

# SENIORALNY POZNAŃ

MIESIĘCZNIK  
DLA SENIOREK  
I SENIORÓW  
**LISTOPAD 2023**

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

TYTKA  
SENIORA  
wewnątrz numeru

www.centrumis.pl

nr 11(47) 2023

Serwis miejski  
m.poznan.pl

## Seniorzy i rowerzyści

O bezpieczeństwie seniorów na chodnikach i niebezpiecznych sytuacjach stwarzanych przez rowerzystów diskutowali radni z Komisji Bezpieczeństwa i Porządku Publicznego Rady Miasta Poznania.

Z inicjatywy Miejskiej Rady Seniorów na posiedzeniu komisji gościli cztery poznanianki-seniorki. Opowiedziały o kilku niebezpiecznych sytuacjach, do których doszło na chodnikach, skrzyżowaniach chodników ze ścieżkami rowerowymi i ścieżkach przeznaczonych dla pieszych i rowerzystów. Jedna z senierek została potrącona przez jadącego na rowerze, drugiej przydarzyło się groźne zdarzenie na skrzyżowaniu drogi pieszej z drogą rowerową na Piątkowie. Seniorki przypomniały też o problemie przewróconych i porzuconych w różnych miejscach hulajnóg elektrycznych.

W ich ocenie w ostatnich latach poznańscy seniorzy stracili poczucie bezpieczeństwa na chodnikach. Mówiły, że rowerzyści jeżdżą za szybko, szczególnie gdy mają „z górki”, nie zważają też na seniorów, gdy droga jest współdzielona. Stwierdziły, że czasem seniorzy czują się pomijani, gdy budowana jest lub remontowana ścieżka rowerowa, a biegnący równoległe chodnik nie jest odnawiany.

Poprosiły o pomoc w rozwiązaniu sprawy zbyt dużych prędkości rozwijanych przez rowerzystów, poprawę bezpieczeństwa na niebezpiecznych skrzyżowaniach pieszo-rowerowych, edukację rowerzystów i lepsze oznakowanie. Powiedziały także, że w ostatnich latach znacznie poprawiło się zachowanie kierowców, którzy zauważają i sz-



FOT. POZNAŃSKIE INWESTYCJE MIEJSKIE

nują seniorów jako uczestników ruchu drogowego.

Relacjom senierek o niebezpiecznych zdarzeniach przysłuchiwali się radni oraz przedstawiciele policji, straży miejskiej i Zarządu Dróg Miejskich. Policja poprosiła, aby raportować o niebezpiecznych zdarzeniach do Komisji Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego, która spotyka się regularnie i często,

by rozmawiać właśnie o takich sprawach. Niebezpieczne miejsca lub sytuacje można zgłaszać np. za pośrednictwem Miejskiej Rady Seniorów. W wielu wypadkach można znaleźć rozwiązanie problemu i poprawić bezpieczeństwo np. przez dodatkowe oznakowanie poziome lub pionowe, doświetlenie czy ustawienie sygnalizatorów. Seniorzy powinni zgłaszać wszystkie

przypadki potrącenia przez rowerzystę, nawet jeśli sprawca odjedzie z miejsca zdarzenia. Po szybkim zgłoszeniu takiej sytuacji jest możliwe zidentyfikowanie rowerzysty za pomocą systemu monitoringu miejskiego. Problem porzuconych na chodnikach hulajnóg powinien z kolei zostać rozwiązany w najbliższych miesiącach, gdy w Poznaniu powstanie 270 punktów mikro-

bilności. Tylko w tych miejscach będzie można odstawić wypożyczoną hulajnogę po zakończeniu jazdy. Jeżeli użytkownik zostawi ją gdzie indziej, opłata za wypożyczenie będzie nadal naliczana.

Radni i seniorzy wyrazili chęć kolejnych spotkań poświęconych nie tylko bezpieczeństwu na drogach i chodnikach, ale także innym zagadnieniom.

Szymon Mazur

POZnań\* KONTAKT  
linia miasta

61 646 33 44

POZnań\* KONTAKT  
linia miasta

61 646 33 44

# Fakty i mity o odpadach

Czy wiemy, do jakiego rodzaju pojemnika powinien trafić każdy z naszych domowych odpadów? Wątpliwości rozwiewa Wydział Gospodarki Komunalnej Urzędu Miasta Poznania.



**Blistry po tabletkach wrzucamy do odpadów zmieszanych?**

**Tak. To jest fakt.** Blistry są specyficznym opakowaniem. Najczęściej składają się z plastiku i folii aluminiowej. Istnieje technologia pozwa-

lająca na oddzielanie jednego materiału od drugiego, jednak jest na tyle kosztowna i rzadka, że praktycznie nie jest stosowana w przedsiębiorstwach zajmujących się profesjonalnym recyklingiem. Dlatego puste

blistry wrzucamy do czarnego pojemnika na odpady zmieszane.

**Czy każdy papier wrzucamy do niebieskiego pojemnika?**

**Nie. To jest mit.** Do niebieskiego pojemnika mogą trafić stare zeszyty,



FOT.: WIGK URZĘDU MIASTA POZNAŃ (3)



kartony, czysty papier opakowaniowy, ulotki itp. Ważne, by był suchy i niezatłuszczony. Są jednak takie papierowe odpady, które bezwzględnie powinny trafić do pojemnika na odpady zmieszane! Są to m.in.: papier termiczny (w tym paragony), papier przebitkowy (kalka), papier do pieczenia, papier lakierowany, papier ścierny, chusteczki higieniczne i ręczniki papierowe.

**Czy potłuczone szklanki wrzucamy do zielonego pojemnika?**

**Nie. To mit.** Nie każdy wyrób ze szkła nadaje się do recyklingu. Ma

to związek ze składem chemicznym materiału i różnymi temperaturami topnienia. Dlatego np. uszkodzone szklanki, kieliszki czy naczynia żaroodporne powinny trafić do odpadów zmieszanych. Podobnie jest z kubkami, filiżankami, zastawą stołową z porcelany lub fajansu, szklanymi zniczami – wszystko to są odpady zmieszane. Do zielonego pojemnika możemy wrzucać tylko tzw. szkło opakowaniowe czyli butelki, słoiki i szklane opakowania po kosmetykach. *oprac. red.*

## POK na Dworcu Rataje już działa

Zakończył się remont budynku Dworca Rataje. Z końcem września ponownie zaczął działać odnowiony Punkt Obsługi Klienta Zarządu Transportu Miejskiego.

Dzięki wykonanym pracom klienci będą obsługiwani w znacznie lepszych warunkach. Wprowadzono m.in. udogodnienia dla osób z niepełnosprawnościami, a pomieszczenia zyskały wyższy standard. Klienci nie będą już musieli korzystać z ciasnego pomieszczenia zastępczego, które zlokalizowane było na tyłach budynku Tarasy Warty.

W trakcie prac wyremontowano m.in. poczekalnię i pomieszczenia socjalne. W budynku wydzielono nowe pomieszczenia pod najem (na parterze pojawiła się przeszklona przestrzeń, do której można wejść z poczekalni). Wyremontowano wszystkie toalety publiczne oraz wymieniono na nowe wszystkie instalacje: elektryczne, kanalizacyjne, przeciwpożarowe oraz służące klimatyzacji. W całym budynku dworca zamontowano także monitoring.



FOT. ZARZĄD TRANSPORTU MIEJSKIEGO

Miejsce obsługi klientów na Dworcu Rataje

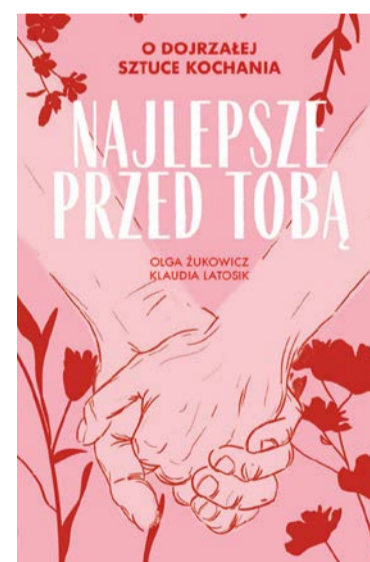
Punkt Obsługi Klienta został przystosowany do obsługi osób z niepełnosprawnościami. Wprowadzono w nim pętle indukcyjne, które w znaczący sposób poprawiają skuteczność działania aparatów słuchowych. W nowych wnętrzach zastosowano też oznaczenia fakturowe, czyli udogodnienia dla osób z niepełnosprawnością wzroku.

Osoby z niepełnosprawnościami będą mogły ponadto korzystać ze specjalnie obniżonego pulpitu przy okienkach do obsługi klienta. Tuż przy Punkcie Obsługi Klienta znajduje się czytnik kart PEKA, w którym można sprawdzić doładowanie biletu, tPortmonetki bądź dokonać transferu biletu na kartę. *oprac. red.*

## Najlepsze przed Tobą

Nakładem wydawnictwa Silver ukazał się poradnik seksuologiczny dla osób dojrzałych – *Najlepsze przed Tobą. O dojrzałej sztuce kochania.*

Autorkami książki są Olga Żukowicz i Klaudia Latosik – edukatorki seksualne oraz terapeutki, które razem prowadzą projekt edukacyjny o nazwie Srebrny Warkocz, skupiony na tematyce dojrzałej seksualności. Poprzez książkę autorki pragną zainspirować osoby dojrzałe do odkrywania i rozwijania własnej seksualności, nie tylko w duecie, ale także solo. Podtytuł poradnika może kojarzyć się z kultową książką Michaliny Wisłockiej – *Sztuka kochania*. Autorki przyznają, że jej praca i cały dorobek naukowy były jednymi z najważniejszych dla nich inspiracji do napisania tej książki. Książka została podzielona na trzy części: pierwszą – poświęconą sek-



sualności kobiet; drugą – mężczyzn; a trzecią – par. W każdym rozdziale trochę teorii i odniesienia do najnowszych badań, trochę rad i odpowiedzi, ćwiczenia, ważne podsumowania oraz subtelne ilustracje. *oprac. red.*

# Sztuka zdrowia i dobrego samopoczucia

**Poznańskie Stowarzyszenie Tai Chi działa aktywnie w naszym mieście, propagując system ćwiczeń zdrowotnych wywodzący się ze starożytnych Chin.**

Tai chi warto praktykować dla utrzymania zdrowia i sprawności, a także odprężenia. Służą temu sekwencje powolnych, delikatnych ruchów obracających i rozciągających całe ciało. Poznańskie Stowarzyszenie Tai Chi założyła grupa osób ćwiczących od wielu lat. Działają jako wolontariusze, środki na swoją działalność pozyskują ze składek członkowskich, współpracują z podobnymi grupami w kraju i za granicą. Stowarzyszenie jest członkiem Międzynarodowego Stowarzyszenia Akademii Tai Chi i LokHup – IATLA. Oprócz wspomnianych korzyści dla zdrowia fizycznego i psy-

chicznego, obecność na spotkaniach tai chi to także możliwość zawierania nowych znajomości, integracji. Poznańskie stowarzyszenie liczy około 200 osób. Sporą grupę uczestników ćwiczeń stanowią osoby w wieku senioralnym. Wojciech Jastrzębski, jeden z instruktorów-wolontariuszy, podkreśla, że siłą stowarzyszenia jest różnorodność ludzi pozytywnie zakręconych, a seniorzy należą do osób wytrwałych w ćwiczeniach. Ważne są też interakcje międzypokoleniowe. Zajęcia z Poznańskim Stowarzyszeniem Tai Chi odbywają się w różnych miejscach na terenie miasta, zazwyczaj są to szkoły lub domy kultury. Szczegółowe informacje można znaleźć na stronie stowarzyszenia: [moytaichi.pl](http://moytaichi.pl). Kontaktować można się mailowo: [poznan@moytaichi.pl](mailto:poznan@moytaichi.pl),

a także telefonicznie: 61 832 11 52 lub 784 650 104. Na zajęcia należy włożyć wygodny, niekrępujący ruchów strój i na zmianę wygodne sportowe obuwie. Zajęcia trwają od 1,5 do 2 godzin (z przerwą), odbywają się raz w tygodniu. Można przyjść na pierwsze zajęcia, zobaczyć, jak one wyglądają, i zdecydować o kontynuacji kursu. Dla senierek i seniorów ważne jest z pewnością, że forma ćwiczeń realizowanych przez Poznańskie Stowarzyszenie Tai Chi jest spokojna i nie wymaga od ćwiczącego dużej sprawności, a jednocześnie pomaga w utrzymaniu kondycji psychofizycznej. Przeciwwskazania zdrowotne właściwie nie istnieją. W razie wątpliwości przed rozpoczęciem ćwiczeń najlepiej skonsultować się z lekarzem. *oprac. red.*



Warsztaty tai chi z Benem Chungiem, Poznań 2019 r.

## Minibusem na Junikowo

Uruchomiona kilka tygodni temu linia autobusowa nr 122 umożliwia dojazd lub powrót z cmentarza na Junikowie, jeśli korzystamy z wejścia od ul. Cmentarnej.

Na początku września w Poznaniu uruchomiono dwa nowe połączenia autobusowe, umożliwiające dojazd do miejsc dotąd niedostępnych dla użytkowników komunikacji miejskiej. Dla senierek i seniorów szczególnie użyteczna może być linia nr 122 wyznaczona na Junikowie, umożliwia bowiem dojazd do bramy bocznej cmentarza, od strony parkingu na ul. Cmentarnej. Przystanek autobusowy znajduje się blisko bramy, w pobliżu jest ławka, na której można poczekać na przyjazd autobusu.

Trasa linii nr 122 prowadzi z pętli na Junikowie, a dalej ulicami: Grunwaldzką – Wieruszowską – Ziębicką – Grunwaldzką – Smoluchowskiego – Kamiennogórską – Dziewińską –



Linia autobusowa nr 122 obsługiwana przez minibus

Kmicica – Ścinawską – Grunwaldzką – Cmentarną – Cmentarna Parking, skąd autobusy wracają ul. Cmentarną i Grunwaldzką na Junikowo (autobusy kursują tylko w jednym kierunku).

Kursy odbywają się w dni robocze w godzinach 6.30–19 co 40 minut; w soboty, niedziele i święta co 40 minut w godzinach 10–19. By nie

czekać długo, warto wcześniej zaplanować przejazd, np. korzystając z aplikacji [jakdojade.pl](http://jakdojade.pl), Google Maps lub innej.

Linia obsługiwana jest przez tzw. minibusy, pojazdy mniejsze od normalnych autobusów, ale za to bardziej zwrotne, mogące wjechać i manewrować na wąskich, osiedlowych uliczkach. *oprac. szym.*

## Wyszukiwarka grobów

Na stronach Miasta Poznania działa wyszukiwarka umożliwiająca odnalezienie grobów osób pochowanych na cmentarzach w naszym mieście.

Mapy cmentarzy są połączone z wyszukiwarką miejsca pochowania, która dokładnie wskaże poszukiwane groby. Ponadto można zobaczyć i wydrukować plan dojazdu do danego miejsca. W wyjątkowych przypadkach mogą wystąpić sytuacje, w których informacja o grobie nie zostanie wyświetlona. Należy je zgłaszać na adres poczty elektronicznej lub telefonicznie do zarządców cmentarzy. Dane te są publikowane osobno dla każdego cmentarza, przy wynikach wyszukiwania.

Jak znaleźć informacje o grobie na cmentarzu? Na stronie głównej [pzn.pl](http://poznan.pl) klikamy w zakładkę „Dla mieszkańca”, następnie w dziale

„Tożsamość, historia, cmentarze” klikamy w link „Cmentarze – wyszukiwarka grobów”. Na szukanej stronie po kliknięciu w zakładkę „Wyszukiwarka” pojawia się formularz, w którym umieszczamy dane potrzebne do znalezienia grobu: imię, nazwisko, data pogrzebu. Wystarczy podać dowolne kryteria z tej listy – np. samo nazwisko lub fragment daty, ale wtedy lista znalezionych nazwisk będzie odpowiednio dłuższa. Jeśli będzie dłuższa niż 100 osób, system wyświetli komunikat z informacją o konieczności zawężenia kryteriów (np. dodania daty pogrzebu). Dla ułatwienia odnalezienia właściwej osoby system prezentuje również datę urodzenia. W przypadku znalezienia danych odpowiadających wpisanym założeniom uzyskujemy informacje o mogile (grób pojedynczy, grób rodzinny, liczba pochowanych osób). *oprac. red.*

REKLAMA

Pogotowie pogrzebowe  
24h / tel. 516 067 066  
[www.arka-pogrzeby.pl](http://www.arka-pogrzeby.pl)



**ARKA**  
USŁUGI POGRZEBOWE

Zapewniamy wsparcie  
w trudnych chwilach.  
Woźna 13A, 60-711 Poznań

# Taniec to życie

Rozmowa z dr Olgą Kuźmińską – laureatką nagrody „Najlepszy przyjaciel seniorów” 2023 w konkursie Miejskiej Rady Seniorów

**Jakie znaczenie ma dla Pani ta nagroda?**

/.../ za inicjatywy na rzecz seniorów, zwłaszcza terapię tańcem, którą prowadzi w Domu Kultury „Orle Gniazdo”, a wcześniej w Uniwersytecie Trzeciego Wieku, za telewizyjne lekcje gimnastyki i tańca w czasie pandemii, za liczne występy dla osób starszych, za osobisty przykład aktywności fizycznej dającej radość i uśmiech... – z uzasadnienia MRS. Ogromne. Bo to jest podsumowanie mojej działalności senioralnej. A z seniorami pracuję już bardzo długo, bo 23 lata. To szmat czasu.

**A skąd się wziął taniec w Pani życiu?** Podobno tańczyłam od dziecka. A kiedy miałam 10 lat, poszłam do Państwowej Średniej Szkoły Baletowej w Poznaniu. Kiedy ukończyłam tę szkołę, to miałam dylemat: tańczyć czy studiować? Miałam koleżankę, która wybierała się na studia i zachęcała mnie – „Chodź, idziemy do Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego”. Egzamin były trudne dla nas, bo były to egzaminy sportowe.

**Udało się?**

Tak, dałyśmy radę. I tak zaczęła się moja przygoda ze sportem, a szczególnie z gimnastyką artystyczną, którą w 1991 roku opisałam w „Podręczniku gimnastyki artystycznej”. Po studiach pracowałam w macierzystej uczelni i przez 32 lata byłam kierownikiem Zakładu Ćwiczeń Muzyczno-Ruchowych, a w sumie pracowałam w uczelni przeszło 41 lat. Oprócz pracy dydaktyczno-naukowej tworzyłam ze współpracownikami zakładu programy artystyczne, które były przedstawiane na wszystkich uczelnianych uroczystościach. Gdy w 2019 roku AWF obchodziła 100-lecie (już wówczas nie byłam jej pracownikiem), poproszono mnie o przygotowanie programu artystycznego dla absolwentów. Udało się, bo do dzisiaj dostaję gratulacje, a w podziękowaniu dostałam „Medal 100-lecia AWF im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu”. Rok później zostałam „Superseniorem Poznańskiego Sportu”. **Była Pani prekursorką różnych form ruchowych. Skąd inspiracje?** W 1969 roku moja uczelnia wysłała mnie na kurs do Szwajcarii, do

Bazyli. Tam poznałam różnorodne formy ruchu tanecznego. Podpatrywałam, uczyłam się, zapisywałam kroki taneczne. Byłam też na kursach w Austrii, w Szwajcarii i w Niemczech. Po powrocie do kraju dzieliłam się tanecznymi umiejętnościami na kursach organizowanych dla nauczycieli wychowania fizycznego i trenerów tańca. W 1976 roku do Polski przywiozłam gimnastykę jazzową. A potem, gdy w świecie pojawił się aerobik, to w 1982 roku telewizja zaproponowała mi współpracę i tak zostałam prekursorką ogólnopolskich aerobikowych programów telewizyjnych.

**W smutnych i szarych latach 80. dodawała Pani życiu trochę koloru.**

Wtedy powstał pierwszy cykl programów realizowanych przez Telewizję Poznań dla anteny ogólnopolskiej pod nazwą „Aerobik – taniec i gimnastyka”. Potem był drugi cykl: „Tańcz i ćwicz z Olgą” i trzeci – „Olga proponuje”. W sumie to było przeszło 70 programów. To był dla mnie cudowny czas, bo ludzie moje programy przyjmowali bardzo pozytywnie. Po wielu latach, a konkretnie w 2020 roku, TVP 3 zaproponowała mi przygotowanie ćwiczeń dla seniorów i razem z Rajem Seniora występowałyśmy w „Starszakach”.

**Czym dla Pani jest taniec?**

Chyba moim życiem. Skoro tańczyłam od dziecka do dzisiaj. A mam już 82 lata. Tak, taniec jest dla mnie wszystkim. Ale nie tylko dla mnie, bo moja przyjemność jest wtedy, kiedy mogę się tańcem dzielić, kiedy daję radość innemu człowiekowi. I dlatego od wielu lat prowadzę różne zajęcia taneczne. Kiedy byłam piękna i młoda (ze śmiechem), pracowałam z dziećmi w ówczesnym Pałacu Kultury, gdzie prowadziłam gimnastykę artystyczną i zespół taneczno-muzyczny Parada. Potem uczyłam studentów, no i w końcu prowadzę terapię tańcem dla seniorów.

**Jest Pani bardzo aktywna, zamiast odpoczywać na emeryturze. Dlaczego?**

Lubię robić coś dla innych. To także moja odskocznia. Mam trudną sytuację rodzinną. Mąż zmarł w wieku 45 lat. Musiałam zająć się dziećmi. Potem miałam ciężko chorą mamę.



FOT. WOJCIECH BIEDAK

Olga Kuźmińska w tańcu na Targach Viva Seniorzy 2023

Opiekowałam się nią. Mam dwie córki. Jedna jest w Szwajcarii, prowadzi takie zajęcia jak ja, ale lepiej ode mnie. I mam drugą córkę, która jest chora na stwardnienie rozsiane. Choruje od wielu lat i obecnie jej stan jest bardzo ciężki. Praca to moja odskocznia, żebym się psychicznie nie załamała. A poza tym mam ogromne szczęście do ludzi i oni dodają mi sił na działanie w tej jesieni mojego życia.

**Na czym polega terapia tańcem?**

Różni instruktorzy to różnie prowadzą. Moja terapia tańcem to ćwiczenia różnorodne. Zaczynam od integracji, żeby wciągnąć wszystkich do wspólnej zabawy. Potem muszą być ćwiczenia na wszystkie partie mięśniowe. W różnych pozycjach. Dopiero po tych ćwiczeniach robię krótkie układy taneczne, które trzeba zapamiętać i powtarzać, więc wzmacniają także pamięć. A ja ćwiczę cały czas z grupą.

**Jakie są inne zalety terapii tańcem?**

**Jak mógłbym zachęcić moje osiedlowe sąsiadki?**

Terapia tańcem to radość dla ducha i dla ciała. To bardzo ważne. To także radość ze spotkania z ludźmi. Niech pan im powie, żeby wyszły z domu i mniej przesiadywały przed telewizorem. Terapia tańcem może dać im dobrą kondycję fizyczną na długie lata.

**A co się kryje za nazwą Raj Seniora?**

Z rajem kojarzą się pozytywne myśli, prawda? Raj Seniora to grupa taneczno-kabaretowa, którą założyłam w Domu Kultury „Orle Gniazdo”, gdzie jest wspaniała atmosfera, nie tylko dla seniorów. Proszę to podkreślić! Ta grupa wyłoniła się z terapii tańcem, na którą przychodzi wiele osób. Kiedy zobaczyłam, że coraz więcej pań wspaniale ćwiczy, to pomyślałam, że szkoda by było tych umiejętności nie pokazać. Tak narodził się Raj Seniora. Panie są młodsze ode mnie, ale wszystkie to seniorki.

**Widziałem występ Pań na targach Viva Seniorzy, przyjęty entuzjastycznie. Ale to wymaga jednak odwagi, przełamania się, to są publiczne występy.**

No tak. Na początku było trudno. „Nie, ja nie będę”, „Nie, ja nie mogę” – mówiły panie. „Będziesz mogła” – odpowiadałam. Mało tego, przekonałam również panie do występów indywidualnych. Moje panie śpiewają także swoje własne piosenki i tworzą własne teksty. One robią to wspaniale! Z programami pokazujemy się w różnych miejscach, najczęściej w domach pomocy społecznej. I muszę powiedzieć, że jak się widzi lzy wzruszenia i podziękowania, to jest to dla nas najpiękniejsza nagroda. Proszę mi uwierzyć, że nie ma lepszej.

**Jak Pani dba o siebie, o swoją formę?**

Może się pan zdziwi, ale na wiele rzeczy nie mam czasu. Nie chodzę do kosmetyczki, a do fryzjerki tylko dwa razy w roku. Staram się wysypiać, ale często mam takie emocje, że to jest trudne. Gdy nie mam zajęć, to sama ćwiczę rano 15–20 minut. Dużo czasu poświęcam rodzinie. Niestety dla przyjaciół mam mało czasu, bo... jestem okropną pracoholiczką.

**Pani rady dla seniorów? Jak powinniśmy dbać o siebie?**

Dbajcie o siebie lepiej, niż ja to robię (śmiech). Polecam spacerować i ćwiczenia. Koniecznie! Ale to wcale nie musi być taniec. To może być jazda na rowerze, pływanie, gimnastyka. Ale koniecznie jakaś forma ruchu. I najważniejsze – wyjść z domu. Spotykać się z ludźmi. I jeszcze ważniejsze – życzliwość dla drugiego człowieka. To jest moja recepta.

**A co, poza zdrowiem, jest ważne w życiu?**

Miłość, przyjaźń i zaufanie. Chyba tak. Może to są banalne słowa. Miłość – każdy chce kochać i być kochany. Przyjaciół nie ma się za dużo, a jeżeli są, to trzeba ich cenić. Zaufanie do człowieka jest ważne. Może to są slogany, ale dla mnie mają dużą wartość.

**Rozmawiał: Wojciech Biedak**

## Zamkowe atrakcje

Centrum Kultury Zamek przygotowało liczne wydarzenia w listopadzie. Wśród nich koncerty, spotkania literackie i pokazy filmowe.

### Zwiedzanie Zamku

Zwiedzanie dla seniorów z przewodnikiem – 14.11, g. 11, 15.11, g. 18, zwiedzanie zamku z przewodnikiem – 15.11, g. 18, zwiedzanie zamku z latarkami – 22.11, g. 20, rodzinne zwiedzanie z przewodnikiem – 26.11, g. 13.30. Zbiórka: Hol Wielki, bilety na wszystkie oprowadzania: 15/12 zł. Na zwiedzanie Zamku z kartą OK Poznań obowiązują darmowe wejściówki, do odebrania w kasie CK Zamek tydzień przed wydarzeniem.

### Kino Pałacowe

10.11, g. 20.30 – 100-lecie Warner Bros: *Wielki Gatsby* (sala 1, bilety: 21/18 zł), 11.11 – Dzień Kina Polskiego (sala 1 i 2, bilety: 11 zł), 14–19.11 – 15. Short Waves Festival, 14.11, g. 19 – Kino wokół fotografii: *Sowieckie przystanki autobusowe* (sala 2, bilety: 19/16 zł), 18.11, g. 18.55 – Met Opera Live 2023/2024: X: *The Life and Times of Malcolm X* (sala 1, bilety: 60/50 zł), 19.11, g. 20 – 100-lecie Warner Bros.: *Oczy szeroko zamknięte* (sala 1, bilety: 21/18 zł), 21.11, g. 19

– Alternatywka: *Samsara* (sala 1, bilety: 21/18 zł), 23–26.11 – Przegląd Nowego Kina Rumuńskiego (sala 1 i 2, bilety: 21/18 zł), 25.11, g. 18.45 – Krótka Historia Polskiego Kina: *Przypadek* (sala 1, bilety: 18 zł), 26.11, g. 14 – Wystawa na ekranie: *Pocałunek Klimta. O obrazach mistrza Secesji Wiedeńskiej* (sala 2, bilety: 30/27 zł).

DKF Zamek: 8, 15, 22, 29.11, g. 19.30 (sala 1, bilety: 14 zł). Szczegółowy repertuar dostępny na: kinopalacowe.pl

### Spotkania

28.11, g. 17 – Uniwersyteckie Wykłady na Zamku: *Na barkach gigantów – sztafeta pokoleń w Poznańskiej Szkole Matematycznej* – wykład dra Bartosza Naskręckiego (Sala pod Zegarem, wstęp wolny)

### Literatura

7.11, g. 18 – Aleja Praw Kobiet: *Ten się śmieje, kto ma zęby* – spotkanie autorskie z Zytą Rudzką (Sala Wielka, bilety: 5 zł), 16.11, g. 18 – Zamkowy Klub Książki #46, Kierunek Rumunia: spotkanie wokół powieści Filipa Floriana *Dni króla* (sala 304, wstęp wolny, zapisy: tel. 61 646 52 90) 23.11, g. 18 – Zamek Czyta: *Luka. Jak wstyd i lęk dziurawią nam język* – spotkanie autorskie z Jagodą Ratajczak (bilety: 5 zł),

30.11, g. 18 – Aleja Praw Kobiet: *Samotne oceany. Historia Krystyny Chojnowskiej-Liskiewicz, pierwszej kobiety, która opłynęła świat solo* – spotkanie autorskie z Pauliną Reiter (Sala Wielka, bilety: 5 zł)

### Imieniny Ulicy Święty Marcin

11.11 – Imieniny ulicy Święty Marcin (szczegółowy program na: ckzamek.pl)

### Wystawy

*Obok i w. O peryferiach Poznania w fotografii*, czynna do 14.01.2024 (Sala Wystaw, bilety: 17/22 zł)

*Kamień, powietrze, światło. Zamek w centrum* – wystawa towarzysząca *Obok i w. O peryferiach Poznania w fotografii*, czynna do 19.11 (Hol Wielki, wstęp wolny)

Andrei Loginov, *Charomushki odysey 1930–2022*, czynna do 19.11 (Galeria Fotografii pf, obowiązują bilety na zwiedzanie Zachodniego Skrzydła Zamku)

*Gdzie zamieszkaż?*, czynna od 21.11 do 14.01.2024 (Hol Wielki, wstęp wolny), kuratorka: Maria Fenrych, współpraca: Jakub Alejski, grafika: Krzysztof Baran

Szczegóły: CK Zamek, ul. Św. Marcina 80/82, informacja: tel. 61 646 52 72, www.ckzamek.pl



Bamberka na paradzie świętomarcinińskiej



Imieniny ulicy Święty Marcin

## Listopad w Bibliotece Raczyńskich

Spotkania z podróżnikami, spacer śladami Kazimierza Iłkowi-czówny i promocja książki *odnalezioną po latach*. Biblioteka Raczyńskich przygotowała w tym miesiącu wiele atrakcji dla miłośników literatury i historii.

Harmonogram wydarzeń: 7.11, g. 11 – *Z Iłłą po Jeżycach – spacer*. Wyruszając spod kamienicy przy ul. Gajowej 4, rozpoczniemy spacer z tomikiem wierszy Iłły w rękę. (Obowiązują zapisy: illa@bracz.edu.pl, tel. 61 855 12 44), 7.11, g. 18 – promocja książki *Labirynt* Przemysława Bystrzyckiego (Biblioteka Ra-

czyńskich, pl. Wolności 19, sala 1). W setną rocznicę urodzin pisarza biblioteka prezentuje powieść *Labirynt* – dotąd niepublikowaną, zachowaną w archiwum literackim pisarza. Fragmenty powieści przeczyta Janusz Andrzejewski z Teatru Nowego w Poznaniu. 9.11, g. 18 – rozmowa o twórczości poetyckiej z Pawłem Kuszczynskim – poetą, krytykiem literackim, prezesem Zarządu Związku Literatów Polskich Oddział w Poznaniu (Biblioteka Raczyńskich, Filia Sztuki, pl. Wolności 19, sala 5), 13.11, g. 18 – koncert z okazji Święta Niepodległości (Biblioteka Raczyń-

skich, pl. Wolności 19, sala 1), 14.11, g. 18 – *Miasto przyszłości na smutno. Życie blokowisk* (Biblioteka Raczyńskich, Filia Sztuki, pl. Wolności 19, sala 5), 15.11, g. 18 – *W.B. Yeats. Stulecie noblowskie* – wieczór poezji i wspomnień o poecie (Biblioteka Raczyńskich, Filia Sztuki, pl. Wolności 19, sala 5), 16.11, g. 18 – *Sztuk-mistrze* – spotkanie o sztuce książki z Dominiką Świątkowską i Marcinem Lenarem (Filia Sztuki), 17.11, g. 18 – *Klub Książki u Raczyńskich* – spotkanie specjalne z literaturą hindi (Filia Sztuki), 21.11, g. 16 – *Wtorek dla seniora. Ziołowe andrzejski* (Filia

Sztuki, obowiązują zapisy: tel. 61 885 89 18), 22.11, g. 18 – *Strony fotografii*, spotkanie z Weroniką Wronecką (Filia Sztuki), 23.11, g. 18 – XXXV Spotkanie z Arcydziełem. *Statut Jana Łaskiego* (Filia Sztuki), 24.11, g. 18 – *Klub książki u Raczyńskich*. „Historie cmentarne” *Borisa Akunina*, 25.11, g. 12 – *Dómek Szpeniolka*, czyli „Chata Puchatka po poznańsku

z *Juliuszem Kublem* (Filia Sztuki), 29.11, g. 11 – oprowadzanie dla seniorów po Bibliotece Raczyńskich (zapisy@bracz.edu.pl i tel. 61 885 89 55), 29.11, g. 19 – *Nocne czytanie Klubu książki u Raczyńskich* – spotkanie z powieścią *Wypiór* Grzegorza Uzdąńskiego (Filia Sztuki). Szczegóły: Biblioteka Raczyńskich, tel. 61 885 89 09, www.bracz.edu.pl •

**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.

## Teatr Muzyczny w listopadzie

### Paderewski i poezje

*Skrzypek na dachu* to jeden z najsłynniejszych broadwayowskich musicali. Perypetie rodziny mleczarza Tewiego opowiedziane są na tle losów dwóch społeczności zamieszkujących rosyjską wioskę Anatewkę. Rosjanie i Żydzi współistnieją tu, starając się nie wchodzić sobie w drogę. Pełna ujmującej pogody i optymizmu postawa życiowa głównego bohatera zabarwia tę liryczną i piękną opowieść filozoficzną nutą rozważań o podstawowych wartościach życia i znaczeniu tradycji. Spektakl barwny, roztańczony, pełen muzycznych przebojów, które pozostają w uszach jeszcze długo po wyjściu z teatru. Teatr Muzyczny zaprasza na spektakle: 2.11, g. 19; 3.11, g. 11 i 19; 4.11, g. 14 i 18. Bilety: 50–140 zł.



FOT. PIOTR PASIECZNY FOTOBUEÑO

**Skrzypek na dachu**

Jan Polński. Spektakle: 10.11, g. 11 i 19; 11.11, g. 15 i 19; 12.11, g. 15. Bilety: 50–140 zł.

### II Paderewski Festiwal

Teatr Muzyczny zaprasza w dniach 9–13 listopada na drugą edycję festiwalu poświęconego Paderewskiemu. W ramach wydarzenia odbędą się koncerty i wykłady przybliżające biografię Paderewskiego oraz jego twórczość. Prezentacje odbędą się w instytucjach kultury nie tylko w Poznaniu, ale także na terenie powiatu poznańskiego, m.in. w Ośrodku Kultury w Komornikach i Zamku w Kórniku, a także w miejscach związanych z pamięcią o Paderewskim, takich jak Sala Biała Urzędu Miasta, pałac Działyńskich, hotel Bazar, oraz w Teatrze Muzycznym. II Paderewski Festiwal odbędzie się w dniach 9–13 listopada. Rozpocznie się 9.11 o g. 18.30 wykładem prof. Haliny

Lorkowskiej i koncertem w Bazarze (bezpłatne zaproszenia, Centrum Informacji Kulturalnej), zakończy 12.11 o g. 11 Salonem Poezji z Aleksandrem Machalicą w Teatrze Muzycznym (bilety: 20 zł).

### Salon Poezji

Listopad to miesiąc szczególnie sprzyjający czytaniu poezji. Warto wziąć udział w 86. odsłonie Salonu Poezji Anny Dymnej. Jego gościem będzie aktor teatralny, filmowy i serialowy Tomasz Stockinger, który przeczyta poezję Kazimierza Przerwy-Tetmajera. Oprawę muzyczną przygotowuje Łukasz Krzemiński, oboista z orkiestry Teatru Muzycznego. Salon Poezji w Teatrze Muzycznym odbędzie się 18.11 o g. 11.45, bilety: 20 zł. Teatr Muzyczny, ul. Niezłomnych 1e, tel. 61 852 29 27

## Tajemnice archeologii i... architektury

**W Muzeum Archeologicznym trwa wystawa czasowa *Niezwykłe dzieje pałacu Górków, przedstawiająca losy pałacu, który od roku 1967 stanowi siedzibę muzeum.***

Na wystawie zaprezentowane są m.in. zabytki archeologiczne pochodzące z badań prowadzonych na jego terenie, starodruki, rękopisy oraz korespondencja pochodząca zarówno z kancelarii rodu Górków, jak i związana z późniejszym użytkowaniem budynku, archiwalia związane z pałacem: wizerunki malarskie i graficzne, fotografie archiwalne, korespondencja na temat odbudowy w okresie powojennym i publikacje na jego temat. Wystawa prezentowana jest w trzech salach ekspozycyjnych na parterze, można ją zwiedzać w cenie biletu do muzeum.

14.11 o g. 12 w muzeum odbędzie się spotkanie dla seniorów pt. *Porozmawiamy o... Nowe technologie w konserwacji zabytków*. Prelegentem będzie Jarosław Jaskulak, kierownik działu konserwacji zabytków, który przybliży zagadnienia związane z konserwacją zabytków. W trakcie wykładu uczestnicy będą mieli możliwość zapoznać się z wyposażeniem pracowni konserwacji zabytków, m.in. z zakupionym dzięki dotacji ministerialnej liofilizatorem. Będą mogli także wziąć

udział w badaniu składu obiektów metalowych. Zainteresowani są proszeni o przyniesienie własnego drobnego przedmiotu metalowego (pamiątka rodzinna, biżuteria itp.). Na wydarzenie nie obowiązują zapisy, a wstęp jest wolny.

Pod koniec listopada muzeum zaprasza na weekend tematyczny *W renesansowym Poznaniu*, związany z opisaną wyżej wystawą *Niezwykłe dzieje pałacu Górków*. Podczas imprezy edukacyjnej przybliżone zostaną różne aspekty kultury, sztuki i nauki epoki renesansu w formie pokazów, warsztatów i wykładów popularnonaukowych. 25.11, g. 12, wstęp na wykłady jest wolny.

Muzeum Archeologiczne w Poznaniu: Pałac Górków, ul. Wodna 27, tel. 61 852 82 51

**W Rezerwacie Archeologicznym Genius loci na Ostrowie Tumskim dobiega końca całoroczny projekt *Oblicza gotyku*.**

Jego podsumowaniem jest wystawa fotografii artystycznej wybranych zabytków architektury gotyckiej z terenu całej Europy, ze szczególnym uwzględnieniem bogactwa składającego się na pojmowanie katedry jako kwintesencji teologii, sztuki i architektury. Rezerwat Archeologiczny Genius Loci: ul. Posadzego 3, tel. 61 852 21 67

### Virtuoso

W listopadzie w Teatrze Muzycznym wiele wydarzeń wiąże się z postacią Ignacego Jana Paderewskiego. Znamy go z kart historii jako wybitnego kompozytora i pianistę, a także męża stanu, premiera RP i dyplomatę, który odegrał kluczową rolę w odzyskaniu przez Polskę niepodległości. By jednak zrozumieć, jak to osiągnął, warto poczuć, co czuły tłumy podczas jego koncertów... Musical *Virtuoso* pokazuje, jak rzucił publiczność na kolana. Był showmanem i kobiety za nim szalały. To także historia o miłości, zdradzie i przebaczeniu. O sile patriotyzmu i determinacji w dążeniu do spełnienia marzeń. Spektakl powstał dzięki polsko-amerykańskiej współpracy. Autorem libretta i muzyki jest Matthew Hardy, a reżyserem Jerzy

## Poznaniacy na krańcach świata

**W sobotę 18.11 o g. 10 i 15 odbędą się dwa spacery z przewodnikiem z grupy *Popoznaniu.pl* pod hasłem *Poznaniacy na krańcach świata*. Poznamy na nich losy słynnych poznańskich podróżników.**

Przemierzmy z nimi prawie wszystkie kontynenty i dotrzemy na krańce świata. Przekonamy się,

że poznańska solidność i zaradność mogły się przydać nawet w środku równikowego lasu, że podróżników z naszego miasta cechowało wyjątkowo ludzkie spojrzenie na rzeczywistość i duża wrażliwość, wreszcie, że podróżnicy ci mieli w sobie mnóstwo fantazji, porywając się na niejedno szaleństwo. Opowiemy historie osób, które w szeroki świat

ruszały z naszego miasta. Wszystkie historie wydarzyły się naprawdę, mimo że przypominają scenariusze przygodowych filmów. Start: pl. Cyryla Ratajskiego; przewodnik: Piotr Ciesielski, spacer w konwencji Free Walking Tours, udział bezpłatny, przewodnikowi można podziękować napiwkami.



FOT. MUZEUM ARCHEOLOGICZNE

## W Bramie Poznania i nie tylko...

Poznańskie Centrum Dziedzictwa zaplanowało na listopad wiele wydarzeń.

Są wśród nich przygotowane specjalnie z myślą o seniorach. 15.11 o g. 16 odbędzie się oprowadzanie po Bramie Poznania dla seniorów z przewodnikiem pt. *Ostrów Tumski przez wieki*. Wstęp jest wolny, obowiązują zapisy: tel. 61 647 76 34. Oprowadzanie jest okazją do spotkania z historią i ciekawą formą spędzenia wolnego czasu. 23.11 o g. 17 zaplanowano oprowadzanie po Bramie Poznania dla osób z dysfunkcją wzroku, z cyklu *Wszystko jasne!* Zapisy: tel. (również SMS): 531 250 840, osobiście w Bramie Poznania lub wysyłając e-mail na adres: szef.zmiany@pcd.poznan.pl. Wstęp wolny. Seniorów zaprasza także Centrum Szyfrów Enigma przy ul. Święty Marcin 78. W sobotę 18.11 o g. 12



FOT. POZNAŃSKIE CENTRUM DZIEDZICTWA

odbędzie się oprowadzanie po budynku Collegium Martineum pod hasłem *Początki nowej władzy*. Wycieczka jest przeznaczona dla młodzieży i dorosłych. Uczestnicy zwiedzą gmach dawnego Komitetu Wojewódzkiego PZPR i dowiedzą się m.in., jak funkcjonowało wojewódzkie serce partii i gdzie rezydował I sekretarz. Wstęp wolny. 28.11 o g. 15.30 CSE zaprasza

seniorów na bezpłatne zwiedzanie ekspozycji z przewodnikiem. To szansa na zapoznanie się z najnowszą i najnowocześniejszą wystawą multimedialną w Poznaniu. By wziąć udział w zwiedzaniu, trzeba odebrać bezpłatne bilety dostępne w kasie CSE lub przez rezerwację: tel. 61 888 45 12. Szczegóły: Centrum Szyfrów Enigma, tel. 61 888 45 12, www.csenigma.pl.

## Premiera płytowa w Poznaniu



FOT. MAT. PRASOWE

Na początku listopada w Poznaniu odbędzie się światowa premiera płyty *Lilith Abi*. To wynik współpracy tria Bastarda z wybitnymi serbskimi artystkami: Katariną Aleksić (pomysłodawczyni projektu) oraz Branislavą Podrumac. Muzyka in-

spirowana jest głębokim, mistycznym-symbolicznym wymiarem kołysanek. Bazując na prostych, tradycyjnych melodiach z różnych stron świata, artyści snują opowieść o uniwersalnych emocjach ukrytych w ich tekstach. *Lilith Abi*

przenosi słuchacza w rzeczywistość zawieszoną pomiędzy jawą a snem, pomiędzy życiem i śmiercią. Towarzystwo Muzyczne im. Wieniawskiego, tel. 61 852 26 42, 61 855 35 97. 5.11, g. 18, Sala Biała Bazaru Poznańskiego, bilety: 30 zł.

## Śpiewanki w schronie

Od kilku lat w Schronie Kultury Europa w Poznaniu przy ul. Rolnej 24, zawsze we wtorki i zawsze o g. 17, odbywają się spotkania z piosenką i muzyką graną na żywo przez senioralny zespół Klika, czyli Sami Znajomi Prezesa. Wszystkie

teksty piosenek są wyświetlane na ekranie. Goście, śpiewając, uczą się wspólnie z muzykami piosenek zespołu. Jest także szansa na indywidualne prezentacje muzyczne i literackie. 7.11 odbędzie się wieczór pamięci o tych, co odeszli, 14.11

– wieczór piosenek patriotycznych i wojskowych, 21.11 – *Karuzela z Piosenkami*, 28.11 – *Mojemu miastu i jego mieszkańcom* – benefis artystyczny 65-lecia działalności artystycznej Zbigniewa Rotha, poznańskiego poety i kompozytora. Wstęp na wydarzenia jest wolny. Szczegóły: Schron Kultury Europa, tel. 604 853 782.

## W gorącej Palmiarni

Palmiarnia Poznańska zaprasza seniorów przez cały miesiąc, a szczególnie we wtorki, gdy w ramach akcji *Wtorki Seniora* bilety dla osób 60+ są w cenie 4 zł. 21.11 o g. 11 odbędzie się na spacer dla seniorów z przewodnikiem wśród roślinności.

Godzinne zwiedzanie pawilonów przybliży bogatą kolekcję roślin pochodzących z różnych stref klimatycznych, w tym tropikalnej, subtropikalnej, śródziemnomorskiej.

Na spacer wymagana jest wcześniejsza rezerwacja: tel. 514 652 476, 510 674 848, liczba miejsc jest ograniczona. Bilety dla seniorów: 4 zł.

10–11 listopada w Pawilonie III Palmiarni odbędzie się Poznański Dzień Jeża. Podczas dwóch dni wydarzenia będzie można dowiedzieć się więcej na temat dzikich zwierząt żyjących w mieście, ze szczególnym uwzględnieniem jeży. Poza tym do końca listopada prezentowana będzie związana z tym tematem wystawa edukacyjna. Dni Jeża w Palmiarni odbędą się we współpracy z Polskim Stowarzyszeniem Ochrony Jeży „Nasze Jeże”. Wstęp na wydarzenie w cenie biletu do Palmiarni. 1 listopada Palmiarnia będzie zamknięta dla zwiedzających, natomiast 11 listopada będzie otwarta w godzinach 9–17. Bilety: 12/16 zł.

## Za PAN brat z nauką



Poznański oddział Polskiej Akademii Nauk zaprasza w listopadzie na sesję naukową z cyklu *Dwugłos Nauki* pt. *Przemoc, agresja i obrona*.

Usłyszymy wykłady: *Wojna jako forma strategii społecznej. Perspektywa archeologiczna*, *Kultura a agresja i przemoc: rozważania z perspektywy psychologii między-*

*kulturowej*, *Problem kary śmierci w doktrynie Kościoła katolickiego* oraz *Agresja i przemoc w praktyce psychiatrycznej – uwarunkowania i konsekwencje*. W przerwie między wykładami oraz po ich zakończeniu odbędzie się dyskusja. 15 listopada, g. 10–14, pałac Działyńskich, Sala Turkusowa, II piętro, wstęp wolny. Szczegóły: poznan.pan.pl.

## Scena Robocza

Na swoje listopadowe wydarzenia zaprasza Scena Robocza. Spektakle odbywają się w Teatrze Ósmego Dnia przy ul. Ratajczaka 44. 9.11, o g. 18 i 20 oraz 10.11 o g. 18 i 20 spektakl *Niewidzialni* będący próbą odwzorowania codzienności osób niewidomych. Uwaga! Spektakl realizowany jest w zupełnej ciemności. 16.11 o g. 16 zobaczymy spektakl *Nie mów nikomu* o osobach

nieśłyszących, a 18.11 o g. 18 *Bromance* nt. bliskości między mężczyznami. 24, 25 i 26.11 o g. 19 spektakl lalkarski dla dorosłych *Puppetwall*. Ten spektakl zobaczymy w Studiu Scena Robocza przy ul. Wronieckiej 6. Bilety dla seniorów kosztują 30 zł, bilety normalne 40 zł. Szczegóły: Scena Robocza, kontakt: tel. 795 577 022, www.scenarobocza.pl.

## Zadbaj o ciepło

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. To program realizowany na podstawie umowy o dofinansowanie zawartej pomiędzy Miastem Poznań a Wojewódzkim Funduszem Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Poznaniu. Adresowany jest do osób, które spełniają określone kryteria dochodowe oraz posiadają tytuł własności do lokalu w naszym mieście. 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.

Dofinansowaniu podlegają również działania dodatkowe, takie jak wykonanie instalacji c.o., CWU, gazowej na potrzeby ogrze-

wania, wymiana okien i drzwi zewnętrznych. Zwrot kosztów można uzyskać także za sporządzenie dokumentacji projektowej. Nie można jednak uzyskać dotacji wyłącznie na działania dodatkowe. Wysokość dotacji uzależniona jest od dochodu.

Wzór wniosku dostępny jest na stronie [www.poznan.pl](http://www.poznan.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 na elektronicznej Platformie Usług Administracji Publicznej (ePUAP). Szczegółowe informacje można uzyskać w Wydziale Klimatu i Środowiska UMP lub pod numerem tel. 61 878 40 62.

## Na Srebrnym Fyrtlu



**Srebrny Fyrtel – Senioralne Miejsca Współpracy to przestrzeń dla osób w wieku dojrzałym, które chcą aktywnie uczestniczyć m.in. w kulturalnym życiu miasta i jednocześnie je tworzyć.**

Spotkania w Srebrnym Fyrtlu organizowane są w ramach kilku bloków tematycznych: *Zrozumieć świat* (spotkania poruszające m.in. tematykę bezpieczeństwa osobistego), *Jak dobrze i długo żyć na emeryturze* (spotkania o zdrowym stylu życia), *Głowę ćwicz* (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, śpiewu, którzy mają ochotę opowiedzieć o swojej pa-

sji i zarażać nią innych). W listopadzie na wszystkich chętnych czekają nowości, m.in. warsztaty fotograficzne, teatralne, a także o sztuce asertywności.

**Co, gdzie i kiedy?**

Spotkania będą się odbywać w każdy wtorek i czwartek listopada w blokach tematycznych rozpoczynających się o g. 10 i 12.30 w Pracowni Ekonomii Społecznej „Ładne rzeczy” przy ul. Św. Marcin 57 w Poznaniu. Udział w spotkaniach jest bezpłatny, obowiązują zapisy: tel. 61 842 35 09 (od pon. do pt. w g. 8–16). Kontakt: Centrum Inicjatyw Senioralnych, tel. 61 842 35 09. Inicjatorem projektu jest Miejska Rada Seniorów w Poznaniu, a współrealizatorem Centrum Inicjatyw Senioralnych.

## Telefoniczna rezerwacja wizyty w ZUS

Klienci mogą telefonicznie umówić się na wizytę w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych. Dotąd wizytę w placówce ZUS można było zarezerwować jedynie poprzez Platformę Usług Elektronicznych (PUE).

Podczas rozmowy klient powinien podać swoje dane – imię, nazwisko, PESEL lub serię i numer dokumentu tożsamości oraz numer telefonu komórkowego. Dodatkowo powinien również wskazać placówkę, w której ma się odbyć wizyta. Podczas umawiania wizyty ważne jest podanie tematu spotkania oraz dnia i godziny spotkania. W kolejnym etapie na podany podczas rozmowy numer telefonu klienci otrzymają wiadomość SMS z terminem oraz numerem rezerwacji wizyty. Wiadomość SMS zawiera 10 cyfr, które należy wpisać po przyjeździe do pla-



**ZAKŁAD UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH**

cówki ZUS na ekranie urządzenia do wydawania numerków.

Jeśli klient nie ma jeszcze konta na PUE, na wizytę może umówić się maksymalnie 6 dni wcześniej. W II Oddziale ZUS w Poznaniu telefonicznie można umówić się na wizytę pod numerem tel. 61 874 53 58.

**Dyżury telefoniczne pracownika ZUS:**

7.11, g. 8–10 dyżur telefoniczny: 61 286 01 38. Bezpiecznie, zdrowo, bezgotówkowo – jak dokonać zmiany sposobu wypłaty świadczenia.

16.11, g. 10–14 dyżur telefoniczny: 61 284 80 14. Porady w sprawach emerytalno-rentowych.

21.11, g. 9–11 dyżur telefoniczny: 61 437 43 21. Porady w sprawach emerytalno-rentowych.

**Dyżur stacjonarny w siedzibie ZUS**

8.11, g. 10–13 w siedzibie II Oddziału ZUS przy ul. Starołęckiej 31 poradę udzielać będą pracownicy NFZ (promocja zdrowia) i pracownicy PFRON (dostępność usług PFRON w kontekście pracy).

## Pogawędka z policjantem

Jak działają oszuści? Jak postępować w sytuacji zagrożenia? Gdzie szukać pomocy?

Policjanci z Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu udzielają porad telefonicznych 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. Jest możliwość umówienia się na indywidualne spotkanie z policjantem w siedzibie Centrum Inicjatyw Senioralnych (ul. Mielżyńskiego 24) w godzinach wtorkowych dyżurów (wcześniej należy zarezerwować termin wizyty, dzwoniąc na numer 887 666 508 we wtorki w g. 12–14).



## Policja dla seniorów

**Okres jesienno-zimowy w pełni. Zmniejszona widoczność, poranne mgły, opady i niska temperatura pogarszają warunki na drodze. Wielkopolska Policja apeluje o wzmoczoną uwagę.**

Szczególnie narażeni na niebezpieczeństwo są piesi, których nie chroni żadna osłona, jak w czasie jazdy samochodem. Najczęstszymi przyczynami wypadków z udziałem pieszych są m.in. wejście na jezdnię zza przeszkody, przejście przez jezdnię w miejscach do tego nieprzeznaczonych, przejście przez jezdnię na czerwonym świetle. W przypadku nagłego ataku zimy na chodnikach zalega śnieg, na którym można stracić równowagę i się przewrócić.

Warto zaopatrzyć się w elementy odbłaskowe, które zwiększają widoczność i mogą uchronić pie-

sze przed niebezpieczeństwem. Droga hamowania w niesprzyjających warunkach atmosferycznych znacznie się wydłuża. Leżące na drodze liście, marznące opady deszczu lub śniegu zwiększają zagrożenie. Jadąc samochodem, należy stosować zasadę ograniczonego zaufania do innych uczestników ruchu. Może się okazać, że chociaż sami stosujemy się do obowiązujących przepisów, ktoś inny jedzie ze zbyt dużą brawurą lub nieostrożnie i spowoduje wypadek, w którym to my będziemy poszkodowani.

Pamiętajmy, żeby w tym okresie zwiększyć czujność i zachować rozwagę. Może to nas uchronić przed zgubnymi skutkami zdarzeń drogowych. Musimy myśleć nie tylko za siebie, ale również za innych. Wyobraźnia i rozsądek mogą uratować nam życie.



## Nowa akcja CIS

W ramach tegorocznej edycji „Senioralnych” rozpoczynamy projekt skupiony na miejscach szczególnie przyjaznych społeczności senioralnej w naszym mieście. Wszystkich, którzy działają na rzecz osób starszych, zapraszamy do udziału w akcji.

Jej celem jest stworzenie poznańskiej mapy miejsc działających na rzecz osób starszych, których oferta uwzględnia potrzeby tej grupy społecznej i wyróżnia się na tle miejskiej oferty senioralnej. W ramach akcji nagrodzone mogą być miejsca użyteczności publicznej, instytucje, lokale, w których działają organizacje pozarządowe oraz firmy prywatne.

Stworzenie mapy będzie okazją do promowania szeroko pojętych działań na rzecz poznańskich senierek i seniorów oraz dostrzeżenie inicjatyw prosenioralnych. Celem akcji jest również zachęcenie seniorów do świadomego oraz aktywnego korzystania z miejskiej oferty, która stale się powiększa, oraz zachęcenia ludzi działających na rzecz osób starszych do poszukiwania nowych, inspirujących rozwiązań.

Podmiot ubiegający się o wyróżnienie musi mieć wyjątkową, oryginalną ofertę skierowaną do osób starszych, uwzględniającą w sposób szczególny potrzeby tej grupy, np.:

- organizować ciekawe, rozwijające wydarzenia dla senierek i seniorów,
- inicjować rozwiązania prosenioralne,
- być miejscem spotkań oraz integracji środowiska senioralnego,

## Senioralna Mapa Poznania

To projekt skupiony na miejscach szczególnie przyjaznych dla społeczności senioralnej. Kto otrzyma tytuł **Fest Miejscówki** i znajdzie się na wyjątkowej mapie?

\*cis POZnań\*



- aktywnie promować swoją ofertę wśród osób starszych,
- oferować atrakcyjne zniżki dla seniorów lub możliwość bezpłatnego udziału w wydarzeniach,
- dbać o przyjazną seniorom atmosferę, zapewniać profesjonalną i życzliwą obsługę,
- wprowadzić udogodnienia architektoniczne dostosowane do potrzeb osób starszych,
- współpracować z innymi podmiotami działającymi na rzecz seniorów.

Miejsca wyróżnione w ramach akcji otrzymają tytuł Fest Miejscówki i trafią na Senioralną Mapę Poznania. Zostaną również objęte przez CIS specjalnym pakietem promocyjnym. Wyróżnienie przyznawane będzie na rok. Podmioty będą mo-

gły złożyć wnioski o przedłużenie wyróżnienia na kolejny rok trwania akcji i pozostanie na Senioralnej Mapie Poznania. Uroczyste wręczenie wyróżnień będzie odbywać się raz w roku podczas inauguracji jesiennego cyklu wydarzeń „Senioralni. Poznań”. Wyróżnienia wręczać będzie Prezydent Miasta Poznania. We współpracy ze Studiem Kreatywnym UMP powstanie mapa z wyróżnionymi w ramach akcji miejscami, zawierająca informacje o ich ofercie. Mapa w wersji elektronicznej dostępna będzie na stronie internetowej CIS, w wersji papierowej – w siedzibie CIS.

Więcej informacji na temat akcji (w tym niezbędne dokumenty do zgłoszenia) znaleźć można na stronie: [centrumis.pl](http://centrumis.pl).

## Konsultanci cyfrowi

Centrum Inicjatyw Senioralnych poszukuje wolontariuszy i wolontariuszek do prowadzenia konsultacji cyfrowych.

Podczas spotkań uczyliśmy m.in. obsługi smartfonów, tabletów, laptopów, wyszukiwać informacje w internecie, korzystać z komunikatorów typu WhatsApp czy Messenger. Spotkania trwają około godziny, odbywają się w siedzibie Centrum Inicjatyw Senioralnych przy ul. Mielżyńskiego 24, od poniedziałku do piątku w g. 9–15. Czas pracy wolontariusza jest do uzgodnienia. Zapraszamy do współpracy osoby, które dobrze czują się w cyfrowym świecie, nie są im obce laptopy, me-

dia społecznościowe czy aplikacje w telefonie, a przede wszystkim lubią pomagać innym. Wolontariuszem może zostać każdy niezależnie od wieku. Wolontariuszom zapewniamy wsparcie, szkolenie przygotowawcze i stałą opiekę. Jeżeli jesteś osobą cierpliwą, pełną empatii, chęci do rozwiązywania cyfrowych problemów, masz trochę wolnego czasu do zagospodarowania, to w CIS czeka na Ciebie miejsce! Osoby zainteresowane wolontariatem cyfrowym w Centrum Inicjatyw Senioralnych mogą kontaktować się z Centrum pod numerem tel. 61 847 21 11 lub wysłać wiadomość na adres: [centrum@centrumis.pl](mailto:centrum@centrumis.pl).

## CIS zaprasza

Centrum Inicjatyw Senioralnych jest miejscem, do

którego może przyjść każdy zainteresowany tym, co dzieje się w mieście na rzecz osób starszych. Czekamy codziennie od poniedziałku do piątku, w g. 8–16, przy ul. Mielżyńskiego 24. Warto być z nami w kontakcie: tel. 61 847 21 11, warto zaglądać na naszą stronę internetową: [www.centrumis.pl](http://www.centrumis.pl) oraz profil facebookowy. Polecamy również zapisanie się do naszego newslettera.



## Centrum Medyczne Synexus

Ośrodek badań klinicznych Synexus zaprasza w listopadzie na bezpłatne badania oraz konsultacje lekarskie. Fibroscan to całkowicie bezbolesne badanie (podobne do USG), polegające na przyłożeniu sondy nad górną część wątroby.

Wyniki informują o stopniu zwłóknienia i stłuszczenia wątroby. Badanie dla kobiet i mężczyzn powyżej 45. r.ż.

Densytometria pozwala wykryć osteoporozę we wczesnym etapie jej rozwoju oraz określić stopień zaawansowania choroby.

Badanie dla kobiet w wieku 55–90 lat. Centrum poszukuje uczestników do badań klinicz-

nych w zakresie: łuszczykowego zapalenia stawów – od 18. r.ż. ze zdiagnozowaną chorobą, celiakią – 18.–80. r.ż. ze zdiagnozowaną chorobą, neuralgią półpaścową i pourazową – od 18. r.ż. z chronicznym bólem neuropatycznym, z otyłością – od 18. r.ż. z BMI > 27, ze zdiagnozowaną chorobą Crohna – od 18. r.ż. Zapisy: tel. 662 117 327. Infolinia czynna od poniedziałku do piątku w g. 8–15.

Centrum Medyczne Synexus, ul. Głogowska 31/33. Podmiot otrzymał certyfikat Miejsca Przyjaznego Seniorom w latach 2011–2022.

## Centrum Kriomedica

Centrum Kriomedica zaprasza na zajęcia grupowe prowadzone przez doświadczone fizjoterapeutki. Pokażą one, jak rozluźnić i wzmocnić okolice lędźwiowo-miedniczno-biodrowe oraz poprawić ukrwienie tej części ciała. Jest to szczególnie ważne dla senierek. Ćwiczenia te uruchamiają biodra, stawy krzyżowo-biodrowe i miednicę, mają również dobry wpływ na

rozluźnienie i stabilizację odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Pomagają zredukować ból stawów i mięśni oraz poprawić ruchomość całego ciała. Zajęcia odbywają się w środy i piątki. Szczegóły: Centrum Kriomedica, ul. Starołęcka 42, tel. 861 715 500, [www.kriomedica.pl](http://www.kriomedica.pl). Podmiot otrzymał certyfikat Miejsca Przyjaznego Seniorom w latach 2011–2022.

## Wielkopolskie Centrum Fizjoterapii

W ofercie centrum są m.in. konsultacje fizjoterapeutyczne, wizyty fizjoterapeutyczne (np. po urazach, zabiegach operacyjnych, w zespołach bólowych kręgosłupa, przy terapii blizn), fizjoterapia uroginekologiczna, onkologiczna, masaż leczniczy 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 terapie fizjoterapeutyczne oraz wszystkie zabiegi fizykalne. Szczegóły: WCF, ul. Łomżyńska 1, zapisy: tel. 692 750 222, 512 046 048. Podmiot otrzymał certyfikat Miejsca Przyjaznego Seniorom w latach 2011–2022.

## Med Polonia

W listopadzie w Med Polonii możesz skorzystać z promocyjnej ceny 25 zł na EKG spoczynkowe. Ponadto promocja 25% obowiązująca na badania laboratoryjne: morfologię, kreatyninę, glukozę, TSH, cholesterol całkowity, elektrolity (sód, potas). Z promocji moż-

na skorzystać we wszystkich naszych placówkach: ul. Obornicka, tel. 61 664 33 00; ul. Błacharska 2, tel. 61 664 33 34 i ul. Starołęcka 42, tel. 61 227 58 10. Podmiot otrzymał certyfikat Miejsca Przyjaznego Seniorom w latach 2011–2022.

# Rozgrywki ligowe w pełni

Okres jesienno-zimowy to czas, gdy wydarzenia sportowe przenoszą się na zamknięte obiekty. Na pełne obroty weszły już rozgrywki ligowe w sezonie 2023/2024, a poznanianki i poznaniacy do maja przyszłego roku mogą pojawiać się na halach, by kibicować rodzimym zespołom.

Udany sezon mają za sobą poznańskie akademickie, które w minionych rozgrywkach po fazie zasadniczej uplasowały się na trzecim miejscu. Choć przygodę z fazą play-off zakończyły na pierwszej rundzie, uznając wyższość Zagłębia Sosnowiec, to ubiegły sezon wiał sporo nadziei w serca kibiców. W minionych rozgrywkach poznański zespół, po kilku słabszych sezonach, w końcu mógł się pochwalić pozy-

tywnym bilansem (12 zwycięstw przy 8 porażkach). Gdyby udało się poprawić wynik z zeszłego sezonu, oznaczałoby to walkę o medale dla Enei Politechniki Poznań. O lepszym sezonie myślą także koszykarze Enei Basket Poznań, którzy po utrzymaniu się w 1. lidze w obecnych rozgrywkach chcą zrobić krok naprzód. Awans do fazy play-off będzie dla zespołu celem minimum. Drużyna przed sezonem została so-

lidnie wzmocniona, a jej szeregi zasilili m.in. doświadczony na tym poziomie ligowym zawodnik Hubert Pabian oraz występujący już w przeszłości w Poznaniu Piotr Wieloch. Tegoroczny sezon zapowiada się też bardzo ciekawie ze względu na brak wyraźnego faworyta. Składy wielu zespołów są wyrównane, co powinno zaowocować meczami z małymi różnicami punktowymi.

Z nastawieniem na walkę o awans do Ligi Centralnej do obecnego sezonu przystąpili szczyptorniści WKS Grunwald. Poprzedni sezon był pierwszym po reformie rozgrywek ligowych. Dla poznańskiego klubu powrót na zaplecze Superligi ma być pierwszym krokiem w przywróceniu czasów świetności zespołowi „wojskowych”, które przypadają na lata 70. i 80.



FOT. KONRAD CZAPRAKCI

Enea AZS Politechnika Poznań



FOT. LEPSZYPOZNAŃ.PIOTRFRYCHTER

Enea Energetyk Poznań



FOT. JAN JELIŃSKI

WKS Grunwald Poznań

## WYMIENIONE ZESPOŁY ROZGRYWAJĄ SWOJE MECZE DOMOWE:

- Enea AZS Politechnika Poznań – Hala Politechniki Poznańskiej, ul. Piotrowo
- Enea Energetyk Poznań / Enea Basket Poznań – Hala AWF Poznań (POSiR D), ul. Droga Dębińska
- WKS Grunwald Poznań – Hala SP 72, ul. Newtona

## Poznański Bieg Niepodległości

Ta impreza już na dobre zadomowiła się w kalendarium wydarzeń biegowych w naszym mieście. W przeszłości na sportowo świętowały prawdziwe tłumy, a impreza biła frekwencyjne rekordy. Pierwsza edycja biegu odbyła się w 2016 roku i limit 10 tys. startujących został wypełniony jeszcze przed terminem. Był to niezwykle udany debiut na biegowej mapie Polski. Kulminacja frekwencyjna nastąpiła podczas trzeciego Biegu Niepodległości, który odbył się w 2018 roku, w 100. rocznicę odzyskania niepodległości. Wówczas na starcie wydarzenia zameldowało się 25 tys. osób, tworząc największą biało-czerwoną flagę. W tym roku limit startujących wynosi 5 tys. osób, ale niezmienny



FOT. ARCHIWUM FUNDACJI RUNPOLAND.TOMASZ SZWAJKOWSKI

### Bieg Niepodległości

pozostaje dystans – 10 km, a także godzina startu – 11.11. Biegacze świętowanie rozpoczną startem przy ul. Grunwaldzkiej (koło ul.

Śniadeckich) i pobiegną w kierunku ul. Cmentarnej, gdzie na półmetku czeka ich nawrót w kierunku centrum.

jk

Kibice spragnieni siatkówki mogą z kolei śledzić poczynania siatkarek Enei Energetyka Poznań, które od kilku sezonów należą do czołówki 1. ligi. Po paru latach przerwy swoje mecze domowe rozgrywać będą ponownie w Hali AWF Poznań przy Drodze Dębińskiej. Być może w barwach młodego poznańskiego ze-

społu podziwiać będziemy przyszłe reprezentantki kraju. W reprezentacji Polski, która wywalczyła właśnie awans na igrzyska olimpijskie, występowały siatkarki z przeszłością w poznańskim zespole, jak choćby Agnieszka Korneluk (wcześniej Kąkolewska) czy Magdalena Jurczyk.

Janusz Krenc

## Zimowe Mistrzostwa Polski w pływaniu

W listopadzie Termy Maltańskie staną się areną zmagania w ramach Zimowych Mistrzostw Polski Seniorów i Młodzieżowców. To wydarzenie odbędzie się na poznańskim obiekcie po raz pierwszy.

Wśród startujących w mistrzostwach będzie można podziwiać najlepszych polskich pływaków, w tym rekordzistów Polski czy byłych olimpijczyków. Impreza wystartuje w czwartek 23 listopada i potrwa do niedzieli.

jk

## 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 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



**OK Poznań – Poznańska Złota Karta.** Nowy, rozszerzony program zniżkowy daje dostęp do wszystkich zniżek programu OK Poznań oraz specjalnych benefitów przewidzianych tylko dla poznanierek i poznaniaków w wieku 60+. „OK Poznań – Poznańska Złota Karta” dostępna jest w dwóch wersjach: elektronicznej – w aplikacji mobilnej i na stronie [www.okpoznan.pl](http://www.okpoznan.pl); w formie plastikowej karty, którą otrzymać można w Poznańskim Centrum Świadczeń (ul. Wszystkich Świętych 1, umówienie wizyty w PCS: tel. 61 646 33 44). Szczegółowe informacje: infolinia OK Poznań, tel. 61 250 90 90.

**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.**

**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. Zgłoszenia 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:** Justyna Furmaniak,

CIS, ul. Mielżyńskiego 24 (pon.-pt. w g. 8-16),

**Wydawca:** Wydawnictwo Miejskie Poznań, ul. Ratajczaka 44, 61-728 Poznań, [www.wmposnania.pl](http://www.wmposnania.pl), e-mail: [informator@wm.poznan.pl](mailto:informator@wm.poznan.pl), tel. 61 854 07 50

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



### Wielkopolskie Rodziny Katyńskie

wspomnienia  
historia  
pamięć

[historiamowiona.poznan.pl/katyn](http://historiamowiona.poznan.pl/katyn)



Ożywiamy pamięć.  
Nagrywamy rozmowy ze świadkami  
historii Poznania i Wielkopolski.

[pahm@wm.poznan.pl](mailto:pahm@wm.poznan.pl)

PARTNER PROJEKTU:



KRYMINAŁ  
DO POZNAŃ  
ŚLEDZTWO  
DO WZIĘCIA

Konkurs literacki  
na opowiadanie  
dziejące się w Poznaniu  
z cyklu „Kryminał do Poznania”

Hasło konkursu:  
**ŚLEDZTWO DO WZIĘCIA**

Najlepsze prace zostaną wydane drukiem  
w formie antologii pokonkursowej,  
a ich autorzy otrzymają nagrody pieniężne

Termin nadsyłania utworów:  
**do 2 stycznia 2024 r. (do g. 23:59)**

Prace konkursowe należy przysyłać na adres:  
**[konkurs.kryminal.poznan@wm.poznan.pl](mailto:konkurs.kryminal.poznan@wm.poznan.pl)**

Regulamin konkursu oraz formularz  
zgłoszeniowy dostępne są na stronie:  
[wmposnania.pl](http://wmposnania.pl) (w dziale „Wydawnictwo  
Miejskie Poznań/Konkursy i plebiscyty”)

WYDAWNICTWO  
MIEJSKIE  
POZNAŃ

POZnań\*

Biblioteka  
Raczyńskich

granda  
POZNAŃSKI FESTIWAL KINEMATY

RADIO  
AFERIA  
98,6

IKS kultura  
poznania.pl

IKS  
KULTURA  
W POZNAŃU

+ afisz  
bezpłatny miesięcznik  
LISTOPAD nr 11(385)/2023  
partner: [kulturapoznan.pl](http://kulturapoznan.pl)

ANTYCYPACJA  
SZTUKI

43

43. edycja Konkursu im. Marii Dąbrowskiej  
na Najlepszego Dyploma UAP

Wernisaż  
13 XI 2023 | 19:00

Pawilon 11  
Igllica MTP

13---19  
XI 2023

[konkursdabrowskiej.pl](http://konkursdabrowskiej.pl)

POZnań\* mtp

## W listopadowym IKS-ie

**Uwaga! Nadchodzi listopad pełen wydarzeń, które nawet największych zmarzluchów zmotywują do wyjścia spod kołdry. W IKS-ie proponujemy, na co warto się wybrać i...**

Przedstawiamy laureatów  
Plebiscytu na Człowieka Kultury  
i Wydarzenie Sezonu 2022/2023!

Tym razem w głosowaniu  
wzięła udział rekordowa liczba  
poznaniaków (i nie tylko),  
a zwycięzców mamy więcej niż  
zwykle, bo aż trzech!

Zapowiadamy Short Waves Festival,  
„Ale Kino!”, Erę Jazzu, oraz inne  
festiwale i wydarzenia, na których  
koniecznie trzeba być w listopadzie.

Rozmawiamy m.in. z Agnieszką  
Duczmał (z okazji 55-lecia  
Orkiestry Amadeus), piosenkarką  
Kasią Lins czy Bartoszem  
Żurawieckim.

A poza tym polecamy, gdzie warto  
bywać i co warto czytać, zanim  
nadejdzie mroźna zima.

oprac. red.

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