

# VIVA! SENIORZY

**12-13 MAJA 2017**  
W GODZ. 10-17  
MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE  
PAWILON 15

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

**AKTYWNOŚĆ • ZDROWIE • PROFILAKTYKA**



**„Zakonnica w przebraniu”  
– fragmenty musicalu  
Teatru Muzycznego w Poznaniu**



**Oksana Hamerska i Radosław Elis  
w spektaklu muzycznym "BODO...tanga"**

Skład instrumentalny: Jan Zeyland – fortepian, Michał Gajda – akordeon,  
Krzysztof Samela – kontrabas, Mirosław Kamiński – perkusja



**Teresa Lipowska aktorka serialu  
„M jak Miłość” czyta wiersze  
Jeremiego Przybory**



**Koncert Ewy Bem**

**OFERTA WYSTAWCÓW • KONCERTY • WARSZTATY • WYKŁADY**

**BILET JEDNODNIOWY: 10 PLN / BILET DWUDNIOWY: 14 PLN**

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

Organizatorzy:



WIELKOPOLSKIEGO

**POZnań\***



Międzynarodowe  
Targi  
Poznańskie



\*CIS

Centrum Inicjatyw Senioralnych

Partner:



## PIĄTEK 12 MAJA 2017

### Sala Ziemi Poziom 2

**12.00-13.20** Uroczyste otwarcie targów VIVA SENIORZY!  
Uroczyste rozstrzygnięcie Konkursu Viva! Wielkopolski Senior - edycja 2017  
Fragment spektaklu Teatru Muzycznego w Poznaniu „Zakonnica w przebraniu”  
Drzwi do Sali Ziemi otwarte będą od godziny 11.00

**16.30-17.30** Spektakl muzyczny "BODO...tanga" Oksana Hamerska  
i Radosław Elis z zespołem w składzie: Jan Zeyland - fortepian,  
Michał Gajda - akordeon, Krzysztof Samela - kontrabas, Mirosław  
Kamiński - perkusja. Drzwi do Sali Ziemi otwarte będą od godziny 15.30

### Sport Poziom 1 / Otwarta Scena Sportowa

**10.30-11.30** Dodaj życia do lat. Tańce integracyjne.  
Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów KLANZA Oddział w Poznaniu

**13.30-14.15** Zajęcia zdrowego kręgosłupa z elementami jogi dla początkujących.  
Fundacja Senior Active

**14.25-14.55** Gimnastyka z elementami tańca brzucha. Osiedlowy Klub KORONA

**15.05-15.35** Szkolenie prawidłowej techniki marszu Nordic Walking.  
Nordic Walking Polska

**15.45-16.00** Kankan. Zakręcone babki

### Scena Sportowa 1C

**10.30-11.00** Szkolenie prawidłowej techniki marszu Nordic Walking.  
Nordic Walking Polska

**11.10-11.40** Spotkanie kominkowo-muzyczne, piosenki i zabawy.  
Związek Harcerstwa Polskiego Chorągiew Wielkopolska

**13.30-14.00** Fitness Latino. Salsa solo dla początkujących. Osiedlowy Klub KORONA

**14.10-14.40** Sesja fitness z użyciem pierścieni Smovey.  
Spółdzielnia Socjalna Pomagajmy Razem

**14.50-15.20** Taniec ludowy z regionu Biskupizny. Uniwersytet III Wieku w Krobi

**15.45-16.15** Edukacja, profilaktyka upadków i rehabilitacja pacjentów po upadkach.  
Katedra Rehabilitacji Narządu Ruchu. Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu  
(warsztat w ramach XII Konferencji Naukowej „Nowe wyzwania technologiczne  
i rehabilitacyjne w opiece nad seniorami”)

**UWAGA!** Zapisy na pierwsze warsztaty w salach warsztatowych 0A, 0B, 1A, 1B zbierane  
będą od 8 maja osobiście w Centrum Inicjatyw Senioralnych (ul. Mielżyńskiego 24)  
lub pod numerem telefonu 61 847 21 11. Lista zostanie zamknięta po jej zapewnieniu.  
Zapisy na pozostałe warsztaty odbywają się przy odpowiednich salach warsztatowych  
na godzinę przed rozpoczęciem spotkania.

### Warsztaty Poziom 0 / Sala Zielona 0A

**10.15-11.45** Jak opiekować się osobą przewlekle chorą w domu - warsztat  
„Damy radę” dla opiekunów osób niesamodzielnych. Fundacja Razem  
Zmieniamy Świat oraz PPHU CITO sp. z o.o.

**13.30-14.15** Czerniak od A do Z - warsztat profilaktyczny.  
Stowarzyszenie Chorych na Czerniaka. Uczestnicy warsztatu będą mogli  
skorzystać z badania znamion za pomocą videodermatoskopu.

**14.20-15.05** Angielski pod Parasolem - warsztaty z języka angielskiego w formie  
zabaw i gier oparte na interakcji z prowadzącymi (dla początkujących).  
Fundacja PARASOL

### Sala Czerwona 0B

**10.30-11.30** Mixmediowe kartki na różne okazje - tworzenie kartek okolicznościowych  
z różnych materiałów. Zespół Dziennych Domów Pomocy (Filia nr 1 i Filia nr 2)

**13.30-14.30** Warsztaty literackie - omówienie sposobów tworzenia krótkich form  
literackich (haiku, aforyzm). Prowadzenie: Danuta Bartosz, Edyta Kulczak.  
Fundacja Pomocy Ludziom „Jest Nadzieja”

**14.35-15.20** Filcowanie - zakładki do książek. Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich”

**15.25-16.10** Tworzenie kartek okolicznościowych.  
Wielkopolskie Stowarzyszenie Wolontariuszy Opieki Paliatywnej „Hospicjum Domowe”

### Warsztaty Poziom 1 / Sala Niebieska 1A

**10.15-11.45** Poznajmy się na Facebooku - warsztat pokazowy. Funclub Sp. z o.o.

**14.00-15.45** XII Konferencja Naukowa z cyklu: Promocja Polskiej Rehabilitacji  
nt.: Nowe wyzwania technologiczne i rehabilitacyjne w opiece nad seniorami.  
Komisja Rehabilitacji i Integracji Społecznej PAN Oddział Poznań

**13.00-14.00** Rejestracja uczestników

**14.00-14.15** Powitanie Gości

**14.15-14.30** Kuchnia przyjazna dla seniora - potrzeby i zalecenia przy aranżacji kuchni

**14.30-14.45** Nowe potrzeby życiowe i innowacyjne koncepcje wspomagania  
ruchu osób w wieku 50+

**14.45-15.00** Złożoność wyboru samochodu dla seniorów

**15.00-15.15** Inwestycja senioralna - czy w Polsce deweloperzy są dziś gotowi  
na to wyzwanie?

**15.15-15.30** Przyczyny i skutki upadków u osób w podeszłym wieku

**15.30-15.45** Przerwa kawowa

**15.45-16.15** Edukacja, profilaktyka upadków i rehabilitacja pacjentów  
po upadkach - warsztat, sala 1C

### Sala Pomarańczowa 1B

**10.15-11.45** Życie przez okrągły rok - propozycja działań umożliwiających rozwój  
intelektualny, poprawę kondycji fizycznej i relaks. Dbam o zdrowie  
- nauka i dokumentowanie pomiarów ciśnienia krwi.  
Wielkopolskie Samorządowe Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego nr 2

**13.30-14.20** Nordic Walking - jak chodzić? - prelekcja. Nordic Walking Polska

**14.25-15.10** Jak i czy warto czytać etykiety produktów spożywczych? Spójrz, co kupujesz  
- zasady czytania etykiet i ich praktyczne wykorzystanie.  
Fundacja Dietoterapii i Promocji Zdrowia „Kierunek Zdrowie”

**15.20-16.05** Edukacja Finansowa 50+. Szanse i zagrożenia operacji finansowych  
dokonywanych w oparciu o nowe technologie. Fundacja PARASOL

## SOBOTA 13 MAJA 2017

### Sala Ziemi Poziom 2

**12.00-13.00** Teresa Lipowska czyta wiersze Jeremiego Przybory  
Drzwi do Sali Ziemi otwarte będą od godziny 11.00

**16.30-17.30** Koncert Ewy Bem. Drzwi do Sali Ziemi otwarte będą od godziny 15.30

### Sport Poziom 1 / Otwarta Scena Sportowa

**10.30-11.30** Chińskie ćwiczenia zdrowotne Taoistycznego Tai Chi.  
Stowarzyszenie Taoistycznego Tai Chi w Polsce Klub Poznań

**13.10-13.40** Szkolenie prawidłowej techniki marszu Nordic Walking.  
Nordic Walking Polska

**13.50-14.50** Ćwiczenia zdrowotne. Poznańskie Stowarzyszenie Tai Chi

**15.00-15.30** Muzykoterapia aktywna z wykorzystaniem rekwizytów.  
Klub Seniora ASTER. Stowarzyszenie ASTER

**15.40-16.10** Sesja fitness z użyciem pierścieni Smovey.  
Spółdzielnia Socjalna Pomagajmy Razem

### Scena Sportowa 1C

**10.30-11.00** Sesja fitness z użyciem pierścieni Smovey.  
Spółdzielnia Socjalna Pomagajmy Razem

**11.10-11.50** Aktywne ćwiczenia ciała - taneczne, wzmacniające, relaksacyjne.  
Ćwiczenia mięśni twarzy.  
Wyższa Szkoła Pedagogiki i Administracji im. Mieszka I w Poznaniu

**13.30-14.00** Spotkanie kominkowo-muzyczne, piosenki i zabawy.  
Związek Harcerstwa Polskiego Chorągiew Wielkopolska

**14.10-15.10** Dodaj życia do lat. Tańce integracyjne.  
Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów KLANZA Oddział w Poznaniu

**15.20-15.50** Szkolenie prawidłowej techniki marszu Nordic Walking.  
Nordic Walking Polska

**UWAGA!** Zapisy na pierwsze warsztaty w salach warsztatowych 0A, 0B, 1A, 1B zbierane  
będą od 8 maja osobiście w Centrum Inicjatyw Senioralnych (ul. Mielżyńskiego 24)  
lub pod numerem telefonu 61 847 21 11. Lista zostanie zamknięta po jej zapewnieniu.  
Zapisy na pozostałe warsztaty odbywają się przy odpowiednich salach  
warsztatowych na godzinę przed rozpoczęciem spotkania.

### Warsztaty Poziom 0 / Sala Zielona 0A

**10.15-11.45** Jak opiekować się osobą przewlekle chorą w domu - warsztat  
„Damy radę” dla opiekunów osób niesamodzielnych.  
Fundacja Razem Zmieniamy Świat oraz PPHU CITO sp. z o.o.

**13.05-14.35** Dziadek do gramofonu - otwarty warsztat DJ-ski. Jak potęczyć świat  
współczesny ze wspomnieniami za pomocą gramofonu, miksera,  
laptopa i płyt winylowych. Fundacja „Nieściszalni”

**14.45-16.15** PSP z ukulele czyli Przyjdź, Spróbuj i Podziel się radością  
- warsztat gry na ukulele. Stowarzyszenie Psyche Soma Poliss

### Sala Czerwona 0B

**10.15-11.45** Czerniak od A do Z - prelekcja i warsztat na temat nowotworu skóry.  
Stowarzyszenie Chorych na Czerniaka. Uczestnicy warsztatu będą mogli  
skorzystać z badania znamion za pomocą videodermatoskopu.

**13.20-14.50** Papieroplastyka - wykonywanie ozdobnych toreb. Klub Seniora ASTER.  
Stowarzyszenie ASTER

**15.00-16.00** Łap słowo, które masz na końcu języka. Usprawnianie mowy i języka.  
Stowarzyszenie Afazja

### Warsztaty Poziom 1 / Sala Niebieska 1A

**10.15-11.00** Zdrowy kręgosłup - prelekcja. Nordic Walking Polska

**11.10-11.40** Testament sposobem na przedłużenie swojego życia - prawne i społeczne  
aspekty sporządzania testamentów. Kampania "Napisz Testament".  
Fundacja Otwarte Forum

**13.30-15.00** Mediacje dla seniorów, czyli polubowne rozwiązywanie sporów.  
Europejski Instytut Mediacji

**15.05-16.05** Atrakcje Czarnogóry. Prowadzenie: Tanja Cieśla-Ilić.  
Stowarzyszenie Pilotów Wycieczek

### Sala Pomarańczowa 1B

**10.20-11.05** Aktywne ćwiczenia umysłu - zajęcia językowe i pamięciowe.  
Wyższa Szkoła Pedagogiki i Administracji im. Mieszka I w Poznaniu

**11.10-11.40** Prezentacja Wielkopolskiego Portalu Senioralnego „Brawo Senior”.  
Fundacja Obywatelska „Czas Jaszczurów”

**13.20-14.10** Druga młodość na wczesnych senioralnych.  
Prowadzenie: Anna Szataj, Bogusław Zmączyński. Funclub Sp. z o.o.

**14.20-16.10** Pomoc medyczna w nagłych przypadkach - gdzie szukać?  
Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego i Wielkopolski Oddział Wojewódzki  
Narodowego Funduszu Zdrowia w ramach Poznańskiej Akademii Bezpieczeństwa

### Ponadto:

- Porady z zakresu nowych technologii (laptop, smartfon) - stoisko CIS
- Konsultacje żywieniowe
- Badanie znamion skórnych: piątek 14.00-17.00, sobota 11.00-14.00
- Atrakcje na zewnątrz pawilonu 15
- Oferta organizacji w zakresie wolontariatu seniorów
- Projekcja spotów pokazujących działalność wystawców
- Atrakcje dla seniorów na wybranych stoiskach podczas trwających równocześnie targów FitEXPO (wstęp wolny wraz z biletem na targi VIVA SENIORZY!)

Program może ulec zmianom, szczegółowe informacje - stoisko Centrum Inicjatyw Senioralnych

**Kasy: wejście Południowe od ul. Głogowskiej,  
Hol Wschodni (od Mostu Dworcowego),  
wejście Zachodnie od ul. Śniadeckich przez pawilon 7 i 7A**