

SENIORALNY POZNAŃ

MIESIĘCZNIK
DLA SENIOREK
I SENIORÓW
CZERWIEC 2023

www.poznan.pl
ISSN 2658-1272
WYDANIE CYFROWE
ISSN 2956-5545

TYTKA
SENIORA

wewnątrz numeru

www.centrumis.pl

nr 6(42) 2023

Serwis miejski
m.poznan.pl

Widzimy się na Srebrnym Fyrtlu!

Poznań wzbogacił się o nowe, bardzo senioralne miejsce. 10 maja swoją działalność zainaugurował Srebrny Fyrtel. To tutaj, na Łazarzu, seniorki i seniorzy mają okazję do dzielenia się swoimi pasjami.

Inicjatorem projektu jest Miejska Rada Seniorów w Poznaniu, a współrealizatorem Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu. Miejsce powstało z myślą o osobach starszych, które chcą korzystać z szerokiej oferty Miasta, ale jednocześnie być jej twórcami i twórczyniami. – Srebrny Fyrtel to odpowiedź na zmianę demograficzną, której doświadczamy – mówi Joanna Ciechanowska-Barnuś, inicjatorka projektu oraz wiceprzewodnicząca Miejskiej Rady Seniorów w Poznaniu. – Żyjemy dłużej, jesteśmy lepiej wykształceni i bardziej świadomi swoich potrzeb. Stąd nasze przekonanie, że oferta dla 150 tysięcy poznańskich seniorów powinna być bogata i różnorodna – dodaje. Spotkania w Srebrnym Fyrtlu są organizowane w ramach kilku bloków tematycznych: „Pasja łączy ludzi” (spotkania z pasjonatami wszelkich dziedzin – miłośnikami podróży, fotografii, malarstwa czy literatury, którzy mają ochotę opowiedzieć o swojej drodze do realizacji pasji

i zarażać nią innych), „Zrozumieć świat” (wsparcie, opieka i zmiany społeczne), „Jak dobrze i długo żyć na emeryturze?” (zdrowy styl życia), „Głowę ćwicz – popołudnia z grami” (dla sympatyków planszówek), „Otwarta przestrzeń” (spotkania z ciekawymi ludźmi, informacyjno-doradcze oraz inspirujące warsztaty). – Ogromnie się cieszymy, że to sami seniorzy są autorami tej inicjatywy. Dzięki temu będzie to miejsce, które realnie odpowie na potrzeby osób starszych. To ma być przestrzeń, w której poznańskie seniorki i seniorzy poczują się jak u siebie. Jesteśmy dumni z takich projektów – mówi Jacek Jaśkowiak, prezydent Poznania. – To bardzo ważny projekt aktywizujący poznańskich seniorów i mamy nadzieję, że na stałe zagości w senioralnej ofercie Miasta. Jako łącznik między Miejską Radą Seniorów i Radą Miasta będę starała się znaleźć większe środki na rozwój tego projektu, jeśli pilotaż się sprawdzi – dodaje Małgorzata Woźniak, radna Miasta Poznania.



FOT. CENTRUM INICJATYW SENIORALNYCH

Srebrny Fyrtel – nowe miejsce aktywności poznańskich senierek i seniorów

W ramach pilotażu zaplanowano spotkania w maju i czerwcu, które powrócą jesienią, po wakacyjnej przerwie. Najbliższe spotkania w ramach Srebrnego Fyrtla będą się odbywać w każdą środę czerwca w blokach tematycznych o g. 10, 13 i 16, w przestrzeni Przystanku Pireus przy ul. Głogowskiej 35 w Poznaniu. Udział jest bezpłatny, ale obowiązują zapisy: tel. 61 842 35 09 (od pon. do pt. w g. 8-16).

>>> ciąg dalszy na s. 2



POZnań* KONTAKT
linia miasta

61 646 33 44

POZnań* KONTAKT
linia miasta

61 646 33 44

Widzimy się na Srebrnym Fyrtlu!



Srebrny Fyrtel – nowe miejsce spotkań senierek i seniorów mieści się w przestrzeni Przystanku Pireus przy ul. Głogowskiej 35

>>>> ciąg dalszy ze s. 1

Harmonogram wydarzeń czerwca:

7.06: g. 10–11.30 – *Jak dobrze i długo żyć na emeryturze: o kondycji psychofizycznej* (prowadzenie: Katarzyna Duńska, Elżbieta Gendera). Jak w wieku senioralnym wpływać na kondycję psychofizyczną? Od czego zależy poziom energii życiowej?; **g. 13–14.30** – *Pasja łączy ludzi: Pozwólcie mi tworzyć* (prowadzenie: Magdalena Parnasow-Kujawa). Seniorzy Anna Nockowska i Jolanta Kołowska przedstawią historię swojej twórczości, udowadniając, że artystyczne działania mogą budować relacje z najbliższymi; **g. 16–17.30** – *Pasja łączy ludzi: Kto pisze książki, żyje potrójnie* (prowadzenie: Magdalena Sobczak). Danka Turek przez wiele lat uczyła języka polskiego w jednej z poznańskich podstawówek. Na emeryturze sama zasiadła w szkolnej ławce. Niecały rok po ukończeniu kursu kreatywnego pisania zadebiutowała powieścią *Kalejdoskop*. Podczas spotkania opowie o trudach i urokach pisania.

14.06: g. 10–11.30 – *Jak dobrze i długo żyć na emeryturze: O kondycji psychofizycznej* (prowadzenie: Katarzyna Duńska i Elżbieta Gendera). Jak w wieku senioralnym wpływać na kondycję psychofizyczną? Od czego zależy poziom energii życiowej?; **g. 13–14.30** – *Otwarta przestrzeń: Krąg Kobiet Dojrzałych* (prowadzenie: Bogusława Garus). Krąg to bezpieczna przestrzeń głębokiego słuchania, dzielenia się swoją historią i budowania więzi z innymi uczestniczkami; **g. 16–18** – *Pasja łączy ludzi: Rajzujemy po Łazarzu* (prowadzenie: Stowarzyszenie Relaks). Zwiedzanie mniej znanych, ciekawych miejsc związanych z historią Łazarza, przewodnikami będą seniorki i seniorzy, którzy

WŁĄCZ SIĘ W DZIAŁANIA SREBRNEGO FYRTLIA!

Każdy może włączyć się w tworzenie oferty Srebrnego Fyrtla, dzieląc się swoimi pasjami z innymi seniorkami i seniorami. Szczegóły: tel. 61 842 35 09 (od pon. do pt. w g. 8–16).

opracowali różne opowieści o swojej dzielnicy.

21.06: g. 10–11.30 – *Jak dobrze i długo żyć na emeryturze: Poradź sobie z obrzękami* (prowadzenie: Monika Domagała). Spotkanie poświęcone kompleksowej pracy z obrzękami, ze szczególnym naciskiem na autoterapię; **g. 13–15.30** – *Głowę ćwicz: popołudnia z gramami*. Uczestniczki i uczestnicy spotkania zagrają w gry planszowe pod czujnym okiem planszówkowego pasjonata Jakuba Grypczyńskiego; **g. 16–18** – *Otwarta przestrzeń: Życie zaczyna się na emeryturze* (prowadzenie: Joanna Ciechanowska-Barnuś i Aleksandra Gracjasz). Jak zagospodarować czas wolny? Gdzie szukać pomocy i inspiracji? Z czego można i warto skorzystać?

28.06: g. 10–11.30 – *Jak dobrze i długo żyć na emeryturze: Metody oddechowe jako naturalna tlenoterapia* (prowadzenie: Monika Domagała). Uczestniczki i uczestnicy spotkania przećwiczą różne techniki oddechowe, które m.in. poprawią pamięć oraz jakość snu, pomogą rozładować napięcie i wpłyną korzystnie na ogólną sprawność organizmu; **g. 13–14.30** – *Pasja łączy ludzi: Opowiem Wam o Tajlandii*. O podróży do Tajlandii z perspektywy „starszaka” opowie Joanna Ciechanowska-Barnuś; **g. 16–17.30** – *Pasja łączy ludzi: O morskich podróżach, pisaniu i medycynie* (prowadzenie: Magdalena Sobczak). Andrzej Wasilewski pisze, czyta, zajmuje się dziennikarstwem i ogrodem, podróżuje z żoną po Europie, pływa jachtem po morzach, udziela się w klubie seniora. Opowie o tym, jak można nie mieć czasu na emeryturze.

Aleksandra Gracjasz, oprac. red.

Zgłoszenia do konkursu „Zielony Poznań”



Do 20 czerwca można zgłaszać obiekty w konkursie „Zielony Poznań”. W tym roku przypada jubileuszowa, XXX edycja tego konkursu, cieszącego się dużym zainteresowaniem.

Zgłoszenia przyjmowane są w biurze konkursu „Zielony Poznań” – Wydział Działalności Gospodarczej i Rolnictwa (ul. 28 Czerwca 1956 r. nr 404, 61-441 Poznań). Karty zgłoszeń można złożyć do skrzynki podawczej, która mieści się w holu budynku, bądź przesłać pocztą.

Karty można składać również w swojej Radzie Osiedla bądź, w przypadku rodzinnych ogrodów działkowych – w wybranym ROD, po uprzednim kontakcie z biurem



konkursu pod numerem telefonu 61 878 50 49. W holu budynku Urzędu Miasta przy ul. 28 Czerwca 1956 r. nr 404, a także na stronie internetowej konkursu poznania.pl/zielonypoznan można pobrać regulamin oraz karty zgłoszeń. Udział w konkursie jest bezpłatny. *oprac. red.*



Srebrny Fyrtel – nowe miejsce spotkań i aktywności dla poznańskich senierek i seniorów

W poprzednim numerze błędnie opublikowaliśmy datę wydarzenia „Zieloni od 30 lat – jubileusz z klimatem”. Wydarzenie odbyło się 6 maja w parku Wilsona (a nie będzie miało miejsca 6 czerwca, jak podano w poprzednim numerze). Za błąd bardzo przepraszamy nasze Czytelniczki i naszych Czytelników.

Dzieje nauki poznańskiej

W centrum Poznania, przy ul. Seweryna Mielżyńskiego, w gmachu Poznańskiego Towarzystwa Przyjaciół Nauk, mieści się Oddział Polskiej Akademii Nauk Archiwum w Warszawie – instytucji gromadzącej i przechowującej jej naukową i historyczną dokumentację.

Archiwum Polskiej Akademii Nauk (od 2011 r. Polska Akademia Nauk Archiwum w Warszawie) utworzono w grudniu 1953 roku w celu gromadzenia, przechowywania, zabezpieczania oraz udostępniania spuścizn naukowców i materiałów archiwalnych wytworzonych przez instytucje Polskiej Akademii Nauk. Integralną częścią tej zasłużonej dla gromadzenia materialnych świadectw dziejów nauki polskiej instytucji jest poznański Oddział Archiwum Polskiej Akademii Nauk utworzony w maju 1956 roku.

Statutowa działalność Oddziału – podobnie jak całego Archiwum PAN – koncentruje się na przemianowaniu dokumentacji naukowej, kancelaryjnej i osobowo-płacowej wytworzonej w toku działalności placówek Polskiej Akademii Nauk, nadzoru nad archiwami zakładowymi tychże, gromadzeniu akt towarzystw i innych instytucji naukowych niezwiązanych organizacyjnie z PAN oraz pozyskiwaniu i opracowaniu spuścizn po uczonych. To

właśnie spuścizny stanowią największą i najciekawszą część zasobu poznańskiego archiwum.

Spuścizny gromadzi się głównie poprzez dary lub depozyty. Po przejęciu przez archiwum dokumenty są porządkowane i inwentaryzowane. Efektem tych prac są inwentarze archiwalne udostępniane na potrzeby naukowo-badawcze.

Pierwsze materiały archiwalne, jakie trafiły do archiwum, to były właśnie spuścizny. W kwietniu 1957 roku przyjęto maszynopisy prac prof. Zygmunta Wojciechowskiego (1900–1955), współorganizatora i dyrektora Instytutu Zachodniego. W październiku tegoż roku sfinalizowano pierwszy zakup archiwaliów; były to materiały po Antonim Wróblewskim (1881–1944), botaniku i dendrologu, dyrektorze ogrodów w Kórniku, należących do Fundacji „Zakłady Kórnickie”.

Najliczniejsze i najobszerniejsze są spuścizny humanistów, m.in. archeologów: Józefa Kostrzewskiego (1885–1969), jego syna Bogdana Kostrzewskiego (1915–1971), Wojciecha Kócki (1911–1965); archiwisty Kazimierza Kaczmarczyka (1878–1966); historyków: Bronisława Dembińskiego (1858–1939), Zdzisława Grota (1903–1984), Witolda Jakóbczyka (1909–1986), Henryka Łowmiańskiego (1898–

1984), Kazimierza Tymienieckiego (1887–1968) i wspomnianego już Zygmunta Wojciechowskiego; prawników: Tadeusza Cypriana (1898–1979), Antoniego Peretiatkowicza (1884–1956), Bohdana Wiśniarskiego (1884–1969) i Zygmunta Ziemińskiego (1920–1996).

W archiwum przechowywane są także materiały wybitnych filologów: Romana Pollaka (1886–1972), Michała Witkowskiego (1927–1996) i Jana Wikarjaka (1914–1983).

Kilkanaście spuścizn to materiały uczonych reprezentujących szeroko pojęte nauki rolnicze: Bronisława Niklewskiego (1870–1961), Wiktora Schramma (1885–1958), Feliksa Terlikowskiego (1885–1951) i Tadeusza Vetulaniego (1897–1952).

Z dziedziny nauk ścisłych na uwagę zasługuje spuścizna astronoma Józefa Witkowskiego (1892–1976), matematyków: Stanisława Knapowskiego (1931–1967), Juliana Musielaka (1928–2020) i Władysława Orlicza (1903–1990).

Nauki medyczne są reprezentowane m.in. przez archiwalia Franciszka Chłapowskiego (1846–1923), Heliodora Święcickiego (1854–1923) i Adama Wrzosa (1875–1965).

Cenne materiały do dziejów ochrony przyrody w Wielkopolsce i w Polsce znajdują się w spuściznach botaników: Zygmunta Czubińskiego (1912–1967), Heleny

Szafran (1888–1969) i Adama Wodziczki (1887–1948).

Liczne grono uczonych – obok działalności naukowej – udzielało się także w rozmaitych towarzystwach kulturalnych, organizacjach politycznych i społecznych. W tych spuściznach znajdujemy materiały dokumentujące historię Polski czy też dzieje różnych instytucji, w których byli zatrudnieni. Wielu z nich współpracowało czy też korespondowało z przedstawicielami nauki i instytucjami zagranicznymi, stąd też w archiwaliach znajdują się źródła do dziejów nauki w jej szerszym, międzynarodowym wymiarze.

W zasobie znajdują się także zbiory nietypowe – curiosa, m.in. maska pośmiertna prof. Stefana Dąbrowskiego; plecak prof. Zygmunta Czubińskiego; bilet rektorski Heliodora Święcickiego – współzałożyciela i pierwszego rektora Uniwersytetu Poznańskiego, czy instrumenty medyczne używane przez Romana Rafińskiego (1909–1981) – laryngologa. To tylko kilka przykładów nietypowych zbiorów zgromadzonych w archiwum.

Wymienione spuścizny stanowią zaledwie niewielką część bogatego zasobu poznańskiego Oddziału Archiwum PAN. Zasobu, który – co trzeba wyraźnie podkreślić – jest systematycznie powiększany o kolejne nabytki archiwalne.

Archiwum przechowuje m.in. spuścizny ośmiu rektorów Uniwersytetu Poznańskiego i Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza oraz spuścizny ośmiu prezesów Poznańskiego Towarzystwa Przyjaciół Nauk.

Ze zbiorów archiwalnych najczęściej korzystają pracownicy nauki, studenci oraz osoby poszukujące dokumentów do celów emerytalno-rentowych. Część opracowanych spuścizn w formie inwentarzy jest dostępna na stronie internetowej archiwum (www.archpan.poznan.pl) i w „Biuletynie Archiwum Polskiej Akademii Nauk” – periodyku Archiwum PAN. Z myślą o dotarciu do szerszego grona czytelników archiwum nawiązało również współpracę z portalem CYRYL – Cyfrowym Repozytorium Lokalnym Poznań (cyryl.poznan.pl). Od 2014 roku na portalu internetowym tegoż repozytorium dostępny jest fragment spuścizny Stefana Dąbrowskiego, a od 2015 roku spuścizna Heliodora Święcickiego.

Działający od 67 lat poznański Oddział Archiwum PAN nadal niezmiennie realizuje te same zadania, tak aby zachować dla przyszłych pokoleń materialny obraz osiągnięć naukowych oraz kulturalnych Poznania i Wielkopolski.

Jarosław Matysiak
kierownik poznańskiego Oddziału Archiwum PAN

Zaplanuj swój seks ze spokojem

„Seks się po prostu wydarza”. „Spontaniczny seks jest bardziej wartościowy i autentyczny”. „Jak para się kocha, to seks sam się dzieje”. „O seksie się nie mówi, to się samo robi”. Spotkaliście się z takimi przekonaniami na temat spontanicznego seksu?

Postrzegany jest on jako lepszy, ciekawszy i przyjemniejszy niż seks zaplanowany. Spontaniczny seks kojarzy się z zabawą, przyjemnością, ekscytacją, ten zaplanowany z pracą, nudą i przewidywalnością. Czy rzeczywiście tak jest? Odpowiem krótko: nie. To od nas i naszego podejścia zależy, jak ten seks będziemy postrzegać i czy będziemy czerpali z niego satysfakcję. Skąd zatem mamy takie przekonania?

Z przekazów kulturowych – filmów, książek, seriali. Przypomnijcie sobie scenę seksu z dowolnego filmu fabularnego. Nierzadko przebiega ona według powtarzalnego schematu – on na nią patrzy namiętnym spojrzeniem i jej to wystarcza do bycia podnieconą i gotową na kolejny krok. W pośpiechu kochankowie zdzierają z siebie ubrania i rzucają się sobie w ramiona, aby oddać się namiętności. Co to ma wspólnego z prawdziwym seksem? Z seksem w wieku dojrzałym? Niewiele.

Zaplanowany seks to nierzadko jedyna opcja, aby ten seks się wydarzył. Szczególnie kiedy nasze ciała się zmieniły i potrzebujemy dłuższej oraz intensywniejszej stymulacji seksualnej. To normalne, że teraz mo-

żesz potrzebować więcej czasu, aby pojawiła się erekcja lub nawilżenie. To jest OK, że planujesz seks w tej porze dnia, kiedy jesteś najbardziej wypoczęta(-ty), masz najwięcej siły i energii do działania – np. rano.

Zaplanuj datę Waszego spotkania erotycznego i wpisz ją do kalendarza. Szczególnie kiedy macie masę obowiązków. Kiedy ostatnio byliście na randce? Mieliście czas tylko dla siebie, aby pobyć ze sobą blisko i intymnie – bez telefonów, rozmawiania o obowiązkach domowych, dzieciach czy wnukach. Tylko Wy. To świetny czas, aby przypomnieć sobie Wasze romantyczne początki, rozśmieszać się, dać sobie przyjemność.

Zaplanowany seks daje Wam też czas i przestrzeń do przygotowania się do

seksu, nie tylko aby zadbać o higienę, ale przy problemach z erekcją to jest czas na wzięcie tabletki, która nie działa natychmiastowo, lub globulki dopochwowej – która zapewnia kobiecie odpowiednie nawilżenie.

Czyż to nie wspaniała wiadomość, że możecie umówić się na tak przyjemne spędzenie czasu razem? Bez pośpiechu, z czułością i uważnością na swoje potrzeby.

Klaudia Latosik



Klaudia Latosik jest seksuologką i terapeutką. Zajmuje się poradnictwem i wsparciem seksuologicznym. Pracuje z osobami indywidualnymi oraz parami w Poznaniu. Spotkania z nią odbywają się w przyjaznej i życzliwej atmosferze, gdzie zostaniesz wysłuchany, możesz zadawać pytania i pracować nad rozwojem własnej seksualności. Towarzyszy w drodze do odzyskiwania radości z życia seksualnego. Jest współzałożycielką Srebrnego Warkocza (srebrnywarkocz.pl).

Zawsze trzeba być sobą

Rozmowa z Eleni – polską piosenkarką greckiego pochodzenia

Dziękuję za czas dla czytelników „Senioralnego Poznania”. Rozmawiamy na początku maja – miesiąca, w którym masz osiemnaście koncertów w różnych miejscach kraju. Jak dajesz radę? Jak to robisz? W niektórych miejscach są to podwójne koncerty, bo prosili o to słuchacze, widzowie. A jak wytrzymuję? To właśnie ludzie dają mi energię. Kiedy są koncerty na żywo, to zawsze staram się dać jak najwięcej od siebie, ale też biorę od ludzi. Jak widzę reakcję słuchaczy na piosenki, które znają, które wspominają, to moje zmęczenie odchodzi i wtedy pojawia się jakaś inna energia. W trakcie koncertu zapominamy o problemach, o tym, co każdego boli, i troszeczkę płyniemy w taką sentymentalną podróż w czasie. Bo ja śpiewam stare piosenki, nowe – z nowej płyty, greckie – bo bez greckich nie ma Eleni, no i te refleksyjne, między innymi z tekstami Lecha Konopińskiego, przy których zawsze proszę, by się zatrzymać i zadać sobie pytanie, co jest najważniejsze w życiu.

Twoja kariera trwa ponad 45 lat. Czy w miarę upływu tych lat trema jest większa, mniejsza, czy zupełnie zniknęła?

Nie zniknęła. Czuję większą odpowiedzialność, chociaż ludzie przyjmują mnie taką, jaka jestem. Z takimi piosenkami, do których ich przyzwyczaiłam: z melodią, z harmonią i z tekstami, które niosą przesłanie. Trema jest przed koncertem, ale już w trakcie koncertu ona znika. Staram się, żeby nie było bariery – że ja jestem na scenie, a widzowie są po drugiej stronie. Bardzo się staram, żeby to nie były tylko koncerty, ale spotkania z drugim człowiekiem. Jak w rodzinie.

Masz swoje sposoby na tremę?

Próbuję się wtedy wyciszyć. Ale nie jest to łatwe.

Jak dbasz o energię, o kondycję?

Spacery, trochę ćwiczeń. Przez wiele lat chodziłam na pływalnię. A poza tym kocham dom i lubię prace domowe. To jest dla mnie i relaks, i dobry wysiłek: sprzątam, gotuję, prasuję, pracuję w ogrodzie.

Lubisz dookoła siebie ład i porządek?

Tak, to mnie uspokaja, a ogród to mój azyl.



Eleni

A inne sposoby na relaks?

Bardzo lubię czytać, zwłaszcza książki biograficzne i autobiograficzne. Autorami są często ludzie, którzy coś przeżyli, coś zdziałali. Swoim życiem mogą nam w czymś pomóc, a my możemy się odnaleźć w takich książkach. Czytam książki, których autorami są często muzycy, kompozytorzy, tancerze, aktorzy.

A czy masz ciągle w domu starego singera – maszynę do szycia, pamiętkę po swojej mamie?

Tak, mam maszynę, na której mama szyła nam w domu rodzinnym ubrania. Była nas niezła garstka: pięcioro rodzeństwa, plus jeszcze troje, które uczyło się i studiowało poza domem. Ja byłam najmłodsza.

Urodziłaś się w Bielawie, w rodzinie greckich uchodźców – uciekinierów z kraju ogarniętego okrutną wojną domową, która wybuchła w połowie lat 40. ubiegłego wieku.

Rodzina przyjechała do Bielawy po kilkuletniej wędrówce przez kilka krajów. Troje z rodzeństwa trafiło do Polski znacznie wcześniej. Dopiero po pięciu latach takiej tułaczkiej drogi cała rodzina się odnalazła. A mój brat i ja urodziliśmy się już w Polsce, właśnie w Bielawie.

W Bielawie mieszkało wtedy około 50 rodzin greckich. A wy mieszkaliście w bloku, w mieszkaniu z dwoma pokojami i z kuchnią.

Pięcioro dzieci, rodzice i babcia. Najstarsi przyjeżdżali do nas na wakacje.

Jak wspominasz dzieciństwo?

Bardzo dobrze.

Dlaczego?

Może nie mieliśmy dużo, ale ważniejsze były relacje między nami, w rodzinie, ale też z sąsiadami. Tam gdzie mieszkaliśmy, rodziny były wielodzietne. Tu trójka, tam dwoje, tam czwórka. Jak wychodziliśmy na podwórko, to była chmara dzieci. Nie mieliśmy wtedy zabawek, jak teraz dzieci mają. Wymyślaliśmy sobie różne zabawy. Bawiliśmy się nawet w Festiwal Polskiej Piosenki w Opolu.

Coś takiego?

Tak, robiliśmy sobie własne konkursy. Mogłabym o tych zabawach opowiadać i opowiadać. Bardzo dobrze wspominam moje dzieciństwo. Za domem była łąka i góry. Przepiękne! **Bo Bielawa to przedgórze Gór Sowich.**

Tak. I była wtedy radość. Piątka dzieci – chodziliśmy do szkoły. Gdy teraz to wspominam, to się zastanawiam: jak się uczyliśmy? Jak to było możliwe w takiej gromadzie? Pamiętam, że często do nauki siadałam w kuchni. Poza tym każdy miał jakieś swoje ciuszki. Wtedy nie było tak, że każdy miał dużo. Rzeczy na niedzielę były odkładane i tylko

w niedzielę się je nosiło, i były rzeczy codzienne. Oboje rodzice pracowali w zakładach włókienniczych. Poza tym mama szyla na maszynie dla nas i dla sąsiadów, a tata był stolarzem i także różne rzeczy potrafił zrobić. Z dzieciństwa zostały mi też różne smaki: kogel-mogel, naleśniki, placki, pierogi. Zupełnie inaczej smakował ogórek i pomidor. Mieliśmy mały ogródek: z sałatą, ogórkami, fasolą. Były też kury i jedna świnka. Nadawałam imię każdej kurze, ale w niedzielę był rosół i moje kury lądowały w garnkach, a ja cały dzień płakałam. Potem długo, długo nie jadłam rosółu.

W każdym wywiadzie z czułością wspominasz rodziców. Czego Ci nauczyli?

Nauczyli mnie pokory wobec życia, bo nigdy nie usłyszałam od moich rodziców, żeby się żalili, mimo że przeszli tak wiele. Stracili cały dobytek i tułali się po Europie przez kilka lat. Cieszyli się z tego, że mają dach nad głową, że mają pracę, że dzieci mogą się kształcić. To było dla nich najważniejsze. Mama zawsze mówiła: „Waszym posagiem będzie wasza edukacja. To będzie wasza droga”. Moi rodzice szanowali drugiego człowieka i pomagali. A jeśli zostali w jakiś sposób skrzywdzeni, to mama zawsze wybaczała.

A jak to się stało, że w Bielawie jest ławeczka Eleni, skwer Eleni, mural Eleni?

Ja wszędzie powtarzam, że jestem z Bielawy, że dla mnie to zaszczyt, że urodziłam się w tej miejscowości. I burmistrz Bielawy, Andrzej Hordyj, zaproponował na początku, żeby powstał Festiwal Piosenek Eleni.

Który jest.

Już czwarty rok. Od tego się zaczęło. A potem pojawił się pomysł ławki. Miałam wątpliwości, ale usłyszałam, że mieszkańcy głosowali na ten projekt w Budżecie Obywatelskim, że to inicjatywa społeczna. No i powstała ta ławka.

A wspomniany Festiwal Piosenek Eleni? Czym jest dla Ciebie?

Cieszę się, że moje piosenki dostają drugie życie, że jest także bardzo profesjonalne jury. Jestem też mile zaskoczona, że młodzi wykonawcy sięgają do mojego starego repertuaru, nawet sprzed 40 lat. Dwa lata temu wygrała dziewczyna z Poznania, Karolina Kram-Chojnacka, która zaśpiewała piosenkę z płyty *Ty – jak niebo, ja – jak obłok*. Zrobiła to fantastycznie!

O czym potem rozmawiacie? O piosenkach czy o życiu?

Młodzi ludzie, którzy tam śpiewają, mają swoje marzenia. Także dotyczące kariery. A ja im zawsze mówię, że najważniejsza jest praca, że sam talent nie wystarczy. I proszę ich, by zawsze byli sobą, że jeśli zostaną sławni, to żeby nie traktowali tego zawodu jako czegoś do wykorzystania. To jest też jakaś misja. Poprzez piosenkę można robić dobre rzeczy, ale też złe. Więc mówię im: pokora, cierpliwość, praca i otwartość na ludzi. Piosenkarz nie powinien wykorzystywać swojej pozycji do gwiazdorzenia. Ja się cieszę, że zostałam sobą, że jestem Eleni z Bielawy i Eleni, która jest teraz. Nie ma żadnej zmiany, żadnej.

Jeździsz do Grecji?

Tak, co roku. Mam tam rodzeństwo, które wróciło z Polski.

Co w Grecji lubisz najbardziej?

Spotkania z rodziną. Ale też płynę półtorej godziny z Aten na małą, uroczą wyspę, na Eginę. Tam się wyciszam, jestem sama ze sobą. Jest mi to bardzo potrzebne, bo w ten sposób nabieram siły.

A co z Grecji przeniosłabyś do Polski?

(ze śmiechem) Słońce! Ludzie, którzy mają dużo słońca w swoim kraju, są bardziej radośni i weseli. Jak jest słońce, to ludzie są inni – słońce daje życie.

Rozmawiał: Wojciech Biedak

Synergie nurtów

W ostatni weekend czerwca (23-25.06) CK Zamek i okolice zamienia się w ogromną, kolorową scenę, z której popłyną dźwięki muzyki świata.

W programie 16. edycji festiwalu Ethno Port Poznań czternaście koncertów oraz liczne warsztaty, spotkania, seanse i akcje społeczne. Będzie to ekscytujące spotkanie z różnorodnością brzmień, tradycji i kultur. Na scenie zaprezentują się artyści z Polski, Ukrainy, Białorusi, Węgier, Holandii, Francji, Włoch, Grecji, Turcji, Konga oraz wyspy Reunion. Szczegółowy program festiwalu: ethnoport.pl i ckzamek.pl.

Ale to nie wszystkie zamkowe atrakcje w czerwcu. Cały czas dostępna jest wystawa *Nie to niebo* (do 2.07, Sala Wystaw, bilety: 20/15/10 zł). Wydarzenia towarzyszące: 13.06, g. 11 – zwiedzanie wystawy dla seniorów (bilety: 20/15 zł), 14.06, g. 18 – zwiedzanie wystawy z przewodnikiem (bilety: 20/15 zł), 28.06, g. 18 – wykład *Mikołaj Kopernik a astronomia poznańska* (Sala pod Zegarem, wstęp wolny).

Pozostałe wydarzenia (wybrane). LITERATURA: 3.06, g. 16 – Zamkowy Klub Książki Ukrainskiej (Księgarnia Bookowski, wstęp wolny), 6.06, g. 18 – Zamek Czyta: *Dania. Tu mieszka spokój* (Scena Nowa, bilety: 5 zł), 17.06, g. 17 – Zamek Czyta: *Jak działa kosmos* (spotkanie z Tomaszem Rożkiem, Sala Wielka, bilety: 5 zł), 30.06,



g. 18 – Zamkowy Klub Książki: *Żywoć i śmierć pana Hersha Libkina z Sacramento w stanie Kalifornia* (Księgarnia Bookowski, udział bezpłatny, zapisy: tel. 61 646 52 90). TEATR: 2.06, g. 19 – premiera spektaklu *Intermezzo* Teatru Klucz (Sala Wielka, bilety: 30/20 zł), 4.06, g. 19 – dwa spektakle jednego wieczoru: *Intermezzo* oraz *Aband(on)ed* (Sala Wielka, bilety: 30/20 zł), 10-11.06, g. 19 – premiera spektaklu *O raj* Studia Teatralnego (Sala Wielka, bilety: 10 zł). KINO: 3.06, g. 18.55 – Met Opera Live: *Mozart, Czarodziejski flet* (sala 1, bilety: 40-50 zł), 4.06, g. 16 – 100-lecie Warner Bros: *Bonnie i Clyde* (sala 1, bilety: 21/18 zł), 15.06, g. 20.30 – National Theatre Live: *Good* (sala1, bilety: 25-35 zł), 17.06, g. 20.30 – National Theatre Live: *Fleabag* (sala 1, bilety: 30-45 zł), 18.06, g. 16 – 100-lecie Warner Bros: *Bullit* (sala 1, bilety: 21/18 zł), 24.06, g. 19 – Krótka historia pol-

skiego kina: *Zezowate szczęście* (sala 1, bilety: 18 zł). KINO BEZ BARIER (filmy z audiodeskrypcją, napisami w jęz. polskim oraz tłumaczeniem na PJM, sala 2, bilety: 5 zł): 1.06, g. 18 – *Houria*, 6.06, g. 11 – *Święty*, 13.06, g. 11 i 15.06, g. 18 – *Filip*, 20.06, g. 11 i 22.06, g. 18 – *Skołowania*, 27.06, g. 11 i 29.06, g. 18 – *Prawdziwe życie aniołów*. KONCERTY: 14.06, g. 19 – *Piosenka jest dobra na wszystko* (koncert w wykonaniu Kuźni Piosenki, Sala Wielka, bilety: 5 zł), 15.06, g. 19.30 – *Duet w ogniu - Polish Violin Duo* (Sala Wielka, bilety: 7 zł, koncert w ramach III Festiwalu Muzycznego Duetomania). ZWIEDZANIE ZAMKU Z PRZEWODNIKIEM: 7.06, g. 18 (bilety: 20/15 zł), 15.06, g. 20.30 – nocne zwiedzanie (bilety: 20 zł), 18.06, g. 13.30 – rodzinne zwiedzanie (bilety: 20/15 zł). Szczegóły: CK Zamek, ul. Św. Marcin 80/82, informacja: tel. 61 646 52 72, ckzamek.pl.

FOT. MATERIAŁY ORGANIZATORÓW

Ukulelowe święto

Ukulele – mały, radosny instrument, kojarzący się z Hawajami, słońcem, oceanem, wolnością i radością, wzbudzający uśmiech na twarzy każdej osoby, która po niego sięgnie lub go usłyszy. Od siedmiu lat ukulelową stolicą naszego kraju jest Poznań.

Będzie tak i w tym roku – w dniach 2-4.06 odbędzie się kolejna edycja największego europejskiego festiwalu poświęconego temu instrumentowi – Cały Poznań Ukulele. Na rozpoczęcie festiwalu w sobotę 3.06 o g. 12 muzycy z Pierwszej Poznańskiej Niesymfonicznej Orkiestry Ukulele zagrają na ukulele hejnał z wieży poznańskiego ratusza. Główne wydarzenia odbędą się na Wolnym Dziedzińcu Urzędu Miasta Poznania przy placu Kolegiackim w dniach 3-4.06 i jak zawsze będą one darmowe dla wszystkich chętnych. Podczas tego muzycznego święta odbędzie się kilkadziesiąt występów, ale także warsztaty i wspólne granie. W tym roku organizatorom udało się zaprosić wirtuozów z samych Hawajów, będą też artyści z Polinezji, którzy zaprezentują taneczno-ukulelowy show opowiadający o regionach Oceanii. Ponadto przez

dwa dni będzie można wysłuchać artystów z Wielkiej Brytanii, Niemiec, Czech, Słowacji, Węgier, Francji i Austrii, ale także z Polski, m.in. Julii Pietruchy, która dzięki ukulele skradła serca tysięcy słuchaczy. W niedzielę 4.06 muzycy z PPNOU wystąpią z projektem *Uku w Operze* łączącym klasykę z ukulele (g. 18, Wolny Dziedziniec UMP), do którego zaprosili Kasię Pakosińską, Jacka Wójcickiego oraz Mariusza Patyrę – słynnego wirtuozu skrzypiec. Poznańską scenę muzyczną poza PPNOU będą reprezentować wykonawcy w każdym wieku, estradę wypełni kilkadziesiąt młodych ukulelistek i ukulelistów z projektu Ukulelowe Łejery, pojawi się znana festiwalowiczom Ukupolalele, która debiutowała jako pięcioletka. Na scenie pojawi się też wyjątkowy zespół stworzony z poznańskich senierek i seniorów – SeniorUki. Festiwal to także warsztaty nauki gry na ukulele – organizatorzy zapraszają wszystkich, będzie można bezpłatnie wypożyczyć ukulele. Pełen program festiwalu dostępny jest na stronie calypoznanukulele.pl oraz profilu [facebook.com/CalyPoznanUkulele](https://www.facebook.com/CalyPoznanUkulele).



FOT. MATERIAŁY ORGANIZATORÓW

Ubiegłoroczna edycja Cały Poznań Ukulele

Rasowe króliki

Palmiarnia tradycyjnie zaprasza seniorów na spacer z przewodnikiem, które przybliżą bogatą kolekcję roślin pochodzących z różnych stref klimatycznych: 20.06 oraz 25.07 o g. 11, zapisy: tel. 514 652 476, 510 674 848, bilety: 4 zł. W dniach 3-4.06 w Pawilonie III Palmiarni odbędzie się Pokaz Królików Rasowych. Dodatkowo w ter-

minie 16.06-2.07 odbędą się IV Poznańskie Dni Sukulentów (wystawa roślin w Pawilonie III). Godziny otwarcia Palmiarni: wt.-pt. w g. 9-17 (kasa biletowa do g. 16), sob.-niedz. w g. 9-18 (kasa biletowa do g. 17), bilety: 12/16 zł, w ramach akcji *Wtorki Seniora* bilety dla osób 60+ w cenie 4 zł. Kontakt: ul. Matejki 18, tel. 61 865 89 07. •

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

TYTKA SENIORA

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

Czerwiec z Poznańskim Centrum Dziedzictwa

Brama Poznania (ul. Gdańska 2):

14.06, g. 16 – *Ostrów Tumski przez wieki* (oprowadzanie dla seniorów, udział bezpłatny, zapisy: tel. 61 647 76 34), 22.06, g. 17 – *Wszystko jasne* (oprowadzanie dla osób z dysfunkcją wzroku, chęć udziału należy zgłaszać najpóźniej na dzień przed wyznaczoną datą zwiedzania, zapisy: tel. 61 647 76 34), 25.06, g. 17 – *Dzień z życia Radomiły i Mojmira* (historia zwykłych ludzi, którzy mieli ogromny wpływ na rozwój wyspy, udział bezpłatny, zapisy: tel. 61 647 76 34), *Spotkanie w Ogrodzie* (dyżury w Eksperymentalnym Ogrodzie Dziedzictwa przy Bramie Poznania, dla wszystkich zainteresowanych właściwościami

roślin i ich rolę w środowisku, terminy: 3.06, g. 11, 6.06, g. 17, 17.06, g. 11, 20.06, g. 17, wstęp wolny, szczegóły: ogrod@bramapoznan.pl). W dniach 2.06–2.07 na Kładce w Bramie Poznania dostępna będzie wystawa *Synteza 2023 – LOKALNIE*, wernisaż: 2.06, g. 19. Szczegóły: bramapoznan.pl.

Centrum Szyfrów Enigma (ul. Św. Marcina 78):

27.06, g. 16 – *Szyfry przez wieki* (zwiedzanie ekspozycji dla seniorów, wstęp na podstawie bezpłatnych wejściówek dostępnych w kasie CSE, można je wcześniej zarezerwować), 1.06, g. 17 – wykład w ramach projektu *Szyfrowanie: Wanda Modlibowska – mistrzyni szyfrowania*

i konspiratorka (pilotka szybowców i działaczka konspiracyjna), wstęp wolny. Szczegóły: tel. 61 88 845 12, csenigma.pl.

Galeria Śluza (ul. Dziekańska 2):

Od 30.06 dostępna będzie wystawa *Sila spotkania. O ludziach, którzy tworzyli Poznań*, która powstała z okazji 770. rocznicy lokacji Poznania. Wystawa potrwa do 26.11, wstęp wolny, wernisaż: 30.06, g. 19, godziny otwarcia Galerii: wt.–pt., g. 9–18, sob.–niedz., g. 10–19. Szczegóły: tel. 61 647 76 31, galeriasluza.pl.

Trakt Królewsko-Cesarski: 10.06, g. 11 – spacer *Znany i nieznan* – odkryj *Ostrów Tumski na nowo!* (zapisy: tel. 61 647 76 34, informacja o miejscu zbiórki podczas zapi-



FOT. LUKASZ GDAK, PCD

Spacer Najważniejsza jest loka(liza)cja

Spacery w ramach cyklu *Lato na Trakcie 2023* – przewodnicy oprowadzą po najciekawszych, ale też mniej znanych miejscach w sercu Poznania. Harmonogram spacerów: 24.06, g. 17 – *Najważniejsza jest loka(liza)cja* (ślady przeszłości we współczesnej przestrzeni miejskiej pomogą spojrzeć na budowę miasta jako na proces, który toczy się przez wieki, start: u zbiegu ul.

Szewskiej i Dominikańskiej, wstęp wolny), 30.06, g. 20 – *Katedra: instrukcja obsługi* (nocny spacer po gotyckich wnętrzach poznańskiej katedry, które będą eksplorowane za pomocą światła latarek, start: plac przed katedrą, bezpłatne wejściówki do odbioru na 30 min przed rozpoczęciem spaceru, przed katedrą). Szczegóły: trakt.poznan.pl.

Lato z archeologią

Muzeum Archeologiczne, pałac Górków, ul. Wodna 27, tel. 61 852 82 51, czynne: wt.–czw. w g. 9–16, pt. w g. 10–17, sob. w g. 11–18, niedz. w g. 12–16, bilety: 10/15 zł, szczegóły: nowa.muzarp.poznan.pl.

Wykład *Porozmawiajmy o... archeologii, architekturze i turystyce kulturowej na cysterskim szlaku*: 20.06, g. 12, Sala Audiowizualna, wstęp wolny. Europejskie Dni Archeologii (16–18.06) – 17.06, g. 14 – wykład *Tajemnica wielkiej piramidy* (wstęp wolny), g. 16 – oprowadzanie po wystawie *Mumia tajemniczej damy. Studia i perspektywy* (udział bezpłatny, zapisy poprzez formularz dostępny od 5.06, g. 10 na stronie muzeum); 18.06, g. 13 – wykład *Mumia tajemniczej damy* (wstęp wolny).

Rezerwat Archeologiczny Genius loci, ul. Posadzego 3, tel. 61 852 21 67, czynny: wt.–czw. w g. 10–16, pt.–sob. w g. 10–18, niedz. w g. 10–15, bilety: 10/15 zł, szczegóły: rezerwat.muzarp.poznan.pl. Wykład z cyklu *Oblicza gotyku*: 16.06, g. 18 – *Gotycka architektura Summa Theologiae św. Tomasza z Akwinu* (Sala Multimedialna, wstęp wolny).

W ramach cyklu 30.06 o g. 18 odbędzie się koncert muzyki dawnej w wykonaniu zespołu Anonymous. Po koncercie krótkie zwiedzanie instalacji pt. *Duch palatium* (kościół NMP na Ostrowie Tumskim, wstęp wolny).



FOT. KATERYN ZISOPUL-BLEJA

Figury z kompletu szachów sandomierskich

Europejskie Dni Archeologii (16–18.06, udział bezpłatny): 17.06, g. 11.30 – wykład *Szachy sandomierskie i ich archeologiczne tajemnice*, g. 16 – zwiedzanie ekspozycji *Złoto Ostrowa Tumskiego*; 18.06,

g. 12 – zwiedzanie obiektu i ekspozycji czasowej *Kościół Najświętszej Marii Panny – perła gotyku na poznańskim Ostrowie Tumskim*, g. 14.30 – zwiedzanie ekspozycji stałej *Pokolenie 966*.

Muzyka na wyspie

Fundacja Signum Caritatis zaprasza na koncert w ramach tegorocznej edycji projektu *Wyspa Kultury – działania artystyczne w przestrzeni Ostrowa Tumskiego*. 21.06 o g. 20 w Restauracji Galeria Tumska (ul. Ostrów Tumski 5a)

przed publicznością zaprezentuje się Doka. Pod tym pseudonimem ukrywa się Dorota Józefiak – wokalistka, autorka tekstów i kompozytorka, od lat kojarzona z muzyką chrześcijańską. Wstęp wolny.

Festiwalowa Biblioteka Raczyńskich

W czerwcu Biblioteka Raczyńskich zaprasza na drugą edycję festiwalu *Ludzie Książki*, która jest okazją do spotkania z autorami, wydawcami, a przede wszystkim lepszemu poznaniu świata książek.

Wydarzenia: 9.06, g. 17 – spotkanie ze Sławkiem Gortychem (o górach, kryminałach i debiucie, Filia Sztuki, sala 5); 9.06, g. 19 – spotkanie z Michałem Rusinkiem (były sekretarz Wisławy Szymborskiej opowie m.in. o słowach i poezji, BR, sala 1); 10.06, g. 14 – spacer architektoniczny po budynku (uczestnicy usłyszą o historii biblioteki i przemianach, jakie przechodził jej gmach, zbiórka w nowym holu, zapisy: zapisy@bracz.edu.pl i tel. 61 885 89 55, w g. 8–16, pon.–pt.); 10.06, g. 16 – panel dyskusyjny *Czy wydawcy są jeszcze potrzebni?* (Filia Sztuki, sala 5); 10.06, g. 18 – recital fortepianowy z utworami Chopina i Liszta w wykonaniu Jakuba Dery (Filia Sztuki, sala 5). Odbędzie się również tradycyjne oprowadzania po zabytkowych wnętrzach biblioteki (zbiórka w nowym holu, zapisy: zapisy@bracz.edu.pl i tel. 61 885 89 55 w g. 8–16, pon.–pt.):

3.06, g. 11 – zwiedzanie rodzinne, 24.06, g. 11. Czerwcowe spotkania w ramach cyklu: *Czytanie przestrzeni* (13.06, g. 18 – *Klimatyzacja albo klimat*, Filia Sztuki, sala 5), *Wtorek dla seniora: Rusz głową!* (20.06, g. 16 – trening pamięci, ćwiczenia sztuki relaksacji, Filia Sztuki, sala 5), *Sztuk-mistrze* (22.06, g. 18 – spotkanie z Adamem i Łukaszem Grzegorzewskimi, Filia Sztuki, sala 5), *Bookclub We need YA* (27.06, g. 18 – spotkanie o książkach tęczy i języku neutralnym, Filia Sztuki, sala 5), *Strony fotografii* (28.06, g. 18 – spotkanie z Ewą Kuleszą, Filia Sztuki, sala 5), *Klub książki u Raczyńskich* (30.06, g. 18 – *Nagle w głębi lasu*, Amos Oz, Filia Sztuki, sala 5). Pozostałe wydarzenia: 14.06, g. 17.30 – spotkanie z Ryszardem Ćwirlejem (autor powieści kryminalnych opowie o tym, jak tworzy bohaterów i konstruuje intrygę, Filia 35, ul. Druskiennicka 32); 15.06, g. 18 – spotkanie z Gabrielą Gargaś (autorka opowie o swoich książkach oraz inspiracjach literackich, BR, sala 1). Szczegóły: Biblioteka Raczyńskich, pl. Wolności 19, tel. 61 885 89 09, bracz.edu.pl.

Zwierzęta w sztuce

Muzeum Narodowe w Poznaniu, Al. Marcinkowskiego 9, tel. 61 856 80 00, czynne: wt.-śr. w g. 10-16, czw. w g. 10-18, pt. w g. 10-20, sob.-niedz. w g. 10-17, bilety na wystawę stałą: 20/13 zł (we wtorki wstęp wolny na stałe wystawy). Do 20.08 dostępna jest wystawa *Zwierzę przed mną*. To efekt współpracy muzeum z Instytutem Historii Sztuki UAM, zaprezentowane na niej dzieła ukazują znaczenie zwierząt, ich funkcje w świecie, a także stosunek do człowieka (bilety: 10/6 zł). Orowadzania kuratorskie: 3.06, g. 12, 18.06, g. 13, 23.06, g. 18. Do 30.07 do muzeum można się też wybrać na wystawę *Kenya Hara. Japońskie projektowanie graficzne* (bilety: 25/15 zł). To pierwsza w Polsce autorska wystawa jednego z najbardziej uznanych na świecie japońskich projektantów. Wydarzenia towarzyszące wystawie (koszt: bilet wstępu na wystawę): 4.06, g. 13 – wykład *Teatr nō: wędrówki w czasie i przestrzeni*, 18.06, g. 12 – prelekcja *Japonia, jakiej nie znacie – prawdy i mity o Japonii z dwóch perspektyw* (dwie różne perspektywy: Polki, która mieszkała w Japonii, i Japończyka, który mieszka w Polsce), 23.06, g. 18 – oprowadzanie kuratorskie, 25.06, g. 12 – prezentacja *Mądrość natury* (wpływ twórczości Kenji Hary na przekaz Wystawy Światowej EXPO Aichi 2005).

Muzeum Sztuk Użytkowych w Zamku Królewskim w Poznaniu, Góra Przemysła 1, tel. 61 856 80 75, czynne: wt.-śr. w g. 10-16, czw. w g. 10-18, pt. w g. 10-20,



Krzysztof Bucki, *Krowa*, 1973

sob.-niedz. w g. 10-17, bilety na wystawę stałą: 20/13 zł (we wtorki wstęp wolny na stałe wystawy). Do 30.07 dostępna jest wystawa *Barbie – nieznanne oblicza*, prezentująca wątki z ponad sześćdziesięcioletniego „życia” najsłynniejszej lalki świata (bilety 7/5 zł). Wydarzenia towarzyszące (koszt: bilet wstępu na wystawę): 3.06, g. 13 – panel dyskusyjny *Możesz być kim chcesz!* (co hasło marketingowe firmy Mattel oznacza dla współczesnych kobiet), 18.06,

g. 15 – wykład *Muzułmańska Barbie. Między religią a komercją* (Fula, koleżanka amerykańskiej Barbie, przykuła uwagę tym, że nosiła hidżab i inne atrybuty ubioru muzułmanki), 30.06, g. 18 – oprowadzanie kuratorskie (zapisy: tel. 61 856 80 75, od 16.06). 16.06 (pt., g. 16-20, sob., g. 11-15) rusza kurs rysunku i malarstwa dla dorosłych (koszt: 280 zł, zapisy: warsztaty@mnp.art.pl).

Wielkopolskie Muzeum Wojskowe, Stary Rynek 9, tel. 61 85 26

739, czynne: wt.-śr. w g. 10-16, czw. w g. 10-18, pt. w g. 10-20, sob.-niedz. w g. 10-17, bilety na wystawę stałą: 15/10 zł (we wtorki wstęp wolny na stałe wystawy). 24.06, g. 12.15, prelekcja z pokazem *Gettysburg 1863 – wybrane zagadnienia taktyczne, bronioznawcze i munduroznawcze w 160. rocznicę bitwy* (wstęp w cenie biletu do muzeum). Do 17.09 można oglądać militaria z kolekcji Wiesława Kaczmarka

Ósemki i Robocza zapraszają

Harmonogram czerwcowych wydarzeń w Teatrze Ósmego Dnia w Poznaniu: 15.06, g. 18 – *WY/szarpane* (pokaz podsumowujący pracę warsztatową Grupy WY/szarpani, działającej przy Teatrze Ósmego Dnia); 17.06, g. 19 – *Światy możliwe* (czwórka przedstawicieli gatunku ludzkiego, kierując się wskazówkami sztucznej inteligencji, podejmuje ostateczną rozgrywkę). Bilety dla seniorów na wszystkie wydarzenia: 10 zł. Szczegóły: tel. 61 855 20 86, ul. Ratajczaka 44, teatrosmegodnia.pl. Dodatkowo w czerwcu na deskach teatru będzie można obejrzeć spektakle, na które za-

prosi Scena Robocza. Szczegóły: tel. 61 855 20 86, teatr-osmegodnia.pl. Harmonogram: 22.06, g. 19 i 21 – *Niewidzialni* (próbna odzworowania codzienności osób niewidomych, spektakl realizowany w zupełnej ciemności); 24.06, g. 19 – *SKS: reaktywacja* (co musi się zmienić, by dorastające dziewczyny wreszcie mogły odczuwać swoje ciało, zamiast je tylko dyscyplinować). Bilety: 20 zł (senioralny), 30 zł (normalny), do nabycia przez stronę bilety24.pl oraz na miejscu przed wydarzeniem. Szczegóły: tel. 795 577 022 (pon.-pt. w g. 11-15 oraz dwie godziny przed wydarzeniami).



SKS – Reaktywacja, Scena Robocza

W SKRÓCIE

■ **Czy księżę nauczy się kochać?** Teatr Muzyczny zaprasza na musical *Piękna i Bestia* opowiadający losy młodego księcia, którego czarodziejka uwięziła w ciele bestii – jeśli księżę nauczy się kochać, przekleństwo straci moc. Terminy spektakli: 1.06, g. 19, 2.06 g. 11 i 19, 3.06, g. 15 i 19, 4.06 g. 11, 6 i 7.06, g. 11 i 19, 9.06 g. 11 i 19, 10.06, g. 15 i 19, 13.06, g. 12 i 19, bilety: 35-120 zł. Kontakt: ul. Niezłomnych 1e, tel. 61 852 29 27. Posiadaczom Poznańskiej Złotej Karty przysługują bilety ulgowe. Szczegóły: teatr-muzyczny.pl.

■ **Architektura Poznania.** Oddział PAN w Poznaniu zaprasza na kolejny wykład w ramach cyklu *Nauka i Wykład – Przekształcenia przestrzeni Poznania w ostatnich 200 latach*, który wygłosi prof. Przemysław Biskupski z Wydziału Architektury Politechniki Poznańskiej. Spotkanie 15.06 o g. 17 w pałacu Działyńskich (Sala Turkusowa, Stary Rynek 78/79, II piętro, w budynku znajduje się winda), wstęp wolny.

■ **Czerpać wiedzę.** W ramach Przyrodniczego Uniwersytetu Trzeciego Wieku odbędzie się wykład *Czy wszystkie mszyce są szkodnikami*, prelekcję wygłosi prof. UPP dr hab. Beata Borowiak-Sobkowiak (15.06, g. 15, Collegium Maximum, ul. Wojska Polskiego 28, sala A, wstęp wolny). PUTW zaprasza również na bezpłatny warsztat *Papier czerpany*, który poprowadzi dr inż. Monika Bartkowiak (16.06, I grupa, g. 10-12.15, II grupa, g. 12.45-15, zbiórka: przed budynkiem Wydziału Leśnego i Technologii Drewna, ul. Wojska Polskiego 38/42, miejsce warsztatów: hala technologiczna za budynkiem, wymagane zapisy poprzez formularz dostępny na: up.poznan.pl/cku/putw). Kontakt: Centrum Kształcenia Ustawicznego, tel. 61 848 70 26.

■ **O lekach i zdrowym odżywianiu.** Uniwersytet Medyczny w Poznaniu w ramach projektu *Rozwój Uniwersyteckiego Centrum Badań Sportowo-Medycznych w Poznaniu* organizuje warsztaty dla seniorów: *Leki i ich związek ze sprawnością* (15.06 i 16.06, prowadzący: prof. dr hab. n. med. K. Wieczorowska-Tobis), *Dieta i jej znaczenie dla sprawności* (7.06 i 21.06, prowadzący: dr n. med., mgr dietetyki A. Kaluźniak-Szymanowska). Warsztaty w g. 16-18 w Collegium Stomatologicum (ul. Bukowska 70). Zgłoszenia: tel. 61 87 38 327, tobis@ump.edu.pl.

CIL na Twoim podwórku

CIL-e, czyli Centra Inicjatyw Lokalnych, to miejsca, w których mieszkańcy mają możliwość aktywnego uczestnictwa w życiu swojego miasta.

Ich celem jest rozwijanie lokalnej społeczności oraz kształtowanie postaw obywatelskich poprzez organizowanie różnych działań, takich jak warsztaty, szkolenia, imprezy kulturalne czy akcje społeczne. Dają one możliwość wyrażania swojego zdania i wprowadzania zmian w swoim otoczeniu.

Z ofertą CIL można zapoznać się na poszczególnych osiedlach. Informacje dotyczące bieżących działań dostępne są na profilu facebookowym Centrum Inicjatyw Lokalnych lub też na profilach poszczególnych CIL-i. Dodatkowo plakaty informujące o działaniach można znaleźć w osiedlowych gablotach, będących pod zarządem



rad osiedli. Kontakt do poszczególnych Centrów: Regrantingowe Centrum Inicjatyw Osiedlowych: ngo@dzialamyrazem.pl, tel. 666 739 981, Fabianowo-Kotowo: cil.fabianowo.kotowo@gmail.com, tel. 784 699 020, Górczyn: fiberart.stowarzyszenie@gmail.com, tel. 604 835 935, Kopernika: grunwaldzkiparkspoleczny@gmail.com, tel. 780 044 816, Ogrodówka: ogrodowka@wyobrazniej.com, Piątkowo Północ: cilpiatkowo@gmail.com, Piątkowo Wschód: cilpiatkowowschod@gmail.com,

tel. 501 803 187, Podolany: cil@podolany.info, tel. 731 950 000, Sądzieckie Jeżyce: jck.poznan@gmail.com, Sołacz: cil.solacz@wp.pl, tel. 663 099 099, Stare Winogrody oraz Grunwald Północ: cil@akademiamysli.pl, Strzeszyn: cilstrzeszyn@gmail.com, Naramowice: lotarynska6@gmail.com, Starołyń: cil.starolyn@onet.pl, tel. 500 817 552, Darzybór: kontakt@fundacja-restart.com, tel. 695 626 730, Dom Sąsiedzki na Dębca: warsztaty@zielonagrupa.pl, tel. 696 039 520, Fyrtel Główna: smak@animatoryzysmak.pl, tel. 789 311 619, Mobilne CIL Łazanka: lokalnie@cimhoryzonty.org, tel. 691 789 811, Piątkowo Zachód: cilpiatkowo@gmail.com, Spójnik: adres.szutki@gmail.com, STARtownia STARomiejska: fundacja.kreaktywator@wp.pl, WIL.DA.SIĘ: skeuropa@o2.pl, tel. 509 102 206.

Telefoniczna rezerwacja wizyty w ZUS

Na wizytę w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych można umówić się przez telefon – wcześniej było to możliwe jedynie poprzez Platformę Usług Elektronicznych (PUE).

Podczas telefonicznego umawiania wizyty należy podać swoje dane – imię, nazwisko, PESEL lub serię i numer dokumentu tożsamości, numer telefonu komórkowego oraz placówkę, w której ma się odbyć wizyta. Ważne jest również wskazanie obszaru me-



**ZAKŁAD
UBEZPIECZEŃ
SPOŁECZNYCH**

rytorycznego oraz dnia i godziny spotkania. Na podany podczas rozmowy numer telefonu klienta otrzymują wiadomość SMS z terminem oraz numerem rezerwacji wizyty. Wiadomość SMS zawiera 10 cyfr, które należy wpisać po przyjeździe do placówki ZUS na

ekranie urzędzenia do wydawania numerków. Jeśli klient nie ma jeszcze konta na PUE, na wizytę może umówić się maksymalnie na 6 dni do przodu. W II Oddziale ZUS w Poznaniu można umówić się na wizytę pod numerem tel. 61 874 53 58.

W SKRÓCIE

■ **Spotkanie i wspólne śpiewanie.** Do końca czerwca będą trwać spotkania z muzyką na żywo w Schronie Kultury Europa (ul. Rolna 24). Senioralne śpiewanki odbywają się we wtorki o g. 17. Tematy spotkań: 6.06 – *Ruszajmy w świat z piosenką*, 13.06 – *Kolorowe zespoły i kolorowe piosenki pięknej ery bigbitu*, 20.06 – *Wakacje, znów będą wakacje*, 27.06 – *Moje miasto – moja mała ojczyzna (koncert poznański)*. Uczestniczki i uczestnicy senioralnych śpiewanek uczą się nowych piosenek lub śpiewają utwory z lat swojej młodości. Teksty utworów wyświetlane są na ekranie. Podczas spotkań można również zwiedzić po-

mieszczenia Schronu oraz obejrzyć wystawę malarską obrazów Jerzego Łuczaka. W czerwcu prezentowane będą nowe prace *Sentymentalna Podróż do Krainy Dzieciństwa*. Wstęp wolny. Szczegóły: tel. 604 853 782.

■ **Zaprojektuj biżuterię.** Klub Starówka (ul. Wielka 1), będący filią nr 4 Zespołu Dziennych Domów Pomocy, organizuje dla seniorów bezpłatne warsztaty tworzenia biżuterii na lato. Spotkanie odbędzie się 19.06 o g. 11. Obowiązują zapisy: tel. 61 855 76 47. Podczas spotkania każdy będzie mógł wykonać własną biżuterię według swoich upodobań, wykorzystując dostępne ma-

teriały. Organizatorzy opowiedzą także, jakie wymagania trzeba spełniać, żeby uczestniczyć w regularnych zajęciach i spotkaniach Klubu.

■ **Powstanie na ekranie.** 30.06 o g. 15.30 w kinie Charlie Monroe (ul. Rybaki 6a, w ramach cyklu *Kino dla seniora*) odbędzie się kolejna projekcja fabularyzowanego dokumentu *Zwycięstwo. Powstanie Wielkopolskie 1918–1919*. Ceny biletów: pojedynczy (senioralny) – 17 zł, grupowy – 12 zł (grupa od 10 osób). Dla seniorów dostępne seanse grupowe. Zgłoszenia: tel. 601 700 688.

Rozśpiewana Główna – warsztaty chóralne



Występ chóru senierek podczas Dni Sąsiada 2022

Fyrtel Główna zaprasza seniorki i seniorów na warsztaty chóralne. Zajęcia skierowane są do wszystkich tych, którzy lubią śpiewać, chcieliby rozwijać swoje umiejętności wokalne i wspólnie muzykować. Prowadzi je Joanna Sykulska – uznana kompozytorka i dyrygentka, kierowniczką artystyczną wielokrotnie nagradzanego Chóru Pogłosy. Uczestnicy i uczestniczki biorą na warsztat

przeboje polskiej muzyki rozrywkowej z dawnych lat. Próby chóru odbywają się co poniedziałek w siedzibie Fyrtla Główna przy ulicy Głównej 42 (przystanek autobusowy Rynek Wschodni). Rozpoczynają się o g. 16 i trwają godzinę. Zapisy: tel. 789 311 619, zuzanna@animatoryzysmak.pl. Szczegóły: Stowarzyszenie Młodych Animatorów Kultury, ul. Główna 42 (II piętro), fyrtelgłowna.pl.

Bezpieczni na działkach

Przed nami długo wyczekiwane rozpoczęcie sezonu działkowego. Komenda Wojewódzka Policji w Poznaniu przypomina o podstawowych zasadach, które pomogą działkowiczom zadbać o bezpieczeństwo osobiste.

Wypoczynek na świeżym powietrzu ma duży wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie. Wiele osób swój wolny czas spędza właśnie w ten sposób. Wszelkiego rodzaju domki i altanki na terenie ogródków działkowych przeżywają w okresie letnim swego rodzaju odrodzenie. Jednak podczas wypoczynku nasza czujność i ostrożność bywa osłabiona.

Zdają sobie z tego sprawę złodzieje, którzy tylko czyhają na taką okazję. Spędzając czas w ogrodzie, najczęściej nie zamykamy za każdym razem drzwi do domku, ponieważ co chwilę po coś sięgamy. Musimy jednak pamiętać o tym, że sprawca zazwyczaj obserwuje ofiarę, żeby zadziałać w najbardziej dogodnym dla niego momencie. Wystarczy chwila nieuwagi i ktoś niepo-



strzeżenie wkradnie się do naszej altanki, zabierając portfel, torebkę, telefon czy inne wartościowe przedmioty. Nie pozostawiamy otwartych drzwi. Bądźmy czujni. Ważną kwestią jest również nasze bezpieczeństwo osobiste. Może zdarzyć się tak, że przyłapiemy włamywacza na gorącym uczynku, a on nie będzie się długo zastanawiał i zrobi wszystko, żeby zachować rzeczy, które chciał ukraść, i na pewno nie zawaha się użyć w stosunku do nas przemocy. Wypoczywajmy, relaksujmy się i korzystajmy z ciepłych dni, ale nie zapominajmy o najważniejszym – naszym bezpieczeństwie.

MIEJSCA PRZYJAZNE SENIOROM

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

MedPolonia

W czerwcu czytelnicy i czytelnicy miesięcznika „Senioralny Poznań” mogą skorzystać z 30 proc. rabatu na badania laboratoryjne z krwi: morfologia podstawowa, OB, glukoza, PSA całkowite. Z promocji można skorzystać we wszystkich placówkach MedPolonia: ul. Obornicka 262, tel. 61 664 33 00, ul. Błacharska 2, tel. 61 664 33 34, ul. Starołęcka 42, tel. 61 227 58 10.

Silver Optyk

Dobre widzenie i ochrona oczu podczas słonecznych dni są najważniejsze. W ofercie Silver Optyk sporo promocji: 40 proc. rabatu na soczewki słoneczne korekcyjne oraz 10 proc. rabatu na okulary przeciwsłoneczne. Dla wymagających użytkowników dostępna jest również specjalna oferta cenowa na okulary progresywne z wersją fotochromową. Szczegóły: Silver-Optyk, ul. Warszawska 98A, tel. 574 063 117.

Akademia Podróży Wojażer

Oferta biura jest dostosowana do potrzeb osób starszych. Program najbliższych wycieczek: *Polska-Niemcy - Park Mużakowski* (termin: 3.06, cena: 195 zł, w programie m.in. Łęknica, Bałd Muskau, Park Krajobrazowy Łuk Mużakowa, Diabelski Most w Kromławu, Park Rododendronów i Azalii); *Żuławy, czyli Polska poniżej zera* (termin: 20-23.06, cena: 1150 zł,

Miejsca Przyjazne Seniorom

w programie m.in. Mierzeja Wiślana z pięknymi krajobrazami, Kanał Elbląski, Malbork, Nowy Dwór Gdański, Elbląg, Frombork, katedra w Pelplinie); *Poznajemy Wielkopolskę - okolice Nowego Tomysła* (termin: 1.07, cena: 1150 zł, w programie m.in. Buk, Opalenica, Sielinko: Muzeum Gospodarki Mięsnej, Wąsowo: neogotycki pałac Hardta w angielskim parku); *Dolny Śląsk - Górne Łużyce* (termin: 8-11.07, cena: 1000 zł, w programie m.in. Zamek Kliczków, Henryków Lubański, Zamek Czocho: warownia, Bogatynia, Zgorzelec, Sulików z tradycyjnymi domami łużyckimi, Świeradów-Zdrój). Szczegóły: Akademia Podróży Wojażer, ul. Święty Marcin 47 lok. 6 (Pasaż Różowy), tel. 61 662 84 03, 537 212 020, akademiiwojazer.pl.

Wielkopolskie Centrum Fizjoterapii

W ofercie konsultacje fizjoterapeutyczne, wizyty fizjoterapeutyczne (np. przy terapii blizn, w zespołach bólowych kręgosłupa, po urazach czy zabiegach operacyjnych), fizjoterapia uroginekologiczna, fizjoterapia onkologiczna, masaż leczniczy, zabiegi fizykalne (kriote-

rapia, elektroterapia, magnetoterapia, laseroterapia, ultradźwięki, sol-lux, kąpiel wiro-wa). WCF honoruje Kartę Seniora, która uprawnia do 10 proc. zniżki na terapie fizjoterapeutyczne oraz wszystkie zabiegi fizykalne. Szczegóły: Wielkopolskie Centrum Fizjoterapii, ul. Łomżyńska 1, wcf.com.pl/fizjoterapia/cennik, zapisy: tel. 692 750 222, 512 046 048.

Centrum Medyczne Synexus

Ośrodek badań klinicznych Synexus zaprasza w czerwcu do udziału w bezpłatnych badaniach oraz konsultacjach lekarskich – dostępne jest badanie wątroby metodą Fibroscan (całkowicie bezbolesne, polega na przyłożeniu sondy nad prawą górną częścią wątroby, wyniki informują o stopniu jej zwłóknienia i stłuszczenia, dla kobiet i mężczyzn w wieku 45+) oraz densytometria (badanie wykrywa osteoporozę na wczesnym etapie jej rozwoju, dla kobiet w wieku 60-90 lat). Ośrodek poszukuje też uczestników do badań klinicznych w zakresie: łuszczykowego zapalenia stawów, zwyrodnienia stawów kolanowych, depresji (dla osób do 65. roku życia), nadciśnienia tętniczego z przewlekłą niewydolnością nerek, choroby Leśniowskiego-Crohna lub wrzodziejącego zapalenia jelita grubego (dla osób do 75. roku życia), celiakii (dla osób do 80. roku życia) oraz neuralgii półpaścowej i pourazowej. Zapisy na badania: tel. 662 117 327 (pon.-pt. w g. 8-15). Badania wykonywane są w Centrum Medycznym Synexus, przy ul. Głogowskiej 31/33.



Centrum Inicjatyw Senioralnych

CIS zaprasza

Centrum Inicjatyw Senioralnych jest miejscem, do którego może przyjść każda osoba zainteresowana tym, co dzieje się w mieście na rzecz osób starszych. Czekamy na Was w Centrum codziennie, od poniedziałku do piątku, w g. 8-16, przy ul. Mielżyńskiego 24. Wiemy, do- kąd możecie pójść, żeby nauczyć się

obsługi komputera, gdzie udać się po wsparcie socjalne, kto organizuje potańcówki, wyjście do kina czy nordic walking. Warto być z nami w kontakcie: tel. 61 847 21 11, warto też zaglądać na naszą stronę internetową: centrumis.pl oraz profil facebookowy. Polecamy również zapisać się do naszego newslettera.

Senior w Formie



Za sprawą tej kampanii Centrum Inicjatyw Senioralnych przekonuje, że warunkiem koniecznym dla zdrowego starzenia się jest regularne podejmowanie aktywności fizycznej. Każdego miesiąca wybieramy najróżniejsze propozycje spośród ofert kierowanych do seniorów i senierek w Poznaniu. W czerwcu polecamy spacerować z przewodnikami PoPoznaniu.pl: 10.06, g. 10 - *Ostrów Tumski, gdzie*

zaczęły się dzieje narodu, państwa i Kościoła, oraz Śródka - trochę zapomniana dzielnica Poznania (początek: kościół NMP); 18.06, g. 12 - *Malta - w poszukiwaniu śladów Doliny Świętojańskiej* (początek: przed kościołem św. Jana Jerozolimskiego za Murami). Nie obowiązują zapisy, udział jest bezpłatny, przewodnikowi można podziękować napiwkami. Szczegóły: popoznaniu.pl.

Cyfrowy wolontariat

Centrum Inicjatyw Senioralnych poszukuje wolontariuszy i wolontariuszek do prowadzenia konsultacji cyfrowych. Podczas takich spotkań uczyliśmy seniorów i seniorów m.in. obsługi smartfonów, tabletów, laptopów, wyszukiwać informacje w internecie czy korzystać z komunikatorów typu WhatsApp czy Messenger. Spotkania trwają 45 minut, odbywają się w siedzibie Centrum Inicjatyw Senioralnych przy ul. Mielżyńskiego 24, od

poniedziałku do piątku, liczba godzin pracy wolontariusza jest do uzgodnienia. Wolontariuszem mogą zostać osoby w każdym wieku, które już wcześniej prowadziły konsultacje cyfrowe dla seniorów i znają potrzeby osób starszych w tym zakresie. Osoby zainteresowane wolontariatem cyfrowym w CIS mogą kontaktować się z Centrum pod numerem tel. 61 847 21 11 lub wysłać wiadomość na adres: centrum@centrumis.pl.

Konkurs poetycki

Klub Seniora 82 po raz kolejny zaprasza poznańskie seniorki i seniorów do udziału w konkursie poetyckim *Moje piękne chwile, cieszymy się życiem*. Zgłoszenia do konkursu od 1.06 do 5.09. Konkurs ma charakter otwarty, a udział w nim jest bezpłatny. Każdy autor

może zgłosić maksymalnie dwa wiersze, napisane dowolną techniką. Do konkursu można zgłaszać tylko wiersze oryginalne, nigdzie niepublikowane i nienagradzane. Laureaci konkursu otrzymają nagrody rzeczowe ufundowane przez sponsorów. Konkurs zostanie roz-

strzygnięty do 24.09. Uroczyste ogłoszenie wyników i wręczenie nagród nastąpi 1.10. Konkurs objęty jest patronatem Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu. Szczegółowe informacje oraz regulamin konkursu znaleźć można na stronie: centrumis.pl.

Bardzo ważna data

4 czerwca 1989 roku w Polsce odbyły się pierwsze po II wojnie światowej częściowo wolne wybory. Tę datę, jedną z najważniejszych w historii naszego kraju, upamiętniono w nazwie skweru położonego nad jeziorem Malta w Poznaniu.

Już w pierwszej turze wyborów (4 czerwca) kandydaci Komitetu Obywatelskiego „Solidarność” zdobyli w Sejmie 160 mandatów, spośród 161, na których obsadzenie zgodzili się komuniści podczas obrad tzw. okrągłego stołu. Po drugiej turze głosowania (18 czerwca) opozycja wprowadziła do Sejmu jeszcze jednego posła, a pozostałe miejsca zajęli, zgodnie z wcześniejszą umową, kandydaci „oboju władzy” związani z PZPR, ZSL, SD.

Wybory do Senatu były całkowicie wolne. Opozycja zdobyła w nich 99 miejsc, a jedynym senatorem spoza „Solidarności” został Henryk Stokłosa, który startował jako kandydat bezpartyjny, ale w przeszłości należał do PZPR. W pierwszej turze frekwencja wyniosła 62 proc., w drugiej już tylko 25 proc.

Posłami „Solidarności” z ówczesnego województwa poznańskiego zostali: Paweł Łączkowski, Ireneusz Pięta, Michał Wojtczak, Hanna Suchocka i Leonard Szymański. Do Senatu weszli również kandydaci „S”: profesorowie Janusz Ziółkowski i Ryszard Ganowicz.

W 2019 roku obchodziliśmy 30. rocznicę wyborów czerwcowych. W całym kraju odbyły się wydarzenia z tej okazji. W Poznaniu jedną z form uczczenia tej rocznicy była uchwała Rady Miasta nadająca nazwę skwer 4 Czerwca 1989 roku zielonemu terenowi nad Malcią.

W uzasadnieniu napisano, że „zapropozowana przez radnych nazwa stanowić będzie upamiętnienie wydarzeń, które umożliwiły odbudowę samorządu terytorialnego w Polsce”. Symboliczne było to, że projekt uchwały przedstawił na sesji przewodniczący RMP Grzegorz Ganowicz, syn senatora Ryszarda Ganowicza, wybranego w 1989 roku.

Skwer ma powierzchnię aż 5,5 ha. Położony jest między jeziorem Malta a ul. Jana Pawła II. Ogranicza go z jednej strony ul. abpa Baraniaka, z drugiej koryto rzeki Cybiny. Poza swoją symboliką historyczną, jest wspaniałym miejscem do spędzania wolnego czasu. Odwiedzają go nie



Skwer 4 Czerwca 1989 r. nad Jeziorem Maltańskim

tylko piesi spacerowicze, ale także rowerzyści i rolkarze. Skomplikowana sieć alejek zachęca do pozostania tu na dłużej i odwiedzenia ustronnych, odległych zakamarków. Zasłonę przed słoń-

cem i hałasem ulicznym zapewniają liczne drzewa i krzewy. Drzewostan wysoki tworzą przede wszystkim topole kanadyjskie oraz wierzybiałe, drzewostan niski (nasadzenia młode) to m.in. dąb kolumnowy, lipa

drobnolistna oraz wiśnia piłkowana, zwana wiśnią japońską. Są też liczne i gęste krzewy, głównie tawuły białe i japońska oraz pięciorniki. Krywają się w nich ptaki i być może także inne, większe zwierzęta.

Interesującym obiektem na skwerze jest... kotwica. Pochodzi ona ze statku handlowego SS „Poznań”, który pływał w latach 1926–1962 pod polską banderą. Kotwica z odcinkiem łańcucha kotwicznego jest jedną z niewielu pamiątek po tej jednostce. Warto, spacerując nad Malcią, pokazać ją najmłodszym, jako mało znaną miejską ciekawostkę.

Północną granicą skweru jest sprawa wiele kłopotów Cybina, rzeczka płynąca z okolic Nekieli, przez Jezioro Swarzędzkie i Maltańskie do Warty. Niestety jej wody niosą wiele zanieczyszczeń, które dostając się do Malty, czynią ją niezdatną do kąpiel.

Interesująca jest nie tylko rzeczka Cybina, ale także nadszańiec i jaz cybiński, stanowiące część XIX-

-wiecznych fortyfikacji poznańskich. Wspomniany jaz to prosta konstrukcja hydrotechniczna składająca się z dwóch murowanych przepustów, w których znajdowały się zastawy służące do spiętrzania Cybiny. Dzięki nim poziom wody można było podnieść o ponad 5 metrów! Przepusty są zachowane do dziś pod ul. Jana Pawła II. Są plany, by udostępnić je turystycznie. Skwer to także miejsce wspaniale nadające się do uprawiania sportu. Przez cały rok działa tutaj klub-siłownia, gdzie można trenować sporty walki. Latem na brzegu jeziora działa jedyne w Poznaniu miejsce, gdzie można jeździć na wakeboardzie. Emocjonujące ślizgi na desce umożliwiają dwa zamontowane nad wodą wyciągi o długości 161 i 155 metrów. Z kolei od listopada do marca na skwerze uruchamiane jest sezonowe lodowisko cieszące się ogromną popularnością wśród łyżwiarzy.

Szymon Mazur

Zmarł Leonard Szymański

Działacz opozycyjny w czasach PRL, poseł na Sejm po 1989 roku, uhonorowany przez Radę Miasta tytułem Zasłużony dla Miasta Poznania. W maju odszedł Leonard Szymański (1939–2023).

Urodził się 18 czerwca 1939 roku w Poznaniu. W 1963 roku rozpoczął pracę w Wielkopolskiej Fabryce Urządzeń Mechanicznych „Wiepofama”, gdzie pracował do roku 1992. Wraz z dr. Bogdanem Szelągowiczem opracował konstrukcję aparatu płucoserce, które wykonane zostało w Wiepofamie i przekazane Klinice Chirurgii Dziecięcej w Poznaniu. Korzystając z tego urządzenia, pomyślnie przeprowadzono pół tysiąca operacji.

Od 1980 roku rozpoczął działalność w Niezależnym Samorządnym Związku Zawodowym „Solidarność”. Był współorganizatorem wolnych związków zawodowych w Regionie Wielkopolska, wice-

przewodniczącym Zakładowego Komitetu Założycielskiego w Wiepofamie. Pełnił funkcję wiceprzewodniczącego Komitetu Obchodów Czerwca 1956 roku. Był także delegatem na pierwszy Krajowy Zjazd „Solidarności”.

Po wprowadzeniu stanu wojennego działał w podziemnych strukturach „Solidarności”, koncentrując się na pomocy dla internowanych, więzionych i ich rodzin. Aresztowany w maju 1983 roku, został zwolniony z więzienia w wyniku interwencji księdza prymasa Józefa Glempa. W latach 1981–1989 organizował w poznańskich kościołach msze za Ojczyznę. W tym samym okresie zaangażował się w organizację Dni Kultury Chrześcijańskiej. Był także członkiem zarządu Klubu Inteligencji Katolickiej w Poznaniu. W wyborach 4 czerwca 1989 roku uzyskał mandat posła na Sejm z po-



Leonard Szymański (1939–2023)

parciem Komitetu Obywatelskiego. W 2019 roku Rada Miasta Poznania przyznała Leonardowi Szymańskiemu tytuł Zasłużony dla Miasta Poznania. Trzy lata temu rozmowę

z Leonardem Szymańskim nagrało Poznańskie Archiwum Historii Mówionej. Można ją odsłuchać na stronie: historiamowiona.poznan.pl.

oprac. red.

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
..... 61 840 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. 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 niesamodzielną całodobową 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). Poznańskie Centrum Świadczeń obsługuje tylko umówionych klientów. Wizytę w PCS można umówić za pośrednictwem Poznań Kontakt: 61 646 33 44.

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.**

Porządkowanie nagrobków. Bezpłatne mycie nagrobków bliskich oraz czyszczenie terenu wokół nich na dwóch miejskich cmentarzach: Junikowie i Miłostowie, usługa skierowana do osób w wieku 80+. Wykonywana jest od pon. do pt. w g. 7–15, można z niej skorzystać raz w roku. Zgłoszenia przez Poznań Kontakt: tel. 61 646 33 44.

Mycie okien. Bezpłatne mycie okien w miejscu zamieszkania seniora. Usługa skierowana do osób w wieku 80+, wykonywana jest od pon. do pt. w godz. 10–18, można z niej skorzystać jeden raz w ciągu roku. Zgłoszenia przez Poznań Kontakt: tel. 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. 7–20. **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 przeciwoślizgowe, 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.**

Transport seniorów na miejskich cmentarzach. Usługa dotyczy dwóch miejskich cmentarzy: Junikowa i Miłostowa i kosztuje 1 zł (płatność gotówką u przewoźnika). Skorzysta 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.**



REDAKCJA



Wydawnictwo Miejskie Posnania

POZnań*

Zespół: Mateusz Malinowski (red. nac.), Szymon Mazur
Redaktor techniczny: Wojciech Szybisty
Korekta: Anna Nowotnik

Wydawca: Wydawnictwo Miejskie Posnania, ul. F. Ratajczaka 44,
61-28 Poznań, e-mail: informator@wm.poznan.pl
www.wm.poznan.pl



100 LAT
KRONIKA
MIASTA
POZNANIA
1923-2023

www.wmposnania.pl

[@KronikaMiastaPoznania](https://www.facebook.com/KronikaMiastaPoznania)

[@wydawnictwomiejskieposnania](https://www.instagram.com/wydawnictwomiejskieposnania)

WYDAWNICTWO
MIEJSKIE
POZNANIA

POZnań*



W czerwcowym IKS-ie

Dzień Dziecka, zakończenie roku szkolnego, czas coraz śmielszych wyjazdów i wyjść w plener – czerwiec to miesiąc pełen przeżyć, także w kulturze!

Dlatego „IKS” nie próżnuje i w numerze czerwcowym donosi:

Zapowiedzi najbarwniejszych wydarzeń w Poznaniu, takich jak

Festiwal Fantastyki Pyrkon, Ethno Port, Malta Festival czy Enter Enea Festival.

Rozmowy z organizatorami i organizatorkami najradośniejszych festiwali sezonu O Cały Poznań Ukulele opowiada Piotr Kończal, a o Festiwalu Cioci Jadzi – Eliza Piotrowska.

Fascynujące opowieści o tajemniczych taśmach filmowych, na których utrwalono sceny z życia Poznania (również kulturalnego!) w latach 50. i 60., a także o „Ślepym Antku”, legendzie poznańskiego półświatka i uczestniku akcji „Bollwerk”.

oprac. red.

Zapraszamy również na stronę kultura.poznan.pl