SENIORALNY POZNAŃ

MIESIĘCZNIK DLA SENIOREK I SENIORÓW
MAJ 2020

www.poznan.pl
ISSN 2658-1272

www.centrumis.pl

nr 5(5) 2020

Serwis miejski m.poznan.pl

Nasze życie to nie tylko koronawirus

Rozglądajmy się po sobie i wokół siebie i szukajmy naszego życiowego bogactwa – jak radzić sobie z lękiem, stresem i wszelkimi obawami podczas epidemii, podpowiada psycholożka i psychoterapeutka Maria Sitarska.

Niepokój jest pewnie naturalną reakcją w takiej sytuacji – ale co zrobić, żeby nas nie zdominował?

Rzeczywiście, niepokój najprawdopodobniej towarzyszy nam wszystkim w sytuacji niepewności i braku wpływu na to, co się wokół nas dzieje, w tym przypadku na dynamikę pandemii. Ale też – chroni nas, dba o nasze bezpieczeństwo. To mądra reakcja na sytuację, w której dobrze byłoby dla nas, żebyśmy zachowali ostrożność.

Byłoby może dobrze, gdybyśmy się na ten niepokój zgodzili. Wiem, że to niełatwe, a może i trochę dziwne. Ale z emocjami tak to już jakoś jest, że jak się z nimi kłócimy i nie chcemy ich widzieć, to przychodzą jeszcze większe. W sytuacji, w której jesteśmy, mamy prawo czuć wszystko, co czujemy. To, co jednak jest po stronie naszego wpływu, a może i odpowiedzialności, to jest to, aby tego strachu nie dokarmiać. To szczególnie teraz ważne: z kim i o czym rozmawiamy, co i w jakich ilościach czytamy, oglądamy, jakimi treściami, słowami, relacjami się karmimy. Możemy zadbać o to, żeby dokarmiać albo może podlewać w nas nasiona bliskości, współczucia, spokoju, jednocześnie pozwalając sobie na czucie złości, lęku, smutku, próbując się nimi zaopiekować.

Jakie są metody radzenia sobie z lękiem czy stresem? Ogólne, ale też takie, które mogłyby pomóc w obecnej sytuacji?

Dobrze byłoby, gdybyśmy zapytali najpierw siebie: Jak to wcześniej było w moim życiu z trudnymi sytuacjami? Z tymi momentami, a czasami i długimi latami, kiedy w naszym życiu było dużo bólu, cierpienia, kiedy stres towarzyszył nam tak bardzo, jakby miał już nas nigdy nie opuścić. Co nam pomogło przeżyć tamten czas? Jakimi sposobami sobie radziliśmy? Kto nam pomógł? Jakie mamy umiejętności, jakie mamy zasoby, jaką mamy swoją mądrość, z której moglibyśmy skorzystać dzisiaj?

Trochę się uśmiecham do Twojego pytania, bo – wiedząc, że czytać będą te słowa osoby żyjące co najmniej dwa razy dłużej ode mnie, chętnie zanurzyłabym się w ich, pełnym mądrości, doświadczeniu. W ten sposób, chcę też trochę pokazać kierunek działania: rozglądajmy się po sobie i wokół siebie i szukajmy naszego życiowego bogactwa. To mogą być wspierające relacje, które stworzyliśmy i do których możemy się odwołać, to może być również wspomnienie takich relacji. To ciekawe, że kiedy się bardzo boimy, instynktownie szukamy bezpiecznej osoby, bezpiecznej relacji. To bezpieczne doświadczenie jest zapisane w pamięci naszego ciała, dlatego nawet jeśli jesteśmy w domu sami, wspomnienie takiej osoby czy relacji może przynieść nam ukojenie. Szukajmy wokół siebie życzliwych ludzi, jeśli możemy, dzwońmy do rodziny i znajomych. Jeśli czujemy się samotni, jeśli nie mamy do kogo zadzwonić, rozważmy nieodpłatną rozmowę z psychologiem, wielu z nas, psychologów i psycholożek, czeka po drugiej stronie telefonu i chętnie wysłucha i wesprze rozmową.

Czyli przede wszystkim ludzie. A żeby zbyt duża ilość stresu nie przyniosła nam szkód, warto też pamiętać o domowej gimnastyce, głębokich oddechach przy otwartym oknie, dobrym nawodnieniu i pożywnym jedzeniu, zdrowym śnie. Na pewno nie zaszkodzi też trochę zachwytu nad wiosną. Ona może być naszą kotwicą, dzięki której wracamy do tego, co jest teraz, do tego, co obejmują nasze zmysły, tu szczególnie wzrok, słuch, węch. Obserwowanie i słuchanie wiosny, choćby przez okno, pozwala nam opuścić na chwilę krainę niepewnej przyszłości i wrócić na ziemię, do tego, co teraz. A tylko w teraźniejszości możemy zadbać o siebie najlepiej jak potrafimy i zdecydować, co chcemy teraz zrobić.

Czy domowa kwarantanna oznacza całkowitą izolację?

Myślę, że nie. Nie mówimy już nawet „społeczna izolacja", tylko „fizyczna". W wielu z nas uruchomiła się naturalna w sytuacji kryzysu chęć pomagania, solidarność. Chcemy się komuś przydać, szukamy kontaktu do osób, które mogą



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Maria Sitarska

czegoś potrzebować, którym jest trudniej. Obserwuję ze wzruszeniem, jak rozkwita pomoc sąsiedzka, jak czujni są młodzi na potrzeby seniorek i seniorów. Nie jestem pewna, czy te informacje docierają do osób, które nie mają w domu komputerów, dlatego chciałabym, żeby Państwo wiedzieli, że jesteście widziani i ważni i że wiele osób czeka na sygnał, na zielone światło, żeby być trochę bliżej, pogadać, pomóc, poznać Was. Wielu z nas dzwoni do starych znajomych, niesłyszanych od lat, rozmawiamy więcej, słuchamy i doceniamy się bardziej, a jeśli korzystamy z internetu – to i tam jesteśmy aktywniejsi.

>>>
ciąg dalszy rozmowy na s. 2

POZnań* KONTAKT linia miasta 61 646 33 44 POZnań* KONTAKT linia miasta 61 646 33 44

SENIORALNY POZNAŃ
Maj 2020 r. www.wmposnania.pl

Nasze życie to nie tylko koronawirus

ciąg dalszy rozmowy ze s. 1
>>>

Czy ograniczenia można potraktować jako wyzwanie?
Azjatyckie rozumienie kryzysu przynosi nam jednoczesne dwa znaczenia: kryzys może być i zagrożeniem, i szansą. Często jest jednym i drugim. O zagrożeniu już trochę mówiłyśmy. Z tym wyzwaniem czy też widzeniem w ograniczeniach szansy to pewnie jest różnie. Niektórym z nas jest dobrze chwilowo zmniejszyć aktywność, trochę może spokojniej poobserwować siebie, relacje, które tworzymy, przyjrzeć się płynącemu życiu, bardziej docenić to, co mamy. A innym będzie trudniej. Nikt z nas nie uczył się wcześniej, jak to jest żyć w świecie, w którym, patrząc z perspektywy Europy, mamy wszystko pod ręką, a jednocześnie nie możemy z tego korzystać. Nie przywykliśmy do ograniczeń, choć seniorzy z pewnością pamiętają, jak to bywało w czasach wojennych i powojennych.

Jak radzić sobie z emocjami i układać relacje z bliskimi, kiedy cała rodzina przebywa w domu?
Mam ochotę powiedzieć: wyrozumiale. Z pewnością w najlepszych i najzgodniejszych relacjach czy rodzinach mogą w tym czasie trochę częściej pojawiać się różnego rodzaju napięcia. To zupełnie naturalne. Różnimy się trochę pod względem indywidualnej potrzeby bliskości i dystansu z innymi ludźmi. Jak jest za blisko, za gęsto, możemy trochę kąsać. Zachęcam zawsze do urządzenia w domu obrad okrągłego stołu. Siądźmy razem i porozmawiajmy o tym, jakie mamy pomysły na to, jak przeżyć ten niełatwy czas. Czego byśmy potrzebowali, jak możemy o to zadbać, o co możemy poprosić innych, co sami możemy innym podarować? A tak praktycznie – to zupełnie okej pójść do drugiego pokoju czy kuchni, żeby pobyć chwilę osobno. To okej założyć na chwilę słuchawki z muzyką czy nawet stopery. Nikt, nawet rodzic z dzieckiem, nie jest stworzony do bycia w ciągłej bliskości i dostępności. Obserwujmy się więc uważnie i postarajmy się pielęgnować w naszych domach zasadę życzliwości. Przyjmijmy założenie, że rozdrażnienie w drugiej osobie świadczy raczej o jej potrzebach, które wołają o zrozumienie, niż o nas. Podobnie nasze zmęczenie, brak energii czy napięcie są sygnałami o tym, że potrzebujemy o siebie zadbać. Szukajmy w bliskich sojuszników. Ale też może doceniajmy, szukajmy w naszych rodzinach skarbów. Uszanujmy drogę, którą wspólnie już przeszliśmy, tam na pewno wydarzyło się dużo dobrego.
Warto tutaj powiedzieć i o tym, że nie we wszystkich rodzinach panuje pokój. W rodzinach, w których dzieje się przemoc, w czasie kryzysu prawdopodobnie będzie działa się częściej. Pamiętajmy o tym, że – choć nie możemy wychodzić z domu – możemy uciekać, możemy szukać wsparcia w centrach kryzysowych, u sąsiadów. Bądźmy uważni na siebie nawzajem i jeśli słyszymy coś, co budzi nasz niepokój, reagujmy i zawiadamiajmy odpowiednie służby.

Jak seniorzy mogą dodawać otuchy innym?
Uśmiecham się do tego pytania, bo zaraz widzę moje znajome seniorki, wolontariuszki z Waszego Centrum, które wrzucały na Facebooka roztańczone filmiki i ciepłe apele o zostanie w domu. Ilu seniorów, tyle sposobów. Ostatnio dowiedziałam się, że seniorzy tworzą różne grupy w internecie, w których wspierają się nawzajem, piękny pomysł. Wielu seniorów ma trochę więcej dystansu do życia w trudnym czasie niż młodzi, którzy nigdy jeszcze nie przeżyli takiej nagłej zmiany w funkcjonowaniu świata. Dystans, pogoda ducha, wspólny śmiech, ciepło, życzliwe słowo – obdarowujmy się tym bez limitu wszyscy. Mówiąc językiem psychologii – potrzebujemy siebie nawzajem, żebyśmy mogli się koregulować, czyli wzajemnie stabilizować, wzmacniać. A z praktycznych wskazówek: wiele osób szyje maseczki albo gotuje obiady czy inne smakołyki dla służb medycznych. Do tych działań można śmiało dołączać, jeśli mamy takie możliwości i chęć do działania.

W jaki sposób śledzić informacje medialne, tak żeby nas nie przytłaczały?
To naturalne, że chcemy wiedzieć, co się dzieje. Ale może wystarczy, jeśli zaktualizujemy wiedzę raz, dwa razy dziennie? Wracając do początku naszej rozmowy, to bardzo ważne, żebyśmy nie dokarmiali strachu. Szczególnie zaopiekujmy się naszymi porankami, żeby w dzień wchodzić łagodnie i ze spokojnym sercem, i o wieczory, żeby uspokoić układ nerwowy, myśli, oddech, poczytać przyjemną książkę czy posłuchać dobrych dźwięków. Pandemia dzieje się niezależnie od tego, czy o niej czytamy, czy nie. Wiemy, jak dbać o bezpieczeństwo swoje i innych. Nie gubmy życia, które się dzieje. Nasze życie to nie tylko koronawirus. Jest w nim o wiele więcej dobrych, karmiących, pięknych doświadczeń, niż być może sądzimy. Zachęcam do takiego ćwiczenia: wyobraźmy sobie siebie za jakiś niedługi czas, jest już po wszystkim, świat się trochę reguluje, a my patrzymy wstecz na siebie w czasie pandemii: jakim człowiekiem chcielibyśmy być w tym czasie? Jak traktować siebie, jak innych? Jaką w tym czasie chcielibyśmy mieć relację ze swoim życiem? Czy ona ma być bardziej o strachu, czy może bardziej o innych ważnych dla nas sprawach?

Czy po tym wszystkim nie zaczniemy się siebie obawiać nawzajem? Co zrobić, żeby tak się nie stało?
Wydaje mi się, że tak bardzo za sobą tęsknimy, że jak już będzie można, rzucimy się sobie w ramiona. Tak mi się marzy. A jeśli nie będzie tak, jak mi się marzy, to pewnie wrócimy na stare tory, co oznacza, że będziemy się znowu pięknie różnić w tym, jak żyjemy, co się dla nas liczy, ile w nas ufności, a ile jej braku. Obawiamy się siebie częściej, kiedy jesteśmy bardzo samotni. Samotność to taka sytuacja, w której nie czujemy, że mamy grupę, której jesteśmy częścią, w której wzajemnie możemy na sobie polegać, w której jesteśmy widziani, i wówczas – tak stworzyła nas ewolucja – instynktownie częściej uznajemy innych ludzi i różne sytuacje za zagrażające. I tak było przed pandemią, tak też będzie i po. Wszyscy powinniśmy angażować nasze siły do tego, żeby się tą społeczną samotnością opiekować. Żeby było jej w świecie jak najmniej, żeby było nam do siebie bliżej.

rozmawiała: **Aleksandra Gracjasz**

Wsparcie psychologiczne i duchowe

Jeśli w tym szczególnym czasie odczuwasz niepokój i bezradność, możesz zadzwonić i porozmawiać ze specjalistami.

Stowarzyszenie mali bracia Ubogich: tel. 22 635 09 54, czynny od poniedziałku do piątku w g. 17–20.

Projekt Fifna, Fundacja Serdecznik: tel. 606 954 107, zapisy we wtorki esemesowo lub telefonicznie w g. 10–13, konsultacje w poniedziałek w g. 11–18.

Miejskie Centrum Interwencji Kryzysowej: Telefon Zaufania: tel. 61 192 88 lub 61 835 49 04, od poniedziałku do piątku w g. 19–7, w soboty od g. 15 nieprzerwanie do poniedziałku do g. 7 (w dni świąteczne całą dobę).

Telefon Serdeczności, linia dla seniorów, którym doskwiera izolacją i > samotność w związku z epidemią, tel. 691 870 091, czynny od poniedziałku do piątku w g. 12-20.

Fundacja ReStart: tel. 510 009 603 (wsparcie informacyjno-terapuetyczne), czynny od poniedziałku do piątku w g. 17–20 (w środy, czwartki i piątki w g. 17–19 wsparcie w kierunku obniżania napięć), doscprzemocy@fundacjarestart.com.

Katolicki Telefon Zaufania w Poznaniu: tel. 61 865 10 00, czynny codziennie w g. 17–21.30.

Katolicki Telefon Zaufania Nadzieja: tel. 58 380 21 41, czynny od poniedziałku do soboty w g. 17–21.

Infolinia „Ksiądz na sygnale”: tel. 61 102 00 00, czynna przez cały tydzień, w g. 10–12 oraz 17–20.

Telefon Pogadania: Dzwoniąc pod bezpłatny numer, można porozmawiać z wolontariuszami na zwykłe, codzienne tematy, tel. 800 012 005, codziennie w g. 15–20.

Wsparcie dla osób doznających przemocy

W Poznaniu działają instytucje i organizacje, które cały czas udzielają wsparcia osobom w sytuacji przemocy – dotyczącego procedur postępowania prawnego, psychologicznego i pedagogicznego.

Punkt Interwencji Kryzysowej: tel. 61 835 48 65 lub 61 835 48 66 (całodobowo 7 dni w tygodniu).

Okręgowy Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przestępstwem: tel. 539 106 106 (poniedziałek–sobota w g. 8–20) lub 786 160 100 (poniedziałek–sobota w g. 20–8, niedziele i święta).

Fundacja Dziecko w Centrum: tel. 888 08 05 08 lub fundacja@dzieckowcentrum.org.

Poznańskie Centrum Profilaktyki Społecznej: tel. 61 22 11 112 (poniedziałek w g. 16–20, wtorek w g. 12–16, środy w g. 16–20, czwartek w g. 16–20, piątek w g. 8–12) lub fundacja@pcps.pl.

Dość przemocy – punkt konsultacyjny dla doświadczających przemocy: tel. 510 009 603 (poniedziałek–piątek w g. 17–20) lub doscprzemocy@fundacjarestart.com.

Zespoły Wsparcia Konsultacyjnego (poniedziałek w g. 7.30–16.30, wtorek–czwartek w g. 7.30–15.30, piątek w g. 7.30–15): tel. 61 878 57 61 (Grunwald); tel. 61 840 23 09 (Jeżyce); tel. 61 872 36 14 (Nowe Miasto); tel. 61 878 18 65 (Stare Miasto); tel. 61 878 19 16 (Wilda).

Nie zajadajmy emocji

W czasie epidemii wielu z nas mogło z różnych przyczyn pogubić się i na chwilę zapomnieć o utrzymywaniu właściwych nawyków żywieniowych. O tym, na co zwrócić szczególną uwagę i po jakie produkty sięgać, opowiada dietetyczka Marta Lewandowicz.

Czy w czasie epidemii myślimy o odżywianiu inaczej?
Wielu z nas ma zapewne poczucie, że w wyniku wybuchu epidemii powinno się lepiej odżywiać, chociażby przez fakt wpływu żywienia na ogólną odporność człowieka, ale też dlatego, że czas, w którym ograniczamy wszelką naszą aktywność pozadomową, stanowi zagrożenie dla wcześniej wypracowanych, zdrowych nawyków żywieniowych. W domu czyha na nas wiele zagrożeń, utrudniających nam wprowadzenie i utrzymanie prawidłowych nawyków.

Jakie zagrożenia ma Pani na myśli?
Pozostając w domu, mamy więcej czasu na wszystko, zwłaszcza na gotowanie dla siebie i pozostałych domowników. Teraz można wypróbować odłożone na później przepisy. Jednym ze sposobów na nudę jest też niestety podjadanie. Dla wielu z nas to okres wzmożonego napięcia, z którym czasem radzimy sobie, jedząc. Pamiętajmy, że emocji się nie je, tylko czuje i wyraża. Trzeba też odróżnić głód psychiczny od fizjologicznego, inaczej mówiąc – apetyt od głodu.

Jak to zrobić?
Głód fizjologiczny może być spowodowany długim odstępem między ostatnim a najbliższym posiłkiem, ma charakter narastający i objawia się, najprościej mówiąc, burczeniem w brzuchu. Mija po zjedzeniu posiłku. Z kolei głód psychiczny to po prostu apetyt, chęć zjedzenia często konkretnego produktu (słodkiego czy słonego), która pojawia się nagle, niezależnie od godziny ostatniego posiłku. Co więcej, apetyt nie mija po zaspokojeniu głodu.

Po jakie produkty powinni sięgać seniorzy, żeby wzmacniać układ odpornościowy?
Odporność pochodzi z jelit, więc powinniśmy wybierać produkty korzystnie wpływające na mikrobiotę jelitową. Z wiekiem jest to niezwykle ważne, ponieważ ilość, jak i różnorodność dobroczynnej mikrobioty jelitowej ulega pogorszeniu. Niektóre badania sugerują, że nie tyle sam proces starzenia powoduje zmiany w składzie mikrobioty, ile raczej często obserwowane w starszym wieku ogólne pogorszenie stanu zdrowia – w tym zwiększone ryzyko niedożywienia, jak i wzrost liczby przyjmowanych leków. Produktami czy też składnikami żywności niezwykle ważnymi w kontekście pobudzania układu immunologicznego są bakterie kwasu mlekowego, a w tym probiotyki. W diecie człowieka nośnikami probiotyków są zarówno produkty pochodzenia zwierzęcego, jak i roślinnego. Są to m.in. fermentowane produkty mleczne (jogurt, kefir, zsiadłe mleko), pieczywo, produkty sojowe, fermentowane kiełbasy, kiszone warzywa (kapusta, buraki czy ogórki), jak również zakwasy – szczególnie polecam zakwas z buraków. Probiotyki są również dostępne w postaci suplementów: kapsułek, tabletek, proszków. Ponadto odporność wspomogą wszelkie warzywa spożywane co najmniej 3 razy dziennie, z naciskiem na pomidory (świeże, ale też przeciery pomidorowe), marchew, dynię, paprykę, pietruszkę, buraki, jak i cebulę (zwłaszcza czerwoną) czy czosnek. Z owoców można wybrać mrożone maliny i borówki, grejpfruty, pomarańcze, banany czy jabłka. Nie zapominamy o tłustych rybach morskich (halibut, łosoś, tuńczyk, makrela, śledź) spożywanych co najmniej 1 raz w tygodniu oraz o jajach (gotowanych najlepiej na miękko). Do herbaty warto dorzucić imbir, goździki lub odrobinę miodu. Do picia, poza zieloną herbatą, najlepiej wybierać napary z rumianku czy szałwii.

Witamina C jest znana ze swojego korzystnego oddziaływania na odporność człowieka. Jakie są naturalne źródła witaminy?
Witamina C występuje naturalnie w takich warzywach jak papryka, pietruszka, kiszone ogórki, kapusta, brokuł i brukselka. Znajdziemy ją również w owocach takich jak kiwi, aronia, żurawina, czarna porzeczka, truskawki czy jabłka.

Co z witaminą D? Czy jej niedobór też osłabia układ odpornościowy? W jakich produktach możemy ją znaleźć?


FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

dr n. med. Marta Lewandowicz, dietetyczka, Katedra i Klinika Medycyny Paliatywnej, Uniwersytet Medyczny w Poznaniu, Fundacja „Kierunek Zdrowie", WSWOP „Hospicjum Domowe"

Witamina D warunkuje funkcjonowanie układu immunologicznego m.in. poprzez modyfikowanie wydzielania cytokin o działaniu przeciwzapalnym. Niestety, jak pokazują ogólnopolskie badania POLSENIOR wykonane na reprezentatywnej dla Polski grupie osób starszych, stężenie witaminy D_3 poniżej zalecanych norm stwierdzono u ponad 90% kobiet i ponad 80% mężczyzn. Niedobory te wynikają z kilku przyczyn, wśród których wymienia się jej niewielką zawartość w powszechnie spożywanych produktach w Polsce. Dlatego też w kontekście utrzymania optymalnego stanu odżywienia w procesie normalnego starzenia oraz trudności z dostarczaniem tej witaminy z produktów spożywczych rekomenduje się jej całoroczną suplementację u wszystkich osób po 65. roku życia.

Seniorzy nie powinni zapominać o odpowiednim nawodnieniu. Ile płynów przyjmować dziennie? Co pić, a czego nie pić?
Osoby w starszym wieku to grupa szczególnie narażona na ryzyko odwodnienia. Z wiekiem zmniejsza się odczucie pragnienia, jednak nie zwalnia nas to z konieczności przyjmowania płynów – w tym wypadku istotne jest samodzielne monitorowanie poprzez zapisywanie wszystkiego, co się wypiło. Aby wyrobić w sobie nawyk picia, poza stawianiem w miejscach w domu, w których przebywamy, butelki z wodą, polecam karteczki przypominające lub zwykły budzik, który można ustawić przykładowo co 15–30 minut. Osobom, które niekoniecznie akceptują smak wody, polecam wodę smakową (z dodatkiem owoców mrożonych, cytryny, ogórka czy mięty), lekkie napary ziołowe czy w ostateczności wodę z niewielkim dodatkiem miodu. Korzystne jest również picie kawy, która zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia, cukrzycy czy demencji, jeśli oczywiście wypijana jest bez cukru i bitej śmietany. Można również pić soki warzywne, ale do 200 ml dziennie. Zalecenia spożycia ilości płynów dla dorosłych kobiet wynoszą 2 litry na dobę, a dla mężczyzn – 2,5 litra na dobę. Objętości te dotyczą wszystkich dorosłych, w tym osób starszych. Rekomendacje uwzględniają spożycie płynów zarówno w postaci czystej wody, wszystkich innych płynów, jak i wody pochodzącej z produktów spożywczych. Jednak, co ważne, nie uwzględniają one przeciwwskazań do takiego postępowania u wybranych grup chorych, chociażby w przypadku niewydolności krążenia czy zaawansowanej niewydolności nerek.

Co z suplementami diety? Stosować?
Jedynym suplementem, co do którego istnieje oficjalna rekomendacja, jest witamina D. Należy pamiętać, iż nadmiar witamin i składników mineralnych może być tak samo groźny jak ich niedobór, zatem jeśli nie istnieją realne przesłanki, poparte badaniami laboratoryjnymi krwi, co do konieczności przyjmowania jakichkolwiek suplementów diety, zwyczajnie nie powinniśmy tego robić – niezależnie od wieku. Sposób odżywiania w oparciu o różnorodne produkty, bogaty w warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, ryby, jaja, mięso i oleje roślinne bez wątpienia jest w stanie dostarczyć nam wszystkiego, co niezbędne.

rozmawiała: **Aleksandra Gracjasz**

CENTRUM INICJATYW SENIORALNYCH
Redaguje: Aleksandra Gracjasz
e-mail: aleksandra.gracjasz@centrumis.pl, www.centrumis.pl

SENIORALNY POZNAŃ
Maj 2020 r. www.wmposnania.pl

Umiem gospodarować czasem

Określenie „emeryt" zupełnie nie pasuje do prof. Jacka Juszczyka, znanego lekarza, ale też krytyka sztuki i literatury, poety, fotografika, uczestnika i kronikarza życia artystycznego, naukowego i towarzyskiego Poznania.

Od samego wyliczania wciąż jeszcze pełnionych w medycynie funkcji, rozmaitych działań i pasji można dostać zawrotu głowy. Kiedy Pan to wszystko robi?
Chyba po prostu umiałem i umiem gospodarować czasem. Oczywiście inaczej niż kiedyś układają się teraz moje zajęcia. Nadal wykładam, jestem członkiem Polskiej Grupy Ekspertów wirusowego zapalenia wątroby typu B i C, a także leczę chorych w ramach prywatnej praktyki. Poza tym od 15 lat jestem, wraz z bardzo z wieloma specjalistami, współautorem co roku wydawanego podręcznika chorób wewnętrznych pt. „Interna Szczeklika". Jestem też autorem 12 monografii oraz około 400 prac naukowych z zakresu medycyny.
No to teraz przyjrzyjmy się rzeczywistości, która tak bardzo nas dotknęła, a którą Pan jako przez wiele lat krajowy i wojewódzki specjalista ds. chorób zakaźnych zapewne z uwagą śledzi.
Jestem w kontakcie z moim środowiskiem i tak jak inni fachowcy niestety nie mogę podać żadnego konkretnego terminu zakończenia pandemii. Może potrwać cztery, może sześć miesięcy, może dłużej. Oby nie! Ale to przecież nie pierwsza nasza walka z wirusami z tej samej rodziny. W latach 2002–2003 ujawnił się SARS, „kuzyn" dziś nas atakującego COVID-19. Epidemia nie była tak wielka jak obecna, skończyła się szybko. Problem w tym, że wirusy pozostają w naszym środowisku i okresowo mogą wzmagać swoją aktywność. Przykładem może być grypa, przeciwko której na szczęście jest szczepionka i są leki. Niestety, ze szczepionki korzysta tylko 3 proc. Polaków rocznie. Prace nad szczepionką anty-COVID-19 są dopiero w toku, a sprawdzonych leków nie ma. No i trzeba pamiętać, że wirusy mają zdolność do mutacji. Czy COVID-19 też, tego jeszcze nie wiemy. Każda epidemia ma swoje lokalne i uniwersalne cechy.
Jesteśmy nieustannie wzywani do mycia rąk, dezynfekcji, ograniczania kontaktów, do języka codziennego wprowadzony został termin „kwarantanna". Czy obecna epidemia nauczy nas czegoś?
Z pewnością będziemy zwracać baczniejszą uwagę na zalecenia higieniczne. Koronawirusy przenoszą się zarówno drogą kropelkową, podczas kaszlu, kichania, z powietrzem oddechowym w bliskiej odległości, a także z zakażonych powierzchni, właśnie przez ręce. Te choroby po pewnym czasie i podjęciu różnorakich działań mogą przestać występować w konkretnym środowisku, co nie znaczy, że na całym świecie. Wyjątkiem jest tu ospa prawdziwa, którą całkowicie wykorzeniono dzięki szczepieniom. Kiedy w 1962 roku rozpoczynałem swoją pracę na Zawadach, problemem pierwszej wagi był dur brzuszny i czerwonka. Kto dziś o nich pamięta poza światem medycznym?
Już jako młody lekarz zajmował się Pan sztuką i literaturą, był krytykiem, Pańskie artykuły ukazywały się nie tylko na łamach poznańskiej prasy, ale także w renomowanych tygodnikach kulturalnych: „Współczesności", „Kulturze", „Życiu Literackim".
Pisałem też wiersze. Ostatnio – to muszę szczególnie podkreślić – pierwszy raz w życiu zarobiłem na poezji, i to aż całe 2 tysiące złotych! A to za zajęcie drugiego miejsca w ogólnopolskim konkursie „Puls Słowa". Literackie pasje nieobce są i innym przedstawicielom medycyny. Wystarczy wspomnieć Unię Polskich Pisarzy Lekarzy, której patronami są Tadeusz Boy-Żeleński i Janusz Korczak. Byłem jej sekretarzem przez kilka lat. Mało kto wie, że na Smolnej w Warszawie, w domu, w którym mieszkał Boy-Żeleński, wmurowaliśmy tablicę jemu poświęconą.
Poznaniacy zawdzięczają Panu także książkę o kultowym studenckim klubie „Od nowa".
Gdyby nie inicjatywa prof. Dobrochny Ratajczakowej, polonistki z UAM, nie wiem, czy ta książka w ogóle by powstała. Dobrochna zaprosiła do siebie ludzi znaczących dla kultury tamtego czasu: Mariana Grześczaka, Tadeusza Dębskiego, Ryszarda Daneckiego,



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Włodzimierza Branieckiego i mnie. Dziś spośród tego grona gości tylko ja pozostałem. Szczęśliwie udało nam się namówić na wspomnienia o klubie „Od nowa" osoby wtedy i dziś jeszcze związane z kulturą i powstała pozycja o ważnym na mapie Polski zjawisku z lat 1958–1970. Na dyskusjach międzypokoleniowych spotykali się w klubie studenci z wybitnymi naukowcami, gościli u nas ludzie teatru, muzyki, literatury, filmu. Wystarczy przypomnieć kilka nazwisk: prof. Ziomek, Hebanowski, Świderski, Woszczerowicz, Iwaszkiewicz, Słonimski, Dygat, Białoszewski, Herbert, Wajda, Demarczyk, etc. Jan Ptaszyn Wróblewski prowadził u nas swój zespół jazzowy. A wracając do książki: w praktyce redagowaliśmy ją wspólnie z wybitnym malarzem i rzeźbiarzem, prof. Janem Berdyszakiem, a dzięki dr Alicji Przybyszewskiej z Biblioteki Raczyńskich, która jako specjalistka przejrzała archiwa i prasę, książka stanowi po prostu dokument tamtego czasu. Przyświecało nam hasło: „Jeśli nie my, to kto, jeśli nie teraz, to kiedy!".
W Polsce częściej i głośniej mówi się o studenckich klubach Warszawy i Gdańska...
I proszę sobie wyobrazić, że w wydanej u nas książce o życiu kulturalnym Poznania i Wielkopolski tamtego czasu jako przykład aktywności środowiska studenckiego podaje się warszawskie „Hybrydy"! Uważam, że to absolutne przekroczenie granic przyzwoitości i niewiedzy.
***Od nowa* wyszła w 2011 roku, a w 2016 ukazała się kolejna pozycja: *Szczelbaczechowa – co było, a nie jest. Poznań artystyczno-towarzyski lat 70/80 zeszłego wieku*.**
To – podobnie jak poprzednia książka – praca zbiorowa, a tytuł, by był intrygujący i zabawny, wymyśliłem na prośbę pomysłodawcy i redaktora tego dzieła, Wojciecha Makowieckiego. Tom pierwszy sfinansowała Grażyna Kulczyk. Drugi, już bez mojego udziału, opowiadający o kolejnych latach – Marian Marek Przybylski, były prezes Oficyny Wydawniczej Głos Wielkopolski. Wiem, że będzie tom trzeci. Uważamy za swój niemalże obowiązek przypomnieć czasy, instytucje i kluby z tamtych lat. Trudnych, siermiężnych, ale przecież bardzo ciekawych.
Wydanie tych książek to z pewnością sukces. A czy są pomysły, których nie udało się zrealizować i czekają na lepsze czasy?
Chcieliśmy – mówię tu przede wszystkim o Zbigniewie Jaśkiewiczu, Zbigniewie Theusie, Lechu Raczaku, Marianie Marku Przybylskim, Tomaszu Szymańskim – włączyć się do obchodów stulecia naszego uniwersytetu. Mówię „naszego", bo przecież wszystkie poznańskie uczelnie, również medyczna, wyrosły z tego korzenia. Zależało nam na ciekawej formie spotkania z młodymi, uzmysłowieniu im, jak wiele się zmieniło od naszych studenckich czasów. Niestety, trzy dni po jednym ze spotkań zmarł Lech Raczak, nie dostaliśmy też grantu miejskiego i inicjatywa nie doczekała się realizacji.
Może jeszcze przyjdzie czas...
Akurat tu nie jestem optymistą, ale zobaczymy. W tej chwili koncentruję się na porządkowaniu mojego archiwum, nader bogatego! Z wdzięcznością wspominam nieżyjących już moją teściową, a także ojca, którzy przez lata gromadzili i porządkowali artykuły mojego autorstwa z różnych dziedzin!
Kiedyś dostałam od Pana przepiękny kalendarz z artystycznymi zdjęciami słojów drzewnych, fascynujący świat, o którym nie miałam pojęcia.
To makrofotografia, którą bardzo lubię. Moje zbiory fotograficzne są właściwie uporządkowane, te starsze, sprzed epoki cyfrowej. A czeka na mnie jeszcze 12 tysięcy zdjęć nowszych. Są tam oczywiście i fotografie rodzinne, wśród nich moich wnuczek.
Nie wspomniał Pan o swojej bibliotece.
Nie wiem, czy i kiedy przeczytam te tysiące książek, które zgromadziłem.
A przecież czytanie to wielka Pana pasja. Powołuję się tutaj na Poznańskie Archiwum Historii Mówionej, z którego dowiedziałam się, że do wyboru zawodu skłoniły Pana czytane w liceum książki znakomitych lekarzy – m.in. Ludwika Hirszfelda.
Kocham czytanie, a teraz, wraz z wiosną, przychodzi czas na inną jeszcze moją pasję – ogród! I w nim spotkania z przyjaciółmi. O ich stronę towarzyską dba od zawsze moja energiczna i pomysłowa żona Dorota. Ale w tym roku – jak dobrze pójdzie – trzeba będzie na te spotkania poczekać przynajmniej do lata!

rozmawiała: **Grażyna Wrońska**

Senior w Domu

Centrum Inicjatyw Senioralnych przygotowało poradnik dla starszych mieszkanek i mieszkańców miasta. W jednym miejscu można znaleźć najciekawsze propozycje na aktywne i ciekawe spędzenie czasu – bez wychodzenia z domu. To m.in. ćwiczenia, wirtualne spacery, wykłady, słuchowiska, spektakle oraz koncerty.

Cały zestaw informacji można znaleźć na stronie internetowej Centrum Inicjatyw Senioralnych – centrumis.pl (zakładka Senior W Domu). Są tu m.in. linki do filmików, które pomogą zachować aktywność. To np. transmitowane na żywo zajęcia w ramach programu Trener Senioralny, e-rehabilitacja z Poznańskim Ośrodkiem Specjalistycznych Usług Medycznych czy program profilaktyczny przygotowany przez Krajową Izbę Fizjoterapeutów i Ministerstwo Zdrowia. Na stronie można znaleźć sporo podpowiedzi, jak zadbać o zdrowie, również psychiczne.

Nie brakuje też odnośników do wydarzeń naukowych, takich jak *UAMówi – 11:00* – cyklu krótkich wykładów na żywo, które można oglądać na facebookowym profilu uczelni. Prelekcje mają około 30 minut. Sporo ciekawostek na temat przyrody można znaleźć również na profilu facebookowym Przyrodniczego Uniwersytetu Trzeciego



Wieku, Palmiarni czy poznańskiego zoo. W ramach akcji zebrano również linki do wirtualnych wycieczek po Poznaniu i Wielkopolsce oraz spacerów po muzeach niemal w każdym zakątku świata.

Lista wydarzeń i propozycji kulturalnych, z jakich można skorzystać, nie wychodząc z domu, również jest długa. Biblioteka Raczyńskich przygotowała dla czytelników nagrania – to m.in. *Kanon lektur nieczytanych* oraz nagrywane przez bibliotekarzy audiobooki z klasyków powieści kryminalnej. Centrum Kultury Zamek zaprasza m.in. na wirtualne wycieczki czy relacje ze spotkań literackich. CYRYL i Poznańskie Archiwum Historii Mówionej prezentują tysiące fotografii, pocztówek i dawnych planów Poznania oraz kolekcję nagrań z poznaniakami i Wielkopolanami, którzy opowiadają o swoich przeżyciach. Z kolei Estrada Poznańska przygotowała 16-odcinkowy cykl słuchowisk o historii rodzimej sceny muzycznej (odcinki m.in. o Małgorzacie Ostrowskiej, Zbigniewie Górnym, kabarecie Tey). Relacje z wystaw proponuje również Galeria Miejska Arsenał, a w ramach akcji *Muzeum w czasach zarazy* na profilu facebookowym Muzeum Narodowego każdego dnia publikowane są informacje na temat dwóch obiektów: dzieło na dzień dobry i dzieło na dobranoc. *Legenda Bałtyku* Feliksa Nowowiejskiego, a także *Halka* czy *Paria* Stanisława Moniuszki – to spektakle online oferowane przez poznańską operę. Organizatorzy festiwalu Malta przygotowali selekcję maltańskich debat na placu Wolności. Na stronie Ninateki, która udostępnia zasoby Narodowego Instytutu Audiowizualnego, znaleźć można bezpłatne filmy, spektakle, słuchowiska i programy publicystyczne, a Stowarzyszenie Bibliotekarzy Polskich na swoim profilu zaprasza na spotkania z polskimi autorami.

Jest też sporo propozycji do poczytania – na stronie centrumis.pl znaleźć można linki do aktualnych i archiwalnych wydań miesięcznika „Senioralny Poznań" oraz „Gazety. Senior". Wolne Lektury, czyli biblioteka internetowa, której zasoby dostępne są całkowicie za darmo, proponują prawie 6 tys. utworów. A gdyby ktoś chciał posłuchać czytania, może skontaktować się z Zespołem Dziennych Domów Pomocy – jego pracownicy czytają przez telefon seniorom książki o Poznaniu.

Usługi dla seniorów w czasie epidemii

Miasto Poznań w okresie walki z pandemią koronawirusa uruchomiło usługę „Zakupy dla seniorów". Część usług w ramach pakietu Poznań Viva Senior została zawieszona, jednak najstarsi mieszkańcy miasta mogą wciąż skorzystać z taksówki, usługi sprzątania nagrobków bliskich oraz wypożyczalni sprzętu rehabilitacyjnego.

„Zakupy dla seniora" to bezpłatne wsparcie dla osób starszych i z niepełnosprawnościami. Pomoc obejmuje zakup leków (na podstawie recepty), żywności oraz środków czystości. Koszt zamówionych zakupów nie może przekroczyć kwoty 200 zł. Zgłoszenia przyjmuje Biuro Poznań Kontakt: tel. 61 646 33 44, od poniedziałku do piątku w g. 7.30–20. Podczas rozmowy z pracownikiem Biura Poznań Kontakt należy podać swoje imię, nazwisko, adres i numer telefonu. Sposób zapłaty za zakupy oraz sposób dostarczenia towarów są ustalane indywidualnie z zainteresowaną osobą. Dla zapewnienia bezpieczeństwa każda usługa ma nadany unikatowy numer – do wyłącznej wiadomości seniora. Tym numerem posługuje się wolontariusz (ma specjalny identyfikator).

Usługami Pakietu Poznań Viva Senior, z których można w tej chwili skorzystać, są: „Taksówka dla Seniora" (dla osób w wieku 70+ z widoczną niepełnosprawnością uniemożliwiającą korzystanie z komunikacji miejskiej lub dla osób w wieku 80+), „Miejska Wypożyczalnia Sprzętu Rehabilitacyjnego" (dla osób w wieku 70+) oraz „Sprzątanie nagrobków" (dla osób w wieku 80+). Pozostałe usługi nie działają. Żeby skorzystać z taksówki, należy zadzwonić pod numer 22 43 900 50, z wypożyczalni oraz sprzątania nagrobków – na miejską infolinię Poznań Kontakt 61 646 33 44. W związku z epidemią koronawirusa organizatorzy poszczególnych usług wdrożyli specjalne procedury, które mają zapewnić bezpieczeństwo seniorów – m.in. zwracany sprzęt rehabilitacyjny podlega myciu i dezynfekcji z użyciem środka dezynfekcyjnego oraz kilkudniowej kwarantannie, a w taksówkach pomiędzy kierowcą i pasażerem zamontowane zostały specjalne przegrody ochronne.

Szczegółowe informacje na temat działających usług: Poznań Kontakt 61 646 33 44.

Telefon Serdeczności



Miasto Poznań uruchomiło nową usługę dla seniorów – „Telefon Serdeczności". Starsi mieszkańcy i mieszkanki miasta, którym doskwiera izolacja i chcieliby z kimś porozmawiać, mogą zadzwonić na specjalną linię. Po drugiej stronie słuchawki czekać będzie rozmówca gotowy do pomocy.

„Telefon Serdeczności" (691 870 091) ma przeciwdziałać samotności wśród osób starszych w trudnym okresie pandemii. Czynny jest od poniedziałku do piątku w g. 12–20. Obsługują go pracownicy Zespołu Dziennych Domów Pomocy, którzy na co dzień współpracują z seniorami, znają ich problemy, są gotowi do udzielenia wsparcia i przydatnych informacji przez telefon.

Seniorzy mogą w dalszym ciągu kontaktować się z pracownikami Centrum Inicjatyw Senioralnych od poniedziałku do piątku w g. 8–16, aby uzyskać informacje m.in. o dostępnej ofercie miasta, wsparciu osób starszych oraz koordynowanej przez CIS akcji *Senior w Domu*.

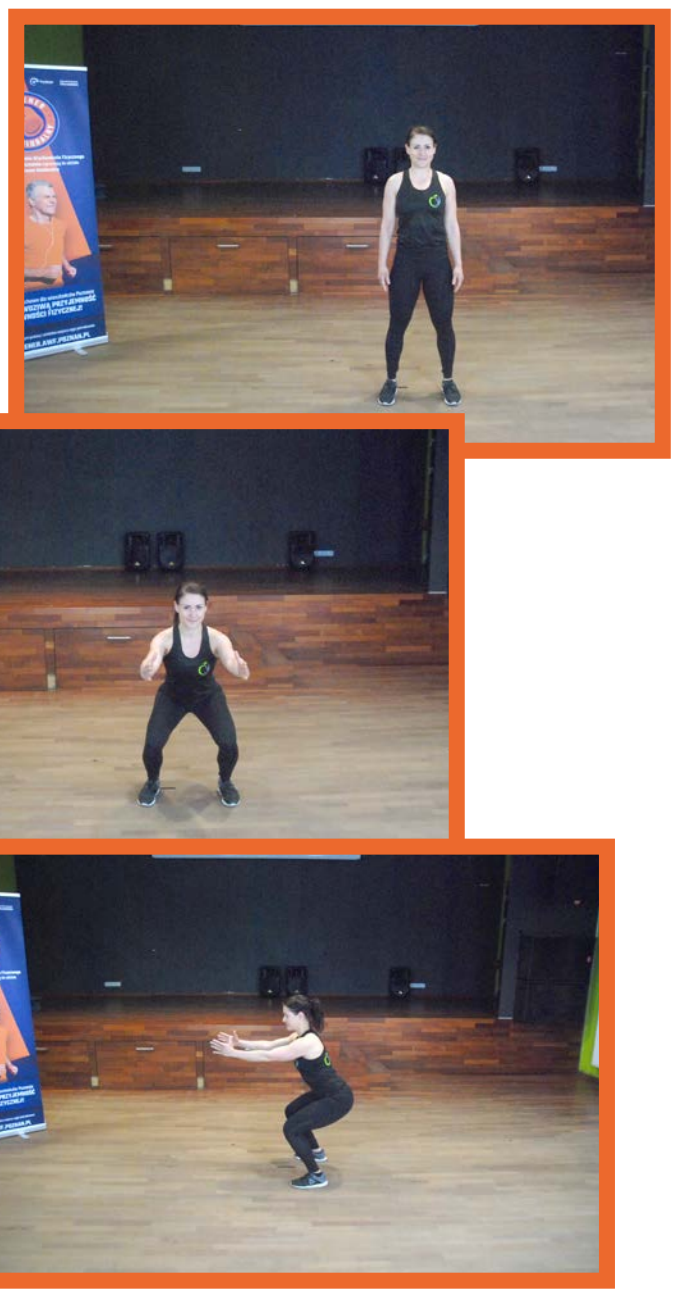
Ćwicz z Trenerem Senioralnym

Zajęcia na żywo w ramach programu Trener Senioralny transmitowane są od poniedziałku do soboty na profilu facebookowym projektu, platformie Zoom oraz na antenie telewizji WTK – to m.in. Aktywny Senior, Zdrowy Kręgosłup, Zumba Gold, Siłownia Domowa, joga, gimnastyka, ćwiczenia rozciągające. Tymczasem już teraz możesz zadbać o swoją kondycję z Trenerem Senioralnym. Poniżej znajdziesz kilka prostych ćwiczeń, które wykonasz w domu.

1 Przysiad

Ustaw stopy na szerokość bioder. Zejdź biodrami tak nisko, jak dasz radę. Dąż do tego, by biodra znalazły się w linii kolan. Powtórz ćwiczenie 15 razy.

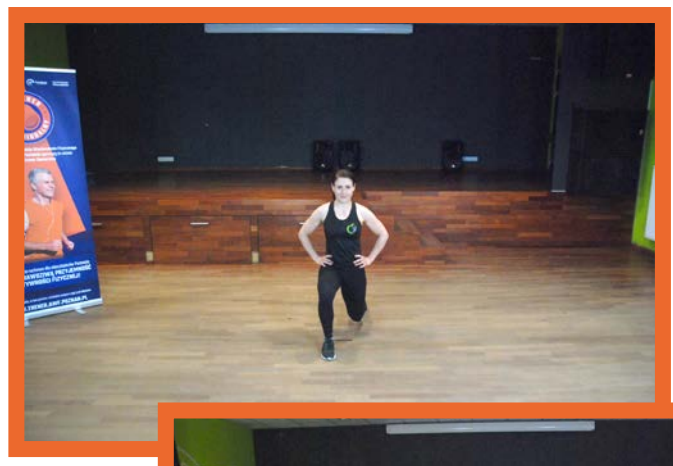
Pamiętaj! Kolana prowadź zawsze na zewnątrz.



2 Zakrok z uniesieniem

Stań w pozycji wykroczno-zakrocznej. Ugnij kolano tylnej nogi, jakbyś chciał przyklęknąć. Wyjdź w górę i przyciągnij kolano do brzucha – utrzymaj równowagę. Wykonaj to ćwiczenie 10 razy na każdą nogę

Pamiętaj! Kolano nogi z przodu nie może wyprzedzić linii palców.



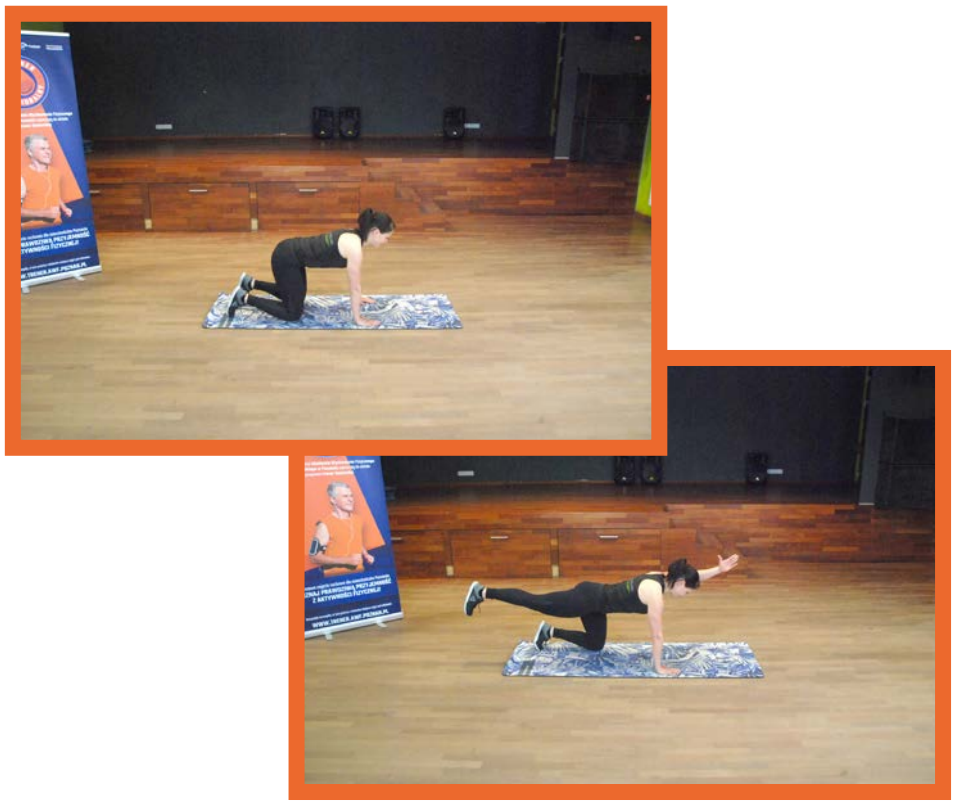




3

Superman

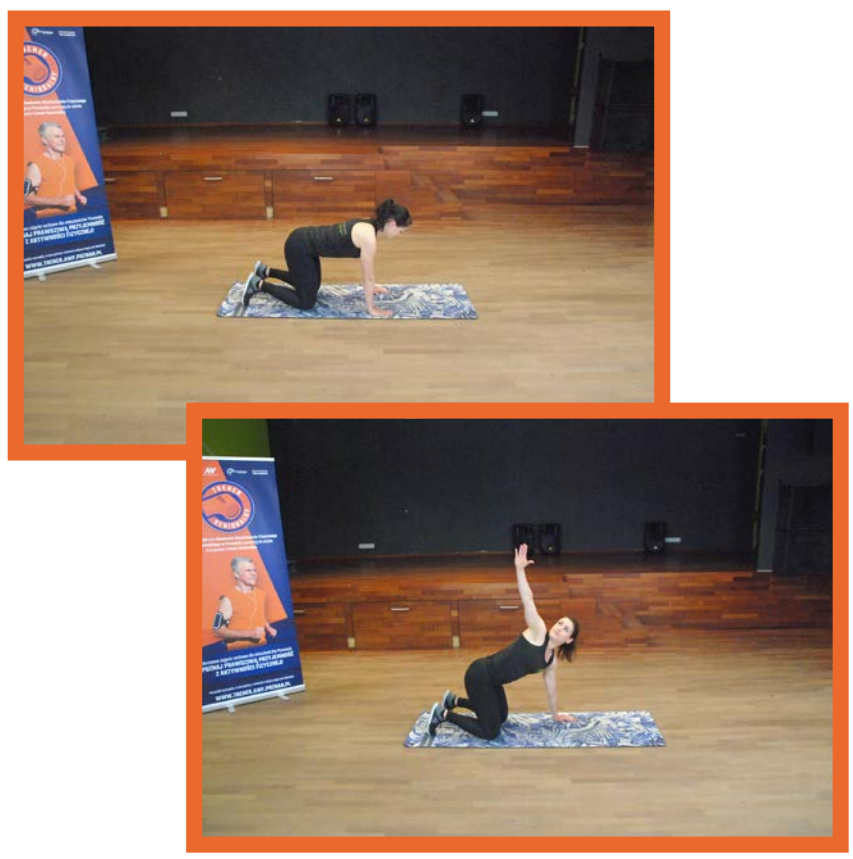
W klęku podpartym wyciągnij i unieś jednocześnie prawą rękę i lewą nogę. Utrzymaj 3 sek. i zamień stronę. Wykonaj po 10 powtórzeń na każdą stronę.
Pamiętaj! Trzymaj mocno napięty brzuch, tak żeby kręgosłup utrzymać w ustawieniu neutralnym. Nie skręcaj barków ani bioder.



4

Otwieranie klatki

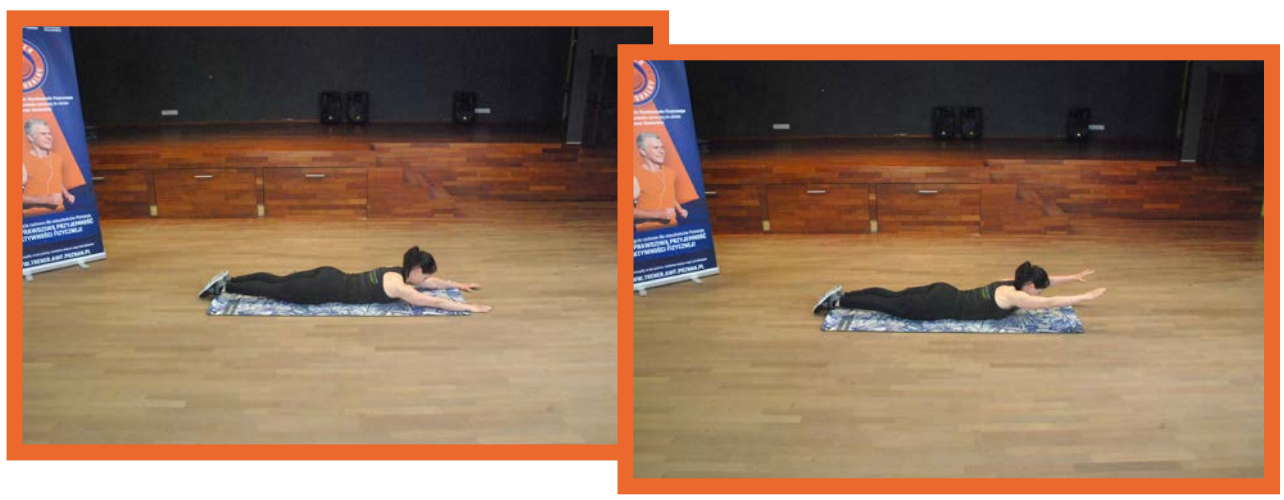
W klęku podpartym, trzymając mocny brzuch, odepchnij się delikatnie lewą ręką od podłogi, a prawą sięgnij jak najwyżej, otwierając klatkę piersiową. Wykonaj 6 powtórzeń na każdą stronę
Pamiętaj! Szukaj swojego zakresu, nie rób nic na siłę.



5

Wznos ramion w leżeniu przodem

Połóż się na brzuchu. Wydłuż szyję delikatnie, odsuwając barki od uszu. Weź wdech i z wydechem unieś proste ramiona nad podłogę, trzymając delikatnie napięte pośladki.
Pamiętaj! Unoś tylko ramiona, klatka piersiowa powinna leżeć na podłodze. Trzymaj aktywny brzuch.



Policja ostrzega

Komenda Miejskiej Policji w Poznaniu apeluje do seniorek i seniorów, aby pozostawali w domach, ograniczali kontakty i wyjścia do niezbędnego minimum, a w przypadku jakiegokolwiek zagrożenia nie wahali się wezwać pomocy służb.

Okres epidemii to także czas, gdy oszuści próbują za wszelką cenę pozyskać pieniądze w szczególności od seniorów pod pretekstem walki z koronawirusem. Należy pamiętać, że instytucje zajmujące się walką z epidemią nie kontaktują się z osobami prywatnymi, nie oferują maseczek czy testów na koronawirusa, nie zbierają datków w mieszkaniach i domach, nie sprzedają szczepionek i cudownych medykamentów oraz nie prowadzą dezynfekcji mieszkań.

Jeżeli zadzwoni telefon, a po drugiej stronie rozmówca nakłania nas do przekazania pieniędzy, oferuje produkty medyczne, diagnostykę wirusową, to prawdopodobnie jest oszustem. W takiej sytuacji należy się rozłączyć, a następnie poinformować o rozmowie policję pod numerem 112. Policja wciąż monitoruje kwestię przestępczości i codziennie ujawnia przypadki oszustw. Większość z tych przypadków kończy się ukaraniem sprawców.

NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ:

- uważaj na ogłoszenia dotyczące sprzedaży leków lub medykamentów,
- korzystaj tylko ze sprawdzonych portali zakupowych i aukcyjnych,
- bądź wyczulony przy zmianie haseł do bankowości elektronicznej,
- nie otwieraj linków z nieznanych stron internetowych,
- nie odpowiadaj na podejrzane SMS-y dotyczące epidemii czy przesyłek kurierskich,
- uważaj na umowy i zobowiązania finansowe zawierane przez internet,
- uważaj na nieprawdziwe informacje lub komunikaty (tzw. fake newsy),
- poszukując informacji, korzystaj z oficjalnych stron instytucji państwowych i samorządowych,
- pamiętaj, że Ministerstwo Zdrowia i inne służby nie zwracają się poprzez SMS lub e-mail z informacją o płatnych usługach,
- nie wpuszczaj do domu nieznanych osób (możesz żądać okazania dokumentów służbowych),
- uważaj na nową metodę oszustwa polegającą na wyłudzaniu pieniędzy na leczenie osoby bliskiej, np. chorej na COVID-19.

Jak załatwić sprawy w urzędzie?

W związku z epidemią koronawirusa, w trosce o zdrowie mieszkańców oraz pracowników urzędu, do odwołania wstrzymana jest możliwość osobistego załatwiania większości spraw w Urzędzie Miasta Poznania i miejskich jednostkach czy spółkach. Urzędnicy wciąż jednak pracują, ale w trybie zdalnym – przez internet oraz telefonicznie.



FOT. POZNAN FILM COMMISSION

Z urzędnikami można kontaktować się korespondencyjnie – pocztą tradycyjną i elektroniczną, a także telefonicznie. Sprawy załatwić można w godzinach pracy urzędu: w poniedziałki w g. 7.30–17, we wtorki, środy, czwartki i piątki w g. 7.30–15.30.

Przy wejściach do 9 lokalizacji UMP są wystawione skrzynki podawcze, w których można zostawić dokumenty. Kontakt z urzędem jest także możliwy przez Elektroniczną Skrzynkę Podawczą UMP. Pełną listę spraw można znaleźć w Biuletynie Informacji Publicznej (bip.poznan.pl).

Można również kontaktować się z pracownikami miejskiej infolinii Poznań Kontakt – 61 646 33 44, czynnej w g. 7.30–20 w dni powszednie. Urzędnicy pomogą ustalić, jakie sprawy można załatwić zdalnie.

Jednostki i spółki miejskie również przeszły na zdalną obsługę klientów lub działają w bardzo ograniczonym zakresie. Poniżej lista najważniejszych kontaktów:

Poznańskie Centrum Świadczeń: 61 878 45 03, 61 878 45 04, swiadczenia@pcs-poznan.pl (pytania dotyczące świadczeń);

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie: telefoniczna obsługa klienta: w poniedziałek – g. 7.30–16; wtorek–czwartek – g. 7.30–15.30; piątek – g. 7.30–15, uruchomiono dodatkowe numery telefonów: Filia Grunwald – 61 878 48 73, Filia Jeżyce – 61 840 23 00, Filia Nowe Miasto – 61 878 18 17, Filia Stare Miasto – 61 878 18 51, Filia Wilda – 61 878 19 07, Sekcja ds. Rehabilitacji Społecznej Osób Niepełnosprawnych – 61 878 17 31, Sekcja ds. Domów Pomocy Społecznej – 61 878 17 84, Dział Opieki Zastępczej – 61 878 17 36;

Zarząd Transportu Miejskiego: 61 834 61 63 (od poniedziałku do piątku w g. 7.30–15 – możliwość uzyskania informacji od pracowników ZTM), 61 834 61 26 i 61 834 61 36 (g. 10–17 – informacje dotyczące spraw z zakresu punktów i biur obsługi klienta, ztm@ztm.poznan.pl – kontakt w sprawach wniosków, skarg, reklamacji, odwołań);

Zarząd Dróg Miejskich: 61 64 77 200, zdm@zdm.poznan.pl;

Aquanet: kontakt wyłącznie drogą mailową: klient@aquanet.pl lub przez EBOK, uwaga – w najbliższym czasie nie będą się odbywały odczyty wodomierzy w domach;

Zarząd Komunalnych Zasobów Lokalowych: 61 415 88 00, obsluga.klienta@zkzl.poznan.pl;

GOAP: 61 624 22 22, 61 646 74 01, bok@goap.org.pl.

Zdalna pomoc prawna

Każdy, kto w wyniku epidemii koronawirusa nie może pokryć kosztów usług prawnych, ma możliwość skorzystania z działającej na terenie miasta nieodpłatnej pomocy prawnej. Z prawnikami oraz doradcami obywatelskimi można konsultować się zdalnie – telefonicznie lub online.

Aby uzyskać poradę, wystarczy złożyć oświadczenie i przesłać je na adres: npp@um.poznan.pl (format pdf lub jpg). Osoby niemające dostępu do internetu mogą złożyć wniosek telefonicznie, dzwoniąc pod numer: 61 878 51 58 lub 61 878 58 04 (od poniedziałku do piątku w g. 7.30–15.30). Wyżej wymienione numery służą również do umówienia daty konsultacji. W ustalonym terminie prawnik skontaktuje się z klientem.

Tryb zdalny to szybki sposób na rozwianie wszelkich wątpliwości natury prawnej. Średni czas udzielania konsultacji to ok. 30–40 min. Działalność stacjonarnych punktów nieodpłatnej pomocy prawnej i poradnictwa obywatelskiego oraz obsługa klientów w zakresie mediacji zostały zawieszone do odwołania.

Więcej informacji i wzór oświadczenia z wnioskiem o potrzebie uzyskania porady prawnej na odległość znaleźć można na stronie: poznan.pl/pomocprawna.

Jak dostać e-receptę?

By zapobiec rozprzestrzenianiu się koronawirusa, należy ograniczyć wyjścia z domu. Co jednak zrobić w sytuacji, gdy trzeba wykupić lek na receptę? Miasto przygotowało listę przychodni, które udzielają teleporad, w ramach których można dostać e-receptę – procedura jej uzyskania jest bardzo prosta.

Informacja o tym, gdzie zdobyć receptę, jest bardzo ważna zwłaszcza dla seniorów przyjmujących leki na stałe, szczególnie narażonych na negatywne skutki choroby COVID-19. To istotne również dla osób niesamodzielnych, wymagających opieki wolontariuszy.

Procedurę uzyskania leku mogą ułatwić wprowadzone niedawno e-recepty. Wielkopolski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia w Poznaniu zwraca uwagę, że aby je zrealizować, nie trzeba mieć specjalnego profilu. Wystarczy, by lekarz POZ podał pacjentowi przez telefon kod, który następnie wraz z numerem PESEL przekazuje się farmaceucie podczas zakupów. E-receptę może zrealizować każdy posiadający te informacje.

Zatem by uzyskać receptę, należy skontaktować się z placówką POZ, gdzie udzielane są świadczenia w formie teleporad. Teleporady udzielane są wtedy, gdy zakres czynności niezbędnych do wykonania na rzecz pacjenta nie wymaga osobistej obecności medyków. Wykaz telefonów do świadczeniodawców POZ dostępny jest za pośrednictwem infolinii NFZ pod numerem: 800 190 590.

Infodemia – jak sobie z nią poradzić?



FOT. MATERIAŁY ORGANIZATORÓW

Pandemia koronawirusa sprawia, że na śledzenie przekazów medialnych poświęcamy więcej czasu niż zwykle. Podobnie jak w przypadku ochrony przed wirusem, ważna jest higiena. W tym wypadku – higiena informacyjna.

Za pośrednictwem komunikatorów internetowych oraz mediów społecznościowych, takich jak Facebook czy WhatsApp, docierają do nas nie tylko komunikaty oficjalne, ale również wiadomości od przyjaciół i krewnych. Od nadmiaru informacji, często ze sobą sprzecznych, może rozboleć głowa. Światowa Organizacja Zdrowia mówi już o „infodemii", czyli nadmiarze informacji związanych z bieżącą sytuacją, który znacznie utrudnia znalezienie wiarygodnych źródeł i uzyskanie rzetelnych wskazówek, jak skutecznie zabezpieczyć się przed zagrożeniem.

Na czym polega higiena informacyjna? Warto wybrać 1–2 zaufane źródła informacji, np. strony internetowe gov.pl/koronawirus oraz poznan.pl/koronawirus, i zaglądać do nich o stałych porach, nie częściej niż dwa razy dziennie. Dzięki temu unikniemy nadmiaru wiadomości i zredukujemy stres. Będziemy też mniej podatni na dezinformację, której paliwem są niepewność oraz lęk.

Higiena informacyjna to również większa ostrożność w przypadku treści docierających do nas w mediach społecznościowych i wiadomościach prywatnych. Pamiętasz o zasadzie mówiącej o konieczności mycia rąk przez co najmniej 20 sekund? Ten sam czas poświęć na sprawdzenie wiarygodności informacji, zanim przekażesz ją dalej. Z pomocą przychodzą eksperci Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę" oraz Stowarzyszenia Demagog, którzy w ramach projektu „Seniorzy w sieci" opracowali specjalny poradnik.

Patryk Zakrzewski

Materiały powstały jako część programu „Seniors and Disinformation in the V4/Seniorzy i dezinformacja w krajach wyszehradzkich", który jest prowadzony przez 4 instytucje. W Polsce realizuje go Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę", w Czechach – Transitions, w Słowacji – Memo98, a na Węgrzech – Center of Independent Journalism. W Polsce projekt współfinansowany jest przez Polsko-Amerykańską Fundację Wolności. W projekcie uczestniczą m.in, ambasadorzy programu „Seniorzy w akcji" realizowanego przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę" i Polsko-Amerykańską Fundację Wolności.

Słowniczek

clickbait [czyt. klik bejt] – nagłówek (tytuł), w którym umyślnie pominięto ważne informacje, by zmusić czytelnika do kliknięcia i przeczytania całego artykułu; często nacechowany emocjonalnie lub wprowadzający w błąd

deepfake [czyt. dip fejk] – fałszywe treści stworzone przy wykorzystaniu technologii uczenia maszynowego, która pozwala na wygenerowanie modelu twarzy dowolnie wybranej osoby i podłożenie słów, których ta nigdy nie wypowiedziała

fake news [czyt. fejk nius] – fałszywa informacja upubliczniona w sieci lub za pośrednictwem innych mediów, imitująca informację prawdziwą i stworzona dla realizacji konkretnego celu, np. ośmieszenia kogoś, wpływu na decyzje wyborców czy osiągnięcia korzyści finansowych

fact-checking [czyt. fakt czeking] – kilkuetapowa metoda weryfikacji informacji, polegająca na sprawdzeniu, czy wszystkie stwierdzenia zawarte w pracy pisemnej, artykule informacyjnym lub przemówieniu są zgodne z prawdą

wiarygodne źródło – źródło pozwalające jednoznacznie ustalić, czy dane stwierdzenie jest prawdziwe; pierwotne, a więc nieprzetworzone źródła to najczęściej dane instytucji państwowych, agencji prasowych, instytutów badawczych, uznanych ośrodków naukowych oraz organizacji pozarządowych

Jak sprawdzić prawdziwość informacji/artykułu:

- zwróć uwagę na adres strony w pasku na górze ekranu, twórcy witryn z fałszywymi informacjami podszywają się czasem pod rzetelne media (na przykład tvn24.com.pl zamiast tvn24.pl);
- sprawdź, co o danej witrynie można przeczytać na innych stronach internetowych, potwierdź jej wiarygodność, zanim oddasz się lekturze;
- upewnij się, czy tytuł nie jest clickbaitem, przeczytaj cały tekst, by dobrze zrozumieć kontekst;
- zerknij na komentarze pod tekstem, jeśli artykuł zawiera fałszywe informacje, inni użytkownicy mogli już na to zwrócić uwagę;
- na koniec zastanów się, czy twoje poglądy nie wpływają na rzetelną ocenę informacji znalezionych w tekście. Zwróć szczególną uwagę na informacje, które wzbudzają w tobie silne emocje.

Michał Grudziński – urodzony, by być na scenie

Michał Grudziński ma na swoim koncie ponad sto ról, ale najbardziej lubi te komediowe. Młodszym widzom znany jest z roli dziadka w serialu *Rodzinka.pl*. Starszym – ze sceny Teatru Nowego.

Rocznik 1944. Urodził się w Warszawie, kilka miesięcy przed powstaniem, wychowywał w Katowicach, gdzie rodzice osiedli po wojnie. Wywodzi się z hrabiów Grudzińskich, ale zawsze żartuje ze swojego pochodzenia – po wojnie nie ułatwiało życia, więc było ukrywane. Rodzina wędrowała po Polsce: od Poznania przez Warszawę do Katowic, by w końcu wrócić do punktu startu. Zawsze uciekał w świat fantazji, urządzając już jako dziecko teatr pod kuchennym stołem. Grał, by pokonać jąkanie, i czuł – jak mówi – że urodził się po to, by być na scenie. Do PWSSP w Warszawie zdawał, nie mając świadectwa maturalnego. Jego nauczycielem i mistrzem był Jan Świderski, który po dyplomie podpowiedział mu Poznań. Miał tu spędzić rok i wrócić do stolicy – na asystenta Świderskiego i do teatru, w którym grał, do Ateneum. Stało się jednak inaczej: został w Poznaniu na zawsze. Od 1970 związany jest z Teatrem Nowym.

Opowieści aktora o jego rodzinie, życiu i karierze można posłuchać na www.historiamowiona.poznan.pl **akk, boj**

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



FOT. MATERIAŁY TEATRU NOWEGO W POZNANIU

Kultura w sieci – ważna i potrzebna!

Stan epidemii oraz stopniowo zaostrzane restrykcje radykalnie zmieniły codzienność Polaków. Zamknięcie szkół, uczelni, instytucji kultury, bibliotek, sal widowiskowych, kin, klubów odcięło twórców i organizatorów wydarzeń od odbiorców. Zbawienne dla jednych i drugich okazały się kreatywność oraz internet.



Działalność kulturalna w internecie nie jest niczym nowym. Wirtualna wypożyczalnia filmów Netflix działa od 1997 roku, YouTube funkcjonuje od 2005 roku, a witryna HBO GO od 2010. Koniec XX i pierwsza dekada XXI wieku zaowocowały również boomem na projektowanie i wdrażanie specjalnych narzędzi do internetowej prezentacji zasobów muzealnych. Dzięki nim na monitorach domowych komputerów możemy oglądać zbiory takich placówek, jak British Museum, florencka Galeria Uffizi, nowojorska MoMA czy petersburski Ermitaż. Możemy też zajrzeć do wnętrz wielu zabytków. Rozwój mediów strumieniowych (tzw. streaming) umożliwił z kolei internetowe transmisje wydarzeń kulturalnych na żywo: spektakli teatralnych, koncertów, recitali i innych.

Polska pod tym względem pozostaje nieco w tyle, wydaje się jednak, że ostatnia dekada była okresem dynamicznego rozwoju oferty internetowej polskich instytucji kultury. Sprzyjały temu z pewnością programy wspierające tego typu inicjatywy organizowane przez samorządy i instytucje szczebla ministerialnego. Największą aktywność w tej mierze wykazują wirtualne repozytoria i archiwa cyfrowe oraz polskie muzea, które dość szybko zorientowały się, że internetowa prezentacja ich zbiorów nie przyczynia się do utraty lub zmniejszenia liczby zwiedzających, a wręcz przeciwnie – bywa wabikiem i sposobem dotarcia do grup odbiorców, których nie udałoby się pozyskać tradycyjnymi metodami.

W Poznaniu wielu organizatorów kultury sonduje możliwości wejścia w internet i coraz śmielej z nich korzysta (m.in. Teatr Wielki udostępniający streamingi swoich spektakli czy Wydawnictwo Miejskie Posnania z Repozytorium CYRYL). Jednak wielu z nich brakuje środków finansowych lub kadrowych na pełną realizację wirtualnych projektów. Gdy jednak w połowie marca, w obliczu zagrożenia epidemiologicznego, instytucje kultury musiały zamknąć swe podwoje, a wydarzenia kulturalne zostały odwołane, nastąpiła wielka internetowa mobilizacja środowiska. Obecnie na miejską ofertę pod hasłem #kulturanawynos składają się propozycje instytucji dużych i małych, organizacji pozarządowych, inicjatyw prywatnych oraz samych twórców.

CK Zamek proponuje m.in. wirtualne oprowadzanie po wystawach *Nieznany impresjonizm; Manet, Pissarro i im współcześni* oraz *Frida Kahlo i Diego Rivera. Polski kontekst*, a na platformie YouTube udostępnia relacje ze spotkań literackich. Do sieci przeniesiona zostanie także tegoroczna edycja festiwalu Off Cinema. Anna Hryniewiecka, dyrektorka CK Zamek, podkreśla: – Działania online są dla nas szansą na utrzymanie kontaktu z odbiorcami i gośćmi oraz sposobem na urozmaicenie im czasu spędzanego w izolacji. Bardzo tęsknimy za spotkaniami na żywo, mamy nadzieję, że szybko one nastąpią.

W internecie działają także poznańskie teatry. Teatr Wielki zaprasza na streamingi oper *Halka*, *Paria* oraz *Legenda Bałtyku*, Teatr Animacji proponuje spektakl *Baśń o trzech konikach* dedykowany widzom w wieku od 3 do 11 lat, a Centrum Sztuki Dziecka przygotowało dla młodych widzów cykl *Teatr w domu*, w ramach którego pokazano trylogię *Chodź na słówko*, a transmitowany w marcu przez CSD spektakl *Karmelek* zgromadził około 4,5 tys. odbiorców.

W sieci działa także Teatr Ósmego Dnia. – Od razu pomyśleliśmy o tym, żeby w czasie epidemii nasi widzowie nie pozostali sami, ale żeby podtrzymywać z nimi kontakt – mówi jego dyrektorka, Małgorzata Grupińska. – Okazało się, że sytuacja ta potrwa dłużej, dlatego postanowiliśmy, by te działania miały regularny wymiar. W zeszłym roku obchodziliśmy jubileusz 55-lecia Teatru, mamy więc co najmniej 55 kart z kalendarza, którymi możemy się podzielić. Jest akcja *Wspominamy!*, dzięki której dostaliśmy np. zdjęcia pamiątek związanych z Teatrem, które nasi widzowie mają w swoich domach. Zbieramy wspomnienia o tych wydarzeniach, spektaklach, projektach, które były dla naszych widzów ważne. Dzielimy się zapisami naszych spektakli. Nie poprzestajemy jednak tylko na materiałach archiwalnych. Nasz aktor – Janusz Stolarski w każdy poniedziałek aż do 5 maja prezentować będzie cykl *Opowiem ci bajeczkę...* – będą to *Bajki Królestwa Lailonii dla dużych i małych* Leszka Kołakowskiego – opowiada. I dodaje: – Dane statystyczne mówią o kilkunastoprocentowym wzroście zainteresowania poszczególnymi treściami, ale także naszą stroną w ogóle.

Poznańska Filharmonia w każdy piątek o godzinie 19, a więc w tradycyjnym terminie koncertów jej Orkiestry w Auli UAM, prezentuje na swojej stronie internetowej koncerty online. Akcję pod hasłem *Domowy Arsenał* prowadzi Galeria Miejska Arsenał. W jej ramach odbywają się wirtualne oprowadzania po wystawach Galerii oraz projekty edukacyjne. Oprowadzania proponuje również Fundacja Pix.house, która dodatkowo udostępnia bezpłatnie wydawane przez siebie książki. Inny pomysł na kontakt z literaturą znalazła Biblioteka Raczyńskich, która publikuje w sieci audiobooki oraz podcasty – na kanale YouTube dostępne są *Braczytanki* – bajki w interpretacji pracowników biblioteki.

Intrygująco prezentuje się projekt Fundacji Barak Kultury, o którym opowiada Przemysław Prasnowski: – Sytuacja zmusiła nas do tego, żeby wszystkie siły przerzucić do internetu. To procentuje dużo większą aktywnością w sieci. Od momentu przejścia na tryb online liczba osób, które wyświetliły nasze posty, znacząco wzrosła. Proponujemy naszym widzom cykl *Barak Travel*, czyli podróże online, polegające na spotkaniach z podróżnikami, które cieszą się dużą popularnością. Co ciekawe, można w ich trakcie przez FB zadawać pytania podróżnikom, na które oni odpowiadają. Zostały więc zachowane jakieś elementy interakcji z widzami – opowiada szef Baraku Kultury.

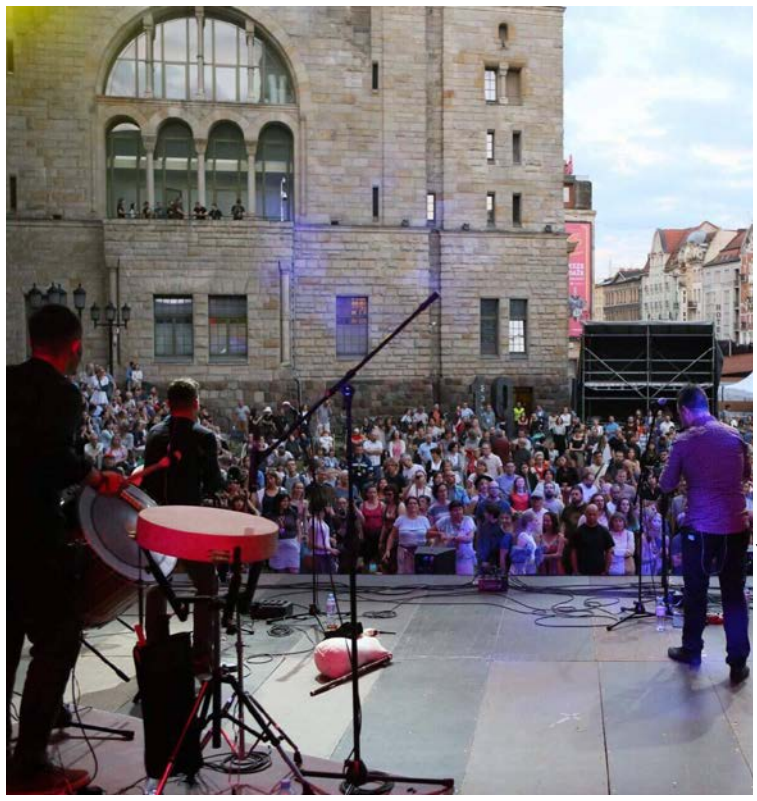
Z powodu epidemii nie mógł odbyć się w marcu znakomity poznański festiwal kina krótkometrażowego Short Waves Festival. Emilia Mazik, dyrektorka festiwalu: – Nasza Fundacja Ad Arte, organizator festiwalu, udostępnia na swoim fanpage'u filmy krótkometrażowe dwa razy w tygodniu (czwartek i niedziela). Pilotażowo zrealizowaliśmy w sieci także Klub Krótkiego Kina, czyli wydarzenie, które zazwyczaj odbywa się w Kinie Pałacowym przy CK Zamek. Był to bezpłatny pokaz filmów o izolacji. Każdy udostępniony film ogląda kilkanaście osób. W pierwszej edycji Klubu Krótkiego Kina w wersji online wzięło udział 126 osób, a 65 obejrzało program w całości i zagłosowało na ulubiony film z zestawu.

Miasto Poznań z kolei udziela organizatorom i artystom wsparcia promocyjnego i merytorycznego. – Od razu po ogłoszeniu ograniczeń artyści spontanicznie sięgnęli po telefony i zaczęła się fala transmisji. Postanowiliśmy ten ruch monitorować i propagować – stąd aktualizowany na bieżąco serwis #kulturanawynos na stronach poznan.pl. Na początku lutego Miasto rozdysponowało ponad 11 mln zł dla organizacji pozarządowych na prawie 200 projektów – od festiwali po małe działania o zasięgu osiedlowym. Tam, gdzie jest to możliwe, pomagamy organizatorom uzgodnić nowe terminy wydarzeń, ale też przenieść ich część do sieci. Pozwala to zachować przyznane wcześniej dotacje miejskie, nawet pomimo że wiele wydarzeń nie może odbyć się na żywo – mówi Marcin Kostaszuk, zastępca dyrektora Wydziału Kultury UMP.

Wielu organizatorów odwołuje majowe wydarzenia. Pozostali planują je z dużą ostrożnością, a część zdecydowała, że nadal działać będzie wyłącznie w sieci. Pojawiają się uzasadnione pytania o wagę i rolę tych działań, a także ich przyszłość. Środowisko kultury podkreśla konieczność zapobiegania utracie widzów. Coraz głośniej mówi się także o efekcie terapeutycznym kontaktu z kulturą w sieci. Jest on ważny zarówno dla twórców, którzy nagle zostali pozbawieni możliwości pracy oraz dochodów, jak i dla zamkniętych w domach odbiorców. Kontakt z kulturą może pomóc przetrwać odosobnienie, być momentem refleksji i kontaktu z lepszym światem oraz inspiracją na przyszłość. Dzięki kulturze możemy się nadal rozwijać. Umiejętności zdobyte przez twórców i organizatorów z pewnością przyczynią się również do dalszej profesjonalizacji tej sfery w Polsce.

Katarzyna Kamińska

Wiosna w tym roku jesienią



FOT. MATERIAŁY ORGANIZATORÓW

Festiwal Ethno Port 2019

Wybuch epidemii pokrzyżował intensywne wiosenne plany wszystkich poznańskich instytucji kultury. Zamknięte z dnia na dzień, lawinowo odwoływały zaplanowane na najbliższe tygodnie wydarzenia. Sporo z nich odbędzie się w nowych terminach.

CZERWIEC

- *Największe przeboje wszech czasów*: Robert Wojciechowski Band – **4 czerwca**
- Koncert U Studni – **7 czerwca**
- Koncert Baranovski – **10 czerwca**
- *Roast* Gracjana Roztockiego – **21 czerwca**
- Koncert Jana „Ptaszyna" Wróblewskiego – **26 czerwca**
- XVII Międzynarodowy Konkurs Skrzypcowy im. Georga Philippa Telemanna – **27–29 czerwca**
- Morrison Tres & Apostolis Anthimos – **28 czerwca**
- Koncert 10 Tenorów – **28 czerwca**

LIPIEC

- Koncert w ramach cyklu Aquanet Era Jazzu: Kandace Springs – **1 lipca**
- Festiwal Pyrkon – **10–12 lipca**

SIERPIEŃ

- Short Waves Festival – **18–23 sierpnia**

WRZESIEŃ

- Ethno Port Poznań – **4–6 września**
- Enea Spring Break Showcase Festival & Conference – **10–12 września**
- Koncert *Metallica symfonicznie* – **13 września**
- Koncert zespołu My3 – **13 września**
- Ogłoszenie laureata i stypendystów Poznańskiej Nagrody Literackiej – **druga połowa września**
- Koncert zespołu Black River – **17 września**
- Koncert zespołu Besides – **18 września**
- Koncert Muzyki Filmowej i Epickiej (Visual Concert) – **19 września**
- 12 Tenorów & Diva Melanie Goerlitz – **23 września**
- Spektakl *Ach te koty* Teatru Cortiqué Anny Niedźwiedź – **25–29 września**
- Noc Muzeów w Poznaniu – **26 września**
- Koncert zespołu Metronomy – **26 i 27 września**
- Irena Santor *Diamentowy Jubileusz – Śpiewam, czyli jestem* – **29 września**

PAŹDZIERNIK

- 13. Międzynarodowy Festiwal Filmów Animowanych Animator – **3–9 października**
- Koncert zespołu Variete – **3 października**
- IRA Akustycznie – **7 października**
- Koncert zespołu Armia – **9 października**
- Monodram Andrzeja Seweryna wokół Szekspira – **12 października**
- Rosyjski Klasyczny Balet *Jezioro łabędzie* – **17 października**
- Koncert w ramach cyklu Aquanet Era Jazzu: Espen Eriksen Trio – **19 października**
- Koncert zespołu Jethro Tull – **19 października**
- Koncert *Kuba Badach Oldschool* – **22 października**
- Koncert Jazzpospolita – **25 października**
- Bass Astral x Igo – koncert – **29 października**
- Ukraińska Wiosna – **jesień 2020**

LISTOPAD

- Koncert zespołu Lipali – **5 listopada**
- 4. Koncert Muzyki Filmowej – **7 listopada**
- Spektakl gościnny *Przygoda z ogrodnikiem* – **8 listopada**
- Spektakl Teatru Studio Buffo *Dobrze się kłamie* – **9 listopada**
- Koncert promujący album wydany z okazji 20-lecia działalności Blue Note – **17 listopada**
- Koncert *Sinatra with Matt Dusk* – **18 listopada**
- Festiwal Fabuły – **17–21 listopada**
- Wręczenie Poznańskiej Nagrody Literackiej – **20 listopada**
- Koncert Bars and Melody – Sadboi Tour 2020 – **21 listopada**

GRUDZIEŃ

- Koncert Marthy High – **4 grudnia**
- Koncert *40 lat zespołu Perfect* – **10 grudnia**
- Koncert *Forever Amy Tour* – **14 grudnia**
- Koncert *Doda z Orkiestrą* – **14 grudnia**

ROK 2021

- Koncert *Dire Straits Experience* – **8 lutego 2021**
- Koncert Janusza Radka – **8 lutego 2021**
- Festiwal w Jarocinie – **lato 2021**

oprac. sk

Na stronie Centrum Informacji Kulturalnej: cik.poznan.pl na bieżąco aktualizowane są informacje o odwołanych i przeniesionych wydarzeniach.

Co czytają poznańscy seniorzy?

Czekając na powrót do normalności i przywrócenie funkcjonowania instytucji kultury, postanowiliśmy sprawdzić, co poznańscy seniorzy, korzystający z usługi „Książki dla Seniora", wypożyczali i co czytali najchętniej, jeszcze w czasach „przed zarazą". Informacje na ten temat uzyskaliśmy u źródła – w Wildeckiej Filii Biblioteki Raczyńskich, która zajmuje się koordynacją akcji.

Na podstawie danych za rok 2019 oraz styczeń i luty 2020 udało się zestawić „Senioralną Listę Przebojów Książkowych".

Oto ona:

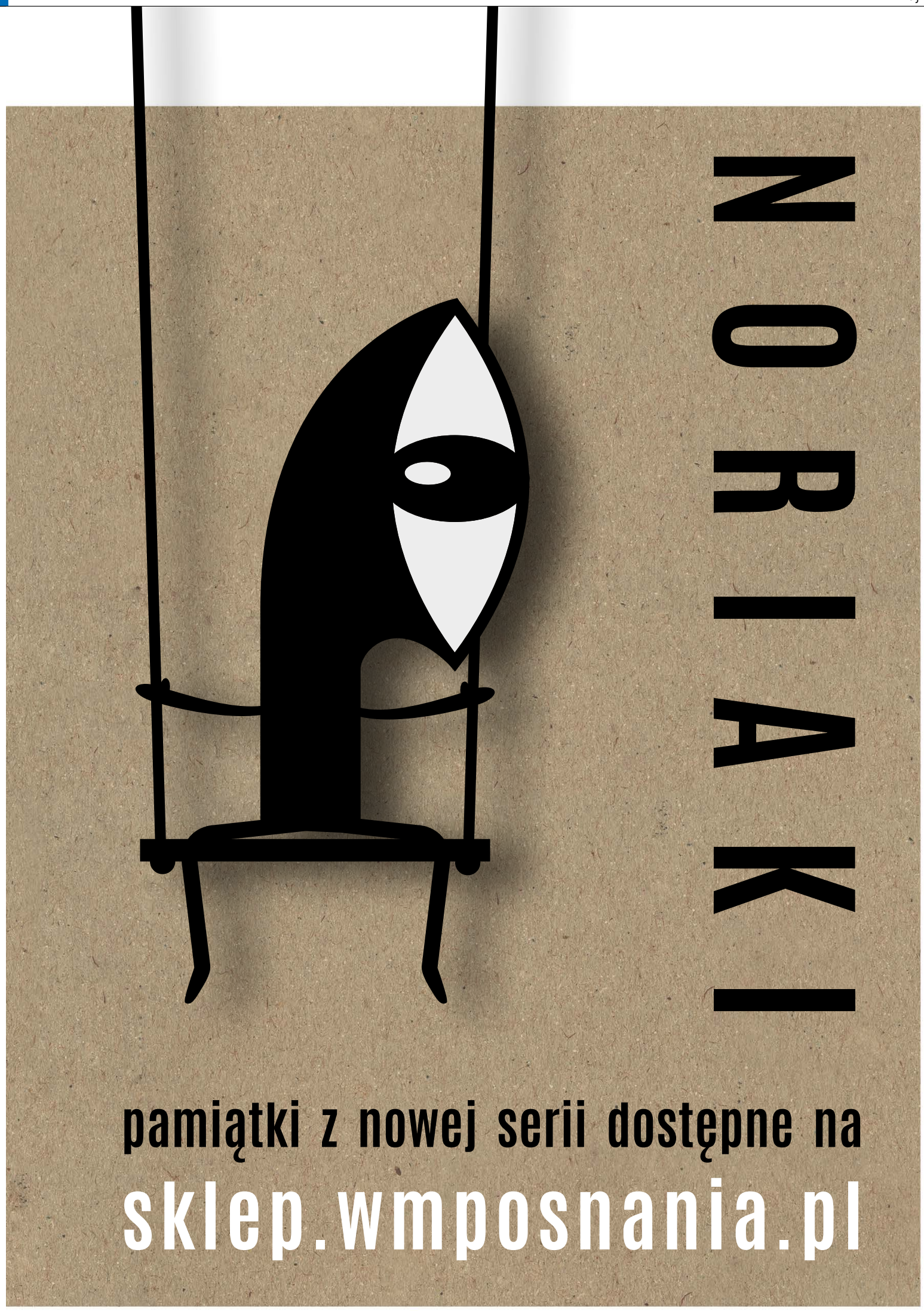
1. Hosseini K., *Chłopiec z latawcem*
2. Haratischwili N., *Ósme życie*
3. Wójcik M., *Bogna Tyrmanda: nastolatka, która rozkochała w sobie pisarza*
4. Stachniak E., *Bogini tańca*
5. Grzebałkowska M., *Beksińscy: portret podwójny*
6. Mróz R., *Zaginięcie*
7. Bonda K., *Czerwony pająk*
8. Bourdin F., *Sekrety Klary* (cykl powieści)
9. Gutowska-Adamczyk M., *Cukiernia Pod Amorem* (cykl powieści)
10. Pilcher R., *Wrzesień*
11. Pilcher R., *Poszukiwacze muszelek*
12. Mankell H., *Nim nadejdzie mróz*
13. Gordon N., *Medicus*
14. Gaskell E., *Życie Charlotte Brontë*
15. Lorentz I., *Nierządnica* (cykl powieści)

Jak się dowiadujemy, najchętniej wybieranymi przez seniorów tematami lektur są: biografie, historia z uwzględnieniem II wojny światowej, powieści obyczajowe, kryminały, czasami poezje. Seniorzy zamawiają książki przez Biuro Kontakt – często podają autora, tytuł lub dział literatury. Bibliotekarz wybiera tytuły zgodnie z zamówieniem, a także poleca nowości.

Mamy nadzieję, że już wkrótce, po ustaniu epidemii, poznańscy seniorzy zaczną nadrabiać zaległości książkowe i sięgną po nieprzeczytane jeszcze hity z powyższej listy przebojów, a także będą wypożyczać gorące nowości, które w ostatnich tygodniach pojawiły się w księgozbiorze Biblioteki Raczyńskich.

szym




NORIA
pamiątki z nowej serii dostępne na
sklep.wmposnania.pl