

SENIORALNY POZNAŃ

MIESIĘCZNIK
DLA SENIOREK
I SENIORÓW
SIERPIEŃ 2021

www.poznan.pl
ISSN 2658-1272

TYTKA
SENIORA

wewnątrz numeru

www.centrumis.pl

nr 8(20) 2021

Serwis miejski
m.poznan.pl

Nie odkładajmy szczepień

Jeszcze nie wszyscy poznańscy seniorzy zaszczepili się przeciwko COVID-19. Warto wykorzystać czas przed prognozowaną czwartą falą. Przypominamy, jak można zgłosić się na szczepienia.

Szczepionki przeciwko COVID-19 mają przyczynić się do zminimalizowania, a docelowo do wygaszenia epidemii wirusa. Celem strategicznym jest osiągnięcie poziomu zaszczepienia społeczeństwa umożliwiającego zapanowanie nad pandemią.

Jak można zarejestrować się na szczepienie? Jest kilka możliwości:

- infolinia 989
- SMS (o treści SzczepimySie) pod numer 664 908 556
- e-rejestracja
- rejestracja telefoniczna bezpośrednio w punkcie szczepień.

Infolinia 989 jest bezpłatna i całodobowa. Jeśli ktoś nie jest w stanie sam zadzwonić, może poprosić o pomoc rodzinę lub sąsiada. Przed połączeniem należy przygotować swój numer PESEL i kod pocztowy. Po połączeniu z konsultantem trzeba podać swoje imię i nazwisko, PESEL i numer kontaktowy (opcjonalnie), wybrać dokładny termin oraz miejsce szczepienia. Po rozmowie na podany numer telefonu przesłany zostanie SMS z potwierdzeniem umówienia wizyty na szczepienie. Jeśli nie uda się połączyć z konsultantem, dzwoniący zostanie przekierowany do automatycznej rejestracji. Automat zaproponuje kilka opcji. Po wyborze opcji „Chcę zapisać się na szczepienie” należy podać numer PESEL i kod pocztowy, następnie wybrać dogodny dla siebie

termin na przyjęcie szczepionki przeciwko COVID-19. Do każdego pacjenta, który nie otrzyma terminu po kontakcie z infolinią, konsultanci oddzwonią, gdy dostępne będą nowe terminy szczepień.

SMS o treści SzczepimySie należy wysłać na numer 664 908 556 lub 880 333 333. Z jednego numeru telefonu można zarejestrować trzy osoby. Po wysłaniu SMS-a system pokieruje krok po kroku: najpierw poprosi o podanie numeru PESEL, a potem o przesłanie kodu pocztowego (kod pocztowy należy przesłać w formacie: 00222 lub 00-222). Następnie system prześle informację o najbliższym możliwym terminie szczepienia, adresie placówki, w której to szczepienie ma być wykonane, oraz godzinie szczepienia. W przypadku akceptacji należy przesłać odpowiedź o treści: TAK. Jeśli termin i lokalizacja nie odpowiada, należy przesłać odpowiedź o treści: NIE. Wtedy system prześle SMS z propozycją nowego terminu, godziny oraz lokalizacji. Brak odpowiedzi w czasie 5 minut przerwie proces rejestracji.

Po zarejestrowaniu na dobę przed szczepieniem przesłany zostanie SMS przypominający o terminie i miejscu wizyty. Koszt SMS – według taryfy operatora. Jeżeli w systemie rejestracji nie będzie wolnego terminu, do wszystkich



osób, które wysłały SMS, oddzwoni infolinia w chwili uruchomienia nowych terminów szczepień. System e-Rejestracji dostępny jest na stronie pacjent.gov.pl. Z tego sposobu można skorzystać, jeśli posiada się Profil Zaufany. System zaproponuje pięć dostępnych terminów w punktach szczepień, które znajdują się blisko adresu zamieszkania. Jest też możliwość wyboru jeszcze innego terminu i punktu szczepień (na przykład w innym mieście). Wystarczy skorzystać z dostępnej wyszukiwarki i wskazać dogodną datę i lokalizację. Zaraz po dokonaniu rezerwacji przesłane zosta-

nie powiadomienie SMS, a dzień przed planowanym terminem przypomnienie o szczepieniu. Zapisać można się również bezpośrednio w punkcie szczepień. Do dyspozycji osób, które chcą skorzystać z darmowej szczepionki przeciwko COVID-19, jest blisko 6000 punktów w całym kraju. Obecnie szczepionkę można przyjąć w następujących miejscach:

- przychodnie POZ i inne stacjonarne placówki medyczne
- szpitale tymczasowe
- Punkty Szczepień Powszechnych
- punkty drive thru
- zakłady pracy

- punkty tymczasowe tworzone w miejscach często uczęszczanych przez mieszkańców lub turystów
 - miejsce zamieszkania: poprzez wyjazdowe punkty szczepień, mobilne zespoły szczepień oraz Mobilne Jednostki Szczepień
 - prywatne gabinety profesjonalistów medycznych szczepiących jako Mobilne Jednostki Szczepień
 - apteki.
- Mapa punktów szczepień dostępna jest na stronie gov.pl/szczepimysie. Jeśli pacjent nie posiada numeru PESEL, powinien zgłosić się do dowolnego lekarza POZ celem uzyskania e-skierowania.

oprac. red.

POZnań* KONTAKT
linia miasta

61 646 33 44

POZnań* KONTAKT
linia miasta

61 646 33 44

Bezpieczne szczepionki

Jednym z największych osiągnięć medycyny są szczepionki. Dzięki nim udało się wyeliminować lub znacznie ograniczyć wiele chorób. Szczepionki przeciwko COVID-19 są nowymi, lecz dobrze przebadanymi preparatami.

Niezależnie od rodzaju szczepionki, każda z nich przechodzi staranne badania i może być podana wyłącznie po dopuszczeniu do obrotu przez wyspecjalizowane instytucje. Skrócono do minimum procedury. Szczepionki, tak jak pozostałe produkty lecznicze, przed wprowadzeniem na rynek wymagają uzyskania pozwolenia na dopuszczenie do obrotu.

Za dopuszczenie do obrotu szczepionek pandemicznych odpowiada Komisja Europejska, po uzyskaniu pozytywnej rekomendacji Komitetu ds. Produktów Leczniczych Stosowanych u Ludzi (CHMP). EMA wdrożyła szereg mechanizmów wspierających prace rozwojowe nad szczepionkami przeciw COVID-19, m.in. szybkie i bezpłatne doradztwo naukowe oraz szybką weryfikację i zatwierdzanie planu badań pediatrycznych.

W Polsce dopuszczeniem szczepionek do obrotu zajmuje się Prezes Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych (URPL). Decyzja może być także podjęta przez Radę Unii Europejskiej lub Komisję Europejską po przeprowadzeniu przez Europejską Agencję Leków procedury scentralizowanej. Europejska Agencja Leków ocenia zgodność szczepionki ze standardami skuteczności, bezpieczeństwa i ja-

kości, dokonując przeglądu danych dotyczących szczepionek. W ich trakcie ocenia się dane dotyczące jakości szczepionek, a także wyniki badań laboratoryjnych. W następnej kolejności Europejska Agencja Leków oceni dane przedłożone w ramach formalnego wniosku o warunkowe pozwolenie na dopuszczenie do obrotu. Członkowie Komitetu oraz eksperci ze wszystkich krajów członkowskich Unii Europejskiej poddają szczegółowej analizie zarówno dokumentację złożoną przez aplikanta, jak też raporty oceniające dokumentację jakościową, przedkliniczną i kliniczną przygotowaną przez dwa niezależne zespoły ekspertów z dwóch krajów prowadzących.

Badania nad lekami nie opierają się na prognozowaniu i przypuszczeniach, lecz na twardych dowodach z badań. Dotychczas odnotowano bardzo niewiele niepożądanych odczynów poszczepiennych – do tej pory udział zareportowanych NOP wyniósł 0,0004. Łagodne objawy, jak ból głowy i zaczerwienienie w miejscu szczepienia, są normą w przypadku większości szczepień i utrzymują się nie dłużej niż kilka dni.

W odróżnieniu od tradycyjnych szczepionek (np. na grypę sezonową) szczepionki mRNA mogą mieć krótszy okres produkcyjny. To efekt



Szczepienie w punkcie na Stadionie Miejskim w Poznaniu

tego, że zamiast wstrzykiwać białka wirusowe, nasz organizm wykorzystuje instrukcje do samodzielnego ich tworzenia. Wdrożono szereg mechanizmów wspierających prace rozwojowe nad szczepionkami przeciw COVID-19, przyspieszających proces dopuszczania do obrotu, takich jak: szybkie i bezpłatne doradztwo naukowe oraz szybką weryfikację i zatwierdzanie planu badań pediatrycznych.

Sprawa zakrzepicy została bardzo nagłośniona w mediach, ale jeśli spojrzeć na statystyki związane z zakrzepicą, to np. środki antykoncepcyjne, przeciwbólowe czy palenie papierosów mają znacznie wyższe ryzyko wywołania zakrzepicy niż

sama szczepionka. Według danych Europejskiej Agencji Leków (EMA) do 4 kwietnia 2021 roku szczepionkę AstraZeneca podano ok. 34 mln osób, a zarejestrowano zaledwie 169 przypadków zakrzepicy zatok żylnych mózgu oraz 53 przypadki zakrzepicy żył trzewnych. Dotychczas zgromadzone dane pokazują, że ryzyko jest znacznie mniejsze niż korzyści płynące z przyjęcia szczepionki.

Szczepimy się właśnie dlatego, żeby nie chorować, jednak zdarzają się przypadki zachorowań mimo zaszczepienia. Na ogół w takiej sytuacji przebieg zachorowania jest łagodniejszy i, co bardzo ważne, nie występują powikłania.

Szczepionki to jedna z największych medycznych zdobyczy człowieka. Dzięki nim udało się wyeliminować lub znacznie ograniczyć wiele chorób, jak np. ospa prawdziwa, błonica czy WZW B. Podobnie może być w przypadku koronawirusa. Dzięki skutecznej szczepionce jego zdolność do zakażenia kolejnych osób może zostać wyeliminowana, skutecznie go neutralizując. Aby osiągnąć odporność populacyjną, zaszczepić się powinno jak najwięcej osób. Szczepionki są skuteczne również w przypadku wariantu Delta. Są najbardziej skutecznym rozwiązaniem ograniczającym ryzyko transmisji kolejnych wariantów wirusa SARS-CoV-2. *oprac. red.*

Zaszczep się na stadionie

Poznański Punkt Szczepień Powszechnych na Stadionie Miejskim w Poznaniu jest odpowiedzią samorządu na potrzebę realizacji rządowego programu szczepień.

Działanie punktu finansowane jest z budżetu Poznania oraz Narodowego Funduszu Zdrowia.

Przed przyjściem do punktu szczepień należy wydrukować i wypełnić kwestionariusz wstępnego wywiadu. Osoby, które nie mogą wypełnić go w domu, będą mogły zrobić to na miejscu. Ze względów epidemicznych rekomenduje się zabranie własnego długopisu.

Aby łatwo znaleźć wejście, trzeba przejść wzdłuż czwartej trybuny (od ul. Ptasiej) – oznakowana droga prowadzi schodami na promenadę. Sam punkt szczepień znajduje się na pierwszym poziomie stadionu. Winda będzie dostępna tylko dla osób z niepełnosprawnościami i ograniczeniami ruchowymi – mogą się one zgłosić (przy wejściu, przy schodach) do obsługi, która umożliwi skorzystanie z urządzenia. Dla osób jadących samochodem: wjazd na parking wyznaczony został od strony ul. Ptasiej (parking D). Po wyjściu z samochodu należy kierować



się przejściem do strefy stadionowej, w kierunku wejścia na promenadę i do punktu szczepień. Parking będzie dostępny bezpłatnie dla pacjentów.

Osoby korzystające z komunikacji miejskiej mogą wysiąść na przystanku „Stadion Miejski Punkt Szczepień”. Po wyjściu z pojazdu należy udać się pieszo ul. Bułgarską wprost do punktu szczepień. Na przystanku zatrzymują się linie tramwajowe: 1, 6, 13, 15 oraz autobusowe: 145, 163, 191 i 193.

Poszczególnymi liniami można dojechać do punktu szczepień z następujących rejonów Poznania:

- Linia nr 1 – Junikowo, Starołęka, Franowo, Rataje
- Linia nr 6 – Junikowo, Miłostowo, Śródka, Centrum (Dworzec Główny)

- Linia nr 13 – Junikowo, Centrum
 - Linia nr 15 – Piątkowo, Winogrody, Centrum
 - Linia nr 145 – Dworzec Zachodni, Łazarz, Grunwald
 - Linia nr 163 – Garbary, Centrum, Jeżyce, Grunwald, Górczyn
 - Linia nr 191 – Piątkowo, Winogrody, Winiary, Gołęcin, Ogrody, Grunwald
 - Linia nr 193 – Piątkowo, Winiary, Gołęcin, Ogrody, Górczyn.
- Punkt Szczepień Powszechnych działa 7 dni w tygodniu, w g. 8–20, w zależności od dostępności szczepionek. *oprac. red.*

Dla bezdomnych psów i kotów

Nowe poznańskie schronisko dla zwierząt już otwarte! Zakończyła się trwająca dwa lata budowa nowoczesnego obiektu przy ul. Kobylepole 51. Schronienie znajdzie w nim prawie 300 psów i 300 kotów.

Poznańskie schronisko dla zwierząt przy ul. Bukowskiej powstało w 1964 roku. Było pierwszym takim ośrodkiem w Polsce zbudowanym od podstaw. Niestety jest niewielkie, ma zaledwie 1 ha powierzchni i tylko 95 kójców adopcyjnych. Obecnie nie spełnia już standardów, rozbudowa jest niemożliwa, co jest problemem, szczególnie że trafia tam coraz więcej bezdomnych kotów. Od kilku lat było wiadomo, że budowa nowego schroniska dla zwierząt w Poznaniu jest konieczna.

Nowy obiekt powstał we wschodniej części Poznania przy ul. Kobylepole. Składa się z budynku biurowo-administracyjnego z zapleczem socjalnym dla pracowników i wolontariuszy oraz z nowoczesną i dobrze wyposażoną przychodnią weterynaryjną, obsługującą przyległą część szpitalną, osobną dla psów i osobną dla kotów.

Schronisko ma dwa pawilony dla psów, jeden dla zdrowych, które

mają być adoptowane, oraz osobny – pełniący funkcję miejsca kwarantanny dla zwierząt chorych lub obserwowanych. Powstały także obszerne wybiegi dla psów, a do tego w pobliżu schroniska są rozległe, zadrzewione tereny spacerowe. Jest też miejsce do kąpeli dla zwierząt, zasilane wodą deszczową spływającą z części utwardzonych terenu, która będzie gromadzona w zbiorniku retencyjno-rozsączającym.

Dla zdrowych kotów, przeznaczonych do adopcji, przewidziano pawilon z osiemnastoma słonecznymi pomieszczeniami, które zastąpią kilkunastometrową, od dawna za ciasną kociarnię, funkcjonującą dotychczas w schronisku przy ul. Bukowskiej. W nowym schronisku na chore koty czeka obszerny szpital, który dzięki wydzieleniu siedmiu wyizolowanych pomieszczeń ułatwi zwalczanie chorób zakaźnych, a te w warunkach schroniskowych są bardzo groźne. Szpital ma bezpośrednie połączenie z przychodnią weterynaryjną.

Wszystkie zwierzęta będą miały stały dostęp do suchych i ogrzewanych pomieszczeń. Przyjęte rozwiązania projektowe pozwoliły oddzielić od siebie „drogi czyste” i „brudne”, dzięki czemu chore zwierzęta nie



Nowe schronisko dla zwierząt w Antoninku

będą miały kontaktu ze zdrowymi. To pozwoli na ograniczenie rozprzestrzeniania się chorób zakaźnych. Zadbano także o komfortowe warunki do edukacji dzieci i młodzieży, które będą mogły korzystać z sali wyposażonej w sprzęt multimedialny.

– Poznań w końcu ma schronisko dla zwierząt na miarę XXI wieku, spełniające nowoczesne standardy. Mam nadzieję, że to miejsce będzie służyło poznańskim czworonogom tylko tymczasowo, do momentu gdy znajdą swój nowy dom i właściciele – powiedział Jacek Jaśkowiak, prezydent Poznania, na uroczystości otwarcia obiektu.

W ubiegłym roku poznańskie schronisko dla zwierząt zapewniło opiekę ponad 400 psom (w roku 2019 – ponad 650) i blisko 430 kotom. Przeprowadzono około 200 adopcji

psów i 300 kotów. Teraz zwierzęta będą oczekiwały w nowoczesnych, przestronnych pomieszczeniach na nowego opiekuna, który poświęci im swoje serce i czas. *oprac. szym*

Co czytają poznańscy seniorzy?

Biblioteka Raczyńskich prowadzi usługę „Książka dla Seniora”, która polega na dostarczaniu do domów poznańskich seniorów książek, audiobooków i filmów z zasobów miejskiej biblioteki. Co kilka miesięcy informujemy na łamach „Senioralnego Poznania”, co najczęściej wypożyczają korzystający z tej usługi.

Z poprzednich edycji naszej listy wiemy, że największą popularnością cieszy się beletrystyka z wątkiem kryminalnym oraz tematyka II wojny światowej. Coraz częściej wypożyczane są książki biograficzne.

Poniżej przedstawiamy trzecie notowanie „Senioralnej Listy Przebojów Książkowych”, które udało nam się zestawić na podstawie danych zgromadzonych przez Bibliotekę Raczyńskich. Co czytali poznańscy seniorzy w pierwszej połowie 2021 roku?

1. Alben Grabowska – *Stulecie Winnych*
2. Harlan Coben – *W głębi lasu*
3. Olga Tokarczuk – *Księgi Jakubowe*



4. Camilla Lackberg – *Złota klatka*
5. Camilla Lackberg – *Srebrne skrzydła*
6. Katarzyna Bonda – *Miłość leczy rany*
7. Katarzyna Bonda – *Miłość czyni cuda*
8. Ryszard Ćwirlej – *Zaspiewaj mi kołysankę*
9. Maria Ulatowska – *Historia spisana atramentem*
10. Wojciech Dutka – *Kurier z Toledo*
11. Wojciech Dutka – *Kurier z Teheranu*
12. Beata Biały – *Osiecka: tego o mnie nie wiecie*
13. Katarzyna Puzyńska – *Pokrzyk*
14. Katarzyna Puzyńska – *Sreżoga*
15. Marcin Faliński, Marek Kozubal – *Operacja Rafael*

16. Marcin Faliński, Marek Kozubal – *Operacja Singe*
17. Lidia Sadkowska-Mokkas – *Dyगत Pan*
18. Magdalena Mrugalska-Banaszak – *Biała kalia*
19. Joanna Jurgała-Jureczko – *Kosakowie: tango*
20. Anna Augustyn-Protas – *Tyszkiewicz: portret damy*

oprac. szym

Dlaczego nie przyjechał tramwaj?

Elektroniczne tablice informacyjne zamontowane na poznańskich przystankach tramwajowych i autobusowych zyskują nowe funkcje. Będą się na nich wyświetlały informacje o przyczynach opóźnień.

Informacje wyświetlane na tablicach elektronicznych zamontowanych na części przystanków są bardzo użyteczne. Pasażerowie dowiadują się z nich przede wszystkim tego, za ile minut przyjedzie tramwaj czy autobus. To nie wszystko. Dla seniorów, a także pasażerów jeżdżących na wózkach, chodzących z balkonikiem czy o kulach ważne są też informacje, czy nadjeżdżający tramwaj będzie niskopodłogowy. Osoby mające kłopoty z poruszaniem się wołają czasem przepuścić tramwaj starszego typu i poczekać na kolejny, do którego łatwiej jest wejść. Czasem jednak



Tablica informacyjna na przystanku

pasażerowie czekają na przystanku, a tramwaje i autobusy nie przyjeżdżają, chociaż – według rozkładu

i informacji na tablicy – powinny się pojawić. Dzięki wdrożeniu przez ZTM i MPK Poznań nowego rozwiązania na tablicach będą wyświetlane informacje, z których pasażer dowie się o przyczynach opóźnienia.

Jeśli któryś z pojazdów komunikacji miejskiej zatrzyma się na minimum 5 minut, kierujący nim będzie mógł wysłać komunikat, który pojawi się na tablicach. Dowiemy się z niego, że tramwaj lub autobus, na który czekamy, został unieruchomiony na trasie, utknął w korku lub miał awarię i dlatego nie przyjedzie o czasie.

– Dzięki temu, zamiast czekać, nie wiedząc, kiedy pojazd nadjedzie, pasażer będzie mógł podjąć decyzję o wyborze alternatywnej trasy dojazdu – wyjaśnia Wojciech Miechowicz, zastępca dyrektora ZTM w Poznaniu. *oprac. szym.*

Przyjaźń dodaje sił!

Lech Erdmann przez blisko trzy dekady prowadził radiową gimnastykę poranną. Niedawno skończył 90 lat.

W kręgach specjalistów dr Lech Erdmann z racji swych osiągnięć naukowych i działalności w różnych organizacjach w kraju i za granicą ma wyrobioną markę. Ma jeszcze jedną, nieznaną szerzej cechę: kultywuje przyjacielskie kontakty ze swymi współpracownikami i uczniami. I właśnie z nimi obchodził swoje 90. urodziny. W sołackim mieszkaniu pana Lecha zgromadzili się przyjaciele, nie zabrakło i oficjalnych gratulacji. List do Jubilata – uroczyste odczytany – wystosował Marszałek Województwa Wielkopolskiego.

Panie Lechu, proszę przedstawić swoich przyjaciół. Gdy patrzę na nich, nie mogę wprost uwierzyć, że już od dawna są poza zawodową aktywnością.

To, że przez lata dbaliśmy o naszą kondycję – nie tylko fizyczną – tak właśnie owocuje! Moi obecni tu przyjaciele to ludzie różnych zawodów i stopni naukowych, ale związani z Akademią Wychowania Fizycznego, niegdyś Wyższą Szkołą Wychowania Fizycznego. A więc: Irena i Jan Picowie. Irena – specjalistka od pływania, Jan był kiedyś wojewódzkim konserwatorem zabytków i żył się z naszym towarzystwem. Marian Szych – do dziś jeździ na nartach, narciarstwo było jego domeną na uczelni. Mira Kwiecińska, Irena Rachel-Pawlaczyk, Edmund Rybacki, prof. Wanda Zątek – biolog, Anna Szewczyk – ekonomistka, Andrzej Arcimowicz i Roman Pawelski, a Aleksandrę Banasiak wszyscy znają jako dzielną pielęgniarkę z Czerwca '56. U nas zaocznie zrobiła studia, a na dzisiejsze spotkanie przyjechała nowym samochodem. Zbigniew Kowal, geograf, jest naszym nadwornym fotografem. Dzięki niemu mamy znakomitą dokumentację życia uczelni i naszego kręgu towarzyskiego. Sprezentował mi właśnie wielką planszę ze zdjęciami, która będzie ozdabiała mój pokój.

Bardzo ciekawe kolaże! Najczęściej pod zdjęciami widzę podpis CHYCINA.

To nasz ośrodek szkoleniowy, niedaleko Skwierzyny, z pięknym je-



Lech Erdmann

ziorem. Jest o Chycinie wzmianka w książce *Śladami Marcello Mottego* Izabeli Wyszowskiej, też związanej z naszą uczelnią. Właśnie wszyscy zamówiliśmy sobie tę pozycję i będziemy wymieniać się wrażeniami.

Wzrok nie przeszkadza w czytaniu?

Są sposoby, by go wzmocnić albo zastąpić słuchem. Ja od dłuższego czasu słucham książek. To dla mnie wielka przyjemność i nieraz wydaje mi się, że aktorzy lepiej trafiają do mnie swą interpretacją, że bardziej rozumiem treść książek niż wtedy, gdy sam czytam.

Lista odsłuchanych książek jest bardzo długa, bardzo ambitna i urozmaicona.

Interesuję się filozofią i historią, przede wszystkim: Kołakowski, Sartre, ks. Tischner, Hegel, ks. Heller, Tazbir, Świderkówna. Ale jest także Trylogia, Kapuściński, Umberto Ecco, Kabaret Starszych Panów. Mam też wiadomość dla tych, którzy mają problemy ze wzrokiem: na os. Kosmonautów 110 działa fundacja, która bardzo mi pomogła. Warto z niej skorzystać.

Najwyższy już czas, żebyśmy porozmawiali teraz o tym, co było Pana zawodem i pasją: wychowanie fizyczne.

W 1950 roku zdałem egzamin na uczelnię i już po dwóch latach zostałem asystentem w gimnastyce. Miałem wspaniałego nauczyciela: Jan Fazanowicz, były naczelnik Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół”, potrafił zapalić mnie do sportu. Pod jego okiem przygotowywałem pokazy gimnastyczne z okazji świąt państwowych, działałem w Towarzystwie Krzewienia Kultury Fizycznej, a we współpracy ze związkami zawodowymi doprowadziliśmy do przerw w pracy, które wypełniała gimnastyka.

To było novum! Instruowałem – na specjalnych nagraniach – jakie ćwiczenia należy przeprowadzać w zależności od charakteru pracy. Dziś wydaje się to wszystko proste i zrozumiałe, ale kiedyś wcale tak nie było.

Niewątpliwie zasługi w uświadamianiu roli ruchu, ćwiczeń na co dzień miała też gimnastyka, którą prowadził Pan w radiu.

Przejąłem pałeczkę po dr. Karolu Hoffmannie, który rozpoczął gimnastykę przy radiu już w 1946 roku. Jego ćwiczeń słuchała cała Polska. I oto 28 lutego 1971 roku, w przeddzień jubileuszu 25-lecia gimnastyki w eterze – Hoffmann nagle zmarł. Trudną decyzję o zastąpieniu go musiałem podjąć bardzo szybko. Zrobiłem to i w ten sposób związałem się z radiem na 28 lat!

Dziś te Pana poranne lekcje gimnastyczne przypominane są przed godz. 7 na antenie Radia Poznań i bardzo się podobają.

Cieszę się. To także zasługa towarzyszącego mi przy fortepianie Franciszka Wasikowskiego, który umiał nadać rytm wykonywanym ćwiczeniom. Potem współpracowałem z Ryszardem Glogerem i realizatorami dźwięku: Zenkiem Andrzejewskim i Olą Błotną.

To tylko mała część Pana pracy. Zająć i pomysłów, które przynosiły konkretne rezultaty, miałem bardzo dużo. Doktorat z endokrynologii u prof. Haliny Szwarz, pionierki uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce, obroniłem w 1964 roku. Zajmowałem się problematyką czasu wolnego różnych środowisk i rekreacją seniorów. Byłem prorektorem filii naszej uczelni w Gorzowie Wielkopolskim, uczestniczyłem w wielu gremiach zajmujących się m.in. rolą sportu w życiu człowieka, problemami upowszechniania zdrowego trybu życia, kształceniem specjalistów w tym zakresie etc. Wspólnie z prof. Jerzym Boguckim powołaliśmy pierwszy w Polsce Wydział Turystyki i Rekreacji. Ponadto – jak na tamte czasy – miałem bardzo rozległe i owocne kontakty zagraniczne. Byłem m.in. prezydentem Europejskiego Stowarzyszenia Czasu Wolnego, działałem w Europejskiej Akademii Sportu w Cottbus. My specjaliści zdajemy sobie sprawę, jak wielkie znaczenie ma ruch, aktywność fizyczna dla zdrowia człowieka. Powoli, bardzo powoli, ale od kilku lat znacznie szybciej, wiedza ta trafia również do świadomości społecznej. Coraz więcej ludzi biega, jeździ

rowerami nie tylko w celach ściśle rekreacyjnych, ale także do pracy, i to jest niesłychanie ważne. Uważam, że więcej uwagi trzeba poświęcić kształceniu metodyków, którzy wiedzieliby, jak wiedzę, którą zdobyli na uczelni, przekazywać np. w szkołach. To wielkie zadanie, które stoi przed nami, bo przecież obserwujemy wady postawy już u młodych ludzi i coraz więcej dzieci z nadwagą.

A seniorzy?

Powinni obowiązkowo – w zależności od kondycji fizycznej – uprawiać sport. Proste ćwiczenia gimnastyczne, ale wykonywane regularnie, ruch na świeżym powietrzu, proste gry zespołowe etc. Najlepiej to robić po konsultacji ze specjalistami albo wręcz pod ich okiem, przynajmniej od czasu do czasu. Widzi pani – u mnie rower do ćwiczeń stoi w pokoju, jest pod ręką. Pilnuję kilkakrotnych przechadzek po pokoju, co daje mi kilka tysięcy kroków każdego dnia. Chodzę po domu, bo indywidualny spacer po parku nie jest dla mnie w tym momencie bezpieczny. Niestety musiałem zrezygnować – nie tak dawno! – z moich ulubionych prac w ogrodzie.

Wielu znacznie młodszych ludzi marzyłoby o takiej formie!

Nic prostszego – trzeba tylko wprowadzić dyscyplinę do porządku dnia! Wiele razy zwracałem na to uwagę słuchaczom Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Jest zresztą na rynku wiele poradników, które wskazują odpowiednie dla kondycji seniorów ćwiczenia. Władze miasta zachęcam do konsekwentnych działań na rzecz popularyzacji sportu, udostępniania parków na ten cel, budowy racjonalnie zaplanowanych dróg rowerowych. Pozwolę sobie zwrócić uwagę na jeszcze jeden ważny problem: umożliwienie ludziom pracującym na dalekich trasach, kierowcom tirów, odpoczynku połączonego z ćwiczeniami fizycznymi. Zamontowanie specjalnych urządzeń w miejscach postojowych nie przekracza przecież naszych możliwości.

rozmawiała Grażyna Wrońska

Wizyta w Centrum Inicjatyw Senioralnych

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

W siedzibie Centrum nadal obowiązuje nakaz zakrywania ust i nosa (w maseczkę należy zaopatrzyć się we własnym zakresie), dezynfekcji rąk oraz utrzymywania minimum 2-metrowego dystansu. Na terenie CIS może przebywać tylko jedna osoba. Centrum nie dysponuje żadnymi materiałami



drukowanymi (ulotkami, plakatami) poza prasą senioralną (m.in. „Senioralny Poznań”, „Gazeta Senior”) – te materiały udostępnione są nadal w oznaczonym miejscu na korytarzu przed siedzibą CIS. W siedzibie Centrum dostępne są obecnie również indywidualne spotkania cyfrowe. Konsultacje z zakresu obsługi komputera, tabletu, telefonu lub smartfonu trwają

45 minut, odbywają się w reżimie sanitarnym, a udział w nich jest bezpłatny. Można z nich skorzystać od poniedziałku do środy w g. 10–16 po wcześniejszej rezerwacji telefonicznej pod numerami CIS. Centrum zachęca też do korzystania z Telefonu Porad Cyfrowych, działającego przy Centrum Inicjatyw Senioralnych (od poniedziałku do środy w g. 10–14, tel. 603 489 205), oraz Senioralnych Pogaduszek (w środy w g. 17–19, tel. 505 394 045), a także do zaglądania na stronę internetową www.centrumis.pl i profil facebookowy CIS.

„Senioralni. Poznań” 2021 – zgłoszenia do programu

Centrum Inicjatyw Senioralnych zaprasza do współtworzenia kolejnej edycji cyklu wydarzeń „Senioralni. Poznań”!

Również i w tym roku CIS podejmuje próbę przygotowania jesiennego cyklu wydarzeń dla senierek i seniorów i zachęca uniwersytety trzeciego wieku, miejskie instytucje, organizacje pozarządowe, domy pomocy społecznej i prywatne podmioty do włączenia się w program 11. edycji „Senioralnych”, który układany będzie z uwzględnieniem obowiązujących obostrzeń sanitarnych. Wyda-



zenia w ramach cyklu odbędą się w dniach 1–17 października. Partnerzy mogą zgłaszać dwie propozycje – mogą to być zarówno wydarzenia stacjonarne realizowane w reżimie sanitarnym, ale też online. Być może pogoda pozwoli na zorganizowanie spotkań na świeżym powietrzu, do czego Centrum również zachęca.

Wstępną deklarację udziału w kolejnej edycji „Senioralnych” należy przesłać na adres zuzanna.macko@centrumis.pl do 31 lipca. Szczegółowy opis zgłaszanych wydarzeń, uwzględniający informacje o terminie, miejscu, organizatorach i ewentualnych zapisach czy opłatach, należy przysłać na ten sam adres do 7 września. Szczegółowe informacje: Zuzanna Macko, tel. 61 842 35 09.

Wspólnie sprawmy, aby ta jesień w Poznaniu była również bardzo senioralna!

Z wiankiem na głowie

W polskiej tradycji nie ma dożynek bez wieńca. Towarzyszące dożytkom w całej Polsce konkursy na najpiękniejszy wieniec pozwalają zachować tę piękną tradycję. Wydział Działalności Gospodarczej i Rolnictwa UMP zaprasza mieszkańców Poznania 23.08, do parku Wilsona na letnie historie o wiankach i poznańskich koziołkach. O g. 12 rozpocznie się wspólne

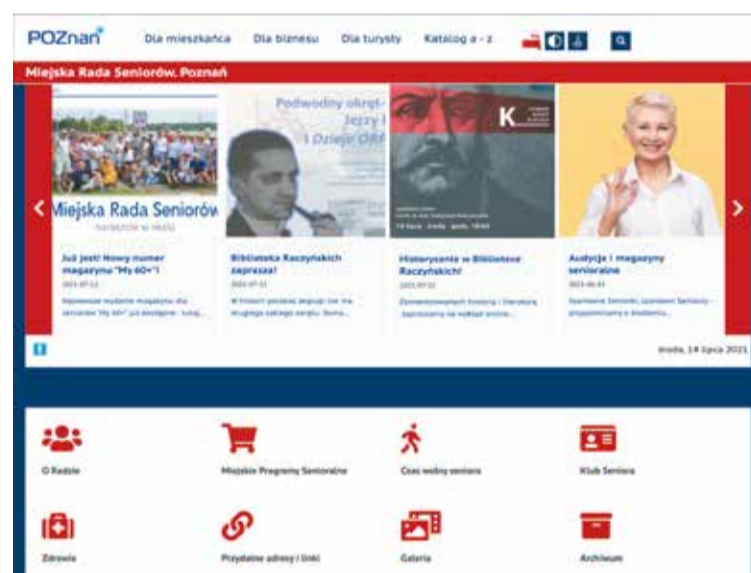
wicie wianków i konkurs na najładniejszy wianek dożytkowy. Aby wziąć udział w konkursie, należy przesłać formularz zgłoszeniowy, który wraz z regulaminem dostępny będzie od 2.08 na stronie www.poznan.pl, www.bip.poznan.pl w komunikatach Wydziału Działalności Gospodarczej i Rolnictwa. Około g. 15.30 rozpoczną się z kolei poszukiwania poznańskich koziołków.



Z wiankiem na głowie, ze swoimi wnuczkami i wnuczkami będzie się można też wybrać na spektakl Teatru Animacji *Misja Poznań – gdzie są koziołki?*. Udział we wszystkich wydarzeniach jest bezpłatny.

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

Nowa strona Miejskiej Rady Seniorów



Pod adresem www.poznan.pl/mrs znaleźć można nie tylko dokumenty związane z działalnością Miejskiej Rady Seniorów, ale również bazę informacji przydatnych wszystkim seniorkom i seniorom. To adresy internetowe instytucji miejskich i centralnych, informacje o programach senioralnych, działających klubach seniora oraz

podpowiedzi, jak spędzić w Poznaniu czas wolny.

Strona Miejskiej Rady Seniorów powiązana jest ze stroną Miasta Poznania i dzięki temu ma ona dostęp do wszystkich zasobów portalu miasta. W łatwy sposób można odnaleźć na niej m.in. informacje o bieżących wydarzeniach w Poznaniu. Zapraszamy do odwiedzenia strony!

TYTKA SENIORA

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

Rehabilitacja po COVID-19

Zakład Opiekuńczo-Lecznicy i Rehabilitacji Lecznicy przy ul. Mogileńskiej 42 prowadzi rehabilitację dla pacjentów, którzy przeżyli COVID-19.

Celem jest poprawa sprawności oddechowej, wydolności wysiłkowej i krążeniowej oraz siły mięśni i ogólnej sprawności fizycznej. Pacjenci, którzy przeszli COVID-19, mogą z niej skorzystać – nie później niż 6 miesięcy od zakończenia leczenia. Podstawą przyjęcia na oddział jest skierowanie od lekarza POZ po zakończonym leczeniu. Przy kwalifikacji wymagane są: badania obrazowe RTG lub MR lub TK klatki piersiowej z opisem, wykonane w czasie leczenia lub po zakończeniu leczenia ostrej fazy choroby, aktualna morfologia, CRP, aktualne badanie EKG, inna dokumentacja medyczna dotycząca



leczenia COVID-19 lub objawów pocovidowych, która może mieć wpływ na ocenę stanu zdrowia pacjenta, przy dominującym problemie kardiologicznym – badanie echokardiograficzne serca wykonane w czasie lub po zakończeniu leczenia ostrej fazy choroby. Wyżej

wymienione wyniki badań należy dołączyć do skierowania. Czas trwania rehabilitacji to od 2 do 6 tygodni. Program leczenia ustalany jest indywidualnie. Do zakładu można dojechać tramwajami linii nr 6 i 8. Szczegółowe informacje: tel. 61 873 87 08 lub 61 873 87 18. •

Rehabilitacja dla seniorów

Z bezpłatnej rehabilitacji mogą skorzystać osoby w wieku 65+ zameldowane w Poznaniu, które zostały zakwalifikowane do tego rodzaju świadczeń zdrowotnych przez lekarza POZ lub lekarza specjalistę (rehabilitacji, ortopedii, neurologii, reumatologii).

Zabiegi rehabilitacyjne finansowane przez Miasto Poznań w Ośrodku Rehabilitacji Diennej przy ul. Mogileńskiej 42 odbywają się w g. 6–8.

Osoby zainteresowane skorzystaniem z bezpłatnych zabiegów mogą zgłaszać się ze skierowaniem do sie-

dziby zakładu. Kwalifikacja odbywa się od poniedziałku do piątku w g. 8–13. Szczegółowe informacje można uzyskać telefonicznie (61 873 87 08, 61 873 87 18), mailowo (rejestracja@mogilenska.pl) lub bezpośrednio w Ośrodku Rehabilitacji Diennej. •

Fizjoterapia w domu

Wielkopolskie Centrum Fizjoterapii zaprasza pacjentów do korzystania z bezpłatnej fizjoterapii realizowanej u pacjenta w domu. W ramach 4-miesięcznej fizjoterapii można korzystać z 5 zabiegów dziennie (praca manualna, ćwiczenia indywidualne, nauka chodu oraz zabiegi fizykalne).

Centrum leczy i wspiera pacjentów z dolegliwościami neurologicznymi, ortopedycznymi, reumatologicznymi. Specjalizuje się w fizjoterapii pacjentów neurologicznych z takimi chorobami jak udary, choroba Parkinsona, stwardnienie rozsiane, mózgowo-porażenie dziecięce, zespoły pozapiramidowe. Z fizjoterapii w WCF korzystają też chorzy, którzy



zmagają się z bólami (migreny, bóle pleców, szyi, kończyn, ból mięśniowo-stawowy), dyskopatią, kontuzjami, urazami, przeciążeniami, rwa kulszową, stanami zapalnymi tkanek czy zapaleniem stawów. Pacjentami Centrum są również osoby, które chcą wrócić do sprawności fizycznej

po złamaniach, skręceniach czy długotrwałym unieruchomieniu. Wymagane jest skierowanie od lekarza rodzinnego lub innego lekarza specjalisty. Pacjenci ze znacznym stopniem niepełnosprawności przyjmowani są bez kolejki. Zapisy: tel. 512 046 048. •

Projekt Fifna w sierpniu

W sierpniu Fundacja Serdecznik i Projekt Fifna proponują:

Kurs komputerowy – podstawy obsługi laptopa, konieczne jest posiadanie własnego sprzętu, kurs odbywa się w dniach 2–13.08 (10 dni, bez sobót i niedziel), po 3 godziny zegarowe dziennie (w g. 10–13). Minimalna liczba osób w grupie to 5, maksymalna – 7, koszt szkolenia: 150 zł.

Limeryki? Dlaczego nie! – praktyczny kurs pisania limeryków dla seniorów. Historia, zasady oraz próba napisania wspólnego lub

indywidualnego limeryku. Zajęcia poprowadzi laureatka wielu konkursów literackich Krystyna Drewnicka. Termin: 6.09, g. 13–15, koszt: 10 zł.

Indywidualne konsultacje informatyczne dla seniorów. Zajęcia są bezpłatne, odbywają się w środy i piątki w g. 9–13, konieczne jest posiadanie własnego sprzętu. Na wszystkie spotkania obowiązują zapisy: tel. 533 488 550 (pod tym numerem uzyskać można też szczegółowe informacje). Spotkania odbywają się w siedzibie Projektu przy ul. Sienkiewicza 20. •

Gimnastyka i komputer

Masz problemy z obsługą sprzętu elektronicznego? Nie wiesz, jak założyć maila, skorzystać z komunikatorów?

Osiedlowy Dom Kultury „Pod Lipami” (os. Pod Lipami, paw. 108A) zaprasza do udziału w zajęciach komputerowych, które będą się odbywały w każdy wtorek w g. 9–13. Indywidualne spotkania potrwać 45 minut. Obowiązują zapisy telefo-

niczne: 61 630 33 47. Koszt udziału w zajęciach to 15 zł. Dla członków Poznańskiej Spółdzielni Mieszkaniowej „Winogrady” udział w zajęciach jest bezpłatny. W sierpniu w ODK „Pod Lipami” dla senierek i seniorów dostępna będzie też gimnastyka rehabilitacyjna. Zajęcia odbywają się w środy w g. 9–10, koszt udziału to 40 zł (za 4 zajęcia), zapisy: tel. 61 630 33 47.

SENIOR W DOMU

W sierpniu zwolennicy spotkań i wydarzeń internetowych się nie zawiodą. Jak zwykle w ramach akcji „Senior w domu” Centrum Inicjatyw Senioralnych poleca sporo wydarzeń w imieniu poznańskich instytucji i organizacji pozarządowych.

Biblioteka Raczyńskich. 26.08, g. 10, w ramach cyklu *Porannik książkowy* rozmowa z Ewą i Pawłem Piątkami, autorami *Pasieki dredziarza*. Z książki można się dowiedzieć, czym jest rójka i czy można częstować pszczoły ciastem. Nie jest to typowy poradnik pszczelarza, to opowieść ludzi, którzy na wsi odnaleźli swoje miejsce na ziemi i których wielką pasją są pszczoły. Spotkanie dostępne będzie na profilu facebookowym Biblioteki Raczyńskich.

Stowarzyszenie CREO. W sierpniu w ramach projektu „Starszaki – Klub Aktywności dla osób starszych” odbędą się następujące webinaria: 6.08, g. 10–12, *Narzę-*



dziennik cyfrowy. Aplikacje, które warto znać (cyfrowe narzędzia przydatne do rozrywki i edukacji), 13.08, g. 10–12, *Miasto kobiet? Ocalanie pamięci historycznej w działaniach Fundacji Łódzki Szlak Kobiet* (spotkanie poświęcone działaniom na rzecz pamięci o historii kobiet). Udział w spotkaniach jest bezpłatny, zapisy i dodatkowe informacje na temat dostępności spotkań: tel. 503 912 757.

Wydział Działalności Gospodarczej i Rolnictwa UMP. 6.08 o g. 10.30 z okazji Wielkiego Dnia Pszczół na stronie www.poznan.pl/poznandlapszczol dostępne będzie spotkanie *Chrońmy i pomagajmy zapylaczom* poświęcone roli pszczół i innych owadów zapylających w procesie powstawania owoców i nasion. •

Wielkie święto pszczół

Z okazji Wielkiego Dnia Pszczół, który obchodzony jest w Polsce 8 sierpnia, Wydział Działalności Gospodarczej i Rolnictwa UMP we współpracy z partnerami przygotował dla poznaniaków i poznaniaków kilka interesujących i być może inspirujących propozycji.

Harmonogram stacjonarnych wydarzeń: 6.08, g. 15-19 (lub do wyzerpania zapasów sadzonek) – A niech to... kwiat rośnie (na wybranych przystankach tramwajowych – AWF, Rondo Starołęka, Rondo Śródka, Most Teatralny, Most Dworcowy, Głogowska/Hetmańska – staną donice z sadzonkami kwiatów miododajnych, które będzie można otrzymać, odpowiadając na proste pytanie dotyczące pszczół i programu



„Poznań dla pszczół”; 6.08-30.09, g. 9-20, wystawa *Zadziwiający życie pszczół... i nie tylko*, Ogród Botaniczny UAM, ul. Dąbrowskie-

go 165, wstęp bezpłatny; 6-8.08, g. 9-20 – gra terenowa dla rodzin z dziećmi *Z kwiata na kwiatek* (uczestnicy będą wędrować śla-

dem zapyłaczy, poznając tajemnicze zależności pomiędzy roślinami a owadami), Ogród Botaniczny UAM, udział bezpłatny; 6-15.08, g. 9-17 (wt.-sob.), g. 9-18 (niedz. i święta) – wystawa plakatów *Pszczoly egzotyczne – dowiedz się więcej*, Palmiarnia Poznańska, bilety: 12 i 8 zł (4 zł w każdy wtorek dla osób w wieku 60+); 6-30.08, g. 9-17 (wt.-sob.), g. 9-18 (niedz. i święta) – wystawa prac studentów UAP *To Bee or Not To Bee*, Palmiarnia Poznańska, bilety: 12 i 8 zł (4 zł w każdy wtorek dla osób w wieku 60+); 6.08-30.09, g. 9-20 – wystawa podsumowująca 3 lata programu „Poznań dla pszczół”, Ogród Botaniczny UAM, wstęp bezpłatny. Wydarzenia odbędą się w ramach projektu „Poznań dla pszczół”. •

SENIOR W MIEŚCIE

Palmiarnia w dzień i w nocy

W sierpniowym programie Palmiarni wydarzenia w ramach Wielkiego Dnia Pszczół (szczegóły przy informacji „Wielkie święto pszczół”). 27.08 będzie się można wybrać na ostatnią wakacyjną *Noc w Palmiarni* – wydarzenie rozpocznie się o g. 20 i potrwa do g. 2 w nocy (kasa będzie czynna do g. 1.30).

Palmiarnia Poznańska otwarta jest dla zwiedzających od wt. do sob. w g. 9-17 (kasa do g. 16), w niedz. i święta w g. 9-18 (kasa do g. 17). Bilety: normalny: 12 zł, ulgowy 8 zł, w każdy wtorek w ramach akcji „Wtorki dla Seniora” bilety dla osób 60+ w cenie 4 zł.

Lato w muzeum

Muzeum Narodowe zaprasza na wystawy i wydarzenia, które odbędą się w jego głównej siedzibie i oddziałach.

Muzeum Narodowe. Czynne: wt.-czw. w g. 10-17, pt. w g. 11-20, sob.-niedz. w g. 11-17, we wtorki na wystawy stałe wstęp wolny, ceny biletów: 15 i 10 zł. W dniach 8.08-24.10 w Muzeum zobaczyć będzie można wystawę Magdaleny Abakanowicz *Jesteśmy strukturami włóknistymi*, bilety: 30 i 20 zł (bilet wstępu na wystawę upoważnia

również do wstępu na ekspozycję stałą). Wydarzenia towarzyszące: 14.08, g. 12 – oprowadzanie kuratorskie po wystawie, 20.08, g. 11.30 – oprowadzanie rodzinne po wystawie, 28.08, g. 11.30 i 13 – oprowadzanie po wystawie dla młodzieży i dorosłych, na oprowadzania obowiązują zapisy: tel. 61 856 81 36 (pon.-pt. w g. 8-15.30), koszt: bilet wstępu na wystawę. Kontakt: 61 856 80 00.

Muzeum Sztuk Użytkowych. Czynne: wt.-czw. w g. 10-17, pt.

w g. 11-20, sob.-niedz. w g. 11-17, we wtorki na wystawy stałe wstęp wolny, ceny biletów: 15 i 10 zł. W sierpniu Muzeum Sztuk Użytkowych zaprasza na pokaz wyjątkowych mebli, które niedawno wzbogaciły kolekcję Muzeum Narodowego w Poznaniu.

To komplet mebli wykonany według projektu Rajmunda T. Hałasa, jednego z najważniejszych powojennych architektów wnętrz i projektantów mebli. Kontakt: tel. 61 856 80 75. •

Ptasie domki

Wildecki Klub Senioralny „Schron Trzeciego Wieku” zaprasza do udziału w warsztacie manualnym *Robimy domki dla ptaków*, który odbędzie się 12.08 o g. 16. Spotkanie ma wymiar międzypokoleniowy – do wspólnej zabawy przy budowaniu domków zaprosić można również młodsze osoby z sąsiedztwa, wnuka lub wnuczkę. Budki będzie można zabrać ze sobą lub przekazać do zamontowania na terenie dzielnicy Wilda. Spotkanie odbędzie się na Topolowym Fyrtlu przy ul. Rolnej 32 i poprowadzi je Tomek Leśny Stolarz. liczba miejsc ograniczona, obowiązują zapisy: tel. 781 244 324 (po g. 16). Projekt „Wildecki Klub Senioralny – Schron Trzeciego Wieku” realizowany przez Stowarzyszenie Schron Kultury Europa jest finansowany ze środków budżetowych Miasta Poznania. *mpps



Wildecki Klub Senioralny „Schron Trzeciego Wieku”

Dołącz do Klubu Starszaka

Klub działa przy Stowarzyszeniu CREO. Najstarsze mieszkanki i mieszkańcy Poznania mogą uczestniczyć w bezpłatnych spotkaniach klubu już od 7 lat – w programie m.in. zajęcia edukacyjne i cyfrowe, treningi pamięci, warsztaty uważności, rękodziela, zajęcia ruchowe, spotkania integracyjne, profilaktyka, wolontariat.

Szczegółowe informacje: tel. 503 912 757. Zajęcia potrwać do końca grudnia 2021 roku. Projekt sfinansowano ze środków budżetowych Miasta Poznania.

A może by tak za miasto?

Dla osób starszych Muzeum Rolnictwa w Szreniawie przygotowało specjalną ofertę: to m.in. warsztaty tworzenia koralików i bransoletek ludowych, gra terenowa w pałacu szreniawskim, przejażdżka bryczką, zwiedzanie pomieszczeń gorznelni z lat 50., 60. XX w., wizyta na wieży Bierbaumów czy oglądanie ekspozycji z przewodnikiem.

Bilety: 10 zł (dodatkowo 3 zł za przejażdżkę). Do Muzeum dojechać można pociągiem (z dworca głównego) i autobusem (z Górczyna) – podróż trwa ok. 20 minut. Szczegóły: tel. 61 810 76 29 wew. 63. •

Lato nad rzeką i na Trakcie

Poznańskie Centrum Dziedzictwa poleca cykle wydarzeń:

Rzeka Żywa – w tym roku cyklowi towarzyszy myśl, że człowiek jest jednocześnie odbiorcą i twórcą krajobrazu dźwiękowego. Wybrane wydarzenia w ramach cyklu: 14.08, g. 17 – warsztaty *Poczuć i zobaczyć to, co (nie)słyszalne* (Czym jest fala dźwiękowa i jak można ją zobaczyć lub odczuć cielesnie?), start: Amfiteatr Bramy Poznania, warsztaty tłumaczone na polski język migowy, obowiązują zapisy: wydarzenia@pcd.poznan.pl; 15.08, g. 18 – spacer *Hałas w krajobrazie*

nadrzecznym Poznania (Jaki jest wpływ hałasu na rozwój miast? Uczestnicy spaceru wykonają pomiar natężenia hałasu i będą wskazywać jego źródła), start: Amfiteatr Bramy Poznania, obowiązują zapisy: wydarzenia@pcd.poznan.pl; 15.08, g. 20.45 – plenerowy pokaz filmów krótkometrażowych pod hasłem „Ślady dźwięków” (program filmowy: *Hitting My Head On the World, Mauerrufe, Poder Fantasma, Dune, Erpe Mere*), miejsce: Zygzak przed Bramą Poznania, liczba miejsc ograniczona, obowiązują darmowe wejściówki, do pobrania w dniu wydarzenia od g. 10.

Lato na Trakcie – w każdą letnią sobotę o g. 17 spacer po najciekawszych miejscach w sercu Poznania. Program spacerów: 7.08, g. 17 – *Spacer po Trakcie: Ostrów Tumski*, start: przed Słuzą Katedralną; 14.08, g. 17 – *Zielone wyspy Poznania: Parki*, start: centralna część parku Chopina; 21.08, g. 17 – *Spacer po Trakcie: Stare Miasto*, start: przed ratuszem; 28.08, g. 17 – *Spacer po Trakcie: Śródmieście*, start: przy Fontannie Wolności. Udział w spacerach jest nieodpłatny i niebiletowany, obowiązują maseczki ochronne. *mpps

Aktualności od ZUS

Godziny pracy Sali Obsługi Klientów w ZUS

W poniedziałki obsługa klientów we wszystkich jednostkach ZUS odbywa się do g. 18. Klienci Zakładu Ubezpieczeń Społecznych mogą korzystać z e-wizyt. Jest również możliwość telefonicznej rezerwacji wizyt w placówkach ZUS lub rezerwacji wizyty przez portal PUE ZUS. Wizyty w II Oddziale ZUS w Poznaniu przy ul. Starołęckiej 31 można rezerwować pod numerem tel. 61 874 53 58.

Program „Dobry Start”

Do 30 listopada seniorki i seniorzy będący opiekunami swoich wnuków mogą składać wnioski do ZUS o wypłatę świadczenia „Dobry Start 300+”, które dedykowane



ZAKŁAD UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

jest uczniom m.in. szkół podstawowych, liceów i szkół policealnych (do ukończenia 20. roku życia lub 24 lat w przypadku osób z niepełnosprawnością). Świadczenie będzie wypłacane na rachunek bankowy. Wniosek o świadczenie można zgłaszać wyłącznie elektronicznie na Platformie Usług Elektronicznych ZUS (zus.pl), przez bankowość elektroniczną oraz na portalu empatia.mpips.gov.pl. Wniosek złożony do końca sierpnia skutkować będzie wypłatą najpóźniej 30 września 2021 r. Przy wnioskach złożo-

nych później wypłata świadczenia nastąpi w ciągu 2 miesięcy od złożenia wniosku. 300 zł na wyprawkę szkolną dla uczniów wypłacane jest bez względu na dochód rodziny. Osoby potrzebujące wsparcia przy składaniu elektronicznych wniosków mogą skorzystać z pomocy pracowników ZUS nie tylko w placówkach Zakładu, ale również w mobilnych punktach uruchomionych w placówkach Poczty Polskiej, KRUS i innych instytucjach państwowych. Szczegółowe informacje: tel. 22 290 22 02.

Nowi partnerzy Poznańskiej Złotej Karty



Posiadacze Poznańskiej Złotej Karty mogą korzystać ze zniżek w dwóch nowych miejscach:

Komora O2, ul. Bukowska 115, tel. 531 531 946 – 20% zniżki na zabiegi w komorze hiperbarycznej, hiperbarię tlenową, tlenoterapię;

Spółdzielnia Socjalna „Feniks”, ul. Kościuszki 74, tel. 504 252 857 – 5% zniżki na usługi opiekuńcze. Karta przysługuje mieszkańcom i mieszkańcom Poznania w wieku

60+, jej posiadaczy upoważnia do korzystania z ulg i rabatów m.in. w miejskich instytucjach kulturalnych, sportowych czy edukacyjnych oraz prywatnych firmach. Wyrabia się ją bezpłatnie w siedzibach Poznańskiego Centrum Świadczeń: ul. Wszystkich Świętych 1 lub ul. Małachowskiego 10 (Zawady). Więcej informacji: Centrum Inicjatyw Senioralnych, tel. 61 847 21 11, 61 842 35 09, centrumis.pl/projekt/poznanska-zlota-karta.

Uwaga na oszustów!

Komenda Wojewódzka Policji w Poznaniu kolejny raz apeluje o zachowanie szczególnej ostrożności i zwrócenie uwagi na sytuacje, które mogą świadczyć o próbie oszustwa.

W ostatnim czasie oszuści często wykorzystują tzw. „metodę na policjanta”. Dzwonią do wytypowanych wcześniej osób, podszywając się pod prawdziwych funkcjonariuszy, najczęściej Centralnego Biura Śledczego. Podczas rozmowy potrafią być bardzo przekonujący – sugerują, że prowadzą policyjną akcję, której celem jest zatrzymanie przestępców. Domagają się najczęściej wydania pieniędzy, jeśli przechowujemy gotówkę w domu, bądź pójścia do banku i wypłaty oszczędności, rzekomo dzięki t a - kiemu działaniu uda się



im zatrzymać sprawców na gorącym uczynku i uratować nasze pieniądze. Może się również zdarzyć, że przestępcy podszywający się pod policjantów czy pracowników banku poproszą o natychmiastowe przelanie pieniędzy na wskazany przez nich numer konta, ponieważ ktoś niejako chce włamać się na nasze konto bankowe.

Często, żeby uwiarygodnić swoje kłamstwo, oszuści w trakcie rozmowy proszą, żeby się nie rozłączać i wybrać numer alarmowy, a tym samym potwierdzić, że są oni prawdziwymi policjantami. Wtedy w słuchawce odzywa się wspólnik przestępcy, potwierdzając, że to prawda i taki funkcjonariusz prowadzi akcję przeciwko oszustom. Pamiętajmy, że żeby zadzwonić na numer alarmowy, należy najpierw rozłączyć się z wcześniejszym rozmówcą. Oszuści mogą próbować podszywać się także pod naszych bliskich, prokuratora, pracownika banku i innych instytucji. Zachowajmy czujność, a każdą tego typu sytuację zgłaszajmy na policję. Pamiętajmy również, że policja, prowadząc swoje działania, nigdy nie prosi o przekazanie pieniędzy.

Cieszymy się życiem

Klub Seniora 82 wraz z dyrekcją SP nr 82 i RO Stare Miasto zaprasza do udziału w konkursie poetyckim „Moje piękne chwile - cieszymy się życiem”, w którym przewidziano nagrody.

Każdy autor może zgłosić maksymalnie dwa wiersze, napisane dowolną techniką (oryginalne, nigdzie niepublikowane i niena-

gradzane). Prace należy dostarczyć osobiście lub przesłać listem poleconym na adres siedziby organizatora: Klub Seniora 82, ul. Krakowska 10, 61-889 Poznań. Konkurs potrwa do 10.09. Uroczyste ogłoszenie wyników i wręczenie nagród 28.09. Szczegółowe informacje na temat konkursu znaleźć można na stronie centrumis.pl.

Miejsca Przyjazne Seniorom

MIEJSCA PRZYJAZNE SENIOROM

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

Promedica

W czasie trwającej pandemii wiele spraw przekładamy na „po koronawirusie”. Tak bywa również w przypadku badania słuchu. Gabinety Promedica zachęcają do skorzystania z bezpłatnych badań słuchu, użytkownicy aparatów słuchowych mogą też skorzystać z serwisu i regulacji sprzętu. W gabinetach można komfortowo zadbać o swój słuch,

pracownicy dbają o bezpieczeństwo pacjentów – używają maseczek ochronnych, a urządzenia niezbędne do testów słuchu są stale dezynfekowane. Kontakt: Promedica, ul. Mickiewicza 31, p. 104, tel. 634 027 174.

Centrum Medyczne Stanley

W ofercie Centrum fizjoterapia stomatologiczna, czyli terapia

skierowana do osób mających problemy m.in. z bólem i trzaskami stawów skroniowo-żuchwowych, bólami głowy, ograniczeniem lub deficytem zakresu otwierania ust. Odpowiednia terapia może również pozytywnie wpływać na stan uzębienia. Kontakt i zapisy: Centrum Medyczne Stanley, ul. 28 Czerwca 1956 r. nr 135, tel. 61 649 05 55, 532 411 514.

Wśród Miejsc Przyjaznych Seniorom są też m.in. miejskie instytucje i organizacje pozarządowe działające w Poznaniu. Ich ofertę również poleca sierpniowa Tytka Seniora, łatwo je odnaleźć w tekście – miejsca te oznaczone zostały specjalnym znakiem. Więcej na temat akcji Miejsca Przyjazne Seniorom: tel. 61 847 21 11, centrumis.pl (zakładka „Miejsca Przyjazne Seniorom”).

Alarmowy

112

Policja	112, 997
Straż pożarna	112, 998
Pogotowie ratunkowe	112, 999
Straż Miejska	986, 606 986 986
Pogotowie energetyczne	991
Pogotowie gazowe	992
Pogotowie ciepłownicze	993
Pogotowie wodno-kanalizacyjne	994
Pogotowie techniczne MPGM	61 639 72 38
Centrala Nadzoru Ruchu MPK	19 445
Schronisko dla zwierząt	61 868 10 86

CENTRUM INICJATYW SENIORALNYCH

ul. Mielżyńskiego 24
pon.–pt. g. 8–16
centrum@centrumis.pl
www.centrumis.pl
..... **61 847 21 11**
..... **61 842 35 09**

CENTRUM INFORMACJI Kulturalnej (CIK)

ul. Ratajczaka 44
(w budynku Arkadii)
pon.–pt. g. 10–18
sob. g. 10–17
www.cik.poznan.pl
..... **61 854 07 52**
..... **61 854 07 53**
..... **61 854 07 54**

MIEJSKA RADA SENIORÓW

ul. 3 Maja 46
..... **885 960 352**
..... **61 878 58 56**

POZNAŃSKIE CENTRUM ŚWIADCZEŃ

Zajmuje się m.in. wypłatą zasiłków i innych świadczeń oraz wydawaniem Poznańskiej Złotej Karty.

REDAKCJA

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

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

MIEJSKI OŚRODEK POMOCY RODZINIE

Jednostka miejska, w której można uzyskać pomoc usługową, finansową, rzeczową i inne świadczenia z zakresu pomocy społecznej oraz wsparcie socjalne, psychologiczne, pedagogiczne, terapeutyczne w trudnej sytuacji życiowej.
Siedziba główna:
ul. Cześćnikowska 18
sekretariat **61 878 17 00**

Punkt Obsługi Klienta
..... **61 878 17 26**
Filie MOPR-u:

Grunwald, ul. Matejki 50
Punkt Obsługi Klienta
..... **61 878 49 22**

Jeżyce, ul. Długosza 18a
Punkt Obsługi Klienta
..... **61 840 23 06**

Nowe Miasto,
os. Piastowskie 81
Punkt Obsługi Klienta
..... **61 878 18 18**

Stare Miasto,
ul. Kościuszki 103
Punkt Obsługi Klienta
..... **61 878 18 51**

Wilda, ul. Opolska 58
..... **61 878 19 25**

Sekcja ds. Domów Pomocy Społecznej
ul. Gronowa 22
..... **61 878 17 82**

Sekcja ds. Rehabilitacji Społecznej Osób Niepełnosprawnych
ul. Cześćnikowska 18
..... **61 878 17 31**

Dział Pomocy Osobom Bezdomnym
ul. Gronowa 22
Punkt Obsługi Klienta
..... **61 878 17 89 (91)**

Dział Wspierania Specjalistycznego
ul. Matejki 50
..... **61 878 57 51**

OFERTA MOPR dla seniorów: usługi opiekuńcze, teleopieka, jeden ciepły posiłek dziennie z dowozem do domu seniora, zapewnienie seniorom niesamodzielnym całodobowej pomocy w domach pomocy społecznej (skierowanie i umieszczenie).

WYDAWANIE ORZECZEŃ O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI I ŚWIADCZENIA

Starostwo Powiatowe w Poznaniu
ul. Słowackiego 8
Powiatowy Zespół do spraw Orzekania o Niepełnosprawności
..... **61 841 07 05**
..... **61 841 07 06**

Wojewódzki Zespół do spraw Orzekania o Niepełnosprawności w Województwie Wielkopolskim
ul. Kazimierza Wielkiego 24/26
..... **61 850 87 60**

Pakiet Poznań Viva Senior

Poznańskie Pudełko Życia. Zawiera informacje o stanie zdrowia i osobach, które należy poinformować w nagłych wypadkach. Ma na celu usprawnienie niesienia pomocy w stanach zagrożenia zdrowia i życia. Dostępne w Centrum Inicjatyw Senioralnych przy ul. Mielżyńskiego 24. **Zgłoszenie: 61 847 21 11.**

Poznańska Złota Karta. Upoważnia do korzystania z szerokiej oferty ulg i rabatów w miejskich instytucjach kulturalnych, sportowych, edukacyjnych oraz w prywatnych firmach. Przysługuje osobom w wieku 60+. Wnioski o wydanie Poznańskiej Złotej Karty można składać w siedzibach Poznańskiego Centrum Świadczeń przy ul. Wszystkich Świętych 1 (róg ul. Za Bramką) oraz ul. Małachowskiego 10 (Zawady).

Książka dla Seniora. Wypożyczanie książek, audiobooków i filmów z Biblioteki Raczyńskich z dostawą do domu. Usługa skierowana jest do osób w wieku 60+. **Zgłoszenia przez Poznań Kontakt: 61 646 33 44.**

Złota Rączka dla Seniora. Pomoc przy drobnych domowych usterkach. Usługa skierowana do osób w wieku 65+. **Zgłoszenia przez Poznań Kontakt: 61 646 33 44.**

Taksówka dla Seniora. Usługi transportowe świadczone na rzecz osób mających trudności w samodzielnym poruszaniu się komunikacją publiczną. Przejazdy na terenie Poznania mogą odbywać się do urzędu, na cmentarz albo do placówki medycznej. Usługa skierowana jest do osób w wieku 80+ lub w wieku 70+, które mają problem z samodzielnym poruszaniem się. Przewozy odbywają się od pon. do pt. w g. 7–18. **Zgłoszenia: 22 43 900 50. Zgłoszenie przejazdu należy dokonać nie później niż 3 dni kalendarzowe do godz. 20.00 i maksymalnie 2 miesiące przed planowanym terminem przejazdu.**

Miejska wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego. W zasobach wypożyczalni są m.in.: łóżka rehabilitacyjne, wózki inwalidzkie, kule, laski, materace przeciwoleżynowe, balkoniki, chodziki, inhalatory. Z wypożyczalni mogą korzystać osoby w wieku 70+. **Zgłoszenia przez Poznań Kontakt: 61 646 33 44.**

Mobilna pielęgnacja paznokci u stóp seniorów. Usługa kosmetyczna polegająca na skróceniu i oszlifowaniu płytki paznokci stóp, skierowana do osób w wieku 75+. Wykonywana jest od pon. do pt. w g. 10–18. **Zgłoszenia przez Poznań Kontakt: 61 646 33 44.**

Mycie okien w domu seniora. Usługa obejmuje umycie szyby z obydwu stron, ram okiennych i parapetów. Miejsce wykonania usługi musi się znajdować w granicach administracyjnych miasta Poznania. Z usługi mogą skorzystać osoby w wieku 80+. Jest wykonywana od pon. do pt. w g. 10–18. **Zgłoszenia przez Poznań Kontakt: 61 646 33 44.**

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

Transport seniorów na miejskich cmentarzach. Usługa dotyczy dwóch miejskich cmentarzy: Junikowa i Miłostowa i kosztuje 1 zł (płatność gotówką u przewoźnika). Skorzystać z niej mogą osoby w wieku 80+ lub 60+, które mają problem z samodzielnym poruszaniem się. Usługa jest realizowana od pon. do pt. w g. 7–15. **Zgłoszenia: Miłostowo – 577 099 400, Junikowo – 577 066 700.**

REŻIM SANITARNY

Realizacja usług przebiega zgodnie z zasadami reżimu sanitarnego. Usługa nie zostanie zrealizowana, jeśli senior ma objawy choroby zakaźnej, jest w trakcie obowiązkowej izolacji lub kwarantanny (lub mieszka z taką osobą), jak również jeśli w ciągu dwóch tygodni przed usługą miał kontakt z kimś podejrzanym o zakażenie, zachorowanie lub skierowanym do izolacji.

Szczegółowe informacje: Poznań Kontakt 61 646 33 44, Centrum Inicjatyw Senioralnych 61 847 21 11, 61 842 35 09.

Jak każdy będzie chciał

Po raz kolejny prof. Ewa Wycichowska, w ramach Dancing fairPlayce Poznań, zaprasza seniorów i seniorki na specjalnie dla nich przygotowane warsztaty *Doparki*.

Była dyrektorka Polskiego Teatru Tańca nie ustaje w promowaniu akceptacji siebie na każdym etapie życia. Twierdzi, że ciało ludzkie może być piękne na różne sposoby, że w tańcu staje się dziełem sztuki. Zajęcia odbywać się będą codziennie od 21 do 28 sierpnia o g. 15. Zapisy już trwają.

Na warsztatowy cykl składa się 35 różnych zajęć tanecznych, które poprowadzi 18 pedagogów. Zajęcia będą prowadzone zarówno w zamkniętych salach, jak i w plenerze. I tak naprawdę wystarczą chęci, bo każdy może wziąć w nich udział, bez względu na wiek oraz umiejętności taneczne. Zajęcia dla bardzo dorosłych (60+) – w tym roku biorą w nich udział również dzieci – poprowadzi prof. Ewa Wycichowska, ale szkolić się można także pod okiem Yesida Chala Pu-

ello (bachata), Daniela Lee Spurra (hip-hop), Gosi Mielech (gaga/people), Moniki Błaszczak (improvizacja) czy Pawła Malickiego (taniec fizyczny). – Hej, hej! Czy jesteście gotowi na Dancing fairPlayce Poznań 2021? Zapraszam serdecznie na techniki modern. To świetna okazja, żeby popracować nad techniką, ale też zyskać formę po wakacjach. Zapraszam również na taniec kreatywny. Jak zwykle będziemy rozwijać naszą ekspresję twórczą – zachęca z kolei do udziału w swoich zajęciach tancerka Paulina Wycichowska, twórczyni autorskiej metody budowania świadomości ciała i ruchu *I mind the step*. – Oprócz tego, że będziemy cały dzień tańczyć, przez siedem dni w tygodniu, to jeszcze pozostały nam wieczory. Atrakcji podczas tych wieczorów nie zabraknie. Będziemy wtedy tańczyć tak, jak każdy będzie chciał – zapowiadała już w maju na briefingu prasowym poświęconym wydarzeniom kulturalnym na peryferyjnych osiedlach Poznania koordynatorka warsztatów



Dancing fairPlayce Poznań 2020

Agnieszka Różańska. Organizatorzy zapraszają na mniej lub bardziej kameralne koncerty, milongi oraz kino plenerowe.

Dla młodszych amatorów tańca z kolei przeznaczone są warsztaty: *Niedoparki* dla dzieci w wie-

ku 8–11 lat oraz *Liczby* dla nieco starszych uczestników, tj. w wieku 12–15 lat. Pomysłodawcą obu projektów jest Maciej „Gleba” Florek, choreograf i zwycięzca 1. edycji programu „You Can Dance – Po prostu tańcz!”, który zapowiada, że podczas

zajęć wykorzystany zostanie duży potencjał dziecięcej wrażliwości, radości i wszechstronności. Nie zabraknie elementów tańca współczesnego, muzyki, gry aktorskiej oraz improvizacji.

Monika Nawrocka-Leśnik

PROMOCJA

(Nie)rozpoznana

Nowe wystawy w Muzeum Narodowym oraz Galerii Piekary wpisują się w obchody nadania Uniwersytetowi Artystycznemu w Poznaniu imienia Magdaleny Abakanowicz.

Będą się uzupełniać: monumentalna wystawa *Magdalena Abakanowicz. Jesteśmy strukturami włóknistymi* (kuratorka: Anna Borowiec) – tytuł jest cytatem z wykładu, który Abakanowicz wygłosiła w 1978 roku na Kongresie Fiberworks



Magdalena Abakanowicz, *Androgyn V, 1986* – na wystawie w Galerii Piekary

w Berkley, artystka dostrzegła we włóknie, dotąd traktowanym czysto użytkowo, nieskończony potencjał możliwości; i bardziej kameralna – *Magdalena Abakanowicz. Moje formy to kolejne skóry, które z siebie zdejmuję* (kurator: Cezary Pieczyński). Pierwsza zostanie

otwarta 8 sierpnia w Muzeum Narodowym, a druga dwa dni później w Galerii Piekary.

W Muzeum Narodowym twórczość Abakanowicz zaprezentowana zostanie w sposób przekrojowy. Będzie to przegląd najważniejszych realizacji i zagadnień rozwijających się na przestrzeni lat w twórczości artystki. Pokazanych zostanie kilkanaście jej prac wykonanych w technice tkackiej – jest to pierwszy w Poznaniu tak duży pokaz wielkoformatowych tkanin Abakanowicz, oraz obiekty rzeźbiarskie i wieloelementowe cykle prac będące znakiem rozpoznawczym tej twórczości.

Wystawa w Galerii Piekary z kolei podejmie problematykę figury w twórczości artystki. Składać się na nią będą obiekty pochodzące z kilku kolekcji prywatnych, na co dzień niedostępne dla publiczności. mnl

W sierpniowym numerze IKS-a m.in.:

Abakanowicz w Poznaniu. *Nierozpoznani* – największa plenerowa realizacja profesor Magdaleny Abakanowicz, którą od 2002 roku możemy oglądać na poznańskiej Cytadeli – to dziś jeden z ważnych symboli Poznania. O nieustającej obecności Magdaleny Abakanowicz w naszym mieście, o tym, jak udało się zaprosić do Poznania *Nierozpoznanych*, i o tym, co przygotował Uniwersytet Artystyczny we współpracy z Muzeum Narodowym i Galerią Piekary, piszemy w sierpniowym numerze.

Rozmawiamy z muzykiem i kompozytorem Maciejem Rychłym – laureatem tegorocznej Nagrody Artystycznej Miasta Poznania, a także z malarzem, performerem, profesorem UAP – Piotrem C. Kowalskim, który odebrał niedawno Wielką Srebrną Pieczęć Miasta Poznania. Profesor Ewa Wycichowska – wybitna choreografka i reżyserka spektakli teatru tańca – opowiada o kolejnej edycji warsztatów tanecznych na Naramowicach. A to zdecydowanie nie wszyscy ciekawi twórcy, z którymi spotykamy się na sierpniowych łamach.

Zapowiadamy, oprócz warsztatów tańca na Naramowicach, także *Męskie Granie*, Enter Enea Festival nad Jeziorem Strzeszyńskim, festiwal filmów żydowskich, wydarzenia w ramach Dni Twierdzy Poznań oraz nową wystawę w Muzeum Uzbrojenia na Cytadeli, którą oglądać można wyłącznie w okularach 3D dołączonych do sierpniowego numeru IKS-a!



Dancing fairPlayce Poznań 2021
21–28.08
Park Rekreacyjno-Sportowy
fairPlayce, ul. Bożydara 10
zapisy: www.dancingpoznania.pl

Wystawa Magdalena Abakanowicz.
Jesteśmy strukturami włóknistymi,
Muzeum Narodowe, czynna:
8.08–24.10

Wystawa Magdalena Abakanowicz.
Moje formy to kolejne skóry, które
z siebie zdejmuję, Galeria Piekary,
czynna: 10.08–1.10

Fotograf Poznania

2 sierpnia mija 140. rocznica urodzin Romana Stefana Ulatowskiego, wybitnego polskiego fotografa działającego w Poznaniu i Wielkopolsce na początku XX wieku.

Roman Stefan Ulatowski przyszedł na świat 2.08.1881 roku w Łeknie k. Wągrowca. Był synem murarza i chłopki. Rodzina była uboga, a ojciec przedwcześnie zmarł. Na szczęście wiele radości rodzinie przysparzał mały Romek, który już w dzieciństwie wykazywał talent plastyczny. Jako młody chłopak przyjechał do Poznania, by tutaj kontynuować naukę. Praktyki w zawodzie fryzjerskim nie ukończył, bo nożyczki i brzytwa nie przypadły mu do gustu. Już jako 12-latek był wręcz zakochany w fotografii. Na szczęście jego wuj, Bolesław Samoliński, który opiekował się chłopakiem w Poznaniu, wykazał się zrozumieniem i pozwolił chłopcu na realizację marzeń.

Dzięki protekcji wuja Ulatowski tajniki fotografii zaczął zgłębiać już jako 14-latek (!) w zakładzie E. Mirska. Gdy opanował podstawy rzemiosła, w latach 1898–1905 wyjechał do Niemiec, na wymaganą w tamtych czasach podróż „zawodoznawczą”. W tym okresie praktykował w najlepszych zakładach fotograficznych m.in. w Dreźnie, Monachium i Berlinie, zgłębiał też wiedzę o sztuce, odwiedzał muzea i galerie. W Niemczech poznał najnowocześniejsze techniki fotograficzne, aparaturę i sprzęt, a także aktualne i dopiero rodzące się trendy w fotografii.

Warto pamiętać, że na początku XX wieku fotografia była jeszcze dyscypliną nową, która bardzo dynamicznie się rozwijała, a przed fotografami otwierały się coraz większe perspektywy. Zakłady fotograficzne były oblegane, a na wykonanie zdjęć trzeba było się umawiać z wielodniowym wyprzedzeniem. Początkowo klienci zamawiali przede wszystkim portrety, ale coraz częściej pojawiały się też zamówienia bardziej ambitne, np. fotografie budynków, dzieł sztuki czy krajobrazów.

W 1905 roku jako obiecujący fotograf wrócił do Poznania i rozpoczął pracę na stanowisku kierownika Atelier Rubens. W 1908 roku przeniósł się na krótko do Bydgoszczy, gdzie otworzył własny zakład fotograficzny. W 1914 roku wrócił do Poznania i założył tu



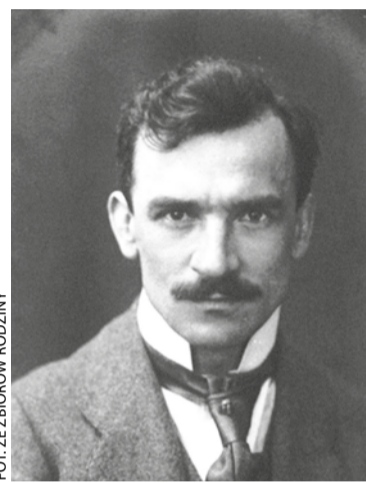
Skwer Romana Ulatowskiego

własną firmę pod nazwą Pracownia Fotografii Artystycznej R.S. Ulatowski. Szybko stała się ona „salonem poznańskiej kultury”, w którym spotykali się artyści i literaci.

Ulatowski pracował m.in. jako fotograf w teatrach poznańskich, miał stałą wystawę zdjęć w sieni Teatru Polskiego. Był świadkiem odzyskania przez Polskę niepodległości w 1918 roku, co było spełnieniem jego marzeń. Rzucił się wtedy w wir pracy. Publikował w prasie artykuły o zabytkach Poznania i Wielkopolski, przede wszystkim zaś fotogra-

fował miasto, jego budynki, place, parki i ulice. Uwieczniał także na kliszach poznańskie zabytki, dzieła sztuki, m.in. ze zbiorów Muzeum Wielkopolskiego, a także architekturę. Jego mistrzowskie fotografie wewnątrz zamku cesarskiego zachycają nawet dzisiaj i wspaniale pokazują surowe piękno i rozmach tej pruskiej budowli.

Z pewnością jednym z największych dzieł Ulatowskiego były – słynne teki, czyli spójne tematycznie albumy fotograficzne poświęcone jednemu obiektowi, wydarzeniu czy okre-



Roman Stefan Ulatowski na początku lat 20. XX w.

sowi historycznemu. Powstały m.in. teki: *Ratusz poznański*, *Poznań dawny i nowy*, *Sztuki piękne Powszechnej Wystawy Krajowej*. Wszystkie teki były pięknie oprawione, zawierały po kilkadziesiąt zdjęć, które fotograf wybrał osobiście spośród swoich najlepszych kadrów.

W czasie II wojny światowej zakład Ulatowskiego został przejęty przez Niemców, a duża część jego dorobku uległa zniszczeniu (ukryte w piwnicy negatywy spłonęły w czasie walk o Poznań). Mimo takich strat Ulatowski nie rzucił swojej pasji i gdy

tylko pozwoliły na to warunki, znów chwycił za aparat. Już w lutym 1945 roku zorganizował pracownię fotograficzną przy Zarządzie Miejskim i został jej kierownikiem. W pierwszych latach po wojnie zajmował się dokumentowaniem zniszczeń miasta i jego odbudowy. Zawdzięczamy mu m.in. niezwykle cenne fotografie zrujnowanego miasta. Zmarł w Poznaniu 26.03.1959 roku, jest pochowany na cmentarzu junikowskim.

Skwer imienia Ulatowskiego istnieje od niedawna. Rada Miasta Poznania przyjęła uchwałę w tej sprawie 6.03.2018 roku. Niewielki skwer mieści się u zbiegu ulic Wenecjańskiej i Chwaliszewo obok słynnego krzyża Chwaliszewskiego. Wzdłuż skweru biegnie, zachowany w niezłym stanie, mur oporowy starego koryta Warty.

Skwer jest zaciszny i lubiany przez mieszkańców. Świadczy o tym fakt, że gdy odwiedziłem to miejsce w upalny dzień, wszystkie ławki były zajęte! Dobrze widać stąd postępujący powoli, ale zauważalnie proces rewitalizacji dzielnicy. Przy pobliskiej ul. Wenecjańskiej powstają nowe budynki, na placu Międzymoście bujnie rozrasta się nowo nasadzona zielen i kwiaty, a w położonej przy skwerku restauracji Dmuchałce brakuje wolnych stolików.

Po spacerze ze Starego Miasta na Chwaliszewo, oczywiście z przystankiem na skwerze Ulatowskiego, warto zapoznać się z dziedzictwem fotograficznym tego wybitnego poznaniaka. Można to zrobić, np. przeglądając zasoby portalu cyryl.poznan.pl.

Szymon Mazur

Zbigniew Kwias – ikona poznańskiej medycyny

Urodził się 30.03.1941 roku w Słomowie pod Obornikami. W 1966 roku ukończył z wyróżnieniem studia na Wydziale Lekarskim ówczesnej Akademii Medycznej.

W 1971 roku uzyskał specjalizację z urologii I stopnia, a cztery lata później II stopnia. Profesor opowiedział nam o dzieciństwie w Śremie, fascynacji tamtejszymi lekarzami, o ujemnych punktach za pochodzenie i o swojej drodze do medycyny. Poznajemy historię jego wieloletniej kariery medycznej, przyjaźni ze szpitala na Długiej i kluczowej dla niego etyce zawodu.

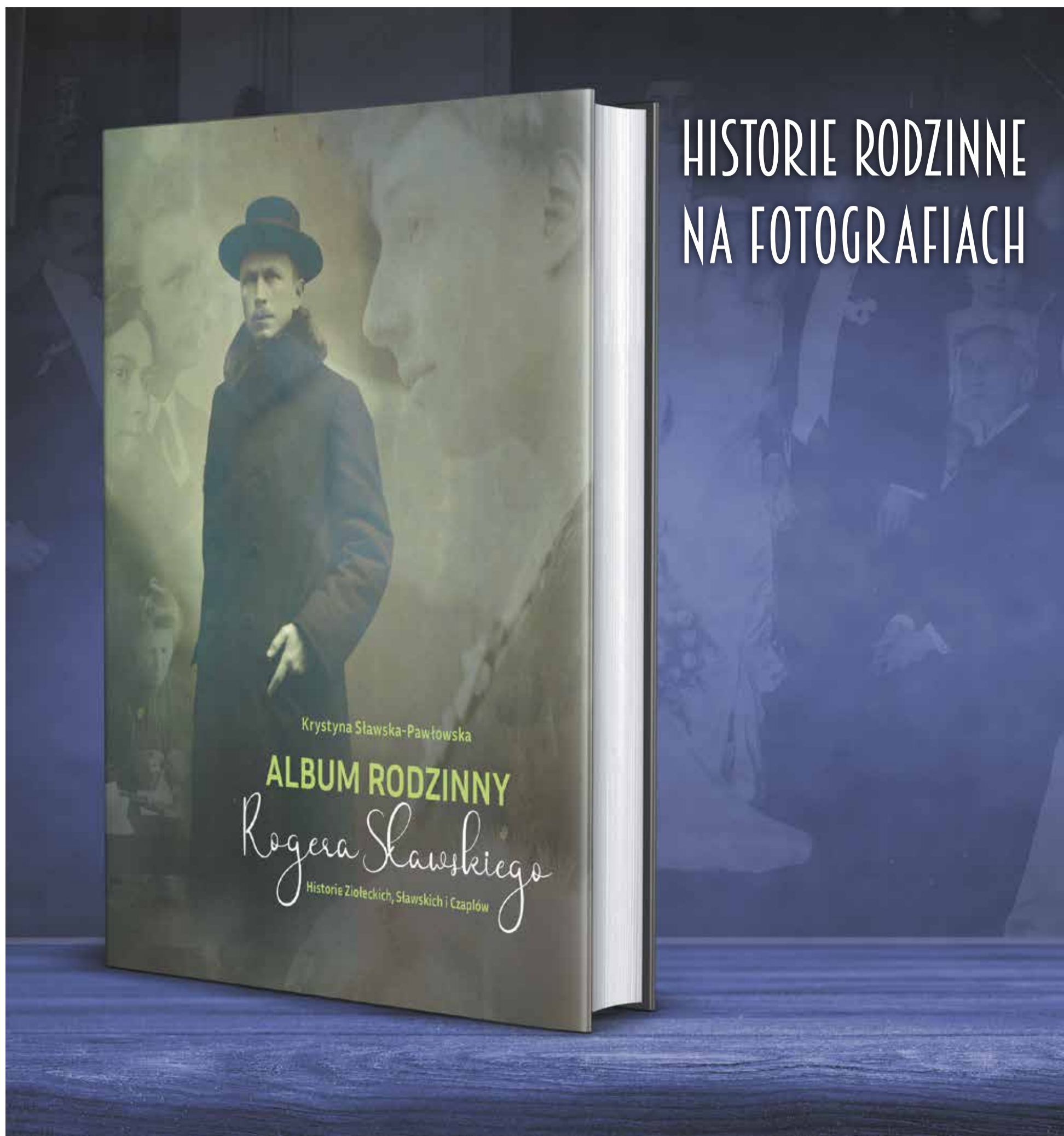
agn



FOT. POZNAŃSKIE ARCHIWUM HISTORII MÓWIONEJ



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



HISTORIE RODZINNE NA FOTOGRAFIACH

Krystyna Sławska-Pawłowska

ALBUM RODZINNY

Rogera Sławskiego

Historie Zioleckich, Sławskich i Czaplów