

Tytka w nowej odsłonie

Szanowne Seniorki,
Szanowni Seniorzy,

Jest nam niezmiernie miło zaprosić Was do lektury najnowszej Tytki Seniora, która przeszła przemianę i mamy nadzieję, że przypadnie Wam do gustu.

Jest teraz czterostronicowym dodatkiem do miesięcznika „Senioralny Poznań”, który wydawany jest w nakładzie 20 tys. egzemplarzy. Dotychczas mogliśmy zaproponować Wam jedynie 1000 sztuk Tytki, a od teraz będzie jej znacznie więcej, z czego ogromnie się cieszymy. Tytka dostępna jest w Centrum Inicjatyw Senioralnych, Centrum Informacji Kulturalnej, Centrum Kultury Zamek, Informacji Turystycznej

na Starym Rynku i dworcu głównym oraz w innych jednostkach i instytucjach miejskich. W wersji elektronicznej Tytkę Seniora znaleźć można również m.in. na stronie Centrum Inicjatyw Senioralnych. W Tytce, tak jak dotychczas, znajdują się informacje na temat wydarzeń, wykładów, warsztatów, wycieczek, promocji oraz inicjatyw dedykowanych poznańskim seniorom i seniorom. Posegregowaliśmy je tematycznie, żeby łatwiej było Wam odnaleźć się w ofercie miasta.

Dziękujemy za to, że dzieliliście się z nami swoimi wrażeniami na temat Tytki Seniora. To również dzięki rozmowom z Wami udało nam się zwiększyć jej nakład

i docierać z informacjami szerzej. Teraz też liczymy na opinie, bo chcemy, aby Tytka spełniała Wasze oczekiwania. Dziękujemy również współpracującym z nami miejskim instytucjom, organizacjom samorządowym i firmom za to, że tak chętnie współtworzą Tytkę.

W styczniu obchodzimy Dzień Babci i Dziadka – składamy Wam najserdeczniejsze życzenia z okazji Waszego święta. Mamy nadzieję, że Tytka Seniora będzie dla Was podpowiedzią, jak ciekawie spędzić czas z wnukami, ale też zachęci Was do poszukiwania własnych ścieżek. Życzymy Wam owocnej lektury!

Zespół Centrum
Inicjatyw Senioralnych

CIS zaprasza

Centrum Inicjatyw Senioralnych jest miejscem, do którego może przyjść każdy zainteresowany tym, co dzieje się w mieście na rzecz osób starszych.

Lubimy mieć z Wami bezpośredni kontakt, dlatego czekamy na Was w Centrum codziennie od poniedziałku do piątku w g. 8–16, przy ul. Mielżyńskiego 24 (tuż obok przystanku „Plac Cyryla Ratajskiego”). Zapraszamy do odwiedzenia Punktu Informacji 60+ również na naszej stronie internetowej, do zamówienia bezpłatnego newslettera i śledzenia lokalnych mediów. Przekazujemy


Wam informacje rzetelne i sprawdzone. Wiemy, dokąd możecie pójść, żeby nauczyć się obsługi komputera, gdzie udać się po wsparcie socjalne, kto organizuje potańcówki, wyjście do kina czy spacer z kijami. Poznań jest miastem otwartym. Jest tu sporo inicjatyw godnych polecenia i Waszego udziału. Warto być z nami w kontakcie!

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

Miejsca przyjazne seniorom

Akcja Centrum Inicjatyw Senioralnych z roku na rok cieszy się coraz większym zainteresowaniem, a życzliwych seniorom miejsc na mapie Poznania przybywa.

Obecnie punktów, gdzie szczególnie zwraca się uwagę na potrzeby osób starszych, jest już ponad 50. Celem akcji jest promowanie miejsc działających na terenie Poznania – takich jak kawiarnie, sklepy, instytucje kulturalne czy użyteczności publicznej, które odpowiadają na potrzeby starszych mieszkańców poprzez oferowanie atrakcyjnych produktów i usług, stosowanie zniżek czy dostosowanie swojej architektury. Oferta Miejsc Przyjaznych Seniorom skierowana do osób starszych jest bardzo różnorodna i szeroka. To wycieczki, spacer z przewodnikiem, kursy, warsztaty, rehabilitacja, zajęcia ruchowe, potańcówki, koncerty. Miejsca otrzymują certyfikat w różnych kategoriach – edukacja, turystyka, kultura, zdrowie i opieka oraz sport.

Ofertę wybranych Miejsc Przyjaznych Seniorom polecamy również w tym wydaniu Tytki Seniora (oznaczone w tekście: .



Szczegółowe informacje na temat akcji znajdują się na stronie: centrumis.pl, w zakładce „Miejsca Przyjazne Seniorom”. Tu znaleźć można aktualny wykaz miejsc oraz informacje o ich ofercie. Dostępny jest też regulamin akcji oraz wniosek dla podmiotów, które chciałyby się ubiegać o certyfikat MPS. Informacje te uzyskać można również osobiście w siedzibie Centrum przy ul. Mielżyńskiego 24 oraz telefonicznie: 61 847 21 11, 61 842 35 09, od poniedziałku do piątku w g. 8–16.

Seniorzy i seniorów zachęcamy do korzystania z oferty Miejsc Przyjaznych Seniorom, a wszystkie miejsca życzliwe najstarszym mieszkańcom Poznania – do dołączenia do akcji!

Przewodnik seniorki i seniora

Najstarsi poznaniacy będą mogli teraz lepiej orientować się w senioralnej ofercie miasta.

W przewodniku znaleźć można wiele informacji na temat zdrowia i aktywności fizycznej, przeczytać o tym, dlaczego warto dobrze się odżywiać. Są też informacje o wielu możliwościach uczestniczenia w życiu kulturalnym, o tym, dlaczego warto być wolontariuszem oraz uczyć się przez całe życie. Przewodnik zawiera również rozdziały dotyczące wsparcia, opieki i poradnictwa, bezpieczeń-



stwa oraz nowych technologii, dane teleadresowe dotyczące m.in. klubów seniora, uniwersytetów trzeciego wieku czy Miejsc Przyjaznych Seniorom. Publikacja opracowana przez CIS powstała dzięki wielu rozmowom z poznańskimi seniorami oraz wsparciu merytorycznemu Miejskiej Rady Seniorów.

Przewodnik jest bezpłatny. Można go odebrać w CIS w Poznaniu przy ul. Mielżyńskiego 24 codziennie od poniedziałku do piątku w g. 8–16.

Animator senioralny

CIS realizuje projekt skierowany do poznańskich senierek i seniorów, osób tworzących kluby seniora, a także inne miejsca aktywności senioralnej.

Celem projektu jest przede wszystkim wspieranie inicjatyw podejmowanych przez osoby w wieku senioralnym oraz nawiązywanie współpracy pomiędzy grupami senioralnymi a Centrum Inicjatyw Senioralnych.



Animatorzy organizują Forum Klubów Seniora, czyli cykliczne spotkania dla osób reprezentujących

społeczności senioralne. Opracowały również koncepcję międzypokoleniowego cyklu edukacyjnego Akademia Liderów i Liderów oraz projekt innowacyjnego konkursu „Mikrogranty dla seniorów”.

Zachęcamy do kontaktu i spotkań z animatorkami senioralnymi: Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24, tel. 517 068 827, 61 842 35 09, 61 847 21 11.

SPOTKANIA Z PRACOWNIKIEM MOPR

Zapraszamy na spotkania z pracownikiem Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie, które odbywać się będą od 10 stycznia w każdy piątek w g. 10–11 w Centrum Inicjatyw Senioralnych przy ul. Mielżyńskiego 24. Podczas dyżurów będzie można uzyskać informacje m.in. na temat dostępnych w Poznaniu usług społecznych. Szczegółowe informacje pod tel.: 61 847 21 11, 61 842 35 09.

STOPKA REDAKCYJNA

Tytka Seniora, redaguje: Aleksandra Gracjasz, Centrum Inicjatyw Senioralnych, e-mail: centrum@centrumis.pl, ul. Mielżyńskiego 24 (pn.–pt., w g. 8–16)

Senior w formie



Za sprawą tej kampanii Centrum Inicjatyw Senioralnych przekonuje, że warunkiem koniecznym dla zdrowego starzenia się jest regularne podejmowanie aktywności fizycznej.

Kampania skierowana jest zarówno do samych seniorów, jak i organizatorów zajęć rekreacyjnych. Aktywność fizyczna wśród osób starszych to najlepszy lek na wszelkie dolegliwości i sposób na pozostanie niezależnym, ale też sposób na spędzanie czasu z innymi i wypoczynek. Każdego miesiąca CIS zachęca do podejmowania aktywności fizycznej, wybierając najróżniejsze propozycje spośród ofert kierowanych do seniorów i senierek w Poznaniu. W ramach kampanii proponowane są miejsca, w których pod okiem specjalistów można uczyć się różnych dyscyplin, a przede wszystkim uprawiać je bezpiecznie.

► **Pływalnia Chwiałka POSiR.** Posiadacze Poznańskiej Złotej Karty oraz legitymacji emeryta-rencisty mogą kupić bilet wstępu na 45 min (oraz karnet) na pływalnię w cenie biletu ulgowego. Koszt biletu, w zależności od dnia tygodnia i pory dnia, waha się od 8 do 21 zł. Kontakt: ul. Spychalskiego 34, tel. 61 833 05 11 wew. 420.

► **Pływalnia Rataje.** Ceny biletów, w zależności od dnia tygodnia i pory dnia, wahają się między 7 i 18 zł. Dla posiadaczy Poznańskiej Złotej Karty cena biletu: 7-14 zł. Posiadacze legitymacji emeryta-rencisty mogą kupić bilet ulgowy. Kontakt: os. Piastowskie 55a, tel. 572 344 942.

► **Pływalnia Miejska Atlantis.** Bilet dla seniora kosztuje 12 zł (daje prawo do 75 min pobytu na basenie). Kontakt: os. Stefana Batorego 101, tel. 61 827 60 71.

► **Gimnastyka w wodzie.** Inicjatywa „Razem w formie” zaprasza w styczniu na prozdrowotne zajęcia gimnastyki w wodzie za jedyne 5 zł (oferta dotyczy jednorazowego wejścia na zajęcia w styczniu 2020 r.), we wtorki o g. 9 i w czwartki o g. 8.45 na basenie w Galerii Posnania przy ul. Pleszewskiej 1. Po zajęciach przewidziany jest poczęstunek i kawa. Obowiązuje rezerwacja miejsc: tel. 500 055 056. *mpps

► **Lodowisko Chwiałka POSiR.** Posiadacze Poznańskiej Złotej Karty oraz legitymacji emeryta-rencisty mogą kupić bilet na 45 min wstępu na lodowisko w cenie biletu ulgowego. Koszt biletu, w zależności od dnia tygodnia i pory dnia, waha się od 8 do 21 zł. Koszt wypożyczenia łyżew na lodowisku to 10 zł za tercję. Kontakt: ul. Żelazka 1, tel. 61 831 67 16.



Lodowisko nad Malta

► **Grota Solna Galos** zaprasza na seanse w cenie 5 zł. Oferta obowiązuje we wtorki i czwartki o g. 12. Podczas 50-minutowego seansu w grocie można się zrelaksować i zadbać o swoje zdrowie, przebywając w wyjątkowych dla organizmu warunkach. Odwiedzający mogą liczyć na nastrojowe oświetlenie i dźwięki natury. Żeby skorzystać z masażu stóp, należy zabrać ze sobą białe skarpetki. Kontakt: Grota Solna Galos, ul. J.

Spychalskiego 34, tel. 61 835 33 36 (obowiązuje rezerwacja miejsc). *mpps

► **Lodowisko Malta POSiR.** Posiadacze Poznańskiej Złotej Karty mogą kupić bilet na lodowisko z 50% rabatem od ceny biletu normalnego. Cena biletu wstępu (60 min) waha się, w zależności od dnia tygodnia i pory dnia, od 6 do 13 zł. Kontakt: lodowisko przy starcie Toru Regatowego Malta, ul. Jana Pawła II, tel. 61 877 03 54. ■

Zapraszamy do bramy

Dwa razy w miesiącu Brama Poznania zaprasza seniorów i senierek do zwiedzania ekspozycji w towarzystwie przewodnika. *mpps

► **Ostrów Tumski przez wieki** to okazja do prześledzenia najważniejszych wydarzeń, których świadkiem była wyspa katedralna. Przewodnik opowie m.in. o założeniu grodu nad Wartą, znaczeniu chrztu Mieszka I, złotym wieku renesansu, odzyskaniu niepodległości i burzliwych latach XX wieku. Do wyboru dwie styczniowe środy: 8.01, g. 12 i 22.01, g. 16.

► **Wszystko jasne!** to całoroczny cykl bezpłatnych oprowadzań po ekspozycji głównej skierowanych do grup osób z niepełnosprawnościami. Dla każdej z nich przygotowano specjalną ścieżkę zwiedzania wykorzystującą różnicowane pomoce i prowadzącą przez najciekawsze miejsca na ekspozycji. W najbliższym czasie (16.01, g. 17) na oprowadzanie mogą wybrać się osoby z dysfunkcją słuchu.



FOT. MATERIAŁY ORGANIZATORÓW

► **Inne styczniowe oferty w Bramie Poznania:** 4.01, g. 11, *Zbudujmy Ostrów Tumski* (rodzinne oprowadzanie); 11.01, g. 11, *Spędźmy razem czas!* (rodzinne oprowadzanie); 18.01, g. 11, *Poszukiwacze skarbów* (rodzinne oprowadzanie); 21.01, g. 16, *Zbudujmy Ostrów Tumski* (oprowadzanie dla babć, dziadków, wnuków i wnuczek); 25.01, g. 11, *Wyprawa z Mieszkim* (rodzinne oprowadzanie); 28.01,

g. 11, *Sekrety dźwięcznej wyspy* (rodzinne oprowadzanie); 30.01, g. 17, *Poznań, Gniezno – w cieniu katedr* (oprowadzanie dla młodzieży i dorosłych).

Na wszystkie oprowadzania obowiązują zapisy pod numerem tel. 61 647 76 34 lub osobiście w punkcie informacji Bramy Poznania. Oprowadzania są bezpłatne, decyduje kolejność zgłoszeń – liczba miejsc jest ograniczona. ■

Na spacer z przewodnikami

Uczestnicy spaceru *Szlakiem Dziedzictwa Żydowskiego* (w ramach XXIII Dnia Judaizmu) przyjrzą się trwającemu przez stulecia w stolicy Wielkopolski współistnieniu kultur chrześcijańskiej i żydowskiej. Odkryją ślady obecności Żydów w mieście.

Zbiórka: 11.01, g. 12, ul. Szewska/Dominikańska, ostatni punkt wycieczki: plac Wolności, udział bezpłatny. Grupa Przewodników PoPoznaniu.pl zaprasza na dwa spacer: 11.01, g. 11, *Bambrzy – społeczność ciągle obecna w panoramie Poznania*,

zbiórka przed Muzeum Bambrów (ul. Mostowa 7) oraz 25.01, g. 11 i 15, *Niemoralny Poznań*, zbiórka na Starym Rynku przy przegięciu. Udział bezpłatny, jeśli spacer spodoba się uczestnikom, można podziękować przewodnikowi napiwkami. ■

Latarnicy wyszkołą

Poznanie praktycznych aspektów korzystania z internetu i obsługi komputera umożliwią zajęcia z kompetencji cyfrowych w ramach projektu „Latarnicy2020.pl”. Szkolenia obejmują m.in. podstawy korzystania z dostępnych e-usług publicznych, bankowości elektronicznej, telepieki (np. e-recepty). Zajęcia odbywają się w grupach 10-osobowych w lokalach firmy Sigmeo oraz Fundacji Słowo i Kropka przy ul. Masztalarskiej 8a w Pozna-

niu. Seniorzy mogą zapisywać się w trybie ciągłym – chętni będą wpiśywani do kolejnych grup. Szkolenia będą realizowane do maja 2021 r. dzięki finansowemu wsparciu środkami Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa. W zajęciach mogą brać udział pracownicy samorządowi lub przedstawiciele organizacji pozarządowych. Zapisy i szczegółowe informacje: tel. 785 184 835 (kontakt po g. 15.30) lub latarnicy.poznan@gmail.com. ■

Bardzo fífne miejsce

Projekt *Fifna* oferuje przygodę z literaturą, konsultacje informatyczne, zajęcia językowe lub po prostu spotkanie przy kawie i herbacie za jedyne 2 zł. *mpps

► **Bardzo fífne konsultacje informatyczne** odbywają się w każdą środę i piątek miesiąca w g. 9-12. To oferta dla seniorów, którzy na przykład mają problem z ustawieniami telefonu lub chcą się dowiedzieć, jak korzystać z internetu.

► **Klub Literacki.** Jeśli piszesz opowiadania, powieści, wiersze – to warto przyjść na spotkanie, gdzie każdy może być twórcą, ale też i recenzentem. Uczestnicy Klubu z życzliwością, a jednocześnie bez taryfy ulgowej rozmawiają o swoich pracach, ciągle doskonaląc warsztat. Zajęcia

są bezpłatne i odbywają się co dwa tygodnie w piątki o g. 13 (10 i 24.01).

► **Poranki Seniora** organizowane są w środy i piątki w g. 9-13. Na miejscu czekają wygodne fotele, dobra kawa i herbata w cenie 2 zł, bezpłatny dostęp do internetu, ciekawa książka do przeczytania na miejscu lub wypożyczenia do domu.

► **Doskonalenie języka.** *Fifna* zaprasza również tych, którzy chcą popracować nad językiem angielskim lub niemieckim, poszerzyć swoje słownictwo albo poprawić wymowę i błędy językowe pod okiem wyjątkowych lektorów (uwaga – to nie jest kurs językowy).

Szczegółowe informacje: Projekt Fifna, ul. Sienkiewicza 20a, tel. 501 479 315. ■

Klasyka i współczesność na scenie

Spektakle teatralne i muzyczne zawsze cieszą się dużym zainteresowaniem seniorów. W styczniu na poznańskich scenach będzie okazja do spotkania zarówno z klasyką, jak i z twórczością współczesną.

► **Teatr Polski w Poznaniu** zaprasza seniorki i seniorów każdego miesiąca na wybrane spektakle w promocyjnej cenie 20 zł. Oferta skierowana jest do osób powyżej 60. roku życia. **LaLaLa. Karnawał w Polskim!** to koncert nowych i starych poznańskich piosenek w wykonaniu Kwartetu Bardzo Męskiego (4.01, g. 19, Duża Scena). Jak bardzo kobieta zdeteterminowana jest przez biologię? Czy biologiczny determinizm w równym stopniu dotyczy kobiet i mężczyzn? Na te pytania spróbują odpowiedzieć twórcy spektaklu **28 dni** (9, 10, 11,

12.01, g. 19, Duża Scena). Z pozoru błaha historia miłosna, która okazała się insurekcyjnym manifestem, czyli **Krakowiacy i Górale** (25.01, g. 19, 26.01, g. 18, Duża Scena). Kontakt: tel. 61 852 05 41, 61 852 56 28, kasa biletowa otwarta od wt. do pt. w g. 10–18 (lub do momentu rozpoczęcia spektaklu), w sob. i niedz. kasa czynna godzinę przed rozpoczęciem spektaklu. *mpps

► **Teatr Ósmego Dnia** przygotował w styczniu cztery spektakle (Bilety na hasło „Senioralni” w cenie 5 zł). **Ostatni spektakl** (Circus Ferus) to rzecz o zmaganiach niezależnej grupy teatralnej z trudną współczesną rzeczywistością (10 i 11.01, g. 19). **Obca** (Fundacja Banina) stanowi literacki zapis przeżyć, które stały się udziałem młodej Ukrainki, tytuło-



Teatr Ósmego Dnia, *Wiera Gra*

wej Obcej, w związku z przyjazdem do Polski po protestach na Majdanie i wybuchu wojny w Donbasie (14.01, g. 8.30 i 19). **Allegro Agitate: utwór, który musi być wykonany**

z *niespokojną, udręczoną miną* to najnowszy spektakl Teatru Ósmego Dnia o podróży w głąb siebie – przez przestrzeń duchową, ale i przez tę realną, geograficzną (24 i 25.01, g. 19). Wreszcie **Wiera Gra** (Kolektyw Kobietostan – Grupa Teatralna Impro) opowiada tragiczną historię Wiery Gran, jednej z największych żydowskich śpiewaczek, oskarżonej o współpracę z nazistami, okrzykniętej kolaborantką i unicestwionej za życia (31.01, g. 19). Kontakt: Te-

atr Ósmego Dnia, ul. Ratajczaka 44, tel. 61 855 20 86, biuro@teatrosmegodnia.pl.

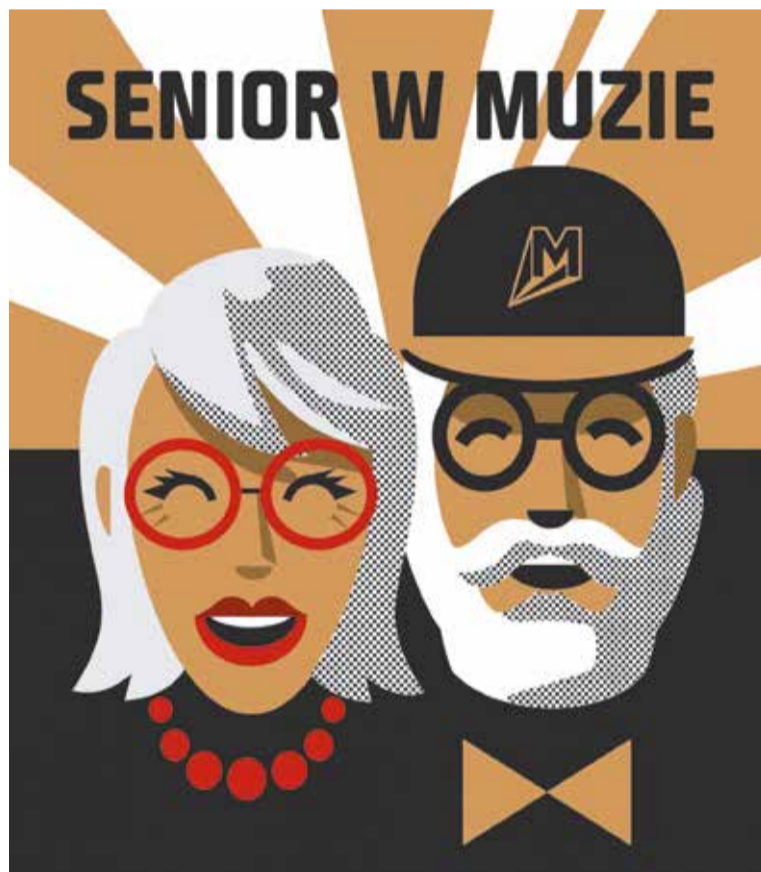
► **Teatr Wielki** zaprasza 11.01 o g. 19 do wysłuchania wyjątkowego koncertu skrzypcowego. Tym razem orkiestra poznańskiej opery przeniesie się do Auli UAM, by tam zaprezentować utwory Sibeliusa oraz IV Symfonię Brahmsa. Za pulpitem dyrygentem stanie dyrektor artystyczny Teatru Wielkiego – Gabriel Chmura. Gościem koncertu będzie Boris Belkin – znakomity skrzypek, występujący z najbardziej uznanymi orkiestrami świata. Bilety dla seniorów w cenie 33 zł. Każdego miesiąca seniorzy mogą w Teatrze Wielkim skorzystać ze specjalnej oferty. W ramach cyklu *Opera seniorom* można nabyć bilety w promocyjnej cenie 20 zł na wybrany spektakl (wyłącznie miejsca na II balkonie). 19.01 o g. 18 do Teatru Wielkiego będzie się można wybrać na operę Mozarta *Czarodziejski flet* i skorzystać z biletów w promocyjnej cenie. Szczegółowe informacje: tel. 61 659 02 80. ■

Kino dla seniorów w dobrej cenie

Poznańskie kina przygotowały w styczniu specjalne oferty dla seniorów. Będzie można wybrać się na nowości filmowe w bardzo okazyjnej cenie.

► **Senior w Muzie.** Na cotygodniowych spotkaniach filmowych w kinie Muza (ul. Św. Marcin 30) prezentowane są najciekawsze filmy z bieżącego repertuaru. Przed każdym seansem organizatorzy zapraszają na krótką prelekcję, a po niej na wspólną rozmowę przy kawie i herbacie. Seanse odbywają się w środy o g. 15 i 17.30. Bilety w cenie 10 zł można kupić, okazując legitymację emeryta-rencisty lub Kartę Seniora (poczęstunek wliczony w cenę biletu). W styczniu w ramach cyklu będzie można zobaczyć m.in. filmy *Judy*, *Pan T.*, *Oficer i szpieg* oraz *Tam gdzieś musi być niebo*. Szczegółowy harmonogram na: kinomuza.pl oraz na ulotkach cyklu *Senior w Muzie*, dostępnych m.in. w Centrum Informacji Kulturalnej, Centrum Inicjatyw Senioralnych oraz Centrum Inicjatyw Rodzinnych. Informacje również w kasie kina (tel. 61 852 34 03). Koordynatorka projektu: Agnieszka Wysocka (tel. 530 378 800).

► **Kino Rialto** (ul. Dąbrowskiego 38) zaprasza w każdy wtorek na dwa seanse dla seniorów – g. 13 i 15.30, bilety kosztują 12 zł (na podstawie legitymacji emeryta-rencisty). Program na styczeń: 7.01 – *Oficer i szpieg*, 14.01 – *Judy*, 21.01 – *Gorący temat*, 28.01 – *Mayday*. Szczegółowe



informacje: kinorialto.poznan.pl, tel. 61 847 53 99 (pon.–pt. w g. 15–21, sob. i niedz. w g. 12–21 – możliwość telefonicznej rezerwacji biletów). *mpps

► **Kino Pałacowe** zaprasza na specjalny pokaz polskiego filmu w cenie 10 zł. Seans odbywa się w wybrany czwartek miesiąca o g. 13. Kino mieści się w CK Zamek. Szczegółowe informacje: tel. 61 646 52 60 (w g. 10–21). *mpps

► **Sieć kin Helios** rozpoczyna kolejną edycję cyklu *Kultura Dostępna*, w ramach którego w każdy czwartek o g. 13 oraz 18 odbywają się specjalne pokazy polskich filmów. Bilety w cenie 10 zł. Program na styczeń: 2.01 – *Obywatel Jones*, 9.01 – *Mowa ptaków*, 16.01 – *Boże Ciało*, 23.01 – *Słodki koniec dnia*, 30.01 – *1800 gram*. Szczegółowe informacje: kino Helios, ul. Pleszewska 1 (Posnania), tel. 61 622 72 97. ■

Janina i Władysław

Wystawa w Bramie Poznania *Dom. Miasto. Ogród. Twórczość Janiny i Władysława Czarneckich* prezentuje niezwykłą biografię rodziny Czarneckich. *mpps

Janina i Władysław Czarnecky to projektanci ważni dla Poznania. Ich dziełem są zarówno ciekawe budynki, jak i szczególna wizja miasta, rozwijającego się harmonijnie wokół

klinów zieleni. Tworząc konkretne realizacje, Czarnecky łączyli szacunek do dziedzictwa, wykorzystanie klasycznych zasad i otwartość na nowoczesne rozwiązania. Wystawa potrwa do 2 lutego, wstęp wolny. Brama Poznania czynna jest od wt. do pt. w g. 9–18, w sob. i niedz. w g. 10–19 (w pon. nieczynne). Szczegółowe informacje: tel. 61 647 76 34. ■

Wspólne niedziele na zamku

Comiesięczne wydarzenie, w trakcie którego organizatorzy zapraszają do rodzinnego spędzenia czasu z kulturą. *mpps

W tym dniu wszystkie warsztaty, spotkania i wystawy znajdujące się w programie CK Zamek są otwarte i bezpłatne. Tym razem 26.01 przygotowano następującą ofertę: rodzinne warsztaty czerpania papieru (Sala Prób, g. 11, obowiązują dar-

mowe wejściówki, dostępne w kasie CK Zamek od 17.01, liczba miejsc ograniczona); zwiedzanie wystawy *Nieznany impresjonizm* z przewodnikiem (Sala Wystaw, g. 12 i 13.30, wstęp wolny, więcej o wystawie na s. 3); pokaz zabytkowej pracy graficznej połączony z opowieścią o grafice warsztatowej, prowadzenie Dorota Jonkajtis (g. 12.30 i 14, Sala Wystaw, wstęp wolny). ■

KRÓTKO

■ **A TU ZIMA.** *Wtorki dla seniora* to spotkania w Bibliotece Raczyńskich poświęcone polskim twórcom – poetom i tekściarzom, odbywające się w wybrany wtorek miesiąca, które przygotowuje dr Tomasz Umerle. Najbliższe

spotkanie *A tu zima, karnawał jest z nami!* (28.01, g. 16.30, udział bezpłatny) poświęcone będzie piosenke karnawałowej. Wejście do Biblioteki Raczyńskich od Al. Marcinkowskiego. Szczegółowe informacje: tel. 61 885 89 18. *mpps ■

Senior w dalekiej podróży

► **Akademia Podróży Wojazer** zaprasza do udziału w wyjazdach dedykowanych osobom w wieku 50+ i 60+, które uwzględniają odpowiednie tempo, potrzeby, zainteresowania i integrację grupy. Program najbliższych wycieczek: 14-15.02 – *Walentynki w Zachodniopomorskiem* (autokar); 5-8.03 – *Kaziuki w Wilnie* (autokar), 14.03 – *Dzień Kobiet* (autokar), 28.03 – *Powitanie Wiosny* (autokar), 28.03-5.04 – *Portugalia – Lizbona i okolice* (samolot). Zapisy i szczegółowe informacje: Akademia Podróży Wojazer, ul. Dąbrowskiego 28a, tel. 61 662 84 03, biuro@akademiawojazer.pl (biuro czynne: pon. w g. 12-18, wt. i czw. w g. 11-18, pt. w g. 11-16). Informacje o wyjazdach jednodniowych dostępne na: www.akademiawojazer.pl. *MPS



Turyści w Pompejach

► **Biuro Podróży Funclub** zaprasza seniorów na wakacje do Hiszpanii w terminie 21.09-4.10. W programie wyjazdu koncert Teresy Werner i okazja do bezpośredniego spotkania z artystką. Wyjazdy zakładają nocleg tranzytowy,

dzięki czemu podróż nie jest tak bardzo męcząca. Biuro gwarantuje atrakcyjne rabaty, a także możliwość płatności ratalnej za wycieczkę. Szczegółowe informacje: Funclub, ul. Grunwaldzka 399, tel. 61 662 86 16. *MPS

Zwiedzanie wokół Poznania

Poznańska Lokalna Organizacja Turystyczna poleca atrakcje turystyczne i zaprasza na ciekawe wydarzenia, rajdy, spacer, wycieczki oraz warsztaty w regionie.

► Ekspozycja w Muzeum im. o. Mariana Żelazka w Chludowie (ul. Kościelna 15) obejmuje część indyjską, poświęconą osobie patrona – słynnego misjonarza, oraz zbiory związane z prof. Piotrem Nawrotem – odkrywcą i badaczem muzyki baroku misyjnego z Ameryki Południowej. Zwiedzanie: wt.-sob. w g. 10-17, niedz. w g. 13-17 (wy-

łącznie z przewodnikiem, wymagana wcześniejsza rezerwacja), bilet: opłata dobrowolna, tel. 61 811 65 50.

► Na świąteczne prezentacje zespołów seniorskich pt.: *Kolędymy z Seniorami* zaprasza Obornicki Ośrodek Kultury (9.01, g. 13-15.30, ul. Armii Poznań 18 w Obornikach, tel. 61 296 14 24, wstęp wolny, obowiązują wcześniejsze zapisy).

► *Koncert Noworoczny* Gminy Tarnowo Podgórne odbędzie się w hali tamtejszego Ośrodka Sportu i Rekreacji (11.01, g. 16, ul. Nowa 15, tel.

61 895 92 93, wstęp wolny, obowiązują wcześniejsze zapisy). Wystąpią m.in. Młodzieżowa Orkiestra Dęta oraz Mażoretki Gminy Tarnowo Podgórne.

► Pasjonująca wycieczka z przewodnikiem przez Swarzędzki Szlak Meblowy pozwoli odsłonić tajniki miasta stolarzy. Dodatkową atrakcją będzie odkrywanie sekretów pracy stolarza w czynnym zakładzie rzemieślniczym (11.01, g. 11-13.30, start: Swarzędz, ul. Wrzesińska 41, tel. 61 279 85 94, bilet: 6 zł, obowiązują wcześniejsze zapisy).

Sprawny umysł przez całe życie

Fundacja „Młyn Wsparcia” zaprasza seniorów na bezpłatne warsztaty z cyklu *Sprawny umysł przez całe życie*.

Zajęcia mają na celu poprawę stanu psychicznego. Skupiają się przede wszystkim na trenowaniu tych procesów, które z wiekiem ulegają pogorszeniu, jak np. zapamiętywanie, uwa-

ga, koncentracja, myślenie, orientacja, rozumienie, język. Spotkania dedykowane są seniorom, którzy spotykają się np. w klubie seniora i chcieliby jedno ze swoich spotkań zagospodarować na grupowe zajęcia treningu pamięci.

Zajęcia będą się odbywać w styczniu 2020 r. Liczba spotkań jest ograniczona. Osoba prowadząca zajęcia

przychodzi na miejsce grupowych spotkań w dogodnym terminie, po wcześniejszym umówieniu się. Warsztat prowadzony jest przez gerontopedagoga i specjalistę rehabilitacji funkcji poznawczych pracującego od wielu lat z seniorami. Szczegółowe informacje i zapisy: Iga Malinowska, tel. 663 942 366.

Klub Seniora w Nowym Zoo zaprasza

Poznański Ogród Zoologiczny zaprasza seniorów na spotkanie z niezwykłymi mieszkańcami Pawilonu Zwierząt Nocnych.

Będzie okazja do tego, żeby zwiedzić miejsce, w którym odwrócone zostały pory dnia i nocy. Zmierch w Pawilonie Zwierząt Nocnych zapada o godzinie 10 rano. Wtedy

jego mieszkańcy stają się aktywni i widoczni dzięki specjalnemu oświetleniu. Uczestnicy spotkania poznają najmniejsze ssaki kopytne świata – kanczyły, najmniejsze torbacze – akrobátky karliczki, leniwce i odżywiający się krwią ssaków nietoperze wampiry. Spotkanie 2.01 o g. 11.45 w Nowym Zoo (ul.

Krańcowa 81), zbiórka przy basenie fok pospolitych. Bilety dla seniorów dostępne są w cenie 4 zł (na podstawie legitymacji emeryta-rencisty).

Do zoo można dojechać autobusem nr 184. Szczegółowe informacje: Dział Edukacji i Promocji Zoo, tel. 61 872 07 73 lub 663 110 436.

Zdrowie i wsparcie

► **Dzienny Dom Opieki Medycznej** to miejsce dla seniorów, którzy właśnie wyszli ze szpitala i nadal wymagają opieki pielęgniarstwa i kompleksowej pomocy, ale również dla tych, którzy w ciągu ostatnich 12 miesięcy korzystali z leczenia szpitalnego. Ze świadczenia mogą skorzystać przede wszystkim osoby, które ukończyły 65 lat. Dzienny Dom zapewnia opiekę medyczną i kontynuację terapii, a także – w niezbędnym zakresie – badania diagnostyczne i konsultacje lekarskie. Podopieczni mają zapewnione odpowiednie do stanu zdrowia wyżywienie, a w razie potrzeby również bezpłatny transport z i do miejsca zamieszkania. Czas pobytu ustalany jest indywidualnie przez zespół terapeutyczny i nie może być krótszy niż 30 dni roboczych i dłuższy niż 120 dni roboczych. Za korzystanie ze świadczeń pacjent nie ponosi żadnych kosztów. Kontakt: Dzienny Dom Opieki Medycznej (CenterMed),

ul. Św. Marcin 58/64 (pon.-pt., g. 8-16), tel. 573 413 683, biuro-poznan@centermed.pl.

► **Salon Perfect Eye Optic** w Kupcu Poznańskim zaprasza seniorów na bezpłatne badania wzroku w dniach 8-22.01. Obowiązują zapisy, tel. 61 670 72 00. *MPS

► **MedPolonia** zaprasza na konsultacje specjalistów w promocyjnej cenie 99 zł, które odbywają się w przychodni przy ul. Blacharskiej 2. Można umówić się na wizytę u endokrynologa, ginekologa, urologa, neurologa, chirurga onkologa oraz wykonać USG. Szczegółowe informacje: MedPolonia, ul. Blacharska 2, tel. 61 664 33 00. *MPS

► **Usługi asystenckie** skierowane do pełnoletnich mieszkańców Poznania z orzeczeniem znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności. Zgłoszenia: przez Poznań Kontakt 61 646 33 44 lub pod tel. 786 819 079. Asystenci pracują codziennie w g. 8-21 (pon.-pt.), a także w weekendy.

Afatar – pomoc w afazji

STOWARZYSZENIE
AFAZJA

Poznańskie Stowarzyszenie Afazja wraz ze Stowarzyszeniem Psyche Soma Polis i Fundacją Integracji Społecznej Abramis realizują projekt „AFATAR – kompleksowa reintegracja osób z afazją” dofinansowany z Funduszy Europejskich, którego każdy uczestnik będzie mógł skorzystać z rehabilitacji mowy i zwiększyć swoje szanse na rynku pracy.

W projekcie mogą brać udział osoby dorosłe z afazją, czyli zaburzeniami językowymi spowodowanymi organicznym uszkodzeniem mózgu (np. po udarze), zamieszkujące powiat poznański, z orzeczeniem o niepełnosprawności lub bez takiego orzeczenia, pobierające świadczenia (renta, świadczenia rehabilitacyjne)

lub przebywające na zwolnieniu lekarskim. Projekt jest również skierowany do opiekunów takich osób. Bezpłatne wsparcie obejmuje: indywidualną terapię neurologopedyczną, neuropsychologiczną, usprawnienie motoryczne (fizjoterapię), indywidualny trening psychokorekcyjny, poradnictwo zawodowe i kursy kompetencyjne (szkolenia zawodowe), stałe i systematyczne wsparcie oraz monitoring Trenera Aktywności.

Formularze zgłoszeniowe dostępne są na stronie internetowej Stowarzyszenia: afazja.eu, poprzez kontakt mailowy: stowarzyszenie.afazja@o2.pl lub w biurze projektu: Stowarzyszenie Afazja, ul. Bukowska 27/29, tel. 693 295 202, 724 394 919.

W SKRÓCIE

► **POMOC SAMOTNYM.** Jeśli czujesz potrzebę pomocy osamotnionym starszym ludziom – zgłoś się. Wolontariusze odwiedzają seniorów w domu, pomagają też organizować spotkania i wyjazdy dedykowane podopiecznym. Kontakt: Zuzanna Stronka, tel. 61 843 72 55, Stowarzyszenie mali

bracia Ubogich, ul. Dąbrowskiego 18 (wejście od ul. Kochanowskiego w podwórzu). *MPS

► **POMOC PRAWNA.** Z nieodpłatnej pomocy prawnej i poradnictwa obywatelskiego można skorzystać po umówieniu terminu wizyty telefonicznie: Poznań Kontakt 61 646 33 44.