

# SENIORALNY POZNAŃ

www.poznan.pl

ISSN 2658-1272

TYTKA  
SENIORA

wewnątrz numeru

MIESIĘCZNIK  
DLA SENIOREK  
I SENIORÓW  
**STYCZEŃ 2020**

www.centrumis.pl

nr 1(1) 2020

Serwis miejski  
m.poznan.pl

## Europejskie standardy w nowym DPS

**O**becnie Dom Pomocy Społecznej nr 1 mieści się w kamienicy przy ul. Bukowskiej. Nowa siedziba powstaje przy ul. Żołnierzy Wyklętych. W listopadzie rozpoczęto prace nad fundamentami. Po przeprowadze na Strzeszynie pensjonariusze i pracownicy przebywać będą w nowoczesnym i funkcjonalnym gmachu, spełniającym europejskie standardy opieki nad seniorami.

Placówka będzie w pełni dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, m.in. dzięki dużym pokojom, wodom oraz szerokim korytarzom. Pensjonariusze zamieszkają w jedno- i dwuosobowych pokojach, które będą większe od tych przy ul. Bukowskiej. Pokoje jednoosobowe będą miały powierzchnię niemal 20 m kw., a dwuosobowe – prawie 28 m kw. Każdy ma być wyposażony w łazienkę. W budynku przewidziano gabinet doraźnej pomocy medycznej oraz zaplecze higieniczno-sanitarne. Całość uzupełnią pomieszczenia biurowe i administracyjne, kuchnia, jadalnia, pokój gościnny i dzienny, pralnia z suszarnią,

**Stu seniorów zamieszka w nowej siedzibie Domu Pomocy Społecznej nr 1, którego budowa ruszyła na Strzeszynie. Nowy, piętrowy budynek pozwoli na opiekę nad pensjonariuszami na najwyższym poziomie. Obiekt ma być gotowy za niecałe dwa lata.**

wspólne przestrzenie z pracowniami, kino-café oraz kaplica. W piwnicy powstanie zaplecze socjalne oraz higieniczno-sanitarne dla pracowników placówki, pomieszczenia techniczne, magazynowe i garaże. Łączna powierzchnia obiektu to ponad 6 tys. m kw. Prace wykonuje wyłoniona w postępowaniu przetargowym firma Budopol-Poznań. Koszt inwestycji to ok.

43 mln zł, budynek będzie gotowy pod koniec 2021 roku.

W Poznaniu w domach pomocy społecznej mieszkają osoby, które nie mogą samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu – z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności. To poznaniacy, którym nie można było zapewnić usług opiekuńczych w ich miejscach zamieszkania.

**Mateusz Malinowski**



FOT. POZNAŃSKIE INWESTYCJE MIEJSKIE

Budowa nowego DPS na Strzeszynie (listopad 2019 r.)



FOT. POZNAŃSKIE INWESTYCJE MIEJSKIE

Wizualizacja nowego DPS na Strzeszynie



**Jędrzej Solarski, zastępca prezydenta Poznania:**

– Ta inwestycja pozwoli odczarować myślenie o DPS-ach i udowodni, że domy pomocy społecznej mogą być nowoczesną przestrzenią, na wielu poziomach przyjazną mieszkańcom. Przykładamy wielką wagę do polityki senioralnej, nie tylko prowadząc wiele projektów z pakietu Poznań Viva

Senior, ale również realizując tak nowoczesne inwestycje jak DPS na Strzeszynie.

POZnań\* KONTAKT  
linia miasta

61 646 33 44

POZnań\* KONTAKT  
linia miasta

61 646 33 44



# Świętuj w orszaku

6 stycznia już po raz dziesiąty wyruszy ulicami Poznania Orszak Trzech Króli, Do udziału jak zawsze zaproszeni są wszyscy mieszkańcy – starsi i młodszy.

Orszak Trzech Króli to widowisko plenerowe, oparte na elementach dawnych misterii Bożego Narodzenia, obrazujących pielgrzymowanie biblijnych trzech mędrców do betlejemskiego żłóbka. W jego trakcie aktorzy i uczniowie poznańskich szkół przedstawiają sceny: walki dobra ze złem, wjazdu królów do Jerozolimy, wizyty królów w pałacu Heroda i – finałową – złożenia darów i oddania pokłonu Dzieciątku Jezus. Sceny przeplatane będą wspólnym śpiewem kolęd, w który włączą się wszyscy uczestnicy orszaku.

Poznański Orszak Trzech Króli to wydarzenie, które wpisało się w kulturalny kalendarz naszego miasta. W przygotowanie widowiska angażują się szkoły, muzycy, drużyny harcerskie, organizacje pozarządowe i firmy prywatne. Łącznie około 500 wolontariuszy. Co roku orszak gromadzi od 5 do 15 tys. uczestników. Pierwsze 10 tys. osób otrzyma korony, dzięki którym będą mogły poczuć się jak królowie, a śpiewniki pomogą we wspólnym kolędowaniu.

Początek wydarzenia na pl. Wolności. Od g. 11 wolontariusze zaczną

rozdawać korony i śpiewniki. Orszak wyruszy o g. 12, o 13.45 odbędzie się msza św. w farze.

Organizatorami wydarzenia są: Cafe Misja Centrum Kultury Fara, Fundacja Więcej Poznania, Fara Poznańska. Patronat honorowy objęli: Metropolita Poznański abp Stanisław Gądecki i Przewodniczący Rady Miasta Poznania Grzegorz Ganowicz. Wydarzenie zostało dofinansowane ze środków Miasta Poznania i Archidiecezji Poznańskiej. Więcej na: [orszak-poznan.pl](http://orszak-poznan.pl).

Mateusz Malinowski



FOT. MATERIAŁY ORGANIZATORÓW

Orszak Trzech Króli 2019

## Łatwiejszy dojazd do szpitala Nowe chodniki



FOT. POZNAŃSKIE INWESTYCJE MIEJSKIE

Przebudowany dojazd do szpitala przy ul. Szwajcarskiej

Do największego miejskiego szpitala przy ul. Szwajcarskiej dojeżdżemy teraz łatwiej.

Dotychczasowe wąskie drogi zastąpił nowy układ drogowy, który

zrealizowała miejska spółka Poznańskie Inwestycje Miejskie. Szczególnie zyskały karetki pogotowia i miejskie autobusy, dla których wcześniej droga była zbyt

wąska, ale także samochody pacjentów i odwiedzających.

Nowe pasy ruchu dobudowano na dwóch odcinkach: od wyjazdu z istniejącego parkingu do ul. Piaseckiego oraz od ul. Piaseckiego do ul. Szwajcarskiej. Stara jezdnia zyskała nową nawierzchnię razem z poszerzonym odcinkiem od ul. Szwajcarskiej do Piaseckiego, powstał chodnik i droga rowerowa. Ścieżkę rowerową dobudowano też od ul. Piaseckiego do szpitala.

Na jej końcu, pomiędzy drogą dla karetek pogotowia a drogą dojazdową do wejścia do szpitala, stanął zaduszony parking dla rowerów. Do zmian w układzie komunikacyjnym dostosowana została sygnalizacja świetlna, a całość uzupełnia nasadzona nowa zieleń. **jg**



FOT. ZARZĄD DRÓG MIEJSKICH W POZNANIU

Wyremontowany chodnik na ul. Piłskiej

Nie są to najbardziej spektakularne inwestycje, ale ważne dla mieszkańców danego furtka, szczególnie tych starszych.

Dla pieszych w pełni sił krzywy chodnik lub jego brak, choć uciążliwy, nie stanowi aż takiego wyzwania. Kiedy z wiekiem sił brakuje, a z chodzeniem nie jest już tak jak niegdyś, wtedy znaczenie dobrego chodnika staje się pierwszorzędne. W ostatnich miesiącach wyremontowano chodnik po stronie północnej ul. Dworskiej, po stronie przeciwnej remont odbył się w 2018 roku. Po obu stronach ulicy wyremontowano natomiast chodnik na ul. Piłskiej. Nowe nawierzchnie chodników pojawiły się na ulicach: Jarochowskiego na odcinku od ul. Winklera do posesji nr 6, ul. Wojskowej, Biedrzyckiego,

Wójtowskiej, Czechosłowackiej, Poplińskich, Wierzbicice, Mokrej, Widnej i Sokoła, a także po obu stronach ul. Podstolińskiej. Powstały też dojścia dla pieszych na skrzyżowaniu ul. Gospodarskiej z ul. Bobrownicką i Szczepankowo. Wreszcie nowe chodniki powstają też przy okazji większych inwestycji, jak przebudowa ul. Jackowskiego czy górnego tarasu Rataj. To wszystko tylko wycinek inwestycji z ostatnich miesięcy.

Oprócz funduszy od rad osiedli w dzielnicach objętych strefą płatnego parkowania część wpływów też jest przeznaczana na remonty chodników. Strefa ma wkrótce pojawić się na Wildzie i dzięki temu środków na remonty chodników w tej części miasta też będzie więcej. **jg**

## Miliardy w budżecie, także dla seniorów

Miasto chce wydać w tym roku 4,89 mld zł, dochody zaś wyniosą 4,37 mld. Plan wydatków na rok 2020 nie jest łatwy, bo samorządy zaskoczyły zmiany ustawowe rządu, przez które do budżetu wpłynęło mniej środków. Mimo to planowany jest ambitny program inwestycyjny, będą też środki dla seniorów. Najwięcej pieniędzy miasto wyda na drogi i komunikację zbiorową – ponad 1,46 mld zł. Niewiele mniej, bo 1,32 mld zł, na oświatę. Trzecią

pod względem wielkości pozycją są pieniądze na politykę społeczną, zdrowotną i rodzinną – tu wydatki wyniosą ponad 1 mld zł.

W całym planie wydatków zadbało też o sprawy dedykowane seniorom. Będą wśród nich pieniądze dla Centrum Inicjatyw Senioralnych, domów pomocy społecznej, ale także na wdrażanie projektów wybranych w budżecie obywatelskim, jak np. Trener Senioralny. Budżet przewiduje też środki na 12 placówek

dziennych ośrodków wsparcia dla seniorów, realizację umów na zajęcia aktywizujące seniorów fizycznie oraz służące poprawie ich stanu psychicznego. Zagwarantowano pieniądze na specjalne usługi miejskie dla osób w wieku senioralnym, w tym m.in. złotą rączkę, senior taxi czy podołoga. Miejski budżet przewiduje też środki na tzw. opiekę wytnieniową dla opiekunów osób chorych, dom czasowego pobytu seniora czy na wydarzenia takie jak Dzień Seniora. **jg**



# Impresjonizm z innej strony

Wyjątkowe, XIX-wieczne grafiki autorstwa najwybitniejszych impresjonistów francuskich będzie można oglądać na wystawie otwieranej 8 stycznia w Centrum Kultury Zamek.

Claude Monet, Édouard Manet, Camille Pissarro, Edgar Degas, Pierre-Auguste Renoir... – nazwiska wielkich impresjonistów od zawsze elektryzowały i przyciągały do muzeów i galerii tłumy. W końcu impresjonizm dla przyszłości sztuki miał takie znaczenie jak dla rozwoju przemysłu wynalazek maszyny parowej.

Wielu poznaniaków pamięta z pewnością wystawę *Od Maneta do*

*Gauguina. Impresjoniści i postimpresjoniści* z Musée d'Orsay w Paryżu, która w 2001 roku była prezentowana w Muzeum Narodowym w Poznaniu. Jest spora szansa, że podobną widowie przyciągnie prezentacja *Nieznany impresjonizm: Manet, Pissarro i im współcześni*, którą przygotowuje CK Zamek.

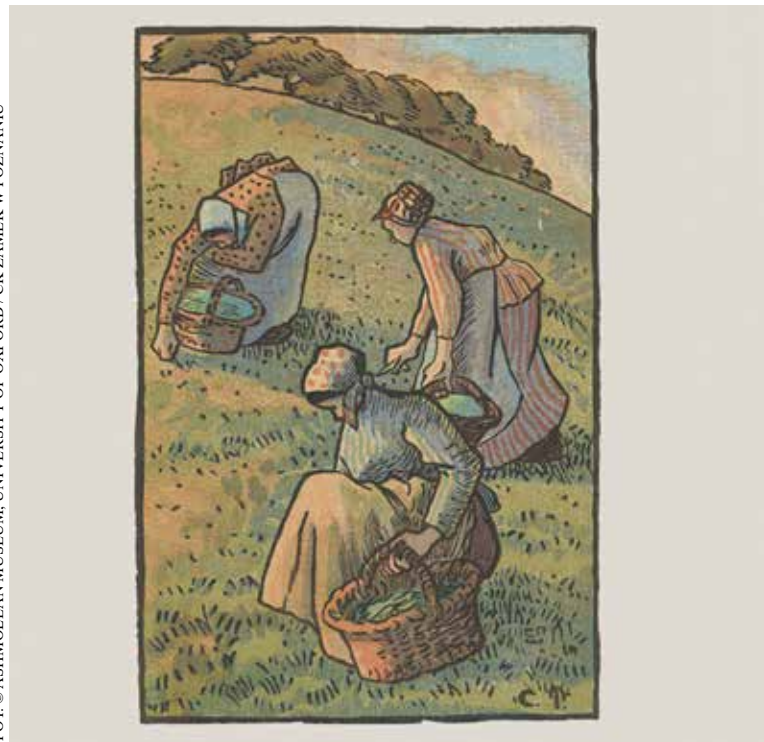
Choć wszyscy najwięksi artyści tego jednego z najbardziej rewolucyjnych kierunków w sztuce byli przede wszystkim wierni malarstwu, tworzyli także w innych technikach, ale ich twórczość graficzna jest w większości nieznana szerszej publiczności. „Stanowi jednak fascynujące przedłużenie oraz dopełnienie ich sławnych dzieł malarskich” – czytamy w opisie zamkowej wystawy.

34 spośród prezentowanych prac to grafiki pochodzące z Ashmolean Museum w Oksfordzie, które jest jednym z najbardziej znaczących archiwów impresjonistów poza Francją. Muzeum udostępniło na wystawę

prace największych francuskich mistrzów, takich jak: Camille Pissarro, Alfred Sisley, Paul Cézanne, Auguste Renoir, Henri de Toulouse-Lautrec, Édouard Manet. Na szczególną uwagę zasługuje kolekcja grafik Camille'a Pissarro, którą pozyskało dzięki darowiznom spadkobierców artysty. Druga kolekcja – 10 dzieł – pochodzi z przekazanego do Muzeum Narodowego w Krakowie zbioru Feliksa Jasieńskiego – kolekcjonera, pisarza, podróżnika, mecenasu i miłośnika sztuki, literatury oraz muzyki.

Wystawa została wzbogacona o XIX-wieczny warsztat graficzny, której to prezentacji towarzyszyć będzie omówienie różnych technik druku: akwaforty, akwatinty, suchej igły oraz znaczenia grafiki warsztatowej dla rozwoju impresjonizmu i europejskiej sztuki nowoczesnej. Bogaty program edukacyjny to także wykłady, lekcje muzealne, spotkania, wprowadzania oraz projekcje filmowe.

Sylvia Klimek



Lucien Pissarro, *Kobiety pielące trawę* (1894)

*Nieznany impresjonizm:*

*Manet, Pissarro i im współcześni*, CK Zamek – Sala Wystaw, wernisaż – 8.01, g. 19, wystawa czynna do 29.03 (wt.–niedz., g. 12–20); bilety: 25, 15 i 10 zł

## Silny jak Zbigniew Orywał

Z Poznańskiego Archiwum Historii Mówionej.

W 1958 i 1959 roku, gdy gościł w Stanach Zjednoczonych na halowych mistrzostwach w lekkiej atletyce, urywał się z hotelu i bez wiedzy pracowników polskiej ambasady spotykał się ze Stanisławem Mikołajczykiem, byłym wicepremierem i prezesem PSL. Mikołajczyk znał jego ojca, interesował się warunkami życia w komunistycznej Polsce.

Zbigniew Orywał był w latach 50. jednym z najlepszych polskich biegaczy średniodystansowych (na 800 i 1500 m) w kraju i na świecie. Urodził się w 1930 roku w Kępnie, ale wychował się i pierwsze kroki w sporcie stawiał pod okiem ojca w Wągrowcu. W trakcie niemieckiej okupacji został zraniony nożem przez członków Hitlerjugend. W halowych mistrzostwach USA



Zbigniew Orywał

w 1958 i 1959 roku dwukrotnie zwyciężył na 1000 jardów. Podczas

mitingu w Monachium w 1959 roku przegrał minimalnie – o jedną setną sekundy – finisz biegu na 800 m z Belgiem Rogerem Moonsem, mistrzem i rekordzistą świata. A na igrzyskach olimpijskich w Rzymie (1960) poniósł klęskę, spowodowaną ukrywaną przed trenerami chorobą.

Nagranie wspomnień Zbigniewa Orywała można obejrzeć na: [historiamowiona.poznan.pl](http://historiamowiona.poznan.pl).

boj

Po wyjątkowo trudnym ubiegłorocznym Finale Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy nie przestaje grać „Wiatr w żagle” – pod takim hasłem wystąpi w tym roku. Zebrane pieniądze zostaną przekazane „na zapewnienie najwyższych standardów diagnostycznych i leczniczych w dziecięcej medycynie zabiegowej”.

Centrum wydarzeń w Poznaniu po raz pierwszy będą Międzynarodowe Targi Poznańskie (hale nr 1, 2, część hali nr 15 i tereny przyległe). To tam od g. 13 na scenie głównej pojawią się będą kolejni muzyczni goście 28. Finału: Camping Hill, Ten Numer To Kłopoty, Snowman, Mika, Golden Life, Kwartet Proforma, Wolf Spider, Chłopcy z Placu Broni, a w roli gwiazdy – Modesta Pastiche – zespół z Nowego Tomysła, który od kilku lat podbija internet kabaretowo-folk-pastiszowymi wykonaniami coverów. Jednocześnie z koncertami na scenie głównej wystartują licytacje. Pokazy, warsztaty i animacje rozpoczną się o g. 10. Hala nr 1 zamieni się w halę sportową – z boiskiem do hokeja, ścianką wspinaczkową, torem dla rolkarzy i innymi aktywnościami. Rozegrany zostanie w niej turniej szachowy, będzie można nauczyć się gry w szachy, a w strefie warsztatowej wziąć udział w za-

jęciach z sitodruku, szycia, pobać się robotami. A także obejrzeć przedpremierowo fragment spektaklu *Księga dżungli* Teatru Muzycznego, którego premiera odbędzie się kilka dni później.

Halę nr 2 zagospodarują ratownicy medyczni, strażacy, nurkowie, którzy zademonstrują sprzęt, nauczą

podstaw skutecznej reanimacji. Zrekonstruują także przebieg akcji ratunkowej zakleszczonych we wraku ofiar wypadku. W okolicy sceny głównej działac będą food trucki, stoiska z kawą i czekoladą do picia, a dla najmłodszych zakręci się karuzela w stylu weneckim.

W organizację 28. Finału WOŚP włączył się także Automobilklub Wielkopolski, który zaprasza tego dnia na Tor Poznań. Przejażdżki sportowymi samochodami, możliwość poznania zawodowych kierowców i harleyowców – to tylko część niespodzianek, które przygotowali.

sk

Poznańskie Archiwum Historii Mówionej to rozmowy z poznaniakami i Wielkopolanami, którzy opowiadają o swoich przeżyciach. Są wśród nich uczestnicy takich wydarzeń jak Czerwiec 1956, ale też osoby, które na przykład chcą podzielić się wspomnieniami o tym, jak się żyło na podpoznańskiej wsi po zakończeniu II wojny albo na Ratajach w latach 70. W ten sposób, w żywym słowie, utrwalana jest pamięć o historii najnowszej i życiu codziennym w Poznaniu i regionie.

28. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w Poznaniu; tereny MTP (wejście bramą nr 9 i 10 od ul. Głogowskiej); 12.01, g. 10–21; wstęp wolny; organizatorzy: MTP we współpracy ze sztabem przy Politechnice Poznańskiej; szczegóły: [wosp.org.pl](http://wosp.org.pl)



# Cyfrowa wolontariuszka

– Seniorzy mają w Poznaniu wiele szczęścia. Kierowana do nich oferta jest z roku na rok bogatsza, bardziej urozmaicona – mówi Roma Cieślak, tegoroczna laureatka „Wolontariusza roku” w kategorii senioralnej.

Nie można powiedzieć, że jest Pani osobą nieznaną w coraz liczniejszym i aktywniejszym środowisku poznańskich seniorów. Jeśli nie zetknęli się oni z Panią w Centrum Inicjatyw Senioralnych przy ulicy Mielżyńskiego, to uśmiechniętą, elegancką kobietę poznali, kiedy wspólnie z prof. Antonim Szczucińskim odbierała Pani z rąk prezydenta Poznania klucze do miasta podczas uroczystej inauguracji tegorocznych Dni Seniora. Teraz przyszedł czas, by złożyć Pani gratulacje za zdobycie tytułu „Wolontariuszki roku 2019” w kategorii senioralnej. Ucieszyłam się z tego, ale jestem też trochę zaskoczona, bo po prostu uważam, że nie robię czegoś nadzwyczajnego. To, że moja praca, umiejętności, czas, który poświęcam innym, przynoszą konkretne korzyści, jest satysfakcjonujące, ale robię to także dla własnej przyjemności!

**Lubi Pani uczyć?**

I lubię być z ludźmi. Najpierw była to szkoła, uniwersytet trzeciego wieku, a teraz spotkania z seniorami, którzy chcieli poznać nowoczesne technologie i oswoić się z komputerami. Kilka lat temu zaproponowałam w Centrum Inicjatyw Senioralnych spotkania dla chętnych. Nie lubię określenia „kursy”, bo brzmi to zbyt oficjalnie, wolę „spotkania”, ale oczywiście mają one określony rytm i czas. Cieszę się, że mogę podpowiedzieć i przećwiczyć takie umiejętności jak zakupy przez internet, umówienie się na wizytę u lekarza, w urzędzie, kontakty z rodziną, która jest daleko, etc. A także nauczyć najbardziej podstawowych rzeczy, przełamać lęk przed tym, co nieznane. Niektórzy przynoszą też do CIS-u – bo tam odbywają się zajęcia – swój sprzęt, na którym pracują, i proszą o pomoc, bo niekiedy nie mogą poradzić sobie z własnymi laptopami, tabletami, smartfonami. **Czyli są również indywidualne konsultacje. Kto z tych propozycji najchętniej korzysta, najbardziej otwarty jest na nowości?**

Trudno już w tej chwili mówić o nowościach, podobne propozycje mają w swym programie np. biblioteki. Ale oczywiście dominują panie, tak zresztą jak we wszystkich wydarzeniach kulturalnych. I chociaż tu więcej jest



Roma Cieślak, „Wolontariuszka roku 2019” w kategorii senioralnej

wiedomości i umiejętności technicznych, to i tak kobiety są na pierwszym planie. Łatwiej przekraczają bariery, nie boją się przyznać do niekompetencji, chyba też bardziej zależy im na podtrzymywaniu rodzinnych więzi. U panów te procesy przebiegają inaczej. Niektórzy – pełniąc kiedyś nawet odpowiedzialne stanowiska – nie musieli zajmować się np. pocztą elektroniczną. Spadało to wszystko na sekretariat, a teraz – mówiąc żartem – trzeba odrabiać zaległości. Staram się jak najdelikatniej podchodzić do tych wszystkich kwestii, obaw, dbam o nie stresującą, miłą atmosferę, bo wiem, że ona gwarantuje sukces. Nauczyłam się tego wiele lat temu, ucząc w szkole. **Komputeryzacja wkroczyła do nas na dobre jakieś ćwierć wieku temu.** A ja pracuję w winogradzkiej szkole zaczęłam w 1997 roku. Wróciłam wtedy ze Stanów Zjednoczonych, dokąd – korzystając z bezpłatnego urlopu – na rok się wybrałam, i proszę sobie wyobrazić, że podobne lekcje jak te moje dla seniorów pobierałam na Manhattanie! Uzbrojona w tę wiedzę postanowiłam zaszczepić ją w szkole.

**Ale żeby podjąć się tego zadania, musiała mieć Pani solidne podstawy, studia.**

Oczywiście. Jestem absolwentką Politechniki Poznańskiej, a zainteresowania i uzdolnienia odziedziczyłam po ojcu, który kończył słynną politechnikę we Lwowie. Przez wiele lat pracowałam na odpowiedzialnych stanowiskach w Elektromontażu, jeździłam po całej Polsce, uruchamiałam automatykę, potem była obsługa maszyn cyfrowych w Meramoncie, z przetwarzaniem danych cyfrowych zmierzylam się na kolei. **Czyli w Stanach szlifowała sobie Pani te wiadomości, poszerzała.** Tak, tam był dalszy ciąg mojej edukacji i po powrocie postanowiłam zmierzyć się w tej dziedzinie z polską rzeczywistością. Warunki były zgoła pionierskie, co w pewnym stopniu mi odpowiadało, bo mogłam się wykazać inicjatywą – organizowałam sieć, komputery, rozbudzałam zainteresowanie nowościami. Pod koniec lat 90. w domach nawet nie marzono o internecie, więc uczniowie chętnie uczestniczyli w zajęciach

pozaekcyjnych, byli zafascynowani odkrywaniem cyfrowego świata. A od 2001 roku organizowałam zajęcia dla nauczycieli w ramach projektu INTELA „Nauczanie dla przyszłości”. Podobnie przedstawiała się sprawa ze słuchaczami uniwersytetu trzeciego wieku, bardzo otwartymi na wszystko, co nowe. Muszę zaznaczyć, że spotykałam na tej informacyjnej drodze wielu zapaleńców, którym również „chciało się chcieć”. Był wśród nich m.in. dyrektor świetnego Technikum Łączności.

**Szybko się to wszystko działo.**

To była prawdziwa rewolucja! Ćwierć wieku temu nie było u nas ani sprzętu, ani podręczników, mieliśmy problemy z legalnym oprogramowaniem etc.

**Słowem – kultura informatyczna była w powijakach. Teraz, dzięki takim ludziom jak Pani, dociera bardzo szeroko.**

I przynosi – nie tylko przecież mnie – mnóstwo satysfakcji. Poza tym ludzie, z którymi stykam się w Centrum Inicjatyw Senioralnych, na zajęciach, nie ograniczają się do spraw technicznych. Kontynuują znajomości, zawiązują przyjaźnie. Mogę powiedzieć, że informatyka łączy ludzi! Ale przecież nie tylko ona. Chętnie włączam się w różne zajęcia proponowane przez Centrum dla seniorów, np. teatralne. Nasze występy w domach pomocy społecznej przynoszą radość nie tylko widzom, ale i nam na scenie. Wiele satysfakcji, może drobnych, ale tych jest przecież najwięcej w życiu, dają własnoręcznie wykonane ozdoby choinkowe, w ogóle tzw. prace ręczne. Obserwujemy od pewnego czasu renesans takich zajęć.

**Jest to zapewne odpowiedź na szalone tempo życia.**

Podsumowując: uważam, że seniorzy mają w Poznaniu wiele szczęścia. Kierowana do nich oferta jest z roku na rok bogatsza, bardziej urozmaicona i trafia do coraz szerszego kręgu. Duża w tym zasługa nie tylko miasta, sporych funduszy, ale i konkretnych ludzi pracujących w CIS-ie. Wielu z nich poznałam i mogę ręczyć za ich otwartość, życzliwość i kreatywność. Potrafią skutecznie zachęcić seniorów do różnego typu zajęć, a ponadto zdobyć wolontariuszy chętnych do pod-

jęcia różnych pożytecznych akcji na rzecz tego środowiska.

**Pani jest najlepszym na to dowodem! Ale nie wierzę, że Pani energia ogranicza się do aktywności w Centrum Inicjatyw Senioralnych.** Uwielbiam ogród, całe lato mieszkam na działce wśród kwiatów, po okolicy jeżdżę na rowerze, jestem blisko przyrody i mogę w pełni potwierdzić to, o czym pisze autor *Sekretne życie drzew*. Jestem zafascynowana przyrodą.

**Sylwetkę ma Pani młodzieńczą, co jest oczywistym efektem takiego trybu życia.**

Zawsze lubiłam i lubię ruch, na co dzień dużo chodzę, choć już nie tak intensywnie jak niegdyś, kiedy uprawiałam turystykę. Mam z tych czasów piękne wspomnienia i przyjaźnie, podobnie jak z rejsów żeglarskich. I w ogóle nie wyobrażam sobie tygodnia bez spotkania z przyjaciółmi, nie tylko z dawnych czasów.

**Jestem pewna, że jest ich wielu, bo Pani sposób bycia, bezpośredniość, uśmiech zjednują ludzi. Sprawdziłam to na sobie: spędziłam z Panią trochę więcej niż godzinę, a mam wrażenie, że znamy się od dawna.**

Przyznam się, może nieskromnie, że nie pierwszy raz to słyszę. Ale przecież nie ma w moim sposobie bycia żadnych nadzwyczajności. Nauczyłam się cieszyć z rzeczy drobnych – np. kiedy szyję miniaturowe ubranka dla lalek i wręczam je potem wnukom moich sióstr, to i one, i ja jesteśmy niemal w siódmym niebie. Szczęścia wcale nie trzeba szukać daleko. Wystarczy właśnie uśmiech, życzliwość, otwartość, nieraz mały gest, i obie strony są – jeśli nie szczęśliwe – bo to wielkie słowa – to z pewnością bardziej optymistycznie patrzą na świat.

*rozmawiała: Grażyna Wrońska*

Co roku w Poznaniu odbywają się wybory „Wolontariusza roku” w kilku kategoriach. Wyróżnienia przyznawane są osobom lub grupom osób, które bezinteresownie poświęcają czas ku pożytkowi innych lub w jakimś szlachetnym celu.

# TYTKA SENIORA

Styczeń 2020 r.

## Tytka w nowej odsłonie

Szanowne Seniorki,  
Szanowni Seniorzy,

Jest nam niezmiernie miło zaprosić Was do lektury najnowszej Tytki Seniora, która przeszła przemianę i mamy nadzieję, że przypadnie Wam do gustu.

Jest teraz czterostronicowym dodatkiem do miesięcznika „Senioralny Poznań”, który wydawany jest w nakładzie 20 tys. egzemplarzy. Dotychczas mogliśmy zaproponować Wam jedynie 1000 sztuk Tytki, a od teraz będzie jej znacznie więcej, z czego ogromnie się cieszymy. Tytka dostępna jest w Centrum Inicjatyw Senioralnych, Centrum Informacji Kulturalnej, Centrum Kultury Zamek, Informacji Turystycznej

na Starym Rynku i dworcu głównym oraz w innych jednostkach i instytucjach miejskich. W wersji elektronicznej Tytkę Seniora znaleźć można również m.in. na stronie Centrum Inicjatyw Senioralnych. W Tytce, tak jak dotychczas, znajdują się informacje na temat wydarzeń, wykładów, warsztatów, wycieczek, promocji oraz inicjatyw dedykowanych poznańskim seniorkom i seniorom. Posegregowaliśmy je tematycznie, żeby łatwiej było Wam odnaleźć się w ofercie miasta.

Dziękujemy za to, że dzieliliście się z nami swoimi wrażeniami na temat Tytki Seniora. To również dzięki rozmowom z Wami udało nam się zwiększyć jej nakład

i docierać z informacjami szerzej. Teraz też liczymy na opinie, bo chcemy, aby Tytka spełniała Wasze oczekiwania. Dziękujemy również współpracującym z nami miejskim instytucjom, organizacjom samorządowym i firmom za to, że tak chętnie współtworzą Tytkę.

W styczniu obchodzimy Dzień Babci i Dziadka – składamy Wam najserdeczniejsze życzenia z okazji Waszego święta. Mamy nadzieję, że Tytka Seniora będzie dla Was odpowiedzią, jak ciekawie spędzić czas z wnukami, ale też zachęci Was do poszukiwania własnych ścieżek. Życzymy Wam owocnej lektury!

**Zespół Centrum  
Inicjatyw Senioralnych**

## CIS zaprasza

**Centrum Inicjatyw Senioralnych jest miejscem, do którego może przyjść każdy zainteresowany tym, co dzieje się w mieście na rzecz osób starszych.**

Lubimy mieć z Wami bezpośredni kontakt, dlatego czekamy na Was w Centrum codziennie od poniedziałku do piątku w g. 8–16, przy ul. Mielżyńskiego 24 (tuż obok przystanku „Plac Cyryla Ratajskiego”). Zapraszamy do odwiedzenia Punktu Informacji 60+ również na naszej stronie internetowej, do zamówienia bezpłatnego newslettera i śledzenia lokalnych mediów. Przekazujemy

Wam informacje rzetelne i sprawdzone. Wiemy, dokąd możecie pójść, żeby nauczyć się obsługi komputera, gdzie udać się po wsparcie socjalne, kto organizuje potańcówki, wyjście do kina czy spacer z kijami. Poznań jest miastem otwartym. Jest tu sporo inicjatyw godnych polecenia i Waszego udziału. Warto być z nami w kontakcie! ■

**Centrum Inicjatyw Senioralnych,  
ul. Mielżyńskiego 24, tel. 61 847 21 11,  
61 842 35 09, e-mail: centrum@centrumis.pl, www.centrumis.pl.**

## Miejsca przyjazne seniorom

Akcja Centrum Inicjatyw Senioralnych z roku na rok cieszy się coraz większym zainteresowaniem, a życzliwych seniorom miejsc na mapie Poznania przybywa.

Obecnie punktów, gdzie szczególnie zwraca się uwagę na potrzeby osób starszych, jest już ponad 50. Celem akcji jest promowanie miejsc działających na terenie Poznania – takich jak kawiarnie, sklepy, instytucje kulturalne czy użyteczności publicznej, które odpowiadają na potrzeby starszych mieszkańców poprzez oferowanie atrakcyjnych produktów i usług, stosowanie zniżek czy dostosowanie swojej architektury. Oferta Miejsc Przyjaznych Seniorom skierowana do osób starszych jest bardzo różnorodna i szeroka. To wycieczki, spacer z przewodnikiem, kursy, warsztaty, rehabilitacja, zajęcia ruchowe, potańcówki, koncerty. Miejsca otrzymują certyfikat w różnych kategoriach – edukacja, turystyka, kultura, zdrowie i opieka oraz sport.

Ofertę wybranych Miejsc Przyjaznych Seniorom polecamy również w tym wydaniu Tytki Seniora (oznaczone w tekście: **\*MPS**).



Szczegółowe informacje na temat akcji znajdują się na stronie: **centrumis.pl**, w zakładce „Miejsca Przyjazne Seniorom”. Tu znaleźć można aktualny wykaz miejsc oraz informacje o ich ofercie. Dostępny jest też regulamin akcji oraz wniosek dla podmiotów, które chciałyby się ubiegać o certyfikat MPS. Informacje te uzyskać można również osobiście w siedzibie Centrum przy ul. Mielżyńskiego 24 oraz telefonicznie: 61 847 21 11, 61 842 35 09, od poniedziałku do piątku w g. 8–16.

Seniorki i seniorów zachęcamy do korzystania z oferty Miejsc Przyjaznych Seniorom, a wszystkie miejsca życzliwe najstarszym mieszkańcom Poznania – do dołączenia do akcji! ■

## Przewodnik seniorki i seniora

Najstarsi poznaniacy będą mogli teraz lepiej orientować się w senioralnej ofercie miasta.

W przewodniku znaleźć można wiele informacji na temat zdrowia i aktywności fizycznej, przeczytać o tym, dlaczego warto dobrze się odżywiać. Są też informacje o wielu możliwościach uczestniczenia w życiu kulturalnym, o tym, dlaczego warto być wolontariuszem oraz uczyć się przez całe życie. Przewodnik zawiera również rozdziały dotyczące wsparcia, opieki i poradnictwa, bezpieczeń-



stwa oraz nowych technologii, dane teleadresowe dotyczące m.in. klubów seniora, uniwersytetów trzeciego wieku czy Miejsc Przyjaznych Seniorom. Publikacja opracowana przez CIS powstała dzięki wielu rozmowom z poznańskimi seniorami oraz wsparciu merytorycznemu Miejskiej Rady Seniorów.

Przewodnik jest bezpłatny. Można go odebrać w CIS w Poznaniu przy ul. Mielżyńskiego 24 codziennie od poniedziałku do piątku w g. 8–16. ■

## Animator senioralny

**CIS realizuje projekt skierowany do poznańskich senierek i seniorów, osób tworzących kluby seniora, a także inne miejsca aktywności senioralnej.**

Celem projektu jest przede wszystkim wspieranie inicjatyw podejmowanych przez osoby w wieku senioralnym oraz nawiązywanie współpracy pomiędzy grupami senioralnymi a Centrum Inicjatyw Senioralnych.



Animatorki organizują Forum Klubów Seniora, czyli cykliczne spotkania dla osób reprezentujących

społeczności senioralne. Opracowały również koncepcję międzypokoleniowego cyklu edukacyjnego Akademii Liderów i Liderów oraz projekt innowacyjnego konkursu „Mikrogranty dla seniorów”.

Zachęcamy do kontaktu i spotkań z animatorkami senioralnymi: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, tel. 517 068 827, 61 842 35 09, 61 847 21 11. ■

### SPOTKANIA Z PRACOWNIKIEM MOPR

Zapraszamy na spotkania z pracownikiem Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie, które odbywać się będą od 10 stycznia w każdy piątek w g. 10–11 w Centrum Inicjatyw Senioralnych przy ul. Mielżyńskiego 24. Podczas dyżurów będzie można uzyskać informacje m.in. na temat dostępnych w Poznaniu usług społecznych. Szczegółowe informacje pod tel.: 61 847 21 11, 61 842 35 09.

### STOPKA REDAKCYJNA

Tytka Seniora, redaguje: Aleksandra Gracjasz, Centrum Inicjatyw Senioralnych, e-mail: centrum@centrumis.pl, ul. Mielżyńskiego 24 (pn.–pt., w g. 8–16)



## Senior w formie



Za sprawą tej kampanii Centrum Inicjatyw Senioralnych przekonuje, że warunkiem koniecznym dla zdrowego starzenia się jest regularne podejmowanie aktywności fizycznej.

Kampania skierowana jest zarówno do samych seniorów, jak i organizatorów zajęć rekreacyjnych. Aktywność fizyczna wśród osób starszych to najlepszy lek na wszelkie dolegliwości i sposób na pozostanie niezależnym, ale też sposób na spędzanie czasu z innymi i wypoczynek. Każdego miesiąca CIS zachęca do podejmowania aktywności fizycznej, wybierając najróżniejsze propozycje spośród ofert kierowanych do seniorów i senniorek w Poznaniu. W ramach kampanii proponowane są miejsca, w których pod okiem specjalistów można uczyć się różnych dyscyplin, a przede wszystkim uprawiać je bezpiecznie.

► **Pływalnia Chwiałka POSiR.** Posiadacze Poznańskiej Złotej Karty oraz legitymacji emeryta-rencisty mogą kupić bilet wstępu na 45 min (oraz karnet) na pływalnię w cenie biletu ulgowego. Koszt biletu, w zależności od dnia tygodnia i pory dnia, waha się od 8 do 21 zł. Kontakt: ul. Spychalskiego 34, tel. 61 833 05 11 wew. 420.

► **Pływalnia Rataje.** Ceny biletów, w zależności od dnia tygodnia i pory dnia, wahają się między 7 i 18 zł. Dla posiadaczy Poznańskiej Złotej Karty cena biletu: 7–14 zł. Posiadacze legitymacji emeryta-rencisty mogą kupić bilet ulgowy. Kontakt: os. Piastowskie 55a, tel. 572 344 942.

► **Pływalnia Miejska Atlantis.** Bilet dla seniora kosztuje 12 zł (daje prawo do 75 min pobytu na basenie). Kontakt: os. Stefana Batorego 101, tel. 61 827 60 71.

► **Gimnastyka w wodzie.** Inicjatywa „Razem w formie” zaprasza w styczniu na prozdrowotne zajęcia gimnastyki w wodzie za jedyne 5 zł (oferta dotyczy jednorazowego wejścia na zajęcia w styczniu 2020 r.), we wtorki o g. 9 i w czwartki o g. 8.45 na basenie w Galerii Poznania przy ul. Pleszewskiej 1. Po zajęciach przewidziany jest poczęstunek i kawa. Obowiązuje rezerwacja miejsc: tel. 500 055 056. \*mps

► **Lodowisko Chwiałka POSiR.** Posiadacze Poznańskiej Złotej Karty oraz legitymacji emeryta-rencisty mogą kupić bilet na 45 min wstępu na lodowisko w cenie biletu ulgowego. Koszt biletu, w zależności od dnia tygodnia i pory dnia, waha się od 8 do 21 zł. Koszt wypożyczenia łyżew na lodowisku to 10 zł za tercję. Kontakt: ul. Żelazka 1, tel. 61 831 67 16.



Lodowisko nad Malta

► **Grota Solna Galos** zaprasza na seanse w cenie 5 zł. Oferta obowiązuje we wtorki i czwartki o g. 12. Podczas 50-minutowego seansu w grocie można się zrelaksować i zadbać o swoje zdrowie, przebywając w wyjątkowych dla organizmu warunkach. Odwiedzający mogą liczyć na nastrojowe oświetlenie i dźwięki natury. Żeby skorzystać z masażu stóp, należy zabrać ze sobą białe skarpetki. Kontakt: Grota Solna Galos, ul. J.

Spychalskiego 34, tel. 61 835 33 36 (obowiązuje rezerwacja miejsc). \*mps

► **Lodowisko Malta POSiR.** Posiadacze Poznańskiej Złotej Karty mogą kupić bilet na lodowisko z 50% rabatem od ceny biletu normalnego. Cena biletu wstępu (60 min) waha się, w zależności od dnia tygodnia i pory dnia, od 6 do 13 zł. Kontakt: lodowisko przy starcie Toru Regatowego Malta, ul. Jana Pawła II, tel. 61 877 03 54.

## Zapraszamy do bramy

Dwa razy w miesiącu Brama Poznania zaprasza seniorów i seniorki do zwiedzania ekspozycji w towarzystwie przewodnika. \*mps

► **Ostrów Tumski przez wieki** to okazja do prześledzenia najważniejszych wydarzeń, których świadkiem była wyspa katedralna. Przewodnik opowie m.in. o założeniu grodu nad Wartą, znaczeniu chrztu Mieszka I, złotym wieku renesansu, odzyskaniu niepodległości i burzliwych latach XX wieku. Do wyboru dwie styczniowe środy: 8.01, g. 12 i 22.01, g. 16.

► **Wszystko jasne!** to całoroczny cykl bezpłatnych oprowadzań po ekspozycji głównej skierowanych do grup osób z niepełnosprawnościami. Dla każdej z nich przygotowano specjalną ścieżkę zwiedzania wykorzystującą różnicowane pomoce i prowadzącą przez najciekawsze miejsca na ekspozycji. W najbliższym czasie (16.01, g. 17) na oprowadzanie mogą wybrać się osoby z dysfunkcją słuchu.



FOT. MATERIAŁY ORGANIZATORÓW

► **Inne styczniowe oferty w Bramie Poznania:** 4.01, g. 11, *Zbudujmy Ostrów Tumski* (rodzinne oprowadzanie); 11.01, g. 11, *Spędźmy razem czas!* (rodzinne oprowadzanie); 18.01, g. 11, *Poszukiwacze skarbów* (rodzinne oprowadzanie); 21.01, g. 16, *Zbudujmy Ostrów Tumski* (oprowadzanie dla babć, dziadków, wnuków i wnuczek); 25.01, g. 11, *Wyprawa z Mieszkim* (rodzinne oprowadzanie); 28.01,

g. 11, *Sekrety dźwięcznej wyspy* (rodzinne oprowadzanie); 30.01, g. 17, *Poznań, Gniezno – w cieniu katedr* (oprowadzanie dla młodzieży i dorosłych).

Na wszystkie oprowadzania obowiązują zapisy pod numerem tel. 61 647 76 34 lub osobiście w punkcie informacji Bramy Poznania. Oprowadzania są bezpłatne, decyduje kolejność zgłoszeń – liczba miejsc jest ograniczona.

## Na spacer z przewodnikami

Uczestnicy spaceru *Szlakiem Dziedzictwa Żydowskiego* (w ramach XXIII Dnia Judaizmu) przyjrzą się trwającemu przez stulecia w stolicy Wielkopolski współlistnieniu kultur chrześcijańskiej i żydowskiej. Odkryją ślady obecności Żydów w mieście.

Zbiórka: 11.01, g. 12, ul. Szewska/Dominikańska, ostatni punkt wycieczki: plac Wolności, udział bezpłatny. Grupa Przewodników PoPoznaniu.pl zaprasza na dwa spacer: 11.01, g. 11, *Bambrzy – społeczność ciągle obecna w panoramie Poznania*,

zbiórka przed Muzeum Bambrów (ul. Mostowa 7) oraz 25.01, g. 11 i 15, *Niemoralny Poznań*, zbiórka na Starym Rynku przy przegięciu. Udział bezpłatny, jeśli spacer spodoba się uczestnikom, można podziękować przewodnikowi napiwkami.

## Latarnicy wyszkolą

Poznanie praktycznych aspektów korzystania z internetu i obsługi komputera umożliwią zajęcia z kompetencji cyfrowych w ramach projektu „Latarnicy2020.pl”. Szkolenia obejmują m.in. podstawy korzystania z dostępnych e-usług publicznych, bankowości elektronicznej, telepieki (np. e-recepty). Zajęcia odbywają się w grupach 10-osobowych w lokalach firmy Sigmeo oraz Fundacji Słowo i Kropka przy ul. Masztalarskiej 8a w Poznaniu.

Seniorzy mogą zapisywać się w trybie ciągłym – chętni będą wpiśiwani do kolejnych grup. Szkolenia będą realizowane do maja 2021 r. dzięki finansowemu wsparciu środkami Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa. W zajęciach mogą brać udział pracownicy samorządowi lub przedstawiciele organizacji pozarządowych. Zapisy i szczegółowe informacje: tel. 785 184 835 (kontakt po g. 15.30) lub latarnicy.poznan@gmail.com.

## Bardzo fífne miejsce

Projekt Fífna oferuje przygodę z literaturą, konsultacje informacyjne, zajęcia językowe lub po prostu spotkanie przy kawie i herbacie za jedyne 2 zł. \*mps

► **Bardzo fífne konsultacje informacyjne** odbywają się w każdą środę i piątek miesiąca w g. 9–12. To oferta dla seniorów, którzy na przykład mają problem z ustawieniami telefonu lub chcą się dowiedzieć, jak korzystać z internetu.

► **Klub Literacki.** Jeśli piszesz opowiadania, powieści, wiersze – to warto przyjść na spotkanie, gdzie każdy może być twórcą, ale też i recenzentem. Uczestnicy Klubu z życzliwością, a jednocześnie bez taryfy ulgowej rozmawiają o swoich pracach, ciągle doskonaląc warsztat. Zajęcia

są bezpłatne i odbywają się co dwa tygodnie w piątki o g. 13 (10 i 24.01).

► **Poranki Seniora** organizowane są w środy i piątki w g. 9–13. Na miejscu czekają wygodne fotele, dobra kawa i herbata w cenie 2 zł, bezpłatny dostęp do internetu, ciekawa książka do przeczytania na miejscu lub wypożyczenia do domu.

► **Doskonalenie języka.** Fífna zaprasza również tych, którzy chcą popracować nad językiem angielskim lub niemieckim, poszerzyć swoje słownictwo albo poprawić wymowę i błędy językowe pod okiem wyjątkowych lektorów (uwaga – to nie jest kurs językowy).

**Szczegółowe informacje: Projekt Fífna, ul. Sienkiewicza 20a, tel. 501 479 315.**



## Klasyka i współczesność na scenie

Spektakle teatralne i muzyczne zawsze cieszą się dużym zainteresowaniem seniorów. W styczniu na poznańskich scenach będzie okazja do spotkania zarówno z klasyką, jak i z twórczością współczesną.

► **Teatr Polski w Poznaniu** zaprasza seniorki i seniorów każdego miesiąca na wybrane spektakle w promocyjnej cenie 20 zł. Oferta skierowana jest do osób powyżej 60. roku życia. *LaLaLa. Karnawał w Polskim!* to koncert nowych i starych poznańskich piosenek w wykonaniu Kwartetu Bardzo Męskiego (4.01, g. 19, Duża Scena). Jak bardzo kobieta zderminowana jest przez biologię? Czy biologiczny determinizm w równym stopniu dotyczy kobiet i mężczyzn? Na te pytania próbują odpowiedzieć twórcy spektaklu *28 dni* (9, 10, 11,

12.01, g. 19, Duża Scena). Z pozoru błaha historia miłosna, która okazała się insurekcyjnym manifestem, czyli *Krakowiacy i Górale* (25.01, g. 19, 26.01, g. 18, Duża Scena). Kontakt: tel. 61 852 05 41, 61 852 56 28, kasa biletowa otwarta od wt. do pt. w g. 10–18 (lub do momentu rozpoczęcia spektaklu), w sob. i niedz. kasa czynna godzinę przed rozpoczęciem spektaklu. \*mps

► **Teatr Ósmego Dnia** przygotował w styczniu cztery spektakle (Bilety na hasło „Senioralni” w cenie 5 zł). *Ostatni spektakl* (Circus Ferus) to rzecz o zmaganiach niezależnej grupy teatralnej z trudną współczesną rzeczywistością (10 i 11.01, g. 19). *Obca* (Fundacja Banina) stanowi literacki zapis przeżyć, które stały się udziałem młodej Ukrainki, tytuło-



Teatr Ósmego Dnia, *Wiera Gra*

wej Obcej, w związku z przyjazdem do Polski po protestach na Majdanie i wybuchu wojny w Donbasie (14.01, g. 8.30 i 19). *Allegro Agitate: utwór, który musi być wykonany*

z *niespokojną, udręczoną miną* to najnowszy spektakl Teatru Ósmego Dnia o podróży w głąb siebie – przez przestrzeń duchową, ale i przez tę realną, geograficzną (24 i 25.01, g. 19). Wreszcie *Wiera Gra* (Kolektyw Kobietostan – Grupa Teatralna Impro) opowiada tragiczną historię Wiery Gran, jednej z największych żydowskich śpiewaczek, oskarżonej o współpracę z nazistami, okrzykniętej kolaborantką i unicestwionej za życia (31.01, g. 19). Kontakt: Te-

atr Ósmego Dnia, ul. Ratajczaka 44, tel. 61 855 20 86, [biuro@teatrosmegodnia.pl](mailto:biuro@teatrosmegodnia.pl).

► **Teatr Wielki** zaprasza 11.01 o g. 19 do wysłuchania wyjątkowego koncertu skrzypcowego. Tym razem orkiestra poznańskiej opery przeniesie się do Auli UAM, by tam zaprezentować utwory Sibeliusa oraz IV Symfonię Brahmsa. Za pulpitem dyrygentem stanie dyrektor artystyczny Teatru Wielkiego – Gabriel Chmura. Gościem koncertu będzie Boris Belkin – znakomity skrzypek, występujący z najbardziej uznanymi orkiestrami świata. Bilety dla seniorów w cenie 33 zł. Każdego miesiąca seniorzy mogą w Teatrze Wielkim skorzystać ze specjalnej oferty. W ramach cyklu *Opera seniorom* można nabyć bilety w promocyjnej cenie 20 zł na wybrany spektakl (wyłącznie miejsca na II balkonie). 19.01 o g. 18 do Teatru Wielkiego będzie się można wybrać na operę Mozarta *Czarodziejski flet* i skorzystać z biletów w promocyjnej cenie. Szczegółowe informacje: tel. 61 659 02 80. ■

## Kino dla seniorów w dobrej cenie

Poznańskie kina przygotowały w styczniu specjalne oferty dla seniorów. Będzie można wybrać się na nowości filmowe w bardzo okazyjnej cenie.

► **Senior w Muzie.** Na cotygodniowych spotkaniach filmowych w kinie Muza (ul. Św. Marcin 30) prezentowane są najciekawsze filmy z bieżącego repertuaru. Przed każdym seansem organizatorzy zapraszają na krótką prelekcję, a po niej na wspólną rozmowę przy kawie i herbatce. Seanse odbywają się w środy o g. 15 i 17.30. Bilety w cenie 10 zł można kupić, okazując legitymację emeryta-rencisty lub Kartę Seniora (poczęstunek wliczony w cenę biletu). W styczniu w ramach cyklu będzie można zobaczyć m.in. filmy *Judy*, *Pan T.*, *Oficer i szpieg* oraz *Tam gdzie musi być niebo*. Szczegółowy harmonogram na: [kinomuza.pl](http://kinomuza.pl) oraz na ulotkach cyklu *Senior w Muzie*, dostępnych m.in. w Centrum Informacji Kulturalnej, Centrum Inicjatyw Senioralnych oraz Centrum Inicjatyw Rodzinnych. Informacje również w kasie kina (tel. 61 852 34 03). Koordynatorka projektu: Agnieszka Wysocka (tel. 530 378 800).

► **Kino Rialto** (ul. Dąbrowskiego 38) zaprasza w każdy wtorek na dwa seanse dla seniorów – g. 13 i 15.30, bilety kosztują 12 zł (na podstawie legitymacji emeryta-rencisty). Program na styczeń: 7.01 – *Oficer i szpieg*, 14.01 – *Judy*, 21.01 – *Gorący temat*, 28.01 – *Mayday*. Szczegółowe



informacje: [kinorialto.poznan.pl](http://kinorialto.poznan.pl), tel. 61 847 53 99 (pon.–pt. w g. 15–21, sob. i niedz. w g. 12–21 – możliwość telefonicznej rezerwacji biletów). \*mps

► **Kino Pałacowe** zaprasza na specjalny pokaz polskiego filmu w cenie 10 zł. Seans odbywa się w wybrany czwartek miesiąca o g. 13. Kino mieści się w CK Zamek. Szczegółowe informacje: tel. 61 646 52 60 (w g. 10–21). \*mps

► **Sieć kin Helios** rozpoczyna kolejną edycję cyklu *Kultura Dostępna*, w ramach którego w każdy czwartek o g. 13 oraz 18 odbywają się specjalne pokazy polskich filmów. Bilety w cenie 10 zł. Program na styczeń: 2.01 – *Obywatel Jones*, 9.01 – *Mowa ptaków*, 16.01 – *Boże Ciało*, 23.01 – *Słodki koniec dnia*, 30.01 – *1800 gram*. Szczegółowe informacje: kino Helios, ul. Pleszewska 1 (Posnania), tel. 61 622 72 97. ■

## Janina i Władysław

Wystawa w Bramie Poznania *Dom. Miasto. Ogród. Twórczość Janiny i Władysława Czarneckich* prezentuje niezwykłą biografię rodziny Czarneckich. \*mps

Janina i Władysław Czarnecky to projektanci ważni dla Poznania. Ich dziełem są zarówno ciekawe budynki, jak i szczególna wizja miasta, rozwijającego się harmonijnie wokół

klinów zieleni. Tworząc konkretne realizacje, Czarnecky łączyli szacunek do dziedzictwa, wykorzystanie klasycznych zasad i otwartość na nowoczesne rozwiązania. Wystawa potrwa do 2 lutego, wstęp wolny. Brama Poznania czynna jest od wt. do pt. w g. 9–18, w sob. i niedz. w g. 10–19 (w pon. nieczynne). Szczegółowe informacje: tel. 61 647 76 34. ■

## Wspólne niedziele na zamku

Comiesięczne wydarzenie, w trakcie którego organizatorzy zapraszają do rodzinnego spędzenia czasu z kulturą. \*mps

W tym dniu wszystkie warsztaty, spotkania i wystawy znajdujące się w programie CK Zamek są otwarte i bezpłatne. Tym razem 26.01 przygotowano następującą ofertę: rodzinne warsztaty czerpania papieru (Sala Prób, g. 11, obowiązują dar-

mowe wejściówki, dostępne w kasie CK Zamek od 17.01, liczba miejsc ograniczona); zwiedzanie wystawy *Nieznany impresjonizm* z przewodnikiem (Sala Wystaw, g. 12 i 13.30, wstęp wolny, więcej o wystawie na s. 3); pokaz zabytkowej pracy graficznej połączony z opowieścią o grafice warsztatowej, prowadzenie Dorota Jonkajtis (g. 12.30 i 14, Sala Wystaw, wstęp wolny). ■

### KRÓTKO

■ **A TU ZIMA.** *Wtorki dla seniora* to spotkania w Bibliotece Raczyńskich poświęcone polskim twórcom – poetom i tekściarzom, odbywające się w wybrany wtorek miesiąca, które przygotowuje dr Tomasz Umerle. Najbliższe

spotkanie *A tu zima, karnawał jest z nami!* (28.01, g. 16.30, udział bezpłatny) poświęcone będzie piosenke karnawałowej. Wejście do Biblioteki Raczyńskich od Al. Marcinkowskiego. Szczegółowe informacje: tel. 61 885 89 18. \*mps ■



## Senior w dalekiej podróży

► **Akademia Podróży Wojazer** zaprasza do udziału w wyjazdach dedykowanych osobom w wieku 50+ i 60+, które uwzględniają odpowiednie tempo, potrzeby, zainteresowania i integrację grupy. Program najbliższych wycieczek: 14-15.02 – *Walentynki w Zachodniopomorskiem* (autokar); 5-8.03 – *Kaziuki w Wilnie* (autokar), 14.03 – *Dzień Kobiet* (autokar), 28.03 – *Powitanie Wiosny* (autokar), 28.03-5.04 – *Portugalia – Lizbona i okolice* (samolot). Zapisy i szczegółowe informacje: Akademia Podróży Wojazer, ul. Dąbrowskiego 28a, tel. 61 662 84 03, [biuro@akademiiwojazer.pl](mailto:biuro@akademiiwojazer.pl) (biuro czynne: pon. w g. 12-18, wt. i czw. w g. 11-18, pt. w g. 11-16). Informacje o wyjazdach jednodniowych dostępne na: [www.akademia-wojazer.pl](http://www.akademia-wojazer.pl). \*mps



Turyści w Pompejach

► **Biuro Podróży Funclub** zaprasza seniorów na wakacje do Hiszpanii w terminie 21.09-4.10. W programie wyjazdu koncert Teresy Werner i okazja do bezpośredniego spotkania z artystką. Wyjazdy zakładają nocleg tranzytowy,

dzięki czemu podróż nie jest tak bardzo męcząca. Biuro gwarantuje atrakcyjne rabaty, a także możliwość płatności ratowej za wycieczkę. Szczegółowe informacje: Funclub, ul. Grunwaldzka 399, tel. 61 662 86 16. \*mps

## Zdrowie i wsparcie

► **Dzienny Dom Opieki Medycznej** to miejsce dla seniorów, którzy właśnie wyszli ze szpitala i nadal wymagają opieki pielęgniarstwa i kompleksowej pomocy, ale również dla tych, którzy w ciągu ostatnich 12 miesięcy korzystali z leczenia szpitalnego. Ze świadczenia mogą skorzystać przede wszystkim osoby, które ukończyły 65 lat. Dzienny Dom zapewnia opiekę medyczną i kontynuację terapii, a także – w niezbędnym zakresie – badania diagnostyczne i konsultacje lekarskie. Podopieczni mają zapewnione odpowiednie do stanu zdrowia wyżywienie, a w razie potrzeby również bezpłatny transport z i do miejsca zamieszkania. Czas pobytu ustalany jest indywidualnie przez zespół terapeutyczny i nie może być krótszy niż 30 dni roboczych i dłuższy niż 120 dni roboczych. Za korzystanie ze świadczeń pacjent nie ponosi żadnych kosztów. Kontakt: Dzienny Dom Opieki Medycznej (CenterMed),

ul. Św. Marcin 58/64 (pon.-pt., g. 8-16), tel. 573 413 683, [biuro-poznan@centermed.pl](mailto:biuro-poznan@centermed.pl).

► **Salon Perfect Eye Optic** w Kupcu Poznańskim zaprasza seniorów na bezpłatne badania wzroku w dniach 8-22.01. Obowiązują zapisy, tel. 61 670 72 00. \*mps

► **MedPolonia** zaprasza na konsultacje specjalistów w promocyjnej cenie 99 zł, które odbywają się w przychodni przy ul. Blacharskiej 2. Można umówić się na wizytę u endokrynologa, ginekologa, urologa, neurologa, chirurga onkologa oraz wykonać USG. Szczegółowe informacje: MedPolonia, ul. Blacharska 2, tel. 61 664 33 00. \*mps

► **Usługi asystenckie** skierowane do pełnoletnich mieszkańców Poznania z orzeczoną znaczną lub umiarkowaną stopniem niepełnosprawności. Zgłoszenia: przez Poznań Kontakt 61 646 33 44 lub pod tel. 786 819 079. Asystenci pracują codziennie w g. 8-21 (pon.-pt.), a także w weekendy.

## Zwiedzanie wokół Poznania

**Poznańska Lokalna Organizacja Turystyczna** poleca atrakcje turystyczne i zaprasza na ciekawe wydarzenia, rajdy, spacer, wycieczki oraz warsztaty w regionie.

► Ekspozycja w Muzeum im. o. Mariana Żelazka w Chludowie (ul. Kościelna 15) obejmuje część indyjską, poświęconą osobie patrona – słynnego misjonarza, oraz zbiory związane z prof. Piotrem Nawrotem – odkrywcą i badaczem muzyki baroku misyjnego z Ameryki Południowej. Zwiedzanie: wt.-sob. w g. 10-17, niedz. w g. 13-17 (wy-

łącznie z przewodnikiem, wymagana wcześniejsza rezerwacja), bilet: opłata dobrowolna, tel. 61 811 65 50.

► Na świąteczne prezentacje zespołów seniorskich pt.: *Kolędymy z Seniorami* zaprasza Obornicki Ośrodek Kultury (9.01, g. 13-15.30, ul. Armii Poznań 18 w Obornikach, tel. 61 296 14 24, wstęp wolny, obowiązują wcześniejsze zapisy).

► *Koncert Noworoczny* Gminy Tarnowo Podgórne odbędzie się w hali tamtejszego Ośrodka Sportu i Rekreacji (11.01, g. 16, ul. Nowa 15, tel.

61 895 92 93, wstęp wolny, obowiązują wcześniejsze zapisy). Wystąpią m.in. Młodzieżowa Orkiestra Dęta oraz Mażoretki Gminy Tarnowo Podgórne.

► Pasjonująca wycieczka z przewodnikiem przez Swarzędzki Szlak Meblowy pozwoli odsłonić tajniki miasta stolarzy. Dodatkową atrakcją będzie odkrywanie sekretów pracy stolarza w czynnym zakładzie rzemieślniczym (11.01, g. 11-13.30, start: Swarzędz, ul. Wrzesińska 41, tel. 61 279 85 94, bilet: 6 zł, obowiązują wcześniejsze zapisy).

## Sprawny umysł przez całe życie

**Fundacja „Młyn Wsparcia”** zaprasza seniorów na bezpłatne warsztaty z cyklu *Sprawny umysł przez całe życie*.

Zajęcia mają na celu poprawę stanu psychicznego. Skupiają się przede wszystkim na trenowaniu tych procesów, które z wiekiem ulegają pogorszeniu, jak np. zapamiętywanie, uwa-

ga, koncentracja, myślenie, orientacja, rozumienie, język. Spotkania dedykowane są seniorom, którzy spotykają się np. w klubie seniora i chcieliby jedno ze swoich spotkań zagospodarować na grupowe zajęcia treningu pamięci.

Zajęcia będą się odbywać w styczniu 2020 r. Liczba spotkań jest ograniczona. Osoba prowadząca zajęcia

przychodzi na miejsce grupowych spotkań w dogodnym terminie, po wcześniejszym umówieniu się. Warsztat prowadzony jest przez gerontopedagoga i specjalistę rehabilitacji funkcji poznawczych pracującego od wielu lat z seniorami. Szczegółowe informacje i zapisy: Iga Malinowska, tel. 663 942 366.

## Klub Seniora w Nowym Zoo zaprasza

**Poznański Ogród Zoologiczny** zaprasza seniorów na spotkanie z niezwykłymi mieszkańcami Pawilonu Zwierząt Nocnych.

Będzie okazja do tego, żeby zwiedzić miejsce, w którym odwrócone zostały pory dnia i nocy. Zmierzyć w Pawilonie Zwierząt Nocnych zapada o godzinie 10 rano. Wtedy

jego mieszkańcy stają się aktywni i widoczni dzięki specjalnemu oświetleniu. Uczestnicy spotkania poznają najmniejsze ssaki kopytne świata – kanczyle, najmniejsze torbacze – akrobaticzki karliczki, leniwce i odżywiający się krwią ssaków nietoperze wampiry. Spotkanie 2.01 o g. 11.45 w Nowym Zoo (ul.

Krańcowa 81), zbiórka przy basenie fok pospolitych. Bilety dla seniorów dostępne są w cenie 4 zł (na podstawie legitymacji emeryta-rencisty).

Do zoo można dojechać autobusem nr 184. Szczegółowe informacje: Dział Edukacji i Promocji Zoo, tel. 61 872 07 73 lub 663 110 436.

## Afatar – pomoc w afazji



**Poznańskie Stowarzyszenie Afazja wraz ze Stowarzyszeniem Psyche Soma Polis i Fundacją Integracji Społecznej Abramis realizują projekt „AFATAR – kompleksowa reintegracja osób z afazją” dofinansowany z Funduszy Europejskich, którego każdy uczestnik będzie mógł skorzystać z rehabilitacji mowy i zwiększyć swoje szanse na rynku pracy.**

W projekcie mogą brać udział osoby dorosłe z afazją, czyli zaburzeniami językowymi spowodowanymi organicznym uszkodzeniem mózgu (np. po udarze), zamieszkujące powiat poznański, z orzeczeniem o niepełnosprawności lub bez takiego orzeczenia, pobierające świadczenia (renta, świadczenia rehabilitacyjne)

lub przebywające na zwolnieniu lekarskim. Projekt jest również skierowany do opiekunów takich osób. Bezpłatne wsparcie obejmuje: indywidualną terapię neurologopedyczną, neuropsychologiczną, usprawnienie motoryczne (fizjoterapię), indywidualny trening psychokorekcyjny, poradnictwo zawodowe i kursy kompetencyjne (szkolenia zawodowe), stałe i systematyczne wsparcie oraz monitoring Trenera Aktywności.

Formularze zgłoszeniowe dostępne są na stronie internetowej Stowarzyszenia: [afazja.eu](http://afazja.eu), poprzez kontakt mailowy: [stowarzyszenie.afazja@o2.pl](mailto:stowarzyszenie.afazja@o2.pl) lub w biurze projektu: Stowarzyszenie Afazja, ul. Bukowska 27/29, tel. 693 295 202, 724 394 919.

### W SKRÓCIE

■ **POMOC SAMOTNYM.** Jeśli czujesz potrzebę pomocy osamotnionym starszym ludziom – zgłoś się. Wolontariusze odwiedzają seniorów w domu, pomagają też organizować spotkania i wyjazdy dedykowane podopiecznym. Kontakt: Zuzanna Stronka, tel. 61 843 72 55, Stowarzyszenie mali

bracia Ubogich, ul. Dąbrowskiego 18 (wejście od ul. Kochanowskiego w podwórzu). \*mps

■ **POMOC PRAWNA.** Z nieodpłatnej pomocy prawnej i poradnictwa obywatelskiego można skorzystać po umówieniu terminu wizyty telefonicznie: Poznań Kontakt 61 646 33 44.



Alarmowy

112

|                                     |                  |
|-------------------------------------|------------------|
| Policja .....                       | 112, 997         |
| Straż pożarna .....                 | 112, 998         |
| Pogotowie ratunkowe .....           | 112, 999         |
| Straż Miejska .....                 | 986, 606 986 986 |
| Pogotowie energetyczne .....        | 991              |
| Pogotowie gazowe .....              | 992              |
| Pogotowie ciepłownicze .....        | 993              |
| Pogotowie wodno-kanalizacyjne ..... | 994              |
| Pogotowie techniczne MPGM .....     | 61 639 72 38     |
| Centrala Nadzoru Ruchu MPK .....    | 19 445           |
| Schronisko dla zwierząt .....       | 61 868 10 86     |

## CENTRUM INICJATYW SENIORALNYCH

ul. Mielżyńskiego 24  
pon.–pt. g. 8–16  
[centrum@centrumis.pl](mailto:centrum@centrumis.pl)  
[www.centrumis.pl](http://www.centrumis.pl)  
..... **61 847 21 11**  
..... **61 842 35 09**

## CENTRUM INFORMACJI KULTURALNEJ (CIK)

ul. Ratajczaka 44  
(w budynku Arkadii)  
pon.–pt. g. 10–19  
sob. g. 10–17  
[www.cik.poznan.pl](http://www.cik.poznan.pl)  
[centrum@cik.poznan.pl](mailto:centrum@cik.poznan.pl)  
..... **61 851 96 45**  
..... **61 194 31**

## MIEJSKA RADA SENIORÓW

ul. 3 Maja 46  
..... **885 960 352**  
..... **61 878 58 56**

## Dyżury MRS

Centrum Inicjatyw Senioralnych  
ul. Mielżyńskiego 24  
w każdy czwartek, pok. 106,  
na I piętrze, g. 11–12.30  
(zalecane wcześniejsze zgłoszenie telefoniczne)  
..... **61 842 35 09**  
Hospicjum Domowe  
ul. Bednarska 4, w każdy  
czwartek, g. 11–13  
w Centrum Seniora  
(zalecane wcześniejsze zgłoszenie telefoniczne)  
..... **61 855 11 76**

## SZPITALNE ODDZIAŁY RATUNKOWE

Wielospecjalistyczny Szpital Miejski  
im. J. Strusia z Zakładem Opiekuńczo-Lecznym  
ul. Szwajcarska 3  
..... **61 873 93 46**  
Centrum Medyczne HCP  
ul. 28 Czerwca 1956 r. 194  
..... **61 831 29 11**  
Szpital Wojewódzki  
ul. Juraszów 7/19  
..... **61 821 23 64**  
..... **61 847 35 41**

Szpital im. prof. S.T. Dąbrowskiego w Puszczykowie  
ul. Kraszewskiego 11  
..... **61 898 41 01**  
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Szamotułach  
ul. Sukiennicza 13  
..... **61 292 71 50**  
Szpital w Śremie  
ul. Chełmońskiego 1  
..... **61 281 56 18**  
..... **61 281 56 19**

## WSPARCIE DLA OSÓB Z CHOROBYMI ONKOLOGICZNYMI

Fundacja Rak Off  
ul. Wawrzyniaka 13  
..... **883 655 633**  
Stowarzyszenie Psyche Soma Polis  
Akademia Walki z Rakiem  
ul. Wierzbicice 18/5  
..... **501 080 663**

## POZNAŃSKIE CENTRUM ŚWIADCZEŃ

*Zajmuje się m.in. wypłatą zasiłków i innych świadczeń.*  
ul. Wszystkich Świętych 1  
[swiadczenia@pcs-poznan.pl](mailto:swiadczenia@pcs-poznan.pl)  
..... **61 646 33 44**

## MIEJSKI OŚRODEK POMOCY RODZINIE

*Jednostka miejska, w której można uzyskać pomoc usługo-  
wą, finansową, rzeczową i inne świadczenia z zakresu pomocy społecznej oraz wsparcie socjal-  
ne, psychologiczne, pedago-  
giczne, terapeutyczne w trudnej sytuacji życiowej.*  
**Siedziba główna:**  
ul. Cześnikowska 18  
sekretariat..... **61 860 99 01**  
**POZNAŃ KONTAKT**  
..... **61 646 33 44**  
**Filie MOPR-u:**  
Grunwald, ul. Matejki 50  
..... **61 878 48 73**  
Jeżyce, ul. Długosza 18a  
..... **61 840 23 22**  
Nowe Miasto, os. Piastowskie 81  
..... **61 872 36 01**

Stare Miasto, ul. Kościuszki 103  
..... **61 878 18 55**  
Wilda, ul. Opolska 58  
..... **61 878 19 25**  
Sekcja ds. Domów Pomocy Społecznej  
ul. Gronowa 22  
..... **61 878 17 86**  
Sekcja ds. Rehabilitacji Społecznej Osób Niepełnosprawnych  
ul. Cześnikowska 18  
..... **61 860 99 31**  
Dział Pomocy Osobom Bezdomnym  
ul. Gronowa 22  
..... **61 878 17 88**  
Dział Wsparcia Specjalistycznego  
ul. Matejki 50  
..... **61 878 57 51**

## OFERTA MOPR dla seniorów:

*usługi opiekuńcze, teleopieka, jeden ciepły posiłek dziennie z dowozem do domu seniora, zapewnienie seniorom niesamodzielnym całodobowej pomocy w domach pomocy społecznej (skierowanie i umieszczenie).*

## DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ

Dom Pomocy Społecznej  
ul. Konarskiego 11/13  
..... **61 877 57 51**  
..... **61 877 57 67**  
Oddział Domu Pomocy Społecznej  
ul. Zamenhofa 142a  
..... **61 872 38 00**  
Dom Pomocy Społecznej  
ul. Bukowska 27/29  
..... **61 848 07 09**  
Dom Pomocy Społecznej  
ul. Ugory 18/20  
..... **61 828 43 00**  
Dom Pomocy Społecznej  
im. bł. Edmunda Bojanowskiego  
ul. Niedziałkowskiego 22  
..... **61 833 19 41**  
Dom Pomocy Społecznej  
ul. Sielska 13  
..... **61 866 37 33**  
..... **61 864 66 60**  
oddział przy ul. Mińskiej 14  
..... **61 879 26 62**  
Dom Pomocy Społecznej  
Pokrzywno, ul. Pokrzywno 1  
..... **61 879 83 81**  
*Prywatne domy opieki – informacje o standardach funkcjonowania placówek oraz wykaz miejsc:*

Wielkopolski Urząd Wojewódzki w Poznaniu  
Wydział Polityki Społecznej i Zdrowia  
al. Niepodległości 16/18,  
VIII piętro, bud. A, pok. 870 i 871  
..... **61 854 18 32**  
..... **61 854 16 38**  
..... **61 854 18 23**

## WYDAWANIE ORZECZEŃ O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI I ŚWIADCZENIA

Starostwo Powiatowe w Poznaniu  
ul. Słowackiego 8  
Powiatowy Zespół do spraw Orzekania o Niepełnosprawności  
..... **61 841 07 05**  
..... **61 841 07 06**  
Wojewódzki Zespół do spraw Orzekania o Niepełnosprawności w Województwie Wielkopolskim  
ul. Kazimierza Wielkiego 24/26  
..... **61 850 87 60**

## DZIENNE DOMY POMOCY NA TERENIE POZNANIA

Zespół Dziennych Domów Pomocy  
ul. Konopnickiej 18  
..... **61 865 81 19**  
Filia Zespołu Dziennych Domów Pomocy Klub Centrum  
ul. Konopnickiej 18  
..... **61 865 81 19**  
Filia Zespołu Dziennych Domów Pomocy Klub Ogrody  
ul. Nowy Świat 7/11  
..... **61 847 32 91**  
Filia Zespołu Dziennych Domów Pomocy Klub Promień  
os. Piastowskie 101  
..... **61 875 41 69**  
Filia Zespołu Dziennych Domów Pomocy Klub  
Starówka  
ul. Wielka 1  
..... **61 855 76 47**  
Filia Zespołu Dziennych Domów Pomocy Klub Winogrody  
os. Kosmonautów 15  
..... **61 820 55 41**  
Dzienny Dom Pomocy Klub Słoneczna Przysia  
prowadzony przez Polski Komitet Pomocy Społecznej  
ul. Racjonalizatorów 3  
..... **61 832 04 62**  
Zakład Opiekuńczo-Lecznicy i Rehabilitacji Medycznej  
ul. Mogileńska 42  
..... **61 873 87 00**  
..... **61 873 87 03**

## REDAKCJA

**Redaktor naczelny:** Mateusz Malinowski, **Redaktor techniczny:** Wojciech Szybisty, **Korekta:** Anna Nowotnik, **Wydawca:** Wydawnictwo Miejskie Poznania, ul. F. Ratajczaka 44, 61-728 Poznań, [www.wm.poznan.pl](http://www.wm.poznan.pl)  
e-mail: [informator@wm.poznan.pl](mailto:informator@wm.poznan.pl)

## Poznań Viva Senior

**pakiet usług dla najstarszych mieszkańców Poznania**

**POZNAŃSKIE PUDEŁKO ŻYCIA.** Zawiera informacje o stanie zdrowia i osobach, które należy poinformować w nagłych wypadkach. Dostępne w Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24.  
**tel. 61 847 21 11**

**POZNAŃSKA ŻŁOTA KARTA.** Upoważnia do korzystania z ulg i rabatów w miejskich instytucjach kulturalnych, sportowych, edukacyjnych oraz w prywatnych firmach. Przysługuje osobom w wieku 60+. Wnioski o wydanie Karty można składać w siedzibach Poznańskiego Centrum Świadczeń przy ul. Wszystkich Świętych 1 oraz ul. Małachowskiego 10.

**KSIAŻKA DLA SENIORA.** Wypożyczanie książek, audiobooków i filmów z Biblioteki Raczyńskich z dostawą do domu. Usługa skierowana do osób 60+.

**Poznań Kontakt: tel. 61 646 33 44**  
**(po połączeniu należy tonowo wybrać 0)**

**ŻŁOTA RĄCZKA DLA SENIORA.** Pomoc przy drobnych domowych usterkach. Usługa skierowana do osób 65+. Można z niej skorzystać 2 razy w ciągu roku – maksymalnie można zgłosić 4 usterki.

**Poznań Kontakt: tel. 61 646 33 44**  
**(po połączeniu należy tonowo wybrać 1, następnie 0)**

**TAKSÓWKA DLA SENIORA.** Usługi dla osób z trudnościami w samodzielnym poruszaniu się komunikacją publiczną. Przejazdy na terenie Poznania do: urzędu, na cmentarz albo specjalistycznej placówki medycznej. Usługa dla osób 80+ (lub 70–79 lat, których niepełnosprawność jest widoczna i uniemożliwia korzystanie z komunikacji miejskiej). Przewozy: pon.–pt. w g. 7–18. Można skorzystać maksymalnie 6 razy w roku, nie więcej niż 1 raz w miesiącu.  
**tel. 22 43 900 50**

**MIEJSKA WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU REHABILITACYJNEGO.** W zasobach wypożyczalni są m.in.: łóżka rehabilitacyjne, wózki inwalidzkie, kule, laski, materace przeciwdrożdżynowe, balkoniki, chodniki, inhalatory. Dla osób 70+.

**Poznań Kontakt: tel. 61 646 33 44**

**MOBILNA PIELĘGNACJA PAZNOKCI U STÓP SENIORÓW.** Usługa polegająca na skróceniu i oszlifowaniu płytki paznokci stóp, skierowana do osób 75+. Wykonywana pn.–pt. w g. 10–18. Można skorzystać nie częściej niż co 2 miesiące.

**Poznań Kontakt: tel. 61 646 33 44**

**MYCIE OKIEN W DOMU SENIORA.** Usługa obejmuje umycie szyb z obu stron, ram okiennych i parapetów. Miejsce jej wykonania musi się znajdować w granicach miasta Poznania. Dla osób 80+, 1 raz w ciągu roku, wykonywana pon.–pt. w g. 10–18.

**Poznań Kontakt: tel. 61 646 33 44**

**SPRZĄTANIE NAGROBKÓW.** Umycie tablicy i płyty nagrobka. Możliwe wypilenie chwastów wokół grobu, zebranie liści i zgrabienie ziemi. Dla osób 80+, pon.–pt. w g. 10–18 na Junikowie i Miłostowie.

**Poznań Kontakt: tel. 61 646 33 44**

**TRANSPORT SENIORÓW NA TERENIE MIEJSKICH CMENTARZY.** Usługa wykonywana na Junikowie i Miłostowie, dla osób 80+ lub 60+ z widoczną dysfunkcją narządów ruchu utrudniającą samodzielne poruszanie się. Transport spod bramy cmentarza do wskazanego nagrobku. Koszt 1 zł, płatne bezpośrednio u przewoźnika, gotówką (najlepiej bilonem). Realizacja: pon.–pt. w g. 7–15.

**Poznań Kontakt: tel. 61 646 33 44**



**1 stycznia (Nowy Rok)****Nowy Rok z piosenkami**

**Kabaretu Tey**, wyst. Z. Laskowik, K. Pakosińska, M. Pawelec, Z. Górny, G. Tomczak, Scena na Piętrze, g. 16, **bilety: 150 zł**

**2 stycznia (czwartek)**

**Pan Tadeusz**, reż. M. Grabowski, Teatr Nowy, Duża Scena, g. 18, **bilety: 45 i 70 zł**

**Co będzie ze mną?** – recital M. Walendy, Teatr Nowy, Scena Nowa, g. 19.30, **bilety: 40 i 65 zł**

**3 stycznia (piątek)**

**Wernisaż wystawy Sonography ontologia obrazu** Cezarego Bezmienowa, czynna do 11.01, Galeria Jerzego Piotrowicza Pod Koroną, g. 19, **wstęp wolny**

**Koncert** noworoczny w Filharmonii Poznańskiej, Aula UAM, g. 19, **bilety: 50–135 zł**

**Koncert** noworoczny *The best of...*, Teatr Muzyczny, g. 19, **bilety: 35–120 zł**

**Koncert:** Łukasz Łyczkowski & 5 rano, Blue Note, g. 20, **bilety: 30–40 zł**

**4 stycznia (sobota)**

**Oprowadzanie** kuratorskie po wystawie *Czego oczy nie widzą – historia białizny w XIX wieku*, Muzeum Historii Ubioru, g. 13 i 15, **bilety: 12 zł**

**Miłość do trzech pomarańczy**, reż. P. Aigner, Teatr Animacji, g. 16, **bilety: 20–50 zł**

**Wernisaż** wystawy *Wczasy* kolektynu fotograficznego FOTSPOT, czynna do 18.01 (+ koncert niespodzianka), Centrala, g. 18, **wstęp wolny**

**Wernisaż** wystawy *Czerwień i fiolet* Ewy Harabasz, czynna do 9.02, Galeria Miejska Arsenał, g. 18, **wstęp wolny**

**Kolędowanie na Fredry:** Collegium Posnaniense, dyr. Barbara Nowak, kościół pw. Najświętszego Zbawiciela, g. 18.45, **wstęp wolny**

**LaLaLa** – karnawał w Polskim! reż. J. Drozda, Teatr Polski, Duża Scena, g. 19, **bilety: 35 i 55 zł**

**5 stycznia (niedziela)**

**Gdzie kształty mają szyję?** kolektynu Holobiont, Scena Wspólna, g. 10, 12 i 16, **bilety: 18 i 20 zł**

**Koncert:** Jarek Kostka Quartet, *Jazz contra Bach*, Blue Note, g. 18, **bilety: 35–45 zł**

**Koncert noworoczny** – niezapomniane przeboje jazzu i christmas songs, Mój Teatr, g. 19.30, **bilety: 25 i 35 zł**

**Kolędowanie na Fredry:** chór Pasjonaci, dyr. Michał Sergiusz Mierzejewski, kościół pw. Najświętszego Zbawiciela, g. 19.45, **wstęp wolny**

**Extravaganza o władzy**, reż. J. Drozda, Teatr Polski, Piwnica pod Sceną, g. 21, **bilety: 150 zł**

**6 stycznia (Święto Trzech Króli)**

**Orszak Trzech Króli, więcej:** [orszakpoznan.pl](http://orszakpoznan.pl), plac Wolności, g. 12, **udział bezpłatny**

**XIII Wiedeński Koncert Noworoczny Sinfonietta Polonii, Z biegiem Dunaju**, Aula UAM, g. 18, **bilety: 59–130 zł**

**Koncert** Tribute to Tina Turner, *What's love got to do with it*, MTP, Sala Ziemi, g. 19, **bilety: 120–200 zł**

**Koncert:** Back to Aretha, *Tribute to Aretha Franklin*, Blue Note, g. 19, **bilety: 45–60 zł**

**7 stycznia (wtorek)**

**Spotkanie** *Roman Opalka – program na resztę życia*, z cyklu *Z maluchem w muzeum. Współczesna dla początkujących*, Muzeum Narodowe, g. 10, **bilety: 12 zł, zapisy**

**Wspólne śpiewanie** kolęd, z cyklu *Klub Grającego Krążka*, ODK Słońce, g. 18.45, **wstęp wolny**

**8 stycznia (środa)**

**Oprowadzanie** dla seniorów i seniorów *Ostrów Tumski przez wieki*, Brama Poznania, g. 12, **wstęp wolny, zapisy**

**Koncert** Ulyany Hedzik, Salon Muzyczny – Muzeum Feliksa Nowowiejskiego, g. 18, **wstęp wolny**

**Kolędy i pastorałki** Marka Szewczyka Galeria Jerzego Piotrowicza Pod Koroną, g. 19, **wstęp wolny**

**Wernisaż** wystawy *Nieznany impresjonizm: Manet, Pissarro i im współcześni*, czynna do 29.03, CK Zamek, Atrium, g. 19, **więcej: ckzamek.pl**

**Koncert** *Blue Christmas* – kolędy i piosenki zimowe na 85. urodziny Elvise Presleya, Blue Note, g. 20, **bilety: 35–45 zł**

**9 stycznia (czwartek)**

**Mosdorf. Rekonstrukcja**, reż. B. Bukowski, Teatr Nowy, Scena Nowa, g. 17, **bilety: 35 i 55 zł**

**Sherlock Holmes**, reż. M. Chuda, Teatr U Przyjaciół, g. 20, **bilety: 20 i 25 zł**

**10 stycznia (piątek)**

**Spektakl** na wesoło Teatru „Hop z kanapy” w wykonaniu senioralnego zespołu artystów amatorów, ODK Słońce, g. 16.30, **wstęp wolny**

**Biennale Małej Formy Rzeźbiarskiej im. Józefa Kopczyńskiego**, czynna do 31.01, Aula UAP, g. 18, **wstęp wolny**

**XXIII Dzień Judaizmu:** wernisaż wystawy sztuki nagrobnej wielkopolskich Żydów *Powrót do domu*, ODK Pod Lipami, g. 18, **wstęp wolny**

**Koncert** *Wodecki twist: Chwytaj dzień*, MTP, Sala Ziemi, g. 18 i 20.30, **bilety: 99–159 zł**

**Koncert** z cyklu *Beethoven nasz współczesny*, Aula UAM, g. 19, **bilety: 20–65 zł**

**Koncert** audiowizualny *Plondra* z cyklu *Moja Muzyka #68*: Szulgit, Krupa, Rynkiewicz, Szwarz, Leszczyński, CK Zamek, Sala Wielka, g. 20, **bilety: 5 zł**

**Bluesowa Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy**, Blue Note, g. 20, **więcej: bluenote.poznan.pl**

**11 stycznia (sobota)**

**Warsztaty** artystyczne *Przygoda z piosenką*, z cyklu *Muzyczne zabawy u Mistrza Feliksa*, Salon Muzyczny – Muzeum Feliksa Nowowiejskiego, g. 11, **bilety: 20 zł, wymagana rezerwacja**

**Spotkanie** *Przygoda XV – Muzealny zwierzynek*, z cyklu *Muzealna Akademia Dziecięca*, Muzeum Narodowe, g. 11, **bilety: 12 zł, zapisy**

**Rodzinne czytanie** *Zamek Soria Moria. Baśnie norweskie*, Biblioteka Raczyńskich, Biblioteka dla dzieci, g. 11, **wstęp wolny**

**Spacer:** *Bambry – społeczność ciągle obecna w panoramie Poznania, więcej: popoznaniu.pl*, zbiórka przed Muzeum Bambrów, ul. Mostowa 7, g. 11, **udział bezpłatny, opłata dobrowolna**

**Ja, Bahwan** M. Prześlugi, reż. A. Romański, Teatr Animacji, g. 11, **bilety: 20–50 zł**

**XXIII Dzień Judaizmu:** spacer po Trakcie Królewsko-Cesarskim: *Szlakiem Dziedzictwa Żydowskiego*, start: ul. Szewska/Dominikańska, g. 12, **wstęp wolny**

**Spotkanie** *Motywy zwierzęce w plakacie japońskim*, Muzeum Sztuk Użytkowych, g. 13, **bilety: 3 zł**

**XXIII Dzień Judaizmu:** spotkanie wokół książki *Wspomnienia z trzech światów* Noacha Lasmana z autorem Andrzejem Niziołkiem oraz Piotrem Foryckim, CK Zamek, g. 17, **wstęp wolny**

**Koncert** *Zadzwoncie po milicję!*, MTP, hala 3a, g. 18, **bilety: 99–149 zł**

**Kolędowanie na Fredry:** chór Arion, dyr. Jacek Pawełczak, kościół pw. Najświętszego Zbawiciela, g. 18.45, **wstęp wolny**

**Koncert** symfoniczny orkiestry Teatru Wielkiego, Aula UAM, g. 19, **bilety: 40–80 zł**

**Poznański Koncert Noworoczny**, MTP, Sala Ziemi, g. 20, **bilety: 90–350 zł**

**Recital** Alony Szostak, Teatr Polski, Piwnica pod Sceną, g. 21, **bilety: 35 i 45 zł**

**12 stycznia (niedziela)**

**28. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w Poznaniu**, „Wiatr w żagle” – dla dziecięcej medycyny zabiegowej, MTP, g. 10, **wstęp wolny**

**LABirynt 2.0**, reż. A. Morawska-Rubczak, Teatr Animacji, g. 10, **bilety: 20–50 zł**

**uwaga! premiera! Miejsce** Teatru Atofri, wiek: 3+, Scena Wspólna, g. 10.30 i 12, **bilety: 18 i 20 zł**

**Ja, Bahwan** M. Prześlugi, reż. A. Romański, Teatr Animacji, g. 11, **bilety: 20–50 zł**

**Rodzinny koncert** interaktywny *Opowieści wielkiej drogi – spotkanie z kulturą Romów*, z cyklu *Pograjki*, Brama Poznania, g. 11 i 12.30, **bilety: 13 zł**

**Niedziela z Zakamarkami:** karnawałowe warsztaty dla dziewczynek i chłopców, Concordia Design, g. 15.30, **zapisy: www.concordiataste.pl**

**Recital** Alony Szostak, Teatr Polski, Piwnica pod Sceną, g. 16.30, **bilety: 35 i 45 zł**

**Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy**, Blue Note, g. 17, **więcej: bluenote.poznan.pl**

**XXIII Dzień Judaizmu:** multimedialny koncert skrzypcowy muzyki klezmerskiej w wykonaniu Karoliny Ossowskiej-Gburek, ODK Pod Lipami, g. 18, **wstęp z zaproszeniami**

**Nieporadnik mężczyzny**, reż. M. Zgaiński, Mój Teatr, g. 18, **bilety: 25 i 35 zł**

**Koncert** *Winter Songs of Frank Sinatra*, MTP, Sala Ziemi, g. 19, **bilety: 75–155 zł**

**28 dni**, reż. K. Siwińska, Teatr Polski, Malarnia, g. 19, **bilety: 35 i 55 zł**

**Kolędowanie na Fredry:** Collegium Cantorum, dyr. Małgorzata Kwaśnik-Chmielewska, kościół pw. Najświętszego Zbawiciela, g. 19.45, **wstęp wolny**

**13 stycznia (poniedziałek)**

**13. Festiwal Filmów Rosyjskich** „Sputnik nad Polską”, 13–19.01, CK Zamek, Sala Kinowa, **bilety: 13 zł (u), 15 zł (n)**

**Miejsce** Teatru Atofri, Scena Wspólna, g. 10 i 12, **bilety: 18 zł**

**Koncert** MTV Unplugged: Kasia Kowalska i gość specjalny, Teatr Wielki, g. 19, **bilety: 99–149**

**14 stycznia (wtorek)**

**Otwarcie wystawy** poświęconej ilustratorskiej twórczości Piotra Sochy, *Piotr Socha – Ilustracje*, w ramach cyklu *Mistrzowie Ilustracji*, 14.01–9.02, CK Zamek, Hol Wielki, **wstęp wolny**

**Obca** Fundacji Banina, Teatr Ósmego Dnia, g. 8.30 i 19, **bilety: 30, 25 i 20 zł**

**Promocja** książki Jerzego Alskiego *Ekosystem*, Biblioteka Uniwersytecka, Czytelnia NOVA, g. 17, **wstęp wolny**

**BlackPink** Marcina Teodorczyka, w cyklu *Scena Czytana*, wiek: 13+, Scena Wspólna, g. 18, **bilety: 18 i 20 zł**

**15 stycznia (środa)**

**Wernisaż** wystawy *Zapis* Jarosława Boguckiego i Szymona Zwolińskiego, czynna do 1.02, Galeria Jerzego Piotrowicza Pod Koroną, g. 19, **wstęp wolny**

**Speaking Concert:** *Kankan*, Aula UAM, g. 19, **bilety: 35–179 zł**

**XXIII Dzień Judaizmu:** koncert *Destination Unknown* orkiestry kameralnej pod dyr. Yaroslava Shemeta z okazji 100. rocznicy urodzin Jana Pawła II, katedra poznańska, g. 19.30, **wstęp wolny**

**16 stycznia (czwartek)**

**Nowe szaty króla**, reż. A. Romański, Teatr Animacji, g. 9.30 i 11.30, **bilety: 20–50 zł**

**Wernisaż** wystawy *Polityczna (nie)poprawność* Eugeniusza Skorwidera, czynna do 31.01, Duża Scena UAP, g. 18, **wstęp wolny**

**VII poznańskie Spotkania z Balladą**, restauracja Pretekst, g. 18, **bilety: 40 zł, wymagana rezerwacja**

**Koncert** z cyklu *Organy solo i kameralnie*, Akademia Muzyczna, Aula Nova, g. 19, **wstęp wolny**

**Poznań Comedy Show**, Scena na Piętrze, g. 19, **bilety: 40 zł**

**17 stycznia (piątek)**

**przedpremierą! Księga dżungli**, reż. J. Szydłowski, wiek: 5+, Teatr Muzyczny, g. 10 i 12.30, **bilety: 30–45 zł**

**Koncert** z cyklu *Gwiazdy światowych estrad*, Aula UAM, g. 19, **bilety: 20–65 zł**

**Baba-Dziwo**, reż. M. Kwiecień, Teatr Nowy, Scena Nowa, g. 19.30, **bilety: 35 i 55 zł**

**XXIII Dzień Judaizmu:** Lena Piękniewska, *Coś przyjdzie: miłość lub wojna*, Blue Note, g. 20, **bilety: 50–60 zł**





**18 stycznia (sobota)**

**Koncert** *Odwiedziny u Byczka Fernando*, z cyklu *Muzykoteczka*, Sala Lubrańskiego UAM, g. 10 i 11, **więcej: prosinfonika.eu**

**Warsztaty** plastyczne *Rysunek dla Babci i Dziadka*, wiek: 3–6 lat z rodzicami, z cyklu *TworzyMy*, MDK nr 3, g. 10.30, **wstęp: 5 zł, zapisy**

**Rodzinne oprowadzanie** *Poszukiwacze skarbów*, Brama Poznania, g. 11, **wstęp wolny, zapisy**

**A niech to Gęś kopnie!**, reż. M. Guśniowska, Teatr Animacji, g. 11, **bilety: 20–50 zł**

**Promocja** książki *Europa. Najpiękniejsza opowieść* Marcina Libickiego, Sala Posiedzeń PTPN, g. 11–13, **wstęp wolny**

**Warsztaty** *Woskowe ekozawieszki*, z cyklu *Dzieciaki na Piętrze*, Estrada Poznańska, g. 15, **bilety: 10 zł**

**XXIII Dzień Judaizmu**: wykład ks. prof. Jerzego Machnacza *Edyta Stein: Żydówka katolicką patronką Europy*, Muzeum Archidiecezjalne, g. 16, **wstęp wolny**

**Czuły domek** Teatru Gili Gili, z cyklu *Dzieciaki na Piętrze*, Estrada Poznańska, g. 16, **bilety: 15 zł**

**uwaga! premiera! Księga dżungli**, reż. J. Szydłowski, wiek: 5+, Teatr Muzyczny, g. 17, **bilety: 35–85 zł**

**Ambona ludu**, reż. P. Kruszczyński, Teatr Nowy, Duża Scena, g. 19, **bilety: 35 i 55 zł**

**Bałkański prawosławny sylwester**, U Bazyla, g. 20, **bilety: 50–70 zł**

**19 stycznia (niedziela)**

**Spotkanie** *Magia graficznej odbitki* na wystawie *M jak Mistrzowie*, Muzeum Narodowe, g. 11, **bilety: 10 zł**

**A niech to Gęś kopnie!**, reż. M. Guśniowska, Teatr Animacji, g. 11, **bilety: 20–50 zł**

**Księga dżungli**, reż. J. Szydłowski, Teatr Muzyczny, g. 13 i 16, **bilety: 35–85 zł**

**Poezja u króla Stasia**, Teatr Polski, Sala Redutowa (foyer I piętra), g. 16, **bilety: 10 zł**

**Koncert** z cyklu *Jazz w Akademii*, Akademia Muzyczna, Aula Nova, g. 17, **więcej: amuz.edu.pl**

**Koncert**: Ponad Chmurami, Blue Note, g. 19, **bilety: 30–40 zł**

**Kolędowanie na Fredry**: chóry Coro da Camera i Chaverim, dyr. Daniel Iwanowski, kościół pw. Najświętszego Zbawiciela, g. 19.45, **wstęp wolny**

**20 stycznia (poniedziałek)**

**Wernisaż** wystawy i spotkanie *Co czyta Poznań?*, Biblioteka Raczyńskich, Galeria Atanazego, g. 18, **wstęp wolny**

**Koncert**: Gregorian, MTP, hala 3a, g. 19, **bilety: 149–209 zł**

**Gala** Kobiety Kobietom, Aula UAM, g. 19, **bilety: 65–155 zł**

**Koncert**: Piotr Rubik, *Najpiękniejsze polskie kolędy*, Teatr Wielki, g. 19, **bilety: 180–300 zł**

**21 stycznia (wtorek)**

**A niech to Gęś kopnie!**, reż. M. Guśniowska, Teatr Animacji, g. 9.30 i 11.30, **bilety: 20–50 zł**

**Wernisaż** wystawy *Rosenburg – Federalne Ministerstwo Sprawiedliwości Niemiec w cieniu narodowosocjalistycznej przeszłości*, czynna: 9.01–14.02, Urząd Marszałkowski Województwa Wielkopolskiego, g. 12, **wstęp wolny**

**Rodzinne oprowadzanie** *Zbudujmy Ostrów Tumski dla babć, dziadków, wnuków i wnuczek*, Brama Poznania, g. 16, **wstęp wolny, zapisy**

**Spotkanie** *Czy tematy leżą na ulicy?* wokół III edycji Konkursu Reporterskiego Wydawnictwa Poznańskiego, CK Zamek, Hol Balkonowy, g. 18, **wstęp wolny**

**Nie ma jak lata 20., lata 30.**, reż. A. Hofman, Teatr Muzyczny, g. 19, **bilety: 35–95 zł**

**Nosorożec** E. Ionesco, reż. P. Rogalski, z cyklu *Próbnik*, Teatr Nowy, Foyer, g. 19, **bilety: 20 zł**

**Dom lalki**, reż. M. Siegoczyński, Teatr Nowy, Scena Nowa, g. 19.30, **bilety: 35 i 55 zł**

**Fabula rasa** Polskiego Teatru Tańca, chor. M. Kuźmiński, muz. Z. Kozub, CK Zamek, Sala Wielka, g. 20, **bilety: 20 i 40 zł**

**22 stycznia (środa)**

**Oprowadzanie** dla seniorów i seniorów *Ostrów Tumski przez wieki*, Brama Poznania, g. 16, **wstęp wolny, zapisy**

**Zwiedzanie** wystawy *Nieznany impresjonizm z przewodnikiem*, CK Zamek, Sala Wystaw, g. 18.30, **obowiązuje bilet na wystawę**

**Koncert** China Symphony Orchestra, Aula UAM, g. 19, **bilety: 109–129 zł**

**52. Pestka**, czyli Poznańskie Spotkanie Kabaretowe z udziałem gościa specjalnego: Kabaretu K2, ODK Pod Lipami, g. 19, **bilety: 20 i 25 zł**

**Koncert**: Zbigniew Preisner i Przyjaciele, *Stare i nowe kolędy*, MTP, Sala Ziemi, g. 20, **bilety: 199–245 zł**

**Koncert**: Jan Adamczewski Trio, Blue Note, g. 20, **bilety: 20–45 zł**

**23 stycznia (czwartek)**

**Wstęp** kabaretu Paraniennormalni: *Z humorem trzeba żyć*, Aula Artis, g. 17, **bilety: 95 zł**

**Wernisaż** wystawy *No need to understand* Beaty Bigaj, czynna do 1.02, Galeria U Jezuitów, g. 18, **wstęp wolny**

**Koncert**: Shanna Watertown, Blue Note, g. 20, **bilety: 52–68 zł**

**Koncert**: Kortez, Tama, g. 21, **bilety: 119 zł**

**24 stycznia (piątek)**

**Baśń o trzech konikach**, reż. M. Cyris, Teatr Animacji, g. 9.30 i 11.30, **bilety: 20–50 zł**

**Wernisaż** wystawy prac fotograficznych Andrzeja Hajdasza *Odwaga patrzenia*, Biblioteka Uniwersytecka, Galeria BU, g. 17, **wstęp wolny**

**Impreza** rodzinna z okazji Dnia Babci i Dziadka, MDK nr 3, g. 17.30, **wstęp wolny**

**Wernisaż** wystawy *Catering dla najdłużej przebywających w galerii* gości Tatiany Czekalskiej i Leszka Golca, czynna do 15.03, Galeria Miejska Arsenał, g. 18, **wstęp wolny**

**Spotkanie** z Filipem Łobodzińskim, z cyklu *Czytnik*, Teatr Nowy, Trzecia Scena, g. 18, **bilety: 5 zł**

**Koncert** z cyklu *Beethoven nasz współczesny*, Aula UAM, g. 19, **bilety: 20–65 zł**

**Karnawałowy Koncert Gwiazd**, MTP, hala nr 2, g. 19, **bilety: 70–80 zł**

**Koncert**: Wilki, B17, g. 19, **bilety: 100 zł**

**Allegro Agitate (utwór, który musi być wykonywany z niespokojną, udręczoną miną)** Teatru Ósmego Dnia, kreacja zespołowa, Teatr Ósmego Dnia, g. 19, **bilety: 30, 25 i 20 zł**

**Koncert**: Karolina Tuz, Blue Note, g. 20, **bilety: 35–45 zł**

**Koncert**: Kortez, Tama, g. 20, **bilety: 119 zł**

**25 stycznia (sobota)**

**Warsztaty** rodzinne *Cień z papieru*, wiek 5+, CK Zamek, Sala Wystaw, g. 11, **bilety: 15 zł, liczba miejsc ograniczona**

**Koncert** *Kos i młode talenty*, z cyklu *Muzykoteka Młodego Człowieka*, Aula UAM, g. 11, **więcej: prosinfonika.eu**

**Jabłonka** Teatru Atofri, Muzeum Archeologiczne, g. 11 i 12.30, **bilety: 18 zł**

**XXIII Dzień Judaizmu**: Krakowski Salon Poezji: *Poezja żydowska międzywojnia*, Teatr Muzyczny, g. 12, **bilety: 10 zł**

**Życie to nie teatr**, reż. J. Satanowski, Teatr Nowy, Duża Scena, g. 19, **bilety: 35 i 55 zł**

**Krakowiacy i Górale**, reż. M. Kmiecik, Teatr Polski, Duża Scena, g. 19, **bilety: 35 i 55 zł**

**Kubański Karnawał**: Yaremi Kordos & The Cuban Latin Jazz – koncert + impreza, Blue Note, g. 20, **bilety: 15–65 zł**

**26 stycznia (niedziela)**

**Zima w Zamku**: spektakl *Pomelo jest zakochany... w żabie, deszczu i nie tylko* Teatru Fraktal, wiek: 3–6 lat, CK Zamek, Scena Nowa, g. 10 i 12, **bilety: 15 zł**

**Baśń o trzech konikach**, reż. M. Cyris, Teatr Animacji, g. 11, **bilety: 20–50 zł**

**Koncert**: Grand Orchestra z Odessy, *Pod dachami Paryża*, Aula UAM, g. 18, **bilety: 95–120 zł**

**Koncert** z cyklu JazZamek #28: *Llovage*, Olo Walicki, Jacek Prościński, CK Zamek, Sala Wielka, g. 19, **bilety: 30 zł (przedsprzedaż), 35 zł (w dniu koncertu)**

**Koncert**: Jig Reel Maniacs: *Celtic Fusion with 30th anniversary connection*, Blue Note, g. 19, **bilety: 35–45 zł**

**27 stycznia (poniedziałek)**

**Zima w Zamku**: warsztaty *Projektowanie i kodowanie* z robotyki i programowania, wiek: 6–10 lat, 27–31.01, CK Zamek, Bawialnia, g. 9, **bilety: 15 zł**

**Zima w Zamku**: warsztaty teatralne *Teatralne czarowanie...*, wiek: 6–10 lat, 27–31.01, CK Zamek, Scena Nowa, g. 10.30, **bilety: 15 zł**

**Zima w Zamku**: warsztaty plastyczne *DIY – zrób to sam!*, wiek: 6–10 lat, 27–31.01, CK Zamek, Sala Prób, g. 12.15, **bilety: 15 zł**

**Koncert**: Kayah, MTP, Sala Ziemi, g. 19, **bilety: 130–300 zł**

**28 stycznia (wtorek)**

**Ferie w muzeum**: spotkanie *Jak dawniej konie w wojsku służyły*, Wielkopolskie Muzeum Wojskowe, g. 11, **bilety: 8 zł, zapisy**

**Spotkanie** *A tu zima, karnawał jest z nami!* o piosence karnawałowej, z cyklu *Wtorek dla seniora*, Biblioteka Raczyńskich, Galeria Atanazego, g. 16.30, **wstęp wolny**

**Spotkanie** *Tango śmierci* z Jurijem Wynnyczukiem, z cyklu *Zamek Czyta: Spojrzenie na Wschód*, CK Zamek, Scena Nowa, g. 18, **bilety: 5 zł**

**Jeziorno łabędzie** w wyk. Grand Classical Ballet Dnieprowskiego Akademickiego Teatru Opery i Baletu oraz orkiestry symfonicznej, Sala Ziemi, g. 19, **bilety: 95–149 zł**

**Obwód głowy**, reż. Z. Brzoza, Teatr Nowy, Scena Nowa, g. 19.30, **bilety: 35 i 55 zł**

**29 stycznia (środa)**

**Ojczyzna**, reż. J. Sobczyk, Teatr Polski, Malarnia, g. 10 i 12, **bilety: 35 i 55 zł**

**Ferie w muzeum**: spotkanie *Bambrzy – dawni osadnicy poznańscy*, Muzeum Etnograficzne, g. 11, **bilety: 8 zł, zapisy**

**Ferie w rezerwacie**: warsztaty tematyczne *Czy wiesz, że?* o zabytkach z wystawy stałej, Rezerwat Archeologiczny *Genius loci*, g. 11, **bilety: 4 zł**

**Koncert**: Pink Floyd History, MTP, Sala Ziemi, g. 19, **bilety: 139–209 zł**

**Koncert** Confusion Project: *Finding True NaTour 2020*, Blue Note, g. 20, **bilety: 40–50 zł**

**30 stycznia (czwartek)**

**Festiwal Na Szage**, 30.01–2.02, Aula AWF, **więcej: festiwalnaszage.pl**

**Ojczyzna**, reż. J. Sobczyk, Teatr Polski, Malarnia, g. 10 i 12, **bilety: 35 i 55 zł**

**Ferie w muzeum**: spotkanie *Polskie legendy jak malowane*, Muzeum Narodowe, g. 11, **bilety: 8 zł, zapisy**

**Ferie w muzeum**: spotkanie *Zwierzaki cudaki*, Muzeum Sztuk Użytkowych, g. 11, **bilety: 8 zł**

**Koncert**: Krystyna Prońko, Aula Artis, g. 19, **bilety: 80–100 zł**

**Ravensbrück. Miasto kobiet** – monodram B. Prokopowicz, reż. Z. Brzoza, Teatr Polski, Galeria, g. 19, **bilety: 35 i 55 zł**

**31 stycznia (piątek)**

**Ferie w muzeum**: spotkanie *Malarskie memory*, Muzeum Narodowe, g. 11, **bilety: 8 zł, zapisy**

**Spotkanie** ze Zbigniewem Librą wokół tomu *Art of Liberation*, Galeria Miejska Arsenał, g. 18, **wstęp wolny**

**Ja jestem Hamlet**, reż. A. Duda-Gracz, Teatr Nowy, Duża Scena, g. 18, **bilety: 45 i 70 zł**

**Koncert** z cyklu *Beethoven nasz współczesny*, Aula UAM, g. 19, **bilety: 20–65 zł**

**Wiera gra** Kolektywu Kobietostan i Grupy Teatralnej Impro, Teatr Ósmego Dnia, g. 19, **bilety: 20 zł**



## SPEKTAKLE KOMEDIOWE W POZNANIU

Marc Camoletti

POMOC  
DOMOWA

18.01.2020

GODZ. 16:00

GODZ. 19:00

23.02.2020

GODZ. 16:00

GODZ. 19:00

KINO  
APOLLOS. STANKIEWICZ  
M. PIROGK. IBISZ  
M. MIKOŁAJCZAK

A. ZAŁĘCKA

J. KUPIŃSKA

P. PRĘGOWSKI  
D. GWIT

## PRYWATNA KLINIKA

25.01.2020

GODZ. 17:00

GODZ. 20:00

KINO APOLLO

14.03.2020

GODZ. 16:00

GODZ. 19:00

KINO APOLLO



A. LENSKA

K. KOŁECZEK  
M. FRONCZEK

K. HALEJCIO

T. OŚWIECIŃSKI

P. KOŚLIK  
W. SOLARZK. BUJAKIEWICZ  
K. KANZORGE

R. CIESZYŃSKI

31.01.2020

GODZ. 17:30

GODZ. 20:30

KINO APOLLO

SZALONE  
NOŻYCZKI

## MAYDAY 2



1.03.2020

GODZ. 16:00

GODZ. 19:00

KINO APOLLO

M. WŁODARCZYK

A. GZYRA  
K. CICHÓPEKA. ZAJĄC  
K. POLAKD. KRZYŻANIAK  
K. POLEWANY

M. MROCZEK

M. MIŁOWICZ

M. KOTERSKI  
B. ŻUKOWSKI

BILETY: KUPBILECIK.PL | BILETY24.PL | EBILET.PL | BILETYNA.PL | STACJONARNIE: MEDIA MARKT