SENIORALNY POZNAŃ

MIESIĘCZNIK
DLA SENIOREK
I SENIORÓW
LIPIEC 2022

www.poznan.pl
ISSN 2658-1272

TYTKA SENIORA
wewnątrz numeru

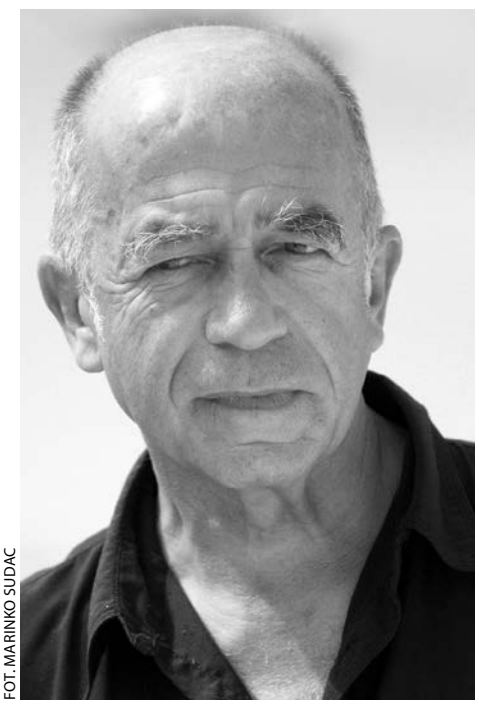
www.centrumis.pl
nr 7(31) 2022
Serwis miejski
m.poznan.pl

Honorowy i zasłużeni 2022

Profesor Wojciech Łączkowski Honorowym Obywatelem Miasta Poznania. Zasłużeni dla Miasta Poznania: Anna Chraniuk, Ewa Wycichowska, Jarosław Kozłowski i klub KKS Lech Poznań. Tak zdecydowała Rada Miasta na sesji w dniu 7 czerwca.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Wojciech Łączkowski – Honorowy Obywatel Miasta Poznania



FOT. MARINKO SUDAC

Jarosław Kozłowski – Zasłużony dla Miasta Poznania

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Anna Chraniuk – Zasłużona dla Miasta Poznania

FOT. KRZYSZTOF FABIAŃSKI

Ewa Wycichowska – Zasłużona dla Miasta Poznania

Profesor Wojciech Łączkowski jest prawnikiem związanym z Uniwersytetem im. Adama Mickiewicza. W latach 1989–1997 był sędzią Trybunału Konstytucyjnego, w latach 1994–1997 przewodniczącym Państwowej Komisji Wyborczej, a w latach 1998–2004 wchodził w skład Rady Polityki Pieniężnej.

Anna Chraniuk – propagatorka kultury i języka ukraińskiego w naszym kraju, ukończyła Konserwatorium Muzyczne im. Piotra Czajkowskiego w Kijowie, z Poznaniem związana od roku 1991.

Jarosław Kozłowski – jeden z najwybitniejszych współczesnych artystów wizualnych, przez długi czas związany z nurtem konceptualnym sztuki, którego w Polsce był prekursorem, od lat mieszka i pracuje w Poznaniu.

Ewa Wycichowska – tancerka, choreografka, pedagog, profesor sztuk muzycznych, w latach 1988–2016 była dyrektorem naczelnym i artystycznym Polskiego Teatru Tańca – Baletu Poznańskiego (PTT).

KKS Lech Poznań – jeden z najbardziej utytułowanych polskich klubów sportowych, obchodzący w tym roku swoje stulecie; choć kojarzony dziś z piłką nożną, przez wiele lat był najsilniejszym wielosekcyjnym klubem Wielkopolski.

Wyróżnienia, zgodnie z wieloletnią tradycją, przyznaje Rada Miasta Poznania w drodze uchwały, jako wyraz uznania i podziękowania za pracę i działania na rzecz rozwoju miasta oraz promowania go w kraju i za granicą. Wręczenie tytułów odbywa się zawsze podczas uroczystej sesji Rady Miasta w dniu 29 czerwca. Jest to Święto Miasta, dzień patronów Poznania – Świętych Piotra i Pawła.

oprac. **red.**

KKS Lech Poznań – Zasłużony dla Miasta Poznania

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

Terapia lasem i parkiem

Leśna Przychodnia organizuje zajęcia dla seniorek i seniorów (osób 55+) w lasach i parkach na terenie miasta Poznania.

Zajęcia polegają na niespiesznych spacerach w obszarach zielonych. Połączone są ze spokojną praktyką z zakresu dendro- i sylwoterapii (bazującą na prozdrowotnym wpływie drzew na organizm ludzki i na terapii lasem). Podczas zajęć można nauczyć się prostych metod relaksacji, które seniorki i seniorzy mogą później stosować samodzielnie. Część zajęć łączona jest z miniwykładem krajoznawczym (na temat historii miejsc, zabytków itd.). Jest to okazja do poznawania gatunków drzew, obserwacji zwierząt, nauki medytacji i kontemplacji leśnej. Zajęcia odbywają się w kameralnych grupach (5–12 osób) w poszczególnych dzielnicach Poznania: np. Dębiec, Piątkowo, Winiary/Bonin, Wilda, Rataje itd.

Zajęcia w lipcu:

- **6 lipca (środa)**, g. 9–12, spacer leśny dla seniorek i seniorów z inhalacjami sosnowymi, Chartowo-Biała Góra-Olszak
- **8 lipca (piątek)**, g. 9–12, spacer dla seniorek i seniorów z drzewami Cytadeli, Park Cytadela
- **10 lipca (niedziela)**, g. 9–12, spacer parkowy dla seniorek i seniorów z Wildy, park Jana Pawła II
- **16 lipca (sobota)**, g. 9–13, wycieczka leśna dla wytrwałych seniorek i seniorów, lasy w rejonie Naramowic
- **27 lipca (środa)**, g. 9–12, ćwiczenia oddechowe na Szachtach

Obowiązują zapisy: onulfi40@gazeta.pl. Odpłatność specjalna dla seniorów: 20 zł (na miejscu)/udział w jednych zajęciach – w przypadku zapisu na co najmniej trzy zajęcia odpłatność 15 zł za każde. Miejsce zbiórki podawane jest w odpowiedzi e-mail wraz z potwierdzeniem udziału.

Uwaga: przed zajęciami należy się odpowiednio przygotować (ubiór zabezpieczający odkryte powierzchnie ciała, napój, przekąska, mały ręcznik, zabezpieczenie przed komarami/kleszczami).

Organizatorzy zastrzegają sobie odwołanie zajęć w przypadkach losowych, np. załamanie pogody. Więcej informacji: facebook.com/lesna-przychodnia oraz terapialasem.cms.webnode.page. *oprac.* **red.**

FOT. MATERIAŁY ORGANIZATORÓW (3)

Spacer po lesie lub parku ma ogromny wpływ prozdrowotny na nasz organizm

FOT. ŁUKASZ JANOWICZ/MPK

Odszedł maszynista Maltanki

Pod koniec maja dotarła do nas bardzo smutna informacja o śmierci Pana Romana – wieloletniego maszynisty Kolejki Parkowej Maltanki. Pracę na kolei normalnotorowej rozpoczął w wieku 18 lat – w 1958 roku, a po przejściu na emeryturę w 2002 roku prowadził pociągi na Maltance, aż do 2019 roku. Jak wspominał w krótkim filmie Kolej życia: „Jako emeryt tak sobie dorabiam, a z drugiej strony jako hobby traktuję to, i to mnie bardzo cieszy, i daje mi satysfakcję, że mogę jeszcze to robić, co robiłem całe życie". Pan Roman nie doczekał niestety jubileuszu Maltanki, która w tym kończy 50 lat. Uroczyste oddanie kolejki do użytku nastąpiło 21 lipca 1972 r. Maltanka już pół wieku wozi kolejne pokolenia. *oprac.* **red.**

Rowerem po zdrowie

Druga edycja „Rajdu po zdrowie" odbędzie się 9 lipca nad Maltą. Ta charytatywna impreza rowerowa jest wyrazem wsparcia dla osób ze szpiczakiem mnogim, czyli nowotworem krwi. W rajdzie można uczestniczyć zarówno stacjonarnie, jak i online.

FOT. MATERIAŁY ORGANIZATORÓW

„Rajd po zdrowie" to wydarzenie o charakterze edukacyjnym skierowane do pacjentów ze szpiczakiem, ich bliskich oraz wszystkich, którzy chcą ich wesprzeć. Tegoroczna edycja rajdu odbędzie się pod hasłem #JedziemyPoZdrowie. Uczestnicy będą mieli do wyboru dwie trasy rowerowe – krótszą, 5-kilometrową (przejazd wokół jeziora Malta) i dłuższą 20-kilometrową (z przerwą w połowie trasy) oraz formę online. Na miejscu będzie można wypożyczyć rower.

Na mecie na uczestników rajdu czekać będą nagrody i atrakcje, np. strefa gastronomiczna oraz strefa Health Care z ofertą bezpłatnych badań diagnostycznych, m.in. badaniem skóry, badaniem gęstości kości i ogólnymi badaniami diagnostycznymi. W tym samym miejscu Fundacja DKMS będzie prowadziła punkt rejestracyjny dawców szpiku.

Organizatorem rajdu jest fundacja Carita, a jego inicjatorem podopieczny fundacji – Grzegorz, pasjonat kolarstwa i turystyki rowerowej. O tym, że choruje na szpiczaka, dowiedział się w 2017 roku, gdy choroba była już w bardzo zaawansowanym stadium. Szpiczak diametralnie zmienił jego życie, uniemożliwiając nie tylko realizowanie pasji, ale też prowadzenie normalnego życia. Jednak dzięki nowoczesnym lekom Grzegorz wrócił do formy i rok po diagnozie na kolejną wizytę w szpitalu oddalonym o 250 km pojechał... rowerem!

Szpiczak mnogi (szpiczak plazmocytowy) to nowotwór złośliwy układu krwiotwórczego. Jest drugim co do częstotliwości występowania nowotworem krwi. Co roku w Polsce diagnozuje się około 2 tys. nowych przypadków szpiczaka, a liczba osób diagnozowanych z roku na rok rośnie. W większości przypadków nowotwór ten występuje u osób po 50. roku życia, ale coraz częściej chorują osoby młodsze. Nie wiadomo, jakie są przyczyny szpiczaka, jednak rozwój medycyny i pojawienie się nowoczesnych terapii spowodowały, że ta nieuleczalna choroba staje się chorobą przewlekłą. Impreza odbywa się pod patronatem honorowym Ministra Zdrowia, Marszałka Województwa Wielkopolskiego i Prezydenta Miasta Poznania. Całe wydarzenie będzie transmitowane na stronie: rajdpozdrowie.org.

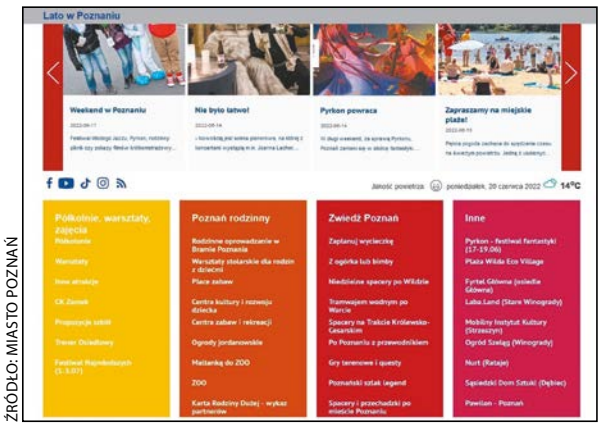
oprac. **szym**

Lato w Poznaniu - nowa strona

Rozpoczął się sezon urlopowy i wakacyjny. Liczne wydarzenia kulturalne, sportowe i rekreacyjne będą urozmaicać poznaniakom i gościom letni czas w naszym mieście. Miasto Poznań przygotowało specjalną stronę: Lato w Poznaniu, która prezentuje najważniejsze imprezy i atrakcje przygotowane przez instytucje miejskie oraz firmy komercyjne.

Na stronie **poznan.pl/lato** przedstawiane są miejsca letniego wypoczynku w plenerze, informacje o poznańskich festiwalach, imprezach cyklicznych, sportowych, adresy obiektów sportowych i rekreacyjnych umożliwiających aktywny wypoczynek. Na stronie jest także informacja, gdzie można zacumować łódź, wypożyczyć motorówkę lub kajak, by podziwiać Poznań od strony Warty, ponadto wykaz miejsc bezpiecznej kąpieli w Poznaniu i okolicznych gminach.

Seniorzy znajdą na stronie informacje o zajęciach organizowanych w ramach Trenera Senioralnego, a miłośnicy filmów i przedstawień teatralnych – repertuar poznańskich kin i teatrów oraz festiwali filmowych i teatralnych. Bogata



ŹRÓDŁO: MIASTO POZNAŃ

oferta propozycji jest wciąż uzupełniana o nowe, napływające na bieżąco zgłoszenia. Można również zgłaszać propozycje wypoczynku i atrakcji letnich przez formularz „Zaproponuj wydarzenie". Po akceptacji wydarzenia zostanie ono opublikowane w kalendarium.

oprac. **red.**

SENIORALNY POZNAŃ
Lipiec 2022 r. www.wmposnania.pl

Nie tylko kijki, siłownie i spacery...

Z dr. Zdzisławem Szkutnikiem, wieloletnim członkiem Miejskiej Rady Seniorów w Poznaniu, rozmawia Grażyna Wrońska.

Jak ten czas leci! Oboje możemy tak wykrzyknąć, ale przede wszystkim powinniśmy zrobić krótki bilans tych kilku lat, jakie upłynęły od naszej pierwszej rozmowy. Kończyła się wówczas III kadencja Miejskiej Rady Seniorów i Pana rola jako przewodniczącego...

Chociaż byłem gorąco namawiany, nie chciałem kandydować na kolejną kadencję, a właściwie to moje serce zmusiło mnie do takiej decyzji, do prowadzenia spokojniejszego trybu życia.

Ale mimo to nie zrezygnował Pan ze swego zaangażowania w sprawy seniorów...

Jeszcze kilka miesięcy, a będziemy święcić 15-lecie poznańskiej Rady Seniorów – przypomnę – pierwszej w kraju! Wiele się przez ten czas zmieniło, seniorzy poczuli swą siłę, są widoczni w mieście i wciąż odkrywają nowe pola dla swej aktywności. A wracając do mojej decyzji: choć podjąłem ją bardzo racjonalnie, od razu wiedziałem, że jak się już raz połknęło bakcyla pracy społecznej, to nie można się z tej przypadłości wyleczyć. Spraw do załatwienia jest wciąż mnóstwo, chociaż na szczęście sukcesy przeważają. W ogólnopolskim rankingu z 2019 roku dotyczącym warunków życia seniorów w Polsce Poznań zajął pierwsze miejsce. To m.in. dzięki takim inicjatywom jak „Złota Rączka", pakiet usług medycznych, „Pudełko życia", taksówki i książki na telefon, mycie okien etc. Są udogodnienia komunikacyjne – niskopodłogowe autobusy i tramwaje, popularyzacja kultury: zespoły śpiewacze, warsztaty literackie, świetnie działające uniwersytety trzeciego wieku, ulgowe bilety do kin i teatrów, coraz chętniej uprawiana turystyka i sport. A także – co może niektórych tradycjonalistów zdziwić – bardzo popularny internet! Według badań prof. Czaplińskiego aż 40 procent seniorów w dużych aglomeracjach w Polsce ma dostęp do tego środka komunikacji. A ja właśnie w tej dziedzinie szczególnie dobrze się czuję.

Był Pan przecież dyrektorem Biblioteki Uniwersyteckiej i już wówczas stawiał Pan na przyspieszenie procesów, które dziś stały się codziennością.

W Centrum Inicjatyw Senioralnych od wielu już lat można uzyskać profesjonalne wskazówki, jak korzystać z internetu. Są też specjalne kursy przybliżające cyfrowy świat. Pani Roma Cieślak właśnie za pracę na tym odcinku otrzymała tytuł „Wolontariusza Roku". A ja zaangażowałem się w utworzenie Poznańskiej Akademii Senioralnej działającej w ramach Jeżyckiego Centrum Kultury. Gdyby ktoś nie wiedział, jak tam trafić, podpowiadam: ulica Jackowskiego, tuż przy Kraszewskiego. Można tam podziwiać przyjazną atmosferę i ambitny program, o który dbają państwo Wyrębscy – pani Elżbieta i jej syn Karol. W ramach naszej Akademii już w 2020 roku uruchomiliśmy „Interaktywny podręcznik dla seniorów" i założyliśmy platformę edukacyjną Moodle, na której znajduje się w tej chwili kilkanaście kursów online. W czasie pandemii platforma ta odegrała bardzo ważną rolę. Dodam, że stworzyliśmy w Centrum, przy moim udziale, salkę komputerową z dziesięcioma laptopami z szybkim dostępem do internetu.

A w programie są jeszcze debaty oksfordzkie. Nigdy jakoś nie kojarzyłam ich z seniorami, raczej z naukowcami, publicystami…

Mam nadzieję, że od teraz będzie inaczej. To prowadzone na wysokim poziomie dyskusje. Jedna strona przedstawia konkretną tezę, broni jej, a druga strona się jej przeciwstawia. Wszystko odbywa się bardzo elegancko, to przecież pojedynek na argumenty wymagający precyzji myślenia, giętkiego języka i przede wszystkim znajomości tematu. Wzorem są praktyki brytyjskiego parlamentu. W latach 2019– 2021 przeprowadziliśmy takie debaty w różnych układach: uczniowie – seniorzy, seniorzy – seniorzy, seniorzy – studenci UAM. Właśnie wystąpiłem o finanse do Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę". Ogłosiło ono XV już edycję konkursu „Seniorzy w akcji". Tym razem chodzi o szkolenia dotyczące właśnie debat oksfordzkich. Aż 80 klubów seniora w Poznaniu otrzyma zaproszenie do udziału w tym przedsięwzięciu. A wspierać nas będzie grupa badawcza z UAM pod kierunkiem prof. Elżbiety Lesiewicz i dr. hab. Bartosza Hordeckiego.

FOT. MIASTO POZNAŃ

Zdzisław Szkutnik

Trzymam kciuki za powodzenie akcji i poproszę o przykład tematów dyskusji oksfordzkich.

Czy współczesność, elektroniczne środki komunikacji łagodzą albo eliminują samotność? Ten dylemat towarzyszy nie tylko naukowym debatom. W ostatnich dziesięcioleciach bardzo szybko zmieniają się warunki życia, zwyczaje, podróżujemy, porzucamy dawną pracę i zawód, uczymy się innego, emigracja nie należy do rzadkości, a więc rodzina, gdy potrzeba wsparcia na starość – jest daleko. Robiliśmy i robimy sporo, żeby poznać te procesy i łagodzić ich konsekwencje. Już w połowie II kadencji uruchomiliśmy w internecie stronę Miejskiej Rady Seniorów. W ciągu 3–4 lat odnotowaliśmy 560 tysięcy wejść! Do dyspozycji było ponad 2 tysiące tekstów! Szkoda, że na nowej stronie MRS teksty te już nie funkcjonują. Wtedy uruchomiliśmy także platformę edukacyjną Moodle dla rad seniorów w Wielkopolsce. Muszę się też pochwalić zainspirowaniem CIS-u do opracowania *Poznańskiego Przewodnika Seniorki i Seniora*. Wzorów szukaliśmy we Wrocławiu oraz Krakowie i szybko zdolny zespół CIS-u opracował własne vademecum. Dużym powodzeniem cieszy się też serwis prowadzony przez pana Romana Szymańskiego na portalu my60+.

Jak na seniora, który musi prowadzić spokojniejszy tryb życia, sporo jest różnych kwestii do przemyślenia i załatwienia...

Są też rzeczy bardzo przyjemne i burzące stereotypy o seniorach. Wróciłem właśnie z niezwykłego rejsu Wisłą! Z grupą seniorów w wieku 70–82 lata przepłynęliśmy na płaskodennym jachcie motorowym 945 km – od Krakowa do Gdańska, przy czym ja tylko do Warszawy (450 km). Podziwialiśmy życie rzeki, piękne okolice, ale i martwiliśmy się degradacją Wisły jako rzeki spławnej. Na trasie spotykaliśmy się z przedstawicielami klubów seniora, rad seniorów, uniwersytetów trzeciego wieku, burmistrzami, społecznikami. Zebraliśmy sporo doświadczeń, podzieliliśmy się swoimi problemami, zacieśniliśmy kontakty i nie wątpię, że zaczną one wkrótce owocować. Jedno jest pewne: nie należy bać się nowości ani konkurencji. Zaimponowała nam np. prawniczka Wiesława Borczykowa z Nowego Sącza, która utworzyła Federację Uniwersytetów Trzeciego Wieku konkurencyjną dla warszawskiej. Naszym rejsem zainteresowały się również media, a więc w świat poszły wiadomości o żeglarzach w słusznym wieku, ich pomysłach i doświadczeniach! W przyszłym roku chcielibyśmy przemierzyć Wielką Pętlę Wielkopolski na trzech jachtach „senioralnych". Będziemy poszukiwać sponsorów… Kapitan Henryk Kociemba i Roman Binek są bardzo przychylnie nastawieni do tego pomysłu, a my wierzymy, że w ten sposób zachęcimy seniorów do innych, niż to się utarło, aktywności. Nie tylko kijki, siłownie i spacery, ale też żeglowanie!

Co trzeba robić, by żyć tak ciekawie i jeszcze innych do tego zachęcać?

Postępować zgodnie z wymaganiami organizmu. Niezbyt szybkie tempo życia, niezasklepianie się w tym, co było, poszukiwanie nowych bodźców, przyjaźni, kultywowanie rodzinnych związków, odpowiednio dawkowany wypoczynek. Właśnie wróciłem z krótkich wakacji spędzonych w pięknej okolicy na północy Wielkopolski i przygotowuję się do corocznego sąsiedzkiego spotkania urządzanego od lat przez nasze starogrunwaldzkie Stowarzyszenie im. Jana Ostroroga. W ten sposób czcimy imieniny patrona ulicy i wpisujemy się w tradycje świetnych poznańskich Jarmarków Świętojańskich.

rozmawiała **Grażyna Wrońska**

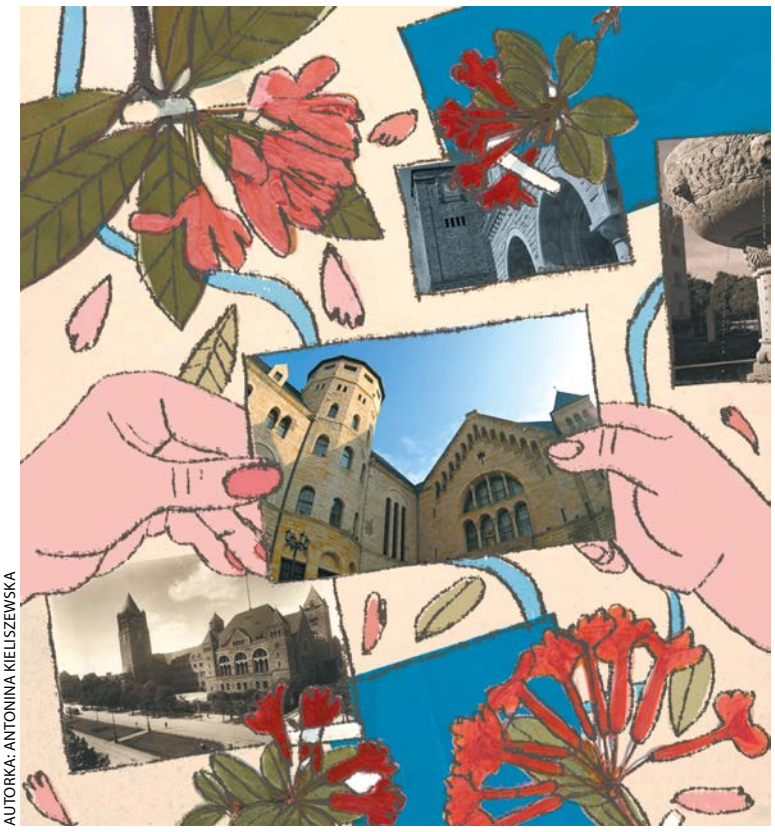
TYTKA SENIORA

Lipiec 2022 r.

Konkurs na wspomnienia o Zamku

W podręcznym bagażu pamięci przechowujemy te trudne, ale i te piękne wspomnienia, które niekiedy brzmią jak historie z baśni. Przypominanie często wiąże się z uruchomieniem zmysłów, z ulubionym zapachem kwiatów, ze smakiem chłodnego kompotu w czasie upalnego lata czy z ogrodem, w którym sadziliśmy pierwsze krzaki porzeczek. CK Zamek zachęca do podzielenia się wspomnieniami związanymi z zamkiem cesarskim, który już od 122 lat znajduje się na ulicy Święty Marcin. Przedmiotem konkursu „Pamiętam jak dziś", organizowanego we współpracy z Centrum Inicjatyw Senioralnych, który dedykowany jest osobom 60+, jest stworzenie pracy (albumu ze zdjęciami, zielnika, nagrania, ilustrowanego pamiętnika lub krótkiej formy literackiej), której głównym motywem będą wspomnienia – te dawne, ale także te z niedalekiej przeszłości, związane z CK Zamek w Poznaniu. Technika dowolna, liczy się inwencja twórcza, zaangażowanie, kreatywność i dobra zabawa. Do udziału w tworzeniu można zaprosić dzieci, wnuki, przyjaciół, koleżanki z działki, sąsiadów.

Na zwycięzców czekają nagrody rzeczowe w postaci m.in. biżuterii wykonanej przez artystkę Afiszkę z zabytkowego drewna odkrytego w Zamku, możliwość wzięcia udziału w prywatnym seansie kinowym w Sali Audiowizualnej czy jedyne w swoim rodzaju zwiedzanie przestrzeni zamkowych z przewodnikiem. W październiku (3–31.10) w ramach cyklu „Senioralni. Poznań" w Holu Wielkim na specjalnej wystawie będzie można podziwiać efekty kreatywności uczestniczek i uczestników konkursu.



AUTORKA: ANTONINA KIELISZEWSKA

Grafika konkursu „Pamiętam jak dziś"

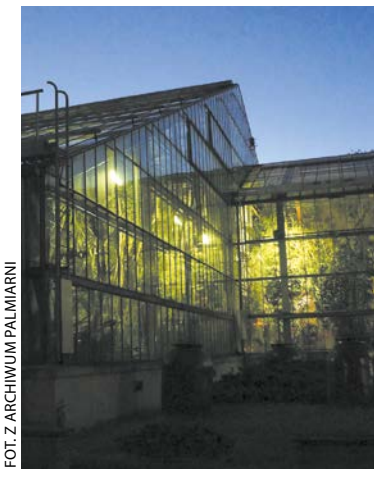
Prace można przesyłać drogą elektroniczną: konkurs@ckzamek.pl, pocztową: CK ZAMEK, ul. Św. Marcin 80/82, Dział Promocji, 61-809 Poznań lub przynosić je osobiście – do punku informacyjnego Zamku, codziennie od wt. do niedz. w g. 12–19 (parter, Hol Wielki, czerwona tuba). Termin nadsyłania prac: 1.07–18.09. Rozstrzygnięcie konkursu: 24.09. •

Palmiarnia nocą

15.07 odbędzie się druga edycja *Nocy w Palmiarni*. Wyjątkową atmosferę zapewnią m.in. występy bębniarzy, którzy zaprezentują bogactwo muzyki afrykańskiej.

Wydarzenie rozpocznie się o g. 20 i potrwa do g. 2 w nocy (kasa czynna do g. 1.30). Wstęp w cenie biletu do Palmiarni. Bilety: normalny 16 zł, ulgowy 12 zł.

Godziny otwarcia Palmiarni: wt.–pt. w g. 9–17 (kasa do g. 16), w sob., niedz. i święta w g. 9–18 (kasa do g. 17). W każdy wtorek w ramach akcji *Wtorki dla Seniora* bilety dla osób 60+ są w cenie 4 zł. •



FOT. Z ARCHIWUM PALMIARNI

Senior na Zamku

W Centrum Kultury Zamek można spędzić czas nie tylko na wystawach, koncertach czy spektaklach, ale także zwiedzając zabytkowe wnętrza – samodzielnie, z audioprzewodnikiem lub przewodnikiem.

Zamek oddano do użytku w 1910 roku jako rezydencję dla ostatniego niemieckiego cesarza, Wilhelma II. W XX wieku budynek pełnił różne funkcje: był siedzibą Uniwersytetu Poznańskiego i oficjalną państwową rezydencją (XX-lecie międzywojenne). Podczas II wojny światowej dokonano jego gruntownej przebudowy, aby stworzyć siedzibę dla Adolfa Hitlera. On sam nigdy się w niej nie pojawił, urzędował tu zbrodniarz wojenny Arthur Greiser, namiestnik Kraju Warty. Po wojnie funkcjonowały tu: Urząd Miasta, Pałac Kultury (od lat 60.), Centrum Kultury Zamek (od lat 90.).

Uczestniczki i uczestnicy zwiedzania z przewodnikiem oglądają najważniejsze miejsca Zamku, poznają skomplikowane dzieje budynku i odkrywają różne etapy historii XX wieku, ale i czasów cesarskich. W wakacje dostępne są różne formy zwiedzania Zamku z przewodnikiem, m.in. spacery z klimatem i z przyrodą w tle, zwiedzanie wieczorne i dla dzieci. Można wybrać się też na zwiedzanie *Ze spokojem*, w przyjaznym tempie, z możliwością skorzystania z przenośnych krzeseł i nagłośnienia używanego przez przewodnika. Więcej informacji na: ckzamek.pl.

FOT. M. MACIEJEWSKA

Centrum Kultury Zamek w Poznaniu

Zamek można także poznać, nie wychodząc z domu. Mediateka to bezpłatny internetowy zbiór tekstów, zdjęć, filmów o historii i działalności CK Zamek. Pod adresem: mediateka.ckzamek.pl znaleźć można wiele kategorii tematycznych, ciekawe wątki z przeszłości dawnego zamku cesarskiego oraz te współczesne. Z Mediateki, której zasoby są stale poszerzane, można korzystać w internecie oraz w przygotowanej do tego celu przestrzeni na drugim piętrze Zamku.

Wielu z nas pamięta Pałac Kultury z jego pracowniami, imprezami czy Kinem Pałacowym. Te wspomnienia są istotne, bo pokazują, jak ważne miejsce zajmuje Zamek w życiu poznaniaków. Warto podzielić się swoimi historiami na ten temat, do czego zachęca CK Zamek – kontakt: tel. 61 646 52 88, zwiedzanie@ckzamek.pl. •

UWAGA! Informacje na temat inicjatyw usług i wydarzeń zawarte w Tytce Seniora mogą okazać się nieaktualne z różnych powodów. Polecamy zaglądanie na strony i profile facebookowe instytucji i organizacji lub bezpośredni kontakt z organizatorami.

TYTKA SENIORA

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

Lato z Estradą 2022

FOT. MATERIAŁY ORGANIZATORÓW

Kilkadziesiąt wydarzeń kulturalnych przez 10 tygodni na 12 poznańskich osiedlach – Estrada Poznańska zaprasza na kolejną edycję Lata z Estradą.

Partnerami projektu są rady osiedli, lokalne firmy, instytucje kulturalne i oświatowe. Tegoroczna, szósta edycja odbędzie się pod hasłem „Podróże po kulturze: kierunek Północ", potrwa od 30.06 do 11.09. Skupi się na kulturze krajów bałtyckich i nordyckich. Uczestniczki i uczestnicy m.in. posłuchają muzyki w północnych językach, obejrzą też wspólnie najciekawsze filmy kina skandynawskiego.

Program wybranych wydarzeń w lipcu:

Antoninek – 23.07, g. 18.30, polana za Browarną Przystanią, koncert zespołu Paula Wolski & Miód;

Fabianowo-Kotowo – 13.07, g. 18, ogródek SP nr 52, ul. Fabianowo 29, pokaz performatywny i warsztaty *Do ciała*;

Grunwald Południe – 15.07, g. 17, park im. Jana Heweliusza, koncert interaktywny: Siły Specjalne;

Kiekrz – 22.07, g. 18.30, Przystań Kiekrz, ul. ks. E. Nawrota 14, koncert zespołu Paula Wolski & Miód;

Naramowice – 27.07, g. 17, boisko SP nr 60, ul. Boranta 2, spektakl *Kogut, który chciał obudzić słońce, i inne baśnie fińskie*;

Piątkowo – 14.07, g. 17, park na os. Bolesława Chrobrego, koncert zespołu Loop Trigger;

Piątkowo Północ – 29.07, g. 17, boisko przy ul. Sobieskiego 102, spektakl *Kogut, który chciał obudzić słońce, i inne baśnie fińskie*;

Starołęka-Minikowo – 28.07, g. 18, Park Rekreacji Starołęka Mała przy Fortecznej – spektakl *Kogut, który chciał obudzić słońce, i inne baśnie fińskie*;

Strzeszyn (teren zielony przy ul. Horacego i Owidiusza) – 7.07, g. 18, minikoncert storytellingowy i warsztaty *Którędy do Valhalli?*, 14.07, g. 18, warsztaty edukacyjne *Opowieści chrobotkowe*; 21.07, g. 18, spektakl *Kogut, który chciał obudzić słońce, i inne baśnie fińskie*;

Szczepankowo-Spławie-Krzesinki (ogród przedszkola nr 93, ul. Skibowa 13) – 5.07, g. 16.45, warsztaty plecenia wianków, 12.07, g. 16.45, spotkanie przy kawie *Fika przy kulturowym szwedzkim stole*.

W programie cyklu również sporo wydarzeń, na które można wybrać się z wnuczkami i wnukami – w lipcu nie zabraknie ich też na **Strzeszynie** i **Świerczewie**.

Szczegóły i pełen program wydarzeń na stronie: estrada.poznan.pl/estrada/lato-z-estrada. Kontakt: Estrada Poznańska, ul. Masztalarska 8, tel. 61 852 88 33. •

Na muzealnych ścieżkach

FOT. MATERIAŁY ORGANIZATORÓW

Muzeum Narodowe w Poznaniu oraz jego oddziały zapraszają do siebie w lipcu:

Muzeum Narodowe (Al. Marcinkowskiego 9). Czynne: wt.–czw. w g. 10–17, pt. w g. 11–20, sob.–niedz. w g. 11–17, bilety na wystawę stałą: 20 i 13 zł (we wtorki wstęp wolny), kontakt: tel. 61 856 80 00. Muzeum Sztuk Użytkowych w Zamku Królewskim (Góra Przemysła 1). Czynne: wt.–czw. w g. 10–17, pt. w g. 11–20, sob.–niedz. w g. 11–17, bilety: 20 i 13 zł, we wtorki wstęp wolny (na wystawy stałe), kontakt: tel. 61 856 80 75. Wystawy dostępne w muzeum w lipcu: *Rama do obrazu? Wystawa konserwatorska* (wstęp: 5 i 7 zł), *Co za małpa, proszę pana – pokaz duńskich ikon designu Kaya Bojesena* (wstęp w cenie biletu do muzeum). Lipcowe wydarzenia: 2.07, g. 12 – *Nie wszystko złoto, co się świeci* – warsztaty pozłotnicze dla dzieci i opiekunów (uczestnicy poznają ciekawe techniki pozłotnicze, pozwalające nadać przedmiotom nowy, niepowtarzalny efekt, wstęp: 7 i 5 zł); 9.07, g. 13 – oprowadzanie kuratorskie po pokazie *Co za małpa, proszę pana!* (zabawki tworzone od lat 30. XX w. przez duńskiego projektanta charakteryzują się trwałością, prostą formą, ale też nowym spojrzeniem na metody wychowawcze i postrzeganiem XX w. jako „stulecia dziecka", wstęp w cenie biletu do muzeum), 9.07, g. 12 – wykład *Ramy opowieści i ramy poznawcze* (spotkanie zamierza ukazać kluczową funkcję ramy w procesie rozumienia i definiowania rzeczywistości, wstęp: 7 i 5 zł); 16.07, g. 12 – wykład *Rama obrazu – samodzielne dzieło sztuki, jego przedłużenie, temat czy zbędny dodatek?* (dobór ramy do obrazu to nie tylko kwestia estetyczna i ochronna, ramy wzbogacają obrazy o walory znaczeniowe, wstęp: 7 i 5 zł); 23.07, g. 12 – wykład *Epitafium Hildebrandów ze Skwierzyny* (wykład o wyjątkowej historii zabytku, który podczas II wojny światowej utracił swoją pierwotną akantową oprawę, wstęp: 7 i 5 zł).

Muzeum Instrumentów Muzycznych (Stary Rynek 45). 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, kontakt: tel. 61 852 08 57. Muzeum prezentuje 500 obiektów ukazanych w kontekście poszczególnych epok, zespołów, miejsc i tradycji. •

Kino bardziej dostępne

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

Program lipcowy: 7.07 – *Powrót do tamtych dni* (po latach emigracji do USA wraca do Wrocławia ojciec 14-letniego Tomka, oprócz pieniędzy przywozi swoją chorobę alkoholową); 14.07 – *Krime Story. Love Story* (historia inspirowana prawdziwymi wydarzeniami, opisana w książce rapera Marcina Gutkowskiego, jest jak współczesna ekranizacja *Romea i Julii*); 21.07 – *Mój dług* (młody przedsiębiorca prześladowany przez bezwzględnego bandytę dopuszcza się morderstwa w obronie swoich najbliższych); 28.07 – *Marzec '68* (Warszawa, rok 1968. Studenci protestują przeciwko bezprawnemu relegowaniu kolegów z uczelni oraz w obronie zdjętych z afisza *Dziadów*). W Poznaniu kino Helios znajduje się w CH Posnania przy ul. Pleszewskiej 1. Szczegóły: tel. 61 622 72 97. •

Senior w Muzie

Spotkania filmowe w kinie Muza, dedykowane seniorkom i seniorom, odbywają się w środy o g. 15. Bilety 12 zł (po okazaniu legitymacji emeryta-rencisty albo Karty Seniora).

Program projekcji w lipcu: 6.07 – *Ennio* (legendarny kompozytor muzyki filmowej Ennio Morricone we wspomnieniach m.in. Clinta Eastwooda, Quentina Tarantino i Olivera Stone'a), 20.07 – *Elvis* (kariera Elvisa Presleya przez pryzmat skomplikowanej relacji z jego impresariem – w tej roli Tom Hanks), 27.07 – *A oni dalej grzeszą, dobry Boże!* (dalsze perypetie wciąż powiększającej się wielokulturowej rodzinki Verneuilów, tym razem podczas obchodów 40. rocznicy ślubu). Kontakt: kino Muza, ul. Św. Marcin 30, tel. 61 852 34 03. •

Poznańskie Centrum Dziedzictwa poleca

Każdego miesiąca odbywa się zwiedzanie Bramy Poznania dedykowane seniorkom i seniorom w towarzystwie przewodnika.

Najbliższy spacer odbędzie się 13.07 o g. 16. Uczestnicy oprowadzania prześledzą najważniejsze wydarzenia, których świadkiem była poznańska wyspa katedralna. W trakcie zwiedzania kolejnych sal ekspozycji – Gród, Woda, Złoto i Witraż – przewodnik opowie m.in. o założeniu grodu nad Wartą, znaczeniu chrztu Mieszka I, odzyskaniu niepodległości i burzliwych latach XX wieku. Udział w oprowadzaniu jest bezpłatny. Obowiązują zapisy: tel. 61 647 76 34, spacer trwa ok. 60 minut.

Bramę Poznania w lipcu można zwiedzać również w towarzystwie wnuczek i wnuczków. 5.07 o g. 11 Brama zaprasza na wydarzenie *Sekrety dźwięcznej wyspy*. Jakie dźwięki można spotkać dziś na Ostrowie Tumskim? Co mógł słyszeć panujący dawno temu na wyspie książę Mieszko I? Udział w spotkaniu pozwoli jego młodszym i starszym uczestnikom odkryć niemal wszystkie tajemnice wyspy. Koszt: 10 zł – bilet dla całej rodziny (maksymalnie 2 osoby dorosłe i 3 dzieci), obowiązują zapisy: tel. 61 647 76 34, spotkanie potrwa ok. 60 minut.

W letnie popołudnia można wybrać się również do Galerii Śluza (Śluza Katedralna, ul. Dziekańska 2) na spotkania z bohaterami i bohaterkami wystawy *Rękodzielni*, w ramach której prezentowane są historie poznańskich pracowni rzemieślniczych działających w naszym mieście od wielu lat. Kolejna „rzemieślnicza rozmowa" odbędzie się 9.07 o g. 16. W lipcowym spotkaniu udział wezmą: Patrycja Kamińska – fryzjerka z rodziny rzemieślniczej o ponadstuletniej tradycji, Janusz Bilicki – zegarmistrz specjalizujący się w naprawie starych zegarów oraz Marek Staniszewski – właściciel pracowni szycia kołder i czyszczenia pierza. Udział bezpłatny.

FOT. ŁUKASZ GDAK

Poznańskie Centrum Dziedzictwa

Seniorki i seniorów w lipcu zaprasza do siebie również Centrum Szyfrów Enigma (ul. Św. Marcin 78). 15.07 o g. 16 odbędzie się zwiedzanie gmachu Collegium Martineum i Mediateki Centrum Szyfrów Enigma pod hasłem „Budynek nieodkryty". Podczas spotkania będzie można poznać historię miejsca, gdzie funkcjonowała poznańska filia polskiego Biura Szyfrów i działali późniejsi pogromcy Enigmy. Zwiedzanie gmachu dawnego Komitetu Wojewódzkiego to także szansa, żeby dowiedzieć się, gdzie rezydował I sekretarz KW, i poznać niezwykłe okoliczności przejęcia gmachu na potrzeby Wydziału Historii UAM. Dodatkowo 5.07 o g. 16 wybrać się będzie można na zwiedzanie dedykowane osobom 60+, spotkanie potrwa ok. 90 minut. W przypadku obu spacerów obowiązują bezpłatne wejściówki do odbioru w kasach CSE, można je również wcześniej zarezerwować: tel. 61 888 45 12. •

Ale młyn! – lato w mieście

W programie miejskich wydarzeń sporo aktywności na świeżym powietrzu dedykowanych seniorkom i seniorom, do udziału w których wraz z Fundacją Kreaktywator zaprasza Fundacja Młyn Wsparcia.

Cykl spotkań *Senior na fleku* w ramach Łazarskiego Lata (w każdy wtorek o g. 16 na Rynku Łazarskim). Cykl spotkań *Senior nie bimba* w ramach Lata na Madalinie (w każdy czwartek o g. 12 w zajezdni tramwajowej przy ul. Madalińskiego 17).

Spotkania potrwają przez cały lipiec i sierpień. W ramach obu cykli m.in. treningi pamięci, warsztaty rękodzielnicze, fotograficzne, kulinarne czy cyfryzacyjne, w spotkaniach mogą wziąć też udział seniorzy z Ukrainy, na miejscu do ich dyspozycji będzie wsparcie językowe, udział bezpłatny. Na spotkania nie obowiązują zapisy, ale jeśli zdecyduje się w nich wziąć udział większa grupa – powyżej 10 osób, np. członkowie klubu seniora – organizatorzy proszą o informację. Szczegóły: tel. 663 942 366, 662 035 498.

W lipcu Fundacja Młyn Wsparcia zaprasza też na podchody związane z domowymi działaniami ekologicznymi (6, 27.07, g. 11, ul. Mostowa 16) oraz ekowarsztaty dotyczące zamienników toksycznych środków czystości i kosmetyków przyjaznych środowisku (13, 20.07, g. 11, podwórko przy ul. Grobla 22). Uczestnicy podchodów i warsztatów (którzy wezmą udział we wszystkich spotkaniach) otrzymają sadzonki kwiatów miododajnych, udział bezpłatny, zapisy: tel. 663 942 366, 662 035 498. Fundacja prowadzi również Klub Seniora „Niezły Młyn". W lipowym programie klubu: taniec terapeutyczny (2, 12, 19.07, g. 11, Stare Koryto Warty), pozostałe spotkania w siedzibie klubu (ul. Mostowa 16) – fitness (7, 21, g. 16.30), Logoterapia (5, 26, g. 16), trening pamięci (4, 18, g. 14), warsztaty kulinarne (25.07, g. 14). Udział we wszystkich zajęciach jest bezpłatny, zapisy: tel. 662 035 498. Seniorki i seniorzy z Klubu Seniora „Niezły Młyn" w lipcu zapraszają dzieci poznańskich podwórek do udziału w wakacyjnych spotkaniach (4, 11, 18, 25.07, g. 11), podczas których prezentować będą gry i zabawy podwórkowe z czasów swojego dzieciństwa. Organizatorzy zapewniają akcesoria do podwórkowych zabaw oraz upominki dla dzieci. Szczegóły: tel. 662 035 498, 663 942 366. •

Wielkie święto animacji

Animator to największy i najciekawszy międzynarodowy festiwal filmu animowanego w Polsce.

Na każdej edycji prezentowanych jest ponad 500 filmów z całego świata, w tym retrospektywy, przeglądy tematyczne, premiery, projekcje z muzyką na żywo czy rzadko prezentowane dzieła pionierów animacji. Animator to także spotkania z twórcami, wystawy, koncerty, warsztaty i wykłady. Wielu projekcjom towarzyszy muzyka na żywo. Na festiwalu prezentowane są nie tylko najnowsze dzieła i współczesne trendy kina animowanego, ale również bogaty dorobek historii i prehistorii kinematografii światowej.

Głównym hasłem tegorocznej edycji festiwalu, który odbędzie się w dniach 8–21.07, jest „Turning points". Hasło powstało na bazie obserwacji, uczestnictwa i przeżywania niepokojących wydarzeń z ostatnich miesięcy, takich jak: pandemia, załamanie gospodarcze, wojna w Ukrainie czy szeroko pojęty kryzys społeczno-ideologiczny. Szczegóły na stronie: animator-festival.com. •

Można dopracować więcej

Od 1 czerwca 2022 roku emeryci i renciści, którzy nie osiągnęli powszechnego wieku emerytalnego, mogą dopracować więcej do swojego świadczenia.

Jeżeli kwota przychodu nie przekroczy 70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w kraju (od czerwca 2022 roku jest to kwota 4364 zł brutto) – ZUS nie zmniejszy pobieranego świadczenia emerytalno-rentowego. Jeżeli kwota osiąganego przychodu będzie wyższa niż 70 proc., ale niższa od 130 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w kraju (między 4364,70 a 8105,80 zł brutto) – ZUS zmniejszy wypłacane świadczenie o kwotę przekroczenia, jednak nie więcej niż kwotę maksymalnego zmniejszenia. Kwota maksymalnego zmniejszenia jest różna dla poszczególnych świadczeń. Od marca 2022 roku do lutego 2023 roku dla emerytur i rent z tytułu całkowitej niezdolności do pracy wynosi miesięcznie 691,94 zł brutto, dla rent z tytułu częściowej niezdolności to kwota 518,99 zł brutto, a dla rent rodzinnych – 588,19 zł brutto. Jeżeli kwota osiąganego przychodu będzie wyższa niż 130 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w kraju, czyli 8105,8 zł brutto – ZUS wstrzyma wypłatę świadczenia. Kwotę przekroczenia rozliczamy w stosunku rocznym, czyli sumujemy dopuszczalne kwoty od stycznia do grudnia i porównujemy z tym, ile dopracowaliśmy w całym roku kalendarzowym. Jednak istnieje możliwość rozliczania się miesięcznie, jeżeli jest to dla klienta korzystniejsze.

Emeryci i renciści, którzy osiągnęli powszechny wiek emerytalny (60 lat w przypadku kobiet, 65 lat w przypadku mężczyzn), mogą dopracowywać do swojego świadczenia bez ograniczeń. Wyjątkiem od tej zasady są emeryci, którym emeryturę ZUS podniósł do kwoty świadczenia minimalnego, czyli od marca jest to 1338, 44 zł brutto. Wtedy, jeżeli przychód z tytułu pracy przekroczy wysokość kwoty podwyższenia do minimum, to emerytura będzie wypłacana w niższej kwocie, a więc bez dopłaty do wysokości minimalnej. •

Dzielnicowy w Twoim telefonie

Policja zachęca do korzystania z aplikacji „Moja Komenda". To narzędzie, które zapewnia szybki dostęp do informacji o adresach i numerach telefonów obiektów policyjnych oraz kontakt ze wszystkimi dzielnicowymi z całego kraju.

Aplikacja została przygotowana przez Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji oraz Policję w ramach programu „Dzielnicowy bliżej nas" z myślą o osobach, które kontaktują się z policją w sytuacjach innych niż te bezpośrednio zagrażające życiu lub zdrowiu. Wystarczy wpisać miejscowość, nazwę ulicy i numer posesji, a aplikacja wyszuka dzielnicowego, który dba o ten rejon. Dzielnicowych można wyszukiwać także po ich imionach i nazwiskach. Aby połączyć się z funkcjonariuszem, wystarczy jedno kliknięcie.

Aplikacja „Moja Komenda" zawiera także bazę teleadresową wszystkich komend i komisariatów w Polsce, dodatkowo dane na temat jednostek, m.in. rewirów dzielnicowych oraz posterunków. Została wyposażona w dwa tryby wyszukiwania informacji. Po włączeniu usług lokalizacyjnych w telefonie sama odnajdzie najbliższe policyjne obiekty. Po przejściu w tryb online wystarczy jedno kliknięcie, by wskazała trasę do najbliższej komendy lub komisariatu. Aplikacja jest bezpłatna i została opracowana na urządzenia mobilne bazujące na systemach operacyjnych Android oraz iOS. •

Archeologia na wystawie

W zbiorach Muzeum Archeologicznego (pałac Górków, ul. Wodna 27) znajdują się tajemnicze zabytki pochodzące z okresu awarskiego.

Wystawa z cyklu *Bliskie spotkania z...* prezentuje te charakterystyczne przedmioty oraz przybliża kulturę okresu awarskiego w Kotlinie Karpackiej. Wstęp po zakupie biletu do muzeum (6 i 10 zł), wystawa do 30.08. Szczegóły: tel. 61 852 82 51. W Rezerwacie Archeologicznym *Genius loci* (Ostrów Tumski, ul. Posadzego 3) w ramach cyklu *Wystawy jednego zabytku* prezentowana jest ekspozycja *Skarb srebrny z Łącznego Młyna*. Wstęp po zakupie biletu do rezerwatu (6 i 10 zł), wystawa dostępna do 2.10. Szczegóły: tel. 61 852 21 67. •

Zapisz się na UTW

Towarzystwo Uniwersytet Trzeciego Wieku przyjmuje zapisy słuchaczek i słuchaczy na nowy rok akademicki 2022/23.

W programie: wykłady w siedzibie UAM w Poznaniu (dwa razy w miesiącu), zajęcia w sekcjach popularnonaukowych (historia sztuki, historia i kultura antyczna, poznaj świat, styl życia, różne oblicza kina, astronomia, fitness umysłu, język angielski, język niemiecki), ruchowych (spacery po Poznaniu, joga, pilates, terapia tańcem, rytmika, pływanie) oraz w sekcji rysunku i malarstwa. Osoby zainteresowane udziałem powinny wypełnić kwestionariusz dostępny na stronie: utw.poznan.pl oraz w biurze Towarzystwa przy ul. Ratajczaka 37 (czynne pon.–śr., g. 10–14). Warunkiem zakwalifikowania się będzie uiszczenie w terminie 7 dni od daty złożenia kwestionariusza opłaty wpisowej (25 zł, obowiązuje nowych członków) oraz opłaty rocznej (120 zł, obowiązuje wszystkich kandydatów). Szczegóły: tel. 512 704 595 (pon.–śr., g. 10–14). •

Artysta w każdym wieku!

Zajęcia artystyczne w semestrze 2022/2023 w ramach Uniwersytetu Artystycznego Trzeciego Wieku działającego przy UAP odbędą się stacjonarnie, a wykłady online.

W programie zajęć:

- fotografia (6 spotkań w semestrze, opłata: 240 zł, rozkład zajęć zostanie podany podczas pierwszego spotkania organizacyjnego w październiku),
- ikonopisanie (12 spotkań w semestrze, opłata: 450 zł, grupa I – zajęcia we wtorki, g. 16–19.45, grupa II – zajęcia w środy, g. 16–19.45, grupa III – zajęcia w piątki, g. 17–20.45),
- malarstwo (7 spotkań w semestrze, opłata: 310 zł, grupa I – zajęcia w soboty, g. 10–13.45, grupa II – zajęcia w soboty, g. 14–17.45, grupa III – zajęcia w czwartki, g. 10–13.45, grupa IV – zajęcia w piątki, g. 15–18.45, grupa V – rozkład oraz godziny zajęć zostaną podane w późniejszym terminie),
- rysunek (7 spotkań w semestrze, opłata: 310 zł, grupa I – zajęcia w soboty, g. 9.30–13.15, grupa II – zajęcia w soboty, g. 13.45–17.30, grupa III – zajęcia w piątki, g. 11–14.45),
- wykłady (6 spotkań w semestrze, opłata: 140 zł, zajęcia w środy, g. 10–11.30).

Zapisy są przyjmowane do 30.09. W celu zarezerwowania miejsca należy wysłać wiadomość na adres: uatw@uap.edu.pl, podając: imię, nazwisko, sekcję, grupę. Materiały na wszystkie zajęcia plastyczne uczestnicy UATW zapewniają sobie we własnym zakresie. Szczegóły: uatw.uap.edu.pl, sekretariat UATW, pl. Wielkopolski 9, pok. 401, budynek C, tel. 61 853 00 18 wew. 119 (czynny we wtorki w g. 11–15). •

Drzewa z innej perspektywy

Galeria Miejska Arsenał zaprasza seniorki i seniorów na wyjątkowy spacer w koronach drzew (Dolina Szklarki), 9.07 o g. 11.

Uczestnicy i uczestniczki będą obserwować przyrodę, ale też dowiedzą się, jak obserwacje ornitologiczne wpływają na samopoczucie człowieka. Zajęcia zakończą się wykonaniem pracy plastycznej w technice kolażu. Organizatorzy zapewniają tłumacza języka ukraińskiego i rosyjskiego. Zbiórka: parking przy Nowym Zoo, ul. Krańcowa 81, spacer potrwa ok. 2 godzin. Zapisy i szczegóły: tel. 667 920 032.•

Powstanie na ekranie

8.07 o g. 15.30 w kinie Charlie Monroe (ul. Rybaki 6a) będzie można zobaczyć fabularyzowany dokument *Zwycięstwo. Powstanie Wielkopolskie 1918–1919*. Bilety: senioralny: 15 zł, grupowy: 12 zł (grupa od 10 osób), normalny: 20 zł. W celu zgłoszenia grupy i umówienia terminu pokazu kontakt: tel. 601 700 688. •

CIS zaprasza

Centrum Inicjatyw Senioralnych czynne jest od pon. do pt. w g. 8–16. W CIS skorzystać można obecnie m.in. z bezpłatnych konsultacji cyfrowych. Podczas indywidualnych spotkań można dowiedzieć się, jak obsługiwać smartfon, tablet lub laptop, a także jak wyszukiwać informacje w internecie czy korzystać z internetowych komunikatorów (WhatsApp, Messenger itd.). Spotkania trwają 45 minut (można uczestniczyć maksymalnie w pięciu), są bezpłatne. Kontakt: tel. 61 847 21 11 lub 61 842 35 09. Centrum zachęca także do zaglądania na stronę: centrumis.pl i profil facebookowy, gdzie publikowane są aktualności oraz najważniejsze informacje na temat oferty w mieście dedykowanej osobom starszym. *oprac.* **CIS**

Senioralni. Poznań 2022 – zgłoszenia

Lato w pełni, my jednak już myślimy o jesieni i rozpoczynamy przygotowania do kolejnej edycji cyklu kulturalno-edukacyjnego dla seniorów pod hasłem „Senioralni. Poznań". I jak zwykle mamy ogromną nadzieję, że wspólnie uda nam się przygotować ciekawy program wydarzeń, w których ochoczo wezmą udział najstarsze mieszkanki i mieszkańcy naszego miasta. „Senioralni", tradycyjnie, rozpoczną się inauguracją w ostatnią sobotę września – szczegółami na temat wydarzenia podzielimy się nieco później. A już dziś serdecznie zapraszamy miejskie instytucje, uniwersytety trzeciego wieku, organizacje pozarządowe do wzięcia udziału w 12. edycji naszego cyklu. Zachęcamy do organizowania spotkań, spektakli, pokazów czy warsztatów, także takich wydarzeń, w których będą mogli wziąć udział seniorzy i seniorki z Ukrainy (jeśli będzie taka możliwość, bylibyśmy ogromnie wdzięczni, gdyby udało się przygotować opis wydarzenia w języku ukraińskim). Wydarzenia mogą odbywać się stacjonarnie (w pomieszczeniach lub na świeżym powietrzu) oraz w formule online.

W tym roku zachęcamy do przygotowania wydarzeń w terminie 3–30.10. Zastrzegamy sobie prawo do wyboru propozycji, które ostatecznie znajdą się w programie „Senioralnych". Wstępną deklarację udziału należy przesłać do 31.07 na adres zuzanna.macko@centrumis.pl. Konkretne propozycje należy przesłać do 6.09, również na adres zuzanna.macko@centrumis.pl. W pełnym zgłoszeniu należy podać datę i godzinę wydarzenia, krótki opis (najlepiej 2–3 zdania), miejsce, organizatora, informację na temat zapisów (koniecznie numer telefonu do zapisów) oraz ewentualnych opłat. Szczegółowe informacje: tel. 61 847 21 11, 61 842 35 09. *oprac.* **CIS**

Poznańska Złota Karta

Kartę Seniora – Poznańską Złotą Kartę posiada już ponad 31 tys. seniorek i seniorów i w dalszym ciągu cieszy się ona dużym zainteresowaniem. Karta upoważnia do korzystania z szerokiej oferty ulg i rabatów, zarówno miejskich instytucji kulturalnych, sportowych czy edukacyjnych, jak i prywatnych firm.

Zachęcamy przedsiębiorców, przedstawicieli instytucji kulturalnych, sportowych i edukacyjnych do złożenia oferty w ramach Poznańskiej Złotej Karty. Aby zostać partnerem akcji, należy wypełnić specjalną tabelę, podając m.in. dane teleadresowe firmy (wraz z numerem NIP i REGON) i przedstawiając proponowaną ofertę, a następnie przesłać ją na adres: zuzanna.macko@centrumis.pl (tabela danych oferenta oraz regulamin Poznańskiej Złotej Karty znajdują się na stronie: centrumis.pl w zakładce „Poznańska Złota Karta"). Po uzgodnieniu szczegółów podpisane zostanie porozumienie, a informacja o udziale firmy w programie pojawi się na stronie internetowej Miasta oraz stronie Centrum Inicjatyw Senioralnych.

Karta przysługuje osobom, które ukończyły 60 lat oraz opłacają podatki w Poznaniu. Złożenie wniosku i odbiór Karty możliwe są podczas jednej wizyty. Wnioski o wydanie Poznańskiej Złotej Karty należy składać w siedzibie Poznańskiego Centrum Świadczeń przy ul. Wszystkich Świętych 1 (róg ul. Za Bramką). Uwaga – wizyta w PCŚ możliwa jest jedynie po wcześniejszej rejestracji pod numerem tel. 61 646 33 44. *oprac.* **CIS**

MIEJSCA PRZYJAZNE SENIOROM

Akcja Centrum Inicjatyw Senioralnych promuje miejsca (również prywatne), które odpowiadają na potrzeby osób starszych poprzez oferowanie atrakcyjnych produktów, usług, zniżek i dostosowanie swojej architektury.

W lipcu w ramach akcji polecamy:

Promedica

W dniach 11–14.07 w siedzibie Promedica (ul. Mickiewicza 31, pok. 104) będzie można bezpłatnie wykonać szczegółowe badanie słuchu i skorzystać z profesjonalnego doradztwa i testowania aparatów słuchowych. Wszystko po to, by znaleźć najlepsze rozwiązanie i w pełni cieszyć się życiem i czasem spędzonym na rozmowach z bliskimi. Rezerwacja wizyty: tel. 534 027 174.

Med Polonia

Przychodnia przy ul. Obornickiej 262 w lipcu zachęca do skorzystania z terapii falą uderzeniową w obniżonej cenie: 50 proc. zniżki, koszt: 60 zł. Ta metoda rehabilitacyjna polecana jest osobom zmagającym się m.in. z bólami barku, biodra, nadgarstka, szyi, pleców, zapaleniem ścięgna rzepki, ścięgna Achillesa, kolanem biegacza, łokciem tenisisty i golfisty, ostrogą kości piętowej. Z terapii można skorzystać w każdy wtorek w g. 17–19 oraz sobotę w g. 9–14. Zapisy: tel. 61 664 33 00. W ramach kontraktu z NFZ przychodnia wykonuje też konsultacje specjalistyczne m.in. z zakresu chirurgii ogólnej, neurologii czy urologii. Szczegóły: tel. 61 664 33 00.

Centrum Medyczne Stanley

Sklep medyczny StanleyMed zachęca do zakupów bez wychodzenia z domu. Możliwe jest skorzystanie z darmowej dostawy (przy zamówieniu powyżej 100 zł, na terenie Poznania, 15 km od sklepu, w innych przypadkach doliczane jest 15 zł). Darmowa wysyłka przy zakupach powyżej 300 zł. W sklepie dostępne jest m.in. obuwie medyczne, sprzęt do ćwiczeń, sprzęt pomocniczy. Pełną ofertę można znaleźć na stronie: stanleymed.pl. Sklep działa również stacjonarnie przy ul. 28 Czerwca 1956 r. nr 135, pon.–pt., w g. 8–20, sob. w g. 9–13, tel. 532 746 580.

Wielkopolskie Centrum Fizjoterapii

Centrum zachęca seniorki i seniorów do korzystania z lipcowych zniżek. Dla pierwszych 20 pacjentów, którzy zgłoszą się do Centrum, na hasło „Tytka Seniora" dostępny będzie rabat – 20 proc. na badania: USG jamy brzusznej, USG tętnic szyjnych i kręgowych, doppler tętnic jednej kończyny dolnej, doppler tętnic obu kończyn dolnych. Dodatkowo pacjenci z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności (I grupa) mogą skorzystać z bezpłatnej (w ramach skierowania NFZ) fizjoterapii ambulatoryjnej i domowej. Kontakt i szczegóły: Wielkopolskie Centrum Fizjoterapii, ul. Łomżyńska 1, 692 750 222, wielkopolskiecentrumfizjoterapii.pl. *oprac.* **CIS**

Wywiezieni w nieznane...

80 lat temu Niemcy wywieźli z więzienia w Forcie VII Adolfa Bnińskiego, byłego wojewodę poznańskiego, oraz 19 organizatorów Polskiego Państwa Podziemnego na terenie Wielkopolski. Dalsze losy więźniów są nieznane.

W czasie II wojny Wielkopolskę wraz z częścią województwa łódzkiego wcielono do Rzeszy, tworząc tzw. Warthegau – Kraj Warty. Miał być wzorcową niemiecką prowincją, którą w ciągu 10 lat planowano całkowicie oczyścić z Polaków. Polskie nazwy geograficzne zmieniono na niemieckie, zakazano działalności polskich organizacji i instytucji, zamknięto kościoły i zakazano praktyk religijnych. Odbywały się masowe wypędzenia Wielkopolan z domów, trwały też masowe wywózki młodych mężczyzn i kobiet na przymusowe roboty.

Niemcy wytrwale poszukiwali przedstawicieli polskiej inteligencji, w tym działaczy politycznych i samorządowych, nauczycieli, księży oraz powstańców wielkopolskich. Już od pierwszych tygodni okupacji byli oni osadzani bez procesów w więzieniach albo rozstrzeliwani w publicznych egzekucjach. Tysiące Wielkopolan trafiło do obozu karno-śledczego w Forcie VII. Grozę uwięzienia w kazamatach fortu pogłębiały brutalne i długotrwałe przesłuchania w siedzibie Gestapo mieszczącej się w Domu Żołnierza. Około 20 tysięcy więźniów nie doczekało zakończenia wojny i uwolnienia. Wielu z nich zmarło z głodu, zimna i chorób w celi lub zostało wywiezionych i zamordowanych poza terenem obozu. Taki los spotkał m.in. hrabiego Adolfa Bnińskiego, przedwojennego wojewodę poznańskiego (1923–1928) i senatora (1935–1939), a w czasie wojny przedstawiciela rządu w tzw. Kraju Warty, oraz uwięzionych wraz z nim 19 organizatorów struktur Polskiego Państwa Podziemnego w Wielkopolsce.

W czasie II wojny światowej działalność konspiracyjna w Wielkopolsce była niezwykle trudna. Jednak była prowadzona. Na początku 1940 roku generał Władysław Sikorski powołał delegata rządu emigracyjnego na Wielkopolskę, który miał stworzyć tutaj konspiracyjne struktury państwa. To niebezpieczne zadanie powierzono właśnie Bnińskiemu, zagorzałemu patriocie i sprawnemu organizatorowi. 3 maja 1940 roku objął on urząd głównego delegata, a w lipcu jego kandydaturę zaakceptowało tajne Porozumienie Stronnictw Politycznych. Formalna nominacja nastąpiła 3 grudnia 1940 roku. Bniński, rozpoczynając działalność w podziemiu, przyjął pseudonim „Białoń".

Delegatowi rządu RP w Poznaniu podlegało pięć delegatur okręgowych – konspiracyjnych urzędów wojewódzkich. Ich zadaniem była przede wszystkim działalność charytatywna na rzecz obywateli polskich, koordynacja tajnego nauczania oraz dokumentowanie zbrodniczej polityki okupanta.

Niezależnie od działań „cywilnych" powstawały struktury wojskowe, które miały prowadzić działania wywiadowcze i bojowe. Niestety sprawnie działające i dobrze poinformowane Gestapo kilkakrotnie w czasie okupacji rozbijało konspirację w Wielkopolsce.

28 lipca 1941 roku Niemcy zatrzymali i aresztowali Adolfa Bnińskiego. O dziwo nie było to związane z jego rolą w państwie podziemnym. Okupanci chcieli nakłonić go do wydania odezwy do Polaków wyrażającej poparcie dla najazdu Niemiec na Związek Radziecki. Bniński odmówił podpisania tego aktu kolaboracji, za co został wtrącony do więzienia w Forcie VII. Dopiero po kilku miesiącach Gestapo dowiedziało się o jego konspiracyjnym stanowisku. Trafił wtedy do celi nr 66, przeznaczonej dla najniebezpieczniejszych wrogów III Rzeszy.

Kolejny cios w struktury podziemia nastąpił we wrześniu 1941 roku. Wtedy Gestapo aresztowało m.in. pracowników Biura Głównej Delegatury Rządu dla Ziem Wcielonych, oficerów Związku Walki Zbrojnej oraz kilku dowódców obwodów ZWZ. Aresztowania trwały aż do grudnia 1941 roku.

Aresztowani przeszli okrutne śledztwo w siedzibie Gestapo. Bniński, chory na serce, dzielnie znosił uwięzienie i tortury. Prowadzono działania dyplomatyczne na rzecz jego uwolnienia, ale okazały się one bezskuteczne. W nocy 7/8 lipca 1942 roku Bnińskiego i 19 innych aresztowanych, uznanych za najgroźniejszych dla Niemiec, wywieziono ciężarówką z Fortu VII. Obecnie przyjmuje się, że rozstrzelano ich tej nocy w Wypalankach pod Stęszewem. Niemcy przez całą okupację dokonywali tam masowych egzekucji.

Łącznie w Wypalankach spoczywa około 2 tysięcy ofiar niemieckiej okupacji. Nie ma pewności, czy są wśród nich prochy Adolfa Bnińskiego.

Szymon Mazur

FOT. GRZEGORZ DEMBIŃSKI (2X)

Muzeum w Forcie VII – cela, w której przetrzymywany był Adolf Bniński

Tablica ku czci Adolfa Bnińskiego w Forcie VII

Reportażysta

„Nic z reportażem się nie równa" – mówi Andrzej Wróblewski, autor kilkudziesięciu programów telewizyjnych i filmów dokumentalnych.

Urodzony się w 1933 roku w Kaliszu reportażysta i dokumentalista był przez lata związany z Telewizją Polską. W młodości współpracował z bratem, Janem „Ptaszynem" Wróblewskim, ale trafił do Redakcji Filmowej. Po czasie zaczął realizować własne, nagradzane reportaże, m.in. *Człowiek, który odkrył Biskupin*, *Zapora* czy *Wiertnia*.

agn

FOT. POZNAŃSKIE ARCHIWUM HISTORII MÓWIONEJ

Andrzej Wróblewski

pahm

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

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.

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. Cześnikowska 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. Sienkiewicza 22
Punkt Obsługi Klienta
61 878 18 88

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. Cześnikowska 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

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 Posnania, ul. F. Ratajczaka 44, 61-728 Poznań, **www.wm.poznan.pl** e-mail: informator@wm.poznan.pl

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).

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 przeciwodleżynowe, 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.

30 / 30
KONKURS
NA NAJLEPSZĄ
OKŁADKĘ
PŁYTOWĄ
Wystawa Konkursu
30/30
na najlepszą
okładkę
płytową
2021
23.06 /
31.07.2022
Organizatorzy:
Wydawnictwo
Miejskie
Posnania
STARY
BROWAR
POZnań
Patronat Honorowy
Prezydenta Miasta Poznania
Współpraca redakcyjna:
RMF
CLASSIC
Patroni medialni:
IN
POZNAN
FONT nie czcionka!
freshmag.pl
Going.
:GRAFMAG:
NNGT
NOTES NA 6 TYGODNI
RADIO
AFERA
98,6
Rytmy.pl
STGU
tango
TVP
KULTURA