



22-23 KWIETNIA 2016  
W GODZ. 10-17  
POZNAŃ MTP – PAWILON 15

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

w cenie biletu:

KONCERTY • WARSZTATY • WYKŁADY

bilet jednodniowy: 10 PLN / bilet dwudniowy: 14 PLN

Przedsprzedaż: [www.tixer.pl](http://www.tixer.pl), [www.groupon.pl](http://www.groupon.pl)



Aktywność • Zdrowie • Profilaktyka

Organizatorzy:



Międzynarodowe  
Targi  
Poznańskie



Centrum Inicjatyw Senioralnych



Współpraca medialna:



# PROGRAM TOWARZYSZĄCY TARGOM VIVA SENIORZY!

**PIĄTEK, 22 KWIETNIA 2016**

## SALA ZIEMI

12.30-13.30

14.00-15.00

17.00-18.00

Uroczyste otwarcie targów VIVA SENIORZY! Koncert zespołu Dixie Company  
Lata dwudzieste, lata trzydzieste. Koncert w wykonaniu artystów Teatru Muzycznego  
Maja i Andrzeja Sikorowskiego

## REKREACJA

10.30-11.00

11.05-11.35

11.40-12.00

12.05-12.25

13.30-14.00

14.15-14.45

15.00-15.40

15.45-16.05

16.10-16.45

17.00-17.30

Fitness latino – cha - cha dla początkujących. Osiedlowy Klub Korona  
Chińskie ćwiczenia zdrowotne Taoistycznego Tai Chi. Stowarzyszenie Taoistycznego  
Tai Chi w Polsce Klub Poznań  
Tańce latynoamerykańskie. Akademia Trzeciego Wieku Collegium Da Vinci  
Raj Seniora – terapia tańcem. Dom Kultury Orle Gniazdo  
Nordic Walking – szkolenie z prawidłowej techniki marszu. Polskie Stowarzyszenie  
Instruktorów Nordic Walking  
Nordic Walking – szkolenie z prawidłowej techniki marszu. Polskie Stowarzyszenie  
Instruktorów Nordic Walking  
Ćwiczenia z szarfami i piłkami usprawniające umysł i ciało. Wielkopolski Związek  
Inwalidów Narządu Ruchu  
Kominiek harcerski – zabawa ruchowa. Związek Harcerstwa Polskiego Chorągiew  
Wielkopolska  
Do zatańczenia jeden krok. Pokaz sportowo – rekreacyjny. Polskie Stowarzyszenie  
Pedagogów i Animatorów Klanza Oddział w Poznaniu  
Nordic Walking – szkolenie z prawidłowej techniki marszu. Polskie Stowarzyszenie  
Instruktorów Nordic Walking

## RĘKODZIEŁO

11.00-12.30

13.30-15.00

15.15-16.45

Radosna twórczość seniora – ozdobne stoiczki na drobiazgi. Zespół Dziennych  
Domów Pomocy  
Zakładka do książki. Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich”  
Serce w prezencie. Wielkopolskie Stowarzyszenie Wolontariuszy Opieki Paliatywnej  
„Hospicjum Domowe”

**WAŻNE!** Zapisy na warsztaty odbywają się przy salach warsztatowych na godzinę przed rozpoczęciem spotkania. Zapisy na pierwsze warsztaty w Sali 1 i Sali 2 odbywają się od 18 kwietnia pod numerem telefonu: 618 47 21 11. Lista zostanie zamknięta po jej zapetnieniu.

## WARSZTATY

### SALA 1

11.00-12.30

13.30-15.00

15.30-16.30

Senior – Turysta. Warsztat z języka angielskiego. Centrum Turystyki Kulturowej TRAKT  
Uważność (mindfulness) – droga do dobrego samopoczucia. Stowarzyszenie PSYCHE  
SOMA POLIS  
Usprawnianie mowy i języka dla osób, którym stowo czasem umyka. Fundacja ORCHidea

### SALA 2

10.30-12.00

12.15-13.15

13.30-14.30

15.00-16.30

Myśl pozytywne – ćwicz intensywnie. Fundacja „Bez barier”  
Śpiewoterapia – ćwiczenia oddechowe, relaksacja przy muzyce. Stowarzyszenie Wspiera-  
nia Sztuki, Edukacji i Terapii ArteFakt  
Czas wolny a poszukiwanie pasji życia. Wielkopolskie Samorządowe Centrum Kształcenia  
Zawodowego i Ustawicznego  
Jak uniknąć pułapki zadłużenia. Jak pomóc osobie zadłużonej. Stowarzyszenie Program  
Wspierania Zadłużonych

## SOBOTA, 23 KWIETNIA 2016

### SALA ZIEMI

- 12.00-13.00 Tadeusz Drozda – Salon Kabaretowy  
15.00-16.00 Tercet Egzotyczny  
17.00-18.00 Dancing łączy pokolenia – DJ Michał Fogg

### REKREACJA

- 10.00-10.30 Ćwiczenia zdrowotne. Poznańskie Stowarzyszenie Tai Chi  
10.35-11.05 Ćwiczenia koordynacji psychoruchowej po urazach. Wielkopolski Związek Inwalidów Narządu Ruchu  
11.10-11.40 Warsztat rehabilitacji kardiologicznej. Wielkopolskie Stowarzyszenie Wolontariuszy Opieki Paliatywnej „Hospicjum Domowe”  
12.10-12.50 Nordic Walking – szkolenie z prawidłowej techniki marszu. Polskie Stowarzyszenie Instruktorów Nordic Walking  
13.00-13.15 Tańce hiszpańskie. Zakrecone babki  
13.20-13.50 Aktywna Strefa Nordic Walking – a czy Ty chodzisz prawidłowo? Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking  
13.55-14.35 Gimnastyka z elementami tańca brzucha. Osiedłowy Klub Korona  
15.00-15.20 Nordic Walking – szkolenie z prawidłowej techniki marszu Polskie Stowarzyszenie Instruktorów Nordic Walking  
16.15-16.45 Do zatańczenia jeden krok. Pokaz sportowo-rekreacyjny Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów Klanza Oddział w Poznaniu

### RĘKODZIEŁO

- 13.10-14.40 Motyle na targach. Polskie Towarzystwo Opieki Paliatywnej Oddział w Poznaniu  
16.00-16.45 Warsztaty z quillingu. Stowarzyszenie Centrum Rozwoju Edukacji Obywatelskiej CREO

**WAŻNE!** Zapisy na warsztaty odbywają się przy salach warsztatowych na godzinę przed rozpoczęciem spotkania. Zapisy na pierwsze warsztaty w Sali 1 i Sali 2 odbywają się od 18 kwietnia pod numerem telefonu: 618 47 21 11. Lista zostanie zamknięta po jej zapetnieniu.

### WARSZTATY

#### SALA 1

- 10.30-12.00 Opowiadanie historii jako podstawowa umiejętność skutecznego marketingu – warsztat dla wystawców. Gazeta Senior  
13.00-14.30 Artystart Senior – warsztaty plastyczne. Fundacja Serdecznik  
16.00-17.00 Możemy pokonać czerniaka. Stowarzyszenie Chorych na Czerniaka

#### SALA 2

- 10.30-12.00 Mediacje dla każdego Europejski Instytut Mediacji  
12.30-14.00 Spotkanie dla miłośników ogrodów. Stowarzyszenie „Lepszy Świat”  
14.15-14.45 Prezentacja systemów:  
• GPS ELF – system z funkcją detekcji upadku służący do zdalnego monitorowania osób starszych  
• Bezpieczne Mieszkanie Basic  
• ELF 24 Safety First oraz Komenda Wojewódzka Policji w Poznaniu  
16.10-16.50 Nordic Walking i elementy techniki odciążającej stawy. Polskie Stowarzyszenie Instruktorów Nordic Walking

# W PROGRAMIE M.IN.

**TERCET EGZOTYCZNY**



**TEATR MUZYCZNY**

T E R Z Y  
A T R Z Y  
M U Z Y  
C Z N Y  
W POZNANIU

**MAJA I ANDRZEJ SIKOROWSCY**



**DIXIE COMPANY**



**TADEUSZ DROZDA**



**DJ MICHAŁ FOGG**

