

## 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](http://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](http://www.centrumis.pl) i [www.50plus.mtp.pl](http://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



**We  
love  
eating!**  
Rozsmakuj się w zdrowiu



# 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  
Poznań

**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 – ćwiczy intensywnie**  
Fundacja „Bez Barier”

**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 Winkła**  
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 KOBIEITA

**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  
Poznań

**15.15-16.30 Dzierganie na nadgarstkach**  
Fundacja Stworzenia Pana Smolenia