża Scena, Teatr Nowy, ul. J.H. Dąbrowskiego 5, tel. 61 854 21 56. Na hasło „Senioralni” cena biletu 20 zł.

27.10. godz. 9.30-15.30 Drzwi otwarte w Dziennym Domu Pomocy Klub Słoneczna Przystań. W programie: zajęcia z psychologiem, rehabilitantem, zajęcia muzyczne, spotkanie z kierownikiem i oprowadzanie po palcówce. Miejsce: ul. Racjonalizatorów 3, kontakt: 665 302 502

27. 10. godz. 10.20–12.20 „Polski Język Migowy” – wykład i warsztaty dr Karoliny Ruty, Wydział Filologii Polskiej i Klasycznej, UAM. Miejsce: Collegium Maius, ul. Fredry 10, Salon Mickiewicza pod Kopułą

27.10. godz. 13.00–14.20 „Jonasz Kofta a współcześni poeci piosenki, czyli warsztaty z czytania i słuchania”. Prowadzenie: mgr Tomasz Umerle, Wydział Filologii Polskiej i Klasycznej, UAM. Miejsce: Collegium Maius, ul. Fredry 10, Salon Mickiewicza pod Kopułą

27.10. godz.16.00–16.45 „Język – okno na świat? Dlaczego mówimy tak, żeby inni nas rozumieli, a (czy) oni nas (nie) rozumieją?” – wykład dr. hab. Michała Szczyszka, Wydział Filologii Polskiej i Klasycznej, UAM. Miejsce: Collegium Maius, ul. Fredry 10, Salon Mickiewicza pod Kopułą

27.10. godz.18.00 „Fajfy o szóstej” – zajęcia dla miłośników współczesnego tańca, nie wymagające wcześniejszego przygotowania. Dla seniorów wstęp bezpłatny. Miejsce: Art Stations Foudations, Stary Browar, Studio Słodownia +3, ul. Półwiejska 42. Kontakt: 600 424 850

27.10. godz. 18.00 „Podróż na koniec świata – Nowa Zelandia i Polinezja Francuska”. Prelekcja z pokazem slajdów Katarzyny Janickiej. Miejsce: ul. Paderewskiego 11, piętro 1. Zapisy: 61 662 84 03. Organizator: Akademia Podróży Wojażer

27.10. godz. 18.30 Wernisaż wystawy pokonkursowej „Miłość w jesieni życia”. Miejsce: Restauracja Pastela, ul. 27 Lutego 40/ (wejście od ul. Zamkowej). Kontakt: 503 130 444

28.10. godz. 8.30 Zajęcia regularne Nordic Walking w Lasku Marcelińskim (dla osób po szkoleniu z prawidłowej techniki marszu). Organizator: Marsz Po Zdrowie. Zapisy: 603 728 243, 881 213 509. Zbiórka: parking na końcu ul. Smoluchowskiego przy wejściu do lasu

28.10. godz. 10.00–10.45 Zwiedzanie stadionu INEA z przewodnikiem. Konieczna wcześniejsza rezerwacja telefoniczna: 618 863 031 lub mailowa wycieczki@lechpoznant.pl (hasło „Senioralni”). Jedna osoba może zamówić 5 wejściówek. Stadion INEA, ul. Bułgarska 17, zbiórka przy sklepie LECH-a, na rogu ul. Ptasiej i Bułgarskiej

28.10. godz. 11.00–13.00 „Budowanie relacji z własnymi dziećmi, które nie są już dziećmi” – warsztat. Prowadzenie: Marta Rogowska. Liczba miejsc ograniczona. Miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, zapisy od 29 września: ul. Mickiewicza 9a lub tel. 61 8472111, 61 8423509

28.10. godz. 14.15 Aqua gimnastyka z elementami relaksacji. Miejsce: Centrum Pływania i Fitness FitSwim, ul. Górna Wilda 83/5. Zapisy: od 1 października, tel. 61 830 36 28. Koszt: 8 zł

28.10. godz. 18.15 „Choreoterapia, czyli terapia tańcem” – Szkoła Tańca „Pasja”. Miejsce: ul. Raszyńska 48. Zapisy do 6 października: tel. 603 660 018

29.10. godz. 11.00–12.00 Język francuski w Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich”. Prowadzenie: Bolesława Ratecka. Zapisy: 508 143 118, 618 437 255. Miejsce: ul. Dąbrowskiego 18

29.10. godz. 12.00 „Biblia – Słowo Boga w ludzkiej kulturze”. Geneza Pism Pierwszego Przymierza na tle religijności Żyźnego Półksiężycy. Wykład dr hab. Teresy Stanek, Wydział Teologiczny UAM. Miejsce: Aula A, sala A, Wydziału Teologicznego, ul. Wieżowa 2-4, Ostrów Tumski

29.10. godz. 15.00–16.15 „Dzieło pod lupą. Wycieczka detaliczna” – wycieczka po katedrze. Miejsce: Hol główny Bramy Poznania. Zapisy osobiste: Brama Poznania ICHOT, ul. Gdańska 2 lub tel. 61 64 77 634

29.10. godz. 18.00 „Spotkanie z Turcją”. Prowadzenie: Sebastian Niemczyk, podróżnik, który w zeszłym roku odbył podróż rowerową z Poznania do Turcji. Organizator: Regionalny Ośrodek Debaty Międzynarodowej. Zapisy: 618 524 948. Miejsce: Gazeta Cafe, ul. 27 grudnia 3

30.10. godz. 12.00 Spacer po Ostrowie Tumskim pt. „Śladami historii, której nie widać gołym okiem”. Miejsce: Rezerwat Archeologiczny Genius Loci, Ostrów Tumski, ul. Ks. I. Posadzego 3. Zapisy: 618 522 167

30.10. godz. 12.00–13.00 „Żywienie w cukrzycy”. Wykład Marty Lewandowicz dietetyczki ze Stowarzyszenie „mali braci Ubogich”. Po wykładzie możliwość skorzystania z porad dietetycznych. Zapisy: 508 143 118, 618 437 255. Miejsce: Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich”, ul. Dąbrowskiego 18

30.10. godz. 14.15 Aqua gimnastyka z elementami relaksacji. Miejsce: Centrum Pływania i Fitness FitSwim, ul. Górna Wilda 83/5. Zapisy od 1 października: 61 830 36 28. Koszt 8 zł