

**PROGRAM WYDARZEŃ TOWARZYSZĄCYCH TARGOM VIVA SENIORZY!
22-23 KWIETNIA 2016**

**MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE
PAWILON 15**

PIĄTEK, 22 KWIETNIA 2016

SALA ZIEMI

12.30-13.30 Uroczyste otwarcie targów VIVA SENIORZY! Koncert zespołu Dixie Company

14.00-15.00 *Lata dwudzieste, lata trzydzieste.* Koncert w wykonaniu artystów Teatru Muzycznego

17.00-18.00 Maja i Andrzej Sikorowscy

REKREACJA

10.30-11.00 *Fitness latino – cha - cha dla początkujących.* Osiedlowy Klub Korona

11.05-11.35 *Chińskie ćwiczenia zdrowotne Taoistycznego Tai Chi.* Stowarzyszenie Taoistycznego Tai Chi w Polsce Klub Poznań

11.40-12.00 *Tańce latynoamerykańskie.* Akademia Trzeciego Wieku Collegium Da Vinci

12.05-12.25 *Raj Seniora – terapia tańcem.* Dom Kultury Orle Gniazdo

13.30-14.00 *Nordic Walking – szkolenie z prawidłowej techniki marsz.* Polskie Stowarzyszenie Instruktorów Nordic Walking

14.15-14.45 *Nordic Walking – szkolenie z prawidłowej techniki marszu.* Polskie Stowarzyszenie Instruktorów Nordic Walking

15.00-15.40 *Ćwiczenia z szarfami i piłkami usprawniające umysł i ciało.* Wielkopolski Związek Inwalidów Narządu Ruchu

15.45-16.05 *Kominek harcerski – zabawa ruchowa.* Związek Harcerstwa Polskiego Chorągiew Wielkopolska

16.10-16.45 *Do zatańczenia jeden krok. Pokaz sportowo – rekreacyjny.* Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów Klanza Oddział w Poznaniu

17.00-17.30 *Nordic Walking – szkolenie z prawidłowej techniki marszu.* Polskie Stowarzyszenie Instruktorów Nordic Walking

RĘKODZIEŁO

11.00-12.30 *Radosna twórczość seniora – ozdobne słoiczki na drobiazgi.* Zespół Dziennych Domów Pomocy

13.30-15.00 *Zakładka do książki.* Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich

15.15-16.45 *Serce w prezencie.* Wielkopolskie Stowarzyszenie Wolontariuszy Opieki Paliatywnej „Hospicjum Domowe”

WARSZTATY

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 wypełnieniu.

SALA 1

11.00-12.30 *Senior – Turysta. Warsztat z języka angielskiego.* Centrum Turystyki Kulturowej TRAKT

13.30-15.00 *Uważność (mindfulness) - droga do dobrego samopoczucia.* Stowarzyszenie PSYCHE SOMA POLIS

15.30-16.30 *Usprawnianie mowy i języka dla osób, którym słowo czasem umyka.* Fundacja ORCHidea

SALA 2

10.30-12.00 *Myśl pozytywne – ćwicz intensywnie.* Fundacja „Bez barier”

12.15-13.15 *Śpiewoterapia – ćwiczenia oddechowe, relaksacja przy muzyce.* Stowarzyszenie Wspierania Sztuki, Edukacji i Terapii ArteFakt

13.30-14.30 *Czas wolny a poszukiwanie pasji życia.* Wielkopolskie Samorządowe Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego

15.00-16.30 *Jak uniknąć pułapki zadłużenia. Jak pomóc osobie zadłużonej.* Stowarzyszenie Program Wsparcia 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 łączący 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.* Zakręcone 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.* Osiedlowy 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

WARSZTATY

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 wypełnieniu.

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

DODATKOWE INFORMACJE

Międzynarodowe Targi Poznańskie, pawilon nr 15

Wejście naprzeciwko Mostu Dworcowego przez Hol Wschodni

Bilety wstępu w cenie 10 zł (jeden dzień) 14 zł (dwa dni) do nabycia w kasach MTP lub na www.tixer.pl

Godziny zwiedzania 22 i 23 kwietnia – 10.00-17.00

Program wydarzeń może ulec zmianie

Aktualne informacje: www.centrumis.pl i www.vivaseniorzy.pl