

SCENA GŁÓWNA

Piątek. 5 października

10.30-11.00. Spektakl sceniczny „Kocham Wolność”. Teatr po Latach z Centrum Kultury w Świątnikach Górnych.

11.00-13.00. Spotkanie z gościem specjalnym. Rozmowa z ks. Adamem Bonieckim przed premierą książki „Boniecki. Rozmowy o życiu”.

„Niezwykły ksiądz w inspirującej rozmowie z dziennikarką „Tygodnika Powszechnego” Anną Goc odśladania swoje życie i opowiada o doświadczeniach, które go uformowały” - wyd. *Znak*.

13.00-14.30. Debata poświęcona tematyce senioralnej pod patronatem Marszałka Małopolski Jacka Krupy i Prezydenta Miasta Krakowa Jacka Majchrowskiego.

14.30-15.00. Występ Klubowej Grupy POETICA z Klubu Dukat Ośrodka Kultury Kraków-Nowa Huta.

Poetica to amatorska grupa artystyczna o charakterze teatralnym, w przeważającej części złożona z seniorów - mieszkańców osiedla Grębałów.

15.00-16.15. Spotkanie z gościem specjalnym. Występ Katarzyny Gartner, kompozytorki i pianistki, twórczyni takich przebojów jak „Małgośka”, czy „Bądź gotowy dziś do drogi”.

Przeniesiony z przestrzeni Teatru „Grotteska” do przestrzeni publicznej cykl spotkań z największymi osobistościami ze świata kultury. Można będzie posłuchać największych przebojów Artystki oraz dowiedzieć się więcej na temat odbywających się w Grottesce spotkań w ramach cyklu Kod Mistrzów.

16.15-16.30. Ogłoszenie wyników konkursów.

16.30-17.00. „Wysocki. Powrót do ZSRR” - Teatr Nowy Proxima. Piosenki ze spektaklu „Wysocki. Powrót do ZSRR” w reż. Piotra Siekluckiego.

Sobota. 6 października

10.30-11.00. Występ Ryszarda Haby wraz z jego Haba Percussion Group Filharmonii Krakowskiej. Koncert muzyki perkusyjnej, w trakcie którego zabrzmiały kompozycje latynoamerykańskie i muzyka współczesna. Ryszard Haba jest pierwszym kotlistą i kierownikiem grupy perkusyjnej orkiestry FK.

11.00-11.30. Centra Aktywności Seniorów Kraków. Prezentacja seniorskich zespołów muzycznych, tanecznych i wokalnych.

11.30-12.00. Prezentacja.

12.00-12.30. Koncert muzyki popularnej i rozrywkowej w wykonaniu Orkiestry Dętej Solvay. Centrum Kultury Podgórze.

12.30-13.00. Pokaz mody dla seniorów.

13.00-14.00. Spektakl „Ożenek” wg. Mikołaja Gogola w wykonaniu Grupy Teatralnej Seniorów. Wariacja na podstawie sztuki Mikołaja Gogola - historia miłosnych perypetii Jędrka, krakowskiego rozwodnika poszukującego żony. Co się dzieje, kiedy seniorzy poszukują miłości przy pomocy nowych technologii oraz na portalach randkowych? Jak kończy się korzystanie z pomocy swatki?

14.00-15.00. Goście specjalni. Spotkanie z Elżbietą i Andrzejem Lisowskimi, krakowskimi dziennikarzami i podróżnikami. Twórcami telewizyjnych magazynów dla TVP: „Światowiec”, „Z plecakiem i walizką” oraz etnologicznych reportaży z Azji. Lisowscy są autorami przewodników, audycji radiowych i setek artykułów prasowych. Ich ostatnio wydana książka to „POŁUDNIKI SZCZĘŚCIA”.

15.00-16.15. Gość specjalny. Koncert Haliny Kunickiej, autorki kilkunastu płyt, z których trzy doczekały się statusu złotych. Do jej największych przebojów należą „Orkiestry dęte”, „Niech no

tylko zakwitną jabłonie”, „Lato, lato czeka”, „Od nocy do nocy”, „To były piękne dni”. Występ artystki połączony będzie z rozmową na scenie, m.in. na temat jej książki „Świat nie jest taki zły” i spotkanie z widzami.

16.15-16.30. Ogłoszenie wyników konkursów.

16.30-17.00. Centra Aktywności Seniorów Kraków. Prezentacja seniorskich zespołów muzycznych, tanecznych i wokalnych.

STREFA OTWARTYCH WARSZTATÓW

Piątek. 5 października

10.30-13.00. Konferencja Polska Press Grupa.

Dieta w chorobach serca. Wykład dr n. med. Agnieszki Ostachowskiej-Gąsior, adiunkt w Zakładzie Higieny i Dietetyki UJ.

Zwrodnienia ortopedyczne - objawy, dieta, leczenie. Wykład dr. n. med. Marka Kulisia z Oddziału Ortopedii i Rehabilitacji Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie.

Ziołolecznictwo. Jak bezpiecznie i skutecznie korzystać z naturalnych leków - prezentacja firmy Herbapol.

Najczęstsze zakażenia wieku podeszłego. Wykład dr hab. n. med. Jadwigi Wójkowskiej-Mach z Katedry Mikrobiologii UJ Collegium Medicum w Krakowie.

Wielolekowość w leczeniu seniorów i związane z tym zagrożenia - wykład dr Krzysztofa Czarnobilskiego, lekarza-geriatry, zastępcy dyr. szpitala MSWIA w Krakowie.

13.00-13.30. Przerwa

13.30-14.00. Warsztat psychologiczny. „Jak pokonać zmartwienia” - prelekcja Grażyny Koniecznej.

14.00-14.30. Prelekcja podróżnicza. Piotr Firlej - „Na wschód od Krakowa... góra tajemnic się chowa”.

Piotr Firlej jest kreatywnym inicjatorem turystyki. Mieszkaniec Tuchowa, związany z Pogórzem Karpackim. Przewodnik beskidzki, pilot wycieczek, geograf.

14.30-15.30. Prelekcja podróżnicza. Kazimierz Ludwiński - „Wyspa Szczęśliwych Dzieci - jachtem dookoła świata”.

Ludwiński miał dwadzieścia kilka lat, gdy wraz z braćmi zbudował rzemieślniczą metodą katamaran żaglowy - „Wyspę szczęśliwych dzieci”. Pływanie na nim bracia rozpoczęli w 1979 r. Stan wojenny zastał ich w Afryce Zachodniej. Zmienili plany i nie wrócili do kraju... Tak rozpoczyna się ta fascynująca opowieść.

15.30-16.30. Pokaz Muzeum PRL. Prezentacja powstającej trasy turystycznej „Podziemna Nowa Huta”.

16.30-17.00. Projekcje krótkometrażowych filmów prezentujących zbiory Muzeum Historyczne Miasta Krakowa.

O zabytkach opowiadają pracownicy MHMK. Seria „Muzealne opowieści”, prezentacja jubileuszowych wystaw czasowych „Krakowski Hejnał Wolności” z okazji 100. rocznicy odzyskania niepodległości.

Sobota. 6 października

11.00-11.30. Prelekcja Stowarzyszenia Manko, wydawcy Magazynu Głos Seniora.

Stowarzyszenie jest organizatorem i jedynym dystrybutorem Ogólnopolskiej Karty Seniora, która uprawnia do zniżek w ponad 1 300 firmach. Stowarzyszenie działa od ponad 20 lat, z sukcesami realizując wiele kampanii społecznych, w tym m.in. Lokal bez papierosa, Życie zaczyna się po 60-tce i wiele innych.

11.30.-12.00. Prelekcja „Aktywny i bezpieczny senior to nowoczesne technologie”. Krajowe i europejskie doświadczenia w świadczeniu usług teleopieki; potrzeby i oczekiwania użytkowników (seniorzy, opiekunowie, rodzina).

12.00-12.30. „Fizjoterapeuta radzi seniorom” - Bartosz Majchrzyk, Uzdrowisko Kraków Swoszowice.

12.30-13.00. „Lepszy wzrok, to lepsze życie” - prelekcja dr Andrzeja Siwka o wczesnym diagnozowaniu zaćmy oraz nowatorskich metodach jej leczenia.

13.00-13.30. Warsztaty. „Dojrzała elegancja” - o tym jak stylowo wyglądać w wieku 50+ opowie blogerka modowa Krystyna Bałakier.

13.30-14.00. Prelekcja sportowa. „CrossFit. Codzienny trening także dla seniorów”.

14.00.-14.30. Prelekcja i pokaz. „Korzyści płynące z jogi i aromaterapii” - Kasia Stryczniewicz. Prelegentka ukończyła kursu w International Sivananda Centre w Tyrolu. Prowadzi w Krakowie studio KASIA RAW, łącząc pasję do jogi z olejkami eterycznymi i tworząc autorskie produkty.

14.30-15.30. Warsztat. „Srebrne tabu?! O przyjaźni, miłości, seksualności w wieku dojrzałym” - dr Monika Mularska-Kucharek.

Prelegentka jest autorką książek popularno-naukowych (m.in. „Co Dobrego?! Poezjoterapia”), doktorem socjologii, terapeutą i trenerem umiejętności psychospołecznych. Od wielu lat realizuje warsztaty dla osób starszych z zakresu rozwoju kompetencji interpersonalnych oraz radzenia sobie z trudnościami dnia codziennego, których głównym celem jest poprawa jakości życia.

15.30-16.00. Przerwa

16.00-16.30. Prelekcja podróżnicza. „Podziemia turystyczne w Polsce” - Albin Marciniak. Prelegent jest Prezesem Klubu Podróżników „Śródziemie”, od 9 lat organizuje slajdowiska podróżnicze. Dziennikarz, fotograf i radiowiec.

16.30-17.00. Prelekcja podróżnicza. „Na krawędzi kontynentów. Arktyczny Ural i Siła Życia” - Wawrzyniec Kuc.

Wawrzyniec Kuc - Architekt SARP, współwłaściciel biura projektów TEAM s.c. w Busku-Zdroju i główny projektant, nauczyciel akademicki, wykładowca w Krakowskiej Akademii im. A. Frycza-Modrzewskiego, podróżnik. Założyciel grupy Traveler4x4.

MIEJSKA STREFA POKAZÓW

Strefa zlokalizowana przy stoiskach jednostek Urzędu Miasta Krakowa: domów kultury, muzeów i teatrów.

Piątek. 5 października

10.00-11.00. Zajęcia rękodzielnicze: origami, gazetowe kwiaty, malowanie kamieni. Centa Aktywności Seniorów.

11.00-13.00. Uczestnicy targów pod okiem koronczarek poznają podstawy koronki klockowej - najstarszej i najtrudniejszej techniki koronkarskiej oraz spróbują samodzielnie stworzyć proste wzory. Dla najbardziej zaangażowanych uczestników warsztatów przewidziano upominki - zestaw ozdób choinkowych wykonanych techniką koronki klockowej przez prowadzącą oraz uczestniczki Warsztatów Rękodzieła Artystycznego „Czar nici”. Centrum Kultury Podgórze.

13.00-13.40. Kurs obsługi smartfona i tabletu. Krakowskie Forum Kultury.

13.40-14.30. Warsztaty artystyczne w oparciu o techniki takie jak malarstwo i grafika. Bunkier Sztuki.

14.30-16.00. Ekspozycja prezentująca rodzaje uzbrojenia charakterystyczne dla okresu I poł. XX wieku. Muzeum Armii Krajowej.

16.00-17.00. Wykonywanie robótek ręcznych i drobnych prac rekonstrukcyjnych. Centrum Kultury Dworek Białoprądnicki.

Sobota. 6 października

10.00-11.00. Zajęcia rękodzielnicze: origami, gazetowe kwiaty, malowanie kamieni. Centra Aktywności Seniorów.

11.00-12.30. Warsztaty decoupage na sklejkach drewnianych i doniczkach. Ośrodek Kultury Nowa Huta. Ośrodek Kultury Nowa Huta.

12.30-13.00. Kurs obsługi smartfona i tabletu. Krakowskie Forum Kultury.

13.00-14.30. Warsztaty z quillingu - techniki z rodzaju papieroplastyki (zwanej też papierowym filigranem), polegającej na nawijaniu wąskich pasków papieru w kształt spiralnej sprężyny i odpowiednim jej formowaniu, celem tworzenia przedmiotów dekoracyjnych i użytkowych. Nowohuckie Centrum Kultury.

14.30-16.00. Warsztaty rysunku i malarstwa dla każdego kto ma ochotę pracować nad rozwojem własnych plastycznych talentów. Nowohuckie Centrum Kultury.

16.00 -17.00. Wykonywanie robótek ręcznych i drobnych prac rekonstrukcyjnych. Centrum Kultury Dworek Białoprądnicki.