

SENIORALNY POZNAŃ

MIESIĘCZNIK
DLA SENIOREK
I SENIORÓW
SIERPIEŃ 2022

www.poznan.pl
ISSN 2658-1272

TYTKA
SENIORA
wewnątrz numeru

www.centrumis.pl

nr 8(32) 2022

Serwis miejski
m.poznan.pl

Seniorzy, szykujcie formę!

Na przełomie sierpnia i września odbędzie się w Poznaniu Spartakiada Seniorów, impreza sportowa skierowana do weteranek i weteranów boisk, stadionów i plansz.

Poznańskie Ośrodki Sportu i Rekreacji w dniach od 30 sierpnia do 2 września już po raz 15. zorganizują Spartakiadę Seniorów. Zaplanowane konkurencje pozwolą zawodnikom wykazać się zarówno tężyzną fizyczną, jak i biegłością umysłu. Doświadczenie uczestników zagwarantuje wysoki poziom techniczny zawodów, a młody duch dawkę gorących emocji i wrażeń. Poprzednie edycje pokazały, że na tej imprezie rywalizacja idzie w parze z ideą fair play, a każdy zawodnik jest zwycięzcą.

– Każdy z seniorów, znajdzie coś dla siebie, gdyż zawody zostały zaplanowane w ten sposób, by uwzględnić różne preferencje uczestników – mówi Łukasz Miodziółko dyrektor POSiR. – Seniorzy będą mogli zmierzyć się ze sobą w lekkoatletyce, pływaniu, bowlingu, tenisie stołowym, a także przy stołach szachowych czy warcabowych, wykazując się nie tylko tężyzną fizyczną, ale również zmysłem taktyka. Wszystkie dyscypliny zostaną rozegrane w różnych dniach i godzinach, dając tym samym możliwość wzięcia udziału w jak największej liczbie konkurencji – dodaje.

Wszystkich mogących pochwalić się przynależnością do grona seniorów zapraszamy do udziału w XV Poznańskiej Spartakiadzie Seniorów. Zgłoszenia można



FOT. MAREK ZAKRZEWSKI

Jedna z poprzednich edycji Poznańskiej Spartakiady Seniorów

składać w siedzibie POSiR przy ul. Spychalskiego 34 (pokój 202) lub POSiR Oddział MOS przy ul. Gdańskiej 1.

Udział w Spartakiadzie kosztuje 10 zł, a jej uczestnikami mogą być osoby, które do 30 sierpnia br. ukończyły 60 lat. Zgłoszenia będą przyjmowane

do 20 sierpnia lub do 200 zgłoszonych uczestników. Regulamin, karta zgłoszeniowa oraz więcej informacji na stronie: posir.poznan.pl. Każdy

zawodnik otrzyma medal uczestnictwa, a najlepsi w poszczególnych konkurencjach otrzymają medale za zajęcie miejsc 1–3. *oprac. red.*

POZnań* KONTAKT
linia miasta

61 646 33 44

POZnań* KONTAKT
linia miasta

61 646 33 44

Dla wytchnienia

Program opieki wytchnieniowej to duże wsparcie dla rodzin i opiekunów osób z niepełnosprawnościami. W Poznaniu można już zgłaszać się do jego kolejnej edycji.

Program „Opieka wytchnieniowa” – edycja 2022 to propozycja dla rodzin lub opiekunów bezpośrednio zajmujących się dorosłymi i dziećmi ze znacznym stopniem niepełnosprawności. W ramach programu otrzymują oni bezpłatną pomoc w opiece, dzięki czemu mają czas, który mogą przeznaczyć na odpoczynek i regenerację, jak również na załatwienie niezbędnych spraw.

Osoby z Poznania chcące skorzystać z miejskiej oferty mogą wybrać jedną z dwóch proponowanych form wytchnienia. Aby zgłosić się do programu, wystarczy skontaktować się z organizacją, która realizuje wybrany rodzaj opieki.

Pierwsza propozycja to usługa wytchnieniowa – opieka nad osobą ze znacznym stopniem niepełnosprawności w ramach pobytu dziennego w miejscu zamieszkania lub innym – maksymalnie do 240 godzin usług. Realizatorami są:

- Stowarzyszenie na rzecz Osób Niepełnosprawnych ISKRA (tel. 61 868 66 46, e-mail: iskrastowarzyszenie@gmail.com),
- Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Poznaniu (tel. 721 265 595, e-mail: psoni.poznan@gmail.com),

- Fundacja Petra senior (tel. 665 006 501, e-mail: fundacja@petra-senior.pl),
- Stowarzyszenie na rzecz Młodzieży Sprawnej Inaczej ŚMIAŁEK (tel. 601 426 397, adres e-mail: kd@smialek.org),

- Fundacja Tak dla Samodzielności (tel. 660 755 677, e-mail: kontakt@takdlasamodzielności.pl),
- Fundacja AKME (tel. 601 900 048, e-mail: ddp@fundacja-akme.pl).

Organizacje: Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło oraz Fundacja Tak dla Samodzielności zapewniają również pobyt dzienny dzieciom z orzeczeniem o niepełnosprawności.

Dругa propozycja to usługa wytchnieniowa świadczona w formie opieki nad osobą ze znacznym stopniem niepełnosprawności, z niepełnosprawnością sprzężoną, w ramach pobytu całodobowego w ośrodku lub placówce zapewniającej opiekę osobom z niepełnosprawnościami – maksymalnie 14 dni pobytu. Realizatorami zadania są:

- Stowarzyszenie Na Tak (tel. 607 882 017, e-mail: biuro@natak.pl),
- Fundacja AKME (tel. 601 900 048, e-mail: ddp@fundacja-akme.pl).



FOT. MIASTO POZNAŃ
W Poznaniu można już zgłaszać się do kolejnej edycji programu opieki wytchnieniowej

Stowarzyszenie Na Tak zapewnia również pobyt całodobowy dzieciom z orzeczeniem o niepełnosprawności.

Należy pamiętać, że w godzinach realizacji usługi opieki wytchnieniowej nie mogą być świadczone inne formy pomocy usługowej (w tym opiekuńcze, usługi finansowane ze środków Funduszu Solidarnościowego lub z innych źró-

del). Pierwszeństwo w korzystaniu z opieki wytchnieniowej mają członkowie rodzin lub opiekunowie, którzy sprawują bezpośrednią opiekę nad dzieckiem z orzeczeniem o niepełnosprawności, osobą ze znacznym stopniem niepełnosprawności lub osobą z orzeczeniem traktowanym na równi z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności, która:

- ma niepełnosprawność sprzężoną/złożoną lub
- wymaga wysokiego poziomu wsparcia (stałej lub długotrwałej opieki, pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz konieczności stałego współudziału na co dzień opiekuna w procesie leczenia, rehabilitacji i edukacji) lub
- stale przebywa w domu, tj. nie korzysta z ośrodka wsparcia lub placówek całodobowego pobytu, np. ośrodka szkolno-wychowawczego czy internatu.

W ramach programu zostanie zapewnionych:

- 23 280 godzin wsparcia w formie pobytu dziennego dla 97 osób, w tym dla 8 dzieci (do ukończenia 16. roku życia),
- 1358 dni pobytu całodobowego dla 97 osób, w tym dla 8 dzieci (do ukończenia 16. roku życia).

Program realizowany jest od 28 kwietnia do 27 grudnia 2022 r. Pieniądze – blisko 2 mln zł – przeznaczone na powyższe zadania Miasto otrzymało z Funduszu Solidarnościowego w ramach programu Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej „Opieka wytchnieniowa” – edycja 2022.

oprac. red.

Opieka i teleopieka

Trwa nabór do projektu Zintegrowane Centrum Opieki i Teleopieki. Programem objęci są poznanianki i poznaniancy, mieszkający samotnie lub sami przez większą część dnia, będący w trudnej sytuacji życiowej z powodu niesamodzielności lub niepełnosprawności.

TELEOPIEKA. Aparat telefoniczny i bransoletka umożliwiające połączenia „czerwone” – możliwość wezwania pomocy w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia 24/7; połączenia „zielone” – rozmowy towarzyskie i informacyjne; cotygodniowe rozmowy kontrolne.

USŁUGI DOMOWE. Ustalane z osobistym asystentem wizyty: fizjoterapeuty, pielęgniarki, psychologa.

ZGŁOSZENIA. Telefonicznie od poniedziałku do piątku w g. 8–16, nr tel.: Nowe Miasto: 518 301 265; Wilda: 518 301 525; Jeżyce: 518 301 641; Stare Miasto: 518 301 215; Grunwald: 518 301 796.

Teleopieka to usługa dająca możliwość całodobowego wezwania pomocy w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia oraz systematyczny kontakt z teleopiekunem w celu monitorowania stanu zdrowia i sytuacji osoby korzystającej. Uczestnik zostaje wyposażony w bransoletkę z guzikiem

alarmowym oraz prosty w obsłudze głośnomówiący aparat telefoniczny. W sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia (np. duszności, zawroty głowy, upadek) podopieczny może w prosty sposób skontaktować się z teleasystentem, który mając informacje o uczestniku (adres, przyjmowane leki, osoby kontaktowe), podejmuje odpowiednie działania – np. wzywa służby ratunkowe, powiadamia sąsiada posiadającego klucze. Uczestnik może także skontaktować się z teleasystentem w innych, mniej nagłych sprawach. Ponadto raz w tygodniu teleasystenci sami inicjują rozmowę z podopiecznym, by być z nim w kontakcie i monitorować jego stan zdrowia i samopo-



FOT. MIASTO POZNAŃ
Zintegrowane Centrum Opieki i Teleopieki obejmuje dwa typy usług: teleopiekę i usługi domowe

czucie. Centrum Teleopieki działa 24 godziny na dobę, również w niedziele i święta. W razie potrzeby

możliwe jest umówienie wizyty domowej pielęgniarki, fizjoterapeuty i psychologa.

oprac. red.

Dobry smak przybywa



Ogólnopolski Festiwal Dobrego Smaku w 2021 r.



Tegoroczny OFDS odbędzie się na pl. Kolegiackim

Ogólnopolski Festiwal Dobrego Smaku po raz 16. zawita do Poznania. Tym razem – z uwagi na remont płyty Starego Rynku – w innej lokalizacji. Na placu Kolegiackim.

Organizatorzy OFDS tegoroczne wydarzenia nazwali „edycją lajt”. Ze względu na kameralne gabaryty pl. Kolegiackiego konieczne było ograniczenie liczby prezentujących się wystawców, a także wydarzeń towarzyszących. Mimo to zadbano, aby każdy znalazł coś dla siebie, aby

w programie festiwalu było nie tylko w czym wybierać, ale też by było gdzie przysiąść, sączać kieliszek wina, kraftowe piwo, kwas chlebowy czy lemoniadę, słuchając dobrej muzyki.

Festiwal Dobrego Smaku startuje 12 sierpnia i potrwa cztery dni (od piątku do poniedziałku, który ze względu na święto państwowe jest dniem wolnym). Jak zwykle odbędzie się Jarmark Dobrego Smaku. Na kramach wystawców znajdą się przysmaki z wielu regionów Polski

ale też z Węgier, Hiszpanii, Francji, Litwy czy Bliskiego Wschodu. Nie zabraknie stoisk winiarskich, kraftowych piw, ale i tradycyjnych poznańskich pyr z gzikiem czy szarych kluch. Po raz kolejny imprezie towarzyszy Festiwal Polskich Alkoholów Rzemieślniczych – wydzielona strefa, gdzie swoje trunki prezentować będą małe, niezależne destylarnie ginu, whisky, okowit i wódek.

Do udziału w turnieju Polska Nalewka Roku zapraszani są twórcy

domowych nalewek z całej Polski. Wśród laureatów konkursu, których najlepsze trunki zdobyły tytuł Polskiej Nalewki Roku, są legendy polskiego nalewkarstwa, ale też osoby, które dopiero startując w nim, ujawniły swój wielki talent. W domowych piwniczkach i kredensach na odkrycie i nagrodzenie czekały prawdziwe skarby. W tym roku po raz kolejny oprócz Grand Prix konkursu przyznane zostaną złote, srebrne i brązowe medale. Konkurs Polska Nalew-

ka Roku obędzie się w sobotę 13 sierpnia.

Nie zabraknie także atrakcji muzycznych. W sobotę i niedzielę (13–14 sierpnia) na cokole „Zegara Historii”, na muzycznej scenie zabrzmia standardy jazzu i muzyki rozrywkowej.

Współorganizatorami tegorocznej edycji Ogólnopolskiego Festiwalu Dobrego Smaku są Fundacja Ogólnopolskiego Festiwalu Dobrego Smaku i Estrada Poznańska.

oprac. red.

Targ Śródecki – lokalna tradycja

Sobota 20 sierpnia będzie ostatnią okazją, aby w te wakacje wziąć udział w Targu Śródeckim.

Na Targu Śródeckim lokalni i regionalni wytwórcy żywności oraz rzemieślnicy wystawiają się ze swoimi produktami na placu przed słynnym murem (ul. Filipińska). Lipcowe edycje Targu przyciągnęły tłumy zainteresowanych.

Wydarzenie jest okazją do odkrycia regionalnej żywności, produktów i potraw, które – ze względu na wysoką jakość i bogatą historię – zasługują na poznanie i upowszechnienie.

Organizatorem wydarzenia jest Rada Osiedla Ostrów Tumski-Śródka-Zawady-Komandoria i lokalni przedsiębiorcy, a współorganizatorem Miasto Poznań. Targ czynny jest w g. 11–18. Organizatorzy podkreślają, że Targ Śródecki ma być wydarzeniem łączącym tradycję wymiany handlo-



Targ Śródecki w lipcu br., kolejny 20 sierpnia

wej z dzisiejszą potrzebą spotkania, wymiany idei i rozmowy. Chodzi również o stworzenie przestrzeni do czerpania radości z jedzenia, pielęgnowania tradycji rękodzieła, pozna-

nia historii targowisk i kultury handlowania. Wydarzenie jest też okazją do przypomnienia najbardziej popularnych określeń gwarowych, a ludowość i tradycję przybliżyć od strony



muzycznej lokalni soliści i zespoły. Na Śródcie, jak wskazują badania archeologiczne, już w połowie X wieku odbywała się stała wymiana handlowa – tak charakterystyczny czynnik

powstania i rozwoju całego miasta. Nazwa tej części współczesnego Poznania pochodzi od dnia organizowania cotygodniowego targu, czyli środy.

oprac. red.

Niech zabrzmiać bandury!

Rozmowa z Anną Chraniuk, propagatorką kultury ukraińskiej, uhonorowaną tytułem Zasłużony dla Miasta Poznania.



Niełatwo się z Panią umówić. Wakacje w pełni, a rozmawiać możemy dopiero po godzinie 21.

I tak nie skończyłam jeszcze wszystkich codziennych zajęć. Czekam jeszcze tłumaczenie kolejnych dokumentów sądowych. Jestem tłumaczem przysięgłym języka ukraińskiego i szczególnie w ostatnich miesiącach tempo pracy jeszcze się nasiliło. Ale obiecuję sobie, że jednak niedługo choć trochę odpocznę od tego nawału zajęć...

Życzę tego najserdeczniej! Mówi Pani tak doskonałą polszczyzną, że znakomitym akcentem, że absolutnie nie można się zorientować, że jest Pani Ukrainką.

W tym akurat nie ma nic dziwnego. Urodziłam się w Warszawie i do siódmego roku życia mówiłam tylko po polsku. A potem chodziłam do polskiej szkoły, miałam polskie koleżanki etc. Ale moi rodzice byli Ukraińcami i to oni, gdy osiągnęłam wiek szkolny, zaczęli mnie uczyć naszego języka, zachęcali do mówienia. Szczególnie zasłużył się w tym ojciec – filolog i dziennikarz. Rozmowy szły nieźle, gorzej było z czytaniem, bo to przecież inny alfabet. Miałam jednak do dyspozycji ciekawe książki, były interesujące opowieści o Ukrainie – takie, które przybliżały mi naszą historię i kulturę, no i w sumie podobało mi się to wszystko. Podobnie traktowane było moje rodzeństwo – siostra i brat. Moje dzieci też są dwujęzyczne i dopiero teraz wiem, jak uciążliwą drogę musieli pokonać moi rodzice, żeby osiągnąć swój cel. Ja jestem bogatsza o te doświadczenia i korzystałam z nich na co dzień.

Z córką poszło dość łatwo, były natomiast problemy z synem. Nie chciał czytać po ukraińsku. I proszę sobie wyobrazić, że pomógł nam Harry Potter! Ponieważ kolejne tomy ukazywały się najpierw po ukraińsku, więc chcąc jak najszybciej dowiedzieć się o przygodach swojego bohatera, rozpoczynał lekturę ukraińskich tomów. I w ten sposób rozwiązana została trudna sytuacja. Do dziś mamy w domu całego Harry'ego Pottera po polsku i po ukraińsku!



FOT. GRZEGORZ DEMBIŃSKI

Anna Chraniuk, warszawianka z urodzenia, Ukrainka z pochodzenia; związana z Poznaniem od 1991 roku; z wykształcenia muzyk – specjalizacja bandura i dyrygentura chóralna. Emerytowana wykładowczyni języka ukraińskiego na UAM. Autorka wielu publikacji i tłumaczeń. Działaczka społeczna na rzecz kultury i oświaty ukraińskiej w Polsce. Od 2014 roku prowadzi w Poznaniu akcję „Dzieci z Ukrainy”. W tym roku uhonorowana tytułem Zasłużony dla Miasta Poznania.

A jak to się stało, że rodzinną Warszawę zamieniła Pani na Poznań? Szczęśliwe zrządzenie losu! Przygoda, która trwać miała tylko cztery lata, przedłużyła się do 31 lat. Tyle już bowiem mieszkam i pracuję w Poznaniu. Oczywiście przedtem były studia w Kijowie, muzyczne – moją specjalnością jest bandura. Słynny ukraiński instrument ludowy...

I także dyrygentura chóralna. Spotkałam na swej drodze wspólnych poznańskich przyjaciół, poczynając od prof. Bogusława Bakuty. Bardzo dobrze przyjęło

mnie środowisko uniwersyteckie, zachęcając do pracy na utworzonej w 1991 roku ukrainistyce. Zdałam odpowiednie egzaminy, uzyskałam uprawnienia tłumacza przysięgłego i na całego zaangażowałam się w pracę ze studentami. Z całą pewnością były to nietypowe zajęcia: śpiewaliśmy alfabet, różne piosenki – wiadomo, jaką rolę odgrywa śpiew, w ogóle muzyka w naszej kulturze, i to wszystko bardzo się podobało. W ekspresowym tempie udało się także przygotować ukraińskie jasełka i potem jeszcze wiele

innych przedstawień, powstał chór Maciejek, który przetrwał aż 20 lat...

Bez Pani nie byłoby też w Poznaniu Stowarzyszenia Społeczno-Kulturalnego „Polska-Ukraina”

Byłam wśród członków założycieli i mam ogromną satysfakcję, że nasze dziecko – Festiwal Kultury Ukraińska Wiosna tak dobrze się przyjął w Poznaniu, że jest oczekiwany, popularny, ma swoją markę! Już teraz mogę zaprosić na kolejną edycję – jesienną. Pandemia pokrzyżowała nam terminy, ale to przecież nie przeszkadza, że wiosna jest jesienią...

Może to i lepiej, bo zaraz na początku października powitamy również nowy rok akademicki. Program festiwalu jest bogaty i różnorodny. Jak liczne jest Stowarzyszenie przygotowujące ten projekt?

Można powiedzieć, że jest to organizacja kadrowa. Nieliczna, ale bardzo zdyscyplinowana i kreatywna: każda osoba ma określone zadanie i odpowiada za jego realizację. Ja np. jestem odpowiedzialna za muzykę klasyczną i ludową, inni za młodzieżową, wystawy, teatr, promocję etc. Ukraińska Wiosna ma teraz swego rodzaju konkurencję w postaci kreatywnych artystek z Ukrainy. Bardzo śmiało wchodzi w przestrzeń Poznania ze swoimi pomysłami, co jest zauważalne w mieście. Można posłuchać koncertów w wykonaniu profesjonalnych artystów i organizowanych ad hoc zespołów amatorskich (na przykład chór działający od kwietnia występował w ramach festiwalu Malta). My, jako Ukraińska Wiosna, staramy się pomóc naszym Gościom, wspólnie uczciliśmy rocznicę Poznańskiego Czerwca. Jednym z problemów Ukraińców w Poznaniu, zarówno tych mieszkających od dawna, jak i dopiero przybyłych, jest brak stałego miejsca spotkań, czegoś w rodzaju klubu czy świetlicy, gdzie można byłoby dyskutować, wymieniać pomysły, najzwyczajniej porozmawiać, nacieszyć się swoją obecnością, co w sytuacji wielkiego stresu, który przeżywamy, niepokoju o los Ukrainy, naszych bliskich jest bardzo ważne...

Marzy mi się coś podobnego, jak w Warszawie, Gdańsku czy Wrocławiu. W tych miastach oczywiście inaczej układały się warunki, mieszka tam wielu Ukraińców-obywateli Polski, członków powstałego po 1956 roku Związku Ukraińców w Polsce, ale obecna sytuacja wymusza niejako nowe rozwiązania. Jestem dobrej myśli, bo mamy przecież tutaj od dawna wypróbowanych przyjaciół.

W Poznaniu w ogóle sporo się dzieje. Niektóre inicjatywy mają już pewną tradycję – bardzo podobają mi się np. Zamkowy Klub Książki Ukraińskiej, który działa od 2019 roku.

Prowadzi go mój dawny student dr Ryszard Kupidura.

Ukazały się poznańskie legendy w języku ukraińskim. W niektórych szkołach – np. na Ratajach, gdzie uczą się ukraińskie dzieci, przygotowuje się dla nich atrakcje, m.in. konkursy kulinarne.

To wszystko bardzo cieszy i mam nadzieję, że przybędzie jeszcze różnych pomysłów. Ja w tej chwili przygotowuję wielki koncert bandurzystów, który zaplanowany jest na koniec sierpnia w Szczecinie. Rozesłałam wici – internetowe oczywiście – na całą Polskę i czekam na odzew. Mam nadzieję, że uda mi się zgromadzić wielu artystów i głośno zabrzmiać bandury i najpopularniejsze, nasze najbardziej ukochane pieśni.

Nie ma więc Pani chwili wytchnienia. To zresztą nie tylko kwestia czasu, ale i sporego psychicznego obciążenia.

Oczywiście. Bo przecież zajmuję się nie tylko sprawami kultury. Przez wiele lat razem z poznaniakami uczestniczyłam w protestach przeciw rosyjskiej polityce i okrutna wojna nadal spędza mi sen z powiek. Muszę podkreślić, że gdyby nie oparcie w rodzinie, to nie dałabym rady... Na szczęście od samego początku działałam razem z mężem Igozem, Ukraińcem ze Lwowa. Wspólnie budowaliśmy w Poznaniu obraz Ukrainy, która kocha wolność, ma bogatą kulturę i która potrafi walczyć o swoje wartości.

rozmawiała Grażyna Wrońska

Zamek na spokojnie

Zwiedzanie Zamku w przyjaznym tempie i kameralnej atmosferze? CK Zamek zaprasza na specjalne oprowadzania po swoich przestrzeniach pod hasłem „Ze spokojem”.

Oprowadzania odbędą się 2, 9 oraz 30.08 o g. 12. W trakcie spaceru można skorzystać z przenośnych krzeseł i nagłośnienia używanego przez przewodnika. Zwiedzanie odbywa się tuż po otwarciu historycznej części Zamku dla zwiedzających, trwa ok. 60 minut. Start przy kasie CK Zamek (wejście A, parter, czerwona tuba), bilety: 12 zł. CK Zamek można zwiedzać jeszcze na inne sposoby i w inne dni. Program pozostałych sierpniowych spacerów: zwiedzanie Zamku z przewodnikiem (3, 10, 17.08, g. 18), *Zamek wieczorem* (5, 19.08, g. 20.30), *Przyroda Zamku* (11.08, g. 19), *Zamek z klimatem w tle* (12.08, g. 18), zwiedzanie Zamku dla posiadaczy kart OK Poznań (18.08, g. 18). Spacer trwający ok. 60 minut, zbiórka: kasa CK Zamek, bilety: 20 zł (normalny), 15 zł (ulgowy), na zwiedzanie dla posiadaczy kart OK Poznań obowiązują darmowe wejściówki do pobrania



FOT. M. KACZYŃSKI

Zwiedzanie Zamku Ze spokojem

w kasie CK Zamek po okazaniu karty.

Przez cały sierpień nadal odbywać się będą projekcje w ramach cyklu *Plenerowe Pałacowe*. Filmy wyświetlane są o g. 21.30 na dziedzińcu Zamkowym, bilety kosztują 12 zł. Harmonogram projekcji: 1.08 – *C'mon C'mon*, 4.08 – *Dom Gucci*, 8.08 – *Na rauszu*, 11.08 – *Titane*, 18.08 – *Najgorszy człowiek na świecie*, 22.08 – *Wszystkie nasze strachy*, 25.08 – *Córka*, 29.08 – *Duch śniegów*. W sierpniu CK Zamek poleca

również VI Ogólnopolskie Mistrzostwa Slamu Poetyckiego (20.08, g. 17–21, Dziedziniec Masztalarni, bilety: 5 zł), retransmisję spektaklu *Henryk V* z National Theatre w Londynie (20.08, g. 20.30, Kino Pałacowe, bilety: 30 i 25 zł) oraz koncert na Dzień Niepodległości Ukrainy (24.08, g. 19, Dziedziniec Zamkowy, wstęp wolny). Pełen program sierpniowych wydarzeń w CK Zamek dostępny jest na stronie: ckzamek.pl, informacja: tel. 61 646 52 72 (wt.–niedz. w g. 12–19).

Z Poznania do Strasbourga

20.08 o g. 17 Biblioteka Raczyńskich zaprasza do Galerii Atanazego na wernisaż wystawy *Poznań – Strasbourg. Imperialne i europejskie powinowactwa*.

Punktem wyjścia wystawy było rozpoznanie zaistniałych w XIX i na początku XX wieku powinow

wactw między obydwooma miastami, mianowanymi na miasta rezydencjalne cesarzy niemieckich.

Wystawa będzie dostępna do 22.10. Wstęp wolny. Szczegóły: Galeria Atanazego, Al. Marcinkowskiego 23, tel. 61 885 89 02.

Viva Seniorzy! – ruszyła sprzedaż biletów

Największe w Polsce targi produktów i usług dla seniorów odbędą się w dniach 30.09–1.10 na terenie MTP w pawilonie nr 3.

Podczas 11. edycji targów Viva Seniorzy! poruszone zostaną wszystkie ważne dla seniorów kwestie. Nie zabraknie spotkań z ekspertami medycznymi oraz instruktorami zajęć ruchowych. Planowane są różnorodne warsztaty: florystyczne, ogrodnicze, rękodzielnicze, z komunikacji cyfrowej oraz na temat bezpieczeństwa seniorów w domu i poza nim. Seniorzy będą mogli skorzystać m.in. z porad praw-

nych czy porad na temat świadczeń emerytalnych. Na torze testowym pojazdów elektrycznych będzie można wypróbować wybrany pojazd, sprawdzić jego funkcjonalność i uzyskać wszystkie informacje o możliwości dofinansowania jego zakupu ze środków PFRON. Tradycyjnie każdego wieczoru nie zabraknie występów gwiazd polskiej sceny muzycznej. Godziny otwarcia targów: 30.09, g. 10–17; 1.10, g. 10–17. Ceny biletów: jednorazowy: 15 zł, wielokrotny: 20 zł. Bilety są dostępne w sprzedaży online poprzez stronę: vivaseniorzy.pl.

Palmiarnia nocną porą

W sierpniu w Palmiarni Poznańskiej obchody Wielkiego Dnia Pszczół 2022. W dniach 5–31.08 w pawilonie IX dostępna będzie wystawa prac studentów Uniwersytetu Artystycznego w Poznaniu pt. *Let it bee*.

Plakaty prezentowane na wystawie to graficzna odpowiedź studentów na tematy związane z rolą, jaką odgrywają pszczoły w życiu naszej planety. 6.08 w g. 10–15 w pawilonie III Palmiarni odbędą się warsztaty z pszczelarzem *Co w ulu bzzzyczy?* Podczas wy-

darzenia będzie można poznać tajemnice działania oraz strukturę pszczelej rodziny. Zwiedzający Palmiarnię będą mogli dowiedzieć się więcej o pracy pszczelarza, poznać jego strój oraz elementy sprzętu pszczelarskiego.

Ostatnia wakacyjna *Noc w Palmiarni* odbędzie się 19.08. Nocne zwiedzanie połączone będzie z występem artystycznym zespołu Duet White Night. Pokaz tańca wzbogacony zostanie o świetlny show. Wydarzenie odbędzie się od g. 20 do 2 w nocy (kasa do g. 1.30). Bi-

lety można zakupić online poprzez platformę tobilet.pl lub w kasie bezpośrednio przed wejściem na wydarzenie.

Wstęp na wydarzenia w cenie biletu do Palmiarni. Bilety: normalny: 16 zł; ulgowy 12 zł. Godziny otwarcia Palmiarni Poznańskiej: od wt. do pt. w g. 9–17 (kasa do g. 16), w sob., niedz. i święta w g. 9–18 (kasa do g. 17). W każdy wtorek bilety dla osób 60+ są w cenie 4 zł. 15.08 Palmiarnia będzie czynna w g. 9–18 (kasa do g. 17). Szczegóły: tel. 61 865 89 07.



UWAGA! Informacje na temat inicjatyw, usług i wydarzeń zawarte w Tytce Seniora mogą okazać się nieaktualne z różnych powodów. Polecamy zaglądanie na strony i profile facebookowe instytucji i organizacji lub bezpośredni kontakt z organizatorami.

TYTKA SENIORA

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

PCD poleca w sierpniu

Wakacje w pełni, a Poznańskie Centrum Dziedzictwa ma sporo do zaoferowania. W sierpniu nie zabraknie ciekawych wydarzeń.

Brama Poznania

Program sierpniowych wydarzeń: 17.08, g. 16 – *Ostrów Tumski przez wieki* (zwiedzanie Bramy Poznania dla seniorów i seniorów w towarzystwie przewodnika, udział bezpłatny, zapisy: tel. 61 647 76 34), 28.08, g. 16 – zwiedzanie ekspozycji Bramy Poznania i spacer w przestrzeni Ostrowa Tumskiego śladami dawnych umocnień (wydarzenie w ramach Dni Twierdzy, udział bezpłatny, tel. 61 647 76 34); Cykl edukacyjnych wydarzeń nad Cybiną pod hasłem *Rzeka Żywa*: 13.08, g. 11 – rodzinny spacer z przewodnikiem wzdłuż Ekologicznej Ścieżki Edukacyjnej (Ścieżka zaczyna się w pobliżu Bramy Poznania, prowadzi Wartostradą w północnym kierunku, wzdłuż Cybiny), g. 16 – warsztaty botaniczne *Co mówią rośliny?* (Uczestnicy będą wędrować w okolicy Bramy Poznania i przyglądać się roślinom – poznają m.in. kilkadziesiąt gatunków łaskowych i mokrzałowych); 14.08, g. 12 – rodzinny spacer przyrodniczy (Spotkanie będzie okazją do zdobywania przyrodniczej wiedzy, ale też budowania więzi z przyrodą i ze sobą nawzajem). Na wydarzenia w ramach cyklu *Rzeka Żywa* obowiązują zapisy: wyda-

zenia@bramapoznania.pl, udział bezpłatny, start: Eksperymentalny Ogród Dziedzictwa, ul. Ostrówek. Szczegóły: Brama Poznania, ul. Gdańska 2, tel. 61 647 76 34.

Centrum Szyfrów Enigma

Program wakacyjnych wydarzeń: 9.08, g. 16 – *Szyfry przez wieki: zwiedzanie dla seniorów* (zwiedzanie ekspozycji Centrum w towarzystwie przewodnika); 19.08, g. 16 – *Budynek nieodkryty*: zwiedzanie gmachu Collegium Martineum i Mediateki (historia miejsca, w którym pracowali późniejsi pogromcy Enigmy, a swoją siedzibę miał również Komitet Wojewódzki); 23.08, g. 16 – *Punkt wyjścia*: spacer wokół Centrum Szyfrów Enigma śladami kryptologów (uczestnicy odkryją miejsca związane z poznańską historią Biura Szyfrów i zobaczą na żywo oryginalną maszynę szyfrującą). Wstęp na wydarzenia na podstawie bezpłatnych wejściówek dostępnych w kasie. Kontakt: CSE, ul. Św. Marcin 78, tel. 61 888 45 12.

Trakt Królewsko-Cesarski

Program spacerów w ramach cyklu *Lato na Trakcie* (przewodnicy PCD oprowadzą po najbardziej charakterystycznych, ale też mniej znanych miejscach w sercu Poznania): 5.08, g. 20 – *Katedra: instrukcja obsługi* (start: plac przed katedrą),



Ostrów Tumski przez wieki – zwiedzanie Bramy Poznania dla seniorów i seniorów

6.08, g. 17 – *Zielone wyspy Poznania: Parki* (start: centralna część parku Chopina), 13.08, g. 17 – *Spacer po Trakcie: Ostrów Tumski* (start: przed Świątynią Katedralną, ul. Dziekańska), 20.08, g. 17 – *Spacer Szlakiem Dziedzictwa Przemysłu i Techniki* (start: plac u zbiegu ulic Wenecjańskiej i Chwaliszewo), 27.08, g. 17 – *Spacer po Trakcie: Stare Miasto* (start: u zbiegu ulic Wodnej i Świątosławskiej), 3.09, g. 17 – *Spacer po Trakcie: Śródmieście* (start: przy fontannie na pl. Wolności). Na wszystkie spacer (poza spacerem *Katedra: instrukcja obsługi*) wstęp wolny. Na spacer po katedrze obowiązują bezpłatne

wejściówki do odbioru na 30 minut przed rozpoczęciem spaceru. Szczegóły: trakt.poznan.pl, tel. 61 647 76 34.

Galeria Śluza

Do 2.10 dostępna jest wystawa *Rękodzielni. Opowieści o poznańskim rzemiośle*, prezentująca historię dziesięciu poznańskich pracowników rzemieślniczych – takich, które działają w naszym mieście od wielu lat i w których tradycje rzemieślnicze przechodzą z pokolenia na pokolenie (wstęp wolny, otwarte: wt.-pt. w g. 9–18, sob.-niedz. w g. 10–19). Wydarzenia towarzyszące wystawie: 6.08, g. 16 – *Rze-*

mieślnicze rozmowy: spotkanie z bohaterami wystawy (W spotkaniu weźmie udział: Grzegorz Lewandowski – introligator prowadzący rodzinną pracownię, Robert Weber, którego pasją jest tworzenie tortów na specjalne zamówienie, oraz Karol Rzeszutko – krawiec miarowy; wstęp wolny); 20.08, g. 16 – oprowadzanie po wystawie (spacer poprowadzi Marcin Muth, którego zdjęcia oglądać można na wystawie, wstęp wolny). Kontakt: Galeria Śluza, ul. Dziekańska 2, tel. 61 647 76 31.

Pamiętam jak dziś – konkurs na wspomnienia o Zamku

W podręcznym bagażu pamięci przechowujemy te trudne, ale i te piękne wspomnienia, które niekiedy brzmią jak historie z baśni. Przypominanie często wiąże się z uruchomieniem zmysłów, z ulubionym zapachem kwiatów, ze smakiem chłodnego kompotu w czasie upalnego lata czy z ogrodem, w którym sadziliśmy pierwsze krzaki porzeczek. CK Zamek zachęca do podzielenia się wspomnieniami związanymi z zamkiem cesarskim, który już od 122 lat znajduje się przy ul. Św. Marcin. Przedmiotem konkursu „Pamiętam jak dziś”, organizowanego we współpracy

z Centrum Inicjatyw Senioralnych, który dedykowany jest osobom 60+, jest stworzenie pracy (albumu ze zdjęciami, zielnika, nagrania, ilustrowanego pamiętnika lub krótkiej formy literackiej), której głównym motywem będą wspomnienia – te dawne, ale także te z niedalekiej przeszłości, związane z CK Zamek w Poznaniu. Technika dowolna, liczy się inwencja twórcza, zaangażowanie, kreatywność i dobra zabawa. Do udziału w tworzeniu można zaprosić dzieci, wnuki, przyjaciół, koleżanki z działki, sąsiadów. Na zwycięzców czekają nagrody rzeczowe w postaci m.in. biżuterii

wykonanej przez artystkę Afiszkę z zabytkowego drewna odkrytego w Zamku, możliwość wzięcia udziału w prywatnym seansie kinowym w Sali Audiowizualnej czy jedyne w swoim rodzaju zwiedzanie przestrzeni zamkowych z przewodnikiem. W październiku (3–31.10) w ramach cyklu „Senioralni. Poznań” w Holu Wielkim na specjalnej wystawie będzie można podziwiać efekty kreatywności uczestniczek i uczestników konkursu. Prace można przysyłać drogą elektroniczną: konkurs@ckzamek.pl, pocztową: CK Zamek, ul. Św. Marcin 80/82, Dział Promocji, 61-809



Konkurs „Pamiętam jak dziś”, autorka projektu – Antonina Kieliszewska

Poznań, lub przynosić je osobiście do punktu informacyjnego Zamku, codziennie od wt. do niedz. w g. 12–19 (parter, Hol Wielki, czerwona tuba). Prace można nadsyłać do 18.09. Rozstrzygnięcie konkursu: 24.09.

Piękne chwile z piórem

Klub Seniora 82, Szkoła Podstawowa nr 82 oraz Rada Osiedla Stare Miasto zapraszają poznańskie seniorki i seniorów do udziału w konkursie poetyckim „Moje piękne chwile – cieszymy się życiem”. To już 7. edycja konkursu. Każdy autor może zgłosić maksymalnie dwa wiersze, napisane dowolną techniką. Do konkursu można zgłaszać tylko wiersze oryginalne, nigdzie niepublikowane i nienagradzane. Konkurs trwa do 15.09 – dla jego uczestników przewidziano nagrody rzeczowe. Uroczyste ogłoszenie wyników i wręczenie nagród nastąpi 29.09. Regulamin dostępny jest na stronie: centrumis.pl.

Awangardzistka na wystawie

Muzeum Narodowe oraz jego oddziały zapraszają w sierpniu:

Muzeum Narodowe

(Al. Marcinkowskiego 9, tel. 61 856 8000). 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). Od 7.08 do 27.11 dostępna wystawa *Awangardzistka. Maria Nicz-Borowiakowa (1896-1944)* poświęcona twórczości jednej z ważniejszych artystek polskiego konstrukttywizmu. Wystawa prezentować będzie wkład artystki w dziedzictwo sztuki polskiej 1. połowy XX wieku. Pokaże prace z lat 30., dotychczas nieznane szerokiej publiczności,

oraz zachowane w rękach rodziny dokumenty i wspaniałe fotografie. Orowadzania kuratorskie po wystawie: 12.08, g. 18; 21.08, g. 12, 26.08, g. 18.

Muzeum Sztuk Użytkowych w Zamku Królewskim

(Góra Przemysła 1, tel. 61 856 80 75). 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). Przez cały sierpień w muzeum nadal dostępna jest wystawa *Rama do obrazu*. Ekspozycja prezentuje zakres działań Pracowni Konserwacji Ram i Pozłotnictwa

na przykładzie wybranych realizacji projektowych i pozłotniczych z ostatnich kilku lat. Wstęp: 5 i 7 zł, 3 i 2 zł – cena promocyjna obowiązuje do 31.08, warunkiem skorzystania z biletu w cenie promocyjnej jest równoległe wykupienie odpowiedniego biletu na ekspozycję stałą. Wydarzenia towarzyszące wystawie: 13.08, g. 12 – wykład *Metamorfozy ram do obrazów. Refleksje na temat muzealnej renowacji i konserwacji*; 20.08, g. 12 – wykład *Autorskie ramy Franza von Stucka. Geneza i funkcja*.

Na wszystkie wydarzenia wstęp w cenie biletu wstępu na wystawę, nie obowiązują zapisy.



Maria Nicz-Borowiakowa, *Martwa natura z rybą*

Wakacje z WMN

W sierpniowym programie Wielkopolskiego Muzeum Niepodległości popołudnia z planszówkami: 9.08, g. 12.30 (spotkanie dla młodzieży, dorosłych, seniorów), 16.08, g. 12.30 (zajęcia dla babć i dziadków z wnukami w wieku 7-12 lat), miejsce: Muzeum Powstania Wielkopolskiego 1918-1919, Odwach, Stary Rynek 3, zapisy: tel.

691 266 779, udział bezpłatny. W ramach Dni Twierdzy Poznań odbędą się ciekawe oprowadzania: 27-28.08, g. 10.30 – *Od Małej Śluzi do Muzeum* (oprowadzanie po Muzeum Armii „Poznań”, Park Cytań, wstęp bezpłatny); 27-28.08, g. 10.30 i 13.30 – *W Muzeum Martyrologii Wielkopolan – Fort VII* (al. Polska, oprowadzanie po

nowej fortyfikacyjnej ścieżce zwiedzania, zapisy: tel. 61 848 31 38). 30.08 o g. 11 seniorzy będą się mogli z kolei wybrać na spacer historyczny *Śladami Poznańskiego Czerwca 1956* (zbiórka: pomnik Poznańskiego Czerwca 1956, pl. Mickiewicza, wstęp wolny). Kontakt: Wielkopolskie Muzeum Niepodległości, tel. 691 266 779.

Opowieść o odwadze

Teatr Muzyczny poleca spektakl *Irena*. Dramat oparty na historii Ireny Sendlerowej, która podczas II wojny światowej umożliwiła ucieczkę z warszawskiego getta 2,5 tys. dzieciom. Choć groziła za to kara śmierci, organizowała dla nich fałszywe metryki, dbała o pomoc materialną i umieszczała u zaufanych polskich rodzin, za co później uhonorowana została tytułem Sprawiedliwej wśród Narodów Świata. Kompozytorem

muzyki do *Ireny* jest jedyny polski zdobywca Grammy Włodek Pawlik, piosenki napisał laureat Grammy i Pulitzera Mark Campbell, a reżyserem jest Brian Kite, dziekan Wydziału Teatru, Tańca i Telewizji UCLA. Libretto napisali Piotr Piwowarczyk i Mary Skinner. Premiera zaplanowana na 27.08. Spektakl będzie można zobaczyć w dniach: 28.08, 1-3.09, 8-10.09, 28-30.10, 3-6.11; bilety: 40-120 zł. Kontakt: ul. Nie-



złomnych 1e, kasa biletowa czynna: pon.-śr. w g. 9-15, czw.-pt. w g. 13-19, sob. w g. 15-18, tel. 61 852 29 27. Posiadaczom Poznańskiej Złotej Karty przysługują bilety ulgowe.

Sztuka życia Jerzego Łuczaka

Jerzy Łuczak jest malarzem urodzonym i tworzącym w Poznaniu. Od 2006 roku współtworzy i opiekuje się Schronem Kultury „Europa” na Wildzie, w którym także znajduje się jego pracownia i galeria. Fundacja Równe Szanse Polska w Zjedno-

zonej Europie zaprasza do udziału w uroczystościach jubileuszowych 55-lecia pracy artystycznej. Harmonogram: 17.08, g. 19 – wystawa jubileuszowa obrazów (Galeria „Pod Koroną”, ul. Kramarska 3), 19.08, g. 18 – wystawa retrospektywna Je-

rzy Łuczak 1967-2022 (Schron Kultury Europa, ul. Rolna 24), 31.08, g. 19 – finisaż (Galeria „Pod Koroną”), spotkanie połączone z prezentacją filmu dokumentalnego o życiu i twórczości artysty. Wstęp wolny. Szczegóły: tel. 607 067 803.

Kino bardziej dostępne

W ramach projektu „Kultura Dostępna” we wszystkich kinach Helios na terenie całej Polski w czwartki o g. 13 i 18 odbywają się pokazy polskich filmów. Koszt biletu to 10 zł. Program sierpniowych projekcji: 4.08 – *Moje wspaniałe życie* (Jo próbuje pogodzić ze sobą życie rodzinne, karierę i życie osobiste,

mąż stara się dotrzymać jej kroku); 11.08 – *Piosenki o miłości* (Pozna ją się, gdy ona obsługuje przyjęcie, na którym on się bawi, połączy ich miłość do muzyki, rozdzieli ambicje i marzenia). W Poznaniu kino Helios znajduje się w CH Posnania przy ul. Pleszewskiej 1. Szczegóły: tel. 61 622 72 97.

Powstanie wielkopolskie na ekranie

26.08 o g. 15.30 w kinie Charlie Monroe (ul. Rybaki 6a, w ramach cyklu *Kino dla seniora*) będzie można zobaczyć fabularyzowany dokument *Zwycięstwo. Powstanie Wielkopolskie 1918-1919*. Ceny bi-

letów: senioralny: 15 zł, grupowy: 12 zł (grupa od 10 osób), normalny: 20 zł. Dla seniorów dostępne seanse grupowe. Kontakt i zgłoszenia: tel. 601 700 688.

Cyfrowe miasto

Wildecki Klub Senioralny „Schron Trzeciego Wieku” zaprasza na spacer cyfrowy, podczas którego będzie można zapoznać się z nowymi technologiami dostępnymi w przestrzeni miejskiej. Uczestniczki i uczestnicy dowiedzą się m.in., jak korzystać z biletomatów

PKP i ZTM, przetestują, jak działa paczkomat, oraz dowiedzą się, jak skorzystać z kas samoobsługowych. Spotkanie odbędzie się 7.09 w g. 10-12.30. Prowadzenie: Patryk Zakrzewski. Zapisy: tel. 781 244 324. Projekt finansowany z budżetu miasta Poznania.

Kilka słów od policji

Ważne informacje od Komendy Miejskiej i Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu.

Wakacyjnie i bezpiecznie

Komenda Miejska Policji w Poznaniu zwraca uwagę na zagrożenia związane z wysokimi temperaturami oraz bezpieczeństwem w ruchu drogowym. – Czas letni sprzyja wypoczynaniu na świeżym powietrzu, ale czy zawsze pamiętamy o zachowaniu ostrożności? Udar słoneczny to duże zagrożenie dla naszego zdrowia, może on także mieć wpływ na nasze zachowanie, osłabienie koncentracji, co z kolei może skutkować niebezpiecznymi sytuacjami w życiu codziennym – może pojawić się zasłabnięcie podczas spaceru czy kierowania



pojazdem. Zanim zdecydujemy się wyruszyć w drogę, pamiętajmy o wypoczynku, nie zapominajmy też o nawodnieniu organizmu. Kierujący pojazdem powinien być zawsze wypoczęty, żeby móc w pełni skoncentrować się podczas jazdy i podejmować odpowiednie decyzje w związku z pojawiającymi się zagrożeniami – podkreśla

podkom. Sylwia Stańko-Mejza z Komendy Miejskiej Policji w Poznaniu.

Senioro, Seniorze, pamiętaj o podstawowych zasadach bezpieczeństwa na drodze: bezpiecznie włączaj się do ruchu, zachowaj bezpieczną odległość pomiędzy pojazdami, wyraźnie i z odpowiednim wyprzedzeniem sygnalizuj zamiar zmiany kierunku jazdy, stosuj zasadę ograniczonego zaufania, regularnie sprawdzaj stan techniczny pojazdu, zadбай o wypoczynek przed podróżą.

Haki na cyberataki

Jak nie paść ofiarą oszustów, których celem jest wyłudzenie środków finansowych? Komenda Wojewódzka Policji w Poznaniu



wspólnie z Polską Platformą Bezpieczeństwa Wewnętrznego w Poznaniu na terenie całego województwa wielkopolskiego realizuje projekt „Seniorze, bądź bezpieczny” (w ramach krajowego programu Fundacji Santander Bank

Polska „Haki na Cyberataki”). Oto kilka podpowiedzi, które pomogą ustrzec się przed oszustami: nie podawaj nikomu swoich loginów, haseł i kodów autoryzacyjnych, nie klikaj w przesłane linki w celu uiszczenia dodatkowej opłaty, nie przelewaj pieniędzy na inne wskazane przez kogoś konta bankowe, nie przekazuj nikomu swoich pieniędzy pod żadnym pretekstem, koniecznie zakończ wcześniejszą rozmowę przed wybraniem numeru alarmowego 112. Zachowaj czujność, a każdą podejrzaną sytuację zgłaszaj na policję, możesz w ten sposób uratować nie tylko swoje oszczędności, ale również innych osób.

Szreniawa na warsztat

W ofercie Muzeum Narodowego Rolnictwa w Szreniawie sporo ciekawych warsztatów.

W spotkaniach można uczestniczyć indywidualnie, grupowo lub z wnukami, a koszt to tylko 5 zł. Oferta: *Tydzień z rzeźbą – malowane ptaszki* (2–5.08, malowanie drewnianych figurek pod okiem artysty ludowego); *Polecamy ziółka* (spotkania prowadzone przez pracowników muzeum, uczestnicy będą szukać popularnych ziół wśród szreniawskich łąk, później rozmowy przy ziołowej herbatce). Zapisy: Dział Edukacji i Wydawnictw: tel. 61 810 76 29 wew. 63, 61, 62, edukacja@muzeum-szreniawa.pl. Bilet dla seniora: 5 zł, dla seniora z wnukami – każdy bilet również w cenie 5 zł. Zajęcia odbywają się od wtorku do piątku, trwają ok. 2 godzin (w g. 9–14). Do muzeum można dojechać pociągiem Kolei

Wielkopolskich z dworca Poznań Główny i przystanku „Dębiec” (podróż trwa ok. 20 min, przystanek „Szreniawa” tuż przy Muzeum); autobusami linii nr 701, 702, 703 (wyjazd z Górczyna, dojazd do Szreniawy ok. 20 minut, dojdzie do Muzeum – 5 minut).

Muzeum zachęca także do odwiedzania jego siedziby w sierpniowe weekendy. Program imprez: 6–7.08, g. 12–16 – *Od patyka do koszyka* (pokaz pracy wikliniarza i warsztaty wyrobu koszyczków wiklinowych); 13–14.08, g. 12–16 – *Weekend z traktorem* (pokazy pracy zabytkowych maszyn i urządzeń oraz plenerowa projekcja archiwalnych filmów rolniczych); 20.08, g. 12–16 – *Wieś pradiadków*; 21.08, g. 10–18 – *Przeszłość przyszłości*; 27–28.08, g. 12–16 – *Weekend z chlebem i białą kielbasą*. Szczegóły: Muzeum w Szreniawie, tel. 61 810 76 29, muzeum-szreniawa.pl.



Muzeum Rolnictwa w Szreniawie

FOT. MATERIAŁY ORGANIZATORÓW

Klub Starszaka w sierpniu

Stowarzyszenie CREO zaprasza mieszkańców i mieszkanki Poznania 60+ do udziału w bezpłatnych zajęciach w formule stacjonarnej i zdalnej. Harmonogram: 5.08, g. 10–12 – zajęcia rękodzielnicze,

siedziba Stowarzyszenia CREO, ul. Kochanowskiego 8a/2; 18.08, g. 10–12 – spotkanie przy kręglach (uczestnicy i uczestniczki przy wsparciu instruktora poznają tajniki gry, doświadczenie nie jest

potrzebne), Galeria MM, III piętro, ul. Św. Marcin 24. Na każde spotkanie obowiązują zapisy: Nina Woderska, tel. 667 313 012, nina.woderska@centrumcreo.pl. Liczba miejsc ograniczona.

Wolontariat szpitalny

Fundacja „Dobrze, że jesteś” prowadzi wolontariat szpitalny. Praca wolontariuszy polega na pomocy pacjentom w wykonywaniu codziennych czynności, robieniu drobnych zakupów, ale także na wspieraniu pacjentów swoją obecnością, cierpliwością, uśmiechem i rozmową.

Wolontariusze poznańskiego Oddziału Fundacji pracują w trzech poznańskich szpitalach: Szpital MSWiA – Oddział Hematologii, ul. Dojazd 34, Szpital Kliniczny im. Heliodora Święcickiego – Oddział Onkologii Klinicznej i Doświad-

czalnej, ul. Grunwaldzka 16/18, Szpital Kliniczny im. Heliodora Święcickiego – Oddział Hematologii i Transplantologii, ul. Szamarzewskiego 84. Dyżurują jeden raz w tygodniu na wybranym oddziale. Mogą też brać udział w spotkaniach integracyjnych i specjalnych szkoleniach. Wolontariusze stanowią niezwykle zróżnicowaną grupę nie tylko pod względem zawodowym, zainteresowań, ale również wiekowym. Kontakt w sprawie wolontariatu: Ewa Okuniewska, tel. 795 999 150, e-mail: poznan@dobrzejestes.pl.

Artysta w każdym wieku!

Przy Uniwersytecie Artystycznym w Poznaniu działa Uniwersytet Artystyczny Trzeciego Wieku. Zajęcia w semestrze 2022/2023 rozpoczną się w październiku, odbędą się stacjonarnie, natomiast wykłady – online.

W programie: fotografia, ikonopisanie, malarstwo, rysunek oraz wykłady ma temat historii sztuki. Zapisy do 30.09. W celu rezerwacji należy wysłać wiadomość na adres: uatw@uatw.edu.pl, podając: imię, nazwisko,

sekcję, grupę. Szczegółowe informacje: uatw.uap.edu.pl (na temat sekcji i grup – w zakładce „Informacje o zajęciach”, na temat opłat – w sekcji „Opłaty”, a wszystkie niezbędne dokumenty do zgłoszenia – w sekcji „Dokumenty”). Materiały na zajęcia plastyczne uczestnicy zapewniają we własnym zakresie. Kontakt: sekretariat UATW, pl. Wielkopolski 9, pok. 401, budynek C, tel. 61 853 00 18 wew. 119 (czynny we wt. w g. 11–15).

CIS zaprasza

Centrum Inicjatyw Senioralnych czynne jest od pon. do pt. w g. 8-16. W Centrum skorzystać można obecnie m.in. z bezpłatnych konsultacji cyfrowych. Podczas indywidualnych spotkań można się dowiedzieć, jak obsługiwać smartfon, tablet lub laptop, a także jak wyszukiwać informacje w internetach

czy korzystać z internetowych komunikatorów (WhatsApp, Messenger itd.). Spotkania trwają 45 minut (można odbyć maksymalnie 5 takich spotkań), są bezpłatne. Kontakt: tel. 61 847 21 11 lub 61 842 35 09. Centrum zachęca 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. *oprac. CIS*

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 najrozsądniejsze propozycje spośród ofert kierowanych do seniorów i senierek w Poznaniu. Tym razem zachęcamy do rozważenia udziału w tegorocznym poznańskim maratonie, tym bardziej że seniorzy mogą liczyć na zniżki za opłatę startową! Przez Poznań po długiej przerwie przebiegną fani królewskiego dystansu. Zapisy na 21. Poznań Ma-

raton już wystartowały, a 16.10 zawodnicy wyruszą na trasę. Poznań Maraton to bieg uliczny na dystansie 42,195 km, w którym udział biorą zawodnicy z kraju i zagranicy w wieku od 18 lat. Dla najszybszych zawodników przewidziane są nagrody finansowe, a dla zwycięzców w kategoriach wiekowych zwolnienie z opłaty startowej w przyszłorocznym maratonie. Osoby w wieku 60+ mogą startować w 4 klasyfikacjach wiekowych: 60-64, 65-69, 70-74, 75+. Organizatorem biegu są Poznańskie Ośrodki Sportu i Rekreacji. Jego



trasa przebiega ulicami Poznania ze startem na ul. Grunwaldzkiej i metą na Międzynarodowych Targach Poznańskich. Osoby w wieku 60+ mogą liczyć na 50 proc. zniżki na opłatę startową. Wysokość opłat bez zniżki i bez koszulki: 170 zł - do 15.09; 190 zł - 16.09-13.10; 250 zł - 14-15.10. Zapisy poprzez stronę internetową: marathon.poznan.pl, tel. 61 835 79 17. *oprac. CIS*

Senioralni. Poznań 2022 – zgłoszenia do programu



Centrum Inicjatyw Senioralnych zaprasza miejskie instytucje, uniwersytety trzeciego wieku, organizacje pozarządowe do wzięcia udziału w 12. edycji „Senioralni. Poznań”. Do programu można zgłaszać spotkania, spektakle, pokazy czy warsztaty. Wydarzenia mogą odbywać się

stacjonarnie oraz online, w terminie 3-30.10. Deklarację udziału wraz z propozycjami (pełen opis, informacje na temat miejsca, organizatora, ewentualnych zapisów i opłat) należy przesłać do 6.09 na adres zuzanna.macko@centrumis.pl. Szczegóły: tel. 61 847 21 11. *oprac. CIS*

Odrobina radości w plecaku



Centrum Inicjatyw Senioralnych, we współpracy m.in. z Caritas Poznania, organizuje po raz kolejny zbiórkę na rzecz dzieci z Ukrainy. W ramach drugiej, jesiennej edycji międzypokoleniowej akcji „Plecaki pełne radości” osoby w wieku senioralnym znów stworzą dla ukraińskich dzieci kolorowe plecaki, które wypełnione zostaną artykułami szkolnymi. Upominki zostaną przekazane pod koniec sierpnia dzieciom z Ukrainy przebywającym w Poznaniu. Punkt zbiórki znajduje się w siedzibie CIS przy ul. Mielżyńskiego 24 (działa od pon. do pt. w g. 8-16). Zbiórka potrwa do 19

sierpnia. Do punktu można przynosić zeszyty, długopisy, kleje, farby, bloki, nożyczki, piórnik. Potrzebne są rzeczy nieużywane. Do przekazywania darów zachęcamy przede wszystkim osoby w wieku senioralnym, jednak w zbiorce może wziąć udział każdy mieszkaniec i mieszkanka Poznania. Osoby w wieku senioralnym wezmą też udział w warsztatach, podczas których przygotują plecaki i wypełnią je niespodziankami dla dzieci. Spotkania warsztatowe odbędą się w sierpniu w siedzibie Centrum Inicjatyw Senioralnych. Szczegółowe informacje: tel. 61 847 21 11. *oprac. CIS*

MIEJSCA PRZYJAZNE SENIOROM

Miejsca Przyjazne Seniorom

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

Wielkopolskie Centrum Fizjoterapii

W Centrum dostępna jest fizjoterapia onkologiczna. Rehabilitacja pomoże uwolnić się od bólu i podniesie jakość życia. Z fizjoterapii mogą skorzystać osoby po zabiegu mastektomii, prostatektomii, usunięciu węzłów chłonnych pachwinowych oraz pachowych, operacji na jamie brzusznej czy operacji uroginologicznej. Pracownicy Centrum stosują m.in. drenaż limfatyczny, terapię blizny, terapię manualną, terapię dna miednicy, indywidualnie dobrane ćwiczenia usprawniające oraz inne

metody oparte na bieżącej wiedzy medycznej. Przy zakupie 10 zabiegów seniorcy i seniorzy otrzymują rabat 15 proc. na rehabilitację w Wielkopolskim Centrum Fizjoterapii przy ul. Łomżyńskiej 1. Zapisy: tel. 692 750 222 lub osobiście w Centrum.

Centrum Medyczne Stanley

Centrum oferuje fizjoterapię stomatologiczną – to rodzaj terapii dedykowany osobom mającym problemy m.in. z bólem i trzaskami stawów skroniowo-żuchwowych, bólami głowy, ograniczeniem lub deficytem zakresu otwierania ust. Odpowiednia terapia może również pozytywnie wpływać na stan uzębienia. Szczegóły i zapisy: Centrum Medyczne Stanley, ul. 28 Czerwca 1956 r. nr 135, tel. 61 649 05 55, 532 411 514.

MedPolonia

Przychodnia MedPolonia (ul. Obornicka 262) zachęca do sko-

Miejsce Przyjazne Seniorom

rzystania z dwóch ofert: 1. masaż w promocyjnej cenie (30 min, 45 zł, w każdą sobotę w g. 9-14); 2. pakiet badań laboratoryjnych (75 zł, w skład pakietu wchodzi następujące badania z krwi: morfologia krwi - podstawowa, OB, glukoza, cholesterol całkowity, mocznik - badanie ogólne, ALT, mocznik, badania są wykonywane od pon. do pt. w g. 8-14). Zapisy: tel. 61 664 33 00. W ramach kontraktu z NFZ przychodnia wykonuje też konsultacje specjalistyczne m.in. z zakresu chirurgii ogólnej, neurologii czy urologii. Szczegóły: tel. 61 664 33 00. *oprac. CIS*

Psy w służbie policji

22 sierpnia 1922 roku na poznańskiej Cytadeli rozpoczęła działalność policyjna szkoła tresury psów.

Biorąc pod uwagę sytuację międzynarodową, w jakiej po odzyskaniu niepodległości znalazła się Polska, aż trudno uwierzyć, że myślano wtedy u nas o sprawach tak prozaicznych jak psy służbowe i ich tresura. A o tym, że myślano, świadczy fakt, że w Wojsku Polskim zespół szkolący psy meldunkowe utworzono już w 1919 roku przy Batalionie Telegraficznym w Poznaniu. W tym samym roku także Żandarmeria Wojskowa uruchomiła w Kielcach ośrodek tresury. Został on jednak już po trzech miesiącach zlikwidowany, bo zdecydowano o rozpoczęciu szkolenia psów na większą skalę, i to na szczeblu centralnym.

Zadanie to powierzono Policji Państwowej, która uruchomiła przy ul. Powązkowskiej na warszawskiej Woli zakład hodowli i tresury. Jego kierownikiem został twórca polskiej kynologii policyjnej – Alojzy Grimm, były żołnierz armii austriackiej, postać niezwykle ciekawa i o ogromnych zasługach dla bezpieczeństwa państwa. To on pozyskał pierwszych 20 psów i rozpoczął z nimi kurs tresury.

Odrodzone państwo było biedne, a stał przed nim ogrom zadań. To m.in. dlatego tresura i hodowla psów służbowych ruszały opornie. Brakowało pieniędzy, fachowców, odpowiednio inteligentnych i zdrowych psów, a do tego w 1920 roku prawie połowę żywego inwentarza zabiła epidemia.

Warunki pracy z psami w Warszawie były nie najlepsze, dlatego zdecydowano o przeniesieniu jednostki tresury do Poznania. Tutaj był bowiem teren wymiennie nadający się do takich celów. Policja dostrzegła potencjał poznańskiej Cytadeli, czyli Fortu Winiary, będącego we władaniu wojska, ale znajdującego się w środku miasta, a jednocześnie odseparowanego od niego wysokimi murami, dzięki czemu chroniony był przed wścibskim wzrokiem osób niepowołanych (np. agentów obcego wywiadu). Zapewne brano też pod uwagę, że dzięki murom, szczekanie psów nie będzie przeszkadzało mieszkańcom okolicznych domów. Ośrodek pod nazwą Tresura Psów Policyjnych Komendy Głównej Po-



Psy policyjne z ośrodka szkoleniowego na Cytadeli i ich opiekunowie

licji Państwowej rozpoczął działalność 22 sierpnia 1922 roku, oczywiście pod kierownictwem Alojzego Grimma. „Rzeźnia miejska oddaje mi odpadki dla psów po cenach tak przystępnych, że utrzymanie zakładu kosztuje teraz o wiele mniej, aniżeli kosztowało w Warszawie pół roku temu, gdy nie było jeszcze takiej drożyzny” – mówił Grimm w wywiadzie dla „Kurjera Poznańskiego”. Wojsko przekazało policji teren i budynki, a w grudniu w Forcie Winiary szkolono już 40 psów, głównie owczarków niemieckich i dobermanów.

W tym czasie koszt nabycia i wyszkolenia jednego psa wraz z przewodnikiem zamykał się w granicach 3–5 tys. złotych. Kurs trwał 7 miesi-

cy, a zajęcia odbywały się w g. 7–17, z przerwą obiadową. W godzinach wieczornych przewodnicy chodzili na wykłady dotyczące budowy psa, pielęgnowania, żywienia, hodowli, tresury i właściwości poszczególnych ras. Szkolono równolegle zwierzę i jego przewodnika. Celem było takie ułożenie psa, by był posłuszny, umiał pracować węchem oraz był sprawny fizycznie.

Od przewodnika wymagano, by rozumiał psa, znał jego charakter oraz sposób reagowania. Do tresury w służbach mundurowych dopuszczano przedstawicieli pięciu ras: owczarki alzackie, airedale teriery, brodacze monachijskie, bokserzy i rottweilery. Instrukcja zaznaczała,

że dla policji najlepsze są owczarki alzackie (ze względu na owłosienie – do służby na wsi) i doberman (do służby miejskiej).

Selekcja osobników do tresury była bardzo ostra. Specjalna komisja co rok objeżdżała Polskę i kupowała od ludności psy nie starsze niż 2,5 roku. Tresura zaczynała się od wychowania. Najpierw trzeba było oduczyć psa „narowów”, np. obwąchiwania drzew i gonienia za innymi zwierzętami (psami, kotami). Uczono zaś chodzenia przy nodze, siadania, warowania, dawania głosu i pływania. Odbywały się też ćwiczenia zbiorowe (w oddziale).

Ćwiczone także różne rodzaje aportowania, czyli odnajdywania i przy-

noszenia zguby – m.in. aport zakopanego przedmiotu i aport z wody. Ważnym elementem szkolenia była praca węchowa i tropienie oraz pilnowanie przedmiotów i osób, a także eskortowanie i przytrzymywanie osoby zatrzymanej oraz obrona przewodnika i przyzwyczajanie do strzałów. Pies musiał rozróżniać strzały z broni policyjnej i broni „obcej”, czyli używanej przez przestępcę. W przypadku ataku na przewodnika pies miał chwycić zębami za prawy nadgarstek napastnika. Ugryzienie takie było bardzo bolesne, ale jednocześnie łatwe do wyleczenia.

W pierwszych miesiącach kursu pies był stale ze swoim przewodnikiem. Ten mógł wydawać polecenia tylko ustnie. Kategorycznie zabronione było wymuszanie posłuszeństwa biciem. Po ukończeniu kursu odbywał się egzamin przewodników i pokaz tresury psów przed komisją ekspercką. Przewodnicy i psy otrzymywali świadectwa kwalifikujące do pracy. Wyszkolony pies wracał do komendy wojewódzkiej, w której służył przewodnik.

Ośrodek szkolenia psów na Cytadeli działał przez 14 lat, do 1936 roku, gdy szkolenie psów przejęła Komenda Głównej Policji Państwowej w Warszawie.

Szymon Mazur

„Szły za nami tłumy”

Tak mówi o transporcie pomnika Poznańskiego Czerwca 1956 Bogdan Klepas – były przewodniczący Zarządu Regionu Wielkopolska NSZZ „Solidarność”.

W czerwcu 1981 roku w Poznaniu, tuż przed zbliżającą się rocznicą Poznańskiego Czerwca 1956 roku, odbył się transport fragmentów pomnika upamiętniającego ofiary tragicznych wydarzeń. Stalowe konstrukcje powstały w Zakładach Hipolita Cegielskiego i musiały zostać przewiezione na plac Mickiewicza. Bogdan Klepas uczestniczył w tym transporcie. O klimacie tego zdarzenia opowiedział Poznańskiemu Archiwum Historii Mówionej.



agn Bogdan Klepas



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

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

MIĘJSKA 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

Zespół: Mateusz Malinowski (red. nacz.), Szymon Mazur
Współpraca: Agnieszka Nawrocka
Redaktor techniczny: Wojciech Szybisty
Korekta: Anna Nowotnik **Wydawca:** Wydawnictwo Miejskie Poznań,
ul. F. Ratajczaka 44, 61-28 Poznań, e-mail: informator@wm.poznan.pl
www.wm.poznan.pl

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

MIĘJSKI 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. 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. 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 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.**

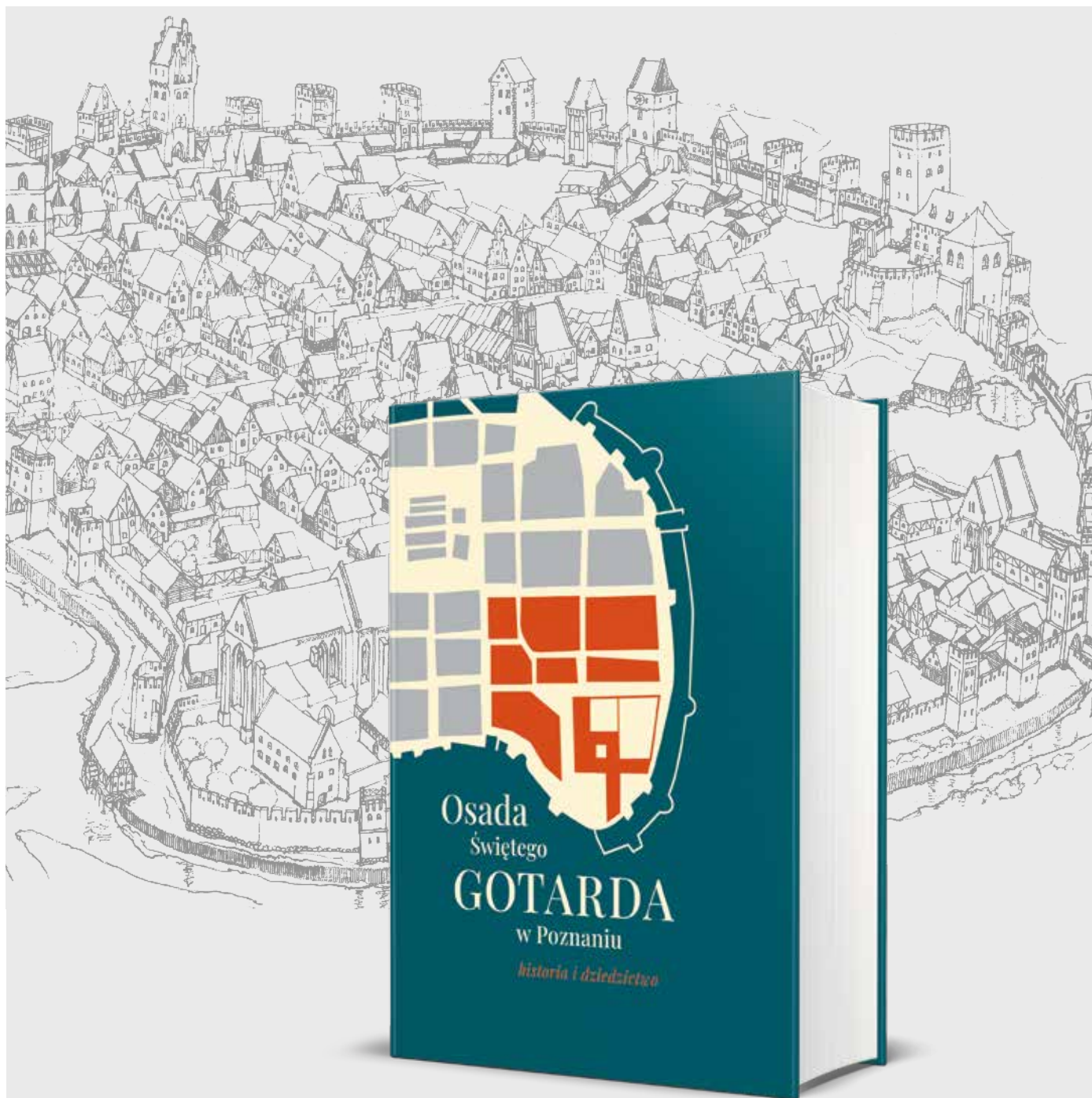
Sprzątanie nagrobków. Usługa polega na umyciu nagrobka osoby bliskiej oraz oczyszczeniu terenu wokół niego. Wykonywana jest na dwóch cmentarzach: Junikowie i Miłostowie, od pon. do pt. w g. 10-18. Skierowana jest do osób w wieku 80+. **Zgłoszenia przez Poznań Kontakt: 61 646 33 44.**

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.



Wszechstronny opis dawnej osady Świętego Gotarda i późniejszych losów terenu, na którym lokowano lewobrzeżny Poznań, od czasów najdawniejszych do dziś.



W sierpniowym IKS-ie

Irena

Na spektakl o losach Ireny Sendlerowej, która w czasie II wojny światowej uratowała 2,5 tys. żydowskich dzieci z getta warszawskiego, ale też o historii m.in. Adama - jej narzeczonego oraz łączniczki Magdy zaprasza Teatr Muzyczny. Więcej w temacie numeru.

Poznaj Sąsiada

2 grudnia 1991 roku Polska jako pierwsze państwo na świecie uznała niepodległość Ukrainy. Igor Ksenicz kontynuuje swój cykl, tym razem zajmują go wydarzenia XX wieku.

Rozmawiamy

z „Zasłużoną dla Miasta Poznania” Anną Chraniuk, poetą Dariuszem Sośnickim, pisarzem Grahamem Mastertonem oraz Anką Gregorczyk z Galerii Centrala.

Poznański Informator Kulturalny, Sportowy i Turystyczny IKS dostępny jest w Centrum Informacji Kulturalnej, empiaku, dobrych księgarniach, kioskach, marketach w cenie 4,90 zł.

Zapraszamy również na stronę kulturapoznan.pl