

SENIORALNY POZNAŃ

MIESIĘCZNIK
DLA SENIOREK
I SENIORÓW
PAŹDZIERNIK 2023

www.poznan.pl
ISSN 2658-1272
WYDANIE CYFROWE
ISSN 2956-5545

TYTKA
SENIORA

wewnątrz numeru

www.centrumis.pl

nr 10(46) 2023

Serwis miejski
m.poznan.pl

Zielona trzynastka

13. edycja cyklu wydarzeń pod hasłem „Senioralni. Poznań” z pewnością będzie bardzo szczęśliwa! Centrum Inicjatyw Senioralnych zaprasza po raz kolejny poznańskie seniorki i seniorów do wspólnego świętowania! Tegoroczni „Senioralni” zapowiadają się też bardzo zielono.

– Chcemy udowodnić, że nasze miasto jest bardzo przyjazne seniorom pod względem oferty, ale też przestrzeni. W mieście jest sporo zielonych wysp, gdzie można wypoczywać i świetnie się bawić, a oferta senioralna może być również proekologiczna – podkreśla Wojciech Bauer, dyrektor CIS. Centrum Inicjatyw Senioralnych łączy siły z Poznańskim Centrum Dziedzictwa i na inaugurację zaprasza do Amfiteatru Bramy Poznania (ul. Gdańska 2), gdzie w przepięknych okolicznościach przyrody rozpoczną się „Senioralni”. To właśnie tu, w sobotę 23.09 o g. 11, prezydent Poznania przekaze seniorom i seniorkom klucze do bram miasta. Przyznana zostanie również nagroda Miejskiej Rady Seniorów „Najlepszy Przyjaciel Seniorów”. – Cieszę się, że w Poznaniu odbywa się to wielkie, senioralne święto. To szczególnie czas dla wszystkich. Doceniamy obecność osób starszych w mieście i w ten właśnie sposób chcemy im podziękować i jednocześnie zachęcić do własnych poszukiwań. Dokładamy wszelkich starań, żeby oferta senioralna w naszym mieście była atrakcyjna i odpowiadała na realne potrzeby osób starszych – podkreśla Jacek Jaśkowiak, prezydent miasta. Po części oficjalnej coś dla duszy i ciała! Na początek koncert Tenorów Vincero z utworami operowymi

mi i musicalowymi. Na senioralnej scenie wystąpi też laureat The Voice of Poland, Zbigniew Zaranek. W trakcie wydarzenia będzie można skorzystać z oferty Bramy Poznania – do wyboru spacer z przewodnikami, zwiedzanie ekspozycji Bramy oraz warsztat „Ceramiczny zielnik” (szczegóły: centrumis.pl). Kalendarium tegorocznych „Senioralnych” otworzą Targi Viva Seniorzy!, które odbędą się w dniach 29–30.09 na terenie MTP – w programie m.in. koncert Andrzeja Rybińskiego i Hanny Banaszak. „Senioralni” potrwać do 31.10 i w trakcie tych kilku tygodni nie zabraknie pasjonujących wykładów, spotkań z ekspertami wszelkich dziedzin, warsztatów rękodzielniczych, zajęć cyfrowych, językowych i sportowych czy badań profilaktycznych przygotowanych wraz z uniwersytetami, instytucjami, organizacjami pozarządowymi oraz firmami. W programie też sporo „zielonych” propozycji – to m.in. ekologiczne spacer, spotkania z mieszkańcami ogrodu zoologicznego, zajęcia hortiterapeutyczne. Będzie też o ziołach w domowej apteczce, GMO czy ekoogrzewaniu. Podczas warsztatów seniorzy i seniorki wykonają ekozakładki do książek z makulatury, nauczą się zdrowo gotować i... spróbują zachować jeśień w słoiku. Jaką rolę odgrywają



seniorzy w kształtowaniu proekologicznych postaw młodych osób? Jaki wpływ na przyrodę mają zapyłaczki? Czy rośliny ozdobne mogą być toksyczne? Na te wszystkie

pytania – odpowiedzi podczas „Senioralnych”!
Współorganizator inauguracji: Brama Poznania, Poznańskie Centrum Dziedzictwa. Patronat Medialny:

„Senioralny Poznań”, „Gazeta Senior”, „My60+”, Radio Emaus, TVK Winogrady. Pełen program wydarzeń „Senioralnych” na s. 2–11.
Aleksandra Gracjasz

POZnań* KONTAKT
linia miasta

61 646 33 44

POZnań* KONTAKT
linia miasta

61 646 33 44

Program Senioralni. Poznań 2023

29 września–31 października 2023 r.

Program może ulec zmianom. Aktualny program dostępny jest na stronie: centrumis.pl. Szczegółowe informacje można uzyskać również, dzwoniąc do Centrum Inicjatyw Senioralnych: tel. 61 847 21 11. Udział w większości wydarzeń jest nieodpłatny lub opłata za wstęp jest niewielka. Na większość wydarzeń obowiązują zapisy, liczba uczestników jest ograniczona. Wydarzenia oznaczone w programie na niebiesko odbywają się w siedzibie CIS. Jedna osoba może zapisać się na maksymalnie dwa spotkania odbywające się w CIS. Więcej szczegółów na ten temat uzyskać można u organizatorów poszczególnych wydarzeń.



SPECJALNA OFERTA W TRAKCIE „SENIORALNYCH”

ZNIŻKI W POZNAŃSKICH TEATRACH

Teatr Polski w Poznaniu. Bilety dla senierek i seniorów na wybrane październikowe spektakle w cenie 30 zł (na hasło „Tytko”): 1.10, g. 18 – „Cudzoziemka” (podstawę spektaklu stanowią rozmowy na temat osobistych doświadczeń i punktów stykowych z życiorysem Marii Kuncewiczowej, spektakl z towarzyszeniem Orkiestry Antraktowej Teatru Polskiego); 6–7.10, g. 19, 8.10, g. 18 – „Haga” (komedia, w której wczorajsi władcy świata stają się śmieszni i żałośni, w niezwykle sposób przeplata się z tragedią); 10–11.10, g. 19, 15.10, g. 18 – „Śluby panieńskie” (twórcy starają się stematyzować pojęcie tak zwanego „upadku męskości” lub „słabej płci męskiej”); 18–21.10, g. 19 – „Ulisses” (Kim jest współczesny Odys? Spektakl z towarzyszeniem chóru Pogłosy i Orkiestry Antraktowej Teatru Polskiego); 26–28.10, g. 19, 29.10, g. 18 – „Taśmy rodzinne” (podczas wernisażu swojej wystawy młody artysta decyduje się zaprezentować nową pracę wideo, w której ujawni niewygodne fakty na temat domu rodzinnego). Rezerwacja biletów: tel. 61 852 05 41, 61 852 56 28 (jedna osoba może zarezerwować maksymalnie 2 bilety).

Teatr Nowy. Bilety dla senierek i seniorów na spektakle w cenie 35 zł (na hasło „Senioralni”): 6.10, 7.10, 9.10, g. 18.30 – „Porno” (zderzenie się jednostki z systemem i narzucanymi przez niego wartościami); 18–19.10, g. 19 – „Wiśniowy sad” (Lubow Raniewska przyjeżdża do rodzinnego majątku, by go ocalić); 20.10, g. 19.30, 21–22.10, g. 20 – „Wróg Ludu” (powszechnie znana historia lekarza odkrywającego, że w zatrudniającym go zakładzie leczniczym pacjenci korzystają z zatrutej wody – odarta z XIX-wiecznego kostiumu); 21–22.10, 24.10, g. 19 – „Siostry!” (spektakl w oparciu o tekst Antona Czechowa,

który od ponad stu lat kusi inscenizatorów przenikliwą i ponadczasową analizą tragikomizmu wpisanego w ludzki los). Miejsce: Teatr Nowy, ul. Dąbrowskiego 5, rezerwacja biletów: tel. 61 847 24 40, 61 847 86 24.

Teatr Muzyczny. Bilety dla senierek i seniorów w promocyjnej cenie na wybrane spektakle i wydarzenia: 4.10, g. 19.30 – „W tonacji życia. Piosenki Johna Bucchino” (jeden najznakomitszych twórców piosenek związanych z tradycją broadwayowską, w których splatają się miłość, samotność, radość, tęsknota i spełnienie), na hasło „Senioralni” bilety w cenie 50 zł; 21.10, g. 11.45 – Salon Poezji (Monika Roszko, aktorka Teatru Polskiego w Poznaniu, przeczyta poezję amerykańskich autorów w tłumaczeniu Stanisława Barańczaka), bilety: 20 zł, dostępne w kasie teatru. Miejsce: Teatr Muzyczny w Poznaniu, ul. Niezłomnych 1e, rezerwacja biletów: tel. 511 433 616 lub osobiście w kasie teatru.

Teatr Ósmego Dnia. Bilety dla senierek i seniorów w cenie 10 zł na spektakle i wydarzenia: 12.10, g. 20.30 – „Niewidzialne kobiety” (czytanie performatywne na podstawie książki „Niewidzialne kobiety. Jak dane tworzą świat skrojony pod mężczyzn”); 14.10, g. 19 „Paragraf 196 KK (ćwiczenia z terroru)” (przedsięwzięcie z pogranicza performansu i happeningu realizowane m.in. we współpracy z malarzem i artystą przestrzeni publicznej Pawłem Hajnclem). Spektakle w ramach Festiwalu Ofensywa Teatralna (28.10, bilety: 15 zł – pojedynczy, 30 zł – karnet): Szymon Jachimek, „Z dała od tonacji” (g. 18), Wojciech Tremiszewski, „Solo nowe!” (g. 19.30), Teatr Brama, „Zabawa” (g. 20.45), spotkanie z widownią (g. 21.30). Miejsce: Teatr Ósmego Dnia, ul. Ratajczaka 44, informacje: tel. 61 855 20 86.

Scena Robocza. Zniżki na bilety dla senierek i seniorów na spektakle Sceny Roboczej (seniorom przysługuje bilet ulgowy: 30 zł, bilet normalny: 40 zł): 6–7.10, g. 19 – „Pentezylea. Rekonstrukcja ciała Amazonek” (spektakl zestawia mityczną historię królowej Amazonek z kondycją

Amazonek współczesnych – osób przechodzących rehabilitację po leczeniu raka piersi), miejsce: Teatr Ósmego Dnia w Poznaniu, ul. Ratajczaka 44; 19–21.10, g. 19 – „Nasza Racja” (próba sięgnięcia do postaci Pomiedzy, która chce wytworzyć Nowy System Społeczny, wytyka różnice, ale szuka niezłomnie wspólnego pola, w którym człowiek ma prawo do szczęścia), miejsce: Studio Scena Robocza, ul. Wroniecka 6; 27–28.10, g. 19 – „Czarny to mój szczęśliwy kolor” (o przyzwoleniu na podejmowanie decyzji wynikających z głębi ciała, na przekór zewnętrznym normom), miejsce: Studio Scena Robocza, ul. Wroniecka 6. Bilety do nabycia przez stronę bilety24.pl oraz na miejscu przed wydarzeniem, szczegóły: tel. 795 577 022.

KINO

Pokazy filmowe CK Zamek. W ramach cyklu „Wystawa na ekranie” (sala 2, bilety: 27 zł – ulgowy z legitymacją emeryta-rencisty, 30 zł – normalny): 1.10, g. 14 – „Rafael: Młody geniusz”, 15.10, g. 14 – „Cézanne – Portrety życia”, 22.10, g. 14 – „David Hockney. Pejzaże, portrety i martwe natury”; w ramach cyklu „100-lecie Warner Bros.” (sala 1, bilety: 18 zł – ulgowy z legitymacją emeryta-rencisty, 21 zł – normalny): 7.10, g. 20.30 – „Sok z żuka”, 31.10, g. 21 – „Duch”; w ramach cyklu „Kino wokół fotografii” (sala 2, bilety: 16 zł – ulgowy z legitymacją emeryta-rencisty, 19 zł – normalny): 10.10, g. 19 – „Cézanne – Portrety życia”; w ramach cyklu „Krótka historia kina polskiego” (sala 1, bilety: 18 zł): 14.10, g. 18 – „Gorączka”. Projekcja spektaklu na żywo z The Metropolitan Opera: 21.10, g. 18.30 – „Dead Man Walking” (sala 1, bilety: 45–60 zł, ulgowy z legitymacją emeryta-rencisty). Szczegóły: CK Zamek, ul. Św. Marcin 80/82, tel. 61 646 52 72 (wt.–niedz. w g. 12–19).

Czwartki z polskimi filmami. Seanse w ramach programu Kultura Dostępna (g. 18): 5.10 – „Prawdziwe życie aniołów” (próba wyjścia z afazji i powrotu do życia przed udarem), 12.10 – „Raport Pileckiego” (żołnierz AK, rotmistrz Witold Pilecki celowo daje się aresztować, by zostać osadzonym w obozie koncentracyjnym Auschwitz), 19.10 –

„Braty” (bracia kilka miesięcy wcześniej stracili matkę i od tego momentu nic już nie jest takie samo), 26.10 – „Wyrwa” (tajemniczy wypadek samochodowy zmienia całkowicie życie Maćka, w zdarzeniu ginie jego żona). Organizator: Helios, Narodowe Centrum Kultury, miejsce: kino Helios, Posenia, ul. Pleszewska 1, bilet: 12,90 zł, szczegóły: tel. 61 622 72 95.

Powstanie na ekranie. 27.10, g. 15.30 – prelekcja fabularyzowanego dokumentu filmowego „Zwycięstwo. Powstanie Wielkopolskie 1918–1919” przedstawiającego wspaniałą historię walki o polskość. Miejsce: kino Charlie Monroe, ul. Rybaki 6a, bilet senioralny – 17 zł, senioralny grupowy – 12 zł (grupa od 10 osób), normalny – 20 zł. Dla seniorów dostępne są też seanse grupowe w wybranych kinach studyjnych w Poznaniu, kontakt w tej sprawie: tel. 601 700 688, powstaniawlp@adres.pl.

CYKLICZNE OPROWADZANIA

Z wizytą w teatrze. Orowadzanie po budynku Teatru Polskiego w Poznaniu wraz komentarzem historycznym, opisem scen i maszynerii teatru. Terminy oprowadzeń (g. 10 i 13): 2.10, 9.10, 16.10, 23.10. Miejsce: Teatr Polski, ul. 27 Grudnia 8/10, zapisy: tel. 61 852 05 41, klaudyna.jedrzejewska@teatr-polski.pl, koszt: 5 zł.

Odkryj zamkowe tajemnice. Chcesz zobaczyć unikatowe amonity zachowane w marmurowej podłodze CK Zamek? A może chcesz poczuć się jak cesarz, siadając na tronie cesarskim? Wybierz się na spacer po CK Zamek i sprawdź, jakie widoki roztaczają się z zamkowego balkonu. Terminy oprowadzeń z przewodnikiem: 4.10, g. 18 (klasyczne zwiedzanie), 6.10, g. 20 (wieczorne zwiedzanie), 10.10, g. 11 (zwiedzanie dla seniorów). Organizator i miejsce: CK Zamek, ul. Św. Marcin 80/82, zbiórka: Hol Wielki, bilety: 12 zł – ulgowy z legitymacją emeryta-rencisty, 15 zł – normalny, podczas zwiedzania dostępne będą przenośne krzeselka, szczegóły: tel. 61 646 52 72 (wt.–niedz. w g. 12–19).

Wśród egzotycznej roślinności. Godzinne zwiedzanie pawilonów Palmiarni Poznańskiej przybliży bogatą kolekcję roślin pochodzących z różnych stref klimatycznych. Terminy (g. 11): 3.10, 10.10, 17.10, 24.10. Dodatkowo w dniach 3.10 i 10.10 będzie można wziąć udział w spotkaniu w sali dydaktycznej Palmiarni na temat pielęgnacji roślin doniczkowych w domowych warunkach. Miejsce: Palmiarnia Poznańska, ul. Matejki 18, zapisy: tel. 514 652 476, 510 674 848, koszt (dla osób 60+): 4 zł, opłata w kasie Palmiarni.

O rzemiośle dziś. Orowadzanie autorskie po wystawie „Tradycyjne rzemiosło a współcześni rzemieślnicy”, która jest fotograficznym zapisem

pracy poznańskich rzemieślników, ich powszednich zmagani z zawodową materią oraz pasji, jaką wkładają w wykonywany zawód. Fotografie uzupełniają cytaty z rozmów, jakie autor zdjęć prowadził z rzemieślnikami. Terminy: 3.10, 10.10, 17.10, 24.10, 31.10, g. 12. Organizator: Fundacja Zapis, miejsce: Galeria w Bramie, ul. Garbary 47, wstęp wolny, szczegóły: tel. 602 349 149.

W hołdzie tym, którzy odeszli. Orowadzanie z przewodnikiem po Muzeum Martyrologii Wielkopolan. 84 lata temu w Forcie VII utworzono pierwszy niemiecki obóz koncentracyjny na ziemiach okupowanej Polski. Pracownicy muzeum przybliżą sylwetki wybranych więźniów Fortu VII i ich życiorysy. Będzie również możliwość obejrzenia wystawy „Kobiety w Forcie VII”. Terminy (g. 11): 7.10, 14.10, 21.10, 28.10. Organizator: Wielkopolskie Muzeum Niepodległości, miejsce: Muzeum Martyrologii Wielkopolan – Fort VII, ul. Polska, bariery architektoniczne (schody, nierówne podłogi), zapisy: tel. 61 848 31 38, koszt: 3 zł.

CIEKAWY WYSTAWY

Poznań na fotografiach. Czym są peryferie? Czy polegają głównie na jednoczesnym mieszkaniu obok miasta i w nim? Te oraz inne odpowiedzi będzie można poznać podczas zwiedzania nowej wystawy „Obok i w. O peryferiach Poznania w fotografii” dostępnej w CK Zamek. Bilety: 12 zł – ulgowy z legitymacją emeryta-rencisty, 17 zł – normalny, wydarzenia towarzyszące wystawie: zwiedzania (3.10, g. 11 – dla seniorów, 18.10, g. 18 – zwiedzanie wystawy z kuratorem, Sala Wystaw, bilety: 12 zł – ulgowy z legitymacją emeryta-rencisty, 17 zł – normalny), 26.10, g. 18 – debata „Na marginesie: czego potrzeba do życia na przedmieściach?” (Sala pod Zegarem, wstęp wolny). Szczegóły: CK Zamek, ul. Św. Marcin 80/82, tel. 61 646 52 72 (wt.–niedz. w g. 12–19).

Wystawa roślin owadożernych. Okazja do odkrywania tajemnic i piękna roślin owadożernych, ale także uzyskania porad na temat ich hodowli, wystawa dostępna w dniach 10–15.10. Miejsce: Palmiarnia Poznańska, ul. Matejki 18, bilety: ulgowy – 12 zł (legitymacja emeryta-rencisty), normalny – 16 zł, dla seniorów w każdy wtorek – 4 zł. Godziny otwarcia Palmiarni: pon.–pt. w g. 9–16 (ostatnie wejście – g. 15), sob.–niedz. w g. 9–17 (ostatnie wejście – g. 16), szczegóły: tel. 61 865 89 07.

EDUKACJA i ROZRYWKA (cykliczne zajęcia)

Zapisy na kurs języka francuskiego w zniżkowych cenach. Przez cały październik można zapisać się na kurs języka francuskiego w Domu Bretanii w promocyjnej cenie: 585 zł (cały semestr, 15

spotkań, każde z nich trwa 90 minut), na poziomie podstawowym i średnio zaawansowanym, kurs rozpoczyna się w październiku. Miejsce: Dom Bretanii, Stary Rynek 37, zapisy: tel. 61 851 01 90, 61 851 68 51, kursy@dombretanii.org.pl.

Pokazowe zajęcia języka angielskiego.

Zajęcia odbywają się w grupach na wszystkich poziomach zaawansowania językowego. W ramach „Senioralnych” będzie można uczestniczyć bezpłatnie w jednym spotkaniu (w dniach 1–31.10). Miejsce: Klub Języka Angielskiego English & Tea, ul. Roosevelta 4/4, zapisy: tel. 505 359 771, anna.piotrowska1903@gmail.com.

Nietrzymanie moczu i endometrioza – wykłady.

Wykłady edukacyjne z elementami ćwiczeń. Wykład „Nietrzymanie moczu u kobiet – objawy, leczenie, ćwiczenia”, terminy spotkań (g. 12.30–13.30): 6.10, 13.10, 20.10, 27.10. Wykład „Endometrioza - czym jest, objawy, leczenie”, terminy spotkań (g. 13.30–14.30): 4.10, 11.10, 18.10, 25.10. Organizator i miejsce: Kriomedica, ul. Starołęcka 42, zapisy: tel. 61 871 55 00, udział bezpłatny.

Konsultacje Informatyczne i Poranki Seniora.

Cykliczne spotkania w Fifnej: Bezpłatne Konsultacje Informatyczne (4.10, 18.10, 25.10, 27.10, g. 9–13), indywidualne spotkania, podczas których prowadzący wyjaśni wszystkie wątpliwości związane z nowoczesną technologią. Należy zabrać swój sprzęt wraz z ładowarką, nie jest to kurs komputerowy, nie są udzielane porady techniczne oraz związane ze sprzętem Apple. Poranki Seniora w Fifnej (2.10, 16.10, 23.10, 30.10, g. 11–13, koszt: 5 zł), w programie m.in. spotkanie z sędzią sądu rejonowego, zabawy słowne, planszówki oraz przestrzeń do kulinarnych inspiracji. Miejsce i organizator: Fundacja Serdecznik – Projekt Fifna, ul. Sienkiewicza 20a, na wszystkie spotkania obowiązują zapisy: tel. 533 488 550.

Festiwal Podróżniczy „Śladami Marzeń”.

Wydarzenie dla miłośników przygód i odkrywania nieznanych zakątków świata. W programie m.in. warsztaty i prezentacje (27–29.10). Organizator: Stowarzyszenie „Śladami Marzeń”, miejsce: MTP, Poznań Congress Center, wejście od ul. Śniadeckich, bilety: 40 zł (1 dzień), 70 zł (3 dni), godziny otwarcia: 27.10, g. 12–18, 28.10, g. 11–18, 29.10, g. 11–17, szczegóły: tel. 604 657 604.

DLA AKTYWNYCH (cykliczne zajęcia)

Prozdrowotne zajęcia gimnastyki w wodzie.

Zajęcia odbywają się na kameralnym basenie, pod okiem wykwalifikowanych, pełnych zaangażowania instruktorów, mogą w nich brać osoby, które nie posiadają umiejętności pływackich. Terminy zajęć: 3.10, 5.10, 10.10, 12.10, g. 9 i 10. Organizator: Razem w Formie, miejsce: basen w Galerii Posenia, ul. Pleszewska 1, zapisy: tel. 500 055 056, koszt: 10 zł.

Pilates. Terminy zajęć (g. 14): 5.10, 12.10, 19.10, 26.10. Organizator i miejsce: Kriomedica, ul. Starołęcka 42, zapisy: tel. 61 871 55 00, koszt: 9,90 zł.

Ćwiczenia ogólnousprawniające i rehabilitacyjne. Ćwiczenia połączone z krótkim wykładem o bólach kręgosłupa, stawów i mięśni. Terminy zajęć (I grupa, g. 11.30 – ćwiczenia ogólnousprawniające, II grupa, g. 12.15 – rehabilitacyjne): 3.10, 4.10, 10.10, 11.10, 17.10, 18.10, 24.10, 25.10. Organizator i miejsce: Kriomedica, ul. Starołęcka 42, zapisy: tel. 61 871 55 00, koszt: 9,90 zł.

Zajęcia tai-chi dla początkujących. Dostępne w wybrane dni października. Organizator: Poznańskie Stowarzyszenie Tai-Chi, miejsce: wt., g. 17.30–19.30 – Zespół Szkolno-Przedszkolny, ul. Jesionowa 14; śr., g. 17.30–19.30 – ODK „Na Pięterku”, os. Orła Białego 5; czw., g. 18–19.30 – Dwujęzyczne Liceum Ogólnokształcące, ul. Drzymały 4/6; czw., g. 18.30–20 – Zespół Szkół Budowlano-Drzewnych, ul. Raszyńska 48. Wstęp wolny, szczegóły: tel. 784 650 104.

Boks i ćwiczenia usprawniające. Bezpłatne zajęcia z elementami boksu, zdrowy kręgosłup, ćwiczenia rozciągające oraz ćwiczenia z hantelkami, odbywają się w każdy wtorek i czwartek października o g. 15. Organizator i miejsce: Bagdasarian Boxing Club Poznań, ul. Reymonta 35, zapisy: tel. 692 230 015, 694 021 328.

Relaks w grocie solnej dla osób 60+. Seanse odbywają się codziennie w g. 12, 14 i 16 (2–31.10), należy zabrać ze sobą białe skarpetki, koszt: 5 zł. Miejsce: Grota Sollan, ul. Warszawska 25, zapisy: tel. 730 918 817.

PORADY PRAWNE

Bezpłatne porady prawne dotyczące: umów dożywocia, służebności, darowizny, pełnomocnictwa, dostępne w dniach (g. 10–16): 11.10, 12.10, 18.10, 19.10, 26.10. Organizator: Kancelaria Adwokacka, adwokat Agata Koschel-Sturzbecher, miejsce: ul. Solna 9/4 (wejście od ul. Młyńskiej), zapisy: tel. 886 540 237. Osoby zainteresowane poradami powinny w miarę możliwości zabrać ze sobą dokumentację dotyczącą ich spraw.

BADANIA PROFILAKTYCZNE

Audika Polska: bezpłatne badania słuchu i porady dla użytkowników aparatów słuchowych. Seniorzy będą mogli skorzystać też z bezpłatnej oceny serwisowej aparatu, oferta dostępna w dniach 1–31.10. Miejsce: Audika, ul. Woźna 13 (pon. w g. 10–18, wt.–pt. w g. 8–16, zapisy: tel. 61 855 04 31, 661 510 644); Przychodnia Euromed, os. Piastowskie 58 (pon. w g. 10–18, wt.–pt. w g. 8–16, zapisy:

tel. 733 960 076); ul. Słowiańska 38 (pon. w g. 10–18, wt.–pt. w g. 8–16, zapisy: tel. 789 218 690); Przychodnia Wojskowa, ul. Szylinga 1 (codziennie w g. 8–16, tel. 517 420 009); Przychodnia „Konsyliarz”, ul. Słowackiego 8 (codziennie w g. 8–16, zapisy: tel. 500 171 004); Przychodnia „Medyk”, ul. Świt 47/49 (pon. i śr. w g. 8–16, zapisy: tel. 728 994 913).

Audiometria Aparaty Słuchowe: bezpłatne badania słuchu. Profesjonalne badania słuchu – otoskopia, audiometria tonalna w pełnym zakresie z omówieniem wyników i konsultacją protetyka słuchu, dostępne w dniach 9–20.10. Miejsce: os. Tysiąclecia 30 (Dom Kultury „Jubilat”, wejście od „Stokrotki”), zapisy: tel. 787 014 545, Przychodnia Wojskowa, ul. Szylinga 1, wejście C, gab. 135, zapisy: tel. 666 563 134.

Amplifon: bezpłatne badania słuchu i konsultacje indywidualne. Badania z możliwością niezobowiązujących i bezpłatnych testów najnowszych aparatów słuchowych, specjalne rabaty i oferty na aparaty słuchowe oraz akcesoria i baterie. Miejsce: Amplifon, ul. Kazimierza Wielkiego 5, lok. U3 – w dniach 2.10, 4.10, 6.10, 10.10, 12.10, 16.10, 18.10, 20.10, 24.10, 26.10, 30.10 (zapisy: tel. 793 990 955), ul. Słowiańska 40f – w dniach 3.10, 5.10, 9.10, 11.10, 13.10, 17.10, 19.10, 23.10, 25.10, 27.10, 31.10 (zapisy: tel. 509 699 658), wszystkie badania w g. 8–16.

Amed Aparaty Słuchowe: bezpłatne konsultacje z protetykiem słuchu i porady na temat aparatów słuchowych. W ramach indywidualnej konsultacji z protetykiem słuchu pod hasłem „Jak dbać o higienę ucha?” każdy uczestnik może liczyć na bezpłatną wideootoskopię ucha, podczas której na monitorze zobaczy wygląd swojego kanału słuchowego i błony bębenkowej. Otrzyma też informację, jak i czym czyścić prawidłowo przewód słuchowy. Konsultacje dostępne w dniach (g. 10–18): 3.10, 10.10, 17.10, 24.10, 31.10. Z kolei podczas konsultacji dotyczących aparatów słuchowych specjaliści podpowiedzą m.in., jakiego rodzaju zasilanie aparatu wybrać i w jaki sposób go odpowiednio pielęgnować, dwa rodzaje konsultacji (porady na temat rodzajów aparatów oraz wskazówki dotyczące pielęgnacji) dostępne w dniach 1–31.10 w g. 9–17. Miejsce: Amed Aparaty Słuchowe, ul. Poznańska 18a/1, zapisy: tel. 730 554 111, 61 221 01 51.

Towarzystwo GEST: bezpłatne badania słuchu oraz konsultacje z protetykiem słuchu. Przez cały październik w g. 8–16 dostępne są podstawowe, bezpłatne badania słuchu oraz konsultacje z protetykiem słuchu (organizatorzy zapewniają tłumacza PJM). Miejsce: Towarzystwo Tłumaczy i Wykładowców Języka Migowego GEST, ul. Wyspiańskiego 13/6, zapisy: tel. 728 743 000.

SilverOptyk: badanie wzroku. Profesjonalne badanie optometryczne zakończone wydaniem recepty okularowej oraz zaleceniami dotyczącymi prawidłowego funkcjonowania układu wzrokowego. Badanie dostępne w dniach: 16.10 (g. 10–15), 26.10 (g. 10–14), 30.10 (g. 10–14). Organizator i miejsce: SilverOptyk, ul. Warszawska 98a, zapisy: tel. 574 063 117, koszt: 10 zł.

Kriomedica: pakiety na zabiegi. Do wyboru: pakiet Kriokomora „Poznaj nas” (50 proc. zniżki na pakiet 10 wejść dla nowych pacjentów, koszt: 225 zł zamiast 450 zł), Mroźny pakiet „Eliksir zdrowia i młodości” (5 wejść na kriokomorę oraz 5 hydromasaży Aquatizer, koszt: 250 zł zamiast 390 zł, g. 16–17.30), Pakiet „Zdrowy Senior” (2 wizyty – każda obejmuje 30-minutowy masaż oraz 2 zabiegi fizykalne, koszt: 199 zł zamiast 224 zł). Miejsce: Kriomedica, ul. Starołęcka 42, szczegóły: tel. 61 871 55 00.

PBO 2024

Głosowanie na projekty w ramach Poznańskiego Budżetu Obywatelskiego 2024 odbędzie się w dniach 2–23.10 (głosowanie ostatniego dnia do g. 12). Można oddać 5 głosów – 3 głosy na projekty ogólnomiejskie (ogólnomiejski mały, ogólnomiejski duży, ogólnomiejski w ramach Zielonego Budżetu) i 2 na rejonowe (rejonowy mały, rejonowy duży). Głosowanie odbywa się przez stronę: budzet.um.poznan.pl. Można również zagłosować stacjonarnie od pon. do pt. w g. 7.30–15.30 w Urzędzie Miasta Poznania (pl. Kolegiacki 17), korzystając z komputera oraz pomocy urzędników. Inne punkty do głosowania: Centrum Inicjatyw Senioralnych (ul. Mielżyńskiego 24, od pon. do pt. w g. 8.15–15.45) i Centrum Inicjatyw Rodzinnych (ul. Ratajczaka 44, od pon. do pt. w g. 10–18). Szczegóły: tel. 61 878 59 77.

PROGRAM POZOSTAŁYCH WYDARZEŃ

TARGI VIVA SENIORZY!

29–30 września, g. 10–17

W programie imprezy ciekawe warsztaty (m.in. cyfrowe, na temat bezpieczeństwa, malowania plecaków, tworzenia toreb na zakupy czy biżuterii, wyplatania makramy, tkania) i wykłady (na temat opieki senioralnej, bezpieczeństwa, zdrowego stylu życia czy seksualności w wieku dojrzałym), występy zespołów artystycznych i chórów senioralnych. Nie zabraknie propozycji dla aktywnych – do wyboru taniec hula, salsa czy tai-chi. Seniorki i seniorzy będą mogli wziąć również udział w warsztatach hip-hopu, pokazie mody, spacerach

z przewodnikiem po targowych przestrzeniach, rozgrywkach futbolowych i turnieju szachowym. Podczas targów zostaną wręczone również nagrody dla najaktywniejszych senierek i seniorów z Wielkopolski oraz przyznane nagrody w konkursie „Laur Seniora”. Pierwszego dnia imprezy, w piątek, na targowej scenie wystąpi Andrzej Rybiński (29.09, g. 16), a o g. 17 rozpocznie się VIVA prywatka, czyli potańcówka z DJ Wiką. W sobotę, na finał targów, koncert Hanny Banaszak (30.09, g. 16). Przez dwa targowe dni swoją ofertę prezentować będą organizacje pozarządowe działające na rzecz seniorów, uniwersytety trzeciego wieku, miejskie instytucje oraz wystawcy komercyjni.

Organizator: Międzynarodowe Targi Poznańskie, partnerzy: Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu, miejsce: MTP, pawilon 3. Bilety do kupienia stacjonarnie w Centrum Informacji Kulturalnej (ul. Ratajczaka 44, czynne: pon.–pt. w g. 10–18 oraz sob. w g. 10–17) lub online przez platformę ToBilet.pl: bilet wstępu wielokrotny (umożliwiający wejście na targi w piątek i sobotę): 25 zł, bilet wstępu jednorazowy (umożliwiający wejście na targi w piątek lub sobotę): 20 zł. Bilety można kupić również w kasie targowej w dniu wydarzenia: bilet wstępu wielokrotny: 30 zł, bilet wstępu jednorazowy: 25 zł.

1 października

g. 11 | Szlakiem żywołów w dziejach Poznania: spacer historyczny

Spacer tropem żywołów, które na przestrzeni lat nawiedzały Poznań. Jaki wpływ na wygląd dzisiejszego miasta miały woda, powietrze czy ogień? Spacer potrwa ok. 1,5 godz.

Organizator: Wielkopolskie Muzeum Niepodległości, zbiórka: pl. Bernardyński, przy szpitalu, na trasie spaceru pojawiają się bariery architektoniczne (schody, nierówne podłoże), wstęp wolny, szczegóły: tel. 691 266 779.

g. 19 | Rusz się z nami, seniorami!

Zajęcia ogólnokondycyjne, prowadzący zaprezentują ćwiczenia bez pomocy sprzętu i z jego wykorzystaniem, ćwiczenia taneczne (zumba), pokażą też, jak połączyć ćwiczenia kondycyjne, koordynacyjne oraz wzmacniające.

Organizator i miejsce: Wielkopolskie Centrum Fizjoterapii, ul. Łomżyńska 1, zapisy: tel. 692 750 222, udział bezpłatny.

2 października

g. 8–15 | Drzwi Otwarte w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie

Zainteresowani dowiedzą się m.in., na jakie wsparcie mogą liczyć, jakie warunki należy spełnić, by uzyskać dofinansowanie z funduszy PFRON. Można przyjść lub zadzwonić: tel. 61 878 17 31/33/34, 61 878 19 38/44/45.

Organizator i miejsce: MOPR Poznań, Sekcja ds. Rehabilitacji Społecznej Osób Niepełnosprawnych, ul. Sienkiewicza 22, wstęp wolny.

g. 10 | Wybory jako forma konwencjonalnej partycypacji politycznej

W trakcie wykładu zostaną poruszone następujące wątki: formy partycypacji politycznej we współczesnym świecie, istota i zasady przeprowadzania wyborów, konsekwencje aktywności i bierności obywateli, frekwencja wyborcza, przymus wyborczy. Prowadzący: prof. UAM dr hab. Marcin Rachwał.

Organizator i miejsce: Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa UAM, ul. Uniwersytetu Poznańskiego 5, sala 120, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 829 66 27.

g. 14.30 | Warsztaty uroginologiczne

Na spotkaniu poruszony zostanie temat nietrzymania moczu, obniżenia narządów miednicy mniejszej, parć nagłych czy nykturii. Prowadzący podpowiedzą, jak prawidłowo ćwiczyć mięśnie dna miednicy oraz jakie ćwiczenia rozluźniają ciało.

Organizator i miejsce: Wielkopolskie Centrum Fizjoterapii, ul. Łomżyńska 1, zapisy: tel. 692 750 222, udział bezpłatny.

g. 16.30–18.30 | Warsztat rysunkowy dla początkujących

Na zajęciach uczestnicy zapoznają się z różnymi technikami rysunkowymi, podstawowymi pojęciami związanymi z rysunkiem, a następnie wykonują prace ołówkami.

Organizator i miejsce: Fundacja Serdecznik – Projekt Fifna, ul. Sienkiewicza 20a, zapisy: tel. 533 488 550, udział bezpłatny.

g. 18 | Hortiterapia dla duszy i ciała

Wykład na temat dobroczynnego wpływu roślin na nasze funkcjonowanie. Ogród daje wiele korzyści w zakresie fizycznym, psychicznym i społecznym, dla osób w każdym wieku, z każdym rodzajem dysfunkcji. Zdrowym pozwala na odciążenie stresów życia codziennego. Prowadzenie: prof. UPP dr hab. Agnieszka Krzemińska-Bródka.

Organizator i miejsce: Dom Bretanii, Stary Rynek 37, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 851 68 51.

3 października

g. 11 | Czy rozumiesz, co napisał lekarz?

Czym jest karta informacyjna leczenia szpitalnego? Uczestnicy będą mieli możliwość sprawdzenia, czy rozumieją ten typ dokumentu, na podstawie konkretnych przykładów z autentycznych wypisów. Można przynieść na zajęcia lub wcześniej przesłać swoje własne wypisy szpitalne (z ukrytymi danymi osobowymi).

Organizator i miejsce: Wydział Anglistyki UAM, Collegium Heliodori Święcicki, ul. Grunwaldzka 6, Sala Górna, zapisy: tel. 602 279 029, udział bezpłatny.

g. 12 | Skarby wydobyte z bagien: oprowadzanie kuratorskie po wystawie

Wystawa prezentuje wyniki badań archeologicznych na unikatowym stanowisku bagiennym, położonym na krawędzi doliny Noteci w Krzyżu Wielkopolskim. Zachowały się na nim pozostałości pobytu w tym miejscu grup łowców-zbieraczy.

Organizator i miejsce: Muzeum Archeologiczne w Poznaniu, pałac Górków, ul. Wodna 27, zapisy: tel. 61 628 55 53, olga.adamczyk@muzarp.poznan.pl, udział bezpłatny.

g. 18 | „Chłopki. Opowieść o naszych babkach”

Spotkanie autorskie z Joanną Kuciel-Frydryszak. Najnowsza książka autorki prezentuje siłę wiejskich kobiet, ich bezgraniczne oddanie rodzinie, ale też pragnienie zmiany i nierówną walkę o siebie w patriarchalnym społeczeństwie.

Organizator i miejsce: CK Zamek, ul. Św. Marcin 80/82, Sala Wielka, bilety: 5 zł, szczegóły: tel. 61 646 52 72 (wt.–niedz. w g. 12–19).

4 października

g. 10 | Jak rozporządzić mieszkaniem za życia i nie stracić dachu nad głową?

Podczas spotkania poruszone zostaną takie wątki, jak: umowa darowizny czy dożywocia, dziedziczenie, testament, zapis windykacyjny czy zachówek.

Organizator: Wielkopolska Izba Adwokacka, miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy (od 27.09): tel. 61 847 21 11 lub osobiście w CIS, udział bezpłatny.

g. 11 | Spacer wzdłuż ścieżki EkoEdukacji

Okazja do spędzenia wolnego czasu na świeżym powietrzu oraz wspólnej rozmowy na temat otaczającej przyrody w towarzystwie członków Klubu Seniorki i Seniora działającego przy Bramie Poznania, które poprowadzą spacer.

Organizator: Brama Poznania, Poznańskie Centrum Dziedzictwa, Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, miejsce: Eksperymentalny Ogród Dziedzictwa przy Bramie Poznania, wejście od ul. Ostrówek, zapisy: tel. 61 647 76 34. Spacer asfaltową Wartostradą (ok. 1 km), odbędzie się niezależnie od pogody, udział bezpłatny.

g. 18 | Made in Poznań: spotkanie z Lucjanem Morosem

Podróż z Lucjanem Morosem, historykiem, autorem książki *Made in Poznań*, po „ludowym” Poznaniu śladami znanych poznańskich marek, takich jak Goplana, Herbapol, Modena, Pollena-Lechia, Przemysławka, Społem, Stomil czy Tarpan. Spotkanie w ramach projektu „Dzieciństwo na trzepaku”.

Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Filia Sztuki, pl. Wolności 19, sala na piętrze, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 885 89 55 (od pon. do pt. w g. 8–16).

5 października

g. 10–12 | Dary natury w naparach

Uczestniczki i uczestnicy przygotowują napary ziołowe według przepisów Andrzeja Klimuszki – na przeziębienie, grypę i wzmocnienie.

Organizator i miejsce: Fundacja ORCHidea, ul. Hetmańska 15, zapisy: tel. 723 522 631, udział bezpłatny.

g. 10–12 | Srebrny Fyrteł: Brydżowe potyczki

Zaproszenie do udziału w spotkaniu skierowane jest do osób, które chciałyby rozpocząć swoją przygodę z brydżem. W karciany świat wprowadzi profesjonalista i pasjonat brydża. Brydż to jednocześnie trening pamięci, strategicznego myślenia, ale również możliwość współpracy w grupie. Uwaga – zapisy na cykl 4 spotkań (5.10, 12.10, 19.10, 26.10). Spotkanie w ramach projektu Srebrny Fyrteł. Organizator: Miejska Rada Seniorów w Poznaniu, Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, miejsce: Pracownia Ekonomii Społecznej „ładne rzeczy”, ul. Św. Marcin 57, zapisy: tel. 61 842 35 09, udział bezpłatny.

g. 11 i 13 | Spotkanie z opiekunami mieszkańców Nowego Zoo

O mieszkańcach wybiegów opowiedzą ich opiekunowie. Spotkanie połączone ze spacerem po ogrodzie.

Organizator i miejsce: Nowe Zoo, ul. Krańcowa 81, zbiórka: przy mapie Nowego Zoo, tuż za głównym wejściem od strony ul. Krańcowej, koszt: 5 zł dla osób 60+, szczegóły: tel. 61 872 07 73.

g. 12.30–14 | Srebrny Fyrteł: Apetyt na życie

Obiegowa opinia mówi, że mężczyźni kiepsko się starzeją. Postawa Andrzeja Wasilewskiego, bohatera spotkania, całkowicie temu zaprzecza. Pracował w różnych zawodach, ukończył studia oficerskie, prawnicze, psychologiczne. Poza tym maluje, podróżuje, pływa jachtem po morzach, zajmuje się dziennikarstwem, udziela w klubie seniora. Jak się to robi? Skąd czerpać inspirację i jak się motywować do działania? Spotkanie w ramach projektu Srebrny Fyrteł.

Organizator: Miejska Rada Seniorów w Poznaniu, Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, miejsce: Pracownia Ekonomii Społecznej „ładne rzeczy”, ul. Św. Marcin 57, zapisy: tel. 61 842 35 09, udział bezpłatny.

g. 14 | Warsztaty dotyczące techniki nordic walking

Fizjoterapeuta podpowie, jak dobrać odpowiednie kijki i na co zwrócić uwagę podczas ich używania. Po części teoretycznej wspólny marsz po okolicy (ok. 3–4 km). Należy mieć wygodny strój i buty do chodzenia, można zabrać swoje kijki albo wypożyczyć na miejscu.

Organizator i miejsce: Wielkopolskie Centrum Fizjoterapii, ul. Łomżyńska 1, zapisy: tel. 692 750 222, udział bezpłatny.

g. 15 | Profilaktyka schorzeń i dolegliwości osób starszych

Warsztat, podczas którego można się dowiedzieć, jak opóźnić proces starzenia się organizmu, zapobiegać dolegliwościom, poprawić kondycję fizyczną i zadbać o swoje zdrowie psychiczne.

Organizator i miejsce: Wielkopolskie Centrum Medycyny Rodzinnej, os. Bohaterów II Wojny Światowej 33, zapisy: tel. 573 004 242, udział bezpłatny.

g. 15 | Srebrna gospodarka: wykład

Średnia wieku polskiego społeczeństwa rośnie i ten trend będzie się utrzymywał. Co oznacza to dla społeczeństwa, a co dla nas samych? Prowadząca: dr Kinga Podraza-Myszkowska.

Organizator: Otwarta Wszechnica Ekonomiczna „Erga Omnes”, wydarzenie pod patronatem PZZ Herbapol S.A., miejsce: Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu, budynek D, ul. Towarowa 55, sala 4.1 (VI piętro), wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 856 92 45.

6 października

g. 11.30–13.30 | Senior na rynku pracy

Uczestnicy spotkania poznają metody szukania pracy oraz rodzaje dokumentów aplikacyjnych. Zdobędą sporo praktycznych wskazówek na temat tego, jak poradzić sobie na rynku pracy.

Organizator: Powiatowy Urząd Pracy w Poznaniu, miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy (od 29.09): tel. 61 847 21 11 lub osobiście w CIS, udział bezpłatny.

g. 17 | Zapachowe tabliczki z wosku pszczelego

Uczestnicy wykonają własnoręcznie tabliczkę zapachową z naturalnego wosku.

Organizator i miejsce: Fundacja Młyn Wsparcia, ul. Mostowa 16, zapisy (od 25.09): tel. 602 035 498, od pon. do pt. w g. 10–15, udział bezpłatny.

g. 17 | Na ratunek. Ziola świata w apteczce domowej

Prowadzący zaprezentują rośliny i surowce zielarskie pochodzące z kilku kontynentów, które bez trudu można zakupić w polskich zielarniach, a które pomagają w walce z wieloma chorobami, stresem czy alergiami.

Organizator i miejsce: Biblioteka Wojewódzka w Poznaniu, ul. Bolesława Prusa 3, sala 605 (winda), wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 664 08 84 (g. 9–14).

g. 18–19 | Podróż z Anną: koncert z piosenkami Anny German

Najbardziej znane i lubiane utwory Anny German wykona Marta Grabowska, artystka zachęci publiczność do wspólnego śpiewania.

Organizator i miejsce: Dom Kultury „Stokrotka”, ul. Cyniowa 11, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 867 19 19.

7 października

g. 11 | Wschodnim szlakiem: Kobylepole-Antoninek-Zieliniec

Trasa spaceru przebiegać będzie po terenach leśnych, wyniesie ok. 7 km. Warto zabrać wygodne obuwie. Możliwe sposoby dotarcia do miejsca startu spaceru: dojazd z ronda Rataje autobusem linii nr 166 o g. 10.34, dojazd z przystanku „Franowo” autobusem linii nr 425 o g. 10.38, przejście pieszo od pętli tramwajowej na Franowie w kierunku Zielinca.

Organizator: Grupa Przewodników PoPoznaniu.pl, miejsce: przystanek autobusowy „Folwarczna” w kierunku Zielinca, wstęp wolny.

g. 12 | Spacer z przewodnikiem po rogalińskim parku i kompostowe abecadło: warsztaty

Spacer po rogalińskim parku w jego barwnej, jesiennej odświeżeniu. Uczestnicy sprawdzą, co o tej porze roku prezentuje się pięknie – ogród francuski czy może angielski. Druga część spotkania poświęcona będzie kompostowaniu w ogrodowym ekosystemie. Jak założyć kompostownik i jak o niego dbać? Jak cenne są dżdżownice?

Organizator i miejsce: Muzeum Pałac w Rogalinie – Oddział Muzeum Narodowego w Poznaniu, Rogalin, ul. Arciszewskiego 2, zapisy: tel. 61 813 88 29, rogalin@mnp.art.pl, koszt: 20 zł od osoby.

g. 16 | Nie taki dziki Zachód. O literaturze niemieckojęzycznej z tłumaczami

Spotkanie z tłumaczami literatury niemieckojęzycznej: Małgorzatą Gralińską, Łukaszem Musiałem i Arkadiuszem Żychlińskim. Rozmowa na temat recepcji literatury niemieckojęzycznej w Polsce i roli tłumaczy w jej popularyzowaniu.

Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Filia Sztuki, pl. Wolności 19, sala na piętrze, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 885 89 55 (od pon. do pt. w g. 8–16).

g. 18 | Pokaz zielników Elizabeth Blackwell

O szczególnej wartości tomów przechowywanych w zbiorach specjalnych Biblioteki Raczyńskich świadczą odręczne dopiski, zawierające polskie nazwy prezentowanych roślin i opisy możliwości ich wykorzystania w XVIII wieku.

Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Filia Sztuki, pl. Wolności 19, sala na piętrze, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 885 89 55 (od pon. do pt. w g. 8–16).

8 października

g. 11.30 | Spacer po Fest Fyrtlu: Łazarz

Egzotyczne serce Łazarza, urok starego botanika czy poznański Westend, to tylko niektóre z tajemniczych zagadnień, o których przewodnik opowie podczas spaceru.

Organizator: Fest Fyrteł, Poznańskie Centrum Dziedzictwa, miejsce: Rynek Łazarzski, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 647 76 34.

9 października

g. 10–12 | WY-masuj to

Relaksacyjny masaż twarzy przy pomocy olejków, który poprawi kondycję skóry i ułatwi przepływ limfy.

Organizator i miejsce: Fundacja ORCHidea, ul. Hetmańska 15, zapisy: tel. 723 522 631, udział bezpłatny.

g. 13 | Zwiedzanie Muzeum Historii Zoo i Lwa

Jak zmieniało się poznańskie zoo od 1871 roku do dziś? Pracownicy opowiedzą o historii tego miejsca i jego mieszkańców.

Organizator i miejsce: Stare Zoo, ul. Zwierzyniecka 19, zbiórka: przy wejściu do budynku muzeum, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 873 39 75.

g. 16.30–18.30 | Fantastyczne ptaki

Warsztaty w technice suchej pasteli. Uczestnicy dowiedzą się m.in., jak malować pastelami, jaki papier wybrać oraz jak zabezpieczyć już skończoną pracę.

Organizator i miejsce: Fundacja Serdecznik – Projekt Fifna, ul. Sienkiewicza 20a, zapisy: tel. 533 488 550, udział bezpłatny.

g. 17 | Pisane przy otwartym oknie: wykład

Wykład na temat współczesnej poezji ekologicznej w oparciu o twórczość Krystyny Miłobędzkiej, którą powszechnie uważa się za prekursorkę zielonego pisarstwa w Polsce. Prowadzący: dr Dawid Borucki.

Organizator i miejsce: Wydział Filologii Polskiej i Klasycznej UAM, Collegium Maius, ul. Fredry 10, sala 285, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 829 45 20.

g. 18–20 | Jak zapewnić dobrą opiekę osobie starszej niesamodzielnej

Gdzie szukać wsparcia w opiece? Jakie są możliwości korzystania z rozwiązań systemowych, m.in. usług społecznych i medycznych? Jakie korzyści płyną z uzyskania orzeczenia o stopniu niepełnosprawności?

Organizator i miejsce: Fundacja PETRA senior, ul. Poznańska 19, zapisy: tel. 724 976 584, 665 006 501, fundacja@petra-senior.pl, udział bezpłatny.

g. 18 | Spektakl muzyczno-teatralny dla Bezimiennych „Odłamki”

84 lata temu w Forcie VII utworzono pierwszy niemiecki obóz koncentracyjny na ziemiach okupowanej Polski. Przedstawienie ma oddać hołd ofiarom KL Posen, punktem wyjścia stał się średniowieczny utwór *Stabat Mater*.

Organizator: Wielkopolskie Muzeum Niepodległości, miejsce: Muzeum Martyrologii Wielkopolan – Fort VII, ul. Polska, bariery architektoniczne (schody, nierówne podłoże), wstęp: bilety: 6 zł, dostępne w kasie muzeum oraz przez platformę ToBilet.pl, szczegóły: tel. 691 266 779.

10 października

g. 10 | Tej jesieni niech się zazieleni: ekodieta dla seniorów

Indywidualne konsultacje z dietetyczką na temat ekologicznego i ekonomicznego odżywiania. Specjalistka wykona analizę składu masy ciała, podzieli się praktycznymi wskazówkami żywieniowymi i podpowie, jak jeść zdrowo i zielono.

Organizator i miejsce: Gabinety Medyczne Novina, ul. Nowina 12a, zapisy (do 9.10): tel. 665 505 606, 61 841 11 00, info@gabinety-novina.pl, koszt: 10 zł.

g. 12 | Zielony sekret dla zdrowych włosów

Indywidualne konsultacje trychologiczne dotyczące zdrowia skóry głowy i włosów. Specjalistka oceni stan włosów, wykona trychoskopię, a chętnym zdradzi, jak zadbać o zdrowie włosów, wykorzystując zioła.

Organizator i miejsce: Gabinety Medyczne Novina, ul. Nowina 12a, zapisy (do 9.10): tel. 665 505 606, 61 841 11 00, info@gabinety-novina.pl, koszt: 10 zł.

g. 16 | Budynek nieodkryty: zwiedzanie Collegium Martineum i Mediateki CSE

Uczestnicy poznają historię miejsca, w którym funkcjonowała poznańska filia polskiego Biura Szyfrów i działali późniejsi pogromcy Enigmy. Organizator i miejsce: Poznańskie Centrum Dziedzictwa, Centrum Szyfrów Enigma, Collegium Martineum, ul. Św. Marcin 78, bezpłatne bilety dostępne w kasie CSE lub przez rezerwację: tel. 61 888 45 12.

g. 17 | Angielski w podróży: jak zamówić swoje ulubione danie w restauracji

Marzysz o zagranicznej podróży, ale obawiasz się, że sobie nie poradzisz? Warsztat pozwoli poznać podstawowe słownictwo w języku angielskim dotyczące jedzenia w restauracji.

Organizator i miejsce: Centrum Języków Obcych Kontakt, pl. Bernardyński 1a/1, zapisy: tel. 534 577 180, reklama@cjo.pl, udział bezpłatny.

g. 18 | Spektakl muzyczno-teatralny dla Bezimiennych „Odłamki”

84 lata temu w Forcie VII utworzono pierwszy niemiecki obóz koncentracyjny na ziemiach okupowanej Polski. Przedstawienie ma oddać hołd ofiarom KL Posen, punktem wyjścia stał się średniowieczny utwór *Stabat Mater*.

Organizator: Wielkopolskie Muzeum Niepodległości, miejsce: Muzeum Martyrologii Wielkopolan – Fort VII, ul. Polska, bariery architektoniczne (schody, nierówne podłoże), wstęp: bilety: 6 zł, dostępne w kasie muzeum oraz przez platformę ToBilet.pl, szczegóły: tel. 691 266 779.

11 października

g. 9 | Dzień Seniora w policji

Podczas spotkania zaprezentowany zostanie najnowocześniejszy sprzęt policyjny oraz wybrane pojazdy. Seniorzy będą mogli również zwiedzić Salę

Tradycji Wielkopolskiej Policji. Atrakcją będzie też przejazd armatki wodnej oraz pokaz umiejętności psów służbowych. Omówione zostaną również podstawowe zasady bezpieczeństwa.

Organizator: Komenda Wojewódzka Policji w Poznaniu, miejsce: Oddział Prewencji Policji w Poznaniu, ul. Taborowa 22, zapisy (do 6.10): tel. 47 771 20 18/49, udział bezpłatny.

g. 10 | Śladami Kroniki: spacer z przewodnikiem

Spacer po teatrze wydarzeń – miejscach związanych z powstaniem wielkopolskim. Na trasie wycieczki nie zabraknie najważniejszych punktów, np. Bazaru. Za pomocą relacji i wspomnień przemówią uczestnicy historycznych wydarzeń.

Organizator: Wydawnictwo Miejskie Posnania, zbiórka: pl. Kolegiacki, przy pomniku koziołków, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 854 07 61.

g. 10–11 | Bezpieczeństwo osobiste seniorów

Jak chronić dokumenty, karty płatnicze i bezpiecznie poruszać się w miejscach publicznych czy na zakupach? Jak nie dać się oszukać w internecie? Strażnicy miejscy omówią mechanizmy działania oszustów i podpowiedzą, jak postępować w sytuacji zagrożenia. Poruszone zostaną też wątki przemocy fizycznej, psychicznej i ekonomicznej.

Organizator: Straż Miejska Miasta Poznania, miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy (od 4.10): tel. 61 847 21 11 lub osobiście w CIS, udział bezpłatny.

g. 10 | Bezpieczne aktywności dla seniorów w mieście

Pogadanka połączona z warsztatami na temat dostępnych w mieście aktywności dla osób w wieku 55+.

Organizator i miejsce: Fundacja ORCHidea, ul. Hetmańska 15, zapisy: tel. 723 522 631, udział bezpłatny.

g. 11 | Czym jest pętla indukcyjna i jak z niej korzystać?

Jak efektywnie korzystać z urządzeń wspomagających słyszenie? Spotkanie dla użytkowników aparatów słuchowych.

Organizator i miejsce: Towarzystwo Tłumaczy i Wykładowców Języka Migowego GEST, ul. Wyspiańskiego 13/6, zapisy: tel. 728 743 000, udział bezpłatny.

g. 11 | Spacer wzdłuż ścieżki EkoEdukacji

Okazja do spędzenia wolnego czasu na świeżym powietrzu oraz wspólnej rozmowy na temat otaczającej przyrody w towarzystwie członków Klubu Seniorki i Seniora działającego przy Bramie Poznania, które poprowadzą spacer.

Organizator: Brama Poznania, Poznańskie Centrum Dziedzictwa, Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, miejsce: Eksperymentalny Ogród Dziedzictwa przy Bramie Poznania wejście od ul. Ostrówek, zapisy: tel. 61 647 76 34. Spacer asfaltową Wartostradą (ok. 1 km), odbędzie się niezależnie od pogody, udział bezpłatny.

g. 13 | Zwiedzanie Muzeum Historii Zoo i Lwa

Jak zmieniało się poznańskie zoo od 1871 roku do dziś? Pracownicy opowiedzą o historii tego miejsca i jego mieszkańców.

Organizator i miejsce: Stare Zoo, ul. Zwierzyniecka 19, zbiórka: przy wejściu do budynku muzeum, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 873 39 75.

g. 13.45 | Jak skutecznie radzić sobie z obrzękami

„Ciężkie” nogi, opuchnięte palce dłoni czy „woreczki” pod oczami to klasyczne objawy zastojów limfatycznych w ciele człowieka. Prowadząca opowie o kompleksowości pracy z obrzękami, ze szczególnym naciskiem na autoterapię.

Organizator: Monika Domagała, miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy (od 4.10): tel. 61 847 21 11 lub osobiście w CIS, udział bezpłatny.

12 października**g. 10–12 | Srebrny Fyrtel: Brydżowe potyczki**

Zaproszenie do udziału w spotkaniu skierowane jest do osób, które chciałyby rozpocząć swoją przygodę z brydżem. W karciany świat wprowadzi profesjonalista i pasjonat brydża. Brydż to jednocześnie trening pamięci, strategicznego myślenia, ale również możliwość współpracy w grupie. Uwaga – zapisy na cykl 4 spotkań (5.10, 12.10, 19.10, 26.10). Spotkanie w ramach projektu Srebrny Fyrtel.

Organizator: Miejska Rada Seniorów w Poznaniu, Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, miejsce: Pracownia Ekonomii Społecznej „ładne rzeczy”, ul. Św. Marcin 57, zapisy: tel. 61 842 35 09, udział bezpłatny.

g. 11 | Seniorze, chroń swoje mienie

Podczas szkolenia omówione zostaną zagrożenia związane z zawieraniem przez seniorów umów na pokazach i w internecie. Uczestnicy spotkania otrzymają również przygotowany przez Inspekcję Handlową materiał informacyjny, z którego dowiedzą się m.in. tego, jak zrezygnować z zawartej umowy.

Organizator: Wojewódzki Inspektorat Inspekcji Handlowej w Poznaniu, miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy (od 5.10): tel. 61 847 21 11 lub osobiście w CIS, udział bezpłatny.

g. 11 | Dlaczego aparaty słuchowe są ważne w codziennym funkcjonowaniu?

Jak aparaty słuchowe mogą poprawić nasze codzienne funkcjonowanie?

Organizator i miejsce: Towarzystwo Tłumaczy i Wykładowców Języka Migowego GEST, ul. Wyspiańskiego 13/6, zapisy: tel. 728 743 000, udział bezpłatny.

g. 12.30–14 | Srebrny Fyrtel: Nowa ja – warsztaty ze stylistką

Jeśli stając przed swoją szafą, myślisz: „Tu nie ma ubrań, tylko same sentymenty!”, to te warsztaty

będą właśnie dla Ciebie. Zanim dokonasz zmian w swojej garderobie, skorzystaj z fachowej pomocy profesjonalistki. Monika Michalkiewicz od wielu lat doradza, jak się ubrać, by wyeksponować atuty, ukryć niedoskonałości, a czasem przełamać stereotypy i przedstawić światu siebie w swojej najlepszej wersji. Spotkanie w ramach projektu Srebrny Fyrtel.

Organizator: Miejska Rada Seniorów w Poznaniu, Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, miejsce: Pracownia Ekonomii Społecznej „ładne rzeczy”, ul. Św. Marcin 57, zapisy: tel. 61 842 35 09, udział bezpłatny.

g. 15 | Żywność pochodzenia zwierzęcego – nie taka zła, jak ją malują

Diety wykluczające żywność pochodzenia zwierzęcego zyskują coraz większą popularność. Tymczasem surowce i produkty pochodzenia zwierzęcego, ze względu na swoje pochodzenie i funkcje, mają bardzo bogaty skład. Celem wykładu będzie analiza argumentów za i przeciw oraz dyskusja na temat czynników sprzyjających zachowaniu zdrowia. Prowadzący: dr inż. Tomasz Szablewski.

Organizator i miejsce: Przyrodniczy Uniwersytet Trzeciego Wieku, Collegium Maximum, ul. Wojska Polskiego 28, sala A (parter), wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 848 70 26.

g. 17.30 | Dobre samopoczucie i zdrowie po pięćdziesiątce

Jak jelita wpływają na zdrowie oraz jak żyć z nimi w zgodzie, aby czuć się dobrze? Prowadzący podpowiedzą, jak pielęgnować to, co mamy w środku.

Organizator i miejsce: Instytut Mikroekologii w Poznaniu, ul. Sielska 6, zapisy: tel. 736 239 129, 61 862 63 35, biuro@instytut-mikroekologii.pl, udział bezpłatny.

13 października**g. 11 i 12.30 | Nie warto odkładać na później: warsztaty na temat testamentów**

Jak sporządzić skuteczny testament i co powinien zawierać?

Organizator: Kancelaria Adwokacka, adwokat Agata Koschel-Sturzbecher, miejsce: CAMP Chwaliszewo 75, ul. Chwaliszewo 75, zapisy: tel. 886 540 237, udział bezpłatny.

g. 20 | Koncert Komedą: Reflections

Maciej Tubis do klasycznych kompozycji Komedą podchodzi w sposób twórczy. Jego solowe koncerty mają niezwykłą dramaturgię. I co najważniejsze – unosi się nad nimi duch wielkiego kompozytora.

Organizator i miejsce: Estrada Poznańska, Scena na Piętrze, ul. Masztalarska 8 (podwórze, schody na I piętro), bilety: 40 zł (przedsprzedaż), 50 zł (dzień koncertu), do kupienia w kinie Muza, ul. Św. Marcin 30, lub online przez bilety24.pl.

14 października**g. 11 | Nowinki technologiczne w świecie aparatów słuchowych**

Co oprócz słyszenia mogą zapewnić nam aparaty słuchowe?

Organizator i miejsce: Towarzystwo Tłumaczy i Wykładowców Języka Migowego GEST, ul. Wyspiańskiego 13/6, zapisy: tel. 728 743 000, udział bezpłatny.

16 października**g. 12 | Postaw na ekoogrzewanie i termomodernizację!**

Podczas spotkania będzie można się dowiedzieć, do kiedy należy wymienić piece i kotły węglowe oraz jak uzyskać dofinansowanie na wymianę takiego ogrzewania, okien czy drzwi.

Organizator: Wydział Klimatu i Środowiska UMP, miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy (od 9.10): tel. 61 847 21 11 lub osobiście w CIS, udział bezpłatny.

g. 15 | Trening pamięci: warsztaty usprawniające funkcje poznawcze

Zajęcia z doświadczonym psychologiem polegające na ćwiczeniach umysłu i zadaniach rozwijających różne rodzaje pamięci oraz inne funkcje poznawcze (m.in. sudoku, skojarzenia, krzyżówki).

Organizator i miejsce: Stowarzyszenie Ludzi III Wieku, Klub Seniora „Świerczewski Krąg”, ul. Grabowa 22b, zapisy: tel. 665 842 082, udział bezpłatny.

g. 18 | Człowiek-Dzieło-Rezonans: koncert

Jakub Dera, laureat wielu międzynarodowych konkursów muzycznych, będzie interpretował utwory Chopina. W programie przede wszystkim polonezy i mazurki.

Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Filia Sztuki, pl. Wolności 19, sala na piętrze, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 885 89 55 (od pon. do pt. w g. 8–16).

g. 18 | Belgia przed Belgią: wykład

Belgia jako niezależne państwo ukonstytuowała się dość późno, bo dopiero w 1830 roku, jednak ma za sobą nadzwyczaj bogatą przeszłość, w której zbiegały się wpływy francuskie, niderlandzkie, austriackie i hiszpańskie. Prowadzenie: prof. UAM dr hab. Anna Loba.

Organizator i miejsce: Dom Bretanii, Stary Rynek 37, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 851 68 51.

17 października**g. 11 | Drugie życie korka od wina**

Uczestnicy wykonają z korka po winie brelok lub podkładkę pod kubek. Prace wykończone zostaną metodą dekupażu. Dla uczestników przewidziano słodki poczęstunek.

Organizator i miejsce: Zespół Dziennych Domów Pomocy, filia nr 4, „Klub Starówka”, ul. Wielka 1, zapisy (od 2.10), tel. 61 855 76 47 (pon.–pt. w g. 9–13), udział bezpłatny.

g. 11.30–13 | Zdrowy mózg

Wykład studentki dietetyki o prozdrowotnej diecie dla naszego mózgu.

Organizator i miejsce: Fundacja ORCHidea, ul. Hetmańska 15, zapisy: tel. 723 522 631, udział bezpłatny.

g. 15 | Fizjologiczne odrębności wieku starszego: warsztat

Jak starzeje się organizm w wymiarze biologicznym, jakie procesy fizjologiczne i psychologiczne w nim zachodzą? Co jest naturalnym procesem starzenia się organizmu, a co może świadczyć o chorobie?

Organizator i miejsce: Wielkopolskie Centrum Medycyny Rodzinnej, os. Bohaterów II Wojny Światowej 33, zapisy: tel. 573 004 242, udział bezpłatny.

g. 16 | Wtorek dla seniora: Rusz głową!

Kolejne spotkanie z treningiem pamięci – uczestnicy będą gimnastykować szare komórki, żeby lepiej służyły. Po łamigłówkach będą ćwiczyć sztukę relaksacji.

Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Filia Sztuki, pl. Wolności 19, sala na piętrze, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 885 89 55 (od pon. do pt. w g. 8–16).

g. 18 | Poezja na nieoznakowanych szlakach

Spotkanie z udziałem prof. Wojciecha Ligęzy i prof. Edwarda Balcerzana poświęcone poezji Bogusławy Latawiec.

Organizator: Biblioteka Raczyńskich, Stowarzyszenie Pisarzy Polskich, miejsce: Pracownia-Muzeum Józefa Ignacego Kraszewskiego, ul. Wroniecka 14, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 885 89 55 (od pon. do pt. w g. 8–16).

g. 19 | Koncert papieski

Coroczny koncert papieski pozwala odczytywać dziedzictwo duchowo-intelektualne św. Jana Pawła II i realizować je w codziennym życiu.

Organizator i miejsce: Akademia Muzyczna w Poznaniu, Aula Nova, pl. Stuligrosza 1, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 856 89 03.

18 października**g. 7.30–12 | Zielone światło dla zdrowia**

Dzień badań profilaktycznych w Gabinetach Medycznych Novina – m.in. bezpłatne pomiary ciśnienia i poziomu glukozy we krwi, specjalne rabaty na badania laboratoryjne krwi i moczu.

Organizator i miejsce: Gabinety Medyczne Novina, ul. Nowina 12a, koszt: morfologia krwi – 5 zł, EKG – 10 zł, udział bez zapisów, szczegóły: tel. 665 505 606, 61 841 11 00, info@gabinety-novina.pl

g. 11 | Zabezpieczenia majątkowe, zawieranie umów i sprawy spadkowe seniorów

Prowadząca wykład omówi kluczowe aspekty życia w późniejszym wieku.

Organizator: Kancelaria Adwokacka, adwokat Agata

Koschel-Sturzbecher, miejsce: CAMP Chwaliszewo75, ul. Chwaliszewo 75, zapisy: tel. 886 540 237, udział bezpłatny.

g. 12 | Międzynarodowy Dzień Seniora: spotkanie z NFZ

Na spotkaniu będzie można poznać nowości w przepisach i świadczeniach, porozmawiać z dietetykiem oraz wykonać analizę składu ciała wraz z wydrukiem.

Organizator: Wielkopolski Oddział Wojewódzki NFZ w Poznaniu, miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy (od 11.10): tel. 61 847 21 11 lub osobiście w CIS, udział bezpłatny.

g. 12 | Od sztuki do chemii łąz: wykład

Czy stan emocjonalny ma wpływ na skład naszych łąz? Czy cebula zawsze zmusi nas do płaczu? Czy krokodyle łąz mają coś wspólnego z... krokodylami?

Organizator i miejsce: Wydział Chemii UAM, ul. Uniwersytetu Poznańskiego 8, aula, wstęp wolny, szczegóły: tel. 693 288 787.

g. 18 | Ślepa kuchnia. Spotkanie z Moniką Milewską

Co jadali Polacy w okresie PRL i jakie były związki kulinariów z polityką? Rozmowa z Moniką Milewską, autorką książki *Ślepa kuchnia. Jedzenie i ideologia w PRL*. Spotkanie w ramach projektu „Dzieciństwo na trzepaku”.

Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, Filia Sztuki, pl. Wolności 19, sala na piętrze, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 885 89 55 (od pon. do pt. w g. 8–16).

19 października**g. 10–12 | Srebrny Fyrtel: Brydżowe potyczki**

Zaproszenie do udziału w spotkaniu skierowane jest do osób, które chciałyby rozpocząć swoją przygodę z brydżem. W karciany świat wprowadzi profesjonalista i pasjonat brydża. Brydż to jednocześnie trening pamięci, strategicznego myślenia, ale również możliwość współpracy w grupie. Uwaga – zapisy na cykl 4 spotkań (5.10, 12.10, 19.10, 26.10). Spotkanie w ramach projektu Srebrny Fyrtel.

Organizator: Miejska Rada Seniorów w Poznaniu, Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, miejsce: Pracownia Ekonomii Społecznej „ładne rzeczy”, ul. Św. Marcin 57, zapisy: tel. 61 842 35 09, udział bezpłatny.

g. 12–14 | Obrazem i słowem: jak utrwalac ważne dla nas wydarzenia?

Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się, jak wykonać smartfonem zdjęcia, które wzbudzą zachwyty rodziny i przyjaciół, oraz jak przelać na papier wspomnienia, by inni czytali je z zainteresowaniem. Prowadzenie: Daria Olzacka, fotografka, Anna Dolska, redaktorka.

Organizator: redakcja magazynu „My60+”, miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy: tel. 513 078 964, my50plus@gmail.com, udział bezpłatny.

g. 15 | Ekologiczni dziadkowie: wykład

Seniorzy funkcjonowali w czasach, w których życie w zgodzie z naturą oraz odpowiedzialność za planetę były ich powinnością. Jaką rolę odgrywają osoby starsze w kształtowaniu proekologicznych postaw i zachowań młodych osób?

Organizator i miejsce: Wydział Studiów Edukacyjnych UAM w Poznaniu, ul. Szamarzewskiego 89, budynek D, aula, wstęp wolny.

g. 17 | Rośliny ozdobne o właściwościach toksycznych: wykład

Trujące właściwości roślin zależą od występowania w nich substancji toksycznych – pełnią one różne funkcje, w odpowiednich dawkach także korzystne. Występuje też wiele roślin uprawianych jako ozdobne w ogrodach i domach, których spożycie może być niebezpieczne. Prowadzenie: dr n. farm. Maria Urbańska.

Organizator: Katedra i Zakład Kosmetologii Praktycznej i Profilaktyki Chorób Skóry, Uniwersytet Medyczny w Poznaniu, miejsce: Centrum Kongresowo-Dydaktyczne, ul. Przybyszewskiego 37a, sala A, zapisy: tel. 61 854 60 31, promocja@ump.edu.pl, udział bezpłatny.

g. 17 | Inne oblicza biotechnologii i GMO: wykład

Wykład w ramach cyklu „Nauka i Społeczeństwo”. Prowadzenie: Tomasz Twardowski, Instytut Chemii Bioorganicznej PAN, członek Komisji Biotechnologii przy O/PAN w Poznaniu.

Organizator: Polska Akademia Nauk, miejsce: Pałac Działyńskich, Stary Rynek 78/79, Sala Turkusowa Oddziału PAN w Poznaniu, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 641 50 03.

20 października**g. 10–11.30 i 12–13.30 | Jesień w słoiku: warsztaty**

Uczestnicy zapoznają się z różnymi materiałami roślinnymi (liście, owoce, kwiaty), poznają ich właściwości terapeutyczne i stworzą jesienne kompozycje w małych słoiczkach, które ozdobią własnoręcznie wykonanymi etykietami z wymyśloną przez siebie nazwą kompozycji.

Prowadząca: dr inż. Jolanta Lisiecka. Organizator i miejsce: Przyrodniczy Uniwersytet Trzeciego Wieku, Kolegium Zembala, ul. Dąbrowskiego 159, budynek C, sala 23, zapisy (od 12.10): tel. 61 848 70 26, cku@up.poznan.pl, formularz dostępny na stronie: www1.up.poznan.pl/cku/putw, udział bezpłatny.

g. 10–11.30 | Prorocy malarstwa Les Nabis: wykład

Wykład online z zakresu historii sztuki poświęcony twórczości Pierre'a Bonnard'a i Edouarda Vuillarda. Prowadzenie: Karolina Prymas-Jóźwiak.

Organizator: Uniwersytet Artystyczny Trzeciego Wieku w Poznaniu, wykład online, na podany podczas zapisu adres e-mail zostanie wysłany link do spotkania. zapisy: tel. 61 853 00 18 wew. 119 (wt., g. 11–15), uatw@uap.edu.pl, udział bezpłatny.

g. 12–14 | Malowanie toreb płóciennych: warsztaty
Uczestnicy warsztatów wykonają dekorację toreb płóciennych na zakupy.
Organizator i miejsce: Dom Kultury „Stokrotka”, ul. Cyniowa 11, zapisy: tel. 61 867 19 19 (g. 14–20), koszt: 15 zł (materiały w cenie).

g. 17 | Zapachowe tabliczki z wosku pszczelego
Uczestnicy wykonają własnoręcznie tabliczkę zapachową z naturalnego wosku.
Organizator i miejsce: Fundacja Młyn Wsparcia, ul. Mostowa 16, zapisy (od 25.09): tel. 602 035 498 (od pon. do pt. w g. 10–15), udział bezpłatny.

21 października

g. 11 i 16 | Bramy, baszty, wieże, furty: spacer z przewodnikiem
Do czasów współczesnych w Poznaniu przetrwały nieliczne pozostałości średniowiecznych obwarowań, jednak to nie przeszkodzi w odkryciu na nowo najważniejszych i najciekawszych elementów dawnych murów miejskich.
Organizator: Grupa Przewodników PoPoznaniu.pl, miejsce: Wzgórze Przemysła (pod zamkiem, na wysokości głównego wejścia do kościoła), wstęp wolny.

g. 12.30 | W panteonie sław. Nieznane dzieło
Spotkanie poświęcone nierozpoznanej dotychczas rzeźbie z kolekcji Muzeum Literackiego Henryka Sienkiewicza w Poznaniu, przedstawiającej Jana III Sobieskiego.
Organizator i miejsce: Muzeum Literackie Henryka Sienkiewicza, Stary Rynek 84, zapisy: tel. 61 852 89 71, rezerwacja.muzeumhs@bracz.edu.pl, udział bezpłatny.

23 października

g. 11 | Ekotrening pamięci
Spotkanie mające na celu pobudzenie funkcji, które z wiekiem ulegają pogorszeniu, takich jak pamięć, uwaga czy koncentracja. Poprzez ćwiczenia o tematyce ekologicznej będzie można popracować nad kondycją zdrowia psychicznego.
Organizator i miejsce: Fundacja Młyn Wsparcia, ul. Mostowa 16, zapisy (od 16.10): tel. 663 942 366 (od pon. do pt. w g. 16–18), udział bezpłatny.

g. 18 | Międzyuczelniany Koncert Muzyki Akordeonowej
Zaproszeni wykładowcy podejmą tematykę potencjalnych dolegliwości, jakie występują czy mogą wystąpić w codziennym funkcjonowaniu akordeonistów.

Organizator i miejsce: Akademia Muzyczna w Poznaniu, Aula Nova, pl. Stuligrósza 1, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 856 89 03.

24 października

g. 9–11 | Ekozakładki: warsztaty
Uczestnicy wykonają ekozakładki do książek z papieru z odzysku.
Organizator i miejsce: Fundacja ORCHidea, ul. Hetmańska 15, zapisy: tel. 723 522 631, udział bezpłatny.

g. 10–12 | Srebrny Fyrtel: Przedpołudnia z planszówkami
Planszówki to świetna okazja do ćwiczenia pamięci, ale przede wszystkim to czas ciekawych rozmów i bycia razem. Uczestniczki i uczestnicy spotkania zagrają w gry planszowe pod czujnym okiem planszówkowego pasjonata. Spotkanie w ramach projektu Srebrny Fyrtel.
Organizator: Miejska Rada Seniorów w Poznaniu, Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, miejsce: Pracownia Ekonomii Społecznej „ładne rzeczy”, ul. Św. Marcin 57, zapisy: tel. 61 842 35 09, udział bezpłatny.

g. 12 | Czy po klimakterium trzeba iść do ginekologa?
Spotkanie na temat profilaktyki nowotworów piersi, potrzebie badań ginekologicznych i mammografii.
Organizator: lek. med. Konrad Maćkowiak, miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy (od 17.10): tel. 61 847 21 11 lub osobiście w CIS, udział bezpłatny.

g. 12 | Orowadzanie po wystawie „Rychtyg knary i maszynki”
Wystawa prezentuje uzbrojenie Wojsk Wielkopolskich z lat 1919–1921. Prowadzący poświęcą uwagę nie tylko zgromadzonej na wystawie broni palnej, ale także gwarze, którą posługiwali się żołnierze.
Organizator: Wielkopolskie Muzeum Niepodległości, miejsce: Muzeum Uzbrojenia, Park Cytadela (al. Armii Poznań), wstęp wolny, szczegóły: tel. 691 266 779.

g. 15.30 | Szyfry przez wieki: zwiedzanie ekspozycji CSE z przewodnikiem
Jak złamanie szyfru Enigmy wpłynęło na świat, w którym żyjemy? Uczestniczki i uczestnicy prześledzą kilkanaście wieków dziejów szyfrów i ukrywania informacji.
Organizator i miejsce: Poznańskie Centrum Dziedzictwa, Centrum Szyfrów Enigma, ul. Św. Marcin 78, bezpłatne bilety dostępne w kasie CSE lub przez rezerwację: tel. 61 888 45 12.

g. 16–18 | Plastyka i rękodzieło: warsztaty
Seniorzy wykonają artystyczne przedmioty codziennego użytku, ozdabiając je za pomocą różnych technik plastycznych. Wykonają też dekoracje okoliczno-

ściowe (ozdoby świąteczne, kartki świąteczne).
Organizator i miejsce: Stowarzyszenie Ludzi III Wieku, Klub Seniora „Świerczewski Krąg”, ul. Grabowa 22b, zapisy: tel. 665 842 082, udział bezpłatny.

25 października

g. 9.30–15.30 | Dzień Otwarty w DDP „Klub Słoneczna Przysiań”
Program: g. 10–10.45 – spotkanie z psychologiem, g. 11–11.45 – spotkanie z geriatrą i gerontologiem, g. 12–12.45 – występ „Artystycznej Przystani”, g. 13–14 – zajęcia plastyczne prowadzone przez instruktora terapii zajęciowej.
Organizator i miejsce: DDP „Klub Słoneczna Przysiań”, ul. Racjonalizatorów 3, zapisy (od 10.10): tel. 61 832 04 62 (pon.–pt. w g. 9.15–14.45), udział bezpłatny.

g. 10 i 13 | Romeo i Julia w ogrodzie, czyli o relacjach roślin i zapylaczy: warsztaty
Jaki wpływ na przyrodę mają zapylacze? Co możemy zrobić, by żyło im się nieco lepiej w naszej okolicy? Warsztaty pozwolą lepiej poznać pszczoły, motyle, bzygi i chrząszcze. Miłośnicy kwiatów na balkonach i w ogrodach będą mogli zaplanować wiosenne nasadzenia, wybierając rośliny dające zapylaczom pyłek i nektar.
Organizator: Miasto Poznań, Wydział Działalności Gospodarczej i Rolnictwa UMP, miejsce: sala konferencyjna Plus Jeden, ul. Za Bramką 1, zapisy (do 20.10): tel. 61 878 50 51, poznandlapszczol@um.poznan.pl, udział bezpłatny.

g. 11 | Orowadzanie dla seniorów po Bibliotece Raczyńskich
Uczestnicy zwiedzą historyczny gmach biblioteki, a organizatorzy odpowiedzą na pytania czytelników dotyczące korzystania z jej zbiorów.
Organizator i miejsce: Biblioteka Raczyńskich, pl. Wolności 19, zapisy: tel. 61 885 89 55 (pon.–pt. w g. 8–16), zapisy@bracz.edu.pl, udział bezpłatny.

g. 12 | Czy namiętność jest możliwa po wielu latach związku?
Czy w długotrwałym związku możemy mieć zarówno miłość, jak i udane życie seksualne? Czy namiętność lub pożądanie ma datę ważności?
Organizator: Klaudia Latosik, miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, ul. Mielżyńskiego 24, zapisy (od 18.10): tel. 61 847 21 11 lub osobiście w CIS, udział bezpłatny.

g. 15–17 | Nowoczesna edukacja i coaching żywieniowy dla seniorów
Pierwsza część zajęć to prelekcja i pogadanka na temat zdrowego odżywiania w wieku senioralnym. W drugiej części spotkania warsztaty kulinarne – gotowanie i degustacja wybranych potraw.
Organizator i miejsce: Stowarzyszenie Ludzi III Wieku, Klub Seniora „Świerczewski Krąg”, ul. Grabowa 22b, zapisy: tel. 665 842 082, udział bezpłatny.

g. 16 | Orowadzanie po wystawie „Siła spotkania. O ludziach, którzy tworzyli Poznań”

Założycielami naszego miasta byli nie tylko mieszkańcy Wielkopolski. Na poznańską architekturę, szkoły, a nawet kuchnię duży wpływ mieli przybysze z bliskich i dalekich stron. Dziedzictwo naszego miasta od 770 lat powstaje dzięki spotkaniom ludności lokalnej i przybylej. O sile i znaczeniu tych spotkań opowie kurator wystawy dr Dawid Barbarzak.

Organizator i miejsce: Poznańskie Centrum Dziedzictwa, Galeria Śluza, ul. Dziekańska 2, wstęp wolny, informacje: tel. 61 647 76 34.

g. 17 | Zastosowanie produktów pszczelich w profilaktyce i leczeniu: wykład

Główny nacisk położony zostanie na skład i właściwości produktów pszczelich, takich jak: miód, pyłek kwiatowy, propolis, mleczko pszczele, wosk oraz jad pszczeni. Prowadzenie: prof. dr hab. Jan Matysiak.

Organizator: Katedra i Zakład Chemii Nieorganicznej i Analitycznej, Uniwersytet Medyczny w Poznaniu, miejsce: Centrum Kongresowo-Dydaktyczne, ul. Przybyszewskiego 37a, sala A, zapisy: tel. 61 854 60 31, promocja@ump.edu.pl, udział bezpłatny.

26 października**g. 10–12 | Srebrny Fyrteł: Brydżowe potyczki**

Zaproszenie do udziału w spotkaniu skierowane jest do osób, które chciałyby rozpocząć swoją przygodę z brydżem. W karciany świat wprowadzi profesjonalista i pasjonat brydża. Brydż to jednocześnie trening pamięci, strategicznego myślenia, ale również możliwość współpracy w grupie. Uwaga – zapisy na cykl 4 spotkań (5.10, 12.10, 19.10, 26.10). Spotkanie w ramach projektu Srebrny Fyrteł.

Organizator: Miejska Rada Seniorów w Poznaniu, Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, miejsce: Pracownia Ekonomii Społecznej „ładne rzeczy”, ul. Św. Marcin 57, zapisy: tel. 61 842 35 09, udział bezpłatny.

g. 12 | Miejskie usługi dla osób starszych

Otwarte posiedzenie Miejskiej Rady Seniorów. Organizator: Miejska Rada Seniorów w Poznaniu, miejsce: Urząd Miasta Poznania, sala nr 1, pl. Kolegiacki 17, wstęp wolny, szczegóły: tel. 61 878 57 90, 600 487 492.

g. 12.30–14 | Srebrny Fyrteł: warsztaty teatralne

Grażyna Wydrowska zaprasza na warsztat, podczas którego podzieli się swoją ciekawością świata i pomoże obudzić potencjał twórczy, który drzemie w każdym z nas. Jego uczestnicy i uczestniczki będą pracować w oparciu o takie narzędzia, jak drama, techniki teatralne i praca z ciałem. Przygotowywanie krótkich inscenizacji teatralnych stanie się inspiracją do wymiany myśli i autoekspresji. Spotkanie w ramach projektu Srebrny Fyrteł.

Organizator: Miejska Rada Seniorów w Poznaniu, Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, miejsce: Pracownia Ekonomii Społecznej „ładne rzeczy”, ul. Św. Marcin 57, zapisy: tel. 61 842 35 09, udział bezpłatny.

g. 17.30 | Dobrze samopoczucie i zdrowie po pięćdziesiątce

Jak jelita wpływają na zdrowie oraz jak żyć z nimi w zgodzie, aby czuć się dobrze? Prowadzący podpowiedzą, jak pielęgnować to, co mamy w środku.

Organizator i miejsce: Instytut Mikroekologii w Poznaniu, ul. Sielska 6, zapisy: tel. 736 239 129, 61 862 63 35, biuro@instytut-mikroekologii.pl, udział bezpłatny.

27 października**g. 10–14 | Dyżur eksperta ZUS w siedzibie Centrum Inicjatyw Senioralnych**

Pracownik ZUS będzie udzielał informacji m.in. na tematy związane z zawieszalnością świadczeń emerytalno-rentowych, sposobami przeliczenia emerytury, zasadami przyznawania i wypłaty świadczeń przedemerytalnych czy ubankowaniem świadczeń emerytalno-rentowych.

Organizator: Zakład Ubezpieczeń Społecznych, II Oddział w Poznaniu, miejsce: Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu, ul. Mielżyńskiego 24, wstęp wolny.

g. 12 | Chemiczne aspekty piwowarstwa: wykład

Analiza procesów chemicznych związanych z produkcją piwa, będzie też trochę o historii piwowarstwa. Na finał przegląd gatunków piwa.

Organizator i miejsce: Wydział Chemii UAM, ul. Uniwersytetu Poznańskiego 8, aula, wstęp wolny, szczegóły: tel. 693 288 787.

g. 12 | Czy drzewo genealogiczne może rosnąć w internecie?

Warsztaty na temat tego, jak i gdzie odnaleźć swoich przodków w wirtualnym świecie. Krótka opowieść o genealogii rodziny Raczyńskich i o tym, jak była ona ważna dla członków tej rodziny, stanie się pretekstem do podjęcia tematyki poszukiwań własnych korzeni, i to bez wstawiania z wygodnego fotela. Z pomocą przychodzą oczywiście nowe media.

Organizator i miejsce: Muzeum Pałac w Rogalinie – Oddział Muzeum Narodowego w Poznaniu, Rogalin, ul. Arciszewskiego 2, zapisy: tel. 61 813 88 29, rogalin@mnp.art.pl, koszt: 20 zł od osoby.

g. 20–2 | Noc w Palmiarni

Noc w Palmiarni Poznańskiej to niezwykła okazja do eksplorowania świata roślin po zmroku wszystkimi zmysłami. Podkreślone światłem niezwykle kształty i struktury roślin malują nocą piękne obrazy.

Organizator i miejsce: Palmiarnia Poznańska, ul. Matejki 18, koszt: bilet ulgowy – 12 zł (legitymacja

emeryta-rencisty), normalny – 16 zł, możliwość zakupu biletów w kasie przed wydarzeniem lub online na platformie ToBilet.pl, szczegóły: tel. 61 865 89 07.

28 października**g. 11 | Senior z ejbrem w muzeum: warsztaty**

Warsztaty dla babć i dziadków z wnukami w wieku 5–8 lat w Muzeum Powstania Wielkopolskiego 1918–1919. To idealne miejsce na międzypokoleniową wyprawę pełną przygód.

Organizator: Wielkopolskie Muzeum Niepodległości, miejsce: Muzeum Powstania Wielkopolskiego 1918–1919, Odwach, Stary Rynek 3, zapisy: tel. 691 266 779, koszt: 15 zł (od osoby).

g. 12 | Kiedy byłem w waszym wieku: warsztaty

Warsztaty porządkowania własnej pamięci i domowego archiwum oraz kreatywnego pamiętnikarstwa. Fragmenty pamiętników, relacji z podróży czy rodzinnych opowieści pamiętnikarzy z rodu Raczyńskich – Wirydianny Fiszerowej, Atanazego czy Edwarda Bernarda, pomogą przekonać uczestników zajęć, że każdy z nas może w życiu napisać choćby jedną książkę – książkę o własnym życiu.

Organizator i miejsce: Muzeum Pałac w Rogalinie – Oddział Muzeum Narodowego w Poznaniu, Rogalin, ul. Arciszewskiego 2, zapisy: tel. 61 813 88 29, rogalin@mnp.art.pl, koszt: 20 zł od osoby.

30 października**g. 9–11 | Dyżur telefoniczny pracownika ZUS**

Pracownik ZUS będzie udzielał informacji m.in. na tematy związane z zawieszalnością świadczeń emerytalno-rentowych, sposobami przeliczenia emerytury, zasadami przyznawania i wypłaty świadczeń przedemerytalnych czy ubankowaniem świadczeń emerytalno-rentowych

Organizator: Zakład Ubezpieczeń Społecznych, II Oddział w Poznaniu, dyżur pod numerem tel. 61 874 54 83.

REDAKCJA

Zespół: Mateusz Malinowski (red. nac.), Szymon Mazur
Redaktor techniczny: Wojciech Szybisty

Korekta: Anna Nowotnik, **Współpraca:** Piotr Frydryszek

Tytka Seniora: Aleksandra Gracjasz (red. prowadząca), Justyna Furmaniak, CIS, ul. Mielżyńskiego 24 (pon.-pt., w g. 8-16), e-mail: aleksandra.gracjasz@wm.poznan.pl

Wydawca: Wydawnictwo Miejskie Poznań, ul. Ratajczaka 44, 61-728 Poznań, www.wmposnania.pl, e-mail: informator@wm.poznan.pl, tel. 61 854 07 50

Partner: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, 61-725 Poznań, www.centrumis.pl, e-mail: centrum@centrumis.pl, tel. 61 847 21 11, 61 842 35 09

Nowa Karta Seniora

W naszym mieście już od ponad roku działa miejski program OK Poznań z wciąż powiększającą się ofertą zniżek, ulg i preferencji dla osób mieszkających i rozliczających podatek PIT lub rolny w Poznaniu. Od 6 września w programie OK Poznań zostaje uruchomiona nowa, dodatkowa pula zniżek i ulg przygotowana wyłącznie dla osób, które ukończyły 60 lat. Program OK Poznań to podziękowanie władz miasta dla mieszkanki i mieszkańców, którzy rozliczając podatki w Poznaniu, przyczyniają się do jego rozwoju. Warto pamiętać, że aby rozliczać w Poznaniu podatek, nie trzeba być tutaj zameldowanym, ważne jest miejsce faktycznego zamieszkania. Operatorem programu jest wybrana w otwartym przetargu spółka z udziałem Miasta – Międzynarodowe Targi Poznańskie sp. z o.o. Działający od ponad roku program ma obecnie 80 partnerów proponujących 460 zniżek. Wśród korzyści oferowanych dla wszystkich w miejskim programie OK Poznań można wymienić m.in. tańsze bilety do teatru, kina, muzeum, na basen, do Palmiarni, zoo, zniżki w kawiarniach i restauracjach, studiach urody, centrach zdrowia, sklepach czy punktach usługowych.

Od 6 września w programie OK Poznań zostaje uruchomiona nowa, dodatkowa pula zniżek i ulg przygotowana wyłącznie dla osób, które ukończyły 60. rok życia oraz mieszkają i rozliczają podatek PIT lub podatek rolny w Poznaniu. Oznacza to, że osoby te będą mogły korzystać z dwóch puli zniżek i ulg. Z pierwszej, z której mogą korzystać wszyscy uczestnicy programu OK Poznań, bez względu na wiek, oraz z nowej, drugiej puli zniżek i ulg, dedykowanej poznańskim podatnikom w wieku 60+. Każda osoba w wieku powyżej 60 lat uczestnicząca w programie OK Poznań otrzyma stały, ważny bezterminowo, dostęp do wszystkich korzyści programu. Oferta ta zastąpi dotychczasową ofertę miejskiego programu senioralnego powiązaną z plastikową Poznańską złotą Kartą. Poznańscy seniorzy i seniorzy, którzy dotąd mogli korzystać tylko z plastikowej Poznańskiej złotej Karty, zyskują także po raz pierwszy możliwość korzystania z nowoczesnych elektronicznych narzędzi, takich jak aplikacja mobilna, strona internetowa czy elektroniczna wersja karty

programu OK Poznań. Uruchomienie elektronicznej oferty dla seniorów i seniorów jest odpowiedzią na oczekiwania wciąż powiększającej się grupy osób w wieku 60+, które biegle poruszają się w świecie cyfrowym i dla których korzystanie z elektronicznej karty, aplikacji mobilnej czy strony internetowej jest codziennością. Natomiast osoby w wieku senioralnym, które nie znają jeszcze narzędzi internetowych, mają możliwość wzięcia udziału w bezpłatnych warsztatach z obsługi laptopa czy smartfona.

Jednocześnie dla osób, które wola pozostać przy tradycyjnych rozwiązaniach, została przygotowana specjalna nowa plastikowa karta OK Poznań Poznańska złota Karta, która będzie tym samym, co elektroniczna karta w aplikacji. Nowa karta plastikowa jest bezpłatna i wydawana bezterminowo. Karta ta, także w wersji elektronicznej, docelowo zastąpi dotychczasową plastikową Poznańską złotą Kartę. Całkowite wygaszenie dotychczasowej Poznańskiej złotej Karty nastąpi 15 września 2024. Do tego czasu dotychczasowa karta będzie honorowana w programie OK Poznań, czyli seniorzy i seniorzy będą mogli po jej okazaniu korzystać z puli zniżek i ulg dla osób w wieku 60+ oferowanych w programie OK Poznań. Jednak jeżeli nie są jednocześnie uczestnikami programu OK Poznań, nie będą mieli dostępu do puli zniżek i ulg dla wszystkich uczestników programu OK Poznań.

Osoby obecnie korzystające z plastikowej Poznańskiej złotej Karty otrzymują zaproszenie do programu OK Poznań po tym, jak została uruchomiona nowa, dodatkowa pula zniżek i ulg dla seniorów i seniorów. W szybkim dołączeniu do programu OK Poznań seniorzy i seniorzy będą wspierani przez Poznańskie Centrum Świadczeń. Osoby, które ukończyły 60 lat i dotąd nie uczestniczyły w OK Poznań, będą proszone jedynie o złożenie jednorazowego oświadczenia o zamieszkiwaniu i rozliczaniu podatków w Poznaniu. Można je złożyć online za pomocą aplikacji albo strony internetowej OK Poznań lub stacjonarnie, podpisując papierowe oświadczenie podczas wizyty w Punkcie Obsługi Klienta zlokalizowanym w Poznańskim Centrum Świadczeń przy ul. Wszystkich Świętych 1. Seniorzy i seniorzy po złożeniu jednorazo-

wego oświadczenia uzyskają bezterminowy dostęp do dwóch puli zniżek, ulg i preferencji w programie OK Poznań. Natomiast osoby, które już są użytkownikami OK Poznań, uzyskają dostęp do nowej, dodatkowej puli zniżek dla seniorów i seniorów automatycznie, bez składania jakichkolwiek oświadczeń, po ukończeniu 60. roku życia. Seniorzy i seniorzy, które preferują korzystanie z plastikowej karty OK Poznań Poznańska złota Karta, otrzymują ją jedynie w Punkcie Obsługi Klienta w Poznańskim Centrum przy ul. Wszystkich Świętych 1. W Punkcie tym można także uzyskać informacje na temat programu OK Poznań i jego oferty dla osób w wieku 60+. Informacje o programie i ofercie OK Poznań dla osób w wieku senioralnym będą także dostępne w Centrum Inicjatyw Senioralnych przy ul. Mielżyńskiego 24.

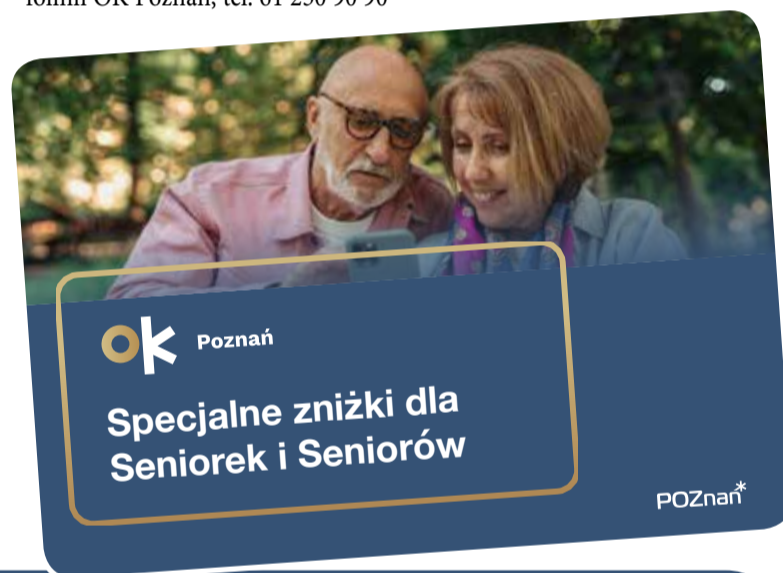
Aktualna oferta dla osób w wieku 60+ uczestniczących w programie OK Poznań jest także dostępna online: na stronie internetowej pod adresem okpoznan.pl oraz w aplikacji mobilnej OK Poznań. Aplikację można bezpłatnie pobrać w sklepie Google Play, App Store i Huawei AppGallery. Oferta w wersji drukowanej jest dostępna w stacjonarnych Punktach Obsługi Klienta OK Poznań, które znajdują się przy: ul. Wszystkich Świętych 1 w Poznańskim Centrum Świadczeń, ul. Gronowej 22A w Wydziale Spraw Obywatelskich i Uprawnień



Komunikacyjnych Urzędu Miasta Poznania, ul. 28 Czerwca 1956 r. nr 404 w Wydziale Działalności Gospodarczej i Rolnictwa Urzędu Miasta Poznania oraz ul. Głogowskiej 16 na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich. Oferta papierowa będzie także dostępna w Centrum Inicjatyw Senioralnych przy ul. Mielżyńskiego 24. Seniorzy i seniorzy będą mogli korzystać z infolinii OK Poznań, tel. 61 250 90 90

oraz ze specjalnej skrzynki mailowej: info@okpoznan.pl. A także z miejskiej infolinii Poznań Kontakt, tel. 61 646 33 44. Dzięki takim rozwiązaniom seniorzy i seniorzy mieszkający i rozliczający podatki w Poznaniu będą mieli dostęp do zawsze aktualnej i wciąż poszerzanej oferty zniżek, ulg i preferencji w programie OK Poznań.

oprac. red.



Poznańska Złota Karta
dostępna teraz w programie
OK Poznań w formie
tradycyjnej i aplikacji.



Pobierz
na iOS



Pobierz
na Android



Pobierz
na Huawei

Więcej szczegółów na:

okpoznan.pl

OK Poznań

