

# SENIORALNY POZNAŃ

MIESIĘCZNIK  
DLA SENIOREK  
I SENIORÓW  
**WRZESIEŃ 2023**

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

TYTKA  
SENIORA

wewnątrz numeru

www.centrumis.pl

nr 9(45) 2023

Serwis miejski  
m.poznan.pl

## Powrót na trzepak

Rozpoczynający się we wrześniu projekt Biblioteki Raczyńskich „Dzieciństwo na trzepaku” to interdyscyplinarna kampania promująca czytelnictwo, skoncentrowana wokół tematu dzieciństwa w PRL.

Przeczytać po latach ulubione książki z dzieciństwa? Jeszcze raz spotkać się z Dudusiem, Tolkiem Bananem, Gabrysią Borejko i szympansem Tytusem? Podsunąć dzieciom i nastolatkom ulubione książki z młodości ich rodziców i dziadków? Tego wszystkiego będzie można doświadczyć w ramach projektu „Dzieciństwo na trzepaku” w Bibliotece Raczyńskich, realizowanego od września do listopada. Projekt dofinansowany jest ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach programu „Promocja Czytelnictwa”. Wydarzenia odbywają się w gmachu głównym Biblioteki Raczyńskich, pl. Wolności 19 (bracz.edu.pl).

### Wystawa

Od 15 września do 24 listopada w Galerii Atanazego będzie można oglądać wystawę *Dzieciństwo na trzepaku* na temat tego, jak wyglądało dzieciństwo w czasach PRL – bez smartfonów, komputerów, interaktywnych zabawek. Dla starszych bę-

dzie to podróż sentymentalna, dla młodszych – wyprawa do tajemniczego świata, w którym zabawki robiło się samemu, a w ramach zajęć szkolnych jeździło się na wykopki i sadzenie drzew. Na ekspozycji zobaczymy dawne zabawki, przedmioty codziennego użytku, meble i inne pamiątki z czasów Polski Ludowej. Do współtworzenia wystawy Biblioteka zaprosiła mieszkanki i mieszkańców Poznania, którzy opowiedzieli nam o swoim dzieciństwie: jego smakach, trudach, ulubionych zabawach i miejscach. Wypowiedzi osób dorastających w PRL wzbogacają część merytoryczną o osobistą perspektywę i przywołują wspomnienia Poznania sprzed lat. Ważnym elementem wystawy będą też opowieści o literaturze tamtych czasów i bohaterach, którzy cały czas, jak np. Pan Samochodzik, trwają w kulturze. 23 września o g. 11 odbędzie się wprowadzanie kuratorskie po wystawie.

>>>> ciąg dalszy na s. 2



POZnań\* KONTAKT  
linia miasta

61 646 33 44

POZnań\* KONTAKT  
linia miasta

61 646 33 44



# Powrót na trzepak

>>>> ciąg dalszy ze s. 1

Zbiórka w holu Biblioteki Raczyńskich. Obowiązują zapisy, które uruchomione zostaną na początku września: [zapisy@bracz.edu.pl](mailto:zapisy@bracz.edu.pl) i tel. 61 885 89 55 (g. 8–16, pon.–pt.).

## Realia w PRL

W oparciu o wystawę *Dzieciństwo na trzepaku* przygotowano ofertę lekcji bibliotecznych adresowaną do uczniów szkół średnich i klas VII–VIII szkół podstawowych. Tematy lekcji: *Cenzura w PRL*, *Propaganda w tekstach dla dzieci i młodzieży w okresie PRL*, *Realia życia codziennego w PRL* oraz *Polska Szkoła Ilustracji* wpisują się w podstawę programową historii, języka polskiego, historii i teraźniejszości, dzięki czemu będą wartościowym uzupełnieniem zajęć szkolnych. Kontakt w sprawie lekcji: [informacja@bracz.edu.pl](mailto:informacja@bracz.edu.pl), tel. 61 885 89 18.

## Literatura i film

Przy okazji wystawy w mediach społecznościowych Biblioteki Raczyńskich pojawi się cykl filmów o literaturze dla dzieci i młodzieży odczytanej po latach. Dowiemy się, co łączy Pana Samochodzika z agentem 007; dlaczego Adama Bahdaja można nazwać Adamem Słodowym

polskiej literatury; z jakich powodów lepiej było być dziewczyną w PRL, a nie w Polsce XIX-wiecznej (jak przydarzyło się bohaterce *Godziny pąsowej róży*). Literaturoznawcy z Zespołu ds. Badań nad Literaturą i Kulturą Dziecięcą WFPIK UAM odczytują po latach klasyki literatury młodzieżowej okresu PRL.

## Spotkania

Ponadto w programie wydarzenia wiele spotkań z autorkami i autorami książek podejmujących tematy życia codziennego w PRL.

20.09 (środa) g. 18, Biblioteka Raczyńskich, sala 1, spotkanie z Filipem Springerem, reporterem, fotografem, autorem książek, m.in. *13 pięter*, *Żle urodzone*. *Reportaże o architekturze PRL*, *Miasto Archipelag*, *Polska mniejszych miast*. Rozmowa o przestrzennym dorobku i dziełach epoki PRL.

4.10 (środa), g. 18, Biblioteka Raczyńskich, Filia Sztuki, *Made in Poznań* – spotkanie z historykiem, autorem książki *Made in Poznań*, Lucjanem Morosem. Będzie to podróż po „ludowym” Poznaniu śladami znanych poznańskich marek, takich jak: Goplana, Herbatol, Modena, Pollena-Lechia, Przemysławka, Społem, Stomil, Tarpan i wiele innych.

14.10 (sobota), g. 11, Biblioteka Raczyńskich, Filia Sztuki, spotkanie z Elizą Piotrowską, autorką cyklu książeczek o Cioci Jadzi, wokół najnowszej książki *Ciocia Jadzia w PRL* (dla dzieci powyżej 6 lat).

18.10 (środa), g. 18, Biblioteka Raczyńskich, Filia Sztuki, spotkanie z Moniką Milewską, poetką, antropolożką, wykładowniczą i autorką m.in. książki *Ślepa kuchnia*. *Jedzenie i ideologia w PRL*. Rozmowa o tym, co jadali Polacy w okresie PRL, i związkach kulinariów z polityką.

15.11 (środa), g. 18, Biblioteka Raczyńskich, Filia Sztuki, spotkanie z Witoldem Szablowskim, dziennikarzem, który dziesięć lat temu ze swoją rodziną przeprowadził eksperyment: przez pół roku żyć jak na przełomie 1981/1982 roku. Bez internetu i telefonu. Z wąsami i trwałą. Jeżdżąc do pracy maluchem i jedząc dania z przepisów publikowanych przez „Przyjaciółkę”. Efektem tego eksperymentu jest książka *Nasz mały PRL. Pół roku w M-3 z trwałą, wąsami i maluchem*, która będzie tematem spotkania.

Patronat nad wydarzeniem objęło Miasto Poznań, patronat medialny: IKS, [kulturapoznan.pl](http://kulturapoznan.pl), [epoznan.pl](http://epoznan.pl), WTK, Winogradzka Telewizja Kablowa. *oprac. red.*

# Sąsiedzi na Świętym Marcynie

**Tegoroczna edycja Dnia Sąsiada na Świętym Marcynie odbędzie się 9 września, w g. 12–19. Organizatorem jest poznański oddział Towarzystwa Wiedzy Powszechnej.**

Wydarzenie uświetnią Ksenia Shashyshvili z zespołem Walenczewsky Band, muzykujące rodzeństwo Zuzanna, Dominik i Jakub Rajmanowie oraz Szkoła Tańca Anny Beker. Jan Adamczewski z zespołem zagra koncert jazzowy *Good evening Święty Marcin*. Zaprezentuje się także grupa dziecięca ze Szkoły Podstawowej nr 75 im. Powstańców Wielkopolskich. W ramach *Śpiewanek na Marcynie* będzie można wspólnie wykonać szlagiery z senioralnym zespołem

Retro Cafe, a Zespół Pieśni i Tańca Chłudowanie porwie do ulicznej potańcówki. Skupienie na Świętym Marcynie i sąsiadujących ulicach ośrodków kulturalnych oraz akademickich zaowocuje bogactwem atrakcji. Wśród nich będą m.in.: przechadzka z przewodnikiem *Śladami kobiet Marcina*, oprowadzanie po Muzeum Szyfrów Enigma, strefa *Książka ma głos* oraz rodzinna gra miejska *Odkryj na nowo Święty Marcin*. O dziecięce uśmiechy zadbają m.in.: Centrum Kultury Zamek, Fundacja Jak Malowana, Magia Sztuki Anastasija Shumchuk Projekt Miś, Teatr Mozaika. Resztę dopełnią przedsiębiorcy z Marcina, którzy przygotowują specjalną ofertę na ten dzień. *oprac. red.*

# Czyniący dobro



FOT. MIASTO POZNAŃ  
Ubiegłoroczna edycja Targu Dobra

**Kolejna edycja Poznańskiego Targu Dobra odbędzie się w niedzielę 3 września w Starym Zoo (ul. Zwierzyniecka), w g. 10–16.**

Poznański Targ Dobra jest połączeniem Poznańskiego Dnia Organizacji Pozarządowych oraz Targów Ekonomii Społecznej w Poznaniu. Celem wydarzenia jest promocja organizacji pozarządowych, podmiotów ekonomii społecznej i grup nieformalnych działających na rzecz mieszkańców Poznania, a także

ukazanie współpracy Miasta z organizacjami pozarządowymi oraz bezpośredni kontakt przedstawicieli ww. podmiotów z mieszkańcami i mieszkańcami Poznania.

W ramach PTD zaplanowane zostały strefy tematyczne: równości, zdrowia, środowiska, kultury, edukacji, aktywności społecznej, sportu oraz kiermaszu społecznego, w których organizacje pozarządowe będą mogły zaprezentować swoją działalność. *oprac. red.*

# Dożynki w Poznaniu

**W Poznaniu mamy ponad 7,5 tys. hektarów pól, sadów, szklarni i łąk, podzielonych pomiędzy 730 gospodarstw rolnych i około 200 ogrodników. Nic zatem dziwnego, że w naszym mieście uroczyście obchodzone są co roku dożynki.**

Tegoroczne miejskie dożynki odbędą się 2 września. Wydarzenie rozpocznie się korowodem dożynkowym, który wyruszy o g. 14 spod kościoła pw. św. Michała Archanioła przy ul. Stolarskiej (gdzie wcześniej odbędzie się msza św.). Jego uczestnicy przejdą ul. Śniadeckich do parku Wilsona. Towarzyszyć im będzie Orkiestra Miasta Poznania. O g. 15 obrzęd dożynkowy zaprezentuje zespół folklorystyczny Poligrodzianie z Politechniki Poznańskiej. Wydarzenie urozmaici

również występ teatru Mozaika, który przedstawi spektakl muzyczny. Na scenie podziwiać też będzie można zespół folkowy Tytka oraz pokazy zumbi. Część artystyczna będzie przeplatana konkursami z wiedzy o piekarstwie i rolnictwie. Na zakończenie w muszli koncertowej wystąpi zespół Fanfara Awantura.

W tym roku dożynki odbędą się razem z XXV Świętem Chleba w Wielkopolsce, organizowanym przez Stowarzyszenie Rzemieślników Piekarni RP wraz z Cechem Cukierników i Piekarzy w Poznaniu. Impreza, przygotowana przez piekarzy, niesie za sobą kilka istotnych treści. Po pierwsze – chlebowi należy się szacunek i poszanowanie, bo jest głównym pożywieniem. Po drugie – przybliżenie ludziom tru-

du pracy piekarza. A po trzecie – zachęcanie młodych ludzi do nauki tego zawodu. Ważne jest także przekazanie informacji o wartości odżywczej pieczywa i jego roli w diecie człowieka.

Uroczystości będą też okazją do uchylecia rąbka tajemnicy dotyczącej dawnego rzemiosła, a to za sprawą wioski ginących zawodów z warsztatami garncarskim, zielarskim, powroźnika, łyżkarza oraz muzeum wyposażenia gospodarstwa chłopskiego. W parku Wilsona znajdziemy również pokazy florystyczne, wystawę gołębi i królików, warsztaty z pierwszej pomocy i animacje dla dzieci, w tym malowanie buzi czy dmuchany zamek. Na przybyłych uczestników czekać będzie zwyczajowa grochówka z kotła. *oprac. red.*



## Mała – wielka sprawa

Na osiedlu Rusa (Spółdzielnia Mieszkaniowa „Osiedle Młodych”) montowane są krzeselka przystankowe w klatkach schodowych w blokach 5-kondygnacyjnych. Na prośbę mieszkańców-seniorów, którzy mieszkają na ostatnich piętrach.

Do połowy lata zamontowano już kilkanaście krzeselek. Są estetyczne, trwałe, ognioodporne i łatwe w użytkowaniu. Składają się i rozkładają bez wysiłku. Pomagają w codzienności. W trudach wchodzenia na piętra w blokach bez wind.

„Ojcem chrzestnym” krzeselek jest zmarły wiosną Tadeusz Koszarek – organista, chórmistrz, nauczyciel muzyki, wieloletni mieszkaniec os. Rusa, lubiany i szanowany przez wielu mieszkańców. Latem zeszłego roku odprowadzaliśmy z żoną Tadeusza z zakupami do mieszkania na czwartym piętrze. Już wtedy walczył z chorobą. Wchodził powoli i odpoczywał na każdym półpiętrze. – Zajmuje mi to zawsze co najmniej 40 minut – powiedział z rezygnacją. A gdyby tak na półpiętrach były krzeselka na klatkach schodowych? – zastanawialiśmy się. Takie składane, jak w tramwajach lub w pociągach? Może by chociaż trochę pomogły odsapnąć przy wdrapywaniu się na czwarte lub trzecie piętra? Bloki na os. Rusa były budowane w drugiej połowie lat 70. Razem z nimi zestarli się miesz-



FOT. WOJCIECH BIEDAK

Krzeselko „wytchnieniowe” w bloku na os. Rusa

kańcy, bo to przecież ponad 45 lat temu. Ówczesni 30-latkowie dzisiaj są seniorami. Stajemy się powoli „więźniami” mieszkań bez wind. Napisałem o Tadeuszu, o problemie i o krzeselkach przystankowych na swoim profilu na Facebooku. Znajomi podchwycili sprawę. Historyk, profesor Waldemar Łazuga, zwrócił uwagę, że w Krakowie krzeselka-laweczki są w wielu starych kamienicach. Trójkątne i prostokątne już w XIX wieku były normą i nadal dobrze służą. Redaktor Anna Dolaska podobne przykłady przywołała z poznańskich Jeżyc. Krytyk architektury, Kuba Głaz, napisał, że takie krzeselka są powszechne w blokach w Szwecji. Odezwał się szef Rady Osiedla Rusa – Wojciech Gaczek.

Obiecał, że Rada Osiedla spróbuje się tym zająć. I tak się stało. W sprawę zaangażowało się szefostwo Osiedla, z Joanną Hadryś, kierowniczką, i Marcinem Janusiewiczem, kierownikiem technicznym. Pierwsze krzeselko zamontowano pod koniec maja tego roku. Potem kolejne – na wniosek zainteresowanych seniorów. Finansowane są w miarę możliwości z funduszu remontowego. Koszt jednego krzeselka to około 700 złotych. Z osiedlowych rozmów wynika, że krzeselka przyjmują z aprobatą nie tylko seniorzy.

Może warto rozważyć następny etap działań? Chodzi o rozeznanie, jaka jest skala potrzeb. Na osiedlu jest prawie 100 klatek schodowych w blokach 5-kondygnacyjnych. W ilu z nich krzeselka przystankowe na pewno się przydadzą? Może pomogłaby w tym rozeznaniu ankieta rozpisana wśród mieszkańców bloków bez wind? I druga rzecz. W niektórych klatkach wejście na każde dosłownie piętro to ogromny problem dla seniorów. Z racji wieku i stanu zdrowia. Pomocnym rozwiązaniem byłyby dwa krzeselka równomiernie rozłożone na dwa półpiętra. Tak wynika z doświadczeń niektórych seniorów.

Ale już teraz każde krzeselko przystankowe na os. Rusa to wielka sprawa.

Wojciech Biedak

## Spacerem przez miasto i historię

Na wrzesień miejsca przewodnicy przygotowali bogatą ofertę spacerów tematycznych, dzięki którym będzie można poznać ciekawe wątki z historii Poznania i jego mieszkańców.

Koło Przewodników PTTK im. Marcellego Mottego (tel./fax 61 853 03 97, przewodnicy-pttk.org) zaprasza na następujące spacerowe wycieczki w wrześniu:

**2.09** – Zabytkowa nekropolia przy ul. Bluszczowej i mało znane zakątki Dębca, g. 11 u zbiegu ulic 28 Czerwca 1956 r. i Wspólnej;

**3.09** – O wielkiej historii na małym dziedzińcu – tablice pamiątkowe na dziedzińcu PTPN, g. 11, ul. Mielżyńskiego przy wejściu do gmachu PTPN (spacer we współpracy z Poznańskim Towarzystwem Przyjaciół Nauk);

**9.09** – Dziedzictwo wyobraźni, czyli o poznańskich organicznikach

słów kilka, g. 11, Wzgórze św. Wojciecha przed kościołem św. Wojciecha;

**10.09** – Poznań owiany legendą: Ostrów Tumski i Śródka, g. 11, Ostrów Tumski przy makiecie;

**16.09** – Od wędrownych grajków do gwiazd poznańskich scen. Historia teatru na wyciągnięcie ręki, g. 11, pl. Kolegiacki przy wejściu do Urzędu Miasta;

**17.09** – Poznańscy Żydzi pomiędzy tradycją a nowoczesnością, g. 11, u zbiegu ulic Szewskiej i Stawnej;

**23.09** – Szpitale Poznania cz. II, g. 11, przy wejściu do szpitala na ul. Polnej;

**24.09** – Poznań owiany legendą – mury miejskie, Chwaliszewo, g. 11, ul. Maształarska przy pomniku Romana Wilhelmiego;

**30.09** – Winogrody, cz. II, g. 11, ul. Winogrody na przystanku tramwajowym „Armii Poznań”. oprac. red.

## Autobusy z gwiazdką

Flota autobusowa poznańskiego MPK wzbogaciła się o nową markę. Pierwsze zamówione autobusy Mercedes-Benz Conecto G zostały już dostarczone i wożą pasażerów.

Poznański przewoźnik otrzyma łącznie 20 niskopodłogowych, przegubowych autobusów miejskich z napędem konwencjonalnym. Pierwsze z zamówionych pojazdów zostały już dostarczone i formalnie odebrane. Autobusy z gwiazdką Mercedesa zastąpią wycofywane z ruchu, ponad 15-letnie pojazdy, które nie spełniają najwyższych norm emisji spalin.

Nowe autobusy są oczywiście niskopodłogowe, przystosowane do przewozu osób poruszających się na wózku inwalidzkim. Mieszczą niemal 140 pasażerów (w tym 40 miejsc siedzących). Przestrzeń pasażerska jest wyposażona w klima-



FOT. MPK POZNAŃ

Nowe autobusy Mercedes-Benz Conecto G zasiliły flotę poznańskiego MPK

tyzację, monitoring oraz system informacji pasażerskiej, składający się z czytelnych, nowoczesnych tablic kierunkowych i wyświetlaczy w środku autobusu, systemu zapo-

wiedzi głosowych i monitorów informacji publicznej. Do dyspozycji pasażerów są również porty USB, dzięki którym można naładować urządzenia mobilne. oprac. red.

## 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.

Goszczący przez trzy wieczory w Scenie na Piętrze Bohdan Łazuka zapytał Romualda Grząślewicza, czy aby recitale nie trwają zbyt długo. Szef sceny na to: „Ależ skąd, podróż widza do teatru i z powrotem nie może trwać dłużej niż występ. A do nas dojeżdżają nawet z Zielonej Góry!”. Łazuka: „To mam szczęście, że nie jadą... z Rzeszowa!”.

\*

W późnych latach Jerzy Waldorff postanowił uzyskać prawo jazdy. W nudnym wykładzie o budowie silnika towarzyszył mu – również kursant – Jerzy Kisielewski. Obaj panowie ukradkiem czytali gazetę, w której donoszono, że premier Australii zginął pożarty przez rekina. – Patrz, Jerzyku, a u nas nic, tylko dorsze i dorsze! – skomentował Waldorff.

\*

Do „zapiętej” na nowy sezon obsady rewii zgłosił się w ostatnim momencie pan z numerem w wykonaniu psów. Jeden pies grał na fortepianie, drugi śpiewał. Dyrektor zachwycony zaangażował muzyczne zwierzęta pod warunkiem, że ich właściciel zdradzi mu na zakończenie sezonu, na czym ten numer polega, bo wiadomo, że to jakiś trik. Właściciel słowa dotrzymał i wyznał dyrektorowi, że owszem jest w tym pewne oszustwo: pies, który gra na fortepianie, również... śpiewa!



# Między nami lotnikami

Z Adamem Gatniejewskim, inżynierem lotnictwa, człowiekiem wielu specjalności, melomanem i konsekwentnym obrońcą jerzyków, rozmawia Grażyna Wrońska.

Jak wynika z życiorysu, bardzo bogatego, z przystankami w Gnieźnie, Krakowie, Warszawie, Gdańsku, NRD, Jugosławii i oczywiście w Poznaniu – całe życie uczy się Pan, nawet teraz, po 90-ce.

Mam już – nie chwaląc się – 94 lata i właśnie uczę się prawa. A to dlatego, że od wielu lat walczę o jerzyki i potrzebne mi są argumenty prawne w mojej kampanii. Denerwuje mnie, że ludzie tak mało wiedzą o ptakach, w ogóle o przyrodzie, i to ci, którzy z racji zawodu i stanowiska mają przecież określone obowiązki. Naprawdę nikt, komu zależy na przyrodzie, na zachowaniu prawidłowych proporcji w środowisku, nie może się tłumaczyć niewiedzą. Ta wiedza jest przecież ogólnie dostępna.

Niedawno znalazłam w „Tygodniku Powszechnym” taki tekst: „Nie zdajemy sobie sprawy, że dla wielu ptaków i owadów bloki, w których mieszkamy, są substytutem skały, pełnym dziur, szczelin, otworów i szpar. Tylko z pozoru są puste. Zamurujemy pisklęta, jaja, larwy czy poczwarki, zamieniamy nasze bloki mieszkalne w grobowce. Dorosłe jerzyki nawet po roku doskonale lokalizują miejsca, w których udało im się wychować młode, i kiedy po powrocie napotykają zakłajstrowaną dziurę, z rozpędu uderzają w nią. Słychać to nawet w naszych mieszkaniach”. (TP, 9.07.2023)

No właśnie. A przecież naprawdę niewiele potrzeba, by ptaki te – niezwykle pożyteczne dla ludzi – ochronić i pozwolić im żyć. Niektórzy myślą je z jaskółkami, owszem są, trochę podobne. Długość ciała 16–18 cm, rozpiętość skrzydeł 40–44 cm. To ptaki, które śpią i jedzą w locie. Dziennie przelatują tysiąc kilometrów z prędkością 100 km/h i każdego dnia zjadają tysiące komarów, meszek etc. Przylatują do nas z Afryki Południowej, zawsze do tego samego miejsca, nawet przez kilkanaście lat. Preferują najpopularniejsze nasze bloki trzy-, czteropiętrowe, a nie wieżowce. Przypominają im, a właściwie zastępują, szczeliny skalne, które są ich naturalnym domem. Tragedia

jerzyków rozpoczęła się ćwierć wieku temu, czyli z początkami gwałtownie rozwijającej się termomodernizacji. Mimo że są objęte ścisłą ochroną gatunkową, a wentylowane stropodachy są uznane w Polsce za ich naturalne siedliska, populacja jerzyków bardzo wyraźnie się kurczy.

**No i Pan postanowił je ratować.**

Proszę spojrzeć – to są duplikaty różnych pism, które przez lata wysyłałem i nadal wysyłam do różnych urzędów, instytucji, samorządów, polityków, ministerstw, policji, inspektorów nadzoru etc. Dziwi mnie bardzo, że przestępstwa wobec przyrody kwituje się stwierdzeniem „mała szkodliwość czynu”. A przecież one powinny być ścigane z urzędu. Teraz chyba rozumie pani, że musiałem z bliska przyrzeć się naszemu prawu i obowiązkom, które nakłada ono na różne podmioty. **Ile lat trwają już te Pana zmagania i na ilu frontach?**

Trudno to zliczyć. Nawiązałem kontakty m.in. z Krakowem, z tamtejszym konserwatorem zabytków – wspólnie przyglądaliśmy się średniowiecznym zabytkom, gdzie mieszkają jerzyki, kamienicom i także blokom w Nowej Hucie. Wygłosiłem tam dobrze udokumentowany referat, otrzymałem piękne podziękowania. W Poznaniu spotykałem się wielokrotnie ze specjalistami z urzędów wojewódzkich i miejskich, z konserwatorami przyrody, ze spółdzielniami mieszkaniowymi. Wiele akcji prowadziłem razem z Kubą Kotnarowskim, który zmarł niestety w czasie pandemii. Teraz najściślej współpracuję z Magdaleną Stanecką – mamy swoje adresy (jerzykiwpolsce@gmail.com, info@jerzykiwpolsce.pl oraz www.jerzykiwpolsce.pl).

**Bardzo podoba mi się apel wystosowany w obronie jerzyków z okazji ich międzynarodowego święta, które przypada 7 czerwca: życzymy szczęśliwych powrotów do Polski i długiego życia, odnalezienia swego domu w dobrym stanie, przyjaznej pogody bez nagłych chłódów i gwałtownych deszczów, spotkania dobrych i mądrych ludzi.**



Adam Gatniejewski

Stosujemy różne formy, bo zależy nam na jak najszerzym poparciu. **A tu widzę pismo skierowane do Prokuratora Generalnego i Ministra Sprawiedliwości z 11 maja 2023 roku.**

Jest to skarga na brak skutecznych działań prokuratur i sądów w obronie przyrody, a w szczególności ptaków objętych ścisłą ochroną gatunkową, czyli jerzyków (*Apus apus*) i ich siedlisk. Jest – przypominał – dyrektywa unijna na temat ochrony gatunkowej zwierząt oraz ustawa o zapobieganiu szkodom w środowisku. Mógłbym wycisnąć i inne dokumenty. A jeszcze taki fakt: na szkolenie sędziów i prokuratorów oraz policjantów Generalna Dyrekcja Ochrony Środowiska wydała 5 mln zł. No i co? Nic się właściwie nie zmieniło, stan uśpienia trwa.

**Otrzymał już Pan odpowiedź z Ministerstwa Sprawiedliwości?** Czekam. Ponadto proszę o sprawdzenie, ile prawomocnych wyroków zostało nałożonych na sprawców zniszczenia siedlisk jerzyków w latach 2008–2022. Według mojej

i majstrów zależy powodzenie akcji. Okres lęgowy trwa od maja do końca sierpnia, wysiadywanie jaj należy do obojga rodziców. I to tyle. Otwór wlotowy powinien być duży, a budki umieszczone po wschodniej i północnej stronie bloków.

**Skoro są dobre przykłady z Piątkowa, może uda się je upowszechnić, znaleźć sprzymierzeńców?**

Może. Nie tracę – mimo tylu zawodów – nadziei. Ale nie opierałbym się tylko na dobrej woli, na indywidualnych dobrych przykładach. Uważam, że po prostu należy stosować się do prawa, bo ono jest, wymaga tylko konsekwentnego stosowania. Jeśli nie przemawiają argumenty, oczywiste moim zdaniem, niech będą kary. Nie symboliczne, ale takie, które zmuszą do stosowania prawa. W północnej części Poznania na 8 osiedlach zamknięto 38 tysięcy otworów. Policzyłem osobiście! A zainstalowano tylko 930 budek!

**Bardzo to smutne... Do przylotu jerzyków z dalekiej Afryki mamy sporo czasu, może wiosna przyniesie konkretną zmianę?**

Wciąż mam nadzieję. Pożegnałem już jerzyki, odleciały jak zawsze na początku sierpnia, będę teraz pilnował wszystkie rozpoczęte akcje, domagał się odpowiedzi i konkretnych działań. A na moje ulubione ptaki będę jak zawsze czekał z niecierpliwością i wciąż mam nadzieję, że znajdą u nas bezpieczny dom.

**Czy mam rozumieć, że teraz intensywniej zacznie się Pan zajmować innymi sprawami?**

Cały czas, równolegle, piszę moje wspomnienia. Od dzieciństwa – szczęśliwego w Gnieźnie – po okupację w Krakowie, studia w wielu miastach. Marzyłem o kierunku lotniczym, udało mi się zrealizować to marzenie i może dlatego tak bardzo kocham jerzyki, najwspanialszych ptasich lotników. Były i studia poddyplomowe – energetyka jądrowa, automatyka, praca w Kruszwicy, Turku, Poznaniu, za granicą. Teraz, jak mówiłem, wgrzyzam się w prawo. Jeszcze jest moja ukochana muzyka. **Wobec tego ile godzin ma Pańska doba?**

Wystarczy mi jeszcze na podziwianie świata!



# TYTKA SENIORA

Wrzesień 2023 r.

## Poznań przez wieki

Wrzesień z Poznańskim Centrum Dziedzictwa:

### Brama Poznania (ul. Gdańska 2)

Oprowadzania po ekspozycji Bramy Poznania: 17.09, g. 17 – *Pieśń świętojańska. Wierzenia dawniej i dziś* (oprowadzanie w ramach Europejskich Dni Dziedzictwa), 20.09, g. 16 – *Ostrów Tumski przez wieki* (oprowadzanie dla senierek i seniorów), 28.09, g. 11 – *Wszystko jasne!* (oprowadzanie dla osób z niepełnosprawnością intelektualną). Udział w oprowadzaniach jest bezpłatny, obowiązują zapisy: tel. 61 647 76 34. Spotkania w Eksperymentalnym Ogrodzie Dziedzictwa działającym przy Bramie Poznania – dla wszystkich zainteresowanych właściwościami roślin i ich rolą w środowisku, a także pracami w ogrodzie. Terminy: 5, 12, 26.09, g. 17; 16.09, g. 11, wstęp wolny, szczegóły: [ogrod@brama-poznania.pl](mailto:ogrod@brama-poznania.pl), tel. 61 647 76 34, [brama-poznania.pl](http://brama-poznania.pl).

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

16–17.09, g. 10–18 – Festiwal dawnych komputerów i gier (CSE, gmach Collegium Martineum, wstęp wolny), 19.09, g. 17 – *U źródeł* (prezentacja zbiorów oraz Mediateki CSE, wstęp wolny), 20.09, g. 16 – *Prekursorki. Opowieść o Szyfrodziewczynach* (oprowadzanie tematyczne po ekspozycji, udział na podstawie bezpłatnych biletów, do odbioru w kasie CSE lub przez rezerwację), 21.09, g. 17 – *Zofia Sokolnicka – emisariuszka i posłanka* (wykład, wstęp wolny), 22.09, g. 16 – *Budynek nieodkryty* (oprowadzanie tematyczne po budynku



FOT. LUKASZ GDAK (PCD)

Szyfry przez wieki

Collegium Martineum, udział na podstawie bezpłatnych biletów, do odbioru w kasie CSE lub przez rezerwację), 28.09, g. 15.30 – *Szyfry przez wieki* (zwiedzanie ekspozycji CSE dla senierek i seniorów, udział na podstawie bezpłatnych biletów, do odbioru w kasie lub przez rezerwację), 30.09, g. 10–18 – *Brzmienia Szyfrów* (odwiedzający CSE będą mogli usłyszeć w Strefie Szyfrów Centrum utwór skomponowany z wykorzystaniem autentycznych dźwięków niemieckiej maszyny szyfrującej Enigma). Szczegóły: tel. 61 888 45 12, [csenigma.pl](http://csenigma.pl).

### Spacer na Trakcie Królewsko-Cesarzkim

Przewodnicy Poznańskiego Centrum Dziedzictwa poprowadzą po najbardziej charakterystycznych, ale też mniej znanych miejscach w sercu Poznania. Harmonogram spacerów: 2.09, g. 11.30 – *Znany i nieznan – odkryj Ostrów Tumski na nowo!* (informacja o miejscu zbiórki podczas zapisów, plac przed katedrą, zapisy: tel. 61 647 76 34). Spacer po Fest Fyrtlach (udział bezpłatny, nie obowiązują zapisy): 3.09, g. 11.30 – *Spacer*

*po Fest Fyrtlu: Wilda* (start: róg ul. Niedziałkowskiego i Górnej Wildy), 10.09, g. 11.30 – *Spacer po Fest Fyrtlu: Jeżyce* (start: przed bramą Starego Zoo, spacer tłumaczony na polski język migowy), 17.09, g. 11.30 – *Spacer po Fest Fyrtlu: Łazarz* (start: Rynek Łazarski), 24.09, g. 11.30 – *Spacer po Fest Fyrtlu: Wilda* (start: róg ul. Niedziałkowskiego i Górnej Wildy). Szczegóły: [trakt.poznan.pl](http://trakt.poznan.pl).

### Galeria Śluza (ul. Dziekańska 2)

Przez osiem stuleci, jakie upłynęły od momentu lokacji Poznania, stał się on domem dla wielu ludzi. Galeria zaprasza na 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: 16.09, g. 11.30 – wycieczka tematyczna: *Wielokulturowy Poznań*, początek na placu przed katedrą, wstęp wolny, wydarzenie tłumaczone na polski język migowy; 27.09, g. 16 – oprowadzanie po wystawie (wstęp wolny). Szczegóły: tel. 61 647 76 31, [galeriasluza.pl](http://galeriasluza.pl).

## W czwartki do kina!

„Kultura Dostępna” to projekt, dzięki któremu szerokie grono odbiorców może zapoznać się z polską sztuką filmową, korzystając z atrakcyjnej ceny biletu. Operatorem projektu „Kultura Dostępna”

jest Narodowe Centrum Kultury. Systemowe rozwiązanie służyć ma niwelowaniu barier kompetencyjnych, finansowych, szczególnie dla grup narażonych na wykluczenie. Pokazy filmowe odbywają się w ki-

nach Helios na terenie całej Polski w czwartki o g. 18. Koszt biletu to 12,90 zł. W Poznaniu kino Helios znajduje się w CH Posnania przy ul. Pleszewskiej 1. Szczegóły: tel. 61 622 72 97.

**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.

## Senior w Muzie

Projekcje odbywają się w kinie Muza w środy o g. 15. Bilety dla seniorów 14 zł (po okazaniu legitymacji emeryta-rencisty albo Karty Seniora).

Program na wrzesień: 6.09 – *Moja zbrodnia* (komedia kryminalna pokazująca siłę i solidarność kobiet w środowisku filmowym Paryża lat 30.), 13.09 – *Pierwszy dzień mojego życia* (komedia, reżyser stawia ta-

jemniczą postać naprzeciw niedoświadczonym samobójcom, dając im czas na refleksję, ile znaczą dla innych), 20.09 – *Sytuacja awaryjna* (komedia, pociąg jedzie bez żadnego nadzoru, nawet maszynisty), 27.09 – *Georgie ma się dobrze* (komediadramat, 12-letnia dziewczynka po śmierci mamy udaje przed opieką społeczną, że mieszka z wujkiem). Szczegóły: tel. 61 852 34 03, [kinomuza.pl](http://kinomuza.pl).

## Srebrna materia



FOT. JULIA JOCZ

Warsztaty filmowe dla seniorów

W ramach 9. edycji poznańskiego festiwalu sztuk społecznych OFF Opera, odbywającego się pod hasłem „Przesilenie: antologia zmiany”, odbędą się m.in. warsztaty filmowo-dokumentalne dla seniorów i senierek.

Poprowadzą je: poznański twórca filmowy Marcin Kluczykowski oraz operatorka filmowa Magdalena Bojdo. Uczestnicy zajęć na podstawie własnych doświadczeń stworzą scenariusz filmu, zapoznają się z technikami kadrowania, perspektywą, rodzajami planów,

a także podstawami montażu. Następnie pod okiem prowadzących samodzielnie nakręcą ujęcia ze swojej codzienności, które staną się częścią finałowego filmu. Jego premiera zaplanowana jest na 30.09 i będzie towarzyszyć imprezie *Rytmy Marcina*.

Warsztaty filmowo-dokumentalne *Srebrna materia* odbędą się w terminie 6–8.09 i 11–13.09 w g. 16.15–19 w CK Zamek (Sala Laboratorium 1). Udział bezpłatny, obowiązują zapisy: [hubert@animatorzysmak.pl](mailto:hubert@animatorzysmak.pl), tel. 789 311 619.



## O peryferiach Poznania

**Centrum Kultury Zamek zaprasza na wycieczkę po dawnych obrzeżach Poznania.**

Czym są peryferie? Czy polegają głównie na jednoczesnym mieszkaniu obok miasta i w nim? Dokąd poprowadzą ujrzane ulice, budynki, sytuacje, ludzie i zwierzęta? Te oraz inne odpowiedzi będzie można poznać podczas zwiedzania wystawy *Obok i w. O peryferiach Poznania w fotografii*, która będzie dostępna w CK Zamek od 9.09 do 14.01 (Sala Wystaw, bilety: 17/12 zł). Wydarzenia towarzyszące: wernisaż – 8.09, g. 18; *Druga Starołęka: spacer architektoniczny* – 13.09, g. 17.30 (zbiórka: pętla tramwajowa Starołęka PKM, przed biurowcem MPK, wstęp wolny); wykład *Płynny obraz miasta. O fotograficznych dokumentacjach Poznania w XX wieku* – 14.09, g. 18 (Sala pod Zegarem, wstęp wolny); zwiedzania (Sala Wystaw, bilety: 17 /12 zł): 19.09, g. 11 (zwiedzanie dla seniorów), 20.09, g. 18 (zwiedzanie z kuratorem), 24.09, g. 13.30 (rodzinne zwiedzanie), 26.09, g. 18 (zwiedzanie dla posiadaczy karty programu

OK Poznań), 28.09, g. 17–20 – *Po wielokroć wracam* – warsztat fotograficzny (Pracownia Fotografii, bilety: 35 zł). Oprócz nowej wystawy Zamek proponuje we wrześniu (wydarzenia wybrane):

### ZWIEDZANIE ZAMKU Z PRZEWODNIKIEM

17.09, g. 13.30 – rodzinne zwiedzanie Zamku, 26.09, g. 11 – zwiedzanie *Ze spokojem* (zwiedzanie Zamku w wolnym tempie), 27.09, g. 18 – klasyczne zwiedzanie Zamku. Zbiórka: Hol Wielki, bilety na wszystkie oprowadzania: 15/12 zł.

### KINO PAŁACOWE

3.09, g. 16 – 100-lecie Warner Bros: *Urodzeni mordercy* (sala 1, bilety: 21/18 zł), 17.09, g. 16 – 100-lecie Warner Bros: *Skazani na Shawshank* (sala 1, bilety: 21/18 zł), 21.09, g. 20.30 – Pokaz specjalny: *Kosmos garażu* (sala 1, bilety: 18 zł), 23.09, g. 19 – Krótka Historia Polskiego Kina: *Aria dla atlety* (sala 1, bilety: 18 zł), 30.09, g. 12 – Czas na Teatr: *Deszczowa piosenka*

(sala 1, bilety: 21/19 zł), Plenerowe Pałacowe – każdy poniedziałek, wtorek i środa września o g. 21.30 (do 13.09, Dziedziniec Zamkowy, bilety: 16 zł). DKF – 6, 13, 20, 27.09, g. 19.30 (sala 1, bilety: 14 zł).

### KINO BEZ BARIER

(filmy z audiodeskrypcją, napisami w j. polskim oraz tłumaczeniem na PJM, sala 1 i 2, bilety: 5 zł): 5.09, g. 11, 7.09, g. 18 – *Cicha ziemia*, 12.09, g. 11 i 14.09, g. 18 – *Świat po pracy*, 19.09, g. 11 i 21.09, g. 18 – *Duch śniegów*, 26.09, g. 11 i 28.09, g. 18 – *Rozumiemy się bez słów*.

### LITERATURA

25.09, g. 18 – Spojrzenie na wschód: *Radio noc* – spotkanie autorskie z Jurijem Andruchowiczem (Sala Wielka, bilety: 5 zł), 28.09, g. 18 – Zamkowy Klub Książki: *Grupa krwi* Anny Wakulik (Laboratorium, udział bezpłatny, zapisy: j.przygonska@ckzamek.pl).

### WYSTAWY

*Cel jest poza horyzontem* (wystawa Pracowni Fotografii z okazji



FOT. ZE ZBIORÓW RATUSZA MUZEUM POZNANIA

Jerzy Unierzycki, *Oracz na Winogradach*

10-lecia działalności artystycznej, dostępna: 1.07–10.09, Galeria Fotografii pf, obowiązują bilety na zwiedzanie Zachodniego Skrzydła Zamku), *Ślady człowieka* (wystawa prac uczestników Pracowni Malarstwa i Rysunku dla Dorosłych i uczestników Pracowni Fotografii, dostępna: 29.08–17.09, Hol Wielki, wstęp wolny), *Imagine dragons* (wystawa prac Grupy Twórczej Terrakota, dostępna: 13.09–11.10, Czerwona Tuba I piętro, wstęp

wolny), *Kamień, powietrze, światło. Zamek w Centrum* (wystawa fotografii Macieja Kaczyńskiego, towarzysząca wystawie *Obok i w...*, dostępna: 19.09–19.11, Hol Wielki, wstęp wolny), *Andrei Loginov: Charomushki Odyssey 1930–2022* (dostępna: 21.09–19.11, Galeria Fotografii pf, obowiązują bilety na zwiedzanie Zachodniego Skrzydła Zamku). Szczegóły: CK Zamek, ul. Św. Marcin 80/82, informacja: tel. 61 646 52 72, ckzamek.pl. •

## Numizmaty gotyku i inne wystawy

**Poznańskie muzea i rezerwaty archeologiczne polecają wrześniową ofertę:**

**Muzeum Archeologiczne w Poznaniu, 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.** Po wakacyjnej przerwie powracają spotkania dla seniorów (Sala Audiowizualna na II piętrze, wstęp wolny): 19.09, g. 12 – wykład *Porozmawiajmy o... Co się działo w Wielkopolsce 5,5 tysiąca lat temu?* przybliży życie dwóch społeczności, które zamieszkiwały Wielkopolskę w tym okresie; 30.09, g. 11 – spotkanie *Twardy orzech do zgryzienia – historia narzędzi krzemiennych* przybliży szereg ciekawostek na temat zabytków krzemiennych. Wystawy (dostępne do 30.09, wstęp po zakupie biletu do muzeum): *Skarby wydobyte z bagien. Życie codzienne łowców-zbieraczy z Krzyża Wielkopolskiego* – wyniki

20 lat badań archeologicznych na unikatowym stanowisku, położonym na krawędzi doliny Noteci (sala na parterze pałacu Górków); *Nie tylko krzemień. O surowcach w pradziejach Egiptu i Sudanu* – wystawa prezentuje przede wszystkim narzędzia wykonane z różnych surowców kamiennych stosowane do różnorodnych czynności, które wykonywali łowcy-zbieracze z epoki kamienia (I piętro).

**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.** Po wakacjach wracają również wykłady z cyklu *Oblicza gotyku* (wstęp wolny, sala multimedialna): 29.09, g. 18 – wykład *Numizmaty doby gotyku na tle zabytków z Ostrowa Tumskiego w Poznaniu* wygłosi Mateusz Sikora. We wrześniu rezerwat zaprasza także do wspólnych obchodów Europejskich Dni Dzie-

dzictwa pod hasłem „Tradycja od pokoleń – szachy na ziemiach polskich od średniowiecza po współczesność” (16–17.09, wstęp wolny). Na zwiedzających czekać będzie wiele atrakcji: dwa turnieje szachowe, opowieść o najstarszych śladach szachów na ziemiach polskich i sylwetkach dwojga współczesnych mistrzów szachowych z Poznania, dwie wystawy okolicznościowe *Szachy sandomierskie* oraz *Arcymistrzowie Wielkopolski*. Harmonogram wydarzeń: 16.09, g. 10–11.15 – rejestracja zawodników na turniej szachowy, g. 11.30 – wykład *Archeologia szachów – najstarsze ślady gry na ziemiach polskich* (sala multimedialna), g. 12.30 – turniej błyskawiczny: *Tradycje szachowe od pokoleń*, g. 14–14.20 – spotkanie autorskie z polską arcymistrzynią Hanną Ereńską-Barlo, g. 15 – zamknięcie turnieju; 17.09, g. 10–11 – rejestracja na otwarty turniej szachowy, g. 11–11.30 – wspomnienie: *Wybitny polski arcymistrz Włodzimierz Schmidt. Niezapomniane*



FOT. Z ZASOBÓW MUZEUM ARCHEOLOGICZNEGO W POZNANIU

Monety i wizerunki władców

*partie*, g. 11.30 – otwarcie turnieju, g. 14 – wykład *Dlaczego Ojciec Mateusz gra w szachy?*, g. 15.15 – zamknięcie turnieju. Wystawa czasowa *Numizmaty doby gotyku na tle zabytków z Ostrowa Tumskiego* będzie dostępna na pasażu nad murami bp. Jana Lubrańskiego od 20.09 do 31.12 (wstęp po zakupie biletu wstępu do rezerwatu). Zostanie na niej przedstawio-

na historia pracowni menniczej działającej na Ostrowie Tumskim. Dodatkowo rezerwat zachęca, aby zaglądać do wnętrza kościoła NMP na Ostrowie Tumskim i eksplorować jego gotycką architekturę. Do końca roku dostępna jest tam wystawa poświęcona historii świątyni w odniesieniu do jej poprzedniczki – kaplicy księżnej Dobrawy (wstęp wolny). •



## O granicy i srebrze słów kilka

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). Od 20.09 do 17.12 w muzeum będzie można zobaczyć wystawę *O dzieleniu. Sztuka na granicy (polsko-niemieckiej)*, prezentującą dzieła sztuki współczesnej i z XIX wieku. Celem jest pokazanie sztuki niezwykle aktualnej w dzisiejszych czasach, odnoszącej się do kluczowych wyzwań współczesności i poddającej refleksji granice państwowe w czasach wielkich fal migracyjnych. Wydarzenia towarzyszące wystawie (koszt: bilet wstępu na wystawę): 20.09, g. 15.30 – polsko-niemieckie oprowadzanie kuratorskie po wystawie, g. 17 – *Mobilistan*: pokaz filmu i rozmowa z artystami (autorzy stawiają pytania: Czym jest państwo? Jakie jest jego terytorium? Czy akceptujemy sposób, w jaki są one definiowane?); 23.09, g. 13 – oprowadzanie kuratorskie po wystawie. Dodatkowo od 22.09 do 8.10 będzie można wziąć udział w pokazie obrazu *Wieczór letni* Józefa Chełmońskiego, który został namalowany

w najlepszym okresie twórczości tego artysty. Wydarzenia nawiązujące do pokazu: 23.09, g. 11.15 – spotkanie towarzyszące (przedstawiona zostanie historia powstania obrazu, późniejsze jego losy, a także metaforyczne znaczenia dzieła), 29.09, g. 12.15 – Weekend Seniora z Kulturą: *Józef Chełmoński w zbiorach MNP* (przedstawienie sylwetki artysty), 30.09, g. 11.15 – *Z bliska*: cykl spotkań konserwatorskich: *Chełmoński bliżej* (konserwatorzy MNP podzielą się wynikami swoich badań nad dziełami artysty, koszt: bilet wstępu do muzeum). 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). Oprowadzania kuratorskie po wystawie (koszt: bilet wstępu do muzeum): 16.09, g. 12, 30.09, g. 12. Wystawa czynna do 1.10.

### 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, sob.-niedz. w g. 10-17, bilety na wystawę stałą: 20/13 zł (we wtorki wstęp wolny na stałe wystawy). Od 1.09 do 17.03 w muzeum dostępna będzie wystawa czasowa *Nie zmarnujcie niepodległości. Srebra Funduszu Obrony Narodowej.*



Józef Chełmoński, *Wieczór letni*

*Silva rerum* (bilety: 7/5 zł). Kolekcję tworzą artystyczne i użytkowe przedmioty ze srebra, które tylko zrzędzeniem losu przetrwały do naszych czasów – miały być przepiękne, by opowiedzieć o brutalnie przerwanej epoce oraz ludziach, którzy ją współtworzyli. Wydarzenia towarzyszące wystawie (koszt: bilet wstępu na wystawę): 10.09, g. 12 – oprowadzanie po wystawie, 24.09, g. 12 – wykład *Wielkopolska 1939* (nastroje panujące tuż przed wybuchem II wojny światowej oraz jej początek w naszym regionie i mieście).

### Wielkopolskie Muzeum Wojskowe

Stary Rynek 9, tel. 61 852 67 39, czynne: wt.-śr. w g. 10-16, czw.

dotyczące jego służby wojskowej). Zbiór dokumentuje przemiany zachodzące w organizacji wojskowej i symbolice wojskowej po 1989 roku.

### 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. To szansa, aby nie tylko poznać instrumenty, ale również wysłuchać ich brzmienia.

## Lalki nie tylko dla dzieci



Spektakl *Bromance*, Scena Robocza

**Co się stanie po usunięciu ściany? Czy chłopaki naprawdę nie płaczą?** Spektakle Sceny Roboczej we wrześniu: 15-16.09, g. 19 – *Puppetwall* (spektakl lalkowy dla dorosłych, historia o wspólnocie zagubienia i osamotnienia, a także potrzebie drugiego człowieka, która daje siłę na burzenie ścian między sobą, Studio Scena Robocza, ul. Wroniecka 6); 21.09, g. 19 – *Bromance*

(próba zmierzenia się ze stereotypem „prawdziwego mężczyzny” w celu ukazania wielu wariantów męskości, Dom Tramwajarza, ul. Słowackiego 19/21). Bilety dla seniorów: 20 zł, do nabycia przez stronę [bilety24.pl](http://bilety24.pl) oraz na miejscu 30 minut przed wydarzeniem. Szczegóły: tel. 795 577 022 (pon.-pt. w g. 11-15 oraz dwie godziny przed wydarzeniami).

## Czas na Teatr

Po wakacjach Teatr Muzyczny ponownie zaprasza do przeżywania teatralnych i poetyckich przygód. Program: 15.09, g. 19 (przedpremier), 16.09, g. 18 (premiera), 17.09, g. 17 (II premiera), 19.09, g. 19, 21.09-23.09, g. 19, 24.09, g. 17, 28.09-29.09, g. 19 – *Deszczowa piosenka* (musical jest satyrą na Hollywood lat 20. XX wieku i rodzący się w tamtych czasach show-biznes, bilety: 50-140 zł); 23.09, g. 12 – Salon Poezji: Grażyna Barszczewska (aktorka teatralna i filmowa przeczyta poezję Wisławy Szymborskiej w setną rocznicę jej urodzin oraz teksty Jadwigi Za-

moyskiej w setną rocznicę śmierci autorki, bilety: 20 zł).

We wrześniu rozpocznie się druga edycja festiwalu Czas na Teatr, która odbędzie się w terminie 28.09-9.10 pod znakiem mostu kulturalnego Polska – Ukraina – Niemcy. Przez 12 festiwalowych dni teatru z Polski i zza granicy zaprezentują znakomite tytuły: *Chciałem być*, *Deszczowa piosenka*, *Sztafeta pokoleń*, 1989, 5:00. UA, *Wyspa* i *Marlene und die Dietrich*. Spektaklom towarzyszyć będą koncerty, panele dyskusyjne, konferencje, pokazy filmowe, a nawet Gala Musicalowa z udziałem arty-

stów scen musicalowych z całego kraju, w repertuarze m.in. z *SIX*, *Something Rotten* – czyli *coś się psuje*, *Pretty Woman*, *Pilotów*, *Miss Saigon* i wielu innych. Wydarzenia odbywać się będą w kilku lokalizacjach, a do tegorocznej edycji festiwalu przyłączyły się poznańskie teatry, które zaprezentują u siebie swoje spektakle. Informacje o festiwalu i zakup biletów dostępne na stronie Teatru Muzycznego w zakładce „Czas na Teatr”. Kontakt: ul. Niezłomnych 1e, tel. 61 852 29 27. Posiadaczom Poznańskiej Złotej Karty przysługują bilety ulgowe. Szczegóły: teatr-muzyczny.pl.



## Srebrny Fyrtel powraca!



Po wakacyjnej przerwie wracają spotkania w ramach Srebrnego Fyrtla – Senioralnego Miejsca Współpracy!

Srebrny Fyrtel jest przestrzenią dedykowaną osobom w wieku dojrzałym, które chcą aktywnie uczestniczyć m.in. w kulturalnej ofercie miasta i jednocześnie być jej twórczyniami i twórcami. Inicjatorem projektu jest Miejska Rada Seniorów w Poznaniu, a współrealizatorem Centrum Inicjatyw Senioralnych. Srebrny Fyrtel to miejsce umożliwiające aktywność osób w wieku dojrzałym – zarówno na poziomie twórcy oferty, jak i jego odbiorcy.

Spotkania w Srebrnym Fyrtlu, podobnie jak w edycji wiosennej, będą organizowane w ramach kilku bloków tematycznych: *Zrozumieć świat* (spotkania poruszające m.in. tematykę bezpieczeństwa osobistego), *Jak dobrze i długo żyć na emeryturze* (spotkania poświęcone zdrowemu stylowi życia), *Głowę ćwiczyć* (spotkania dla sympatyków planszówek i nauka gry w brydża), *Otwarta przestrzeń* (spotkania z ciekawymi ludźmi oraz inspirujące warsztaty), *Pasja łączy ludzi* (spotkania pasjonatów podróży, fotografii, miłośników śpiewu, którzy mają ochotę opo-

wiedzieć o swojej drodze do realizacji pasji i zarażać nią innych). Spotkania będą się odbywać w każdy wtorek i czwartek października i listopada w blokach tematycznych rozpoczynających się o g. 10 i 12.30 w przestrzeni Pracowni Ekonomii Społecznej „ładne rzeczy” przy ul. Św. Marcin 57 w Poznaniu. Udział w spotkaniach jest bezpłatny, będą obowiązywały jednak zapisy. Szczegółowy program na październik oraz terminy rozpoczęcia zapisów dostępne będą w pierwszych dniach września. Kontakt: Centrum Inicjatyw Senioralnych, tel. 61 842 35 09.

## Jesień z Fifną!

Spotkania dla seniorów odbywają się w siedzibie Projektu Fifna, przy ul. Sienkiewicza 20a (wejście z ulicy).

Na wszystkie spotkania obowiązują zapisy: Błażej, tel. 533 488 550 (od pon. do pt. w g. 9–13). Spotkania są płatne. Koszt udziału to 5 zł od osoby (nie dotyczy Twojego Wieczoru Literackiego).

Harmonogram wrześniowych propozycji dla senierek i seniorów:

**Twój Wieczór Literacki.** W trakcie spotkań seniorzy i seniorki mogą prezentować swoje utwory literackie. Na spotkaniu 2.09 o g. 16 zaprezentuje się Wierszokłетка, czyli Jolanta Urban.

**Wiem więcej, czyli...** Nowy cykl spotkań dla seniorów, podczas któ-

rego będzie możliwość spotkania się ze specjalistami z różnych dziedzin. Spotkanie 4.09 o g. 11 poświęcone będzie zapożyczonym słowom z języka angielskiego, których używamy na co dzień.

**Ćwiczymy głowę – zabawy słowem.** W trakcie spotkań prowadzonych w formie warsztatu każdy z uczestników będzie mógł się przekonać o bogactwie języka polskiego, a także stworzyć, być może, swój pierwszy utwór literacki. Pierwsze spotkanie pt. *Twój pierwszy wiersz ze... ścinków!* odbędzie się 11.09 o g. 11.

**Gra-my! – nie tylko planszówki.** Na początek będą scrabble, rummikub, quizy i gry karciane – start 18.09 o g. 11.

**Sztuczki w kuchni – zdradzamy tajemnice.** Spotkanie 25.09 o g. 11 to okazja do poznania kuchennych myków, trików i tajemnic.

**Konsultacje informatyczne.** Spotkania dla osób mających problem z obsługą laptopa lub smartfona. Odbywają się one w formule „jeden na jeden”, prowadzący pomoże rozwiązać wątpliwości związane z nowoczesną technologią. Na spotkanie należy wcześniej się umówić i zabrać swój sprzęt wraz z ładowarką. Nie jest to kurs komputerowy, prowadzący nie udziela porad technicznych oraz związanych ze sprzętem Apple. Terminy konsultacji: 6, 13, 15, 20, 27.09 o g. 9. Szczegóły: Projekt Fifna, tel. 533 488 550.

## Dzienny Dom Opieki Medycznej



W ramach pobytu w Dziennym Domu Opieki Medycznej, działającym w Poznaniu przy ul. Przemysłowej 15/17, pacjenci mogą korzystać z opieki lekarskiej, pielęgnacyjnej, opiekuńczej, usług rehabilitacyjnych oraz innych wspomagających usług medycznych i edukacyjnych, jeżeli wymaga tego stan zdrowia pacjenta. Korzystanie ze świadczeń DDOM pozwala przygotować podopiecznego i jego opiekunów do życia z niepełnosprawnością i dalszego samodzielnego funkcjonowania w warunkach domowych. Ze wsparcia mogą skorzystać mieszkańcy i mieszkanki Poznania bezpośrednio po przebytej hospitalizacji lub osoby, którym w okresie ostatnich 12 miesięcy udzielone zostały świadczenia zdrowotne z zakresu leczenia

szpitalnego. Dotyczy to również osób, których stan zdrowia wskazuje na niesamodzielność lub wymaga świadczeń pielęgnacyjnych, opiekuńczych i rehabilitacyjnych.

W ramach pobytu w DDOM pacjenci mają zapewnioną opiekę lekarską, opiekuńczą, pielęgniarzką i rehabilitacyjną, wsparcie wykwalfikowanej kadry medycznej i niemedykowej, zajęcia terapeutyczne, a także wsparcie geriatry, psychologa, logopedy oraz dietetyka. Pacjenci mają zapewnione również wyżywienie oraz transport z miejsca zamieszkania. DDOM działa w g. 8–16. Kontakt: Agnieszka Wilkołek, kierowniczka Dniennego Domu Opieki Medycznej, tel. 798 852 835. Projekt realizuje Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy „Flandria”. Szczegóły: pomagamy.flandria.pl.

## Targi Viva Seniorzy 2023



12. edycja Targów Viva Seniorzy odbędzie się w dniach 29–30.09 w Poznaniu na terenie MTP. W programie wiele atrakcji – koncerty, warsztaty i konkursy, a także prelekcje edukacyjne dotyczące m.in. profilaktyki zdrowia.

Dla miłośniczek i miłośników rękodzieła i prac plastycznych odbędą się twórcze warsztaty. Osoby zainteresowane aktywnym spędzaniem czasu również odnajdą coś dla siebie – stowarzyszenia specjalizujące się w tai-chi zaproszą seniorki i seniorów do wspólnego treningu. W piątek wieczorem odbędzie się także impreza taneczna. W strefie poświęconej zdrowiu będzie można skorzystać z konsultacji dietetycznych oraz zapoznać się

z ofertą firm medycznych zawierającą produkty i usługi dla seniorów. Melomani będą mogli wysłuchać koncertu chóru Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu oraz obejrzyć występ taneczny formacji Raj Seniora.

Tradycyjnie w programie targów nie zbraknie wyjątkowych wydarzeń muzycznych. W piątkowy wieczór Andrzej Rybiński – uwielbiany polski piosenkarz i muzyk, a także aranżer i kompozytor – zaśpiewa swoje największe przeboje. W sobotę z kolei odbędzie się koncert Hanny Banaszak, artystki znanej z takich przebojów, jak *Pogoda ducha*, *Samba przed rozstaniem* czy *Mam ochotę na chwileczkę zapomnienia*. Szczegółowe informacje: vivaseniorzy.pl.



# Senioralni 2023

Centrum Inicjatyw Senioralnych zaprasza na wielkie senioralne święto! Już po raz trzynasty październik stanie się miesiącem poznańskich senierek i seniorów. Inauguracja tegorocznej imprezy odbędzie się w sobotę 23.09 o g. 11 w Amfiteatrze Bramy Poznania przy ul. Gdynińskiej 2.

Podczas wydarzenia prezydent Poznania tradycyjnie przekazuje seniorom i seniorkom klucze do bram miasta. W trakcie uroczystości otwarcia „Senioralnych” przyznana zostanie również nagroda Miejskiej Rady Seniorów „Najlepszy Przyjaciel Seniorów”. Po części oficjalnej odbędzie się koncert Tenorów Vencero. Na scenie wystąpi też laureat tegorocznej edycji The Voice of Poland Zbigniew Zaranek. Na zakończenie zainteresowane osoby będą mogły skorzystać z bezpłatnej oferty przygotowanej specjalnie na tę okazję przez Bramę Poznania. Zaplanowano m.in. spacer z przewodnikami, zwiedzanie ekspozycji oraz warsztat ekologiczny (będą obowiązywały zapisy).



„Senioralni. Poznań” to cykl jesiennych wydarzeń kulturalno-edukacyjnych dla senierek i seniorów. W tym roku kalendarium październikowego święta otwieramy Targami Viva Seniorzy!, które rozpoczną się 29.09, i kończymy dokładnie za miesiąc – 29.10. Nie zabraknie ciekawych i pasjonujących wykładów, spotkań eksperckich, warsztatów, pokazowych zajęć językowych i spor-

towych czy bezpłatnych badań profilaktycznych przygotowanych wraz z poznańskimi instytucjami i innymi partnerami. Pełen program wydarzeń „Senioralnych” dostępny będzie w październikowym wydaniu miesięcznika „Senioralny Poznań” oraz na stronie centrumis.pl. Więcej informacji: Centrum Inicjatyw Senioralnych, tel. 61 847 21 11.

## 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. Po wakacyjnej przerwie we wrześniu polecamy spacer z przewodnikami PoPoznaniu.pl: 9.09, g. 11 i 15 – *Botanik* (początek: wejście główne do Ogrodu Botanicznego od ul. Dąbrowskiego, przewodnik: Janusz Górny); 23.09, g. 11 i 16 – *Wielki, większy, największy – roz-*



*prawa o wyższości Poznania nad resztą świata* (początek: przed ratuszem, w najbardziej dogodnym ze względu na remonty miejscu, przewodnik: Damian Głuszak). Nie obowiązują zapisy. Wszystkie spacer są prowadzone w konwencji Free Walking Tours, tzn. jeśli spacer spодoba się uczestnikom, można podziękować przewodnikowi napiwkami. Szczegóły: [popoznaniu.pl](http://popoznaniu.pl).

## CIS zaprasza

Centrum Inicjatyw Senioralnych jest miejscem, do którego może przyjść każda osoba zainteresowana tym, co dzieje się w mieście na rzecz osób starszych.



Centrum Inicjatyw Senioralnych

Czekamy na Was w Centrum codziennie, od poniedziałku do piątku, w g. 8–16, przy ul. Mielżyńskiego 24. Wiemy, dokąd możecie pójść, żeby nauczyć się obsługi komputera, gdzie udać się po wsparcie społeczne, kto organizuje potańcówki, wyjście do kina czy nordic walking. Poznań jest miastem otwartym.

Jest tu sporo inicjatyw godnych polecenia i Waszego udziału. 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.

## Pogawędka z policjantem

Jak działają oszuści? Jak postępować w sytuacji zagrożenia? Gdzie szukać pomocy? Policjanci z Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu prowadzą porady telefoniczne, w ramach których udzielają informacji na temat zagrożeń, z jakimi seniorzy mogą spotkać się w życiu codziennym. Dyżury odbywają się w każdy wtorek w g. 12–14 pod numerem tel. 887 666 508. Istnieje również możliwość umówienia się na indywidualne spotkanie z policjantem w siedzibie Centrum Inicjatyw Senioralnych (ul. Mielżyńskiego 24) w godzi-



nach wtorkowych dyżurów (wcześniej należy zarezerwować termin wizyty, dzwoniąc na numer tel. 887 666 508 we wtorki w g. 12–14).

## 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 i dostosowanie swojej architektury. Tym razem w ramach akcji polecamy:

### SilverOptyk

Na ostatnie dni lata i początki jesieni SilverOptyk proponuje wyprzedaż okularów słonecznych oraz opraw korekcyjnych. We wrześniowej ofercie oprawy z rabatem do 50 proc. Dodatkowo najnowsze kolekcje opraw korekcyjnych zostaną dostosowane pod wymagania. Szczegóły: Silver Optyk, ul. Warszawska 98A, tel. 574 063 117.

### Razem w formie

A gdyby tak zacząć dzień od gimnastyki w wodzie? Zajęcia odbywają się we wtorki i czwartki o g. 9 i 10 na basenie w Galerii Posnania (ul. Pleszewska 1). W ramach wejścia na pływalnię uczestnicy korzystają z zajęć z wykwalifiko-



wanym instruktorem, sauny oraz kąpieli perełkowej. Po zajęciach jest zawsze czas na kawę w miłym towarzystwie. Koszt karnetu: 100 zł. Dodatkowo posiadacze karnetu zakupionego we wrześniu mogą skorzystać ze zniżki 20 proc. na wybrany masaż, konsultację treningową lub trening personalny. Zapisy: tel. 500 055 056.

### Wielkopolskie Centrum Fizjoterapii

W ofercie Centrum m.in. konsultacje fizjoterapeutyczne, wizyty fi-

zjoterapeutyczne (np. po urazach, zabiegach operacyjnych, w zespołach bólowych kręgosłupa, przy terapii blizn), fizjoterapia uroginologiczna, onkologiczna, masaże lecznicze oraz zabiegi fizykalne (krioterapia, elektroterapia, magnetoterapia, laseroterapia, ultradźwięki, sollux czy kąpiel wirowa). Wielkopolskie Centrum Fizjoterapii honoruje Złotą Kartę Seniora, która uprawnia do 10 proc. zniżki na fizjoterapię oraz wszystkie zabiegi fizykalne. Szczegóły: WCF, ul. Łomżyńska 1, zapisy: tel. 692 750 222, 512 046 048.

### Dom Bretanii

Kursy języka francuskiego dla seniorów w promocyjnej cenie 585 zł za semestr (15 zajęć po 90 min). Zajęcia na poziomie podstawowym i średnio zaawansowanym rozpoczną się w październiku. Zapisy ruszają na początku września. Kontakt: tel. 61 851 01 90, 61 851 68 51, mail: [kursy@dombretanii.org.pl](mailto:kursy@dombretanii.org.pl).



# Literaci dla seniorów

Poznański Oddział Związku Literatów Polskich organizuje wiele spotkań skierowanych do seniorek i seniorów naszego miasta. Oto wybrane z tych, które odbyły się w połowie roku.

6 czerwca w Klubie Seniora, współpracującym z Domem Kultury „Jagiellonka” na os. Jagiellońskim, odbyło się spotkanie autorskie z udziałem Pawła Kuszczynskiego (prezesa ZLP w Poznaniu) i Stanisława Chutkowskiego. Było to kolejne wydarzenie w ramach cyklu *Literaci dla seniorów*. Pierwsze z nich miało miejsce 18 marca w Klubie Seniora przy Domu Kultury „Na Skarpie” na os. Piastowskim. Wówczas prezentowali swoją twórczość Anna Landzwórczak i Zygmunt Dekert.

Zwykło się mówić, że zajęcia emerytów zamykają się w kręgu działkowo-ogrodkowym oraz opieki nad wnukami. Tymczasem ludziom, którzy przeszli na emeryturę, potrzeba także przeżyć z obszaru kultury wyższej. Są wśród nich osoby o dużej wrażliwości, z artystycznymi inklinacjami,

talentami. Spotkania literackie umożliwiają ich aktywizację, zachęcają do pisania własnych wierszy czy opowiadań, wreszcie stwarzają okazje do rozmów stricte warsztatowych, pierwszych korekt czy elementarnych wskazówek twórczych. Poza tym podczas słuchania poezji wyzwała się szczególnie rodzaj wyciszenia, afirmacji, swoistego relaksu.

Podczas czerwcowego spotkania Paweł Kuszczynski, twórca z długim stażem i znaczącym dorobkiem, nawiązał m.in. do głośnego filmu *Billy Elliott*, którego bohater znalazł się w jego wierszu jako przykład determinacji i pokonywania przeszkód w forsowaniu własnej pasji, zrodzonej z talentu. Uczestnicy spotkania usłyszeli też utwór poświęcony niezwyklej roślinie rosnącej w parku w Stawiskach (Podkowa Leśna, woj.

mazowieckie). Autor przypomniał, że w Stawiskach mieszkał i tworzył Jarosław Iwaszkiewicz. Z kolei Stanisław Chutkowski, poeta z Mazowsza, jak sam siebie określa, przywoływał w wierszach dzieciństwo spędzone na wsi, pierwsze swoje doświadczenia związane z pracą na roli i tzw. ojcowskie nauki. Czytał też wiersze o pięknie mazowieckiego krajobrazu, opowiadał o tym, jak mieszają się w nim dwie natury, dwie wielkie namiętności: mazowiecka i wielkopolska.

Z kolei 15 czerwca w Klubie Seniora „Na Skarpie” i mnie przyszło spotkać się z seniorami, których zabrałam w daleką, poetycką podróż do... Laponii. W tym przypadku jednak samo słowo by nie wystarczyło, dlatego przygotowałam foto prezentację. Laponia pozostaje dla mnie krainą,

jakiej zapomnieć się nie da. Tylko i aż sześć razy byłam tam, gdzie obecność sam na sam w ogromnej przestrzeni, w ciszy, przerywanej biciem serca, staje się przeżyciem niemal mistycznym. To tam doszłam do przekonania, że ulubionym kolorem Boga jest biel. A jeśli dodać tańczącą wysoko nad głową zorzę polarną i spacer z reniferem na smyczy, można odnieść wrażenie, iż był to tylko piękny, śniony na jawie sen. Dla równowagi dzieliłam się doświadczeniem zmagania z trudnymi warunkami, zmęczeniem, wiatrem, mrozem, co w efekcie przydało mi sporo hartu i duchowego umocnienia. Jako poetka dorzuciłam dwa, trzy swoje wiersze o Laponii, ale i spróbowałam nauczyć seniorów kilku lapońskich słów, na co przystali z radością. Największą nagrodą dla mnie było

usłyszeć od jednej z seniorek, że poczuła się tak, jakby sama była w Laponii i przeżywała to, co ja. Dojrzały, a nawet sędziwy wiek nie stanowi przeszkody w tym, by dzielić się własnymi przeżyciami, wzruszeniami, zachwyty. To jakby dokładać swoją cegiełkę do wspianego gmachu wznoszonego w wyobraźni innych. Wyobraźnia zaś często rozświetla monotonię codzienności.

Maria Magdalena Pogaj,  
wiceprezes ZLP OP

## Festiwal Żupańskiego

3 września odbędzie się kolejna edycja Festiwalu Żupańskiego, organizowanego przez Wildecką Inicjatywę Lokalną „Wildzianie”.

Jan Konstanty Żupański (1804–1883) był poznańskim księgarzem i wydawcą, pochodzącym z macedońskiej rodziny przybyłej do Wielkopolski w XVIII wieku. Wydał ok. 600 tytułów, m.in. pamiętniki Hugona Kołłątaja, Józefa Wybickiego i gen. Jana Henryka Dąbrowskiego, dzieła Adama Mickiewicza, Joachima Lelewela, Sofoklesa, Szekspira, a także prace Karola Libelta i Maksymiliana Jackowskiego. Był jednym z inicjatorów utworzenia Poznańskiego Towarzystwa Przyjaciół Nauk. Spoczywa na Cmentarzu Zasłużonych Wielkopolan w Poznaniu.

Tegoroczny Festiwal Żupańskiego odbędzie się na pl. Marii Skłodowskiej-Curie, 3 września, w godz. 12–20. W programie m.in. kiermasz książek, spotkania autorskie z Natalią Szostak, Radosławem Nawrotem i Piotrem Bojarskim.

Ponadto warsztaty czytelnicze dla dzieci, koncerty, spektakl Teatru Fuzja. Wstęp wolny, więcej informacji na: [facebook.com/Festiwal-Zupanski](https://facebook.com/Festiwal-Zupanski).  
oprac. red.

# Masturbacja jest zdrowa!

8 sierpnia obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Kobiecego Orgazmu, święto zapoczątkowane w 2007 roku w Brazylii. Zaledwie dwa lata wcześniej, bo w 2005 roku, dr Helen O'Connell przedstawiła światu pełnowymiarowy model lechtaczki. O kobiecej przyjemności mówimy od niedawna.

Jak wynika z raportu prof. Zbigniewa Izdebskiego „Zdrowie i życie seksualne Polek i Polaków w wieku 50–74 lat w 2017 roku”, około 66,5% badanych kobiet nigdy się nie masturbowało, a 22,9% kiedyś tak, ale teraz już tego nie robią. Zaledwie 10,6% kobiet po 50. roku życia masturbuje się. Z czego to wynika? Z przekonań i mitów na temat solomości (masturbacji). Nie ma naukowych dowodów mówiących o tym, że masturbacja jest niezdrowa i może zaszkodzić. Wręcz przeciwnie! Solomość pozytywnie wpływa na nasz dobrostan psychiczny i fizyczny. Solomość może prowadzić do orga-

zmu, a ten: obniża ciśnienie krwi, wzmacnia system immunologiczny, pomaga w zasypianiu, relaksuje, łagodzi przewlekły ból, poprawia nastrój, obniża poziom stresu, wzmacnia serce i zmniejsza ryzyko osteoporozy.

Sprawianie sobie samej przyjemności to czasami jedyna opcja, aby być aktywną seksualnie – szczególnie kiedy nie jest się w związku lub kiedy partner z powodu choroby nie może prowadzić z nami życia seksualnego. Niezależnie od tego, jaka jest Twoja sytuacja, a masz potrzeby seksualne, weź sprawy w swoje ręce i zadbaj o siebie. Być może teraz potrzebujesz różnych pomocy, aby solomość była przyjemną i satysfakcjonującą aktywnością. Z powodu menopauzy możesz odczuwać większą suchość pochwy, trudniej Ci o podniecenie, a sam orgazm przychodzi później lub jest inaczej odczuwany (delikatniej, subtelniej, czasami boleśniej). To jest OK. To naturalny proces związany z tym, że Twoje

ciało się zmieniło. Możesz to potraktować jako możliwość do odkrywania nowych form sprawiania sobie przyjemności i koniecznie korzystaj z pomocy. Jest za sucho? Sięgnij po lubrykant. Trudno Ci się

podniecić? Skorzystaj z gadżetów erotycznych – np. masażera lechtaczki. Podążaj za tym, czego teraz Twoje ciało potrzebuje i co jest możliwe. Przyjemności!

Klaudia Latosik

**Klaudia Latosik** jest edukatorką psychoseksualną 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 Warkoczka ([srebrnywarkocz.pl](http://srebrnywarkocz.pl)).



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE



## 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. 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 Wsparcia Specjalistycznego  
ul. Matejki 50  
..... 61 878 57 51

OFERTA MOPR dla seniorów: usługi opiekuńcze, teleopieka, jeden ciepły posiłek dziennie z dowozem do domu seniora, zapewnienie seniorom niesamodzielnym całodobowej pomocy w domach pomocy społecznej (skierowanie i umieszczenie).

### WYDAWANIE ORZECZEŃ O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI I ŚWIADCZENIA

Starostwo Powiatowe w Poznaniu  
ul. Słowackiego 8  
Powiatowy Zespół do spraw Orzekania o Niepełnosprawności  
..... 61 841 07 05  
..... 61 841 07 06

Wojewódzki Zespół do spraw Orzekania o Niepełnosprawności w Województwie Wielkopolskim  
ul. Kazimierza Wielkiego 24/26  
..... 61 850 87 60

## PAKIET POZNAŃ VIVA SENIOR

**Poznańskie Pudełko Życia.** Zawiera informacje o stanie zdrowia i osobach, które należy poinformować w nagłych wypadkach. Ma na celu usprawnienie niesienia pomocy w stanach zagrożenia zdrowia i życia. Dostępne w Centrum Inicjatyw Senioralnych przy ul. Mielżyńskiego 24. **Zgłoszenie: 61 847 21 11.**

**Poznańska Złota Karta.** Upoważnia do korzystania z szerokiej oferty ulg i rabatów w miejskich instytucjach kulturalnych, sportowych, edukacyjnych oraz w prywatnych firmach. Przysługuje osobom w wieku 60+. Wnioski o wydanie Poznańskiej Złotej Karty można składać w siedzibach Poznańskiego Centrum Świadczeń przy ul. Wszystkich Świętych 1 (róg ul. Za Bramką). 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

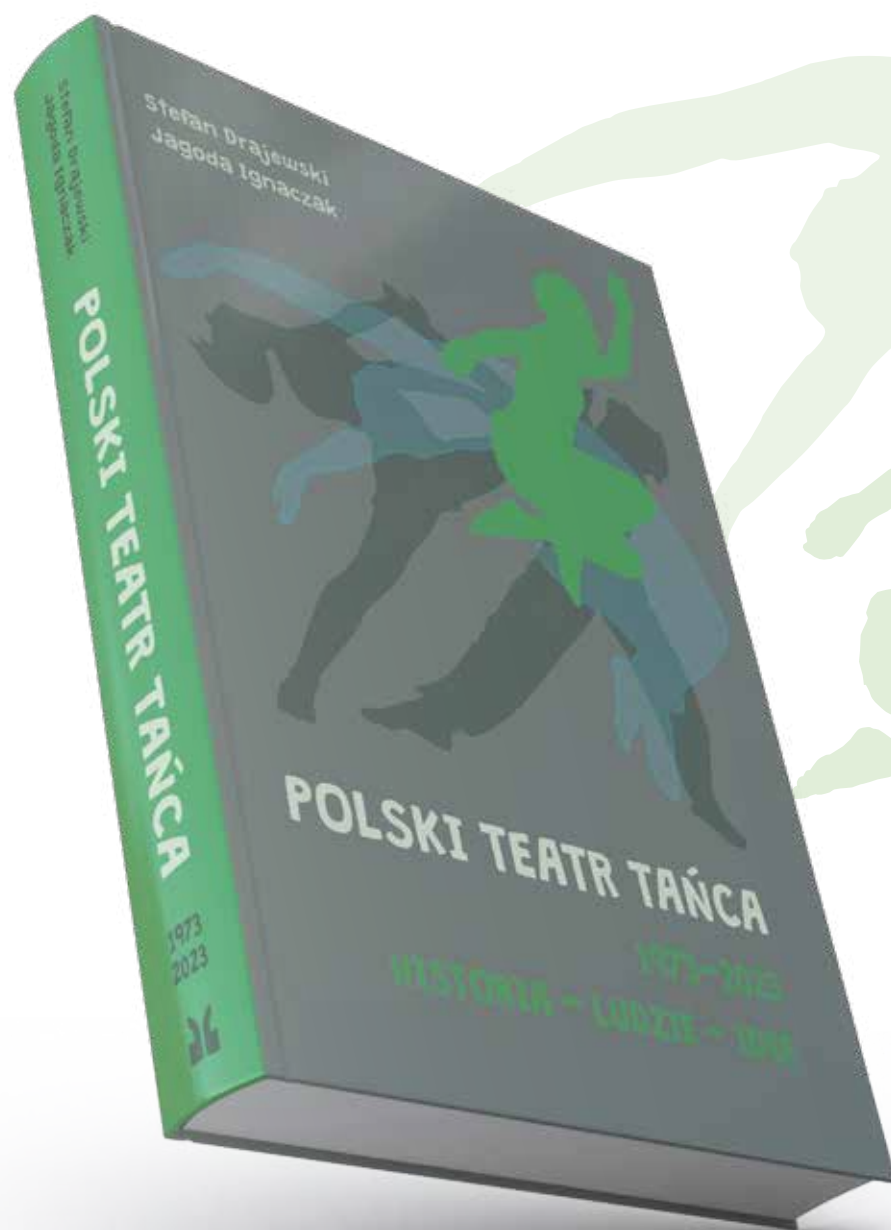
**Tytka Seniora:** Aleksandra Gracjasz (red. prowadząca),

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





## SPOTKANIE AUTORSKIE

Wydawnictwo Miejskie Poznania  
zaprasza na spotkanie autorskie  
z Jagodą Ignaczak i Stefanem Drajewskim

12 września (wtorek), g. 17  
Szkoła Baletowa  
ul. Gołębia 8, Poznań



Wstęp wolny, na gości spotkania czekają egzemplarze w promocyjnej cenie



### We wrześniowym IKS-ie

**Młodzi wracają do szkoły, nieco starsi do pracy, a poznańska kultura osładza koniec wakacji przebogata ofertą wydarzeń. Będziemy łapać ostatnie promienie słońca podczas wydarzeń plenerowych, a przed deszczem chować się w salach koncertowych, galeriach i muzeach. We wrześniowym numerze znajdziecie m.in.:**

**Zapowiedzi festiwali i koncertów:** pozostających wciąż w urlopowym klimacie, plenerowych Festiwalu

Kierskiego i festiwalu Letnie Brzmienia, refleksyjnego koncertu Doroty Miśkiewicz & Toninho Horty, dla moli książkowych mrozącego krew w żyłach Poznańskiego Festiwalu Kryminału Granda i łączącego historię z teraźniejszością festiwalu „Rusałka – jezioro które łączy”.

**Recenzje** najnowszego tomiku Marcina Świetlickiego *Sierotka* i spektaklu dla dzieci *Włoszczyzna*.

**Rozmowy** z Joanną Brejwo i Agatą Miśko z Biblioteki Raczyńskich

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

o nawiązującym do okresu PRL cyklu *Dzieciństwo na trzepaku*, z Krzysztofem Wawrzyniakiem i Lechem Łuczakiem o klubie Blue Note w jego nowej odsłonie, z Piotrem Soroką o 30-leciu poznańskiego zespołu jazzowego Dixie Company i 15. edycji Poznań Old Jazz Festival.

A dla miłośników przeszłości **teksty historyczne**, np. o dawnych Garbarach i najtragiczniejszej katastrofie tramwajowej w historii komunikacji miejskiej w Poznaniu.

oprac. red.