

## VIVA SENIORZY – PIĄTEK 10.10.2025

|                      | <b>STREFA WARSZTATOWA A – PAWILON 7</b>                                                                                  |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>10:30 – 11:30</b> | <b>HORTITERAPIA</b> czyli biżuteria z kwiatów - <i>Uniwersytet Trzeciego Wieku z Tarnowa Podgórnego</i>                  |
| <b>11:30 – 13:30</b> | <b>Zmalujmy coś na płótnie</b> różnymi technikami - <i>Klub Seniora "Tęcza"</i>                                          |
| <b>13:30 – 14:15</b> | <b>Posólmy sobie w wannie</b> - <i>Zespół Dziennych Domów Pomocy "Klub Starówka"</i>                                     |
| <b>14:15 – 15:15</b> | <b>Wesołe jest życia staruszka</b> czyli <b>zróbmy sobie kartkę</b> - <i>Dzienny Dom Pomocy "Klub Słoneczna Przysia"</i> |

|                      | <b>STREFA WARSZTATOWA B – PAWILON 7</b>                                                                                                    |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>10:30 – 12:30</b> | <b>Monotypia z płytką żelową</b> czyli kompozycje florystyczne wykonane z odbitek różnych gatunków roślin - <i>Klub Seniora „Jubilaci”</i> |
| <b>12:30 – 14:00</b> | <b>Scrapbooking</b> czyli manualne zabawy z wyobraźnią na dowolny temat - <i>Klub Seniora "Złota Jesień"</i>                               |
| <b>14:00 – 15:00</b> | <b>Tworzenie eko-kosmetyków i lampionów</b> - <i>Klub Seniora "Wigor"</i>                                                                  |
| <b>15:00 – 15:40</b> | <b>Główka pracuje</b> czyli trening językowo - poznawczy dla seniora - <i>Zespół Dziennych Domów Pomocy "Klub Centrum"</i>                 |

|                      | <b>STREFA WARSZTATOWA C – PAWILON 7</b>                                                                                                                    |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>12:00 – 12:45</b> | <b>Nawodnienie organizmu a problem z NTM</b> - <i>Stowarzyszenie Osób z Nietrzymaniem Moczu UroConti</i>                                                   |
| <b>12:45 – 13:45</b> | <b>Profilaktyka Raka Piersi</b> - <i>RAKUJEMY JAK CHCEMY Stowarzyszenie Dla Dziewczyn w rakiem piersi</i>                                                  |
| <b>13:45 – 14:30</b> | <b>Serduszko puka w rytmie disco</b> - warsztatowe zajęcia tańca towarzyskiego poprowadzone przez profesjonalnych trenerów - <i>Przepis na Dobre Życie</i> |
| <b>14:30 – 15:15</b> | <b>Pokazy i warsztaty Tai Chi</b> - <i>Poznańskie Stowarzyszenie Tai Chi</i>                                                                               |

## VIVA SENIORZY – SOBOTA 11.10.2025

|                      | <b>STREFA WARSZTATOWA A – PAWILON 7</b>                                                                                      |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>10:30 – 11:30</b> | <b>Koraliki, bransoletki i nie tylko</b> - <i>Uniwersytet Trzeciego Wieku Tarnowo Podgórne</i>                               |
| <b>11:30 – 13:00</b> | <b>Po czym poznać cyberoszustą? Warsztaty z rozpoznawania oszustw w internecie</b> - <i>NASK Państwowy Instytut Badawczy</i> |
| <b>13:00 – 14:00</b> | <b>Czat GPT dla seniora czyli w czym może Ci pomóc sztuczna inteligencja</b> - <i>Senior APP</i>                             |
| <b>14:00 – 15:00</b> | <b>Wesołe jest życie staruszka - zróbmy wspólnie kartkę</b> - <i>Dzienny Dom Pomocy "Klub Słoneczna Przzystań"</i>           |
| <b>15:00 – 16:30</b> | <b>Wędrujące kamyki czyli zdobienie kamyków, które wyruszą w świat</b> - <i>Klub Seniora "Feniks"</i>                        |

|                      | <b>STREFA WARSZTATOWA B – PAWILON 7</b>                                                                                              |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>10:30 – 12:00</b> | <b>Zasady profilaktyki tapingu czyli ustabilizuj swoje stawy</b> - <i>Stowarzyszenie Osób po Endoprotezoplastyce Biodra BIODERKO</i> |
| <b>12:00 – 13:30</b> | <b>Zaznacz swoje ulubione miejsce na mapie Poznania</b> - <i>Klub Seniora "Bajka" i "Rodzina"</i>                                    |
| <b>13:30 – 14:30</b> | <b>Zróbmy razem pamiątkową bransoletkę</b> - <i>Uniwersytet Trzeciego Wieku Tarnowo Podgórne</i>                                     |

|                      | <b>STREFA WARSZTATOWA C – PAWILON 7</b>                                                                                                          |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>11:00 – 11:30</b> | <b>Rozruszaj serce - wspólny trening dla serca</b> – <i>Przepis na Dobre Życie</i>                                                               |
| <b>11:30 – 12:30</b> | <b>Pokazy i warsztaty Tai Chi</b> - <i>Poznańskie Stowarzyszenie Tai Chi</i>                                                                     |
| <b>12:30 – 13:00</b> | <b>Od czujników do bliskości czyli jak system AnnA otwiera się na rozmowy z seniorami</b> - <i>Twórca systemu AnnA - Wirtualny Dom Opieki</i>    |
| <b>13:00 – 14:00</b> | <b>Jak powstają książki, jak je opublikować?</b> - <i>Dialog, spotkania i rozmowy z pisarzami</i> - <i>Fundacja literacka "Jak podanie ręki"</i> |