



PROGRAM WYDARZEŃ

17-18 marca 2012
MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE
Pawilon nr 3 i 11

SCENA GŁÓWNA

SOBOTA 17 marca 2012

11.00 - 11.30 Uroczyste otwarcie targów Aktywni 50+

11.30 - 12.15 Na ile pewne są nasze emerytury w obliczu nadciągającego kryzysu?
Zbigniew Derdziuk, Zakład Ubezpieczeń Społecznych

12.30 - 13.00 Czy leki roślinne mogą poprawić jakość terapii lekami współczesnymi?
Centrum Fitoterapii i Kosmetyki Naturalnej

13.10 - 14.10 „Dojrzałość jest modna”. Pokaz mody
Akademia 50+

14.20 - 14.50 Zadbaj o siebie. Profilaktyka zdrowotna w okresie menopauzy
Menopauza.pl

15.00 – 15.30 Podoterapia sposobem na dziarski krok seniora
Renata Plewik, podolog

15.45-16.45 O mądrych wyborach w sklepie, czyli jak się nie dać zwieść producentom żywności
Akademia 50+

NIEDZIELA 18 marca 2012

11.00 - 11.30 Znaczenie leku roślinnego w terapii cukrzycy i chorób towarzyszących
Centrum Fitoterapii i Kosmetyki Naturalnej

11.45 – 12.15 Bezpłatna rehabilitacja lecznicza ZUS w ramach prewencji rentowej
Zakład Ubezpieczeń Społecznych

12.30 - 13.00 Koenzym Q10 w życiu seniora
GPK CenterMedical

13.15 – 13.45 Bezpieczeństwo seniorów w trakcie bardzo dużych przemieszczeń ludności – Euro 2012
Wydział Prewencji Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu

14.00 – 14.30 Prezentacja wyników badania "Aktywni 50+"

Obserwatorium Integracji Społecznej, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu

14.45 – 15.15 Dlaczego należy bać się osteoporozy?
Stowarzyszenie Osób Po Endoprotezoplastyce Biodra „Bioderko”

15.30 – 16.00 Klienci wymagający szczególnej opieki w gabinecie podologicznym
Renata Plewik, podolog

SPORT

SOBOTA 17 marca 2012

11.45 - 12.30 Samoobrona 50+
Akademia 50+/Akademia Sztuk Walki

12.45 - 13.40 Elementy formy tai chi dla osób 50+
Poznańskie Stowarzyszenie Tai Chi

13.55 - 14.50 Nordic Walking
Marsz po Zdrowie

15.00 - 16.00 „Dodać życia do lat”. Tańce integracyjne w kręgu
Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów KLANZA Oddział w Poznaniu

16.10 - 16.40 Pokaz tańca narodowego i regionalnego oraz nauka kroków
Stowarzyszenie Kulturalne „Trzeciego Wieku”

NIEDZIELA 18 marca 2012

10.30 - 11.45 Elementy formy tai chi dla osób 50+
Poznańskie Stowarzyszenie Tai Chi

12.00 - 13.20 „Dodać życia do lat”. Tańce integracyjne w kręgu
Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów KLANZA Oddział w Poznaniu

13.55 - 14.40 Nordic Walking
Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking

14.50 - 15.20 Gimnastyka grupowa 50+
Dom Pomocy Społecznej ul. Ugory

15.30 – 16.30 Warsztaty tańców regionalnych
Dom Dziennego Pobytu Zgromadzenia Sióstr Franciszkanek Rodziny Maryi w Szamotułach

SCENA NORDIC WALKING

Organizator Marsz po Zdrowie i Polskie Stowarzyszenie NORDIC WALKING

SOBOTA 17 marca 2012

11.45 Nordic walking a trekking. Wędrówki po nizinach czy górach, czyli jakie wybrać kije?

12.45 Wpływ treningu nordic walking na bóle w dolnym odcinku kręgosłupa i wydolność krążeniowo-oddechową

13.45 Nordic walking, czyli sposób na zrzucenie kilku kilogramów

14.45 Nordic walking a rywalizacja. O Międzynarodowych Mistrzostwach Polski NW

15.45 Wpływ treningu nordic walking na procesy starzenia się człowieka

Po każdej prelekcji darmowe szkolenie z instruktorami

NIEDZIELA 18 marca 2012

10.30 Wpływ treningu nordic walking na procesy starzenia się człowieka

11.30 Nordic walking a rywalizacja. O Międzynarodowych Mistrzostwach Polski NW

12.30 Nordic walking, czyli sposób na zrzućenie kilku kilogramów

13.30 Wpływ treningu nordic walking na bóle w dolnym odcinku kręgosłupa i wydolność krążeniowo-oddechową

14.30 Nordic walking a trekking. Wędrówki po nizinach czy górach, czyli jakie wybrać kije?

15.30 Nordic walking – porady treningowe u instruktorów i fizjoterapeutów

Po każdej prelekcji darmowe szkolenie z instruktorami

SPEED BADMINTON PARK

SOBOTA 17 marca 2012

10.00 - 17.00 Speedminton® Show

Prezentacja sprzętu do gry, pokazy gry, konkurs „Zagraj z nami”

11.00 - 16.00 Akademia Speedbadminton.pl – pokazy gry, bezpłatna nauka

11.00 – 15.30 XVII Speedminton® Cup PL

NIEDZIELA 18 marca 2012

10.00 - 17.00 Speedminton® Show

Prezentacja sprzętu do gry, pokazy gry, konkurs „Zagraj z nami”

11.00 - 16.00 Akademia Speedbadminton.pl – pokazy gry, bezpłatna nauka

11.00 - 15.30 AKTYWNI 50+ Speedminton® Cup

WARSZTATY. SALA 1.

SOBOTA 17 marca 2012

11.45 - 13.00 Warsztat filcowania „Wiosna, ach to ty!”

Fundacja „Pozytywna”

13.15 - 14.30 Zdobienie techniką decoupage

Stowarzyszenie Klub Nauczycieli Miasta Poznania

14.45 - 16.00 Wolontariat 50+

Centrum Inicjatyw Senioralnych

NIEDZIELA 18 marca 2012

10.30 - 11.00 Kwiaty cięte i rośliny w naszym domu

Stowarzyszenie mali bracia Ubogich

11.15 - 12.15 Malowanie wielkanocnych odlewów gipsowych

Dom Pomocy Społecznej ul. Ugory

12.30 - 13.45 Szkolenie „Naprawmy To!”

Projekt: Polska

Osoby chętne do udziału w szkoleniu prosimy o wcześniejszą rezerwację miejsca,

tel. 662 622 414 lub poznannaprawmyto@projektpolska.pl

14.15 - 15.15 „Dbaj o siebie – wykonaj cytologię”. Warsztat profilaktyczny
Stowarzyszenie Kobiet z Problemami Onkologiczno-Ginekologicznymi „Magnolia” /Szamocin

15.30 – 16.45 Warsztat technik krawieckich i rękodzielniczych
Stowarzyszenie Szkoła „Barki”

WARSZTATY. SALA 2

SOBOTA 17 marca 2012

11.45 - 12.45 Czas wolny a sztuka wypoczynku
Kolegium Pracowników Służb Społecznych

13.00 - 14.15 Co jeść aby żyć zdrowo i długo?
Fundacja „Światło”

14.30 - 15.20 Warsztaty śmiechoterapii – sesja śmiechu
Fundacja „Dr Clown”

15.35 -16.45 Odkryj swoje piękno. Jak wygląd wpływa na samopoczucie
Fundacja „Światło”

NIEDZIELA 18 marca 2012

10.30 - 11.45 „Wychodź z piezary nie czuj się stary”
Stowarzyszenie Wielkopolskich Doradców Kariery „WiDoK”

12.00 - 13.30 Warsztat „Jak cię widzą tak cię piszą?”
Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy „Flandria”

13.45 - 15.00 Warsztaty zapamiętywania dla osób 50+
Usługi Psychoedukacyjne „Możliwości”

15.15 – 16.45 Angielski metodą Callana
Akademia 50+

Na stoiskach ekonomii społecznej zorganizowane będą warsztaty kulinarne

KULTURA (pawilon nr 11)

SOBOTA 17 marca 2012

12 - 13.00 Duety operetkowe

14.00 - 15.00 Koncert Affabre Concinui

17.00 - 18.00 Koncert w wykonaniu Marka Torzewskiego

NIEDZIELA 18 marca 2012

12.00 - 13.00 Duety operetkowe

14.00 - 15.00 Koncert w wykonaniu Chóru Męskiego ARION

17.00 - 18.00 Koncert w wykonaniu Jacka Wójcickiego

BADANIA PROFILAKTYCZNE

Profilaktyka cukrzycy i otyłości, pomiar ciśnienia tętniczego krwi i poziomu cukru we krwi; poradnictwo dotyczące higieny jamy ustnej; konsultacje lekarzy medycyny ogólnej; porady w zakresie aktywizacji społecznej, fizjoterapii, dietetyki oraz badania densytometryczne i słuchu.

PUNKT DORADZTWA ZAWODOWEGO

Zapisy na stoisku w dniu imprezy

SOBOTA 17 marca 2012

11.45 – 14.15 Stowarzyszenie Wielkopolskich Doradców Kariery „WiDoK”

14.15 – 16.45 Akademia 50+

NIEDZIELA 18 marca 2012

10.30 – 12.30 Akademia 50+

12.30 – 14.30 Wojewódzki Urząd Pracy

14.30 – 16.45 Powiatowy Urząd Pracy

Zgłoszenia na warsztaty przyjmowane będą w dniu ich organizacji na terenie targów.

Program wydarzeń może ulec zmianom.

Aktualne informacje na stronach:

www.centrumis.pl i www.50plus.mtp.pl

Wydarzenie zostało objęte honorowym patronatem Prezydenta Miasta Poznania oraz Marszałka Województwa Wielkopolskiego oraz Ministra Pracy i Polityki Społecznej
Władysława Kosiniaka-Kamysza

ORGANIZATORZY



**SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO**



**Międzynarodowe
Targi
Poznańskie**

POZnań*
*Miasto know-how

WSPÓŁORGANIZATORZY



IMPREZA WPISANA JEST W KALENDARZ OBCHODÓW EUROPEJSKIEGO ROKU AKTYWNOŚCI OSÓB STARSZYCH I SOLIDARNOŚCI MIĘDZYPOKOLENIOWEJ



**Europejski Rok Aktywności Osób Starszych
i Solidarności Międzypokoleniowej 2012**

