

SENIORALNY POZNAŃ

www.poznan.pl

ISSN 2658-1272

WYDANIE CYFROWE

ISSN 2956-5545

TYTKA
SENIORA

wewnątrz numeru

MIESIĘCZNIK
DLA SENIOREK
I SENIORÓW
LUTY 2024

www.centrumis.pl

nr 2 (50) 2024

Serwis miejski
m.poznan.pl

Senior za kierownicą

Do jakiego wieku prowadzić samochód? To pytanie, które zadaje sobie wielu starszych kierowców. Nie ma określonego wieku, w którym należy przestać. Co więcej, nie ma przepisów, które jednoznacznie o tym mówią.

Decyzja o odłożeniu kluczyków do szuflady należy przede wszystkim do samego kierowcy i oceny jego indywidualnych możliwości psychofizycznych. Byłoby właściwe, gdyby w tej materii kierowcy seniorzy słuchali opinii osób najbliższych oraz ekspertów (np. lekarza, policjantów). Często osoby z otoczenia zauważają szybciej niż my sami, że czas podjąć decyzję o zaprzestaniu prowadzenia auta.

W Polsce, podobnie jak w innych rozwiniętych krajach Europy, wydłuża się średni czas życia. W 2022 roku było to 73,4 lat dla mężczyzn i 81,1 lat dla kobiet. Oznacza to, że po przejściu na emeryturę czeka nas jeszcze wiele lat aktywnego życia. Co oczywiste, w tym czasie jak najdłużej chcemy być niezależni i samodzielni, samemu robić zakupy, odwiedzać rodzinę czy znajomych, jeździć na wycieczki, wczasy lub na ukochaną „działeczkę”.

Należy jednak pamiętać, że nasze możliwości psychoruchowe zmieniają się na przestrzeni życia. W starszym wieku nie dysponujemy już taką siłą, sprawnością i wytrzymałością na zmęczenie, a poza tym wydłuża się czas naszej reakcji na bodźce i podejmowania decyzji za kierownicą. Wszystko to znacząco wpływa na bezpieczeństwo nasze i innych uczestników ruchu drogowego.

Z upływem lat zachowanie na drodze się zmienia – pojawia się niepewność, występują reakcje lękowe, które niekiedy mogą przeradzać się



FOT. CROMARY/SHUTTERSTOCK

Senior za kierownicą

w agresję. Nasze reakcje mogą też spowalniać niektóre leki, których im jesteśmy starsi, przyjmujemy coraz więcej.

Zmienia się nie tylko sam kierowca, ale także jego otoczenie. W miastach nie ma już „godzin szczytu”, gdy natężenie ruchu jest największe. Obecnie korki występują przez cały dzień, tworzą się we wszystkich rejonach miasta, więc nawet znając okolicę i skróty, nie możemy liczyć na to, że ich unikniemy. Przebudowywane i rozbudowywane są skrzy-

żowania i ronda, powstają nowe pasy, zjazdy, drogi dojazdowe, a sygnalizatory i przejścia dla pieszych pojawiają się tam, gdzie dotąd ich nie było. Nie ma więc mowy o jeździe „na pamięć”. Wszystko to wymaga od kierowcy stałej, wyjątkowej uwagi, a to wyczerpuje siły na równi z wysiłkiem fizycznym.

Dla starszych wiekiem kierowców problemem bywają czasem... udogodnienia drogowe. Zdarza się, że tracą orientację na skomplikowanych skrzyżowaniach, rondach

i wielopoziomowych węzłach drogowych. Właśnie z tego powodu w takich miejscach pojawiają się znaki „stop – zły kierunek” oraz oznakowanie poziome, pomagające wybrać właściwy zjazd z drogi głównej.

Nie ma prostej odpowiedzi na pytanie, w jakim wieku należy przestać samodzielnie jeździć autem. Dawniej kierowcy już po osiągnięciu wieku emerytalnego, czyli mający około 60–65 lat, byli uznawani za starszych i przekazywali auto dzieciom. Dzisiaj coraz częściej spotykamy kierowców po 70-tce, a i 80-latkowie nie są rzadkością. W USA, gdzie samochód jest często jedyną możliwością dotarcia do miasta, kierują nawet 100-latkowie! Sobiesław Zasada, znany polski kierowca fabryczny i rajdowy, ma obecnie 93 lata i nadal jeździ autem. Mało tego, w 2021 wrócił na trasę Rajdu Safari...

Jednak Zasada to wyjątek. W przypadku przeciętnie aktywnego kierowcy, który nie prowadził auta zawodowo (jak np. taksówkarz, kierowca autobusu), kres możliwości przychodzi na pewno szybciej. Kierowcy seniorzy w większości wypadków sami zdają sobie z tego sprawę, obserwując stan swojego zdrowia i zauważając pogarszające się możliwości. W tej kwestii warto słuchać rad osób najbliższych, które na pewno zwrócą uwagę, gdy zauważą, że coś niedobrego się dzieje. Można skonsultować się z lekarzem, można też przetestować swój refleks na np. rozmaitych urządzeniach te-

stowych czy zabawkach. Prostem sprawdzianem możliwości seniora może być wjazd na bardzo wąskie miejsce parkingowe czy wjazd pomiędzy samochodów ustawionych „zderzak w zderzak”.

W niektórych krajach istnieją przepisy wymagające, by starsi kierowcy poddawali się testom w celu oceny swoich umiejętności i potwierdzenia zdolności kierowania autem. Parlament Europejski chciał wprowadzenia przepisów ograniczających uprawnienia dla kierowców powyżej 70. roku życia. Proponowano, by częściej musieli poddawać się badaniom, które przedłużałyby ważność ich uprawnień do jazdy autem. Jednak niedawno ten pomysł został odrzucony przez Komisję Transportu PE, zatem nadal obowiązują polskie przepisy.

Rezygnacja z kierowania pojazdem nie powinna być dla seniorów powodem do zmartwień czy wstydu. Wręcz przeciwnie, decyzja taka jest wyrazem wielkiej odpowiedzialności i troski o siebie i otoczenie.

Wszyscy uczestnicy ruchu powinni zachowywać szczególną uwagę w miesiącach jesiennych i zimowych. Trzeba zdawać sobie sprawę z niedostatecznej widoczności, szczególnie podczas deszczu i po zmierzchu, oraz wydłużenia drogi hamowania z powodu śliskiej nawierzchni.

oprac. red.
Artykuł powstał we współpracy z Wojewódzkim Ośrodkiem Ruchu Drogowego w Poznaniu

POZnań* KONTAKT
linia miasta

61 646 33 44

POZnań* KONTAKT
linia miasta

61 646 33 44

Komfort i godność

Poznań jest jednym z liderów w tworzeniu „komfortek”, ogólnodostępnych pomieszczeń, w których można w godnych warunkach zmienić bieliznę czy pieluchę osobie dorosłej z niepełnosprawnością. Problem ten do niedawna był niedostrzegany, na szczęście to się zmienia.

– W Polsce codziennie około 150 tysięcy dorosłych niesamodzielnych musi zmienić higieniczne środki chłonne, korzystając z pomocy asystenta lub opiekuna. Poza domem robią to często w warunkach niehigienicznych i urągających godności – mówi Agnieszka Maciejewska, koordynatorka ds. dostępności Urzędu Miasta Poznania.

Od ponad dwóch lat o poprawę sytuacji walczy koalicja prowadząca akcję „Przewijamy Polskę”. Tworzy ją pięć organizacji pozarządowych: poznańskie Stowarzyszenie na rzecz Dzieci i Dorosłych z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym „Żurawinka”, Fundacja Mali Siłacze, Fundacja NieOdkładalni, Lubelskie Forum Organizacji Osób Niepełnosprawnych – Sejmik Wojewódzki oraz Fundacja Integracja. W Poznaniu w tworzenie pomieszczeń nazwanych roboczo komfortkami od dawna zaangażowana jest także miejska radna, przewodnicząca Komisji Rodziny, Polityki Społecznej i Zdrowia, Maria Lisiecka-Pawelczak.

Problem przewijania osób dorosłych w miejscach publicznych może dotyczyć zarówno osób w wieku senioralnym, zmagających się z różnego rodzaju niepełnosprawnościami czy dysfunkcjami, ale również rodziców w wieku senioralnym opiekujących się dorosłymi dziećmi z niepełnosprawnością.

W Poznaniu miejsc, w których można komfortowo przewinąć lub zmienić bieliznę dorosłym, jest już kilkanaście. Najnowsza komfortka powstała pod koniec 2023 roku w toalecie na Dworcu Zachodnim, prowadzonej przez miejską jednostkę Usługi Komunalne. Znajduje się w niej wysokiej klasy łóżko z regulacją wysokości, a tak-



Komfortka na Dworcu Zachodnim

że podnośnik, za pomocą którego można ułożyć osobę potrzebującą pomocy we właściwej pozycji. – Będziemy starali się maksymalnie doposażyć to pomieszczenie, aby

w możliwie jak największym stopniu spełniało oczekiwania osób, dla których ono powstało – mówi Maciej Dźwig, dyrektor Usług Komunalnych. *oprac. red.*

MIEJSCA W POZNANIU, GDZIE MOŻNA PRZEWINĄĆ OSOBĘ DOROSŁĄ:

POSiR (basen), os. Piastowskie 55A,
POSiR (basen), ul. Jana Spychalskiego 34,
POSiR (basen) „Winogrady”, os. Zwycięstwa 124,
MOPR Poznań, ul. Sienkiewicza 22,
Centrum Inicjatyw Rodzinnych, ul. Ratajczaka 44,
Stare Zoo, ul. Zwierzyniecka 19,
CK Zamek, ul. Św. Marcin 80/82,
Ogród Zoologiczny, ul. Krańcowa 81,
Placówka Stowarzyszenia na rzecz Dzieci i Dorosłych z Mózgowym Porażeniem Dziecięcym „Żurawinka” ul. Żurawinowa 5/7,
Siedziba Stowarzyszenia na rzecz Dzieci ze Złożoną Niepełnosprawnością „Potrafię Więcej”, ul. Rubież 46e,
Restauracja Rusalka, ul. Gołęcińska 27,
Senioralny Dom Krótkiego Pobytu Fundacji „Petra Senior”, ul. Poznańska 19,
Dworzec Zachodni PKP.

Lista miejsc na terenie całego kraju, w których można skorzystać z komfortki, znajduje się na stronie: niepełnosprawni.pl/przewijamypolske.



Ministerstwo dla seniorów!

Po raz pierwszy w Polsce osoba zajmująca się sprawami senioralnymi otrzymała rangę ministerialną. Marzena Okła-Drewnowicz została w rządzie Donalda Tuska ministrem do spraw polityki senioralnej.

Marzena Okła-Drewnowicz jest socjolożką, absolwentką studiów magisterskich oraz doktoranckich na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim, a także studiów podyplomowych z organizacji pomocy społecznej. Karierę zawodową rozpoczęła w Rejonowym Urzędzie Pracy w Skarżysku-Kamiennej. Potem przez dziewięć lat pracowała w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej na stanowisku zastępcy dyrektora. W 2006 roku zdobyła mandat radnej sejmiku województwa świętokrzyskiego, a w 2007 roku mandat poselski. Uzyskała



Marzena Okła-Drewnowicz

go także w latach 2011, 2015, 2019 i 2023. Jest autorką lub współautorką wielu programów i projektów ustaw, m.in. o pomocy osobom niesamodzielnym czy nowelizacji ustawy o radach seniorów. *oprac. red.*

Agata Sobczyk wojewodą



Wojewoda wielkopolska – Agata Sobczyk

Oficjalną nominację na stanowisko wojewody wielkopolskiego otrzymała 23 grudnia Agata Sobczyk, absolwentka Uniwersytetu Ekonomicznego w Poznaniu.

Agata Sobczyk ma 35 lat. Jest pierwszą kobietą na stanowisku wojewody wielkopolskiego. Doświadczenie zawodowe zdobywała m.in. w placówkach dyplomatycznych w Dublinie w Irlandii i w Sydney w Australii oraz w międzynarodowym biznesie. Jest związana z ugrupowaniem Polska 2050. Agata Sobczyk chce uczynić Urząd

Wojewódzki miejscem przyjaznym obywatelom. Ważnymi tematami są dla niej m.in. edukacja, ochrona środowiska i wzmacnianie roli kobiet w życiu społecznym. Stawia na dobre relacje z samorządem i organizacjami pozarządowymi oraz współpracę w ramach Unii Europejskiej. Jednym z pierwszych jej gości był Marek Woźniak, marszałek województwa, a jedną z pierwszych decyzji – wciągnięcie na maszty przed urzędem flag Województwa Wielkopolskiego oraz Unii Europejskiej. *oprac. red.*

Fakty i mity o odpadach



FOT. UMP (2)



FOT. NICOLAS IMBERT

Czy zużyte deski do krojenia wyrzucamy do odpadów zmieszanych?

Tak. Deski do krojenia wykonane z drewna – jeśli już nie nadają się do użytku – powinny być wyrzucone do pojemnika na odpady zmieszane. Najczęściej są impregnowane olejem lub innym środkiem zabezpieczającym, zdarza się, że mają dodatkowe elementy wykonane z innych materiałów, np. metalowe

uchwyty. Dlatego nie można ich wrzucić do bioodpadów.

Czy w elektroodpadach jest złoto?

Tak. To prawda. Szacuje się, że w 1 tonie zużytych smartfonów jest około 340 gramów złota (i nawet 130 kg miedzi oraz 3,5 kg srebra). W zwykłym smartfonie może być nawet 50 miligramów złota. Tymczasem z 1 tony rudy w kopalniach złota uzyskuje się tylko 3 gramy!

Czy plastikowe nakrętki wrzucamy do osobnego pojemnika?

Nie. To mit. Chociaż popularne jest zbieranie nakrętek i przekazywanie ich na cele charytatywne, co do zasady jest to tworzywo sztuczne. Jeżeli nie zbieramy nakrętek na cel charytatywny i chcemy się ich pozbyć, powinny one trafić do żółtego pojemnika na metale kolorowe i tworzywa sztuczne.

oprac. red.

Musimy się pożegnać...



Poznańskie Archiwum Historii Mówionej kontynuuje rozmowy z potomkami ofiar zbrodni katyńskiej w ramach projektu „Wielkopolskie Rodziny Katyńskie”, którego partnerem jest Samorząd Województwa Wielkopolskiego.

Końcówka ubiegłego roku obfitowała w ciekawe wywiady, jeden z nich przeprowadziliśmy pod koniec listopada w Warszawie. Gościł nas polski reżyser i scenarzysta filmów dokumentalnych Władysław Dusiewicz, który przedstawił nam losy swojego ojca, przedwojennego aspiranta straży więziennej – Władysława Dusiewicza. Bohater opowieści urodził się 1 stycznia 1899 roku w Nowej Słupi w powiecie kieleckim.

Po ukończeniu szkoły powszechnej ochotniczo rozpoczął służbę w Wojsku Polskim, brał udział w wojnie polsko-bolszewickiej 1920 roku. Po zdemobilizowaniu rozpoczął pracę w straży więziennej, początkowo na stanowisku dozorczy więzienia na Świętym Krzyżu. W 1930 roku został przeniesiony do więzienia w Szamotułach, a dwa lata później do Wronek, do działu gospodarczego. W 1938 roku mianowany naczelnikiem więzienia w Grodzisku Wielkopolskim.

W nocy z 31 sierpnia na 1 września odbył się transport złapanych niemieckich szpiegów do twierdzy

w Brześciu nad Bugiem. Dowódcą tego specjalnego konwoju został Władysław Dusiewicz. Wraz z nim wyruszyła żona z dziećmi, niestety z racji nieustannych bombardowań lotniczych rodzina musiała w pewnym momencie się rozstać. Nasz rozmówca wspominał ostatnie słowa ojca: „Tutaj już musimy się pożegnać, kochani, tutaj już jest wojna, wracajcie do domu, ja muszę wykonać rozkaz”. To było ich ostatnie spotkanie. Konwój ostatecznie dotarł do Brześcia, a naczelnik Dusiewicz po wykonaniu zadania zgłosił się do lokalnego dowództwa wojskowego. Jako że był kapitanem artylerii rezerwy, został przydzielony do służby w obronie twierdzy.

W czasie walk został ciężko ranny i przewieziony do szpitala polowego, gdzie został wzięty do niewoli. W pierwszych dniach października 1939 roku ranni jeńcy byli wywożeni do obozów, a w gronie tym znalazł się również Władysław Dusiewicz. Niestety podczas transportu został zastrzelony, a ciało wyrzucono z pociągu na wysokości Mińska. Rodzina o losach męża i ojca dowiedziała się jeszcze w listopadzie 1939 roku od jednego z oficerów polskich, który opisał zaistniałą sytuację w liście, który do nich dotarł. Cała rozmowa z Władysławem Dusiewiczem, tutaj: https://bit.ly/PAHM_Dusiewicz.

Zuzanna Białas

Odeszli zasłużeni dla Poznania



FOT. STANISŁAW WIKTORZE ZB. CYRYL POZNAŃ.PL

Wojciech Łazarek

Pod koniec ubiegłego roku zmarły trzy osoby, z których każda na swoim polu aktywności zawodowej wniosła ogromne zasługi dla naszego miasta.

13 grudnia 2023 roku w wieku 86 lat zmarł trener Wojciech Łazarek. Pod jego wodzą drużyna Lecha Poznań zdobyła w lidze swoje pierwsze tytuły: mistrzostwa kraju (1983, 1984) i Puchar Polski (1982, 1984). Kolejoraz pod wodzą Łazarka z sukcesami grał w europejskich rozgrywkach klubowych, mając za rywali m.in. Athletic Bilbao, Liverpool czy szkocki Aberdeen. W latach 1986–1989 był trenerem reprezentacji Polski.



FOT. TEATR NOWY W POZNANIU

Izabella Cywińska

24 grudnia w wieku 88 lat zmarła Izabella Cywińska, znana reżyserka teatralna i filmowa. W latach 1973–1989 kierowała Teatrem Nowym w Poznaniu, tworząc jedną z najlepszych scen w kraju. Wystawiła m.in. spektakl *Oskarżony: Czerwiec pięćdziesiąt sześć*, poświęcony wydarzeniom poznańskiego „Czarnego Czwartku” w 1956 roku, za co przez kilka miesięcy była internowana w czasie stanu wojennego. W latach 1989–1990 kierowała Ministerstwem Kultury i Sztuki. W 2013 roku decyzją Rady Miasta otrzymała Honorowe Obywatelstwo Miasta Poznania.



FOT. ADRIAN WYKROTA/ZYCIE UNIWERSYTECKIE

Wojciech Łączkowski

30 grudnia w wieku 90 lat zmarł prof. Wojciech Łączkowski, wybitny prawnik. Pełnił funkcje prodziekana i dziekana na Wydziale Prawa i Administracji UAM, a w 1981 roku krótko prorektora UAM (odwołany po wprowadzeniu stanu wojennego). W 1989 roku został przewodniczącym Komitetu Obywatelskiego w Poznaniu. W latach 1989–1997 pełnił funkcję sędziego Trybunału Konstytucyjnego. Od 1994 do 1997 roku był przewodniczącym Państwowej Komisji Wyborczej. W 2022 roku otrzymał tytuł Honorowego Obywatela Miasta Poznania.

oprac. red.



Poznańskie Archiwum Historii Mówionej (historiamowiona.poznan.pl) to rozmowy z poznaniakami i Wielkopolanami, którzy opowiadają o swoich przeżyciach. Są wśród nich uczestnicy takich wydarzeń jak Czerwiec 1956, ale też osoby, które na przykład chcą podzielić się wspomnieniami o tym, jak się żyło na podpoznańskiej wsi po zakończeniu II wojny albo na Ratajach w latach 70. W ten sposób, w żywym słowie, utrwalana jest pamięć o historii najnowszej i życiu codziennym w Poznaniu i regionie.

Tatrzańskie początki

Prof. Antoni Gąsiorowski, historyk, wybitny badacz średniowiecza, taternik i alpinista, który wspinał się m.in. w Tatrach, Alpach, Hindukuszu i na Kaukazie, opowiedział Maciejowi Męczyńskiemu z Poznańskiego Archiwum Historii Mówionej o początkach swojej górskiej pasji.

Panie Profesorze, nie wszyscy znają Pana jako taternika i alpinistę... Jestem głębokim emerytem, bo mam 91, niedawno skończonych lat (ur. w 1932 roku w Poznaniu – przyp. red.). Z wykształcenia jestem historykiem. Groziło mi, że zostanę zawodowym wspinaczem, ale na szczęście to mnie ominęło. Wspinałem się dość długo, bo ćwierć wieku, głównie w Tatrach, jak wówczas prawie wszyscy z mojego pokolenia, i to nie w całych Tatrach, bo tylko w polskich. A polskie, mówiąc po poznańsku „echt polskie” Tatry, to były góry, które nie sięgały granicy państwowej, np. ścieżka na Świnicę z Kasprowego to było przejście po granicy i to miejsce nie zawsze było dostępne dla Polaków. Żołnierze WOP (Wojsk Ochrony Pogranicza – przyp. red.) niekiedy spędzali ludzi na dół. Natomiast potem zaczęły się wielkie lata polskiego taternictwa i alpinizmu. Zaczęliśmy jeździć w Alpy, Kaukaz, a także wreszcie w góry wyższe, czyli w Hindukusz (...), przede wszystkim właśnie tam...

Mnie bawiła turystyka w ogóle i uprawiałem ją w rozmaity sposób. Chodziliśmy, głównie z Jankiem Stryczyńskim, którego wyciągałem na wyprawy, bo siedzieliśmy ławkę od siebie w „Marcinku” (I Liceum Ogólnokształcące im. Karola Marcinkowskiego – przyp. red.). Ja traktowałem turystykę górską jako jedną z gałęzi turystyki, którą uprawiam. Teren (eksploracji) był bardzo ograniczony, bo praktycznie biorąc, ograniczał się tylko do Tatr, Beskidów, Gorców i ewentualnie Bieszczad. (...) Gdy zaczynaliśmy się bawić w turystykę górską, Bieszczady były „nieczynne”. Tam można było znaleźć czaszki z dziurami od postrzałów w tył głowy, i to było wszystko. Pamiętam, że gdy byliśmy w 1952 czy 1953 roku na pierwszym rajdzie bieszczadzkim robionym przez PTTK – to te tereny były jeszcze zupełną dżiczą... My z Janem próbowaliśmy różnych dziedzin turystyki, np. jeździliśmy rowerami po Mazurach, właściwie niemieckojęzycznych jeszcze wówczas. Nasze rowery były fatalnej jakości, stałe się psuły (...). Przepłynęliśmy też Wisłę kajakiem, ponieważ uznaliśmy go za



FOT. PAMIM

najwygodniejszy środek do zwiedzania zabytków nad Wisłą. I z Krakowa do Włocławka dopłynęliśmy, ale tam tak straszne warunki pogodowe się zrobiły, że we Włocławku się załamałiśmy i nie dotarliśmy do Torunia. **Jak to się stało, że chłopak z Wielkopolski zaczął się wspinać w wysokich górach?**

Chodziliśmy po różnych górach, najchętniej po Tatrach. Jednak wówczas dostępne dla turystów były tylko niektóre rejony Tatr Zachodnich, okolice Hali Gąsienicowej i Doliny Pięciu Stawów Polskich z jednej strony, bo z drugiej strony szła granica. Morskie Oko prawie w ogóle nie było czynne. Pamiętam, jak szedłem na jakąś wycieczkę w latach 40., chyba na Czerwone Wierchy z Zakopanego. Wtedy trzeba było się

zameldować na posterunku zakopiańskiego WOP-u, zostawić dowód osobisty, wziąć przepustkę i do wieczora się zameldować z powrotem, żeby oddać przepustkę i odebrać dowód osobisty. I to było już po pewnym poluzowaniu, bo wcześniej Czerwone Wierchy były w ogóle zamknięte, bo tamtędy biegnie granica. A przepis o strefie nadgranicznej mówił, że ileś tam metrów od granicy nie wolno się znajdować.

Potem zaczęliśmy się wspinać. Pierwszy obóz poznański w Morskim Oku mieliśmy w lipcu 1954 roku i odbył się on na tej zasadzie, że nie wolno było nam się wspinać na szczytach granicznych, a są to prawie wszystkie szczyty wokół Morskiego Oka. Szczyty niegraniczne to z jednej strony był Mnich (Zadni

Mnich już był na granicy), a z drugiej strony Kazalnica, która została wyodrębniona z Czarnego Szczytu Mięguszwieckiego, bo w gruncie rzeczy Kazalnica jest ścianą Czarnego Szczytu Mięguszwieckiego. W związku z tym wszyscy, którzy szli ze schroniska na prawo, szli na Mnicha, a wszyscy, którzy na lewo – szli na Kazalnicę. Ale i o tym, pamiętam to do dzisiaj, trzeba było wieczorem „zeznawać”. Na szczęście jeździł wtedy autobus od Morskiego Oka w dół, bo trzeba było zawozić do (posterunku) WOP na Łysej Polanie informację, że np. Gąsiorowski ze Stryczyńskim idą na Żabią Turnię Mięguszwiecką Filarem Grońskiego, a inna grupa wspinaczy idzie tam i tam... Potem te zasady już jakoś złagodzone. Wystarczyło, że się

telefonicznie te informacje podało. I wreszcie, dla uczczenia „prawdziwie wielkiego święta” 22 lipca, zniesiono zakazy i można było wchodzić na wszystkie ściany tatrzańskie otwarte na Morskie Oko. Przemykało też oko na fakt, że z niektórych z nich trzeba było schodzić przez Słowację.

Ale oficjalne relacje z tych wypraw ukazywały się później w górskich periodykach, nie mieliście przez to kłopotów?

Ludzi, którzy chodzili „na lewo”, szczególnie zimą, było niewiele. Chodzili oni nie tylko na szczyty graniczne na stronie słowackiej, ale nawet na grupy górskie leżące w całości na terytorium czeskosłowackim (obecnie Słowacja – przyp. red.). Pamiętam kilkudniowy, nazwijmy to szumnie, obóz, na którym było kilka osób z Poznania, m.in. Maria i Stanisław Zierhofferowie, Jan Stryczyński, Henryk Dębiński, którzy biwakowali w Tatrach Słowackich w Dolinie Hlińskiej (to jest dolina pod murem Hrubego, koło Krywania) i stamtąd chodzili się wspinać. Normalne zaś było, że chodziło się wspinać właśnie czy to na Grupę Hrubego, czy na Żabi Szczyt Wyżny, czy nawet na północną ścianę Wysokiej, czyli na szczyty leżące w całości już po słowackiej stronie, licząc na to, że się nie zostanie złapanym. Na szczęście cenzura była też wtedy jeszcze niezbyt „kumata”, żeby np. wziąć (pod lupę) „Oscypka” czy „Taternika” (czasopisma górskie – przyp. red.) i zobaczyć, że tam wszystko jest dokładnie opisane. Np. podane było, że o godzinie tej i tej byliśmy na przełęczy pod Zadnim Mnichem, w godzinę później u wylotu Doliny Niewcyrki i trzy godziny później wchodzimy w ścianę. „Bezpieka” nie zatrudniała ludzi o dużym potencjale intelektualnym i całe w tym nasze szczęście...

Rozmowa z prof. Antonim Gąsiorowskim, honorowym członkiem Polskiego Związku Alpinizmu, została przeprowadzona w ramach cyklu *Himalaiści poznańscy* przez Poznańskie Archiwum Historii Mówionej.

Cały wywiad będzie można znaleźć na historiamowiona.poznan.pl.

W krainie wyobraźni

Scena na Piętrze zaprasza w lutym na koncerty oraz spektakle i warsztaty dla najmłodszych.

W ramach cyklu *Dzieciaki na Piętrze* odbędą się następujące wydarzenia: 4.02, g. 11 – Teatr Formalina, spektakl *Fim Fara Fikum Magikum* (historia opowiadająca o sprawach ważnych dla najmłodszych (o dziecięcej rywalizacji, o kłótniach między najmłodszymi i o prawdziwej miłości między rodzeństwem), wiek uczestników: od 4 lat; 4.02, g. 12.30 – warsztat wyobraźni, prowadzenie: Teatr Formalina, wiek uczestników: od 4 lat; 18.02, g. 11 – Teatr Barnaby, spektakl *Rycerz bez konia* (dawno, dawno temu w jednym z najodleglejszych królestw żył sobie rycerz bez konia...), wiek uczestników: od 3 lat; 18.02, g. 12.30 – warsztat teatralny lalkowy, prowadzenie: Teatr Barnaby (Marcin Marzec), wiek uczestników: od 3 lat. Kolejne propozycje dla publiczności to koncer-



FOT. ESTRADA POZNAŃSKA

Teatr Barnaby, *Rycerz bez konia*

ty: 16.02 o g. 19 wystąpi Anthimos Apostolis Quartet (Apostolis jest obecny na scenie od ponad 50 lat, regularnie nagrywa i koncertuje na całym świecie), a 23.02 o g. 19 – Tomek Ziętek (aktor, wokalista, tekściarz, kompozytor i producent,

znany z filmów *Cicha Noc*, *Boże Ciało* i *Żeby nie było śladów* oraz występów w trójmiejskiej formacji The Fruitcakes). Wszystkie wydarzenia odbędą się przy ul. Maształarskiej 8. Szczegóły: Estrada Poznańska, tel. 61 852 88 33. •

Luty w Bibliotece Raczyńskich

Biblioteka Raczyńskich zaprasza na spotkania autorskie, rozmowy o książkach, oprowadzania i warsztaty.

Wśród licznych propozycji na luty znajduje się m.in. spotkanie z Aldoną Wleklak, autorką książki *Sagi niewoli*, opowiadającej historię wielkopolskiej rodziny od przełomu XIX i XX wieku do lat 60. XX stulecia. Wydarzenie odbędzie się 12.02 o g. 18. Z kolei 13.02 o g. 18 biblioteka zaprasza na spotkanie *Czytanie przestrzeni. Miasto przyszłości na smutno. Życie blokowisk*. Oba wydarzenia odbędą się w Filii Sztuki Biblioteki Raczyńskich, pl. Wolności 19, sala 5. W oprowadzaniu po bibliotece dla seniorów można wziąć udział 28.02 o g. 11 (zapisy: zapisy@bracz.edu.pl i tel. 61 885 89 55, w g. 8–16 od poniedziałku do piątku). Zwiedzanie Mieszkania-Pracowni Kazimierzy Iłakowiczówny (ul. Gajowa 4/8) odbędzie się 14 i 28.02 o g. 12.30. Obowią-

zują zapisy: illa@bracz.edu.pl lub tel. 61 855 12 44. Na 20.02, g. 16 zaplanowano spotkanie ze specjalistą dotyczące fizjoterapii, w ramach cyklu *Wtorek dla seniora*. Miejsce: Filia Sztuki, pl. Wolności 19, sala 5. W Międzynarodowym Dniu Języka Ojczystego, 21.02 o g. 18, odbędzie się spotkanie z prof. Jarosławem Liberkiem, językoznawcą i kierownikiem Telefonicznej Poradni Językowej. Uczestnicy będą mówić o feminitywach – zjawisku nienowym, a jednak ciągle wywołującym emocje. Miejsce: Filia Sztuki, pl. Wolności 19, sala 5. Muzeum Literackie Henryka Sienkiewicza (Stary Rynek 84) zaprasza na warsztaty dla rodzin z dziećmi zatytułowane *Rodzinną garderobą – moja i twoja ozdoba. O sekretach XIX-wiecznej szafy*. Obowiązują zapisy: tel. 61 852 89 71 lub rezerwacja.muzeumhs@bracz.edu.pl. Szczegóły: Biblioteka Raczyńskich, tel. 61 885 89 09. •

Debata o języku



FOT. UIMP

21.02 – w Międzynarodowym Dniu Języka Ojczystego – w CK Zamek o języku w debacie publicznej rozmawiać będą: prof. dr hab. Renata Przybylska – językoznawczyni, prof. dr hab. Waldemar Kuligowski – antropolog kulturowy, oraz prof. dr hab. Ryszard Piotrowski – prawnik. Spotkanie odbędzie się pod hasłem *Język w debacie publicznej. Wolność i jej granice*. Wstęp na wydarzenie jest bezpłatny. To już ósma edycja Poznańskiej Debaty o Języku im. prof. Tadeusza Zgółki. Organizatorami wydarzenia są Miasto Poznań i Rada Języka Polskiego przy Prezydium PAN. W ramach tegorocznej od-

slony uczestnicy będą dyskutować m.in. o sposobach komunikowania się w dyskursie publicznym i zmianach w zwyczajach nie tylko językowych. Debatę moderował będzie dziennikarz Bartek Chaciński. Spotkanie odbędzie się w środę 21.02 o g. 17 w Sali Wielkiej CK Zamek. Po dyskusji panelistów – rozmowa z publicznością. Wstęp na debatę jest bezpłatny, ale obowiązują wejściówki, które można odebrać w kasie CK Zamek od 5.02. Istnieje także możliwość telefonicznej rezerwacji biletów – również od 5.02 – pod numerem tel. 61 646 52 60 (codziennie w g. 10–21). Liczba miejsc jest ograniczona. •

CK Zamek

Luty w Centrum Kultury Zamek będzie obfitował w wydarzenia.

Na odwiedzających czekają koncerty, pokazy filmowe, spektakle i wykłady. Harmonogram wybranych wydarzeń: 3.02, g. 18 – Skowronki w ptasim radiu, koncert poświęcony twórczości Juliana Tuwima w 70. rocznicę śmierci, Sala Wielka, bilety: 40 zł, 6.02, g. 11 – zwiedzanie dla seniorów, g. 18 – zwiedzanie Zamku OK Poznań, 9.02, g. 20 – zwiedzanie Zamku wieczorem (zbiórka na wszystkie oprowadzania w Holu Wielkim, koszt biletu ulgowego: 12 zł); 6.02, g. 18 – *Archeologia – od łopaty do satelitów*, wykład prof. Włodzimierza Rączkowskiego, Sala pod Zegarem, wstęp wolny; 18.02, g. 17 – Najmniejszy Teatr Świata – *poważnie Namuzowywanie, czyli inaczej z uśmiechem Kobićanki* – koncert poezji śpiewanej i piosenki autorskiej Roberta Zapory, Sala Wielka, bilety: 10 zł. Szczegóły: CK Zamek, ul. Św. Marcin 80/82, informacja: tel. 61 646 52 72. •

Senior w Muzie

Projekcje z cyklu *Senior w Muzie* odbywają się w środy o g. 15. Bilety dla seniorów kosztują 14 zł (po okazaniu legitymacji emeryta-rencisty albo Karty Seniora). Program na luty: 7.02 – *Obsesja* (aktorka mająca się wcielić w rolę dawnej gwiazdy poznaje jej życie od podszewki – ale czy prawdziwie? W rolach głównych Natalie Portman i Julianne Moore), 14.02 – *Priscilla* (historia Elvisa i Priscilli Presley oczami Sofii Coppoli), 21.02 – *Pianoforte* (opowieść o pochodzących z różnych stron świata uczestnikach Konkursu Chopinowskiego, którzy od dzieciństwa podporząd-



kowali swoje życie grze na fortepianie), 28.02 – *Anatomia upadku* (studium małżeństwa w kryzysie z niewyjaśnioną śmiercią w tle, pokazane w formie dramatu sądowego). Szczegóły: tel. 61 852 34 03. •

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.

Smoki w Muzeum Archeologicznym

Muzeum Archeologiczne w Poznaniu

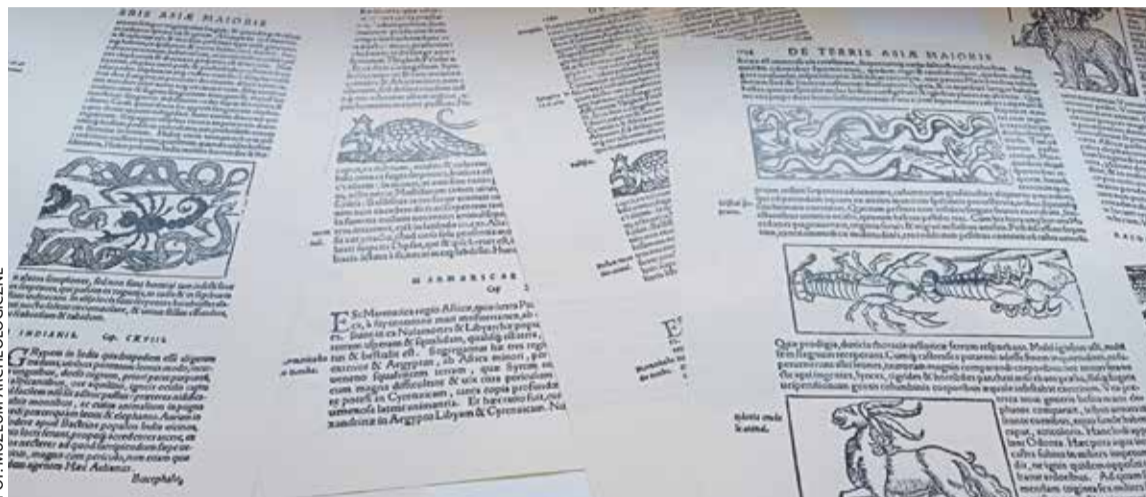
Pałac Górków, ul. Wodna 27, tel. 61 852 82 51, czynne: wt.-czw. w g. 9-16, pt. w g. 10-17, sob. w g. 11-18, niedz. w g. 12-16, bilety: 10/15 zł, szczegóły: www.nowa.muzarp.poznan.pl

Do 25.02 można oglądać ekspozycję poświęconą dziejom pałacu Górków, który od roku 1967 jest siedzibą Muzeum Archeologicznego. Wejście po zakupie biletu uprawniającego do zwiedzenia całego muzeum, na dziedziniec wstęp bezpłatny. Najnowsza ekspozycja czasowa – wystawa z cyklu *Bliskie spotkania z...* pt. *A były tam smoki? Wybrane stwory z legend i ich przedstawienia na zabytkach archeologicznych* – nęci tematyką znaną z legend i baśni. Odwiedzający muzeum poznają historie o mitycznych stworach, z których większość była znana już w starożytności, a które współcześnie można spotkać wśród motywów dekoracyjnych budyn-

ków i przedmiotów codziennego użytku. Wystawa dostępna jest na I piętrze (sala wystaw czasowych) do 29.02. Wstęp po zakupie biletu. Muzeum zaprasza na cykl spotkań dla seniorów *Porozmawiajmy o...*, w ramach którego prezentowane są różnorodne zagadnienia z zakresu archeologii, historii i ochrony zabytków. Najbliższe spotkanie odbędzie się 27.02 o g. 12. Będzie poświęcone badaniom archeologicznym prowadzonym na poznańskim Starym Rynku. Miejsce: sala audiowizualna na II piętrze Muzeum Archeologicznego. Nie obowiązują zapisy, a wstęp jest wolny.

Rezerwat Archeologiczny Genius loci

ul. Posadzego 3, tel. 61 852 21 67, czynne: wt.-czw. w g. 10-16, pt.-sob. w g. 10-18, niedz. w godz. 10-15, bilety: 10/15 zł
9.02 o g. 18 profesor UAM archeolog Jacek Wierzbicki na spotkaniu z cyklu *Odyseja kultury* przy-



Ryciny ze zbiorów muzeum

bliży tajemnicze zjawisko, jakim jest stawianie przez mieszkańców pradziejowej Europy konstrukcji megalitycznych. Najsłynniejszym ich przykładem jest Stonehenge w Anglii, ale obszar występowania megalitów obejmuje większość powierzchni Europy, włączając tereny Polski. Projekt *Odyseja kultury* jest kontynuacją przedsięwzięć

realizowanych w Rezerwacie Archeologicznym Genius loci od 2016 roku pod wspólnym tytułem *Akademia Genius loci*. Głównym celem tegorocznej edycji cyklu jest przedstawienie tła kulturowego cywilizacji łacińskiej inspirowane eposem Homera *Odyseja*. Spotkanie odbędzie się w sali multimedialnej. Wstęp: 2 zł.

W rezerwacie prezentowanych jest kilka wystaw czasowych. Pierwszą z nich jest wystawa finałowa całorocznego projektu *Oblicza gotyku. Katedra gotycka – fenomen kultury europejskiej*. Zobaczymy na niej fotografie artystyczne Kateriny Zisopulu-Blei, na których uwieczniono zabytki architektury gotyckiej Europy ze szczególnym uwzględnieniem bogactwa składającego się na pojmowanie katedry jako kwintesencji teologii, sztuki i architektury. Wystawa dostępna do 30.06 w sali multimedialnej. Wstęp po zakupie biletu. Kolejna propozycja wystawiennicza to posterowa ekspozycja zatytułowana *Kościół NMP – perła gotyku na poznańskiej wyspie katedralnej*. Wystawę można oglądać w kościele Najświętszej Marii Panny in Summo na Ostrowie Tumskim; jest ona poświęcona historii tej świątyni, jak również aspektom związanym z archeologią, historią sztuki i architekturą miejsca. Odnajdziemy również nawiązanie do poprzedniczki kościoła – kaplicy księżnej Dobrawy przy najstarszym w Polsce palatium. Wystawa czynna do 30 kwietnia. Wstęp wolny. Trzecia ekspozycja czasowa to *Numizmaty doby gotyku na tle zabytków z Ostrowa Tumskiego* (wystawa z cyklu *Wystawy jednego zabytku*). Prezentuje historię pracowni menniczej działającej na Ostrowie Tumskim. Wystawa czynna do 29.02 w pasażu nad murami bp. Jana Lubrańskiego. Wstęp w cenie biletu do rezerwatu.

Tajemnice w Poznańskim Centrum Dziedzictwa

W lutym w Poznańskim Centrum Dziedzictwa na odwiedzających czekają liczne atrakcje.

Brama Poznania zaprasza na *Wyprawę z Mieszkiem/Dobrawą*, która odbędzie się 13.02 o g. 11. W wydarzeniu mogą wziąć udział rodziny z dziećmi w wieku 5-10 lat. Koszt uczestnictwa: 30 zł od rodziny (maksymalnie 2 osoby dorosłe i 3 dzieci).

Ciekawą propozycją jest walentynkowe oprowadzanie romantyczne, które rozpocznie się w Bramie Poznania 17.02 o g. 16. Udział w wydarzeniu jest bezpłatny, obowiązują zapisy, tel. 61 647 76 34. Odbędzie się także bezpłatne oprowadzanie dla senierek i seniorów pt. *Ostrów Tumski przez wieki*. Data tego wydarzenia to 21.02, g. 16. Obowiązują zapisy: tel. 61 647 76 34. Z kolei Centrum Szyfrów Enigma zaprasza



Szyfry przez wieki

27.02 seniorów na bezpłatne zwiedzanie pod hasłem *Szyfry przez wieki*. Rozpocznie się o g. 15.30.

Wejściówki dostępne są w kasie CSE lub przez rezerwację, tel. 61 888 45 12.

Amadeus i Powell

4.02 o g. 18 w Auli UAM wystąpi brytyjski pianista i kompozytor Jonathan Powell, który zaprezentuje jedno z najpopularniejszych dzieł pianistycznych – *Fantazję polską gis-moll* op. 19 Ignacego Jana Paderewskiego. Artyście towarzyszyć będzie Orkiestra Kameralna Polskiego Radia Amadeus. Bilety w cenie 40-60 zł (w zależności od miejsca), dostępne online oraz stacjonarnie w Centrum Informacji Kulturalnej przy ul. Ratajczaka 44 oraz w Auli UAM (kasa czynna 1-2.02 w g. 16-19 oraz w dniu koncertu w g. 15-18). W przypadku grup seniorskich koszt biletu wynosi 15 zł od osoby. W sprawie rezerwacji kontakt pod numerem tel. 61 851 66 86/87, na hasło „Centrum Inicjatyw Senioralnych”, do 29.01 (w g. 9-15). Odbiór biletów grupowych w CIK (ul. Ratajczaka 44) do dnia 31.01.

Nowe spojrzenie na Rodzinę Połanieckich



Wystawa Rodzina Połanieckich

Muzeum Literackie Henryka Sienkiewicza, oddział Biblioteki Raczyńskich, Stary Rynek 84, tel. 61 852 89 71, czynne: wt.-sob. w g. 9-16, bilety: 4/2 zł, w soboty wstęp bezpłatny

Muzeum Literackie Henryka Sienkiewicza zaprasza na niezwykłą wystawę poświęconą *Rodzina Połanieckich*. Jest ona próbą spojrzenia na Sienkiewiczowską powieść przez pryzmat epoki, w której powstała i do której się od-

nosi. Autorki wystawy skupiły się na wyeksponowaniu powieściowej symboliki, a także na zawartych w niej odniesieniach do wydarzeń z życia prywatnego Sienkiewicza. Zwiedzający będą mogli odnaleźć w tym dziś już nieco zapomnianym dziele noblisty uniwersalną prawdę o ludzkiej naturze.

Wystawa czasowa *Trójkąty miłosne u Sienkiewicza. Odłona II – Rodzina Połanieckich*, zostanie otwarta 10.02 o g. 13. W ramach

wernisażu zaplanowano m.in. spotkanie z ubranymi w stylowe stroje członkami Stowarzyszenia Rekonstrukcji Historycznej i Kostiumingu „Krynolina”, występ wiolonczelistki dr Agnieszki Brojek oraz wykład dr Rozalii Wojkiewicz z Instytutu Filologii Polskiej UAM poświęcony XIX-wiecznej obyczajowości.

W *Rodzina Połanieckich* Henryk Sienkiewicz zestawiał światy oraz postaci na zasadzie opozycji. Witalność i spokój wsi przeciwstawione są sztuczności miasta, natura zderza się z konwencjonalną teatralnością, szlachetność Maryni odróżnia ją od próżnej Linety, poetyczność duszy Zawilowskiego nie współgra z trzeźwością umysłu Połanieckiego. Autorki wystawy postanowiły odczytać tekst w nowej perspektywie, jako studium miłości, namiętności, zdrady i kłamstwa. Aranżacja ekspozycji i oprawa graficzna opiera się na grze słowa i obrazu, literatury ze sztukami plastycznymi. Tematem przewodnim jest fotografia – jeden z najważniejszych XIX-wiecznych wynalazków. W przypominającej atelier fotograficzne sali można przymierzyć ubiory stylizowane na ten czas, wcielając się w bohaterów powieści nie tylko fizycznie, ale również mentalnie. Wystawa opowiada m.in. o kulisach powstania *Rodziny Połanieckich*, które związane były ze skandalem z prywatnego życia pisarza – rozpadem jego małżeństwa z drugą żoną, Marią Wołodkiewiczówną, ale również o fenomenie serialowej adaptacji powieści z Anną Nehrebecką oraz Andrzejem Mayem w rolach głównych. W soboty wstęp na wystawę bezpłatny, od wtorku do piątku bilety w cenie 4 zł – normalny, 2 zł – ulgowy.

Baśniowo w Teatrze Polskim



Śnieżka nie chce spać

Teatr Polski zaprasza na lutowe przedstawienia.

Harmonogram wydarzeń: 8-10.02 g. 19 oraz 11.02 g. 18 – *Śnieżka nie chce spać* (twórcy *Królowny Śnieżki* tworzą spektakl pomagający oswoić niepewność, smutki i rozterki, z którymi musi uporać się nastolatka wychodząca z ciała i roli dziecka); 13, 14.02, g. 19, 25.02, g. 17 – *Piosenki mojej mamy, czyli w domu bez zmian* (Zapach kawy i szminki do ust. Niebotycznie wysokie szpilki i raty w PKO. Radiowa Trójka i komisja sejmowa. Telegrafistka i artystka. Losy obu w jednym, niekończącym się monologu. Osobista opowieść – podróż ścieżkami pamięci); 15-17.02, g. 19 i 18.02, g. 18 – *Haga* (Dziesięciu skazanych najwyż-

szych rangą rosyjskich przywódców spędza czas w holenderskim więzieniu, zastanawiając się, na kogo zrzucić winę. Równolegle pojawiają się świadkowie obecnej wojny – rosyjscy żołnierze, którzy dopuszczali się zbrodni, i Ukraińcy, którzy stracili swoich bliskich...); 22, 23.02, g. 19 oraz 24.02, g. 15.30 i 19 – *Cudzoziemka* (Inspiracją dla spektaklu były rozmowy na temat osobistych doświadczeń i punktów stykowych z życiorysem Kuncewiczowej.

Twórcy zdecydowali się umieścić akcję w jednej przestrzeni, podczas uroczystości żałobnych po śmierci Róży).

Szczegóły: Teatr Polski, ul. 27 Grudnia 8/10, tel. 61 852 64 95. •

Wykłady uniwersyteckie

Przyrodniczy Uniwersytet Trzeciego Wieku zaprasza na bezpłatny wykład otwarty dr hab. Barbary Frąszczak *Ziola – jedna roślina wiele możliwości*, który odbędzie się 8.02 o g. 15 w Collegium Maximum, ul. Wojska Polskiego 28, sala A.

Wstęp wolny. Szczegóły: tel. 61 848 70 26. Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego organizuje 13.02 o g. 18 wykład *Pomóż pupilowi w chorobie*, który wygłosi dr n. farm. Ludwika Piwowarczyk z Katedry i Zakładu Chemii Farma-

ceutycznej. Odbędzie się on w ramach projektu *Z farmacją na ty*, dofinansowanego ze środków budżetu państwa w ramach programu MEiN pod nazwą *Społeczna odpowiedzialność nauki II*. Zgłoszenie uczestnictwa w wykładzie: tel. 61 854 60 31. •

Prozdrowotny Klub Seniora przy Fundacji ORCHidea

Trwają zapisy na zajęcia w ramach Prozdrowotnego Klubu Seniora (projekt finansowany ze środków Miasta Poznania).

Z zajęć mogą korzystać osoby w wieku 60+ mieszkające w Poznaniu. W ofercie klubu m.in. zajęcia i konsultacje językowe i logopedyczne, plastykoterapia, arteterapia oraz zajęcia komputerowe. Osoby prowadzące zajęcia i konsultacje

mają kwalifikacje oraz wieloletnie doświadczenie w pracy m.in. z seniorami. We wszystkich zajęciach mogą uczestniczyć osoby, które wcześniej zgłosiły obecność. Warsztaty odbywają się w siedzibie Fundacji ORCHidea przy ul. Hetmańskiej 15 w Poznaniu. Na każdy obowiązuje zapisy: tel. 601 493 705. Udział w spotkaniach jest bezpłatny. •

Jak uzyskać świadczenie wspierające z ZUS?

1 stycznia 2024 roku weszły w życie przepisy, które wprowadzają świadczenie wspierające dla osób z niepełnosprawnością. Świadczenie będzie wypłacał Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

Aby osoba z niepełnosprawnością mogła je otrzymać, powinna uzyskać od Wojewódzkiego Zespołu ds. Orzekania o Niepełnosprawności (WZON) decyzję o ustaleniu poziomu potrzeby wsparcia. Wnioski o wydanie decyzji można składać do WZON od 1.01.2024. Po otrzymaniu decyzji można złożyć do ZUS wnioski o wypłatę świadczenia. Świadczenie mogą otrzymać osoby, które m.in.: ukończyły 18 lat, mieszkają w Polsce i otrzymały decyzję WZON z odpowiednią liczbą punktów.



**ZAKŁAD
UBEZPIECZEŃ
SPOŁECZNYCH**

Od 2024 roku o świadczenie będą mogły ubiegać się osoby, których poziom potrzeby wsparcia ustalony decyzją WZON mieści się w przedziale 87-100 pkt, oraz osoby, które mają co najmniej 70 pkt, pod warunkiem że po 31.12.2023 roku opiekunom tych osób przysługiwało prawo do świadczenia pielęgnacyjnego, specjalnego zasiłku opiekuńczego albo zasiłku dla opiekuna wypłacanego przez organ gminy. Wysokość świadczenia jest uzależniona od poziomu

potrzeby wsparcia, jego wysokość to od 40 do 220 proc. aktualnej wysokości renty socjalnej (w lutym 2024 roku to 1588,44 zł). Kwota renty socjalnej podlega corocznej waloryzacji – jej wysokość ulegnie zmianie po waloryzacji od 1.03.2024 roku. Wniosek do ZUS o wypłatę świadczenia można złożyć tylko drogą elektroniczną przez: Platformę Usług Elektronicznych (PUE) ZUS, portal Emp@tia lub bankowość elektroniczną.

Czwartek seniora w Nowym ZOO



FOT. ARCHIWUM NOWEGO ZOO

Nowe Zoo zaprasza do uczestnictwa w kolejnym spotkaniu z cyklu *Czwartek seniora*, tym razem do woliery sów. Zbiórka przy planie sytuacyjnym zoo obok wejścia od ul. Krańcowej. Spacer rozpocznie się 1.02 o g. 11.30 przejściem do wo-

liery puszczyków uralskich, następnie do pawilonu puchaczy. Powrót do wejścia przez dział drapieżnych. Trasa to ok. 2,5 km. Koszt biletu dla seniorów – 5 zł. Szczegóły: Nowe Zoo, ul. Krańcowa 81, tel. 61 870 95 02.

Coś ładnego w Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej

W Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej i Centrum Animacji Kultury w każdą środę od g. 11 do 13 odbywają się bezpłatne warsztaty kreatywne dla seniorów *Niby nic takiego, a coś ładnego*.

Uczestnicy tworzą prace z wykorzystaniem materiałów recyklingowych i roślinnych; proste, ale efektowne ozdoby, dekoracje, obrazy. Zajęcia to również okazja do poznania tradycji związanych z naturą oraz zabawy przy grach relaksacyjnych i integracyjnych. Miejsce: Biblioteka Wojewódzka, ul. Prusa 3, sala 207. Zapisy: tel. 61 664 08 95, 502 689 159.



FOT. WBPICAK

KRÓTKO

■ **ZAJĘCIA W ODK ORBITA.** Osiedlowy Dom Kultury Orbita zaprasza na zajęcia szachowe oraz naukę języków obcych. Harmonogram zajęć: g. 17-20 w poniedziałki – szachy, koszt: 20/30 zł, g. 10 lub 19 w poniedziałki – język angielski (grupa „od zera”), g. 11 w poniedziałki – grupa początkująca, g. 18 we wtorki (grupa zaawansowana), g. 19 we wtorki – grupa początkująca, g. 18 w środy (konwersacje). Koszt: 25 zł (pojedyncze zajęcia), 75 zł (karnet). Informacje i zapisy

na wszystkie zajęcia: ODK Orbita, os. Kosmonautów 118, tel. 61 630 33 28.

■ **PIOSENKI W SCHRONIE KULTURY EUROPA.** Stowarzyszenie Schron Kultury Europa zaprasza seniorów na spotkania muzyczne ze wspólnym śpiewaniem. Harmonogram wydarzeń: 6.02, g. 17 – *Karnawałowe spotkanie z piosenką*, cz. I; 13.02, g. 17 – *Karnawałowe spotkanie z piosenką*, cz. II; 20.02, g. 17 – *Wszystkie barwy polskiej pio-*

senki, cz. I; 27.02, g. 17 – *Wszystkie barwy polskiej piosenki*, cz. II. Spotkaniom towarzyszy muzyka na żywo w wykonaniu kapeli Klika, czyli Sami Znajomi Prezesa. Wstęp wolny. Szczegóły: tel. 604 853 782.

■ **DYŻUR TELEFONICZNY.** 5.02 w g. 10-12 pracownik ZUS będzie pełnił dyżur telefoniczny, odpowiadając na pytania w sprawach emerytalno-rentowych. Aby zadać pytanie, należy dzwonić pod numer tel. 61 874 5 5 19.

Luty w Domu Bretanii

9.02 o g. 18 w Domu Bretanii będzie można uczestniczyć w spotkaniu z Aleksandrą Suławą, autorką książki *Przy rodzicach nie parlować. O polskich powrotach z Francji*. 13.02 o g. 18 odbędą się Filmowe Ostatki – projekcja filmu *Praca, dzieci, dron* (film w j. francuskim z napisami w j. polskim). Będą też wykłady: 21.02

Dziedzictwo muzyczne dawnych kolonii francuskich – wprowadzenie teoretyczne Piotra Tkacza-Bielewicza i 28.02 *Pierwszy artysta nowoczesności – Edouard Manet*, który wygłosi Karolina Prymas-Józwiak. Obie prelekcje rozpoczną się o g. 18. Wstęp na wszystkie wydarzenia jest wolny. Szczegóły: tel. 61 851 68 51.

Spacery niekonwencjonalne

Grupa Przewodników PoPoznaniu.pl zaprasza w lutym na spacer: 3.02, g. 9 i 12 – *Sąsiedzi Poznania cz. 9: Luboń-Żabikowo* (start na przystanku autobusowym Puszkina w Luboniu, dojazd autobusa-

mi nr 611 i 614 z Dębca oraz 701 z Górczyna); 17.02, g. 11 i 15 – *Poznań pod okupacją* (początek przed ratuszem). Nie obowiązują zapisy, udział jest bezpłatny. Szczegóły: www.popoznaniu.pl.

Nowa akcja CIS

Centrum Inicjatyw Senioralnych rozpoczyna projekt, który jest skupiony na miejscach szczególnie przyjaznych społeczności senioralnej w naszym mieście. Wszystkich, którzy działają na rzecz osób starszych, zapraszamy do udziału.

Celem jest stworzenie mapy miejsc, których oferta w wyjątkowy sposób uwzględnia potrzeby osób starszych i wyróżnia się na tle miejskiej oferty senioralnej. W ramach akcji nagrodzone będą miejsca użyteczności publicznej, instytucje, siedziby, w których działają organizacje pozarządowe oraz firmy prywatne. Mapa będzie miejscem promowania różnorodnych działań na rzecz poznańskich seniorów oraz dostrzeżenia inicjatyw prosenioralnych. Ma również zachęcić seniorki i seniorów do świadomego i aktywnego korzystania z miejskiej oferty, która stale się powiększa.

Podmiot ubiegający się o wyróżnienie musi przedstawić wyjątkową, oryginalną ofertę skierowaną do osób starszych, uwzględniającą w sposób szczególny potrzeby tej grupy, np. organizować ciekawe, rozwijające wydarzenia, inicjować prosenioralne rozwiązania, być miejscem spotkań oraz integracji środowiska, aktywnie promować swoją ofertę wśród osób starszych, oferować atrakcyjne zniżki lub możliwość bezpłatnego udziału, dbać o przyjazną seniorom atmosferę, zapewniać profesjonalną

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



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 objęte przez CIS specjalnym pakietem promocyjnym. Wyróżnienie przyznawane będzie na rok. Podmioty wyróżnione w ramach akcji będą mogły złożyć wnioski o przedłużenie wyróżnienia na kolejny rok i pozostanie na Senioralnej Mapie Poznania. Wręczenie wyróżnień „Fest Miejscówki” będzie odbywać się

raz w roku podczas inauguracji jesiennej cyklu wydarzeń „Senioralni. Poznań”. Wyróżnienia wręczać będzie Prezydent Miasta Poznania.

We współpracy ze Studiem Kreatywnym UMP stworzona zostanie mapa z wyróżnionymi miejscami, zawierająca informacje o ich ofercie. Mapa w wersji elektronicznej dostępna będzie na stronie internetowej CIS, w wersji papierowej – w siedzibie CIS. Zapraszamy do udziału – stwórzmy prawdziwą Senioralną Mapę Poznania! Dokumenty niezbędne do zgłoszenia oraz szczegółowe informacje dostępne na stronie internetowej CIS.

Zakaz używania pozaklasowych kopciuchów

1 stycznia 2024 roku na podstawie obowiązującej na terenie miasta Poznania uchwały antyśmogowej minął termin wymiany tzw. kopciuchów, czyli pozaklasowych kotłów węglowych. Posiadacze pieców kaflowych i kominków mają czas do końca 2025, a posiadacze kotłów centralnego ogrzewania spełniających wymagania 3 i 4 klasy emisyjności do końca 2027 roku. Uprawnienia do kontrolowania mieszkańców ma Straż Miejska Miasta Poznania. Dotychczas

sprawdzano, czy mieszkańcy używają odpowiedniego opału wskazanego w zapisach uchwały antyśmogowej. Od początku 2024 roku kontrole będą dotyczyły również legalności używanych urządzeń grzewczych. W przypadku stwierdzenia naruszeń i popełnienia wykroczenia straż miejska jest uprawniona do nałożenia mandatu w wysokości do 500 zł. W powtarzających się sytuacjach wykroczenia sprawa może trafić do sądu, a wysokość grzywny może wynieść nawet 5000 zł.

Pogawędka z policjantem

Jak działają oszuści? Jak postępować w sytuacji zagrożenia? Gdzie szukać pomocy? Policjanci z Komendy Wojewódzkiej Policji w Poznaniu prowadzą porady telefoniczne, w ramach których informują o zagrożeniach, 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, dzwoniąc na numer 887 666 508 we wtorki w g. 12–14).

MIEJSCA PRZYJAZNE SENIOROM

MedPolonia

W lutym MedPolonia zaprasza do skorzystania z promocyjnej oferty – EKG spoczynkowe w cenie 25 zł. Ponadto obowiązuje 25 proc. rabat na następujące badania: morfologia, kreatynina, glukoza, TSH, cholesterol całkowity, elektrolity (sód, potas). Z promocji można skorzystać we wszystkich placówkach MedPolonia. Adresy placówek: ul. Obornicka 262 (tel. 61 664 33 00), ul. Blacharska 2 (tel. 61 664 33 34), ul. Starołęcka 42 (tel. 61 227 58 10). MedPolonia otrzymała certyfikat Miejsca Przyjaznego Seniorom w latach 2011–2022.

SilverOptyk

SilverOptyk oferuje seniorom badanie wzroku w promocyjnej cenie 70 zł (należy się zarejestrować i podać hasło „senior”), a także bezpłatny serwis/przebieg okularów dotąd stosowanych (również na hasło „senior”). Gabinet zaprasza w g. 10–17. Adres: ul. Warszawska 98A, przy przystanku tramwajowym Centrum Łomżyńska. Szczegóły i rejestracja: tel. 574 063 117. SilverOptyk otrzymał certyfikat Miejsca Przyjaznego Seniorom w latach 2011–2022.

CIS zaprasza

Centrum Inicjatyw Senioralnych zaprasza wszystkich zainteresowanych tym, co dzieje się w mieście na rzecz osób starszych. Czekaemy codziennie od poniedziałku do piątku w g. 8–16, przy ul. Mielżyńskiego 24. Wiemy, dokąd możecie pójść, by nauczyć się obsługi komputera, gdzie pytać o wsparcie socjalne, a także kto organizuje potańcówki, wyjście do kina czy nordic walking. Warto być z nami w kontakcie: tel. 61 847 21 11, warto zaglądać na naszą stronę internetową: www.centrumis.pl oraz profil facebookowy. Polecamy również zapisanie się do naszego newslettera.

Kawka Bis

Wydział Klimatu i Środowiska Urzędu Miasta Poznania zachęca seniorów do przygotowania się do modernizacji systemów ogrzewania oraz skorzystania w 2024 roku z miejskiego programu Kawka Bis, który daje możliwości pozyskania dofinansowania.

Rok 2024 jest ostatnim z najwyższą kwotą dotacji. Nabór wniosków potrwa do 31 lipca. Wnioski wraz z załącznikami można składać pocztą na adres: Wydział Klimatu i Środowiska UMP, ul. Gronowa 22a, 61-655 Poznań, przez ePUAP lub osobiście w siedzibie Wydziału przy ul. Gronowej 22a (I piętro, pokój 104 i 105). Decy-



duje kolejność zgłoszeń. Szczegóły i formularze wniosków dostępne są na stronie www.poznan.pl/kawka. Kontakt: tel. 61 878 50 71, 61 878 40 68, 61 878 40 61, 61 878 40 62.

Seniorzy w akcji!

Od lutego poszerza się oferta dla poznańskich senierek i seniorów. Wszystko za sprawą programu „Seniorzy w akcji!” przygotowanego przez Poznańskie Ośrodki Sportu i Rekreacji.

Cykliczne zajęcia w różnych punktach miasta adresowane są do mieszkańców Poznania w wieku 60+, ale nie tylko. W niektórych zajęciach mogą brać udział także ich wnuki.

W ramach projektu jego uczestnicy będą spotykali się przez cały rok. Dużym atutem jest dostępność finansowa zajęć. – Nasza oferta jest na kieszeń każdej seniorki i każdego seniora. To tylko 1 zł za pojedyncze zajęcia – tłumaczy Łukasz Miądziółko, dyrektor Poznańskich Ośrodków Sportu i Rekreacji. – W tej symbolicznej opłacie mamy atrakcyjny program realizowany przez wykwalifikowanych instruktorów, a udział w nim powinien się przełożyć na dobrą formę fizyczną i umysłową jego uczestników.

Seniorzy dzięki zajęciom będą mogli również nawiązać nowe znajomości i lepiej zintegrować się z najmłodszym pokoleniem. W związku z dużym zainteresowaniem organizatorzy proszą o kontakt w sprawie udziału w zajęciach pod numerem telefonu Biura Poznań Kontakt – 61 646 33 44 wew. 4. Infolinia czynna jest od poniedziałku do piątku, w g. 7.30–20. Ćwiczenia dostosowane są do potrzeb seniorów, wspierają zdrowie fizyczne i psychiczne. Uczestnicy poznają innych aktywnych seniorów, dzielą się wspólnymi pasjami i wspierają nawzajem. Zajęcia to zdrowie i energia, integracja społeczna i radość w ruchu. – Zapomnijcie o stereotypach, u nas każdy może być sportowcem – zachęcają organizatorzy. Zachęcamy do zapoznania się z programem zajęć.

Zajęcia „Przyjdź z wnukami”

To wspaniała okazja spędzenia czasu z wnukami. Instruktorzy zadbają o ciekawy program dla seniorów i ich wnucząt.

Zajęcia plastyczne

Każdy drugi wtorek miesiąca – g. 16 – Pływalnia Miejska Atlantis, os. Stefana Batorego 101. Czas trwania zajęć – 2 godziny. Zajęcia plastyczne to doskonała zabawa dla dzieci i dorosłych. Zajęcia poprowadzi instruktor, który poka-



Zajęcia szachowe odbywają się w każdą pierwszą środę miesiąca

że, że twórcza praca jest wspaniałą zabawą, daje radość i zadowolenie. Uczestnicy mają możliwość rozwoju swoich umiejętności i poznania różnorodnych technik artystycznych.

Planszówki

Każdy czwarty wtorek miesiąca – g. 16 – Rataje, Bowling, os. Piastowskie 106a. Czas trwania zajęć – 2 godziny.

Gry planszowe to doskonała forma rozwoju intelektualnego, aktywizacji logicznego myślenia, doskonalenia umiejętności matematycznych oraz zasad współżycia w grupie. Planszówki są przede wszystkim dosko-

nałą formą zabawy i spędzania czasu wolnego. Babcie, dziadkowie i wnuki będą mieli możliwość wspólnego spędzenia czasu i poznania innych miłośników gier planszowych.

Szachy

Każda pierwsza środa miesiąca – g. 11 – Golęcín, ul. Warmińska (budynek przy stadionie żużlowym). Czas trwania zajęć – 2 godziny.

Zajęcia prowadzone są przez trenera szachowego, który przedstawi lub przypomni zasady gry w szachy, a doświadczonym graczom zaprezentuje nowatorskie strategie gry. Zajęcia z instruktorem trwają 1 go-

dzinę. Po zakończeniu można zostać godzinę dłużej, by dokończyć grę.

Zajęcia „60+”

Są okazją do rozruszania ciała i umysłu. Instruktorzy POSiR udzielą pomocy i dadzą wskazówki uczestnikom.

Taniec

Każda druga środa miesiąca – g. 11 – Malta, ul. Wiankowa 3 (budynek z wieżą sędziowską). Czas trwania zajęć – 2 godziny. Zajęcia prowadzone są przez instruktora, który przedstawi podstawowe kroki różnych stylów tańca. Zajęcia trwa-

ją godzinę. Są prowadzone w formule solo, więc każdy może przyjść i spróbować swoich umiejętności. Po zakończeniu zajęć można zostać godzinę dłużej, by samodzielnie potańczyć oraz porozmawiać o tańcu (i nie tylko) przy kawie lub herbatce. Na zajęcia należy przynieść obuwie sportowe na zmianę. Obiekt nie jest wyposażony w szatnie oraz prysznic.

Gimnastyka i aerobik

Każda trzecia środa miesiąca – g. 11 – Pływalnia Miejska Chwiałka, hala A, ul. Spychalskiego 34. Wejście jak na basen. Czas trwania zajęć – 1 godzina. Zajęcia prowadzone są przez instruktora fitness. Gimnastyka dla seniora to zajęcia z połączeniem elementów aerobiku, pilatesu i jogi. Zajęcia z instruktorem trwają 45 minut. Na zajęcia wymagany jest strój sportowy oraz obuwie sportowe na zmianę. Informujemy, iż obiekt wyposażony jest w szatnie oraz prysznic.

Brydż

Każda czwarta środa miesiąca – g. 11 – Strzeszynek, restauracja Oaza, ul. Koszalińska 15. Czas trwania zajęć – 2 godziny. Zajęcia prowadzi trener brydża, który przedstawi nowatorskie zagrania. Udział rekomendowany osobom znającym podstawy tej gry. Zajęcia z instruktorem trwają 1 godzinę. Mogą w nich uczestniczyć osoby chcące pograć w inne gry karciane. Po zakończeniu można zostać godzinę dłużej, by dokończyć grę oraz napić się kawy lub herbaty. •

oprac. red./POSiR

Seniorzy w akcji! *posir

Środy 60+
(godz. 11.00)

w programie: szachy, taniec, gimnastyka, brydż

Zapisy:
POZnań kontakt
61 646 33 44

Udział za
1
stotówkę!

Seniorzy w akcji! *posir

We wtorek przyjdź z wnukami
(godz. 16.00)

w programie: zajęcia plastyczne, planszówki

Zapisy:
POZnań kontakt
61 646 33 44

Udział za
1
stotówkę!

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 pomocy w domach pomocy społecznej (skierowanie i umieszczenie).

WYDAWANIE ORZECZEŃ O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI I ŚWIADCZENIA

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

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

PAKIET POZNAŃ VIVA SENIOR



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; 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 przeciwdleżynowe, 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: Michalina Janaszak,
CIS, ul. Mielżyńskiego 24 (pon.-pt. w g. 8-16),
e-mail: michalina.janaszak@wm.poznan.pl

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

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



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

WYDAWNICTWO
MIEJSKIE
POZNANIA

POZnań*



W lutowym numerze IKS-a m.in.

Zapraszamy również na stronę kultura.poznan.pl

Ferie w Poznaniu, czyli co można robić kulturalnego w czasie wolnym od szkoły od 12 do 25 lutego, jeśli nie wyjeżdża się z miasta? Podpowiadamy!

Bądź gotowy do drogi, Papierowy księżyc. Już 9 lutego w Auli Artis usłyszemy Halinę Frąckowiak

obchodzącą swój artystyczny jubileusz 60 lat na scenie.

Rozmowa z Piotrem Scholzem z Blue Jazz Orchestra.

Na początku miesiąca (4.02) swój kolejny koncert zagra jedyna jak do tej pory profesjonalna orkiestra jazzowa w kraju, działająca przy klubie muzycznym Blue Note. Pytamy jej kierownika

artystycznego, co (nie tylko jazzowego) słychać w zespole.

Spójrz w niebo. Prof. Piotr Pokora opowiada o literackich i astronomicznych skarbach, które od połowy lutego zobaczymy na wystawie *Astronomia i księgi. Wokół „De revolutionibus” Mikołaja Kopernika* w Bibliotece Raczyńskich. *oprac. red.*

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