Senioralny Poznań

Miesięcznik dla Seniorek i Seniorów

Październik 2026

Wydanie cyfrowe ISSN 2956-5545

www.centrumis.pl

nr 10 (82) 2026

Serwis miejski m.poznan.pl

SENIORALNY
POZNAŃ

SPIS TREŚCI

TYTKA

Senioralni. Poznań 2026

Program Senioralni. Poznań 2026

TYTKA

Senioralni. Poznań 2026

Centrum Inicjatyw Senioralnych zaprasza na wielkie senioralne święto. Już po raz 16. październik stanie się miesiącem poznańskich seniorek i seniorów.

– Poznań ma wiele miejsc, wydarzeń i inicjatyw, które powstają z myślą o jego najstarszych mieszkankach i mieszkańcach, a „Senioralni” to idealny moment, żeby tę różnorodność pokazać. Zachęcamy, żeby tej jesieni wyjść z domu, spotkać się z ludźmi, spróbować czegoś nowego. Przygotowaliśmy ciekawy program, który pozwala zdobyć wiedzę, nawiązać nowe relacje, ale również zadbać o zdrowie. Zapraszamy do korzystania z badań, konsultacji i zajęć, które pomagają dbać o sprawność i dobre samopoczucie – zachęca Wojciech Bauer, dyrektor CIS.

W tym roku inauguracja cyklu „Senioralni. Poznań” odbędzie się 26.09 o g. 12 na Wolnym Dziedzińcu Urzędu Miasta Poznania. Prezydent Miasta Poznania, który objął wydarzenie Patronatem Honorowym, symbolicznie przekaże seniorom i seniorkom klucze do bram miasta.

– Każdy wiek jest dobry na to, żeby zrobić coś po raz pierwszy, rozwijać swoje zainteresowania albo po prostu spotkać się z innymi. Seniorki i seniorzy to osoby pełne pasji, doświadczenia i pomysłów, dlatego cieszę się, że podczas „Senioralnych” możemy stworzyć jeszcze więcej okazji do spotkań i odkrywania tego, co Poznań ma im do zaoferowania – mówi prezydent Poznania Jacek Jaśkowiak.

W części oficjalnej nastąpi wręczenie wyróżnień (Fest Miejscówki) w projekcie „Senioralna Mapa Poznania”, a także Nagrody Miejskiej Rady Seniorów „Najlepszy Przyjaciel Seniorów”. W części artystycznej odbędzie się koncert

„Pojedynek Tenorów” w wykonaniu Formacji Tenorów Vincero i Il Mondo. Artyści zaśpiewają najpiękniejsze arie operetkowe, musicalowe, a także znane tematy filmowe.

W dniu inauguracji dzięki współpracy z Wydziałem Zdrowia i Spraw Społecznych na dziedzińcu oraz na parterze Urzędu Miasta w g. 10.30–13 będzie działała „Strefa zdrowia”. W ramach niej będą dostępne m.in. badania i konsultacje ze specjalistami, zajęcia z pierwszej pomocy, stoiska profilaktyczne i edukacyjne. Podczas wydarzenia będzie można wyrobić „OK Poznań – Poznańską Złotą Kartę” na stoisku Poznańskiego Centrum Świadczeń.

„Senioralni. Poznań” potrwają do 31.10. W tym czasie nie zabraknie wyjątkowych wydarzeń organizowanych we współpracy z uczelniami, instytucjami, organizacjami pozarządowymi oraz sektorem prywatnym. Łącznie przygotowano blisko 200 spotkań, a także zniżki oraz ulgi na usługi i badania.

W kalendarium tegorocznych „Senioralnych” znalazły się także Targi „Viva Seniorzy!”, których 15. edycja odbędzie się w dniach 9–10.10 w Pawilonie 3 na terenie MTP. Bilety na Targi „Viva Seniorzy!” można kupić online lub stacjonarnie w CIK, ul. Ratajczaka 44.

Organizatorzy: Centrum Inicjatyw Senioralnych, Miasto Poznań. **Patronat Honorowy**: Prezydent Miasta Poznania. **Patronat Medialny**: „Senioralny Poznań”, „Gazeta Senior”, „My60+”, Radio Emaus, TVK Winogrady, TVP 3 Poznań, TVP Info.

oprac. CIS

Program Senioralni. Poznań 2026

Program może ulec zmianom. Aktualny program dostępny jest na stronie: www.centrumis.pl. Szczegółowe informacje można uzyskać, dzwoniąc do Centrum Inicjatyw Senioralnych: tel. 61 847 21 11. Na większość wydarzeń obowiązują zapisy. Wstęp wolny oznacza, że na wydarzenie nie są wymagane zapisy ani opłaty. Wydarzenia oznaczone w programie na niebiesko odbywają się w siedzibie CIS. Więcej szczegółów u organizatorów poszczególnych wydarzeń.

ZNIŻKI W POZNAŃSKICH TEATRACH

- Teatr Ósmego Dnia. Bilety senioralne 20 zł. 1.10, g. 19 – „Antena”, 3.10, g. 19 – „Plan lekcji”, 10.10, g. 19 – „Kiedy kończy się noc”, 16, 17.10, g. 19 – „Szczęśliwa gwiazda wg

Franza K.”. Miejsce: ul. Ratajczaka 44, szczegóły: tel. 61 855 20 86.

- Teatr Polski. Bilety na hasło „Tytka Seniora” w cenie 30 zł w kasie teatru: 1.10, g. 11 i 19, 2.10, g. 11 – „Nie-Boska komedia”, 2.10, g. 19, 4.10, g. 16.30 – „Wiera Gran”, 7–9.10, g. 19, 11.10, g. 16.30 i 19 – „Nowy Pan Tadeusz, tylko że rapowy”, 13, 14.10, g. 19 – „O mężnym Pietrku i sierotce Marysi. Bajka dla dorosłych” – pożegnanie z tytułem, 28–29.10, g. 11 i 19, 30.10, g. 19, 31.10, g. 18 – „Very Very Hamlet”. Miejsce: ul. 27 Grudnia 8/10, szczegóły: tel. 61 852 05 41.
- Scena Robocza. Bilety: 30 zł (u), 50 zł (n) dostępne na stronie bilety24.pl oraz w dniu wydarzenia: 2–4.10, g. 19 – „Czerwony Piotruś. Czy małpa uratuje świat?”, 9–10.10, g. 19 – „Morgue polonaise”, 20–21.10, g. 19 – „For men”. Miejsce: ul. Wroniecka 6, szczegóły: tel. 795 577 329.

- Polski Teatr Tańca. Bilety: 40 zł (z OK Poznań – Poznańską Złotą Kartą): 23 i 24.10, g. 20 – „Dziady II”. Miejsce: Polski Teatr Tańca, ul. Taczaka 8, szczegóły: tel. 61 852 42 41.
- Teatr Animacji. Bilet dla seniora ze zniżką 50% na wybrane spektakle. 15.10, g. 10 i 18 oraz 16.10, g. 10 i 12.30 – „Pan Tadeusz. Ostatni zjazd”, 24.10, g. 18 i 20 – „Trzy ćwierci do śmierci”, 30 i 31.10, g. 18 – „Don Kichot 2.0”. Miejsce: ul. Św. Marcin 80/82, szczegóły: tel. 518 615 556.
- Teatr Wielki im. S. Moniuszki. Bilety: Rabat 50% w ramach „Weekendu Seniora z Kultura” z hasłem „Senior”: 1–4.10, g. 18 – „Hrabina” Stanisława Moniuszki. Miejsce: ul. Fredry 9, szczegóły: tel. 61 852 08 25.
- Teatr Muzyczny. Bilety: od 50 zł: 23, 24, 27–30.10, g. 19, 24.10, g. 15 oraz 28.10 i 30.10, g. 11 – „Drogi Evanie Hansenie”. Miejsce: ul. Niezłomnych 1e, rezerwacja: tel. 511 433 616.

Kino

- Kino Muza. Cykl „Senior w Muzie”, prelekcja i dyskusja o filmach: 7.10, g. 15 – „Krótki film o miłości”, 14.10, g. 15 – „Róża”, 21.10, g. 15 – „Kura”, 28.10, g. 15 – „Rozważna i romantyczna”. Miejsce: ul. Św. Marcin 30, bilet senioralny: 14 zł (po okazaniu legitymacji emeryta-rencisty lub OK Poznań – Poznańskiej Złotej Karty), w cenie kawa i herbata, szczegóły: tel. 61 852 34 03.
- Kino Rialto. Cykl „Filmowy Klub Seniora”: 6.10, g. 15.30 – „Lalka”, 13.10, g. 13 – „Dzień Dziecka ks. J. Kaczkowskiego”, 13.10, g. 15.30 – „Kura”, 20.10, g. 13 – „Rozważna i romantyczna”, 20.10, g. 15.30 – „Czas, który nie nadszedł”, 27.10, g. 13 i 15.30 – „Syrenka Picassa”. Miejsce: ul. J.H. Dąbrowskiego 38, bilet senioralny: 14 zł (po okazaniu legitymacji emeryta-rencisty), rezerwacje: tel. 61 847 53 99.

- Kino Pałacowe. W ramach cyklu „Kino bez barier” (Sala Kinowa, bilety: 5 zł, wtorki: napisy i audiodeskrypcja, czwartki: napisy, audiodeskrypcja, PJM): 1.10, g. 18 – „Tony”, 6.10, g. 11 oraz 8.10, g. 18 – „Gorzkie święta”, 13.10, g. 11 – „Lalka” (seans oraz spotkanie o filmie i książce z dr. Marcinem Jaukszem), 15.10, g. 18 – „Lalka”, 20.10, g. 11 oraz 22.10, g. 18 – „Ojczyzna”, 27.10, g. 11 oraz 29.10, g. 18 – „Kandydaci śmierci”. Miejsce: ul. Św. Marcin 80/82, tel. 61 646 52 72.

Wystawy

- **Wystawa grafik „Into the mist” Joela Elgina.** Kolekcja zainspirowana baśniami Zielonej Wyspy, a także wizytą artysty w megalitycznych grobowcach doliny rzeki Boyne. Wystawa potrwa od 12.10 do 3.11. Organizator: Fundacja Kultury Irlandzkiej, Dom Bretanii, miejsce: Dom Bretanii,

Stary Rynek 37, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 851 68 51.

- Wszystko było w zasięgu. Historia ratajskich osiedli. Oprowadzanie: 22.10, g. 18. Na wystawie prezentowana jest opowieść o Ratajach. Organizator i miejsce: Galeria Śluza, ul. Dziekańska 2, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 647 76 31.
- Drogi do przeszłości: 30 lat polskiej archeologii ratowniczej. Oprowadzania: 6 i 13.10, g. 12. Wystawa systematyzuje osiągnięcia polskiej archeologii ratowniczej z ostatnich trzech dekad. Organizator i miejsce: Muzeum Archeologiczne w Poznaniu, ul. Wodna 27, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 628 55 53.
- Świat jak zielnik. Natura w sztuce od XVII do XXI wieku. Oprowadzania: 11.10, g. 12 – rodzinne zwiedzanie, 14.10, g. 18 – zwiedzanie z tłumaczeniem na PJM, 20.10, g. 11 – zwiedzanie dla seniorek i seniorów.

Wystawa to podróż przez cztery stulecia twórczości artystycznej, w której przyroda staje się bohaterką i przedmiotem refleksji nad kryzysem klimatycznym. Organizator i miejsce: CK Zamek, ul. Św. Marcin 80/82, zbiórka: Hol Wielki, bilet ulgowy: 25 zł, szczegóły: tel. 61 646 52 72.

Wydarzenia cykliczne

- Zwiedzanie magazynów Biblioteki Raczyńskich. Wycieczka po bibliotece, w czasie której zwiedzający będą mogli zobaczyć magazyn Księgozbioru Podstawowego. Terminy: 16.10, g. 18 oraz 17.10, g. 11.30, 13.30 i 15.30. Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Filia Sztuki, Pl. Wolności 19, zapisy: e-mail: zapisy@bracz.edu.pl (od 6.10, g. 8), udział bezpłatny, szczegóły: tel. 61 885 89 18.
- Odkryj zamkowe tajemnice. Spacer z przewodnikiem po CK Zamek.

Terminy: 4.10, g. 12 – rodzinne zwiedzanie, 9.10, g. 20 – zwiedzanie z latarkami, 21.10, g. 18 – klasyczne oprowadzanie. Organizator i miejsce: CK Zamek, ul. Św. Marcin 80/82, zbiórka: Hol Wielki, bilet ulgowy: 15 zł (uwaga: na zwiedzanie 9.10: 20 zł), szczegóły: tel. 61 646 52 72.

- **GOSSIP.** Termin: 2–4.10. Wspólna inicjatywa poznańskich galerii, której celem jest promocja kultury oraz rozszerzenie wiedzy o lokalnych inicjatywach artystycznych. Organizator: Biblioteka Wielkopolska im. Stanisława Barańczaka, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 664 08 67.
- **Międzynarodowy Konkurs Skrzypcowy im. Henryka Wieniawskiego w Poznaniu** Termin: 8–25.10. Organizator: Towarzystwo Wieniawskiego, miejsce: Aula UAM, ul. Wieniawskiego 1, bilety: 40–300 zł.
- Prześwity. Terminy: 9, 16 i 23.10, g. 18. Spektakl inspirowany życiem Henryka Zygalskiego,

współtwórcy sukcesu złamania szyfru Enigmy. Organizator: Studio Teatralne ty.art, Centrum Szyfrów Enigma oraz Centrum Inicjatyw Międzykulturowych „Horyzonty”, miejsce: ul. Św. Marcin 78, zapisy: tel. 61 888 45 12, udział bezpłatny.

- **Poznań Design Festiwal: DŁUGOWIECZNOŚĆ.** Termin: 23–29.10. W programie wystawy, warsztaty dla seniorów oraz konferencja. We współpracy z UAM i CIS powstanie lista rekomendacji projektowych dla długowiecznych miast. Program dostępny na stronie www.poznandesignfestiwal.pl. Organizator: Fundacja Made in Art, miejsce: Stary Browar, ul. Półwiejska 42, szczegóły: hello@poznandesignfestival.pl, tel. 501 129 184, udział bezpłatny.
- Wycieczki po Nowym Zoo. Specjalne czwartkowe spacery dla seniorek i seniorów. Zbiórka pod mapą. Terminy: 1.10, g. 10.15 – Na ratunek ginącym

gatunkom, 8.10, g. 11.15 – Lemury z Nowego Zoo, 15.10, g. 12.15 – Niezwykłe torbacze, 22.10, g. 13.15 – Słonie z Nowego Zoo, 29.10, g. 14.15 – Drapieżni mieszkańcy Nowego Zoo. Organizator: Dział Edukacji Ogrodu Zoologicznego w Poznaniu, miejsce: Nowe Zoo, ul. Krańcowa 81, bilety: 5 zł (dla posiadaczy OK Poznań – Poznańskiej Złotej Karty), szczegóły: tel. 61 872 07 73.

- Fyrtel Główna. Warsztaty w pracowniach. Terminy: 6, 13, 20 i 27.10, g. 18.30 – pracownia sztuk pięknych, 7, 14, 21 i 28.10, g. 17.15 – pracownia rękodzieła, 12 i 26.10, g. 15 – pracownia muzyczna. Organizator i miejsce: Stowarzyszenie Młodych Animatorów i Animatorek Kultury, Fyrtel Główna ul. Główna 42, zapisy: tel. 789 311 619, udział bezpłatny.
- **Uniwersytet Trzeciego Wieku Otwarta Wszechnica Ekonomiczna „Erga Omnes”.** Trwają zapisy

na semestr zimowy 2026/2027, m.in.: języki obce, fotografia i zajęcia ruchowe. Szczegóły: UEP al. Niepodległości 10, pokój 232, budynek A, tel. 61 856 92 45.

- Somnium. I co dalej? Terminy: 16 i 17.10, g. 16. Spektakl Studia Teatralnego (grupa 60+) to opowieść o tym, że prawdziwa podróż odbywa się w ludzkim wnętrzu. Organizator i miejsce: Centrum Kultury Zamek, ul. Św. Marcin 80/82, Scena Nowa, bilety: 25 zł, szczegóły: tel. 61 646 52 72.
- O Raju! Terminy: 24.10, g. 19 i 25.10, g. 18. Spektakl Studia Teatralnego to opowieść o poszukiwaniu ziemskiego raju. Organizator i miejsce: Centrum Kultury Zamek, ul. Św. Marcin 80/82, Scena Wielka, bilety: 30 zł, szczegóły: tel. 61 646 52 72.
- Gra miejska „Lofry z ramolami”. Terminy: 26 i 27.09, g. 16. Uczestnicy poszukiwać będą punktów kontrolnych na Jeżycach,

odpowiadając na pojawiające się pytania i rozwiązując zadania, które nawiązywać będą do gwary poznańskiej oraz historii Jeżyc. W grze mogą uczestniczyć osoby indywidualne i drużyny (max 5 osób). Organizator: PTTK Szamotuły, start: Biblioteka Wielkopolska, ul. Prusa 3, meta od g. 17 na Placu Asnyka, wstęp wolny, szczegóły: tel. 608 893 091.

- **Seniorzy w akcji.** Cykliczne zajęcia sportowe. Organizator: Poznańskie Ośrodki Sportu i Rekreacji, zapisy: Poznań Kontakt, tel. 61 646 33 44, wstęp: 1 zł/zajęcia.

Promocje

- **Gabinety Medyczne Novina.** Promocyjne ceny wybranych badań profilaktycznych, w tym: morfologia krwi za 2 zł, badanie ogólne moczu za 2 zł, Pakiet Zdrowie dla Seniorów 60+ za 49 zł, Pakiet Osteoporoza za 239 zł. Oferta ważna w dniach: 1–30.10.

Organizator i miejsce: Gabinety Medyczne Novina, ul. Nowina 12A, szczegóły: tel. 61 841 11 00.

- SilverOptyk. Profesjonalne badanie optometryczne zakończone wydaniem recepty okularowej oraz zaleceniami, aby układ wzrokowy funkcjonował jak najlepiej. Terminy: 1.10, g. 10–14 oraz 8 i 29.10, g. 14–16. Organizator i miejsce: SilverOptyk, ul. Warszawska 98A, zapisy: tel. 574 063 117, koszt: 10 zł.
- **Promocyjna oferta na mecze Lecha Poznań.** Bilety grupowe (min. 8 osób) dla osób 60+: 20 zł na mecze Lech Poznań – Korona Kielce i Lech Poznań – Wisła Kraków (zapisy: e-mail: grupy@lechpoznan.pl). Bilety ulgowe ze zniżką 20% dla osób 65+ na mecze Ekstraklasy i europejskich pucharów dostępne w stałej ofercie. Przy zakupie min. 4 biletów w jednej transakcji dodatkowe 20% rabatu (dla uczestników programu Lechici). Bilety ze zniżką 50% dla posiadaczy

OK Poznań – Poznańskiej Złotej Karty. Organizator: KKS Lech Poznań S.A., miejsce: Enea Stadion, ul. Bułgarska 17, tel. 881 935 975.

Kursy językowe

- Praktyczne lekcje języka angielskiego dla seniorek i seniorów. Termin: 1–31.10, g. 8.30–15.15. W Klubie English & Tea działają grupy na wszystkich poziomach zaawansowania. Przed zajęciami i po nich można napić się kawy lub herbaty. Organizator: Klub English & Tea, ul. Roosevelta 4/4 Poznań, zapisy: tel. 505 359 771, udział bezpłatny na zajęciach pokazowych.
- Kurs języka angielskiego dla seniorów. Termin: 6, 13, 20 i 27.10, g. 12.30–13.30. Kurs języka angielskiego, który łączy naukę z poznawaniem kultury, historii i tradycji najbardziej znanych europejskich miast dla osób na poziomie A1–B1. Organizator: Profilingua, miejsce: Poznań, ul. 27

Grudnia 17/19, Budynek Domar, zapisy: tel. 663 504 913, koszt: 200 zł (za cały kurs), 60 zł (za pojedyncze zajęcia).

- Szkoła Językowa Akces Benefit. Termin: 1–31.10 (każdy wtorek lub środa), g. 10–10.50. Bezpłatne lekcje próbne języka angielskiego, niemieckiego i hiszpańskiego. Można skorzystać z dwóch bezpłatnych lekcji. Organizator i miejsce: Szkoła Językowa Akces Benefit, ul. Piłsudskiego 102, zapisy: tel. 61 875 02 38, 601 696 876, udział bezpłatny.

Weekend Seniora z Kulturą (3–4.10)

- **Brama Poznania.** Ekspozycja główna przedstawia historię wyjątkowego miejsca, jakim jest sąsiadujący z budynkiem Bramy Poznania Ostrów Tumski. Miejsce: ul. Gdańska 2. Przez cały weekend bilety dla osób 60+ na zwiedzanie z audioprzewodnikiem: 10 zł, szczegóły: tel. 61 647 76 34.
- **Centrum Szyfrów Enigma.** Miejsce prezentujące historię złamania

szyfrów Enigmy przez polskich kryptologów, którzy swoją pracę rozpoczęli w Poznaniu. Miejsce: ul. Św. Marcin 78. Przez cały weekend bilety dla osób 60+ na zwiedzanie z audioprzewodnikiem: 10 zł. Szczegóły: tel. 61 888 45 12.

- **Muzeum Narodowe w Poznaniu wraz z oddziałami.** W dniach 3–4.10 dla seniorek i seniorów bilety wstępu do muzeum i jego oddziałów w cenie 1 zł, szczegóły: tel. 61 856 81 37.

Dyżur telefoniczny ZUS

- Dyżury telefoniczne ZUS w sprawach emerytalno-rentowych: 12 i 19.10, g. 10–11 (tel. 61 296 37 10), 13.10, g. 9–11 (tel. 63 249 54 47), 14.10, g. 9–10 (tel. 63 222 31 34), 14, 21.10, g. 9–10 (tel. 63 272 12 89), 14, 20.10, g. 10–12 (tel. 63 246 67 55), 20.10, g. 11–13 (tel. 61 874 54 00), 22 i 29.10, g. 9–11 (tel. 61 437 46 13), 28.10, g. 9–10 (tel. 63 222 31 33). Organizator: ZUS II Oddział w Poznaniu.

Powstanie Wielkopolskie

- Lokalni historycy i regionaliści proszeni są o przygotowanie i przesłanie do 31.10 opracowania nt. Powstania Wielkopolskiego – kilkanaście do kilkudziesięciu stron wraz z materiałami ikonograficznymi, do których autorzy posiadają prawa. Przekazane materiały zostaną opublikowane na portalu pw.ipn.gov.pl w kolejną rocznicę wybuchu powstania. Organizator: Samorząd Województwa Wielkopolskiego oraz poznański oddział Instytutu Pamięci Narodowej, szczegóły: tel. 61 835 69 00, e-mail: rafal.reczek@ipn.gov.pl, adres: ul. Rolna 45A, 61-487 Poznań.

PBO 2027

- Głosowanie na projekty w ramach Poznańskiego Budżetu Obywatelskiego 2027 odbędzie się w dniach 5–30 października (głosowanie ostatniego dnia do g. 12). Można oddać 5 głosów – 3 głosy na projekty

- ogólnomiejskie i 2 głosy na projekty rejonowe. Głosowanie odbywa się na stronie: www.poznan.pl/pbo/glosowanie. Można zagłosować stacjonarnie od pon. do pt. w g. 7.30–15.30 w Urzędzie Miasta Poznania (Plac Kolegiacki 17), a także w g. 8–16 w Centrum Inicjatyw Senioralnych (ul. Mielżyńskiego 24) i w g. 10–18 w Centrum Inicjatyw Rodzinnych (ul. Ratajczaka 44). Organizator: Gabinet Prezydenta, szczegóły: tel. 61 878 59 77.

Targi Viva Seniorzy!

9–10 października, g. 10–17

- W programie m.in. koncerty, warsztaty, prelekcje edukacyjne. Przez dwa targowe dni swoją ofertę prezentować będą organizacje pozarządowe działające na rzecz seniorów, uniwersytety trzeciego wieku, miejskie instytucje oraz wystawcy komercyjni. Goście specjalni: Ritmo Italiano – Benedyk

& Nowak (9.10) i Żuki (10.10). Organizatorzy: Międzynarodowe Targi Poznańskie, Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu, miejsce: MTP, pawilon 3. Bilety do kupienia w Centrum Informacji Kulturalnej (ul. Ratajczaka 44), online przez platformę ToBilet. pl lub na miejscu w dniu wydarzenia.

Program dniowy

1 października

g. 10–17 Mammografia

- Do badań w ramach Programu Profilaktyki Raka Piersi finansowanego przez NFZ uprawnione są kobiety w wieku 45–74 lat. Należy zabrać ze sobą zdjęcia lub płyty CD z poprzednich mammografii. Organizator: Lux Med diagnostyka, miejsce: mobilna pracownia mammograficzna przy markecie

Kaufland, Aleje Solidarności 42, zapisy: tel. 58 666 24 44 lub 22 33 81 960, udział bezpłatny.

g. 11 |Wszystko jasne! Zwiedzanie z audiodeskrypcją i pomocami dotykowymi

- Uczestnicy skorzystają z makiet dotykowych i planów tyflograficznych oraz różnorodnych rekwizytów. Organizator: Poznańskie Centrum Dziedzictwa, miejsce: Brama Poznania, ul. Gdańska 2, zapisy: tel. 531 250 840, udział bezpłatny.

g. 11–13 | Olimpiada Sportowa Seniorów

- W programie przewidziano konkurencje dostosowane do możliwości osób 60+. Organizator: Spółdzielnia Mieszkaniowa „Osiedle Młodych” w Poznaniu, Placówki Kulturalne „Na Rusa”, Ratajskie Centrum Kultury, miejsce: Spółdzielczy Stadion Sportowy „Olimp”, Os. Rusa 58, zapisy: tel. 695 151 659, udział bezpłatny.

g. 15.30 | Moje poglądy na Ekonomię – między nauką, doświadczeniem i światem gospodarki

- Wykład prof. dr hab. Mariana Goryni o tym, jak w szybko zmieniającym się świecie można wyrobić sobie własny osąd w sprawach gospodarczych. Organizator: Otwarta Wszechnica Ekonomiczna „Erga Omnes", miejsce: Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu, Aula, budynek A, Al. Niepodległości 10, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 856 92 45.

g. 17 | Pamiętaj o czwartku

- Trening pamięci i relaksacji dla osób dorosłych. *Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Filia Sztuki, Pl. Wolności 19, sala 5, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 885 89 18.*

g. 18 | Heweliusz. Tajemnica katastrofy na Bałtyku

- Adam Zadworny, spotkanie wokół książki „Heweliusz. Tajemnica katastrofy na Bałtyku". *Organizator i*

miejsce: Biblioteka Wielkopolska im. Stanisława Barańczaka, ul. Prusa 3, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 664 08 50.

g. 19 | Rytm/Ciało/Akcja

- Koncert z okazji Międzynarodowego Dnia Muzyki. Organizator: Centrum Kultury Zamek, Zespół Szkół Muzycznych w Poznaniu, miejsce: CK Zamek, ul. Św. Marcin 80/82, Sala Wielka, bilety: 10 zł, szczegóły: tel. 61 646 52 72.

2 października

g. 11 | Gra terenowa „Tropiciele muzealnych tajemnic”

- Wyprawa szlakiem wybranych muzeów, gdzie na każdej stacji na uczestników będą czekać nowe wyzwania, zagadki i zadania. Organizator i miejsce: Spółdzielnia Mieszkaniowa „Osiedle Młodych” w Poznaniu, DK „Orle Gniazdo” Os. Lecha 43, zapisy: tel. 61 877 78 42

lub osobiście (w g. 15–20), udział bezpłatny.

g. 16 | Szkolenie cyfrowe dla seniorów „Bezpieczny mail i przeglądarka”

- Interaktywne szkolenie uczące, jak rozpoznawać fałszywe maile, weryfikować nadawców, bezpiecznie przeglądać internet i używać bankowości elektronicznej. Organizator: Spółdzielnia Mieszkaniowa „Osiedle Młodych” w Poznaniu, Ratajskie Centrum Kultury, Stowarzyszenie ISSA Polska, miejsce: Klub „Cybinka”, ul. Warszawska 93/95, zapisy: tel. 61 879 47 15 lub 695 151 856, lub osobiście, udział bezpłatny.

g. 17 | Na poboczu Ameryk. Pieszo z Panamy do Kanady

- Spotkanie z podróżnikami: Olą Synowiec i Arkadiuszem Winiatorskim, którzy poznali się na południu Meksyku i pieszo dotarli do Kanady. *Organizator i miejsce:*

Biblioteka Raczyńskich, Filia 15, ul. Fabianowo 2, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 830 40 16.

g. 18 | Recital fortepianowy Zofii Łałak

- Recital jest częścią projektu poświęconego przywracaniu pamięci o twórczości Józefa Wieniawskiego. Program recitalu wzbogaca krótka prezentacja multimedialna przybliżająca życie pianisty, jego działalność artystyczną. *Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Filia Sztuki, Pl. Wolności 19, sala 5, zapisy: zapisy@bracz.edu.pl, udział bezpłatny, szczegóły: tel. 61 885 89 18.*

3 października

g. 10–17 | Bezpłatny wstęp do Fotoplastykonu Poznańskiego

- Fotoplastykon Poznański to ponad 100-letnie, wciąż czynne urządzenie umożliwiające oglądanie trójwymiarowych obrazów.

Organizator i miejsce: Fotoplastykon Poznański, ul. Ratajczaka 44, wejście przez Centrum Informacji Kulturalnej, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 854 07 52.

g. 11 | Oprowadzanie kuratorskie po pokazie „100-lecie Gabinetu Rycin i Rysunków MNP”

- Z okazji jubileuszu będzie można obejrzeć specjalną prezentację ponad 50 prac z bogatego zbioru Gabinetu Rycin i Rysunków MNP. *Organizator i miejsce: Muzeum Narodowe w Poznaniu, Al. Marcinkowskiego 9, bilety: 1 zł, szczegóły: tel. 61 856 81 37.*

g. 11 | „Proszę usiąść” czy „Niech usiądzie”? Dlaczego słowa lekarza mają znaczenie

- Podczas spotkania dr hab. Agnieszka Kiełkiewicz- -Janowiak i dr Magdalena Zabielska opowiedzą o tym, jak pacjenci odbierają różne sposoby zwracania się do nich przez personel

medyczny. *Organizator i miejsce: Wydział Anglistyki Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, ul. Grunwaldzka 6, sala Hrynakowskiego, wstęp wolny, szczegóły: tel. 602 279 029.*

g. 11 | Od Tysiąclecia do Orła – spacer po górnym tarasie Rataj

- Podczas spaceru uczestnicy dowiedzą się m.in., jak wyglądały wsie Żegrze i Chartowo, którędy płynęły rzeki oraz czym górny taras Rataj różni się od dolnego. Organizator: Galeria Śluza, zbiórka: przystanek tramwajowy „Tysiąclecia", wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 647 76 31.

g. 11.15 | Warsztaty dla babć i dziadków z wnukami

- Międzypokoleniowe zajęcia na wystawie „Mela i szczun na historycznej ścieżce" to okazja do wspólnego spędzenia czasu, integracji i zabawy wokół historii.

Organizator: Wielkopolskie Muzeum Niepodległości, miejsce: Muzeum Powstania Wielkopolskiego 1918–1919, Stary Rynek 3, Odwach, zapisy: tel. 887 222 468 lub 691 266 779, bilety: 10 zł (n), 5 zł (u), dzieci do 7 r.ż. bezpłatnie.

g. 12–17 | Squash Aktywny Senior

- Squash od podstaw, analiza składu masy ciała, wykład o chorobach mięśni szkieletowych, kawa i lekki poczęstunek, spokojne rozciąganie na zakończenie. *Organizator i miejsce: Klub sportowy 11 punkt squash klub, ul. Górecka 108, zapisy: przez stronę: www. squashaktywnysenior.pl -> wybierz 11punkt Poznań, udział bezpłatny, szczegóły: tel. 606 133 582.*

g. 12.15 | Spotkanie z obrazem „Atak husarii. Chocim”

- Wykład dr. Leszka Rościszewskiego będzie okazją do przypomnienia sylwetki jednego z najbardziej

cenionych polskich batalistów i utalentowanego pejzażysty – Stanisława Batowskiego Kaczora. *Organizator i miejsce: Wielkopolskie Muzeum Wojskowe, oddział Muzeum Narodowego w Poznaniu, Stary Rynek 9, bilety: 1 zł, szczegóły: tel. 61 852 67 39.*

g. 12.30 | Sienkiewicz i jego muzy. O kobietach w życiu pisarza

- Podczas spotkania przewodnicy opowiedzą o tajemnicach noblisty oraz o wszystkich Mariach, które skradły jego serce i pokażą, jak wielki wpływ na jego twórczość miały otaczające go kobiety. *Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Muzeum Literackie Henryka Sienkiewicza, Stary Rynek 84, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 852 89 71.*

g. 13 | 07 zgłoś się. Polski Bond – polski design

- Podczas spotkania uczestnicy przyjrzą się estetyce jednego z

najpopularniejszych polskich seriali – „07 zgłoś się” – i sprawdzą, czy jego scenografia odzwierciedlała rzeczywistość, czy kreowała marzenie o eleganckim życiu w PRL-u. *Organizator i miejsce: Muzeum Sztuk Użytkowych w Zamku Królewskim w Poznaniu, oddział Muzeum Narodowego w Poznaniu, Góra Przemysła 1, bilety: 1 zł, szczegóły: tel. 61 856 80 75*.

g. 14 | Olędrzy w Wielkopolsce. Zagmatwana opowieść

- Opowieść o dawnych osadnikach, Olędrach, którzy pozostawili charakterystyczne, piękne krajobrazy, samotne, rozproszone gospodarstwa, drewniane domy i zupełnie zapomniane cmentarze. *Organizator i miejsce: Muzeum Kultur Świata, oddział Muzeum Narodowego w Poznaniu, ul. Grobla 25 (wejście od ul. Mostowej 7), bilety: 1 zł, szczegóły: tel. 61 852 30 06*.

g. 15.30 | Muzealni „seniorzy”, czyli o najstarszych perłach naszej kolekcji

- Organizatorzy zapraszają do zapoznania się z historiami kilku wiekowych eksponatów z kolekcji muzeum instrumentów. *Organizator i miejsce: Muzeum Instrumentów Muzycznych, oddział Muzeum Narodowego w Poznaniu, Stary Rynek 45, bilety: 1 zł, szczegóły: tel. 61 852 08 57.*

g. 16 | Spotkanie Autorskie BLIŻEJ

- Podczas spotkania będzie można porozmawiać z Marcelim Woźniakiem na temat jego twórczości, a także zdobyć autograf autora. *Organizator: Fundacja Serdecznik, miejsce: Projekt Fifna, ul. Sienkiewicza 20A, zapisy: tel. 533 488 550 (w g. 9–13), udział bezpłatny.*

4 października

g. 11 | Oprowadzanie dla seniorek i seniorów po wystawie stałej

- Zwiedzający będą mogli prześledzić ponadstuletnią drogę Wielkopolan do niepodległości. Organizator: Wielkopolskie Muzeum Niepodległości, miejsce: Muzeum Powstania Wielkopolskiego 1918–1919, Stary Rynek 3, Odwach, bilety: 10 zł (n), 5 zł (u), szczegóły: tel. 691 266 779.

g. 11.30 | Spacer po Fest Fyrtlu: Jeżyce

- Uczestnicy pospacerują po fyrtlu, o którego obliczu od niepamiętnych czasów decydowało społeczne zaangażowanie mieszkańców. Organizator: Poznańskie Centrum Dziedzictwa, Fest Fyrtel, miejsce zbiórki: przed bramą Starego Zoo, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 647 76 06.

g. 11.45 | Niezwykła historia Gabinetu Rycin i Rysunków i jego zbiorów

- Podczas wykładu poświęconego historii Gabinetu Rycin i Rysunków słuchacze dowiedzą się, jak w

poznańskim muzeum znalazły się dzieła Rembrandta czy Edvarda Muncha. *Organizator i miejsce: Muzeum Narodowe w Poznaniu, Al. Marcinkowskiego 9, bilety: 1 zł, szczegóły: tel. 61 85 68 137.*

g. 13.15 | Opowieści rzeźbione w brązie. O medalach i plakietach Anny Krzymańskiej

- Wykład poświęcony twórczości Anny Krzymańskiej – poznańskiej artystki, rzeźbiarki i medalierki, autorki wielu medali i plakiet. *Organizator i miejsce: Muzeum Sztuk Użytkowych w Zamku Królewskim w Poznaniu, oddział Muzeum Narodowego w Poznaniu, Góra Przemysła 1, bilety: 1 zł, szczegóły: tel. 61 856 80 75.*

g. 19 | Festiwal Ekologii Integralnej – koncert Wiktora Dyduły

- Podczas 6. edycji Festiwalu Ekologii Integralnej wystąpi Wiktor Dyduła – jeden z najpopularniejszych przedstawicieli młodego pokolenia

polskich artystów. Organizator: Teatr Muzyczny w Poznaniu, Fundacja Zakłady Kórnickie, miejsce: Klub Tama, ul. Niezłomnych 2, bilety: 125,50 zł, szczegóły: tel. 511 433 616.

5 października

g. 10–13 | Jak chronić zdrowie psychiczne w dojrzałym wieku

- Spotkanie dotyczące samotności, relacji i wsparcia. Organizator: Wielkopolski Oddział Wojewódzki NFZ w Poznaniu, Krajowa Izba Fizjoterapeutów, Stowarzyszenie EMPATIO, Powiatowa Stacja Sanitarno- -Epidemiologiczna, miejsce: CIS, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy: tel. 61 842 35 09, udział bezpłatny.

g. 11 | Qigong

- Spokojne ćwiczenia łączące ruch, oddech i koncentrację. Należy przyjść w wygodnym stroju, bez maty. Organizator: Dorota Davidson, miejsce: PISOP, ul. Chwaliszewo

75, zapisy: tel. 571 393 229, udział bezpłatny.

g. 12 | Dyżur Miejskiej Rady Seniorów

- Możliwość porozmawiania z członkami MRS. Organizator: Miejska Rada Seniorów w Poznaniu, miejsce: ul. 3 Maja 46, pok. 219 (II piętro), wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 878 51 89.

g. 13 | Spacer po Ogrodzie Botanicznym

- Spacer wśród przebarwiających się liści i kwitnących roślin. *Organizator i miejsce: Ogród Botaniczny UAM, ul. Dąbrowskiego 165, zbiórka: przy bramie głównej, wstęp wolny.*

g. 17 | Wyklejaj jak Szymborska. Warsztaty dla dorosłych

- Podczas warsztatów uczestnicy skomponują autorskie kartki pocztowe metodą kolażową. Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Filia Sztuki, Pl. Wolności 19, sala 5, zapisy: filia39@

bracz.edu.pl, udział bezpłatny, szczegóły: tel. 61 885 89 18.

6 października

g. 16 | Terapia Manualna – rękodzieło

- Uczestnicy będą wykonywać artystyczne przedmioty codziennego użytku, ozdabiając je wybranymi przez siebie technikami plastycznymi. *Organizator i miejsce: Klub Seniora „Świerczewski Krąg”, ul. Grabowa 22B, zapisy: tel. 665 842 082, udział bezpłatny.*

g. 16.30 | Szyfry przez wieki. Zwiedzanie dla seniorów

- Przewodnicy opowiedzą prawdziwą historię poznańskich matematyków i ich odkryć, które zmieniły dzieje świata. *Organizator i miejsce: Centrum Szyfrów Enigma, ul. Św. Marcin 78, zapisy: tel. 61 888 45 12, udział bezpłatny.*

g. 18 | Wieczór Gier Planszowych

- Podczas kolejnej edycji wydarzenia uczestnicy będą mogli zagrać w udostępnione gry planszowe lub przynieść własne. *Organizator i miejsce: ODK „Pod Lipami”, Os. Pod Lipami 108A, zapisy: tel. 61 630 33 47, bilety: 10 zł.*

7 października

g. 10.30 | Dzień otwarty w filii nr 2 Klub Ogrody

- Spotkanie rozpocznie się od prelekcji na temat domowych kosmetyków, a następnie uczestnicy wykonają naturalny peeling do ciała. *Organizator i miejsce: Zespół Dziennych Domów Pomocy, Filia nr 2, „Klub Ogrody”, ul. Nowy Świat 7/11, zapisy (do 5.10): tel. 61 847 32 91, udział bezpłatny.*

g. 11 | Jak nie wypalić się przy bliskim, który zapomina

- Warsztat dla seniorek i seniorów, którzy opiekują się starszym lub chorym bliskim, będzie profilaktyką

zdrowia opiekuna. Organizator: PRAXIS-CARE, Piotr Rejmak, miejsce: warsztat online, zapisy: tel. 455 573 262.

g. 12 | Koncert Krzysztofa Koniarka

- Koncert największych przebojów biesiadnych oraz hitów, m.in. „Tylko Ciebie chcę", „Żyjemy chwilą". *Organizator i miejsce: DK „Stokrotka", ul. Cyniowa 11, szczegóły: tel. 61 867 19 19, wstęp wolny.*

g. 16 | Warsztat plastyczny – fantastyczne ptaki

- Uczestnicy za pomocą suchych pasteli powołają do życia niezwykle kolorowe ptaki. *Organizator: Fundacja Serdecznik, miejsce: Projekt Fifna, ul. Sienkiewicza 20A, zapisy: tel. 533 488 550 (w g. 9–13), udział bezpłatny.*

g. 17 | W objęciach Morfeusza – dobry sen jako filar zdrowia

- Dr hab. n. med. Marcin Żarowski wprowadzi słuchaczy w tajemniczy świat snu i omówi jego fizjologię.

Organizator i miejsce: Uniwersytet Medyczny w Poznaniu, Centrum Kongresowo-Dydaktyczne, ul. Przybyszewskiego 37a, sala A, zapisy: tel. 61 854 60 31, udział bezpłatny.

g. 17 | Jesienne strofy Pod Lipami

- Wspólne czytanie jesiennych wierszy przez miłośników poezji. Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Filia 42/49, Os. Pod Lipami 108A, zapisy: w filii, udział bezpłatny, szczegóły: tel. 61 820 07 93.

g. 19 | Koncert

- Koncert na zakończenie Akademii Muzyki Dawnej. *Organizator i miejsce: Akademia Muzyczna w Poznaniu, ul. Święty Marcin 87, Aula Nova, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 856 89 00.*

g. 19 | Festiwal Ekologii Integralnej – koncert zespołu Voo Voo

- Koncert zespołu Voo Voo odbędzie się w ramach V Festiwalu Ekologii Integralnej – Tygodnia św. Franciszka. Organizator: Teatr Muzyczny w

Poznaniu, Fundacja Zakłady Kórnickie, miejsce: Aula Artis, ul. Kutrzeby 10, bilety: 126,50 zł, szczegóły: tel. 511 433 616.

8 października

g. 11 | Fizjoterapeuta uczy, nie tylko leczy

- Praktyczne warsztaty zdrowego ruchu – jak bezpiecznie rozruszać się przy czynnościach dnia codziennego. Organizator i miejsce: Centrum Rehabilitacji ENDOCENTRUM, ul. Bukowska 18B, zapisy: tel. 720 822 122, udział bezpłatny.

g. 11 | Warsztaty „Wydziergajmy trefla!”

- Podczas warsztatów osoby 60+ samodzielnie wykonają trefle, czyli nieodłączny symbol Powstania Wielkopolskiego. Organizator: Wielkopolskie Muzeum Niepodległości, miejsce: Muzealne Centrum Edukacyjne, ul. Ślusarska 14, zapisy: tel. 887 360 555, udział bezpłatny.

g. 18 | Fantastyczne zwierzęta. Jak je znaleźć w bibliotece?

- O tajemniczych zwierzętach z dawnych ksiąg i dzieł sztuki opowie Katarzyna Drozdowska- -Sawińska. *Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Filia Sztuki, Pl. Wolności 19, sala 5, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 885 89 18.*

g. 18 | Wernisaż wystawy „Linia cięcia”

- Nowa wystawa czasowa autorstwa Joanny Szpak-Ostachowskiej to studium kwiatów i ich zamierania. *Organizator i miejsce: CK Zamek, ul. Św. Marcin 80/82, Galeria Fotografii pf, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 646 52 72.*

9 października

g. 17.30 | Projekcja „Stracone złudzenia” i dyskusja

- Po projekcji adaptacji powieści Honoriusza Balzaka odbędzie się dyskusja badaczek z Francji, którą

poprowadzi dr Marta Sukiennicka (tłumaczona na j. polski). Organizator: Instytut Języków i Literatur Romańskich UAM, Dom Bretanii, miejsce: Dom Bretanii, Stary Rynek 37, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 851 68 51.

g. 18 | I napisz do mnie list klasyczny

- Spotkanie poetyckie z listami Agnieszki Osieckiej w dniu jej 90. urodzin z oprawą muzyczną Maksymiliana Śliwińskiego. *Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Filia Sztuki, Pl. Wolności 19, sala 5, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 885 89 18.*

10 października

g. 10 | Zegar Życia

- Warsztaty duchowości dla osób starszych, poświęcone ważnym doświadczeniom i wyzwaniom, z którymi mierzą się osoby w dojrzałym wieku. *Organizator i miejsce: Poradnia VINEA, ul. Szewska 18A,*

zapisy: tel. 797 764 529, udział bezpłatny.

g. 10 | Dzień Drzewa

- Spacer przyrodniczy z przewodnikiem po terenach dawnych użytków ekologicznych Olszak I i Olszak II. Organizator: Wydział Klimatu i Środowiska, miejsce: podczas zapisów i na stronie www.poznan.pl/srodowisko, zapisy: tel. 61 878 40 87, udział bezpłatny.

g. 11 | Warsztaty rękodzieła – haft

- Nawiązanie do tradycji wielkopolskich oraz technika punch needle. Organizator: Fundacja Pana Gara, miejsce: Dom Tramwajarza, ul. Słowackiego 19/21, zapisy: osobiście w Domu Tramwajarza lub mailowo: dt@fundacjapanagara.pl, udział bezpłatny.

g. 11.45 | Salon Poezji

- Poezję Romana Brandstaettera przeczyta Andrzej Lajborek, aktor

Teatru Nowego w Poznaniu, utwory zaśpiewa Dominika Dobrosielska, której towarzyszyć będzie pianista Julian Kokociński. Organizator: Teatr Muzyczny w Poznaniu, Fundacja Zakłady Kórnickie, miejsce: Teatr Muzyczny, ul. Niezłomnych 1e, rezerwacje: tel. 511 433 616, bilety: 25 zł.

g. 12 | Poznański Czerwiec 1956 – spacer

- Na wycieczce uczestnicy dowiedzą się o przyczynach, przebiegu i skutkach wydarzeń czerwcowych. Organizator: Grupa Przewodników PoPoznaniu.pl, miejsce zbiórki: przed wejściem do Centrum Szyfrów Enigma, ul. Św. Marcin 78, wstęp wolny (można podziękować przewodnikowi napiwkiem).

g. 12 | Klub książki w Muzeum Sienkiewicza

- „Robinson Crusoe” Daniela Defoe uważany jest za powieść, która otworzyła historię angielskiego

powieściopisarstwa. *Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Muzeum Literackie Henryka Sienkiewicza, Stary Rynek 84, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 852 89 71*.

g. 13 | Planszówkowy Klub Biblioteki Raczyńskich. Runda 6. Eviva l'arte

- Prezentacja gry „Bohema" autorstwa Jaspera de Lange. Tym razem uczestnicy zanurzą się w świat artystycznej cyganerii i malowniczych zaułków Paryża przełomu XIX i XX wieku. *Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Filia Sztuki, Pl. Wolności 19, sala 5, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 885 89 18*.

g. 16 | Potańcówka dla osób 60+

- Zabawa pełna muzyki, tańca i radości. Warto zabrać ze sobą dobry humor i wygodne buty. *Organizator i miejsce: ODK „Pod Lipami", Os. Pod Lipami 108A, zapisy: tel. 61 630 33 47, udział bezpłatny.*

g. 17 | Wernisaż wystawy „Czapski. Lekcja Pankiewicza”

- Czapski był uczniem Pankiewicza, ale nie został jego naśladowcą. Istotą wystawy jest napięcie między otrzymaną lekcją a potrzebą odnalezienia własnego głosu. *Organizator i miejsce: Fundacja Akademia Jana Lubrańskiego, Muzeum Archidiecezjalne, ul. J. Lubrańskiego 1, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 852 61 95.*

g. 18 | Koncert kameralny: Czapski/Jazz, Jacek Szwaj (fortepian)

- Jacek Szwaj to jeden z najbardziej utalentowanych polskich pianistów, wokalistów i aranżerów jazzowych. *Organizator i miejsce: Fundacja Akademia Jana Lubrańskiego, Muzeum Archidiecezjalne, ul. J. Lubrańskiego 1, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 852 61 95.*

g. 19 | Spektakl komediowy „W poszukiwaniu złotej piwnicy”

- Scenariusz powstał w oparciu o wspomnienia ratajskich seniorów oraz wywiady z historykami i pasjonatami historii Poznania. *Organizator: Ratajskie Centrum Kultury, DK „Na Skarpie" oraz Spółdzielnia Mieszkaniowa „Osiedle Młodych" w Poznaniu, miejsce: DK „Na Skarpie", Os. Piastowskie 104, bezpłatne wejściówki do odbioru w DK, szczegóły: tel. 61 877 05 51 (w g. 15–20).*

11 października

g. 11.30 | Spacer po Fest Fyrtlu: Łazarz

- Spacer po tej dzielnicy będzie wyprawą w czasie demonstrującą szczególny charakter miejsca. Organizator: Fest Fyrtel, miejsce zbiórki: Rynek Łazarski, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 647 76 06.

g. 18 | Recital

- Najpiękniejsze pieśni Moniuszki, jego uczniów oraz kontynuatorów artystycznej myśli wykonają Bartłomiej Misiuda i Michał Rot.

Organizator i miejsce: Teatr Wielki im. S. Moniuszki, bilety: 50 zł, szczegóły: tel. 61 852 08 25 (BOW).

12 października

g. 10 | Qigong

- Ćwiczenia łączące ruch, oddech i koncentrację. Należy przyjść w wygodnym stroju, bez maty. Organizator: Dorota Davidson, miejsce: MKAS, ul. Garbary 41, zapisy: tel. 571 393 229, udział bezpłatny.

g. 11 | GraMY!

- Spotkanie planszówkowe w Fifnej *Organizator: Fundacja Serdecznik, miejsce: Projekt Fifna, ul. Sienkiewicza 20A, zapisy: tel. 533 488 550 (w g. 9–13), wstęp: 10 zł.*

g. 12 | Magia świec – warsztaty rękodzielnicze

- Seniorki i seniorzy wykonają własne świeczki i ozdobią świeczniki, dając upust wyobraźni. Organizator i

miejsce: Spółdzielnia Mieszkaniowa „Osiedle Młodych” w Poznaniu, DK „Jagiellonka”, Os. Jagiellońskie 120, zapisy: tel. 61 877 51 64 (w g. 14–19) lub osobiście, udział bezpłatny.

g. 14 | Trening pamięci

- Zajęcia z psychologiem polegające na ćwiczeniach umysłu: zadania rozwijające różne rodzaje pamięci oraz inne funkcje poznawcze (sudoku, skojarzenia, krzyżówki). *Organizator i miejsce: Klub Seniora „Świerczewski Krąg”, ul. Grabowa 22B, zapisy: tel. 665 842 082, udział bezpłatny.*

g. 17 | Prelekcja „Listy z Fortu VII”

- Jacek Kaczmarek opowie o losach autorów kartek pocztowych, grypsów oraz listów pisanych po przewiezieniu do innych obozów i więzień. Organizator: Wielkopolskie Muzeum Niepodległości, miejsce: Muzealne Centrum Edukacyjne,

ul. Ślusarska 14, wstęp wolny, szczegóły: tel. 691 266 779.

g. 17 | Kręgle dla seniorek i seniorów Aktywna integracja przy grze w kręgle.

- Organizator: Stowarzyszenie Centrum Promocji Ekorozwoju, miejsce: Champions Bowling by Niku, ul. Piątkowska 200, zapisy: tel. 517 782 506, udział bezpłatny.

g. 19 | Koncert

- Tym razem publiczność zostaje zaproszona na koncert papieski. *Organizator i miejsce: Akademia Muzyczna w Poznaniu, ul. Św. Marcin 87, Aula Nova, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 856 89 00.*

g. 18 | Otwarcie Dni Kultury Czeskiej

- Wykład inż. Petra Svobody, wernisaż wystaw: „Od Brukseli do brutalizmu. Brno i Morawy” oraz „Dziennik Věrki”. *Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Filia Sztuki, Pl. Wolności 19, sala 1,*

wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 885 89 18.

13 października

g. 10 i 12 | Dzień Drzewa

- Przyrodnicze wycieczki po Ogrodzie Botanicznym. Organizator: Wydział Klimatu i Środowiska, Zarząd Zieleni Miejskiej, Zakład Lasów Poznańskich oraz Uniwersytet Przyrodniczy, zapisy (od 1.10): tel. 61 878 40 87, udział bezpłatny.

g. 10 | Jak nie dać się oszukać w sieci

- Warsztaty mają praktyczny charakter – uczestnicy będą pracować na konkretnych przykładach, wzmacniać kompetencje cyfrowe, aby zwiększać swoje bezpieczeństwo w internecie. Organizator: Stowarzyszenie Demagog, miejsce: Pracownia Ekonomii Społecznej „ładne rzeczy”, ul. Św. Marcin 57, zapisy: tel. 505 163 593, udział bezpłatny.

g. 10 | Mocne podstawy zdrowia: konsultacje fizjoterapeutyczne

- Podczas indywidualnych spotkań fizjoterapeutka mgr Marta Ciesielska opowie o tym, jaki rodzaj aktywności wspiera zdrowie kości i mięśni oraz jak bezpiecznie wprowadzać ruch do codziennego życia. *Organizator i miejsce: Gabinety Medyczne Novina, ul. Nowina 12A, zapisy: tel. 665 505 606 lub 61 841 11 00, udział bezpłatny.*

g. 11 | Warsztaty improwizacji dla seniorów

- Uczestnicy będą bawić się scenkami, sytuacjami i rolami, tworząc fikcyjne historie z użyciem ciała, myśli, refleksji, wspomnień, wyobrażeń i marzeń. Organizator: Fundacja bez Blokad, Improstan oraz Centrum Unitas, miejsce: Centrum Unitas, ul. Nad Seganką 6, zapisy: tel. 792 979 997, udział bezpłatny..

g. 18 | Spotkanie z Petrą Dvořákovą

- Autorka m.in. „Wron” i autobiograficznej książki „Jestem głód” opowie o tworzeniu literackich światów. *Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Filia Sztuki, Pl. Wolności 19, sala 1, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 885 89 18.*

g. 18 | Uniwersyteckie Wykłady na Zamku

- Wykład: „Najstarsze polskie kazania w ogniu pytań” wygłosi prof. dr hab. Tomasz Mika. Przedmiotem rozważań będzie język kazań świętokrzyskich. Organizator: Centrum Kultury Zamek, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, miejsce: CK Zamek, ul. Św. Marcin 80/82, Sala pod Zegarem, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 646 52 72.

14 października

g. 9–13 | Dzień otwarty w Klubie Promień

- Gimnastyka, zdrowe żywienie w starszym wieku, trening pamięci i zajęcia terapii tańcem i ruchem. *Organizator i miejsce: Zespół Dziennych Domów Pomocy w Poznaniu, Filia nr 3, „Klub Promień”, Os. Piastowskie 101, zapisy: tel. 691 870 413, udział bezpłatny.*

g. 12.30 | Zwiedzanie Mieszkania-Pracowni Kazimiery Iłłakowiczówny

- W otoczeniu mebli i bibelotów przewodnik opowie o dzieciństwie Iłły z kryminalną zagadką w tle, o jej młodzieńczym buncie, licznych podróżach oraz o tym, co spotkało ją „w Poznaniu na wygnaniu”. *Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Mieszkanie-Pracownia Kazimiery Iłłakowiczówny, ul. Gajowa 4/8, zapisy: illa@bracz.edu.pl, udział bezpłatny, szczegóły: tel. 61 855 12 44.*

g. 16 | Ostrów Tumski przez wieki

- Zwiedzanie dla seniorek i seniorów o założeniu grodu nad Wartą, znaczeniu chrztu Mieszka I, złotym wieku renesansu, odzyskaniu niepodległości i burzliwych latach XX wieku. Organizator: Poznańskie Centrum Dziedzictwa, miejsce: Brama Poznania, ul. Gdańska 2, zapisy: tel. 61 647 76 34, udział bezpłatny.

g. 17 | Dzień Gier Planszowych

- Uczestnicy zagrają w edukacyjną grę planszową „W pustyni i w puszczy”, na motywach książki Henryka Sienkiewicza. *Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Muzeum Literackie Henryka Sienkiewicza, Stary Rynek 84, szczegóły: tel. 61 852 89 71, bilety: 5 zł lub 1 zł (z OK Poznań – Poznańską Złotą Kartą).*

g. 17 | Pod ciemną skórą Filipin – 10 lat później

- Spotkanie z podróżnikiem Tomaszem Owsianym, który wyruszył na

Filipiny. Dziesięć lat po tej wyprawie podróżnik wraca na archipelag. *Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Filia 16, ul. Muszkowska 1A, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 848 85 47.*

g. 17 | Warsztaty z filcowania na sucho dla dorosłych

- Warsztaty rękodzielnicze prowadzone przez Zieloną Grupę. *Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Filia 2, Os. Oświecenia 59, zapisy: w filii, udział bezpłatny, szczegóły: tel. 61 876 71 21.*

g. 18 | Komiks i reklama, czyli co może wynikać z ich połączenia

- Tomáš Prokůpek przedstawi relacje między komiksem, komunikacją wizualną i reklamą oraz otworzy przestrzeń do dyskusji o języku współczesnych mediów. *Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Filia Sztuki, Pl. Wolności 19, sala 1, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 885 89 18.*

15 października

g. 11 | Qigong w Royalu

- Spokojne ćwiczenia łączące ruch, oddech i koncentrację. Należy przyjść w wygodnym stroju, bez maty. Organizator: Fundacja Uważna, miejsce: Royal Pub, ul. Św. Marcin 71, zapisy: tel. 513 990 097 (SMS), udział bezpłatny.

g. 11 | Warsztaty z języka angielskiego

- Warsztat łączący lokalne dziedzictwo z nauką języka angielskiego dla osób na każdym poziomie zaawansowania. *Organizator i miejsce: Centrum Szyfrów Enigma, ul. Św. Marcin 78, zapisy: tel. 61 888 45 12, udział bezpłatny.*

g. 11 | Zaprojektuj zdrowe starzenie

- Podczas spotkania uczestnicy poznają plan działania dla aktywnego seniora w ćwiczeniach ciała i umysłu z fizjoterapeutką. *Organizator i miejsce: Centrum Rehabilitacji*

ENDOCENTRUM, ul. Bukowska 18B, zapisy: tel. 720 822 122, udział bezpłatny.

g. 12 | Drzwi Otwarte w Klubie Starówka

- Rozmowy z pracownikami i poznanie oferty klubu, wykład „Aktywność fizyczna w Klubie Starówka” oraz kiermasz rękodzieła. *Organizator i miejsce: Zespół Dziennych Domów Pomocy, Filia nr 4 Klub Starówka, ul. Wielka 1, zapisy: tel. 691 870 077, udział bezpłatny.*

g. 13–15 | Dzień Otwarty w Klubie Centrum

- Prezentacja „Jak się relaksować?”, warsztaty tworzenia woreczków relaksacyjnych z ziół i olejków eterycznych oraz zajęcia kulinarne. *Organizator i miejsce: Zespół Dziennych Domów Pomocy, Filia nr 1, Klub Centrum, ul. M. Konopnickiej 18, zapisy: tel. 61 865 81 19 lub 691 870 430, udział bezpłatny.*

g. 14 | Nie daj się starości – ćwicz swój mózg

- Wykład ma pomóc prowadzić zdrowy styl życia: zachęcać do aktywności, stosowania zbilansowanej diety i podtrzymywania relacji społecznych. Organizator: Wielkopolskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Chorobą Alzheimera, miejsce: kawiarenka przy Kościele pw. Św. Rocha, zapisy: tel. 501 427 710, udział bezpłatny.

g. 15 | Gryka: stare zboże, nowe możliwości

- Dr hab. inż. Krzysztof Dziedzic pokaże, że tradycyjna roślina może stać się ważnym elementem nowoczesnego, zdrowego i zrównoważonego żywienia. Organizator: Przyrodniczy Uniwersytet Trzeciego Wieku, miejsce: Kolegium Zembala, ul. Dąbrowskiego 159, sala wykładowa nr 1, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 848 70 26.

g. 17 | Spotkanie autorskie z Maciejem Płazą

- Ostatnia książka autora pt. „Kasperl i Margit” to powieść o świecie Polaków i Niemców, w której pisarz wykorzystuje gwarę poznańską. *Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Filia 4, ul. Lodowa 4, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 866 24 52.*

g. 17 | Klub Książki na Rubieży

- „Sprawa Hoffmanowej” Katarzyny Zyskowskiej to powieść kryminalna inspirowana prawdziwą tragedią, która w przedwojennej Polsce wywołała sporo emocji. *Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Filia Naramowicka, ul. Rubież 14A, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 671 11 67.*

16 października

g. 9–14.30 | Dyżur informacyjny pracownika ZUS

- Pracownik ZUS będzie udzielał informacji w zakresie m.in. uprawnień do emerytury, renty z tytułu niezdolności do pracy, renty socjalnej, renty rodzinnej, renty wdowiej, świadczenia wspierającego, zakładania profilu na eZUS. *Organizator: ZUS II Oddział w Poznaniu, miejsce: CIS, ul. Mielżyńskiego 24, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 842 35 09.*

g. 10.30–12 | Dzień otwarty w Klubie Winogrady

- Prelekcja o nordic walkingu, wspólna rozgrzewka i spacer z kijkami. *Organizator i miejsce: Zespół Dziennych Domów Pomocy, Filia nr 5, „Klub Winogrady”, Os. Kosmonautów 15, zapisy: tel. 691 870 035, udział bezpłatny.*

g. 11.30–13.30 | Senior na rynku pracy

- Metody poszukiwania pracy, tworzenie dokumentów aplikacyjnych, zapoznanie z

portalami internetowymi z ofertami pracy, praktyczne porady dotyczące rozmowy z pracodawcą. *Organizator: Powiatowy Urząd Pracy w Poznaniu, miejsce: CIS, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy: tel. 61 842 35 09 lub osobiście, udział bezpłatny.*

g. 17 | Koncert Jesienny „Poznańskich Wrzosów”

- To wyjątkowe spotkanie z muzyką dla seniorów. Pod kierownictwem artystycznym Piotra Wizy „Poznańskie Wrzosy” przeniosą uczestników w świat pięknych melodii i wzruszających interpretacji. Organizator i miejsce: Spółdzielnia Mieszkaniowa „Osiedle Młodych”, DK „Na Skarpie”, Os. Piastowskie 104, zapisy: tel. 61 877 05 51 lub osobiście (w g. 15–20), udział bezpłatny.

g. 18 | Noc Bibliotek na Głównej

- Wystawa „Główna. Ślady miejsca – wystawa fotografii” prezentuje

fotografie, które powstały podczas spaceru fotograficznego po dzielnicy Główna. Organizator: Stowarzyszenie Młodych Animatorów i Animatorek Kultury, miejsce: Fyrtel Główna, ul. Główna 42, wstęp wolny, szczegóły: tel. 789 311 619.

g. 18 | Projekcja filmu „Kroki wolności. Historia tańca irlandzkiego”

- Film pokazuje niezwykłą historię tańca irlandzkiego, który na przestrzeni wieków przeszedł drogę od rytualnego tańca ludowego do światowego fenomenu. Organizator: Fundacja Kultury Irlandzkiej, Dom Bretanii, miejsce: Dom Bretanii, Stary Rynek 37, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 851 68 51.

g. 18 | Lecą słówka, gra altówka. Koncert Marcina Murawskiego

- Muzyczny performans inspirowany amerykańską formułą *speaking concert* – recital pełen komentarzy, humoru i opowieści, w których

muzyka przeplata się ze słowem. *Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Filia Sztuki, Pl. Wolności 19, sala 5, zapisy: przez formularz na stronie internetowej biblioteki (od 1.10), szczegóły: tel. 61 885 89 18.*

g. 19 | Scena Śmiechu Pod Lipami – „Jachimek improwizuje piosenki”

- Szymon Jachimek zaprasza na wieczór, podczas którego... nie wiadomo, co dokładnie się wydarzy. Recital komediowy powstanie na oczach publiczności. *Organizator i miejsce: ODK „Pod Lipami”, Os. Pod Lipami 108A, zapisy: tel. 61 630 33 47, bilety: 70 zł.*

17 października

g. 10 | „Quo vadis” na ulotnych płaskorzeźbach

- Wykładowi prof. Wiesława Ratajczaka o rzeźbiarzu Domenicu Mastroiannim towarzyszyć będzie prezentacja pocztówek z epoki. *Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich,*

Muzeum Literackie Henryka Sienkiewicza, Stary Rynek 84, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 852 89 71.

g. 11 | Spacer Szlakiem Niematerialnego Dziedzictwa Poznania

- Trasa prowadzić będzie od Ostrowa Tumskiego aż na Plac Wielkopolski, przybliżając uczestnikom żywe tradycje i zwyczaje związane z poszczególnymi miejscami. *Organizator: Poznańskie Centrum Dziedzictwa, miejsce zbiórki: przed katedrą na Ostrowie Tumskim, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 647 76 06.*

g. 11 | Świeca w łupinie kokosa

- Podczas warsztatu uczestnicy wykonają własnoręcznie naturalną świecę z wosku pszczelego, umieszczoną w połówce łupiny kokosa, wzbogacając ją o olejek zapachowy oraz dekoracje z suszonych kwiatów. *Organizator i miejsce: Fundacja Młyn Wsparcia, ul.*

Mostowa 16, zapisy (od 1.10): tel. 663 942 366, wstęp: 10 zł.

g. 12 | Spacer z przewodnikiem śladami książki „Diabły, zjawy, klątwy. Legendy i opowieści poznańskie”

- Podczas przechadzki po zakamarkach Ostrowa Tumskiego i Śródki spacerowicze przeniosą się do tajemniczego świata, w którym spotykają się postacie ludzkie z baśniowymi stworami. Trasa spaceru opracowana została na podstawie książki Piotra Kraszewskiego. Organizator: Wydawnictwo Miejskie Posnania, miejsce zbiórki: Kościół św. Jana Jerozolimskiego za Murami, ul. Świętojańska 1, udział bezpłatny, szczegóły: tel. 61 854 07 52.

g. 12.30 | Milan Kundera. Życie za zasłoną

- Spotkanie z Aleksandrem Kaczorowskim, autorem nowej

biografii Milana Kundery – jednego z najważniejszych pisarzy czeskich i europejskich XX wieku. Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Muzeum Literackie Henryka Sienkiewicza, Stary Rynek 84, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 852 89 71.

g. 14 | Różne pokolenia, wspólny język

- Międzypokoleniowy warsztat komunikacji. Podczas wspólnych ćwiczeń, rozmów i zabaw uczestnicy przyjrzą się temu, co pomaga się porozumieć, a co tworzy bariery. Organizator: Fundacja Otwartych Możliwości, miejsce: Szkoła Podstawowa Uni-Terra, ul. Łozowa 77, zapisy: tel. 573 944 914, udział bezpłatny.

g. 15 | Dzień Drzewa

- Otwarty wykład poświęcony roli drzew w mieście, który poprowadzi dr inż. Joanna Bykowska. Po wykładzie odbędzie się projekcja filmu „Serce dębu”. Organizator:

Wydział Klimatu i Środowiska, Brama Poznania, miejsce: Brama Poznania, ul. Gdańska 2, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 647 76 34.

g. 16.30 | Jak dobrze żyć na emeryturze? Zdrowie, aktywność i dobrostan seniorów

- Interaktywny wykład popularnonaukowy wygłosi dr Alicja Jajko-Siwek, która przyjrzy się wynikom badań dotyczących dobrostanu osób starszych i powie, jakie czynniki rzeczywiście sprzyjają dobremu życiu w późniejszym wieku. *Organizator i miejsce: Fundacja VINEA, ul. Szewska 18, sala spotkań, wstęp wolny, szczegóły: tel. 797 764 529.*

g. 17 | Złote lata, złote przeboje – koncert Piotra Kuźniaka

- Podczas koncertu zabrzmią ponadczasowe przeboje, w tym utwory Czesława Niemena, Krzysztofa Krawczyka i innych

wybitnych twórców. Organizator i miejsce: Spółdzielnia Mieszkaniowa „Osiedle Młodych”, DK „Jędruś”, Os. Armii Krajowej 101, zapisy: tel. 61 877 01 51 (w g. 15–20), bilety: 25 zł (dostępne w DK).

g. 19 | Kino nieme z muzyką na żywo: „Gabinet doktora Caligari”

- Pokaz filmu niemego „Gabinet doktora Caligari” przy akompaniamencie pianisty Piotra Wizy. Organizator: Ratajskie Centrum Kultury, miejsce: DK „Na Skarpie”, Os. Piastowskie 104, bezpłatne wejściówki do odbioru w DK, szczegóły: tel. 61 877 05 51 (w g. 15–20).

18 października

g. 11 | Warsztaty haftu bamberskiego

- Uczestnicy warsztatów poznają tradycję haftowania wzorów zdobiących elementy damskich strojów bamberskich oraz samodzielnie wykonają wybrany

motyw. Organizator: Poznańskie Centrum Dziedzictwa, miejsce: Brama Poznania, ul. Gdańska 2, zapisy: tel. 502 427 885, udział bezpłatny.

g. 11 | Nos za przewodnika. Spacer po XIX-wiecznym Poznaniu

- Spacer przybliży życie codzienne Poznaniaków w wieku XIX poprzez otaczające nas zapachy. Przewodnikiem będzie... nos. Organizator: Wielkopolskie Muzeum Niepodległości, miejsce zbiórki: Pl. Kolegiacki przy fontannie, wstęp wolny, szczegóły: tel. 887 353 999.

19 października

g. 10 | Nie daj się złamać ani zatrzymać

- Uczestnicy spotkania dowiedzą się, jak dbać o kości i stawy po 60. roku życia. Organizator: Wielkopolski Oddział Wojewódzki NFZ w Poznaniu, Krajowa Izba Fizjoterapeutów, Stowarzyszenie EMPATIO, Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna,

miejsce: CIS, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy: tel. 61 842 35 09, udział bezpłatny.

g. 17 | Małe nośniki, wielkie wyzwanie: liposomy jako opcja terapeutyczna w leczeniu glejaka wielopostaciowego

- Wykład mgr farm. Anny Rybarczyk przybliży najważniejsze kierunki badań nad wykorzystaniem liposomowych nośników leków w leczeniu glejaka. *Organizator i miejsce: Uniwersytet Medyczny w Poznaniu, Centrum Kongresowo-Dydaktyczne, ul. Przybyszewskiego 37A, sala A, zapisy: tel. 61 854 60 31, udział bezpłatny.*

g. 17 | Od słowa do formy. Pętelkowa historia

- Warsztaty z punch needle – techniki ręcznego haftu, w której za pomocą specjalnej igły przebija się tkaninę i tworzy pętelki z włóczki. *Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Filia 1, ul. Rostworowskiego 15, zapisy: w*

filii, udział bezpłatny, szczegóły: tel. 61 307 28 85.

g. 18 | Spotkanie z Magdaleną Kleszczewską wokół książki „Irlandzka dziewczyna”

- „Irlandzka dziewczyna” to autobiograficzna opowieść Edny O’Brien, wyklętej córki, nieszablonowej matki, niepokornej rozwódki, ale też buntowniczki i skandalistki. Organizator: Fundacja Kultury Irlandzkiej, Dom Bretanii, miejsce: Dom Bretanii, Stary Rynek 37, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 851 68 51.

20 października

g. 9–13 | Dzień otwarty w II Oddziale ZUS w Poznaniu

- W wydarzeniu wezmą udział przedstawiciele: NFZ, PFRON, Policji, Biura Rzecznika Finansowego. *Organizator i miejsce: II Oddział ZUS, ul. Starołęcka 31, wstęp wolny.*

g. 17 | Jama ustna a zdrowie całego organizmu – co łączy zęby i dziąsła z sercem, cukrzycą i odpornością

- Podczas wykładu dr hab. n. med. Kacper Nijakowski omówi związki między zdrowiem jamy ustnej a kondycją całego organizmu. *Organizator i miejsce: Uniwersytet Medyczny w Poznaniu, Centrum Kongresowo-Dydaktyczne, ul. Przybyszewskiego 37A, sala A, zapisy: tel. 61 854 60 31, udział bezpłatny.*

g. 18 | Wtorek dla seniora. Gwara z naszego fyrtla

- Wykład Jana Strugarka poświęcony gwarze poznańskiej. *Organizator: CIS i Biblioteka Raczyńskich, miejsce: Filia Sztuki, Pl. Wolności 19, sala 5, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 885 89 18.*

g. 18.30 | Sesja muzyki irlandzkiej

- Częścią kultury irlandzkiej są tzw. sesje, czyli nieformalne spotkania muzyków, często w pubach,

podczas których grają tradycyjną muzykę irlandzką. Organizator: Fundacja Kultury Irlandzkiej, Dom Bretanii, miejsce: The Dubliner Irish Pub, ul. Św. Marcin 80/82, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 851 68 51.

21 października

g. 9–14 | Dobre widzenie to większa niezależność. Sprawdź swoje pole widzenia

- Badanie pola widzenia pozwala wcześnie wykryć choroby oczu, takie jak jaskra, zwyrodnienie siatkówki czy skutki udaru mózgu. W ramach wydarzenia zostanie wykonane badanie przesiewowe pole widzenia. Organizator i miejsce: Wydział Fizyki i Astronomii UAM (dr Magdalena Grajek i mgr Rozalia Molenda, Zuzanna Pałgan), ul. Uniwersytetu Poznańskiego 2, zapisy e-mail: palganzuzanna@op.pl, udział bezpłatny.

g. 10 | Wycieczka po Oddziale Prewencji Policji w Poznaniu

- Zwiedzanie policyjnego muzeum, obejrzenie najnowocześniejszego sprzętu policyjnego, pokazy umiejętności psów służbowych oraz przejazd armatki wodnej. Organizator: Komenda Wojewódzka Policji w Poznaniu, miejsce: ul. Taborowa 22, zapisy: tel. 47 77 120 49, udział bezpłatny.

g. 11 | Warsztat twórczego pisania

- Uczestnicy warsztatów pobawią się słowem, będą to ćwiczenie umysłu przy nauce i świetnej zabawie. Nie trzeba mieć żadnego doświadczenia w pisaniu. Organizator: Fundacja Serdecznik, miejsce: Projekt Fifna, ul. Sienkiewicza 20A, zapisy: tel. 533 488 550 (w g. 9–13), wstęp: 10 zł.

g. 13 | Otwarte Warsztaty Wokalne z zespołem Poznańskie Senioritki

- Wspólne śpiewanie znanych i lubianych piosenek w swobodnej atmosferze przy kawie. Organizator: Poznańskie Senioritki, miejsce: DK „Jędruś”, Os. Armii Krajowej 101, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 877 01 51.

g. 13.30 | Testament – zasady bezpiecznego dziedziczenia

- Rodzaje testamentów, treść testamentu, zapis windykacyjny, zapis i polecenie, zachowek. Organizator: Wielkopolska Izba Adwokacka, miejsce: CIS, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy: tel. 61 842 35 09 lub osobiście w CIS, udział bezpłatny.

g. 16.30 | Bajeczny świat minerałów

- Czym się różni skała od minerału? Jak je rozpoznawać, by nie dać się oszukać na giełdach czy jarmarkach? Organizator: Spółdzielnia Mieszkaniowa „Osiedle Młodych”, DK „Polan Sto”, Ratajskie Centrum

Kultury, Kamil Gruntmejer, miejsce: DK „Polan Sto”, Os. Polan 100, zapisy: tel. 61 879 71 51 lub osobiście w DK (w g. 16–20), udział bezpłatny.

g. 17–19 | Mocne podstawy zdrowia: konsultacje dietetyczne

- Podczas indywidualnych spotkań dietetyczka dr Aleksandra Kaluźniak-Szymanowska opowie, na jakie składniki odżywcze warto zwrócić szczególną uwagę, jak komponować codzienne posiłki oraz jakie nawyki żywieniowe wspierają zdrowie kości i całego organizmu. *Organizator i miejsce: Gabinety Medyczne Novina, ul. Nowina 12A, zapisy: tel. 665 505 606 lub 61 841 11 00, udział bezpłatny.*

g. 18 | Skrzyżowanie Środek

- Spotkanie poświęcone współczesnej poezji czeskiej. *Organizator i miejsce: Biblioteka Wielkopolska im. Stanisława Barańczaka, ul. Prusa 3,*

hol, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 664 08 50.

22 października

g. 10 | Pokonał Krzyżaka, zaczarował Strach. Rzeźbiarz Franciszek Black

- Podczas oprowadzania kurator opowie nie tylko o mało znanym w Polsce rzeźbiarzu Franciszku Blacku oraz jego dziełach, ale także o ludziach, którzy go inspirowali. *Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Muzeum Literackie Henryka Sienkiewicza, Stary Rynek 84, bilety: 5 zł, 1 zł (z OK Poznań – Poznańską Złotą Kartą), szczegóły: tel. 61 852 89 71.*

g. 10 | Zagrożenia w życiu codziennym

- Pogadanka ze Strażą Miejską: bezpieczeństwo w sieci, oszustwa internetowe, jak chronić swoje dane. Organizator: Straż Miejska Miasta Poznania, miejsce: CIS, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy: tel. 61 842

35 09 lub osobiście w CIS, udział bezpłatny.

g. 10–14 | Konferencja: Dojrzałość w dobrej formie – zdrowie, relacje, jakość życia

- Wykład o diecie, neurobiologii w menopauzie i aktywizacji ciała oraz umysłu. *Organizator i miejsce: Święty Wojciech Dom Medialny sp. z o.o., ul. Dymka 188, sala konferencyjna, zapisy: tel. 607 887 028, udział bezpłatny.*

g. 11 | Rozmowy o zdrowiu piersi

- *Rozmowy o profilaktyce, badaniach, samobadaniu i sygnałach, których nie należy lekceważyć. Organizator: Centrum Inicjatyw Senioralnych, Stowarzyszenie RakujeMY Jak Chcemy, miejsce: CIS, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy: tel. 61 842 35 09 lub osobiste w CIS, udział bezpłatny.*

g. 11 | Dzień otwarty w filii nr 4, Klub Starówka

- Podczas wykładu Anny Dankowskiej: „Aktywność i profilaktyka receptą na zdrowie osób późnej dorosłości” będzie można dowiedzieć się, jak aktywność fizyczna wpływa na jakość życia osób w wieku senioralnym. *Organizator i miejsce: Zespół Dziennych Domów w Poznaniu, Filia nr 4, Klub „Starówka”, ul. Wielka 1, zapisy: tel. 691 870 077, udział bezpłatny.*

g. 14 | Warsztaty stymulujące pracę mózgu

- Zajęcia obejmują ćwiczenia z zakresu analizy i syntezy wzrokowej, myślenia przyczynowo- -skutkowego, poprawy koncentracji i pamięci, rozumienia relacji czasoprzestrzennych oraz poprawy sprawności manualnej. Organizator: Wielkopolskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Chorobą Alzheimera, miejsce: kawiarenka przy Kościele pw. św. Rocha, zapisy: tel. 501 427 710, udział bezpłatny.

g. 15 | Warsztaty tworzenia kolaży

- Warsztaty tworzenia kolaży inspirowane wystawą prac Marty Buczkowskiej do książki „Diabły, zjawy, klątwy. Legendy i opowieści poznańskie” autorstwa Piotra Kraszewskiego. Organizator: Wydawnictwo Miejskie Posnania i Fundacja Rozwoju Miasta Poznania, miejsce: Strefa Cybina, ul. Wyszyńskiego 8, zapisy e-mail: wydarzenia@wm.poznan.pl, udział bezpłatny.

g. 18 | Patrzeć uważnie. Malarstwo i życie Józefa Czapskiego

- Spotkaniu o Józefie Czapskim towarzyszyć będą trzy miniwarsztaty inspirowane twórczością artysty – komponowanie martwej natury, aranżowanie sceny inspirowanej oraz szkicowanie szczegółu postaci. Organizator: Stowarzyszenie Krzewienia Kultury Klasycznej i Historii Sztuk Pięknych, Biblioteka

Raczyńskich, miejsce: Filia Sztuki, Pl. Wolności 19, sala 5, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 885 89 18.

23 października

g. 8.30 | Rozmowy o zdrowiu piersi. Komfort zaczyna się blisko

- Brafitterki Joanna Rożek i Joanna Zabłocka opowiedzą o tym, jak zmieniają się piersi, jak dobrać właściwy biustonosz i po czym poznać, że obecny nie jest już dobry. Organizator i miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy: tel. 61 842 35 09 lub osobiście w CIS, udział bezpłatny.

g. 10–15 | Ze zdrowiem pod rękę – Dzienny Dom Pomocy „Klub Słoneczna Przystań”

Spotkanie z lekarzem geriatrą/ gerontologiem, możliwość rozmowy indywidualnej (do g. 13), zajęcia ruchowe, możliwość indywidualnej rozmowy z

fizjoterapeutą, spotkanie z psychologiem (prezentacja, dyskusja), możliwość rozmowy indywidualnej (do g. 14), zajęcia plastyczne z instruktorem terapii zajęciowej. O*rganizator i miejsce: Dzienny Dom Pomocy „Klub Słoneczna Przystań”, ul. Racjonalizatorów 3, zapisy: tel. 61 832 04 62, udział bezpłatny.*

g. 16 | Spotkanie z psychologią, warsztaty „Jak Cię widzą, tak Cię piszą”

- Warsztaty z dr Aleksandrą Rykowską, która przedstawi zasady skutecznej autoprezentacji, ćwiczenia umiejętności mówienia o sobie z pewnością i autentycznością, techniki radzenia sobie z tremą i stresem. Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Filia Sztuki, Pl. Wolności 19, sala 5, zapisy: e-mail: informacja@bracz.edu.pl (od 5.10, g. 9), udział bezpłatny, szczegóły: tel. 61 885 89 18.

g. 17 | Ratajski Przystanek Seniora: Z kulturą po świecie

- Przystanek Wyspy Owcze. Spotkanie z podróżniczką Katarzyną Augustyn. *Organizator i Miejsce: DK „Na Pięterku”, Os. Orła Białego 5, zapisy (od 5.10): tel. 61 879 63 11, bezpłatne wejściówki do odebrania w DK.*

g. 17 | Rewelacje kulturalne w poznańskiej prasie dwudziestolecia

- Justyna Żarczyńska – spotkanie wokół książki „Felietony z nie pierwszej strony. Rewelacje kulturalne w poznańskiej prasie dwudziestolecia”, prowadzenie: dr Michalina Janaszak. *Organizator i miejsce: Biblioteka Wielkopolska im. Stanisława Barańczaka, ul. Prusa 3, sala 605, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 664 08 50.*

24 października

g. 11 i 16 | Św. Marcin – legenda, tradycja, nowoczesność

- Uczestnicy poznają m.in. dzieje pierwszego na ziemiach polskich

pomnika Adama Mickiewicza, usłyszą historię najstarszego poznańskiego kina, a także poszukają miejsca, w którym stała Brama Berlińska. Organizator: Grupa Przewodników PoPoznaniu.pl, miejsce zbiórki: Pl. Wiosny Ludów, wstęp wolny (można podziękować przewodnikowi napiwkiem).

g. 11 | Warsztaty rękodzieła

- Haft – tradycyjne i współczesne techniki. Nawiązanie do tradycji wielkopolskich oraz technika punch needle. Organizator: Fundacja Pana Gara, miejsce: Dom Tramwajarza, ul. Słowackiego 19/21, zapisy: osobiście w Domu Tramwajarza lub mailowo: dt@fundacjapanagara.pl, udział bezpłatny.

g. 12 | PrzydaSie

- Zajęcia, podczas których uczestnicy samodzielnie wydrukują różnego rodzaju gadżety i akcesoria

do domu. *Organizator i miejsce: Centrum Szyfrów Enigma, ul. Św. Marcin 78, bilety: 25 zł (w kasie CSE oraz online), szczegóły: tel. 61 888 45 12.*

g. 12 | Różne życiorysy, jedno miasto – Poznanianki. Spacer z przewodnikiem

- Podczas wycieczki przewodnik przybliży życiorysy i osiągnięcia Konstancji Raczyńskiej, Leokadii Serafinowicz, Ireny Kiedrowskiej, Anny Misiak. Organizator: Biblioteka Raczyńskich, Filia 2, miejsce zbiórki: przed Pomnikiem Higiei (Pl. Wolności), wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 876 71 21.

g. 16 | Twój wieczór literacki

- Gościem będzie Kalina Izabela Zioła, poznańska poetka, która opowie o poezji armeńskiej. Po spotkaniu będzie możliwość przeczytania własnego utworu przed publicznością. Organizator: Fundacja Serdecznik, miejsce:

Projekt Fifna, ul. Sienkiewicza 20A, zapisy: tel. 533 488 550 (w g. 9–13), udział bezpłatny.

25 października

g. 10 | Prekursorki. Opowieść o szyfrodziewczynach – oprowadzanie i warsztaty

- Tematyczne oprowadzanie po ekspozycji oraz warsztaty kolażu „Bohaterki STEM w obrazach", podczas których uczestnicy stworzą autorskie portrety bohaterek. *Organizator i miejsce: Centrum Szyfrów Enigma, ul. Św. Marcin 78, zapisy: tel. 61 888 45 12, udział bezpłatny.*

g. 16 | Kobiecy Ostrów Tumski

- Podczas zwiedzania ekspozycji uczestnicy prześledzą, jak na przestrzeni wieków zmieniała się rola kobiet w społeczeństwie. Organizator: Poznańskie Centrum Dziedzictwa, miejsce: Brama

Poznania, ul. Gdańska 2, zapisy: tel. 61 647 76 34, udział bezpłatny.

26 października

g. 11 | GraMY!

- Spotkanie planszówkowe w Fifnej. Organizator: Fundacja Serdecznik, miejsce: Projekt Fifna, ul. Sienkiewicza 20A, zapisy: tel. 533 488 550 (w g. 9–13), wstęp: 10 zł.

g. 17 | Prelekcja „Cmentarze wojskowe na stoku poznańskiej Cytadeli”

- Prelekcja Jarosława Bączyka będzie wirtualną wędrówką przez nekropolie, przypomniane zostaną dzieje cmentarzy, sylwetki pochowanych oraz najważniejsze nagrobki i pomniki. Organizator: Wielkopolskie Muzeum Niepodległości, miejsce: Muzealne Centrum Edukacyjne, ul. Ślusarska 14, wstęp wolny, szczegóły: tel. 691 266 779.

g. 18 | Klub Czytelnika Domu Bretanii

- „Do pierwszej krwi” Amélie Nothomb to osobista i wstrząsająca powieść, w której autorka oddała hołd swojemu ojcu, mówiąc jego głosem. *Organizator i miejsce: Dom Bretanii, Stary Rynek 37, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 851 68 51.*

g. 18 | Młode talenty w salonie Konstancji Raczyńskiej

- Koncert uczniów Zespołu Szkół Muzycznych w Poznaniu. W programie m.in. utwory Chopina. *Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Filia Sztuki, Pl. Wolności 19, sala 5, zapisy: przez formularz na stronie internetowej biblioteki (od 12.10), udział bezpłatny, szczegóły: tel. 61 885 89 18.*

g. 18 | Opowieści o górach

- Adam Bielecki – „Bez śladu. Opowieści o górach”. *Organizator i miejsce: Biblioteka Wielkopolska*

im. Stanisława Barańczaka, ul.

Prusa 3, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 664 08 50.

g. 19 | Wieczór wspomnień

- Przy muzyce wspominać będziemy osoby, które tworzyły historię Poznania: naukowców, artystów, rzemieślników i przedstawicieli środowisk twórczych. Organizator: Towarzystwo Miłośników Miasta Poznania oraz Biblioteka Kórnicka, miejsce: Pałac Działyńskich, Stary Rynek 78, wstęp wolny, szczegóły: tel. 502 392 641.

27 października

g. 10 | Eko-lekcje

- Warsztaty poszerzające wiedzę dotyczącą prawidłowego postępowania z odpadami komunalnymi połączone z tematyką zero waste i less waste. Organizator: Oddział Edukacji Ekologicznej Wydział Gospodarki

Komunalnej UMP, miejsce CIS, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy: tel. 61 842 35 09, udział bezpłatny.

g. 11 | Warsztaty improwizacji dla seniorów

- Uczestnicy będą bawić się scenkami, sytuacjami i rolami, tworząc fikcyjne historie z użyciem ciała, myśli, refleksji, wspomnień, wyobrażeń i marzeń. Organizator: Fundacja bez Blokad, IMprostan oraz Centrum Unitas, miejsce: Centrum Unitas, ul. Nad Seganką 6, zapisy: tel. 792 979 997, udział bezpłatny.

g. 12 | Porozmawiajmy o… badaczach, fałszerzach i początkach archeologii w XIX wieku

- Agata Drejer-Kowalska przyjrzy się początkom archeologii przez pryzmat dawnych pomyłek, mistyfikacji i naukowych sporów. *Organizator i miejsce: Muzeum Archeologiczne w Poznaniu, ul.*

Wodna 12, sala audiowizualna, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 628 55 53.

g. 12.30 | Sienkiewicz. Życie i twórczość

- Podczas zwiedzania przewodnik opowie, jakie było dzieciństwo noblisty, po kim odziedziczył talent literacki i z jakimi trudnościami musiał się mierzyć. *Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Muzeum Literackie Henryka Sienkiewicza, Stary Rynek 84, bilet: 5 zł, 1 zł (z OK Poznań – Poznańską Złotą Kartą), szczegóły: tel. 61 852 89 71.*

g. 16 | Muzyka filmowa jako inspiracja do aktywności i terapii – warsztaty z fizjoterapeutą.

- Warsztat wykorzystuje muzykę filmową i elementy ruchu, zachęcając osoby starsze do aktywnego uczestnictwa w kulturze i oderwania się od codzienności. *Organizator i miejsce: Fundacja*

PETRA senior, ul. Poznańska 19, zapisy: tel. 724 976 584, udział bezpłatny.

g. 16.30 | Szyfry przez wieki. Zwiedzanie dla seniorów

- Uczestnicy poznają prawdziwą historię poznańskich matematyków oraz ich odkryć, które zmieniły dzieje świata. *Organizator i miejsce: Centrum Szyfrów Enigma, ul. Św. Marcin 78, zapisy: tel. 61 888 45 12, udział bezpłatny.*

g. 19 | Koncert edukacyjny „Folklor malwami malowany”

- Spotkanie ze światem folkloru tanecznego, podczas którego odkryte zostaną ciekawostki o polce czeskiej i węgierskiej oraz tajniki tańca z rekwizytami: chustami, laską, kapeluszem i tradycyjnymi butami kaszubskimi. Organizator: Spółdzielnia Mieszkaniowa „Osiedle Młodych”, DK „Jubilat”, Ratajskie Centrum

Kultury, ZTL Staropolanie--Wielkopolska, miejsce: DK „Jubilat”, Os. Tysiąclecia 30, zapisy: tel. 61 876 08 40 lub osobiście (od 7.10 w g. 16–20), bezpłatne wejściówki do odbioru w DK.

28 października

g. 10 | Udar można leczyć

- Spotkanie, podczas którego specjaliści opowiedzą, jak poradzić sobie po udarze. Organizator: Wielkopolski Oddział Wojewódzki NFZ w Poznaniu, Krajowa Izba Fizjoterapeutów, Stowarzyszenie EMPATIO, Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna, miejsce: CIS, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy: tel. 61 842 35 09, udział bezpłatny.

g. 10–12.45 | Sztuka dobrego życia w dojrzałości

- Prowadząca, dr Monika Matecka, przybliży metody sprzyjające

poprawie pamięci, wskaże metody na poprawę zdrowia psychicznego w okresie dojrzałej dorosłości. Po wykładzie będzie okazja do zwiedzenia budynku uczelni. *Organizator i miejsce: Uniwersytet SWPS – Filia w Poznaniu, ul. gen. Tadeusza Kutrzeby 10, sala A001, zapisy: formularz dostępny na stronie internetowej SWPS, udział bezpłatny.*

g. 15 | Zdrowy talerz seniora

- Spotkanie z dietetykiem. *Organizator i miejsce: Klub Seniora „Świerczewski Krąg", ul. Grabowa 22B, zapisy: tel. 665 842 082, udział bezpłatny.*

g. 17 | Namibia, Botswana – pustynia, przyroda, przestrzeń

- Spotkanie z podróżnikiem Robertem Gondkiem. Będzie to opowieść o jednych z najbardziej niezwykłych miejsc Afryki Południowej. *Organizator i*

miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Filia 14, Os. Bolesława Chrobrego 117, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 822 32 83.

g. 18 | Spotkanie z Toshikazu Kawaguchim

- Autor odwiedzi Bibliotekę Raczyńskich w Poznaniu, gdzie opowie o swojej twórczości oraz pracy nad kolejnym tomem serii „Zanim wystygnie kawa”. *Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Filia Sztuki, Pl. Wolności 19, sala 1, zapisy: przez formularz na stronie internetowej biblioteki (od 14.10), udział bezpłatny, szczegóły: tel. 61 885 89 18.*

29 października

- **g. 10 | Akcja wolontariacka „Wieniec dla powstańca”**
- Przygotowanie wiązanek na zapomniane groby powstańców wielkopolskich. *Organizator:*

Wielkopolskie Muzeum Niepodległości, miejsce: Muzealne Centrum Edukacyjne, ul. Ślusarska 14, zapisy: tel. 691 266 779, udział bezpłatny.

g. 12 | Świadomy senior w świecie dezinformacji

- Na spotkaniu będzie można się dowiedzieć m.in. o dostępnych świadczeniach, waloryzacji, przeliczaniu emerytur, rencie wdowiej i korzyściach płynących z pobierania świadczeń na konto bankowe. Organizator: Zakład Ubezpieczeń Społecznych I Oddział w Poznaniu, miejsce: CIS, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy: tel. 61 842 35 09, udział bezpłatny.

g. 17 | Nauka i Społeczeństwa

- Wykład „Polacy i Słowianie Południowi. Wspólne idee, kontakty i inspiracje od XVII do XIX wieku” wygłosi prof. UAM dr hab. Wojciech Sajkowski. *Organizator i miejsce:*

Oddział PAN w Poznaniu, Sala Turkusowa w Pałacu Działyńskich, Stary Rynek 78/79, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 641 50 03.

g. 18 | Wildecki Dyskusyjny Klub Książki

- Tym razem tematem będzie powieść „Oszustwo", w której Zadie Smith nawiązuje do tradycji powieści realizmu. *Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Filia Wildecka, ul. Hetmańska 91 (Galeria Green Point), wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 833 71 40.*

30 października

g. 18 | Śmiech to zdrowie, czyli iluzja na wesoło

- Seniorzy przeniosą się w zaczarowany świat magii i iluzji i zobaczą, jak rzeczywistość może stać się iluzją. Organizator i miejsce: Spółdzielnia Mieszkaniowa „Osiedle Młodych", DK „Na Pięterku", Os. Orła Białego 5, zapisy: tel. 61 879 63 11 lub osobiście (od 12.10 w g. 15–20),

bezpłatne wejściówki do odebrania w DK.

g. 18 | Klub Książki u Raczyńskich

- Uczestnicy porozmawiają o publikacji „Listy do Mileny” Franza Kafki. *Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Filia Sztuki, Pl. Wolności 19, sala 5, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 885 89 18.*

g. 19 | Pieśni Utopieńców

- Koncert teatralizowany, w którym aktorskie interpretacje Agnieszki Pawlak spotykają się z muzyką graną na żywo przez Przemka Mazurka. *Organizator i miejsce: Osiedlowy DK „Pod Lipami”, Os. Pod Lipami 108A, zapisy: tel. 61 630 33 47, bilety: 50 zł.*

31 października

g. 15 | Koncert w ciemności

- W półmroku i skupieniu zabrzmią utwory pełne emocji, subtelności

i nastroju. W programie znajdą się kompozycje m.in. Chopina, Sibeliusa, Yirumy, a także „Hallelujah” i „Ave Maria”. *Organizator i miejsce: ODK „Pod Lipami”, Os. Pod Lipami 108A, zapisy: tel. 61 630 33 47, udział bezpłatny.*

g. 16 | Poetyckie Zaduszki

- Wieczór, podczas którego będzie można przeczytać ulubiony wiersz bliskiej osoby, która odeszła, lub w poetyckiej, pełnej zadumy atmosferze wspomnieć nieobecnych. Organizator: Fundacja Serdecznik, miejsce: Projekt Fifna, ul. Sienkiewicza 20A, zapisy: tel. 533 488 550 (w g. 9–13), udział bezpłatny.

g. 16 | ZIP. W sieci strachu

- Warsztaty z robotyki dla dorosłych połączone ze specjalnym zwiedzaniem ekspozycji, która odkryje swoje mroczne oblicze. *Organizator i miejsce: Centrum Szyfrów Enigma, ul. Św. Marcin 78,*

bilety: w kasie CSE oraz na stronie internetowej, szczegóły: tel. 61 888 45 12.