

## Rozkład jazdy Forum Aktywnego Seniora

### Poniedziałek

Jak randkować po 60-tce?

W poniedziałek, 16 listopada naszym gościem będzie Joanna Keszka - trenerka kreatywnego seksu, edukatorka seksualna, pisarka scenariuszy erotycznych, a także autorka i prowadząca programu edukacyjnego dla dorosłych „Szkola Seksu Joanny Keszka” w Planete +. Jest także autorką poradników i książek o seksie: „Grzeczna to już byłam”, „Potęga Zabawnego Seksu”. Na temat seksu pisze również na portalu [www.barbarella.pl](http://www.barbarella.pl). Prowadzi też autorskie warsztaty i szkolenia w całej Polsce.

Zaproszona przez nas ekspertka przygotuje wystąpienie pt. „Libido nie idzie na emeryturę. Jak randkować po 60-tce bez łatki starego erotomana?”

Opowie wdowom i wdowcom, w jaki sposób szukać nowych relacji i jak je budować. Poruszy także inne zagadnienia istotne dla seniorów: „Jak przełamać wstyd przed pierwszym zbliżeniem?” oraz „Gdy partner odchodzi a potrzeby zostają - życie seksualne w pojedynkę”.

### Wtorek

Rafał Maserak - taniec to jego pasja  
i sposób na życie

We wtorek, 17 listopada spotka się z Wami Rafał Maserak - tancerz, reprezentant najwyższej, międzynarodowej klasy tanecznej S, instruktor, artysta, a także kucharz. Jest trzykrotnym vice-Mistrzem Polski w tańcach latynoamerykańskich i standardowych, a także zwycięzcą i finalistą wielu turniejów zagranicznych, między innymi: „Gold Master” we Włoszech, „Paris Open” we Francji, „Austrian Open” w Austrii, „Russian Open” w Rosji.

Dużą popularność przyniósł mu udział w „Tańcu z gwiazdami”. Od pierwszej edycji partnerował największym gwiazdom. W X edycji programu został zwycięzcą w parze z Anną Muchą, zaś w XI edycji - z Julią Kamińską.

Drugiego dnia Forum Aktywnego Seniora Rafał Maserak przygotuje wystąpienie pt. „Nogi, nogi roztańczone, czyli szalona aktywność w każdym wieku”. W czasie spotkania online o godzinie 12, opowie Wam między innymi o tym co daje taniec i dlaczego na naukę tańca nigdy nie jest za późno. Przybliży również informacje na temat tego jakie partie ciała rozwija taniec, a jakie obciąża.

### Środa

Jak sporządzić testament  
i załatwić odwróconą hipotekę?

Trzeciego dnia naszych zdalnych spotkań skupimy się na tematach dotyczących prawa. Gościem środowej (18 listopada) transmisji będzie Piotr Wódkowski - radca prawny i członek Okręgowej Izby Radców Prawnych w Toruniu, prowadzący indywidualną kancelarię radcowską. Nasz gość jest absolwentem studiów prawniczych na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika. Ukończył także studia podyplomowe z zakresu prawa upadłościowego na Uniwersytecie Adama Mickiewicza. Obecnie jest wykładowcą w Wyższej Szkole Bankowej w Toruniu. Piotr Wódkowski specjalizuje się w zakresie prawa gospodarczego, autorskiego oraz ochrony danych osobowych. Posiada także bogate doświadczenie trenerskie. Jest wiceprezesem stowarzyszenia Lokomotywa Biznesu.

W ramach Forum Aktywnego Seniora przygotowuje wystąpienie pn. „Ludzkim głosem o prawie: testament i odwrócona hipoteka”. Wyjaśni naszym Słuchaczom czym jest odwrócona hipoteka i w jaki sposób ją załatwić. Przybliży także sprawy związane z testamentem: jak powinien wyglądać i jakie warunki trzeba spełnić, żeby był ważny. Poruszy również inne ważne sprawy, które warto uregulować.

Czwartek

Sukces w biznesie

odnoszą nie tylko młodzi ludzie

„Dojrzałe i ciągle aktywne. Praca zawodowa na emeryturze” - to temat czwartkowego spotkania (19 listopada) skierowanego do seniorów z naszego regionu.

Na wstępie przedstawimy informacje na temat tego, co z naszej emerytury zostanie po dwudziestu latach. Porozmawiamy z naszymi gośćmi: modelką i aktorką - Panią Heleną Norowicz oraz Panią Lucyną Orłowską, znaną jako "Babcia Lucyna" - przedsiębiorczą Seniorką, która prowadzi prężnie działającą lodziarnię w Krakowie. Wspomnimy również ludzi, którzy największe sukcesy odnosili po 50. roku życia i podamy przykłady dojrzałych i aktywnych zawodowo osób z naszego regionu. Kolejnym z poruszonych tego dnia zagadnień będzie kwestia tego, w jaki sposób zmienić swoją życiową pasję w dodatkowe źródło dochodu.

Piątek

Ogródek w domu,

czyli zioła na parapecie - także zimą

Ostatni dzień Forum Aktywnego Seniora poświęcimy ziołom. W piątek, 20 listopada [/b]będzie można posłuchać o tym w jaki sposób - jesienią i zimą - uprawiać zioła we własnym domu - np. na parapecie. Przybliżymy także informacje na temat działania poszczególnych ziół: na co mogą pomóc, w jakich dolegliwościach ulżyć, czy wzmocnić organizm. Pokażemy także jak wykorzystywać w kuchni świeże zioła (w czasie prelekcji nie zabraknie przepisów kulinarnych z wykorzystaniem świeżych ziół).

Naszym gościem, który przybliży informacje na temat domowego ogródka w prelekcji pt. „Jeszcze w zielone gramy, czyli zioła na parapecie”, będzie Anna Skorupska - architektka krajobrazu po warszawskiej SGGW, ogrodniczka z pokolenia na pokolenie i miłośniczka zieleni.

Anna Skorupska na co dzień projektuje ogrody, a po godzinach prowadzi kanał „Make Your Life Greener” na YouTube, gdzie dzieli się pasją i doświadczeniem w uprawie roślin domowych, ogrodowych oraz użytkowych.