

# TYTKA SENIORA

lutym 2020 r.

## SENIOR W FORMIE



FOT. ARCHIWUM CENTRUM INICJATYW SENIORALNYCH



To nieprawda, że osoby starsze nie mogą uprawiać sportu, najważniejsze to znaleźć odpowiednią własnym możliwościom i najbardziej atrakcyjną aktywność.

Ważne, by przed jej rozpoczęciem mieć pełną wiedzę na temat stanu własnego zdrowia. Osobom niewytrenowanym zaleca się poprzedzenie ćwiczeń badaniem lekarskim i próbą wysiłkową oraz we wczesnej fazie ćwiczenie pod okiem specjalistycznej kadry. Aktywność fizyczna u osób starszych naturalnie wpływa na zachowanie zdrowia i utrzymanie sprawności fizycznej, a tym samym zachowanie samodzielności do późnej starości. To także wspaniała okazja, by spotkać się z ludźmi i wzajemnie motywować do działania, ruch to przede wszystkim aktywny wypoczynek, do którego ludzkie ciało jest przystosowane bardziej niż do bezczynności. W ramach kampanii *Senior w formie* zachęcamy więc do korzystania z lutowej oferty – naprawdę jest z czego wybierać!

**Tai chi dla każdego.** Poznańskie Stowarzyszenie Tai Chi zaprasza na nieodpłatne ćwiczenia zdrowotne, które odprężają ciało i umysł, poprawiają koordynację ruchową, wzmacniają mięśnie, ścięgna i stawy. Ich celem nie jest osią-

ganie umiejętności samoobrony, lecz utrzymanie dobrego zdrowia, powrót organizmu do stanu młodzieńczej sprawności i przywrócenie harmonii ciała i umysłu. Nowa grupa początkująca startuje od 19.02, spotkania będą się odbywać w środy w g. 17.30–19.30 w DK „Na Pięterku” (os. Orła Białego 5), pierwsze cztery zajęcia są darmowe. Szczegóły oferty i zapisy: tel. 61 832 11 51, 784 650 104. \*mpps

**Gimnastyka senioralna.** Ćwiczenia gimnastyczne w Centrum Medycznym Stanley zmniejszają dolegliwości bólowe kręgosłupa i stawów, obniżają ciśnienie krwi, zmniejszają ryzyko udaru mózgu, zawału serca, utrzymują prawidłową masę ciała, a co najważniejsze – dzięki nim mamy więcej endorfin, czyli hormonów szczęścia. Odbywają się w grupach we wtorki i środy o g. 13 przy ul. 28 Czerwca 1956 r. nr 135. Koszt udziału to 9 zł. Aby zapisać się na zajęcia, należy umówić się na bezpłatną konsultację z fizjoterapeutą w celu przeprowadzenia wywiadu oraz wykluczenia ewentualnych przeciwwskazań do uczestnictwa. Kontakt: tel. 61 649 05 55, 532 411 514. \*mpps

**Poniedziałki z tańcem i gimnastyką.** Inicjatywa „Razem w formie”, w myśl hasła „Rozruszajmy się na wiosnę”, zaprasza na zajęcia taneczne (zumba gold, pon., g. 10–10.55) i gimnastykę prozdrowotną (pon., g. 11–11.45) – w lutym nowi klienci będą mogli skorzystać

z 20% zniżki. Zajęcia odbywają się w sali fitness na Pływalni Miejskiej Atlantis (os. Batorego 101). Cena karnetu na zajęcia taneczne to 100 zł (8 wejść do wykorzystania przez 3 miesiące), cena karnetu na gimnastykę prozdrowotną to 32 zł za miesiąc. Szczegółowe informacje: tel. 500 055 056. \*mpps

**Grota Solna Galos.** Seanse w cenie 5 zł we wtorki i czwartki o g. 12. Podczas 50-minutowego seansu w grocie można się zrelaksować i zadbać o swoje zdrowie. Odwiedzający mogą liczyć na wyjątkowe oświetlenie i nastrojowe dźwięki natury. Kontakt: ul. J. Spychalskiego 34, tel. 61 835 33 36 (obowiązuje rezerwacja miejsc). \*mpps

**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.

**Termy Maltańskie 55+.** Od pon. do pt. w g. 9–12 baseny sportowe w cenie od 8 zł i aquapark od 9 zł, do każdego biletu 30 min gratis. Od pon. do pt. w g. 11–16 bilet do Świata Saun w cenie 19 zł (90 min) lub 29 zł (na 120 min). Bilet do Świata Saun upoważnia do korzystania z basenów sportowych i aquaparku (w odpowiednich godzinach). Ograniczeniem do korzystania z saun nie jest wiek, lecz stan zdrowia – jeśli masz wątpliwości, zasięgnij opinii lekarza. Kontakt: ul. Termalna 1, tel. 61 222 61 61. •

## Zapraszamy do Centrum Inicjatyw Senioralnych

Centrum jest miejscem, do którego może przyjść każdy zainteresowany tym, co dzieje się w mieście na rzecz osób starszych. Zapraszamy do odwiedzenia Punktu Informacji 60+ również na stronie internetowej, do zamówienia bezpłatnego newslettera i śledzenia lokalnych mediów. Wiemy, dokąd można pójść, żeby nauczyć się ob-



служи komputera, gdzie udać się po wsparcie socjalne, kto organizuje potańcówki, wyjście do kina czy spacer z kijami. CIS gromadzi wszystkie informacje na ten temat w jednym miejscu i ułatwia do nich dostęp. **Kontakt:** CIS, ul. Mielżyńskiego 24, pon.–pt. w g. 8–16, tel. 61 847 21 11, centrum@centrumis.pl, www.centrumis.pl.

## Miejsca Przyjazne Seniorom



Akcja, której celem jest promowanie miejsc działających na terenie Poznania – takich jak kawiarnie, sklepy czy instytucje kulturalne – które odpowiadają na potrzeby starszych mieszkańców poprzez oferowanie atrakcyjnych produktów i usług, stosowanie zniżek czy dostosowanie swojej architektury. Zachęcamy do korzystania z oferty Miejsc Przyjaznych Seniorom, a wszystkie miejsca życzliwe najstarszym mieszkań-

com Poznania – do dołączenia do akcji! Szczegółowe informacje: CIS, ul. Mielżyńskiego 24, tel. 61 847 21 11, www.centrumis.pl (zakładka Miejsca Przyjazne Seniorom). Ofertę wybranych Miejsc Przyjaznych Seniorom polecamy również w styczniowym wydaniu Tytki Seniora – miejsca te zostały oznaczone w tekście jako: \*mpps.

## Animator Senioralny



Projekt skierowany do poznańskich senierek i seniorów, osób tworzących kluby seniora, a także inne miejsca aktywności senioralnej. Animatorzy mają stały kontakt z klubami seniora, wspierają je w poszerzaniu oferty, docieraniu do nowych członków czy rozwiązywaniu bieżących zagadnień, pomagają też klubom dopiero

powstającym. **Kontakt:** CIS, ul. Mielżyńskiego 24, tel. 61 847 21 11, 517 068 827.

TYTKA SENIORA

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



## OPROWADZANIA I SPACERY



FOT. PALMIARNIA POZNAŃSKA

### Afryka w Palmiarni

Podczas ferii Palmiarnia Poznańska będzie czynna dodatkowo w poniedziałki (do 23.02). W tym czasie zaplanowano sporo atrakcji. Do 23.02 w sali dydaktycznej odbywać się będzie Wystawa sztuki afrykańskiej, na której można zobaczyć rzeźby, rękodzieło, obrazy czy biżuterię przywiezione z podróży po Afryce. W dniach 1-9.02 dostępna będzie ścieżka zwiedzania z okazji Międzynarodowego Dnia bez Oleju Palmowego; 14.02 Palmiarnia zaprasza do świętowania walentynek – dostępna będzie tematyczna ścieżka zwiedzania *Pary Palmiarni*. Ceny biletów: normalny: 12 zł, ulgowy: 8 zł, 4 zł – w każdy wtorek dla osób w wieku 60+. Godziny otwarcia: do 9.02: pon.-niedz.: g. 9-17 (kasa do g. 16); 10-23.02: pon.-sob.: g. 9-16 (kasa do g. 15), niedz.: 9-17 (kasa do g. 16); od 24.02: wt.-sob.: g. 9-16 (kasa do g. 15), niedz.: g. 9-17 (kasa do g. 16). Szczegółowe informacje: tel. 510 674 848.

### Orowadzania w Bramie Poznania

Dwa razy w miesiącu Brama Poznania zaprasza seniorki i seniorów do zwiedzania swojej ekspozycji w towarzystwie przewodnika. Uczestnicy oprowadzania *Ostrów Tumski przez wieki* śledzą najważniejsze wydarzenia, których świadkiem była wyspa katedralna.

W lutym do wyboru 2 środy: 5.02, g. 12 i 19.02, g. 16. Inne lutowe oprowadzania w Bramie Poznania: 1.02, g. 11 – *Wyprawa z Dobrawą* (rodzinne oprowadzanie); 4.02, g. 11 – *Zbudujmy Ostrów Tumski* (rodzinne oprowadzanie); 8.02, g. 11 – *Spędźmy razem czas!* (rodzinne oprowadzanie); 13.02, g. 17 – *Wszystko jasne!* (oprowadzanie dla osób z dysfunkcją wzroku); 14.02, g. 17 – *Historie pewnych miłości* (oprowadzanie walentynkowe); 15.02, g. 11 – *Poszukiwacze skarbów* (rodzinne oprowadzanie); 22.02, g. 11 – *Wyprawa z Mieszkiem* (rodzinne oprowadzanie); 27.02, g. 17 – *Duch czasu* (oprowadzanie dla młodzieży i dorosłych); 29.02, g. 11 – *Sekrety dzwicznej wyspy* (rodzinne oprowadzanie). Na wszystkie oprowadzania obowiązują zapisy: tel. 61 647 76 34 lub osobiście w punkcie informacji Bramy Poznania. Oprowadzania są bezpłatne, decyduje kolejność zgłoszeń – liczba miejsc jest ograniczona.

### Klub Seniora w Nowym Zoo

Tradycyjnie w pierwszy czwartek miesiąca Nowe Zoo zaprasza na wycieczkę. W lutym nadarzy się okazja do odwiedzenia przedstawicieli naczelnych mieszkających w zoo. Gerezy białobrode i czepiaki czarnorekie są małpami z rejonów tropikalnych, jednak dzięki dostępnym zimą domkom

będzie można je poobserwować i posłuchać ciekawostek na ich temat. Z kolei makaki japońskie są małpami przyzwyczajonymi do dość ekstremalnych warunków pogodowych i nasza zima jest im niestraszna. Jeśli pogoda drastycznie się nie zmieni, będzie można obejrzeć je na wybiegu. Spotkanie odbędzie się 6.02 o g. 11.45 w Nowym Zoo (ul. Krańcowa 81). Bilety dla seniorów w cenie 4 zł (na podstawie legitymacji emeryta-rencisty). Uwaga – wycieczka piesza bez wsparcia koleżki. Do zoo można dojechać autobusem nr 184. Szczegółowe informacje: tel. 61 872 07 73 lub 663 110 436.

### Sienkiewicz zakochany

Czy Sienkiewicz, tworząc powieści, wykorzystywał osobiste doświadczenia w sferze miłosnej? Życie uczuciowe pisarza było niezwykle bogate. Jako młody dziennikarz zaważał w głowach mieszkankom Warszawy, był kilkakrotnie zaręczony, a na ślubnym kobiercu stawał aż trzy razy. Z okazji święta zakochanych Muzeum Literackie Henryka Sienkiewicza (Stary Rynek 84) zaprasza 15.02 o g. 13 na oprowadzanie kuratorskie po wystawie *Trójkąty miłose u Sienkiewicza. Odłona I – „Pan Wołodyjowski”*, podczas którego odkryte zostaną najsłynniejsze tajemnice pisarza. Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy: rezerwacja: muzeumhs@bracz.edu.pl lub tel. 61 852 89 71.

### Spaceruj z historią

W lutym Grupa Przewodników PoPoznaniu.pl zaprasza na kolejne spaceruj: 8.02, g. 10 i 14 – *Poznań w PRL-u*, zbiórka: przed pomnikiem Tadeusza Kościuszki (rozwidlenie ul. Grunwaldzkiej i Bukowskiej); 15.02, g. 10 i 15 – *Kuniec Dymbiec*, zbiórka: na przystanku tramwajowym „Wspólna” w kierunku Dębca; 22.02, g. 10 i 14 – *Astronauta, zeppelin i wielka płyta, czyli co kryją Winogrody*, zbiórka: na skrzyżowaniu ul. Słowiańskiej i Do Alei; 29.02, g. 10 – *Dwóch przewodników i kostka – wycieczka nieprzewidywalna*, zbiórka: na pl. Wolności przed Biblioteką Raczyńskich. Wszystkie spaceruj są prowadzone w konwencji Free Walking Tours, tzn. jeśli spacer spodoba się uczestnikom, można podziękować przewodnikowi napiwkami. Więcej informacji: www.pozpoznanie.pl.

## EDUKACJA DLA SENIORA

### Wykład o roślinach GMO

12.02 o g. 17 Przyrodniczy Uniwersytet Trzeciego Wieku zaprasza na wykład pt. *Modyfikacje genomu roślin. Czy potrzebujemy roślin GMO?* Wstęp jest wolny, nie trzeba się zapisywać, miejsce: Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu, ul. Wojska Polskiego 28, sala A na parterze.

### Język a wykluczenie

Podczas debaty z okazji Międzynarodowego Dnia Języka Ojczystego, organizowanej w Poznaniu po raz czwarty, poruszone zostaną takie zagadnienia jak: dyskurs wykluczenia (kto kogo z jakiego powodu wyklucza), obszary wykluczenia i dyskryminacji (m.in. płeć, kolor skóry, orientacja seksualna, światopogląd, wyznanie, wiek, bieda, życiowy kryzys), retoryka wykluczenia (językowe mechanizmy dyskryminacji na różnych poziomach języka), stereotypizacja języka i myślenia. Gośćmi debaty, która odbędzie się 20.02 o g. 12 w Sali Wielkiej CK Zamek, będą: prof. Ewa Kołodziejek – prowadząca, prof. Inga Iwasiów, prof. Danuta Krzyżyk, dr Margaret Amaka

Ohia-Nowak, Jacek Denhel. Bilety: 2 zł (dostępne w kasie CK Zamek od 21.01). \*mp

### Senior-Turysta

Czym jest świadoma turystyka? Jaki jest wpływ turystyki na środowisko naturalne? W obliczu zmian klimatycznych uczestnicy bezpłatnego warsztatu, na który 24.02 o g. 10 zaprasza Brama Poznania, przyjrzą się temu, jak turystyka i środowisko naturalne oddziałują na siebie nawzajem. Pozną też słowa i zwroty w języku angielskim związane z podróżami i turystyką. Każde warsztaty w ramach cyklu *Senior-Turysta* dotyczą innego tematu związanego z turystyką na świecie i składają się ze spotkania z migrantem lub migrantką z innego kraju, mieszkającymi w Poznaniu, oraz warsztatu języka angielskiego. W warsztatach mogą wziąć udział seniorzy z każdym poziomem znajomości języka angielskiego, także ci, którzy dopiero zaczynają przygodę z tym językiem. Obowiązują zapisy: tel. 61 647 76 34 lub osobiście w Bramie Poznania w Punkcie Informacji. \*mp

## NA DOBRĄ NUTĘ

### Opera czy operetka, która z nich większa kokietka?

Dom Kultury „Orle Gniazdo” zaprasza 16.02 o g. 16 na koncert w wykonaniu Fundacji Fabryka Sztuki, podczas którego będzie można usłyszeć m.in.: *Arię ze śmiechem, Arię z klejnotami, Twoim jest serce me, Choć na świecie dziewcząt mnóstwo*. To będzie rozkołysana walcem koncertowo-teatralna opowieść. Bilety w cenie 15 zł do nabycia w DK „Orle Gniazdo” (os. Lecha 43) od pon. do czw. w g. 15-20, pt. w g. 10-16.

### Zakochany Wtorek dla Seniora

Kilka dni po święcie zakochanych dr Tomasz Umerle opowie o nietypowych piosenkach o miłości. Zabrzmia popularne i mniej znane frazy m.in. Osieckiej, Młynarskiego, Kofty. Jak zawsze nie zabraknie też okazji do wspólnego śpiewania i rozmowy. Na wtorkowe spotkanie Biblioteka Raczyńskich zaprasza 18.02 o g. 16.30 do Galerii Atanazego (wejście od Al. Marcinkowskiego 23). Wstęp wolny.



FOT. M. KACZYŃSKI

Potańcówka w CK Zamek

### Potańcówka na Zamku

Kapela dudziarska CK Zamek zaprasza na kolejną karnawałową potańcówkę. Do tańca porwą dźwięki grane na tradycyjnych instrumentach z Wielkopolski i nie tylko. Zagrają kapele lokalne i goście. Zaproszenie skierowane jest do wszystkich: roztańczonych oraz tych, którzy dopiero chcą nauczyć się tańców tradycyjnych, a także osób preferujących rolę słuchaczy i obserwatorów. Potańcówka odbędzie się 8.02 o g. 18 w Sali Wielkiej CK Zamek. Bilety: 15 zł (dzieci do lat 10 wstęp wolny).



## SENIOR W TEATRZE



Trojanki w Teatrze Polskim

FOT. M. ZAKRZEWSKI

**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. Spektakle, które obejmują promocja w lutym: *K.* – 1.02, g. 19; 2.02, g. 18, Duża Scena (spektakl o kondycji polskiej polityki, a właściwie polskich polityków wszelkich obozów, stronnictw i partii); *Śluby panięskie* – 14–16.02, g. 19, Malarnia (portret problemów współczesnego mężczyzny w oderwaniu od farsowego charakteru słów zapisanych przed wiekami przez autora *Zemsty*); *U króla Stasia* – 16.02, g. 16, Sala Redutowa (na słodkie i kawę – na poezję i muzykę – zaprasza wszechstronnie wykształcony, modnie ubrany, miłośnik sztuki wszelakiej, król Staś); *Trojanki* – 21 i 22.02, g. 19; 23.02, g. 18, Duża Scena (bohaterowie *Iliady* zakończyli już swoje potyczki, tylko Trojanki ocalały ze zdobytego miasta i widzą jego ostateczny upadek; ich losy zależą od wrogów i kapryśnych bóstw, ale nie od nich samych), *Kordian* – 27–29.02, g. 19, Malarnia (spektakl próbuje odpowiedzieć na dawno już postawione pytania: Czy nasz głos ma dziś jakkolwiek sprawczość? Czy może wywołać rewolucję, zwłaszcza w instytucji, jaką jest dzisiejszy teatr w Polsce?). 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 lutym trzy spektakle i ciekawe spotkanie: 7 i 8.02, g. 19 – *Allegro agitate* (spektakl Teatru Ósmego Dnia o podróży w głąb siebie – przez przestrzeń duchową, ale i przez tę realną, geograficzną); 14.02, g. 19 –

*Zemsta czerwonych bucików* (ze swobodą, dowcipem i ironią aktor Janusz Stolarski przez godzinę opowiada historię artysty pracującego w amerykańskim show-biznesie. Teraz pozostały mu jedynie niespełnione ambicje i bezowocne oczekiwanie na wielki sukces); 21 i 22.02, g. 19 – *I rozstawili namiot wśród nas* (aktorzy przyglądają się rozstawianym na całym świecie namiotom: w centrach wielkich miast, na blokowiskach, na Majdanie – namiotom bezdomnych, uchodźców z gorszego świata); 28.02, g. 19 – *Zstąpienie do piekieł, czyli samospalenie* (spotkanie z Ewą Zgrabczyńską na temat zagrożeń związanych z katastrofą ekologiczną, mechanizmów i osób za nie odpowiedzialnych). Na wszystkie spektakle bilety w cenie 10 zł na hasło „Senioralni”, bilety na spotkanie z Ewą Zgrabczyńską w cenie 5 zł. Kontakt: Teatr Ósmego Dnia, ul. Ratajczaka 44,

tel. 61 855 20 86 (obowiązuje wcześniejsza rezerwacja miejsc).

**Scena Robocza** zaprasza do swojej siedziby w dawnym budynku kina Olimpia (ul. Grunwaldzka 22, VI piętro). Scena gości artystów i zespoły z całego kraju. Jej rezydenci tworzą spektakle i okołoteatralne projekty, współpracując z artystami, dziennikarzami, działaczami społecznymi, naturщиками i profesjonalnymi aktorami. 21 i 22.02 o g. 19 Scena zaprasza na premierowy spektakl *Warunki zabudowy* (legenda krakowskiego Teatru Cinema i jeden z najbardziej cenionych polskich performerów łączą siły w spektaklu z obszaru teatru absurdu). Do siedziby można dostać się windą, bilety: 15 zł, szczegółowe informacje: tel. 504 080 959.

**Teatr Wielki** poleca operę *Napój miłosny* (29.02, g. 19 oraz 1.03, g. 18, komiczna opowieść o miłości, nieoczekiwanym spadku, dziwności ludzi, ich uczuć i o mocy wina udającego eliksir miłosny) oraz balet *Don Juan* (23.02, g. 18, współczesna interpretacja historii jednej z najbardziej zniewalających postaci kultury zachodniej, bazująca na dramacie Moliere, stawia pytania o przyczynę donzuanizmu). W ramach cyklu *Opera seniorom* można nabyć bilety w promocyjnej cenie 20 zł. Oferta obejmuje wyłącznie miejsca na II balkonie. Szczegółowe informacje: tel. 61 659 02 80.



FOT. SCENA ROBOCZA

Warunki zabudowy w Scenie Roboczej

## SENIOR W KINIE



### Senior w Muzie

To cotygodniowe spotkania filmowe w kinie Muza (ul. Św. Marcin 30), które dedykowane są dojrzałej publiczności. Przed każdym seansem organizatorzy cyklu zapraszają na krótką prelekcję, a po – zachęcają do wspólnego dyskusowania przy kawie i herbacie. Seanse odbywają się w środy o g. 15 i 17.30. Bilety w cenie 10 zł można kupić, okazując legitymację emeryt-rencisty lub Kartę Seniora. Program na luty: 5.02 – *Poznajmy się jeszcze raz* (g. 15); *Małe kobiety* (g. 17.30); 12.02 – *Kłamstewko* (g. 15); *Marianne i Leonard: słowa miłości* (g. 17.30); 19.02 – *Ella Fitzgerald: just one of those things* (g. 15); *Sokół z masłem orzechowym* (g. 17.30); 26.02 – *Tajemnica Henriego Picka* (g. 15), *Sybilla* (g. 17.30). Szczegółowe informacje: tel. 61 852 34 03, 530 378 800.

### Filmowy Klub Seniora w kinie Rialto

W każdy wtorek w kinie Rialto (ul. Dąbrowskiego 38) odbywają się dwa seanse dla seniorów – o g. 13 i 15.30, bilety kosztują 12 zł (na podstawie legitymacji emeryt-rencisty). W ramach cyklu seniorzy mogą zobaczyć nowości filmowe. Program na luty: 4.02 – *Małe kobiety*; 11.02 – *Kłamstewko*; 18.02 – *1917*; 25.02 – *Marianne i Leonard: słowa miłości*. Szczegółowe informacje: tel. 61 847 53 99 (pon.–pt.: g. 15–21, sob.–niedz.:

12–21 – możliwość rezerwacji telefonicznej biletów). \*mpps

### KinoSzkola Seniora w Kinie Pałacowym

W ramach programu grupy senioralne mogą zgłaszać swój udział w filmowym spotkaniu. Cena za jeden pokaz to 12 zł od osoby. Opiekun grupy zobowiązany jest do wypełnienia karty zgłoszenia i przesłania jej na adres: p.szczy-szyk@ckzamek.pl (karta zgłoszenia dostępna jest na stronie www.kinopalacowe.pl w zakładce Edukacja). W programie spotkania 30-minutowe wprowadzenie na dany temat, projekcja oraz dyskusja z widzami. Harmonogram projekcji: Luty – historia megalomanii: *Kamerdyner*; film dokumentalny wobec historii: *Habit i zbroja*. Marzec – alkoholizm wśród kobiet: *Zabawa, zabawa*; polski reportaż wobec przeszłości: *Jeszcze dzień życia*. Kwiecień – otwartość na zmiany. Dlaczego służymy ideologiom?: *Tajemnice Joan*; obraz wojny w polskiej przestrzeni filmowo-medialnej: *53 wojny*. Maj – psychologiczne mechanizmy władzy: *Czwarta władza*; kino wobec polskiej tożsamości: *Twarz*. Czerwiec – kobiety buntowniczk. Walka z uprzedzeniami: *Maiden*; kino polskie wobec alkoholizmu: *Zabawa, zabawa*. Wszystkie pokazy odbywają się w Kinie Pałacowym w CK Zamek w dogodnym dla grupy terminie (do g. 15). Szczegółowe informacje: tel. 607 409 078.

### Kultura Dostępna w Kinie Helios

W ramach cyklu we wszystkich kinach Helios na terenie całej Polski w każdy czwartek o g. 13 oraz 18 odbywają się specjalne pokazy polskich filmów, na które bilety kosztują 10 zł. Program na luty: 6.02 – *Ostatnia góra*; 13.02 – *(Nie) znajomi*; 20.02 – *Ikar. Legenda Mietka Kosza*; 27.02 – *Piłsudski*. Szczegółowe informacje: kino Helios, ul. Pleszewska 1 (Poznań), tel. 61 622 72 97.

## Spotkanie z nową literaturą

Paweł Sołtys po świetnie przyjętym debiucie (*Mikrotyki*) powraca zbiorem *Nieradość*. Ta wielogłosowa książka potwierdza, że Sołtys jest prawdziwym mistrzem budowania opowieści, obdarzonym niezwy-

kłym słuchem, wyobraźnią i swobodą literacką. Spotkanie z Pawłem Sołtysem, które odbędzie się 22.02 w Sali Wielkiej CK Zamek, rozpocznie „przedakcję” Festiwalu Fabuły (12–16.05). Bilety: 5 zł. \*mpps



## SENIOR NA KAWIE

### Fifny czas

Fifna \*MPS (ul. Sienkiewicza 20a) zaprasza w lutym na:

**Poranki Seniora:** w każdą środę i piątek w g. 9–12 kawa i herbata w cenie 2 zł, bezpłatny dostęp do internetu, ciekawe książki do przeczytania na miejscu lub wypożyczenia do domu oraz możliwość skorzystania z bezpłatnych konsultacji informatycznych (obowiązują zapisy: tel. 501 479 315).

**Klub Literacki Seniora:** spotkania odbywają się co 2 tygodnie o g. 13 (7 i 21.02), szczegółowe informacje: tel. 501 479 315.

**Kawiarenka Wieży Babel:** konwersacje w obcych językach, spotkanie w języku angielskim – 10.02, g. 17,

pierwsze spotkanie w języku niemieckim – 11.02, g. 17. Uwaga – to nie jest kurs językowy, obowiązują zapisy: tel. 501 479 315. Projekt Fifna w dalszym ciągu poszukuje seniora – nauczyciela języka angielskiego lub rosyjskiego (po filologii), który pomoże w prowadzeniu zajęć językowych, zgłoszenia: tel. 501 479 315.

### Konsultacje psychologiczne:

w każdy poniedziałek w g. 11–18 (3, 10, 17, 24.02). Bezpłatne konsultacje prowadzi doświadczona i ceniona psycholożka Maja. Konsultacja trwa godzinę zegarową, obowiązują zapisy: tel. 606 954 107.

### Zajęcia w Pracowni Plastycznej:

warsztaty pod okiem artystów plastyków, obowiązują zapisy: tel. 533 488 550.

## KAWA ZA 2 ZŁ

Akcja, do której włączyło się już wiele poznańskich lokali, zachęca seniorów do wyjścia z domu i aktywnego uczestniczenia w życiu społecznym i towarzyskim.

W ramach akcji w wybranych dniach i godzinach różne kawiarnie i lokale oferują seniorom tradycyjną kawę lub herbatę w cenie 2 zł. To doskonała okazja do tego, aby wybrać się ze znajomymi na krótkie pogawędki lub długie rozmowy przy aromatycznym napoju i w przyjaznej atmosferze. Tym bardziej że lokale biorące udział w akcji to miejsca warte poznania, niebagatelne i różnorodne. Kartki upoważniające do skorzystania z promocji można otrzymać w CIS przy ul. Mielżyńskiego 24, w Filii MOPR przy ul. Kościuszki 103, w Bibliotece Raczyńskich oraz w każdym lokalu biorącym udział w akcji.



### Miejsca biorące udział w akcji:

**Bistro Patio**, Al. Solidarności 36; **Concordia Taste**, ul. Zwierzyniecka 3; **Cuda-Garnki**, os. Sobieskiego 116, Urząd Skarbowy Dolna Wilda 80; **Restauracja Chłopskie Jadło**, ul. Fredry 12; **Domu Kitchen & Friends**, ul. Wrocławska 18; **Kawiarnia Artystyczna Kółtura**, ul. 23 Lutego 8; **Klubokawiarnia Pies**, ul. Nowowiejskiego 17; **Kocimiętka**, ul. Ratajczaka 18; **Małe Fusy**, os. B. Chrobrego 110; **Masz Babo Placek**, ul. Kanałowa 3; **Pora Dnia**, ul. Różana 15/1; **Projekt Fifna**, ul. H. Sienkiewicza 20A; **Restauracja Do Śródka**, Śródka 6; **Pierozek i Kompecik**, ul. Półwiejska 26; **Restauracja Savoy**, pl. Waryńskiego 9; **Salon z Ogrodem**, ul. Limanowskiego 5; **Sznytka w Tytce**, ul. Nowowiejskiego 15; **Sztuka Pączek**, pl. C. Ratajskiego; **Świetlica Cafe**, ul. Krakowska 9a; **Weranda Caffè**, ul. Świętosławska 10; **Zabawa Cafe**, ul. Przemysłowa 51/lok. 2; **Zoffee Kawiarnia**, ul. Wołyńska 6.

## Lek na samotność

Brakuje Ci rozmowy z drugim człowiekiem? Nie masz już ochoty dłużej spędzać czasu samotnie? Zaprosz do siebie wolontariusza. Stowarzyszenie mali bracia Ubogich w ramach programu *Twoja obecność pomaga mi żyć* organizuje

wolontariat towarzyszący dla starszych i osamotnionych osób. Wolontariusze regularnie odwiedzają swoich podopiecznych, dotrzymując im towarzystwa, rozmawiając, chodząc na spacer, do teatru. Kontakt: tel. 61 843 72 55.

## PODRÓŻE Z WOJAŻEREM



Wycieczka z Biurem Podróży Wojażer w Madrycie

Akademia Podróży Wojażer przygotowała harmonogram wyjazdów na 2020 rok. Można się z nimi zapoznać na stronie [www.akademiiwojazer.pl](http://www.akademiiwojazer.pl) lub w biurze przy ul. Dąbrowskiego 28a w pon.–czw. w g. 11–18, a w piątki w g. 11–16 (tel. 61 662 84 03). W programie jest sporo wyjazdów krajowych i zagranicznych, bliższych i dal-

szych, autokarowych oraz samolotowych. Każdy znajdzie coś dla siebie, w odpowiednim czasie i tempie, zarówno w grupie 50+, jak i 60+. W kwietniu biuro poleca wyjazd do Trójmiasta lub Budapesztu, a na weekend majowy wycieczki *Między Rzeszowem lub Przemysłem lub Bruksela – Luksemburg – Strasburg*. \*MPS

## ZWIEDZANIE OKOLIC POZNANIA

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

**Sala Miejska w Buku.** Zrewitalizowana synagoga (ul. Mury 5) jest obecnie miejscem licznych wydarzeń kulturalnych i artystycznych. Na antresoli urządzono wystawę historyczną, uzupełnioną urządzeniami multimedialnymi. Wstęp wolny, zwiedzanie: wymagane wcześniejsze uzgodnienie terminu, tel. 61 888 44 10, 61 888 44 61.

**Spektakl Skansenu Teatralnego „III Furie”.** Przedstawienie na podstawie *Dzidzi* Sylwii Chutnik oraz *Egzekutora* Stefana Dąbrowskiego, podejmujące dialog z megalomanią, martyrologią i kultem bohaterów, odbędzie się 14 i 15.02 o g. 19 w Centrum Kultury i Sportu w Koziegłowach (ul. Piłsudskiego 3a). Bilet: 5 zł, tel. 61 415 58 51.

**Luboński Szlak Architektury Przemysłowej.** Wycieczka autokarowa z przewodnikiem, prezen-



Sala Miejska w Buku

tująca przemysłowe dziedzictwo Lubonia, historię wielkich fabryk oraz ich ponadstuletnie funkcjonowanie na terenie miasta, odbędzie się 29.02 w g. 10–13. Bilet: 12 zł (obowiązują wcześniejsze zapisy), start/meta: Poznań, Al. Marcinkowskiego 9, tel. 500 287 325.

**Wystawa Rodzinne marzenie.** Prezentuje fotografie Agaty i Macieja Gramackich z ich rodzinnej wyprawy dookoła świata. Ekspozycja dostępna jest w Klubie Osiedlowym „Zielone Wzgórza” w Murowanej Goślinie (Nowy Rynek 8) i potrwa do 29.02 (pon.–pt.: g. 8–20), wstęp wolny.

## ZDROWIE I OPIEKA

### Bądź w kontakcie

Poznań Kontakt 61 646 33 44 to numer, pod którym uzyskać można wszelkie informacje na temat usług dla seniorów, takich jak: Książka dla Seniora, Mycie okien w domu Seniorów, Złota Rączka i wiele innych. W ramach infolinii można skorzystać też z Serwisu Informacji Pasażerskiej, uzyskać informacje m.in. z zakresu wsparcia (np. zasiłek pielęgnacyjny i opiekuńczy, dofinansowanie do turnusów rehabilitacyjnych), mieszkalnictwa (np. miejskie lokale socjalne i mieszkalne, dodatek mieszkaniowy, obniżki czynszu) oraz na temat bezpłatnych porad prawnych i asystenta osoby z niepełnosprawnością.

### Środa z profilaktyką

Projekt Narodowego Funduszu Zdrowia ma na celu uświadomienie, jak ważne jest zapobieganie chorobom. Każda środa w Oddziale NFZ dedykowana jest profilaktyce chorób oraz promocji zdrowia. NFZ współpracuje ze stowarzyszeniami pacjentów, służy informacją w zakresie odpowiedniej troski o zdrowie oraz możliwie komfortowego życia w chorobie. Pacjenci, ich bliscy i wszyscy, którzy chcą dowiedzieć się czegoś więcej o chorobie, mogą porozmawiać z ekspertami w osobnym pokoju. Z kolei dzięki pomiarom (np. ciśnienia tętniczego, poziomu cukru we krwi) pacjenci mają możliwość wczesnego wykrycia groźnych chorób. Można też skorzystać z porad dietetyka, który doradzi i pomoże zmieniać nawyki żywieniowe. W lutym NFZ zaprasza do siedziby przy ul. Grunwaldzkiej 158 w g. 10–14 na: porady Amazonek na temat raka piersi (5.02), pomiary cukru we krwi (26.02 – nie trzeba być na czczo).

### Zabiegi i badania z Medpolonią

Medpolonia zachęca do skorzystania z zabiegów fizykoterapii (ultradźwięki, krioterapia, elektroterapia) oraz wykonania podstawowych badań laboratoryjnych (morfologia, glukoza, mocz, cholesterol całkowity, OB, ALT, ASP), na które w dniach 3–29.02 obowiązują 50% zniżka. Zabiegi fizykoterapii odbywają się przy ul. Obornickiej 262, badania laboratoryjne: ul. Blacharska 2, ul. Starołęcka 42, ul. Obornicka 262. Szczegółowe informacje: tel. 61 664 33 00. \*MPS