

SENIORALNY POZNAŃ

MIESIĘCZNIK
DLA SENIOREK
I SENIORÓW
GRUDZIEŃ 2023

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

TYTKA
SENIORA
wewnątrz numeru

www.centrumis.pl
nr 12 (48) 2023
Serwis miejski
m.poznan.pl

Święta przez cały grudzień!

W grudniu w Poznaniu na pewno poczujemy magię świąt. Zwyczajem jest, że w tym czasie targowiska, place i ryneczki przemieniają się w magiczne jarmarki, pełne świątecznych dekoracji i przyjemnych zapachów, a ulice oświetlają kolorowe światełka mrugające do nas jak gwiazdy na niebie.

W Poznaniu świąteczną atmosferę czuć już na każdym kroku. Kilka dni temu rozpoczęło się Betlejem Poznańskie, które zaprasza na dwa wielkie jarmarki na pl. Wolności i terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich. Na każdym z nich na gości w każdym wieku, a więc także na seniorów, czekają stoiska ze świątecznymi prezentami i pamiątkami, smakołykami z różnych stron świata i liczne wydarzenia kulturalne.

Po raz pierwszy w Poznaniu w mieście stanęły aż dwa młyńskie koła, czyli wielkie pionowe karuzele, które zabierają pasażerów na przejażdżkę wysoko ponad dachami domów. Z młyńskiego koła na pl. Wolności można podziwiać Stare Miasto i centrum, z tego na MTP zakamarki Łazarza, Grunwaldu, a nawet Jeżyc. Bilety kosztują 25 zł (pl. Wolności) i 35 zł (MTP).

Na świątecznym jarmarku na pl. Wolności znajdziemy także mniejsze karuzele: z reniferami, wenecką i świąteczny pociąg. Są też stoiska z grami zręcznościowymi i strzelnica. Wśród wystawców są producenci z Hiszpanii, Holandii, Francji, Niemiec, Polski i Włoch. Jak na świąteczny jarmark przystało, musi być grzane wino. Każdy powinien znaleźć coś dla siebie, bo serwowane będzie wino białe, czerwone i różowe, a także bezalkoholowe. Porcja kosztuje 18 zł. Organizatorzy przygotowali bogaty program kulturalno-artystyczny.



FOT. GRZEGORZ DEBINSKI

Będą warsztaty, koncerty i spektakle, a także spotkania ze Świętym Mikołajem (6.12) i odwiedziną Świętego Mikołaja z Laponii (11.12). Także tego dnia na pl. Wolności będzie można odebrać Betlejemskie Świąteczne Świąteczne Świąteczne mapping, czyli ruchome obrazy wyświetlane codziennie po zmroku na fasadzie Arkadii. Jarmark na pl. Wolności będzie czynny przez siedem dni w tygodniu w g. 11-21, z wyjątkiem Wigilii Bożego Narodzenia. W święta, 25 i 26.12 oraz 1.01 jarmark będzie

czynny od g. 13. Co ważne, potrwa aż do niedzieli 7.01! Szczegółowe informacje można znaleźć na stronie: betlejempoznanskie.pl

Drugi wielki jarmark powstał na terenie MTP. Zbudowano tam świąteczne miasteczko, w którym stanęło 100 stoisk ze wszystkim, co potrzebne na święta. Jest też domek Świętego Mikołaja, zjazdy na pontonach, karuzela wenecka, gadający Łoś Marcin, a nawet symulator lotu saniami oraz lodowisko z wypożyczalnią łyżew. Niedaleko, w pawilonie nr 2, znajduje się Wielka Fabryka Elfów

dla dzieci w wieku 3-10 lat, a w pawilonie nr 12, coś dla starszych, wystawa samochodów zabytkowych. Jarmark na MTP będzie czynny do 22.12, codziennie w g. 11-21, w soboty w g. 11-22. Szczegółowe informacje na stronie jarmark.poznan.pl. Wejście i wjazd na parking od strony ul. Głogowskiej.

Z jednego jarmarku na drugi można dojechać tramwajem. Do 23.12 w g. 16-22 będzie kursowała Świąteczna Bimba, czyli specjalny tramwaj linii nr 24. Pojedzie z Górczyna, ul. Głogowską, Matyi, Królowej Ja-

dwigi, Strzelecką, do Al. Marcinkowskiego. Bimba kursuje co 60 minut.

Na grudzień zaplanowano wiele świątecznych wydarzeń także w innych lokalizacjach. Po raz kolejny w Poznaniu zobaczymy zawody rzeźbienia w lodzie. 17. edycja popularnego POZnań Ice Festival odbędzie się w dniach 8-10.12 na ul. Święty Marcin, pod budynkami Alfę. Więcej informacji na stronie icefestival.pl.

Kiermasze świąteczne będą miały także swoją odsłonę dzielnicową. 3.12 odbędą się Mikołajkowe Urodziny Rynku Łazarzkiego (g. 11-13), z kolei 9 i 10.12 Jeżyce zapraszają na Rynek Rozmaitości Jeżyckich (sob., g. 16-22, niedz., g. 13-18). 16.12 zaś możemy się wybrać na VIII Jarmark Świąteczny na Wildzie (skwer Marii Skłodowskiej-Curie przy Rynku Wildeckim w g. 15-21).

Nie zabraknie też okazji do pośpiewania kolęd i przedświątecznych spotkań lokalnych społeczności – na 18.12 zaplanowano Świętomarcińskie Kolędowanie (g. 16.30, Św. Marcin, przy Alfach), a 20.12 Spotkanie Wigilijne na Śródcie pod muralem. Szczegółowy program wydarzeń na stronie www.poznan.pl/odnowa.

O grudniowe i styczniowe koncerty kolęd lub spotkania śpiewankowe najlepiej pytać w Centrum Informacji Kulturalnej przy ul. Ratajczaka 44, e-mail: cik@wm.poznan.pl, tel. 61 854 07 52. **red.**

POZnań* KONTAKT
linia miasta

61 646 33 44

POZnań* KONTAKT
linia miasta

61 646 33 44

Odszedł Andrzej Sikorski

Archeolog, poeta, prozaik, krytyk literacki, dziennikarz, wykładowca w Instytucie Prahistorii Uniwersytetu im. A. Mickiewicza w Poznaniu. 11 listopada zmarł Andrzej Sikorski.

Był człowiekiem wielu talentów, a jednocześnie skromnym i serdecznym dla ludzi. Autor wierszy, tomików poetyckich, recenzji, wywiadów, publicystyki, słuchowisk i monodramów radiowych. Dobry duch Ledniczej Wiosny Poetyckiej. Współpracował z wieloma poznańskimi mediami, w tym przez wiele lat z miesięcznikiem IKS i portalem Kulturapoznan.pl. Nigdy nie odmawiał nam współpracy. Był niestrudzonym archeologiem, odkrywającym i propagującym historię Poznania. Prowadził prace wykopaliskowe m.in. na pl. Kolegiackim, a ostatnio na wzgórzu zamkowym. Do wszystkich swoich działań podchodził z pasją i uśmiechem.

oprac. red.



Powstańcze obchody

W grudniu w Poznaniu cieszymy się nie tylko świętami Bożego Narodzenia, ale także obchodzimy rocznicę wybuchu zwycięskiego powstania wielkopolskiego. W tym roku przypada jego 105. rocznica.

Obchody rozpoczną się w niedzielę 17 grudnia wielkim koncertem *Wielkopolska GRA! dla muzeum*. Cały dochód ze sprzedaży biletów zostanie przeznaczony na budowę nowej siedziby Muzeum Powstania Wielkopolskiego, które stanie u stóp Wzgórza św. Wojciecha. Bilety-cegiełki na koncert kosztują 50 zł, a ich zakup obowiązuje wszystkich, niezależnie od wieku (nie ma darmowych wejściówek). Koncert odbędzie się w pawilonie nr 5 Międzynarodowych

Targów Poznańskich. Dyrektorem muzycznym jest Andrzej Smolik. Na scenie pojawią się: Katarzyna Nosowska, Natalia Przybysz, Natalia Szroeder, Kev Fox, Piotr Rogucki, Michał Wiraszko i Krzysztof Zalewski oraz poznański zespół Muchy. Usłyszymy nowe i zaskakujące aranżacje polskich i światowych przebojów. Bilety są już w sprzedaży, można je kupić m.in. w Centrum Informacji Kulturalnej przy ul. Ratajczaka 44. Rocznicowy klimat będzie można poczuć już w przeddzień koncertu, w sobotę 16 grudnia. Na Targach powstanie miasteczko powstańcze. Odwiedzający je będą mogli poznać wyposażenie powstańców wielkopolskich oraz zrobić zdjęcia stylizowane na lata 20. ubiegłego

wieku. Przygotowano quizy, konkursy i warsztaty. Będzie też można zdobyć flagi powstańcze, do których wywieszenia 27 grudnia zachęca marszałek województwa wielkopolskiego. W sobotni wieczór w miasteczku powstańczym wystąpi zespół Luxtorpeda. Wstęp do miasteczka i na koncert jest wolny. Ciąg dalszy obchodów 105. rocznicy nastąpi 26 grudnia. Na Dworcu Letnim o g. 16 odbędzie się inscenizacja przyjazdu Ignacego Jana Paderewskiego do Poznania. To okazja, by zaśpiewać piosenki patriotyczne i powstańcze z Poznańskim Chórem Nauczycieli pod kierownictwem Ryszarda Łuczaka. 27 grudnia odbędzie się główna część obchodów. Przed południem złożenie kwiatów

w miejscach pamięci i na grobie pierwszego dowódcy powstania, generała Stanisława Taczaka na Cmentarzu Zasłużonych Wielkopolan (g. 11.30). O g. 12.30 msza święta w intencji powstańców wielkopolskich w farze, a o g. 16.40 rozpoczęcie centralnych uroczystości i ceremonia złożenia kwiatów pod pomnikiem Powstańców Wielkopolskich. W ciągu dnia (g. 13–17) będzie można odwiedzić obozowisko powstańcze, które powróci na Stary Rynek przed Muzeum Powstania Wielkopolskiego. Przed Odwachem zobaczymy m.in. replikę samolotu Fokker D.VII oraz niemiecką armatę 7,7 cm. Umundurowanie i wyposażenie powstańców zaprezentuje grupa rekonstrukcyjna 3 Bastion

Grolman. Kapela zza Winkla zaprosi do wspólnego śpiewania, o g. 14.15 odbędzie się spacer historyczny śladami powstania, a wieczorem, o g. 19, w Auli Uniwersyteckiej tradycyjny koncert marszałkowski Filharmonii Poznańskiej Marsylianka Wielkopolska w 105. rocznicę wybuchu powstania wielkopolskiego. 28 grudnia o g. 11 zaplanowano uroczystość upamiętnienia powstańców wielkopolskich uwięzionych i zamordowanych w Forcie VII. Po niej rozpocznie się zwiedzanie z przewodnikiem Muzeum Martyrologii Wielkopolan – Fort VII. Tego dnia odbędzie się także uroczystości rocznicowe w Warszawie. Początek o g. 12 w archikatedrze warszawskiej.

oprac. red.

Nigdy nie jest za późno!

Wiek dojrzały to czas życiowych zakrętów. Wydarzenia takie jak rozwód, rozstanie, śmierć partnera/partnerki mogą spowodować zmianę w naszych dotychczasowych relacjach. W każdym momencie życia mamy prawo do przewartościowania swoich związków i schematów uczuciowych bez względu na opinię bliskich.

Nawet jeśli początkowo nie masz ochoty na randki, to z czasem możesz znów poczuć potrzebę bliskości i miłości, zapragnąć stałego związku lub romansu. Albo po prostu zaczniesz szukać towarzysza lub towarzyszy

codziennych aktywności i pasji. Bez względu na wiek, stan cywilny i opinie bliskich mamy prawo układać sobie życie uczuciowe i seksualne według swoich potrzeb. Znalezienie miłości po sześćdziesiątce może być znacznie trudniejsze z uwagi na dojrzałość i większą świadomość własnych potrzeb, także emocjonalnych. Osoby z bagażem doświadczeń, często po nieudanych związkach, nie chcą ponownie wchodzić w układ, który może im przynieść cierpienie i brak satysfakcji. Dlatego zazwyczaj są bardziej wymagające wobec potencjalnych partnerów, rozsądniej lokują

uczucia i znacznie wolniej przechodzą do kolejnych etapów związku. Tymczasem badania jednoznacznie pokazują, że osoby samotne żyją krócej i częściej są narażone na niepełnosprawność. Ryzyko wcześniejszej śmierci dotyczy przede wszystkim tych, którzy doświadczyli samotności w młodym wieku, zanim odeszli na emeryturę – wynika z raportu opublikowanego w czasopiśmie „Perspectives on Psychological Science”. Dlatego znalezienie drugiej połówki to nie tylko kwestia psychologiczna, ale w dłuższej perspektywie także somatyczna, bo dłu-

gotrwała samotność może mieć negatywny wpływ na zdrowie fizyczne. Samotność jest dużym problemem społecznym, zwłaszcza wśród osób po 80. roku życia. Trzy osoby na dziesięć badanych doświadczają samotności i izolacji, jedna na dziesięć czuje się samotna często lub zawsze. Najpopularniejsze pomysły na radzenie sobie z izolacją, do jakich przyznają się osoby dojrzałe, to oglądanie telewizji, rozwiązywanie krzyżówek i czytanie. Tylko 25 proc. nawiązuje kontakty z innymi ludźmi. Dlaczego budowanie intymnych relacji w tym wieku

jest takie trudne? Z tym pytaniem Państwa zostawiam. Odpowiedzi można poszukać w mojej książce *Najlepsze przed Tobą. O dojrzałej sztuce kochania*.

Klaudia Latosik



Wyniki wyborów w Poznaniu

Rafał Grupański
(Senat)

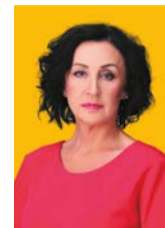
Adam Szłapka



Marcin Bosacki

Katarzyna
Kierzek-KoperskaFranciszek
Sterczewski

Bartosz Zawieja

Szymon
Szykowski vel SękBartłomiej
Wróblewski

Ewa Schädler



Jacek Tomczak

Katarzyna
Ueberhan

Poznaniacy wybrali swoich przedstawicieli do Sejmu i Senatu w kadencji 2023–2027. Kto będzie nas reprezentował?

Przypomnijmy, że ogólnopolskie wyniki wyborów wyglądają następująco: Prawo i Sprawiedliwość uzyskało 35,38% poparcia, co przełożyło się na 194 mandaty w Sejmie; Koalicja Obywatelska 30,70% (157 mandatów); Trzecia Droga 14,40% (65 mandatów); Nowa Lewica 8,61% (26 mandatów); Konfederacja 7,16% (18 mandatów). W wyborach do Senatu kandydaci Paktu Senackiego (KO, TD, Lewica) zdobyli 2/3 miejsc, a 1/3 miejsc przypadła PiS.

W okręgu obejmującym Poznań i powiat poznański wyniki znacznie różniły się od ogólnopolskich. Tutaj wyraźnie wygrała Koalicja Obywatelska, uzyskując 262 779 głosów (44,09%), na kolejnych miejscach uplasowały się Prawo i Sprawiedliwość 116 666 (19,57%), Trzecia Droga 98 589 (16,54%), Nowa Lewica 73 345 (12,31%), Konfederacja 35 182 (5,90%) i Bezpartyjni Samorządowcy 9477 (1,59%). W samym Poznaniu wyniki były podobne jak w okręgu: Koalicja Obywatelska zdobyła 149 654 głosów poparcia (44,50%), Prawo i Sprawiedliwość 62 649 (18,63%), Trzecia Droga

52 891(15,73%), Lewica 47 464 (14,11%), Konfederacja 19 026 (5,66%), Bezpartyjni Samorządowcy 4606 (1,37%).

W Poznaniu frekwencja wyborcza była znacznie wyższa od średniej krajowej (74,38%) i wyniosła 82,92%. Z kolei w odbywającym się równoległe z wyborami referendum udział wzięło niespełna 27% mieszkańców Poznania, wobec średniej w kraju nieco ponad 40%. Przypomnijmy, że główne ugrupowania opozycyjne wobec PiS wzywały do zbojkotowania referendum. Ostatecznie wyniki referendum nie są wiążące, ponieważ frekwencja nie

przekroczyła 50%. W okręgu obejmującym Poznań i powiat poznański na 10 mandatów pięć przypadło Koalicji Obywatelskiej; dwa Prawu i Sprawiedliwości, dwa Trzeciej Drodze i jedno Nowej Lewicy. Mandaty poselskie uzyskali: KO – Adam Szłapka (149 064 głosy), Marcin Bosacki (24 197 głosów), Katarzyna Kierzek-Koperska (20 091 głosów), Franciszek Sterczewski (10 108 głosów), Bartosz Za-

wieja (9103 głosy); PiS – Szymon Szykowski vel Sęk (45 167 głosów), Bartłomiej Wróblewski (28 860 głosów); TD – Ewa Schädler (33 815 głosów), Jacek Tomczak (24 918 głosów); NL – Katarzyna Ueberhan (24 485 głosów).

W wyborach do Senatu Poznań był odrębnym okręgiem. Zdecydowane zwycięstwo odniósł Rafał Grupański, który 13 listopada został wybrany na wicemarszałka Senatu. *oprac. red.*

Fakty i mity o odpadach

Segregowanie odpadów to obowiązek. Ale spójrzmy na niego nieco inaczej. To rozsądne działanie, które pozwala nam skutecznie chronić środowisko – nie jakieś mityczne, ale nasze, to, w którym żyjemy na co dzień.

Po pierwsze, dzięki segregowaniu odpadów nie utoniemy w śmieciach. Następne pokolenia, nasze dzieci i wnuki, dostaną od nas czystszy i niezniszczony świat. Po drugie, oszczędzamy energię i zasoby naturalne, ponownie przetwarzając niektóre materiały. Po trzecie, można na tym zarabiać albo przynajmniej nie tracić.

Opakowań z tworzyw sztucznych i szkła nie trzeba myć. Ważne jest, by wyrzucać opakowania opróżnione z zawartości, ale mogą być one zabrudzone resztkami. Chodzi tu zarówno o tworzywa sztuczne, opakowania szklane, jak i tetrapaki. Wyrzucając plastikowe butelki, pamiętajmy, by odkręcić zakrętki, a samą butelkę zgnieść, by zajmowała jak najmniej miejsca. Przed wyrzuceniem słoików i szklanych butelek także należy odkręcić pokrywki i kapsle – te trafiają do



Opakowań plastikowych nie trzeba myć



Odpady bio wyrzucamy oddzielnie

żółtego pojemnika. Podobnie – do tworzyw sztucznych – wyrzucamy wspomniane tetrapaki, czyli kartony po napojach. Są to opakowania wielomateriałowe, przetwarzane inaczej niż papier.

Czasem pojawiają się opinie, że mój wysiłek nie ma sensu, bo sąsiad nie segreguje. To nieprawda, to mit. Każde działanie na rzecz ochrony środowiska ma sens. Im więcej odpadów jest prawidłowo posegregowanych, tym większy ich procent można poddać recyklingowi. Poza tym należy pamiętać, że segregacja odpadów jest obowiązkiem wynikającym z polskiego prawa.

Czy ziemię z doniczek wyrzucamy do odpadów zmieszanych? Tak. To jest fakt. Ziemię z doniczek należy wyrzucić do pojemnika na odpady zmieszane, a jeśli jest jej bardzo dużo, oddać na Gradowisko (do PSZOK-u). Dlaczego? Sprzedawana w sklepach ziemia do kwiatów bardzo często zawiera w sobie żwir, który ułatwia napowietrzanie gleby. Sam żwir jest zaszeregowany jako odpad budowlany – choć w doniczkach ma postać bardzo rozdrobnioną. Dlatego eksperci uznali, że lepiej, by ziemia z doniczek trafiała do czarnego pojemnika na odpady zmieszane, a nie do pojemnika na odpady bio. Więcej na www.poznan.pl/odpady. *oprac. red.*

Znamy wyniki tegorocznej edycji konkursu Laur Seniora. W kategorii usługa nagrodzono poznańską Fundację ORCHidea, w kategoriach produkt i organizacja oficynę wydawniczą Silver z Warszawy.

Celem konkursu jest promocja przeznaczonych dla seniorów produktów, usług lub działań wyróżniających się pod względem funkcjonalności bądź zaspokajających potrzeby i oczekiwania przedstawicieli tej grupy społecznej. Nomowany do nagrody może być produkt, usługa lub organizacja. Zwycięzcy ogłaszani są w ostatnim dniu targów Viva Seniorzy.

W ostatniej edycji konkursu oficyna wydawnicza Silver Iwona Krynicka otrzymała Laur Seniora za poradnik *Najlepsze przed Tobą. O dojrzałej sztuce kochania* autorstwa Klaudii Latosik i Olgi Żukowicz. Autorki w przystępny sposób opisały ważne biologiczne i psychologiczne aspekty seksu osób dojrzałych. Książki pochodzące z wydawnictwa Silver charakteryzuje duży, czytelny druk. Bohaterowie to przeważnie osoby 55+, a autorkami są często seniorki. Fundacja ORCHidea otrzymała Laur Seniora za usługę mikropolarizacji przezczaszkowej mózgu, delikatną technikę stymulacji kory mózgowej prądem stałym o niskim natężeniu.



Laur Seniora dla Fundacji ORCHidea

Jest to innowacyjna terapia, która może być wykorzystywana w leczeniu różnych zaburzeń psychicznych oraz m.in. poprawiać koncentrację, samopoczucie i nastrój, zdolność uczenia się, a także redukować objawy stresu. Jest to metoda nieinwazyjna, bezbolesna i bezpieczna. Decyzję o kwalifikacji do jej zastosowania podejmuje lekarz neurolog, a najlepsze efekty terapeutyczne uzyskuje się w połączeniu z całościową neurorehabilitacją. *oprac. red.*

Niech żyje opera!

Wieloletni dyrektor największych scen operowych w Polsce, wybitny znawca sztuki operowej i baletowej, znakomity gawędziarz i cięty publicysta. Sławomir Pietras kończy 80 lat. Z Jubilatem rozmawia Alina Kurczewska.

Przez 42 lata kierowałeś teatrami operowymi w Polsce. Kiedy patrzysz na ten czas już jako obserwator, jak postrzegasz rozwój teatru operowego, o którym tu i ówdzie mówiono, że jest stary, zmurszały i wkrótce umrze?

Z tym zmurszeniem i z tą starością teatru operowego zawsze była wielka przesada. Kiedyś, sądząc, że zrobi mi tym przykrość, Marek Grzesiński, z którym wyprodukowałem najwięcej spektakli, stwierdził: „Pietras to jest wiek XIX, a Treliński – wiek XXI”. Ani pierwsza część tego stwierdzenia, ani druga nie jest całkiem prawdziwa. Tak samo nie jest prawdziwy pogląd, że jestem tradycjonalistą.

Ale dyrektorując przez tyle lat, sam tworzyłeś tradycję.

Jeśli ktoś przez 42 lata codziennie zarządza teatrami, to siłą rzeczy w jakimś sensie tworzy własną tradycję. Ja w swej praktyce zawodowej nie odczułem tendencji schyłkowej teatru operowego, a w drugiej połowie swego życiorysu i teraz, kiedy nie kieruję już teatrami operowymi, uważam, że opera na świecie miała się dobrze, ma się dobrze i będzie się miała dobrze, pod warunkiem że zrezygnujemy z myślenia o niej wyłącznie przez pryzmat postępu w tej sztuce. Nigdy nie przesadzałem ze współczesnym repertuarem, choć mam za sobą wszystkie cztery dzieła operowe Krzysztofa Pendereckiego zainscenizowane w Polsce. Niemniej w proporcjach uważam, że gdybyśmy nie mieli dorobku XIX wieku, to dziś gatunek operowy by nie istniał.

Jesteś znany z tego, że kochałeś i kochasz nadal miłością wielką Marię Callas...

Już w latach 60. ubiegłego stulecia jeździliśmy z moim nieżyjącym już przyjacielem Zdzisławem Dworzeckim po klubach Pro Musica w całej Polsce i opowiadaliśmy o Primadonie Stulecia. I dziś także, dokądkolwiek mnie zaproszą, nie odmawiam, dlatego że Maria Callas była i jest najwybitniejszym zjawiskiem w dziejach sztuki operowej. Jest archetypem. Moje urodziny przypadają 28 listopada, jej 2 grudnia. To tylko cztery



Sławomir Pietras kończy 80 lat.

dni różnicy, z tym że ona kończyłaby w tym roku 100 lat, a ja kończę 80.

Kiedy połknąłeś operowego bakcyla?

W dzieciństwie kształtowała mnie Opera Śląska, a w młodości wpływ na mnie miał Teatr Wielki w Poznaniu. Od wczesnych lat teatr był moją wielką namiętnością. Zawsze mnie pytano, dlaczego jako prawnik uparłem się, żeby kierować teatrami operowymi. Prawdę mówiąc, kiedy studiowałem prawo na Uniwersytecie im. A. Mickiewicza, miałem zupełnie inne plany życiowe, ale los chciał inaczej. Już w czasie studiów założyłem silną grupę aktywistów i stanąłem na czele Towarzystwa Miłośników Opery. Teatrem Wielkim w Poznaniu kierował wtedy Robert Satanowski. Wiele od niego się nauczyłem – i podpatrując go, i współpracując z nim. Potem przyszło współkierowanie teatrami operowymi w Bytomiu, Poznaniu i Wrocławiu, dyrektorowanie w Teatrze Wielkim w Łodzi i Warszawie, aż w końcu na długich 10 lat objąłem Teatr Wielki w Poznaniu.

Dorzućmy do tego Teatr Tańca w tak zwanym międzyczasie...

Opatrzność zesłała mi niespodziewane zadanie, jakim było tworzenie

w Poznaniu przez Conrada Drzewieckiego w początku lat 70. ubiegłego wieku Polskiego Teatru Tańca. Ten wspaniały choreograf otrzymał możliwość prowadzenia własnej instytucji. Władze wezwały mnie do siebie i powiedziały tak: „Panie dyrektorze, Drzewiecki jest naczelnym dyrektorem, ale ma się zajmować wyłącznie repertuarem, czyli twórczością oraz sprawami kadrowymi i kształtowaniem poziomu artystycznego zespołu. Resztą zajmiesz się ty. Odpowiadasz przed nami za to, bo nie jesteś artystą, ale prawnikiem i praktykiem operowym”.

Urodziłeś się na południu Polski, w Zagłębiu, w Czeladzi, wychowałeś w Będzinie, na studia zjechałeś do Poznania, a potem stąd co chwilę wyruszałeś w Polskę...

Ja się z serca czuję Zagłębiakiem, przecież tam się wychowałem. Czeladź poniekąd odwzajemniła moje zagłębiowskie sentymenty, przyznając mi Honorowe Obywatelstwo Miasta. Ale odkąd przyjechałem do Poznania na studia, nigdy nie przestałem tu mieszkać. Nawet wtedy, kiedy byłem w Operze w Bytomiu, kiedy kierowałem Operą Wrocławską, czy Teatrem Wielkim w Łodzi, a potem w Warszawie. To były tylko

krótsze lub dłuższe przerwy w moim poznańskim życiu. Mieszkam tu od kilkudziesięciu lat. W tej samej dzielnicy – na Winogradach. Najpierw był to dom akademicki, potem os. Przyjaźni, a teraz przy Cykadeli.

Dużo jeździsz, dużo widzisz. Czy w Polsce jest podobnie z teatrami operowymi jak na świecie?

To zależy gdzie. My dorobiliśmy się 11 teatrów operowych, teraz już nawet 12 ze sceną królewską. Czy to jest dużo, czy mało? Dla przykładu: przed wojną istniały trzy teatry – w Warszawie, Lwowie i Poznaniu, z czego nasz Poznań, poza jednym kryzysem na przełomie lat 20. i 30., przetrwał nietknięty. Lwów okresowo zawieszał swoją działalność, a Warszawa przeżywała szereg kryzysów. Cześć, którzy są ludnościowo i powierzchniowo mniejszym krajem niż Polska, posiadają kilkanaście scen operowych, czyli dużo więcej niż my. Niemcy po połączeniu mają ich ponad 140, a więc my nie jesteśmy zbyt bogaci. Nasze sceny reprezentują bardzo zróżnicowany poziom. Bywają w Polsce takie zjawiska wykonawcze, które stawiają nas w rządzie przyzwoitych dokonania operowych w skali europejskiej, a także światowej. Oczywiście nie

mamy ani takich zasobów organizacyjnych, ani środków finansowych, myślę o środkach z kasy państwa, aby dorównać najbogatszym scenom świata. Natomiast w czym jesteśmy bogatsi – mamy wokalne talenty, przybywa nam interesujących realizatorów. Należy więc naszym scenom stworzyć takie warunki pracy, aby zagospodarowywać te talenty. Co jest najbardziej bolesne, to niskie zarobki pracowników teatrów. Nie dotyczy to tylko artystów, ale również pozostałych członków zespołów operowych, które nierzadko decydują o poziomie całości. Niestety, począwszy od Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego, wiele jest jeszcze do zrobienia. Decentralizacja w dziedzinie kultury nie powinna obciążać finansowaniem teatrów operowych wyłącznie samorządów.

Co w tej chwili robisz?

Piszę i jeżdżę po świecie. Łódzki Grand Tour wymyślił sobie, że będzie organizować comiesięczne wyjazdy operowe do najlepszych teatrów świata, i w moje ręce złożył programowanie tych wydarzeń. No więc jeśli co miesiąc tydzień poświęcam na podróże, to na pisanie pozostają mi trzy tygodnie. Piszę alfabet, który teraz jest sukcesywnie publikowany i wyjdzie w wydaniu książkowym. Mam w dorobku pięć książek, pracuję nad dwiema kolejnymi, a w głowie mam kolejnych kilkanaście pomysłów.

Czego życzyłbyś sobie na 80-lecie?

Chciałbym być jak najdłużej człowiekiem zdrowym. Póki co, dzięki Opatrzności za dobrą kondycję, zdrowie i energię do realizowania pomysłów, jakie mam. I chciałbym zapomnieć o mojej dacie urodzenia. Chciałbym jak najszybciej odbyć uroczystości jubileuszowe, które na mnie czekają. Spodziewam się, że sprawią mi satysfakcję i potwierdzą sympatię życzliwych mi ludzi. Kiedy ktoś dziwi się, że mimo wieku nie ustaję w swej aktywności, mówię, że młodość musi się wyszumieć. No i nade wszystko – niech żyje opera! **Ad multos annos, Sławku, Drogi Jubilate!**

Światło i cień w Zamku

W grudniu CK Zamek zaprasza na koncert jazzowy, upamiętniający 100. rocznicę urodzin malarza Jerzego Nowosielskiego. Zespół instrumentów historycznych Loquela Sonorum oraz trio jazzowe Jakuba Paulskiego przedstawią kompozycje muzyczne, które staną się komentarzem do dzieł artysty (9.12, g. 19, Sala Wielka, bilety: 35 zł (przedsprzedaż), 40 zł (w dniu koncertu)).

Z kolei w Kinie Pałacowym w terminie 1-15.12 odbędzie się przegląd filmowy: *Wim Wenders – mistrz kina drogi* (sala 1, bilety: 12 zł). W ostatnim półwieczu wiele dzieł z bogatego dorobku tego reżysera znalazło się w programie najważniejszych imprez międzynarodowych. W ramach retrospektywy jego filmów zobaczymy: *Alicja w miastach* (1.12, g. 20.30), *Amerykański przyjaciel* (14.12, g. 20.15), *Paryż, Teksas* (8.12, g. 20.30), *Niebo nad Berlinem* (15.12, g. 18) oraz *Buena Vista Social Club* (10.12, g. 18.30). Przegląd z krótkimi wstępami w formie wykładu wideo przybliży sylwetkę reżysera i wprowadzi w tematykę jego filmów.

Pozostałe (wybrane) wydarzenia: **KINO PAŁACOWE.** 9.12, g. 18.55 – Met Opera: *Florencja w Amazonii* (sala 1, bilety: 50-70 zł); DKF Zamek – w każdą środę o g. 19.30 (sala 1, bilety: 14 zł); Kino bez barier – w każdy wtorek o g. 11 (sala 1) i w każdy czwartek o g. 18 (sala 2), bilety: 5 zł. **KONCERTY.** 16.12, g. 19 i 17.12, g. 17 – koncert świąteczny Chóru Dziewczęcego Skowronki: *Skowronkowe gwiazdkowanie* (Sala Wielka, bilety: 40 zł). **TEATR.** 15.12, g. 19 – Obecność: spektakl *Utajone* (Sala Wielka, bilety: 30/20 zł, tłumaczenie na PJM);



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Jakub Paulski

18.12, g. 17 – Najmniejszy Teatr Świata: widowisko poetyckie *Gdy się tedy narodził...* (Sala Wielka, bilety: 10 zł). **LITERATURA.** 5.12, g. 19 – Seryjni poeci: spotkanie o tomie *Nagonka* (Scena Nowa, bilety: 5 zł). **SPOTKANIA.** 1.12, g. 14 – Zamek otwarty: *Dytyramb z Ossy* (spektakl muzyczny w wykonaniu grupy muzyczno-teatralnej Albi Quercus, Sala Wielka, bilety: 5 zł); 13.12, g. 14 – Zamek otwarty: koncert zespołu Odloty, Sala pod Zegarem, bilety: 5 zł); 19.12, g. 18 – wykłady uniwersyteckie na Zamku: *Krzem – pierwiastek życia, młodości i...* (Sala pod Zegarem, wstęp wolny). **ZWIEDZANIA ZAMKU Z PRZEWODNIKIEM.** 6.12, g. 18 – klasyczne zwiedzanie; 10.12, g. 13.30 – rodzinne zwiedzanie; 12.12, g. 11 – zwiedzanie dla seniorów. Zbiórka: Hol Wielki, bilety na wszystkie oprowadzania: 15/12 zł. **OPROWADZANIA PO WYSTAWIE OBOK I W...** 3.12, g. 13.30 – rodzinne zwie-

dzanie; 5.12, g. 11 – zwiedzanie dla seniorów; 12.12, g. 18 – zwiedzanie dla posiadaczy karty OK Poznań (bilety: 12 zł); 13.12, g. 18 – zwiedzanie z kuratorem (tłumaczenie na PJM). Zbiórka na wszystkie oprowadzania: Sala Wystaw, bilety: 17/12 zł. **WYSTAWY.** *Obok i w. O peryferiach Poznania w fotografii* (dostępna do 14.01, Sala Wystaw, 17/12 zł), *Gdzie zamieszkał?* (wystawa towarzysząca wystawie *Obok i w...*, dostępna do 14.01, Hol Wielki, wstęp wolny), *To nie jest śmieszne. A może jest* (wystawa prac Grzegorza Myćki z cyklu *Wymiany*, dostępna: 7-20.12, Laboratorium, wstęp wolny), *Portret nie-ludzki. Maszyna jako autor, bohater i model* (dostępna: 9.12.2023-25.02.2024, wernisaż 8.12, g. 18, Galeria Fotografii pF, obowiązują bilety na zwiedzanie Zachodniego Skrzydła Zamku). Szczegóły: CK Zamek, ul. Św. Marcin 80/82, informacja: tel. 61 646 52 72, www.ckzamek.pl. •

Tanie kino w czwartki

Kino Helios Poznań zaprasza na seanse w ramach Kultury Dostępnej. To projekt, dzięki któremu szerokie grono odbiorców może zapoznać się z polską sztuką filmową, korzystając z atrakcyjnej ceny biletu. Operatorem projektu, który służyć ma niwelowaniu barier kompetencyjnych i finansowych, jest Narodowe Centrum Kultury.

Pokazy filmowe odbywają się we wszystkich kinach Helios w Polsce w czwartki o g. 18. Koszt biletu to 12,90 zł. Program projekcji na grudzień: 7.12 – *Teściowie 2*, 14.12 – *Doppelgänger. Sobowtór*, 21.12 – *O psie, który jeździł koleją*. W Poznaniu kino Helios znajduje się w CH Poznań przy ul. Pleszewskiej 1. Szczegóły: tel. 61 622 72 97. •

Poznaj Paryż

Dom Bretanii zaprasza w grudniu na kolejne wykłady z cyklu *Paryż – spotkania z historią najświetniejszego miasta świata*: 2.12, g. 14 – *Wersal czasów Ancien Régime'u* (wykład dr. Pawła Ignaczaka), 6.12, g. 18 – *École de Paris, czyli pochwała różnorodności* (wykład Karoliny Prymas-Jóźwiak o zjawisku tzw. Szkoły Paryskiej, która nie była szkołą). Do 20.12 można zwiedzać wystawę fotografii walońskiej

przyrody *Emmanuel Oldenhove – Między światłem a cieniem*. Od 10.12.2023 do 8.01.2024 na Wolnym Dziedzińcu Urzędu Miasta Poznania (pl. Kolegiacki 17) prezentowana będzie plenerowa wystawa fotografii Grégory'ego Pola *Odcienie bieli*. Udział we wszystkich wydarzeniach jest bezpłatny. Szczegóły: Dom Bretanii, Stary Rynek 37 (wejście od ul. Wielkiej), tel. 61 851 68 51. •

Powstanie na ekranie

15.12 o g. 15.30 w kinie Charlie Monroe (ul. Rybaki 6a, w ramach cyklu *Kino dla seniora*) odbędzie się kolejna projekcja fabularyzowanego dokumentu *Zwycięstwo. Powstanie Wielkopolskie 1918-*

1919. Ceny biletów: pojedynczy (senioralny) – 17 zł, grupowy – 12 zł (grupa od 10 osób). Dla seniorów dostępne są seanse grupowe. Zgłoszenia: tel. 601 700 688. •

Senior w Muzie

Projekcje odbywają się w kinie Muza w środy o g. 15. Bilety dla seniorów kosztują 14 zł (po okazaniu legitymacji emeryta-rencisty albo Karty Seniora). Program na grudzień: 6.12 – *Kolibier* (kronika florenckiego rodu Carre-rów), 13.12 – *Porwany* (historia żydowskiego chłopca odebranego rodzicom), 20.12 – *Wielki wóz* (historia francuskiej rodziny



lalkarzy), 27.12 – *Dogman* (Luc Besson łączy kino akcji z dramatem). Szczegóły: tel. 61 852 34 03, kinomuzea.pl. •

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

Szyfry bez tajemnic



Płachty Zygałskiego w Centrum Szyfrów Enigma

Grudzień z Poznańskim Centrum Dziedzictwa:

Centrum Szyfrów Enigma (ul. Św. Marcin 78)

1.12, g. 20 – czytanie performatywne *Radioty*, autorstwa Ewy Kaczmarek (dramat przedstawia biografię Antoniego Pallutha – podporucznika łączności Wojska Polskiego, radiotechnika i kryptologa, bilety: 20 zł dostępne na stronie pcd.poznan.pl), 6.12, g. 17 – finał rezydencji artystycznej w CSE (w programie m.in. odsłonięcie muralu i premiera zinu o polskich Szyfrodziwcach, wstęp wolny), 19.12, g. 15.30 – *Szyfry przez*

wieki (zwiedzanie ekspozycji CSE dla seniorek i seniorów, udział na podstawie bezpłatnych biletów, do odbioru w kasie lub przez rezerwację). Szczegóły: tel. 61 888 45 12, www.csenigma.pl.

Brama Poznania (ul. Gdańska 2)

Oprowadzanie dla seniorek i seniorów po ekspozycji Bramy Poznania: *Ostrów Tumski przez wieki* odbędzie się 13.12 o g. 16. Udział jest bezpłatny, obowiązują zapisy: tel. 61 647 76 34. Do końca grudnia na kładce w budynku Bramy Poznania prezentowana będzie wystawa *Miasto w murach. Opowieść o przestrzeni lokacyjnego Poznania*.

Szczegóły: tel. 61 647 76 34, www.bramapoznan.pl.

Galeria Śluza (ul. Dziekańska 2)

Galeria zaprasza na nową wystawę *5+5 – polskie i chińskie projektowanie graficzne*, zorganizowaną z okazji 30-lecia partnerstwa między miastami Poznań i Shenzhen. Prezentuje unikatowe projekty plakatów wykonane przez twórców pochodzących z obu aglomeracji. Charakteryzują się one bogactwem artystycznych form i stylów, a także stanowią reprezentację różnych koncepcji kulturowych. Wystawa dostępna 1.12.2023–4.02.2024. Szczegóły: tel. 61 647 76 31, www.galeriasluza.pl.

Dom Aktywizacji dla każdego

Od października przy ul. Grobla 26 działa Wielkopolski Dom Aktywizacji Każdej Generacji. Rozpoczęto w nim realizację Programu Aktywności Srebrnej Generacji, którego celem jest aktywizacja społeczna osób starszych oraz integracja międzypokoleniowa. Program jest przeznaczony dla mieszkańców Poznania i okolic od 60 r.ż., samodzielnych funkcjonalnie i intelektualnie, chcących zachować lub poprawić sprawność psychofizyczną oraz rozwijać pasje, szczególnie te skrywane od młodości.

W Wielkopolskim Domu Aktywizacji od pon. do pt. w g. 8–16 seniorki i seniorzy mogą korzystać z zajęć edukacyjnych (np. bezpieczeństwo, zdrowie, finanse, biblioterapia), rekreacyjnych, fizjoterapii czy terapii zajęciowej. Wszystkie działania w ramach projektu są bezpłatne, a podczas pobytu seniorki i seniorzy otrzymują posiłek. Projekt realizowany jest dzięki wsparciu Samorządu Województwa Wielkopolskiego. Szczegóły: tel. 61 852 96 26, 695 941 564, e-mail: grobła26@wsck.pl, www.wsck.pl/grobła26.

Wybory Miss i Mistera III Młodości

Stowarzyszenie MarceLin Art zaprasza chętnych seniorów oraz seniorki do udziału w ósmej edycji niezwykłego wydarzenia. Wybory Miss i Mistera Trzeciej Młodości odbędą się 3.12 w g. 12–15.30 w Klubie Muzycznym B17 przy ul. Bułgarskiej 17. Przygotowano szeroki program artystyczny, a wydarzenie poprowadzi Olga Kuźmińska. Szczegóły: biuro@trybunakultury.pl.

Oblicza gotyku

Muzeum i rezerwat archeologiczny polecają grudniową 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: www.nowa.muzarp.poznan.pl.

Comiesięczne spotkanie dla seniorów z cyklu *Porozmawiajmy o...* odbędzie się 12.12 o g. 12, a jego tematem będzie archeologia i paleontologia w książkach Arthura Conan Doyle'a, twórcy Sherlocka Holmesa (sala audiowizualna na II piętrze muzeum, wstęp wolny).

Do 25.02.24 r. w muzeum prezentowana będzie wystawa *Niezwykłe dzieje pałacu Górków*, przedstawiająca losy budynku, który od 1967 r. jest siedzibą Muzeum Archeologicznego (miejsce: parter pałacu Górków, wstęp po zakupie biletu do muzeum, na dziedziniec wstęp bezpłatny).

Cały czas można zwiedzać wystawę z cyklu *Bliskie spotkania z...* *Dwa grody w Dąbrówce nad Wirynką – dawne i nowe badania*, która pokazuje możliwości analizy pozyskanego materiału zabytkowego z zastosowaniem metod badawczych z różnych dyscyplin naukowych (dostępna do 15.12, I piętro pałacu Górków, wstęp po zakupie biletu do muzeum). Kolejną wystawą z tego cyklu będzie: *A były tam smoki? Wybrane stwory z legend i ich przedstawienia na zabytkach archeologicznych*, która będzie opowiadać o mitycznych stworach, pojawiających się w legendach i bestiariach. Wystawa dostępna w terminie 15.12.23–29.02.24 na I piętrze pałacu Górków (wstęp po zakupie biletu do muzeum).



Iluminacje katedry w Chartres

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: www.rezerwat.muzarp.poznan.pl.

Do końca roku można zwiedzać wystawę finałową całorocznego projektu *Oblicza gotyku. Katedra gotycka fenomen kultury europejskiej*. Prezentuje ona fotografie artystyczne Kateriny Zisopulu-Blei wybranych zabytków architektury gotyckiej z terenu Europy. Wystawa dostępna do 31.12 w sali multimedialnej, wstęp po zakupie biletu do rezerwatu. 2.12 o g. 12 odbędzie się kuratorskie oprowadzanie po tej wystawie. Nie obowiązują zapisy, udział po zakupie biletu wstępu na wystawę.

Rzeka wiedzy

W grudniu Przyrodniczy Uniwersytet Trzeciego Wieku zaprasza na wykład *Zaginął, by wrócić. Czy znasz króla polskich rzek?* Prelekcję wygłosi dr inż. Wojciech Andrzejewski (7.12, g. 15, Collegium Maximum, ul. Wojska Polskiego 28, sala A, wstęp wolny). Kontakt: Centrum Kształcenia Ustawicznego, tel. 61 848 70 26.

Świąteczna Biblioteka Raczyńskich

W grudniowym programie biblioteki można znaleźć wiele wydarzeń. Przygotowano koncerty, spotkania, a także kolejne wydania w ramach znanych cykli.

W ramach *Wtorku dla Seniora* będzie można wziąć udział w treningu pamięci. Harmonogram (wybranych) wydarzeń: 5.12, g. 17 – warsztaty sztuki iluminacji średniowiecznej, Filia Sztuki, sala 5 (uczestnicy stworzą zdobny inicjał, koszt: 20 zł, szczegóły i zapisy: www.bracz.edu.pl); 5.12, g. 18 – spotkanie wokół książki *Wspomnienia* Barbary Czerwijowskiej, Dom Literatury, ul. Wroniecka 14 (w książce został zawarty m.in. opis życia siostry autorki, Kazimiery Iłakowiczówny); 8.12, g. 18 – koncert muzyki fortepianowej: Maria Szymanowska, Filia Sztuki, sala 5 (Maria Szymanowska, kompozytorka i pierwsza zawodowa pianistka, będzie bohaterką recitalu fortepianowego); 9.12, g. 11 – rodzinne zwiedzanie

biblioteki, zbiórka: BR, hol (w ramach oprowadzania wizyta na wystawie *Dzieciństwo na trzepaku*); 11.12, g. 18 – *CzytaMY*: spotkanie z Markiem Kalbarczykiem, BR, sala 1 (pisarz i publicysta opowie o swojej twórczości, zaprezentowane zostaną publikacje i materiały dla osób z dysfunkcją wzroku); 12.12, g. 18 – *Czytanie przestrzeni: Nic nie buduj, wszystko masz. Konstrukttywne praktyki architektoniczne*, Filia Sztuki, sala 5 (spojrzenie na pracownię, które wykorzystują warsztat architekta do poszerzania pola architektury); 13.12, g. 11 – oprowadzanie dla seniorów, zbiórka: BR, hol (zapisy: zapisy@bracz.edu.pl lub tel. 61 885 89 55 w g. 8–16, pon.–pt.); 13.12, g. 12.30 – Świąteczne spotkania na Gajowej: *Kazimiera Iłakowiczówna jako homo religiosus*, miejsce: Mieszkanie-Pracownia Kazimiery Iłakowiczówny, ul. Gajowa 4 (poznamy religijne wątki biografii Iłły oraz jej świąteczne zwyczaje,

zapisy: illa@bracz.edu.pl lub tel. 61 855 12 44); 13.12, g. 18 – *Strony fotografii*, Filia Sztuki, sala 5 (spotkanie z Blanką Rolando); 14.12, g. 17.30 – spotkanie wokół książki *Historia II Rzeczypospolitej*, Filia Sztuki, sala 5; 15.12, g. 18 – koncert świąteczny, Filia Sztuki, sala 5 (koncert w wykonaniu uczniów Zespołu Szkół Muzycznych); 19.12, g. 16 – *Wtorek dla Seniora*, Filia Sztuki, sala 5 (spotkanie z treningiem pamięci); 27.12, g. 12.30 – oprowadzanie po Mieszkanii-Pracowni Kazimiery Iłakowiczówny, Mieszkanie-Pracownia Kazimiery Iłakowiczówny, ul. Gajowa 4 (zapisy: illa@bracz.edu.pl lub tel. 61 855 12 44); 29.12, g. 18 – Klub Książki u Raczyńskich, Filia Sztuki, sala 5 (w grudniu uczestnicy pod przewodnictwem rudego kota odwiedzą Japonię, za sprawą powieści *O kocie, który ratował książki* Sosuke Natsukawy). Szczegóły: tel. 61 885 89 09, www.bracz.edu.pl.

Nowe oblicze macochy



Macocha w Teatrze Polskim

Teatr Polski poleca spektakle w grudniu: 1–2.12, g. 19 i 3.12, g. 18 – *Macocha* (w spektaklu podjęto próbę zdekonstruowania wizerunku macochy); 7–9.12, g. 19, 10.12, g. 18 – *Kordian i cham. Powidok folwarczny* (spektakl staje się przyczynkiem do śledzenia modeli folwarcznych w codziennej rzeczywistości). Na powyższe spektakle (w podanych terminach) bilety dla

seniorów w cenie 30 zł. Dodatkowo teatr zaprasza 27.12 o g. 16 do wspólnego śpiewania pieśni powstańców w 105. rocznicę wybuchu powstania wielkopolskiego (teksty pieśni zostaną wyświetlone na ekranie, bilety: 20 zł). Szczegóły: Teatr Polski w Poznaniu, ul. 27 Grudnia 8/10, tel. 61 852 56 28, rezerwacja biletów: tel. 61 852 05 41, www.teatr-polski.pl.

Siła Amazonek

Obraz współczesnych Amazonek i kabaret z dawnych lat – Scena Robocza zaprasza na spektakle w grudniu: 1–2.12, g. 19 – *Pentezylea. Rekonstrukcja ciała Amazonek* (spektakl zestawia historię królowej Amazonek z kondycją Amazonek współczesnych – osób przechodzących rehabilitację po leczeniu raka piersi, Teatr Ósmego Dnia w Poznaniu, ul. Ratajczaka 44); 7–9.12, g. 19 – *Nasza Racja* (powrót kabaretu lat 20. XX wieku, Studio Scena Robocza, ul. Wroniecka 6). Bilety dla seniorów: 30 zł, do nabycia przez stronę bilety24.pl oraz na miejscu 30 mi-



Spektakl *Pentezylea* w Scenie Roboczej

nut przed wydarzeniem. Szczegóły: tel. 795 577 022 (pon.–pt.

w g. 11–15 oraz dwie godziny przed wydarzeniami).

Grudniowe Ósemki

Harmonogram grudniowych wydarzeń w Teatrze Ósmego Dnia w Poznaniu: 9.12, g. 19 – premiera: *Po burzy* (aktorzy, osoby z różnego rodzaju niepełnosprawnością, znajdują tu miejsce dla wielomiesięcznych warsztatów teatralnych);

15–16.12, g. 19 – premiera: *Kapral w kociółku* (spektakl spowiedź, spektakl wypowiedź, spektakl wyrzut – niekoniecznie sumienia, spektakl offowy do bólu i bolesny aż po śmiech); 29.12, g. 19 – czytanie performatywne: *Historie rodzin*

teczowych (w Polsce żyje ponad 50 tys. dzieci z tzw. tęczowych rodzin, które na co dzień muszą zachować milczenie). Bilety dla seniorów na wszystkie wydarzenia: 10 zł. Szczegóły: tel. 61 855 20 86, www.teatrosmegodnia.pl.

Miłość i deszcz

Na zakończenie roku Teatr Muzyczny ponownie zaprasza na czarujące i wyjątkowe musicale. Program wydarzeń: 1.12, g. 19; 2.12, g. 11 i 19; 6.12, g. 11 i 19; 7.12, g. 11 i 19; 8.12, g. 11 i 19; 9.12, g. 19 – *Piękna i Bestia* (musical o losach księcia uwięzionego w ciele bestii); 17.12, g. 17; 20.12, g. 19; 21.12, g. 19; 22.12, g. 19; 28.12, g. 19; 29.12, g. 19; 30.12, g. 14.30 i 19 – *Deszczowa piosenka* (musical jest satyrą na Hollywood lat 20. XX wieku, bilety: 50–140 zł). Kontakt: ul. Niezłomnych 1e, tel. 61 852 29 27. Posiadaczom Poznań-



Deszczowa Piosenka

skiej Złotej Karty przysługują bilety ulgowe. Szczegóły: www.teatr-muzyczny.pl.

Zaparz herbatę w Palmiarni!

Palmiarnia zaprasza seniorów na spacer z przewodnikiem, który przybliży kolekcję roślin pochodzących z różnych stref klimatycznych: 12.12, g. 11, zapisy: tel. 514 652 476, tel. 510 674 848, bilety: 4 zł. Pozostałe wydarzenia w grudniu (miejsce: Pawilon III, wstęp w cenie biletu do Palmiarni): 10.12 – *EKOMikołajki* (w programie m.in. warsztaty z tworzenia ekologicznych ozdób, quizy i prelekcje dot.

przygotowania świątecznego menu w duchu zero waste); 16.12 – *Dni Herbaty* (warsztaty poprowadzi Stowarzyszenie Klub Herbaty „Zaparzaj”). Godziny otwarcia Palmiarni: wt.–pt. w g. 9–16 (kasa biletowa do g. 15), sob.–niedz. w g. 9–17 (kasa biletowa do g. 16), bilety: 12/16 zł, w ramach akcji *Wtorki Seniora* bilety dla osób 60+ w cenie 4 zł. Kontakt: ul. Matejki 18, tel. 61 865 89 07.

Bezpłatne leki dla osób 65+



Od września poszerzono program bezpłatnych leków na receptę finansowany przez NFZ.

Od tego momentu mogą z nich skorzystać osoby powyżej 65. roku życia (wcześniej granica ta wynosiła 75 lat) oraz dzieci i młodzież do 18. roku życia. Lista preparatów z pełną refundacją dostępnych dla seniorów liczy prawie 3,8 tys. leków. Warunkiem ich otrzymania jest rozpoznanie odpowiedniego schorzenia i recepta. Na liście leków objętych od wrze-

śnia pełną refundacją dla seniorów 65+ są przede wszystkim preparaty z częściową odpłatnością. Wśród nich są m.in. leki stosowane przy nadciśnieniu tętniczym, chorobach dróg oddechowych, urologicznych, układu pokarmowego czy cukrzycy. Seniorzy mogą również bezpłatnie otrzymać np. szczepionki przeciw grypie i pneumokokom.

Aby skorzystać z refundacji, trzeba spełnić kilka warunków. Przede wszystkim niezbędne jest zdiagno-

zowanie przez lekarza schorzenia zgodnego z warunkami refundacji. Konieczna jest również recepta. Może ją wystawić: lekarz rodzinny, lekarz w poradni specjalistycznej lub pielęgniarka POZ. Po trzecie, lek musi się znajdować w aktualnym wykazie refundacyjnym. Ten można znaleźć na stronie Ministerstwa Zdrowia lub zapytać o niego lekarza. Dostęp do aktualnej listy mają też użytkownicy Internetowego Konta Pacjenta.

Bezpieczne święta



Komenda Wojewódzka Policji w Poznaniu apeluje o ostrożność w czasie świąt Bożego Narodzenia. Oszuści i złodzieje wykorzystują atmosferę, a ich ofiarami najczęściej padają osoby starsze i bezbronne.

Okres świąteczny daje im dużo możliwości do tworzenia różnych historii oszustw i prób ich realizacji, bo który dziadek czy babcia nie chciałby pomóc swojemu wnuczkowi, tym bardziej w święta, kiedy obdarowujemy się prezentami? Zagrożenia mogą czyhać na każdym kroku. Należy zwrócić uwagę na wiadomości SMS, które w treści zawierają linki np. do śledzenia paczki lub informację na temat dopłaty

do kosztów przesyłki. Do drzwi może zapukać osoba podająca się za sprzedawcę produktów idealnie nadających się na prezent. Bądźmy szczególnie ostrożni w zatłoczonych miejscach, takich jak przystanki komunikacji miejskiej, targowiska czy sklepy. Kieszonkowcy w tym okresie również wyruszają na łowy.

Ostatnia Kawka Bis



Zbliżają się terminy graniczne wymiany pieców i kotłów węglowych.

Do końca 2023 roku należy wymienić tzw. kopciuchy, czyli stare, pozaklasowe piece centralnego ogrzewania nie spełniające wymogów dla klas 3, 4 lub 5. Z kolei do końca 2025 roku należy wymienić tzw. miejscowe ogrzewacze pomieszczeń, czyli piece kaflowe, piece typu koza oraz kominki,

a do końca 2027 roku kotły i piece na węgiel lub drewno spełniające podstawowe wymagania emisyjne – klasy 3 lub 4 według normy PN-EN 303-5:2012.

Wydział Klimatu i Środowiska Urzędu Miasta Poznania zachęca seniorów do przygotowania się do modernizacji systemów ogrzewania i skorzystania w 2024 roku z ostatniej edycji miejskiego programu Kawka Bis, który daje moż-

liwości pozyskania dofinansowania na zmianę sposobu ogrzewania z węglowego na inne, bardziej ekologiczne. Nabór wniosków rusza 2.01.2024 roku. Dzięki programowi Kawka Bis mieszkańcy mogą wymienić stare kotły lub piece. Nabór będzie trwał do 31.07.2024 roku. Wnioski wraz z załącznikami można składać pocztą na adres: WKIS UMP, ul. Gronowa 22a, 61-655 Poznań.

Aktualizacja adresu w ZUS

Koniec roku to czas, kiedy Zakład Ubezpieczeń Społecznych zaczyna przygotowania do rozliczenia podatku dla osób pobierających świadczenia z ZUS. Dba m.in. o to, aby PIT-y zawierały wszyst-

kie informacje potrzebne do rozliczenia z Urzędem Skarbowym. Ważne jest, aby adres, na który zostanie dostarczony formularz PIT, był aktualny. W przeciwnym wypadku list może trafić do

kogoś innego. Aby rozliczenie podatku zawierało prawidłowy adres, wniosek o aktualizację powinien trafić do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych najpóźniej do 31.12.2023 r.

Zmiany w programie profilaktyki raka piersi

Do tej pory w ramach programu profilaktyki raka piersi, finansowanego przez NFZ, z bezpłatnej mammografii mogły skorzystać kobiety w wieku od 50 do 69 lat.

Od 1 listopada widełki wiekowe zostały rozszerzone i obejmują teraz panie w przedziale od 45. do 74. roku życia. To oznacza, że do programu profilaktycznego zakwalifikowało się ponad 230 tys. Wielkopolanek więcej. Bezpłatną mammografię można przeprowadzić raz na dwa lata, chyba że lekarz zdecyduje o częstszym badaniu, na przykład ze względu na obecność mutacji genów BRCA1 lub BRCA2. W takim przypadku wymagane jest pisemne potwierdzenie konieczności corocznego badania.

Rak piersi jest najczęstszym nowotworem złośliwym u kobiet. Wykryty we wczesnym stadium jest uleczalny u 90 proc. chorych. W początkowej fazie rozwoju choroba ta czę-

sto nie daje żadnych objawów, dlatego tak ważne są regularne badania mammograficzne. Wielkopolanki mają możliwość umówienia się na mammografię w trzech nowych placówkach. Są to: Ginekologiczno-Położniczy Szpital Kliniczny im. Heliodora Święcickiego UM w Poznaniu (ul. Polna 33), Wielkopolskie Centrum Medyczne Remedium w Poznaniu (os. Stefana Batorego 80ab) oraz Szpital Specjalistyczny im. Stanisława Staszica w Pile (ul. Rydygiera 1). Uzupełnieniem sieci 26 pracowni stacjonarnych są stacje mobilne. Mammobusy regularnie odwiedzają powiaty, umożliwiając kobietom przeprowadzenie badania blisko miejsca zamieszkania. Pełną listę adresów i numerów telefonów stacjonarnych pracowni mammograficznych oraz aktualny harmonogram postojów mammobusów można znaleźć na stronie internetowej Narodowego Funduszu Zdrowia: www.nfz-poznan.pl.

OK Poznań dla seniorów

Seniorki i seniorzy od 6 września mogą korzystać z nowoczesnych elektronicznych narzędzi, takich jak aplikacja mobilna, strona internetowa czy elektroniczna wersja karty programu OK Poznań. Uroczonienie elektronicznej oferty jest odpowiedzią na oczekiwania powiększającej się grupy osób w wieku 60+, które swobodnie poruszają się w świecie cyfrowym i dla których posługiwanie się kartą elektroniczną, aplikacją mobilną czy stroną internetową jest codziennością.

Jednocześnie dla osób, które wolą tradycyjne rozwiązania, przygotowano plastikową kartę „OK Poznań Poznańska Złota Karta”. Karta jest bezpłatna i wydawana bezterminowo. Całkowite wygaszenie dotychczasowej Poznańskiej Złotej Karty nastąpi



15 września 2024 roku. Do tego czasu będzie jednak honorowana w programie OK Poznań, więc seniorzy i seniorki, którzy

ją posiadają, będą nadal mogli korzystać ze zniżek i ulg dla osób w wieku 60+ oferowanych w tym programie.

Jak przystąpić do programu?

W przystąpieniu do OK Poznań pomaga Poznańskie Centrum Świadczeń. Wystarczy, że osoby, które ukończyły 60 lat i dotąd nie korzystały z OK Poznań, wypełnią oświadczenie o zamieszkiwaniu i rozliczaniu podatków w Poznaniu. Można je złożyć online za pomocą aplikacji lub strony internetowej okpoznan.pl albo stacjonarnie w Punkcie Obsługi Klienta w Poznańskim Centrum Świadczeń przy ul. Wszystkich Świętych 1.

W Punkcie Obsługi Klienta można uzyskać informacje na temat programu OK Poznań i oferty dla osób w wieku 60+. Informacje są także dostępne w Centrum Inicjatyw Senioralnych (ul. Mielżyńskiego 24) oraz na stronie programu okpoznan.pl i w aplikacji mobilnej OK Poznań. Bezpłatną aplikację można pobrać w sklepie Google Play, App Store i Huawei AppGallery. Seniorki i seniorzy mogą korzystać z infolinii OK Poznań czynnej: pon.-pt. w g. 8-17 pod numerem tel. 61 250 90 90 oraz ze skrzynki mailowej: info@okpoznan.pl.

*cis zaprasza

Centrum Inicjatyw Senioralnych to miejsce, do którego może przyjść każdy zainteresowany tym, co dzieje się w mieście na rzecz osób starszych. Czekamy na Was codziennie od poniedziałku do piątku w g. 8-16, przy ul. Mielżyńskiego 24. Powiemy, dokąd pójść, żeby nauczyć się obsługi komputera, gdzie zapytać

o wsparcie socjalne, wskażemy, kto organizuje potańcówki, wyjście do kina czy nordic walking. Warto być z nami w kontakcie: tel. 61 847 21 11, warto też zaglądać na stronę internetową: www.centrumis.pl oraz profil facebookowy. Zachęcamy również do zapisania się do naszego newslettera.

Zostań wolontariuszem!

Centrum Inicjatyw Senioralnych poszukuje chętnych do prowadzenia konsultacji cyfrowych. Podczas spotkań uczyliśmy seniorów m.in. obsługi smartfonów, tabletów, laptopów, pokazujemy, jak wyszukiwać informacje w internecie, korzystać z komunikatorów. Spotkania trwają około godziny, odbywają się w siedzibie CIS przy ul. Mielżyńskiego 24, od pon. do pt. w g. 9-15. Liczba godzin pracy wolontariusza jest do uzgodnienia.

Jeżeli jesteś osobą cierpliwą, pełną empatii, chęci do rozwiązywania cyfrowych problemów i masz trochę wolnego czasu, to czekamy na Ciebie! Seniorzy coraz chętniej wchodzą do cyfrowego świata, warto dzielić się z nimi wiedzą i być ich przewodnikiem. Osoby zainteresowane wolontariatem zapraszamy do kontaktu z CIS pod numerem tel. 61 847 21 11, można też wysłać wiadomość na adres: centrum@centrumis.pl.

SENIOR W FORMIE

W tej kampanii Centrum Inicjatyw Senioralnych przypomina, że regularna aktywność fizyczna to gwarancja zdrowego starzenia. Każdego miesiąca wybieramy różne propozycje z oferty dla poznańskich seniorów. W grudniu polecamy spacer z przewodnikami PoPoznaniu.pl: 9.12, g. 10 i 14 - *Międzywojenny Poznań 1918-1939* (start pod pomnikiem Tadeusza Kościuszki);



29.12, g. 17 - *Śladami powstania wielkopolskiego* (start na Starym Rynku przed ratuszem). Nie obowiązują zapisy, udział jest bezpłatny. Szczegóły: www.popoznaniu.pl.

MIEJSCA PRZYJAZNE SENIOROM

SilverOptyk

Na zbliżające się zimowe dni SilverOptyk proponuje soczewki z lepszymi powłokami oraz płyn przeciw parowaniu okularów. Dla seniorów płyn z 10 proc. rabatem oraz soczewki z powłoką Steyclean z rabatem 20 proc. W grudniu SilverOptyk oferuje również dobór specjalistycznych soczewek kontaktowych, które mogą korygować widzenie na odległości bliskie i dalekie. Koszt wizyty z doborem soczewek kontaktowych dla seniorów to 150 zł. Szczegóły: SilverOptyk, ul. Warszawska 98A, tel. 574 063 117. SilverOptyk otrzymał

certyfiat Miejsca Przyjaznego Seniorom w latach 2011-2022.

ACS Audika

ACS Audika zaprasza na tydzień bezpłatnych badań słuchu w terminie 4-8.12. Badania wykonane będą w Centrach Badania Słuchu AUDIKA w Poznaniu pod adresami: ul. Woźna 13, ul. Szylinga 1, ul. Słowiańska 38, ul. Słowackiego 8, os. Piastowskie 58. Akcja odbywa się pod patronatem Prezydenta Miasta Poznania. Zapisy: tel. 814 714 004. ACS Audika otrzymała certyfiat Miejsca Przyjaznego Seniorom w latach 2011-2022.

Wielkopolskie Centrum Fizjoterapii

Z okazji zbliżających się świąt Wielkopolskie Centrum Fizjoterapii przygotowało promocje na masaż lub terapię manualną oraz na fizjoterapię uroginiekologiczną. Oferta promocyjna obejmuje masaż lub terapię manualną, lub fizjoterapię uroginiekologiczną w cenie: 1 zabieg - 150 zł, 2 zabiegi - 270 zł, 3 zabiegi - 400 zł. Promocja trwa do 23.12. Bonus darunkowy ważny jest 3 miesiące od daty zakupu. WCF honoruje Złotą Kartę Seniora, która uprawnia do 5 proc. zniżki na fizjote-

rię domową, 10 proc. zniżki na zabiegi fizjoterapeutyczne oraz 5 proc. zniżki na badania USG.

Szczegóły: WCF, ul. Łomżyńska 1, zapisy: tel. 692 750 222. WCF otrzymało certyfiat Miejsca Przyjaznego Seniorom w latach 2011-2022.

Gabinet Podologiczny Maja Żołądź

Gabinet zachęca seniorki i seniorów do skorzystania z oferty mikrołajkowej, która kierowana jest do osób z problemami w obrębie

płytki paznokcia. Z oferty mogą skorzystać seniorki i seniorzy, którzy odczuwają ból w obrębie palucha lub mają problemy z obcinaniem zgrubiałych paznokci. Gabinet oferuje wykonanie oczyszczenia i obciążenia paznokci oraz przeprowadzenie konsultacji podologicznej w cenie 70 zł. Wizyty w ramach oferty odbędą się 6 i 18.12 w Gabinetcie Podologicznym Maja Żołądź.

Informacje oraz rezerwacja wizyty: os. Stefana Batorego 82n, tel. 509 927 148. Gabinet otrzymał certyfiat Miejsca Przyjaznego Seniorom w latach 2011-2022.

Lech Cup i Cavaliada

Grudzień kojarzy się przede wszystkim z magicznym czasem świąt Bożego Narodzenia, ale też z gorącym okresem przygotowań do nich. Zanim jednak na dobre wpadniemy w wir przedświątecznych zajęć, będzie jeszcze okazja, by rozgrzać się od emocji sportowych.

Na początku grudnia odbędą się dwa duże wydarzenia: renomowany turniej piłkarski Enea Lech Cup U-12 oraz Międzynarodowe Zawody Konne Cavaliada.

Przyszłe gwiazdy piłkarskich boisk

Lech Cup to jeden z najlepszych europejskich turniejów piłkarskich dla młodych zawodników. W weekend 2 i 3 grudnia po raz 16. w Poznaniu, w hali sportowej UAM przy ul. Zagajnikowej, zagrają reprezentanci renomowanych akademii piłkarskich. W przeszłości w Poznaniu występowały młodzieżowe zespoły FC Barcelony, Bayernu Monachium, Chelsea Londyn, Paris Saint-Germain czy Manchesteru City. Formuła turnieju zakłada rywalizację 5-osobowych zespołów na małym trawiastym boisku. Międzynarodowy format i udział uznanych akademii piłkarskich sprawiają, że Enea Lech Cup stanowi przedsmak wielkiej klubowej piłki. Dla reprezentujących barwy Lecha Poznań oraz innych polskich zespołów jest to jedna z pierwszych okazji sprawdzenia się na tle rówieśników z klubów, których „dorosłe” drużyny na co dzień walczą o najwyższe europejskie laury.

Turniej Lech Cup rozpocznie się od rywalizacji zespołów systemem każdy z każdym. Drugiego dnia zmagają zgodnie z osiągniętymi wynikami utworzone zostaną dwie grupy: tzw. Liga Mistrzów i Liga Europy. O miejsca 1-4, a co za tym idzie końcowy triumf, walczyć będą drużyny pierwszej z grup. W ostatnich kilku latach mogliśmy oglądać bardzo dobre występy gospodarzy turnieju. Młodzi reprezentanci Kolejorza w zeszłym roku zajęli trzecie miejsce – podobnie było w latach 2013, 2018, 2019 i 2021. Największy sukces lechici odnieśli w 2017 roku, kiedy to po raz pierwszy i do tej pory ostatni zwyciężyli w turnieju, pokonując w finałowym spotkaniu Chelsea Londyn po serii rzutów karnych. Kibice, którzy pojawią się na trybunach hali UAM



Zawody w ramach Cavaliady



Turniej Enea Lech Cup

na Morasku, będą mogli na własne oczy zobaczyć w akcji młode talenty piłkarskie, wiedząc, że za kilka lat ci zawodnicy wybiegną na murawy znanych stadionów.

Obecnie w seniorskim zespole Lecha znaczące role odgrywają Filip Marchwiński i Filip Szymczak, którzy w przeszłości grali w tym turnieju. Nie można zapominać o głośnych europejskich nazwiskach, takich jak Rafael Leao – Portugalczyk,

który jest w tej chwili gwiazdą AC Milan (w Lech Cup wystąpił w barwach Sportingu Lizbona), oraz Jamal Musiala (w Lech Cup grał w barwach Chelsea) – obecnie jeden z wiodących piłkarzy Bayernu Monachium.

Całe spektrum hippiki

W kolejnym tygodniu, od 7 do 12 grudnia, odbywać się będzie Cavaliada, czyli wielkie święto fanów

sportów jeździeckich. Rywalizacja w dyscyplinach jeździeckich ma bogate tradycje w stolicy Wielkopolski, a pod szyldem Cavaliady odbywa się od 2010 roku. Zawody rozgrywane są w ramach ogólnopolskiego touru, który odbywa się w czterech miastach. Poza Poznaniem są to Warszawa, Kraków i Sopot. Impreza co roku przyciąga całe rodziny za sprawą swojego bogatego programu. Głównym punktem są

oczywiście zawody jeździeckie międzynarodowej rangi. Po czterech latach przerwy ranga imprezy została podniesiona do czterech gwiazdek i tyłuż konkursów zaliczanych do punktacji rankingu FEI (Międzynarodowa Federacja Jeździecka). Warto podkreślić, że międzynarodowe zmagania w skokach przez przeszkody będą jednocześnie kwalifikacją do Pucharu Świata.

Poza rywalizacją sportową Cavaliada to także inne wydarzenia specjalne, takie jak np. Speed & Music. Są to szybkie przejazdy wykonywane w rytm muzyki, uważane za jeden z najbardziej widowiskowych elementów Cavaliady. Tegoroczne Speed & Music odbędzie się w piątek 8 grudnia wieczorem. Z kolei zwyczajowy konkurs Potęgi Skoku zostanie zastąpiony przez konkurs barier, podczas którego jeźdźcy na swoich koniach będą pokonywać szereg przeszkód, których wysokość sięga nawet dwóch metrów. Innym ciekawym punktem programu jest Cavaliada Future – rywalizacja dzieci na kucach. Połączenie wielu aspektów związanych z jeździectwem sprawia, że przez teren Międzynarodowych Targów Poznańskich w weekend przewijają się kilkadziesiąt tysięcy ludzi.

Poza rywalizacją sportową oraz ciekawymi pokazami odbywają się również aukcje koni skokowych oraz branżowe targi, na których zdobyć można sprzęt i akcesoria jeździeckie. Na najmłodszych czeka specjalna strefa z atrakcjami – dzieci mogą zapoznać się z najczęściej spotykanymi rasami koni, ale też spróbować swoich sił w jeździe na kucyku. Nowością będą coraz bardziej popularne w ostatnim czasie Hobby Horse – czyli zawody z użyciem rekwizytu zbudowanego z głowy konia i drewnianego drążka. Wybierający się na Cavaliadę będą mogli przy okazji odwiedzić trwający jednocześnie Poznański Jarmark Świąteczny.

Janusz Krenc

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 Wspierania Specjalistycznego
ul. Matejki 50
..... 61 878 57 51

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

WYDAWANIE ORZECZEŃ O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI I ŚWIADCZENIA

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

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

PAKIET POZNAŃ VIVA SENIOR



OK Poznań – Poznańska Złota Karta. Nowy, rozszerzony program zniżkowy daje dostęp do wszystkich zniżek programu OK Poznań oraz specjalnych benefitów przewidzianych tylko dla poznanianek i poznanianaków w wieku 60+. „OK Poznań – Poznańska Złota Karta” dostępna jest w dwóch wersjach: elektronicznej – w aplikacji mobilnej i na stronie 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: Szymon Mazur (red. nac.), Mateusz Malinowski

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, 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



ARTUR JAZDON
„W bezpiecznym żyjesz kraju”
Polskie książki, prasa i biblioteki
Poznania lat Wielkiej Wojny

Lektura obowiązkowa dla miłośników historii Poznania i branży wydawniczej. Autor analizuje, jak w czasie pierwszej wojny światowej działały polskie wydawnictwa, księgarnie, drukarnie i biblioteki, jakie ograniczenia musiały pokonywać, jakie zadania stawiali przed sobą ich organizatorzy i miejscowe instytucje. Poznańscy wydawcy książek i prasy dobrze zrealizowali swoją misję. Co ciekawe, w ówczesnych gazetach znaleźć można było artykuły związane z czytelnictwem, w których zachęcano do budowania księgozbiorów i lektury w domu jako podstawy rozwoju. Zwalczano czytanie literatury „złej”, szczególnie sensacyjnej prasy niemieckiej, i wskazywano warunki „dobrego czytania”.

Publikacja dostępna na sklep.wmposnania.pl i w Centrum Informacji Kulturalnej

WYDAWNICTWO MIEJSKIE POZNAŃ

POZnań*



W grudniowym IKS-ie

Najcenniejsze, co możemy podarować bliskim to czas. W najnowszym numerze IKS-a podpowiadamy, jak można spędzić go z rodziną i przyjaciółmi oraz wprowadzić się w świąteczną atmosferę.

Zapowiadamy obchody 105. rocznicy Powstania Wielkopolskiego, dziesiąte urodziny projektu LAS, koncerty *Był kiedyś Jarocin* i *The Prodigy* oraz spektakle *Królewna Śnieżka* w Teatrze

Polskim i *Przypadek Mikołaja Ś.* w Teatrze Animacji.

Rozmawiamy z duetem *MyTuJemy*, którzy niedawno wydali książkę *Fyrtle – my tu jemy*, Pawłem Szkotakiem, założycielem Teatru Biuro Podróży, obchodzącym w tym roku 35-lecie działalności, Sławomirem Pietrasem z okazji jego 80. urodzin oraz Agnieszką Topolską o niedawno otwartej Galerii Szczur.

Recenzujemy najnowsze spektakle i wystawy, piszemy o sporcie i historii, w tym o braciach Owczarskich, poległych w powstaniu wielkopolskim. Wspominamy także zmarłego w listopadzie Andrzeja Sikorskiego i prezentujemy ostatni przeprowadzony przez niego wywiad z o. Romanem Bieleckim, naczelnym miesięcznika „W drodze”. **oprac. red.**

Zapraszamy również na stronę kulturapoznan.pl

REKLAMA

Pogotowie pogrzebowe
24h / tel. 516 067 066
www.arka-pogrzeby.pl



ARKA
USŁUGI POGRZEBOWE

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