

SENIORALNY POZNAŃ

MIESIĘCZNIK
DLA SENIOREK
I SENIORÓW
MARZEC 2024

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

TYTKA
SENIORA

wewnątrz numeru

www.centrumis.pl

nr 3 (51) 2024

Serwis miejski
m.poznan.pl

Zawieszony paragon (i jak go znaleźć?)

Poznańskie cukiernie, piekarnie, kawiarnie i inne lokale gastronomiczne przyłączają się do ogólnopolskiej akcji „Powieś paragon”. To okazja do dzielenia się – nie tylko posiłkiem, ale też dobrem i sercem z osobami potrzebującymi.

Zasada akcji jest prosta: zamawiasz posiłek, płacisz, ale nie odbierasz zamówienia, a paragon zostawiasz na tablicy, gdzie czeka na kogoś, kto z niego skorzysta. Opłacone danie może odebrać każdy, kto tego potrzebuje. Może to być osoba gorzej sytuowana, senior z niską emeryturą, rodzic samotnie wychowujący dziecko, turysta na „plecakowej” wyprawie czy nastolatek z ubogiej rodziny. Dzięki temu kanapka, kawa czy zupa jest dla niego zupełnie darmowa.

Akcja charytatywna „Powieś paragon” jest rozwinięciem inicjatywy społecznej „Zawieszona kawa”, popularnej w ostatnich latach w wielu miastach w Polsce. Narodziła się w reakcji na sytuacje, które często obserwowali klienci kawiarni czy cukierni, gdy osoby gorzej sytuowane wychodziły z lokalu, niczego nie kupując, gdy okazywało się, że kawa, ciastko czy pączek są dla nich za drogie. Po nagłośnieniu takich zdarzeń przez prasę i w mediach społecznościowych popularne, a nawet modne, stało się płacenie za kawę nie tylko dla siebie, ale także dla kogoś nieznanego, kto przyjdzie później, z pustym lub chudym portfelem.

„Zawieszona kawa” nie zyskała w Poznaniu tak dużej popularności jak w Warszawie. Dużo lepiej przy-

jęła się, zainicjowana w ubiegłym roku, akcja „Powieś paragon”. W naszym mieście rozpropagowała ją kawiarnia Kociak, otwarta niedawno po długim remoncie, a działająca – jak głosi jej hasło promocyjne – od 1962 roku! Właściciele Kociaka chętnie biorą udział w różnych akcjach społecznych i charytatywnych, nic więc dziwnego, że właśnie ten lokal jako jeden z pierwszych wywiesił korkową tablicę do przypinania opłaconych paragonów.

W tym akurat przypadku akcja była adresowana przede wszystkim do seniorów i właśnie starsi poznaniacy najchętniej z nich korzystali. Zdarzało się, że na tablicy wisiło (i nadal wisi) nawet kilkadziesiąt paragonów! Co ciekawe, opłacono w ten sposób nie tylko kawę, ale także desery czy ciasta. W ślady Kociaka poszły inne poznańskie lokale, przede wszystkim piekarnie i cukiernie. Przyłączyły się do niej np. wszystkie punkty sieci Liczbańscy i Elite. „Zawieszony paragon” czeka też na klientów w restauracjach z jedzeniem azjatyckim, kilku pizzeriach i spaghettiach.

Lokale, które przyłączyły się do akcji, rozpoznamy po plakatach wiszących na drzwiach lub w witrynie. W środku znajdziemy korkowe tablice, na których klienci mogą zo-



FOT. GRZEGORZ DEMBIŃSKI

Zawieszone paragony w Kociaku

stawiać paragony. Na tablicach widnieją hasła: „To miejsce bierze udział w akcji #powieśparagon” i „Jeśli możesz, podziel się. Jeśli potrzebujesz, odbierz posiłek!”. Należy pamiętać, że nie ma gwarancji, że w każdym lokalu biorącym udział w akcji zawsze znajdziemy przedpłacony paragon. Zawieszanie paragonów może zadeklarować każda restau-

racja, cukiernia czy piekarnia. Ogółem w Poznaniu jest 51 punktów, które zgłosiły udział w akcji, którą koordynuje prywatna firma Pan Paragon. Nasze miasto jest w niej zdecydowanym liderem w skali ogólnopolskiej. Z pewnością dostępne dla potrzebujących paragony znajdziemy w wielu lokalach, które jeszcze tego nie ogłosiły lub robią to na wła-

sną rękę, nie nagłaśniając tego faktu. Zawieszony paragon z pewnością znajdziemy tam, gdzie pojawiają się ludzie życzliwi innym.

Mapa z miejscami biorącymi udział w akcji znajduje się na stronie internetowej powiesparagon.pl.

Więcej informacji na temat możliwości otrzymania bezpłatnych posiłków na stronie poznan.pl. oprac. red.

POZnań* KONTAKT
linia miasta

61 646 33 44

POZnań* KONTAKT
linia miasta

61 646 33 44

Monitoring dla bezpieczeństwa

1393 kamery, ponad 9 tys. skutecznych interwencji i 144 zatrzymanych przestępców – takie są wyniki pracy zespołu operatorów monitoringu miejskiego w Poznaniu w 2023 roku.

Najwięcej, bo aż 3658 zgłoszeń, dotyczyło ścisłego centrum Poznania, czyli rejonu Komisariatu Policji Stare Miasto. W innych częściach miasta liczba zaobserwowanych zdarzeń była nieco mniejsza. W rejonie KP Grunwald – 1195, KP Północ – 1392, KP Wilda – 1556, KP Nowe Miasto – 871 i KP Jeżyce – 592. Interwencje podejmowane przez strażników miejskich dotyczyły najczęściej picia alkoholu w miejscach objętych zakazem (ponad 3,6 tys. przypadków) oraz uszkodzeń infrastruktury drogowej (prawie 1,4 tys.). Niemal 1,3 tys. razy trzeba było pomóc osobom, które wymagały pomocy medycznej. 857 interwencji dotyczyło zakłóceń porządku, 693 – blokowania i utrudniania ruchu przez nieprawidłowo zaparkowane pojazdy. Strażnicy pomagali też osobom w kryzysie bezdomności (398 razy) i reagowali na zakłócenia porządku powodowane przez nietrzeźwych (345 razy). 83 razy interweniowali w sprawach dewastacji, a 208 razy – zażywania substancji psychoaktywnych. Dzięki kamerom policjanci zatrzymali 144 przestępców – w tym m.in. 29 sprawców rozbojów, kradzieży, po-



FOT. MIASTO POZNAŃ

bić i uczestników bójek czy 14 osób, które zdewastowały mienie. Straż Miejska Miasta Poznania przejęła od policji obserwację obrazów z kamer monitoringu w 2010 roku. Zmiany wprowadzone do ustawy o strażach gminnych pozwoliły na powierzenie tego zadania cywilnym pracownikom SMMP. Początkowo system obejmował 146 kamer, w większości analogowych. Obecnie pracownicy straży mają do dys-

pozycji 1393 nowoczesne kamery cyfrowe o wysokich parametrach rozdzielczości. Centrum monitoringu znajduje się w jednym miejscu, w Wydziale Zarządzania Kryzysowego i Bezpieczeństwa Urzędu Miasta. Monitoring cały czas jest rozwijany. We współpracy z radami osiedli tworzone są nowe gniazda z kamerami. Część tych zadań jest realizowana dzięki pieniądzą z Poznańskiego Budżetu Obywatelskiego. *oprac. red.*

Język równości

Zaktualizowany „Pojęciownik równościowy” to praktyczny słownik, który zbiera i wyjaśnia podstawowe pojęcia, które dobrze znać, i określenia, których warto używać, jeśli chcemy mówić i pisać językiem szacunku.

Publikacja przybliży te pojęcia, które w dzisiejszych czasach mają wpływ na nas i na innych ludzi. Podpowiada, jakiego języka warto używać, aby nie dyskryminować innych. Opublikowany w formie aktywnego doku-

mentu pdf. pozwala swobodnie wyszukiwać potrzebne definicje słów i pojęć. „Pojęciownik” może służyć osobom pracującym w administracji publicznej, edukacji, biznesie i polityce, działającym społecznie oraz wszystkim, którzy widzą potrzebę kształtowania rzeczywistości w taki sposób, aby każda osoba, także starsza czy niepełnosprawna, czuła się ważna i bezpieczna. W słowniku znajdziemy m.in. pojęcie ageizmu – to dyskryminacja innych ze względu



FOT. MIASTO POZNAŃ

na (starszy) wiek, rozumiana najczęściej jako nierówne traktowanie osób powyżej 50. roku życia, np. przez ograniczanie im możliwości znalezienia pracy czy dostępu do rozrywk. Propozycje haseł do bieżącego uzupełniania „Pojęciownika” można przysłać na adres: rownosc@um.poznan.pl. *oprac. red.*

Coraz więcej seniorów



FOT. PIXABAY

W Polsce żyje prawie 10 milionów osób w wieku ponad 60 lat. Stanowią oni czwartą część populacji. W grupie osób starszych przeważają kobiety, jest ich 58,1 proc.

Dane dotyczące populacji seniorów opublikował na przełomie roku Główny Urząd Statystyczny. Wynika z nich, że grupa seniorska w Polsce szybko rośnie. Pod koniec 2022 roku w Polsce mieszkało 37,8 mln ludzi, w tym 9,8 mln mających ponad 60 lat (25,9 proc.). Oznacza to, że osób starszych jest u nas więcej niż całej ludności Węgier!

Z danych GUS wynika, że liczba osób w wieku senioralnym wzrosła o 67,6 tys. osób (0,7 proc.) w roku 2022. Wśród nich najliczniejszą grupę (25,7 proc.) stanowiły osoby w wieku 65–69 lat. Drugą pod względem liczebności (24,9 proc.)

były osoby mające 60–64 lata, czyli w wieku przedemerytalnym.

Do 21 proc. wzrosła liczba osób w wieku 70–74 lata. Populacja 75–79 lat powiększyła się o 10 proc. i osiągnęła 12,1 proc. udział w populacji osób starszych. Seniorzy starsi, czyli mający ponad 80 lat, stanowią ok. 16,4 proc. populacji seniorów, z tego 8 proc. to osoby sędziwe (powyżej 85 lat).

Większość populacji seniorów stanowią kobiety – 58,1 proc. Na 100 mężczyzn przypadało ich 139. Nie ma wątpliwości, że wygaszanie epidemii COVID-19 spowodowało spadek współczynnika zgonów wśród seniorów i wzrost długości życia. Wpływ na wydłużenie życia ma także zwiększanie aktywności i wzrost atrakcyjności czasu spędzanego na emeryturze. *oprac. red.*

Miejska Rada Seniorów – nabór

Kończy się czwarta kadencja Miejskiej Rady Seniorów w Poznaniu. Trwa procedura wyboru nowej rady. Jej skład poznamy w kwietniu.

Rada ma charakter konsultacyjny, doradczy i inicjatywny. Do zadań radnych należy m.in. przedstawianie propozycji działań na rzecz najstarszych mieszkańców Poznania, monitorowanie ich potrzeb, a także wydawanie opinii i formułowanie wniosków służących rozwojowi działalności na rzecz senierek i seniorów. Kandydatami do Miejskiej Rady Seniorów mogą być osoby, które mieszkają w Poznaniu, ale wcale nie muszą być seniorami. Swoich kandydatów i kandydatki mogą zaproponować m.in. organizacje pozarządowe,

instytucje prowadzące uniwersytety trzeciego wieku oraz sami seniorzy. W tym ostatnim przypadku do zgłoszenia trzeba dołączyć listę poparcia z podpisami co najmniej 20 osób powyżej 60. roku życia. Kandydatów do MRS można było zgłaszać do 21 lutego.

Zebranie wyborcze, podczas którego zostanie wyłoniona Miejska Rada Seniorów piątej kadencji, odbędzie się 12 kwietnia, o g. 10 w Sali Białej Urzędu Miasta Poznania (pl. Kolegiacki 17). Informacji dotyczących naboru do Miejskiej Rady Seniorów udziela Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Poznania pod numerami tel. 61 878 58 58, 61 878 58 56 oraz w siedzibie przy ul. 3 Maja 46. *oprac. red.*

Porozmawiajmy o odpadach

Jednym ze sztandarowych działań edukacyjnych prowadzonych przez Wydział Gospodarki Komunalnej Urzędu Miasta Poznania są ekolekcje dla różnych grup wiekowych.

Ekolekcje odbywają się w przedszkolach, szkołach, domach kultury, a także w domach seniora i innych placówkach aktywizujących lokalne społeczności. Zajęcia służą poszerzaniu wiedzy o powstawaniu odpadów, właściwym postępowaniu z nimi w gospodarstwach domowych oraz prawidłowej segregacji śmieci. Ekolekcje są bezpłatne, dostosowane tematycznie do każdej grupy wiekowej, trwają od 30 do 60 minut. Mają zróżnicowany charakter – od pogadarek, przez prezentacje i prelekcje, po warsztaty, podczas których uczestnicy wykonują np. worki wielokrotnego użytku na warzywa i owoce. Zajęcia prowadzi pracownicy Urzędu Miasta Poznania z udziałem nauczyciela/opiekuna. Placówki mogą zgłaszać chęć udziału w zajęciach poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie poznania.pl/odpady. **WGK**



Dodatkowe informacje: tel. 61 878 55 41
lub mail: eko-edukacja@um.poznan.pl
Chcesz wiedzieć więcej? Zeskanuj QR kod

Klimat na miejskie ogrodnictwo

Z myślą o miłośnikach i sympatykach zieleni miasto przygotowało cykl artykułów pn. *Klimat na miejskie ogrodnictwo o przyrodzie i ekologii*.

W 2023 roku w Poznaniu obchodziliśmy jubileusz 30. edycji konkursu „Zielony Poznań”, którego celem jest popularyzacja ogrodnictwa oraz zachęcanie mieszkańców do zazieleniania i ukwiecania ulic, balkonów, tarasów, dachów, elewacji czy ogrodów. Z okazji jubileuszu miasto rozszerzyło tematykę poruszaną dotychczas w ramach konkursu i przygotowało cykl działań edukacyjnych skierowanych do mieszkańców wrażliwych na piękno natury, troszczących się o zielen w mieście i przyrodę.

Te działania edukacyjne służą promocji pomysłów i rozwiązań, które pomogą mieszkańcom wprowadzić zielen do swojego otoczenia oraz upiększyć ogrody i sprawić, że Poznań będzie zielonym i kwitnącym miastem.

Cykl 12 broszur podzielono na trzy działy. Oto, jakie treści i porady znalazły się w każdym z nich:

BIORÓŻNORODNOŚĆ – różnorodność biologiczna to rośliny, zwierzęta, grzyby i inne organizmy, które żyją wokół nas, a także

relacje i zależności między nimi. W tym dziale poznamy sekrety ptaków, owadów i roślin oraz podpowiemy, co zrobić, by im mądrze pomagać.

WODA – Poznań położony jest u zbiegu rzek, a woda w różnej postaci przewija się zarówno przez wszystkie dzielnice, jak i przez miejską historię. W tej części wybierzemy się w podróż w czasie i przestrzeni oraz dowiemy, jak dbać o zasoby wodne w mieście i jak rozsądnie z nich korzystać.

KLIMAT – zmiana klimatu to realne wyzwanie dla miast i ich mieszkańców. Sprawdzimy, jak zmienia się miejski klimat i co to oznacza dla poznańskiej przyrody. Zapoznamy się też z pomysłami i poradami, jak przeciwdziałać negatywnym skutkom zmiany klimatu.

Przedsięwzięcie edukacyjne pn. „Zieloni od 30 lat – jubileusz z klimatem” dofinansowane zostało ze środków WFOŚiGW w Poznaniu oraz NFOŚiGW. Broszury edukacyjne będą dostępne w wersji papierowej m.in. w Centrum Inicjatyw Senioralnych i elektronicznej do pobrania ze strony: www.poznan.pl/zielonypoznan. **WDGiR**

Operacja „Pieczęć”

„Wielkopolskie Rodziny Katyńskie” to projekt realizowany przez Poznańskie Archiwum Historii Mówionej, którego partnerem jest Samorząd Województwa Wielkopolskiego.

Głównym celem projektu są spotkania i rozmowy z kolejnymi pokoleniami rodzin ofiar zbrodni katyńskiej, choć do rozmów zapraszamy również osoby zajmujące się tą tematyką. Naszym ostatnim rozmówcą był dr Piotr Grzelczak, na co dzień historyk pracujący w dziale naukowym Instytutu Pamięci Narodowej w Poznaniu. Przybliżył nam kilka sytuacji, które miały miejsce w Wielkopolsce w okresie PRL, kiedy to władze komunistyczne próbowały ukryć niewygodny temat, jakim był Katyń.

Jedne z pierwszych, a zarazem najbardziej emocjonalnych spraw pojawiają się zaraz po wojnie, głównie w latach 1947–1949. Wią-

żą się z aktywnością wdów po zamordowanych oficerach, które zwracały się do sądów grodzkich, najczęściej w formie listu, z prośbą o urzędowe uznanie ich mężów za zmarłych. Samotne kobiety z dziećmi decydowały się na takie rozwiązanie, bo dzięki temu otrzymywały świadczenia, które pozwalały rodzinie przeżyć. Takich spraw w zasobie IPN jest sporo. To wyjątkowe świadectwa kłamstwa katyńskiego, w którym odpowiedzialność za zbrodnię sądy przerzucały na Trzecią Rzeszę. Następne dowody świadczące o tym, iż pamięć o zbrodni katyńskiej w okresie PRL nie zniknęła, odnaleziono m.in. w dwóch sprawach operacyjnych SB z 1979 i 1981 roku. Pierwsza o kryptonimie „Pamięć” dotyczyła kolportażu katyńskich ulotek w centrum Poznania. Wywieszono je m.in. na drzwiach Towarzystwa Przyjaźni Polsko-Radzieckiej. Druga o kryptonimie „Rocznica”

także odnosiła się do kolportażu ulotek, aczkolwiek nie w Poznaniu, a w Kaliszu. Dr Piotr Grzelczak opowiedział nam także o sprawie, która niejako łączyła się z poprzednimi. To operacja o kryptonimie „Pieczęć”. Prowadził ją w styczniu 1980 roku Wydział III poznańskiej Służby Bezpieczeństwa, zajmujący się zwalczaniem działań podejmowanych przez demokratyczną opozycję. Sprawę rozpoczął donos tajnego współpracownika SB, który natknął się na odcisk pieczęci z napisem „Katyń” pozostawiony na ścianie słynnego hotelu Bazar. Wykonawca pieczęci, których w centrum pojawiły się później dziesiątki, nigdy nie został złapany, a sprawa pozostała nierozstrzygnięta. Być może wśród nas na poznańskich ulicach spaceruje ten odważny człowiek lub ktoś, kto mógłby opowiedzieć nam o tych wydarzeniach?

Zuzanna Białas/PAHM



Dr Piotr Grzelczak



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, utrwala się pamięć o historii najnowszej i życiu codziennym w Poznaniu i regionie.

Z miłości do Poznania

Człowiek wielu talentów, pasji i dokonań. Z Tadeuszem Bonieckim, z zawodu ekonomistą i rzeczoznawcą, ale nade wszystko archiwistą, fotografem i kronikarzem zakochanym w Poznaniu, rozmawia Grażyna Wrońska.

Spotkać można Pana na wielu ważnych wydarzeniach, premiach, spektaklach, meczach, przy okazji otwarcia nowych ulic czy tras tramwajowych. Słowem wszędzie, gdzie coś się dzieje i zmienia. Jak to stało, że zaczął Pan krążyć po mieście z aparatem fotograficznym?

Sporo już czasu upłynęło od tego momentu, a sprawa jest banalnie prosta. Kiedy leczyłem się w sanatoriach, a to zaczęło się w 1981 roku, między zabiegami fotografowałem te miejscowości. Po powrocie do domu i wywołaniu zdjęć zorientowałem się, że mam te miejscowości znacznie lepiej udokumentowane niż Poznań! Pomyślałem wówczas, że muszę coś takiego zrobić w moim mieście! Mimo że nie jestem najsilniejszego zdrowia, wywiązuję się z tego już od wielu lat. Pasja pomaga mi przewycięzać dolegliwości. Uważam, że nie może mi umknąć ciekawa wystawa, spotkanie w bibliotece czy np. przenoszenie mostu. Interesują mnie wydarzenia duże i małe, uroczyste, wielkie i codzienne, po prostu życie miasta.

Ale żeby tak działać, trzeba mieć przecież odpowiedni sprzęt...

Chcąc kupić aparat fotograficzny i wyposażenie atelier – ciemni itp., musiałem sprzedać cenną kolekcję znaczków pocztowych. Ale coś za coś. Zdałem sobie sprawę, że historia – poważna i codzienna – dzieje się na moich oczach. I koniecznie muszę ją utrwalić! Kto jeszcze dziś pamięta, jak motorniczy na moście Teatralnym przekładał wajchę, żeby wjechać na właściwy tor? Albo mleczarzy, którzy wczesnym rankiem, z wielkim hałasem i brzękiem butelek, krążyli po ulicach i odstawiali mleko pod drzwi?

Deszcz nie deszcz, mróz czy upał, jest Pan zawsze tam, gdzie dzieje się coś ciekawego. W teatrze musi Pan nieźle się nagimnastykować, żeby zrobić odpowiednie ujęcie – klękać, schylać się itp.

Działa adrenalina. Ze spektaklu robię od 60 do 120 zdjęć. Potem przegrywam je w komputerze, analizuję, wybieram najlepsze, archiwizuję i...



FOT. TOMASZ PROC

przekazuję do Biblioteki Raczyńskich. Pierwszą transzę ku wielkiej radości dyrektora Wojciecha Spaleniaka, którego oczywiście najpierw zapytałem, co o tym myśli, ofiarowałem w 2005 roku.

Jak to – ofiarowałem?

To moja inicjatywa i moje fundusze. Biblioteka co roku organizowała wystawę moich zdjęć – powiększonych, bardzo dobrze wyeksponowanych i opisanych.

Oglądałam je z wielką przyjemnością. Bardzo mi się podobały, ale podobały się również artystom fotografikom. Jak Pan zdobył takie umiejętności?

Może z mlekiem matki...? Moja mama Karola Kahl była wykształconą i zdolną fotografką. Jeszcze

przed wojną pracowała w znanym zakładzie Kazimierza Gregera, potem – za okupacji – „u Niemca”, a po wojnie w Foto Van Dyck, czyli w zakładzie Zbigniewa Zielonackiego, który udokumentował m.in. wojenne zniszczenia Poznania. Mama bardzo dobrze opanowała sztukę retuszu, a na podstawie zdjęć malowała portrety... Z kolei moja ciotka, siostra mamy Janina Kahlówna, była artystką graficzną po Poznańskiej Szkole Sztuk Zdobniczych. Ja poszedłem do Technikum Ekonomicznego na Marszałkowskiej i zdobyłem nieartystyczny fach. Pracowałem w Instytucie Obróbki Plastycznej jako ekonomista i rzeczoznawca ekonomii w przemyśle.

Ale kojarzony jest Pan z archiwami...

Ślusznie, bo kiedy stan zdrowia nie pozwolił mi kontynuować dotychczasowej pracy, zaproponowano mi uporządkowanie, a właściwie stworzenie archiwum Instytutu. Kiedy uporałem się z tym zadaniem, musiałem szukać innej pracy. To był rok 1990. Miałem dużo szczęścia, bo dostałem się do Teatru Wielkiego, gdzie stworzyłem archiwum z prawdziwego zdarzenia. Udało mi się uporządkować bardzo bogate zbiory i przyuczyć do pracy całkiem pokaźne grono współpracowników, a może dokładniej – współpracowniczek, bo w naszym zespole przeważały i przeważają panie. Biorąc pod uwagę rozmach i rangę tej instytucji, praca była – i jest nadal – bardzo wciągająca, ale wymaga szczególnej wiedzy i predyspozycji. To ogromne i bardzo ciekawe archiwum – pamiętki po słynnych artystach, programy przedstawień, bilety, plakaty, elementy scenografii. Dzięki temu, że dobrze znałem te wszystkie pamiętki, mogłem m.in. jako kustosz uczestniczyć w przygotowaniu wystawy w Muzeum Narodowym z okazji 100-lecia Teatru Wielkiego. To było wielkie przeżycie!

Stworzenie archiwum poznańskiej opery to niejedyny Pańskie dzieło archiwalne.

W operze nadal pracuję, na jedną czwartą etatu, więc mam rezerwy czasowe. I dlatego udało mi się jeszcze uporządkować archiwum Konkursów Skrzypcowych im. Wieniawskiego i spuściznę rodziny Wieniawskich. Nadal zajmuję się archiwizacją Filharmonii Poznańskiej i oczywiście wciąż fotografuję Poznań. Biblioteka Raczyńskich podarowała mi w 2005 roku zbiór moich fotografii z lat 1981–2005 i w ten sposób zapoczątkowałem kolekcję „Poznań na przełomie XX i XXI wieku w fotografii Tadeusza Bonieckiego”. Znajduje się w niej już ponad 13 tysięcy zdjęć. Oczywiście dokładnie, jak na archiwistę przystało, opisanych.

Zasługuje Pan za to na wdzięczność poznaniaków! Ale jest jeszcze

jedna pasja, którą znamy z CYRYLA, czyli Miejskiego Repozytorium Miasta Poznania – stare pocztówki! Nie jest to tanie hobby...

Ja to po prostu kocham. Śledzę aukcje na Allegro i niemieckim portalu eBay, mam przyjaciół w Niemczech i zawsze mogę liczyć na ich pomoc. Zgromadziłem dotąd 1600 starych pocztówek, w tym rarytasy!

Ostatnio widziałam Pana pocztówki w książce Kawaleryjski Poznań

Chętnie użyczam moich skarbów wydawnictwom. Szczególnie tym, które publikują poznańskie książki. Najczęściej Wydawnictwu Miejskiemu Posnania. Wciąż intryguje mnie historia Poznania, rozwiązuję różne zagadki. Ostatnio np. staram się odtworzyć dzieje pomnika pruskiego feldmarszałka von Gneisenau, który tutaj zmarł na cholerę w 1831 roku. Nie muszę dodawać, że przede wszystkim uporządkowałem moje rodzinne archiwum, które można częściowo zobaczyć w CYRYLU...

Oglądałam je niejedną raz. Ile tam różnych dokumentów, świadectw, zdjęć...!

Myszę, że takie kolekcje to dobry przykład dla wielu rodzin. Mówią mi to poznaniacy i cieszę się, że mobilizują innych. Nie jestem wyjątkiem. Polskie archiwa prowadzą od kilku lat wielką akcję „Archiwa rodzinne” i widać efekty. Dojrzeliliśmy do tego, żeby szerzej udostępniać nasze pamiętki. Apeluję więc do takich jak ja seniorów, żeby przeszukali strychy i szuflady i stworzyli rodzinne archiwa. Nie chodźcie już do pracy, dbanie o zdrowie też nie zajmuje całego dnia, więc – do roboty! Satisfakcja ogromna, wdzięczność dzieci i wnuków zapewniona, a i historia miasta bogaci się w ten sposób.

Gdzie będzie można spotkać Pana tej wiosny?

Najpewniej w pociągu. Rozpocząłem kolejny projekt: z okien pociągu fotografuję zmieniający się krajobraz Poznania – już gotowe są trasy Poznań-Dębiec, Poznań-Kiekrz i Poznań-Krzesiny. Aż trudno uwierzyć, w jakim tempie następują zmiany!

Na Ostrowie i w CSE

Poznańskie Centrum Dziedzictwa powita wiosnę z przytupem. Brama Poznania zaprasza na wycieczki.

9 marca o g. 16 wyruszymy na *Kobiety Ostrów Tumski*, by prześledzić, jak na przestrzeni wieków zmieniła się rola kobiet w społeczeństwie, 13 marca o g. 16 odbędzie się zaś oprowadzanie dla seniorek i seniorów pt. *Ostrów Tumski przez wieki*. Udział w oprowadzaniu jest bezpłatny, obowiązują zapisy: tel. 61 647 76 34.

Centrum Szyfrów Enigma zaprasza na oprowadzanie wydobywające na światło dzienne genialne kobiety, które wniosły unikatowy, a zwykle niedostrzegany wkład w rozwój świata i nauki. Wydarzenie pt. *Prekursorki. Opowieść*



LUKASZ GDAK / PCD

o *Szyfrodziewczynach* już 8.03 o g. 15.30. Bezpłatne wejściówki są dostępne w kasie CSE lub przez rezerwację: tel. 61 888 45 12. Dla seniorów przygotowano też 26.03, start o g. 15.30, bezpłatne zwie-

dzanie Centrum Szyfrów Enigma z przewodnikiem pod hasłem *Szyfry przez wieki*.

Uwaga! Od 18 do 22 marca trwa przerwa techniczna w Bramie Poznania i w Galerii Śluza!

Centrum Kultury Zamek zaprasza

Centrum Kultury Zamek w marcu nie pozwoli się nudzić.

Na odwiedzających czekają koncerty, pokazy filmowe, spektakle i wykłady. Harmonogram wybranych wydarzeń: 19.03, g. 18, Sala pod Zegarem, wykład prof. dr. hab. Tomasza Goslarsa (Wydział Nauk Geograficznych i Geologicznych UAM) *Co z tym*

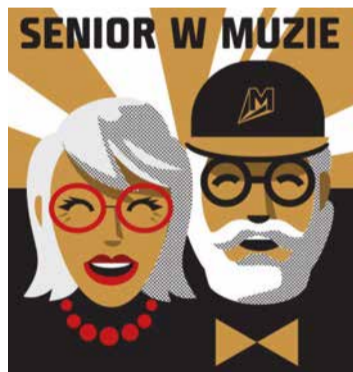
klimatem? Lekcja z przeszłości, z cyklu Uniwersyteckie wykłady na Zamku, wstęp wolny, czas trwania: 2 godziny; 17.03, g. 17, Sala Wielka, koncert Chóru Dziewczęcego Skowronki *Kocha, lubi... skowronkuje*, dyrygentka: Alicja Szeluga, bilety: 40 zł, czas trwania: 2 godziny; 24.03, g. 17, Sala Wielka, koncert piosenki au-

torskiej Zuzy Wiśniewskiej i Mariusza Oziu Orzechowskiego „ORTOLAN!” w piątej odsłonie cyklu *Najmniejszy teatr świata*, prezentującego spektakle teatrów jednego aktora, recytatorskie, koncerty poezji śpiewanej i piosenki autorskiej, bilety: 10 zł. Szczegóły: CK Zamek, ul. Św. Marcin 80/82, informacje: 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, w cenie biletu kawa i herbata). Program na marzec: 6.03 – *Kos* (przygotowania do insurekcji kościuszkowskiej opowiedziane w stylu Quentina Tarantino i serialu *1670*), 13.03 – *Strefa interesów* (wypieranie rzeczywistości Holokaustu

i trening obojętności w wykonaniu rodziny komendanta obozu Auschwitz-Birkenau), 20.03 – *Pokój nauczycielski* (niemiecki kandydat do Oscara. Nauczycielka docieka, czy posądzenie jednego z uczniów o kradzież nie wynika z uprzedzeń), 27.03 – *Pamięć* (historia skomplikowanego związku, w którym jedno próbuje zapomnieć traumatyczną przeszłość, a drugie desperacko walczy z demencją.



W rolach głównych Jessica Chastain i Peter Sarsgaard). 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.

Bohaterzy i bohaterki

Uwaga miłośnicy historii i mili-tariów! 9 marca o g. 11 ostatnia szansa na oprowadzanie kuratorskie po wystawie czasowej *Rychtyg knary i maszynki. Uzbrojenie Wojsk Wielkopolskich 1919-1921* w Muzeum Uzbrojenia (Park Cy-tadela).

Wystawa to syntetyczna prezentacja broni palnej używanej przez Wielkopolan ponad 100 lat temu – w okresie odzyskiwania niepodległości i walki o jej utrzymanie. Muzeum Uzbrojenia oddaje tą wystawą hołd żołnierzom Armii Wielkopolskiej i przybliży najbardziej chwalebny okres w historii wojskowości naszego regionu. – Podczas spotkania poświęcimy uwagę nie tylko zgromadzonej na wystawie broni palnej: rewolwerom, pistoletom, karabinom, ale także gwarze, którą posługiwali się żołnierze – za-

powiadają organizatorzy. Oprowadzanie w cenie biletu wstępu: 10 i 15 zł.

Dzień później, 10 marca o g. 12.30, w Muzealnym Centrum Edukacyjnym przy ul. Ślusarskiej 14 prelekcja pt. *Bohaterki, czyli co robiły dziewczyny w powstaniu wielkopolskim* z aktywnościami dla dzieci. Czy nasze powstanie to tylko karabiny, ciągi pancerne i bitwa o Ławicę? Co robiły dziewczyny w 1918 i 1919 roku i jakie to miało znaczenie dla zwycięstwa? Podczas spotkania usłyszymy o mało znanych bohaterkach powstania wielkopolskiego. Prelekcja będzie wzbogacona o zadania dla młodszych słuchaczy. Wstęp wolny, obowiązują zapisy: tel. 691 266 779. Organizatorzy zapraszają do udziału uczestników w każdym wieku.

Marzec w Teatrze Ósmego Dnia

Marek Kościółek i Kuba Kapral są od przeszło 20 lat związani z teatrem offowym. Znani się z widzenia od dawna, lecz dopiero dwa lata temu ich ścieżki przecięły się na dobre.

Konsekwencją tego spotkania jest spektakl *Kapral w kościółku*, który zagrają 1 i 2 marca o g. 19 w Teatrze Ósmego Dnia. 6 marca o g. 19 zobaczymy tu *Plebejuszki na salonach historii*. O ludowej historii kobiet. Jak piszą twórcy spektaklu: „Mało kto rozpoznaje się w narracji historii oficjalnej. Nic dziwnego, bo właściwie nigdy nie interesowała się ona dziejami naszych – w przygniatąjącej większości plebejskich – przodków. W jeszcze mniejszym stopniu dostrzegała los kobiet z ludu. [...] Dlatego »odkrycie« ludowej historii kobiet jest prawdziwą rewolucją – nie tylko w naszym sposobie widzenia przeszłości i opowiadania o niej,

ale też pozwala inaczej spojrzeć na współczesność”.

W Dzień Kobiet, 8 marca o g. 19, *Ecce Homo* Janusza Stolarskiego w Ósemkach – zobaczymy monodram na podstawie autobiograficznego tekstu niemieckiego filozofa Fryderyka Nietzschego, w którym aktor za pomocą prostej scenografii oraz ekspresji własnego ciała kreuje świat wielkiego myśliciela. Z kolei 16 marca o g. 19 prezentacja projektu *Ay Kash*, którego autorkami są młode Afganki tworzące Kolektyw Under The Starry Afgan Sky (wydarzeniem towarzyszącym będzie wystawa prac z Afganistanu). Z kolei 21 marca o g. 19 autorskie *Teczki* Teatru Ósmego Dnia. Kalendarz marcowych wydarzeń w Ósemkach zamknie pokaz pracy warsztatowej grupy działającej przy Teatrze (23.03, g. 19). Wszystkie bilety na spektakle dla seniorów w cenie 10 zł.

Marzec w Bibliotece Raczyńskich



Wystawa *Rodzina Połanieckich*

Biblioteka Raczyńskich zaprasza na otwartą w lutym w Muzeum Literackim Henryka Sienkiewicza (Stary Rynek 84) wystawę czasową *Trójkąty miłosne u Sienkiewicza. Odłona II: „Rodzina Połanieckich”*.

Ekspozycja jest próbą odczytania powieści *Rodzina Połanieckich* z zupełnie nowej perspektywy, w kontekście doświadczeń współczesnego człowieka. Opowieść o miłości i zdradzie, prawdzie i pozorach ma doprowadzić odbiorcę do refleksji na temat roli kobiety oraz mężczyzny w społeczeństwie przełomu XIX i XX stulecia, a także dzisiaj. W sobotę 16 marca, o g. 12.30, można wziąć udział w oprowadzaniu kuratorskim po wystawie. Tydzień później, 23 marca o g. 12.30, muzeum zaprasza do udziału w prelekcji dr. Piotra Szaradowskiego *O czym mówi nam Henryk Sienkiewicz w „Rodzinie Połanieckich” na temat mody i obyczajów przełomu XIX i XX wieku*. Prelegent roztoczy przed słuchaczami opowieść o obyczajowości przełomu wieków XIX i XX. Dynamiczne zmiany społeczne, ekonomiczne i kulturowe diametralnie przekształciły ówczesny świat, niechybnie wpłynęły też na styl życia środowiska ziemiańskiego oraz mieszczańskiego. Obowiązujące w tym czasie trendy

modowe zostaną zaprezentowane w kontekście twórczości Henryka Sienkiewicza, a szczególnie powieści, której poświęcona jest wystawa. Na oba wydarzenia wstęp jest wolny, obowiązują zapisy: tel. 61 852 89 71.

Biblioteka tradycyjnie organizuje spotkania autorskie, rozmowy o książkach, oprowadzania i warsztaty. Wśród licznych propozycji na marzec znalazły się m.in.: spotkanie z podróżnikiem Robertem Gondkiem (4 i 6.03, g. 17, Filia 59, ul. Osinowa 14/16), otwarcie wystawy *35 lat działalności Towarzystwa Miłośników Wilna nie tylko w Poznaniu* w ramach Kaziuka 2024 (4.03, g. 18, Pracownia-Muzeum J.I. Kraszewskiego, ul. Wroniecka 14, wystawa czynna do 5.04), spotkanie *Czytanie przestrzeni. Nic nie buduj, wszystko masz. Konstruktywne praktyki architektoniczne* (5.03, g. 18, Filia Sztuki, pl. Wolności 19, sala 5) czy XXXVI Spotkanie z Arcydziełem „*Harmonia Macrocosmica*” *Andrasa Cellariusza i inne atlasy oraz mapy nieba gwiazdowego* (7.03, g. 18, Biblioteka Raczyńskich, sala 1). Dla osób zainteresowanych przygotowano dwa wydarzenia tematyczne. Pierwszym z nich będzie spotkanie z polskim fotografem Patrykiem Jaraczem, od stycznia 2022 mieszkającym w Ukrainie,

gdzie dokumentuje przebieg wojny. Spotkanie pt. *Czym jest wojna? Dwa lata w Ukrainie na zdjęciach Patryka Jaracza* odbędzie się 11 marca o g. 18 w Filii Sztuki przy pl. Wolności 19 (sala 5). Multimedialny pokaz i relacja z pierwszej ręki będą szansą poznania wojennej rzeczywistości oraz historii ludzi postawionych w jej obliczu. W tym samym miejscu, 27 marca o g. 18, poznański fotograf Adrian Wykrota opowie o swoich książkowych inspiracjach w ramach cyklu *Strony fotografii*.

Dla zapalonych czytelników przygotowano spotkanie autorskie o książce *Konieczny. Na styk. Prawdziwe historie o ludziach i architekturze* (14.03, g. 17.30, Biblioteka Raczyńskich, sala 1), czytanie *Sejmu kobiet* Arystofanesa (22.03, g. 17, Filia Sztuki, pl. Wolności 19, sala 5) oraz marcowe spotkanie Klubu Książki u Raczyńskich wokół książki Vladimira Nabokova *Ada albo żar* (20.03, g. 18, Filia Sztuki, pl. Wolności 19, sala 5). Z kolei 20 marca o g. 11 zwiedzanie Biblioteki dla seniorów (zbiórka w holu), a 19 marca o g. 16 spotkanie ze specjalistą o psychologii w cyklu *Wtorek dla seniora* (Filia Sztuki, sala 5).

Szczegóły na temat wszystkich marcowych wydarzeń: Biblioteka Raczyńskich, tel. 61 885 89 09. •

15. Tydzień Mózgu

Chcesz odkryć tajemnice ludzkiego mózgu? 15. Tydzień Mózgu w Poznaniu już 11-15 marca w g. 16-18. To okazja do zgłębienia tajników ludzkiego umysłu podczas spotkań tematycznych. Zasady działania układu nerwowego odkryje przed nami dziesięciu naukowców, specjalistów z różnych dziedzin nauki. Dowiemy się m.in., czym jest choroba Wilsona i jak ją leczyć, czy głęboka stymulacja mózgu ma zastosowanie terapeutyczne, dlaczego pojawia się depresja zimowa, skąd bierze się ból i jaką w nim rolę pełni mózg, a także jak działa

mózg dyktatora, jaka jest pojemność informacyjna mózgu i ile możemy zapamiętać.

Organizator Tygodnia Mózgu, Oddział PAN w Poznaniu, zaprasza również w marcu na wykład w ramach cyklu *Nauka i społeczeństwo*, który wygłosi prof. dr hab. Klaudia Borowiak, dziekan Wydziału Inżynierii Srodowiska i Inżynierii Mechanicznej Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu (21.03, g. 17).

Wszystkie wykłady odbędą się w Sali Turkusowej pałacu Działyńskich (II piętro, winda). Wstęp wolny. Więcej na pozn.pan.pl. •

Salon Poezji i Kombinat w Teatrze Muzycznym



Musical *Kombinat*

Teatr Muzyczny 1.03 o g. 11 i 19 oraz 2.03 o g. 19 zaprasza widzów na spektakl muzyczny *Kombinat* w reżyserii Wojciecha Kościelniaka, w którym razem z głównymi bohaterami trafimy do surrealistycznego świata, gdzie nie ma miejsca na indywidualizm, a każdy ma być takim samym, szarym człowiekiem, podporządkowanym zasadom, które w nim panują. Bilety w cenie 50-140 zł do nabycia w kasie Teatru.

91. odsłona Salonu Poezji będzie okazją do spotkania z Małgorzatą Rożniatowską, znaną z seriali takich jak *Złotopolscy* czy *M jak miłość*. Aktorka przeczyta poezje Ewy Lipskiej. Program muzyczny przygotowuje harfistka Cecylia Matysik-Ignys. Spotkanie 16.03 o g. 11.45, bilety: 20 zł. Salon Poezji z Małgorzatą Rożniatowską odbędzie się też 16.03 o g. 17 w Bibliotece w Zamku w Kórniku oraz 17.03 o g. 13 w Pałacu Jankowice. •

Średniowieczne szachy i oblicza gotyku

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.

Od 8.03 do 5.05 na dziedzińcu Muzeum Archeologicznego można oglądać wystawę czasową *Miała strój bogaty, malowany w różne światy*, która ukazuje rolę kobiety oraz sposób jej postrzegania na tle wczesnośredniowiecznego społeczeństwa przez pryzmat stroju oraz biżuterii. Wstęp wolny. 12.03 w muzeum rusza nowa wystawa z cyklu *Bliskie spotkania z...* pt. *Tabulae - gry rzymskie z terenu Polski*. Zobaczymy najstarsze elementy gier odkrytych w województwach podlaskim i wielkopolskim. Artefakty pochodzą z wykopalisk na cmentarzyskach z okresu wpływów rzymskich. Zbiór tworzy prawie 120 unikatowych przedmiotów ze szkła, kości, kamienia i gliny. Miejsce: sala parkietowa na I piętrze. Zwiedzanie możliwe w godzinach otwarcia muzeum, po zakupie biletu wstępu. Wystawa będzie czynna do 9.06. We wtorek 19.03 o g. 12 muzeum w pałacu Górków zaprasza na spotkanie pt. *Porozmawiajmy o... średniowiecznych szachach z Sandomierza*. Prelegentem będzie dr Agnieszka Stempin, która opowie o szachach sandomierskich, które stanowią prawie komplet, są fenomenem na skalę światową! Kiedy w 1962 roku zostały odkryte przez uczonych z Polskiej Akademii Nauk, badaczy Sandomie-



FOT. M. JASIŃSKI / MUZEUM ARCHEOLOGICZNE

Wystawa *Miała strój bogaty...*

rza - prof. Jerzego Gąssowskiego i dr Eligi Gąssowską, wzbudziły duże poruszenie w środowisku naukowym, ale też w kręgach miłośników szachów oraz opinii publicznej. Twórcy spotkania chcą rozszyfrować, kim byli ich twórcy, a kim użytkownicy. 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.

W rezerwacie prezentowane są dwie wystawy czasowe. Pierwszą z nich są *Oblicza gotyku. Katedra gotycka - fenomen kultury europejskiej*. Zobaczymy na niej fotografie artystyczne Kateriny Zisopulu-Bleji,

na których uwieczniono zabytki architektury gotyckiej Europy ze szczególnym uwzględnieniem bogactwa składającego się na poemowanie katedry jako kwintesencji teologii, sztuki i architektury. Wystawa dostępna do 30.06 w sali multimedialnej. Wstęp po zakupie biletu wstępu. Druga wystawa - *Ostrym końcem w stronę wroga - grot włóczni z palatium książęcego na Ostrowie Tumskim*, z cyklu *Wystawy jednego zabytku*, prezentuje historię grotu włóczni odkrytego w warstwie kamiennego bruku przy pozostałościach kaplicy pałacowej na Ostrowie Tumskim. Wystawa potrwa od 7.03 do 7.05. Wstęp w cenie biletu do rezerwatu. 8.03 o g. 18 w sali multimedialnej rezerwatu dodatkowo prelekcja dr hab. Agnieszki Mączyńskiej *W poszukiwaniu korzeni starożytnej cywilizacji znad Nilu* w ramach projektu *Odyseja kultury*. Wstęp wolny. •

Senioralna Kawiarenka Naprawcza

Fundacja „Młyn Wsparcia” prowadzi Senioralną Kawiarenkę Naprawczą przy ul. Mostowej 16, oferującą bezpłatne usługi napraw dla osób starszych. Ideą kawiarenki jest wsparcie seniorów w naprawie drobnych urządzeń i sprzętów, które można samodzielnie dostarczyć do fundacji. Nie ma możliwości dojazdu do miejsca zamiesz-

kania, nie można także zostawiać sprzętów do naprawy w fundacji. Idea projektu polega na tym, że seniorzy obserwują cały proces naprawy, by w ten sposób nabyć nową wiedzę i kompetencje, a osoba prowadząca jest swego rodzaju instruktorem. Więcej informacji o projekcie u jego koordynatora, tel. 607 879 717. •

Bajki i śluby w Teatrze Polskim



FOT. MAREK ZAKRZEWSKI

Śluby panińskie

Teatr Polski zaprasza na marcowe przedstawienia. Harmonogram wydarzeń: 8-9.03, g. 19 oraz 10.03 g. 18 - *O mężnym Pietrku i sierotce Marysi. Bajka dla dorosłych* (fantazja na temat Konopnickiej, która wyrzywa się wizerunkom i oczekiwaniom - spektakl odtwarza przemilczane dekady Konopnickiej spędzone pod ręką z Marią Dulębianką, zwaną przez nią „Pietrkiem z powycieranymi łokciami”. Ile było (i jest) takich par „przyjaciółek”, „ciotek”, „sióstr” we wsiach i miasteczkach?). 14-16.03 g. 19 - *Śnieżka nie chce spać* (spektakl rytuał, pomagający oswoić niepewność, smutki, rozterki, z którymi musi uporać się nastolatka wychodząca z ciała i roli dziec-

ka); 12, 19, 20, 26, 27.03, g. 19; 17.03, g. 16 i 18.30 - *Piosenki mojej mamy, czyli w domu bez zmian* (Zapach kawy i szminki do ust. Niebotyczne 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. Mapa myśli, mapa miejsc, mapa wspomnień); 21-23.03, g. 19 oraz 24.03, g. 18 - *Śluby panińskie* (spektakl na podstawie farsy hrabiego Aleksandra Fredry mówiący o tzw. upadku męskości lub słabej płci męskiej, portretuje problemy współczesnego mężczyzny). Szczegóły: Teatr Polski, ul. 27 Grudnia 8/10, tel. 61 852 64 95. •

Trybuna Kultury

Stowarzyszenie MarceLin Art - „Trybuna Kultury - MarceLińskie Spotkania z Kulturą” zaprasza seniorów z rodzinami na 31. Przegląd Artystów III Wieku na Stadionie Enea - Klub B17 przy ul. Bułgarskiej 17. Wydarzenie odbędzie się 24.03 od g. 14. Na scenie wystąpią cztery zespoły senioralne. Wstęp wolny. •

Na wykład!

Przyrodniczy Uniwersytet Trzeciego Wieku zaprasza 14.03 o g. 15 na wykład otwarty dr. inż. Mateusza Rawskiego *Swój czy obcy - żółwie w wodach Poznania?* w Collegium Maximum przy ul. Wojska Polskiego 28 (parter, sala A). Więcej informacji: tel. 61 848 70 26. •

Do kina!

W piątek 29.03, 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. 605 474 499. •

Estrada Poznańska

Wiosenny program Estrady Poznańskiej pęka w szwach. Będzie z czego wybierać, a zacząć można 1.03 o g. 19 od koncertu Wiktorii Zwolińskiej, finalistki 3. edycji programu „The Voice Kids”. Bilety w cenie 65 zł (70 zł w dniu koncertu). Kolejna muzyczna propozycja to koncert duetu Radosław Bolewski (wokal, perkusja) i Maciej Tubis (fortepian i syntezator basowy) 15.03 o g. 19. Ich muzyka jest mieszanką jazzu i popu w odważnej, improwizowanej odsłonie. Bilety: 60 zł (70 zł w dniu koncertu). W sobotę 16.03, również o g. 19, w Scenie na Piętrze zagra artystka Ptakova (właśc. Natalia Ptak), która mówi o sobie: „wesola dziewczyna z sercem często smutnym,

ale również (i przede wszystkim) wokalistka, producentka muzyczna, kompozytorka i autorka tekstów”. Bilety w cenie 40 zł (od 1 do 15.03) i 50 zł (w dniu koncertu). Muzyczną ucztą będzie z pewnością koncert *Komeda – Inspiracje* w wykonaniu Jarosława Buczkowskiego, Piotra Kałużnego, Krzysztofa Przybyłowicza i Zbigniewa Wrombla. Projekt jest hołdem złożonym jednemu z największych polskich kompozytorów XX wieku. Zespół zagra 22.03 o g. 19. Bilety: 55 zł (od 1 do 21.03) i 65 zł (w dniu koncertu).

Dla dzieciaków Estrada przygotowała w marcu dwa spektakle i dwa warsztaty. Teatr Sztuka Ciała pokaże spektakl *jO!* o granicach

dziecięcej wyobraźni i przyjaźni (10 i 11.03, g. 11), zaś Teatr Gry i Ludzie – spektakl *Koty trzy w podróży* o zabawnych perypetiach trzech kolorowych kotów, które spotykają się w pociągu (24.03, g. 11). Teatr Sztuka Ciała poprowadzi też warsztaty *Kosmiczny ruch* o stanach równowagi i ruchu człowieka (10 i 11.03, g. 12.30), zaś Teatr Gry i Ludzie warsztat *Komu w drogę, temu...?* (24.03, g. 12.30). Bilety na warsztaty dla dzieci kosztują 25 zł, dorosły wchodzi bezpłatnie jako osoba towarzysząca.

Wszystkie wydarzenia odbędą się przy ul. Maszalarskiej 8. Szczegóły: Estrada Poznańska, tel. 61 852 88 33.

Warsztaty o zdrowiu

Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu zaprasza seniorów na warsztaty z następujących tematów: *Dieta i jej znaczenie dla sprawności* – dr A. Kałużniak-Szymanowska, zajęcia w Collegium Stomatologicum, sala A010: 19.03, g. 14;

Funkcje poznawcze i ich znaczenie dla sprawności – mgr Z. Ilkowska, zajęcia w Hospicjum Palium, os. Rusa 55: 5.03, g. 14–16; 7.03, g. 14–16, 22.03, g. 14–16. Zapisy na wszystkie zajęcia: tel. 61 873 83 27.

Sarkopenia – jak można jej zapobiegać – dr A. Kałużniak-Szymanowska, zajęcia w Collegium Stomatologicum, sala A010: 19.03, g. 14;

Rasowe koty w Palmiarni Poznańskiej

Poznańska Palmiarnia zaprasza na Pokaz Kotów Rasowych, który odbędzie się 10.03 w g. 10–16. Organizuje go Poznański Klub Kotów Rasowych „Amofeles”. Wstęp w cenie standardowego biletu. Z kolei 26.03 o g. 11 można wybrać się na spacer z przewodnikiem wśród roślinności palmiarnianych pawilonów. Obowiązują zapisy: tel. 514 652 476; 510 674 848, liczba miejsc ograniczona. Warto pamiętać, że w ramach akcji *Wtorki Seniora* w każdy wtorek bilety dla osób 60+ są w cenie 4 zł/os.



FOT. PALMIARNIA POZNAŃSKA

Wyprawy Pana Broučka



FOT. MARC BRENNER

Wyprawy Pana Broučka

Teatr Wielki (ul. Fredry 9) zaprasza 19 i 21.03 o g. 19 na spektakl-operę w dwóch częściach pt. *Wyprawy Pana Broučka*, ekscentryczną i oryginalną komedię pomyłek. Historia pana Broučka w inscenizacji jednego z czołowych reżyserów operowych – Da-

vida Pountneya, który z odwagą przeniósł na scenę to nieczęsto grywane dzieło. Oferta dla seniorów: na hasło „CIS” bilety w cenie 40 zł (do zakupu tylko w kasie Teatru). Więcej informacji: tel. 61 659 02 80, 61 852 08 25, 783 090 245.

KRÓTKO

■ **PIOSENKI W SCHRONIE KULTURY EUROPA.** Kapela Klika czyli Sami Znajomi Prezesa zaprasza na marcowe spotkania z piosenką we wszystkie wtorki miesiąca o g. 17 w Schronie Kultury Europa przy ul. Rolnej 24 (wejście do klubu znajduje się od strony podwórza, tel. 604 853 782). – Muzykę gramy na żywo, a „śpiewamy, jak umiemy”, wspólnie korzystając z wyświetlanych tekstów. Uczymy się także nowych piosenek – podkreślają organizatorzy. Udział w spotkaniach jest bezpłatny.

w tygodniu w 8–12-osobowych grupach. Każde spotkanie trwa 90 minut. – Dbamy, aby zajęcia dla osób 50+ były prowadzone w przystępny i komfortowy sposób, w odpowiednim tempie oraz w oparciu o ciekawe materiały. Zapewniamy kameeralną, miłą atmosferę oraz kubek kawy lub herbaty – zachęcają prowadzący. Miejsce spotkań: ul. F. Ratajczaka 20/18a. Koszt: 370 zł za semestr letni (15 spotkań). Szczegóły: tel. 61 852 53 09 oraz 788 016 635.

■ **JĘZYK ANGIELSKI DLA SENIORÓW.** Fundacja Parasol zaprasza seniorów zainteresowanych lekcjami grupowymi z języka angielskiego na różnych poziomach zaawansowania. Zajęcia organizowane są raz

■ **DOM BRETanii.** Dom Bretanii (Stary Rynek 37, tel. 61 851 68 51) 8.03 o g. 18 zaprasza na spotkanie z Bernardem Minierem – francuskim pisarzem, autorem bestsellerowych kryminałów, a 13.03 o g. 18 na projekcję filmu *Powrót* w reż. Jessiki Palud. •

SENIOR W FORMIE

Grupa Przewodników PoPoznaniu.pl w marcu zaprasza na spacer:

2.03, g. 10 i 15 – *Sportowy Poznań – spacer nie tylko dla kibiców*

(start: skwer Polskich Olimpijek i Olimpijczyków przed AWF); 16.03, g. 11 i 15 – *Winiary* (start: skrzyżowanie ulic Piątkowskiej, Słowiańskiej i Szydłowskiej); 23.03, g. 10.30 i 14 – *Bodaj to*

miasto wyzdychało, czyli Poznań morowy (start: pl. Bernardyński, naprzeciwko wejścia do kościoła pw. św. Franciszka Serafickiego). Udział jest bezpłatny, można podziękować napiwkami. •

Azbest – pozbyć się problemu

Rozpoczął się nabór wniosków do kolejnej edycji miejskiego programu usuwania azbestu. Miasto całkowicie pokryje koszty demontażu lub odbioru materiału od mieszkańców.

Materiały z azbestu były kiedyś powszechnie używane w budownictwie. Dzisiaj wiemy, że powodują choroby zagrażające życiu, takie jak nowotwory czy niewydolność oddechowa. Dlatego ważne jest usunięcie ich z dachów czy ścian. W ramach realizacji „Programu usuwania azbestu i wyrobów zawierających azbest dla Miasta Poznania na lata 2021–2032” finansowane są: demontaż, pakowanie, transport i unieszkodliwienie wyrobów zawierających azbest lub pakowanie odpadów zawierających azbest składowanych na terenie nieruchomości, transport i unieszkodliwienie.

Miasto zleci usunięcie azbestu wykonawcy wybranemu w przetargu i pokryje w całości koszty usługi. W budżecie miasta zarezerwowano na ten cel 200 tys. zł. Jeśli pojawi się możliwość, Wydział Klimatu i Środowiska będzie wnioskował o dofinansowanie z Wojewódzkiego



go Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Poznaniu (w poprzednich latach udało się pozyskać takie wsparcie).

Tak jak w poprzednich latach wnioski mogą składać osoby fizyczne, w tym członkowie rodzinnych ogrodów działkowych, przedsiębiorcy oraz osoby prawne posiadające na swoich nieruchomościach w Poznaniu wyroby zawierające azbest (spółdzielnie, wspólnoty mieszkaniowe). Niezbędne jest posiadanie tytułu prawnego do takiej nieruchomości.

Nabór potrwa do 30 kwietnia. Wniosek wraz z załącznikami można wysłać pocztą na adres: Wydział

Klimatu i Środowiska Urzędu Miasta Poznania (ul. Gronowa 22a, 61-655 Poznań) i przez ePUAP lub złożyć osobiście w siedzibie wydziału (po wcześniejszym umówieniu wizyty). Datą złożenia wniosku jest data jego wpływu do urzędu, a nie data stempla pocztowego. Decyduje kolejność zgłoszeń.

Szczegóły oraz wzory wniosków, wraz z listą wymaganych dokumentów, można znaleźć na stronie internetowej www.poznan.pl/azbest. Informacji udzielają również pracownicy Wydziału Klimatu i Środowiska – telefonicznie pod numerem: 61 878 50 17 oraz drogą mailową: azbest@um.poznan.pl.

Zbadaj się i zyskaj spokój!

LUX MED Diagnostyka zaprasza Panie na bezpłatne badania mammograficzne w ramach Programu Profilaktyki Raka Piersi finansowanego przez NFZ (etap podstawowy) do mobilnej pracowni mammograficznej przy markecie Kaufland, Aleje Solidarności 42 w terminach: 1.03, g. 8.30–14.30,

4.03, g. 10–17, 5.03, g. 10–17. Do badania uprawnione są kobiety w wieku 45–74 lat, które w ciągu ostatnich 24 miesięcy nie korzystały z bezpłatnej mammografii. Rejestracja: tel. 22 880 90 80 (*3). Na badanie należy zabrać ze sobą zdjęcia lub płyty CD z poprzednich mammografii, o ile nie były

one wykonane w pracowni LUX MED. W przypadku wykrycia nieprawidłowości udział w programie zapewnia szybką ścieżkę diagnostyki i leczenia, a dzięki stałemu monitoringowi ułatwiony jest kontakt z placówkami prowadzącymi dalszą diagnostykę i ewentualne leczenie.

Kawka Bis

11 marca o g. 12 w Centrum Inicjatyw Senioralnych odbędzie się spotkanie poświęcone możliwości pozyskania dofinansowania na zmianę systemu ogrzewania w ramach miejskiego programu dotacyjnego Kawka Bis, jak również programu Czyste Powietrze oraz Ciepłe Mieszkanie. Uczestnicy spotkania będą mogli pobrać wniosek o dotację Kawka Bis,

a także porozmawiać o wymaganiach wszystkich wspomnianych programów. Na spotkaniu przekazane zostaną również informacje na temat terminów: będzie można dowiedzieć się, ile czasu pozostało na wymianę pieca/kotła na węgiel lub drewno. Obowiązują zapisy: tel. 61 847 21 11 lub osobiście w CIS przy ul. Mielżyńskiego 24.



Bezpieczny pieszy i rowerzysta

Policja przypomina – Pięć zasad bezpiecznego pieszego to: 1. Korzystaj z chodnika lub drogi dla pieszych, 2. Korzystaj z przejścia dla pieszych, 3. Przechodź przez jezdnię równym krokiem, 4. Nie przechodź na zakrętach i wzniesieniach, nie wchodź na drogę spoza pojazdu lub innej przeszkody, 5. Zwróć uwagę na rowery i hulajnogi. Z kolei 5 zasad bezpiecznego rowerzysty to: 1. Korzystaj z drogi dla rowerów, 2. Zachowaj ostrożność na przejazdach dla rowerzystów, 3. Nie przejeżdżaj rowerem przez przejścia dla pieszych, 4. Wy-



rażnie sygnalizuj, że chcesz skręcić, 5. Pamiętaj o innych uczestnikach ruchu.

Darmowa fizjoterapia

WCF Zdrowie Medycyna Edukacja przy ul. Łomżyńskiej 1 zachęca do skorzystania z bezpłatnej fizjoterapii domowej – oferta skierowana jest do pacjentów z I grupą niepełnosprawności. Z fizjoterapii mogą skorzystać m.in. pacjenci z uszkodzeniami mózgu, układu nerwowego, rdzenia kręgowego czy cho-

robami przewlekłe postępującymi, a także osoby w stanie wegetatywnym. Pacjenci uzyskują konsultację wstępną i końcową, do 4 miesięcy fizjoterapii (5 zabiegów dziennie), porady dotyczące higieny pracy i dnia codziennego. Wymagane jest skierowanie od lekarza. Szczegóły: tel. 692 750 222, 573 973 693.

Centrum Medyczne Synexus

Ośrodek badań klinicznych Synexus przy ul. Głogowskiej 31/33 zaprasza na bezpłatne badania oraz konsultacje lekarskie. W ofercie fibroscan – bezbolesne badanie wątroby dla osób powyżej 45 lat i densytometria – wykrywanie osteoporozy na wczesnym etapie dla kobiet w wieku 55–80 lat.

Ośrodek poszukuje też uczestników do badań klinicznych w zakresie: atopowego zapalenia skóry, celiakii, neuralgii półpaścowej i pourazowej, otyłości i bólu pleców bez zdiagnozowanej przyczyny. Zapisy: tel. 662 117 327. Infolinia czynna: pon.–pt. w g. 8–15.

MIEJSCA PRZYJAZNE SENIOROM

Razem w formie

Razem w formie zaprasza na basen do Galerii Poznania w ramach akcji *Aktywne przedwiośnie*. W ofercie podwójny rabat: 10% tańszy karnet dla nowego uczestnika zajęć i 10% tańszy dla osoby polecającej oraz małe grupy zajęciowe i treningi biorące pod uwagę potrzeby uczestników, odbywające się w przestronnym i kameralnym basenie. Po zajęciach można skorzystać z sauny



i kąpieli perełkowej (bez dodatkowych opłat). Będzie także integracja przy kawie. Zajęcia odbywają się w każdy wtorek i czwartek o g. 9 i 10. Szczegóły: tel. 500 055 056.

Forum Poznańskiego Sportu

27 marca w Centrum Kultury Zamek odbędzie się III Forum Poznańskiego Sportu, którego motywem przewodnim będą tegoroczne igrzyska olimpijskie w Paryżu. Najbliższe miesiące zadecydują o tym, którzy sportowcy wywalczą kwalifikację i wezmą w nich udział.

Projekt Forum Poznańskiego Sportu powstał w 2022 roku. Jego celem jest promocja, integracja oraz edukacja osób odpowiedzialnych za sport w stolicy Wielkopolski. Forum jest okazją do wymiany opinii na temat strategicznych decyzji i planów dotyczących kierunków rozwoju sportu. Zeszłoroczna, druga edycja Forum odbyła się w Maltańskim Centrum Szkoleniowo-Konferencyjnym. Teraz, po roku przerwy, impreza wraca do Sali Wielkiej CK Zamek. Tematyka konferencji ogniskować się będzie wokół idei olimpijskiej. Jednym z tematów analizowanych na Forum będzie sam ruch olimpijski i kierunek, w którym zmierza. W ostatnich latach dużo mówi się o nowych dyscyplinach wchodzących do programu igrzysk olimpijskich, jak i tych, które mogą z niego wypaść. W Paryżu z dyscyplin, które zadebiutowały w Tokio, zostaną jedynie: skateboarding (jazda na deskorolce), surfing i wspinaczka sportowa. Całkowitą nowością będzie z kolei breakdance (taniec).

Dyskusja jednak może sięgać daleko w przyszłość, ponieważ kolejne dyscypliny po raz pierwszy szerszemu gronu zaprezentują się w Los Angeles w 2028, a będą to: krykieta, baseball i futbol flagowy. Z pytaniami na temat tych zmian zmierzają się przedstawiciele dyscyplin bardziej „tradycyjnych”, jak i tych, które debiut mają przed sobą. W programie tegorocznego Forum będzie miejsce na przerwę artystyczną, którym będzie pokaz tańca breakdance. Uczestnicy wydarzenia będą mieli okazję zobaczyć, w jakiej formule będzie się toczyć rywalizacja w tej dyscyplinie na nadchodzących igrzyskach.

Druga debata dotyczyć będzie kondycji polskiego sportu i tego, jak ją oceniać. Uczestnicy panelu zmierzają się z pytaniem „Czy na podstawie liczby zdobytych medali można wysnuć wniosek, że dana dyscyplina jest na dobrym poziomie?”. O tym problemie rozmawiać będą doświadczeni lokalni szkoleniowcy i zawodnicy z przeszłością olimpijską.

W tegorocznej edycji Forum znalazły się również dwie prelekcje. Przedstawione zostaną wyniki badań „Sport w przestrzeni publicznej miast” oraz „Sport osób z niepełnosprawnościami w kontekście przygotowań do igrzysk paraolimpijskich”. Wydarzenie jest też doskonałą okazją do uhonorowania osób zasłużonych dla sportu. Na początku wyróżnienia odbiorą Superseniory Poznańskiego Sportu, z kolei na koniec nagrodzeni zostaną Stypendyści Sportowi Miasta Poznania w kategorii seniora.

Poznańskie nadzieje olimpijskie

Pełną listę olimpijczyków poznamy dopiero po ogłoszeniu oficjalnej kadry. Jednak już teraz niektórzy sportowcy mogą cieszyć się wywalczonymi kwalifikacjami. Wśród nich są reprezentujące lokalne kluby kajakarki Karolina Naja (KS Posenia Poznań) i Martyna Klatt (KS AZS AWF Poznań). Pierwsza z nich to multimedalistka olimpijska (1 srebrny medal, 3 brązowe medale), która w minionym roku potwierdziła wysoką formę sportową, zdobywając srebro mistrzostw świata oraz dwa złota igrzysk europejskich w Krakowie. Szanse na otwarcie swojego medalowego dorobku olimpijskiego będzie miała Martyna Klatt, która w 2023 roku zdobyła dwa medale mistrzostw świata (złoto, srebro). Obie zawodniczki zostały wyróżnione w plebiscycie na najlepszego sportowca Wielkopolski za 2023 rok (plebiscyt co roku organizuje „Głos Wielkopolski” – red.). Pierwsze miejsce zajęła Martyna Klatt, wyprzedzając Karolinę Naję o dwa punkty. Podium uzupełnił piłkarz Lecha Poznań Filip Marchwiński. Nagrodą dla najlepszego trenera wyróżniony został z kolei pochodzący z Poznania Tomasz Kryk – trener kadry narodowej kajakarek. To właśnie on jest jednym z ojców sukcesu wspomnianych kajakarek, które uzyskały Stypendia Sportowe Miasta Poznania. Karolina Naja wywalczyła w Tokio dwa medale



Karolina Naja



Martyna Klatt

(srebrny i brązowy), wzbogacając swoją medalową kolekcję olimpijską do czterech (wcześniej zdobywała medale podczas igrzysk w Londynie oraz w Rio de Janeiro – red.). Z brązowym medalem z Japonii wrócił również zapaśnik KS Sobieski Tadeusz Michalik, który powtórzył osiągnięcie swojej siostry Moniki z Rio de Janeiro. Można mieć nadzieję, że i w przypadku igrzysk w Paryżu będą okazje do świętowania zdobycia medali przez sportowców reprezentujących poznańskie kluby sportowe. Letnie Igrzyska Olimpijskie Paryż 2024 rozpoczną się 26 lipca, a zakończą 11 sierpnia. Informacje o występach poznańskich sportowców będą na bieżąco publikowane na stronie: poznania.pl/sport.

Janusz Krenc



Forum Poznańskiego Sportu 2022

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 Żłotej 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 Żłota 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 Żłota 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.**

Żłota Rączka dla Seniora. Pomoc przy drobnych domowych usterkach. Usługa skierowana do osób w wieku 65+. **Zgłoszenia przez Poznań Kontakt: 61 646 33 44.**

Taksówka dla Seniora. Usługi transportowe świadczone na rzecz osób mających trudności w samodzielnym poruszaniu się komunikacją publiczną. Przejazdy na terenie Poznania mogą odbywać się do urzędu, na cmentarz albo do placówki medycznej. Usługa skierowana jest do osób w wieku 80+ lub w wieku 70+, które mają problem z samodzielnym poruszaniem się. Przewozy odbywają się od pon. do pt. w g. 7-20. **Zgłoszenia: 22 43 900 50. Zgłoszenia przejazdu należy dokonać nie później niż 3 dni kalendarzowe, do godz. 20.00, i maksymalnie 2 miesiące przed planowanym terminem przejazdu.**

Miejska wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego. W zasobach wypożyczalni są m.in.: łóżka rehabilitacyjne, wózki inwalidzkie, kule, laski, materace przeciwoślizgowe, balkoniki, chodziki, inhalatory. Z wypożyczalni mogą korzystać osoby w wieku 70+. **Zgłoszenia przez Poznań Kontakt: 61 646 33 44.**

Mobilna pielęgnacja paznokci u stóp seniorów. Usługa kosmetyczna polegająca na skróceniu i oszlifowaniu płytki paznokci stóp, skierowana do osób w wieku 75+. Wykonywana jest od pon. do pt. w g. 10-18. **Zgłoszenia przez Poznań Kontakt: 61 646 33 44.**

Transport seniorów na miejskich cmentarzach. Usługa dotyczy dwóch miejskich cmentarzy: Junikowa i Miłostowa i kosztuje 1 zł (płatność gotówką u przewoźnika). Skorzystać z niej mogą osoby w wieku 80+ lub 60+, które mają problem z samodzielnym poruszaniem się. Usługa jest realizowana od pon. do pt. w g. 7-15. **Zgłoszenia: Miłostowo – 577 099 400, Junikowo – 577 066 700.**

REDAKCJA



Zespół: Szymon Mazur (red. nac.), Mateusz Malinowski

Redaktor techniczny: Wojciech Szybisty

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

Tytka Seniora: Justyna Furmaniak,

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

e-mail: aleksandra.gracjasz@wm.poznan.pl

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

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

ODKRYJ MIASTO, W KTÓRYM ROZPOCZĘŁA SIĘ HISTORIA POLSKI



tekst: Joanna Gaca-Wyczółkowska, Katarzyna Kamińska
ilustracje: Ola Woldańska-Płocińska

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



W marcowym numerze IKS-a:

- Zapowiadamy **Poznańskie Targi Książki**, czyli wielki festiwal literatury dla czytelników w każdym wieku! Jak co roku towarzyszą mu wystawy *Salon Ilustratorów* i *Mistrzowie Ilustracji*.
- Piszemy o **otwarcu gotyckich podziemi Ratusza** – Muzeum Poznania po długim remoncie i atrakcjach, które czekają

na zwiedzających w pierwszy weekend marca.

- Rozmawiamy z **Michałem Sikorskim**, aktorem znanym z popularnego serialu *1670*, występującym na scenach poznańskich teatrów...
- ...a także z nauczającą kaligrafii śpiewaczką **Barbarą Wilińską** i pisarzem **Bartoszem**

Zapraszamy również na stronę kulturopoznan.pl

Żurawieckim, autorem biografii Bogusława Kaczyńskiego.

- „Prześwietlamy” **Przemka Prasnowskiego** z Baraku Kultury.
- Podpowiadamy, na jakie wydarzenia muzyczne, teatralne, literackie i muzealne warto wybrać się w marcu – dni stają się coraz dłuższe, IKS poleca się do towarzystwa!

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