

# SENIORALNY POZNAŃ

www.poznan.pl

ISSN 2658-1272

TYTKA  
SENIORA

wewnątrz numeru

MIESIĘCZNIK  
DLA SENIOREK  
I SENIORÓW  
GRUDZIEŃ 2021

www.centrumis.pl

nr 12(24) 2021

Serwis miejski  
m.poznan.pl

## Szczepienia przypominające

Można już przyjmować dawkę przypominającą szczepionki przeciwko koronawirusowi, pod warunkiem że minęło co najmniej pół roku od pełnego zaszczepienia.

Jako trzecia dawka będzie podany preparat firmy Pfizer lub Moderna, niezależnie od tego, czym ktoś szczepił się wcześniej. Podawanie dawek przypominających szczepionek mRNA Pfizer BioNTech i Moderna zostało zarekomendowane przez Europejską Agencję Leków. Dawkę przypominającą podaje się osobom powyżej 18. roku życia, u których minęło co najmniej 6 miesięcy od pełnego szczepienia przeciw COVID-19.

E-skierowanie można znaleźć na Internetowym Koncie Pacjenta oraz w aplikacji mojeIKP – jeśli ktoś go jeszcze nie ma, to znaczy, że najprawdopodobniej nie minęło sześć miesięcy od ostatniego szczepienia. Aby umówić się na szczepienie, można:

- zapisać się poprzez e-rejestrację dostępną na stronie głównej pacjent.gov.pl,
- poprzez aplikację mojeIKP,
- zadzwonić na bezpłatną infolinię Narodowego Programu Szczepień: 989,
- skontaktować się z wybranym punktem szczepień,
- zapisać się, wysyłając SMS na numer 664 908 556 lub 880 333 333 o treści: SzczepimySie.

Uwaga, w e-rejestracji nie będzie widać „trzeciej dawki” – system będzie to odnotowywał jako dawkę pierwszą, z kolei lekarz zapisze to jako szczepienie „P”.

W Poznaniu można się zaszczepić m.in. w:



FOT. MIASTO POZNAŃ

Trwają już szczepienia dawką przypominającą przeciw COVID-19

- szpitalu im. J. Strusia: tel. 798 844 029 (od poniedziałku do piątku w g. 8–15) lub mailowo: szczepieniecovid@szpital-strusia.poznan.pl,
- MTP: tel. 61 646 33 44, mail: szczepienia@skpp.edu.pl.

Ponadto zaszczepić można się również w wybranych aptekach. Pełna lista punktów szczepień dostępna jest na stronie: gov.pl/web/szczepimysie/mapa-punktow-szczepien. Przed szczepieniem należy wypełnić kwestionariusz badania prze-

siewowego. Można to zrobić online lub ściągnąć dokument ze strony, wypełnić i przynieść ze sobą. Kwestionariusze będą również dostępne w punktach szczepień. Przydatne informacje na temat szczepień przypominających prze-

ciwko koronawirusowi zawiera strona: [szczepienia.pzh.gov.pl](https://szczepienia.pzh.gov.pl). Znajdziemy tam m.in. wyjaśnienie, że nasza odporność nie działa tak jak włącznik światła, nie jest czymś, co w 100 proc. mamy lub nie. W niektórych grupach pacjentów ochrona po szczepieniu może spadać wraz z upływem czasu oraz w odpowiedzi na nowe warianty. Rosnąca liczba infekcji przełamujących u osób zaszczepionych może sugerować, że odporność słabnie po około 6–8 miesiącach po szczepieniu podstawowym. Szczepionki przeciw COVID-19 nadal zapewniają wysoką ochronę przed ciężkim przebiegiem tej choroby, hospitalizacją i zgonem. Osoby zaszczepione zachowują zdecydowanie lepszą odporność w porównaniu do osób niezaszczepionych.

Według stanu na dzień 31 października br. w Poznaniu w pełni zaszczepionych było 362840 mieszkańców i mieszkańców (68,2 proc. populacji miasta), pierwszą dawką zaszczepione były 371684 osoby (prawie 70 proc.). Pod względem zaszczepienia Poznań zajmował szóste miejsce w kraju, a wśród miast wojewódzkich drugie po Warszawie. Aktualne dane na temat poziomu zaszczepienia w poszczególnych miejscowościach w kraju można znaleźć na stronie: [gov.pl/web/szczepienia-gmin/sprawdz-poziom-wyszczepienia-mieszkan-cow-gmin](https://gov.pl/web/szczepienia-gmin/sprawdz-poziom-wyszczepienia-mieszkan-cow-gmin).

oprac. red.

POZnań\* KONTAKT  
linia miasta

61 646 33 44

POZnań\* KONTAKT  
linia miasta

61 646 33 44

# Powstanie Wielkopolskie świętem państwowym!

27 grudnia będziemy świętować 103. rocznicę wybuchu powstania wielkopolskiego. W tym roku będzie to po raz pierwszy święto państwowe – Narodowy Dzień Zwycięskiego Powstania Wielkopolskiego. Inicjatywa w tej sprawie wypłynęła z Poznania.

Ustanowienie 27 grudnia świętem państwowym to zwieńczenie działań wielu ludzi i instytucji zajmujących się pielęgnowaniem pamięci o naszym zwycięskim zrywie. Pod apelem w tej sprawie zebrano ponad 10 tys. podpisów. Inicjatorami akcji byli: Przemysław Terlecki, dyrektor Wielkopolskiego Muzeum Niepodległości; Rafał Reczek, dyrektor poznańskiego oddziału Instytutu Pamięci Narodowej; Tomasz Łęcki, dyrektor Muzeum Narodowego w Poznaniu; Dariusz Grzybek, prezes Fundacji „Zakłady Kórnickie”; Tadeusz Musiał, prezes Towarzystwa Pamięci Powstania Wielkopolskiego i Jacek Gursz, przewodniczący Stowarzyszenia Gmin i Powiatów Wielkopolski.

Inicjatywę poparli m.in. Samorząd Województwa Wielkopolskiego i Rada Miasta Poznania, a także metropolita poznański abp Stanisław Gądecki, prezydent Jacek Jaśkowiak, starosta Jan Grabkowski i wojewoda Michał Zieliński.

14 września projekt ustawy trafił do Sejmu, a 1 października wszyscy posłowie obecni na posiedzeniu zagłosowali za jej przyjęciem. 28 października jednogłośnie przyjął



Powstanie Wielkopolskie zostało podniesione do rangi święta państwowego,

ją Senat. Prezydent Andrzej Duda podpisał ustawę w dniu 23 listopada. Uroczystość podpisania odbyła się w Poznaniu, w historycznym gmachu Bazaru. Uznanie rocznicy wybuchu powstania wielkopolskiego za święto państwowe to przede wszystkim hołd złożony powstańcom, uznanie ich roli w odzyskaniu niepodległości i kształtowaniu granic Polski odradzającej się po latach zaborów.

Tęgoroczne uroczystości rocznicowe będą więc miały jeszcze bardziej podniosły charakter. Poznaniacy będą mogli świętować już 26 grudnia, gdy o g. 15.45 na Dworzec Letni wjedzie pociąg wiozący Ignacego Jana Paderewskiego. Tradycyjnie powita go Poznański Chór Nauczycieli.

W rocznicę wybuchu powstania obchody zorganizują Urząd Marszałkowski Województwa Wiel-



Pomnik Powstańców Wielkopolskich w Poznaniu

kopolskiego i Muzeum Powstania Wielkopolskiego 1918/19 – oddział Wielkopolskiego Muzeum Niepodległości. Muzeum przygotowało wiele wydarzeń, m.in. pokazy filmowe, program edukacyjny dla dzieci oraz „miasteczko powstańcze”. Tym razem, ze względu na remont płyty Starego Rynku, powstanie ono na skwerze przy pomniku Ułana (ul. Ludgardy). Oficjalne uroczystości odbędą się tradycyjnie pod pomni-

kiem Powstańców Wielkopolskich. Rozpoczną się o g. 16.40 i być może weźmie w nich udział prezydent Andrzej Duda. Uroczystość będzie transmitowana za pośrednictwem strony [27grudnia.pl](http://27grudnia.pl). Program wydarzeń będzie bardzo szeroki. Zostanie podany do wiadomości publicznej w połowie grudnia. Ze względu na sytuację epidemiczną program wydarzeń może ulec zmianom.

szym

## Jak korzystać z przystanku wiedeńskiego?

Przystanki wiedeńskie powstają w miejscach, gdzie do tramwaju wsiada się bezpośrednio z jezdni – jej fragment się podwyższa, dzięki czemu dostęp do pojazdów jest łatwiejszy.

Należy pamiętać, że podwyższony fragment ulicy nadal pozostaje jezdnią – gdy na przystanku nie ma tramwaju, jeżdżą nią samochody. Czekając na tramwaj, trzeba stać na chodniku (przed żółtą linią, która rozgranicza teren przystanku i rampy stanowiącej część jezdni). Na jezdnię można

wejść dopiero wtedy, gdy na przystanek wjedzie tramwaj – wówczas kierowcy mają zakaz wjazdu na wzniesienie (muszą poczekać na odjazd pojazdu komunikacji miejskiej).

Przestrzegając tych zasad, można bezpiecznie korzystać z tego bardzo praktycznego rozwiązania. Podwyższony fragment jezdni ułatwi wsiadanie do tramwaju przede wszystkim seniorom, a także osobom mniej sprawnym fizycznie czy podróżującym z dziećmi w wózkach.

oprac. red.



Przystanek wiedeński w Poznaniu



# Budżet obywatelski dla seniorów



Nordic walking nad Małą



Zajęcia aqua fitness



Ćwiczenia na siłowni zewnętrznej

Znany wynik 10. edycji **Poznańskiego Budżetu Obywatelskiego**. Oddano 85 tys. ważnych głosów, a do realizacji (już w przyszłym roku) zakwalifikowało się 35 projektów: 3 ogólnomiejskie i 32 rejonowe. Wśród nich jest wiele inicjatyw adresowanych do seniorów.

W ramach tegorocznej edycji PBO do rozdysponowania przez mieszkańców były 22 mln zł – 16 mln zł na projekty rejonowe i 6 mln zł na projekty ogólnomiejskie, z czego 4 mln zł na Zielony Budżet. Bezapelacyjne zwycięstwo odniosła inicjatywa „Trener osiedlowy, trener senioralny i trener przedszkolaka”, która uzyskała ponad 17 tys. głosów poparcia. Na jej realizację przeznaczono prawie 2 mln zł.

Autorzy projektu zorganizują w całym mieście darmowe zajęcia ruchowe dla dzieci, młodzieży i seniorów. Dla starszej grupy wiekowej, czyli dla osób po 60. roku życia, przewidziano zajęcia na otwartych siłowniach, zajęcia z tańca, nordic walkingu, zdrowego kręgosłupa, aqua fitness (ćwiczenia w basenie), aerobik czy zajęcia gimnastyczne. Celem tych działań jest podniesienie aktywności ruchowej seniorów, by dłużej mogli cieszyć się zdrowiem i sprawnością i nie siedzieli w domu przed telewizo-

rem. Zajęcia będą organizowane w oparciu o miejską bazę obiektów sportowo-rekreacyjnych na terenie całego miasta.

W kategorii projektów rejonowych jest kilka podobnych do „trenera osiedlowego”, w których także zaplanowano zajęcia sportowe i aktywizację rekreacyjną seniorów. I tak na Winogradach, Starołęce-Głuszynie, Ratajach i Żegrzu, Fabianowie-

-Górczynie oraz Świerczewie i Wildzie za sprawą głosów mieszkańców będzie realizowany projekt, znany już w niektórych dzielnicach, pn. „Nasz sportowy fyrtel – bezpłatne zajęcia dla wszystkich”. Z kolei na Piątkowie wygrał pomysł „Aktywne Piątkowo – sport to zdrowie!” (darmowa, bezpieczna i atrakcyjna aktywność fizyczna przeznaczona dla wszystkich mieszkańców), a na Na-

ramowicach podobny – „Aktywne Naramowice – sport to zdrowie!”. Z kolei mieszkańcy Grunwaldu, w tym seniorzy, będą mogli korzystać z zajęć pod hasłem „Bezpieczny student, bezpieczny poznaniak”, w ramach których osoby w różnym wieku poznają zasady samoobrony. Ofertę sportową dla mieszkańców Rataj uzupełni projekt „Rataje – mój sportowy azyl”, w ramach którego także

dostępne będą różnego rodzaju bezpłatne, specjalistyczne zajęcia sportowe. W tym wypadku, oprócz nordic walkingu, fitnessu, aerobiku, ćwiczeń kręgosłupa i treningów biegowych, zaplanowano zajęcia z pierwszej pomocy przedmedycznej, porady dietytyka, konsultacje z fizjoterapeutami i inne. Organizatorzy zapowiadają indywidualne podejście do każdego uczestnika. **szym**

## Mandaty za brak maseczek

**Straż Miejska przypomina: zachowywanie odpowiedniego dystansu i noszenie maseczek w większości zamkniętych pomieszczeń są nadal obowiązkowe. Mundurowi prowadzą kontrole i mogą nakładać mandaty.**

Najlepszą ochroną przed koronawirusem są szczepionki oraz zachowywanie dystansu i noszenie maseczek. Dlatego poznańska Straż Miejska prowadzi kontrole. Strażnicy sprawdzają, czy mieszkańcy stolicy Wielkopolski noszą maseczki tam, gdzie jest to konieczne. Jeśli trzeba – nakładają mandaty.

– Osoba, która nie dopełnia obowiązku zakrywania nosa i ust, może zostać ukarana mandatem w wysokości do 500 zł – wyjaśnia Prze-



Noszenie maseczek w większości zamkniętych pomieszczeń jest nadal obowiązkowe

mysław Piwecki, rzecznik prasowy Straży Miejskiej. – W przypadkach szczególnych kierujemy do sądu

wnioski o ukaranie, czasami stosujemy również pouczenia. W pojazdach komunikacji miejskiej obo-

wiązuje nakaz zasłaniania ust i nosa – Zarząd Transportu Miejskiego od wielu miesięcy apeluje o noszenie maseczki podczas podróży tramwajami i autobusami. Priorytetem jest bezpieczeństwo pasażerów, którzy codziennie słyszą komunikat o treści: „Przypominamy, że w pojazdach komunikacji miejskiej obowiązuje nakaz zasłaniania ust i nosa – szanujmy się nawzajem – nośmy maseczki”.

W autobusach i tramwajach wyświetlane są również plansze informacyjne na ekranach LCD. Przy drzwiach naklejane też są piktoqramy informacyjne - mają przypomnieć pasażerom o obowiązku zakrywania ust i nosa maseczką.

**oprac. red.**



# Teatr to prawdziwa nieprawda

O magii teatru mówi Romuald Grząślewicz. Reżyser, scenarzysta, aktor, poeta, konferansjer. Prezes i dyrektor Fundacji Sceny na Piętrze „Tespis”. Wyróżniony w konkursie „Najlepszy przyjaciel seniorów” – 2021 Miejskiej Rady Seniorów.

**Romku, każdy spektakl Sceny na Piętrze poprzedzasz anegdotą. Czy rozmowę dla „Senioralnego Poznania” też możemy zacząć anegdotą?**

Bardzo proszę. O seniorce. Znako-mita aktorka Hanka Bielicka zaproszona była do jednego z pierwszych „Ringów” Sceny na Piętrze. Miała wejść na scenę środkiem, wzdłuż całej sali. Była już wtedy starszą panią i miała problemy z chodzeniem. I miała to zrobić dopiero w momencie, kiedy ja dotrę do niej z pomieszczenia technicznego po gromkiej zapowiedzi: Hanka Bielicka! Chodziło także o to, żeby jej pomóc. Zbiegam po schodach i patrzę, że ona już jest na scenie! – Pani Hanko, dlaczego pani na mnie nie czekała? – pytam później. – No jak to. Przecież to jak na wyścigach konnych. Bomba w górę: Hanka Bielicka! To ja muszę natychmiast być na scenie! – odpowiedziała. Bez wahania.

**Seniorów, którzy odwiedzają Scenę na Piętrze, darzysz szczególną uwagą. Dlaczego?**

Kilka lat temu pan Zdzisław Szutnik z Miejskiej Rady Seniorów odwiedził mnie z panią Aldoną Anastasow, także z Rady Seniorów. Zrobili na mnie tak cudowne wrażenie, że zaczęliśmy współpracę. Powiedzieli mi fantastyczne rzeczy o seniorach. Także o tym, jak wielu jest ich w Poznaniu. Pomyślałem sobie wtedy, że jeśli zdarzają mi się wolne miejsca, to chętnie będę przekazywał informacje seniorom, że taka i taka pula jest do dyspozycji. Pani Aldona to wspaniale organizuje, a seniorzy już tak często przychodzą, że witamy się, jakbyśmy byli rodziną.

**Sam w listopadzie obchodzisz 80. urodziny. Kłaniam się z tej okazji. Ale co Ciebie motywuje do dalszego działania? Nie myślisz o pełnej emeryturze, takiej bez obowiązków?**

Ja bardzo późno przeszedłem na emeryturę, bo nie wiedziałem, że mogę. Jak kiedyś powiedział świętej pamięci Mieczysław Fogg – on do dowodu osobistego rzadko zagląda. Ale powiem teraz w wielkiej tajemnicy (*Grząślewicz ścisza głos*) – od

kilku lat wiek metaboliczny wyskakuje mi na sześć i cztery. Sześćdziesiąt cztery lata. Staram się tego bardzo trzymać (*śmiech*).

**Miewasz kryzysy wieku? Jak sobie dajesz wtedy radę?**

Ja mam kryzysy wieku dwudziestego pierwszego, który wyprawia z nami różne rzeczy (*śmiech*). Ale oczywiście, że są chwile słabości. Operacje, zabiegi, endoproteza... Po prostu ćwiczę. Mam ogród zimowy i niezależnie od pory roku korzystam z bieżni. Ćwiczę także z ciężarkami, ze sprężynami. Trzymam wagę.

**Piotr Żurowski, Twój wieloletni współpracownik, powiedział mi, że Twoją wspaniałą cechą jest solidność. Czy kiedykolwiek odpuszciliście?**

Nieraz martwią mnie ludzie, którzy uważają, że wszystko wiedzą, i którzy mówią, że to się jakoś zrobi. A na uwagę, że to trzeba zrobić, najczęściej jest zdziwiona mina. Piotr Żurowski, którego przywołałeś, jest takim człowiekiem, że proszony o zrobienie czegoś za kilka dni, najpóźniej następnego dnia przynosił rozwiązanie. Solidność za solidność. Tak powinno być.

**Skąd czerpiesz energię?**

Po prostu lubię to, co robię. To dla mnie element napędzający. Mogę czuć się zmęczony natłokiem spraw, ale w momencie, kiedy zabrzmią te trzy sceniczne gongi i widownia usłyszy mój nagrany szept, że przepraszam, nie odbieram telefonu, bo jestem w teatrze, to wtedy napływa adrenalina i przyływa energia.

**Jesteś zawsze eleganckim, szarmanckim panem. Nawet teraz, przed południem i w luźnej rozmowie. Czy to świadoma budowa wizerunku, czy taki jesteś? A może chcesz, żeby taki był świat?**

U mnie nie było świadomej kreacji kokieterijnej, żeby za wszelką cenę podobać się wszystkim. Lubię chodzić luźno ubrany, ale prywatnie. Tutaj przychodzę do pracy i kontaktuję się z ludźmi. To może jest wyraz szacunku dla nich? Nie myślałem o tym. Czy strasznie to wygląda, że pod krawatem, przed południem?



Romuald Grząślewicz

**Jakbyś wyłaniał się z innej, może lepszej epoki. Ale czy mogę prosić o drugą anegdotę? Z przegrod teatralnych.**

Bohdan Łazuka miał u nas przez trzy dni swój wieczór. Znakomity. Po pierwszym wieczorze, po bisach, wyszedł za kulisy i zapytał: – Czy to nie trwało za długo, panie Romualdzie? – Na co ponoć ja, co zanotował Piotr Żurowski: – Panie Bohdanie, nie było za długo. Bo przecież droga widza do teatru nie może być dłuższa niż jego pobyt w teatrze. A mamy wielu widzów spoza Poznania. Dwa małżeństwa przyjeżdżają nawet z Zielonej Góry! – I wtedy Łazuka mruknął pod nosem, co Piotr usłyszał, a ja nie: – Mam szczęście, że nie przyjeżdżają z Rzeszowa!

**Scena na Piętrze to teatr impresaryjny. Co to znaczy?**

To taki teatr, który nie powinien posiadać na etacie aktorów. To teatr, który może czerpać z całej Polski i z zagranicy. To teatr otwarty na projekty. Projekty artystyczne: ciekawe, odkrywcze, zabawne i tragiczne – jak u Szekspira. Do tego wszystkiego w granicach określonych finansowo. Scena na Piętrze jest mała. Ma dwieście miejsc. Koszty podstawowe powinny być pokryte ze sprzedanych biletów. Cała nadbudowa, która już nie jest w cenie

żysera, scenografa czy kompozytora, tylko na aktora.

**A na czym polega magia teatru dla Ciebie?**

(*namysł*) Dla mnie to mniej ważne, ale dla widza. Od momentu, kiedy ja go przywitam, gdy on usiądzie na widowni i zgaśnie światło, to pojawia się moment wyciszenia. Bo w życiu wszyscy mamy burzę. A potem aktor zagarnia wyobraźnię, słuch i wzrok widza. Musi to zrobić w stu procentach! Jeżeli to się udaje, to praktycznie widz jest oddany magii teatru. Bo przecież wiadomo, że bohater zginie w trzecim akcie, a w czwartym idzie przed kurtynę i się kłania, że to jest umowność. To nie jest film, który jest bardziej realistyczny. Tutaj jest element przefiltrowania czyjegoś tekstu przez intelekt i trzewia aktora. To aktor powoduje, że widz wierzy w prawdę nieprawdy.

**Co dla Ciebie waży w życiu?**

(*bez wahania*) Miłość. Do literatury, do muzyki, do życia, do ludzi, do przygody. Miłość do rodziny. To jest dla mnie najważniejsze. Miłość do mojego kraju i pokrętnej historii tego kraju. Co nie znaczy, że miłość ślepa, bezwzględna i bez znaków zapewnienia.

**Czy mogę liczyć na jeszcze jedną anegdotę?**

Może o znaczeniu nazwiska aktorki? Barbara Wrzeńska była u nas wielokrotnie. Kiedyś w Poznaniu wsiadła do złego pociągu. Zorientowała się, że zamiast do Warszawy jedzie do Berlina. Zgłosiła to konduktorowi. Konduktor zawiadomił zawiadowcę najbliższej stacji. Ten z kolei kierownika pociągu jadącego z Berlina do Poznania. Na hasło „Barbara Wrzeńska” w szczerym polu zatrzymały się dwa pociągi. Konduktorzy pomogli aktorce przejść się z jednego do drugiego. A to był ten okres, kiedy Barbara Wrzeńska istniała w świadomości ludzi jako „Panna Basińska” z kabaretu Olgi Lipińskiej. Taka bywa magia aktora.

**A ja dziękuję za rozmowę i za magię teatru.**

*rozmawiał Wojciech Biedak*

**UWAGA!** Informacje na temat inicjatyw usług i wydarzeń zawarte w Tytce Seniora mogą okazać się nieaktualne w związku ze zmieniającą się sytuacją epidemiczną. Polecamy zagłębienie 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](http://gov.pl/web/zdrowie)), Głównego Inspektora Sanitarnego ([gis.gov.pl](http://gis.gov.pl)) oraz Narodowego Funduszu Zdrowia ([nfz.gov.pl](http://nfz.gov.pl)). Informacje na temat narodowego programu szczepień można uzyskać, dzwoniąc na infolinię 989, dostępne są również na stronie: [gov.pl/web/szczepimysie](http://gov.pl/web/szczepimysie).

## Zrób badania i odetchnij z ulgą

Bezpłatne badania w ramach programu wczesnego wykrywania raka płuc realizuje Uniwersytet Medyczny w Poznaniu dzięki finansowaniu ze środków Unii Europejskiej.

Badania skierowane są do osób w wieku 55–74, które paliły lub nadal palą nałogowo (co najmniej 20 paczolat), ich okres abstynencji tytoniowej wynosi nie więcej niż 15 lat, pochodzą z województwa wielkopolskiego. Z badań mogą też skorzystać osoby w wieku 50–54, które mają dodatkowo

stwierdzony jeden z czynników ryzyka: • ekspozycja zawodowa na krzemionkę, beryl, nikiel, chrom, kadm, azbest, związki arsenu, spaliny silników Diesla, dym ze spalania węgla kamiennego, sadza, ekspozycja na radon • indywidualna historia zachorowania na raka: przebyty rak płuca, w wywiadzie chłoniak, rak głowy i szyi lub raki zależne od palenia tytoniu, np. rak pęcherza moczowego • rak płuca w wywiadzie u krewnych pierwszego stopnia • historia chorób płuc: przewlekła choroba obtura-

cyjna płuc (POChP) lub włóknienie płuc (IPF).

W ramach programu oferowana jest wizyta kwalifikacyjna z poradą antynikotynową, badanie niskodawkową tomografią komputerową płuc (NDTK), wizyta wynikowa, powtórne badania NDTK po 3, 6 lub 12 miesiącach. Badania realizowane są przez Szpital Kliniczny Przemienienia Pańskiego UM w Poznaniu przy ul. Szamarzewskiego 84. Wystarczy zarejestrować się pod numerem tel. 690 396 928 (rejestracja pon.–pt. w g. 10–14). •

## Terapia funkcji poznawczych

W przypadku choroby Alzheimera oraz innych zaburzeń otępiennych konieczne jest równoległe prowadzenie dwóch podstawowych terapii – obok farmakologicznej równie istotna jest terapia funkcji poznawczych.

To nie tylko codzienne ćwiczenia pozwalające utrzymać pamięć. Taką terapią są np. właściwie prowadzone ćwiczenia fizyczne, które łączy się z innymi. Tego rodzaju terapię oferuje Wielkopolskie Stowarzyszenie Alzheimerowskie. Stowarzyszenie prowadzi zajęcia w ramach Środow-

iskowego Domu Samopomocy „Na piętrze” oraz Ośrodka Adaptacyjno-Rehabilitacyjnego. W terapeutycznej pracy Stowarzyszenie poszukuje nowych bodźców, które sprawiają przyjemność podopiecznym, a jednocześnie są nieocenioną pomocą i wsparciem codziennych działań. Stowarzyszenie działa już od 20 lat na Wildzie (ul. Józefa Garczyńskiego 13, kontakt w dni robocze w g. 11–14, tel. 501 081 709). Szczegółowe informacje można znaleźć na stronie: [alzheimer-poznan.pl](http://alzheimer-poznan.pl) oraz profilu facebookowym Stowarzyszenia. •

## Senioralne Pogaduszki

Celem akcji jest wsparcie poznawczych seniorek i seniorów mających potrzebę rozmowy z inną osobą w podobnym wieku.

W każdą środę w g. 17–19 pod numerem telefonu 505 394 045 dostępne są seniorki, które chętnie wysłuchają innych starszych poznaniaków. Telefon obsługują wolontariuszki Centrum Inicjatyw Senioralnych. Mogą z niego skorzystać wszyscy seniorzy, którym doskwiera poczucie izolacji i którzy chcieliby porozmawiać z życzliwą osobą w podobnym wieku, pełną empatii i zrozumienia. •

## Wizyta w Centrum Inicjatyw Senioralnych

Obecnie wizyta w CIS jest możliwa po wcześniejszej rezerwacji telefonicznej pod numerem tel. 61 847 21 11 lub 61 842 35 09, od poniedziałku do piątku w g. 8–16.

Spotkania odbywają się w reżimie sanitarnym. Centrum zachęca również do zagłębienia na stronę [www.centrumis.pl](http://www.centrumis.pl) i profil face-



bookowy, gdzie publikowane są aktualności oraz najważniejsze informacje na temat oferty w mieście dedykowanej osobom starszym. •

## Telefon porad cyfrowych

To wsparcie w zakresie korzystania z nowych technologii w postaci konsultacji telefonicznych.

Pod specjalnym numerem telefonu: 603 489 205 trzy razy w tygodniu pracownik Centrum udziela porad cyfrowych. Dyżury odbywają się od poniedziałku do środy w g. 10–14. Wsparcie obejmuje rozwiązywanie problemów z komputerem, tabletem, smartfonem, aparatem fotograficznym. Pracownik Centrum podpowie m.in., jak wysłać e-mail, zgrać zdjęcia z telefonu, pobrać z internetu aplikacje i programy umożliwiające bezpłatne rozmowy



i wideorozmowy, założyć konto na portalach społecznościowych, profil tymczasowy czy Internetowe Konto Pacjenta. •

## Obecność niezwykle ważna

Stowarzyszenie Mali Bracia Ubogich zaprasza osoby 60+, które żyją w osamotnieniu, do udziału w bezpłatnym Programie Obecność, który umożliwi nawiązanie długoterminowej relacji z wolontariuszem.

Podczas spotkań podopieczny może liczyć na rozmowę, wysłuchanie, wspólne realizowanie pa-

cji i zainteresowań czy wyjście na spacer. Wolontariusze stowarzyszenia nie zajmują się natomiast świadczeniem usług asystenckich czy opiekuńczych – nie robią zakupów, nie sprzątają, nie zawożą do lekarza. Zgłoszenia do programu: Monika Czerwińska, koordynatorka wolontariatu, tel. 508 143 118. •

TYTKA SENIORA

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



## Wszystko o powstaniu

Na przełomie listopada i grudnia nakładem Wydawnictwa WBPiCAK w Poznaniu ukaże się drugie, poprawione wydanie *Encyklopedii Powstania Wielkopolskiego 1918-1919* pod redakcją Janusza Karwata i Marka Rezlera. Bogato ilustrowane kompendium wiedzy o powstaniu zawiera ponad 700 haseł, biogramów i artykułów problemowych opracowanych przez specjalistów. Encyklopedia dostępna będzie m.in. w siedzibie



WBPiCAK oraz online w księgarni internetowej Wydawnictwa WBPiCAK. Kontakt i szczegóły: tel. 61 664 08 50. 15.12 o g. 18 Wojewódz-

ka Biblioteka Publiczna i Centrum Animacji Kultury zaprasza na wernisaż wystawy Wielkopolska Press Photo 2021, podczas którego nastąpi ogłoszenie wyników organizowanego od ponad 20 lat konkursu fotograficznego. Na konkurs nadesłano w tym roku 1310 zdjęć. Konkurs jest doroczną konfrontacją dokonań fotografów województwa wielkopolskiego. Wystawa zdjęć dostępna do 17.12 w Galerii WBPiCAK (ul. Prusa 3).

## Kultura Dostępna

W ramach projektu we wszystkich kinach Helios na terenie całej Polski w czwartki o g. 13 i 18 odbywają się pokazy polskich filmów. Koszt biletu 10 zł.

Harmonogram projekcji na grudzień: 2.12 – *Zupa nic* (Ela i Tadek odkrywają powołanie do handlu oraz zagranicznych wojaży, a ich dorastająca córka po raz pierwszy w życiu naprawdę się zakocha); 9.12 – *Córka trenera* (trener podróżuje

po Polsce wraz z siedemnastoletnią córką, ich trasę wyznaczają zawody tenisowe); 16.12 – *Żeby nie było śladów* (historia śmierci Grzegorza Przemyka i próby obarczenia winą pracowników pogotowia); 23.12 – *Republika dzieci* (z obrazów Jacka Malczewskiego ucieka gromada namalowanych przez mistrza postaci); 30.12 – *Najmro. Kocha, kradnie, szanuje* (film inspirowany prawdziwymi wydarzeniami z życia Zdzi-



slawa Najmrodzkiego, legendarnego celebryty półświatka epoki PRL). W Poznaniu kino Helios mieści się w CH Poznania, ul. Pleszewska 1, tel. 61 622 72 97.

## Warto rozmawiać, warto podróżować

Stowarzyszenie CREO zaprasza na kolejne bezpłatne zajęcia w ramach projektu *Starszaki – klub aktywności dla osób starszych*.

Spotkania odbywają się w piątki w g. 10-12. Harmonogram grudniowych spotkań: 3.12 – warsztaty z komunikacji (prowadzący warsztat będą zachęcać do nieco większego niż zwykle otwarcia się na rozmowy z in-

nymi ludźmi, zwłaszcza gdy pojawia się różnica zdań), zajęcia online, za pośrednictwem platformy ClickMeeting (dostępnej w języku polskim), zainteresowane osoby otrzymają link umożliwiający udział w spotkaniu; 10.12 – spotkanie integracyjno-podróżnicze (fotopowieści z takich miejsc, jak Nepal, Mjanma, Sumatra, Borneo, Patagonia i Ziemia Ognista,

Islandia czy Wyspy Owcze, zaprezentuje Agata Ożarowska – fotografka i etnologa), spotkanie w siedzibie Stowarzyszenia CREO przy ul. Kochanowskiego 8a/2). Zapisy: tel. 667 313 012. Pod tym numerem można także porozmawiać z koordynatorką projektu, rozwiązać wszelkie wątpliwości czy zaproponować interesującą tematykę spotkań.

## Grudniowa Scena Robocza

W repertuarze: 3 i 4.12, g. 19 – *Za murami, za lasami* (rezydencja zespołu Siły Specjalne z artystką performansu i choreografką Weroniką Cegielską skupia się na eksplorowaniu koncepcji domu); 10.12, g. 19 – *Żyjesz w naprawdę innym świecie* (spektakl stara się nakreślić obszary społeczno-kulturowe, które mają wpływ na kształtowanie tożsamości). Bilety dla senierek i seniorów w cenie 15 zł. Można je kupić na stronie Bilety24.pl lub w kasie przed spektaklem (najlepiej zadzwonić



Scena Robocza, spektakl *Żyjesz naprawdę w innym świecie*

lub mailowo zarezerwować bilet, a potem opłacić go w kasie). Kontakt w sprawie biletów: tel. 795 577 022,

bilety@scenarobocza.pl, ul. Grunwaldzka 22, VI piętro, można się do niej dostać windą.

## Spotkania z ciekawymi książkami



Biblioteka Raczyńskich zaprasza na grudniowe wydarzenia. Część z nich dostępna będzie w wersji online.

Harmonogram: 2.12, g. 18, czytelnia w gmachu głównym – *Zapiski intymne. Z Piotrem Bojarskim o Arkadym Fiedlerze* (w oparciu o bardzo szerokie źródła biografii autor portretuje pisarza, podróżnika, ale także człowieka żadnego sukcesu i pełnego sprzeczności); 8.12, g. 18, wydarzenie online (transmisja na profilu facebookowym Biblioteki Raczyńskich) – spotkanie wokół książki *Sytuacja Norwida – sytuacja Baudelaire'a. Paralele nowoczesności* Magdaleny Siwiec; 14.12, g. 18, wydarzenie online (transmisja na

profilu facebookowym Biblioteki) – rozmowa z Renatą Kosin i Agnieszką Olejnik w ramach cyklu *Czyta pani czyta* (spotkanie z autorkami, których książki co roku znajdują się wśród najchętniej wypożyczanych tytułów); 15.12, g. 16.30, Mieszkanie-Pracownia Kazimierza Iłkowi-czówny (ul. Gajowa 4) – spotkanie *W żłobie leży... Boże Narodzenie na Kresach* (podróż na Wileńszczyznę przełomu XIX i XX w. oraz tradycje związane z Bożym Narodzeniem, jakie mogła poznać w dzieciństwie i młodości Iłkowi-czówna), zapisy: tel. 61 852 89 71, illa@bracz.edu.pl. Kontakt i szczegóły: Biblioteka Raczyńskich, pl. Wolności 19, tel. 61 885 89 62.

## Filmowy Klub Seniora w kinie Rialto

Filmowe spotkania w kinie Rialto dedykowane osobom starszym odbywają się we wtorki.

Harmonogram pierwszych grudniowych projekcji: 7.12, g. 13 – *Gwiazdka z André Rieu* (święteczno-noworoczny show przygotowany przez maestro i jego Orkiestrę Johanna Straussa), bilety: 32 i 30 zł; 14.12, g. 13 *Szef*

(właściciel lokalnej fabryki chce otrzymać nagrodę dla najlepszego biznesu, jednak napotyka po drodze przeciwności), bilety: 13 i 12 zł. Bilety ulgowe dla seniorów po okazaniu legitymacji emeryta-rencisty. Więcej informacji na temat kolejnych seansów: kino Rialto, ul. Dąbrowskiego 38, tel. 61 847 53 99.

## Senior w Muzie

Spotkania w środy o g. 15. Bilety dla seniorów 10 zł (po okazaniu legitymacji emeryta-rencisty lub Karty Seniora).

Program na grudzień: 1.12 – *Dom Gucci* (saga o modowej dynastii); 8.12 – *Szef roku* (Javier Bardem w opowieści o tym, jak ambicja popycha do nie najlepszych wybo-

arów); 15.12 – *Nie patrz w górę* (walka o ocalenie świata przed kometą); 22.12 – *Powrót do tamtych dni* (Maciej Stuhr powraca z emigracji na łono rodziny); 29.12 – *Truflarze* (wyszukiwanie truflif jako przepis na szczęśliwe życie). Szczegóły i kontakt: kino Muza, ul. Św. Marcina 30, tel. 61 852 34 03.



## Muzeum Narodowe

Grudniowe wydarzenia w Muzeum i jego oddziałach:

### Muzeum Narodowe

Czynne: wt.-czw. w g. 10-17, pt. w g. 11-20, sob.-niedz. w g. 11-17, bilety: 13 i 8 zł, we wtorki wstęp wolny (na wystawy stałe).

**Vilhelm Hammershøi. Światło i cisza** (pierwsza w Polsce wystawa duńskiego artysty, który malował nastrojowe krajobrazy, realistyczne portrety, niezwykle widoki architektury, wnętrza emanujące atmosferą ciszy), bilety: 30 i 20 zł (bilet wstępu na wystawę upoważnia do wstępu na ekspozycję stałą). Wydarzenia towarzyszące: 2.12, g. 12 - *Czwartki dla seniorów*: oprowadzanie po wystawie; 3.12, g. 18 - oprowadzanie po wystawie (wstęp na oba wydarzenia w cenie biletu na wystawę, zapisy od 29.11: tel. 61 85 68 136).

Inne wydarzenia: 3 i 10.12, g. 17 *Namaluj sobie anioła na święta* - warsztaty z podstaw iluminacji dla osób dorosłych (koszt uczestnictwa: 100 zł, zapisy: tel. 61 85 68 136, kaligrafia@mnp.art.pl). 7.12 rozpoczyna się zapisy na styczniowe warsztaty z cyklu *Rysunek i malarstwo bez tajemnic: portret*, terminy zajęć: 14, 21, 28.01; 4, 5.02, uczestnicy zrealizują dwie prace malarstwa temperowego, koszt uczestnictwa: 300 zł, zapisy: tel. 61 85 68 136, warsztaty@mnp.art.pl. Kontakt: Al. Marcinkowskiego 9, tel. 61 856 80 00.



FOT. MACIEJ ZAKRZEWSKI

**Vilhelm Hammershøi, Wieczorne wnętrze. Matka i zona artysty**

### Muzeum Sztuk Użytkowych

Czynne: wt.-czw. w g. 10-17, pt. w g. 11-20, sob.-niedz. w g. 11-17, bilety: 15 i 10 zł, we wtorki wstęp wolny (na wystawy stałe). Dostępne wystawy: *Poznański fotograf Sally Jaffé, Royal Copenhagen - porcelana z miasta Hammershøia, Design Północy - pokaz nordyckiego wzornictwa ze zbiorów Muzeum Narodowego w Poznaniu*. Wstęp w cenie biletu.

Harmonogram grudniowych wydarzeń: 4.12, g. 13 - z cyklu *Ikonny designu: Lego. Baw się dobrze!* (wstęp wolny); 10.12, g. 18 - *Plakat po duńsku. Wybitni twórcy plakatów w kolekcji MNP* (wstęp wolny); 11.12, g. 12 - *Miasto, którego nie ma, czyli Posen na przełomie wieków*, koszt w cenie biletu na wystawę, zapisy: tel. 61 856 81 36; 12.12, g. 12 - *Nietuzinkowe obrazki. O ilustracji skandynawskiej XX i XXI w.*

(wstęp wolny). Szczegóły i kontakt: Góra Przemysła 1, tel. 61 856 80 75.

### Wielkopolskie Muzeum Wojskowe

Czynne: wt.-czw. w g. 10-17, pt. w g. 11-20, sob.-niedz. w g. 11-17, bilety: 12 i 8 zł, we wtorki wstęp wolny (na wystawy stałe).

Dostępne wystawy: *Polska nad Bałtykiem w plakacie dwudziestolecia międzywojennego* (wydarzenia towarzyszące wystawie: 3.12, g. 18 - *O kolekcyjonowaniu plakatu*, 16.12, g. 12 - *Czwartki dla seniorów*: oprowadzanie po wystawie), *190 lat Legii Cudzoziemskiej, Order Krzyża Wojskowego - 15. rocznica ustanowienia oraz Pamiątki służby wojskowej ppłk. Edmunda Majewskiego*. Wstęp na wystawy i wydarzenia po zakupie biletu wstępu. Kontakt i szczegóły: Stary Rynek 9, tel. 61 852 67 39.

### Muzeum Etnograficzne

Czynne: wt.-czw. w g. 10-17, pt. w g. 11-20, sob.-niedz. w g. 11-17, bilety: 12 i 8 zł, we wtorki wstęp wolny.

Wystawy: *Czarno na białym w kolorze* (najstarsze archiwalne fotografie z kolekcji Muzeum Etnograficznego), *Ty Bambrze!* oraz *Rzeczy mówią. 100 lat zbiorów etnograficznych w Poznaniu*. 11.12, g. 12 otwarcie pokonkursowej wystawy nagrodzonych i wyróżnionych prac biorących udział w XXIII edycji konkursu *Żłóbek Wielkopolski 2021*.

## Porozmawiajmy o... archeologii!



FOT. REZERWAT ARCHEOLOGICZNY GENIUS LOCI

Kościół NMP

Muzeum Archeologiczne w Poznaniu (Pałac Górków, ul. Wodna 27) zaprasza na kolejne spotkanie z cyklu *Porozmawiajmy o...*, podczas którego prezentowane będą różnorodne i ciekawe zagadnienia związane z archeologią, historią i ochroną zabytków, 7.12, g. 12, wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy: tel. 61 628 55 53, [olga.adamczyk@muzarp.poznan.pl](mailto:olga.adamczyk@muzarp.poznan.pl).

Kościół NMP na Ostrowie Tumskim, dostępny dla zwiedzających w weekendy w g. 11-14, a w tygodniu po wcześniejszym umówieniu wizyty w Rezerwacie Archeologicznym *Genius loci* (ul. Posadzego 3, Ostrow Tumski, tel. 61 852 21 67), wstęp bezpłatny.

4.12 w g. 11-15.12 Rezerwat zaprosi pod ziemię do archeologicznych skarbów. W programie m.in. spacer z archeologiem przy kościele NMP i wokół palatium Mieszka I (g. 12.15). W g. 13-15 odbędzie się spotkanie z oryginalnymi zabytkami archeologicznymi odkrytymi w katedrze poznańskiej, palatium, pracowni złotniczej i kaplicy Dobrawy oraz na cmentarzu śródeckim. Od 10.12 w Rezerwacie dostępna będzie nowa ekspozycja czasowa z cyklu *Wystawa jednego zabytku*, która tym razem poświęcona będzie bogato zdobionym wiaderkom z cmentarzyska na Śródce. Wstęp po zakupie biletów do Rezerwatu (6 i 10 zł, seniorom przysługują bilety ulgowe).

## Senior w schronie i konkurs

Wielkopolskie Muzeum Niepodległości zaprasza na organizowaną przez Muzeum Powstania Poznańskiego - Czerwiec 1956 oraz Radę Osiedla Krzyżowniki-Smochowice wystawę planszową *Obrona Cywilna w PRL-u*.

To historia działań podejmowanych w okresie PRL, które zapewnić miały ochronę ludności. Wystawa dostępna od 11.12 w Przeciwatomowym Schronie dla Władz Miasta Poznania (ul. Słupska 62). 14.12 o g. 11 seniorzy będą mogli wybrać się na warsztaty towarzyszące otwarciu ekspozycji. Spotkanie połączone ze zwiedzaniem schronu. Podczas za-



jęć seniorki i seniorzy zapoznają się z tematyką Obrony Cywilnej w czasach PRL. W grupach wykonają też zadania aktywizujące, które doprowadzą ich do rozwiązania zagadki.

Warsztaty potrwać ok. 1,5 godziny, obowiązują zapisy: tel. 61 852 94 64 (liczba uczestników ograniczona). Do 31.12 można przysyłać prace na organizowany przez WMN kon-

kurs literacki pod hasłem „Wielkopolska warta Powstania”. Konkurs skierowany jest do czterech grup wiekowych: uczniów szkół podstawowych, ponadpodstawowych, studentów oraz seniorów. Polega na rozwinięciu w formie literackiej myśli zawartej w jego tytule. Forma dowolna (wiersz, opowiadanie, esej, kartka z pamiętnika, reportaż itp.), maksymalna objętość pracy to 8 stron A4 znormalizowanego maszynopisu. Prace można przysyłać na adres: [edukacja@wmn.poznan.pl](mailto:edukacja@wmn.poznan.pl). W każdej kategorii wiekowej wyłonionych zostanie trzech laureatów. Więcej na: [wmn.poznan.pl](http://wmn.poznan.pl).

## Wystawa w Palmiarni

Do 31.12 w Palmiarni dostępna będzie wystawa prac Michała Króla *Bioart*, której celem jest ukazanie obcowania natury ze sztuką.

Wstęp na każdą wystawę w cenie biletu. W grudniu Palmiarnia czynna będzie od wtorku do piątku w g. 9-16 (kasa czynna do g. 15), w soboty, niedziele i święta w g. 9-17 (kasa czynna do g. 16), 24 i 25.12 Palmiarnia będzie zamknięta, a 26 i 31.12 otwarta. Bilety: 12 i 8 zł, w każdy wtorek osoby w wieku 60+ mogą kupić bilet w cenie 4 zł.



# TYTKA SENIORA

## MIEJSCA PRZYJAZNE SENIOROM

Miejsce  
Przyjazne  
Seniorom

W ostatnim czasie certyfikaty MPS otrzymały trzy nowe podmioty:

### ASC Słuchmed

W placówce można skorzystać z profesjonalnej diagnostyki słuchu oraz pomocy w doborze odpowiedniego aparatu słuchowego. Osoby, które pierwszy raz będą korzystały z aparatu słuchowego, mogą wypożyczyć aparat i przetestować w domu, a osoby, które już korzystają z aparatu, w razie potrzeby mogą przyjść w celu otrzymania wsparcia w wyregulowaniu, przeczyszczeniu czy przekazania sprzętu do serwisu. Dodatkowo osoby kupujące aparat mogą liczyć na wsparcie pracowników w załatwieniu formalności związanych z refundacją NFZ czy PFRON. Szczegóły i kontakt: ul. Słowiańska 38, tel. 789 218 690.

### English & Tea

Kurs języka angielskiego – 12 spotkań po 1,5 godz, koszt: 480 zł, opłata w dwóch ratach – każda rata 240 zł. Grupy dobrane są w taki sposób, aby zapewnić kursantom i kursantom komfort nauki – są nieliczne, na różnych poziomach zaawansowania. Prowadząca zajęcia skupia się na skutecznej komunikacji i wskazuje, jak korzystać z nowych technologii, które wspierają naukę języka. Zajęcia przy kawie lub herbacie to również okazja do miłych spotkań. Szczegóły i kontakt: ul. Roosevelta 4/4, tel. 505 359 771.

### Kriomedica

Centrum specjalizuje się w świadczeniu usług fizjoterapeutycznych i rehabilitacyjnych z wykorzystaniem



FOT. KRIOMEDICA

### Zabieg w komorze kriogenicznej

niem najlepszych metod i nowoczesnych technik terapeutycznych. W ofercie terapia indywidualna, ćwiczenia grupowe, gimnastyka we współpracy z wykwalifikowanym specjalistą oraz zabiegi fizjoterapeutyczne. Możliwość skorzystania z krioterapii w specjalnej komorze – poddanie całego ciała krótkiemu działaniu niskich temperatur. Terapia zimnem powoduje wyzwolenie w organizmie szeregu korzystnych procesów i odruchów fizjologicznych. Dostępna jest też krioterapia miejscowa, stosowana punktowo na obszary, które uległy złamaniu, przeciążeniu lub zwyrodnieniu. Zabiegi w ramach NFZ (na podstawie skierowania od lekarza) lub prywatnie. Szczegóły i kontakt: ul. Starołęcka 42, tel. 61 871 55 00.

**W grudniu polecamy również ofertę wcześniej wyróżnionych miejsc:**

### Wielkopolskie Centrum Fizjoterapii

Bezpłatne zabiegi rehabilitacyjno-fizjoterapeutyczne w domu pacjenta. Oferta dla osób ze znac-

nym stopniem niepełnosprawności (I grupa). Chętni mogą skorzystać nawet z pięciu zabiegów dziennie przez cztery miesiące (dostępne są: konsultacja wstępna i końcowa z fizjoterapeutą, ćwiczenia indywidualne, praca manualna, nauka chodu, zabiegi fizykalne: laseroterapia, elektroterapia i in.). Nie trzeba oczekiwać w kolejce, wymagane jest jedynie skierowanie od lekarza rodzinnego lub lekarza specjalisty. Więcej: [wielkopolskiecentrumfizjoterapii.pl/fizjoterapia-domowa](http://wielkopolskiecentrumfizjoterapii.pl/fizjoterapia-domowa). Rezerwacja tel. 512 046 048. WCF zachęca też do skorzystania z fizjoterapii uroinekologicznej. Osoby starsze mogą skorzystać z 5 proc. zniżki na wizytę. Uroinekologia to specjalizacja fizjoterapii, która pomaga zarówno kobietom, jak i mężczyznom przywrócić prawidłową funkcję narządów i mięśni w obrębie miednicy. Pacjenci mogą zgłaszać się m.in. z takimi schorzeniami jak: nietrzymanie moczu i stolca, obniżenie narządów miednicy mniejszej, dolegliwości bólowe w obrębie miednicy, przed i po zabiegach ginekologicznych oraz chirurgicznych. Wizyty w siedzibie

Centrum przy ul. Łomżyńskiej 1. Zapisy i szczegóły: tel. 692 750 222.

### Salon Perfect Eye Optic

W grudniu Salon zachęca do skorzystania z 30 proc. rabatu na okulary z markowymi soczewkami fotochromowymi. Dzięki okularom z przyciemniającymi się soczewkami można zadbać o komfort widzenia na co dzień. Soczewki fotochromowe przyciemniają się przez oddziaływanie na nie promienie UV wyłącznie na zewnątrz, więc w pomieszczeniach okulary pozostaną bezbarwne. Kontakt: Salon Perfect Eye Optic, Kupiec Poznański, tel. 61 670 72 00.

### Centrum Medyczne Stanley

Centrum oferuje fizjoterapię stomatologiczną, skierowaną do osób mających problemy m.in. z bólem i trzaskami stawów skroniowo-

-zuchwowych, 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.

### Gabinet Podologiczny Maja Żołądź

Z okazji mikołajek Gabinet (os. Stefana Batorego 82n) zaprasza na darmowe konsultacje podologiczne, które odbędą się 4.12 w g. 9-14. Podczas konsultacji dowiesz się, co dolega Twoim stopom, specjaliści polecają też prawidłową pielęgnację oraz zaproponują terapię podologiczną. Rejestracja: tel. 509 927 148.

## Co z tą wodą?



**Przyrodniczy Uniwersytet Trzeciego Wieku to propozycja dla osób, które ukończyły edukację lub działalność zawodową, a chcą poszerzać swoją wiedzę oraz rozwijać aktywność intelektualną i społeczną.**

Oferta zajęć skierowana jest głównie do osób, które ukończyły 50. rok życia. Wstęp na wykłady jest bezpłatny. Sluchacze rozpoczęli rok

akademicki 2021/2022 wykładem pt. *Mięso w diecie człowieka*. Kolejne zajęcia dotyczyły gospodarki odpadami komunalnymi, w grudniu z kolei będzie się można wybrać na wykład *Ciągnij wodę na swój młyn! Światowe konflikty o wodę*. Obowiązują zapisy: tel. 61 848 70 26, [cku@up.poznan.pl](mailto:cku@up.poznan.pl) (po zapisaniu się organizatorzy podadzą miejsce, termin i godzinę spotkania).

## Włącz się do nauki!

Fundacja „Młyn Wsparcia” zachęca seniorki i seniorów do udziału w projekcie *WłączONY Senior*, w ramach którego można bezpłatnie skorzystać z kursu komputerowego lub internetowego zarówno na poziomie podstawowym, jak i zaawansowanym. Warsztat komputerowy skupi się przede wszystkim na pakiecie Office – uczestnicy będą uczyć się programów komputerowych do pisania,

liczenia oraz tworzenia prezentacji. Prowadzący warsztat internetowy pokażą, jak docierać do bezpiecznych informacji, korzystać z portali społecznościowych, rozkładu jazdy MPK czy aplikacji i programów, takich jak mObywatel, Profil Zaufany, Jakdojade.pl. Ponadto można też skorzystać z indywidualnych warsztatów technicznych, podczas których konsultanci rozwiążą wszelkie problemy z obsługą telefonów, table-

tów czy komputerów. Organizatorzy dysponują sprzętem technicznym, więc nie ma obowiązku przyniesienia własnego. Na warsztaty oraz indywidualne spotkania obowiązują zapisy: Agnieszka Jarosz, tel. 662 035 498. Spotkania odbywają się w Świetlicy Cafe przy ul. Krakowskiej 9a w małych grupach. Kurs przygotowany został w ramach programu Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej „Aktywni+”.

## Telefoniczny dyżur policjanta

**Jak działają oszuści? Jak postępować w sytuacji zagrożenia? Gdzie szukać pomocy? Policjanci z Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu prowadzą porady telefoniczne.**

Udzielają informacji na temat zagrożeń, z jakimi seniorzy mogą



spotkać się w życiu codziennym. Informują również, gdzie w razie konieczności uzyskać pomoc w danej sprawie oraz jak zachować się w sytuacji zagrożenia. Dyżury w każdy wtorek w g. 12-14, tel. 887 666 508.



## 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 Poznania, ul. F. Ratajczaka 44, 61-728 Poznań, [www.wm.poznan.pl](http://www.wm.poznan.pl) e-mail: [informator@wm.poznan.pl](mailto: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 Wsparcia 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.



# Mądre, (ale) kino

Na Międzynarodowy Festiwal Filmów Młodego Widza Ale Kino! zaprasza Centrum Sztuki Dziecka. 38 poprzednich edycji wydarzenia daje pewność, że znowu się uda. Od 28.11 do 5.12 filmy dostępne będą online na stronie [alekino.com](http://alekino.com).

Wydawałoby się, że selekcjonerzy filmów – pomagają im pedagodzy, krytycy filmowi i filmoznawcy, którzy rozpatrują propozycje pod innym kątem – mają pracę marzeń: po prostu siedzą i je oglądają. Ale nie zapominajmy, że ciąży na nich wielka odpowiedzialność, bo program festiwalu musi być różnorodny – zarówno pod względem tematycznym, jak i geograficznym. Poruszane też muszą być w filmach kwestie i problemy, które wydają się nie do rozwiązania.

Widzom zaprezentowanych zostanie w tym roku kilkadziesiąt tytułów w kilku sekcjach konkursowych (zarówno przy pełnych, jak i krótkich metrażach). Wśród krótkich animacji są m.in. film Michała Poniądzińskiego i Dominika Litwińskiego na podstawie książki *Praktyczny pan* wpisanej w 2017 roku na światową listę Białych Kruków czy

**39. MFFMW Ale Kino!**  
5–12.12 (online na [alekino.com](http://alekino.com))



FOT. MATERIAŁY ORGANIZATORÓW

## Praktyczny pan

*Ursa – pieśń zorzy polarnej*, którego autorką jest Natalia Malykhina. To z kolei opowieść o niedźwiadku polarnym, który gubi się podczas zabawy na śniegu. Ponadto ciekawymi propozycjami wydają się

także film *Emsahar* Hassana Al-Jahaniego, który opowiada o towarzyszeniu bliskim przy umieraniu, oraz francuska *Opowiadka* o samotności i wytrwałości w dążeniu do realizacji marzeń.

Z programu pełnych metraży polecam z kolei takie tytuły jak m.in. *Mój tata jest kielbaską* w reżyserii Anouk Fortunier; *Biała Twierdza* według scenariusza i reżyserii Igora Drljača, który swoją światową pre-

mierę miał na Berlinale Generation 2021, oraz *Buladó* Eché Janga – to z kolei kandydat Holandii do Oscara w kategorii najlepszy międzynarodowy film fabularny. O czym opowiada pierwszy z nich? Punktem wyjścia jest moment, w którym ojciec rzuca pracę w banku, bo chce zostać aktorem. „To, co na pierwszy rzut oka wydaje się absurdalnym i skazanym na niepowodzenie pomysłem, który może zagrozić rodzinie Schutijzerów, przemienia się w zabawną, ekscytującą i wzruszającą podróż” – czytamy w jego zapowiedzi. Bohaterami drugiego obrazu są natomiast Faruk i Mona, dwoje nastolatków z powojennego Sarajewa, których łączy tak samo wiele, jak dzieli. A razem z 11-letnią Kenzą, bohaterką *Buladó*, przenosimy się z kolei na Karaiby. Dziewczynka mieszka na jednej z wysp ze swoim racjonalnym tatą policjantem oraz dziadkiem, który identyfikuje się z duchowością rdzennych mieszkańców. Którą drogę sama wybierze?

Monika Nawrocka-Leśnik

## Na różne nastroje

Dla wnucząt wszystko, co najlepsze! Dlatego pod choinkę w tym roku polecamy płytę *Potupajki i dopoduszki*. *Potupajki* to kompozycje doskonale do tańczenia i skakania, *dopoduszki* z kolei wyciszają i ułatwiają skupienie.

Na płytę składa się 19 piosenek dla dzieci w wieku od 0 do 5 lat i bliskich im dorosłych: 8 potupajek (m.in. *Franek lubi róż*, *Droga do łóżka czy Spójnik*), 7 dopoduszek (to np. *Mróz* czy *Płyn*) i 4 bonusy. Te z pewnością rozpoznają mali fani *Wielkich Rzezy*, książki i sluchowiska, które swo-

FOT. MATERIAŁY ART FRACTION FOUNDATION



ją premierę miały na 14. festiwalu Sztuka Szuka Malucha. Teksty piosenek napisali Malina Prześluga i Konrad Dworakowski, a autorem muzyki jest Piotr Klimek. – Pomysł nabrał realnych kształtów w 2020 roku, gdy

szukaliśmy drogi do spotkania z naszymi widzami w trudnych chwilach pandemicznego zamknięcia. Piosenki umieściliśmy w Internecie, by każdy miał do nich swobodny dostęp. Projekt spotkał się z bardzo entuzjastycznym odbiorem – zaznaczają pomysłodawcy projektu z Art Fraction Foundation, która od ponad dziesięciu lat tworzy i prezentuje sztukę dla najmłodszych. Piosenki śpiewają aktorzy Teatru Animacji – partnera przedsięwzięcia: Juliana Dorosz, Aleksandra Leszczyńska i Marcel Górnicki oraz jego dramaturżka Malina Prześluga, ponadto także Iwona Skwarek, Anna Stela, Maria Dąbrowska, Jola Szczepaniak, Karolina Martin, Przemysław Lembic i Kuba Kawalec. **mnl**

PROMOCJA

### W grudniowym IKS-ie m.in.:

**Zapowiadamy:** spektakl *Gapiszon i Zuzia* w Teatrze Animacji oraz *Kordian i cham* Leona Kruczkowskiego w Teatrze Polskim, koncert *Filharmonicy Berlińscy w Filharmonii Poznańskiej* oraz koncert zespołu *Pidżama Porno*.

**Recenzujemy** poznański koncert Bruce'a Liu, laureata XVIII Festiwalu Chopinowskiego, książki: *Dziennikarz, który wiedział za dużo*. *Dlaczego Jarosław Ziętała musiał zginąć*, *Fizyka smutku* i *Dom stu szeptów*, wystawy: *Kongijczyków portret własny*. *Ma-larstwo kongijskie 1960–1990* w CK Zamek i *Poznański fotograf Sally Jaffé* w Muzeum Sztuk Użytkowych, a także operę-instalację *Carmen. Toujours la mort* Teatru Wielkiego.

**Rozmawiamy** z pianistą Bruce'em Liu, Olhą Hryhorash, Człowiekiem kultury sezonu 2020/2021 w Plebiscycie IKS-a i KulturyPoznan.pl, Ewą Kaczmarek, autorką spektaklu *Ewa i ja*, wyróżnionego tytułem Wydarzenia kulturalnego sezonu, a także z Przemysławem Terleckim, dyrektorem Wielkopolskiego Muzeum Niepodległości.



Płyta do posłuchania: [potupajkidopoduszki.com](http://potupajkidopoduszki.com).

Płyta do kupienia: w kasie Teatru Animacji (25 zł) oraz na: [independentmusicmarket.com/pl/](http://independentmusicmarket.com/pl/) (35 zł – cena regularna, 25 zł – z kodem rabatowym WIELKAZABAWA)



# Bileciki do kontroli!

Konduktor sprzedający i kontrolujący bilety w każdym tramwaju – tak problem gapowiczów rozwiązywano w Poznaniu na początku XX wieku.

Po II wojnie światowej, w ramach budowy społeczeństwa socjalistycznego, próbowano nakłonić pasażerów... by kontrolowali siebie nawzajem.

Kontrolerzy biletów nazywani są potocznie „kanarami”. Nie jest to określenie obraźliwe, a pochodzi od otoków w kolorze kanarkowym na czapkach przedwojennych warszawskich kontrolerów. Choć większość pasażerów deklaruje, że nie jeździ na gapę, to chyba każdemu zdarza się czasem „zapomnieć” odbić bilet lub przedłużyć sieciówkę. Z różnych względów wielu z nas nie lubi spotkań z kontrolerami. A przecież nie zawsze tak było. Do lat 60. „pan konduktor” cieszył się powszechną sympatią i szacunkiem społeczeństwa.

W Poznaniu kontrole biletów nastąpiły wraz z uruchomieniem komunikacji publicznej, czyli w 1880 roku, gdy zaczęły kursować tramwaje konne. Od 1898 roku stopniowo zastępowały je tramwaje elektryczne. Ceny za przejazd wynosiły 10 lub 20 fenigów. Konduktor nie tylko odbierał zapłatę, kasował i wręczał bilety, ale także wskazywał wolne miejsca, informował motorniczego, że może ruszać, a także doradzał pasażerom w sprawie przesiadek i oznajmiał przystanki.

Takie zasady obowiązywały do wybuchu II wojny światowej, gdy okupanci radykalnie je zmienili. We wcielonej do Rzeszy Wielkopolsce wprowadzono m.in. wagony „Nur für Deutsche”. Gdy takowych nie było, Polaków obowiązywały surowe przepisy – nie mogli np. siadać obok Niemców. Wprowadzano obostrzenia mające utrudnić Polakom życie i poniżyć ich. Obowiązywał m.in. zakaz korzystania z komunikacji miejskiej w g. 7.15–8.15 (czyli w czasie dojazdów do pracy).

Już 4 marca 1945 roku w zniszczonym Poznaniu ruszył pierwszy tramwaj. Oczywiście był w nim konduktor zarówno sprzedający, jak i kasujący bilety. Na początku lat 50. powszechne stały się tramwaje typu „N”, tzw. trumny, które zwykle jeździły z otwartymi drzwiami. Powszechna w tym czasie była jazda „na winogrono” oraz wskakiwanie



Kontroler biletów w tramwaju na ul. Szanieckiej, 1967 r.

w biegu. Konduktor musiał być sprostogawczy i szybki, by dotrzeć do wszystkich wsiadających i... wiszących na zewnątrz.

W listopadzie 1961 roku próbowano w Poznaniu zrealizować eksperyment społeczny mający korzenie w ideologii socjalizmu. Na linii nr 10 pojawiły się tramwaje bez konduktora. Wsiadający mieli pokazywać swój bilet współpasażerom. O wprowadzonej „nowince” informowała prasa, a także plakaty zawieszane w oknach tramwajów. W założeniu do pierwszego wagonu mieli wsiadać tylko pasażerowie posiadający bilet okresowy ze zdjęciem. W drugim wagonie bilety nadal sprawdzał konduktor.

Podobne rozwiązanie funkcjonowało w Moskwie, a także innych miastach ZSRR. Zwykle pasażerowie syczeli na wsiadającego, który zapomniał pokazać bilet i to dyscyplinowało zapominalskich. Czyżby władza ludowa oczekiwała, że tak będzie również w Poznaniu? W takim razie się zawiodła, bo chociaż poznańska prasa odnotowała dzień wprowadzenia przejazdów bez konduktora (6 listopada 1961 r.), to datę zakończenia tego „eksperymentu” pominięto już milczeniem. W naszym mieście takie rozwiązanie miało niewielkie

szanse powodzenia, chociażby dlatego, że poznaniacy nie lubią, gdy narusza się ich prywatność. A czymże jest zaglądnienie do sieciówki, i to ze zdjęciem! Zapewne przejazdy „bezkonduktorskie” nie trwały dłużej niż trzy lata, gdyż w 1963 roku wprowadzono pierwsze kasowniki i automaty biletowe. Oznaczało to kres ery

konduktorów i początek ery kontrolerów, która trwa do dziś.

Nie można nie wspomnieć niechlubnych wydarzeń z końca lat 90. i początku lat 2000. W mieście działała wtedy firma Konsol, która kontrolowała bilety na zlecenie MPK. Niestety system wynagrodzeń w Konsolu prowadził do nadużyć.

Każdy kontroler musiał na początku miesiąca wykupić za 300 zł bloczek mandatów wartych 400 zł. Potem mógł na nich zarabiać, przeprowadzając kontrole. Chcąc szybko odzyskać wkład własny, kontrolerzy często brali od złapanych gapowiczów pieniądze „do ręki”. Ostatecznie MPK zrezygnowało z usług tej firmy, przenosząc zadanie kontroli biletów na umundurowanych i nieumundurowanych pracowników MPK. Nie byli oni wynagradzani na zasadzie procenta od wystawionych mandatów. Otrzymywali normalne pensje. W 2003 roku rozpoczęła się rewolucja biletowa. Wprowadzono wtedy KOMkarty, czyli rodzaj elektronicznych sieciówek, na których można było doładować bilet miesięczny. KOMkarta sprawdziła się, ale miała ograniczone możliwości rozwoju i dodawania funkcjonalności. Po długich przygotowaniach w 2014 roku uruchomiono system PEKA (Poznańska Elektroniczna Karta Aglomeracyjna). PEKA ułatwiła życie nie tylko pasażerom, ale także „kanarom”. Kontrole biletów można teraz prowadzić szybciej. Wystarczy, by pasażer przyłożył kartę do czytnika i od razu wiadomo, czy ma ważny bilet. W Poznaniu bilety sprawdzają teraz pracownicy ZTM.

Szymon Mazur

## 99 lat historii

– Gdy zaczęła się wojna, Rumunia przyjęła 100 tys. uchodźców z Polski. Myśmy im pomagali – opowiada Helena Jankowska, wieloletnia tłumaczka na Konkursach im. Henryka Wieniawskiego w Poznaniu.

Helena Jankowska (z domu Żuk) ma dziś prawie 99 lat i jeszcze więcej historii do opowiedzenia. Urodziła się w polskiej rodzinie w Czerniowcach w ówczesnej Rumunii. Już jako dziecko, mieszkając w wielokulturowym mieście, znała pięć języków, była czynną, aktywną harcerką podczas wojny działającą w konspiracji. W 1945 roku trafiła do radzieckiego łagru, z którego udało jej się wydostać. Trafiła do Polski. Tu przez



xxxx

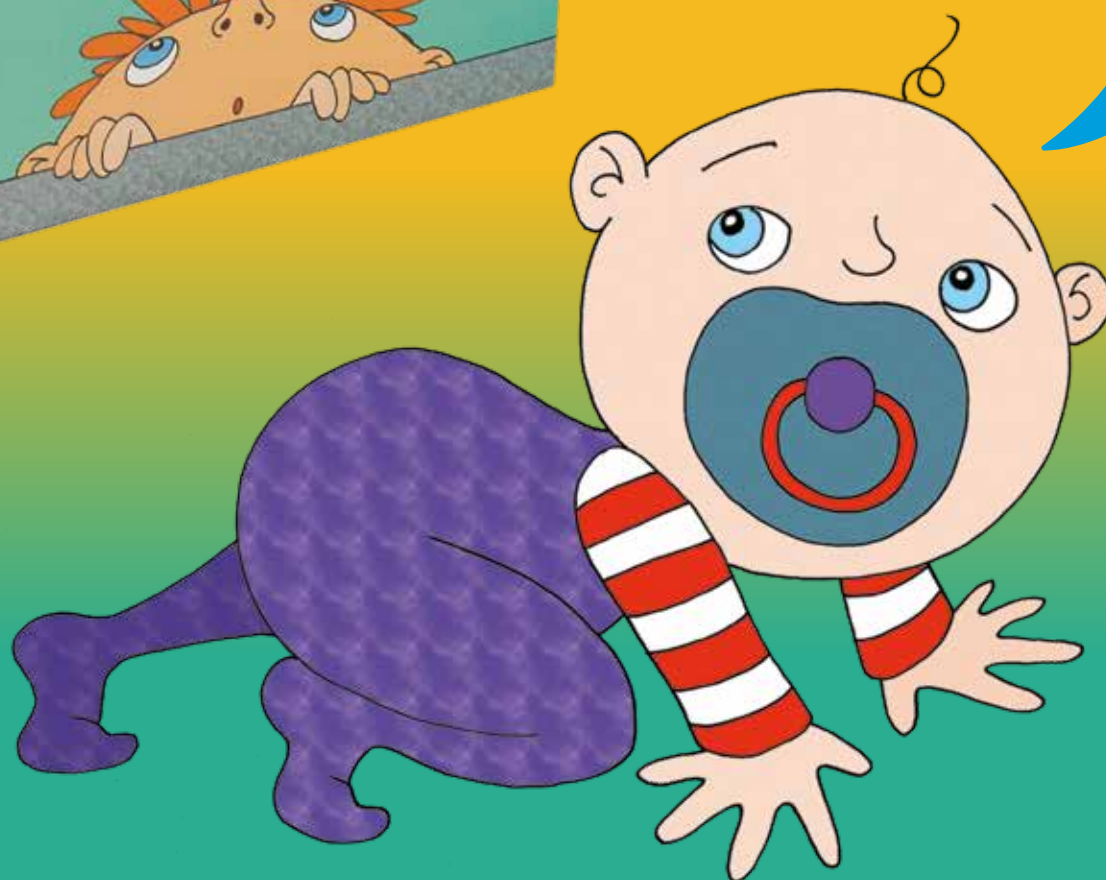
wiele lat była tłumaczką (m.in. na Konkursach Wieniawskiego) i przewodniczką po Poznaniu. agn



Poznańskie Archiwum Historii Mówionej ([historiamowiona.poznan.pl](http://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, utrwala się pamięć o historii najnowszej i życiu codziennym w Poznaniu i regionie.



# GWAROWA KSIĄŻECZKA DLA NAJMŁODSZYCH



dostępna na [sklep.wmposnania.pl](http://sklep.wmposnania.pl)  
i w Centrum Informacji Kulturalnej

 Wydawnictwo  
Miejskie  
Poznań

POZnań\*