

SENIORALNY POZNAŃ

MIESIĘCZNIK
DLA SENIOREK
I SENIORÓW
LIPIEC 2021

www.poznan.pl
ISSN 2658-1272

TYTKA
SENIORA

wewnątrz numeru

www.centrumis.pl

nr 7(19) 2021

Serwis miejski
m.poznan.pl

Samotność w czasach pandemii

Niedawno minęło 18 lat, odkąd Stowarzyszenie mali bracia Ubogich działa w Polsce na rzecz osób starszych i samotnych. Organizacja dociera do osób potrzebujących rozmowy i towarzystwa, które teraz jest potrzebne jeszcze bardziej niż kiedykolwiek wcześniej.

Kilkanaście lat temu, w odpowiedzi na pogłębiającą się samotność osób starszych, Stowarzyszenie mali bracia Ubogich stworzyło program „Twoja obecność pomaga mi żyć (Obecność)”. W ramach programu organizowany jest tzw. wolontariat towarzyszący.

Polega on na regularnym odwiedzaniu podopiecznych w ich domach przez wolontariuszy. Istotą tych spotkań jest budowanie bliskich, serdecznych relacji z drugim człowiekiem. Jest to możliwe dzięki temu, że wolontariusze poświęcają osobie starszej swój czas i uwagę. Podczas spotkań podopieczny może liczyć na rozmowę, wysłuchanie, wspólne realizowanie pasji i zainteresowań czy wyjście na spacer. Wolontariusze Stowarzyszenia nie zajmują się natomiast świadczeniem usług asystenckich czy opiekuńczych, tzn. nie robią zakupów, nie sprzątaj, nie zawożą do lekarza. Zadania te leżą w kompetencji innych instytucji i organizacji z którymi mbU również współpracuje.

Obecnie pod stałą opieką Stowarzyszenia jest ponad 400 seniorów z Poznania, Gniezna, Warszawy, Lublina, Pruszkowa, Świdnika, Wrocławia i Krakowa. W programie



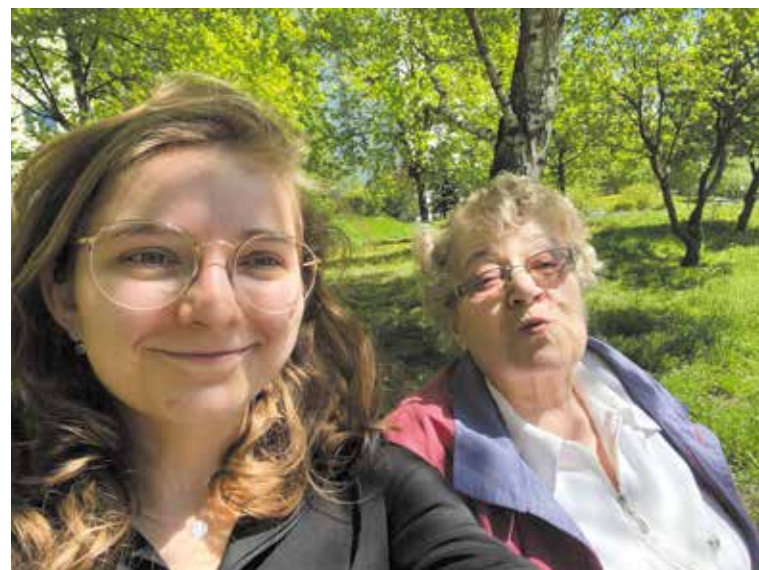
W domu...

„Obecność” bierze udział ponad 400 wolontariuszy. – Każdego dnia widzę, jak zmienia się sytuacja osób starszych, kiedy w ich życiu pojawia się przyjazna i życzliwa osoba. Uśmiech na ich twarzach podczas wizyt wolontariuszy jest bezcenny – mówi koordynatorka regionalna Stowarzyszenia mali bracia Ubogich, Alicja Stronka.

Wolontariusze są fundamentem działań Stowarzyszenia. – Relacje, które budują z podopiecznymi,


Stowarzyszenie
mali bracia Ubogich
przyjaciele osób starszych

często przeradzają się w wieloletnie przyjaźnie. Bycie obok osób starszych to nasz wspólny cel. Każdego dnia dajemy oparcie i poczucie bez-



...na spacerze w parku...

pieczeństwa, a seniorzy wiedzą, że jest ktoś, kto o nich myśli, ktoś, dla kogo są ważni i komu mogą zwierzyć się ze swoich trosk – wyjaśnia Alicja Stronka. Każdy wolontariusz jest przydzielony do jednego podopiecznego, którego regularnie odwiedza.

Przymusowa izolacja w czasie pandemii oraz restrykcje sanitarne znacząco wpłynęły na pogłębienie izolacji społecznej i poziomu osamotnienia. Oba te zjawiska w szcze-

gólności dotknęły osoby starsze. Stowarzyszenie mali bracia Ubogich zauważyło, że kondycja psychiczna osób starszych w dobie COVID-19 uległa znacznemu pogorszeniu. Dlatego także w obecnym, trudnym zwłaszcza dla seniorów, okresie pandemii niezmiennie niesie „kwiaty przed chlebem”. To motto, którego idea powstała już w 1939 roku we Francji.

>>>>

ciąg dalszy na s. 2

POZnań* KONTAKT
linia miasta

61 646 33 44

POZnań* KONTAKT
linia miasta

61 646 33 44

Samotność w czasach pandemii

>>>>

ciąg dalszy ze s. 1

Wolontariusze pamiętają o tym, że relacje osobiste są równie ważne jak zapasy w lodówce. Regularnie dzwonią do podopiecznych, choćby po to, żeby zapytać, jak się czują i jak minął dzień. Każdego dnia dają poczucie bezpieczeństwa setkom seniorów. Wolontariusze robią to, ponieważ wiedzą, że samotność jest złym kompanem, szczególnie na starość.

Pani Lidia jest jedną z podopiecznych, która niedawno dołączyła do programu „Obecność”. – Dwa miesiące temu przeprowadziłam się z synem z bloku na Ratajach do wynajmowanego domu na poznańskim Junikowie. Tam miałam koleżanki, tutaj nie znam nikogo. Całe dnie spędzam sama, gdyż syn dużo pracuje. Kiedyś byłam aktywna, jako kierowniczka sklepu, a później opiekunka dzieci, zawsze miałam duży kontakt z ludźmi, czas mijał szybko. Teraz całymi dniami siedzę przy oknie i czekam na wieczór. Z powodu problemów zdrowotnych nie wychodzę sama na spacer, boję się. Tydzień temu poznałam swoją wolontariuszkę Anię, która będzie mnie odwiedzać w każdym tygodniu. Cieszę się, że wreszcie będę mogła spędzić z kimś czas, porozmawiać, pójść na spacer – opowiada 68-lletnia pani Lidia.

Podopieczni Stowarzyszenia mają bracia Ubogich to również mieszkańcy domów pomocy społecznej. Jedną z nich jest pani Małgorzata, walcząca z chorobą, która odebrała jej możliwość chodzenia, płynnego mówienia i sprawnego poruszania



...za miastem...

dłoni. Opiekuje się nią wolontariuszka Alicja. – Gdy dołączyłam do Stowarzyszenia, usłyszałam o podopiecznej Gosi. Dowiedziałam się, że ze względu na jej chorobę nie jest łatwo się z nią porozumiewać, ale czułam, że czekała właśnie na mnie. Spotykamy się już od kilku lat, i to nie jest tak, że to ja poświęcam Gosi czas, poświęcamy go sobie nawzajem. Gosia jest taką moją kotwicą. Nieważne, jak moje życie pędzi, ile mam obowiązków w pracy i w domu, jak bardzo wydaje mi się, że już więcej nie dam rady – jestem u Gosi i na chwilę to wszystko przestaje mieć znaczenie. Pandemia to trudny czas dla nas, gdy w DPS-ach nie było możliwości odwiedzin, postanowiłam pisać do niej listy, by wiedziała, że o niej myślę. Gosia stała się częścią mojego życia – mówi wolontariuszka.

Stowarzyszenie zaprasza do bezpłatnego programu osoby po 60. roku życia, które żyją w osamotnieniu i chcą nawiązać długoterminową

relację z wolontariuszem. **Aby zgłosić chęć uczestnictwa w programie „Obecność”, wystarczy skontaktować się z koordynatorką wolontariatu Moniką Czerwińską pod nr. 508 143 118.** Stowarzyszenie zaprasza do współpracy także instytucje i organizacje pracujące na rzecz seniorów. Wspólnymi siłami możemy dotrzeć do tych osób, które kiedyś były aktywne, uczęszczały na zajęcia do klubu seniora, ale na skutek izolacji ich stan zdrowia pogorszył się na tyle, iż boją się same wychodzić z domu. Zachęcamy także przedstawicieli spółdzielni i rad osiedli do uważnego przyglądania się sytuacji swoich mieszkańców. Stowarzyszenie prowadzi również ciągle nabór na wolontariuszy, szczegółowe informacje i formularz zgłoszeniowy można znaleźć na stronie <https://www.malibracia.org.pl/wolontariat/jak-zostac-wolontariuszem/>.

Wszyscy wolontariusze, którzy przejdą proces rekrutacji, zostają



...a nawet w deszczowy dzień

następnie odpowiednio przeszkoleni. Najważniejszymi wśród poszukiwanych cech wolontariusza są komunikatywność, odpowiedzialność, zorganizowanie i empatia.

„Obecność” to flagowy program Stowarzyszenia mają bracia Ubogich, ale nie jedyny. Stowarzyszenie prowadzi również m.in. Telefon Zaufania, w którym po drugiej stronie słuchawki na seniorów czekają doświadczeni psycholodzy. Z uwagą i troską wysłuchają każdego, pomogą poszukać rozwiązań w problemach, wesprą w trudnych momentach. Żeby z niego skorzystać, wystarczy zadzwonić pod numer 22 635 09 54 w poniedziałki, środy lub czwartki między godziną 17 a 20. Dodatkowo w środy w g. 14–16 odbywa się dyżur w tematyce choroby Alzheimera. Partnerem merytorycznym Telefonu Zaufania są eksperci Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

Do pracy i wolontariatu najbardziej motywuje wdzięczność seniorów. Stowarzyszenie ma bracia Ubogich otrzymuje wiele telefonicznych i listownych świadectw od swoich podopiecznych, w których dziękują za troskę i wsparcie. Dzięki działaniom Stowarzyszenia czują się ważni i potrzebni, a te świadectwa wzruszają i pokazują, że takie działania mają głęboki sens. Organizacja posiada status Organizacji Pożytku Publicznego od maja 2006 roku. Otrzymała certyfikat „Miejsce Przyjazne Seniorom”, przyznany przez Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu. **Drogi Czytelniku! Jeśli Ty nie borykasz się z samotnością, to na pewno znasz kogoś, komu program „Obecność” pomoże (nr zgłoszeniowy 508 143 118). Prosimy o przekazanie informacji dalej! A może sam chciałbyś być wolontariuszem? Koordynatorka czeka na Twój telefon.**

Monika Czerwińska

Nowa strona Miejskiej Rady Seniorów

Ruszyła nowa strona internetowa Miejskiej Rady Seniorów. Można na niej znaleźć informacje na temat działań i inicjatyw MRS, plany pracy rady, protokoły z posiedzeń i stanowiska w kwestiach ważnych dla starszych mieszkańców Poznania.

Na stronie www.poznan.pl/mrs znajdziemy dane dotyczące poznańskich klubów seniora i uniwersytetów trzeciego wieku, informacje na temat wydarzeń edukacyjnych, kulturalnych i sportowych i wiele innych. W dziale „Aktualności” znajdziemy najnowsze informacje

dotyczące seniorów. Wśród nich m.in. informacje kulturalne i sportowe, dotyczące zdrowia i rehabilitacji – np. po przejściu COVID-19, porady dotyczące bezpieczeństwa – przygotowane przez policjantów, a także informacje o nowych inicjatywach, projektach i pracach związanych z poprawą standardu życia osób starszych.

Niżej umieszczono działy „O radzie”, „Miejskie programy senioralne”, „Czas wolny seniora”, „Klub seniora”, „Zdrowie”, „Przydatne adresy i linki” i inne. W dziale „Miejskie

programy senioralne” znajdziemy rozszerzone informacje na temat usług dostępnych w ramach pakietu „Poznań Viva Senior” oraz regulaminy korzystania z tych usług. W dolnej części strony znajdziemy informacje o stypendiach sportowych dla seniorów, inicjatywie „Trener senioralny” i Poznańskiej Karcie Seniora.

Przypomnijmy, że Miejska Rada Seniorów powstała w 2007 roku. W jej skład wchodzi 15 osób, a kadencja trwa pięć lat. Obecnie urzęduje rada czwartej kadencji. **red**



Teresa Zarzeczańska – nie tylko Superseniorka!

Poznańscy radni nadali tytuł Honorowego Obywatela Miasta Poznania Teresie Zarzeczańskiej-Różańskiej, wspaniałej pływaczce długodystansowej, trenerce i nauczycielce wychowania fizycznego. Dla poznaniaków interesujących się sportem jest ona postacią wręcz kultową, o czym świadczy chociażby nadany jej w 2020 roku tytuł Superseniorki Poznańskiego Sportu.

Rada Miasta Poznania przyznaje co roku tytuł Honorowego Obywatela Miasta Poznania osobom, które szczególnie się zasłużyły, zapisały w historii, sławią i reklamują nasze miasto na całym świecie. W 2021 roku tym zaszczytnym tytułem wyróżniono znaną pływaczkę długodystansową, sportową ikonę Poznania – Teresę Zarzeczańską. 30 sierpnia 1975 roku jako pierwsza reprezentantka naszego kraju oraz czwarta kobieta w historii przepłynęła kanał La Manche, a to tylko jeden z wielu,

choć być może najgłośniejszy, jej wyczyn sportowy. Ten wspaniały sukces opisała w książce *Kraulem przez kanał La Manche*, wydanej w 1980 roku.

Teresa Zarzeczańska ma 75 lat. Urodziła się 15 października 1946 roku w Siemiatkowie. W 1972 roku ukończyła studia matematyczne w Wyższym Studium Nauczycielskim przy Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, w latach 1972–1990 pracowała jako nauczycielka matematyki i fizyki, a od 1991 roku jako nauczycielka wychowania fizycznego.

Od 1972 do 1977 roku była zawodniczką Klubu Płetwonurków LOK „Delfin”, członkiem kadry narodowej w ratownictwie wodnym i płetwonurkowaniu. W barwach tego klubu Teresa Zarzeczańska-Różańska zdobywała tytuły mistrzyni Polski w nurkowaniu swobodnym. Odnosiła także sukcesy w maratonach pływackich. Jej debiutem w długodystansowym pływaniu w morzu

był 23-kilometrowy wyścig na trasie z Westerplatte na Hel.

Oprócz tytułów i rekordów w pływaniu długodystansowym Teresa Zarzeczańska-Różańska była sześciokrotną mistrzynią Polski na 100 m stylem klasycznym (1968, 1969, 1970) i na 200 m stylem klasycznym (1968, 1970, 1971), trzykrotną wicemistrzynią Polski: na 200 m stylem klasycznym (1967, 1969) i 400 m stylem klasycznym (1967) oraz brązową medalistką mistrzostw Polski na 100 m stylem klasycznym (1967). Uprawiała także łucznictwo i bieganie!

Tymi wszystkimi rekordami i tytułami zasłużyła z pewnością na tytuł Superseniorki Poznańskiego Sportu przyznany jej w 2020 roku przez kapitułę Poznańskiej Gali Sportu. Rok wcześniej uhonorowano ją Złotym Hipolitem, przyznawanym przez Towarzystwo im. Hipolita Cegielskiego z siedzibą w Poznaniu.

Oprócz tytułu Honorowego Obywatela dla Teresy Zarzeczańskiej



Teresa Zarzeczańska-Różańska w lutym 2020 otrzymała tytuł Superseniorki Poznańskiego Sportu

radni przyznali także pięć tytułów Zasłużony dla Miasta Poznania. Otrzymali je: instruktor lotniczy Hieronim Kowalski, działaczka podziemnej Solidarności Barbara Napieralska, badaczka historii opery Elżbieta Nowicka i prof. Sławomira Wronkowska-Jaskiewicz, była sędzia Trybunału Konstytu-

cyjnego. Radni nadają też tytuł Zasłużony dla Miasta Poznania jednej organizacji społecznej, stowarzyszeniu czy grupie osób. W tym roku uhonorowano nim wszystkich pracowników medycznych, socjalnych i wolontariuszy zaangażowanych w walkę z pandemią COVID-19. **szym**

Pomoc medyczna wieczorem, w weekendy i święta

Narodowy Fundusz Zdrowia uruchomił Teleplatformę Pierwszego Kontakt (TPK). Dzwoniąc pod bezpłatny numer TPK – 800 137 200 – otrzymasz niezbędną pomoc medyczną po godzinach pracy lekarzy rodzinnych, w weekendy oraz święta.

Wielu z nas potrzebowało pomocy lekarskiej w nocy lub w dni wolne od pracy, gdy przychodnie podstawowej opieki zdrowotnej są nieczynne, a lekarze rodzinni niedostępni. Teraz otrzymanie takiej pomocy jest łatwiejsze niż dotychczas, dodatkowo wszystko można załatwić bez wychodzenia z domu. Udostępniona przez Narodowy Fundusz Zdrowia usługa jest miejscem pierwszego kontaktu dla pacjenta w sytuacji nagłego zachorowania lub konieczności wystawienia np. e-recepty, wtedy gdy poradnie POZ już zakończyły pracę oraz w weekendy i święta. Porad medycznych udzielają profesjonalni

medycy – pielęgniarki lub położne oraz lekarze. Aby uzyskać pomoc, wystarczy połączyć się telefonicznie z numerem TPK (800 137 200).

Połączenie jest **bezpłatne** i może być wykonane tylko z Polski, ponieważ platforma jest przeznaczona dla osób ubezpieczonych i mieszkających w naszym kraju. Telefony od pacjentów odbierane są od poniedziałku do piątku, w godzinach od 18 do 8 rano kolejnego dnia, czyli po godzinach pracy poradni POZ. Platforma działa również całonocowo w soboty, niedziele i święta. Obsługuje połączenia w języku polskim oraz w językach obcych: angielskim, rosyjskim i ukraińskim. W razie potrzeby personel medyczny dyżurujący na TPK może wystawić e-receptę, e-skierowanie lub e-zwolnienie. Wszystko odbywa się zdalnie, cyfrowo i wygodnie.

Po połączeniu pacjent usłyszy krótki komunikat, informujący o dodzwonieniu się na Teleplat-



formę Pierwszego Kontakt. Po jego wysłuchaniu pacjent wybiera język, w którym będzie udzielana konsultacja. W pierwszej kolejności z pacjentem połączy się pielęgniarka lub położna, która przeprowadzi wywiad niezbędny do oceny stanu zdrowia pacjenta. Podczas połączenia pacjent może liczyć na profesjo-

nalną konsultację, w czasie której uzyska e-receptę lub usłyszy poradę. Jeśli pielęgniarka lub położna uzna, że konieczna jest dodatkowa konsultacja, wówczas przekieruje pacjenta do lekarza, podczas tego samego połączenia. W czasie rozmowy z lekarzem, po ocenie stanu zdrowia, pacjent może otrzymać e-receptę, e-skierowanie lub

e-zwolnienie. Gdy będzie potrzeba pilnej interwencji medycznej, lekarz zaleci wezwanie do pacjenta zespołu ratownictwa medycznego. Może także skierować pacjenta do najbliższej stacjonarnej placówki nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej, jeśli pacjent będzie wymagał osobistego kontaktu z lekarzem. **red**

W życiu trzeba mieć szczęście

O swojej codzienności opowiada Włodzimierz Łęcki, doktor nauk technicznych, nauczyciel akademicki, wojewoda poznański w latach 1990–1997, senator V kadencji, krajoznawca.

Czy to był pracowity weekend? Rozmawiamy tuż po Pana pierwszym, wiosenno-letnim pobycie na ulubionej działce na Pojezierzu Międzychodzko-Sierakowskim.

Tak. Ostatnio rzadziej tam jeżdżę, więc było dużo roboty. Nasza działka jest wśród lasów, a przyroda jest ekspansywna. Było pienie. Żona się tym zajmowała, ja również. Wyjechaliśmy z pewnym niedosytem, bo jeszcze jeden dzień by się przydał. Bardzo lubię tam jeździć. Kilkanaście kilometrów od nas, nad Wartą, jest gospodarstwo rybne. Pyszne pstrągi i karpie tam mają. To dodatkowy walor tych terenów – parę gospodarstw, gdzie serwują świetne obiady. Udał nam się wyjazd, mimo pracy.

Co Pan najbardziej lubi robić na działce?

To zależy. Nie mamy już żadnych upraw. Posiałem tylko koperek i pietruszkę. Ale na działce, jeśli się chce, żeby dobrze wyglądała, zawsze jest trochę roboty. U nas rośnie pięć sosn i trzy brzozy. To „śmieszne” drzewa. Sosna cały rok gubi igły, a brzoza z kolei gubi gałązki i liście jesienią. To trzeba wygrażyć, a ja lubię porządek. Mam działkę ponad 40 lat. Gdy ją pozyskałem, nawiązałem kontakt z dwoma rolnikami. W tej chwili to już trzecie pokolenie jednej z tych rodzin. Bardzo sympatyczni ludzie. Wspierają mnie i koszą mi trawę. Ja też lubię kosić, ale to wsparcie jest bardzo miłe.

Ciekaw jestem, czy ma Pan w domu wszystkie książki krajoznawcze, których jest Pan autorem lub współautorem? Bo pomyślałem, że to mogą być co najmniej dwie bite półki.

Mam, pokażę panu (*dr Łęcki zaprasza do drugiego pokoju*). Proszę, to moje książki. Już mam problem, żeby zmieścić najnowszą – *Kanon krajoznawczy województwa wielkopolskiego*. To jest ponad 80 pozycji! Muszę powiedzieć, że jestem z tego dumny.

Jak Panu minął rok pandemii? Od wiosny do wiosny?

Przestrzegałem wszelkich zasad. Ale też prowadziłem w miarę aktywny tryb życia. Kończyliśmy przygotowanie *Kanonu*, więc były spotkania z kolegami w tym pokoju, gdzie je-

steśmy. Udało nam się! To także zasługa marszałków: Marka Woźniaka i Wojciecha Jankowiaka. Wsparli decyzjami tę publikację.

Czy zaszczepił się Pan?

Tak. Ja jestem trochę „dyktatorem” i uważam, że szczepienia powinny być u nas obowiązkowe. To jest w interesie nas wszystkich. A ponieważ mówiło się, że są różne komplikacje po szczepieniach, to powiem anegdotę. Zostałem zaszczepiony w południe, a już pod wieczór zaczęła mnie boleć prawa ręka w górnej części. Potem ten ból czułem w łokciu, potem w nadgarstku. Żona jest lekarzem, dość surowym, i mówi: „Nie przesadzaj. Jak do jutra nie przejdzie, to cię zbadam”. Wieczorem, rozbierając się, zobaczyłem, że szczepiony byłem nie w prawą rękę, a w lewą, bo – mówiąc po poznańsku – tam był plaster przyklejony. I w prawej ręce od razu ból przeszedł!

Czytałem w „Senioralnym Poznaniu”, że pracuje Pan przy wywiadzie-rzecz.

Tak, ale to jest w toku, więc nie można za dużo mówić. Namówił mnie do tego pan Andrzej Nowakowski, dyrektor gabinetu wojewody, gdy byłem wojewodą. Jesteśmy na stopie przyjacielskiej. Ciągłe przychodził do mnie i mówił: „Szeffie, trzeba to napisać”. Co czwartek odwiedza mnie pani Magdalena Baranowska-Szczepańska, była dziennikarka „Głosu Wielkopolskiego”, i pracujemy. Pani Magda prowadzi ze mną wywiady. Na różne tematy, ale generalnie są to cztery grupy: sprawy rodzinne, turystyczne, wojewody i senatora. To ostatnie tak jakoś mignęło mi w życiu. Bycie parlamentarzystą to w dzisiejszych czasach bycie człowiekiem, który musi się podporządkować swojej władzy. Ja miałem ten komfort, że byłem senatorem niezależnym. A niezależny senator powinien być porządny i wygłaszać porządne rzeczy (śmiech).

Kiedy wywiad-rzeczka będzie gotowy?

Jak dobrze pójdzie, to na początku przyszłego roku. Wydawcą będzie Wydawnictwo Poznańskie. Pan Wojciech Pawłowski, właściciel tego wydawnictwa, z dużą życzliwością



Włodzimierz Łęcki

odniósł się do tego projektu. Ja sam dość sceptycznie podchodzę do tego, bo widzę, że nie ma w tej chwili rynku książki. Książki są drogie. Ludzie trochę odchodzą od książek. Media elektroniczne są zdecydowaną konkurencją. Aczkolwiek, jako konserwatysta, uważam, że książki nic nie zastąpi i że jest ona przyjacielem człowieka. Ale myślę, że wydawnictwo majątku na tym nie zrobi (śmiech). Zobaczymy...

Czym Pan jeszcze się teraz zajmuje?

To są albo spotkania, albo pisanie. Muszę się także przygotowywać do rozmów wokół wywiadu rzeki. Poza tym jestem mocno związany z Polskim Towarzystwem Turystyczno-Krajoznawczym i ciągle chcę, bym pisał. Na przykład dla kwartalnika „Turysta” będą to krótkie teksty pod nazwą *Znane! Nieznane? Ciekawe!* o najciekawszych obiektach krajoznawczych kraju. Przygotowuję trzy serie z Wielkopolski, Ziemi Lubuskiej i Pomorza Zachodniego.

Jest Pan człowiekiem wielu aktywności. Był pan wojewodą, senatorem, rzeczoznawcą budowlanym, nauczycielem akademickim, przewodnikiem turystycznym, autorem i współautorem książek krajoznawczych. Która z tych aktywności dała lub daje największą satysfakcję?

Niewątpliwie publicystyka krajoznawcza. Pierwszą książkę – *Pojezierze Międzychodzko-Sierakowskie* napisałem na początku lat 60., ukazała się ona w Wydawnictwie Poznańskim. To jest moja ulubiona książka. Miała dziewięć wydań! Parę lat temu dostałem od władz Międzychodu godność Honorowego Obywatela. Jestem tam także Honorowym Rektorem Uniwersytetu III Wieku, bardzo aktywnej placówki.

Był pan wojewodą poznańskim w pionierskim okresie po przełomie. Co było w tamtym czasie najtrudniejsze?

To było osiem lat naprawdę ciężkiej pracy. Moja maksyma: w życiu trzeba mieć szczęście. A ja miałem szczęście do dobrych dyrektorów. Powiem też nieskromnie, że mam talent organizacyjny. Zależało mi, aby województwo poznańskie było bardzo dobre. Za jeden z większych sukcesów poczytuję sobie to, że nie zlikwidowaliśmy – w pierwszym etapie – Państwowych Gospodarstw Rolnych. W skali kraju były one likwidowane fizycznie, ziemia odłogowana, a ludzie zostawali bezrobotni. Za „opieszałość” takiej formy restrukturyzacji o mało co bym nie wyleciał. Wicepremier Balcerowicz wezwał mnie do siebie po naradzie wojewodów i mówi: „Panie woje-

wodo, pan ma 35 PGR-ów i żadnego pan nie zlikwidował. Niech pan bierze przykład ze Szczecina, Koszalina, Gorzowa”. A ja wtedy na to: „Panie premierze, czy pan wie, co tam się stało? Bezrobocie, ziemia nieużytkowana, a zamiast zboża rośnie lebioda”. Premier się zastanowił, nic nie powiedział i... nie straciłem stanowiska. W 1992 roku zaczęła działać Agencja Własności Rolnej Skarbu Państwa. Dzięki temu wprowadzono bardziej humanitarne metody przekształceń. Do dzisiaj mamy w województwie wielkopolskim kilka gospodarstw państwowych w formie spółek, które osiągają dobre wyniki ekonomiczne.

Co z perspektywy tyłu doświadczeń jest dla Pana dzisiaj najważniejsze?

Pytanie jest wielowątkowe. Ale na pewno grono przyjaciół. Mam przyjaciół z czasów studiów. Na moje imieniny w styczniu w naszym mieszkaniu spotyka się około trzydziestu osób. W tym roku pandemia to uniemożliwiła. Osiemdziesiąt procent to „stara wiara”. Niestety, jesteśmy już starzy, jesteśmy seniorami – powyżej osiemdziesiątki większość. No, paru młodszych też jest, takich sześćdziesięciolatków (śmiech). Ważna jest rodzina. Bardzo ważna! Trzeba mieć grono ludzi, do których ma się zaufanie.

Pana ulubione miejsce w Poznaniu?

Tych miejsc jest kilka, ale najbardziej ulubione to Wzgórze Świętego Wojciecha. Piękna bazylika św. Józefa (karmelitów bosych). Kościół św. Wojciecha z Kryptą Zasłużonych. Stary cmentarz farny, o który dba miasto. Obok pomnik Armii „Poznań”. No i zamek królewski na Górze Przemysła, który powstał w wielkich bólach, ale dziś jest jednym z symboli miasta.

A w Wielkopolsce? Jaki kierunek Pan rekomenduje?

Oczywiście Pojezierze Międzychodzko-Sierakowskie. To bezsprzecznie najładniejszy fragment Wielkopolski. To także nasza kraina stu jezior.

Bardzo dziękuję.

rozmawiał: Wojciech Biedak

TYTKA SENIORA

Lipiec 2021 r.

UWAGA! Informacje na temat inicjatyw usług i wydarzeń zawarte w Tytce Seniora mogą okazać się nieaktualne w związku ze zmieniającą się sytuacją epidemiczną. Polecamy zagłębienie na strony i profile facebookowe instytucji i organizacji lub bezpośredni kontakt z organizatorami. Zachęcamy też do śledzenia powiadomień dotyczących epidemii i stosowania się do rekomendacji odpowiednich służb sanitarnych. Informacje na ten temat znaleźć można m.in. na stronie Ministerstwa Zdrowia (www.gov.pl/web/zdrowie), Głównego Inspektora Sanitarnego (www.gis.gov.pl) oraz Narodowego Funduszu Zdrowia (www.nfz.gov.pl). Informacje na temat narodowego programu szczepień można uzyskać, dzwoniąc na infolinię 989, dostępne są również na stronie: <https://www.gov.pl/web/szczepimysie>.

SENIOR W DOMU

Akcja „Senior w domu” wciąż żywa. Zvolennicy spotkań i wydarzeń internetowych w lipcu z pewnością znajdą coś dla siebie.

Wybrane wydarzenia Biblioteki Raczyńskich

7.07, g. 10, Porannik książkowy – spotkanie z Zofią Turowską
Dziennikarka i biografistka, ma w swoim dorobku m.in. biografie Janusza Majewskiego, Zofii Nasierowskiej i Gustawa Holoubka. Tematem rozmowy będzie też książka *Osiecka. Nikomu nie żal pięknych kobiet*, w której autorka z wyczuciem porusza to, co prywatne, jednocześnie próbując uchwycić fenomen poetki. Spotkanie będzie transmitowane na żywo na profilu facebookowym

Biblioteki Raczyńskich, a potem trafi na kanał na YouTube.

14.07, g. 18, Zygmunt August w oczach Kraszewskiego

Jak pisarz i historyk oceniał ostatniego władcę Polski i Litwy z dynastii Jagiellonów? Dlaczego nie opisał romantycznego wątku miłości Zygmunta i Barbary? Czy król był szczęśliwy jako człowiek i czy odnosił sukcesy jako władca państwa? Wydarzenie będzie dostępne na profilu facebookowym Pracowni-Muzeum J.I. Kraszewskiego

oraz kanale Biblioteki Raczyńskich na YouTube. 

Muzeum Sztuk Użytkowych

Muzeum poleca wakacyjne cykle facebookowe: *Muzealny mól książkowy* (raz w tygodniu muzeum będzie zachęcać do wakacyjnej lektury, która będzie związana z tym, co można zobaczyć na muzealnej ekspozycji), *Dzieje się* (o nowych nabytkach i zmianach na ekspozycji stałej Muzeum Sztuk Użytkowych), *Unikatowa przygoda* (podróż przez odmienioną ekspozycję zbiorów Współczesnej Sztuki Unikatowej, przystanki wyznaczają nowe obiekty, które w ostatnim czasie zasiły muzealną kolekcję). Cykle będą dostępne na profilu facebookowym Muzeum Sztuk Użytkowych. •

Wizyta w CIS ponownie możliwa

Szanowne Seniorki i Szanowni Seniorzy! Po kolejnej, długiej przerwie znów możemy spotkać się w Centrum Inicjatyw Senioralnych.

Centrum jest już otwarte dla odwiedzających, jednak na ograniczonych zasadach. Wizyta w CIS jest możliwa wyłącznie po wcześniejszej rezerwacji pod numerem tel. 61 847 21 11 lub 61 842 35 09, od poniedziałku do piątku w g. 8–16.

W siedzibie Centrum nadal obowiązuje nakaz zakrywania ust i nosa (w maseczkę należy zaopatrzyć się we własnym zakresie), dezynfekcji rąk oraz utrzymywania minimum 2-metrowego dystansu. Na terenie CIS może przebywać tylko jedna osoba. Centrum nie dysponuje żadnymi materiałami drukowanymi (ulotkami, plakatami) poza prasą senioralną (m.in. „Senioralny Poznań”, „Gazeta Senior”) – te materiały udostępnione są nadal w oznaczonym miejscu na korytarzu przed siedzibą CIS. Niedostępny jest również samoobsługowy Pokój Informacyjny 60+.

W związku z częściowym otwarciem Centrum powracają również **indywidualne spotkania cyfrowe**. Do udziału w nich zapraszamy osoby, które chcą rozwijać swoją wiedzę i umiejętności związane z nowymi technologiami. Konsultacje z zakresu obsługi komputera, tabletu, telefonu lub smartfonu prowadzą nasze pracowniczki – Nina i Gosia. Spotkania trwają 45 minut, odbywają się w reżimie sanitarnym, a udział w nich jest bezpłatny. Z konsultacji w siedzibie CIS (ul. Mielżyńskiego 24) można skorzystać od poniedziałku do środy w g. 10–16 po wcześniejszej rezerwacji pod numerem tel. 61 847 21 11 lub 61 842 35 09 (od poniedziałku do piątku w g. 8–16).

Zapraszamy do rezerwowania terminów wizyt w Centrum i konsultacji cyfrowych! Mamy nadzieję, że obowiązujące zasady przebywania w Centrum spotkają się z życzliwością i zrozumieniem. Podejmując decyzję o ograniczonym otwarciu, kierujemy się przede wszystkim troską o bezpieczeństwo osób nas odwiedzających oraz naszych pracowników.

Osoby, które nadal preferują kontakt telefoniczny – mogą dzwonić do Centrum od poniedziałku do piątku w g. 8–16 pod numer tel. 61 847 21 11 lub 61 842 35 09 (można również napisać do nas wiadomość na adres: centrum@centrumis.pl). Zachęcamy też do korzystania z Telefonu Porad Cyfrowych działającego przy Centrum Inicjatyw Senioralnych (od poniedziałku do środy w g. 10–14, tel. 603 489 205), Senioralnych Poduszek (w środy w g. 17–19, tel. 505 394 045) oraz do zagłębienia na naszą stronę internetową (www.centrumis.pl) i profil facebookowy, gdzie publikujemy aktualności oraz najważniejsze informacje na temat miejskiej oferty dla osób starszych. •

MIEJSCE PRZYJAZNE SENIOROM

Akcja Centrum Inicjatyw Senioralnych promuje miejsca (również te prywatne), które odpowiadają na potrzeby osób starszych poprzez oferowanie atrakcyjnych produktów i usług, zniżek oraz dostosowanie swojej architektury. W lipcu w ramach akcji polecamy:

Centrum Medyczne Stanley

Sklep zachęca do zakupów bez wychodzenia z domu. Możliwe jest skorzystanie z darmowej dostawy

na terenie Poznania (przy zamówieniu powyżej 100 zł, do 15 km od sklepu, w innych przypadkach doliczane jest 15 zł). W sklepie dostępne jest m.in. obuwie medyczne, środki ochrony osobistej, sprzęt do ćwiczeń. Pełna oferta na stronie: stanleymed.pl. Szczegóły: tel. 532 746 580.

Wśród Miejsc Przyjaznych Seniorom są też m.in. miejskie instytucje

Miejsce Przyjazne Seniorom

i organizacje pozarządowe działające w Poznaniu. Ich ofertę również poleca lipcowa Tytka Seniora, łatwo je odnaleźć w tekście – miejsca te oznaczone zostały specjalnym znakiem. Więcej na temat akcji Miejsca Przyjazne Seniorom: tel. 61 847 21 11, www.centrumis.pl (zakładka „Miejsca Przyjazne Seniorom”). •

TYTKA SENIORA

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

Spędź lato z ZDDP

Zespół Dziennych Domów Pomocy w Poznaniu zaprasza seniorów, którzy chcą utrzymać lub polepszyć sprawność intelektualną i fizyczną, do wspólnego, aktywnego spędzania czasu. W ramach ZDDP w różnych dzielnicach miasta działa 5 klubów. W ich ofercie znaleźć można zajęcia grupowe i spotkania intelektualne, ruchowe i integrujące – to m.in. *Siłownia pamięci*, *Ruszyć głowę!*, gimnastyka ogólnousprawniająca, wyjścia na spacer oraz wydarzenia kulturalne i wyjazdy. Latem w programie są również zajęcia na świeżym powietrzu w klubowych ogródkach. W ZDDP seniorzy mogą też skorzystać z zabiegów fizjoterapeutycznych i rehabilitacyjnych. Chętni mogą realizować się w pracowniach tematycznych, zespołach wokalnych, które występują także dla społeczności lokalnej, oraz rozwijać swoje zainteresowania. Skorzystać można również z obiadów i śniadań. ZDDP za-



FOT. ARCHIWUM ZESPOŁU DZIENNYCH DOMÓW POMOCY

Letnie zajęcia na świeżym powietrzu

prasza do odwiedzenia wybranej siedziby w dni robocze w g. 8–16. Szczegółowe informacje: Filia nr 1, Klub Centrum, ul. Konopnickiej 18, tel. 61 865 81 19, Filia nr 2, Klub Ogrody, ul. Nowy Świat 7/11, tel. 61 847 32 91, Filia nr 3, Klub Promień, os. Piastowskie 101,

tel. 61 875 41 69, Filia nr 4, Klub Starówka, ul. Wielka 1, tel. 61 855 76 47, Filia nr 5, Klub Winogrody, os. Kosmonautów 15, tel. 61 820 55 41 oraz na stronie www.zddp.poznan.pl i profilu facebookowym Zespołu Dziennych Domów Pomocy w Poznaniu.

Od seniora dla juniora

Projekt zakłada zebranie wspomnień seniorów i seniorów związanych z kultowymi miejscami w Poznaniu. Staną się oni współtwórcami i ekspertami w zakresie stworzenia alternatywnego przewodnika po kulturalnych miejscach naszego miasta – tych istniejących i być może zapomnianych. Projekt będzie realizowany do listopada 2021 roku, ale już teraz można zobaczyć efekty działań. Pierwsze nagrania, które powstały we współpracy z poznańskimi seniorkami i seniorami, dostępne są na kanale YouTube (filmy, z tłumaczeniem na PJM) oraz na platformie Spotify (w formie podcastów). Niebawem pojawią się kolejne odcinki. Organizatorzy projektu dziękują seniorkom i seniorom zaangażowanym w powstanie dostępnych już odcinków i przypominają, że można dołączyć do zespołu. Na facebookowym profilu projektu oraz stronie internetowej CIS publikowane



są informacje na temat kolejnych spotkań dla zainteresowanych projektem. Szczegółowe informacje: Jan Kosmowski, tel. 609 984 288 (kontakt po g. 16), jankosmowski@wp.pl. Projekt jest realizowany w ramach stypendium Ministra Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu i został objęty patronatem Centrum Inicjatyw Senioralnych.

Brama Poznania poleca

Wystawę *Dźwięki wokół Cybiny* – Co by się stało, gdybyśmy zamiast patrzeć na świat, posłuchali go? Przekonają się o tym osoby, które wybiorą się na wystawę. Wernisaż 17.07, g. 12, wystawa dostępna będzie do 31.10 w Galerii Śluza, wstęp wolny.

Cykl wydarzeń *Rzeka Żywa* – w tym roku towarzyszyć mu będzie przeświadczenie, że człowiek jest jednocześnie odbiorcą i twórcą krajobrazu, w tym krajobrazu dźwiękowego. Wybrane wydarzenia w ramach cyklu: 3.07, g. 9 i 18 – spacer z przewodnikiem *Owadzie brzęczenia w krajobrazie nadzeczny w Poznaniu* (uczestnicy spotkania otrzymają pakiety nasion miododajnych roślin), start: Amfiteatr Bramy Poznania, obowiązują zapisy: wydarzenia@pcd.poznan.pl; 3.07, g. 17 – spacer *Zielone wyspy Poznania: część 1 – rzeki*, start: most Biskupa Jordana (trasa: Ostrów Tumski, Chwaliszewo, Grobla, Stare Miasto), wstęp wolny, niebiletowany; 4.07, g. 9 i 18 – spacer *Ptasie melodie w krajobrazie nadzeczny w Poznaniu*, start: Amfiteatr Bramy Poznania, obowiązują zapisy: wydarzenia@pcd.poznan.pl; 17.07, g. 17 – spacer



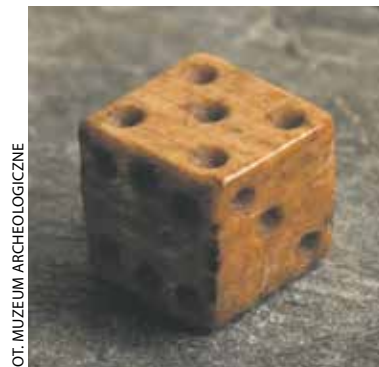
FOT. LUKASZ GDAK

Zielone wyspy Poznania: część 2, start: park Chopina (koniec w okolicach Dzielnicy Zamkowej), wstęp wolny, niebiletowany; 17.07, g. 9 i 21 – spacer połączony z nasłuchem terenowym *Poznański krajobraz nadzeczny w dźwiękach* (nagrania zebrane podczas spacerów będą udostępnione w internecie), obowiązują zapisy: wydarzenia@pcd.poznan.pl; 18.07 – *Dzień z Rzeźbami z Natury* (animacje i działania oparte na ekspozycji trzech instalacji artystycznych w okolicy Bramy Poznania), miej-

sce: Amfiteatr Bramy Poznania, g. 11 i 14 – spacer z ornitologiem, obowiązują zapisy: wydarzenia@pcd.poznan.pl, g. 11–16 – *Fałszywy Kulisty Model Ziemi: Młodzieżowy Strajk Klimatyczny* (rozmowa o działaniach młodzieży na rzecz klimatu), g. 11–16 – spotkanie z twórcami instalacji *Rzeźby z Natury*; 31.07, g. 17 – spacer *Zielone wyspy Poznania: część 1 – rzeki*, start: most Biskupa Jordana (trasa: Ostrów Tumski, Chwaliszewo, Grobla, Stare Miasto), wstęp wolny, niebiletowany.

Lato z archeologią

W lipcu Muzeum Archeologiczne w Poznaniu zaprasza do obejrzenia wystawy *Lascaux. Malowidła utkane na nowo*, na której prezentowane są prace inspirowane malowidłami naskalnymi odnalezionymi w roku 1940 w jaskini w południowo-zachodniej Francji (wystawa potrwa do 31.08). Muzeum poleca także wystawę plenerową *Historia zapisana w ziemi. Badania archeologiczne na Starym Rynku w Poznaniu* – dostępną na płycie Starego Rynku w Poznaniu (wstęp wolny). Kontakt: Muzeum Archeologiczne w Poznaniu, pałac Górków, ul. Wodna 27, tel. 61 852 82 51.



FOT. MUZEUM ARCHEOLOGICZNE

W każdą sobotę i niedzielę wakacji (w lipcu i sierpniu) odbywać się będzie rodzinna gra terenowa na Ostrowie Tumskim, na którą z kolei zaprasza Rezerwat Archeologiczny *Genius loci*. Rodziny będą mogły samodzielnie odkrywać tajemnice wyspy w zabawie pt. *Połącz kropki*.

Planszę do gry można pobrać ze strony rezerwatu www.rezerwat.muzarp.poznan.pl lub profilu facebookowego rezerwatu, można ją też odebrać osobiście w obiekcie. 24.07 o g. 16.30 z okazji Dni Śródkki odbędzie się również specjalne oprowadzanie po rezerwacie pt. *Średniowieczni mieszkańcy Śródkki* (obowiązują zapisy: rezerwat@muzarp.poznan.pl, tel. 61 852 21 67, liczba miejsc ograniczona, wstęp bezpłatny). Kontakt: Rezerwat Archeologiczny *Genius loci*, ul. Posadzkiego 3, tel. 61 852 21 67.

Dolegliwości po COVID-19? Trwa program rehabilitacji

Pacjenci, którzy przechorowali COVID-19, ale nadal odczuwają jego skutki, mogą bezpłatnie korzystać z programu stacjonarnej, ambulatoryjnej i domowej rehabilitacji.

W ramach rehabilitacji stacjonarnej pacjenci są przyjmowani na oddziały realizatorów programu. W Wielkopolsce obecnie w 20 miejscach udzielane są takie świadczenia. Pacjenci znajdują się tam pod opieką lekarzy, pielęgniarek i mają zapewnione wsparcie psychologiczne. Do rehabilitacji stacjonarnej i uzdrowskiej kwalifikuje lekarz po zakończeniu leczenia i spełnieniu przez ozdrowieńca po COVID-19 kilku warunków – muszą u niego wystąpić powikłania w zakresie układu oddechowego, nerwowego, krążenia, narządu ruchu, spadek siły



Narodowy Fundusz Zdrowia

mięśniowej lub nasilone duszności. Program gwarantuje od 2 do 6 tygodni rehabilitacji, a dołączyć można do niego w czasie 6 miesięcy od zakończenia choroby. W trakcie cyklu rehabilitacji po-covidowej choremu przysługują m.in. kinezyterapia, inhalacje, treningi marszowe i relaksacyjne, opukiwanie i oklepywanie czy edukacja zdrowotna.

Dla pacjentów, którym dolegliwości po COVID-19 towarzyszą w lepszym stopniu, przygotowany został program rehabilitacji ambulatoryjnej i domowej. Cho-

dzi tu np. o osoby z utrzymującą się dusznością utrudniającą codzienne funkcjonowanie. Pacjent często nie jest wtedy zdolny do szybkiego marszu czy wejścia na niewielkie wzniesienie. Na rehabilitację w gabinetach fizjoterapii lub w domu również kieruje lekarz do pół roku po zakończeniu choroby (trwa ona do 6 tygodni). Program podzielony jest na trzy etapy: wizytę wstępną, wizyty terapeutyczne (zwykle trzy w tygodniu) i wizytę końcową. W czasie rehabilitacji pacjent wykonuje zlecone ćwiczenia i treningi, a także dowiaduje się, jak powinien dbać o siebie po zakończeniu programu.

Aktualna lista realizatorów każdego z rodzajów rehabilitacji w Wielkopolsce jest dostępna na stronie www.nfz-poznan.pl.

Rehabilitacja pocovidowa

Z bezpłatnej rehabilitacji w gabinecie fizjoterapii oraz w domu, dla osób, które przeszły COVID-19, można skorzystać także w Wielkopolskim Centrum Fizjoterapii (WCF). Dzięki profesjonalnym i indywidualnym zabiegom fizjoterapeutycznym wykonywanym przez pracowników Centrum osoby po chorobie szybciej odzyskują siłę i wrócą do codziennych aktywności.

Z fizjoterapii ambulatoryjnej w WCF (ul. Łomżyńska 1) mogą

skorzystać ozdrowieńcy nie później niż do 6 miesięcy od zakończenia choroby – do programu kwalifikują się już m.in. osoby, u których podczas szybkiego marszu po płaskim terenie lub przy wchodzeniu na niewielkie wzniesienie pojawia się duszność. Fizjoterapia domowa realizowana przez Centrum, przeznaczona jest dla pacjentów, którzy mają trudności z samodzielnym poruszaniem się. Podobnie jak w przypadku rehabilitacji w gabinecie fizjoterapeutycznym, u pa-

cjenta muszą występować duszności oraz słabość po pobycie na oddziale intensywnej terapii. Z rehabilitacji domowej można skorzystać również nie później niż do 6 miesięcy od zakończenia leczenia w kierunku COVID-19.

Rehabilitacja w WCF ruszy od września, już teraz można się na nią zapisywać: tel. 512 046 048, w sierpniu pracownicy Centrum będą kontaktować się z pacjentami i ustalać konkretny termin jej rozpoczęcia. *mps

Punkt opieki dla seniorów po COVID-19

W Hospicjum Palium na os. Rusa 55 działa Punkt Opieki post-COVID 60+. W ramach jego działalności seniorzy mogą skorzystać z bezpłatnych konsultacji ze specjalistami. Projekt powstał z myślą o starszych mieszkańcach, którzy przeszli COVID-19. Jego celem jest zapobieganie powikłaniom po przebiegu choroby.

Z konsultacji raz w roku mogą skorzystać osoby, które mają 60 lat (według rocznika urodzenia) i więcej, mieszkają na stałe lub czasowo w Poznaniu, przeszli COVID-19

(wymagana dokumentacja potwierdzająca), w okresie min. 12 tygodni od rozpoznania choroby mają nowe objawy, dolegliwości lub pogorszenie funkcjonowania. Aby umówić się na pierwszą wizytę, należy zadzwonić do Biura Poznań Kontakt pod nr 61 646 33 44 (pierwsza konsultacja w środę, po umówieniu telefonicznym daty i godziny wizyty). U wszystkich osób przyjętych do punktu zostanie wykonana w pierwszej kolejności kompleksowa ocena geriatryczna, a następnie – w zależności od zdiagnozo-

wanych potrzeb – dostępne będą konsultacje: psychologiczna, neuropsychologiczna, dietetyczna, fizjoterapeutyczna oraz konsultacja pracownika społecznego i z zakresu terapii zajęciowej.

Projekt realizuje Polskie Towarzystwo Gerontologiczne we współpracy ze Szpitalem Klinicznym Przemienienia Pańskiego UM w Poznaniu i Pracownią Geriatrii Katedry i Kliniki Medycyny Paliatywnej UM w Poznaniu. Finansowany jest z budżetu miasta Poznania. •

Lipiec z Fundacją Młyn Wsparcia



W lipcu fundacja zaprasza na spotkania i warsztaty w Klubie Seniora „Niezły Młyn”, plenerowe wydarzenia w ramach projektu *Letnia Aktywność Senioralna* oraz inicjatywy nieformalnej grupy seniorów *Senioralne Trio Senior na polnych drózkach*.

Harmonogram spotkań w Klubie Seniora „Niezły Młyn”:

taniec terapeutyczny – 6, 20.07, g. 12.30 (jedna grupa); logoterapia – 7, 14, 21.07, g. 13 (grupa I) i g. 14.30 (grupa II); arteterapia – 15, 22, 29.07, g. 16 (grupa I) i g. 17.15 (grupa II); trening pamięci – 1, 8, 29.07, g. 13 (grupa I), g. 14.30 (grupa II) i g. 16 (grupa III); autokarowa wycieczka integracyjna dla klubowiczów do Puszczykowa i Mosiny – 5.07, g. 9. Na wszystkie spotkania obowiązują zapisy: tel. 662 035 498, miejsce spotkań – ul. Krakowska 9a.

Harmonogram spotkań w ramach projektu *Letnia aktywność senioralna*:

taniec terapeutyczny (amfiteatr w Starym Korycie Warty) – 12, 19, 26.07, g. 11; tai chi (amfiteatr w Starym Korycie Warty) – 21, 28.07, g. 10; biesiada z ogniskiem i wido-wisko *Orzeł i Krzyż* (Park Dzieje

w Murowanej Goślinie, podróż pociągiem ze stacji Poznań-Garbary do stacji Zielone Wzgórze) – 9.07, g. 19.30; zwiedzanie Fortu Va z przewodnikiem, gra terenowa i ognisko – 30.07, g. 17. Na wszystkie wydarzenia, poza tymi odbywającymi się w amfiteatrze w Starym Korycie Warty, obowiązują zapisy: tel. 662 035 498, 663 942 366.

Wydarzenia w ramach projektu *Senior na polnych drózkach*:

podchody (gra terenowa z wykorzystaniem sprytu, pamięci i koncentracji, amfiteatr w Starym Korycie Warty) – 2, 16.07, g. 10; warsztaty ekologiczne (jak dbać o środowisko, zaczynając od własnego domu, jak chronić prostymi metodami przyrodę, przepisy na nietoksyczne środki czyszczące, warsztaty tworzenia tabliczek zapachowych) – 2, 16.07, g. 12.30 (te warsztaty odbędą się po zakończonych podchodach, można skorzystać z obu aktywności, można też wybrać jedną), 28.07, g. 12.30. Na warsztaty obowiązują zapisy, będą się odbywać na podwórzu przy ul. Grobla 22, zapisy: tel. 662 035 498, 518 504 774. *mps

Projekty są finansowane ze środków budżetowych miasta Poznania.

Rehabilitacja 65+

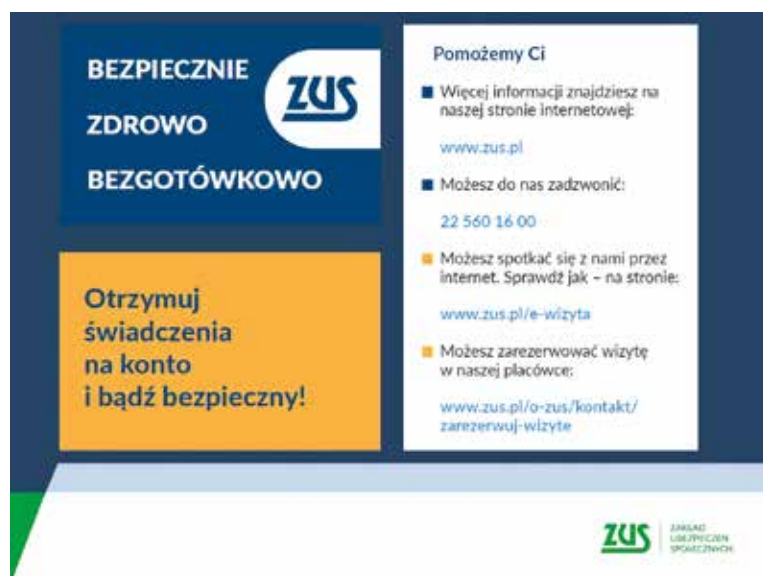
Osoby w wieku 65+ mogą bezpłatnie korzystać z zabiegów rehabilitacyjnych oferowanych w Ośrodku Rehabilitacji Diennej przy ul. Mogileńskiej 42. Rehabilitacja przysługuje osobom zameldowanym w Poznaniu, które zostały zakwalifikowane do tego rodzaju świadczeń zdrowotnych przez lekarza specjalistę (rehabilitacji, ortopedii, neurologii, reumatologii) lub lekarza POZ.

Osoby zainteresowane zabiegami mogą zgłaszać się ze skierowaniem do siedziby zakładu. Szczegółowe informacje: tel. 618 738 708, 618 738 718, rejestracja@mogilenska.pl lub bezpośrednio w Ośrodku Rehabilitacji Diennej. Kwalifikacja możliwa jest od poniedziałku do piątku w g. 8–13. Zabiegi rehabilitacyjne są finansowane przez miasto Poznań, odbywają się w g. 6–8. *mps

Aktualności od ZUS: Emeryt i rencista może zarabiać dodatkowo

Emeryci pobierający wcześniej emerytury oraz renciści mogą zarabiać dodatkowo. Warto jednak uważać na wysokość osiąganych dochodów. Dodatkowe dochody mogą spowodować obniżenie lub zawieszenie świadczenia wypłacanego przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

Limity powodujące zmniejszenie lub zawieszenie świadczeń wypłacanych z ZUS wzrosły. Od czerwca emeryci na wcześniejszej emeryturze i renciści mogą więc zarabiać więcej. Świadczenie może zostać zmniejszone, gdy osiągnięty przychód będzie większy niż 70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia. Może też zostać zawieszone, gdy przychód przekroczy górną kwotę graniczną, czyli 130 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia. Wysokość przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia ogłasza co



kwartał Prezes Głównego Urzędu Statystycznego. Aktualnie jest to kwota 5681,56 zł brutto. Do 31.08.2021 roku 70 proc. przeciętnego wynagrodzenia wynosi 3977,10 zł brutto. Dochód wyższy od tej kwoty spowoduje

zmniejszenie wypłacanego przez ZUS świadczenia. 130 proc. przeciętnego wynagrodzenia wynosi 7386,10 zł brutto. Dochód równy lub wyższy od tej kwoty spowoduje, że renta lub emerytura zostaną zawieszone przez ZUS.

Bezpieczni podczas spisu

Trwa Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań. Niestety fakt ten próbują wykorzystać oszuści, podszywając się pod rachmistrzów przeprowadzających badania. Warto wiedzieć, że w trakcie badania nie podaje się informacji o wysokości dochodów, wartości nieruchomości, posiadanych pojazdach, koncie w banku czy oszczędnościach i wartościowych przedmiotach w domu, nie przekazuje



się także numeru dowodu osobistego. Zwracamy szczególną uwagę na wszelkie próby podszywania się pod rachmistrzów spisowych. Każdą niepokojącą sytuację należy bezzwłocznie zgłosić na policję, dzwoniąc na numer alarmowy 112. Policjanci z Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu apelują o ostrożność i jednocześnie zachęcają do zapoznania się z zasadami obowiązującymi podczas

spisu oraz pytaniami. Dzięki temu będziemy wiedzieć, jakich pytań należy się spodziewać, a jakie z pewnością nie powinny się pojawić. Zaniepokoić powinny pytania związane z numerami naszych kont bankowych, danymi do logowania czy zasobami majątkowymi. Gdy pojawią się takie lub podobnie brzmiące pytania, należy się rozłączyć i jak najszybciej powiadomić policję. Szczegółowe informacje na temat spisu dostępne są na stronie internetowej www.spis.gov.pl.

Telefoniczne i stacjonarne dyżury policjantów dla seniorów

Jak działają oszuści? Jak postępować w sytuacji zagrożenia? Gdzie szukać pomocy? Policjanci z Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu prowadzą porady telefoniczne.

W ramach porad udzielają informacji na temat zagrożeń, z jakimi

seniorzy mogą spotkać się w życiu codziennym. Informują również, gdzie w razie konieczności uzyskać pomoc w danej sprawie oraz jak zachować się w sytuacji zagrożenia. Dyżury odbywają się w każdy wtorek w g. 12-14 pod numerem tel. 887 666 508. Istnieje również możli-

wość umówienia się na indywidualne spotkanie z policjantem w siedzibie Centrum Inicjatyw Senioralnych (ul. Mielżyńskiego 24) w godzinach wtorkowych dyżurów (wcześniej należy zarezerwować termin wizyty, dzwoniąc pod nr 887 666 508 we wtorki w g. 12-14).

Edukacja na spacerze



Wildecki Klub Senioralny
"Schron Trzeciego Wieku"

Wildecki Klub Senioralny „Schron Trzeciego Wieku” zaprasza do udziału w edukacyjnym spacerze *Cyfrowy Poznań*, który odbędzie się 14.07 o g. 10. Uczestnicy spaceru będą mieli okazję zapoznać się z urządzeniami cyfrowymi dostępnymi w przestrzeni miejskiej – m.in. z biletomatem PKP i PEKA czy paczkomatem. Będzie można dowiedzieć się także, jak obsługiwać bankomat i wpłatomat oraz jak korzystać z systemu rowerów miejskich. Spacer poprowadzi Patryk Zakrzewski.

Liczba miejsc ograniczona, obowiązują zapisy: tel. 781 244 324 (po g. 16). Projekt Wildecki Klub Senioralny „Schron Trzeciego Wieku” jest finansowany ze środków budżetowych miasta Poznania. ***MPS**

Studia artystyczne

Ruszyły zapisy na nowy rok akademicki Uniwersytetu Artystycznego Trzeciego Wieku, który rozpocznie się w październiku 2021 roku. UATW, działający przy Wydziale Edukacji Artystycznej i Kuratorstwa, prowadzi działalność edukacyjną i kulturową w ramach kształcenia ustawicznego, skierowaną do osób starszych nastawionych na kontakt z kulturą. Program i metody pracy UATW nastawione są na twórcze poznanie, aktywność, samodzielność oraz współpracę. Zajęcia prowadzone są na Uniwersytecie Artystycznym im. Magdaleny Abakanowicz w Poznaniu.

Wszystkie informacje na temat sekcji artystycznych (fotografia, malarstwo, rysunek, ikonopisanie) i teoretycznej, harmonogramu zajęć, sposobu rezerwacji miejsc, opłat, wymaganych dokumentów można znaleźć na stronie www.uatw.uap.edu.pl. Zapisy potwierdzą



do 30 września 2021 roku, o przyjęciu decyduje kolejność zgłoszeń, liczba miejsc jest ograniczona. Kontakt: UATW, Al. Marcinkowskiego 29, sekretariat – pl. Wielkopolski 9, pok. 401, budynek C, e-mail: uatw@uap.edu.pl (do 11.09 dyżury sekretariatu UATW są zawieszone, realizowana jest korespondencja drogą tradycyjną i elektroniczną).

Konkurs poetycki

Konkurs „Moje piękne chwile – cieszymy się życiem” ma charakter otwarty i skierowany jest do poznańskich seniorów i seniorów. Jego organizatorem jest Klub Seniora 82, Dyrekcja Szkoły Podstawowej nr 82 i Rada Osiedla Stare Miasto. Każdy autor może zgłosić maksymalnie 2 wiersze, oryginalne, nigdzie niepublikowane i nienagradzane. Wiersze na konkurs można dostarczyć osobiście lub przesłać listem poleconym na adres: Klub Seniora 82, ul. Krakowska 10, 61-889 Poznań. Udział w konkursie jest bezpłatny.

Laureaci konkursu otrzymają nagrody rzeczowe ufundowane przez sponsorów. Konkurs potrwa do 10.09. Jury oceni prace do 13.09. Wyniki konkursu zostaną opublikowane na stronie Centrum Inicjatyw Senioralnych. Uroczyste ogłoszenie wyników i wręczenie nagród nastąpi pod koniec września. O terminie ogłoszenia wyników wszyscy laureaci zostaną powiadomieni osobiście. Szczegółowe informacje na temat konkursu (m.in. sposobu przygotowania i wysyłki prac) znaleźć można na stronie: www.centrumis.pl.

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.

REDAKCJA

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

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 przeciwdrożdżynowe, balkoniki, chodziki, 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.

Pamięć o meblach i ludziach

„Meble Kowalskich” – najpopularniejsza w PRL-u meblościanka towarzyszyła milionom Polaków przez dekady, stała w co drugim salonie. Nie każdy wie, że to dzieło Bogusławy i Czesława Kowalskich – poznańskich architektów wnętrz. Od niedawna można zajrzeć do ich pracowni na Jeźyczach.

Wiosną 1961 roku Zjednoczenie Przemysłu Meblarskiego w Poznaniu i poznański oddział Związku Polskich Artystów Plastyków rozpięły konkurs na projekt całkowitego wyposażenia mikroskopijskiego mieszkania dla łódzkich tkaczy. W marcu 1962 ogłoszono wyniki: pierwsze miejsce zajął projekt młodego poznańskiego małżeństwa – Bogusławy i Czesława Kowalskich. Prekursory projektu pozwalał na samodzielny montaż mebli i dużą swobodę w aranżacji.

Dzięki maksymalnemu wykorzystaniu przestrzeni okazał się świetnym rozwiązaniem w powszechnych w PRL małych mieszkaniach, które wymuszały wydzielanie meblami mniejszych pomieszczeń i łączenie funkcji, np. salonu z sypialnią. Wielofunkcyjna meblościanka Kowalskich poza półkami zawierała w sobie łóżko, szafę, stół, a z czasem także podświetlany barek i miejsce na telewizor. Po serii sukcesów na konkursach i wystawach wzornictwa została wprowadzona do masowej produkcji i przez kolejne dekady sprzedana w milionach egzemplarzy. Prosta, ergonomiczna, innowacyjna, idealna do mieszkań „przeciętnych Kowalskich”.

Praca i życie

Niewielka pracownia artystyczna ukryta na poddaszu powojennej plomby w sercu Jeżyc do tej pory nie była znana poznańcom. Stanowiła przez wiele lat prywatną przestrzeń pracy Kowalskich. W tym roku (w 60. rocznicę udziału w konkursie) rodzina artystów postanowiła udostępnić miejsce ich pracy gościom z zewnątrz – jako miejsce spotkań, koncertów, wykładów na żywo.

– Praca i życie towarzyskie zawsze toczyły się tu równolegle i chciałbym, żeby tak było dalej – mówi Jacek Kowalski, historyk sztuki, poeta, pieśniarz, a prywatnie syn projektantów. – Póki tutaj gospodarzyła Mama, pracownia widziała rozmaite spotkania – od plotkarskich przez półkonspiracyjne po modlitewne i harcerskie. Pracownię urządził dla Mamy Tata, sam zresztą też parę projektów tutaj pozostawił. Teraz pracuję tu ja, ale nie chcę niczego zmieniać. Cenna dla mnie jest ta porcja pamięci o meblach i ludziach, nie tylko o moich rodzicach i ich twórczości, także o instytucjach i zjawiskach, z którymi byli związani – opowiada.



FOT. ARCHIWUM RODZINY KOWALSKICH

Bogusława i Czesław Kowalski i meble ich projektu

Łódki, plenery i Cepelia

Pierwszą pracownię Kowalscy urządzili w swoim mieszkaniu na Sienkiewicza. Dekadę po sukcesie Mebli Kowalskich Bogusława dostała w przydziale pracownię w bloku na Winogradach – dzieliła ją z koleżanką. Na początku lat 80. zamieniła ją na pracownię na Jeźyczach, przy ulicy Słowackiego, gdzie pracowała do śmierci (zmarła w styczniu 2020 r., Czesław – w 2006 r.). Mąż zaprojektował wnętrza pracowni: wyburzył ściany i wstawił meble własnego projektu, m.in. regał, który wykonali znajomi pracownicy rekwizytorni Teatru Nowego. Co jeszcze zachowało się w pracowni? – Obrazy i szkice mojej Mamy, malowane tu, na plenerach i z naszej łódki na Jeziorze Kórnickim; prace studenckie rodziców, które dopiero niedawno odkryłem; prototypy mebli stylowych, ludowe rzeźby twórców związanych z Cepelią, ciekawa seria scenografii – zarówno własnych, jak i stworzonych we współpracy z Piotrem Potworowskim (ojciec był jego asystentem); liczne projekty wnętrz (m.in. zajazdów wielkopolskich i Filharmonii Poznańskiej), archiwum poznańskiej Spółdzielni Rzeźba i Stolarstwo Artystyczne (Mama była tam kierownikiem artystycznym). Ale i dokumenty. Czasem kuriozalne, jak

korespondencja z urzędem kwaterunkowym. Wreszcie drobne przedmioty, w których spletały się wspomnienia z wyjazdów, imprez rodzinnych, artystycznego środowiska dawnych lat – wymienia Jacek Kowalski. I dodaje:

– Nie chcemy, by pracownia stała się izbą pamięci, ale – mam nadzieję – żywą przestrzenią spotkań i dyskusji, z Meblami Kowalskich w tle. Tak to sobie wymyśliśmy.

Sylwia Klimek

PROMOCJA

W lipcowym numerze IKS-a m.in.:

Zapowiadamy festiwale, które mogą się odbyć dzięki stopniowemu odmrażaniu kultury. Tego lata w Poznaniu m.in. Enter Enea i Animator, a niedaleko w Jarocinie powraca festiwal będący ikoną polskiego rocka.

Kultura nie zapomina o przedmieściach i peryferiach Poznania. Tam także sporo będzie się działo, letni program zapowiada się bardzo interesująco.

W tym numerze rozmawiamy m.in. ze: Smutnym Tuńczykiem, „Perfumiarzem z Łazarza”, Igorem Jarkiem – laureatem Nagrody-Stypendium im. Stanisława Barańczaka, a w ramach cyklu „Nowa normalność” z dyrektorką Biblioteki Raczyńskich Anną Gruszecką.

Zastanawiamy się również, a właściwie czyni to Jakub Głaz, czy i jak doświadczenia pandemii mogą wpłynąć na projektowanie przestrzeni miejskiej.



Pracownia Mebli Kowalskich, ul. Słowackiego 26A/14

Najbliższe wydarzenia: 1.07, g. 18.30: *Poznańska szkoła mebla* – wykład online, prowadzenie: Julia Błaszczynska, link do transmisji na Facebooku CK Zamek; 8.07, g. 18.30: *Ludwiki i ludowizna, czyli inni Kowalscy* – wykład, prowadzenie: Jacek Kowalski, ul. Słowackiego, spotkanie online i na żywo; 22.07, g. 18.30: *Pracownia artystyczna. Miejsca i ludzie* – wykład, prowadzenie: Jacek Kowalski, ul. Słowackiego, spotkanie online i na żywo

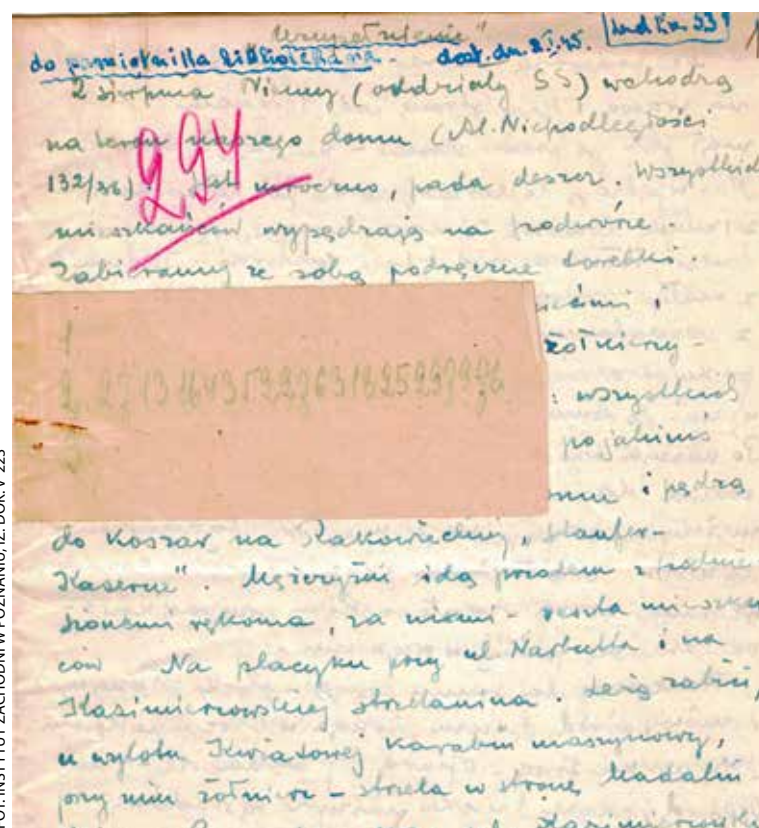
Akcja „Iskra-Dog” rozszyfrowana!

Po 77 latach udało się ustalić, jaką metodą szyfrowano dokumenty zbierane w ramach konspiracyjnej akcji „Iskra-Dog”.

W czasie II wojny światowej wielu poznaniaków i Wielkopolan wypędzono z domów. Wielu z nich trafiło do Warszawy. Powstały tam „wielkopolskie” instytucje i organizacje konspiracyjne. Swoją komórkę w Warszawie miała m.in. Organizacja Ziemi Zachodnich „Ojczyzna”. Powstała jesienią 1939 roku w Poznaniu. Członkowie „Ojczyzny” zajmowali się przede wszystkim pracą naukowo-badawczą, której efekty miały być wykorzystane dopiero po wojnie. Już w połowie sierpnia 1944 roku członkowie „Ojczyzny” rozpoczęli zbieranie relacji z powstania warszawskiego.

Prace te podjęto z inicjatywy pochodzącego z Ostrowa Wielkopolskiego Edwarda Serwańskiego, który przez kilka dni walczył w powstaniu, po czym wyostał się z Warszawy. Skala zbrodni niemieckich, z którymi się zetknął, sprawiła, że zdecydował się na podjęcie próby ich jak najszybszego udokumentowania. Akcji nadano kryptonim „Iskra-Dog”. Zdecydowano, że nazwiska świadków, ich adresy i inne dane osobowe muszą być zachowane w tajemnicy. Zaszyfrowano je w postaci ciągów liczbowych. Gdyby relacje dostały się w ręce niemieckie, świadkom groziłaby śmierć.

Po wojnie Serwański i jego współpracownicy z „Ojczyzny” zaczęli pracę w legalnym, koncesjonowanym przez komunistyczne władze, Instytucie Zachodnim. Już w kwietniu 1946 roku IZ wydał wybór dokumentów pod tytułem *Zbrodnia niemiecka w Warszawie w 1944 roku*, w którym znalazły się relacje zebrane w ramach akcji „Iskra-Dog”. Zeznania zostały także użyte jako materiały oskarżenia w procesie norymberskim. Chociaż wspomnienia były publikowane, to nigdy nie ujawniono klucza szyfru, którego użyto w akcji „Iskra-Dog”. Edward Serwański zmarł w 2000 roku i zabrał tajem-



FOT. INSTYTUT ZACHODNI W POZNANIU, IZ DOK. V-223

Dokument z akcji Iskra-Dog, nazwisko świadka zaszyfrowane

Wacława Małecka – poznanianka pełna pasji

Poznanianka, germanistka, miłośniczka historii miasta i ulicy Wronieckiej.

Rodowita poznanianka z ulicy Wronieckiej. To właśnie tam (tuż po I wojnie światowej) jej dziadek – Wacław Jankowiak kupił kamienicę pod numerem 10 i założył jedną z najbardziej znanych przedwojennych poznańskich piekarni. Tam również do lat 90. mieszkała jej mama Helena – bohaterka wielu historii i anegdot. Pani Wacława opowiedziała nam o spotkaniu pani Heleny z Witkacym podczas poznańskiej PeWuKi, o stworzonych przez artystę rodzinnych portretach i o tym, jak to się stało, że w relację pani Heleny musiał uwierzyć znany witkacolog, profesor Degler. Wacława Małecka pokazała nam też swoją kolekcję pochodzących z rozbieranych pieców poznańskich kafli oraz opowiedziała historię swojej rodziny i ulicy Wronieckiej, o której chciałaby napisać książkę.

agn



FOT. POZNAŃSKIE ARCHIWUM HISTORII MÓWIONEJ



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, utrwala się pamięć o historii najnowszej i życiu codziennym w Poznaniu i regionie.

nicę do grobu. W przypadku wielu dokumentów dane składających zeznania spisane w 1944 i 1945 roku pozostały tajne do dziś.

Dopiero w tym roku próbę znalezienia klucza do szyfru i odczytania utajnionych fragmentów (w tym nazwisk) podjął Krystian Sobański, analityk danych w firmie e-commerce, prywatnie pasjonat historii i przewodnik po Poznaniu. Najpierw, dzięki analizie porównawczej, udało mu się odtworzyć tzw. alfabet szyfrowy. – Mając zestaw tekstów niejawnych i odpowiadających im tekstów rozkodowanych, można odtworzyć hipotetyczny alfabet i zastosować ten alfabet do innych tekstów (jawnych i niejawnych) – wyjaśnia badacz.

Dzięki temu liczbom używanym w dokumentach akcji „Iskra-Dog” można było przypisać odpowiadające im litery. Pozostało jeszcze znalezienie klucza do szyfru i metody szyfrowania, która musiała być jednocześnie prosta do zapamiętania dla osoby wtajemniczonej, ale dostatecznie trudna, by szyfru nie złamał byle szaradzysta czy miłośnik rebusów.

Sobański przyjął, że w organizowanej przez organizację podziemną akcji „Iskra-Dog” zastosowano podobne metody szyfrowania do tych stosowanych w innych oddziałach i organizacjach Armii Krajowej. Odnalazł informacje o szyfrze „Sanatorium” używanym w Radomsko-Kieleckim Okręgu Armii Krajowej. Do utajniania meldunków i rozkazów zastosowano w tym wypadku

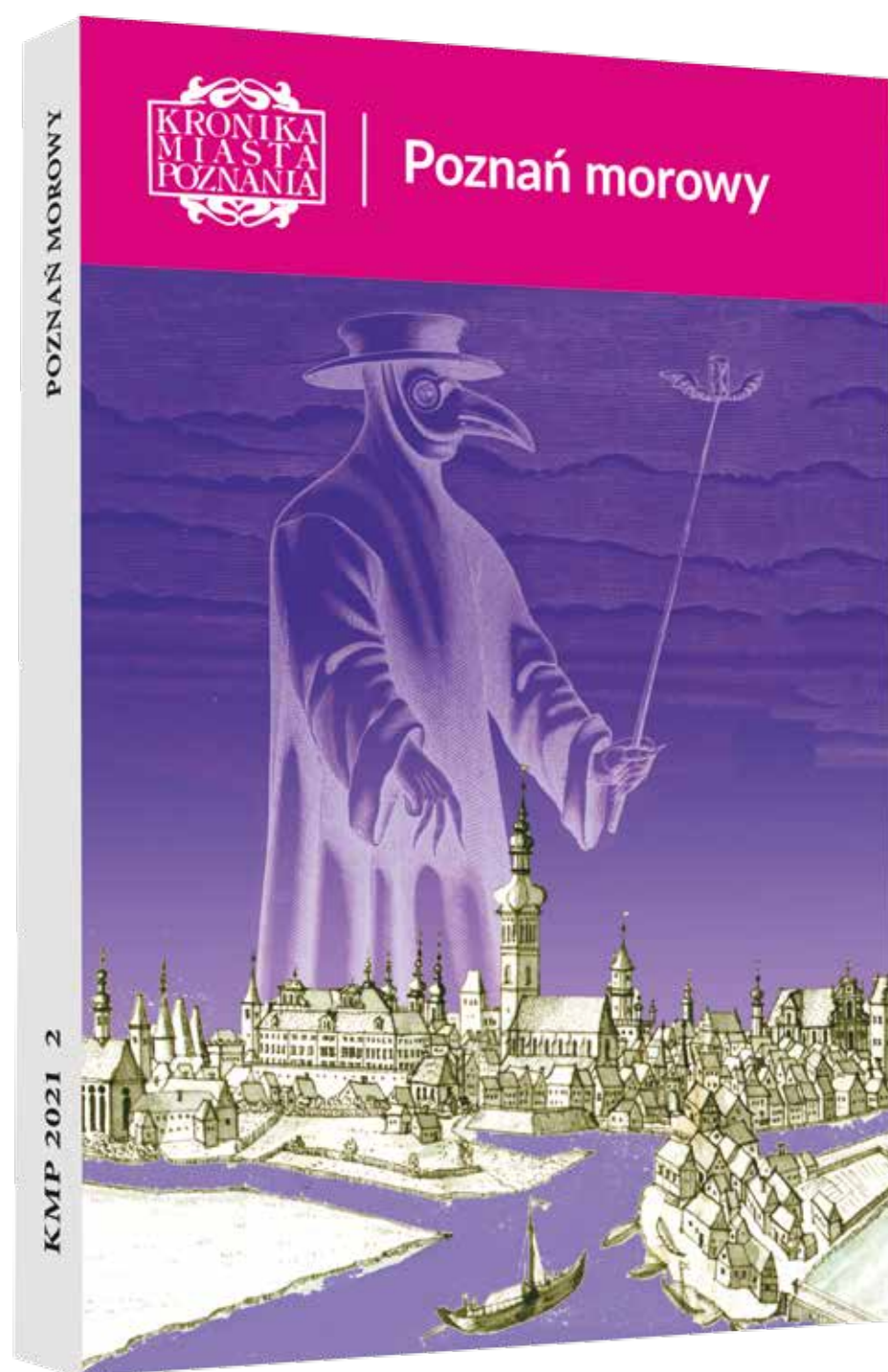
metodę podobną do „Szachownicy Polibiusza”, wymyśloną już w starożytności przez greckiego historyka Polibiusza.

Słowo „Sanatorium” jest w nim zarówno nazwą, jak i kluczem do szyfru. Wpisywano je po przekątnej w tabelę (szachownicę). Następnie uzupełniano tak, aby kolejne litery alfabetu zgrywały się z wpisanym hasłem. Szyfrowanie polegało na wybraniu litery (jak w grze w statki), a następnie zapisaniu jej w postaci dwóch cyfr (rządnej i odciętej). Odczytywanie następowało w sposób odwrotny.

Ponieważ w zaszyfrowanych dokumentach z akcji „Iskra-Dog” nie pojawia się cyfra „0”, przyjęto, że w tym wypadku tabela do szyfrowania (w odróżnieniu od tabeli ze słowem „Sanatorium”) musi mieć 9 pól (od 1 do 9). W taką tabelę badacz wpisał dostępne dane z odszyfrowanych protokołów z zeznań świadków. Kilka operacji logicznych i prób podstawienia liter pozwoliło ustalić, że kluczem do szyfru było słowo „JSobieski”, zapisane jednak nie po przekątnej w tabeli, ale pionowo.

Odnalezienie klucza do szyfru pozwoliło nie tylko na odczytanie nieznanych dotąd fragmentów protokołów z akcji „Iskra-Dog” i ujawnienie nazwisk świadków, którzy złożyli zeznania. Być może pozwoli na dalsze odkrycia w tych dokumentach. Może uda się wreszcie ustalić, skąd wziął się kryptonim akcji „Iskra-Dog”?

Szymon Mazur



MAŁO
WOLNO

ZAARAZ

Kwartalnik do kupienia w Centrum Informacji Kulturalnej i na sklep.wmposnania.pl

WYDAWNICTWO
MIEJSKIE
POZNANIA

