

SALA 1.C

Zapisy na warsztaty odbywają się na stoisku Centrum Inicjatyw Senioralnych w dniu warsztatu. Lista zostanie zamknięta 15 minut przed rozpoczęciem warsztatu lub po jej wypełnieniu

- 10.30-11.30 Mobilne technologie dla aktywnych 50+**
Forum Rozwoju Nowoczesnych Technologii
- 11.40-12.40 Trening pamięci – jak zawrócić rękę kijem, czyli domowe sposoby na utrzymanie dobrej sprawności umysłowej**
Wolontariat Wielkopolski
- 12.50-13.35 Akademia Twórczego Umysłu – Myślę więc jestem**
Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów KLANZA Oddział w Poznaniu
- 13.45-14.30 Geloterapia dla seniorów – sesja śmiechu**
Fundacja Promocji Kultury i Historii „Mieszko”
- 14.40-15.25 Warsztaty bębniarskie**
Stowarzyszenie Artystów Enter Art

KULTURA (Sala Ziemi)

- 12.00-13.00 Kabaret Czesuaf**
14.00-15.00 Koncert Trzech Tenorów
16.00-17.00 Występ Mariana Opani z repertuarem Kabaretu Starszych Panów

STREFA ZDROWIA (piętro 1)

- porady dietetyczne
- porady kardiologiczne (EKG)
- porady okulistyczne
- porady rehabilitacyjne
- porady ortopedyczne
- osteobus – badanie gęstości kości
- słuchobus – badanie słuchu

DODATKOWO

- doradztwo lekowe
Polskie Towarzystwo Gerontologiczne
- pomiar ciśnienia krwi
Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy Flandria
- szkolenie z obsługi karty PEKA
Zarząd Transportu Miejskiego



Międzynarodowe
Targi
Poznańskie
pawilon nr 15

- Wejście naprzeciwko Mostu Dworcowego przez Hol Wschodni
- Godziny zwiedzania 5 kwietnia 2014 – 10.00-17.00,
6 kwietnia 2014 – 10.00-16.00
- Bilety wstępu w cenie 10 zł (jeden dzień),
13 zł (dwa dni) do nabycia w kasach MTP
oraz w sklepach Empik, Saturn i Media Markt
- Zgłoszenia na warsztaty przyjmowane będą
na stoisku Centrum Inicjatyw Senioralnych
- Program wydarzeń może ulec zmianom
- Aktualne informacje na stronach:
www.centrumis.pl i www.50plus.mtp.pl

Wydarzenie zostało objęte honorowym
patronatem

Rzecznika Praw Obywatelskich
Marszałka Województwa Wielkopolskiego
oraz
Prezydenta Miasta Poznania

aktywni 50+
TARGI DLA CIEBIE

5-6 kwietnia 2014
Międzynarodowe Targi Poznańskie
Pawilon nr 15



Siła wieku
pełnia życia



Międzynarodowe Targi Poznańskie



SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

www.poznan.pl

POZnań*
*Miasto know-how



ROPS

*CIS
Centrum Inicjatyw Senioralnych

PROGRAM WYDARZEŃ

5-6 kwietnia 2014

MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE
Pawilon nr 15

PIĄTEK 4 kwietnia 2014

SALA ZIEMI

9.00-15.00 Konferencja Forum Wymiany Doświadczeń, organizowana w ramach projektu CASA.
Organizator: Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu

SOBOTA 5 kwietnia 2014

SALA ZIEMI

12.00-13.00 Uroczyste otwarcie targów Aktywni 50+

SALA 0.A

10.30-11.00 Warsztaty Aktywnych Niepełnosprawnych
Wielkopolski Związek Inwalidów Narządów Ruchu

11.15-11.45 Ćwiczenia zdrowotne Tai Chi
Stowarzyszenie Taoistycznego Tai Chi w Polsce

12.45-13.30 Ćwiczenia ruchowe z konsolą XBOX
Wolontariat Wielkopolski

13.45-14.30 Gimnastyka 50+
Wielkopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej

14.45-15.30 Joga 50+
Wielkopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej

15.45-16.15 TODA
„Zanim pójdziesz do lekarza” – medycyna prewencyjna w najnowszych badaniach

SALA 0.B

10.30-11.05 Bezpieczny Senior
Komenda Wojewódzka/IPLA/Uniwersytet Srebrnego Wieku

11.15-11.45 Jak uchronić się przed pułapką zadłużenia
Stowarzyszenie Program Wsparcia Zadłużonych

12.45-13.45 Psychologia w sytuacjach zagrożenia
Robert Moskwa

13.55-14.20 I Ty masz wpływ na Unię Europejską. Działaj, reaguj, decyduj
Punkt Informacji Europejskiej Europe Direct

14.30-15.00 Nowa technologia jako wsparcie gotowania i zdrowego odżywiania
ASM Centrum Badań i Analiz, partner w projekcie ChefMyself

15.10-15.25 Blaski i cienie życia seniora-pacjenta: odżywianie, leki i kontakt z lekarzem
Polskie Towarzystwo Gerontologiczne

15.35-16.05 Tańce orientalne, hiszpańskie i cygańskie
Zakręcone Babki

16.15-16.45 Kosmetyka naturalna – lawenda, mleko i miód czyli przepis na piękno 50+
Akademia 50+

SALA 1.C

Zapisy na warsztaty odbywają się na stoisku Centrum Inicjatyw Senioralnych w dniu warsztatu. Lista zostanie zamknięta 15 minut przed rozpoczęciem warsztatu lub po jej wypełnieniu

10.30-11.00 Kwiaty z materiału
Senioralny Ośrodek Społeczno-Kulturalny „Alternatywa 50+”. Klub Seniora „U Salezjanów”

11.15-11.45 Warsztat rysunkowy
Uniwersytet Artystyczny III Wieku w Poznaniu

12.45-13.30 Filcowanie na sucho
Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy „Flandria”

13.45-14.30 Dzierganie na palcach – wykorzystanie tradycyjnych technik rękodzielniczych w modzie i sztuce
Fundacja Stworzenia Pana Smolenia

14.45-15.30 Warsztaty dziewiarstwa
Stowarzyszenie „Medycyna Polska”

15.45-16.30 Warsztat decoupage
Wielkopolskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej

KULTURA (Sala Ziemi)

12.20-13.00 Występ zespołu Dzieci Jarocina
Występ towarzyszyć będzie uroczystemu otwarciu targów

14.00-15.00 Duety operetkowe

17.00-18.00 Koncert w wykonaniu Zbigniewa Wodeckiego

NIEDZIELA 6 kwietnia 2014

SALA 0.A+0.B

10.30-11.15 Gra w bule
Fundacja Dojrzałości 50

11.30-12.00 Pokaz tai chi
Poznańskie Stowarzyszenie Tai Chi

12.15-13.00 Tańce integracyjne w kręgu z chustą
Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów KLANZA Oddział w Poznaniu

13.15-14.00 Pokaz tańca: Raj seniora
Dom Kultury Orle Gniazdo

14.15-14.25 Cheerleading
Cheerleaderki 50 plus

14.30-15.00 Bezpieczeństwo seniorów w sieci
Cafe Senior

15.15-15.35 Kominek harcerskich seniorów
Związek Harcerstwa Polskiego

15.40-16.00 Warsztaty zumby
Akademia Trzeciego Wieku