**INFORMACJA PRASOWA**

**Srebrny Fyrtel – Z pasją, aktywnie i razem!**

**Na mapie Poznania pojawiło się nowe, bardzo twórcze miejsce. Srebrny Fyrtel – Senioralne Miejsce Współpracy to przestrzeń dedykowana osobom w wieku dojrzałym, które chcą aktywnie uczestniczyć m.in. w kulturalnej ofercie miasta i jednocześnie być jej twórczyniami i twórcami.**

*Cieszę się, że w Poznaniu zaczyna działalność takie wyjątkowe miejsce. To bardzo cenny projekt, ponieważ powstał z inicjatywy Miejskiej Rady Seniorów. A przecież nikt nie wie lepiej, czego potrzeba starszym poznaniankom i poznaniakom niż oni sami. Zapraszam wszystkich seniorów do odwiedzenia Srebrnego Fyrtla. Jego oferta jest bardzo bogata* – mówi Jacek Jaśkowiak, prezydent Miasta.

Pilotaż projektu ma za zadanie stworzenie miejsca, które będzie współanimowane przez osoby starsze. Seniorki i seniorzy będą tworzyć ofertę tego miejsca, wykorzystując je do realizacji własnych inicjatyw, dzieląc się jednocześnie swoimi umiejętnościami, wiedzą i doświadczeniem. Inicjatorem projektu jest Miejska Rada Seniorów w Poznaniu, a współrealizatorem Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu. Srebrny Fyrtel ma być miejscem umożliwiającym aktywność osób w wieku dojrzałym – zarówno na poziomie twórcy oferty, jak i jego odbiorcy.

*Spotkania w ramach Fyrtla adresowane są do seniorek i seniorów posiadających już dorobek artystyczny, którzy chcą kontynuować i poszerzać swoje dotychczasowe dokonania, ale też i takich osób, które dopiero zamierzają uaktywnić się na polu szeroko rozumianej sztuki. Tu znajdą coś dla siebie miłośnicy dalekich podroży, fotografowania i barwnych opowieści, pasjonaci aktywnego spędzania czasu oraz poznawania nowych ludzi i form integracji* – podkreśla Joanna Ciechanowska-Barnuś, wiceprzewodnicząca Miejskiej Rady Seniorów w Poznaniu.

*Działalność Srebrnego Fyrtla będzie przede wszystkim okazją do wykorzystania potencjału osób odchodzących z życia zawodowego. Spotkania zaplanowane zostały w taki sposób, aby oprócz dzielenia się wiedzą i doświadczeniem przez prowadzących zadbać o praktyczny przekaz połączony z otwartą dyskusją oraz możliwością włączenia się we wszelkie działania na każdym etapie –* dodaje Wojciech Bauer, dyrektor Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu.

Spotkania w Srebrnym Fyrtlu będą organizowane na ramach kilku bloków tematycznych:

* **Zrozumieć świat** (spotkania poruszające m.in. tematykę wsparcia dla osób potrzebujących czy opieki nad osobami zależnymi),
* **Jak dobrze i długo żyć na emeryturze?** (spotkania poświęcone zdrowemu stylowi życia),
* **Głowę ćwicz — popołudnia z grami** (spotkania dla sympatyków planszówek),
* **Otwarta przestrzeń** (spotkania z ciekawymi ludźmi, informacyjno-doradcze oraz inspirujące warsztaty),
* **Pasja łączy ludzi** (spotkania pasjonatów podróży, fotografii, miłośników śpiewu, malarstwa i literatury, którzy mają ochotę opowiedzieć o swojej drodze do realizacji pasji i zarażać nią innych).

**Co, gdzie i kiedy? Skorzystaj z oferty**

Spotkania będą się odbywać w każdą środę maja i czerwca w blokach tematycznych rozpoczynających się o godz. 10.00, 13.00 i 16.00 w przestrzeni Przystanku Pireus przy ul. Głogowskiej 35 w Poznaniu. Udział w spotkaniach jest bezpłatny, na spotkania obowiązują zapisy: tel. 61 842 35 09 (od pon. do pt. w godz. 8.00-16.00).

Harmonogram wydarzeń majowych:

**10 maja**

* godz. 13.00-14.30 - *Pasja łączy ludzi: Pozwólcie mi tworzyć*, prowadzenie: dr Magdalena Parnasow-Kujawa;

Spotkanie poprowadzi dwóch seniorów: Henryk Kociemba i Roman Binek, pozostających ze sobą w twórczym dialogu. Artyści zachęcą do aktywnego spędzania wolnego czasu, otwartości w podejmowaniu nowych wyzwań, umożliwiających rozwinięcie swoich pasji.

* godz. 16.00-19.00 - *Głowę ćwicz: popołudnia z grami*, prowadzenie: Jakub Grypczyński;

Uczestniczki i uczestnicy zagrają m.in. w: *Carcassone* (kafelkowa gra na punkty, w stylu domino), *Osadnicy z Catanu* (lekka gra ekonomiczna), *Tajniacy* (imprezowa gra w skojarzenia), *Ogródek* (kafelkowa gra w tworzenie swojego ogródka), *Scrabble* (klasyczna gra słowna). Będzie można też zgłosić propozycje gier na kolejne spotkania.

**17 maja**

* godz. 10.00-11.30 - *Zrozumieć świat: Co wiemy o jakości życia poznańskich seniorów?*, prowadzenie: Anna Majchrzycka, Anna Ziółkowska, Fundacja Petra Senior;

Rozmowa o potrzebach społecznych i jakości życia w zakresie m.in. zdrowia, aktywności fizycznej i psychicznej oraz relacji społecznych.

* godz. 13.00-14.30 - *Pasja łączy ludzi: Jak zaplanować i zrealizować podróż do interesujących miejsc w Europie?*, prowadzenie: Elżbieta Witkiewicz;

Elżbieta Witkiewicz jest pasjonatką kulturalnych podróży po Europie – nie przepada za pobieżnym zwiedzaniem, lubi odkrywać interesujące miejsca we własnym rytmie i delektować się sztuką, zgromadzoną nie tylko w muzeach.

* godz. 16.00-17.30 - *Pasja łączy ludzi: Kolory Deszcza*, prowadzenie: Krzysztof Deszczyński;

Deszczu to postać w Poznaniu bardzo dobrze znana — aktor, scenarzysta i reżyser, fotograf, manager kultury, na spotkaniu artysta opowie o Birmie i zaprezentuje swoje fotografie, na których zobaczyć można kraj wielokulturowy, barwny, piękny i zarazem nieobliczalny. Artysta z pewnością wykorzysta swoje umiejętności kabaretowe.

**24 maja**

* godz. 10.00-11.30 - *Jak dobrze i długo żyć na emeryturze: Młodość w naszych mięśniach*, prowadzenie: Monika Domagała, Marta Lewandowicz;

Każdy w głębi chciałby żyć jak najdłużej – i to w pełnym zdrowiu. Badania dowodzą, że więcej mięśni najczęściej oznacza dłuższe życie. Co jeść i jak się ruszać, aby starzeć się wolniej i nie tracić mięśni?

* godz. 13.00-14.30 - *Zrozumieć świat: O tych, którzy żyją dwa razy*, prowadzenie: Anna J. Nowak;

Spotkanie dotyczące sytuacji seniorów i seniorek opiekujących się osobami zależnymi: dorosłymi niesamodzielnymi dziećmi, wnukami z niepełnosprawnością, współmałżonkami wymagającymi stałej pomocy i wsparcia, poprowadzi je Anna J. Nowak, która m.in. podzieli się swoim doświadczeniem w tym zakresie.

**31 maja**

* godz. 10.00-11.30 - *Jak dobrze i długo żyć na emeryturze: Obrzęki a dieta,* prowadzenie: Marta Lewandowicz;

Przyczyną obrzęków jest w wielu przypadkach nieprawidłowy stan odżywienia oraz niewłaściwa dieta. Sposób żywienia bezpośrednio przekłada się na wiele dolegliwości w organizmie, a niekiedy wystarczy tak niewiele, żeby zyskać dużo więcej. Jakie korzyści płyną z wprowadzenia dietoprofilaktyki i dietoterapii obrzęków?

* godz. 13.00-14.30 - *Pasja łączy ludzi: Program Erasmus dla seniorów*, prowadzenie: Aleksandra Pacyńska-Dukat;

Czy wyjazdy dla seniorów to tylko sanatoria i uzdrowiska? Nic bardziej mylnego! Wiek może przełamać granice państw. Gośćmi spotkania będą seniorzy, którzy uczą się języków obcych i zdecydowali się na wyjazd studyjny do szkół językowych w Hiszpanii i Irlandii w ramach europejskiego programu Erasmus.

* g. 16-17.30 - *Otwarta przestrzeń: Życie zaczyna się na emeryturze*, prowadzenie: Joanna Ciechanowska-Barnuś, Aleksandra Gracjasz;

Jak zagospodarować czas wolny na emeryturze? Gdzie szukać pomocy i inspiracji? Z czego można i warto skorzystać? Odpowiedzi na te i wiele innych pytań będzie można uzyskać podczas spotkań informacyjno-doradczych, dedykowanych osobom kończącym swoją działalność zawodową.

**Włącz się w działania Srebrnego Fyrtla!**

Każdy może włączyć się w tworzenie oferty Srebrnego Fyrtla, dzieląc się swoimi pasjami z innymi seniorkami i seniorami. Szczegóły: tel. 61 842 35 09 (od pon. do pt. w godz. 8.00-16.00).

Działanie Srebrny Fyrtel – Senioralne Miejsce Współpracy realizuje Miejska Rada Seniorów w Poznaniu oraz Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu ze środków budżetowych Miasta Poznania, we współpracy z Przystankiem Pireus — projektem finansowanym ze środków budżetowych Miasta Poznania.