

PROGRAM WYDARZEŃ STREFY 50+

MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE, pawilon 6a

SOBOTA 25 WRZEŚNIA

SCENA GŁÓWNA

11.00 – 11.15	Uroczyste otwarcie konferencji przez Ryszarda Grobelnego, prezydenta Miasta Poznania oraz Andrzeja Byrta, prezesa Międzynarodowych Targów Poznańskich
11.15 – 15.00	Cykl wykładów: <i>Czy kobieta i mężczyzna mogą się starzeć tak samo? Uwarunkowania biologiczne</i> , prof. Ewa Szczepanowska – Katedra Rekreacji, Wydział Nauk o Ziemi Uniwersytetu Szczecińskiego <i>Antonio Fascianelli – wartość codzienności w oczach seniora</i> , dr Andrzej Stogowski – Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Pile <i>Genetyczne podstawy procesu starzenia się człowieka</i> , dr Stanisław Dyba, dr Andrzej Chyżyk – Wyższa Szkoła Zdrowia, Urody i Edukacji <i>Człowiek stary i jego aktywność. Refleksje wobec realizacji idei dodawania życia do lat</i> , dr Zbigniew Bielan – Wydział Studiów Edukacyjnych Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu <i>Przyroda – sekretny towarzysz człowieka, szczególnie starego</i> , prof. Wanda Staniewska-Zątek – Uniwersytet Przyrodniczy <i>Czy Nefretete była najbardziej sexi?</i> , dr Jolanta Twardowska-Rajewska – Polskie Towarzystwo Gerontologiczne, Uniwersytet Adama Mickiewicza w Poznaniu <i>Recepta na długowieczność</i> , mgr Jaremi Grześkowiak – Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu <i>Uzdrowiająca moc muzyki</i> , mgr Jolanta Doda-Komorowska – wieloletni kierownik Chóru Opery Poznańskiej <i>Kolor. Kreska. Wyobraźnia</i> , mgr Stefan Kramer – artysta plastyk, sekcja plastyczna UTW w Poznaniu
15.30 – 16.30	<i>Historia piękna i brzydoty w sztuce</i> , Zofia Starikiewicz – zastępca dyrektora Galerii ARSENAŁ
16.45 – 17.15	Nowoczesne usługi telekomunikacyjne – prezentacja firmy INEA
17.30 – 18.00	<i>Bezpieczny senior</i> , podinspektor Alicja Godyła-Jasicka, podinspektor Henryk Gabryelczyk – Komenda Wojewódzka Policji w Poznaniu

SALE WARSZTATOWE

	Sala 1		Sala 2
11.30 – 13.00	Warsztaty teatralne, Dom Bretanii	11.30-12.15	<i>Internet dla seniora,</i> Stowarzyszenie Wielkopolskich Doradców Kariery "WiDoK"
		12.45-13.30	<i>Komórka dla seniora,</i> Stowarzyszenie Wielkopolskich Doradców Kariery "WiDoK"
13.30 – 15.30	Warsztaty fotograficzne, Galeria Miejska „Arsenał”	14.00-14.45	<i>Odkrywamy swoje talenty,</i> <i>szacujemy zasoby,</i> Stowarzyszenie Wielkopolskich Doradców Kariery "WiDoK"
16.00 – 17.45	Odkryj nadzieje i marzenia – wyrzeźb, namaluj to, czego pragniesz, Ośrodek Psychoterapii i Pomocy Psychologicznej „Rozmowa”	15.15-16.00	<i>Senior. Bezpieczeństwo osobiste,</i> Wydział Zarządzania Kryzysowego i Bezpieczeństwa Urzędu Miasta Poznania
		16.30-17.30	<i>Emerycie, kochaj życie!</i> Centrum Radości Życia

Zgłoszenia na warsztaty przyjmowane są przed salami warsztatowymi w dniach targowych lub telefonicznie w Centrum Inicjatyw Senioralnych - 618472111. Zapisy prowadzone są do wyczerpania limitu miejsc.

SCENA SPORTOWA

11.30 – 12.00	Joga dla seniorów, Centrum Radości Życia
12.15-12.45	Qigong leczniczy – starochińskie ćwiczenia usprawniające, Centrum Radości Życia
13.00 – 13.20	Choreoterapia – pokaz tańca terapeutycznego, Stowarzyszenie Integracja przez Ruch i Stowarzyszenie Ludzi III Wieku „Świerczewski Krąg”
13.30 – 13.45	Gimnastyka dla seniora, Stowarzyszenie Ludzi III Wieku „Świerczewski Krąg”
14.00 – 14.30	Nordic walking, instruktorzy: Marcin Szulc, Helena Brzozowska
14.40 – 15.00	Tai chi, Stowarzyszenie Taoistycznego Tai Chi Oddział Poznań
15.15 – 15.45	Ergometry rowerowe, Wielkopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury

	Fizycznej
16.00 – 16.30	Ćwiczenia siłowe, Wielkopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej
16.40 – 17.10	Ćwiczenia z pałeczkami, Wielkopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej
17.20 – 17.50	Aerobik, Wielkopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej

SPEED BADMINTON PARK

10.00 – 18.00 Speedminton® Show: prezentacja sprzętu do gry, pokazy gry, konkurs „Zagraj z nami”

11.00 – 17.00 Akademia Speedbadminton.pl

NIEDZIELA 26 WRZEŚNIA

SCENA GŁÓWNA

	Cykl prelekcji:
11.00 – 11.30	<i>Płaszczyna „Forum 50+” – działania na rzecz i praca z osobami starszymi, Hanna Nowakowska – Forum 50+</i>
11.45 – 12.20	<i>Seniorzy w akcji – Beata Tokarz-Kamińska, Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę”</i>
12.30 – 13.00	<i>Bank Czasu – Małgorzata Kamińska, Stowarzyszenie „Lepszy Świat”</i>
13.15 – 13.45	<i>Nowoczesne technologie – w jaki sposób mogą być użyteczne dla seniorów – INTERSENIOR Gazeta Internetowa</i>
14.00 – 14.50	<i>MyPhone – oferta handlowa</i>
15.00 – 15.45	<i>Seksualność w jesieni życia – Izabela Turbaczewska-Brakoniecka, Ośrodek Psychoterapii i Pomocy Psychologicznej „Rozmowa”</i>

SALE WARSZTATOWE

	Sala 1		Sala 2
11.00 – 12.00	Tanecznym krokiem po świecie – tańce w kręgu prowadzi Danuta Trzebińska-Kapczyńska	11.30-13.00	<i>Hobby Złotego Wieku - warsztaty malarskie, Centrum Radości Życia</i>
12.30 – 13.30	Tanecznym krokiem po świecie – malowanie mandali prowadzi Danuta Trzebińska-Kapczyńska	13.30-14.15	<i>Senior. Bezpieczeństwo osobiste, Wydział Zarządzania Kryzysowego i Bezpieczeństwa Urzędu Miasta Poznania</i>
14.00 – 16.00	Warsztaty operowe,	14.45-17.45	Marsz po zdrowie

	zespół „Diapazon”		- instruktaż nordic walking, prowadzenie: Marcin Szulc, Helena Brzozowska
16.30 – 17.30	Teatr Seniora – warsztat pracy z lalką, Fundacja ARS		

Zgłoszenia na warsztaty przyjmowane są przed salami warsztatowymi w dniach targowych lub telefonicznie w Centrum Inicjatyw Senioralnych - 618472111. Zapisy prowadzone są do wyczerpania limitu miejsc.

SCENA SPORTOWA

11.00 – 11.30	Ćwiczenia siłowe, Wielkopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej
11.40 – 12.10	Aerobik, Wielkopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej
12.20 – 12.50	Ćwiczenia z pałeczkami, Wielkopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej
13.00 – 13.30	Ergometry rowerowe, Wielkopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej
13.45 – 14.15	Nordic walking, instruktorzy: Marcin Szulc, Helena Brzozowska
14.30 – 14.50	Joga dla seniorów, Centrum Radości Życia
15.00 – 15.20	Qigong leczniczy – starochińskie ćwiczenia usprawniające, Centrum Radości Życia
15.30 – 16.00	Tai chi, Stowarzyszenie Taoistycznego Tai Chi Oddział Poznań
16.10 – 16.40	Tai chi chuan chuen, Stowarzyszenie Integracja przez Ruch
16.50 – 17.10	Choreoterapia – ćwiczenia relaksacyjno-samorozwojowe metodą terapii tańcem, Stowarzyszenie Integracja przez Ruch
17.20 – 17.45	Kinezyjologia – ćwiczenia na koncentrację i usprawnienie systemu nerwowego, Stowarzyszenie Integracja przez Ruch

SPEED BADMINTON PARK

- 10.00 – 18.00** Speedminton® Show: prezentacja sprzętu do gry, pokazy gry
11:00 – 15:00 Aktywni 50+ Speedminton® Cup
15.30 Uroczyste zakończenie turnieju Aktywni 50+ Speedminton® Cup
16.00 Zakończenie konkursu „Zagraj z nami”

SCENA KULTURALNA, pawilon 11

- 11.00 – 11.30** Duety operetkowe
12.00 – 12.30 Koncert Affabre Concinui
13.00 – 13.50 Koncert Poznańskiego Chóru Chłopięcego
14.30 – 15.20 Duety operetkowe
16.00 – 17.00 Koncert Alicji Majewskiej

WYDARZENIA NA TERENIE MIASTA

SOBOTA, 25 WRZEŚNIA

14.00 – 15.00	Zwiedzanie wystawy Trasa Wielkopolska, Muzeum Archeologiczne (wejście bezpłatne)
16.00 – 18.00	Zwiedzanie wystawy Trasa Afrykańska, Muzeum Archeologiczne (wejście bezpłatne)
14.00 – 15.30	„Najmniejszy bal świata” – spektakl dla seniorów i wnuków, Teatr Animacji (cena biletu: 5 zł senior, wnuk bezpłatnie – promocja obowiązuje tylko po okazaniu biletu targowego)
18.00 – 20.00	Koncert „Wesołe jest życie staruszka”, Teatr Muzyczny (cena biletu: 5 zł – promocja obowiązuje tylko po okazaniu biletu targowego))
20.00	Koncert organowy w Farze (wejście bezpłatne)
20.30	Zwiedzanie podziemi Fary przy blasku świec, Koło Przewodników PTTK im. M. Mottego (wstęp: 1 grosz na instalację elektryczną w podziemiach Fary)

NIEDZIELA, 26 WRZEŚNIA

11.00 – 12.30	„Najmniejszy bal świata” – spektakl dla seniorów i wnuków, Teatr Animacji (cena biletu: 5 zł senior, wnuk bezpłatnie – promocja obowiązuje tylko po okazaniu biletu targowego)
13.00 – 14.30	„Najmniejszy bal świata” – spektakl dla seniorów i wnuków, Teatr Animacji (cena biletu: 5 zł senior, wnuk bezpłatnie – promocja obowiązuje tylko po okazaniu biletu targowego)
16.00 – 17.30	„Jesienne klimaty” – koncert poznańskich seniorów, Scena na Piętrze, koncert organizowany we współpracy z Fundacją SIC! (obowiązują bezpłatne wejściówki)
17.30 – 19.30	Pokaz filmów nagrodzonych na Festiwalu Niezależnej Twórczości Filmowej Osób Dojrzałych WYŚCIG JASZCZURÓW, Kino Muza (wejście bezpłatne)

ŚRODA-SOBOTA, 22-25 WRZEŚNIA

V Poznańska Spartakiada Seniorów

Bliższe informacje: www.posir.poznan.pl

PIĄTEK-NIEDZIELA, 24-26 WRZEŚNIA

„Odkryj Dzielnicę Zamkową” V Weekend na Trakcie Królewsko-Cesarskim w Poznaniu – wykłady, koncerty, pokazy, wystawy, spacer

Bliższe informacje: www.poznan.pl/trakt