

SENIORALNY POZNAŃ

MIESIĘCZNIK
DLA SENIOREK
I SENIORÓW
PAŹDZIERNIK 2020

www.poznan.pl

ISSN 2658-1272

**TYTKA
SENIORA**

wewnątrz numeru

www.centrumis.pl

nr 10(10) 2020

Serwis miejski
m.poznan.pl

10. urodziny „Senioralnych”

Październik zawsze był miesiącem seniorek i seniorów. Mimo epidemii będzie tak i w tym roku. Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu już po raz dziesiąty zaprasza do udziału w jesiennych wydarzeniach dedykowanych najstarszym mieszkańcom miasta. Kolejna edycja cyklu „Senioralni. Poznań” będzie wyjątkowa pod wieloma względami. Szczegółowy program w środku numeru, w ramach „Tytki Seniora”.

W związku z epidemią koronawirusa cykl będzie krótszy – odbędzie się w dniach 5–15 października. Centrum zadbało jednak o to, żeby w nowej rzeczywistości oferta „Senioralnych” była równie atrakcyjna, ale co najważniejsze – bezpieczna. Pojawiają się nowe tematy i formy spotkań. Część wydarzeń odbędzie się stacjonarnie, część – online. – Będzie inaczej, nieco krócej, jednak sercem jesienią jesteśmy zawsze z seniorkami i seniorami – i to się nie zmieni. Zdajemy sobie sprawę z tego, że to wyjątkowo trudny czas na organizację tego typu wydarzeń, jednak zdecydowaliśmy się podjąć to wyzwanie – tłumaczy Wojciech Bauer, dyrektor Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu. W programie wykłady, warsztaty, seanse filmowe, lekcje języków obcych oraz spotkania z ekspertami, przygotowane we współpracy z partnerami – instytucjami, uniwersytetami, organizacjami pozarządowymi. Teatr Polski uchyli rąbka teatralnej tajemnicy, na oprowadzanie po swoich ekspozycjach zaprosi m.in. Brama Poznania, Muzeum Archeologiczne, Wielko-

polskie Muzeum Wojskowe oraz Muzeum Sztuk Użytkowych. „Senioralni” będą też okazją do spacerowania po Poznaniu nowymi, mniej oczywistymi ścieżkami oraz spotkań z mieszkańcami Starego i Nowego Zoo. Tradycyjnie będzie też kilka propozycji na aktywne spędzanie czasu – amatorzy pływania będą mogli skorzystać z gimnastyki w wodzie, a roztąńczeni spróbować zumbi. „Senioralni” to również bodziec do tego, żeby pomyśleć o swoim zdrowiu i skorzystać z bezpłatnych badań profilaktycznych, m.in. wzroku i słuchu. Nie zabraknie też tematów związanych z epidemią koronawirusa. Na wykład *Jak żyć bezpiecznie podczas epidemii COVID-19?* zaprosi Uniwersytet Medyczny w Poznaniu, a Wielkopolski Oddział Wojewódzki NFZ podpowie, jak leczyć się w czasie COVID-19, korzystać z teleporad i innych usług z zakresu e-zdrowia. O najważniejszych zasadach związanych z bezpieczeństwem seniorów przypomni w tym roku Komenda Wojewódzka Policji w Poznaniu oraz Straż Miejska w Poznaniu. Miejska Rada Seniorów proponuje z kolei udział

5-15
października

Senioralni
Poznań
10. edycja

WARSZTATY • WYKŁADY • SPOTKANIA

w dyskusji o aktywności seniorów w czasie pandemii. Na wirtualne wydarzenie zaprosi m.in. Biblioteka Raczyńskich. Seniorzy zainteresowani wolontariatem również znajdą

coś dla siebie. Podczas trwania imprezy będzie można liczyć na zniżki, m.in. w grotach solnych i na obiektach sportowych. Dostępne będą również porady telefoniczne doty-

czące nowych technologii, zagadnień związanych z emeryturą i rentą oraz stacjonarne porady prawne.

>>> dokończenie na s. 2

10. urodziny „Senioralnych”

>>> dokończenie ze s. 1

Inauguracja „Senioralnych” będzie miała zupełnie inny charakter niż dotychczas. Ze względów bezpieczeństwa nie zaplanowano w tym roku dużego koncertu na rozpo-

częcie cyklu wydarzeń. W zamian za to Centrum wraz z Gabinetem Prezydenta oraz Uniwersytetem Artystycznym w Poznaniu, we współpracy z Aquanetem, pod koniec września u zbiegu ulic Ślusarskiej i Wodnej odsłoni mural o tematyce

senioralnej. Do jego przygotowania zaangażowani zostali seniorzy skupieni wokół Uniwersytetu Artystycznego Trzeciego Wieku. Mural, którego pojawienie się w symboliczny sposób zainauguruje tegoroczny cykl, ma podkreślić obecność osób starszych w życiu naszego miasta. Tradycyjnie też „Senioralni” będą okazją do przypomnienia o tym, że w mieście jest sporo miejsc, w których seniorzy i seniorzy mogą liczyć na życzliwą obsługę, przyjazną przestrzeń, ale przede wszystkim na ciekawą i atrakcyjną finansowo ofertę – wręczone zostaną kolejne certyfikaty w ramach akcji Miejsca Przyjazne Seniorom.

Aleksandra Gracjasz



Jędrzej Solarski, zastępca prezydenta miasta Poznania:

Chcemy pokazać seniorom i seniorom, że nawet w tak trudnym okresie miasto nie zapomina o ich potrzebach. Wydarzenia w ramach „Senioralnych” dotyczą kultury, zdrowia, aktywności i edukacji i zawsze są odpowiedzią na otaczającą rzeczywistość, zwłaszcza teraz. Każdy z pewnością znajdzie coś dla siebie. Impreza jest po to, żeby zaprezentować ofertę, z której można korzystać w naszym mieście na co dzień, a dziś oferta miasta jest naprawdę bardzo szeroka. W tym roku jesteśmy całkowicie zależni od sytuacji epidemiologicznej i w pierwszej kolejności musimy zadbać o bezpieczeństwo uczestników, mamy jednak nadzieję, że wszystkie zaplanowane wydarzenia się odbędą. Ogromnie się cieszymy, że możemy zaprosić najstarszych mieszkańców naszego miasta do udziału w „Senioralnych” już po raz dziesiąty, jednocześnie dziękując wszystkim tym, którzy przez lata współtworzyli ten cykl.

Szczegółowy program „Senioralnych” znaleźć można w październikowej „Tytce Seniora”. Program może ulec zmianom. Aktualny program dostępny jest na stronie centrumis.pl. Udział w większości wydarzeń jest nieodpłatny lub opłata za wstęp jest niewielka. Na większość wydarzeń obowiązują zapisy. Wszystkie spotkania odbywają się w reżimie sanitarnym.

Organizator: Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, Miasto Poznań. Partnerzy: Aquanet, Uniwersytet Artystyczny w Poznaniu, Uniwersytet Artystyczny Trzeciego Wieku w Poznaniu, Fundacja Rarytas. Partnerzy medialni: „Głos Wielkopolski”, „Gazeta Senior”, „My60+”, Radio Poznań, MC Radio, Radio Emaus, TVK Winogrody.

Wyremontowano przychodnię przy ul. Kórnickiej



Przychodnia przy ul. Kórnickiej

Przychodnia przy ulicy Kórnickiej to ważne miejsce dla mieszkańców Rataj. Mieści się tutaj wiele poradni specjalistycznych. Po tegorocznym remoncie budynku i jego otoczenie zyskały na jakości.

Remont zrealizował Zarząd Komunalnych Zasobów Lokalowych, a dzięki współpracy ze Spółdzielnią Mieszkaniową „Osiedle Młodych” udało się także położyć nową nawierzchnię na parkingu oraz wyremontować drogi dojazdowe do

przychodni. Prace remontowe prowadzone były od maja 2020 roku i miały zakończyć się pod koniec października, dało się więc je zakończyć prawie dwa miesiące przed planowanym terminem.

W budynku przychodni wymieniono częściowo instalację elektryczną oraz wykonano izolację zewnętrznych ścian piwnicznych. Wszystkie pomieszczenia piwniczne zostały także na nowo pomalowane. Dodatkowe prace wykonano poza budynkiem. Wymieniono

ogrodzenie dookoła działki, na której mieści się przychodnia. Odnowione zostały również poręcze przed przychodnią, służące w dużej mierze osobom z niepełnosprawnością. Wykonano nową nawierzchnię pomiędzy ulicami św. Rocha i Kórnicką. Dodatkowo zmianie uległ parking sąsiadujący z przychodnią. Wygospodarowano i wymalowano dwa miejsca do parkowania dla osób z niepełnosprawnościami. Wartość prac wyniosła 2 mln zł.

mat

Melexem po cmentarzu

Takie pojazdy wożą poznańskich seniorów na terenie cmentarzy Miłostowo i Junikowo.

Senior, za symboliczną opłatą 1 zł, dowieziony zostanie spod bramy cmentarza do wskazanego grobu i z powrotem (pojazd poczeka około 10 min). Usługa przeznaczona jest dla osób, które ukończyły 80 lat lub 60 lat i mają widoczną dysfunkcję narządów ruchu. Zgłoszenia (z dwudniowym wyprzedzeniem)



FOT. CIS

przyjmowane są w biurach cmentarzy: Miłostowo – tel. 577 099 400, Junikowo – tel. 577 066 700. **szym**

PROMOCJA

W październikowym numerze:

Kulturotwórcza funkcja gier, czyli o tym, jak gry – planszowe, komputerowe, fabularne, e-sport – kształtują popkulturę i niszę. Jaka jest różnica między RPG a LARP-em? Czy szachy na komputerze to gra planszowa czy cyfrowa? W jaki sposób gry wpływają na inne sfery naszego życia? Swoje planszówki mieli już starożytni, więc ten rodzaj spędzania czasu ma naprawdę długą historię.

Spotkania bliskie i dalekie. Teatr Polski po raz kolejny mówi o polsko-ukraińskich relacjach. Spektakle, spacer performatywny, wykład, dyskusje... Zapowiadamy tegoroczne Spotkania Teatralne Bliscy Nieznajomi.

Zgubiłam się w pańskich włosach. Recenzja najnowszej premiery Teatru Muzycznego – musicalu *Virtuoso*: „Ignacy Jan Paderewski – polityk, kompozytor, pianista, wirtuoz. Lecz kto jeszcze? Showman, ulubieniec kobiet, jeden z najbogatszych artystów swoich czasów!”.



„Zwykła” grypa nie jest zwykła

Miasto Poznań zwiększyło w tym roku kwotę na program bezpłatnych szczepień przeciwko grypie dla osób od 60. roku życia. W zbliżającym się sezonie profilaktyka antygrypowa jest szczególnie ważna.

Program profilaktyki zachorowań na grypę sezonową w populacji osób 60+ zamieszkujących miasto Poznań na lata 2019–2023 został przyjęty przez Radę Miasta pod koniec 2018 roku. Zakłada on przeznaczanie na ten cel co roku 300 tys. zł. W tym roku przeznaczono jednak na ten cel dodatkowe 150 tys. zł. Pozwoli to na wykonanie szczepień profilaktycznych dodatkowo dla grupy około 2 tys. seniorów, łącznie może

to być około 7 tys. beneficjentów programu (pod warunkiem że na rynku będzie dostępna odpowiednia liczba szczepionek). Z programu profilaktycznego będą mogły skorzystać osoby, które ukończyły 60 lat, są czasowo lub na stałe zameldowane w Poznaniu i tutaj rozliczają swój podatek. Dokładny termin rozpoczęcia akcji szczepień będzie podany na stronach internetowych: poznania.pl i edictum.pl. Informacje o bezpłatnych szczepie-

niach przeciwko grypie sezonowej można uzyskać także pod numerem telefonu POZnań* Kontakt 61 646 33 44.

W tym roku zainteresowanie szczepionkami przeciwko grypie może być szczególnie duże. Chodzi o to, aby w czasie pandemii COVID-19 uniknąć zachorowania na grypę. Takie działania rekomenduje chociażby Główny Inspektor Sanitarny. Czasowe nałożenie się zakażeń i zachorowań obu jednostek chorobowych będzie stanowiło istotne wyzwanie dla ochrony zdrowia. Przemawia za tym chociażby podobieństwo objawów chorobowych, a w związku z tym konieczność precyzyjnej diagnostyki, co jest warunkiem niezbędnym dla późniejszego doboru metod leczenia, a w konsekwencji powodzenia procesu terapeutycznego. W przypadku grypy istnieje dostępna, skuteczna szczepionka, która w obecnej sytuacji epidemiologicznej jest prawdziwym darem.

Szczepienia na grypę są uznane i rekomendowane przez autory-



Źródło: Główny Inspektorat Sanitarny

tety naukowe metodą profilaktyki i w istotny sposób zmniejszają ryzyko hospitalizacji i zgonu z powodu grypy. Z danych naukowych wynika, że osoby, które się zaszczepią, mogą być bardziej odporne na zakażenie SARS-CoV-2 jesienią i zimą, kiedy może nas czekać druga fala epidemii. Natomiast zakażenie wirusem grypy może zwiększać ryzyko infekcji koronawirusem. Samej grypy także nie należy lekceważyć, ponieważ może prowadzić do poważnych powikłań.

Z danych Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny wynika, że w sezonie grypowym 2019/2020 (w okresie od 1 września 2019 do 30

kwietnia 2020) odnotowano w Polsce ponad 3,7 mln przypadków grypy i podejrzeń zachorowania na grypę. Hospitalizacji wymagało 16 684 osób. NIZP – PZH informuje też o ponad 60 zgonach z powodu grypy w tym okresie.

Jak wynika z danych Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Poznaniu, od października 2019 roku do końca lipca 2020 roku zano-towano na terenie Poznania i powiatu poznańskiego ponad 165 tys. przypadków grypy i podejrzeń grypy. W Polsce sezon grypowy trwa od października do kwietnia, przy czym szczyt zachorowań przypada między styczniem a marcem.

Mateusz Malinowski

MOŻLIWE POWIKŁANIA POGRYPOWE:

- ze strony układu oddechowego: grypowe zapalenie płuc i oskrzeli, wtórne bakteryjne zapalenie płuc, zapalenie oskrzelików – szczególnie u niemowląt i dzieci, np. zakażenie pneumokokowe, meningokokowe, zaostrzenie astmy;
- ze strony układu nerwowego: poprzeczne zapalenie rdzenia, zapalenie mózgu, opon mózgowych;
- ze strony innych układów: zapalenie ucha środkowego (zwłaszcza u dzieci), zapalenie mięśnia serca i osierdzia, zaostrzenie istniejących chorób przewlekłych (np. zastoinowej niewydolności serca), drgawki gorączkowe, zespół wstrząsu toksycznego, zespół Reya, zapalenie mięśni i mioglobulinuria mogąca prowadzić do niewydolności nerek, możliwość częstszego występowania schizofrenii w przypadku zakażenia wewnątrzmacicznego w czasie ciąży, zakażenia meningokokowe.

Zdecyduj, jak zmienić miasto!

Od 23 października do 20 listopada będzie trwało głosowanie, w którym wybierzemy najlepsze pomysły zgłoszone do kolejnej edycji Poznańskiego Budżetu Obywatelskiego. Są wśród nich takie, które uwzględniają potrzeby seniorów.

W ramach Poznańskiego Budżetu Obywatelskiego 2021 do wydania jest 21 mln zł, w tym 15 mln przeznaczonych na projekty rejonowe (osiedlowe) i 6 mln na projekty ogólnomiejskie. Ważnym elementem PBO jest „Zielony Budżet”, w ramach którego 4 mln zł przeznaczono na pomysły na urządzenie zieleni, nowe nasadzenia drzew i krzewów, zakładanie trawników i łąk kwietnych, urządzenie skwerów, zieleni-ców lub urządzenie podwórek.

Maksymalna kwota przeznaczona na jeden projekt to 2 mln zł dla projektów ogólnomiejskich i 600 tys. zł w przypadku pomysłu rejonowego.

Każdy mieszkaniec mógł zgłosić trzy propozycje. Wymagane było zebranie 10 podpisów poparcia dla każdego pomysłu, gdyż taki wymóg wprowadziła nowelizacja ustawy o samorządzie gminnym.

W tym roku zgłoszono 253 projekty, z czego 186 to projekty rejonowe (osiedlowe), 46 ogólnomiejskie, a 21 w ramach „Zielonego Budżetu”. Po zatwierdzeniu pod względem formalnym projekty trafiły na biurka miejskich urzędników, którzy weryfikowali je merytorycznie i przede wszystkim oceniali, czy są możliwe do zrealizowania. Zgodnie z nowymi zasadami, przyjętymi w tym roku, na etapie wstępnym odrzucane były projekty, których nie da się zrealizować w ciągu jednego roku budżetowego.

Do 10 października zgłaszający mogą się odwoływać od decyzji negatywnych, a potem już wszystko w rękach mieszkańców! Głosowa-



**Poznański
Budżet
Obywatelski
2021**

nie rozpocznie się 23 października. Będzie się odbywać przez internet, będą też punkty do głosowania stacjonarnego, m.in. w Centrum Inicjatyw Senioralnych (ul. Mielżyńskiego 24) i Centrum Inicjatyw Rodzinnych (ul. Ratajczaka 44). Około 30 listopada nastąpi ogłoszenie wyników PBO 2021. Projekty będą realizowane w przyszłym roku. Wśród zgłoszonych propozycji jest kilka adresowanych do seniorów. Przede wszystkim są to warsztaty i spotkania edukacyjne, ale nie tylko. Jest na przykład projekt „Bezpieczny Poznaniak” – nauka podstawowych elementów judo i samoobrony dla starszych. Projekt „Leśniczówka dla Juniora i Seniora” to pomysł odno-

wienia zaniedbanego placu zabaw przy ul. Bożywoja nad Wartą. Zgłaszający proponuje, by pojawiło się tam kilka maszyn do ćwiczeń dla dorosłych (siłownia zewnętrzna) oraz m.in. „hotelik” dla owadów. Miejsce ma pozwalać na kontakt z naturą w zagospodarowanym i bezpiecznym miejscu. Projekt „Wesołe podwórko na Radojewie” zakłada budowę nowoczesnego i bezpiecznego placu zabaw dla dzieci i miejsca wypoczynku oraz aktywizacji seniorów. Projekt „Rataje – mój sportowy azyl” to w pełni darmowe, specjalistyczne zajęcia sportowe dla dzieci, kobiet (w tym kobiet w ciąży), mężczyzn i seniorów mieszkających w Poznaniu. Dla mieszkańców przygotowane będą ćwiczenia ogólnorozwojowe, nordic walking, fitness, aerobik, zdrowy kręgosłup, treningi biegowe, zajęcia rekreacyjne i wiele innych. Z kolei „Trener Osiedlowy”, „Trener Senioralny”, „Trener Przedszkolaka”

to znane od kilku lat bezpieczne, darmowe zajęcia animacji czasu wolnego i aktywizacji fizycznej dla dzieci, młodzieży i seniorów. Dla osób po 60. roku życia organizowane są zajęcia na otwartych siłowniach, zajęcia z tańca, nordic walking, aqua fitness, aerobik czy zajęcia gimnastyczne. Trenerzy chcą zadbać o seniorów, by dłużej mogli cieszyć się zdrowiem i aktywnością i nie siedzieli przed telewizorem z rozpiską seriali. W ramach tego projektu zajęcia są otwarte dla wszystkich, w tym również dla osób z niepełnosprawnościami, i mają charakter rekreacyjno-sportowy oddziaływający profilaktycznie, a nie rehabilitacyjnie.

Warto pamiętać, że jednym z celów PBO jest zwiększenie aktywności mieszkańców i ich wpływu na podejmowanie decyzji dotyczących rozwoju miasta. Głosując w PBO, mieszkańcy zmieniają swoje miasto!

szym

Uśmiech ludzi jest najważniejszy

Od samoobrony, przez zdrowie i sztukę, po sprawy bardzo praktyczne. To wszystko w wilgotnej piwnicy. O swojej działalności opowiada Grażyna Hyla – Najlepszy Przyjaciel Seniorów w I edycji konkursu Miejskiej Rady Seniorów „Senioribus optime meritis”.

Rozmawiamy w siedzibie Koła terenowego Poznań-Wilda Polskiego Związku Niewidomych, przy ul. Żupańskiego, tuż po zajęciach taneczno-ruchowych. Duży gwar i ciągle sprawy do załatwienia. W końcu udaje nam się usiąść do rozmowy, której przysłuchuje się kilka osób.

Gratuluję nagrody Najlepszy Przyjaciel Seniorów – to nagroda honorowa, ale towarzyszy jej mała replika pomnika Starego Marycha?

Ten Stary Marych to taki poznan. A ja też urodziłam się w Poznaniu i mieszkam tutaj całe życie. To bardzo miłe!

Pan Tadeusz Styszyński napisał we wniosku do Miejskiej Rady Seniorów w sprawie nagrody dla Pani, że to nagroda: „Za działalność na rzecz seniorów z niepełnosprawnością wzrokową związaną z wykluczeniem społecznym (...).” To ciągle problem?

No tak, bo w Poznaniu nie rozmawia się z nami. A przecież jest nas niemało. Tylko w naszym Kole jest około 250 osób niewidomych i słabowidzących. Nie konsultuje się z nami wielu spraw. Na przykład miasto zmieniło kolorystykę znaków na szarą. Dla nas to jest straszne. Z takim kolorem osoba słabowidząca ma problem totalny i wiele osób mówi mi, żeby coś z tym zrobić.

Generalnie problemem jest też przechodzenie przez ulicę i przejścia dla pieszych. Na przykład w miarę nowe przejście przy ul. Estkowskiego jest dla nas niebezpieczne. Tam powinny być światła, a nie takie rozwiązanie bez świateł, jakie zastosowano. Jako osoby niewidome lub słabowidzące jesteśmy też często bezradni na przystankach komunikacji miejskiej. Dobre rozwiązanie ma Bydgoszcz, gdzie głosowe komunikaty informacyjne nadawane są w tramwajach i autobusach także na zewnątrz pojazdów.

Pan Tadeusz napisał również, że Pani „rozumie potrzeby seniorów, zwłaszcza tych z niepełnosprawnością wzrokową”. Jakie są najważniejsze?

Informacja dla ludzi – tego nie ma. Wiele osób traci wzrok, idzie po orzeczenie, ale nikt ich nie informuje, że mogą się zaopatrzyć w sprzęt, że są np. jakieś okulary lupowe, że można złożyć wniosek do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej na dofinansowanie, że są takie koła jak nasze, że jest Polski Związek Niewidomych... Ja robię ulotki, które nasi członkowie rozdają w przychodniach, żeby ludzie wiedzieli o możliwościach pomocy. A nie wiedzą o wielu sprawach praktycznych, choćby o odpisach od podatków. Robimy specjalne spotkania wokół takich tematów, bo wiedza jest niezbędna.

„Poprzez działalność w kole Polskiego Związku Niewidomych sprawia, że seniorzy nie odczuwają samotności. Chętnie przychodzą na spotkania, bo tu czują się pełnosprawni, potrzebni i równi i otrzymują pomoc i zrozumienie” – pisał dalej pan Tadeusz. Co Państwo robią, że wszyscy czują się tu potrzebni i równi?

Jak pan widzi, byliśmy dzisiaj na zajęciach taneczno-ruchowych w sali Centrum Szkoleniowego Stowarzyszenia Klanza, z której możemy trochę korzystać dzięki uprzejmości pani prezes. A tutaj, gdzie rozmawiamy, jest siedziba Koła od 30 lat. Udało nam się ją utrzymać dzięki uprzejmości wiceprezydenta Jędrzeja Solarskiego.

Zniszczona kamienica, schodzi się jak do piwnicy. Są nowe drzwi, poręcze i schody na zewnątrz. Wewnątrz atmosfera domowa, ale chyba każdy metr przestrzeni tych pomieszczeń ratowany i oswajany jest własnymi rękoma?

Tak, siedziba jest teraz częściowo odnawiana. Nie było tak, jak ja tutaj przyszedłam.

A to zejście po schodach nie jest niebezpieczne dla osób niepełnosprawnych?

Schody były z cegły i dziurawe. Jedna z koleżanek nawet rękę złamała. Wywalczyłam, że to jest teraz zrobione. Wymieniono nam też trochę sprzętu. Kiedy zaczynałam, a prezesem Koła jestem od sześciu lat, to łapałam

się za głowę, jak w XXI wieku ludzie mogli tak funkcjonować. Tutaj był zlew żeliwny, nie było ciepłej wody...

Te pomieszczenia należą do miasta, administrowane są przez Zarząd Komunalnych Zasobów Lokalowych?

Tak, w kamienicy jest wspólnota mieszkaniowa, ale część to ZKZL. Pytał pan jednak, co u nas się dzieje, a dzieje się bardzo dużo.

Proszę o przykłady.

Choćby zajęcia z gotowania. Mamy kuchenkę indukcyjną, którą kupiliśmy, żeby ludzie niepełnosprawni zobaczyli, jak to jest, jak ona działa, jak z niej korzystać, kiedy nie będą mogli gotować już na gazie. Przychodził profesjonalny kucharz. Pokazywał, gotował. Do dzisiaj wszystkie przepisy są stosowane! Mieliśmy też spotkania samoobrony. Przychodził pan i uczył, jak osoby niepełnosprawne mogą się bronić, gdy nas ktoś napadnie przy bankomacie czy gdziekolwiek.

Cieszyły się powodzeniem?

Bardzo. Mieliśmy takiego pana, który miał 96 lat i przychodził na te zajęcia i równo z nami się uczył! Były zajęcia pierwszej pomocy. Mamy również zaprzyjaźnionego podróżnika, który opowiada o świecie.

Słyszałam, tuż przed naszą rozmową, jak umawialiście się Państwo na wyprawę do Muzeum Pyry.

Muzea w Poznaniu znamy już prawie wszystkie. Zostało nam tylko Muzyczne, Sienkiewicza, Pyry i Bambrów (głos z boku, od osób przysłuchujących się rozmowie: „Nawet na kregle chodzimy!”). Uczyliśmy się też tańczyć tango i walce. Wspólnie śpiewamy. A jak przychodzi okres świąteczny, to robimy ozdoby wielkanocne i bombki na Boże Narodzenie. Nie mogę panu bombek pokazać, bo wszystkie poszły na prezenty, ale są rewelacyjne. Jedna z koleżanek robi wyjątkowo piękne rzeczy. A nasze spotkania oplatkowe w kawiarni HCP przy Cegielskim, z występami i poczęstunkiem, gromadzą nawet do 120 członków Koła. Ale czy będzie w tym roku? Nie wiemy, z powodu pandemii. Z okazji jubileuszu



FOT. WOJCIECH BIEDAK

65-lecia Koła, który obchodzimy w październiku tego roku, razem z panem Tadeuszem Styszyńskim przygotowaliśmy kronikę obejmującą wszystkie lata działalności. Organizujemy wyjazdy na turnusy prozdrowotne i rehabilitacyjne. Byliśmy w Ustroniu Morskim, Darłówku, Międzyzdrojach. Mamy też wypad jednodniowe do różnych miast.

Czy wszyscy pomagają w organizacji tak wielu przedsięwzięć?

Pomagają, pomagają! (z boku, gromadnie: „Ale też dzięki projektom”). Staram się o projekty, które umożliwiają takie wyjazdy. Niektóre organizujemy z własnych środków. Współpracujemy także z Kołem Leszno. W zeszłym roku w Międzyzdrojach było nas ponad 70 osób. Musieliśmy to logistycznie z kolegą z Leszna poorganizować – pociąg, autobusy...

Kipi Pani energią, a ja chcę zadać kluczowe pytanie: dlaczego Pani to robi?

(Kilka sekund głośnego śmiechu wszystkich obecnych). Dla ludzi. Uśmiech ludzi, zadowolenie to dla mnie potwierdzenie, że to ma sens. Całe życie jestem z ludźmi i dla ludzi...

Mogła Pani przejść na emeryturę i po prostu odpoczywać. A tutaj – drugi bieg.

(Ponownie kilka, a może kilkanaście sekund głośnego śmiechu wszystkich zebranych). Pracowałam w sumie 45 lat. Potem poszłam na emeryturę, a oni tutaj – jak się okazało – czekali na to. Wybrali mnie na prezesa Koła. Od zeszłego roku jestem też wiceprezesem Zarządu Okręgu Wielkopolskiego PZN.

Co w tej działalności jest najprzyjemniejsze, poza uśmiechem?

Zadowolenie tych osób. Kiedy siedzę na komisji lekarskiej, to zaczynam rozmawiać z ludźmi, którzy tam siedzą i nie mają pojęcia, że są takie koła. Potem docierają do nas dzięki temu inne osoby i to zatacza coraz większe kręgi.

A co najtrudniejsze?

Środki finansowe. I dobrze by było, gdyby nam jakoś... (Pani Grażyna pokazuje ściany i podłogi pomieszczeń). Ta siedziba jest mała, chociaż cieszymy się, że ją mamy. Ale była taka stęchlizna, że osoby chore na astmę nie mogły tu przebywać. Jest pani, która na wycieczki tak, ale tu nie przychodzi, ze względu na warunki zdrowotne. W tym roku już nas dwa razy zalało, bo to wszystko jest poniżej gruntu i wszystko jest stare. W sumie zalało nas już osiem razy. Teraz jest lato, ciepło. Ale jak będzie zima, to mamy maksymalnie 18 stopni, i cieszymy się, że mamy tyle. Przydałaby się jakaś nowsza siedziba, ale na czynsz komercyjny nas nie stać. Ze składek nie damy rady.

Największe marzenie?

Na pewno siedziba. Żeby nie trzeba było po schodach schodzić, jak teraz niewidomi schodzą. I przede wszystkim, żeby nie było wilgoci. Widzi pan tamto pomieszczenie? Kupiłam farby, a wolontariuszki z Akademii Wychowania Fizycznego nam to wymalowały. Ubikację nasi panowie zrobili, ale po tych zalaniach znowu jest wilgoć, znowu wszystko spada. Wie pan, co my robimy? Grubą sól z domu przynoszę i żwirek dla kota, i tak wodę osuszamy.

Dziękuję za rozmowę i dobrej siedziby życzę, żeby mogli Państwo skrzydła rozwijać.

rozmawiał: Wojciech Biedak

TYTKA SENIORA

Program Senioralni. Poznań 2020

5–15 października 2020 r.

Program może ulec zmianom w związku ze zmieniającą się sytuacją epidemiologiczną. Aktualny program dostępny jest na stronie www.centrumis.pl. Szczegółowe informacje można uzyskać również, dzwoniąc do Centrum Inicjatyw Senioralnych: tel. 61 847 21 11. Udział w większości wydarzeń jest nieodpłatny lub opłata za wstęp jest niewielka. Część wydarzeń odbędzie się stacjonarnie, część – online. Na większość z nich obowiązują zapisy, liczba uczestników jest ograniczona. Jedna osoba może zapisać się na maksymalnie dwa spotkania odbywające się w CIS. Wszystkie spotkania odbywają się w reżimie sanitarnym. Więcej szczegółów na ten temat uzyskać można u organizatorów poszczególnych wydarzeń.

Uwaga: wydarzenia oznaczone na **niebiesko** odbywają się w Centrum Inicjatyw Senioralnych, te na **fioletowo** – online, na **zielono** – to dyżury telefoniczne ekspertów.



SPECJALNA OFERTA

5–10 października

Tydzień Dobrego Wzroku | g. 11–18

W programie optometryczne badanie wzroku, przesiewowe badanie pola widzenia, sprawdzenie widzenia barwnego i stereoskopowego, stanu widzenia obuocznego oraz przedniego odcinka oka. *Miejsce i organizator: Salon Perfect Eye Optic, Kupiec Poznański, pl. Wiosny Ludów 2 (parter), zapisy (od 1.10): tel. 61 670 72 00, koszt: 1 zł.*

5–15 października

Dni Otwarte w Gabinetach Amed | g. 10–16

Gabinety zapraszają na wideootoskopię ucha (oglądanie ucha przy użyciu specjalnej kamery), badanie słuchu, przegląd aparatów słuchowych, test najnowszych aparatów słuchowych oraz konsultację z protetykiem słuchu.

Miejsce i organizator: Amed Gabinety Specjalistyczne Poznań, ul. Poznańska 18a/1, zapisy: tel. 61 221 01 51, 733 378 999, udział nieodpłatny.

Seanse w Grocie Solnej Sollar | g. 12, 14 i 16

Czyste, zjonizowane powietrze w grocie solnej działa kojąco na górne drogi oddechowe, wpływa korzystnie na samopoczucie. To idealne rozwiązanie dla osób zmagających się z alergią, astmą, nadciśnieniem czy zapaleniem zatok. Seanse trwają 50 min, należy zabrać ze sobą białe skarpetki.

Miejsce i organizator: Grota Solna Sollar, ul. Warszawska 25 (budynek restauracji Maltańskiej), zapisy: tel. 730 918 817, koszt: 5 zł.

Seanse w Grocie Solnej Galos | wtorki i czwartki, g. 12

Podczas 50-minutowego seansu w grocie można się zrelaksować i zadbać o swoje zdrowie. Odwiedzający mogą liczyć na wyjątkowe oświetlenie i nastrojowe dźwięki natury. Należy zabrać ze sobą białe skarpetki. *Miejsce i organizator: Grota Solna Galos, ul. J. Sychalskiego 34, zapisy: tel. 61 835 33 36, koszt: 6 zł.*

PROMOCJE I ZNIŻKI

Na kortach tenisowych POSiR Oddział Rataje (os. Piastowskie 106A) dla posiadaczy Karty Seniora

TYTKA SENIORA

Redaguje: Aleksandra Gracjasz, CIS, ul. Mielżyńskiego 24 (pon.–pt. w g. 8–16), e-mail: aleksandra.gracjasz@centrumis.pl.

obowiązuje rabat 25% na jednorazowe rezerwacje od pon. do pt. do g. 16. Obiekt posiada 3 korty ceglane oraz 3 korty kryte, ogrzewane zimą. Oświetlenie umożliwia grę również po zmroku. Kontakt: tel. 61 871 06 42.

PROGRAM WYDARZEŃ

5 października

g. 9 | Zumba Gold

Zumba Gold to zajęcia taneczne wyróżniające się wolniejszym tempem i niższą intensywnością ruchu. Starannie dobrana muzyka i bardzo proste choreografie pozwalają każdemu w pełni uczestniczyć w zajęciach. *Organizator: Razem w formie, miejsce: sala fitness na Pływalni Miejskiej Atlantis, os. Batorego 101, zapisy: tel. 500 055 056, udział nieodpłatny.*

g. 10 | Sprawniejszy – szczęśliwszy, zdrowszy

Wykład trenera i fizjoterapeuty o zdrowotnym wpływie ćwiczeń na maszynach Milon. Każdy z uczestników spotkania otrzyma zaproszenie do udziału w treningach przez 2 tygodnie bez zobowiązań. *Miejsce i organizator: 36 MINUT Polanka, ul. Milczańska 1, zapisy: tel. 501 112 206, udział nieodpłatny.*

g. 11.30 | Zoolbrzemy

Spacer tematyczny z przewodnikiem po Nowym Zoo. Wycieczka potrwa ok. 1 godziny. *Miejsce i organizator: Nowe Zoo, ul. Krańcowa 81 (zbiórka przy wejściu), informacje: tel. 61 872 07 73, bilet: 13 zł.*

g. 14.30 | Orowadzanie po Teatrze Polskim

Podróż po teatrze rozpocznie się na widowni Dużej Sceny. Trasa prowadzi przez magazyn, garderobę, scenę obrotową, Malarnię i kończy się w loży reprezentacyjnej. Uczestnicy zapoznają się z funkcjami osób pracujących w teatrze. Orowadzanie odbędzie się też w dniach 19 i 26 października. *Miejsce i organizator: Teatr Polski w Poznaniu, ul. 27 Grudnia 8/10, zapisy: tel. 785 992 323 (w g. 8–15), monika.stasik@teatr-polski.pl; koszt: 5 zł.*

6 października

g. 10–18 | Fizjoterapeutyczne godziny dla seniorów

W trakcie konsultacji fizjoterapeutycznych i podologicznych specjaliści podpowiedzą, jak radzić sobie z problemami zdrowotnymi. W wybranych godzinach będzie też możliwość zrobienia badania USG fizjoterapeutycznego narządu ruchu. *Miejsce i organizator: Gabinety Medyczne Novina, ul. Nowina 12A, zapisy (do 2.10): tel. 665 505 606, 61 841 11 00, info@gabinety-novina.pl, udział nieodpłatny.*

g. 10 i 11.45 | Lekcje pokazowe języka angielskiego
Lekcje pokazowe będą okazją do spotkania z lektorami, którzy na co dzień prowadzą w Fundacji zajęcia dla seniorów. Odbędą się na poziomie podstawowym (g. 10) i zaawansowanym (g. 11.45).

Miejsce i organizator: Fundacja Parasol, ul. F. Ratajczaka 20/18a (I piętro); zapisy: tel. 61 852 53 09, udział nieodpłatny.

@ g. 10.30 | Lekcja hiszpańskiego dla początkujących | online

Uczestnicy będą mieli okazję poznać podstawowe słowa i zwroty oraz zobaczyć, jak wyglądają zajęcia w grupie. *Organizator: Kontakt CJO, miejsce: link do lekcji zostanie podany po zapisaniu się, zapisy: tel. 534 577 180, udział nieodpłatny.*

g. 11.30 | Mieszkańcy Starego Zoo

Spacer tematyczny z przewodnikiem po Starym Zoo. Wycieczka potrwa ok. 1 godziny. *Miejsce i organizator: Stare Zoo, ul. Zwierzyniecka 19 (zbiórka przy wejściu), informacje: tel. 61 87 20 773, wstęp wolny.*

📞 g. 12–14 | Telefoniczny dyżur policjanta

Jak działają oszuści? Jak postępować w sytuacji zagrożenia? Gdzie szukać pomocy? Policjanci udzielą informacji na temat zagrożeń, z jakimi seniorzy mogą spotkać się w życiu codziennym. *Organizator: Komenda Wojewódzka Policji w Poznaniu, kontakt: tel. 887 666 508.*

g. 13 i 15.30 | Filmowy Klub Seniora w kinie Rialto

25 lat niewinności: sprawa Tomka Komendy – Tomasz Komenda miał 23 lata, kiedy jego normalne życie zostało brutalnie przerwane. W końcu, po 18 latach odsiadki, na jego drodze pojawili się prokuratorzy i policjant, który postanowił odkryć prawdę. *Miejsce i organizator: kino Rialto, ul. Dąbrowskiego 38, informacje: tel. 61 847 53 99, koszt: 12 zł.*

g. 16 | Nieco poważniej o filmowej komedii

Komedia jest obecna w kinie od jego zarania. Wykład poświęcony będzie jej historii i odmianom. *Organizator: Wydział Filologii Polskiej i Klasycznej UAM, miejsce: Collegium Maius, ul. Fredry 10, sala 285, wstęp wolny.*

@ g. 16.30 | Jeremi mężczyzna piosenny | online

Spotkanie przypomni największe przeboje Kabaretu Starszych Panów oraz mniej znane piosenki Przybory i Wasowskiego. Koncert prezentowany w ramach cyklu *Biblioteka dla seniora* zawiera obszerne fragmenty muzycznego spektaklu asz.teatru. *Organizator: Biblioteka Raczyńskich, miejsce: Facebook i YouTube Biblioteki Raczyńskich, udział nieodpłatny.*

g. 18 | Obrazy Wrażliwe

Nie ma nas w domu – Ricky i Abbie chcą dla swojej rodziny czegoś więcej. On zrobi wszystko, żeby spełniło się ich marzenie. Postanawia zaryzykować i zaczyna pracę na własną rękę. Pokaz filmu z audiodeskrypcją i napisami dla osób niesłyszących. Organizator: CK Zamek, miejsce: Kino Pałacowe, ul. Święty Marcin 80/82, bilety: 5 zł

7 października

Bezpłatne porady prawne

Porady dotyczyć będą umów dożywocia, służebności, darowizny i testamentu. Korzystający z porad powinni, w miarę możliwości, zabrać ze sobą dokumentację dotyczącą ich spraw.

Miejsce i organizator: Kancelaria Adwokacka Koschel-Sturzbecher, ul. Solna 9/4 (wejście od ul. Młyńskiej), zapisy: tel. 886 540 237 (pon.–czw., g. 9–17), udział nieodpłatny.

g. 9 | Jak samemu radzić sobie z bólem?

Podczas warsztatów z fizjoterapeutą będzie można się dowiedzieć, jak radzić sobie z dolegliwościami ze strony narządu ruchu, np. z bólami szyi, kolan czy kręgosłupa.

Miejsce i organizator: Instytut Sportu i Nauki, ul. Droga Dębińska 3a, zapisy: tel. 511 903 860, koszt: 10 zł.

g. 9.30 i 11.30 | O policyjnej tradycji

Podczas zwiedzania Policyjnej Sali Tradycji przybliżona zostanie historia polskiej policji. Seniorzy będą mogli z bliska zobaczyć sprzęt wykorzystywany kiedyś w trakcie służby. W programie również pogadanka na temat bezpieczeństwa i zagrożeń.

Organizator: Komenda Wojewódzka Policji w Poznaniu, miejsce: Oddział Prewencji Policji w Poznaniu, ul. Taborowa 22, zapisy (do 5.10): tel. 61 841 20 49, 61 841 44 07 (w g. 8–15), udział nieodpłatny.

CIS g. 10 | Seniorzy – bezpieczeństwo osobiste

Strażnicy miejscy wskażą mechanizmy działania oszustów i podpowiedzą, jak postępować w sytuacji zagrożenia. Uczestnicy dowiedzą się, jak chronić dokumenty, karty płatnicze i bezpiecznie poruszać się w miejscach publicznych. Poruszone zostaną też wątki przemocy fizycznej, psychicznej i ekonomicznej.

Organizator: Straż Miejska Miasta Poznania, miejsce: CIS, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy: tel. 61 847 21 11, udział nieodpłatny.

g. 10, 12 i 14 | Dzień otwarty w Muzeum Archeologicznym

Spotkanie składać się będzie z dwóch części – pierwsza to oprowadzanie z przewodnikiem po wystawie *Pradzieje Wielkopolski*, druga – krótka prezentacja na dziedzińcu muzeum, w trakcie której przedstawiona zostanie grupa kilku zabytków. Miejsce i organizator: Muzeum Archeologiczne w Poznaniu, pałac Górków, ul. Wodna 27, zapisy: tel. 61 628 55 53, olga.adamczyk@muzarp.poznan.pl, udział nieodpłatny.

g. 10.30 | Lekcja angielskiego dla początkujących Uczestnicy będą mieli okazję poznać podstawowe słowa i zwroty oraz zobaczyć, jak wyglądają zajęcia w grupie.

Miejsce i organizator: Kontakt CJO, pl. Bernardyński 1a/1, zapisy: tel. 534 577 180, udział nieodpłatny.

g. 11.30 | Zadziwiający świat zwierząt

Spacer tematyczny z przewodnikiem po Nowym Zoo. Wycieczka potrwa ok. 1 godziny.

Miejsce i organizator: Nowe Zoo, ul. Krańcowa 81 (zbiórka przy wejściu), informacje: tel. 61 872 07 73, bilet: 13 zł.

g. 11.30 | Mięśnie dna miednicy a nietrzymanie moczu

Spotkanie poprowadzi fizjoterapeutka, która pracuje z pacjentami z zaburzeniami dna miednicy – opowie o metodach stosowanych w tego typu dolegliwościach.

Miejsce i organizator: Centrum Medyczne Stanley, ul. 28 Czerwca 1956 r. nr 135 (II piętro), zapisy: tel. 61 649 05 55, 532 411 514, udział nieodpłatny.

g. 12 | Zwiedzanie Bramy Poznania z audioprzewodnikiem

Ekspozycja główna przedstawia historię wyjątkowego miejsca, jakim jest Ostrów Tumski. Wystawa prowadzi przez cztery sale: Gród, Wodę, Złoto i Witraz i obejmuje czas od założenia grodu w X wieku aż do współczesności. Dzięki audioprzewodnikowi zwiedzający będą mogli uruchomić dodatkowe nagrania i poszerzyć wiedzę.

Organizator: CTK Trakt, miejsce: Brama Poznania, ul. Gdańska 2, zapisy: tel. 61 647 76 34, udział nieodpłatny.

g. 12.15 | Wojska Wielkopolskie w walce z Niemcami i bolszewikami

Oprowadzanie po ekspozycji stałej Wielkopolskiego Muzeum Wojskowego przybliży losy żołnierzy Wojsk Wielkopolskich walczących najpierw z Niemcami w powstaniu wielkopolskim, a później broniących Kresów Wschodnich przed najazdem bolszewickim.

Miejsce i organizator: Wielkopolskie Muzeum Wojskowe, Stary Rynek 9 (I piętro), zapisy (od 1.10): tel. 61 856 81 36, bilety: ulgowy 8 zł, normalny 12 zł.

CIS g. 12.30 | Seniorzy w sieci: fakty i mity

Czego seniorzy szukają w sieci? Czy chcą korzystać z nowych technologii? W trakcie spotkania zaprezentowane zostaną miejsca w internecie, które oferują sposoby na ciekawe spędzanie czasu i rozwój zainteresowań. Warsztaty poprowadzi Nina Woderska.

Miejsce i organizator: CIS, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy: tel. 61 847 21 11, udział nieodpłatny.

g. 16.30 | Udar – liczy się każda minuta!

Warsztaty dotyczyć będą profilaktyki występowania udarów mózgu. W programie spotkanie z neurologiem z oddziału udarowego.

Miejsce i organizator: Fundacja PETRA senior, ul. Zygmunta Krasińskiego 4 (schody, dostępny podjazd dla wózków), zapisy (do 6.10): tel. 665 006 501, udział nieodpłatny.

g. 17 | Jak żyć bezpiecznie podczas epidemii COVID-19?

W czasie wykładu przedstawione zostaną zagadnienia dotyczące epidemii oraz wiele praktycznych zaleceń związanych z życiem codziennym, korzystaniem ze świadczeń w placówkach ochrony zdrowia, omówione zostaną też szczepienia ochronne.

Organizator: Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. Miejsce: Centrum Kongresowo-Dydaktyczne, ul. Przybyszewskiego 37a, sala A, zapisy: tel. 61 854 60 31, promocja@ump.edu.pl, udział nieodpłatny.

8 października

Bezpłatne porady prawne

Porady dotyczyć będą umów dożywocia, służebności, darowizny i testamentu. Korzystający z porad powinni, w miarę możliwości, zabrać ze sobą dokumentację dotyczącą ich spraw.

Miejsce i organizator: Kancelaria Adwokacka Koschel-Sturzbecher, ul. Solna 9/4 (wejście od ul. Młyńskiej), zapisy: tel. 886 540 237 (pon.–czw., g. 9–17), udział nieodpłatny.

g. 8–18 | Zdrowie to podstawa: badaj się!

Darmowe badania stóp i słuchu, porady fizjoterapeuty oraz protetyka słuchu. Odwiedzający sklep będą mogli liczyć tego dnia na 10% rabatu na cały asortyment.

Miejsce i organizator: Sklep medyczny Brand Vital, ul. Głogowska 16, zapisy: tel. 61 814 35 03, udział nieodpłatny.

g. 10 | Gimnastyka w wodzie

Gimnastyka w wodzie to doskonały sport dla osób dojrzałych. Regularny udział w zajęciach zapewni poprawę kondycji fizycznej, złagodzenie bólów kręgosłupa, obniżenie ciśnienia krwi i dobre samopoczucie.

Organizator: Razem w formie, miejsce: basen w Galerii Poznania, ul. Pleszewska 1, zapisy: tel. 500 055 056, koszt: 5 zł.

@ g. 11 | Spotkanie z Miejską Radą Seniorów | online

Miejska Rada Seniorów zaprosi do udziału w dyskusji na temat problemów seniorów w czasie pandemii COVID-19.

Organizator: Miejska Rada Seniorów w Poznaniu; Miejsce: Link do spotkania zostanie przesłany po nadesłaniu zgłoszenia: rada_seniorow@um.poznan.pl, udział nieodpłatny.

@ g. 11 | Lekcja włoskiego dla początkujących | online

Uczestnicy będą mieli okazję poznać podstawowe słowa i zwroty oraz zobaczyć, jak wyglądają zajęcia w grupie.

Organizator: Kontakt CJO, miejsce: link do lekcji zostanie podany po zapisaniu się, zapisy: tel. 534 577 180, udział nieodpłatny.

g. 11.30 | Zmienne ciepłe – co to znaczy?

Spacer tematyczny z przewodnikiem po Starym Zoo. Wycieczka potrwa ok. 1 godziny.

Miejsce i organizator: Stare Zoo, ul. Zwierzyniecka 19 (zbiórka przy wejściu), informacje: tel. 61 872 07 73, bilet: 6 zł (wstęp do Pawilonu Zwierząt Zmienne ciepłe).

g. 12.15 | Historie pędzlem malowane

Spacer po galerii będzie okazją do poznania różnych historii, nie tylko tych namalowanych na obrazach, ale również tych drugoplanowych, niezarejestrowanych bezpośrednio na płótnie.

Miejsce i organizator: Muzeum Narodowe w Poznaniu, Galeria Malarstwa i Rzeźby, Al. Marcinkowskiego 9 (spacer obejmuje Stary Gmach – schody), zapisy (od 1.10), tel. 61 856 81 36, bilety: ulgowy 10 zł, normalny 15 zł.

g. 13 i 18 | Kultura dostępna w kinie

Kult – Film dokumentalny w reżyserii Olgi Bieniek z 2019 roku ukazujący niepublikowane materiały z życia i twórczości polskiego zespołu Kult oraz jego lidera Kazika Staszewskiego.

Miejsce i organizator: kino Helios Poznań, ul. Pleszewska 1 (I piętro), informacje: tel. 61 622 72 97, koszt: 10 zł.

@ g. 16 | Magiczny tydzień w USA | stacjonarnie i online

Spotkanie w ramach Klubu Podróżnika – wspomnienia z podróży do USA przez Zurych i Barcelonę.

Organizator: Wildecki Klub Senioralny – Schron Trzeciego Wieku, miejsce: wydarzenie online – <https://meet.jit.si/WKS-STW>, stacjonarnie – Schron Kultury Europa, ul. Rolna 24 (wejście od strony podwórza, schody), zapisy (od 1.10): tel. 781 244 324 (po g. 16) – dotyczy udziału osobistego, udział nieodpłatny.

g. 18 | Przeboje polskiego bigbitu

Podczas muzycznego spotkania będzie można usłyszeć największe bigbitowe przeboje, m.in. *Ale za to niedziela, Nikt na świecie nie wie, że się kocham w Ewie* czy *Zimny drań*.

Miejsce: Jeżyckie Centrum Kultury, ul. Jackowskiego 5-7, wstęp na podstawie wejściówek dostępnych w JCK, informacje: tel. 695 596 150.

9 października**g. 11 | Lekcja hiszpańskiego dla początkujących**

Uczestnicy będą mieli okazję poznać podstawowe słowa i zwroty oraz zobaczyć, jak wyglądają zajęcia w grupie. Miejsce i organizator: Kontakt CJO, pl. Bernardyński 1a/1, zapisy: tel. 534 577 180, udział nieodpłatny.

**g. 11.30 | Senior na rynku pracy**

Spotkanie będzie okazją do poznania metod szukania pracy oraz rodzajów dokumentów aplikacyjnych. Nie zabraknie praktycznych wskazówek na temat tego, jak poradzić sobie na rynku pracy. Organizator: Powiatowy Urząd Pracy w Poznaniu, miejsce: CIS, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy: tel. 61 847 21 11, udział nieodpłatny.

g. 11.30 | Dookoła zoo

Podróż kolejką z przewodnikiem dookoła Nowego Zoo. Wycieczka potrwa ok. 1 godziny. Miejsce i organizator: Nowe Zoo, ul. Krańcowa 81 (zbiórka przy wejściu), informacje: tel. 61 872 07 73, bilet: 13 zł.

g. 16 | Najważniejsze książki w życiu

To te, do których wracamy ze wzruszeniem. To te, które wpadają nam po latach do rąk i czują się w nich dobrze. Wykład wyjaśni, na przykładzie kilku książek, jaki wpływ mają one na kolejne etapy naszego życia. Organizator: Wydział Filologii Polskiej i Klasycznej UAM, miejsce: Collegium Maius, ul. Fredry 10, sala 285, wstęp wolny.

g. 16 | CUDowne warsztaty

W warsztatach plastyczno-rękodzielniczych z różnych technik uczestniczyć będą osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Seniorzy wcielą się w rolę wolontariuszy i będą pracować z podopiecznymi. Organizator: Centrum Usług i Doradztwa/Stowarzyszenie Na Tak, ul. Mielżyńskiego 27/29, zapisy: tel. 665 640 140, udział nieodpłatny.

g. 17 | Warsztaty robienia szablonów na torby

W programie projektowanie i wycinanie szablonów. Organizatorzy przygotowują gotowe wzory, można także przynieść swoją propozycję. Zapewnią też materiały warsztatowe, w tym torby bawełniane, na które będą nanoszone wzory. Organizator: Stowarzyszenie Lepszy Świat, miejsce: Strefa Do_Wolności, ul. Nowowiejskiego 15/15a (wejście od podwórza, I piętro), zapisy: tel. 514 389 987, tworzymy@lepszywiat.org.pl, koszt: 20 zł.

10 października**g. 11–15 | Seniorzy a zero waste**

Czym jest givebox? Dlaczego „givebox”, a nie po prostu „szafa”? Organizatorzy spotkania przedstawia historię wspólnej szafy z Piątkowa. Będzie też okazja do rozmów o zrównoważonej produkcji oraz niemarnowaniu. Każdy z uczestników może przynieść jakąś rzecz na wymianę. Organizator: Grupa Nieformalna Givebox Piątkowo, miejsce: os. B. Chrobrego 117, przy PCK „Dąbrówka” (przy giveboxie), zapisy: tel. 510 044 734, 506 116 199 (po g. 17), udział nieodpłatny.

11 października**g. 13–20 | Niedziela w restauracji Panorama**

W programie: wystawa malarstwa, warsztat plastyczny, poezja śpiewana oraz badanie wzroku. Organizator: Hotel HP Park w Poznaniu, miejsce: restauracja Panorama, ul. abpa A. Baraniaka 77, zapisy (od 2.10): tel. 61 874 11 00, warunki uczestnictwa: 15 zł od osoby (dotyczy oferty dla seniora „Ciasto dnia i kawa”).

12 października**g. 9–13 | Dyżur telefoniczny eksperta ZUS**

Podczas dyżuru będzie można uzyskać odpowiedzi na pytania związane z zagadnieniem emerytury i renty. Eksperti podpowiedzą m.in., jakie należy złożyć dokumenty w celu przyznania czy przeliczenia świadczenia, jakie przysługują dodatki do świadczeń i kto może się o nie ubiegać. Organizator: ZUS I Oddział w Poznaniu, kontakt: tel. 61 841 68 44.

**g. 10 | Jak żyć, jak... – Przepis na człowieka**

Spotkanie z autorką książki *Jak żyć, jak... – Przepis na człowieka*. Jadwiga Kwiek, psycholog, redaktorka miesięcznika „Gazeta Senior” i wykładowczyni licznych UTW, opowie o tym, w jaki sposób radzić sobie z lękami, brakiem poczucia bezpieczeństwa czy negatywnymi emocjami, nie tylko w czasie pandemii. Miejsce: CIS, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy (od 5.10): tel. 61 847 21 11, udział nieodpłatny.

g. 10–15 | Mogę widzieć lepiej

Profesjonalne badanie wzroku sprawdzi, w jakiej kondycji jest układ wzrokowy, a eksperci podpowiedzą, co dla oczu będzie najlepszym rozwiązaniem. Miejsce i organizator: Silver Optyk, ul. Warszawska 98a, zapisy: tel. 574 063 117, koszt: 10 zł.

g. 11.30 | Zoolbrzymy

Spacer tematyczny z przewodnikiem po Nowym Zoo. Wycieczka potrwa ok. 1 godziny. Miejsce i organizator: Nowe Zoo, ul. Krańcowa 81 (zbiórka przy wejściu), informacje: tel. 61 872 07 73, bilet: 13 zł.

**g. 12.30 | Seniorzy w sieci: fakty i mity**

Czego seniorzy szukają w sieci? Czy chcą korzystać z nowych technologii? Podczas spotkania zaprezentowane zostaną miejsca w internecie, które oferują odwiedzającym sposoby na ciekawe spędzanie czasu i rozwój zainteresowań. Warsztaty poprowadzi Nina Woderska. Miejsce i organizator: CIS, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy (od 5.10): tel. 61 847 21 11, udział nieodpłatny.

g. 16 | Warsztaty robienia na drutach

Uczestnicy warsztatu przyjrzą się różnym rodzajom zapisywania wzorów na druty i wypróbują je w praktyce. Spotkanie dedykowane jest osobom, które znają podstawy robienia na drutach, chcą przypomnieć sobie sposoby czytania wzorów lub nauczyć się tego od podstaw. Organizatorzy zapewniają materiały warsztatowe.

Organizator: Stowarzyszenie Lepszy Świat, miejsce: Strefa Do_Wolności, ul. Nowowiejskiego 15/15a (wejście od podwórza, I piętro), zapisy: tel. 514 389 987, tworzymy@lepszywiat.org.pl, koszt: 15 zł.

g. 17 | Leki bez recepty – szanse i zagrożenia

Leki bez recepty pomagają zwalczyć przeziębienie czy ból. Jednak brane w sposób niewłaściwy mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia. Wykład omówi przykłady tego typu leków często stosowanych przez osoby starsze.

Organizator: Uniwersytet Medyczny w Poznaniu, miejsce: Centrum Kongresowo-Dydaktyczne, ul. Przybyszewskiego 37a, sala A, zapisy: tel. 61 854 60 31, promocja@ump.edu.pl, udział nieodpłatny.

13 października**g. 10–14 | Dyżur Telefonu Porad Cyfrowych**

W ramach dyżuru można uzyskać wsparcie w zakresie korzystania z nowych technologii. Konsultant pomoże rozwiązać problem z komputerem, tabletem czy smartfonem. Podpowie m.in., jak wysłać e-mail, zgrać zdjęcia z telefonu, pobrać programy umożliwiające bezpłatne rozmowy czy założyć konto na Facebooku. Organizator: CIS, kontakt: tel. 603 489 205.

g. 10 | Śladami powstania wielkopolskiego

Spacer z przewodnikiem po trasie: Stary Rynek, plac Wolności, ul. Św. Marcin, ul. Ratajczaka. Organizator: Wydawnictwo Miejskie Poznania, zbiórka: Stary Rynek, pod Pręgierzem, zapisy: tel. 61 854 07 61, edukacja@wm.poznan.pl, udział nieodpłatny.

**g. 11 | NFZ w pigułce – co nowego dla pacjenta?**

Na spotkaniu będzie można zdobyć informacje o leczeniu w czasie COVID-19, teleporadach i innych usługach z zakresu e-zdrowia, ale także o nowych działaniach profilaktycznych i edukacyjnych NFZ. Organizator: Wielkopolski Oddział Wojewódzki NFZ, miejsce: CIS, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy (od 5.10): tel. 61 847 21 11, udział nieodpłatny.

g. 11.30 | Mieszkańcy Starego Zoo

Spacer tematyczny z przewodnikiem po Starym Zoo. Wycieczka potrwa ok. 1 godziny. Miejsce i organizator: Stare Zoo, ul. Zwierzyniecka 19 (zbiórka przy wejściu), informacje: tel. 61 872 07 73, wstęp wolny.

**g. 12–14 | Telefoniczny dyżur policjanta**

Jak działają oszuści? Jak postępować w sytuacji zagrożenia? Gdzie szukać pomocy? Policjanci udzielą informacji na temat zagrożeń, z jakimi seniorzy mogą spotkać się w życiu codziennym. Organizator: Komenda Wojewódzka Policji w Poznaniu, kontakt: tel. 887 666 508.

g. 13 i 15.30 | Filmowy Klub Seniora w kinie Rialto
Jak zostać gwiazdą – kontrowersyjny program telewizyjny *Music Race* poszukuje muzycznych talentów na terenie całej Polski. O tym, przed kim otworzą się wszystkie drzwi, a komu na głowie wyłduje kubek zimnej wody, zdecyduje wyjątkowe jury.

Miejsce i organizator: kino Rialto, ul. Dąbrowskiego 38, informacje: tel. 61 847 53 99, koszt: 12 zł.

g. 15 | Stopa seniora

Fizjoterapeuta opowie o problemach, schorzeniach oraz o pielęgnacji stóp. Zaprezentowane zostaną również wkładki i obuwie ortopedyczne.

Miejsce i organizator: Centrum Medyczne Stanley, ul. 28 Czerwca 1956 r. nr 135 (II piętro, winda), zapisy: tel. 61 649 05 55, 532 411 514, udział nieodpłatny.

g. 15 | Bałkany w świetle krytyki kolonialnej

Obraz Bałkanów mocno wiąże się z ofiarami wojen bałkańskich w początku XX wieku, a także z wojną postjugosłowiańską. Wykład zaprezentuje typy kolonialnego oglądu krajów Półwyspu Bałkańskiego.

Organizator: Wydział Filologii Polskiej i Klasycznej UAM, miejsce: Collegium Maius, ul. Fredry 10, sala 285, wstęp wolny.

14 października

Bezpłatne porady prawne

Porady dotyczyć będą umów dożywocia, służebności, darowizny i testamentu. Korzystający z porad powinni, w miarę możliwości, zabrać ze sobą dokumentację dotyczącą ich spraw.

Miejsce i organizator: Kancelaria Adwokacka Koschel-Sturzbecher, ul. Solna 9/4 (wejście od ul. Młyńskiej), zapisy: tel. 886 540 237 (pon.–czw., g. 9–17), udział nieodpłatny.

g. 10–14 | Dyżur Telefonu Porad Cyfrowych

W ramach dyżuru można uzyskać wsparcie w zakresie korzystania z nowych technologii.

Konsultant pomoże rozwiązać problem z komputerem, tabletem czy smartfonem.

Podpowie m.in., jak wysłać e-mail, zgrać zdjęcia z telefonu, pobrać z internetu program umożliwiający bezpłatne rozmowy czy założyć konto na Facebooku.

Organizator: CIS, kontakt: tel. 603 489 205.

g. 10–16 | Zadbaj o słuch

Warsztaty informacyjne o narzędzie słuchu i pielęgnacji aparatów słuchowych. W programie również konsultacje z protetykami słuchu. Będzie można skorzystać też z bezpłatnego badania słuchu i zrozumiałości mowy.

Miejsce i organizator: NZOZ Promedica, ul. Mickiewicza 31, pok. 104 (I piętro), zapisy (od 1.10): tel. 534 027 174, udział nieodpłatny.

g. 10.30 | Lekcja angielskiego dla początkujących | online

Uczestnicy będą mieli okazję poznać podstawowe słowa i zwroty oraz zobaczyć, jak wyglądają zajęcia w grupie.

Organizator: Kontakt CJO, miejsce: link do lekcji zostanie podany po zapisaniu się, zapisy: tel. 534 577 180, udział nieodpłatny.

g. 11 | Gimnastyka prozdrowotna

Gimnastyka prozdrowotna z elementami pilatesu to zajęcia o łagodnym charakterze, zalecane m.in. przy bólach kręgosłupa, leczeniu osteoporozy czy chorób układu krążenia.

Organizator: Razem w formie, miejsce: sala fitness na Pływalni Miejskiej Atlantis, os. Batorego 101, zapisy: tel. 500 055 056, udział nieodpłatny.

g. 11.30 | Dookoła zoo

Podróż kolejką z przewodnikiem dookoła Nowego Zoo. Wycieczka potrwa ok. 1 godziny.

Miejsce i organizator: Nowe Zoo, ul. Krańcowa 81 (zbiórka przy wejściu), informacje: tel. 61 872 07 73, bilet: 13 zł.

g. 12.15 | Bambrzy w panoramie Poznania

Prelekcja towarzysząca wystawie *Ty Bambrze* dotyczyć będzie fenomenu poznańskich Bambrów. Celem spotkania jest przybliżenie gościom bamberskiej kultury oraz wspólne zastanowienie się nad stereotypami przypisywanymi Bambrom.

Miejsce i organizator: Muzeum Etnograficzne, ul. Grobla 25, zapisy: tel. 61 852 30 06, wew. 135, k.sinoracka@mnpl.art.pl, bilety: ulgowy 10 zł, normalny 12 zł.

g. 16 | Zwiedzanie Bramy Poznania z audioprzewodnikiem

Ekspozycja główna przedstawia historię wyjątkowego miejsca, jakim jest Ostrów Tumski. Wystawa prowadzi przez cztery sale: Gród, Wodę, Złoto i Witraż i obejmuje czas od założenia grodu w X wieku aż do współczesności. Dzięki audioprzewodnikowi zwiedzający będą mogli uruchomić dodatkowe nagrania i poszerzyć wiedzę.

Organizator: CTK Trakt, miejsce: Brama Poznania, ul. Gdańska 2, zapisy: tel. 61 647 76 34, udział nieodpłatny.

g. 17 | Błękitne formy cieni Witkacego

Wykład na temat cieni postaci w dramatach i powieściach Witkacego oraz zjawisk natury na obrazach malarskich.

Organizator: Wydział Filologii Polskiej i Klasycznej UAM, miejsce: Collegium Maius, ul. Fredry 10, sala 285, wstęp wolny.

15 października

Bezpłatne porady prawne

Porady dotyczyć będą umów dożywocia, służebności, darowizny i testamentu. Korzystający z porad powinni, w miarę możliwości, zabrać ze sobą dokumentację dotyczącą ich spraw.

Miejsce i organizator: Kancelaria Adwokacka Koschel-Sturzbecher, ul. Solna 9/4 (wejście od ul. Młyńskiej), zapisy: tel. 886 540 237 (pon.–czw., g. 9–17), udział nieodpłatny.

g. 10 | Sprawniejszy – szczęśliwszy, zdrowszy

Wykład trenera i fizjoterapeuty o zdrowotnym wpływie ćwiczeń na maszynach Milon. Każdy z uczestników spotkania otrzyma zaproszenie do udziału w treningach przez 2 tygodnie bez zobowiązań.

Miejsce i organizator: 36 MINUT Polanka, ul. Milczańska 1, zapisy: tel. 501 112 206, udział nieodpłatny.



g. 10 | Seniorzy – bezpieczeństwo osobiste

Strażnicy wskażą mechanizmy działania oszustów i podpowiedzą, jak postępować w sytuacji zagrożenia. Uczestnicy dowiedzą się, jak chronić dokumenty, karty płatnicze i bezpiecznie poruszać się

w miejscach publicznych. Poruszone zostaną też wątki przemocy fizycznej, psychicznej i ekonomicznej.

Organizator: Straż Miejska Miasta Poznania, miejsce: CIS, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy (od 5.10): tel. 61 847 21 11, udział nieodpłatny.

g. 11 | Lekcja włoskiego dla początkujących

Uczestnicy będą mieli okazję poznać podstawowe słowa i zwroty oraz zobaczyć, jak wyglądają zajęcia w grupie.

Miejsce i organizator: Kontakt CJO, pl. Bernardyński 1a/1, zapisy: tel. 534 577 180, udział nieodpłatny.

g. 11 | Tajemnice zamkowych komnat

Przechadzka połączona ze zwiedzaniem zamku cesarskiego w Poznaniu, podczas której organizatorzy opowiedzą o historii niemieckiej dzielnicy cesarskiej. Uczestnicy zwiedzą udostępnione po remoncie zamkowe wnętrza.

Organizator: Wojewódzka Biblioteka Publiczna i Centrum Animacji Kultury w Poznaniu, zbiórka: CK Zamek, ul. Święty Marcin 80/82 (przed wejściem), zapisy: tel. 61 663 60 28, udział nieodpłatny.

g. 11.30 | Zmienneocielne – co to znaczy?

Spacer tematyczny z przewodnikiem po Starym Zoo. Wycieczka potrwa ok. 1 godziny.

Miejsce i organizator: Stare Zoo, ul. Zwierzyniecka 19 (zbiórka przy wejściu), informacje: tel. 61 872 07 73, bilet: 6 zł (wstęp do Pawilonu Zwierząt Zmienneocielnych).

g. 12.15 | Orowadzanie po wystawie Szkło. Męskie rysy

Wystawa prezentuje prace artystów szkła.

Każdego z artystów cechuje bardzo indywidualne podejście do szklanego tworzywa, jednak łączy ich śmiałość eksperymentów i wirtuozerskie popisy technologicznych umiejętności.

Miejsce i organizator: Muzeum Sztuk Użytkowych, Góra Przemysła 1, zapisy (od 1.10): tel. 61 856 81 36, bilety: ulgowy 7 zł, normalny 10 zł.

g. 13 i 18 | Kultura dostępna w kinie

Sala samobójców. Hejter – student prawa zostaje przyłapany na plagiacie i wydalony z Uniwersytetu Warszawskiego. Postanawia jednak ukrywać ten fakt przed światem i nadal pobiera pomoc finansową od państwa Krasuckich.

Miejsce i organizator: kino Helios Poznań, ul. Pleszewska (I piętro), informacje: tel. 61 622 72 97, koszt: 10 zł.

g. 15 | Co jest, a co nie jest oczywiste w ekonomii? | online

Wykład z serii *Zagajnik myśli* wygłosi prof. Halina Zboróń.

Organizator: Otwarta Wszechnica Ekonomiczna „Erga Omnes”, miejsce: link do wykładu zostanie opublikowany na stronie www.wszechnica.ue.poznan.pl, udział nieodpłatny.

g. 16 | Wolontariat dla seniorów | online

Spotkanie dla seniorów zainteresowanych wolontariatem. Uczestnicy dowiedzą się m.in. o możliwych działaniach wolontariackich i korzyściach płynących z bycia wolontariuszem.

Organizator: Wielkopolska Rada Koordynacyjna Związków Organizacji Pozarządowych, miejsce: <https://zoom.us/j/98255380007>, informacje: tel. 61 853 09 30, udział nieodpłatny.

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
www.centrumis.pl
..... 61 847 21 11
..... 61 842 35 09

CENTRUM INFORMACJI Kulturalnej (CIK)

ul. Ratajczaka 44
(w budynku Arkadii)
pon.–pt. g. 10–18
sob. g. 10–17
www.cik.poznan.pl
..... 61 854 07 52
..... 61 854 07 53
..... 61 854 07 54

MIEJSKA RADA SENIORÓW

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

POZNAŃSKIE CENTRUM ŚWIADCZEŃ

Zajmuje się m.in. wypłatą zasiłków i innych świadczeń oraz wydawaniem Poznańskiej Złotej Karty.

ul. Wszystkich Świętych 1
swiadczenia@pcs-poznan.pl
..... 61 646 33 44

MIEJSKI OŚRODEK POMOCY RODZINIE

Jednostka miejska, w której można uzyskać pomoc usługową, finansową, rzeczową i inne świadczenia z zakresu pomocy społecznej oraz wsparcie socjalne, psychologiczne, pedagogiczne, terapeutyczne w trudnej sytuacji życiowej.
Siedziba główna:
ul. Cześnikowska 18
sekretariat 61 878 17 00

Punkt Obsługi Klienta
..... 61 878 17 26
Filie MOPR-u:

Grunwald, ul. Matejki 50
Punkt Obsługi Klienta
..... 61 878 49 22

Jeżyce, ul. Długosza 18a
Punkt Obsługi Klienta
..... 61 840 23 06

Nowe Miasto,
os. Piastowskie 81
Punkt Obsługi Klienta
..... 61 878 18 18

Stare Miasto,
ul. Kościuszki 103
Punkt Obsługi Klienta
..... 61 878 18 51

Wilda, ul. Opolska 58
..... 61 878 19 25

Sekcja ds. Domów Pomocy Społecznej
ul. Gronowa 22
..... 61 878 17 82

Sekcja ds. Rehabilitacji Społecznej Osób Niepełnosprawnych
ul. Cześnikowska 18
..... 61 878 17 31

Dział Pomocy Osobom Bezdomnym
ul. Gronowa 22
Punkt Obsługi Klienta
..... 61 878 17 89 (91)

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).

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

Pakiet Poznań Viva Senior

Poznańskie Pudełko Życia. Zawiera informacje o stanie zdrowia i osobach, które należy poinformować w nagłych wypadkach. Ma na celu usprawnienie niesienia pomocy w stanach zagrożenia zdrowia i życia. Dostępne w Centrum Inicjatyw Senioralnych przy ul. Mielżyńskiego 24. **Zgłoszenie: 61 847 21 11.**

Poznańska Złota Karta. Upoważnia do korzystania z szerokiej oferty ulg i rabatów w miejskich instytucjach kulturalnych, sportowych, edukacyjnych oraz w prywatnych firmach. Przysługuje osobom w wieku 60+. Wnioski o wydanie Poznańskiej Złotej Karty można składać w siedzibach Poznańskiego Centrum Świadczeń przy ul. Wszystkich Świętych 1 (róg ul. Za Bramką) oraz ul. Małachowskiego 10 (Zawady).

Książka dla Seniora. Wypożyczanie książek, audiobooków i filmów z Biblioteki Raczyńskich z dostawą do domu. Usługa skierowana jest do osób w wieku 60+. **Zgłoszenia przez Poznań Kontakt: 61 646 33 44.**

Złota Rączka dla Seniora. Pomoc przy drobnych domowych usterkach. Usługa skierowana do osób w wieku 65+. **Zgłoszenia przez Poznań Kontakt: 61 646 33 44.**

Taksówka dla Seniora. Usługi transportowe świadczone na rzecz osób mających trudności w samodzielnym poruszaniu się komunikacją publiczną. Przejazdy na terenie Poznania mogą odbywać się do urzędu, na cmentarz albo do placówki medycznej. Usługa skierowana jest do osób w wieku 80+ lub w wieku 70+, które mają problem z samodzielnym poruszaniem się. Przewozy odbywają się od pon. do pt. w g. 7–18. **Zgłoszenia: 22 43 900 50.**

Miejska wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego. W zasobach wypożyczalni są m.in.: łóżka rehabilitacyjne, wózki inwalidzkie, kule, laski, materace przeciwoślizgowe, balkoniki, chodniki, inhalatory. Z wypożyczalni mogą korzystać osoby w wieku 70+. **Zgłoszenia przez Poznań Kontakt: 61 646 33 44.**

Mobilna pielęgnacja paznokci u stóp seniorów. Usługa kosmetyczna polegająca na skróceniu i oszlifowaniu płytki paznokci stóp, skierowana do osób w wieku 75+. Wykonywana jest od pon. do pt. w g. 10–18. **Zgłoszenia przez Poznań Kontakt: 61 646 33 44.**

Mycie okien w domu seniora. Usługa obejmuje umycie szyby z obydwu stron, ram okiennych i parapetów. Miejsce wykonania usługi musi się znajdować w granicach administracyjnych miasta Poznania. Z usługi mogą skorzystać osoby w wieku 80+. Jest wykonywana od pon. do pt. w g. 10–18. **Zgłoszenia przez Poznań Kontakt: 61 646 33 44.**

Sprzątanie nagrobków. Usługa polega na umyciu nagrobka osoby bliskiej oraz oczyszczeniu terenu wokół niego. Wykonywana jest na dwóch cmentarzach: Junikowie i Miłostowie, od pon. do pt. w g. 10–18. Skierowana jest do osób w wieku 80+. **Zgłoszenia przez Poznań Kontakt: 61 646 33 44.**

Transport seniorów na miejskich cmentarzach. Usługa dotyczy dwóch miejskich cmentarzy: Junikowa i Miłostowa i kosztuje 1 zł (płatność gotówką u przewoźnika). Skorzystać z niej mogą osoby w wieku 80+ lub 60+, które mają problem z samodzielnym poruszaniem się. Usługa jest realizowana od pon. do pt. w g. 7–15. **Zgłoszenia: Miłostowo – 577 099 400, Junikowo – 577 066 700.**

REŻIM SANITARNY

Realizacja wszystkich usług przebiega zgodnie z zasadami reżimu sanitarnego. Opracowano szczegółowe procedury świadczenia usług w trakcie trwania epidemii. Usługa nie zostanie zrealizowana, jeśli senior ma objawy choroby zakaźnej, jest w trakcie obowiązkowej izolacji lub kwarantanny (lub mieszka z taką osobą), jak również jeśli w ciągu dwóch tygodni przed usługą miał kontakt z kimś podejrzanym o zakażenie, zachorowanie lub skierowanym do izolacji.

Szczegółowe informacje: Poznań Kontakt 61 646 33 44, Centrum Inicjatyw Senioralnych 61 847 21 11, 61 842 35 09.

REDAKCJA

Redaktor naczelny: Mateusz Malinowski, **Redakcja:** Szymon Mazur, Monika Nawrocka-Leśnik, Sylwia Klimek, Piotr Bojarski
Redaktor techniczny: Wojciech Szybisty, **Korekta:** Anna Nowotnik,
Wydawca: Wydawnictwo Miejskie Poznań, ul. F. Ratajczaka 44, 61-728 Poznań, www.wm.poznan.pl e-mail: informatore@wm.poznan.pl

Wielkie rzeczy dla małych widzów

Premiera książki i słuchowiska oraz nowa platforma do wspólnego, rodzinnego muzykowania to główne punkty programu 14. festiwalu Sztuka Szuka Malucha.

– Tym razem możecie być z nami bez względu na to, gdzie akurat jesteście – zapewniają organizatorzy festiwalu związani z poznańską Art Fraction Foundation i zapraszają na wydarzenia zarówno na żywo, jak i w trybie online. – Mamy nadzieję, że ta wyjątkowa formuła przyniesie i Wam, i nam mnóstwo radości.

Co w programie? Premiera książki i słuchowiska *Wielkie rzeczy* dla dzieci od roku do 5 lat, które opowiadają o przygodach bohaterów festiwalu: Zającu, Lisie i Niedźwiedziu. – To trzon wydarzeń – za-

znacza reżyserka i organizatorka wydarzenia Alicja Morawska-Rubczak. – Tego typu działaniami chcemy wspierać rodziców w tych trudnych czasach. Słuchowisko jest dopełnieniem książki, którą można zgłębiać w domu. Nie chcemy, żeby dzieci tylko siedziały przed ekranami – tłumaczy dalej. – To drobne, ale wielkie jakościowo działania, które – mamy nadzieję – uzupełnią potrzeby widzów.

Książka to efekt wspólnych działań Maliny Prześlugi (tekst) i Roberta Romanowicza (ilustracje). Muzykę do słuchowiska skomponował Piotr Klimek. Autorką całej koncepcji jest natomiast Barbara Małecka. – Nie ma tam jakiejś wielkiej intrygi. To książka o relacjach, o tym, co jest w życiu najważniejsze – mówi Morawska. Przeżyć przygody zwierzątek online będzie można dzięki



FOT. DAWID MAJEWSKI
Twórcy książki i słuchowiska *Wielkie rzeczy*

specjalnym pakietem, które dostarczone zostaną bezpośrednio do domów widzów. – Wybieramy jeden z dwóch dostępnych terminów wydarzenia (17.10, g. 12 i 17), siadamy na wygodnej kanapie z książką, logujemy się zgodnie z dołączoną instrukcją i przenosimy się wspólnie do lasu – zapraszają do udziału

twórcy. Ale na żywo również będzie można posłuchać *Wielkich rzeczy*, oczywiście w Teatrze Animacji. Ponadto w programie festiwalu spektakle dla najmłodszych: *Wesoły Ryjek*, *LABirynt 2.0* oraz *Kuuki*, warsztaty ruchowe dla rodzin – online i offline, oraz dwa panele dyskusyjne: o budowaniu relacji

między dziećmi młodszymi a rodzicami przy potencjale internetu oraz o muzykowaniu w domu. Wystartuje także nowa platforma do rodzinnego słuchania, śpiewania i tańczenia, tj. *Potupajek i dopoduszek*, czyli muzyki dla najmłodszych na różne nastroje.

Monika Nawrocka-Leśnik

14. Międzynarodowy Festiwal Sztuki dla Najmłodszych Sztuka Szuka Malucha
• 12-18.10
• więcej: sztukaszukamlaucha.pl

Polski Teatr Tańca niebawem u siebie!

Po pandemicznym zawieszeniu Polski Teatr Tańca wrócił do grania. Wkrótce swoje spektakle będzie prezentował w nowej siedzibie przy ul. Taczaka. Jeśli pandemia nie pokrzyżuje twórcom (i ekipie budowlanej) planów, 5 grudnia PTT otworzy swoją pierwszą – historyczną – scenę. Kamienica przy ul. Taczaka 8 od frontu prezentuje się okazale. Zyskała nową elewację, nawiązującą w kształcie i formie do czasów budowy w XIX wieku. W zaadaptowanym na potrzeby PTT budynku trwają prace wykończeniowe (gotowe są posadzki z żółtego lastryka w sieni kamienicy, niebawem w wejściu głównym zostanie zamontowana zrewitalizowana zielona brama). Prawie gotowy jest również nowy, dobudowany, czterokondygnacyjny przeszklony kompleks od strony południowej. Zachowana została część elewacji niewidoczna z ulicy, która będzie łączyć historyczną część z nową. Na dachu ma powstać zielony taras, z którego z czasem będzie spływać zieleń. Na dziedzińcu



FOT. MATERIAŁY PTT
Nowa siedziba Polskiego Teatru Tańca przy ul. Taczaka

czynna będzie otwarta dla każdego kawiarnia z biblioteką wypełnioną książkami o tańcu.

Sala studyjno-widowiskowa w nowym budynku pomieści 150 widzów. Całe jedno piętro kamienicy pozostanie do dyspozycji tancerzy: znajdzie się w nim miejsce na gabinet rehabilitacyjny, siłownię, wanny, wirówki, umożliwiające szeroką odnowę biologiczną. – Żeby tancerz mógł właściwie korzystać ze swojego ciała na scenie – podkreśla Iwona Pasińska, dyrektorka, a przez wiele lat tancerka i solistka Polskiego Teatru Tańca. Kolejne piętro w kamienicy

przeznaczone będzie na pokoje gościnne z zapleczem kuchennym dla współpracowników Teatru. Cała inwestycja pochłonie 21 mln zł, z czego ok. 8 mln zł to środki unijne. Pozostała kwota pochodzi z budżetu Samorządu Województwa Wielkopolskiego i środków własnych Teatru. – Mamy nadzieję, że COVID nie pokrzyżuje nam planów i 5 grudnia będziemy mogli po raz pierwszy zagrać w nowym miejscu. Planujemy otworzyć scenę premierą *Kurki wodnej* Witkacego w reżyserii Igora Gorzkowskiego – zapowiada pierwszą premierę Iwona Pasińska. **sk**

OFF Cinema offline i online

Przed nami wyjątkowa, szykowana w szczególnych warunkach i dostosowana do pandemicznej rzeczywistości, hybrydowa edycja Międzynarodowego Festiwalu Filmów Dokumentalnych OFF Cinema: w wersji online i offline. Organizatorzy na wypadek drugiej fali pandemii proponują widzom pokazy zarówno na żywo, w kinie, jak i online za pomocą platformy streamingowej Bilety24.pl. W kinie będą oczywiście obowiązywać restrykcyjne zasady bezpieczeństwa. Seanse zaplanowano nie tylko w sali Kina Pałacowego, ale też w Sali Wielkiej. Na żywo pokazane zostaną wszystkie filmy konkursowe, a także przedpremiery i seanse specjalne. Konkurs – zarówno filmów krótko-, jak i pełnometrażowych – trafi też do sieci. Widzowie będą mogli wziąć udział w głosowaniu online i przyznać nagrodę publiczności.

W tym roku na konkurs wpłynęło ponad 450 filmów z 12 krajów. Komisja preselekcyjna do prezentacji finałowej wybrała 30 dokumentów –

w tym 13 z Polski. – Mamy film przekraczający granice gatunku, zrobiony w całości w świecie wojennej gry komputerowej – mówi Piotr Szczyszyk, kierownik produkcji festiwalu. – Jest też zaangażowany społecznie amerykański dokument o kobietach kapłanach *Kobieta ksiądz* czy film o brutalnych chińskich przesłuchaniach *Nie zadawaj pytań*. Oczywiście do konkursu zakwalifikowane zostały też doskonałe filmy polskie, w tym m.in. laureat Studenckiego Oscara *Familij 2, Zobaczyc Niepodleglosc* portretujący Marsze Niepodległości czy *Long time no see* – wzruszająca polsko-szwedzka historia rodziny, którą podzieliła emigracja – wylicza.

sk

24. Międzynarodowy Festiwal Filmów Dokumentalnych OFF Cinema

• online/offline (CK Zamek)
• 13-18.10
• bilety i streamingi na Bilety24.pl
• szczegóły na: offcinema.ckzamk.pl

Katownia na peryferiach miasta

Pierwszy hitlerowski obóz koncentracyjny na ziemiach polskich powstał na zachodnich obrzeżach Poznania już jesienią 1939 roku. W Forcie VII więziono w czasie wojny około 20 tysięcy Polaków, co czwarty z nich nie przeżył.

Nie zachowała się wojenna dokumentacja osób trzymanyh przez okupantów w Forcie VII. Historycy szacują więc, że przez cele fortu przeszło około 18–20 tys. Wielkopolan. Niemieccy strażnicy, rekrutowani przede wszystkim z SS, znęcali się nad Polakami, co czwarty z uwięzionych zginął w wilgotnych murach katowni.

Trafiali tu w pierwszej kolejności przedstawiciele elit państwowych i kulturalnych. Zginęli w tym miejscu m.in. literat Stefan Balicki czy prezydent Poznania Mikołaj Kiedacz, utalentowany przedwojenny lekarz i mikrobiolog Franciszek Witaszek i członkowie kierowanego przez niego Związku Odwetu. To tutaj Niemcy więzili Florianą Marciniak, naczelnika Szarych Szeregów, zanim wywieźli go na śmierć – prawdopodobnie w obozie Gross-Rosen.

Eksperymenty z mordowania ludzi

Kiedy 10–11 września 1939 roku do opuszczonego przez Wojsko Polskie Poznania wkraczał Wehrmacht, niemiecka armia zajęła wszystkie obiekty o znaczeniu militarnym – także położony na ówczesnych zachodnich krańcach miasta Fort VII. Obiekt znajdował się rękach wojskowych około miesiąca. 10 października 1939 roku Wehrmacht przekazał nadzór nad fortem policji bezpieczeństwa Rzeszy (SD – Sicherheitsdienst). Służby bez-



Brama Fortu VII

pieczeństwa III Rzeszy zainstalały w forcie obóz koncentracyjny – pierwszy, jaki powstał na zajętych przez Niemców ziemiach polskich. Jego komendantem został SS-sturmbannführer Herbert Lange. Na początku października 1939 roku w forcie trzymano już pierwszych więźniów: inteligencję, nauczycieli i profesorów Uniwersytetu Poznańskiego, ziemian oraz duchownych. W zimnych, pozbawionych ogrzewania celach uwięziono powstańców wielkopolskich i śląskich, a także liderów przedwojennego życia politycznego i społecznego w Poznaniu. Na pozyskanym przez pracowników Muzeum Martyrologicznego w Żabikowie filmie dokumentalnym z Fortu VII, odnalezionym w Niemczech, a nakręconym zimą 1940 roku przez niemieckich wartowników, widać tęgą zimę. Mróz był wtedy tak silny, że na fortowych ogrodzeniach skrzył się szron. Łatwo można sobie wyobrazić, jak zimno musiało być wtedy polskim więźniom, prze-

trzymywanym w nieogrzewanych podziemiach fortu.

Z czasem stało się normą, że do Fortu VII przywożono ujętych konspiratorów – członków polskich organizacji podziemnych: Szarych Szeregów, ZWZ-AK, Batalionów Chłopskich, Wojskowej Organizacji Ziemi Zachodnich. Fort pełnił funkcję więzienia policyjnego dla Gestapo – to stąd wożono podejrzanych na brutalne, nieludzkie przesłuchania do siedziby Geheime Staatspolizei, zlokalizowanej w gmachu Domu Żołnierza przy Ritterstrasse 21 A (obecnie ul. Ratajczaka). Dla wielu więźniów Fort VII był jedynie przystankiem na dalszym, męczeńskim szlaku. Tysiące z nich deportowano później do obozów w Dachau, Mauthausen-Gusen, Gross-Rosen czy Auschwitz.

Fort VII to także ważne miejsce w historii nazistowskiego ludobójstwa. To tutaj już w październiku 1939 roku – po raz pierwszy w Europie – Niemcy przetestowali zastosowanie gazu do masowego mordowania

ludności cywilnej. W ramach makabrycznego eksperymentu w bunkrze 17. zagazowano około 400 pacjentów szpitala psychiatrycznego w Owińskach oraz oddziału psychiatrycznego szpitala przy ul. Grobla w Poznaniu, a także członków personelu medycznego. Za mordem tym stała jednostka specjalna Sonderkommando Lange. Wyniki prób z przemysłowymi metodami mordowania ludzi wykorzystano później w innych, znacznie większych nazistowskich obozach śmierci.

Ślady życia

W 2011 roku podczas prac remontowych na terenie starej prochowni – w czasie wojny celi nr 1 – robotnicy odkryli ponad sto cegieł z niezwykłymi podpisami więźniów obozu. Wiadomo, że za pozostawienie takich napisów na ścianach podczas okupacji groziły poważne kary. Więźniowie sporo zaryzykowali, utrwalając ślady swojej bytności.

W prochowni okupanci przetrzymali nawet 200 Wielkopolan jednocześnie. Więźniowie żyli w tragicznych warunkach – spali na słomie rozrzuconej po ceglanej podłodze, za toaletę służyło kilka wiader. Mnożyły się więc choroby zakaźne, największe żniwo zbierał tyfus. Niepewni swoich dni więźniowie zapisywali dla potomnych swoje dane na ceglach muru. Ich zapiski odnaleziono po ponad 60 latach pod warstwą farby i tynku. Więźniowie pisali ołówkiem albo ryli napisy wsuwką, igłą czy stalówką pióra. Wśród tych unikatowych zapisów odnaleziono m.in. wydrapaną pięknym, przedwojennym piśmem inskrypcję: „M. Schlegel. Urodzony 26 listopada 1914 r. Poznań”. Marian Schlegel – bo o niego tu chodzi – przedwojenny kelner, uczestnik bitwy nad Bzurą i członek konspiracyjnej grupy Franciszka Witaszka, likwidującej niemieckich kolaborantów i szpicli – wsławił się tym, że jako jedyny skutecznie uciekł z Fortu VII w lipcu 1942 roku. Kiedy policja i Gestapo szukały go w całej okupowanej Wielkopolsce oraz w Generalnym Gubernatorstwie, on znalazł schronienie w „paszczy lwa” – uczepiony do podwozia wagonu, dojechał do Berlina, a następnie ukrył się w gronie pracowników przymusowych, zatrudnionych na roli na południe od Hamburga. W ten sposób doczekał szczęśliwie końca wojny. Wiele z zachowanych w dawnej prochowni napisów to jedyne dziś ślady po zamordowanych w Forcie VII ludziach. To bezcenne źródło informacji, bo obozowe dokumenty zostały zniszczone przez hitlerowców. Na murze prochowni widać podpisy więźniów: „Szulczyński”, „Wiciak Antoni”, „Ryżyk”, „Politowski W”, „Romuald Grała Jarotschin”, „Skrzypiński Leon, 13 października... Siedział celi I od 20 do 23 kwietnia 1940 r.”.

Z fortu do Żabikowa

W marcu 1941 roku obóz w Forcie VII przemianowano na Areszt Śledczy Policji Bezpieczeństwa i Obóz Pracy Wychowawczej. W 1942 roku fort przejęły zakłady Telefunken, co pociągnęło za sobą konieczność budowy nowego obozu w Żabikowie pod Poznaniem. Wiosną 1943 roku zaczęto do niego przewozić więźniów fortu.

Piotr Bojarski

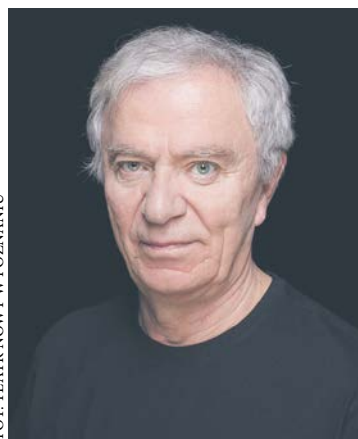
Andrzej Lajborek – mistrz sceny

Jeden z najpopularniejszych aktorów Teatru Nowego w Poznaniu, a także tłumacz i pedagog.

Urodził się w 1949 roku w Grajewie, rodzice jednak szybko przeprowadzili się do Torunia. Tam po raz pierwszy poszedł do teatru, zdał maturę i przygotowywał się na studia teatralne. Zrobił je w Krakowie, dyplom uzyskał w 1971 roku. W Krakowie też zadebiutował – w lutym 1971 roku w *Grze w zbijanego* Ionesco w reż. Jerzego Jarockiego. Po dyplomie w szkole teatralnej Andrzej Laj-

borek dostał propozycje z dwóch teatrów krakowskich: Słowackiego i Rozmaitości (dziś – Bagatela), miał też zapewnioną asystenturę u prof. Haliny Kwiatkowskiej, uczącej interpretacji piosenki. Wybrał jednak Szczecin – i dyrektora Józefa Grudę. Grał u niego dużo, występował też ze swoimi recitalami.

Chciał pracować (i wszystko do tego zmierzało) w Teatrze Kwadrat, prowadzonym przez Edwarda Dzięwińskiego w Poznaniu. Przyszedł jednak stan wojenny



Andrzej Lajborek

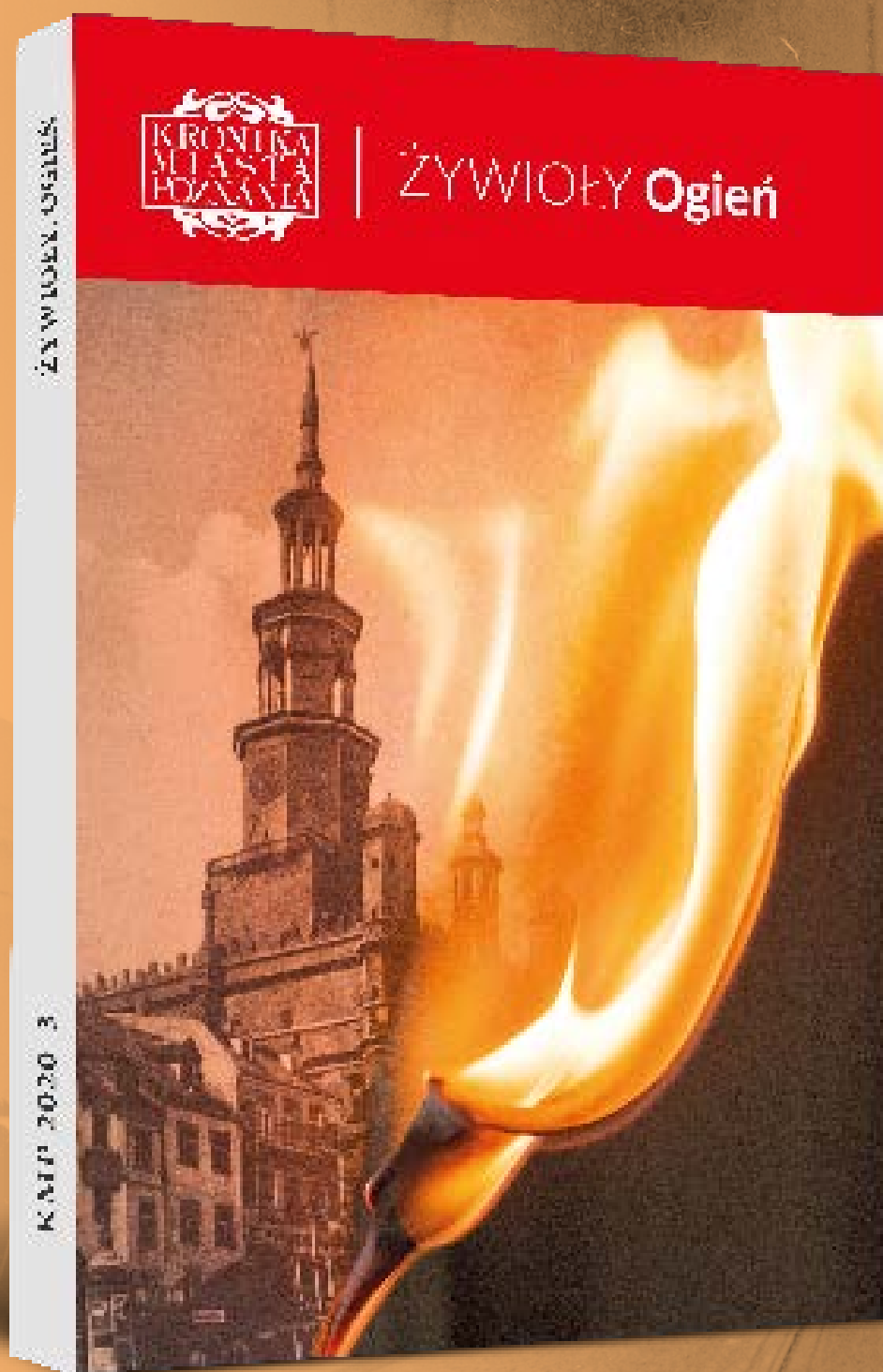
i Dzięwiński został odwołany ze stanowiska. Ostatecznie ze Szczecina do Poznania – do Teatru Nowego – „zabrała” go Izabella Cywińska w 1975 roku. Lajborek nie

tylko występuje do dziś na scenie Teatru Nowego w Poznaniu, jest także autorem spektakli muzycznych i recitali, tłumaczem, dziennikarzem, pedagogiem. **ak, boj**



Poznańskie Archiwum Historii Mówionej (historiamowiona.poznan.pl) 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.



Poświęcona ogniovi „Kronika” jest urozmaicona treściowo, bo i samo pojęcie ognia jest wieloznaczne. Tom przypomina pożary z dziejów Poznania, ale i m.in. prezentuje rozwój oświetlenia ulicznego, opowiada o strażakach i ich służbie, opisuje barwną postać trębacza, dawną strażnicę w ratuszu i dwie współczesne, odwołuje się do symboliki ognia w obrzędach i sztuce czy, jak w tekście pisanym w ogniu zarazy, pokazuje obrazki z trzech pierwszych miesięcy pandemii COVID-19.