

SENIORALNY POZNAŃ

MIESIĘCZNIK
DLA SENIOREK
I SENIORÓW
KWIECIEŃ 2022

www.poznan.pl
ISSN 2658-1272

TYTKA
SENIORA

wewnątrz numeru

www.centrumis.pl

nr 4(28) 2022

Serwis miejski
m.poznan.pl

Pomagać mądrze

Od początku wybuchu wojny w Ukrainie tysiące poznaniaków i poznanianek ruszyło ze wsparciem dla obywateli tego kraju, którzy szukają schronienia w Polsce. Najważniejsze, aby pomagać mądrze i skutecznie.

Wiele organizacji zbiera pieniądze, by w ten sposób bezpośrednio pomóc Ukrainie i jej obywatelom. Wpłaty jednak powinny być przemyślane. Pieniądze należy wpłacać tylko na zweryfikowane zbiórki. Niestety oszuści potrafią wykorzystać nawet tak dramatyczną sytuację, jaką jest wojna w Ukrainie. Dlatego trzeba zachować czujność i przekazywać datki do organizacji, o których wiemy, że przeznaczą je na właściwy cel. Listę zweryfikowanych zbiórek można znaleźć m.in. na rządowej stronie: pomagamukrainie.gov.pl. Wśród nich są m.in. te prowadzone przez Polską Akcję Humanitarną, Polski Czerwony Krzyż, Caritas Polska czy UNICEF, oficjalne zbiórki prowadzą też serwisy: Pomagam.pl, Zrzutka.pl czy Siepomaga.pl.

W całym mieście licznie powstają miejsca, do których można przynieść dary. Wśród nich m.in. centralny magazyn pomocy na Międzynarodowych Targach Poznańskich (hala nr 4, wjazd od Bukowskiej, czynny od poniedziałku do soboty w g. 9–20). Tam należy dostarczać duże transporty i przekazywać dary zebrane w ramach mniejszych zbiórek. Telefon Biura Poznań Kontakt (61 646 33 44) udziela informacji na temat organizacji dostaw i potrzebnych materiałów.

Miasto Poznań prowadzi punkt pomocy przy ul. Bukowskiej 27/29. Otwarty jest w g. 10–20, można tam przynieść żywność i środki higieny



Wiec poparcia dla Ukrainy na pl. Wolności w Poznaniu, 26.02.2022 r.

dla uchodźców uciekających przed wojną. Lista potrzebnych rzeczy jest na bieżąco aktualizowana na stronie: facebook.com/czulypoznan. Ważne, aby nie przynosić zniszczonych czy uszkodzonych rzeczy, przeterminowanych leków ani żywności, która się szybko zepsuje.

Nie wszyscy mogą zaangażować się w wolontariat czy przynieść dary. To nie znaczy, że nie mogą pomóc –

w tragicznej sytuacji, w jakiej znaleźli się Ukraińcy, ważne są również zwykłe, codzienne gesty: przyjazne słowo czy wyrażone wsparcie, a także wyrażanie sprzeciwu wobec mowy nienawiści i zgłaszanie jej administratorom stron czy for internetowych. Prezydent Poznania apeluje także o reagowanie na przejawy nietolerancji wobec mieszkańców Poznania pochodzenia rosyjskie-

go i białoruskiego. Jacek Jaśkowiak podkreśla, że słowa obciążające ich odpowiedzialnością za wojenną tragedię są raniące i niesprawiedliwe, a Poznań powinien być dla wszystkich bezpieczną przestrzenią.

Rozlokowanie uchodźców jest zadaniem rządu, ale Miasto Poznań zapewnia wszelką możliwą pomoc. Część obywateli i obywaterek Ukrainy mieszka u znajomych

i rodzin, ale wielu nocuje w hotelu Ikar, ośrodku Caritas, w obiektach na Malcie czy w innych hotelach na terenie miasta. Do przyjęcia osób uciekających stworzono tymczasowe miejsca w hali Arena. Poznań wysłał również transport z pomocą humanitarną dla partnerskiego miasta Charkowa, jednego z najtragiczniej dotkniętych działaniami wojennymi. *oprac. red.*

POZnań* KONTAKT
linia miasta

61 646 33 44

POZnań* KONTAKT
linia miasta

61 646 33 44

Warzywa warte przypomnienia

Prezentujemy kolejny tekst powstały w ramach Akademii Zielony Poznań, której organizatorem jest Miasto Poznań – Wydział Działalności Gospodarczej i Rolnictwa. Tym razem poświęcony warzywom.

Warzywa to rośliny zielne, czyli o zielonej, niezdrewniałej lub w niewielkim stopniu zdrewniałej łodydze, które na surowo lub po przetworzeniu mogą stanowić pożywienie dla ludzi. Na kuli ziemskiej występuje około 8000 gatunków roślin, które mogłyby być traktowane jako warzywa. Obecnie uprawia się ponad 1000 gatunków warzyw, z których na świecie około 250 na skalę towarową, a w Polsce około 50 gatunków.

Warzywa stanowią niejednorodną morfologicznie i genetycznie grupę roślin, o zróżnicowanym znaczeniu odżywczym i ekonomicznym. W naszym kraju klasyfikacja warzyw opiera się w głównej mierze na rodzaju części jadalnych, przynależności systematycznej i okresie uprawy. Według tego podziału wyodrębnią się następujące grupy warzyw: cebulowe, kapustne, korzeniowe, liściowe, strączkowe, dyniowate, psiankowate, rzepowate, wieloletnie i różne. Do warzyw zalicza się także niektóre rośliny przyprawowe i grzyby uprawne.

Rośliny warzywne są przede wszystkim bogatym źródłem substancji

odżywczych i prozdrowotnych. Są wśród nich witaminy, sole mineralne, błonnik i substancje czynne, np. likopen, sulforafan, inulina, kapsaicyna, cynaryna, lecytyna. Niektóre gatunki warzyw znalazły zastosowanie w produkcji suplementów diety i kosmetyków. Wiele z nich ma również walory dekoracyjne. Zdecydowanie warto sięgnąć po zapomniane i mniej znane gatunki, między innymi po to, aby urozmaicić codzienną dietę, odnaleźć smak i zapach zapomnianych w dzieciństwie czy odtworzyć danie odkryte w czasie dalekiej podróży. A może po prostu po to, aby upiększyć ogród różnorodnością form, tekstur i kolorów.

Burak liściowy

Nazywany boćwiną, mangoldem, kapustą rzymską lub burakiem szpinakowym, pochodzi z rejonu Morza Śródziemnego. Należy do rodziny komosowatych i jest blisko spokrewniony z burakiem ćwikłowym. Jest rośliną dwuletnią, która w pierwszym roku tworzy rozetę liści, a w drugim pędy kwiatostanowe. Błazki liściowe są duże i mniej lub bardziej pomarszczone, mogą być

czerwone, zielone lub żółtozielone. Barwa nerwów i ogonków liściowych wyraźnie kontrastuje z barwą blaszek i może być biała, zielona, różowa, czerwona lub pomarańczowa. Korzeń jest niezbyt okazały, rozgałęziony i nie nadaje się do spożycia. Zarówno blaszki, jak i ogonki liściowe boćwiny są kruche i smaczne. Surowe, młode liście mogą być składnikiem sałatek, starsze zaś można przygotować jak szpinak. Liście mogą także stanowić bazę zup, chłodników lub koktajli. Ogonki liściowe przyrządza się podobnie jak szparagi lub fasolę szparagową, nadają się też do kwaszenia. Ogonki boćwiny warto gotować w zakwaszonej wodzie (sok z cytryny, ocet), ponieważ zapobiega to ich ciemnieniu. Burak liściowy doskonale nadaje się do uprawy w ogrodzie jako roślina ozdobna.

Burak liściowy zawiera dużo beta karotenu, witaminy C i E oraz witamin z grupy B, a także żelaza i wapnia. Jest lekkostrawny i łatwo przyswajalny, dlatego zalecany jest w żywieniu dzieci i osób starszych. Dzięki właściwościom antyoksydacyjnym wzmacnia układ odporno-

ściowy oraz zapobiega rozwojowi chorób nowotworowych. Działa oczyszczająco i odtruwająco na organizm, a także pobudza działanie układu trawiennego. Niepożądaną cechą buraka liściowego jest skłonność do kumulowania azotanów oraz gromadzenia kwasu szczawowego.

Burak liściowy jest rośliną niewymagającą i dość łatwą w uprawie. Przymrozki są dla niego groźne jedynie w stadium siewek, a w pełni wyrosnięte rośliny mogą zimować w gruncie. Nie ma tendencji do przedwczesnego zakwitania w wysokich temperaturach i przy długim dniu. Uprawiać go można prawie na wszystkich rodzajach gleb, z wyjątkiem bardzo lekkich i ciężkich. Wykazuje dużą tolerancję na zasolenie i suszę. Lubi słoneczne stanowiska, ale latem toleruje zacienienie.

Można go uprawiać zarówno z siewu wprost do gruntu (kwiecień), jak i z rozsady. Nasiona zachowują zdolność kiełkowania przez 4–6 lat. Wysiewa się je w rzędy co 40–45 cm, a po wschodach wykonuje przerywkę co 20–25 cm. Rozsadę sadi się w rozstawie 40–50 × 20–30 cm.

Zbiory trwają od czerwca do późnej jesieni, a nawet początku zimy. Można je przeprowadzać stopniowo, odcinając lub odłamując liście na wysokości około 3 cm od gleby. Liście odrastają, po warunkiem że nie obcina się ich zbyt nisko.

Najdelikatniejsze w smaku są liście młode oraz te ze starszych roślin, które lekko przemarzły. Burak liściowy, podobnie jak inne warzywa liściowe, nie nadaje się do dłuższego przechowywania.

Jarmuż

Nazywany kapustą liściastą, należy do rodziny kapustowatych i jest jedną z najstarszych form uprawnych roślin tej rodziny, występującej w rejonie śródziemnomorskim.



Skorzonera z widocznym sokiem mlecznym

Uprawiany był już w starożytności zarówno jako roślina ozdobna, jak i jadalna.

Jest gatunkiem dwuletnim o silnym systemie korzeniowym. W pierwszym roku tworzy grubą łodygę o wysokości 20–150 cm. Charakterystyczną cechą jarmużu są kędzierzawe liście, których barwa może być niebieskozielona, zielona, fioletowozielona lub fioletowobrazowa, jednolita lub pstra. W drugim roku, wiosną, wytwarza pęd kwiatostanowy. Odmiany jarmużu różnią się wysokością roślin, średnicą rozety oraz stopniem skędzierzawienia liści, a także długością okresu wegetacji. Odmiany niskie znoszą mrozy do -15°C.

Jarmuż wciąż jest niedocenianym warzywem o dużej wartości odżywczej, a jednocześnie małych wymaganiach i dość łatwym w uprawie. Z jarmużu, który spożywa się na surowo lub po ugotowaniu, można przygotować wiele ciekawych dań i koktajli. Doskonale nadaje się też do mrożenia i suszenia. Gatunek ten bardzo atrakcyjnie prezentuje się w ogrodzie.

Jarmuż jest lekkostrawny i niskokaloryczny. Stanowi bogate źródło witamin: C, K i E, oraz z grupy B, a także karotenoidów i prowitamin A. Odznacza się wysoką zawartością wartościowego białka. Jest źródłem soli mineralnych (wapnia, żelaza, magnezu, potasu i fosforu). Wapń jest łatwo przyswajalny, gdyż jarmuż nie zawiera kwasu szczawowego, dlatego warzywo to zaleca się szczególnie dzieciom. Jarmuż zawiera sulforafan, związek o wła-

Akademia Zielony Poznań



Konkurs „Zielony Poznań” ma już 29-letnią tradycję. Celem jest edukacja społeczna mieszkańców Poznania w zakresie estetyki i kultury kształtowania terenów zieleni w miejscu zamieszkania, jak i w pracy oraz utrwalanie wizerunku Poznania jako miasta zieleni. Właśnie na tej edukacji i kształtowaniu proekologicznym organizatorzy zamierzają w ramach programu Akademii Zielony Poznań skupić działania edukacyjne, adresowane do uczestników konkursu, ale

również do sympatyków, pasjonatów, ogrodników czy amatorów zieleni. Kierunek działania i tematyka wydarzeń będą obejmowały: publikację artykułów poruszających wątki roślin w ogrodzie i bioróżnorodności, zielone warsztaty oraz lekcje przyrody dla dzieci z przedszkoli lub szkół organizowane na terenie Rodzinnych Ogrodów Działkowych. Wymienione inicjatywy mają zachęcić i pokazać, jak ważna jest estetyka przestrzeni publicznych. Miłośnicy zieleni do tworzenia swojej małej oazy wykorzystują każdy skrawek przestrzeni, balkonu, tarasu, a nawet okna, wyobraźnia poznaniaków w tym zakresie nie zna granic. Te małe przestrzenie, zadbane i ukochane przez mieszkańców, tworzą na równi z parkami i skwerami miejsca zieleni i wypoczynku poznaniaków. Konkurs „Zielony Poznań” pokazuje, że każdy z mieszkańców może mieć wpływ na zielen w mieście.

ściwościach przeciwnowotworowych. Spożywanie jarmużu zaleca się kobietom w ciąży, ze względu na zawarty w nim kwas foliowy. Regularne spożywanie jarmużu wspomaga odporność organizmu, oczyszcza go i stymuluje produkcję czerwonych krwinek oraz zapobiega procesom starzenia się. Zalecany jest w prewencji i leczeniu osteoporozy oraz korzystnie wpływa na wzrok. Jarmuż warto podawać z tłuszczem, np. oliwą, olejem lub masłem. Nie jest polecany osobom mającym problemy z tarczycą lub nerkami.

Jarmuż ma niezbyt duże wymagania klimatyczne i glebowe. Jest odporny nie tylko na niską, ale i na wysoką temperaturę. Dobrze znosi suszę. Jednak najlepiej plonuje na glebach zasobnych w wodę i podczas chłodnej oraz wilgotnej pogody. Najodpowiedniejsza jest dla niego gleba piaszczysto-gliniasta, zasobna w składniki pokarmowe. Jarmuż jest uprawiany najczęściej na zbiór późnojesienny i zimowy oraz wczesnowiosenny po przeziemowaniu. Uprawia się go zwykle z rozsady wyprodukowanej na rozsadniku.

Liście można zbierać praktycznie przez cały okres wegetacji i w każdej fazie wzrostu. Obrywanie liści należy rozpoczynać od dołu rośliny. Jeśli łodygi jarmużu pozostawimy do wiosny, to z kątów liści wyrosną młode ulistnione pędy. Liście jarmużu lepiej smakują po przemrożeniu, ponieważ wzrasta w nich zawartość cukrów i białka, ale zmniejsza się zawartość witaminy C. Jarmuż nie powinien być przechowywany przez długi czas. Najlepiej przechowywać go w lodówce, nieumyty i szczelnie zapakowany.

Skorzonera

Zwana wężymordem, czarnymi korzonkami lub zimowym szparagiem należy do grupy warzyw korzeniowych, rodziny astrowatych. Jest byliną, którą w stanie dzikim spotkać można na obszarze Europy Południowej i Środkowej oraz na Kaukazie. W Polsce występuje bardzo rzadko.

Korzenie skorzonery są walcowate, tępo zakończone, brunatnoczarne, wewnątrz białe. Osiągają długość 25–30 cm i średnicę 3–4 cm. W korzeniach znajdują się kanaliki wypełnione sokiem mlecznym, który wypływa przy ich uszkodzeniu i z czasem ciemnieje (brudzi ręce podczas obierania). Liście skorzonery tworzą rozetę. Kwiaty zebrane są w koszyczki; po ich pojawieniu

się korzeń staje się włóknisty i traci wartość konsumpcyjną. Jednak po usunięciu pędu kwiatostanowego ponownie staje się jadalny.

Skorzonera uprawiana jest dopiero od XVI–XVII wieku, prawdopodobnie najpierw w Hiszpanii, a potem we Francji. Jej wielbicielem był król Ludwik XIV. Częścią jadalną skorzonery są przede wszystkim korzenie, które spożywa się po ugotowaniu. Doskonale nadają się również do marynowania i mrożenia. Jadalne są także młode liście, z których można przygotować smaczną sałatkę, oraz młode pędy kwiatostanowe, które gotuje się i serwuje jak szparagi. Z kolei pachnące wanilią żółte kwiaty skorzonery mogą stanowić atrakcyjny dodatek do sałatek lub omeletów.

Korzenie są lekkostrawne i smaczne. Stanowią dość bogate źródło soli mineralnych (potasu, wapnia i fosforu) i niewielkich ilości witamin (B₁, B₂, C) oraz cukrów (głównie inuliny). Przyjemny smak nadają korzeniom glikozydy. W lecznictwie ludowym korzeń skorzonery stosowano jako środek przeciwbólowy i nasercowy, a także jako lek przeciw jadowi żmii.

Zawarta w skorzonercie inulina normalizuje poziom cukru we krwi i sprzyja rozwojowi dobrotczynnych bakterii w przewodzie pokarmowym człowieka, gwarantujących dobre trawienie i samopoczucie oraz odporność organizmu. Z kolei witamina B₁ korzystnie wpływa na funkcjonowanie układu nerwowego, pracę mięśni i metabolizm węglowodanów oraz prawidłowe trawienie pokarmów. Włączenie do diety skorzonery poprawia pracę układu sercowo-naczyniowego oraz kondycję włosów.

Skorzonera najlepiej udaje się na stanowisku nasłonecznionym i umiarkowanie wilgotnym. Nie lubi świeżego wapnowania i nawożenia potasem w postaci soli potasowej, przenawożenie zaś azotem może powodować powstanie pustych przestrzeni w korzeniach. Skorzonery nie należy uprawiać po nawozach zielonych oraz na świeżym oborniku, ponieważ może dochodzić do rozwidlania się korzeni. Nieodpowiednim przedplonem są inne warzywa korzeniowe oraz kapusta. Przygotowanie gleby powinno być staranne. Nasiona wysiewa się w kwietniu, w rzędy co 30–45 cm. Gdy siewki mają 3–4 liście, wykonujemy przerywkę co 5–8 cm. Nasiona skorzonery szybko tracą zdolność kiełkowania.



Burak liściowy w pęczkach



Jarmuż – różne odmiany



Burak liściowy na podniesionej grządce

Zbiór korzeni skorzonery powinien być przeprowadzony bardzo ostrożnie, ponieważ łatwo się łamią i wycieka z nich sok mleczny, co powoduje pogorszenie smaku. Liście odcina się tuż nad główką. Najlepszym terminem zbioru jest

koniec października, początek listopada. Jeżeli gleba nie zamarznie, korzenie można zbierać przez zimę.

Skorzonercę przechowuje się podobnie jak inne korzeniowe (temperatura 0–1°C, wilgotność 95–98%).

Do przechowywania nadają się tylko korzenie zdrowe, nieuszkodzone i niezwiędnięte.

dr inż. Jolanta Lisiecka
Katedra Warzywnictwa
Uniwersytet Przyrodniczy
w Poznaniu

W trosce o seniorów

Rozmowa z przewodniczącym Miejskiej Rady Seniorów w Poznaniu prof. Antonim Szczucińskim

Już dwa lata zmagamy się z pandemią. W Poznaniu pierwszy pacjent z koronawirusem trafił do szpitala 9 marca 2020 roku. Jaki wpływ miała i ma pandemia na realizację planów opieki nad seniorami i ich wsparcia, które wyznaczyło sobie nasze miasto?

Pandemia wymusiła zmianę priorytetów. Na pierwsze miejsce wysunął się problem ochrony przed zachorowaniem na covid i takie zorganizowanie dostępu do ochrony zdrowia, by chorzy na inne choroby także mogli się leczyć. Zatem zapobieganie covidowi, szczepienia i wsparcie samotnych seniorów i seniorów stały się ważniejsze. Zdecydowanie osłabły działania na rzecz aktywności fizycznej i kulturalnej osób starszych. Stało się tak trochę z powodu przepisów związanych z pandemią, trochę z powodu ostrożności ludzi starszych, a niekiedy ze zmniejszenia środków na działania aktywizujące środowisko senioralne. Można powiedzieć, że samorząd miasta Poznania zasadniczo starał się utrzymać dotychczasowe formy wsparcia seniorów i seniorów, ale w ograniczonym przez pandemię zakresie. Sytuacja finansowa miasta wynikająca z pandemii i inflacji oraz zmian podatkowych sprawiła, że mimo procentowo podobnych wydatków na wsparcie ludzi starszych możliwości faktycznych działań nieco się zmniejszyły. W budżecie jest więcej pieniędzy na usługi opiekuńcze niż w latach poprzednich i więcej niż w innych dużych miastach, ale faktycznie liczba osób objętych opieką się zmniejszyła – tak bardzo wzrosły koszty. Stąd olbrzymie znaczenie inicjatyw społecznych, wolontariackich i wysiłku rodzin osób starszych. Trzeba na nowo przywrócić seniorom chęć do bycia aktywnym, sprawić, by korzystali z oferty miasta i bardzo wielu organizacji na rzecz aktywności fizycznej, edukacyjnej i kulturalnej. To po prostu dodaje jakości życiu i, jak sądzę, pozwala w dobrej formie dłużej żyć.

Jak w warunkach pandemii funkcjonuje Miejska Rada Seniorów?

Rada musiała zmienić sposób działania. W roku poprzednim większość zebrań przeprowadziliśmy

w formie zdalnej poprzez internet, także kontakt z osobami starszymi w dużym stopniu odbywał się telefonicznie. Udało się jednak w okresach osłabienia pandemii zorganizować spotkania z klubami seniora na Górczynie, w Kiekrzu i Smochowicach, w Centrum Inicjatyw Senioralnych i w Jeżyckim Centrum Kultury, a także odbyć rozmowy z dyrektorami domów pomocy społecznej.

Z inicjatywy prof. Jerzego Babiaka, członka MRS, 9 grudnia ub.r. odbyła się konferencja naukowa we współpracy z Wydziałem Nauk Politycznych i Dziennikarstwa UAM na temat „Dylematy polityki senioralnej miasta Poznania”.

Rada na swoich posiedzeniach podejmowała ważne sprawy środowiska senioralnego, takie jak przygotowanie akcji szczepień covidowych i problemy szczepień zapobiegających grypie, likwidowanie barier architektonicznych i innych przeszkód w dostępności do miejsc publicznych dla osób starszych, wspomaganie przez miasto aktywności sportowej, turystycznej i rekreacyjnej seniorów czy też działalność klubów seniora. Wspólnie z PCK i PKPS oceniliśmy system wsparcia dla osób starszych w ich miejscu zamieszkania.

Efektom tych rozważań były postulaty wobec władz miasta i różnych instytucji mających wpływ na życie ludzi starszych.

Mamy już za sobą pierwszy kwartał tego roku. Co przyniósł?

Spotkaliśmy się z Zarządem Towarzystwa Uniwersytetu III Wieku, by wspomóc ich starania o szeroką edukację ludzi starszych. Wraz z dyrektorami dziennych domów pomocy społecznej i organizatorami opieki nad osobami dotkniętymi chorobą Alzheimera oraz oznakami demencji ocenialiśmy możliwości rozszerzenia wsparcia dla cierpiących seniorów i seniorów oraz ich opiekunów.

Zainteresowaliśmy się rozbudową Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego przy ul. Mogileńskiej i przyszłością ZOL przy ul. Grunwaldzkiej oraz przeprowadzką DPS z ul. Bukowskiej do nowego obiektu na ul. Żół-



Prof. Antoni Szczuciński

nierzy Wyklętych. Sformułowaliśmy postulaty dotyczące rozszerzenia usług opiekuńczych, leczniczych i rehabilitacyjnych wobec osób starszych i skierowaliśmy je do radnych i prezydenta miasta.

Rada opiniuje także z punktu widzenia osób starszych wszystkie inwestycje dotyczące renowacji poznańskich parków. Ostatnio opiniowaliśmy remont trzech ogrodów kwiatowych na Cytaeli. Zawsze przy takich okazjach zabiegamy o dostępność wszystkich miejsc dla osób z ograniczeniami w poruszaniu się, o ławki z oparciami i podłokietnikami i ich właściwe rozmieszczenie.

Kontynuujemy zbórkę książek dla domów pomocy społecznej i wspomagamy inicjatywy poprawiające zieleń wokół tych placówek.

Sformułowaliśmy też uwagi dotyczące ostatnich zmian prawnych związanych z podatkami, zwłaszcza emerytów podejmujących dodatkową pracę, i wysłaliśmy je do premiera i Sejmu RP.

A co jeszcze planuje na ten rok Miejska Rada Seniorów?

Będziemy kontynuowali spotkania z organizacjami działającymi na rzecz seniorów i seniorów, a także władzami miasta i różnych miejskich instytucji.

Chcemy spotkać się z przedstawicielami rad osiedli miasta Poznania, by omówić poszerzenie możliwości działania klubów seniora i inicjatyw

międzypokoleniowych na ich terenie. Ta ostatnia kwestia będzie tematem ustaleń z Młodzieżową Radą Miasta.

Oczywiście realizując nasz statutowy obowiązek, będziemy opiniowali projekty uchwał Rady Miasta Poznania i zapoznawali się z działalnością miejskich instytucji i ich aktywnością na rzecz seniorów i seniorów. Zaplanowaliśmy takie analizy i spotkania dotyczące Centrum Inicjatyw Senioralnych, Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie i miejskich instytucji kultury.

Czekają nas także wyzwania programowe. Właśnie trwają prace nad nową polityką senioralną miasta Poznania. Trzeba będzie odpowiedzieć na szereg pytań. Jak sprawić, by wraz ze zwiększającą się liczbą osób powyżej 60. roku życia (to już ok. 140 tys. osób) dostosować miejskie instytucje do nowych zadań? Jak wspomagać samoorganizację starszego pokolenia mieszkańców? Jak skorzystać z ich aktywności, a jednocześnie wspomóc najbardziej potrzebujących? Miejska Rada Seniorów sformułuje własne propozycje dotyczące tego miejskiego programu.

Z drugiej strony będzie to wyzwanie ogólnokrajowe. Przygotowywane są rozwiązania prawne zmierzające do dezinstytucjonalizacji wsparcia osób starszych. Oznacza to więcej wsparcia w domu, miejscu zamieszkania, środowisku lokalnym niż w instytucjach takich jak DPS. Bę-

dziemy formułowali uwagi do tych projektów.

Obydwa wyzwania programowe są nadzwyczaj ważne. Obecna polityka społeczna zakładająca znaczące obciążenia rodziny w opiece nad najsłabszymi nie uwzględnia zmian społecznych, które wokół nas zachodzą. Powiększająca się liczba osób starszych żyjących samotnie stawia przed nami wymóg określenia nieco innej polityki państwa i miasta.

Rzecz jasna będziemy na bieżąco kontaktować się z klubami seniorów, uporczywie podnosić kwestie likwidacji barier architektonicznych i dbać o rozwój programu Viva Senior. A także przekonywać radnych i prezydenta do realizacji zgłaszanego przez nas projektu Centrum Kultury Senioralnej „Od Nowa”. Rok ten – jak i poprzednie dwa – przyniesie też rozstrzygnięcie dotyczące honorowego wyróżnienia Miejskiej Rady Seniorów, tytułu Senioribus Optime Meritis (Najlepszy Przyjaciel Seniora).

Co dla Pana jako przewodniczącego MRS jest największą troską?

Największą troską moją, Rady, a i zapewne wszystkich osób i instytucji działających w Poznaniu na rzecz osób starszych jest to, by starsi nie musieli odczuwać trudów egzystencji materialnej i by czuli się bezpieczni ekonomicznie i zdrowotnie. Wtedy być może zechcą powtórzyć za prof. Władysławem Tatarkiewiczem: „Teraz pod koniec życia nabrało ono dla mnie jeszcze więcej wartości. Już zrobiłem, co mogłem, nie potrzebuję się wysilać. Już wybrałem, jak żyć, nie muszę się namyślać i niepokoić. A także, co równie ważne – wyszedłem z obiegu, przestałem być dla innych rywalem i przez to są dla mnie lepsi, żyję w łagodniejszej i przez to lepszej atmosferze”.

Zapraszam Państwa do współpracy z Miejską Radą Seniorów i Centrum Inicjatyw Senioralnych. Razem możemy sprawić, by życie starszych ludzi nabierało wartości, wielu z nich będzie jeszcze długo żyło, jeszcze mogą być aktywni i mieć cele społeczne, jeszcze mają czas na refleksję podobną do tej, którą przywołałem za prof. Tatarkiewiczem.

rozmawiał Piotr Frydryszek

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 (gov.pl/web/zdrowie), Głównego Inspektora Sanitarnego (gis.gov.pl) oraz Narodowego Funduszu Zdrowia (nfz.gov.pl).

SENIOR W FORMIE

Za sprawą tej kampanii Centrum Inicjatyw Senioralnych przekonuje, że warunkiem koniecznym dla zdrowego starzenia się jest regularne podejmowanie aktywności fizycznej. Każdego miesiąca wybieramy najróżniejsze propozycje spośród ofert kierowanych do seniorów i senierek w Poznaniu. Tym razem polecamy spacer, które być może będą impulsem do wyjścia z domu i pozwolą spojrzeć na Poznań z nieco innej strony. Mamy też ciekawą cenową ofertę dla tych, którzy chcieliby wybrać się na kręgle.

Spacer miejski z przewodnikami

Koło Przewodników PTTK im. Marcelego Mottego przy Oddziale Poznańskim zaprasza na spacer

w różnych dzielnicach i rejonach miasta. Harmonogram kwietniowy: 3.04, g. 11 – *Kim może pochwalić się Grunwald?* (zbiórka u zbiegu ul. Marcelesińskiej i Rycerskiej na skwerze Gerarda Labudy); 10.04, g. 11 – *Na szagę przez Wilde* (zbiórka na rynku Wildeckim przy kościele pw. Maryi Królowej); 18.04, g. 11 – *Emaus* (zbiórka przy rynku Bernardyńskim na przystanku tramwajowym); 24.04, g. 11 – *Spacer na Morasko* (zbiórka przy pętli tramwajowej na os. Jana III Sobieskiego); 30.04, g. 11 – *Daj się zaskoczyć! Odszukaj z nami jezyckie murale!* (zbiórka na ul. Dąbrowskiego przed kinem Rialto). Udział w przechadzkach jest bezpłatny. Szczegóły: pl. Kolegiacki 16 (wejście od ul. Za Bramką), tel. 61 853 03 97, informacje w ponie-



działki w g. 12-18, przewodnicy -pttk.org.

A może na kręgle?

Centrum Rozrywki MK Bowling przy ul. Św. Marcin 24 ma specjalną ofertę dla posiadaczy Poznańskiej Złotej Karty – opłata 2 zł za jedną grę w bowling (wskazany wcześniejszy kontakt: tel. 61 222 50 51). Poznańska Złota Karta przysługuje osobom w wieku 60+. Wnioski o jej wydanie można składać w siedzibie Poznańskiego Centrum Świadczeń przy ul. Wszystkich Świętych 1 (róg ul. Za Bramką), szczegóły: tel. 61 646 33 44, 61 847 21 11.

Azbest – pozbyć się problemu

Trwa nabór wniosków do kolejnej edycji miejskiego programu usuwania azbestu.

Można ubiegać się o usunięcie wyrobów zawierających ten materiał z nieruchomości w Poznaniu. Wyroby azbestowe były kiedyś bardzo popularnym środkiem używanym w budownictwie. Dziś wiemy, że powodują one szereg chorób zagrażających życiu i zdrowiu. W ramach miejskiego programu finansowane są: demontaż, zapakowanie, transport

i unieszkodliwienie wyrobów zawierających azbest lub zapakowanie odpadów zawierających azbest składowanych na nieruchomości, transport i unieszkodliwienie tych wyrobów. Miasto poniesie 100 proc. kosztów wykonania usługi (środki pochodzą z miejskiego budżetu oraz WFO-ŚiGW). Wnioski mogą składać osoby fizyczne, w tym członkowie Rodzinnych Ogrodów Działkowych, przedsiębiorcy, osoby prawne i jednostki organizacyjne

nieposiadające osobowości prawnej.

Nabór trwa do 29.04.2022 r. Wniosek wraz z załącznikami można składać pocztą na adres: Wydział Kształtowania i Ochrony Środowiska UMP, ul. Gronowa 22a, 61-655 Poznań, przez ePUAP lub osobiście w siedzibie wydziału (po uprzednim telefonicznym lub mailowym umówieniu wizyty). Decyduje kolejność zgłoszeń. Szczegóły: pozn.pl/azbest, tel. 61 878 50 17, 61 878 40 53, azbest@um.poznan.pl.

Centrum Inicjatyw Senioralnych

Obecnie wizyta w CIS jest możliwa po wcześniejszej rezerwacji telefonicznej pod numerem tel. 61 847 21 11 lub 61 842 35 09, od pon. do pt. w g. 8-16.

Spotkania odbywają się w reżimie sanitarnym. W Centrum dostępne są też indywidualne spotkania cyfrowe. Można z nich skorzystać od pon. do pt. w g. 8-16, również po wcześniejszej rezerwacji telefonicznej. Centrum zachęca do korzystania z Telefonu Porad Cyfrowych (od pon. do pt. w g. 8-16, tel. 603



489 205) oraz Senioralnych Pogaduszek (w śr. w g. 17-19, tel. 505 394 045), a także do zaglądania na stronę www.centrumis.pl i profil facebookowy, gdzie publikowane są aktualności oraz najważniejsze informacje na temat oferty w mieście dedykowanej osobom starszym.

Punkt Opieki Farmaceutycznej 70+

To bezpłatna usługa dedykowana mieszkańcom Poznania od 70. roku życia, którzy korzystają z co najmniej 10 preparatów leczniczych dostępnych na receptę lub bez recepty i chcą zostać objęci opieką farmaceutyczną.

Zgłoszenia przez Poznań Kontakt: tel. 61 646 33 44. Konsultacje dostępne są stacjonarnie (Centrum Stomatologii UM, ul. Bukowska 70, pokój A010) lub online i przez telefon. Przed pierwszą konsulta-

cją należy przygotować dokument potwierdzający adres zamieszkania oraz wszystkie pobierane leki, suplementy diety, zioła lub ich kompletną listę, a także dokumentację medyczną (np. wypisy ze szpitala, aktualne wyniki badań i konsultacji specjalistycznych). Konsultacje będą dostępne do 15.11.2022 r. Projekt jest finansowany ze środków budżetowych Miasta Poznania, realizuje go Polskie Towarzystwo Gerontologiczne.

Muzealne wtorki

Wielkopolskie Muzeum Niepodległości zaprasza 5.04 o g. 11 na pierwsze spotkanie w ramach *Senioralnych wtorków* w Muzeum Uzbrojenia (Park Cytadela, al. Armii Poznań).

Organizatorzy spotkania opowiedzą o eksponatach znajdujących się na wystawach, na uczestników czeka też niespodzianka! Wstęp wolny.

Rozkwitnij na wiosnę

Zespół Dziennych Domów Pomocy zachęca do wspólnego, aktywnego spędzania czasu. W kwietniowej ofercie m.in. śniadanie wielkanocne, zabiegi fizjoterapeutyczne, wyjście na Termy Maltańskie, do kina, zajęcia manualne, kulinarne i muzyczne. Szczegółowe informacje: tel. 61 865 81 19, na stronie: zddp.poznan.pl oraz profilu facebookowym ZDDP w Poznaniu.

TYTKA SENIORA

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

W poszukiwaniu sztuki

Muzeum Narodowe oraz jego oddziały zapraszają do siebie w kwietniu:

Muzeum Narodowe w Poznaniu

(Al. Marcinkowskiego 1). Czynne: wt.-czw. w g. 10-17, pt. w g. 11-20, sob.-niedz. w g. 11-17, bilety na wystawę stałą: 20 i 13 zł (we wtorki wstęp wolny), na wystawę czasową: 28 i 17 zł, na wystawę czasową i stałą: 35 i 22 zł. Do 8.05 w muzeum dostępna będzie wystawa czasowa *Tradycja i nowoczesność. Sztuka w międzywojennym Poznaniu. Stowarzyszenie Artystów Wielkopolskich „Plastyka” (1925-1939)* – program „Plastyki” łączył tradycjonalizm z nowoczesnością, uwzględniając zarazem rodzime pierwiastki sztuki ludowej, wystawa prezentuje prace szerokiego grona artystów zrzeszonych w „Plastyce” (ok. 300 dzieł sztuki). Wydarzenia towarzyszące wystawie: 1.04, g. 18 – wykład *Kilka słów o kulturze i rozrywkach przedwojennego Poznania*; 7.04, g. 12 – *Czwartki dla Seniora* – oprowadzanie po wystawie; 9.04, g. 12 – wykład *Twórczość graficzna Władysława Lama*; 22.04, g. 18 – oprowadzanie po wystawie dla młodzieży i dorosłych; 30.04, g. 12 – wykład *Z Krzemieńca do Poznania – artystyczne peregrynacje. O inspi-*

racji Kresami i tamtejszych plenerach artystycznych. Do udziału w wydarzeniach upoważnia bilet wstępu na wystawę. Pozostałe wydarzenia: 22.04, g. 18 – wykład *Pożegnania/powroty w literaturze i ikonografii romantyzmu*, do udziału w wydarzeniu upoważnia bilet wstępu na ekspozycję stałą. 1 i 8.04, g. 17-20 – warsztaty *Namaluj sobie anioła na wiosnę* (warsztat z podstaw iluminacji, uczestnicy będą malować średnio-wiecznego anioła), koszt warsztatu: 100 zł. Na wszystkie wydarzenia obowiązują zapisy: tel. 61 856 81 36, pon.-pt. w g. 8-15.30.

Muzeum Sztuk Użytkowych

(Góra Przemysła 1). Czynne: wt.-czw. w g. 10-17, pt. w g. 11-20, sob.-niedz. w g. 11-17, bilety: 20 i 13 zł, we wtorki wstęp wolny (na wystawy stałe). Kwiecniowe wydarzenia w muzeum: 1.04, g. 18 – *Piątkowe spacerki: Orient Express – o pociągu Europejczyków do Wschodu* (podróż przez różne aspekty zainteresowania sztuką Bliskiego i Dalekiego Wschodu), wstęp w cenie biletu do muzeum; 9.04, g. 13 – *Ikony designu: René Lalique – burżuazyjny rewolucjonista?* (spotkanie dotyczące twórczości biżuteryjnej francuskiego artysty), wstęp wolny; 28.04, g. 12 – *Czwartki dla Seniorów: Trasa*

tajemnic (przewodniczka podzieli się sekretami, które ukrywają muzealne eksponaty o zagadkowych kształtach), wstęp w cenie biletu do muzeum; 23.04, g. 13 – *Graphic Concept: Osobowości – Tandari Yokoo* (w swojej twórczości japoński twórca plakatów oraz ilustracji łączy rodzime wątki z elementami kultury innych obszarów geograficznych), wstęp wolny. Na wszystkie wydarzenia ze wstępem w cenie biletu do muzeum obowiązują zapisy: tel. 61 856 80 75 (wt.-niedz. w g. 11-16).

Wielkopolskie Muzeum Wojskowe

(Stary Rynek 9). Czynne: wt.-czw. w g. 10-17, pt. w g. 11-20, sob.-niedz. w g. 11-17, bilety: 15 i 10 zł, we wtorki wstęp wolny (na wystawy stałe). 9.04, g. 12.15 – *Order Krzyża Wojskowego* (wykład prezentujący symbolikę najwyższego polskiego odznaczenia nadawanego za wybitne czyny bojowe w kraju lub poza jego granicami); 24.04, g. 12 – obchody Święta 15. Pułku Ułanów Poznańskich (oddanie honorów sztandarowi prezentowanemu na ekspozycji w muzeum). Wstęp na wydarzenia w cenie biletu wstępu do muzeum, nie obowiązują zapisy. Kontakt: Wielkopolskie Muzeum Wojskowe, tel. 61 852 67 39.



Bronisław Bartel, portret Artura Marii Swinarskiego

Kwiecniowe „Ósemki”

Harmonogram wydarzeń Teatru Ósmego Dnia:

Festiwal Ofensywa Teatralna VIII: Chimera: 2.04, g. 18 – spektakl *Gęstość zaludnienia. Historia wybuchu* (na podstawie Czarnobyłskiej modlitwy. Kroniki przyszłości Swietłany Aleksijewicz); 19.15 – spektakle *Umbra* oraz *Pora relaksu* (*Umbra* to spektakl solowy Elizy Hołubowskiej oparty na tańcu współczesnym. W spektaklu *Pora relaksu* autorka przedstawia własną interpretację czasów PRL-u); g. 20.20 – monodram *Złota Rybka przed 40-tką*. Bilety na wszystkie spektakle: 15 zł, w trakcie festiwalu dostępne będą również bezpłatne warsztaty teatralne, szczegóły i zapisy: ofensywa@smartness.pl.

Pozostałe wydarzenia: 8.04, g. 19 – czytanie performatywne *Niewidzialne kobiety* (na podstawie książki Niewidzialne kobiety. Jak

dane tworzą świat skrojony pod mężczyzn Caroline Criado Perez), bilety senioralne: 10 zł; 13.04, g. 19 – spotkanie z i aktywistką Zofią Nierodzińską *Zdegenerowani artyści czy zdegenerowana władza?*, bilety: 20 zł; 21.04, g. 19 – spotkanie z Przemysławem Wielgoszem wokół książki *Gra w rasy. Jak kapitalizm dzieli, by rządzić*, bilety: 10 zł; 22-23.04, g. 19 – spektakl *Matki wyklete* (na podstawie wywiadów z kobietami, które doświadczyły poronienia), bilet senioralny: 10 zł; 26.04, g. 18 i 20 – *Tutaj, czyli gdzie? Rzecz o (nie)pamięci* (syndrom drugiego pokolenia po Holokauście). Bilet senioralny: 10 zł; 27.04, g. 18 – spektakl *Ludzie swobodni w świetle badań empirycznych* (Jak opisać bezdomność? Jak dać jej wyraz w teatrze? Bilet senioralny: 10 zł. Szczegóły: Teatr Ósmego Dnia, ul. Ratajczaka 44, tel. 61 855 20 86 (w g. 9-16).

Opera Seniora

Program wybranych wydarzeń organizowanych przez Teatr Wielki: 2.04, g. 19 – *Tosca* – wykonanie koncertowe, Aula Uniwersytecka, bilety senioralne: 35 zł (za pulpitem dyrygentkim Marco Guidarini, dyr. muzyczny Teatru Wielkiego, a w tytułowej partii po raz pierwszy Iwona Sobotka); 8-10.04, g. 11 i 19 – *BER*, Aula Artis, bilety senioralne: 20 zł (pełen energii, zmysłowości i miłości do tańca spektakl przygotowany przez trzech znakomitych choreografów młodego pokolenia: Roberta Bondarę, Alexandra Ekmana i Martynasa Rimeikisa); 12.04, g. 19 – *Paria* – wykonanie koncertowe, Aula Uniwersytecka, bilety senioralne: 35 zł (zapomniane dzieło Stanisława



FOT. ZE ZBI. TEATRU WIELKIEGO W POZNANIU

Moniuszki nagrodzone operowym Oscarem. Kolejne potwierdzenie tezy, że chwalimy obce, swego nie znając); 20.04, g. 19 – *Stabat Ma-*

ter – wykonanie koncertowe, Aula Uniwersytecka, bilety senioralne: 35 zł (średniowieczna sekwencja odnosiła się do przejmującej sceny, podczas której Maryja oplakuje śmierć ukrzyżowanego syna, tym razem trzynastowieczny temat w opracowaniu mistrza włoskiej opery – Rossiniego); 30.04, g. 19 – *Carmina Burana* – wykonanie koncertowe, Aula Uniwersytecka, bilety senioralne: 35 zł (absolutny hit muzyki klasycznej, wciąż inspirowany artystów: od twórców reklam po zespoły heavymetalowe). Bilety ze zniżką dla seniorów do kupienia w kasie teatru. Kontakt: Teatr Wielki w Poznaniu, ul. Fredry 9, kasy biletowe: tel. 61 659 02 31, czynne: śr.-sob. w g. 13-18.

Rękodzielni

30 kwietnia Brama Poznania zaprasza na *Wielką Majówkę*, podczas której nastąpi otwarcie Eksperymentalnego Ogrodu Dziezictwa oraz Ekologicznej Ścieżki Edukacyjnej w ramach projektu „Brama otwarta na rzekę”.

Inwestycja rozlokowana jest na terenach otaczających Bramę, w dolinie rzecznej obok amfiteatru oraz wzdłuż Wartostrady. W ramach otwarcia w ogrodzie odbędą się warsztaty z dzikiej kuchni. Szczegóły na temat wydarzenia: www.bramapoznania.pl, Brama Poznania ICHOT, ul. Gdańska 2, tel. 61 647 76 34.

Tego samego dnia warto pojawić się również na Ostrowie Tumskim, ponieważ w Galerii Śluza rozpoczyna się wystawa czasowa *Rękodzielni. Opowieści o poznańskim rzemiośle*. Ekspozycja prezentuje



Rękodzielni – wystawa czasowa w Galerii Śluza

historię dziesięciu poznańskich pracowni rzemieślniczych działających w mieście od wielu lat. Wystawa potrwa do 2.10, wstęp wolny. Budynek, w którym mieści się ga-

leria (ul. Dziekańska 2), jest połączony kładką z Bramą Poznania, godziny otwarcia galerii: wt.-pt. w g. 9-18, sob.-niedz. w g. 10-19, kontakt: tel. 61 647 76 00.

Poznaj historię Biblioteki Raczyńskich

Gmach Biblioteki Raczyńskich przy pl. Wolności to jeden z symboli Poznania. 3 kwietnia biblioteka zaprasza do zwiedzenia wnętrza, które po modernizacji odzyskały dawny blask.

Bibliotekarze oprowadzą po gmachu, opowiedzą o historii biblioteki i jej fundatora Edwarda Raczyńskiego. Zwiedzanie dostępne

w g. 11, 12, 13 (z tłumaczeniem na polski język migowy), 14, 15 (zwiedzanie rodzinne), zbiórka w holu. Tego dnia również pokazy atlasów, które zostały poddane renowacji, dostępne w g. 12.30, 13.30, 14.30, 15.30, zbiórka w holu. Na zakończenie koncert Arte dei Suonatori (g. 17, sala 1). Zabrzmia kompozycje m.in. Mo-

zarta, Marii Szymanowskiej i Ernesta Teodora Amadeusza Hoffmanna. Na wszystkie wydarzenia wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy: zapisy@bracz.edu.pl. Historyczny gmach biblioteki seniorzy będą mogli zwiedzić jeszcze 6 i 20.04 o g. 12. Obowiązują zapisy: tel. 61 885 89 55 (w g. 8-16), zapisy@bracz.edu.pl.

Kultura Dostępna

To ministerialny projekt, dzięki któremu szerokie grono odbiorców może zapoznać się z polską sztuką filmową. We wszystkich kinach Helios na terenie całej Polski w każdy czwartek o g. 13 i 18 odbywają się specjalne pokazy

polskich filmów, na które bilety kosztują tylko 10 zł. Kwiecniowe projekcje: 7.04 – *Zupa nic* (komedia przenosi widzów do czasów PRL-u, serwując sporą porcję ciepłego humoru i ponadczasowych prawd o miłości, dojrzewaniu

i życiu małżeńskim); 14.04 – *Koniec świata, czyli Kogel Mogel 4* (kontynuacja kultowej polskiej komedii *Kogel Mogel*). Kino Helios w Poznaniu znajduje się przy ul. Pleszewskiej 1 (CH Posnania), tel. 61 622 72 97.

Powstanie wielkopolskie na ekranie

Zwycięstwo. Powstanie Wielkopolskie 1918-1919 to fabularyzowany dokument filmowy przedstawiający wspaniałą historię walki o polskość. 15.04 o g. 15.30 w kinie Charlie

Monroe (ul. Rybaki 6A) pokaz filmu w ramach cyklu *Kino dla seniora*. Bilety: senioralny: 15 zł, senioralny grupowy: 12 zł (grupa od 10 osób), normalny: 20 zł. Do każdego biletu

kawa i ciastko. Film powstał m.in. dzięki wsparciu PISF, MKiDN, Wojewody Wielkopolskiego, Samorządu Województwa Wielkopolskiego oraz Miasta Poznań.

Ratajski Przystanek Seniora

W ramach projektu realizowanego przez Ratajskie Centrum Kultury we współpracy z ratajskimi domami kultury oraz SM „Osiedle Młodych” przewidziano kilka form spotkań.

Wszystkie są cykliczne i bezpłatne. Program kwietniowy: 4.04, g. 14 – *Z kulturą po świecie z Bartoszem Świergielem*. Przystanek: *Hiszpania* (DK „Orle Gniazdo”, os. Lecha 43, tel. 61 877 78 42), 6.04, g. 16.30 – warsztaty fotograficzne *Z aparatem za pan brat* (DK „Orle Gniazdo”, os. Lecha 43, tel. 61 877 78 42); 8.04, g. 16 – warsztaty florystyczne (DK „Jagiellonka”, os. Jagielloń-

skie 120, tel. 61 877 51 64); 12.04, g. 10 – warsztaty pomocy psychologicznej *Zrozumieć emocje* (DK „Jędrus”, os. Armii Krajowej 101, tel. 61 877 01 51). Dla aktywnych dostępne są również zajęcia: trening ogólnorozwojowy (trwają do 23.06, odbywają się w czwartki o g. 16 w Klubie Fitness „Olimp”, os. Rusa 67, tel. 695 151 659), „Zdrowy kręgosłup” (trwają do 24.06, odbywają się w piątki o g. 16 w DK „Jubilat”, os. Tysiąclecia 30, tel. 61 876 08 40). Na wszystkie wydarzenia obowiązują bezpłatne wejściówki do odbioru w poszczególnych domach kultury.

Senior w Muzie

Spotkania filmowe w kinie Muza dla seniorów i seniorów, odbywają się w środy o g. 15. Bilety kosztują 10 zł (lub 12 zł na pokazy przedpremierowe), po okazaniu legitymacji emeryta-rencisty albo Karty Seniora w kasie kina.

Program projekcji na kwiecień: 6.04 – *Duch śniegów* (pogoń obiektywu za panterą śnieżną przez przyrodę Tybetu, z muzyczną oprawą Nicka Cave’a); 13.04 – *Ennio* (legendarny kompozytor muzyki filmowej En-

nio Morricone we wspomnieniach m.in. Clint Eastwooda, Quentina Tarantino i Olivera Stone’a); 20.04 – *Trzy piętrowe*, pokaz przedpremierowy (trzy historie o rodzicielstwie i także metaforycznych ścianach dzielących ludzi); 27.04 – *Szalony świat Louisa Waina* (Benedict Cumberbatch jako malarz zaspokajający społeczną potrzebę oglądania kotów przed erą internetu). Kino Muza, ul. Św. Marcin 30, tel. 61 852 34 03.

Na archeologicznej ścieżce

Do 15.05 w Muzeum Archeologicznym w Poznaniu (pałac Górków, ul. Wodna 27) dostępna będzie wystawa *Odkrywanie Afryki. Badania profesora Lecha Krzyżaniaka, poświęcona działalności byłego dyrektora poznańskiego muzeum*.

Wstęp na wystawę po zakupie biletu do muzeum (10 i 6 zł). W ramach cyklu *Porozmawiajmy o...* 19.04 o g. 12 odbędzie się również wykład *Z Poznania do Afryki – Lech Krzyżaniak i jego następcy*. Dotyczyć będzie badań prowadzonych w Afryce. Oprócz prelekcji możliwe będzie także zwiedzenie ekspozycji poświęconej profesorowi. Udział w wykładzie jest bezpłatny, obowiązują zapisy: tel. 61 628 55 53. Rezerwat Archeologiczny *Genius loci* (ul. Posadzego



Lech Krzyżaniak podczas badań w Afryce

3) zaprasza z kolei na prelekcję *Dzień zabytkiem – kostki mozaikowe z kaplicy Dobrawy* na temat wyjątkowego sposobu zdobienia kaplicy pałacowej. Spotkanie 23.04 o g. 15. Wstęp na prelekcję jest bezpłatny, obowiązują zapisy: tel. 61 852 21 67.

MIEJSCA PRZYJAZNE SENIOROM

W marcu w ramach akcji polecamy:

Family Optic

Kwiecień to dobry czas, żeby pomyśleć o ochronie wzroku przed słońcem. Family Optic oferuje 25 proc. rabatu na okulary korekcyjne barwione (przeciwsłoneczne) lub z fotochromem. Takie okulary pozwolą w komfortie cieszyć się piękną pogodą, bez mrużenia oczu. W salonie można wykonać również profesjonalne badanie optometryczne pod kątem wady wzroku. Umówienie wizyty: Salon Family Optic w Kupcu Poznańskim, tel. 61 670 72 00.

Wielkopolskie Centrum Fizjoterapii

W trosce o zdrowie seniorów Centrum poszerza swoją ofertę o zajęcia grupowe „Sprawny Senior”. Dedykowane są one osobom w wieku 65+, które chcą poprawić swoją ogólną sprawność fizyczną, a także seniorom borykającym się z ogra-

niczeniami zakresu ruchu w stawach, bólami kręgosłupa i stawów czy ogólnym uczuciem sztywności ciała. Ćwiczenia są dostosowane do możliwości uczestników. Zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu, w niewielkich grupach, pod okiem wykwalifikowanych fizjoterapeutów. Cena: 30 zł (45 minut zajęć, przy wykupieniu pakietu 10 zajęć senior otrzyma rabat). Zapisy i szczegóły: WCF, ul. Łomżyńska 1, tel. 692 750 222.

Silver Optyk

Do zadbania o wzrok na wiosnę zachęca również Silver Optyk. W ofercie salonu są soczewki fotochromowe, które dostosowują się do zmieniającego się oświetlenia. W pomieszczeniach pozostają one bezbarwne, tak jak w zwykłych okularach – natomiast po wyjściu na zewnątrz błyskawicznie się ściemniają. Wyglądają wtedy jak szkła przeciwsłoneczne, chroniąc wzrok przed promieniowaniem UV. Salon oferuje 30 proc. rabatu



na zakup takich soczewek, w salonie stale też dostępna jest oferta okularów dla seniorów. Kontakt: ul. Warszawska 98A, tel. 574 063 117.

Centrum Medyczne Stanley

Pacjenci, którzy przechorowali COVID-19, mogą nadal borykać się z szeregiem problemów zdrowotnych. Częstymi objawami są zaburzenia ze strony serca. Centrum oferuje specjalny zestaw badań w ramach pakietu postcovidowego, który skupia się na ocenie układu krążenia. Cena pakietu to 380 zł. Szczegóły: Centrum Medyczne Stanley, ul. 28 Czerwca 1956 r. nr 135, tel. 61 649 05 55, 532 411 514, centrummedycznestanley.pl.

Poznański sposób na niepodległość

Poznańskie Towarzystwo Przyjaciół Nauk w kwietniu zaprasza na cykl wykładów otwartych *Utracona i odzyskana? Poznański sposób na niepodległość 1939–1956*, które odbędą się w Sali Posiedzeń PTPN przy ul. Mielżyńskiego 27/29.

Program wykładów: 7.04, g. 18 – *Nauka wbrew okupantowi – Uniwersytet Ziemi Zachodnich*, 21.04, g. 18 – *Zorganizowana przemoc niemiecka w Reichsgau Wartheland 1939–1945*. W kwietniu

PTPN wraz z Kołem Przewodników PTTK im. Marcelego Mottego zaprasza również na przechadzkę *Józef i jego bracia*. Kim był Józef Wybicki, którego podobno znamy? Jaki miał charakter i czym się zajmował? O tym wszystkim będzie mowa podczas spaceru, który odbędzie się 23.04 o g. 11. Udział w spacerze jest bezpłatny, nie obowiązują zapisy, zbiórka na pl. Kolegiackim przy wejściu do Urzędu Miasta. Szczegóły: tel. 61 852 74 41.

A na deser konkurs!

Przedmiotem konkursu organizowanego przez Klub Seniora 82 i dedykowanego osobom starszym są przepisy na desery i konfitury.

Każdy uczestnik może zgłosić maksymalnie trzy przepisy kulinarne. Prace można nadsyłać do 30.04 na adres: Klubseniora82@gmail.com lub Klub Seniora 82, ul. Krakowska 10, 61-889 Poznań. Zgłoszenie konkursowe powinno zawierać trzy elementy: kartę zgłoszenia, treść przepisu oraz

fotografię potrawy. W konkursie przewidziano nagrody – kolację dla dwóch osób, książkę kucharską oraz niezbędnik kulinarny. Rozstrzygnięcie konkursu nastąpi 10.05.

Wyniki konkursu pojawią się na profilu facebookowym Klubu Seniora 82 oraz na stronie internetowej centrumis.pl. Regulamin konkursu oraz karta zgłoszenia dostępne są na stronie Centrum Inicjatyw Senioralnych. Szczegóły: tel. 505 799 074.

Uważaj na oszustów!

Komenda Wojewódzka Policji w Poznaniu po raz kolejny apeluje o zachowanie szczególnej ostrożności i zwrócenie uwagi na różnego rodzaju sytuacje mogące świadczyć o próbie oszustwa.

Od początku roku na terenie województwa wielkopolskiego odnotowano wiele przypadków oszustw dokonywanych w szczególności na osobach starszych. Przystępcy naj-



częściej stosują metodę „na wnuczkę”, „na policjanta” czy „na pracownika banku”, jednak na bieżąco modyfikują swoje działania i dostosowują je do otaczającej rzeczywistości i wydarzeń w kraju i na świecie.

Oszuści mogą także próbować wykorzystać sytuację związaną z wydarzeniami na Ukrainie w celu wyłudzenia pieniędzy. Przystępcy mają świadomość, że większość z nas

chce pomóc tym, którzy znaleźli się w dramatycznej sytuacji. Mogą oni próbować organizować fałszywe zbiórki pieniędzy i innych wartościowych rzeczy na rzecz uchodźców. Ofiarując swoją pomoc, zwróćmy uwagę na to, żeby rzeczywiście trafiła do tych, którzy jej potrzebują. Zasilajmy oficjalnie potwierdzone zbiórki. Pamiętajmy o tym również, żeby każde podejrzaną sytuację zgłaszać na numer alarmowy 112 lub bezpośrednio na policji.

„Trzynastki” w kwietniu

W tym roku świadczenie to wyniesie 1338,44 zł brutto, czyli 1217,98 zł netto.

Z dodatkowego świadczenia skorzystać będą mogły osoby pobierające m.in.: emerytury, renty, świadczenia przedemerytalne i zasiłki przedemerytalne, a także świadczenie pieniężne przysługujące cywilnym niewidomym ofiarom działań wojennych. „Trzynastkę” otrzymają osoby, którym



**ZAKŁAD
UBEZPIECZEŃ
SPOŁECZNYCH**

31.03 będzie przysługiwało prawo do wypłaty jednego z długoterminowych świadczeń. ZUS wypłaci „trzynastki” razem ze świadczeniami przysługującymi za kwie-

cień. To znaczy, że emeryci i renciści otrzymają jeden przekaz lub przelew, który będzie sumą ich comiesięcznego świadczenia i „trzynastki”.

Fifny kwiecień

W kwietniu Projekt Fifna realizowany przez Fundację Serdecznik poleca:

Konsultacje informatyczne dla seniorów – w każdą środę i piątek w g. 9–13. Na bezpłatnym, godzinnym spotkaniu można rozwiązać problem z obsługą smartfona lub laptopa.

Bezpłatna wymiana książek w każdą środę i piątek w g. 9–13

(przed przyjściem do Fifnej warto się upewnić, czy organizatorzy są na miejscu).

Spotkanie z dr. Michałem Harszczukiem, specjalistą chorób kończyn górnych (11.04, g. 13).

Wszystkie wydarzenia odbywają się w siedzibie Projektu Fifna, przy ul. Sienkiewicza 20A. Zapisy na spotkania, konsultacje i kurs: tel. 533 488 550.

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, 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: 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. Cześćnikowska 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. Sienkiewicza 22
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. Cześćnikowska 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).

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. Zgłoszenie przejazdu należy dokonać nie później niż 3 dni kalendarzowe do godz. 20.00 i maksymalnie 2 miesiące przed planowanym terminem przejazdu.**

Miejska wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego. W zasobach wypożyczalni są m.in.: łóżka rehabilitacyjne, wózki inwalidzkie, kule, laski, materace przeciwoślizgowe, 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 usług przebiega zgodnie z zasadami reżimu sanitarnego. 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.

Rzym w Poznaniu

Wystawa *Wszystkie drogi prowadzą do Rzymu* jest pokłosiem zorganizowanej w ubiegłym roku przez Wydawnictwo Miejskie Poznań akcji zbierania fotografii stereoskopowej i pamiątek związanych z Fotoplastykonem Poznańskim.



Amfiteatr mogący pomieścić 50 tys. widzów, wybudowany przez Wespazjana w latach 69–79



Schody Hiszpańskie i kościół Trinità dei Monti

– Wśród dostarczonych materiałów graficznych znalazło się kilkanaście stereofotografii Rzymu z przełomu XIX i XX wieku. Zafascynowały nas i zainspirowały do rozwinięcia tego tematu – przyznają pomysłodawcy. – Rzym jest niezmiennie jednym z najpopularniejszych miast turystycznych.

Wystawa *Wszystkie drogi prowadzą do Rzymu*, Fotoplastykon Poznański
czynna: 1.04–31.07, pon.–pt., g.
10–18, sob., g. 10–17, bilety: 2–10 zł

Rocznie odwiedza go kilka milionów osób, które chcą doświadczyć jego niezwykłej atmosfery – dodają. Co dokładnie składa się na wystawę? – Są to oczywiście stereofotografie ukazujące pozostałości najstarszych zabytków starożytnego Rzymu, takich jak Forum Romanum – najstarszego placu targowego, Koloseum – amfiteatru zbudowanego w I wieku n.e. i będącego świadkiem walk gladiatorów, czy Panteonu – jednej z najlepiej zachowanych świątyń tamtego okresu. Zobaczyć

można także ślady najstarszej drogi rzymskiej – Drogi Appińskiej z IV wieku p.n.e. oraz ruiny akweduktu Klaudiusza doprowadzającego wodę do miasta już na początku I tysiąclecia n.e. – wyliczają. Oprócz tego na stereofotografiach prezentowane są także m.in. dzieła sztuki, takie jak rzeźby *Pieta* i *Mojżesz* czy freski Michała Anioła w Kaplicy Sykstyńskiej. Materiały pochodzą z kolekcji Andrzeja Mularczyka, Tomasza Bielawskiego oraz Fotoplastikonu Warszawskiego.

oprac. red.

Zajęcia dla dzieci z Ukrainy

Do Poznania wciąż przyjeżdżają z Ukrainy rodziny z dziećmi, o które w tym trudnym okresie szczególnie musimy się zatroszczyć i stworzyć im namiastkę normalności. Codziennie przybysza inicjatyw, o których na bieżąco informujemy na stronie Kultura-poznan.pl.

Już po kilku dniach od wybuchu wojny w Ukrainie do polskich szkół zapisano blisko 3 tys. dzieci uchodźców. A w ogóle szacuje się, że jest ich w Polsce aż 400 tys. (na dzień 8.03 – przyp. red.). Ich liczba zapewne wciąż wzrasta. Gotowe na ich przyjęcie są nie tylko placówki



oświaty, ale również organizacje pozarządowe oraz instytucje planujące dla nich czas wolny. W Poznaniu w akcję pomocową włączyło się kilkadziesiąt podmiotów. Wśród nich

są m.in. Brama Poznania, Muzeum Archeologiczne, Centrum Edukacji Naramowice, Akademia Judo przy ul. Taborowej, Stowarzyszenie Klanza Poznań, Jump Arena, Stacja Grawitacja Poznań, Akademia Lekkoatletyczna Marcina Urbasia, Kohorta Poznań czy Szkoła Baletowa Anny Niedźwiedz, gdzie zajęcia poprowadzi mieszkająca od kilku lat w Poznaniu Ukrainka Kateryna Stasevych.

Wszystkie zajęcia są darmowe. Organizatorzy w miarę możliwości zadbali również o obecność pośrednika językowego, często proponują przekąski.

mnl



Andrea Motis

Weekend z jazzem

Największe gwiazdy polskiego i światowego jazzu od 8 do 10 kwietnia w Poznaniu.

Trudno dyskutować z tym, że Era Jazzu to „seria niepowtarzalnych koncertów klubowych oraz wspaniałych galowych prezentacji z udziałem najwybitniejszych osobowości”. Podczas tegorocznej edycji festiwalu Poznań gościć będzie m.in. jedyny w kraju band regularnie łączący ze sobą świat jazzu i hip hopu, czyli Eskabej & Tomek Nowak Quartet – Jazz Rap Band (8.04 zagrają w CK Zamek) czy znanego na całym świecie saksofonistę Zbigniewa Namysłowskiego (koncert zaplanowano na 8.04 w CK Zamek).

Po raz pierwszy w Polsce – w Auli UAM, 10.04, wystąpi także Andrea Motis, zwana „cudownym dzieckiem jazzu”. – Mieszkająca w Barcelonie trębaczka, wokalistka i kompozytorka Andrea Motis ma dopiero 25 lat, ale jej muzyczna dojrzałość imponuje, a mistrzowska gra na trąbce zachwyca. Naukę gry na tym instrumencie rozpoczęła, mając zaledwie 7 lat, dzisiaj doskonale odnajduje się nie tylko w pogodnych smooth-jazzowych frazach, ale także w skomplikowanych wybiegach improwizacyjnych – zapowiada koncert Dionizy Piątkowski, dyrektor Ery Jazzu.

Era Jazzu, 8–10.04, więcej: jazz.pl

PROMOCJA

W kwietniowym IKS-ie m.in.:

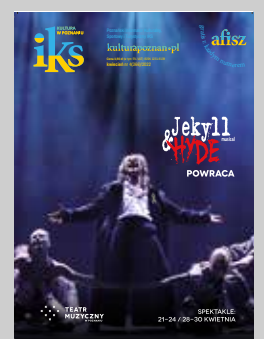
Poznań dla Ukrainy. Fotoreportaż z Poznania, który niesie pomoc dotkniętej wojną Ukrainie, rozmowa z Przemkiem Prasnowskim z Baraku Kultury, który zorganizował jedną z kilkunastu poznańskich zbiórek darów, a także podręczny słownik polsko-ukraiński z wymową.

Zapowiedzi nadchodzących wydarzeń kulturalnych.

Poznański Festiwal Sztuki Komiksowej, minifestiwal filmów eksperymentalnych BAZA, Przegląd Kobiety Filmów Górskich i Podróżniczych, koncerty z cyklu Era Jazzu.

Rozmowy. Radosław Nawrot, autor książki *Gaspar da Gama*, Daria Panek-Piókarz, autorka książki *Żyj lokalnie. Dlaczego warto mieszkać z rodziną w mieście*, Szymon Góralczyk, opowiadacz bajek, a także zespół Teatru Ósmego Dnia, który otwiera nowy etap swojej działalności.

Historia. Ignacy Górzyński, weteran powstania wielkopolskiego, który żegnając się z życiem, zasiał zamęt w szeregach poznańskiej SB.



Siła sióstr

Dwie niezwykle kobiety,
pierwsze na świecie
dyplomowane farmaceutki,
upamiętnia skwer u zbiegu
ulic Krakowskiej, Strzeleckiej
i Garbary.

Filipina i Konstancja Studzińskie w 1824 roku uzyskały tytuł magistra farmacji na Uniwersytecie Jagiellońskim. Było to, jak na owe czasy, osiągnięcie niebywałe. Filipina zaraz po studiach przyjechała do Poznania i związała się z naszym miastem na całe życie.

Obie siostry urodziły się pod koniec XVIII wieku. Jako młode dziewczyny wstąpiły do zakonu. Dołączyły do szarytek – Zgromadzenia Sióstr Miłosierdzia. Przez wiele lat pracowały w Szpitalu Generalnym św. Łazarza w Krakowie, gdzie w przyszpitalnej aptece zajmowały się zielarstwem i ziołolecznictwem. Należy pamiętać, że zioła były wtedy powszechnie używanymi lekami.

Na początku lat 20. XIX wieku władze uniwersyteckie zasugerowały, że siostry są niekompetentne jako prowadzące aptekę. Zostały tym samym zmuszone do „profesjonalizacji” swojego zajęcia. Miały już wtedy niemałe, bo prawie 10-letnie doświadczenie i ogromną wiedzę praktyczną, czym przewyższały studentów-mężczyzn, w większości „zielonych” z zielarstwa.

Niestety okoliczności były dla nich „dalece niesprzyjające”, bo w tym czasie obowiązywał m.in. zakaz wstępu kobiet do budynków uczelni. Jednak zważając na ich doświadczenie zawodowe, Filipinie i Konstancji zezwolono na studia w trybie eksternistycznym. Studiowały pod nadzorem prof. Józefa Sawiczewskiego, wybitnego krakowskiego farmaceuty, pioniera przemysłu farmaceutycznego i chemicznego. Zajęcia odbywały się w jego aptece Pod Słońcem, oczywiście pod nadzorem przyzwoitki. Także egzamin końcowy odbył się poza uczelnią, ale za to w miejscu, gdzie czuły się najlepiej – w szpitalu, w którym pracowały.

28 sierpnia 1824 roku obie siostry uzyskały dyplomy magistra farmacji Wydziału Lekarskiego Uniwersyte-

tu Jagiellońskiego. Były to pierwsze na świecie tytuły magistra farmacji przyznane kobietom. Dopiero w latach 60. XIX wieku w Europie kobietom zaczęto zezwalać na studia farmaceutyczne, a Uniwersytet Jagielloński kolejne studentki farmacji przyjął dopiero w 1894 roku, a więc 70 lat później!

Filipina w 1825 roku przybyła do Poznania. Przedstawiła swoje dokumenty zawodowe i uniwersyteckie, a po ich akceptacji, 25 października rozpoczęła pracę w aptece szpitalnej obecnego Szpitala Klinicznego Przemienienia Pańskiego (szpital przy ul. Długiej). Początkowo aptekę urządzono na parterze w budynku mieszkalnym sióstr, ale w 1864 roku przeniesiono ją na parter nowego szpitala. Co ciekawe, apteka w tym miejscu działa do dziś. Studzińska dbała o wyposażenie apteki i zaopatrywanie szpitala w nowoczesne środki lecznicze. Kupowała tygielki do prażenia, retorty, kolby do ucierania maści, meble, szuflady i skrzynie, worki do prze-



FOT. GRZEGORZ DEMBINSKI

Skwer im. Filipiny i Konstancji Studzińskich

chowywania ziół. Wyposażyła aptekę w stół ze scyzorem do siekania ziół i stół recepturowy. Przez krótki czas, od 1828 do 1830 roku, jej „kolegą z pracy” był doktor Karol Marcinkowski, lekarz etatowy szpitala. 18 września 1844 roku została wybrana na przełożoną poznańskiego Zgromadzenia Sióstr Miłosierdzia. W 1948 roku zakon powierzył jej nadzór nad domami zgromadzenia w Wielkim Księstwie Poznańskim oraz w Krakowie. W tym samym roku Filipina utworzyła w Poznaniu dom dla sierot.

Jako dyplomowana farmaceutka dostała zgodę na kształcenie zakonnic, które kierowano do pracy w aptekach zakonnych i szpitalnych. Wysyłała siostry ze zgromadzenia na studia do seminarium w Paryżu. Miała znaczne zasługi przy rozbud-

owie poznańskiego szpitala i wyposażeniu go w nowoczesny sprzęt. To nie wszystko! W 1858 roku podjęła się trudnego zadania odrestaurowania kościoła Przemienienia Pańskiego, m.in. zabezpieczenia budynku przed powodzią i przebudowy oraz unifikacji wyglądu wnętrza.

Zmarła 29 maja 1877 roku w Poznaniu i została pochowana w podziemiach kościoła, któremu przywróciła świetność. Jej nie mniej utalentowana siostra Konstancja trafiła po studiach do Warszawy, gdzie zmarła w 1853 roku.

21 stycznia 2020 roku Rada Miasta Poznania przyjęła uchwałę o nazwaniu skweru w śródmieściu imieniem Filipiny i Konstancji Studzińskich. Pierwsze dyplomowane farmaceutki upamiętniono na skwerze u zbiegu ulic Krakowskiej, Strzeleckiej

i Garbary. Warto zatrzymać się tu na chwilę, chociażby ze względu na to, że skwer jest pięknie porośnięty zielenią.

Rośnie tam sześć dorodnych, starych drzew obrosniętych bluszczem. Dwa z nich to kasztanowce białe o obwodzie pnia 102 i 148 cm, cztery to klony pospolite o obwodzie pnia 170, 130, 170 i 67 cm. Na skwerze zasadzono też krzewy – tawułę nip-pońską oraz byliny – liliowce Stella d'Oro. Są też pnącza, wspomniany wcześniej bluszcz pospolity oplatający pnie drzew zajmując, jak podaje Zarząd Dróg Miejskich, łączną powierzchnię 201 m kw.

Miejsca związane z Filipiną Studzińską (szpital, apteka) zostały umieszczone na Poznańskim Szlaku Kobiet przygotowanym przez Trakt Królewsko-Cesarski.

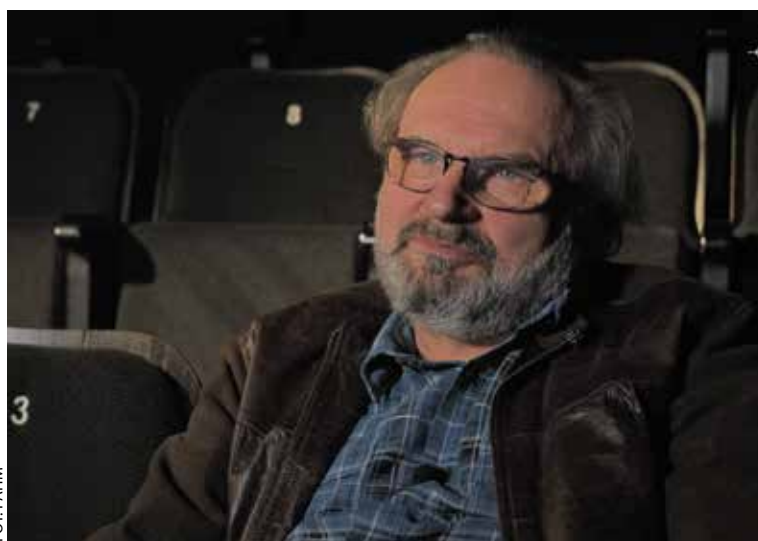
Szymon Mazur

Praca i zabawa

„Dla mnie w tej chwili w teatrze ważniejsza jest atmosfera w pracy i zabawa niż sam efekt. Wtedy sam efekt jest lepszy” – mówi aktor Teatru Nowego Ildefons Stachowiak.

Ildefons Stachowiak urodził się w 1959 roku w Wągrowcu. Zaczął studia na Politechnice Poznańskiej, ale przełomowe dla jego życia okazało się spotkanie z Wiesławem Komasa, który przekonał go, że to teatr jest miejscem dla niego.

Od 1991 roku pracuje w Teatrze Nowym. W ostatnim *Subiektywnym spisie aktorów teatralnych* Jacek Siemradzki jego rolę w *Krzyżach*. Był ciszej określił jako „zwycięstwo”. **agn**



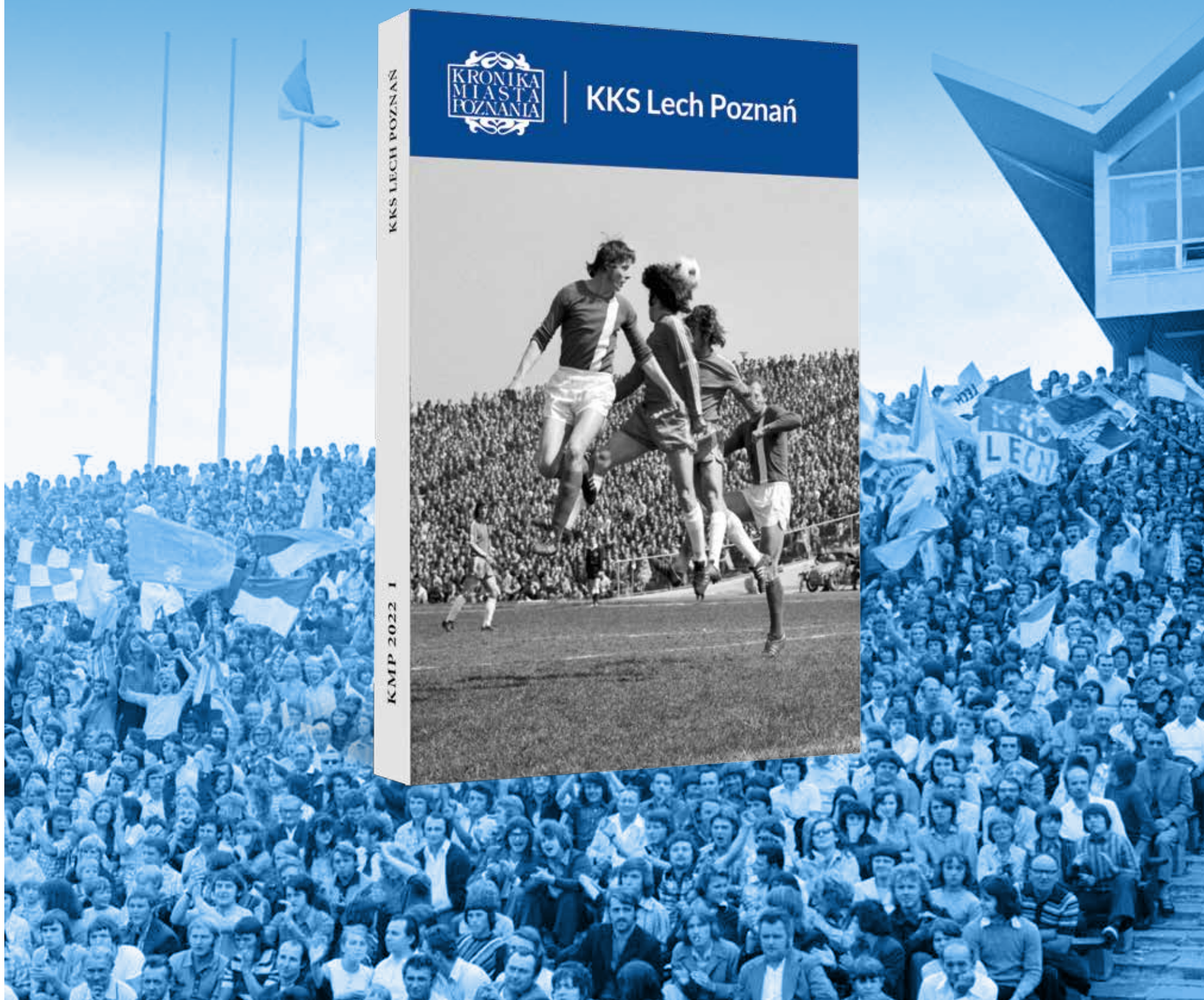
FOT. PAHM

Ildefons Stachowiak



Poznańskie Archiwum Historii Mówionej (historiamowiona.poznan.pl) to rozmowy z poznania-kami 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.

W górę serca!



Kwartalnik dostępny na sklep.wmpoznania.pl
i w Centrum Informacji Kulturalnej

 WYDAWNICTWO
MIEJSKIE
POZNANIA



POZnań*