



DZIEŃ I

ŚREM – MIASTO OTWARTE

20 października 2021 rok

Przestrzeń ROZWÓJ

Miejsce: Klub „Senior+” w Śremie, ul. Franciszkańska 2

10:00 – 11:30 Warsztat rozwoju osobistego – czy życzliwość jest w modzie, warsztaty serdecznych relacji międzyludzkich – Grupa samopomocowa dla osób w kryzysie emocjonalnym;

12:00 – 13:30 Liternictwo – warsztat sztuki pięknego pisania;

14:00 – 15:30 Szachowy pojedynek – trening pamięci i koncentracji – Instruktor szachowy Klubu „Senior+”;

16:00 – 17:30 Babcie i Dziadkowie – rodzinni nauczyciele tradycji i historii – warsztaty międzypokoleniowe;

Przestrzeń KULTURA

Miejsce: Śremski Ośrodek Kultury, ul. Mickiewicza 77

10:00 – 11:30 Pasjonaci – ocalić od zapomnienia – spotkanie muzyczne poświęcone pamięci Zbigniewa Wodeckiego prowadzone przez seniora hobbystę;

12:00 – 13:30 Karykatura i komiks dla starszych dorosłych, warsztaty z prostych technik rysunku – warsztaty realizowane przez autora „Legend śremskich na wesoło”;

Przestrzeń SPORT I REKREACJA

Miejsce: Śremski Sport, ul. Staszica 1A

10:00 – 11:30 Niewielki wysiłek, duży efekt – ćwiczenia poprawiające koordynację ruchową – Grupa senioralna Nordic Walking;

12:00 – 13:30 Zielona gimnastyka, jak zadbać o swoje zdrowie na siłowniach zewnętrznych. (Park Puchalskiego, siłownia zewnętrzna);

Przestrzeń EDUKACJA

Miejsce: Biblioteka Publiczna im. Heliodora Święcickiego, ul. Grunwaldzka 10

10:00 – 11:30 Rozgrzewamy śremskie serca i pielęgnujemy lokalną historię, warsztaty o regionalizmie – lider „Śremskich spacerów historycznych”;

12:00 – 13:30 Od Dziadów do Halloween – nawiązanie do literatury i tradycji – wykład ekspercki;

14:00 – 15:30 Rozmowy seniorów – zakazane książki, dlaczego niektórych książek nie można czytać – członkowie Klubu Literackiego „Amator”;



DZIEŃ II

LOKALNE FORUM INICJATYW

21 października 2021 r. Sala widowiskowa Muzeum Śremskiego

10:00 **Otwarcie spotkania**

Adam Lewandowski, Burmistrz Śremu

10:15 **Seniorzy jako liderzy – wymiana wiedzy i doświadczeń**

prezentacja inicjatyw i dobrych praktyk działań na rzecz osób starszych

- Śremska Rada Seniorów
- Mechliński Klub Seniora Benedykt
- Towarzystwo Miłośników Ziemi Śremskiej
- Klub Seniora „Nadzieja”, Klub Seniora „Jedynkowy”
Towarzystwo Pomocy Potrzebującym im. Św. Brata Alberta „Nadzieja”
- Koło Emerytów i Rencistów przy Międzyzakładowym Związku
Zawodowym Hutników Odlewni Żeliwa Śrem S.A.
- Sekcja Emerytów i Rencistów Związku Nauczycielstwa Polskiego
- Klub „Senior+” w Śremie

13:00 **Podsumowanie spotkania**

Maria Świdurska, Kierownik Ośrodka Pomocy Społecznej w Śremie

Działania towarzyszące

Przeprowadzenie badań ankietowych, których celem będzie diagnozowanie potrzeb śremskich seniorów.

Dlaczego warto badać potrzeby seniorów?

- By dowiedzieć się czego naprawdę im brakuje i planować lepsze działania.
- By mieć argumenty w dyskusji z lokalnym samorządem na temat potrzeb seniorów w gminie Śrem.
- By przy okazji dotrzeć do seniorów z informacją o podejmowanych na ich rzecz inicjatywach i włączyć ich w działania.

DZIEŃ III

POLITYKA SENIORALNA – DZIAŁANIA NA RZECZ WŁĄCZENIA OSÓB STARSZYCH

22 października 2021 r. Sala widowiskowa Muzeum Śremskiego

- 10:00 **Otwarcie spotkania**
Adam Lewandowski, Burmistrz Śremu
- 10:15 **Mieć poczucie dobrze przeżytego życia - wyzwania rozwojowe dla osób starszych**
prof. Dobroniega Głębocka, Zakład Badań Problemów Społecznych i Pracy Socjalnej, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu
- 10:45 **Debata – Rozmawiajmy ze śremskimi seniorami o ich potrzebach**

Dyskusja z udziałem osób starszych, ekspertów i przedstawicieli administracji publicznej i lokalnych podmiotów senioralnych
- 11:15 **Wyzwania dla lokalnej polityki senioralnej – Śremski Program na rzecz osób starszych na lata 2017 – 2025**
Klub „Senior+” w Śremie - wsparcie aktywności osób starszych w ramach Programu wieloletniego "Senior+" na lata 2021-2025
Joanna Ratajczak, Koordynator ds. polityki senioralnej gminy Śrem
- 11:30 **Czas na podsumowanie Wydarzenia, zebranie wniosków i rekomendacji**
Maria Świdurska, Kierownik Ośrodka Pomocy Społecznej w Śremie

11:45 **Występ Śremskiego Stowarzyszenia Śpiewackiego im. Stanisława Moniuszki**

21 i 22 października **Wydarzenia towarzyszące – Zdrowe smaki.**
Ciekawą i co najważniejsze zdrową ofertę pięciu Stoisk kulinarnych uczestnicy spotkania znajdą w przestrzeni plenerowej Muzeum Śremskiego.
Zachęcamy do otwarcia się na nowe doznania kulinarne i próbowania sezonowych warzyw i owoców, takich jak dynie, cukinie czy jabłka, w nowych odsłonach kulinarnych. Nie zabraknie też potraw z ryb.
Zapraszamy na wykwintne ciastka i desery .