

SALA 1.C

We Love Eating. Rozsmakuj się w zdrowiu!

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 Fitball – senior**
Stowarzyszenie Medycyna Polska
- 11.15-11.45 Joga śmiechu**
Stowarzyszenie Psyche Soma Polis
- 13.00-13.30 Gimnastyka z elementami rehabilitacji**
Stowarzyszenie Medycyna Polska
- 13.45-14.15 Chińskie ćwiczenia zdrowotne Taoistycznego Tai Chi**
Stowarzyszenie Taoistycznego Tai Chi w Polsce
- 14.30-15.00 Dieta na mocne kości**
Stowarzyszenie Osób po Endoprotezie Biodra BIODERKO
- 15.15-15.45 „I o to chodzi!” Promocja aktywności fizycznej i rozwoju sportu dla wszystkich**
Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking

Zapraszamy na stoisko kampanii We Love Eating.
Rozsmakuj się w zdrowiu!

SALA 1.F

- 13.00-14.00 Dodać życia do lat**
Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów KLANZA
- 15.00-15.30 Kominek harcerski**
Związek Harcerstwa Polskiego, Chorągiew Wielkopolska

KULTURA (Sala Ziemi)

- 11.00-11.20 Taniec country**
Zakręcone Babki
- 12.00-13.00 Występ DJ Wiki**
- 13.10-13.30 Taniec w kręgu**
Akademia Trzeciego Wieku, Wyższa Szkoła Nauk Humanistycznych i Dziennikarstwa
- 14.00-15.00 Krakowski Salon Poezji**
- 15.10-15.30 Pokaz taneczny – Ludwika Kochman**
Słoneczne Dziewczyny i Księżycowi Chłopcy
- 15.40-15.50 Happy Ladies – pokaz sportowy**
Cheerleaders 50 plus
- 17.00-18.00 Koncert Eleni**



Międzynarodowe
Targi
Poznańskie
pawilon nr 15

- Wejście naprzeciwko Mostu Dworcowego przez Hol Wschodni
- Godziny zwiedzania: 10.00-17.00
- Bilety wstępu w cenie 10 zł (jeden dzień), 14 zł (dwa dni) do nabycia w kasach MTP, w sklepach Empik, Saturn i Media Markt oraz na stronie www.ticketpro.pl
- 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

27-28 marca 2015
Międzynarodowe Targi Poznańskie
Pawilon nr 15



**Rozsmakuj się
w zdrowiu!**

Organizatorzy



Międzynarodowe Targi Poznańskie



SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

POZnań*



*CiS
Centrum Inicjatyw Senioralnych

Partnerzy



PROGRAM WYDARZEŃ

27-28 marca 2015

MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE
Pawilon nr 15

PIĄTEK 27 marca 2015

SALA ZIEMI

12.00-13.00 Uroczyste otwarcie targów Aktywni 50+ „Rozsmakuj się w zdrowiu”

SALA 0.A

11.25-11.50 Oferta aktywizująca MOPR dla seniorów
Miejski Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu

13.30-14.30 Wyścigi - pasja zdrowego ciała i ducha
Stowarzyszenie Cosmopolite Village

SALA 0.B

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

10.30-11.15 Jak chronić się przed zadłużeniem
Stowarzyszenie Program Wsparcia Zadłużonych

12.45-13.15 Higiena żywienia
Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna,
Komenda Wojewódzka Policji

14.15-14.45 Bezpieczny i widoczny. Warsztaty bezpieczeństwa w przestrzeni publicznej
Fundacja Cocodi

15.00-15.40 Seniorze, nie daj się oszukać!
Komenda Wojewódzka Policji

SALA 0.B

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

10.30-12.00 Skojarzeni z historią – gra karciana
Centrum Turystyki Kulturowej TRAKT/Brama Poznania

12.30-13.15 Kartki okolicznościowe
Senioralny Ośrodek Społeczno-Kulturalny Alternatywa 50+

13.30-15.00 Rola rysunku w malarstwie
Uniwersytet Artystyczny III Wieku

15.15-15.45 Odkryj i pokaż piękno – spotkanie ze stylistką
Fundacja Wspierania Twórczości, Kultury i Sztuki ARS

SALA 1.C

We Love Eating. Rozsmakuj się w zdrowiu!

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 Ciało i umysł – gimnastyka dla osób w dojrzałym wieku
Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy „Flandria”

11.15-11.45 Myśl pozytywnie – ćwicz intensywnie
Fundacja „Bez Barrier”

13.00-13.30 Latino solo – salsa dla początkujących
Klub Korona

13.45-14.15 Ćwiczenia zdrowotne Tai Chi
Poznańskie Stowarzyszenie Tai Chi

14.30-15.00 Dieta ubogoenergetyczna – czy zawsze musi być uboga? Jak prawidłowo i skutecznie walczyć z nadwagą i otyłością
Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich”

15.15-15.45 Wpływ treningu Nordic Walking na procesy związane ze starzeniem się człowieka
Polskie Stowarzyszenie Instruktorów Nordic Walking

Zapraszamy na stoisko kampanii We Love Eating. Rozsmakuj się w zdrowiu!

KULTURA (Sala Ziemi)

12.20-13.00 Występ Kapeli Zza Winkla
Występ towarzyszyć będzie uroczystemu otwarciu targów

14.00-15.00 Operetkowa Lista Przebojów

15.10-15.30 Terapia tańcem. Raj Seniora
DK Orle Gniazdo, Olga Kuźmińska

17.00-18.00 Koncert Wojciecha Gąssowskiego

SOBOTA 28 marca 2015

SALA 0.A

13.15-14.10 Jak spełniać swoje marzenia?
Fundacja na Rzecz Kobiet JA KOBIETA

14.20-15.20 Malowanie motyli
Polskie Towarzystwo Opieki Paliatywnej Oddział w Poznaniu

SALA 0.B

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 Bezpieczne zakupy
Komenda Wojewódzka Policji, Państwowa Inspekcja Handlowa

11.15-12.00 50+ zarządza swoim rozwojem i karierą
Fundacja Edukacyjna „Równe Szanse”

12.20-13.05 Po zdrowie przez portal
Fundacja Dojrzały 50+

14.00-15.00 Do przodu żyj, marzenia najbarwniejsze miej...
Stowarzyszenie Cosmopolite Village

15.30-16.10 Seniorze drogi, łap smartfona i tablet za rogi! – mobilne technologie dla aktywnych seniorów
Forum Rozwoju Nowoczesnych Technologii

SALA 1.B

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

10.30-12.00 Razem – uzupełnienie przez wymianę. Warsztat dla dziadków i wnuków
Uniwersytet Artystyczny III Wieku

12.15-13.15 Kwiaty i ozdoby z papieru
Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy „Flandria”

13.30-15.00 Wspomnieniowe pranie, czyli jak znaleźć najlepszy sposób na przekazanie wspomnień młodszemu pokoleniu
Centrum Turystyki Kulturowej TRAKT/Brama Poznania

15.15-16.30 Dzierganie na nadgarstkach
Fundacja Stworzenia Pana Smolenia