

# SENIORALNY POZNAŃ

MIESIĘCZNIK  
DLA SENIOREK  
I SENIORÓW  
**SIERPIEŃ 2023**

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

TYTKA  
SENIORA

wewnątrz numeru

www.centrumis.pl

nr 8(44) 2023

Serwis miejski  
m.poznan.pl

## Ludzkość zależy od pszczół

8 sierpnia – Wielki Dzień Pszczół to święto nie tylko pszczół, ale również innych owadów zapylających, którym tak wiele zawdzięczamy.

Podobnie jak w latach poprzednich mieszkanki i mieszkańcy naszego miasta mogą wziąć udział w wydarzeniach o charakterze edukacyjnym, przybliżających życie i potrzeby naszych małych sprzymierzeńców. Wydarzenia organizowane są w ramach programu „Poznań dla pszczół”.

Działania mają podnieść świadomość oraz pokazać możliwości indywidualnego i zbiorowego działania na rzecz ochrony owadów zapylających.

### Wystawa edukacyjna *Niezwykły urok dzikich pszczół*

1–31.08, Ogród Botaniczny UAM, ul. Dąbrowskiego 165, g. 9–19. Wydarzenie ma na celu zwrócenie uwagi na piękno i różnorodność dzikich pszczół. Zaprezentowane zostaną wybrane gatunki dziko żyjących pszczół, które możemy obserwować w naszym otoczeniu, ich wygląd oraz informacje dotyczące wymagań życiowych. Wstęp bezpłatny.

### Gra terenowa *Z kwiatka na kwiatek*

5–8.08, Ogród Botaniczny UAM, ul. Dąbrowskiego 165, g. 9–19. Spacer po Ogródku Botanicznym z kartą zadań na temat roślin miododajnych i owadów zapylających. Uczestnicy będą mogli poznać zależności pomiędzy roślinami a owadami zapylającymi. Kartę do gry można otrzymać w Pawilonie Ekspozycyjno-Dydaktycznym znajdu-



FOT. PIXABAY

8 sierpnia przypada Wielki Dzień Pszczół

jącym się na terenie Ogródu Botanicznego UAM lub pobrać ze strony Ogródu obuam.robia.pl i wydrukować w domu.

Po przejściu całej trasy i wypełnieniu wszystkich zadań można otrzymać drobną nagrodę w portierni Pawilonu Ekspozycyjno-Dydaktycznego. Wstęp do Ogródu oraz udział w grze są bezpłatne.

### Wystawa edukacyjna *Kwiaty i zapylacze*

25.07–10.08, Kładka w Bramie Poznania, ul. Gdańska 2, w godzinach otwarcia Bramy Poznania: wt.–pt., g. 9–18, sob.–niedz., g. 10–19 (w pon. nieczynne). Wystawa ma na celu przybliżenie piękna owadów zapylających, przekazanie kilku ciekawostek na ich temat oraz zachęcenie do ochrony tej ważnej grupy

ekologicznej zwierząt. Wstęp bezpłatny, wystawa bez ograniczeń wiekowych.

### Otwarty dyżur w Eksperymentalnym Ogrodzie Dziedzictwa

8.08, Eksperymentalny Ogród Dziedzictwa przy Bramie Poznania (ul. Ostrówek), g. 17. Spotkanie edukacyjne, podczas którego można wykonać

proste prace pielęgnacyjne i konserwacyjne, w tym m.in. sadzenie czy przycinanie. W trakcie spotkania będzie można dowiedzieć się ciekawych informacji np. o roślinach miododajnych i łąkach kwiatowych. Uczestnikom rozdane zostaną nasiona miododajnych roślin. Wstęp bezpłatny, spotkanie bez ograniczeń wiekowych.

oprac. red.

POZnań\* KONTAKT  
linia miasta

61 646 33 44

POZnań\* KONTAKT  
linia miasta

61 646 33 44

# Przemoc wobec osób starszych

Przemoc może dotknąć każdego, niezależnie od wieku, dochodów czy wykształcenia, i może mieć różne oblicza – od słów po czyny. Jej ślady, nawet po wielu latach, mogą utrudniać tworzenie dobrych relacji z ludźmi.

Z uwagi na postępujący proces starzenia się społeczeństw na całym świecie przemoc wobec starszych jest poważnym problemem społecznym. Najczęstszą formą przemocy wobec starszych jest przemoc psychiczna i ekonomiczna.

Przemoc wobec starszych ma miejsce najczęściej w domach lub instytucjach opiekuńczych. Sprawcami są członkowie najbliższej rodziny (współmałżonek, dzieci, wnukowie) lub opiekunowie instytucjonalni. Sprawcy zwykle mają z ofiarą silny emocjonalnie i długotrwały kontakt – są to najczęściej najbliżsi, dlatego ofiary wstydzą się, boją, mają poczucie winy, a nawet usprawiedliwiają sprawców i ukrywają problem. Często osoby

## GŁÓWNE FORMY PRZEMOCY WOBEC SENIORÓW:

- izolowanie
- zabieranie pieniędzy (np. emerytury czy renty)
- wytykanie choroby i niepełnosprawności
- ograniczanie swobody decyzji
- straszenie oddaniem do domu opieki
- wmawianie choroby psychicznej
- szantażowanie, groźby, wyzwiska
- wymuszanie zmian w testamencie
- obciążanie zawyżonymi kosztami (np. kredytami lub pożyczkami)
- skłanianie do darowizn
- zaniedbywanie, niezapewnienie jedzenia, leków, środków higieny osobistej, opieki medycznej
- opuszczenie przez opiekunów, pozostawienie bez opieki.

starsze nie mają świadomości, że takie traktowanie jest przemocą.

Jak reagować, gdzie szukać pomocy? Powiedz o tym komuś, komu ufasz. W sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia nie obawiaj się skontaktować z policją lub pogotowiem ratunkowym. Możesz też zgłosić się

do najbliższego ośrodka pomocy społecznej czy ośrodka interwencji kryzysowej. Możesz skorzystać z Telefonu Zaufania, zadzwonić na przykład na Niebieską Linie, przysługują Ci porady i konsultacje telefoniczne, wsparcie psychologiczne i prawne.

Jeśli doświadczasz krzywdy ze strony bliskich lub podejrzewasz, że osoba starsza doznaje przemocy w rodzinie, nie czekaj, działaj.

Jeśli doświadczasz przemocy lub jesteś jej świadkiem – nie skrywaj cierpienia, powiadom odpowiednią instytucję!

Komenda Wojewódzka Policji w Poznaniu

## GDZIE ZGŁASZAĆ PRZYPADKI PRZEMOCY? PRZYDATNE NUMERY:

- policja: 997 lub 112,
- Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie, tel. 61 646 33 44,
- Centrum Inicjatyw Senioralnych, tel. 61 847 21 11,
- Centrum Interwencji Kryzysowej, czynne całą dobę, tel. 509 111 508,
- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”, tel. 800 120 002.

# Senioralne Igrzyska

XVI edycja Spartakiady Seniorów trwać będzie – od 28 sierpnia do 1 września. Wystartować w niej może nawet 200 senierek i seniorów.

Od 2006 roku Poznańskie Ośrodki Sportu i Rekreacji organizują sportowe wydarzenie dla poznańskich senierek i seniorów. To idealna impreza, w której osoby 60+ mogą wykazać się zarówno tężyzną fizyczną, jak i biegłością umysłu. Nie trzeba być sportowcem, wystarczą chęci i dobry humor. W tegorocznej edycji POSiR proponuje udział w nastę-

pujących wydarzeniach sportowych i rekreacyjnych:

- 28.08 – nordic walking i bowling
- 29.08 – pływanie na 50 m stylem dowolnym
- 30.08 – rajd rowerowy
- 31.08 – szachy, warcaby, brydż sportowy, tenis stołowy
- 1.09 – czwórbój lekkoatletyczny: bieg na 60 m, bieg na 200 m, rzut piłeczką palantową, skok w dal z miejsca

W ramach pakietu startowego zawodnicy otrzymują okolicznościową koszulkę. Wpisowe 10 zł. Uczest-

nikami mogą być osoby w wieku 60 lat i starsze. Limit uczestników: 200 osób (decyduje kolejność zgłoszeń). Informacje dotyczące zapisów oraz regulamin na stronie [posir.poznan.pl](http://posir.poznan.pl).

Na zakończenie Spartakiady Seniorów w Młodzieżowym Ośrodku Sportowym odbędzie się piknik z muzyką, tańcami oraz biesiadą przy grillu.

W ramach nagród specjalne statuetki otrzyma najstarsza zawodniczka i najstarszy zawodnik, a także zwycięzcy klasyfikacji generalnej tego-



FOT. MIASTO POZNAŃ

Widok na fragment Nowego Rynku, w dole m.in. tętnie solankowe

## Nowy Rynek

Zagospodarowana przestrzeń między ulicami Wierzbicice, ks. Wujka, Przemysłową i Matyi służy nie tylko funkcjom biurowym. Między nowoczesnymi budynkami stworzono tzw. Nowy Rynek – otwarty dla mieszkańców, z miejscami do odpoczynku, zielenią, fontanną czy tętniami solankowymi.

Grunt pod budowę Nowego Rynku firma Skanska kupiła kilka lat temu od Miasta i spółki PKS Poznań. To największa inwestycja biurowa Skanska w Polsce. Docelowo jego powierzchnia użytkowa wyniesie ponad 100 tys. mkw. Nie przestano jednak tylko na inwestycji komercyjnej. Na placu nasadzono 15 dużych drzew – platanów klonolistnych oraz dębów błotnych, a także nieco mniejsze graby i gledicje.

Zielen została uzupełniona krzewami, pnączami i trawami. W jego południowo-wschodniej części wybudowano fontannę, a w rogach pergole. Przy jednej z nich stanęły tętnie solankowe. Zagospodarowanie przestrzeni uzupełniają elementy małej architektury podkreślone ogrodowym oświetleniem. W lampach ukryto budki dla jerzyków.

W biurowcach Nowego Rynku zastosowano rozwiązania, które pozwalają oszczędzać prąd i wodę. Ukończony niedawno budynek E kompleksu jest zasilany energią elektryczną wyprodukowaną w 100% ze źródeł odnawialnych. W ramach kompleksu powstał również pierwszy w Poznaniu chodnik redukujący poziom zanieczyszczeń znajdujących się w miejskim powietrzu.

oprac. red



FOT. POSIR

Ubiegłoroczna Spartakiada Seniorów

rocznej spartakiady. W poszczególnych konkurencjach i kategoriach wiekowych dla osób zajmujących

trzy pierwsze miejsca przewidziano medale. Wszyscy uczestnicy otrzymają dyplomy.

oprac. red

# Bambrzy i Poznań

## Z jakiego powodu rezygnujemy z seksu po 60.?



FOT. SŁAWEK WACHAŁA

Korowód Bamberski w 2022 r.

### Festiwal Tradycji Poznańskich i Święto Bamberskie odbędą się w dniach 2-6 sierpnia.

Organizowane warsztaty, pokazy, koncerty mają ukazać całe bogactwo tradycji i obyczajów naszego miasta w sposób wielowymiarowy, popularyzatorski i atrakcyjny.  
**2.08, g. 18** *Gwara a język* – debata o języku w Bibliotece Raczyńskich, pl. Wolności 19  
**3.08, g. 18** *Między wierszami*, wernisaż wystawy obrazów typograficznych prof. Krzysztofa Molendy, Vinci Art Gallery, ul. Rynek Śródecki 15/2

**4.08, g. 19** *Moda i dźwięk*, pokaz mody inspirowanej architekturą Poznania, Galeria U Jezuitów, ul. Dominikańska 8

**5.08, g. 10-16** *Targ Śródecki*, ul. Filipińska oraz plac pod murem; **g. 10-18** gry terenowe (karty pracy w Rezerwacie Archeologicznym Genius loci lub na: [rezerwat.muzarp.poznan.pl](http://rezerwat.muzarp.poznan.pl)); wydarzenia na pl. Kolegiackim: **g. 11-16** *Poznań w formie*, dziedziniec Urzędu Miasta; **g. 17** przedstawienie teatru Mozaika; **g. 19** koncert zespołu Szarbel (tradycyjne pieśni ludowe w jazzowych

aranżacjach); **g. 20** koncert zespołu Audiofeels

**6.08** Święto Bamberskie; **g. 14** Korowód Bamberski (trasa: Muzeum Bambrów Poznańskich – Mostowa – Garbary – pl. Kolegiacki); wydarzenia na pl. Kolegiackim: **g. 14.40-18** koncerty, zagroda bamberska, animacje dla dzieci, konkursy, warsztaty, prezentacja strojów wielkopolskich, **g. 18** koncert finałowy  
 Organizatorzy: Fundacja Puenta, Towarzystwo Bambrów Poznańskich, Miasto Poznań. *oprac. red.*

## Smakowity festiwal

### Tegoroczna, edycja Ogólnopolskiego Festiwalu Dobrego Smaku odbędzie się w dniach 11-15 sierpnia.

Na gości czekają: Jarmark Dobrego Smaku, koncerty, występy folklorystyczne, konkurs Polska Nalewka Roku, wydarzenia gastronomiczne oraz Festiwal Polskich Alkoholów Rzemieślniczych.

Ze względu na remont płyty Starego Rynku OFDS po raz drugi z rzędu odbędzie się na pl. Kolegiackim. Mniejsza przestrzeń oznacza mniejszą liczbę wystawców, dlatego organizatorzy mówią o wersji „lajt”, ale bez obaw – każdy znajdzie tu smakołyk dla siebie. Wśród wystawców Jarmarku Dobrego Smaku są zarówno producenci regionalnych przysmaków z Polski, jak i cała grupa międzynarodowych gastronomów,



FOT. MATERIAŁY ORGANIZATORÓW

### Ubiegłoroczna edycja Ogólnopolskiego Festiwalu Dobrego Smaku po raz pierwszy odbyła się na pl. Kolegiackim

zatem o podniebienia gości oscypek czy lubuskie wina walczyć będą z litewskimi wędlinami, węgierskim langoszem czy turecką bakławą. W festiwalowe popołudnia i wieczory organizatorzy zapraszają na

muzyczne występy kwartetu Yes Chef! Band w repertuarze standardów jazzowych i przebojów muzyki rozrywkowej w autorskich aranżacjach. Więcej na: [ofds.pl](http://ofds.pl). *oprac. red.*

W obawie przed zmierzeniem się z trudnościami seksualnymi. Z braku akceptacji dla starzejącego się ciała. Z braku zainteresowania aktywnością seksualną. Z powodu żaloby po utracie partnera/partnerki. To tylko kilka z głównych powodów rezygnacji z życia seksualnego w wieku dojrzałym.

Jeden z powodów to lęk i obawa przed zmierzeniem się z dysfunkcjami seksualnymi (trudnościami w obszarze seksuologicznym, takimi jak: częściowa erekcja lub jej brak, opóźniony wytrysk, brak pożądania, suchość pochwy, bolesność podczas stosunku, trudności z osiągnięciem podniecenia i orgazmu). Wiele z tych trudności spowodowanych jest zmianami hormonalnymi i fizjologicznymi, które pojawiają się wraz z procesem starzenia się organizmu. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni w obawie przed porażką mogą wycofywać się z seksu. Niezadowolenie ze swojego ciała podczas aktywności seksualnej może negatywnie wpływać na funkcje seksualne i satysfakcję seksualną. Jest to powód powstrzymywania się od seksu zgłaszany głównie przez kobiety. Seks przypomina im o starzejącym się ciele, więc wolą unikać tych myśli, powstrzymując się od seksu. O satysfakcji seksualnej nie decydują

kilogramy ani centymetry, ale nasza otwartość i entuzjazm.

Seks w wieku dojrzałym może stać się czymś, co już nie wzbudza takiego zainteresowania, bo inne aktywności życiowe nabrały większego znaczenia. Niektórzy lubią tańczyć i podróżować, inni cieszyć się opieką nad wnukami, a jeszcze inni realizować cele z młodości, np. studia. Choć te czynności niekoniecznie stoją w sprzeczności z seksem, dla niektórych osób dojrzałych są one obecnie priorytetem. Czasem to zmęczenie lub znudzenie może być powodem rezygnacji z seksu.

Powstrzymywanie się od seksu może również wynikać z żaloby po zmarłym partnerze/partnerce i czekania, żeby znaleźć „właściwą” osobę. Trudno jest sobie wyobrazić życie seksualne z kimś nowym. Wymaga to wyjścia ze strefy komfortu i otwarcia się na nowy rozdział w naszym życiu.

Seksualność w wieku dojrzałym zmienia się i można potraktować to jako szansę do odkrywania i eksplorowania nowych, satysfakcjonujących sposobów sprawiania sobie przyjemności. Nie tylko w parze możemy czerpać radość i przyjemność z seksu, ale i w pojedynkę. O czym napiszę w kolejnym numerze.

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](http://srebrnywarkocz.pl)).



# Srebrny Fyrtel wróci

Rozmowa z Joanną Ciechanowską-Barnuś – wiceprzewodniczącą Miejskiej Rady Seniorów, i Magdaleną Kowalską z Centrum Inicjatyw Senioralnych

**Dlaczego Srebrny Fyrtel zniknął na lato? Ruszył w maju, był w czerwcu i stop.**

**Joanna Ciechanowska-Barnuś:** Taką była sugestia seniorów od początku, żeby nie planować działań na lato. Bo seniorzy mają swoje letnie sprawy.

**A ci, którzy nie wiedzą, pytają?**

**Magdalena Kowalska:** Tak, bardzo dużo osób dopytywało na bieżąco w Srebrnym Fyrtlu. Także teraz przychodzą do nas seniorzy i pytają, kiedy Fyrtel wróci.

**Co to jest Srebrny Fyrtel – senioralne miejsce współpracy?**

**J.C.-B.:** W moim marzeniu, w którym się noszę już od 10 lat, to jest takie miejsce, w którym mają się zbierać i spotykać ludzie, którzy przechodzą na emeryturę lub są już na emeryturze i szukają okazji do aktywności. To takie miejsce, które inspirowało, rozwija i skłania do współpracy, gdzie możemy czerpać z kompetencji innych, ale także dzielić się swoimi kompetencjami, doświadczeniami i pasjami. Można powiedzieć, że są już kluby seniora, jest oferta uniwersytetów trzeciego wieku, że tyle się robi dla seniorów. Ale to są miejsca, w których seniorzy są głównie odbiorcami. A tu chodzi o współtworzenie i wzajemne inspirowanie się. W naszym mieście za mało jest też rozbudowany wolontariat seniorów. Bo wolontariat to nie tylko służba tym, którzy są od nas słabsi. To oczywiście też, to jest wielka potrzeba. Chodzi o to, żebyśmy weszli jako seniorzy w te obszary, w których nas nie ma, gdzie nie dostrzegają się naszych możliwości.

**Przykład?**

**J.C.-B.:** Proszę bardzo. Ja uważam, że w takim miejscu jak Biblioteka Raczyńskich seniorzy powinni być jako ambasadorzy, jako wolontariusze. Wszystkie instytucje kultury powinny zastanowić się, jak można korzystać ze współpracy z seniorami. Na starzejące się społeczeństwo musimy wymyślić tysiąc nowych pomysłów i działań. Jak najszybciej.

**Czy Srebrny Fyrtel jest elitarny, czy powszechny?**

**J.C.-B.:** I taki, i taki. Bo takie powinno być centrum aktywności seniorów, jeśli Miasto powoła je na

stałe. Centrum Inicjatyw Senioralnych, w którym teraz jesteśmy (przy ul. Mielżyńskiego – przyp. W.B.), gdzie pracują niezwykli ludzie, którzy mają ogromny dorobek, nie ma warunków, żeby taką rolę pełnić. Moim zdaniem potrzebna jest rewolucja w myśleniu o seniorach. Bo ciągle operujemy kategoriami z poprzedniego stulecia: starzejący się człowiek, schorowany, wymagający pomocy, trudny w kontakcie, często dziwny. To nam także jako społeczeństwu pasuje. Ciągłe uważamy, że jak otworzymy kolejny Dom Pomocy Społecznej, to coś ważnego dla seniorów zrobiliśmy. A w Poznaniu jest ponad 140 tysięcy seniorów i są to ludzie o przeróżnej kondycji psychicznej i fizycznej, finansowej, społecznej i intelektualnej. Dla nich wszystkich musi być przestrzeń. I dlatego uważam, że jeśli Srebrny Fyrtel będzie na stałe, to będzie i powszechny, i elitarny.

**W informacjach o Srebrnym Fyrtlu pojawiają się słowa „pilotaż projektu”. Co to znaczy?**

**M.K.:** To formuła sprawdzenia, jak to działa. Potem jest podsumowanie, ocena i wnioski. Pieniądże, dzięki Radzie Miasta Poznania, mamy do końca roku. (Inicjatorem jest Miejska Rada Seniorów, współrealizatorem CiS – przyp. W.B.).

**J.C.-B.:** Myśmy dostali niewielką kwotę, ale wystarczającą na pilotaż. Co będzie dalej – zobaczymy. Takie centra aktywności senioralnej, w różnej formule, działają już w kilku innych miastach w kraju.

**W Poznaniu jest 80 klubów seniora. Czy to nie wystarczy?**

**J.C.-B.:** Miejsc, w których seniorzy mogą się spotykać lokalnie, powinno być tyle, ile jest potrzeb i skupisk seniorów. Niektóre kluby działają bardzo prężnie. Ale są miejsca, które działają dwa dni w tygodniu, w określonych dwóch godzinach. Nikt nie mówi także o tym, w jakiej kondycji są niektóre z tych przestrzeni. Razem z przyjaciółką, kiedy zaczęłyśmy rozmyślać o takim miejscu jak Srebrny Fyrtel, poszłyśmy część odwiedzić. Powiem szczerze: za głowę się złapałam. Bo nie chciałabym na koniec mojego aktywnego życia schodzić do klubu seniora, który jest w piwni-



Magdalena Kowalska i Joanna Ciechanowska-Barnuś

cy, z ciemnym zejściem itd. Takie są konsekwencje myślenia o seniorach, że oni się każdym ochłapem nacieszą. **Co się działo w Srebrnym Fyrtlu przez maj i czerwiec?**

**J.C.-B.:** Dużo i fajnie.

**To znaczy?**

**M.K.:** Całą ofertę musiałyśmy mocno „spakować”, żeby pokazać jak najwięcej, bo miałyśmy do dyspozycji pomieszczenia przy ul. Głogowskiej tylko na jeden dzień w tygodniu. Srebrny Fyrtel był tam gościem Przystanku Pireus. Działaliśmy od rana do późnego popołudnia, a program opracowałyśmy w formie pięciu bloków tematycznych, mocno zróżnicowanych. (Zrozumieć świat. O wsparciu, opiece i zmianach społecznych / Jak długo i dobrze żyć na emeryturze / Głowę ćwicz – popołudnia z grami / Otwarta przestrzeń – ciekawi ludzie i garść ciekawych informacji / Pasja łączy ludzi. Inspirujące spotkania z wszelkimi pasjonatami – przyp. W.B.). Skupiałyśmy się na inspiracji, bo chciałyśmy pokazać, z czego można korzystać. Ale też starałyśmy się wychwycić to, co się najbardziej podobało.

**Czyli?**

**J.C.-B.:** Największa frekwencja była na spotkaniach użytecznych, w ramach bloku *Jak dobrze i długo żyć na emeryturze*. Zaprosiłyśmy do współpracy wspaniałe panie, które znako-

micie trafiały w potrzeby seniorów. Od jednej z koleżanek usłyszałam: „Słuchaj, jutro nie mogę iść na basen, bo idę do Srebrnego Fyrtla. Tam jest spotkanie, którego nie mogę opuścić”. To były tematy związane ze zdrowiem, z urodą, problemami psychicznymi. Gdybyśmy mogły robić to przez pięć dni w tygodniu, okazałyby się to bardzo potrzebne.

**M.K.:** Srebrny Fyrtel zrobił nam się też międzypokoleniowy. To duża wartość. Jednym z takich spotkań był *Krąg Kobiet Dojrzałych*, który poprowadziła osoba młoda. Świetnie to zagrało! Udane były też spotkania podróżnicze, dzielenie się pasjami i wiele innych.

**J.C.-B.:** Podobnie jak rozmowy z ludźmi, którzy zaczynają życie na emeryturze. Wiem, o czym mówię, bo prowadziłam takie spotkanie razem z Aleksandrą Gracjasz z CiS-u. Byłam przekonana, że przyjdą tylko młodzi emeryci, a przyszli też ludzie, którzy na emeryturze są od lat. Okazało się, że informacje o możliwościach senioralnej aktywności, które przekazałyśmy, do tych państwa wcześniej nie docierały! Pomyślałam wtedy, że gdyby każdy senior w momencie przejścia na emeryturę dostał zaproszenie do Centrum Inicjatyw Senioralnych – byłoby wspaniale. Raz w miesiącu moglibyśmy się spo-

tykać z nowymi emerytami. Do tego też jest potrzebny Srebrny Fyrtel.

**Co dalej i kiedy?**

**M.K.:** Srebrny Fyrtel ruszy najprawdopodobniej pod koniec września, razem z kolejną edycją imprezy „Senioralni. Poznań”. Wrócimy z ofertą, która była na wiosnę, ale mamy tak dużo pomysłów i tylu ciekawych prowadzących, że oferta będzie szersza. Kluczowe jest miejsce. Przystanek Pireus był dla nas gościnnie, ale przestrzeń dla seniorów powinna być wielofunkcyjna i tak zorganizowana, żeby się wszyscy czuli jak u siebie. Tym bardziej że po spotkaniach wiosennych sami uczestnicy proponowali tematykę kolejnych spotkań. To się poszerza w sposób naturalny. Dlatego potrzebna jest przestrzeń, w której będziemy się spotykali częściej i intensywniej.

**Czyli wiadomo, że Srebrny Fyrtel wróci, ale nie wiadomo jeszcze gdzie.**

**J.C.-B.:** O miejscu rozmawiamy z władzami miasta. Mam nadzieję, podkreślam – to moja nadzieja – że kiedy się skończy tegoroczny budżet, to osiądziemy w miejscu, które na stałe wpisze się w mapę Poznania, które będzie czynne przez pięć dni w tygodniu w godzinach dłuższych niż działanie urzędów. Taka jest potrzeba.

rozmawiał: Wojciech Biedak

## W labiryncie poezji

W sierpniu w ofercie Biblioteki Raczyńskich literacka podróż do Indii i sporo ciekawych spotkań autorskich.

Bibliofile będą mogli własnoręcznie przygotować oryginalną zakładkę do książki, a miłośnicy twórczości Wisławy Szymborskiej udać się na wędrowkę poetyckim labiryntem!

Harmonogram wydarzeń: 4.08, g. 18 – *Polskie zamki i rezydencje w Ukrainie*, Filia Sztuki (spotkanie z Dymitrem Antoniukiem ze Związku Polaków w Ukrainie, autorem publikacji o polskich zamkach i pałacach w Ukrainie, książka opisuje ponad 500 zabytków); 16.08, g. 17 – *Robimy okładkę* – warsztaty plastyczne z „Jagodą nie porzeczką”, Filia 35, ul. Druskiennicka 32

(prowadząca zaprosi do wykonania okładki składającej się z różnych faktur, należy zabrać ze sobą ulubioną książkę); 22.08, g. 18 – spotkanie autorskie Magdaleny Poczaj, Filia Sztuki (Związek Literatów Polskich zaprasza na spotkanie z poetką i plastyczką, autorką szesnastu tomów wierszy, m.in. *A włosy im cesał biblijny wiatr*, *Apokryfy uliczne* oraz prozy – *dzienników poetyckich* *Mój lapoński sen*); 24.08, g. 18 – spotkanie z Ewą Przydygą, Filia Sztuki (bohaterka spotkania jest anglistką, tłumaczką, ale znana jest przede wszystkim jako autorka thrillerów psychologicznych, w jej książkach czytelnicy znajdują mroczną atmosferę, intrygujące zagadki i rodzinne historie z przeszłości; tematem rozmowy będzie najnow-

szą książka *Źródłisko*); 25.08, g. 18 – Klub Książki u Raczyńskich, Filia Sztuki (w sierpniu uczestniczki i uczestnicy książkowego spotkania wyjdą słońcu naprzeciw, bo wybiorą się do Indii wraz z powieścią *Biały tygrys*, za którą jej autor Aravind Adiga został w 2008 roku wyróżniony Nagrodą Bookera, książka dostępna jest w filiach: wypożyczalnia, Al. Marcinkowskiego 23; Filia 2, os. Oświęcienia 59; Filia 11, ul. Chwaliszewo 17/23; Filia 12/46, ul. Arciszewskiego 27; Filia 14, os. Bolesława Chrobrego „Dąbrówka”; Filia 15, ul. Fabiano-wo 2; Filia 16, ul. Muszkowska 1A; Filia 26, ul. Błękitna 1/7; Filia 35, ul. Druskiennicka 32; Filia 42, os. Pod Lipami; Filia 51, os. Lecha 15; Filia 56, ul. Galileusza 8). Wysta-



FOT. Z ARCHIWUM BIBLIOTEKI RACZYŃSKICH

Wystawa *Nasza Szymborska. Labirynt*

wy w gmachu głównym Biblioteki Raczyńskich: *Nasza Szymborska. Labirynt* (w roku stulecia urodzin Wisławy Szymborskiej biblioteka chce przypomnieć wybrane wiersze noblistki, licząc na to, że krążąc w ich labiryncie, każdy odnajdzie wiersz lub wers bliski swemu sercu; prezentowane na wystawie wiersze wybrali przyjaciele biblioteki oraz czytelnicy, wystawa jest dostępna

w Galerii Atanazego, potrwa do końca sierpnia); *Teatr w obiektywie Tadeusza Bonieckiego* (fotografie z kolekcji *Poznań na przełomie XX i XXI wieku w fotografii Tadeusza Bonieckiego*, przekazywane przez autora Bibliotece Raczyńskich od 2005 roku, wystawa dostępna jest w holu i Herbaciarni, potrwa do końca sierpnia). Szczegóły: tel. 61 885 89 09, bracz.edu.pl.

## Zamkowe przechadzki

Zwiedzanie Zamku wieczorową porą? A może kino pod chmurką w przepięknych okolicznościach Dziedzińca Zamkowego? Latem CK Zamek ma sporo do zaoferowania!

### ZWIEDZANIA ZAMKU Z PRZEWODNIKIEM

Zwiedzanie *Ze spokojem* – 1, 8, 22.08, początek zawsze o g. 12 (zwiedzanie Zamku w wolnym tempie); zwiedzanie Zamku z larkami – 2.08, g. 21; *Zamek wieczorem* – 3, 10, 24.08, początek zawsze o g. 20; rodzinne zwiedzanie Zamku – 6, 13, 27.08, początek zawsze o g. 13.30; klasyczne zwiedzanie Zamku – 7, 21.08, początek zawsze o g. 18; zwiedzanie Zamku z OK Poznań – 9.08, g. 18. Zbiórka: Hol Wielki, bilety na wszystkie oprowadzania: 15/12 zł, na zwiedzanie Zamku dla posiadaczy kart OK Poznań obowiązują darmowe wejściówki, odbiór w Kasie CK Zamek tydzień przed wydarzeniem.

### KINO PAŁACOWE

28.07–3.08 – przegląd nowego kina włoskiego (sala 1 i sala 2, bilety:



FOT. MATERIAŁY CK ZAMEK

*Uff, jak zamkowo*, autorka Antonina Kieliszewska

21/18 zł), 6.08, g. 16 – 100-lecie Warner Bros: *Chłopcy z ferajny* (sala 1, bilety: 21/18 zł), 19.08, g. 19 – Krótka Historia Polskiego Kina: *Barwy ochronne* (sala 1, bilety: 18 zł), 20.08, g. 16 – 100-lecie Warner Bros: *Bez przebaczenia* (sala 1, bilety: 21/18 zł), 22.08, g. 11 i 24.08, g. 18 – Kino bez Barier: *Właściciele* (sala 2, bilety: 5 zł); Plenerowe Pałacowe – każdy poniedziałek, wtorek i środa sierpnia o g. 21.30

(do 31.08, Dziedziniec Zamkowy, bilety: 16 zł).

### LITERATURA

19.08, g. 17 – *Inny wymiar poezji*: finał 7. Ogólnopolskich Mistrzostw Slamu Poetyckiego (Sala Wielka, bilety: 5 zł).

### WYSTAWY

*Cel jest poza horyzontem* (wystawa Pracowni Fotografii z okazji 10-lecia działalności artystycznej, dostępna: 1.07–10.09, Galeria Fotografii p.f, obowiązują bilety na zwiedzanie Zachodniego Skrzydła Zamku), *Miasto przyszłości* (futurystyczne wizje miast z przełomu XIX i XX wieku, dostępna: 11.07–27.08, Hol Wielki, wstęp wolny), *Silent partners* (wystawa w ramach rezydencji artystycznej Anny Jurkiewicz, dostępna: 20.07–13.08, Sala Wystaw, wstęp wolny), *Ślady człowieka* (wystawa prac uczestników Pracowni Malarstwa i Rysunku dla Dorosłych i uczestników Pracowni Fotografii, dostępna: 29.08–17.09, Hol Wielki, wstęp wolny). Szczegóły: CK Zamek, ul. Św. Marcin 80/82, informacja: tel. 61 646 52 72, ckzamek.pl.

## Spacerem przez historię

*Armia „Poznań” – historia i pamięć*, 6.08 (niedziela), g. 11, start: Muzeum Armii „Poznań” (Al. Armii Poznań, Park Cytadela – Mała Śluza), udział bezpłatny, organizatorzy: Muzeum Armii „Poznań” i Wydawnictwo Miejskie Posenania. *Śladami Kroniki* – Wydawnictwo Miejskie Posenania zaprasza na cykl bezpłatnych spacerów edukacyjnych z przewodnikiem. Spacer poprowadzą ich uczestników trasami związanymi z przewodnikami tematami kolejnych wybranych tomów „Kroniki Miasta Poznania”. W sierpniu tematem będzie *Podziemny Poznań* (KMP 1/2021).

W dniu zamykania numeru termin spaceru nie był jeszcze znany, bieżące informacje o wycieczkach na: [wmposenania.pl](http://wmposenania.pl) oraz tel. 61 854 07 61.

*Lekarz, nauczyciel, przemysłowiec, prawnik, filozof, architekt. Poznajemy kilku członków PTPN, cz. II*, 27.08 (niedziela), g. 11, start: przy wejściu na Cmentarz Zasłużonych Wielkopolan, udział bezpłatny, organizator: Koło Przewodników PTTK im. Marcelego Mottego w Poznaniu przy współpracy z Poznańskim Towarzystwem Przyjaciół Nauk, więcej: [przewodnicy-pttk.org](http://przewodnicy-pttk.org). oprac. wmp

**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.

## Na muzealnych ścieżkach



Wystawa *Zwierzę przede mną*

**Muzeum Narodowe w Poznaniu zaprasza do siebie oraz swoich oddziałów**

### 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 można się też wybrać na wystawę *Zwierzę przede mną*, która jest efektem 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 po wystawie (koszt: bilet wstępu na wystawę): 11.08, g. 18; 20.08, g. 12 (finisaż). W muzeum dostępna jest cały czas wystawa *Idę w świat i trwam. Obrazy Jacka Malczewskiego z Lwowskiej Narodowej Galerii Sztuki im. Borysa Woźnickiego* (bilety: 20/13 zł). Orowadzania kuratorskie po wystawie (koszt: bilet wstępu na wystawę): 5.08, g. 11. Wystawa czynna do 1.10.

### Muzeum Instrumentów Muzycznych

Stary Rynek 45, tel. 61 852 08 57, 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). W muzeum zgromadzono profesjonalne instrumenty muzyczne oraz instrumenty tradycyjne różnych kultur świata. Najcenniejszy zbiór stanowią instrumenty lutnicze z okresu od XVII do XX wieku. Znajdują się tu również pamiątki po muzykach lub istotnych wydarzeniach muzycznych, rękopisy muzyczne, płyty gramofonowe oraz akcesoria muzyczne. 19.08 o g. 12.15 muzeum zaprasza na wakacyjny spacer wśród instrumentów (bilet: 15/10 zł).

## Poznań kontra żywioly

**Jaki wpływ na wygląd dzisiejszego Poznania miały woda, powietrze czy ogień?**

O tym, jak potężne żywioly kształtowały miasto, będą mogli usłyszeć uczestnicy rodzinnej przechadzki *Szlakiem żywiolów w dziejach historii Poznania*, do udziału w której zaprasza Wielkopolskie Muzeum Niepodległości. Spacer odbędzie się 5.08 o g. 15 (zbiórka: pl. Kolegiacki, przy fontannie) i potrwa około godziny, udział bezpłatny, nie obowiązują zapisy. Dodatkowo 19.08 w g. 11–16 z okazji Święta Wojska Polskiego odbędzie się Dzień Techniki Militarnej. WMN zaprasza do zwiedzania ekspozycji plenerowej



Muzeum Martyrologii Wielkopolan – Fort VII

Muzeum Uzbrojenia (al. Armii Poznań, Park Cytadela). Zwiedzający będą mogli liczyć na pokazy sprzętu z kolekcji muzeum (o pełnych

godzinach). Możliwość spotkania rekonstruktorów w mundurach Wojsk Wielkopolskich, wstęp w cenie biletu do muzeum (15/10 zł). W Muzeum Martyrologii Wielkopolan – Fort VII (ul. Polska) w każdą sobotę sierpnia o g. 11 można wziąć udział w tematycznym zwiedzaniu z przewodnikiem i poznać sylwetki wybranych więźniów Fortu VII. Stefanowi Balickiemu czy Adolfowi Bnińskiemu. Udział w oprowadzaniu w cenie biletu do Muzeum (6/3 zł). Obowiązują zapisy: tel. 61 848 31 38. Szczegóły: Wielkopolskie Muzeum Niepodległości, tel. 61 851 72 89, wmn.poznan.pl.

## Filmowa przygoda we francuskim stylu

**A gdyby tak wykorzystać wakacyjny czas na podróż na zachód Europy? W sierpniu będzie to możliwe!**

Dom Bretanii oferuje wszystkim chętnym filmową przygodę we francuskim stylu. Harmonogram projekcji (filmy z polskimi napisami, wstęp wolny): 10.08, g. 18 – *Cezar i Rozalia* (Rosalie, rozwódka, jest związana z zamożnym, ale bardzo zazdrosnym Césarem, życie kobiety zmienia się, kiedy ponownie spotyka swojego byłego kochanka); 14.08, g. 18 – *Pan Klein* (rok 1942, okupowany Paryż. Robert Klein, bogaty katolik, skupuje po możliwie niskich cenach dzieła sztuki od prześladowanych Żydów, sam żyjąc w luksusach); 23.08, g. 18 – *Antonina w górach* (Antonina przez wiele miesięcy nie może doczekać się lata i tygodnia waka-

cji ze swoim kochankiem Vladimirem, ten jednak w ostatniej chwili odwołuje swój przyjazd). Dodatkowo od 7.08 w Domu Bretanii będzie można obejrzeć wystawę fotografii celtyckich tatuaży. Dziedzictwo celtyckie jest ważną częścią kultury Bretanii i tożsamości jej mieszkańców. W naturalny sposób znalazło swoje odzwierciedlenie również w tatuażu, który – przez długi czas pozostając w Europie sztuką marginalną – dziś staje się pełnoprawną i chętnie eksponowaną dziedziną sztuki. Wystawa fotografii Alaina Ameta *Nierozłączni. Bretończycy i ich celtyckie tatuaże* będzie czynna do 29.09 (pon.–śr. w g. 10–18, czw.–pt. w g. 10–17), wstęp wolny. Szczegóły: Dom Bretanii, Stary Rynek 37 (wejście od ul. Wielkiej), tel. 61 851 68 51, dombretanii.org.pl.

### W SKRÓCIE

■ **Na Madalinie i Łazarzu.** Fundacja „Młyn Wsparcia” zaprasza seniorki i seniorów do udziału w dedykowanych im wydarzeniach, które odbywają się w ramach Lata na Madalinie oraz Łazarskiego Lata. To świetna okazja do udziału w ciekawych i kreatywnych spotkaniach w plenerze. W każdy wtorek sierpnia o g. 15 w zajezdni tramwajowej przy ul. Madalińskiego odbywają się spotkania *Senior nie bimba*, natomiast w każdy czwartek o g. 17 warto wybrać się na Rynek Łazarski, gdzie z kolei odbywają się wydarzenia w ramach cyklu *Senior na fleku*. W programie spotkań m.in. treningi pamięci, gry towarzyskie, porady cyfrowe, sudoku, warsztaty rękodzielnicze. Wydarzenia w ramach obu cykli są bezpłatne. Nie wymagają wcześniejszych zapisów. Kontakt: Fundacja „Młyn Wsparcia”, ul. Mostowa 16, tel. 662 035 498, 663 942 366.

■ **Lato z Estradą.** Tegoroczna edycja Lata z Estradą potrwa do 2.09, towarzyszy jej hasło *Podróże po kulturze: kierunek południe*. Podczas lipcowych i sierpniowych tygodni na 14 poznańskich osiedlach zaplanowano 90 bezpłatnych plenerowych wydarzeń kulturalnych.

W programie m.in. koncerty, spotkania, warsztaty, kino oraz teatr. W przewodnikach z programem można też zbierać osiedlowe pieczętki, a po zebraniu dziesięciu takich stempli – odebrać limitowany, pozłacany plakat Lata z Estradą, który zaprojektowała ilustratorka Anna Rudak. Wydarzenia w ramach cyklu zaplanowano na osiedlach: Antoninek–Zieliniec–Kobylepole, Fabianowo–Kotowo, Głuszyna, Grunwald Południe, Kiekrz (osiedle), Krzyżowniki–Smochowice, Ławica, Naramowice, Piątkowo, Piątkowo Północ, Starołęka–Minikowo, Strzeszyn, Szczepankowo–Splawie–Kzesinki, Świerczewo. Szczegółowe informacje na temat poszczególnych wydarzeń: latoze-strada.poznan.pl.

■ **Powstanie na ekranie.** 31.08 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 są seanse grupowe. Zgłoszenia: tel. 601 700 688.

## Odkryj historię Poznania!

Sierpień z Poznańskim Centrum Dziedzictwa:

### Brama Poznania (ul. Gdańska 2)

Oprowadzania po ekspozycji Bramy Poznania: 20.08, g. 17 – *Prawy do lewego: przeprowadzka na drugi brzeg* (oprowadzanie po Bramie oraz obszarze Śródki i Ostrowa Tumskiego); 23.08, g. 16 – *Ostrów Tumski przez wieki* (oprowadzanie dla seniorek i seniorów); 27.08, g. 17 – Dni Twierdzy Poznań: zwiedzanie Śluzy Katedralnej i ekspozycji Bramy oraz spacer w przestrzeni Ostrowa Tumskiego śladami dawnych umocnień. Udział we wszystkich oprowadzaniach bezpłatny, obowiązują zapisy: tel. 61 647 76 34. Spotkania w Eksperymentalnym Ogrodzie Dziedzictwa przy Bramie Poznania – dla wszystkich zainteresowanych właściwościami roślin i ich rolą w środowisku, a także pracami w ogrodzie, terminy: 1, 8.08, g. 17; 19, 26.08, g. 11, wstęp wolny, szczegóły: [ogrod@brama-poznan.pl](mailto:ogrod@brama-poznan.pl), tel. 61 647 76 34, [brama-poznan.pl](http://brama-poznan.pl).

### Centrum Szyfrów Enigma (ul. Sw. Marcin 78)

4.08, g. 17 – *Punkt wyjścia: spacer śladami kryptologów* (oprowadzanie po historycznym otocze-

niu Centrum Szyfrów Enigma i Dzielnicy Zamkowej, udział na podstawie bezpłatnych biletów, do odbioru w kasie CSE lub przez rezerwację); 31.08, g. 16 – *Szyfry przez wieki* (zwiedzanie ekspozycji CSE dla seniorek i seniorów, udział na podstawie bezpłatnych biletów, do odbioru w kasie lub przez rezerwację). W ramach projektu *Szyfrodziewczyny* w holu głównym CSE cały czas można zobaczyć wystawę prezentującą inspirujące postacie prekursorów w dziedzinie nauk matematycznych, filozoficznych, informatycznych czy kryptologii (wstęp wolny, wt.–pt., g. 9–18, sob.–niedz., g. 10–19). Szczegóły: tel. 61 888 45 12, [csenigma.pl](http://csenigma.pl).

### Galeria Śluza (ul. Dziekańska 2)

Przez osiem stuleci, jakie upłynęły od momentu lokacji Poznania, stał się on domem dla wielu ludzi. To oni sprawiali, że miasto rozwijało się i tętniło życiem. Galeria zaprasza na nową wystawę *Siła spotkania. O ludziach, którzy tworzyli Poznań* (dostępna do 26.11, wt.–pt., g. 9–18, sob.–niedz., g. 10–19, wstęp wolny). Wydarzenia towarzyszące wystawie: 6.08, g. 11.30 – *Szlak Dziedzictwa Żydowskiego*: wycieczka tematyczna. Spośród wielu społeczności, które budowały dziedzictwo Poznania, istotne miejsce zajmują Żydzi.



Ostrów Tumski przez wieki, oprowadzanie dla seniorek i seniorów

Kiedy i w jakich okolicznościach przybyli do Wielkopolski? Czym się zajmowali? Start: róg ul. Dominikańskiej i Szewskiej, wstęp wolny; 9.08, g. 16 – oprowadzanie po wystawie. Szczegóły: tel. 61 647 76 31, [galeriasluza.pl](http://galeriasluza.pl).

### Spacery na Trakcie Królewsko-Cesarskim

Przewodnicy Poznańskiego Centrum Dziedzictwa poprowadzą po najbardziej charakterystycznych, ale też mniej znanych miejscach w sercu Poznania (na wszystkie przechadzki wstęp wolny, z wyjątkiem spaceru *Katedra: instrukcja*

*obsługi* – obowiązują bezpłatne wejściówki). Harmonogram spacerów: 4.08, g. 20 – *Katedra: instrukcja obsługi* (nocny spacer po gotyckich wnętrzach, uczestnicy będą eksplorować świat średniowiecznych wyobrażeń za pomocą światła latarek, start: plac przed katedrą, bezpłatne wejściówki do odbioru 30 minut przed rozpoczęciem spaceru); 5.08, g. 17 – *Najważniejsza jest loka(liza)cja* (spojrzenie na budowę miasta jak na proces, który toczy się przez wieki), start: ul. Szewska i Dominikańska; 12.08, g. 17 – *Szlakiem Dziedzictwa Przemysłu i Techniki* (uczestnicy

spaceru odkryją ślady wielkich zakładów fabrycznych, ale też skromnych zakładów działających w podwórzach poznańskich kamienic), start: plac u zbiegu ul. Wenecjańskiej i Chwaliszewo; 19.08, g. 17 – *Spacer po Trakcie: Stare Miasto* (spacer po historycznych zakątkach Starego Rynku i otaczających go ulic i placów), start: ul. Wodna/Świętosławska; 26.08, g. 17 – *Spacer po Trakcie: Śródmieście* (wyprawa do dziewiętnastowiecznego centrum Poznania, od pl. Wolności do Dzielnicy Zamkowej), start: przy fontannie na pl. Wolności. Szczegóły: [trakt.poznan.pl](http://trakt.poznan.pl).

## Jak walczyli w średniowieczu?

Archeologiczna oferta wakacyjna

### 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](http://nowa.muzarp.poznan.pl). Jak wyglądało codzienne życie łowców-zbieraczy z Krzyża Wielkopolskiego? Co jedli i jakie wytwarzali narzędzia? Odpowiedzi na wystawie *Skarby wydobyte z bagien*, która prezentuje wyniki 20 lat badań archeologicznych na unikatowym stanowisku, położonym na krawędzi doliny Noteci w Krzyżu Wielkopolskim. Wystawa będzie dostępna do 30.09 w sali na parterze pałacu Górków, wstęp po zakupie

biletu do muzeum. Do 30.09 będzie również dostępna wystawa *Nie tylko krzemień. O surowcach w pradziejach Egiptu i Sudanu*. Prezentuje ona przede wszystkim narzędzia wykonane z różnych surowców kamiennych stosowane do różnorodnych czynności, które wykonywali łowcy-zbieracze. Wystawa dostępna jest na pierwszym piętrze pałacu Górków, wstęp po zakupie biletu do muzeum.

### 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](http://rezerwat.muzarp.poznan.pl). W sierpniu Rezerwat Ar-

cheologiczny zaprasza do wspólnych obchodów Dni Twierdzy Poznań (26.08 w g. 10–18, 27.08 w g. 10–15). Na zwiedzających czekać będzie wiele atrakcji plenerowych: archeologiczna piaskownica, strefa relaksu, bicie średniowiecznych monet, gra terenowa, obóz wojów wczesnośredniowiecznych. Harmonogram wydarzeń: 26.08, g. 12.30 – zmiana warty u wejścia do palatium księcia Mieszka I, g. 13 – zwiedzanie ekspozycji palatium i kościoła NMP z postaciami historycznymi, g. 15 – pokazy walk wojów, g. 17 – spacer archeologiczny śladami gotyku Ostrowa Tumskiego; 27.08, g. 11 – zmiana warty u wejścia do palatium księcia Mieszka I, g. 13 – pokazy walk wojów, g. 13.30 – zwiedzanie z archeologiem ekspozycji wałów



Inscenizacja walki wczesnośredniowiecznych wojów

grodowych. Udział bezpłatny. Do 31.08 na pasażu nad murami bp. Jana Lubrańskiego dostępna jest wystawa poświęcona wczesnośredniowiecznym ozdobom ze złota, które zostały odkryte w pracowni przy poznańskim palatium Mieszka I (wstęp po zakupie biletu do

rezerwatu). Dodatkowo rezerwat zachęca, aby zaglądać do wnętrza kościoła NMP na Ostrowie Tumskim. Do końca roku dostępna jest tu wystawa poświęcona historii świątyni w odniesieniu do jej poprzedniczki – kaplicy księżnej Dobrawy (wstęp wolny).

## Zadbaj o ciepło w Twoim domu

Chcesz zdobyć dotację na likwidację źródeł ciepła, które nie spełniają wymagań ekologicznych? W ramach programu „Ciepłe Mieszkanie” uzyskać można nawet do 90 proc. zwrotu poniesionych kosztów.

Program realizowany jest na podstawie umowy o dofinansowanie zawartej pomiędzy Miastem Poznań a Wojewódzkim Funduszem Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Poznaniu. Skierowany jest do osób, które spełniają określone kryteria dochodowe oraz posiadają tytuł własności do lokalu na terenie stolicy Wielkopolski. Wnioski o udzielenie dotacji można składać do 31.03.2024.

Dofinansowanie można uzyskać na likwidację źródeł ciepła na paliwa stałe, które nie spełniają wymagań 5. klasy lub dyrektywy ekoprojektu, oraz ich wymianę na: kondensacyjny kocioł gazowy, ogrzewanie elektryczne, pompę ciepła powietrze-woda, pompę ciepła powietrze-powietrze, kocioł na pellet drzewny o podwyższonym standardzie, podłączenie do miejskiej sieci ciepłowniczej.

Ponadto dofinansowaniu podlegają również działania dodatkowe,



takie jak wykonanie instalacji c.o., CWU, gazowej na potrzeby ogrzewania, wentylacji mechanicznej z odzyskiem ciepła oraz wymiana okien i drzwi zewnętrznych. Zwrot kosztów można uzyskać także za sporządzenie dokumentacji projektowej. Uwaga: nie można uzyskać dotacji wyłącznie na działania dodatkowe.

Wysokość dotacji uzależniona jest od dochodu i podzielona została na 3 poziomy:

- podstawowy: do 30 proc. faktycznie poniesionych kosztów kwalifikowanych, nie więcej niż 15 tys. zł;
- podwyższony: do 60 proc. faktycznie poniesionych kosztów kwalifikowanych, nie więcej niż 25 tys. zł;

- najwyższy: do 90 proc. faktycznie poniesionych kosztów kwalifikowanych, nie więcej niż 37,5 tys. zł. Wzór wniosku dostępny jest na stronie [poznai.pl](http://poznai.pl) w zakładce „Środowisko” oraz w Wydziale Klimatu i Środowiska UMP przy ul. Gronowej 22a. Tam też można składać papierowe wersje dokumentów. Można je również wysłać na skrzynkę podawczą urzędu znajdującą się na elektronicznej Platformie Usług Administracji Publicznej (ePUAP) - adres: / UMPoznan/SkrytkaESP. Szczegółowe informacje dotyczące zasad udzielania dotacji można uzyskać bezpośrednio w Wydziale Klimatu i Środowiska UMP lub pod numerem tel. 61 878 40 62.

## Medyczny Uniwersytet Trzeciego Wieku

W październiku zostanie zainaugurowany kolejny rok akademicki Medycznego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Trwają zapisy słuchaczek i słuchaczy, w programie MUTW wykłady, warsztaty i badania profilaktyczne.

Wiele senierek i seniorów odczuwa głęboką potrzebę samokształcenia, zdobywania nowych umiejętności, poszerzania horyzontów i nawiązywania nowych relacji społecznych. Uniwersytet Medyczny w Poznaniu, odpowiadając na te

potrzeby, otworzył Medyczny Uniwersytet Trzeciego Wieku, który działa od 2018 roku. MUTW prowadzi dla swoich słuchaczy wykłady i warsztaty z różnych dziedzin nauki, ze szczególnym uwzględnieniem nauk medycznych, oraz badania profilaktyczne. Duży nacisk kładzie też na aktywizację społeczną poprzez rozwijanie sekcji zainteresowań, które prowadzą sami słuchacze albo specjaliści.

Harmonogram spotkań w roku akademickim 2023/2024: 17.10,

g. 17 (inauguracja), 14.11, 12.12, 16.01, 13.02, 12.03, 16.04, 14.05, 11.06. Zajęcia Medycznego Uniwersytetu Trzeciego Wieku odbywają się w Centrum Kongresowo-Dydaktycznym UMP przy ul. Przybyszewskiego 37a w Poznaniu (inauguracja – sala A). Opłata za udział w zajęciach w ramach całego roku akademickiego wynosi 100 zł. Szczegółowe informacje: Dział Promocji i Karier, ul. Fredry 10, tel. 61 854 60 31, [promocja@ump.edu.pl](mailto:promocja@ump.edu.pl).

## Dyżur telefoniczny ZUS

Tematem sierpniowego dyżuru będzie Świadczenie uzupełniające dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji. Na wszelkie

pytania ze strony senierek i seniorów przedstawiciele ZUS będą czekać 9.08 w g. 9-12, pod numerem tel. 61 284 80 58.



## Uwaga na wakacyjnych włamywaczy!

W związku z sezonem urlopowym i wakacyjnymi wyjazdami Komenda Miejska Policji w Poznaniu apeluje o właściwe zabezpieczenie swego mienia.

Właściciele domów jednorodzinnych powinni pamiętać, żeby na czas nieobecności dokładnie zamknąć drzwi wejściowe i wszystkie okna. Nie należy pozostawiać nawet uchylonych okien i otwartych luźników, ponieważ i z takimi, zdawałoby się trudnymi do całkowitego otwarcia lub przecięcia się, włamywacz sobie poradzi. Dotyczy to zwłaszcza okien na parterze budynku, chociaż warto dokładnie zamknąć okna na wszystkich kondygnacjach. Nawet gdy wychodzimy z domu na bardzo krótki czas, zamkamy drzwi wejściowe na klucz. To samo dotyczy furtki w ogrodzeniu. Jest to pierwsza przeszkoda, która dzieli nasz dom od ulicy. Tłumaczenie, że „wychodzę tylko na chwilę” lub „tutaj nigdy nie było żadnych włamań”, jest złudne i może sprawić, że stracimy wiele wartościowych przedmiotów, które przechowujemy w domu. Okazja czyni złodzieja, dlatego nie pozostawiamy przedmiotów wartościowych (np. rowerów, wózków dziecięcych) w widocznym miejscu na terenie nawet ogrodzonej posesji.



Gdy wyjeżdżamy z domu na dłużej, obowiązkowo sprawdzamy wszystkie okna i zamkamy drzwi wejściowe na wszystkie możliwe zamki. Opuszczamy rolety zewnętrzne w oknach, jeśli je posiadamy, i uruchamiamy system alarmowy. Dbajmy też o sprawność techniczną wszelkich dodatkowych urządzeń zabezpieczających. Gdy nie będzie nas w domu dłuższy czas, poprośmy sąsiadów, żeby zwrócili uwagę na naszą posesję. Sąsiad, który interesuje się tym, co się dzieje na posesji pod naszą nieobecność, to najlepszy alarm. W przypadku gdy zauważymy podejrzanego pojazdy lub osoby w pobliżu naszych domów, sprawiające wrażenie, że obserwują posesję, nie wahajmy się zadzwonić na policję!

## Koktajl warzywny czy napar z ziół?

Klub Seniora 82 zaprasza seniorki i seniorów z Wielkopolski do udziału w konkursie „Seniorzy przetwarzają, gotują, wszystko wykorzystują”. Przedmiotem II edycji konkursu są przepisy na koktajle warzywne i napary ziołowe.

Organizatorzy kładą szczególny nacisk na przepisy uwzględniające ogólnodostępne produkty, zakładające wykorzystanie ziół i warzyw w sposób bezresztkowy oraz takie, które spełniają potrzeby jednej osoby. Zgłoszenie konkursowe, oprócz przepisu, powinno zawierać też

fotografię gotowego naparu albo koktajlu. Każdy uczestnik i uczestniczka może zgłosić maksymalnie dwa przepisy kulinarne. W konkursie mogą brać udział przepisy, które nie pojawiły się w innych publikacjach i nie wygrały żadnego innego konkursu. Dla autorów i autorek najlepszych przepisów przewidziano nagrody – to kolacja dla dwóch osób, książka kucharska i niezbędnik kulinarny. Prace można nadsyłać do 10.09.2023. Regulamin konkursu dostępny jest m.in. na stronie [centrumis.pl](http://centrumis.pl).



## 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. Tym razem w ramach akcji polecamy:

### Grota Solna Galos

Tutaj można się odprężyć i zrelaksować, przebywając w wyjątkowych dla organizmu warunkach. W sierpniu seniorzy będą mogli skorzystać z seansów w promocyjnej cenie 10 zł – w poniedziałki, środy i piątki o g. 11. Należy zabrać ze sobą skarpetki na zmianę, seanse trwają 50 minut. Obowiązują zapisy: ul. Spychalskiego 34, tel. 530 752 982, [joganasoli@gmail.com](mailto:joganasoli@gmail.com).

### NZOZ Promedica

Placówka zaprasza na badanie słuchu, które pozwoli ocenić stan tego narządu i znaleźć najlepsze rozwiązanie na zgłaszane przez pacjenta problemy. Aparat słuchowy nie jest jedynym rozwiązaniem na wszystkie dolegliwości związane z zaburzeniami słuchu, ale jeśli jest potrzebny, warto poradzić się profesjonalisty, który wybierze model uwzględniający potrzeby pacjenta, przeprowadzi przez proces formalności i zapewni wsparcie techniczne przez kilka lat po zakupie. Badanie odbędzie się w dniach 1–4.08 w siedzibie NZOZ Promedica, ul. Mickiewicza 31/104, tel. 534 027 174.

### Akademia Podróży Wojazer

Oferta biura jest dostosowana do potrzeb osób starszych. Program najbliższych wycieczek: *Ziemia*



*Wałbrzyska – śladami Olgi Tokarczuk* (termin: 3–6.08, cena: 1150 zł, w programie: Legnica, Szczawno Zdrój, Jedlina, Sokołowsko, Osówka, Nowa Ruda, Wałbrzych, kawa w kawiarni Dobra Nowina, której właścicielką jest noblistka); wycieczka do Kotliny Kłodzkiej (termin: 12.08, cena: 195 zł, w programie: Kamieniec Ząbkowicki, pałac Marianny Orańskiej i kopalnia złota w Złotym Stoku); *Wielkopolski Szlak Kulinaryny: powiat czarnkowsko-trzcianecki* (termin: 26.08, cena: 170 zł, z Poznańską Złotą Kartą – 160 zł, w programie: wizyta u co najmniej dwóch producentów wysokiej jakości żywności – możliwość degustacji i zakupu, Goraj – dawny pałac Hochbergów, spacer po Puszczy Noteckiej, Czarnków – rynek, kolegiata Marii Magdaleny, nowoczesna marina i znany browar, Wieleń). Szczegóły: Akademia Podróży Wojazer, ul. Święty Marcin 47, lok. 6 (Pasaż Różowy), tel. 61 662 84 03, 537 212 020, [akademiiwojazer.pl](http://akademiiwojazer.pl).

### Centrum Medyczne Synexus

Ośrodek badań klinicznych zaprasza w sierpniu do udziału w bezpłatnych badaniach oraz kon-

sultacjach lekarskich – dostępne jest badanie wątroby metodą Fibroscan (całkowicie bezbolesne, polega na przyłożeniu sondy nad prawą górną część 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, 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 porażkowej. 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.

### Med Polonia

W sierpniu dostępna jest konsultacja endokrynologiczna z USG tarczycy w promocyjnej cenie (220 zł) – z oferty można skorzystać w placówce przy ul. Starołęckiej 42 (tel. 61 227 58 10). Ponadto seniorzy mogą skorzystać z 25 proc. rabatu na badania laboratoryjne: morfologia, glukoza, witamina D3, TSH, cholesterol całkowity. Promocja dostępna we wszystkich placówkach Med Polonia: ul. Obornicka 262 (tel. 61 664 33 00), ul. Błacharska 2 (tel. 61 664 33 34), ul. Starołęcka 42 (tel. 61 227 58 10).



Grota solna Galos

### Wielkopolskie Centrum Fizjoterapii

WCF zachęca do skorzystania z bezpłatnej fizjoterapii domowej – oferta skierowana do pacjentów z I grupą niepełnosprawności i realizowana m.in. w Poznaniu. Z fizjoterapii mogą przede wszystkim skorzystać pacjenci z uszkodzeniami mózgu, układu nerwowego, rdzenia kręgowego, chorobami przewlekłymi postępującymi, zwyrodnieniami stawów biodrowych lub kolanowych, urazami kończyn dolnych, a także osoby w stanie wegetatywnym lub apalicznym. Pacjenci otrzymują konsultację wstępną i końcową, do 4 miesięcy fizjoterapii (5 zabiegów dziennie), porady dotyczące higieny pracy i dnia codziennego. Wymagane jest skierowanie od lekarza – może być wystawione przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej lub innego specjalistę. Szczegóły:

WCF, ul. Łomżyńska 1, tel. 512 046 048, 573 973 693.

### Centrum Kriomedica

Kriomedica oferuje ćwiczenia grupowe pod okiem doświadczonego fizjoterapeuty. W każdy czwartek seniorzy mogą wziąć udział w ćwiczeniach ogólnousprawniających redukujących bóle stawów i mięśni. To zajęcia z drobnymi sprzętami, takimi jak piłki, taśmy, kijki. W ofercie Centrum również ćwiczenia rehabilitacyjne zorientowane na pacjentów po lub przed operacją endoprotezy kolana czy biodra oraz osoby, które po zakończonej fizjoterapii chcą wzmocnić efekty ćwiczeń i pozostać w aktywności. Wszystkie zajęcia są dostosowane do potrzeb osób starszych, zawierają również elementy technik oddechowych o działaniu antystresowym. Szczegóły: Centrum Kriomedica, ul. Starołęcka 42, tel. 861 715 500, [kriomedica.pl](http://kriomedica.pl).

## A może wolontariat?

Każdy z nas, niezależnie od wieku, może zadbać o siebie, dając swój czas innym. W Poznaniu jest wiele miejsc, które potrzebują wsparcia wolontariuszy.

Jeśli chcesz podzielić się swoją wiedzą lub zdobyć nowe doświadczenia, podzielić się swoim czasem wolnym i działać na rzecz innych, to wolontariat jest właśnie dla Ciebie. Centrum Inicjatyw Senioralnych od lata zachęca osoby w wieku senioralnym do

działań wolontariackich, a miejskie instytucje czy organizacje pozarządowe do tego, aby widziały u siebie przestrzeń do takich właśnie działań.

Na stronie CIS ([centrumis.pl](http://centrumis.pl)) w zakładce „Wolontariat” publikowane są aktualne oferty dla osób, które chciałyby zaangażować się w wolontariat. Możesz pomagać przy organizacji przeróżnych wydarzeń, spotykać się z dziećmi, wspierać innych seniorów – w ich

domach czy domach pomocy społecznej, także pacjentów na oddziałach szpitalnych. W Centrum cały czas szukamy wolontariuszek i wolontariuszy w każdym wieku, którzy zajmą się edukacją cyfrową seniorów. Pomysłów na wolontariat jest wiele. Na stronie Centrum Inicjatyw Senioralnych znaleźć można również ogłoszenia o szkoleniach i grupach wsparcia dla wolontariuszek i wolontariuszy. Zrób coś dla innych i siebie! •

## Centrum zaprasza

Czekamy codziennie od pon. do pt. w g. 8–16, przy ul. Mielżyńskiego 24. Warto być z nami w kontakcie: tel. 61 847 21 11,



warto też zaglądać na naszą stronę internetową: [centrumis.pl](http://centrumis.pl) oraz profil facebookowy. Polecamy również zapisać się do naszego newslettera. •

# Albert Camus upamiętniony

Albert Camus (1913–1960), francuski pisarz, noblista, aktywnie solidaryzował się z poznańskimi robotnikami Czerwca '56, starał się rozpropagować na Zachodzie wiedzę o wydarzeniach „czarnego czwartku”. W Poznaniu, na Strzeszynie, znajduje się park jego imienia.

Albert Camus znany jest m.in. z takich powieści, jak *Dżuma*, *Upadek*, czy *Obcy*. W 1957 roku otrzymał literacką Nagrodę Nobla. W 1956 roku na wieść o poznańskim zrywie robotników zorganizował w Paryżu wiec solidarności z nimi, na którym przybliżył prawdę o bohaterstwie uczestników Powstania Poznańskiego Czerwca 1956 roku. W swoim przemówieniu ostro skrytykował komunizm oraz postawę premiera rządu PRL Józefa Cyrankiewicza, grożącego wrogom komunizmu odrąbaniem rąk. Obnażał też fasadowość i hipokryzję rzekomo ludowego rządu w Polsce w kwestii dotyczącej praw robotników zrzeszonych w związkach zawodowych, gdzie nie istniało prawo do strajków i wyrażania swoich potrzeb. Apelowo o pomoc dla poznaniaków walczących z reżimem. Śledził doniesienia o przygotowaniach do procesów i ich przebieg. Przyczynił się do wywierania nacisku przez zachodnie organizacje prawne i rządy państw na komunistyczne władze w Polsce w sprawie zapewnienia ochrony



FOT. MIASTO POZNAŃ

Park im. Alberta Camusa na poznańskim Strzeszynie

praw oskarżonych. W kręgach francuskich i międzynarodowych elit głosił prawdę o życiu Polaków w komunizmie, wspierając w ten sposób ich wolnościowe dążenia. Postawa ta była szczególna, gdyż znaczna część francuskich intelektualistów

pozostawała pod urokiem Stalina, lekceważąc opresyjny wymiar systemu stalinowskiego w państwach poddanych jego dyktatowi. Inicjatorem upamiętnienia w Poznaniu Alberta Camusa był Adam Suwart, syn uczestnika Poznańskie-

go Czerwca – Jana Suwarta, represjonowanego i sądanego w tzw. procesie dziewięciu. Z inicjatywą wystąpił w 2018 roku. Początkowo jako lokalizację rozważano parki na terenie Chartowa i Rataj. Osta-

tecznie w 2021 roku Rada Miasta uchwaliła tę nazwę dla parku na Strzeszynie. Park ma ok. 2,5 ha. Na jego terenie znajdują się place zabaw oraz boisko do koszykówki.

Uroczystość oficjalnego otwarcia parku im. Alberta Camusa odbyła się 26 czerwca. Udział wzięli w niej m.in.: przewodniczący Rady Miasta Grzegorz Ganowicz, Adam Suwart, Rafał Reczek – dyrektor poznańskiego oddziału Instytutu Pamięci Narodowej, Igor Kraszewski – konsul honorowy Francji w Poznaniu.

– To właśnie Camus jako jeden z nielicznych na Zachodzie zareagował na wydarzenia w Poznaniu w czerwcu 1956 roku. Mimo że był związany z francuską lewicą, która sympatyzowała z komunistami, to w bardzo jasny sposób przeciwstawił się temu, co działo się w państwach takich jak Polska, i wyraził w sposób bardzo zdecydowany solidarność z buntem robotniczym w Poznaniu – mówił przewodniczący RMP Grzegorz Ganowicz. *oprac. red.*

## Książka o Czerwcu '56

Ukazała się kolejna książka poświęcona pamiętnym wydarzeniom z czerwca 1956 roku. Publikacja pt. *Którzy pogardy nie mogli znieść... Antologia tekstów o Czerwcu '56 to hołd złożony ofiarom*.

Książka pod redakcją Stanisławy Łowińskiej jest publikacją zbiorową zawierającą różne formy literackie. Znajdziemy tu świadectwa i wspomnienia uczestników wydarzeń, a także opowieści ich rodzin oraz relacje z obchodów rocznicowych.

Ważną część stanowią poetyckie komentarze, autorstwa zarówno doświadczonych i znanych twórców, jak i debutantów. W tej części znajdziemy m.in. wzruszający wiersz *Piwonie* 16-letniej Marianny



Jachowskiej. W książce opublikowano także tekst i zapis nutowy hymnu nieistniejącego już Gimnazjum nr 3 im. Bohaterów Czerwca '56 autorstwa Stanisławy Łowińskiej czy

wiersz poświęcony Michałowi Sklepiowskiemu, który jako dziewięcioletni chłopiec był świadkiem czerwcowych wydarzeń rozgrywających się na Jeżycach.

Swoje wspomnienia z 1956 roku lub z rocznic Czerwca obchodzonych w kolejnych latach spisali m.in. Mirosław Soboczyński, Danuta Kosińska, Zbigniew Grochał, Andrzej Lajborek, Dorota Kinal i Jan Stanisław Wojciechowski.

Tom wzbogacają grafiki prof. Józefa Petruka. Warto zwrócić uwagę na zdjęcie umieszczone na ostatniej stronie okładki. Jest na nim książka przestrelona pociskiem w czerwcu 1956 roku.

Publikacja ukazała się nakładem Wydawnictwa Miejskiego Posnania. **szym**

## Z notesu estradowca

„Byłem szczęśliwym uczestnikiem bądź świadkiem wielu poniższych anegdotek, inne usłyszałem od aktorów i reżyserów – gości Sceny na Piętrze w Poznaniu” – Piotr Żurowski, muzyk.

Romuald Grząślewicz przybył punktualnie do siedziby Fundacji Kultury Beaty Tyszkiewicz, na jej zaproszenie. Za minutę trzynasta naciśka domofon i słyszy w oddali:

– Dziewczyny, regulować zegarki. Poznań przyjechał!

\*

Na próbie generalnej reżyser Kazimierz Dejmek zwraca się do Janusza Kłosińskiego:

– Na premierze niech pan jednak nie przykleja tego nosa.  
– Ależ to mój nos – broni się aktor.  
– Tym gorzej! – kwituje reżyser.

\*

Jerzy Skolimowski, będąc gościem jednej ze stacji telewizyjnych, został zapytany, z czego jest ten ogromny, umieszczony na wzgórzu słynny napis HOLLYWOOD:

– Jak to z czego? Z... liter – odpowiedział reżyser.

## 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 MPM .....	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. Cześćnikowska 18  
sekretariat ..... 61 878 17 00

Punkt Obsługi Klienta  
..... 61 878 17 26  
Filie MOPR-u:

Grunwald, ul. Matejki 50  
Punkt Obsługi Klienta  
..... 61 878 49 22

Jeżyce, ul. 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. Cześćnikowska 18  
..... 61 878 17 31

Dział Pomocy Osobom Bezdomnym  
ul. Gronowa 22  
Punkt Obsługi Klienta  
..... 61 878 17 89 (91)

Dział Wspierania 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 pomoc 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). 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.**



### REDAKCJA



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

**Korekta:** Anna Nowotnik, **Współpraca:** Piotr Frydryszek

**Tytka Seniora:** Aleksandra Gracjasz (red. prowadząca),

Justyna Furmaniak, CIS, ul. Mielżyńskiego 24 (pon.-pt., w g. 8-16),  
e-mail: aleksandra.gracjasz@wm.poznan.pl

**Wydawca:** Wydawnictwo Miejskie Poznań, ul. Ratajczaka 44, 61-728 Poznań,  
www.wmposnania.pl, e-mail: informator@wm.poznan.pl, tel. 61 854 07 50

**Partner:** Centrum Inicjatyw Senioralnych, ul. Mielżyńskiego 24,  
61-725 Poznań, www.centrumis.pl, e-mail: centrum@centrumis.pl,  
tel. 61 847 21 11, 61 842 35 09

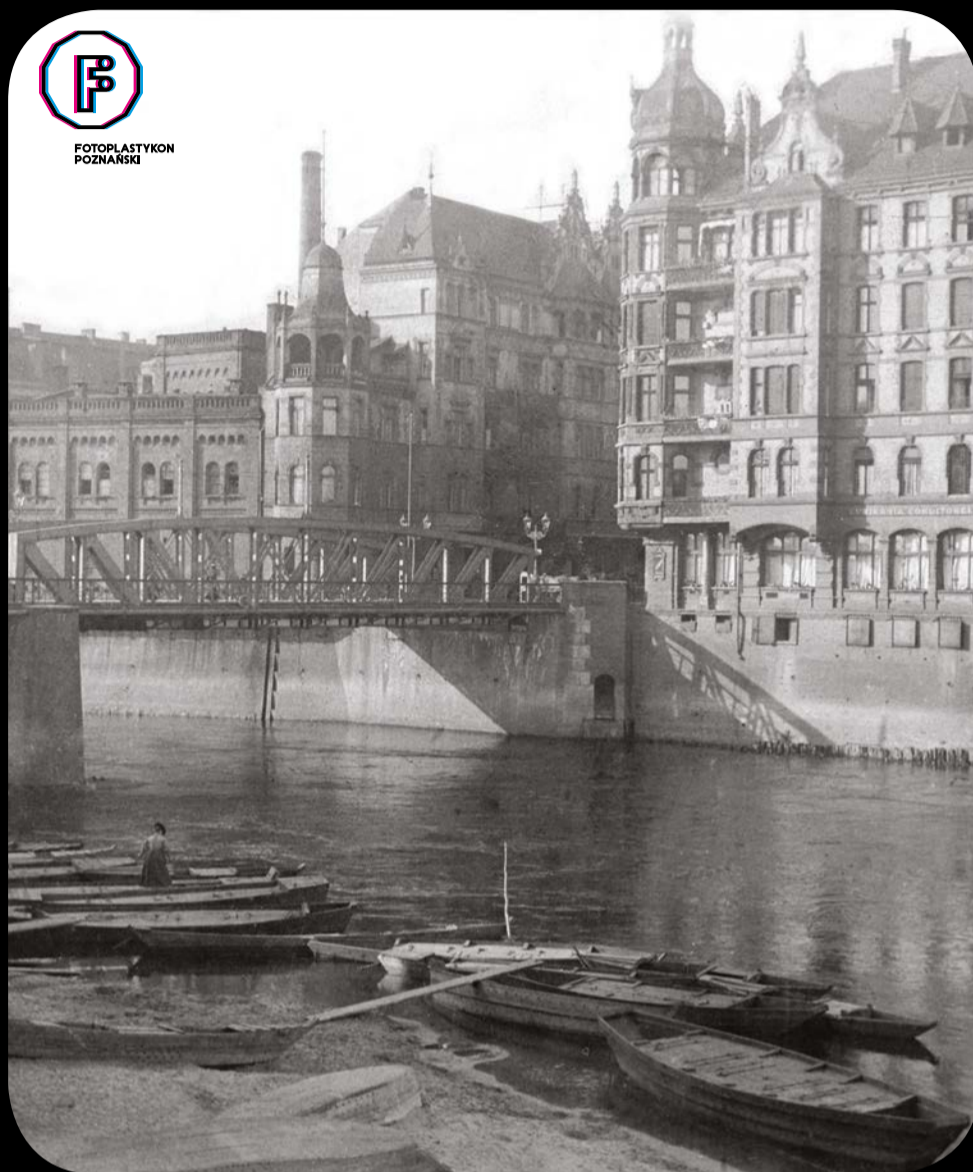
10.07–30.09.2023

## Wystawa w Fotoplastykonie Poznańskim

Exhibition in the Poznań Fotoplastykon  
Виставка в Познанському фотопластиконі

# Miasto w „Kronice” „Kronika” w mieście

The city in The Chronicle. The Chronicle in the city  
Місто в «Хроніці». «Хроніка» в місті



FOTOPLASTYKON  
POZNAŃSKI

Centrum Informacji Kulturalnej, ul. F. Ratajczaka 44, Poznań

#### Godziny otwarcia:

poniedziałek–piątek: 10–18

sobota: 10–17

niedziela: nieczynne

ostatnie wejście do fotoplastykonu godzinę przed zamknięciem



WYDAWNICTWO  
MIEJSKIE  
POZNAŃ

POZnań\*



### W sierpniowym IKS-ie

**Wakacje dobiegły półmetka, ale nie oznacza to wcale, że w poznańskiej kulturze nastał „sezon ogórkowy”. Wprost przeciwnie, dzieje się dużo, przede wszystkim w plenerze. W numerze znajdziecie m.in.:**

**ZAPOWIEDZI** festiwalu i koncertów: radosnego Festiwalu Tradycji Poznańskich i Święta Bambrów, widowiskowego Festiwalu „Integracje”, głośnego festiwalu Rockowizna, refleksyjnych Mistrzostw Słamu Poetyckiego

i emocjonujących Dni Twierdzy Poznań.

**RECENZJE** festiwalu: Ethno Port, Animator, Malta, spektaklu *Faustus* i monumentalnej książki o Magdalenie Abakanowicz.

**ROZMOWY** z Maciejem Krajewskim o dawnej synagodze i trosce o dziedzictwo, o literaturze i wierszach z Kamilą Janiak, laureatką nagradzanej książki poetyckiej *Miłość*, wydanej przez Wielkopolską Bibliotekę Publiczną i Centrum

Zapraszamy również na stronę [kultura.poznan.pl](http://kultura.poznan.pl)

Animacji Kultury w Poznaniu, oraz z Laureatem Nagrody Artystycznej Miasta Poznania Krzesimirem Dębskim o jego związkach z naszym miastem i życiu muzyką.

**POLECAMY** także teksty historyczne, np. o wiecu solidarności z Poznaniem, który zorganizowano w Paryżu w 1956 roku, o Franciszku Rataju, żołnierzu dwóch wojen i trzech powstań, o uwiecznionych na kartach pocztowych wizerunkach dawnego dworca Poznań Główny.

**oprac. red.**