

SENIORALNY POZNAŃ

MIESIĘCZNIK
DLA SENIOREK
I SENIORÓW
KWIECIEŃ 2024

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

TYTKA
SENIORA

wewnątrz numeru

www.centrumis.pl

nr 4 (52) 2024

Serwis miejski
m.poznan.pl

Miasto dla seniorek i seniorów

Powszechnie obserwowaną tendencją demograficzną jest starzenie się społeczeństw. Nie inaczej jest w naszym mieście. Konieczne jest w związku z tym podejmowanie działań na rzecz tej grupy społecznej. Miasto Poznań robi to od wielu lat.

W Poznaniu mieszka ponad 541 tys. osób. Zgodnie z danymi przedstawionymi przez Główny Urząd Statystyczny na koniec 2022 roku w naszym mieście żyło blisko 85 tys. osób w wieku przedprodukcyjnym, prawie 327 tys. w wieku produkcyjnym i blisko 130 tys. w wieku poprodukcyjnym (kobiety 60+ i mężczyźni 65+). Mieszkańców w wieku 60+ jest ponad 142 tys.

Kolejne pokolenia żyją coraz dłużej, konieczne staje się więc podejmowanie działań, które przyczynią się do tego, by późna dorosłość była czasem, w którym seniorzy mogą jak najdłużej cieszyć się dobrym zdrowiem, satysfakcjonującymi kontaktami społecznymi, także poza własną rodziną, i możliwie długo zachować niezależność psychiczną, fizyczną i społeczną. Istotne jest również wypracowanie najbardziej skutecznych metod wykorzystania potencjału społecznego i zawodowego osób starszych oraz dostarczenie im i ich rodzinom adekwatnego, kompleksowego wsparcia.

Założenia polityki senioralnej Miasta Poznania obejmują m.in. tworzenie warunków do rozwoju i życia najstarszego pokolenia poprzez działania realizowane w szczególności w zakresie przestrzeni publicznej i budynków, transportu, mieszkalnictwa, partycypacji społecznej, szacunku i inkluzji społecznej, partycypacji obywatelskiej i zatrudnienia, komunikacji i informacji, usług społecznych i służby zdrowia.

W realizację poznańskiej polityki senioralnej zaangażowanych jest wiele wydziałów i jednostek miejskich. Wymienić można m.in.: Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UMP, Centrum Inicjatyw Senioralnych, Poznańskie Centrum Świadczeń, Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie, domy pomocy społecznej czy miejskie podmioty lecznicze. Jednak działania oraz inicjatywy dla seniorów znajdują się również w programach takich jednostek jak np. Poznańskie Ośrodki Sportu i Rekreacji, Straż Miejska, Biuro Spraw Lokalowych, Zarząd Transportu Miejskiego, Palmiarnia Poznańska, Wydział Gospodarki Komunalnej, miejskie instytucje kultury. Prowadząc działania na rzecz seniorek i seniorów, Miasto współpracuje m.in. z uczelniami wyższymi, sektorem prywatnym i organizacjami pozarządowymi.

– Ścisłe współpracujemy, by zapewnić wszystkim poznaniakom i poznaniakom w dojrzałym wieku szeroką ofertę – mówi Jacek Jaśkowiak, prezydent miasta. – Ogromnym wsparciem jest też Miejska Rada Seniorów, dzięki której możemy uzupełniać i modyfikować działania, tak by były dopasowane do rzeczywistych potrzeb starszych osób. Zachęcam do korzystania z miejskich propozycji – każdy może znaleźć tam coś dla siebie. W 2024 roku Miasto kontynuuje realizację pakietu usług w ramach projektu „Poznań Viva Senior”. Obejmuje on m.in. takie inicjaty-



Jedno z wydarzeń w ramach programu „Senioralni. Poznań”

wy jak: Złota Rączka dla Seniora (bezpłatna pomoc przy drobnych, domowych usterkach); Taksówka dla Seniora (bezpłatne usługi transportowe świadczone na rzecz osób mających trudności w samodzielnym poruszaniu się komunikacją publiczną); Książka dla Seniora (bezpłatne dostarczanie mieszkańcom książek, audiobooków, filmów z zasobów Biblioteki Raczyńskich); miejska wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego; mobilna pielęgnacja paznokci u stóp seniorów;

Poznańskie Pudełko Życia – zawierające szereg informacji mogących ułatwić służbom medycznym dostęp do najważniejszych informacji o stanie zdrowia i osobach, które należy poinformować w nagłych wypadkach; mycie okien w domu seniora; porządkowanie nagrobków osób bliskich seniorom; transport seniorów na terenie miejskich cmentarzy.

Miasto Poznań prowadzi szereg projektów prozdrowotnych i profilaktycznych, wśród których wymie-

nić należy chociażby „Profilaktykę i wczesne wykrywanie osteoporozy wśród kobiet 50+” czy działalność Dziennego Domu Pomocy Medycznej, gdzie osoby 65+ mają pierwszeństwo w zakwalifikowaniu do projektu. Corocznie organizowane są wydarzenia prozdrowotne, tj. Białe Soboty i Strefy Zdrowia w ramach cyklu miejskich wydarzeń pn. „Poznań w formie”.

>>> ciąg dalszy na s. 2

POZnań* KONTAKT
linia miasta

61 646 33 44

POZnań* KONTAKT
linia miasta

61 646 33 44

Miasto dla seniorek i seniorów

>>> ciąg dalszy ze s. 1

W ramach programu OK Poznań funkcjonuje Poznańska Złota Karta dająca dostęp do specjalnych benefitów przewidzianych tylko dla seniorek i seniorów. Poznańska Złota Karta ma dwie formy: elektroniczną oraz tradycyjną plastikową, wydaną przez Poznańskie Centrum Świadczeń. Wszystkie formalności wraz z odbiorem karty plastikowej można załatwić podczas jednej wizyty w Poznańskim Centrum Świadczeń (ul. Wszystkich Świętych 1, pcs.poznan.pl). Z kolei wspieranie działań aktywizujących i integrujących środowisko senioralne realizowane jest m.in. poprzez „Mikrodotacje dla seniorów”, adresowane do nieformalnych grup (3 osoby).

Z bogatej oferty Centrum Inicjatyw Senioralnych (centrumis.pl) wymienić warto chociażby te najważniejsze: „Senioralni. Poznań” – organizowany co roku i trwający przez cały październik cykl otwartych wykładów, warsztatów, koncertów adresowanych do najstarszych mieszkanki i mieszkańców Poznania. W ich organizację, oprócz CIS, angażują się miejskie instytucje, uniwersytety trzeciego wieku, instytucje pozarządowe.

Pożyteczną inicjatywą jest Senioralna mapa Poznania – baza miejsc działających w mieście na rzecz osób starszych, których oferta w wyjątkowy sposób uwzględnia potrzeby tej grupy i wyróżnia się na tle miejskiej oferty senioralnej. Do akcji mogą się włączyć miejsca użyteczności publicznej, instytucje, siedziby, w których działają organizacje pozarządowe, oraz firmy prywatne. Wreszcie Srebrny Fyrtel – miejsce umożliwiające aktywność osób w wieku dojrzałym, zarówno na poziomie twórcy oferty, jak i odbiorcy. Inicjatorem projektu jest Miejska Rada Seniorów, a współrealizatorem CIS.

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie (mopr.poznan.pl) proponuje seniorkom i seniorom wsparcie specjalistyczne, pomoc dzienną i całonocową, świadczenia niepieniężne i pieniężne. MOPR zachęca też do różnych form aktywności, inicjuje spotkania łączące pokolenia czy podnoszące kompetencje, a także informuje o realizowanych w mieście programach i projektach mieszkaniowych dla seniorów, a w razie konieczności pomaga przy składaniu wniosków.

Seniorzy mogą starać się o najem lokali komunalnych z miejskiego



FOT. CENTRUM INICJATYW SENIORALNYCH (2)

Spotkania Srebrnego Fyrtla

zasobu, a nabór wniosków trwa przez cały rok. Wnioski o udzielenie pomocy mieszkaniowej można składać w Biurze Spraw Lokalowych, ul. Matejki 50. Z kolei Zarząd Komunalnych Zasobów Lokalowych (zkzl.poznan.pl, ul. Matejki 57), przygotowując kolejne inwestycje miejskiego budownictwa mieszkaniowego, bierze pod uwagę potrzeby osób starszych. Ponadto ZKZL prowadzi m.in. program „Mieszkania studyjne dla seniorów”, skierowany do najemców lokali komunalnych. Chodzi o lokale wydzielone z mieszkań komunalnych o powierzchni przekraczającej 80 m kw. Są to lokale samodzielne, wyposażone w aneks kuchenny i łazienkę z WC. Celem programu jest poprawa warunków mieszkaniowych i jakości zamieszkania seniorów.

Z zadań realizowanych na rzecz seniorów przez Wydział Gospodarki Komunalnej i jednostkę budżetową Usługi Komunalne warto wspomnieć o sieci toalet publicznych dostosowanych do osób starszych i z niepełnosprawnościami. Obecnie w mieście dostępnych jest 38 toalet zarządzanych przez Usługi Komunalne (16 obsługowych i 22 automatyczne). Zdecydowana większość przystosowana jest do potrzeb osób niepełnosprawnych, automatyczne wszystkie. W najbliższym czasie, po renowacji Starego Rynku, zostanie ponownie otwarta znajdująca się w podziemiach toaleta, która w ramach modernizacji

wyposażona została w windę. W tym roku planowane jest zainstalowanie nowej toalety automatycznej w parku Szelągowskim. W dwóch toaletach na Dworcu Zachodnim i Rynku Łazarskim znajdują się tzw. komfortki, czyli pomieszczenia przystosowane do przewijania osób dorosłych. Lista toalet zarządzanych przez Usługi Komunalne dostępna jest na stronie: uslugikomunalne.com.pl/toalety.

Seniorzy często padają ofiarą różnego rodzaju oszustw. W ramach ostrzeżenia i podnoszenia świadomości na ten temat działania profilaktyczne prowadzi m.in. Straż Miejska (sm.poznan.pl, tel. 986). Strażnicy podczas spotkań z seniorami (w klubach seniora, na festynach miejskich) informują o zagrożeniach, sposobach radzenia sobie w sytuacjach potencjalnie niebezpiecznych. Przekazują ostrzeżenia na temat metod wyłudzenia pieniędzy i danych, informują o bezpiecznych transakcjach gotówkowych i bezgotówkowych, bezpiecznym podpisywaniu umów, ale też o zagrożeniach w ruchu drogowym. W komunikacji publicznej Miasto od wielu lat wprowadza niskopodłogowe tramwaje i autobusy oraz buduje tzw. przystanki wiedeńskie, ułatwiające wsiadanie do pojazdu. W ofercie taryfowej Zarządu Transportu Miejskiego jest Bilet Seniora dla osób 65+, kosztujący 90 zł na 366 dni. Dostępna jest także wersja Biletu Seniora w cenie 30 zł na 90

dni. Natomiast od ukończenia 70. roku życia można już tramwajami i autobusami jeździć bezpłatnie.

O tym, że seniorzy starają się zachować jak najdłużej sprawność fizyczną, świadczy popularność, jaką cieszy się Spartakiada Seniorów organizowana na obiektach Poznańskich Ośrodków Sportu i Rekreacji (posir.poznan.pl). W 5-dniowych zawodach sportowych uczestnicy w wieku 60+ rywalizują w takich dyscyplinach jak: lekkoatletyka, tenis stołowy, szachy, brydż, pływanie, nordic walking, rajd rowerowy, bowling. Całoroczną ofertą POSiR-u jest cykl zajęć rekreacyjno-sportowych „Seniorzy w akcji”. W środy o g. 11 zajęcia wyłącznie dla seniorów z gimnastyki, tańca, szachów i brydża. We wtorki o g. 16 międzypokoleniowe spotkania seniorów z wnukami przy zajęciach plastycznych i planszówkach. Udział wymaga zapisania się. Organizatorzy pobierają opłatę w wysokości 1 zł za zajęcia. Innego rodzaju aktywność oferuje Palmiarnia Poznańska. W każdy wtorek bilety dla osób 60+ kosztują 4 zł. Dodatkowo 23.04, 21.05 oraz 25.06 br. o g. 11 specjalnie dla seniorów przygotowano spacer z przewodnikiem wśród roślinności Palmiarni. W Ogrodzie Zoologicznym w każdy pierwszy czwartek miesiąca odbywają się dla seniorów spacer po zoo oraz prelekcja na temat mieszkających w nim zwierząt (cena biletu 5 zł/os.).

Poznańscy seniorzy, seniorki, którzy mieszkają sami lub spędzają w samotności większą część dnia i mają problemy z samodzielnością i sprawnością, mogą korzystać ze Zintegrowanego Centrum Opieki i Teleopieki – projektu realizowanego przez Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy „Flandria” w partnerstwie ze Stowarzyszeniem Medycyna Polska. Udział w projekcie jest bezpłatny. Ustalanie uprawnień osób do korzystania z usług teleopieki należy do Miejskiego Ośrodka Pomocy. Więcej na: pomagamy.flandria.pl.

Ważnym projektem jest program opieki wytchnieniowej dla opiekunów osób starszych, realizowany przez „Senioralny Dom Krótkiego Pobytu PETRA – kontynuacja” (fundacja.petra-senior.pl, tel. 665 006 501 lub 742 976 584). To dla opiekunów możliwość zyskania nieco wolnego czasu dla siebie, na regenerację lub załatwienie bieżących spraw.

Trudno opisać wszystkie działania, programy, inicjatywy świadczone

PLANOWANE WYDARZENIA PROZDROWOTNE:

13.04 Poznań w formie, Międzynarodowe Targi Poznańskie EXPO, organizator: MTP

20.04 Poznań w formie, jezioro Rusałka – Sprzątanie Świata (Wydział Gospodarki Komunalnej UMP), ul. Gołęcińska, organizator: MTP (Zarząd Zieleni Miejskiej)

18.05 Inauguracja Poznańskich Dni Rodziny, organizator: Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UMP

18.05 Poznań w formie, Hipodrom Wola, ul. Lutycka 34, organizator: MTP

25.05 Biała Sobota w POSUM, organizator: WZiSS

26.05 Strefa zdrowia – Festyn Rodzinny Caritas, Ostrów Tumski, plac przy katedrze, organizator: WZiSS

8.06 Poznań w formie, ROD Złotowska II, ul. Złotowska 67A, organizator: WZiSS

22.06 Poznań w formie, Centrum Wspierania Rozwoju Dzieci i Młodzieży „Klub”, filia Winogrody, os. Zwycięstwa, paw. 110, organizator: WZiSS/KLUB

6.07 Poznań w formie, park Sołacki, ul. Małopolska/Litewska/Nad Wierzbakiem, organizator: MTP

13.07 Biała sobota na ROD im. F. Roosevelta, ul. Lechicka 105, organizator: WZiSS

3.08 Biała sobota na ROD „Przy Lotnisku”, ul. Przy Lotnisku 4, organizator: WZiSS

24.08 Poznań w formie, Centrum Profilaktyki ŚWIT, ul. Świt 34/36, organizator: WZiSS

31.08 Poznań w formie, park przy dworku na Krzesinach, ul. Krzesiny 13, organizator: RO Krzesiny/ZKZL/WZiSS

19.10 Biała sobota w POSUM, Poznański Tydzień Kobiet, organizator: WZiSS

*Stan na dzień 20.02.2024 r.

przez Miasto Poznań na rzecz seniorek i seniorów. Trzeba jednak dodać, że ofertę dla seniorów ma także kilkanaście miejskich instytucji kultury. Ich bieżące propozycje można znaleźć w „Tytce Seniora”, dodatku do naszego bezpłatnego miesięcznika, który również wpisuje się w szeroko rozumianą politykę senioralną. *oprac. red.*

Wybory samorządowe



FOT. URZĄD MIASTA POZNAŃ

7 kwietnia odbędą się wybory do rad gmin, powiatów, miast i sejmików wojewódzkich oraz wybory wójtów, burmistrzów i prezydentów jednostek samorządowych.

Lokale wyborcze w całym kraju będą czynne w g. 7–21. Tam gdzie w wyborach wójtów, burmistrzów i prezydentów konieczna będzie druga tura (w przypadku gdy nikt z kandydatów nie przekroczy poparcia 50% głosujących), zostanie ona zorganizowana 21 kwietnia (także w g. 7–21).

W Poznaniu wyborcy odwiedzający lokale wyborcze otrzymają trzy karty do głosowania: w wyborach do Rady Miasta Poznania (lista komitetów wyborczych i kandydatów w danym okręgu), w wyborach Prezydenta Miasta Poznania (lista kandydatów dla całego miasta) oraz w wyborach do Sejmiku Województwa Wielkopolskiego (tu cały Poznań będzie okręgiem wyborczym).

W wyborach do Rady Miasta, która liczy 34 osoby, Poznań został podzielony na sześć okręgów,

z których wybranych zostanie od 5 do 6 radnych.

Szczegółowe informacje na temat wyborów, miejsca i zasad głosowania można znaleźć na stronie serwisu Państwowej Komisji Wyborczej (wybory.gov.pl/samorząd2024) oraz specjalnie stworzonej stronie w serwisie miejskim (poznan.pl/wyborysamorządowe2024). Znajdziemy tam m.in. komunikaty miejskiej komisji wyborczej, aktualne informacje. Informacje uzyskać można również, dzwoniąc na miejską infolinię 61 646 33 44. *oprac. red.*

Centrum Seniora na Winogradach

W pierwszy dzień wiosny otwarto w Poznaniu nowe miejsce spotkań dla seniorów. Zadaniem Centrum Seniora Caritas są działania na rzecz integracji międzypokoleniowej. Ośrodek mieści się w budynku parafii Wniebowstąpienia Pańskiego.

Poznańska Caritas realizuje, dofinansowany przez Miasto Poznań, projekt „Centrum łączące pokolenia”. Jego oferta skierowana jest do osób w różnym wieku z terenu miasta Poznania. Centrum Seniora Caritas zaoferuje uczestnikom udział

w różnorodnych formach integracji międzypokoleniowej. W ramach programu zaplanowano spotkania i warsztaty dla seniorów, m.in. zajęcia gimnastyczne i wycieczki, zajęcia taneczno-ruchowe; spotkania i warsztaty dla rodzin i osób z dziećmi; spotkania międzypokoleniowe z okazji świąt i uroczystości; spotkania matek i ojców/ opiekunów i opiekunek z dziećmi w wieku do lat 3 oraz warsztaty, w tym artystyczne, edukacyjne i językowe. Będą też cykliczne spotkania, po-

radę lub konsultacje prawnika, psychologa, pedagoga, pracownika socjalnego, a także doradcy zawodowego. W programie działań są też korepetycje dla uczniów oraz spotkania promujące wolontariat. Całkowita wartość projektu, sfinansowana z budżetu Miasta Poznania, wynosi prawie 120 tys. zł. Centrum Seniora Caritas mieści w budynku przy Parafii Wniebowstąpienia Pańskiego, os. Wichrowe Wzgórze 130. Informacje oraz zapisy w g. 10–15, tel. 513 505 807. *oprac. red.*

Ewo, jesteś!

29 stycznia Poznań pożegnał w Lesie Pamięci na Miłostowie Ewę Wanat. Wybitna dziennikarka radiowa i telewizyjna, autorka reportaży i książek współpracowała m.in. z telewizją WTK, TVP2, kierowała radiem TOK FM oraz Polskim Radio RDC.

Współpracowała także z zespołem Teatru Ósmego Dnia, którego aktorzy pożegnali ją tego dnia po raz ostatni. Była otwarta, odważna, nie bała się trudnych tematów, poświęconych m.in. ludzkiej seksualności. Wielokrotnie nagradzana za swoją pracę, w tym Złotym Krzyżem Zasługi.

Poznańskie Archiwum Historii Mówionej tego dnia spotkało się z jej rodziną i przyjaciółmi, by przygotować filmowe wspomnienie o Ewie. Pracując nad nim, poznaliśmy ją jeszcze raz, ujrzeliśmy ją przez emocje i pamięć jej przyjaciół. Zobaczyliśmy, jak wiele znaczyła dla bardzo wielu osób. Jak wspomina w filmie Mike Urbaniak, mówiąc o problemie podziału społeczeństwa na dwa obozy i niesłuchaniu zdania



FOT. ARCHIWUM RODZINNE JOANNY WANAT

drugiej strony: „Ewa uważała, że tak się nie robi dziennikarstwa, że nie ma takiej możliwości, a dziennikarz jest od tego, by rozmawiać ze wszystkimi!”. W filmie mówią tylko niektórzy z bliskich jej ludzi: Kasia Klebba – skrzypaczka i Lena Piękniewska – wokalistka, Ewa Siedlecka i Mike Urbaniak – dziennikarze oraz Joanna – siostra i Wojciech Konieczny – kuzyn Ewy. I sama Ewa Wanat. Film jest dostępny na: http://bit.ly/PAHM_Wanat.

Maciej Męczyński/PAHM



Poznańskie Archiwum Historii Mówionej (historiamowiona.poznan.pl) to rozmowy z poznanikami 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.

Zmarł Marian Król

Wieloletni prezydent Towarzystwa im. Hipolita Cegielskiego, w przeszłości także poseł na sejm i wojewoda poznański. W wieku 85 lat odszedł Marian Król.

Urodził się 16 lipca 1939 roku w Brodziszewie, był absolwentem Wyższej Szkoły Rolniczej w Poznaniu, posłem na Sejm PRL IX kadencji oraz na Sejm RP II kadencji. W latach 1981–1986 był wojewodą poznańskim. Przez wiele lat stał na czele Towarzystwa im. Hipolita Cegielskiego, organizacji krzewiącej tradycję wielkopolskiego pozytywizmu i pracy organicznej. Organizacja pod przewodnictwem Mariana Króla była m.in. inicjatorem postawienia w Poznaniu pomników Hipolita Cegielskiego oraz Ignacego Jana Paderewskiego. Towarzystwo przyznaje m.in. statuetki Złotego



FOT. ARCHIWUM TOWARZYSTWA IM. HIPOLITA CEGIELSKIEGO

Hipolita dla osobistości zasłużonych na polu pracy organicznej. Wśród laureatów na przestrzeni ostatnich lat było wielu ludzi poznańskiej kultury, m.in. Krzysztof Penderecki, Stefan Stuligrosz, Wojciech Kilar, Krystyna Feldman. *oprac. red.*

Yalung Kang i ostatnie sto metrów liny

Marek Zierhoffer, jeden z najbardziej utytułowanych polskich taterników, alpinista, himalaista, a obecnie żeglarz, miłość do gór wyniósł z rodzinnego domu. Jest bowiem synem Marii (taterniczka i alpinistka) oraz Stanisława (himalaista, a także lekarz) Zierhofferów. W rozmowie z Maciejem Męczyńskim dla Poznańskiego Archiwum Historii Mówionej opowiedział o swoich himalajskich wyprawach.

W czasie stanu wojennego był Pan arestowany za działalność opozycyjną, ale wkrótce po zwolnieniu z więzienia w 1984 roku los się do Pana uśmiechnął – pojawiła się propozycja wyprawy w Himalaje... Dostyc szybko po wyjściu z więzienia przyszedł do mnie Tadeusz Karolczak, himalaista, i mówi: „Marek, organizujemy wyprawę na Yalung Kang”. Yalung Kang to jest wierzchołek Kanczendzongi, trzeciego szczytu świata. Celem był filar środkowy na Yalung Kang. To bardzo trudna droga.

Takie wyzwanie wymagało odpowiednio dobranej ekipy. W jakim zespole pojechaliście w góry?

Zespół był niezwykle ambitny. Oczywiście trzon wyprawy to był Poznań! Kierownikiem był Tadeusz Karolczak, zastępcą kierownika Wojtek Wróż, który miał bardzo duże doświadczenie w górach wysokich, dalej Przemek Piasecki, Romek Tuliszką, Jurek Ziętek i ja – to był skład poznański. Zarząd Polskiego Związku Alpinizmu kazał nam jeszcze wziąć lekarza i polecony przez PZA został Grzegorz Benke, z którym bardzo się zaprzyjaźniłem – to wspinały człowiek. Żeby wzmocnić nas jeszcze pod względem sportowym, pojechał z nami Leszek Cichy, wcześniej zdobywca zimowy Mount Everestu, razem z Krzysztofem Wielickim, więc postać sportowo bardzo znacząca. (...)

Najpierw było pakowanie. Wyprawę przygotowaliśmy w sali gimnastycznej siostr urszulanek na alei Niepodległości. Musieliśmy mieć duży lokal, bo braliśmy chyba w sumie 10 ton sprzętu, część na sprzedaż, żeby uzyskać dodatkowe pieniądze na sfinansowanie wyprawy. (...) Pojechaliśmy do Delhi. (...) Udało się pozyskać dwóch Hiszpanów, którzy zapłacili 10 tys. dolarów za udział w wyprawie, co pozwoliło



Marek Zierhoffer z czekanem współczesnym i starym czekanem z dębowym styliskiem

nam pokryć koszty zorganizowania karawany, drugie tyle potrzebne było, by opłacić pozwolenie na wejście na szczyt, a także dodatkowe wydatki. Karawana trwała trzy tygodnie. (...) Szliśmy niesamowitym terenem, przez dżunglę. Rosły tam rośliny, które u nas się trzymają w domach: potężne figi, filodendrony, a na nich kiwały się małpy na lianach, latały papugi. Dżungla jak z filmu. A jak się gdzieś zrobiła przerwa w tych zaroślach, to widziało się pomiędzy nimi Makalu – białego lodowego giganta wyrastającego z tropikalnej dżungli. Robiło to niesamowite wrażenie. (...) Oczywiście były też minusy – jednym z największych były pijawki. Pijawka była na początku grubości nitki. Przeciskała

się przez dziurki od sznurowadeł, przez skarpetki, przez inne otwory, a jak się napiła krwi, była już grubości palca. Oczywiście wstrzykiwała jakiś środek znieczulający, więc się nie czuło, że ugryzła, a ona sobie piła, piła, piła...

A potem rozpoczęła się wspinaczka?

Tak. Dotarliśmy z karawaną do bazy. Tutaj mieliśmy trochę ułatwione zadanie, bo Wojtek Wróż, będąc na wyprawie na Kanczendzongę, był już w tym miejscu, więc znał dobrą lokalizację na bazę, znał przebieg drogi do pierwszego i drugiego obozu. Nie musieliśmy więc wyszukiwać trasy, bo Wojtek nam ją pokazał. Wszystkie zespoły po kolei wychodziły dwójkami i zakładały poręczówki, bo właściwie cały od-

ciniek od bazy do pierwszego obozu trzeba było w stu procentach zaporcuchować, czyli zakładać liny asekuuracyjne, które służyły do kolejnych przejść i do schodzenia.

Od obozu pierwszego do drugiego się szło w miarę płaskim lodowcem, żeby dostać się pod spiętrzenie filara, którym mieliśmy wchodzić na wierzchołek Yalung Kangu. Kiedy rozstawiliśmy obóz drugi, zeszła lawina i nam go zmiotła – musieliśmy założyć go jeszcze raz. Główne trudności były między obozem drugim a trzecim. Tam rzeczywiście było bardzo trudne, wręcz ekstremalne wspinanie i skalne, i lodowe. Obóz trzeci był w gnieździe lodowo-skalnym nad przepaścią. Niesamowite widoki stamtąd miało się na całą ścianę pod sobą.

Z obozu trzeciego ruszyliśmy do czwartego, który był założony na wysokości 7800 m. Tam ostatnie poręczówki zakładaliśmy z Romkiem Tuliszką. Wtedy przeżyłem swoją kolejną górską przygodę. Od Francuzów, którzy też chcieli wejść na główny wierzchołek Kanczendzongi, dostaliśmy kilka lin. Chcieli nam się w ten sposób zrewanżować za to, że wcześniej korzystali z naszych, więc dali swoje, żebyśmy mogli je później wykorzystać. Myśmy z Romanem wzięli jedną z tych lin, rozciągaliśmy kolejne i kolejne, aż została nam ostatnia. To były, zdaje się, stumetrowe odcinki. Normalnie człowiek się wspina z czekanem i z plecakiem, natomiast ja już zostawiłem plecak koło Romana, który mnie asekurował. Związałem się tą liną, wyciągnąłem 100 m liny do góry, zamocowałem ją tam na jakichś hakach i zjeżdżałem do Romana. Normalnie, jak się zjeżdża, to czekan chowa się za plecak, ale ja tego plecaka nie miałem, więc zjeżdżałem z czekanem w rękę. Wtem lina się zerwała!!!

Dzięki czekanowi w rękę udało mi się zahamować (potem zobaczyłem, że to było jedyne miejsce na tym odcinku, gdzie była szansa wyhamowania, bo były to strome partie z niewielkim kawałkiem wypłaszczenia i znowu stroma ściana). Jakbym tam nie wyhamował, tobym się zatrzymał pewno 2000 metrów niżej! Potem zespoły poszły na szczyt. Najpierw Tadeusz Karolczak z Wojtkiem Wróżem – weszli na szczyt! Potem poszedł Leszek Cichy z Przemkiem Piaseckim – weszli na szczyt! Potem poszliśmy z Romkiem Tuliszką i doszliśmy do obozu na 7800 m. Muszę przyznać, że po nocy w tym obozie zupełnie nie czułem się zdolny do tego, żeby atakować szczyt. Roman czuł się lepiej, ale jednak zawróciliśmy z założeniem, że jeszcze będziemy mieć jedną szansę zaatakowania. Myślę, że na tej wysokości byłem pierwszy raz, może zabrakło mi trochę aklimatyzacji? Trudno powiedzieć. Jak zeszliśmy na dół, nastąpiło załamanie pogody i to był koniec działalności górskiej (na tej wyprawie).

Ale najważniejsze, że Pan przeżył. „Zwyciężyć znaczy przeżyć”, jak powiedział Aleksander Lwow.

Przeżyłem. Uważam, że w górach wysokich to na pewno było moje największe osiągnięcie – wejście na taką wysokość, tak trudną drogą. Zresztą w tamtym czasie w światowej prasie alpinistycznej nasze przejście było ocenione jako największe osiągnięcie roku w Himalajach. To była naprawdę trudna droga.

Rozmowa przeprowadzona w ramach cyklu *Himalaiści poznańscy* przez Poznańskie Archiwum Historii Mówionej. Cały wywiad będzie można znaleźć na historiamowiona.poznan.pl.

TYTKA SENIORA

Kwiecień 2024 r.

Zamkowe atrakcje

Wystawa: *Łataj! Ceruj! Długie życie ubrań* zwraca uwagę na problem nadprodukcji ubrań, jednocześnie pokazując, jak można sobie z nim poradzić. Łatanie i cerowanie to najprostsze praktyki przedłużania życia odzieży. Wernisaż wystawy odbędzie się 12.04 o g. 18 w Sali Wystaw, wstęp wolny. Wystawa dostępna do 28.07. Natomiast 14.04 o g. 12 będzie można wziąć udział w oprowadzaniu kuratorskim po wystawie (bilety: 17/12 zł), a 16.04 odbędzie się zwiedzanie wystawy dla seniorów (bilety: 17/12 zł). Zaplanowano też warsztaty towarzyszące wystawie *Sztuka w ciemno* 25.04 o g. 10 – *Łataj - ceruj - dotykaj*. Warsztaty dla senierek i seniorów (Sala Wystaw, bilety: 10 zł).

CK Zamek oferuje dużo więcej atrakcji. Harmonogram (wybranych) wydarzeń w kwietniu:

KINO PAŁACOWE

Wykłady Akademickie Poznańskiego Filmoznawstwa: 3.04, g. 9.45 – *Marcel Łoziński - dokumentalista*, wstęp wolny, sala 1 (kolejne wykłady z tego cyklu: 10, 17, 24.04), 3.04, g. 11.30 – *Afekt w kinie*, wstęp wolny, sala 1

(kolejne wykłady z tego cyklu: 10, 17, 24.04). Inne wydarzenia: 6.04, g. 20 – pokaz filmu *Powoli* (sala 1, bilety: 22/19 zł), 10.04, g. 19.30 – *Zła nie ma* (sala 1, bilety: 27/25 zł), 17.04, g. 19.30 – *Asako. Dzień i noc* (sala 1, bilety: 16 zł), 20.04, g. 18.55 – Met Opera Live: *Giacomo Puccini: Jaskółka* (sala 1, bilety: 50/60 zł), 26.04, g. 19 – *Ręce do góry* (sala 1, bilety: 20 zł).

KONCERTY

14.04, g. 19 – Martyna Jakubowicz (Sala Wielka, bilety: 75 zł przedsprzedaż, 85 zł w dniu koncertu).

LITERATURA

11.04, g. 19 – *Seryjni Poeci*: spotkanie z Juliuszem Pielichowskim, Wojciechem Kobusem i Marcinem Ostrychaczem (Sala Wielka, bilety: 7 zł), 25.04, g. 18 – Zamkowy Klub Książki: spotkanie o książce *Nie wszyscy pójdziemy do raju* (Laboratorium, wstęp wolny).

ZWIEDZANIA

5.04, g. 20 – zwiedzanie z latarkami, 7.04, g. 13.30 – rodzinne zwiedzanie, 10.04, g. 18 – zwiedzanie klasyczne, 23.04, g. 11 – zwiedza-

nie dla seniorów. Bilety na wszystkie zwiedzania w cenie: 15/12 zł, zbiórka: Hol Wielki.

TEATR

6.04, g. 19 – *Biegnę*, spektakl Teatru Jest Jak Jest (Sala Wielka, bilety: 30/40 zł), 27.04, g. 20 i 28.04, g. 19 – *Gra o Zamek*, Studio Teatralne (Zachodnie Skrzydło Zamku, bilety: 15 zł), 30.04, g. 19 – *Lista uchybień* (Sala Wielka, bilety: 20 zł).

SPOTKANIA

9.04, g. 18 – Uniwersyteckie Wykłady na Zamku: *Na szlaku archeologicznej przygody: z Wielkopolski w świat* – wykład prof. dra hab. Janusza Czebreszuka (Sala pod Zegarem, wstęp wolny).

W Zamku prezentowane są także ciekawe wystawy: *Zalóż to jeszcze raz* – wystawa towarzysząca *Łataj! Ceruj! Długie życie ubrań* (czynna od 3.04 do 26.05, Hol Wielki, wstęp wolny); *Królestwo* Michała Bugalskiego (czynna do 26.05, Galeria Fotografii, obowiązuje bilet na zwiedzanie Zachodniego Skrzydła Zamku). Szczegóły: ul. Św. Marcin 80/82, informacje: tel. 61 646 52 72, www.ckzamek.pl.



Wystawa *Łataj! Ceruj! Długie życie ubrań*

Z wizytą w Teatrze Polskim

Teatr Polski zaprasza na spektakl *Śmierć Jana Pawła II*. Sztuka powstała na podstawie biografii, wspomnień oraz dzienników i opowiada o ostatnich dniach życia papieża. Terminy spektakli: 4.04, g. 19, 5 i 6.04, g. 21.37, 7.04, g. 18. *Kordian i cham*. *Powidok folwarczny* to sztuka śledząca model folwarczny w codziennej rzeczywistości, w której rządzi alkoholizm, przemoc i frustracja. Terminy spektakli: 11, 12, 13.04, g. 19, 14.04, g. 18. Spektakl *Mezopotamia* rozgrywa się przed wojną w Donbasie, czyli przed atakiem na Ukrainę. Wojny tworzą historię, ale jednocześnie zabijają opowieści. Terminy spek-

takli: 19 i 20.04, g. 19, 21.04, g. 18. W sztuce *Macocha* podjęto próbę zdekonstruowania negatywnego wizerunku macochy, niespotykane jednomyślne i spójne na przestrzeni stuleci. Terminy spektakli: 24, 25, 26.04, g. 19. Bilet dla senierek i seniorów na kwietniowe spektakle kosztuje 30 zł.

Teatr Polski zaprasza osoby 60+ na oprowadzanie po swojej siedzibie wraz z komentarzem historycznym, opisem scen i maszynarii. Organizatorzy zachęcają do poznania historii najdłuższej nieprzerwane działającego teatru w Polsce. Oprowadzanie odbywa się w poniedziałki w g. 9-14. Grupa musi liczyć min. 10 osób. Bilety:



Spektakl *Macocha*

15 zł. Obowiązują zapisy: monika.stasik@teatr-polski.pl.

Więcej informacji: Teatr Polski, ul. 27 Grudnia, tel. 61 852 56 27.

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.

Odyseja Kulturowa

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

Wykład dla seniorów w ramach cyklu *Porozmawiajmy o... narzędziach krzemiennych – historia wyłupana w krzemieniu* odbędzie się 16.04 o g. 12 w sali audiowizualnej na II piętrze muzeum. Wstęp wolny, nie obowiązują zapisy. W muzeum dostępna jest wystawa *Tabulae – gry rzymskie z terenu Polski*, która prezentuje najstarsze elementy gier odkrytych w województwach podlaskim i wielkopolskim. Miejsce: sala parkietowa na I piętrze. Zwiedzanie w godzinach otwarcia muzeum, po zakupie biletu wstępu. Do 5.05 można obejrzeć wystawę *Miała strój bogaty, malowany w różne światy*, która ukazuje rolę kobiety i sposób jej postrzegania na tle wczesnośredniowiecznego społeczeństwa przez pryzmat stroju oraz uzupełniającej go bi-



FOT. MICHAŁ ŚWIECICKI

Wystawa *Grodzisko w Chotyńcu*

żuterii. Wstęp bezpłatny. Muzeum zaprasza także na wystawę *Grodzisko w Chotyńcu. Zachodnia brama Scytii* przedstawiającą odkrycie

i badania archeologiczne grodziska scytyjskiego z VII-V w. p.n.e. Zwiedzanie w godzinach otwarcia muzeum, po zakupie biletu wstępu.

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 g. 10-15, bilety: 10/15 zł

Wystawa *Oстрым końcem w stronę wroga – grot włóczni z palatium książęcego na Ostrowie Tumskim* prezentuje historię ostrza włóczni odkrytego w warstwie kamiennego bruku przy pozostałościach kaplicy pałacowej na Ostrowie Tumskim. Wstęp po zakupie biletu do rezerwatu. W rezerwacie pokazywana jest wystawa *Kościół NMP – perła gotyku na poznańskiej wyspie katedralnej*, która pozwala lepiej poznać tę wspaniałą gotycką świątynię. Wstęp wolny. W kwietniu czekają nas kolejne prelekcje w ramach *Akademii Genius loci – Odyseja Kulturowa: Homo viator – czy ludzie w średniowieczu podróżowali*, prof. UAM Dariusza Sikorskiego, 5.04 o g. 18 oraz *Polska archeologia w Grecji z bałtyckim bursztynem w tle* prof. Janusza Czebreszuka, 19.04 o g. 18 w sali multimedialnej. Wstęp wolny.



FOT. TEATR WIELKI

Opera Seniors

Teatr Wielki w kwietniu zaprasza na spektakle baletowe. 5.04 i 6.04 o g. 19 – *Stabat Mater*. Widzowie zobaczą na scenie baletową opowieść o drodze od cierpienia i żałoby po afirmację życia. 26.04 i 27.04 o g. 19 – *BER*, jeden z najważniejszych spektakli baletowych ostatnich lat. Bilety senioralne w cenie 40 zł na hasło „CIS” do kupienia w kasie teatru: ul. Fredry 9, tel. 61 659 02 31, czynna od śr. do sob. w g. 13-18. Szczegóły: tel. 61 659 02 80, 61 852 08 25, opera.poznan.pl.

Poznańskie Centrum Dziedzictwa zaprasza

Poznańskie Centrum Dziedzictwa zaplanowało na kwiecień wiele wydarzeń.

Brama Poznania (ul. Gdańska 2)

17.04 o g. 16 odbędzie się zwiedzanie Bramy Poznania dla senierek i seniorów w towarzystwie przewodnika. Tematem wycieczki jest chrzest Polski jako wynik odważnej decyzji księcia Mieszka I, a także

jego konsekwencje i znaczenie symboliczne dla przyszłych pokoleń. Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy: tel. 61 647 76 34. Natomiast 27.04 o g. 16 zaplanowano oprowadzanie tematyczne po ekspozycji Bramy Poznania w połączeniu z obszarem Śródki i Ostrowa Tumskiego – *Prawy do lewego, przeprowadzka na drugi brzeg: rocznica lokacji*. Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy: tel. 61 647 76 34.

Centrum Szyfrów Enigma (ul. Sw. Marcin 78)

9.04, o g. 15.30 Centrum Szyfrów Enigma zaprasza seniorów i seniorki na zwiedzanie ekspozycji. Wstęp bezpłatny, obowiązują darmowe wejściówki, które można odebrać w kasie CSE lub zarezerwować: tel. 61 888 45 12. Natomiast 18.04 o g. 15.30 odbędzie się oprowadzanie, podczas którego będzie można

poznać i wypróbować różne metody utajniania informacji. Wstęp bezpłatny, obowiązują darmowe wejściówki, które można odebrać w kasie CSE lub zarezerwować: tel. 61 888 45 12. W kwietniu zobaczymy zdjęcia i dokumenty, które prezentują poznański rozdział życia kryptologa Henryka Zygałskiego, jednego z pogromców Enigmy. Ekspozycja *Henryk Zygałski w Poznaniu* dostępna dla zwiedzających

w godzinach otwarcia CSE w ramach biletu na ekspozycję główną. Szczegóły: tel. 61 888 45 12.

Galeria Śluza (ul. Dziekańska 2)

12.04 o g. 18 odbędzie się wernisaż wystawy czasowej: *Co potrafi łądogłód?*. Odwiedzający przyjrzą się, jak kształtował się krajobraz Poznania. Wstęp wolny. Szczegóły: tel. 61 647 76 31.

Spotkania i wernisaże w Bibliotece Raczyńskich

Biblioteka Raczyńskich przygotowała w tym miesiącu wiele atrakcji dla miłośników literatury i historii.

Harmonogram wydarzeń: 3.04, g. 17 – *To naprawdę Europa? Szalona podróż po najbardziej oryginalnych i zaskakujących miejscach Europy i Polski*, spotkanie z podróżnikiem Michałem Szulimem (Filia 35, ul. Druskiennicka 32),

4.04, g. 17 – *Pamiętaj o czwartku*, trening pamięci, podczas którego uczestnicy będą ćwiczyć mózg poprzez zabawy słowem (Filia Sztuki, pl. Wolności 19, sala 5), 4.04, g. 17 – wernisaż wystawy *Byli sąsiadami: ludzkie wybory i zachowania w obliczu Zagłady*, która opowiada o postawach, jakie wobec masowej eksterminacji ludności żydowskiej przyjęli mieszkańcy

Europy (Galeria Atanazego), 6.04, g. 11 – oprowadzanie po Bibliotece Raczyńskich, obowiązują zapisy mailowe: zapisy@bracz.edu.pl, Zasoby Biblioteki Raczyńskich w Poznaniu wzbogacą się o film *Orestes naszych czasów*, w związku z tym 15.04 o g. 18 odbędzie się pokaz tego filmu (Filia Sztuki, sala 5). 18.04 o g. 17.30 małe kino u Raczyńskich zabierze w podróż wehi-

kułem czasu do złotej ery Hollywood (Filia Sztuki, sala 5). 22.04 o g. 18 odbędzie się spotkanie z młodymi wirtuozami (Filia Sztuki, sala 5), 23.04 o g. 17 kolejne warsztaty ze sztuki pięknego pisma, koszt udziału 15 zł, obowiązują zapisy mailowe: filia39@bracz.edu.pl (Filia Sztuki, sala 5). Z okazji Świątowego Dnia Książki 23.04 o g. 18 w bibliotece będzie można wziąć

udział w spotkaniu *Giną, ale czy zginą? Czyli o gwarach i dialektach*. 24.04 o g. 17 spotkanie z Joanną Opiat-Bojarską, (Filia 35, ul. Druskiennicka 32). Kolejne spotkanie Klubu Książki u Raczyńskich już 26.04 o g. 18 – *Arystoteles i Dante odkrywają sekrety wszechświata* (Filia Sztuki, sala 5). Szczegóły: Biblioteka Raczyńskich, tel. 61 885 89 09, www.bracz.edu.pl.

Marynia z Rodziny Połanieckich

Muzeum Literackie Henryka Sienkiewicza (Stary Rynek 84) zaprasza na spotkanie z Anną Nehrebecką, która wcieliła się w Marynię w serialu *Rodzina Połanieckich*. Aktorka opowie o swoich wspomnieniach z planu, tajnikach warsztatu aktorskiego oraz przeczyta fragmenty powieści Sienkiewicza. Spotkanie odbędzie się 13.04 o g. 12.30. Wstęp wolny, obowiązują zapisy: tel. 61 852 89 71 lub mail: rezerwacja.muzeumhs@bracz.edu.pl.

20.04 o g. 12.30 będzie można wziąć udział w oprowadzaniu kuratorskim po wystawie *Trójkąty miłosne u Sienkiewicza. Odsłona II: Rodzina Połanieckich*. Kurator opowie nie tylko o tym, w jaki sposób Sienkiewicz wykorzystał schemat trójkąta miłosnego w swojej



FOT. PAULINA NOWAK
Wystawa *Rodzina Połanieckich*

powieści, ale też o bogactwie obyczajowym przedstawionego przez niego świata. Wstęp wolny, obo-

wiązują zapisy: tel. 61 852 89 71 lub mail: rezerwacja.muzeumhs@bracz.edu.pl.

Noc w Palmiarni

Pierwsza w tym roku Noc w Palmiarni odbędzie się 26.04, w g. 20-2. Nocne zwiedzanie kolekcji Palmiarni Poznańskiej połączone będzie z występem artystycznym zespołu Espacio Flamenco. Palmiarnia zaprasza seniorów przez

cały miesiąc, a szczególnie we wtorki, gdy w ramach akcji *Wtorki Seniora* bilety dla osób 60+ są w cenie 4 zł. 23.04 o g. 11 odbędzie się spacer dla seniorów z przewodnikiem wśród bujnej roślinności. Wymagana jest wcześniejsza re-

zerwacja: tel. 514 652 476, 510 674 848, liczba miejsc jest ograniczona. Bilety dla seniorów: 4 zł. Do 10.04 można zwiedzać wystawę *Muzyka Lasu* Michała Lewandowskiego. Szczegóły: ul. Matejki 18, tel. 61 865 89 07.

Czwartek dla seniora w Nowym Zoo

Nowe Zoo zaprasza do uczestnictwa w kolejnym spotkaniu z cyklu *Czwartek Seniora*, tym razem dla osób 60+ przygotowano wspólny przejazd kolejką.

Zbiórka 4.04 o g. 11.45 przy mapie Nowego Zoo. Objazd całego obiektu będzie połączony z komentarzem prowadzącego.

Koszt biletu dla seniorek i seniorów – 5 zł. Szczegóły: Nowe Zoo, ul. Krańcowa 81, tel. 61 870 95 02.



FOT. NOWE ZOO

KRÓTKO

■ **PAN ZAPRASZA NA WYKŁAD** Oddział Polskiej Akademii Nauk w Poznaniu zaprasza na kolejny wykład w ramach cyklu *Nauka i Społeczeństwo* 18.04, o g. 17 – *Co właściwie znaczy zdrowe odżywianie?*. Wstęp bezpłatny, nie obowiązują zapisy. Wykład odbędzie

się w Sali Turkusowej pałacu Działyńskich (II piętro, winda). Szczegóły: tel. 61 641 50 03.

■ **SCENA ROBOCZA** Kwietniowe spektakle Sceny Roboczej: 11.04, g. 19 – *Gutta*, 13.04, g. 19 – *Czarna to mój szczęśliwy kolor*,

25.04 i 24.04, g. 19 – *Nasza racja*. Wszystkie spektakle odbywają się w Studiu Sceny Roboczej, ul. Wroniecka 6. Bilety dla seniorów: 30 zł, do nabycia przez stronę biletów24.pl oraz na miejscu 30 minut przed wydarzeniem. Szczegóły: tel. 795 577 022.

Osiecka jazzowo

Estrada Poznańska zaprasza na koncert *Natalia Lubrano & Krzysztof Żesławski Trio – Osiecka jazzowo*, który odbędzie się 13.04 o g. 19 w Scenie na Piętrze, ul. Masztalarska 8. Współczesne jazzowe aranżacje uzupełnione wokalnymi

kunsztem wydobywają ze znanych utworów nową głębię. Uczestnicy usłyszą utwory Osieckiej w nowych, porywających interpretacjach. Bilety: 70 zł w przedsprzedaży, 80 zł w dniu koncertu. Szczegóły: tel. 61 852 88 33.

Niby nic, a coś ładnego

W Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej i Centrum Animacji Kultury w każdą środę (3, 10, 17, 24.04) w g. 11-13 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. Miejsce: Biblioteka Wojewódzka, ul. Prusa 3, sala 207. Zapisy: tel. 61 664 08 95, 502 689 159. Biblioteka zaprasza także na naukę tkania od podstaw, kurs odbędzie się 12.04 w g. 15.30-19.30. Podczas warsztatów każdy z uczestników będzie miał okazję stworzyć

na ramie niewielką formę tkacką. Organizatorzy zapewniają wszystkie potrzebne materiały. Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy: pora.kolektyw@gmail.com (imię, nazwisko, w tytule Krąg tkacki – zapisy). Liczba miejsc ograniczona. Wojewódzka Biblioteka Publiczna zaprasza do Domu Tramwajarza (ul. Słowackiego 19/21) na Festiwal Krótkich Form Filmowych – BAZA w terminie 26-28.04. Trzecia edycja festiwalu to trzy dni pokazów filmowych i rozmów o filmach, a także towarzyszące im koncerty, działania performatywne i warsztaty. Udział jest bezpłatny, nie obowiązują zapisy. Szczegóły: tel. 61 664 08 50.

Poetycko i muzycznie

Teatr Muzyczny 20.04 o g. 11 zaprasza widzów na Salon Poezji – spotkanie autorskie wokół książki *Bieta* Cezarego Harasimowicza. Wydarzenie będzie okazją, by spotkać zarówno autora książki – Cezarego Harasimowicza, jak i bohaterkę jego najnowszej powieści – Elżbietę Ficowską. Bilety: 20 zł.

Na scenie będzie można zobaczyć spektakl muzyczny *Irena*, który

przedstawia historię Ireny Sendlerowej, Sprawiedliwej wśród Narodów Świata. Irena Sendlerowa wraz z grupą innych bohaterów uratowała kilkaset dzieci z warszawskiego getta. Harmonogram spektakli: 19.04, g. 19, 20.04, g. 16 i 19, 25.04, g. 11 i 19, 26.04, g. 11 i 19 oraz 27.04, g. 16 i 19. Bilety w cenie 50-140 zł w zależności od miejsca. Szczegóły: ul. Niezłomnych 1e, tel. 61 852 29 27.

Kobiety podczas wojny

Wielkopolskie Muzeum Niepodległości zaprasza do udziału w spotkaniach. Harmonogram wybranych wydarzeń: 6.06, g. 11 – *Wokół Wielkiej Ucieczki*, spacer po Brytyjskim Cmentarzu Garnizonowym na Cytadeli. Zbiórka przy wysokich schodach prowadzących do Parku Cytadela od al. Armii Poznań, wstęp bezpłatny. 25.04, g. 18 – prelekcja *Wojna spotyka kobiety, doświadczenia i przykłady z XX i XXI stulecia*. O wojnie z perspektywy kobiet opowie prof. Małgorzata

Grzywacz w Muzealnym Centrum Edukacyjnym WMN (ul. Ślusarska 14). Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy: tel. 691 266 779 lub mail: edukacja@wmn.poznan.pl.

W ofercie również zwiedzanie z przewodnikiem Muzeum Martyrologii Wielkopolan – Fort VII. Zwiedzanie odbywa się w każdą sobotę (6, 13, 20, 27.04) o g. 11 i jest wliczone w cenę biletu wstępu do muzeum – 6 zł (n), 3 zł (u). Szczegóły: ul. Woźna 12, tel. 61 851 72 89.

Wybory do rad osiedli

Urząd Miasta zachęca do zgłaszania swoich kandydatur do rad osiedli. Zgłoszenia kandydatów na radnych będą przyjmowane w Urzędzie Miasta Poznania do 2.04, w g. 8-19, w Wydziale Wspierania Jednostek Pomocniczych, ul. Libelta 16/20, sala 319.

Czynne i bierne prawo wyborcze ma osoba posiadająca prawo wyborcze do Rady Miasta Poznania, która najpóźniej w dniu głosowania kończy 18 lat oraz stale zamieszkuje na obszarze osiedla. Wykaz zarejestrowanych kandydatów do poszczególnych rad osiedli zostanie podany do publicznej wiadomości do 26.04. 12.05 odbędą się wybory, a głosowanie będzie możliwe w siedzibach obwodowych komisji wyborczych w g. 7-21.

Aby wziąć udział w wyborach, trzeba być ujętym w stałym obwodzie głosowania w Centralnym Rejestrze Wyborców. Swoje dane w CRW można sprawdzić za pośrednictwem usługi elektronicznej: poprzez ePUAP lub aplikację mObywatel albo na piśmie w Urzędzie Miasta, w Wydziale Spraw Obywatelskich i Uprawnień Komunikacyjnych, ul. Libelta 16/20, 61-706 Poznań – bez rezerwacji wizyt. Aby dopisać się do Centralnego Rejestru Wyborców, należy złożyć wniosek o ujęcie w stałym obwodzie głosowania albo zameldować się w Poznaniu. Wniosek można wysłać online przez stronę gov.pl albo złożyć stacjonarnie w Urzędzie Miasta Poznania, przy ul. Libelta 16/20. Nie trzeba umawiać się na wizytę.



Informacje o wyborach są dostępne na stronie bip.poznan.pl w zakładce „Jednostki pomocnicze – osiedla” oraz pod telefonem miejskiej infolinii: 61 646 33 44.

Zadbaj o bezpieczne święta

Komenda Miejska Policji w Poznaniu apeluje do mieszkańców o właściwe zabezpieczenie swojego mienia podczas wyjazdów na Wielkanoc. Trzeba dokładnie zamknąć drzwi wejściowe i wszystkie okna, nie należy pozostawiać nawet uchylonych okien i otwartych lufcików. Tłumaczenie, że „wychodzę tylko na chwilę” lub „tutaj nigdy nie było żadnych włamań”, jest złudne i prowadzi do sytuacji, w której można stracić wiele wartościowych przedmiotów z domu. Wciąż aktualne powiedzenie głosi: „okazja czyni złodzieja”. Dlatego nie należy zostawiać przedmiotów wartościowych (np. rowery, wózki dziecięce) w miejscu widocznym



na terenie posesji. Podczas długiej nieobecności warto poprosić sąsiadów, by mieli baczność na dom czy mieszkanie. W przypadku zauważenia podejrzanego pojazdu lub osoby sprawiającej wrażenie, że obserwuje posesję, należy powiadomić policję.

Godejcie po naszymu

Dom Kultury Jędrus zaprasza na XXXIV Amatorski Konkurs Gwary Poznańskiej „Godejcie po naszymu” im. Jacka Hałasa.

Obowiązują zapisy dla uczestników, tel. 61 876 08 40 (pon.-pt., g. 16-20), mail: jubilat@osiedle

mlodych.pl lub pocztą: Dom Kultury Jubilat, os. Tysiąclecia 30. Zgłoszenia przyjmowane są do 5.04. Regulamin i karta zgłoszenia dostępne na stronie osiedlemlodych.pl/jubilat. 20.04 o g. 17 odbędzie się koncert Kapeli Zza Winkła oraz Sylwii Prętkiej-Galas. Bilety:

35 zł, do nabycia w ratajskich domach kultury. 9.04 o g. 12 odbędzie się warsztaty muzyki relaksacyjnej z koncertem w ramach projektu *Czas na seniora*.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy: tel. 61 877 01 51 lub mail: @osiedlemlodych.pl.

Wolontariat towarzyszący

Stowarzyszenie mali bracia Ubogich zaprasza osoby po 60. roku życia, mające poczucie osamotnienia i chcące nawiązać długoterminową relację z wolontariuszem, do uczestnictwa w bezpłatnym programie *Obecność*. Na spotkaniach

seniorzy mogą liczyć na rozmowę, wysłuchanie, wspólne realizowanie pasji i zainteresowań, czy wyjście na spacer. W tym wypadku wolontariusze stowarzyszenia nie zajmują się świadczeniem usług asystentkich i opiekuńczych, tzn. nie robią

zakupów, nie zawożą do lekarza. Aby zgłosić chęć uczestnictwa w programie *Obecność*, wystarczy skontaktować się z koordynatorami wolontariatu Moniką Czerwińską – tel. 508 143 118 lub Anną Wysocką – tel. 500 110 619.

KRÓTKO

■ **SCHRON KULTURY EUROPA**
Kapela Klika, czyli Sami Znajomi Prezesa zaprasza na kwietniowe spotkania z piosenką we wszystkie wtorki miesiąca (z wyjątkiem 2.04) o g. 17 w Schronie Kultury Europa przy ul. Rolnej 24 (wejście od strony podwórza), tel. 604 853 782. Udział w spotkaniach jest bezpłatny.

■ **POWSTANIE NA EKRANIE**
W piątek 26.04 o g. 15.30 kino Charlie Monroe przy ul. Rybaki 6a zaprasza na projekcję filmu *Zwycięstwo. Powstanie*

wielkopolskie 1918-1919. Cena biletu senioralnego to 17 zł, senioralny bilet grupowy (od 10 osób) kosztuje 12 zł. Więcej informacji: tel. 601 700 688, mail: powstaniemwkp@adres.pl.

■ **KURS KOMPUTEROWY DLA OSÓB 60+**
Centrum Seniora Caritas na os. Wichrowe Wzgórza 130 zaprasza osoby 60+ na kurs komputerowy. Zajęcia będą realizowane między 3.04 a 24.04 o g. 16. Zapisy: tel. 789 785 862 w g. 10-15.

■ **DNI KULTURY FRANCUSKIEJ**
Dom Bretanii zaprasza na spotkania w ramach Dni Kultury Francuskiej i Frankofonii. Harmonogram wydarzeń: 3.04, g. 18 – Muzyka Haiti i francuskich Antyli – wykład Piotra Tkacza-Bielewicza, wstęp wolny, 10.04, g. 18 – warsztaty perkusyjne z rytmów haitańskich – prowadzenie: Atissou Loko, bilety: 20 zł, obowiązują zapisy: agata@dombretanii.org.pl, 11.04, g. 19 – koncert Adjabel Trio, bilety: 40, koncert w Klubie 2Progi. Szczegóły: tel. 61 851 68 51.

Wykłady dla seniorów



Przyrodniczy Uniwersytet Trzeciego Wieku zaprasza na bezpłatne wykłady w kwietniu. Harmonogram spotkań: 4.04, g. 14 – *Dysbiozy jelitowe – dolegliwości i remedium z perspektywy talerza* (Wydział

Nauk o Żywności i Żywnieniu, ul. Wojska Polskiego 31, sala 35), 25.04, g. 15 – *Krótką historią o euro* (Collegium Maximum, ul. Wojska Polskiego 28, sala D). Wstęp wolny. Szczegóły: tel. 61 848 70 26.

Bezpłatne badania mammograficzne

LUX MED Diagnostyka zaprasza kobiety na bezpłatne badania mammograficzne w ramach Programu Profilaktyki Raka Piersi finansowanego przez NFZ (etap podstawowy) do mobilnej pracowni mammograficznej. Do badania uprawnione są kobiety w wieku 45-74 lat, które w ciągu ostatnich 24 miesięcy nie korzystały z bezpłatnej mammografii. Na badanie należy zabrać ze sobą zdjęcia lub płyty CD z poprzednich mammografii, o ile nie były

one wykonane w pracowni LUX MED. Mobilna pracownia będzie stacjonowała przy markecie Kaufland, Al. Solidarności 42 w terminach: 12.04, g. 8.30-14, 15.04, g. 11-17, 16.04, g. 10-17, 17.04, g. 8.30-15. W przypadku wykrycia niepokojących zmian udział w programie zapewnia szybką ścieżkę diagnostyki i leczenia, ułatwiony jest też kontakt z placówkami prowadzącymi dalszą diagnostykę i ewentualne leczenie. Rejestracja: tel. 22 880 90 80.

Srebrny Fyrtel w kwietniu CIS zaprasza



Wraz z wiosną wracają spotkania w ramach Srebrnego Fyrtla – Senioralnego Miejsca Współpracy. Jest to miejsce dla osób w wieku dojrzałym, które chcą aktywnie uczestniczyć m.in. w kulturalnej ofercie miasta i jednocześnie ją tworzyć.

Inicjatorem projektu jest Miejska Rada Seniorów w Poznaniu, a współrealizatorem Centrum Inicjatyw Senioralnych. Srebrny Fyrtel to miejsce umożliwiające aktywność osób w wieku dojrzałym – zarówno na poziomie twórcy oferty, jak i jej odbiorcy. Spotkania w Srebrnym Fyrtlu

będą organizowane w ramach kilku bloków tematycznych: *Zrozumieć świat* (spotkania poruszające m.in. tematykę bezpieczeństwa osobistego), *Jak dobrze i długo żyć na emeryturze* (spotkania poświęcone zdrowemu stylowi życia), *Głowę ćwicz* (spotkania dla sympatyków planszówek i nauka gry w brydża), *Otwarta przestrzeń* (spotkania z ciekawymi ludźmi oraz inspirujące warsztaty), *Pasja łączy ludzi* (spotkania pasjonatów podróży, fotografii, miłośników śpiewu, którzy mają ochotę opowiedzieć o swojej pasji i zarażać nią innych).

Spotkania odbywają się w każdy wtorek i czwartek kwietnia oraz maja w blokach tematycznych rozpoczynających się o g. 10 i 12 (lub 12.30) w Pracowni Ekonomii Społecznej „Ładne rzeczy” przy ul. Św. Marcin 57 w Poznaniu. Na uczestników czekają m.in. warsztaty teatralne, wokalne, gra w brydża i szachy. Udział w spotkaniach jest bezpłatny, obowiązują zapisy: tel. 61 842 35 09 (od pon. do pt. w g. 8–16). Harmonogram na kwiecień dostępny jest w siedzibie Centrum Inicjatyw Senioralnych oraz na stronie internetowej centrumis.pl.

Centrum Inicjatyw Senioralnych jest miejscem, do którego może przyjść każdy zainteresowany tym, co dzieje się w mieście na rzecz osób starszych. Czekamy codziennie od poniedziałku do piątku w g. 8–16 przy ul. Mielżyńskiego 24. Wiemy, dokąd możecie pójść, żeby nauczyć się obsługi komputera, gdzie udać się po wsparcie społeczne, kto organizuje potańcówki, wyjście do kina czy nordic walking.



Centrum Inicjatyw Senioralnych

Warto być z nami w kontakcie: tel. 61 847 21 11, zaglądać na naszą stronę internetową: www.centrumis.pl oraz profil facebookowy. Polecamy również zapisanie się do naszego newslettera.

MIEJSCA PRZYJAZNE SENIOROM

Wielkopolskie Centrum Fizjoterapii

WCF oferuje szeroki zakres zabiegów fizjoterapeutycznych dla pacjentów z różnymi schorzeniami i dolegliwościami. W ofercie centrum są m.in. konsultacje i wizyty fizjoterapeutyczne (np. po urazach, zabiegach operacyjnych, w zespołach bólowych kręgosłupa, przy terapii blizn), fizjoterapia uroginologiczna, onkologiczna, masaż leczniczy oraz zabiegi fizykalne (krioterapia, elektroterapia, magnetoterapia, laseroterapia, ultradźwięki, sollux czy kąpiel wirowa). Przy zakupie 5 zabiegów otrzymuje się 5 proc. rabatu, przy zakupie 10 zabiegów 10 proc. rabatu. Szczegóły: WCF, ul. Łomżyńska 1, zapisy: tel. 692 750 222, 512 046 048.

Fundacja Parasol

Fundacja zaprasza seniorów i seniorki do wzięcia udziału w grupowych lekcjach z języka angielskiego na różnych poziomach zaawansowa-

nia. Zajęcia organizowane są w niewielkich 8-12-osobowych grupach. Każde spotkanie trwa 90 minut raz w tygodniu. Rekrutacja jest ciągła, do kursu można dołączyć w każdym momencie. Miejsce spotkań ul. Ratajczaka 20/18 a. Koszt 370 zł za semestr letni (15 spotkań). Szczegóły: tel. 61 852 53 09 oraz 788 016 635.

Centrum Medyczne Synexus

Ośrodek badań klinicznych Synexus, ul. Głogowska 31/33 zaprasza w kwietniu na bezpłatne badania oraz konsultacje lekarskie. Fibroscan to bezbolesne badanie, polegające na przyłożeniu sondy nad górną częśći wątroby. Wyniki informują o stopniu zwłóknienia i stłuszczenia wątroby. Badanie dla kobiet i mężczyzn powyżej 45. r.ż. Densytometria pozwala wykryć osteoporozę we wczesnym etapie jej rozwoju oraz określić stopień zaawansowania choroby. Badanie dla kobiet w wieku 55–80 lat.

Kawka bis

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

17.04 o g. 12 w Centrum Inicjatyw Senioralnych odbędzie się spotkanie nt. możliwości pozyskania dofinansowania na zmianę ogrzewania. Uczestnicy spotkania będą mogli pobrać wniosek o do-

finansowanie. Wydział zachęca seniorów do modernizacji systemów ogrzewania oraz skorzystania w 2024 roku z miejskiego programu Kawka Bis, który daje możliwości pozyskania dofinansowania. 17.04 o g. 12 w Centrum Inicjatyw Senioralnych odbędzie się spotkanie nt. możliwości pozyskania dofinansowania na zmianę ogrzewania. Uczestnicy spotkania będą mogli pobrać wniosek o do-

SENIOR W FORMIE

Za sprawą tej kampanii Centrum Inicjatyw Senioralnych przekonuje, że warunkiem koniecznym dla zdrowego starzenia się jest regularna aktywność fizyczna. Każdego miesiąca wybieramy najróżniejsze propozycje spośród ofert kierowanych do seniorów i senierek w Poznaniu.

Fundacja Barak Kultury

Fundacja zaprasza do aktywnego spędzania czasu. 13.04 i 27.04 o g. 13 w siedzibie fundacji przy Al. Marcinkowskiego 21 odbędą się zajęcia sportowe *Aktywna sobota 60+*. W programie trening z instruktorką fitness Martyną Kamińską, dopasowany do potrzeb i poziomu sprawności uczestników. Zajęcia będą zawierały elementy form ruchowych, takich jak joga, pilates, stretching, oraz ćwiczeń oddechowych. Uczestnicy



proszeni są o zabranie ze sobą maty do ćwiczeń. Liczba miejsc ograniczona, obowiązują zapisy mailowe: michalina@barakkultury.pl. Szczegóły: tel. 505 045 259.

Fundacja Ino Chichrać

Bezpłatne zajęcia jogi dla seniorów i senierek z dzielnic: Wilda, Świerczewo i Zielony Dębiec. Zajęcia odbywają się w każdy czwartek w MDK nr 1 w Poznaniu przy Drodze Dębińskiej 21 o g. 16. Obowiązują zapisy mailowe na każde zajęcia – yogadlaciebie@gmail.com. Zapisy w każdy

czwartek o g. 20. Szczegóły: tel. 533 742 911.

Grupa przewodników PoPoznaniu.pl

Kwietniowy spacer: 20.04, g. 11 i 16 – *Bramy, baszty, wieże, furty – w obrębie dawnych murów miejskich*. Początek: Wzgórze Przemysła (pod zamkiem, na wysokości głównego wejścia do kościoła), przewodnik: Damian Głuszal. Nie obowiązują zapisy, udział jest bezpłatny, można podziękować przewodnikowi napiwkami. Szczegóły: popoznaniu.pl.

Kolejny rekordowy półmaraton

Kwiecień w poznańskim sporcie nierozdzielnie kojarzy się z biegiem półmaratońskim. 14 kwietnia o g. 10 wystartuje 16. PKO Poznań Półmaraton. Już na początku marca osiągnięty został limit zgłoszeń do startu.

Trasa tegorocznej edycji biegu będzie taka sama jak w poprzedniej edycji. Sięgnięcie po sprawdzone rozwiązania jest ukłonem w stronę biegaczy, którzy z pewnością będą walczyć o poprawienie swoich „życiówek”.

Start i meta na Targach

Tradycyjnie już Poznań Półmaraton wystartuje z ul. Grunwaldzkiej przy Międzynarodowych Targach Poznańskich i tam też bieg zakończy się na mecie zlokalizowanej tuż obok placu św. Marka. Zanim biegaczkę i biegacze zameldują się na mecie, pokonają trasę prowadzącą w dobrze znane miejsca, przy których będą mogli liczyć na wsparcie poznańskich kibiców. Ostatnia faza biegu wiedzie przez Stare Miasto ulicami: Garbary, Solna, Pułaskiego i Roosevelta. Stamtąd do mety pozostanie już tylko kilka kroków, a największa strefa kibica zlokalizowana będzie na ostatnich metrach biegu. W celu lepszego zapoznania się z trasą Poznańskie Ośrodki Sportu i Rekreacji udostępniły na oficjalnej stronie biegu (halfmarathon.poznan.pl) film pokazujący całość trasy z perspektywy samochodu przemierzającego ulice.

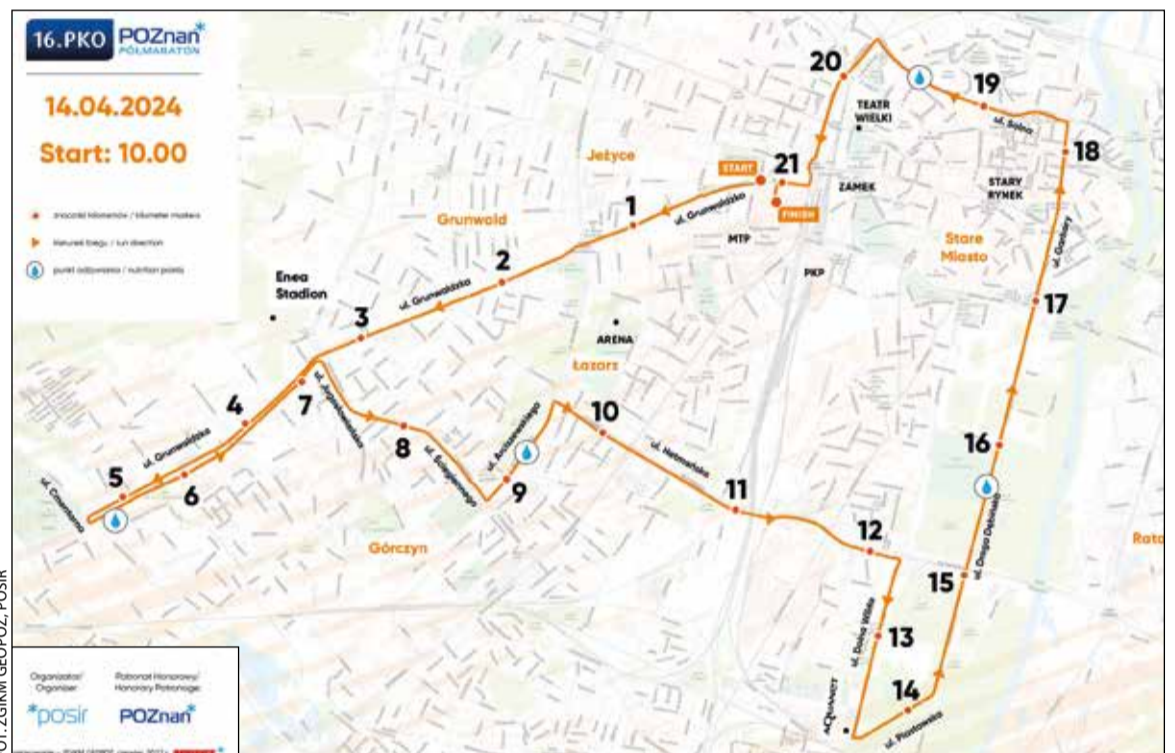
Ponad 10 tys. na starcie

Zapisy na tegoroczny bieg ruszyły w grudniu 2023 roku. Organizatorzy, uruchamiając formularz rejestracji na wydarzenie, zaplanowali górny limit osób na poziomie 10 tys. Przypomnijmy, że w minionym roku na mecie biegu zameldowało się ponad 7600 osób i był to najlepszy wynik od kilku lat. W czasie popandemicznym w skali całego kraju obserwowaliśmy spadek frekwencji w imprezach biegowych. Tendencja jednak zdaje się odwracać, a osiągnięcie limitu biegaczy 16. PKO Poznań Półmaratonu już na początku marca świadczy o tym, że ludzie znów chętnie biorą udział w tego typu wydarzeniach. 7 marca w związku z dużym zainteresowaniem udostępniono biegaczom dodatkowe 500 miejsc. Na starcie tegorocznego biegu w stolicy Wielkopolski stanie zatem ponad 10 tys. biegaczy, co będzie nawiązaniem do

najlepszych liczb frekwencyjnych z lat 2016–2019, kiedy to na mecie meldowało się ponad 10 tysięcy osób. Nie bez znaczenia w kontekście tak dużej liczby chętnych jest fakt, że Poznań Półmaraton wchodzi w skład Korony Polskich Półmaratonów. Jest to inicjatywa przygotowana przez Polskie Stowarzyszenie Biegów dla najbardziej wytrwałych startujących, którzy ukończą co najmniej 5 biegów półmaratońskich wchodzących w skład Korony. W 2024 roku, oprócz poznańskiego biegu, są to: Nowalijka Półmaraton Słęzański (Sobótka), Półmaraton Warszawski, PKO Białystok Półmaraton, Hunters Grodzki Półmaraton „Słowaka”, Nocny Wrocław Półmaraton, Półmaraton Signify Piła, Bieg Lechitów (Gniezno), Garmin Półmaraton Gdańsk oraz Cracovia Półmaraton Królewski. Ci, którzy dobiegną do mety połowy z wymienionych biegów, mogą liczyć na okolicznościowy medal. Obserwując szybkość, z jaką osiągnięty został limit osobowy na Poznań Półmaraton, można zakładać, że wynik z 2023 roku, kiedy to koronę zdobyło 844 biegaczy, ma szansę zostać poprawiony.

Najmłodsi na start

Podobnie jak w minionych latach w trakcie weekendu z półmaratonem okazję do startu będą mieli również najmłodsi adeptci biegania. Imprezą towarzyszącą kolejny raz będzie Pho3nix Kids Półmaraton. Dzień przed dorosłymi w miasteczku zawodów zlokalizowanym na placu św. Marka Międzynarodowych Targów Poznańskich odbędzie się rywalizacja dzieci na kilku różnych dystansach. Najważniejszym elementem łączącym starty dzieci i dorosłych jest ta sama meta. Dzieci i młodzież wystartują na różnych dystansach w sześciu przedziałach wiekowych. Najmłodsi z roczników 2020 i młodszych do pokonania będą mieli sto metrów, a w zmaganiach będą mogli liczyć na pomoc swoich rodziców i opiekunów. Najstarsi z najmłodszych (roczniki 2009–2011) do pokonania będą mieli dystans 1100 m. Każdy



FOT. ZIGMUN GŁOPOZ, POSIR
Trasa 16. PKO Poznań Półmaraton



Bieg dla dzieci – jedna z imprez towarzyszących poznańskiemu Półmaratonowi

uczestnik Pho3nix Kids Półmaraton otrzyma medal, pamiątkową koszulkę oraz worek z upominkiem. Limit zapisów na Pho3nix Kids Półmaraton został już osiągnięty.

Przygotowania do startu

Przygotowując się do udziału w 16. PKO Poznań Półmaratonie, można było skorzystać m.in. z pomocy grupy

biegowej Night Runners. Przygotowali oni 16-tygodniowe, szczegółowe plany treningowe dla osób, które chcą osiągnąć następujące czasy: 1:40, 1:50 oraz 2:00. Ta unikatowa społeczność biegaczy spotyka się na treningach biegowych o g. 20 w poniedziałki na Cytadeli i o tej samej godzinie w czwartki nad poznańską Małą. Ponadto organizatorzy pomyśleli

również o wszystkich, dla których start w 16. edycji biegu będzie debiutem na tym dystansie, przygotowując specjalny słownik. W „Biegopedii” umieszczono hasła, podzielone na konkretne grupy tematyczne, które pomogą nie tylko przygotować się do udziału, ale również rozwieją wszelkie wątpliwości przed debiutem.

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

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

WYDAWANIE ORZECZEŃ O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI I ŚWIADCZENIA

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

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

PAKIET POZNAŃ VIVA SENIOR



OK Poznań – Poznańska Złota Karta. Nowy, rozszerzony program zniżkowy daje dostęp do wszystkich zniżek programu OK Poznań oraz specjalnych benefitów przewidzianych tylko dla poznaniemek 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 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

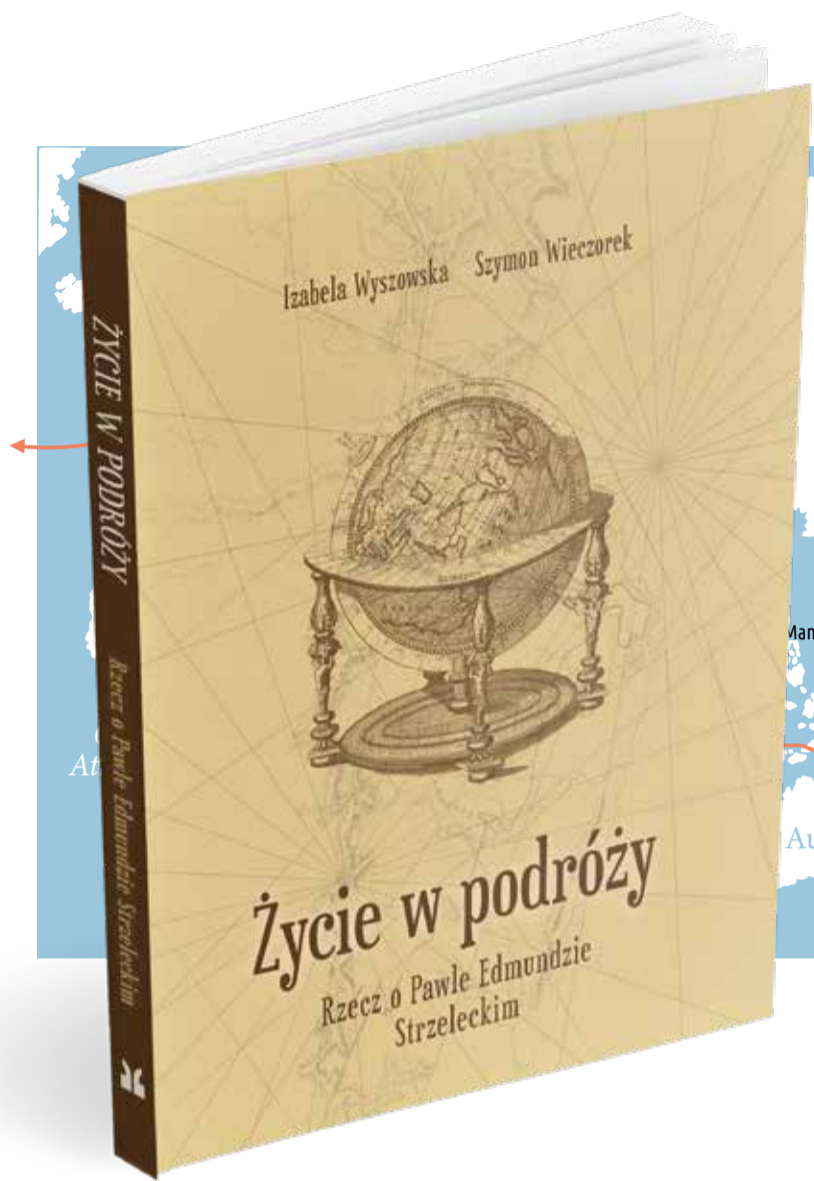
Korekta: Anna Nowotnik, **Współpraca:** Piotr Frydryszek

Tytka Seniora: Olga Kasperek,
CIS, ul. Mielżyńskiego 24 (pon.-pt. w g. 8-16),
olga.kasperek@centrumis.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

Podróż dookoła świata z Pawłem Edmundem Strzeleckim



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



W kwietniowym numerze IKS-a:

Zapraszamy również na stronę kulturopoznan.pl

- Zapowiadamy najciekawsze wydarzenia kulturalne, m.in.: Next Fest Music Showcase & Conference, festiwal, komedię *Apetyt na czereśnie* w Teatrze Muzycznym, Poznański Festiwal Sztuki Komiksowej w Bibliotece Uniwersyteckiej, intrygujące tematycznie wystawy: *Ultraawangarda. Koło Klipsa i poznański underground lat 80. XX wieku* w Muzeum Narodowym, *Co robi łądogłód?* w Galerii Śluza oraz *Łataj! Ceruj! Długie życie ubrań* w CK Zamek,

a także tegoroczną edycję Ery Jazzu z projektem *Black Lives From Generation to Generation* oraz koncerty: Nigela Kennedy'ego, Homo Twist i Darii ze Śląska.

- Recenzujemy spektakl *Delivery heroes. Bohaterowie na wynos* w Teatrze Polskim, *Kraj naj. Historia trójkątnej rewolucji* w Teatrze Animacji i książkę *Szalik. Wisława Szymborska dla dzieci* Michała Rusinka.
- Rozmawiamy z Szymonem Szymankiewiczem – autorem

i Grzegorzem Mycką – kuratorem wystawy *Nur für Polen*, otwartej 22.03 w Galerii Rotunda Collegium Da Vinci, Adamem Suwartem, synem Jana Suwarta, bohatera Czerwca '56, oraz Florentyną Macioszczyk i Juliuszem Zenkner z Pyramida Gallery.

- – Podsumowujemy społeczną akcję zbiórki dokumentów i zdjęć Winograd i Piątkowa oraz przypominamy historię Wielkopolskiej Wytwórni Samolotów „Samolot” na Ławicy.

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