

SENIORALNY POZNAŃ

www.poznan.pl
ISSN 2658-1272

TYTKA
SENIORA

wewnątrz numeru

MIESIĘCZNIK
DLA SENIOREK
I SENIORÓW
STYCZEŃ 2021

www.centrumis.pl

nr 1(13) 2021

Serwis miejski
m.poznan.pl

Więcej sportu dla seniorów!

Projekt „Trener osiedlowy, trener senioralny, trener przedszkolaka” uzyskał najwięcej głosów w kolejnej edycji Poznańskiego Budżetu Obywatelskiego. Zagłosowało na niego ponad 16 tysięcy mieszkańców naszego miasta. Oznacza to, że bezpłatne zajęcia sportowe dla seniorów będą kontynuowane w roku 2021.

W ramach budżetu obywatelskiego miasta przeznaczają określoną kwotę na projekty społeczne, które wybierają sami mieszkańcy. Każdy może zgłosić swój pomysł, np. budowę placu zabaw, zjeżdżalni dla dzieci, budowy mostku w parku czy oświetlenia ciemnej ulicy. Zgłoszone projekty są weryfikowane przez miejskich urzędników, którzy sprawdzają, czy są one możliwe do realizacji, a potem poddaje się je ocenie mieszkańców w powszechnym głosowaniu przez internet albo w punktach do głosowania.

W tym roku ze względu na pandemię COVID-19 miasto zrezygnowało z otwierania punktów do głosowania w plenerze, odbyło się tylko głosowanie przez internet. Poznaniacy mogli wybierać spośród 175 zgłoszonych projektów – 34 ogólnomiejskich, 12 w ramach Zielonego Budżetu i 129 rejonowych, czyli dzielnicowych. Głosowanie cieszyło się wielkim zainteresowaniem – mieszkańcy oddali aż 87 575 głosów!

Do realizacji wybrali 34 projekty – 3 ogólnomiejskie i 31 rejonowych. Do rozdysponowania przeznaczono 21 mln zł, z czego 15 mln zł zarezerwowano na projekty rejonowe i 6 mln zł na projekty ogólnomiejskie, a 4 mln zł to część przeznaczona

na Zielony Budżet, czyli pomysły związane z ochroną środowiska – przede wszystkim nasadzenia nowych drzew, krzewów, trawników, łąk, poletek kwiatowych.

Wynik głosowania z pewnością ucieszy seniorów, bo niekwestionowanym zwycięzcą PBO 2021 został projekt „Trener osiedlowy, trener senioralny, trener przedszkolaka”. Otrzymał on 16 165 głosów. Dzięki temu także w nowym roku będą się odbywały znane większości poznaniaków atrakcyjne, bezpieczne i darmowe zajęcia animacji czasu wolnego połączone z aktywizacją fizyczną dzieci, młodzieży i seniorów. Będzie z nich mogło skorzystać kilka tysięcy osób, od najmłodszych do najstarszych. Warto odnotować, że trenerzy senioralni prowadzili zajęcia nawet w okresie pandemii, odbywały się one w trybie online, ale także na powietrzu, z zachowaniem reżimu sanitarnego, tzn. ćwiczący mieli maseczki lub przyłbice.

Od nowego roku w ramach tego projektu dla osób po 60. roku życia zorganizowane będą zajęcia m.in. na otwartych siłowniach, zajęcia z tańca, nordic walkingu, zdrowego kręgosłupa, aqua fitness, aerobik czy gimnastyka.

>>> dokończenie na s. 2



FOT. ARCHIWUM PROGRAMU (2)

POZnań* KONTAKT
linia miasta

61 646 33 44

POZnań* KONTAKT
linia miasta

61 646 33 44

Więcej sportu dla seniorów!

>>> dokończenie ze s. 1

Latem najaktywniejsi seniorzy będą mogli uczestniczyć w obozach szkoleniowo-rekreacyjnych. Wszystkie zajęcia realizowane w ramach tego projektu są bezpłatne, prowadzone przez profesjonalnie przygotowanych trenerów z poznańskiej Akademii Wychowania Fizycznego i odbywają się w oparciu o miejską bazę sportowo-rekreacyjną, m.in. na 20 boiskach ze sztuczną nawierzchnią, ale też na siłowniach „pod chmurką” i w obiektach zamkniętych: halach sportowych, na basenie.

„Budując nowoczesne miasto, nie można zapominać o seniorach. Ich zdrowie i sprawność warunkować będzie możliwość wychowania nowych pokoleń, inicjatywy społeczne, wreszcie codzienny uśmiech na twarzy w tramwaju. Chcemy stworzyć działanie, które poprawi jakość życia nas wszystkich” – napisali organizatorzy w swoim zgłoszeniu. Na jego realizację otrzymają 1,9 mln zł z miejskiej kasy. Wśród projektów osiedlowych, które wygrały głosowanie, jest jeszcze kilka, z których będą mogli korzystać seniorzy. Dzięki temu dostęp do zajęć będzie łatwiejszy. I tak na Winogradach zostanie zrealizowany projekt „Nasz sportowy fyrtel” – darmowe zajęcia dla wszystkich mieszkańców, który otrzymał 2384 głosy. „Nasz sportowy fyrtel” wygrał też na Głuszynie i Starołęce, Sołacz i Ogrodach, na Ratajach i Żegrzu oraz na Junikowie i Ławicy.

Mieszkańcy Rataj powinni też nadstawić ucha na hasło „Rataje – mój sportowy azyl, czyli darmowe zajęcia sportowe dla dzieci, kobiet, mężczyzn i seniorów”, bo również taki projekt będzie realizowany dla tej dzielnicy. Mieszkańcy Moraska, Radojewa, Naramowic i Umultowa będą mogli ćwiczyć skłony i przysiady w ramach projektu „Aktywne Naramowice – sport to zdrowie!”. Na osiedlach Jana III Sobieskiego i Marysieńki na Piątkowie poparcie uzyskała inicjatywa „Aktywne Piątkowo – sport to zdrowie!”, na którą głosowało 2759 poznańców.

Z kolei na Grunwaldzie odbędą się szkolenia w ramach projektu „Bezpieczny student, bezpieczny poznań”. Obejmuje on naukę podstawowych elementów judo i samoobrony dla studentów, dzieci, osób dorosłych, starszych i niepełnosprawnych. Kto



więc w młodości marzył o zapisaniu się na judo, a nie miał do tego okazji czy warunków, będzie mógł to zrobić teraz, na emeryturze. Tym bardziej że trener będzie dostępny na miejscu, na osiedlowym boisku lub w pobliskiej sali gimnastycznej.

Pozostaje nam tylko śledzić informacje o zajęciach i jak najszybciej się na nie zapisywać! Zachęcamy do tego wszystkich poznańskich seniorów!

Szymon Mazur

Poznań doceniony za pomoc seniorom

Komisja Europejska przyznała Poznaniowi nagrodę Access City Award za dostępność usług publicznych w czasie pandemii. Jury doceniło zwłaszcza pomoc dla seniorów, osób samotnych i z niepełnosprawnościami.

Nagroda Access City Award to nagroda dla europejskich miast powyżej 50 tysięcy mieszkańców, które są dostępne i przyjazne dla osób z niepełnosprawnościami i specjalnymi potrzebami żywioowymi. Poznań otrzymał nagrodę specjalną za dostępność usług publicznych w czasie pandemii. Ta kategoria pojawiła się po raz pierwszy w 2020 roku, jako reakcja na sytuację epidemiologiczną na świecie.

Jurorzy konkursu zauważyli działania Miasta Poznania dla seniorów, osób samotnych i z niepełnosprawnościami. Pochwalili np., że codzienne konferencje z informacjami o przebiegu pandemii, transmitowane w internecie, były zawsze tłumaczone na język migowy. Kapituła konkursu doceniła też usługi dla seniorów, takie jak Telefon Porad Cyfrowych, Maseczkę Senioro, Zakupy dla Seniora czy Telefon Serdeczności. Usługi te, realizowane m.in. w ramach pakietu Viva Senior, sukcesywnie opisujemy na łamach „Senioralnego Poznania”.

Usługę telefonicznych porad cyfrowych miasto uruchomiło w maju. To oferta dla senierek i seniorów, którzy mogą przez telefon uzyskać wsparcie w zakresie obsługi komputera, tabletu czy smartfona. Porad i wskazówek udzielają pracownicy Centrum Inicjatyw Senioralnych. Z względu na pandemię koronawirusa seniorzy częściej niż kiedyś korzystają z nowych technologii, wykorzystując je do podtrzymania kontaktu z bliskimi, rozwijania swoich zainteresowań czy rozrywki. Udzielane porady dotyczą najczęściej instalacji oprogramowania, wysyłania e-maili, zgrywania zdjęć, obsługi internetowych komunikatorów, takich jak Messenger czy WhatsApp. Niektóre rozmowy konsultacyjne trwają nawet godzinę!

Z kolei Maseczka Senioro to zorganizowana w pierwszej połowie roku akcja szycia maseczek ochronnych przez starszych mieszkańców miasta dla swoich rówieśników. W akcję włączyli się poznańscy seniorzy



Szycie maseczek w ramach akcji Maseczki Senioro

i seniorki, potrafiący szyc na maszynie. Otrzymali pakiety materiałów i wskazówki techniczne: wykroje, schematy. Wszystko zorganizowano tak, by nikt nie był narażony na zakażenie koronawirusem. Materiały do szycia, jak i gotowe maseczki przechodziły kwarantannę, wolontariusze pracowali w przyłbicach, a podczas całej operacji zachowane było dystansowanie społeczne. Przez cały czas działają również w Poznaniu Zakupy dla Seniorów oraz Zakupy bez barier, obejmujące

pomoc w kupnie artykułów spożywczych, higienicznych i leków, realizowane przez miejskich wolontariuszy z pomocą Caritasu.

Zwycięzców konkursu ogłoszono 1 grudnia, podczas uroczystej gali online. Komisja Europejska zwraca uwagę, że w 2020 roku w UE mieszkało prawie 120 milionów osób niepełnosprawnych, populacja jest coraz starsza, a czterech na pięciu obywateli UE mieszka w miastach. Częścią strategii UE jest dążenie do Europy bez barier.

sm

Przytulą, ale najpierw dziergają

Wolontariusze programu „Senior maluszka tuli” włączyli się w akcję robienia bucików dla maluchów z Oddziału Noworodkowego Szpitala Miejskiego im. Franciszka Raszei. Przed opuszczeniem szpitala dzieci dostały je jako upominki na „nową drogę życia”.

O wolontariuszach z programu „Senior maluszka tuli” pisaliśmy w poprzednim numerze „Senioralnego Poznania”. Przypomnijmy tylko, że w ramach tego projektu seniorzy, którzy ukończyli 60 lat, spędzają czas z dziećmi, opiekują się nimi i tulą je – oczywiście za zgodą rodziców i personelu szpitalnego.

By zostać wolontariuszem, chętni musieli przejść proces intensywnych przygotowań. W tajniki opieki nad noworodkami wprowadziły ich wykwalifikowane położne, które wyjaśniły, jak bezpiecznie zajmować się tak małymi dziećmi, jak je karmić i jak przytulać. Seniorzy poznali też topografię szpitala i organizację pracy na oddziale, jak również ukończyli kursy BHP. Nauczyli się też zasad epidemiologicznych związanych z przebywaniem na oddziale noworodkowym, poznali psychologiczne aspekty pracy, a podczas pierwszych praktyk zapoznali się ze znajdującym się w szpitalu sprzętem i akcesoriami. Niestety w związku z pandemią program został wstrzymany krótko po starcie. Ze względów bezpieczeństwa seniorzy nie mogą na razie przychodzić na oddział, by przytulać maluchy. Czas oczekiwania na „wejście do akcji” nie został jednak



przez nich zmarnowany. Wolontariusze mimo wszystko „przytulają” maluchy, chociaż na razie zdalnie. Szpital od wielu lat przygotowuje w okresie świątecznym prezenty dla maluszków opuszczających oddział. Wolontariusze z programu „Senior maluszka tuli” chcieli być pomocni i włączyli się w tę akcję. W okresie przedświątecznym robili na drutach lub na szydełku wełniane buciki dla najmłodszych. Ciepłe wełniane bamboszki miały różne rozmiary, by pasowały najmniejszym dzieciom (m.in. wcześniakom), a także tym

niece większym. Ponieważ buciki są malutkie, a ich wykonanie dość proste, w akcję włączyło się wielu seniorów z Poznania, a niektórzy z nich poprosili o pomoc swoich bliskich.

– Za przebieg akcji odpowiada Jolanta Henka, pielęgniarka oddziałowa ze Szpitala im. F. Raszei. To ona zaproponowała nam dzierganie bucików, a teraz koordynuje nasze działania. Wszystko przebiega bardzo sprawnie. Nawet osoby, które nie potrafią robić na szydełku czy na drutach, angażują się w akcję, szukając znajomych, którzy mogliby coś wydziergać – powiedziała Barbara Grochał, wolontariuszka i współorganizatorka programu „Senior maluszka tuli”. Świąteczne upominki, wśród których są oczywiście piękne wełniane kaptcie, trafiły do rodziców dzieci już na mikołajki, a kolejne paczki pojawiły się pod choinką na święta Bożego Narodzenia.

„Senior maluszka tuli” to efekt współpracy Wydziału Zdrowia Urzędu Miasta Poznania, Centrum Inicjatyw Senioralnych i pracowników Szpitala Miejskiego im. F. Raszei oraz realizatora zadania: Polskiego Towarzystwa Opieki Paliatywnej Oddział w Poznaniu.

[oprac. sm/poznan.pl](http://oprac.sm/poznan.pl)



Buciki dla maluszków już gotowe!

PROMOCJA

Książkowa lista przebojów!

Poznańskich seniorów z pewnością ucieszyła informacja o otwarciu Biblioteki Raczyńskich i jej filii. Oznacza to, że znowu można wypożyczać książki, krążąc (byle nie za długo) pomiędzy półkami. Działa także usługa „Książka dla Seniora”, polegająca na dostarczaniu do domu książek, audiobooków, filmów z zasobów miejskiej biblioteki. Korzystając z okazji, którą było przywrócenie funkcjonowania Biblioteki Raczyńskich, sprawdziliśmy, co w Poznaniu najlepiej „się czytało” pod koniec roku. Zestawienie najpopularniejszych książek wypożyczanych w ramach projektu „Książka dla Seniora” przygotowała dla nas Wildecka Filia Biblioteki Raczyńskich, która zajmuje się koordynacją akcji.



Drugie notowanie „Senioralnej Listy Przebojów Książkowych” udało nam się zestawić na podstawie danych z drugiej połowy roku 2020. Oto ona:

1. Kristin Hannah, *Słownik*
2. Kristin Hannah, *Zagubieni*
3. Remigiusz Mróz, *Behawiorysta*
4. Remigiusz Mróz, *Inwigilacja*
5. Lucinda Riley, *Pokój motyli*
6. Olga Tokarczuk, *Opowiadania bizarne*

7. Agnieszka Krawczyk, *Siostry*
8. Heather Morris, *Tatuażysta z Auschwitz*
9. Belinda Alexandra, *Złote kolczyki*
10. *Dziennik Anny Frank*

Dużym zainteresowaniem cieszy się beletrystyka, powieści z wątkiem kryminalnym oraz tematyka II wojny światowej. Zauważalny jest również wzrost liczby zamówień książek Olgi Tokarczuk. **mf, sm**

W styczniowym numerze IKS-a

Joga dla ciała i umysłu. Tylko ćwiczenia czy także filozofia życia? Kto w Poznaniu prowadzi zajęcia z jogi? Jakie zajęcia oferują instruktorzy jogi? Co dają takie ćwiczenia poza sprawnością cielesną?

Napisz powieść o Targach Poznańskich. Bez tej instytucji nie sposób wyobrazić sobie dzisiejszego Poznania.

Powstałe w 1921 roku Targi Poznańskie w szybkim czasie pozytywnie zmieniły miasto. Dla uczczenia 100. rocznicy Targów Wydawnictwo Miejskie Poznania i Grupa MTP ogłosiły konkurs literacki.

Filozofia ulic. Na łamach IKS-a rozpoczynamy nowy cykl dzięki nawiązaniu współpracy z Wydziałem Filozoficznym Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza. Przekonacie się, że filozofię można odnaleźć wśród poznańskich ulic, placów i budynków.



Nie marnuję czasu

O pasjach historia opowiada Marek Rezler

Dr Rezler jest badaczem i popularyzatorem historii Poznania i Wielkopolski, inicjatorem i współredaktorem, obok prof. Janusza Karwata, *Encyklopedii Powstania Wielkopolskiego*, autorem książek, artykułów, audycji radiowych i telewizyjnych. W 2019 roku uhonorowany został tytułem Zasłużony dla Miasta Poznania. Rozmawiamy w mieszkaniu państwa Rezlerów w bloku na poznańskim Piątkowie. Jeden z pokoi zastawiony jest książkami ze wszystkich stron, od podłogi po sufit. Przesuwać się można tylko bokiem.

Książki, książki, książki. To warsztat pracy?

Oj, i to jeszcze jaki warsztat pracy! Bez książek żyć nie mogę. Odziedziczyłem to po ojcu. Podstawą były zawsze historia, historia sztuki i orientacja w świecie. Także muzyka klasyczna. Czytam dwie, trzy książki równocześnie. Jedno opracowanie naukowe, jedno popularnonaukowe i z literatury pięknej.

A najnowsze?

Jestem w tej chwili na etapie – jeśli chodzi o literaturę piękną – Bohumila Hrabala, zaczytuję się w Hrabalu. Natomiast książka najnowsza, która wpadła mi w ręce, to *Mgnienia. Opowieści z lat 1918–1920* Witolda Beresia i Krzysztofa Burnetki. Wspaniale napisana reporterska relacja z okresu 1918–1920, a przy tym bardzo rzetelna od strony faktograficznej i oparta na najnowszych ustaleniach. To nie jest fikcja! Polecam każdemu, bo czyta się znakomicie.

Jak pandemia wpłynęła na Pana życie? Czy coś w tym życiu zasadniczo zmieniła?

Nie. Od dwóch lat jestem na emeryturze, ale ciągle jestem zajęty, ciągle siedzę między książkami, trochę w swoim świecie. Żona jakoś to wytrzymuje już tyle lat (*z uśmiechem*). Mam zawsze coś do roboty lub mam jakiś problem, nad którym myślę, którym jestem zaabsorbowany. Nie mam czasu, by zastanawiać się nad upływem czasu.

Ale spotkania, których Pan miał dużo – w domach kultury, w bibliotekach, dla różnych środowisk – pandemia chyba ucięła?

Pandemia ucięła, ale zyskały teksty, które pisuję.

Kiedy do Pana jechałem, uświadomiłem sobie, że być może odwie-

dzam jednego z najbardziej zapracowanych emerytów Poznania.

Ale ja nie narzekam z tego powodu (*śmiech*).

Bo i programy telewizyjne o historii Poznania i Wielkopolski, teksty historyczne dla „Monitora Wielkopolskiego”, współpraca ekspercko-autorska z Instytutem Pamięci Narodowej, własne książki i ponowne prace redakcyjne przy wznowieniu *Encyklopedii Powstania Wielkopolskiego 1918–1919*.

Także prace redakcyjne i autorskie związane z innymi publikacjami, które się szykują. Niedawno złożyłem w Wydawnictwie Poznańskim dość kontrowersyjną książkę o legendach poznańskich. Ale nie chodzi o koziołki i tym podobne, tylko o specyfikę mentalności Wielkopolan, którzy nie doceniają własnych osiągnięć na tle innych części kraju. W to miejsce tworzą nonsensowne legendy, które nie mają podstaw w rzeczywistości. Mówiąc między nami, jeśli ktoś mnie kiedyś znajdzie „z kłonicą w plecach” po ukazaniu się tej książki, to nie będę za bardzo zdziwiony.

Jaki Pan ma rytm dnia? Czy narzuca Pan sobie dyscyplinę, czy odpuszcza?

Mam trochę niehigieniczny tryb pracy. Kładę się nie za wcześnie, koło godziny jedenastej, wstaję koło siódmej i wszystko zależy od tego, w jakim jestem aktualnie nastroju. Są takie sytuacje, kiedy możemy czuć się wspaniale, wypoczęci i w dobrym nastroju, ale kiedy siadamy do komputera – jednego zdania skleić nie potrafimy. Ale bywają takie dni, że możemy padać na twarz ze zmęczenia, ledwo żyć, ledwo dyszeć, a praca idzie rewelacyjnie. Tu nie ma reguły, to jest tego rodzaju praca, że nie można się zaprogramować. Jeśli w danym momencie wiem, że nic porządnego nie napiszę, nie dam rady, to wtedy mam inne zajęcia: lekturę, porządkowanie księgozbioru i dokumentacji. Nie marnuję tego czasu. Kiedy przyjdzie odpowiedni moment – siadam i lecę jak burza. Praca jest wykonana! To, co bym rozwlekał przez tydzień, mam wykonane w dwa dni. Może to niepedagogiczne, ale taki mam charakter.

Cofnijmy się w czasie o sto lat z haczykiem. Chcę zapytać o grype hiszpankę, o tamtą pandemię z 1918 i 1919 roku, która zniknęła z naszej świadomości. Przecież musiała dotknąć także Wielkopolskę, tuż przed powstaniem, a była bardziej bezwzględna niż okrutna wojna światowa.

Trzeba spojrzeć na to z perspektywy czasu. Dzisiaj pandemia tak nas absorbuje, jesteśmy nią tak przejęci, bo nie ma innych wielkich międzynarodowych wydarzeń, które by przytłoczyły realia pandemiczne, jeśli tak można powiedzieć. W roku 1918 hiszpanka została przywleczona do Europy przez żołnierzy amerykańskich, którzy już chorowali w Ameryce, bo tam się to zaczęło. Ale wydarzenia, do których wtedy dochodziło, czyli finał wojny światowej, odsunęły uwagę od pandemii. W literaturze tamtego okresu prawie nie ma mowy o jakiejś epidemii! Umieramy, bo umieramy. Jesteśmy przyzwyczajeni do śmierci na froncie, do trudnych warunków spowodowanych wojną, w związku z tym ówczesna pandemia stała się dodatkiem do tych dramatów i tragedii, z którymi ludzie wówczas mieli do czynienia.

Druga fala hiszpanki, która atakowała świat w trzech falach, to była jesień 1918 roku.

Czyli wtedy, kiedy Polska odzyskiwała niepodległość.

Czy hiszpanka była problemem w Wielkopolsce?

Ciekawe, że w pamiętnikach z tamtego okresu, w relacjach, z którymi miałem do czynienia, nie ma prawie w ogóle wzmianki o jakiejś epidemii. To wydarzenie było tak drugorzędne, tak mało istotne na tle tego, co się działo od strony politycznej i społecznej, że nie zwracano na nie uwagi. Gdyby w tym czasie Polska nie odzyskiwała niepodległości, gdyby nie kończyła się I wojna światowa, gdyby nie nastąpiło prze-modelowanie Europy – wtedy hiszpanka byłaby tematem numer jeden i problemem numer jeden. Natomiast wydarzenia polityczne i społeczne tak przytłoczyły pandemię, że prawie przestała istnieć w świadomości i w pamięci.

Może też dlatego w *Encyklopedii Powstania Wielkopolskiego*, której



FOT. WOJCIECH BIEDAK

Pan jest współredaktorem, nie ma hasła „hiszpanka”?

Nie ma. Bo ten temat nie występuje w źródłach. Stał się sprawą prywatną – w domach, w rodzinach... (*dr Rezler się zamysla*).

***Encyklopedia Powstania Wielkopolskiego* ukazała się na przełomie 2018 i 2019 roku. Teraz, wspólnie z wydawnictwem – Wojewódzką Biblioteką Publiczną i Centrum Animacji Kultury w Poznaniu – przygotowujecie Panowie wydanie uzupełnione.**

Wtedy *Encyklopedia* przeleciała przez księgarnie jak meteor. Od pierwszego druku *Encyklopedii* otrzymaliśmy też różnego rodzaju informacje, które wskazywały na konieczność dodania niektórych tekstów. Skorygowania tego, co dotychczas ustalono, naniesienia poprawek. To drobne poprawki, ale istotne z punktu widzenia encyklopedycznego. Byliśmy świadomi, że prędzej czy później konieczne będzie wydanie poprawione i uzupełnione, z uwzględnieniem uwag, z którymi się spotkaliśmy. Jesteśmy w kontakcie z wydawnictwem – po naszej stronie prace mamy zakończone.

Co nowego będzie w *Encyklopedii*? Nowe hasła biograficzne, drobne poprawki i na przykład temat, którego nie uwzględniliśmy przy pierwszym wydaniu – marynarze w powstaniu wielkopolskim. Współtworzyli oni osobną kompanię, dowodzoną przez bosmana Białoszyńskiego. Mówiąc kolokwialnie – niesamowite zakapiory okresu pokoju, ale w boju dzielni i wspa-

niali. Udało nam się też dotrzeć do wnuka Adama Ulricha, współautora – z Leonem Prauzińskim – książki *W marszu i w bitwie*, która ukazała się w 1939 roku. Potem w PRL-u była odpowiednio preparowana. Przy okazji powiem, że staramy się o wydanie całej książki ponownie. Przygotowaliśmy biogram Adama Ulricha. Uzupełniliśmy też bibliografię o nowe, wartościowe publikacje, które powstały na tle 100. rocznicy powstania.

Od paru dobrych lat przy okazji rocznicy wybuchu powstania wielkopolskiego wywieszamy flagi, nosimy kokardy powstańcze. Ale co z tego wynika dla naszej przyszłości?

Powstanie nas uczy, że jeżeli założymy sobie jakiś cel, jeżeli będziemy go długofalowo, krok za krokiem, realizować, to ten cel osiągniemy. Nie na hura, nie spontanicznie, chociaż to jest sympatyczne, fajne i obrazowe. Ale jeżeli coś zaplanujemy, czynimy to systematycznie, spokojnie, umacniajmy się na wszystkie strony i wtedy cel będzie osiągnięty. Jeżeli będziemy się szarpać, działać na oślep, bardzo często zmarnujemy siły, które zostały dotychczas zgromadzone. No i pojawia się wtedy owo przekłete w polskich dziejach romantyczne myślenie, gdzie hasło jest ważniejsze od kosztów i od życia żołnierzy. Inaczej to wygląda, jak się siedzi w domu, czyta wiersze i piękne powieści, a inaczej w realiach pola walki i w realiach życia. **Bardzo dziękuję.**

rozmawiał: Wojciech Biedak

TYTKA SENIORA

2021 r.

UWAGA! Informacje na temat inicjatyw usług i wydarzeń zawarte w Tytce Seniora mogą okazać się nieaktualne w związku ze zmieniającą się sytuacją epidemiologiczną. Polecamy zagłębienie na strony i profile facebookowe instytucji i organizacji lub bezpośredni kontakt z organizatorami. Zachęcamy też do śledzenia powiadomień dotyczących epidemii i stosowania się do rekomendacji odpowiednich służb sanitarnych. Informacje na ten temat znaleźć można m.in. na stronie Ministerstwa Zdrowia (www.gov.pl/web/zdrowie), Głównego Inspektora Sanitarnego (www.gis.gov.pl) oraz Narodowego Funduszu Zdrowia (www.nfz.gov.pl).

CIS ZAMKNIĘTE DLA ODWIEDZAJĄCYCH

Centrum Inicjatyw Senioralnych nadal jest nieczynne dla odwiedzających. Cały czas jesteśmy do dyspozycji pod numerami telefonów: 61 847 21 11, 61 842 35 09 (od pon. do pt. w g. 8-16), a także pod adresem mailowym: centrum@centrumis.pl.

Zachęcamy też do śledzenia aktualności na naszej stronie internetowej: www.centrumis.pl oraz naszego profilu na Facebooku, gdzie publikujemy informacje m.in. na temat dostępnego wsparcia oraz powiadomienia związane z epidemią.



WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE

Skorzystaj z bezpłatnych porad specjalistów - online i telefonicznie



Wsparcie psychologiczne w czasie pandemii

Pandemia wywołała dużo zmian w naszym codziennym życiu. Częściej dotykają nas teraz smutek, lęki, negatywne myśli, trudne emocje czy problemy ze snem. Dlatego warto skorzystać z pomocy przyjaznej osoby, która ma specjalistyczną wiedzę i pomoże nam chronić nasze zdrowie psychiczne. Poniżej kilka podpowiedzi, gdzie taką pomoc można uzyskać:

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Poznaniu, Dział Wsparcia Specjalistycznego, od pon. do pt. w g. 7.30-15.30, Grunwald - tel. 61 878 57 66, Jeżyce - tel. 61 878 18 98 lub 99, Nowe Miasto - tel. 61 878 18 26 lub 32, Stare Miasto - tel. 61 878 17 97, Wilda - tel. 61 878 19 31 lub 16; Punkt Interwencji Kryzysowej -

telefon zaufania: 61 835 49 04, czynny w dni powszednie w g. 19-7, w niedzielę i święta - całodobowo;

Telefon Serdeczności prowadzony przez Zespół Dziennych Domów Pomocy Społecznej, tel. 691 870 091, od pon. do pt. w g. 12-20;

Stowarzyszenie mali bracia Ubogich, telefon zaufania dla osób starszych - tel. 22 635 09 54, pon., śr., czw. w g. 17-20.

Animator Senioralny

Animatorka działająca przy CIS wspiera kluby seniora i inne, nieformalne grupy senioralne. Jeśli prowadzicie klub lub miejsce aktywności senioralnej i potrze-



bujecie wsparcia - zachęcamy do kontaktu: tel. 517 068 827, 61 842 35 09 od pon. do pt. w g. 8-16.

Porady prawne przy Centrum Inicjatyw Senioralnych

Porad udzielają prawnicy i radcy prawni z Okręgowej Rady Adwokackiej w Poznaniu. Obecnie porady odbywają się przez telefon. Z konsultacji można skorzystać w drugi i czwarty wtorek miesiąca (12, 26.01). Obowiązują zapisy: tel. 61 847 21 11.

Zakupy dla Seniora

Usługę realizuje Miasto Poznań razem z Caritas Archidiecezji Poznańskiej. Pomoc obejmuje zakupy najpotrzebniejszych leków, żywności oraz środków czystości. Mogą z niej skorzystać poznaniancy i poznanianki powyżej 60. roku życia oraz osoby z niepełnosprawnością, które ukończyły 18 lat. Usługa jest bezpłatna, koszt zamówionych zakupów pokrywa zainteresowany (nie może on przekroczyć kwoty 200 zł). Leki kupowane są na podstawie recept. Zgłoszenia: Poznań Kontakt, tel. 61 646 33 44 (od pon. do pt. w g. 7.30-20).

Z optymizmem w nowy rok



Wojciech Bauer, dyrektor Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu: Wchodzimy w nowy rok z pozytywnymi myślami, czego i Państwu życzymy. Jeszcze nie możemy zaprosić Państwa do naszej siedziby, ale mamy nadzieję, że już wkrótce to nastąpi i będziemy mogli powrócić do normalności. Tymczasem zachęcamy do zapoznania się ze styczniową ofertą Tytki Seniora. Jak zwykle chcemy zadbać o Państwa zdrowie, kondycję fizyczną i psychiczną, której nie może teraz zabraknąć. Zachęcamy też do zainstalowania aplikacji Smart City Poznań, która pozwoli być na bieżąco z ofertą miasta adresowaną do najstarszych mieszkańców Poznania. Jej instalacja zajmie zaledwie kilka chwil.

POZNAŃ SMART CITY

Instrukcję instalacji aplikacji Smart City Poznań można znaleźć na stronie 6

TYTKA SENIORA

Redaguje: Aleksandra Gracjasz, CIS, ul. Mielżyńskiego 24 (pon.-pt., w g. 8-16), e-mail: aleksandra.gracjasz@centrumis.pl.

TYTKA SENIORA

SMART CITY POZNAŃ

1

W aplikacji Smart City Poznań pojawiła się nowa kategoria powiadomień - „seniorzy”. To komunikaty przygotowywane przez Centrum Inicjatyw Senioralnych. Dzięki zainstalowaniu bezpłatnej aplikacji w swoim telefonie, otrzymasz powiadomienia o dostępnym wsparciu w mieście czy projektach, programach i wydarzeniach dedykowanych najstarszym mieszkańcom Poznania. Możesz też w bardzo łatwy sposób - dwoma kliknięciami - skontaktować się z Infolinią Miasta Poznań Kontakt, dostępną od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30-20.00.

2

Aplikacja to dużo, dużo więcej. Poza kategorią „seniorzy” możesz też otrzymywać powiadomienia z innych kategorii: „alarmy”, „bezpieczeństwo”, „awarie”, „osiedla”, „powietrze” oraz „transport”. W zależności od potrzeb to Ty decydujesz. Jakiego rodzaju komunikaty chcesz otrzymywać - wystarczy kliknąć na wybraną kategorię na górnym pasku. Smart City Poznań umożliwia też m.in. rezerwowanie wizyt w Urzędzie, udział w ankietach i sondażach, tworzonych przez jednostki miejskie oraz rady osiedli.

3

INSTALACJA: KROK 1

Aplikacja została przygotowana na dwa systemy: iOS i Android. Aby ją zainstalować, najpierw odnajdź w swoim telefonie aplikację sklepu Google Play lub AppStore (w zależności od tego, w jakim systemie działa Twój smartfon). Wejdź do aplikacji i wpisz w wyszukiwarkę nazwę: „Smart City Poznań”. Wybierz z listy poszukiwaną aplikację i kliknij. Następnie kliknij przycisk „Zainstaluj” lub „Otwórz” i postępuj zgodnie z instrukcjami.

4

INSTALACJA: KROK 2

Kolejnym etapem jest rejestracja: wpisz swój adres mailowy w odpowiednie okienko, podaj hasło, powtórz je. Pamiętaj, że Twoje hasło musi mieć co najmniej 8 znaków oraz zawierać co najmniej jedną wielką literę, jedną małą literę oraz cyfrę. Teraz zaakceptuj regulamin oraz informację o przetwarzaniu danych osobowych (po wcześniejszym zapoznaniu się z nią), następnie kliknij niebieski przycisk „Zarejestruj się”.

5

INSTALACJA: KROK 3

Na Twój adres mailowy zostanie wysłane potwierdzenie założenia konta w aplikacji Smart City Poznań. Otwórz tę wiadomość i kliknij w niebieski przycisk „Potwierdź adres e-mail”, znajdujący się w jej treści, aby dokończyć rejestrację. Teraz wróć do aplikacji w telefonie, zaloguj się, wpisując w odpowiednie okienka swój adres mailowy oraz hasło. kliknij przycisk „Zaloguj się”. Gotowe - jesteś już użytkownikiem aplikacji Smart City Poznań i możesz korzystać z niej do woli!

6

W razie problemów z instalacją aplikacji możesz skorzystać z pomocy Telefonu Porad Cyfrowych, działającego przy Centrum Inicjatyw Senioralnych od poniedziałku do środy w godz. 10.00-14.00, pod numerem tel.: 603 489 205.

Centrum Inicjatyw Senioralnych zachęca też osoby młodsze do instalowania aplikacji i przekazywania informacji o dostępnym wsparciu i ofercie w mieście osobom starszym w ich otoczeniu, które nie mają dostępu do nowych technologii. Zadbajmy razem o to, aby poznańskie seniorki i seniorzy byli dobrze poinformowani.

Senior w domu

W styczniu w ramach akcji „Senior w Domu” zachęcamy do bycia aktywnym. Jest też kilka propozycji na to, aby nie nudzić się w zimowe popołudnia. Na pewno coś dla siebie wybierzesz.

Biblioteka Raczyńskich

Co czytamy najczęściej, które książki są najpopularniejsze, jak pandemia wpłynęła na czytelnictwo? Już po raz czwarty, tym razem podczas spotkania online, Biblio-

teka Raczyńskich zaprezentuje listy najchętniej wypożyczanych książek w ostatnim czasie. O wynikach zestawień oraz o trendach we współczesnym czytelnictwie będzie się można dowiedzieć podczas spotkania 20 stycznia o g. 20 na profilu facebookowym Biblioteki Raczyńskich. *MPS

Brama Poznania

Brama Poznania zaprasza do zapoznania się z wystawą czasową *Miasto [Re]konstruowane*. Powo-

jenna odbudowa reprezentacyjnych gmachów Poznania w wersji online. Wystawa dostępna jest w postaci pięciu PDF-ów na stronie: www.bramapoznania.pl/wystawa-czasowa-miasto-rekonstruowane. *MPS

Aktywny senior w domu

Krajowa Izba Fizjoterapeutów i Ministerstwo Zdrowia przygotowały zestaw kilkunastu prostych i bezpiecznych ćwiczeń, które można samodzielnie wykonać w domu.

Filmiki z ćwiczeniami dostępne są na stronie: www.fizjoterapiaportalsza.pl/aktywny-senior (tu można pobrać też e-booka, czyli opracowanie z ćwiczeniami w formie PDF).

Sagi poznańskie

Rezerwat Archeologiczny Genius loci w Poznaniu zaprasza poznańskie seniorki i seniorów do opisania niezwykłych historii na temat dawnych zwyczajów czy przedmiotów codziennego użyt-

ku, które krążą w ich rodzinie od lat. Opowieści należy przysyłać na adres rezerwat@muzarp.poznan.pl z dopiskiem „Zgadzam się na publikację tekstu na stronie internetowej i w mediach społecznościowych Rezerwatu Archeologicznego Genius loci”. Rezerwat Archeologiczny zastrzega sobie prawo do korekty przesłanych tekstów. Teksty w ramach cyklu *Sagi poznańskie* będą publikowane w okresie zimowym co środę w mediach społecznościowych Rezerwatu.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

**INFORMUJE
I PRZYPOMINA**

E-skierowania dla pacjenta

Od 8 stycznia 2021 roku przychodnie i poradnie finansowane przez NFZ muszą korzystać z e-skierowań. To kolejny krok cyfrowej rewolucji w ochronie zdrowia po e-receptach.

Duża część pacjentów miała już styczność z e-skierowaniami. Od października 2019 roku trwał pilotaż programu. Z tego rozwiązania korzystała już ponad połowa placówek w Polsce. Jednak od 8 stycznia e-skierowania przestaną być opcją, a staną się obowiązkiem. Korzystać z nich będą musiały wszystkie poradnie finansowane przez NFZ.

Czym jest e-skierowanie?

E-skierowanie działa na podobnej zasadzie jak dobrze znane już e-recepty. To pełnoprawne skierowanie, tyle że zamiast osobiście odbierać wydruk od lekarza, można je otrzymać SMS-em lub mailem, co jest szczególnie pomocne w czasie epidemii.

Istnieją trzy możliwości odebrania skierowania. Pierwsza to tradycyjne odebranie z przychodni fizycznego wydruku podpisanego przez lekarza. Do dwóch kolejnych niezbędne jest korzystanie z Internetowego Konta Pacjenta i uzupełnienie danych – numeru telefonu i adresu e-mail. E-skierowanie może przyjść SMS-em lub mailem. W pierwszym przypadku otrzymamy czterocyfrowy kod. W drugim – skierowanie w formie elektronicznej – jako załączony plik PDF.

Z e-skierowaniem o wiele prostsze jest też zapisanie się na wizytę. Nie trzeba już dostarczać papierowego druku w ciągu 14 dni od zarejestrowania się w poradni. Można też zapisać się przez telefon – dzwoniąc, wystarczy podać numer PESEL i kod skierowania (na wydruku widoczny u góry po lewej, pod kodem kreskowym). Nadal można też zapisać się osobiście w poradni. Wtedy w rejestracji podaje się

czterocyfrowy kod i numer PESEL albo przedstawia do zeskanowania wydrukowane skierowanie lub wyświetla na ekranie plik w formie PDF. Co ważne – na podstawie e-skierowania można zapisać się tylko do jednej poradni. Takie rozwiązanie ma skrócić kolejki do lekarzy specjalistów.

Internetowe Konto Pacjenta krok po kroku

Korzystanie z e-skierowań znacząco ułatwia Internetowe Konto Pacjenta. Jak je założyć? Należy wejść na stronę www.pacjent.gov.pl i kliknąć przycisk „Zaloguj się”. Następnie wybrać z dostępnych opcji. Logować można się przez Profil Zaufany, e-dowód lub bankowość internetową, jeśli nasz bank daje taką opcję. Po zalogowaniu klikamy „Moje konto”, wpisujemy numer telefonu i/lub adres e-mail i zapisujemy. Od tego momentu e-skierowania będą przychodzić już mailem lub SMS-em.

Pacjenci pod kontrolą w pandemii

Jak otrzymać zlecenie na test w kierunku koronawirusa? Kto może skorzystać z darmowych pulsoksymetrów podczas izolacji domowej? Rozwiązania wprowadzane w czasie epidemii ułatwiają diagnozowanie pacjentów i monitorowanie ich stanu zdrowia.

Test na obecność koronawirusa lekarz rodzinny może zlecić pacjentowi w trakcie teleporady. Jeśli podejrzewa, że przedstawione objawy są oznaką zakażenia COVID-19, umieszcza dane pacjenta w systemie i podaje pacjentowi czterocyfrowy kod. Z tym kodem oraz dokumentem potwierdzającym tożsamość należy zgłosić się do wybranego punktu pobrania wymazów. W Poznaniu działa 14 takich miejsc, ich lista znajduje się na stronie internetowej wielkopolskiego oddziału NFZ. Podczas teleporady lekarz powinien wskazać pacjentowi najbliższy dla niego punkt pobrania.

Przed udaniem się do punktu należy przestrzegać kilku zasad. Na dwie godziny przed pobraniem wymazu nie wolno jeść i pić. Przed wizytą w punkcie pobrania należy myć zębów, płukać płynem jamy ustnej, żuć gumy, stosować tabletek, syropów na gardło czy kropli do nosa. Do punktu trzeba zabrać ze sobą maseczkę, aby zasłonić usta w momencie pobierania wymazu przez nos. Najlepiej udać się tam swoim samochodem lub pieszo. Jeśli nie jest to możliwe (o czym warto poinformować w trakcie teleporady), lekarz może zamówić dla pacjenta tzw. karetkę wymazową.

Zazwyczaj wynik testu jest znany już w ciągu 24 godzin. Zna go lekarz zlecający i może on poinformować pacjenta. Wynik można też sprawdzić poprzez Internetowe Konto Pacjenta. Gdy wynik testu jest dodatni, z pacjentem powinien skontaktować się lekarz

rodzinny, który podejmuje decyzję o dalszym leczeniu. Jeśli stan chorego na to pozwala, lekarz zaleci izolację domową. Osoby po 55. roku życia automatycznie zostają włączone do programu Domowej Opieki Medycznej (DOM). Do domu takiego pacjenta kurier dostarczy bezpłatny pulsoksymetr, czyli urządzenie badające poziom natlenienia krwi. Program DOM ma na celu zdalne monitorowanie stanu zdrowia. Aby z niego korzystać, należy posiadać aplikację PulsoCare. Jeśli mamy telefon z możliwością połączenia za pomocą bluetooth, dane z pulsoksymetru będą automatycznie przekazywane do aplikacji. W przeciwnym wypadku wyniki będzie trzeba wpisywać w telefonie. Dane te będą cały czas monitorowane – jeśli pojawią się niepokojące wyniki, z pacjentem skontaktuje się lekarz rodzinny, który może skierować chorego do szpitala.

Wielkopolskie Centrum Fizjoterapii.pl

BEZPŁATNA
FIZJOTERAPIA DOMOWA

ZABIEGI FINANSOWANE
PRZEZ
NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia
UWAGA! KOLEJKA
JEST SĄBOWANIE DO LEKARZA

**POMAGAMY
PACJENTOM
W KAŻDYM WIEKU**

- pacjenci z: ogniskowymi uszkodzeniami mózgu
- z ciężkimi uszkodzeniami centralnego i obwodowego układu nerwowego
- z uszkodzeniem rdzenia kręgowego
- z chorobami przewlekłe postępującymi
- z chorobami zwyrodnieniowymi stawów biodrowych lub kolanowych oraz po zabiegach



Pacjenci ze znacznym stopniem niepełnosprawności przyjmowani są bez kolejki!

5 darmowych zabiegów dziennie, do 80 dni rehabilitacji

Wielkopolskie Centrum Fizjoterapii
Łomżyńska 1, 61-048 Poznań
www.WielkopolskieCentrumFizjoterapii.pl

TEL. 512 046 048

Fizjoterapia w domu

Wielkopolskie Centrum Fizjoterapii zachęca do skorzystania z domowej fizjoterapii, w ramach której fizjoterapeuta dojeżdża do domu pacjenta.

Fizjoterapia w warunkach domowych prowadzi do utrzymania albo zwiększenia ruchomości w stawach i uelastycznienia mięśni. Bezpłatna fizjoterapia przy Wielkopolskim Centrum Fizjoterapii realizowana jest w ramach NFZ. Pacjenci otrzymają konsultację wstępną i końcową z fizjoterapeutą (ustalenie indywidualnego planu rehabilitacji), darmową fizjoterapię

(do 80 dni rehabilitacji, 5 zabiegów dziennie, praca manualna, ćwiczenia indywidualne, nauka chodu oraz zabiegi fizykalne, takie jak: laseroterapia, elektroterapia) oraz porady dotyczące higieny pracy i dnia codziennego.

Wymagane jest skierowanie na rehabilitację od lekarza. Może być wystawione przez lekarza rodzinnego lub lekarza specjalistę. Skierowanie należy zarejestrować w Wielkopolskim Centrum Fizjoterapii do 30 dni od daty jego wystawienia. Rejestracja na fizjoterapię: tel. 512 046 048.

Podejdź do tego z sercem

Postęp, jaki dokonał się w ostatnich latach w leczeniu onkologicznym, sprawił, że rokowania pacjentów onkologicznych uległy znacznej poprawie.

Ich część może zostać jednak zdyskwalifikowana z dalszego leczenia choroby nowotworowej ze względu na współistniejącą chorobę serca. Ponadto po leczeniu onkologicznym mogą pojawić się powikłania – i to najczęściej kardiologiczne. Dlatego tak ważne jest, żeby nie przeoczyć stanu zdrowia serca podczas leczenia nowotworu. Zaniepokoić powinno ciągłe uczucie

zmęczenia, problemy z pokonaniem schodów, obrzęki kostek, nocny kaszel czy duszności podczas wysiłku. Na wystąpienie niewydolności serca szczególnie narażeni są pacjenci powyżej 65. roku życia, z chorobą wieńcową, nadciśnieniem czy wadami zastawek serca. Jeśli podejrzewasz, że opisane problemy mogą dotyczyć właśnie Ciebie, zgłoś się do programu profilaktycznego prowadzonego przez Szpital Kliniczny Przemienienia Pańskiego UM w Poznaniu. Rejestracja telefoniczna od pon. do pt. w g. 10–14: tel. 690 396 987.



ZAKŁAD
UBEZPIECZEŃ
SPOŁECZNYCH

UDOGODNIENIA I AKTUALNOŚCI

E-wizyty w ZUS

To wideorozmowa z ekspertem, dzięki której można załatwić swoje sprawy w ZUS bez wychodzenia z domu. Wystarczy komputer lub inne urządzenie z dostępem do internetu i kamerą. Z wideorozmowy można skorzystać w każdym oddziale ZUS. Na e-wizytę można umówić się w dni robocze w g. 9-14. Aby to zrobić, należy na stronie www.zus.pl otworzyć zakładkę „Umów się na wizytę w ZUS”. Podczas rezerwacji e-wizyty trzeba podać swoje dane, wybrać dzień i godzinę spotkania oraz podać temat spotkania.

Telefoniczna rezerwacja wizyty w ZUS

Jest też możliwość telefonicznego umówienia się na wizytę w ZUS. Podczas rozmowy należy podać swoje dane – imię, nazwisko, PESEL lub serię i numer dokumentu tożsamości oraz numer telefonu komórkowego, wskazać placówkę, w której ma się odbyć wizyta, temat oraz dzień i godzinę spotkania. Na podany numer telefonu klient otrzymuje wiadomość SMS z terminem oraz numerem rezerwacji wizyty. Wiadomość SMS zawiera 10 cyfr, które należy wpisać po przyjeździe do placówki ZUS na ekranie urządzenia do wydawania numerków.

ZUS wysyła PIT-y

Na przełomie stycznia i lutego ZUS rozpocznie akcję wysyłkową deklaracji PIT-40A, PIT-11A i PIT-11. Wszyscy klienci ZUS, którzy w ubiegłym roku pobrali świadczenie z ZUS, otrzymają należną im deklarację podatkową. To emeryci i renciści, a także osoby, które w mijającym roku pobierały zasiłki chorobowe, macierzyńskie czy opiekuńcze. ZUS przypomina, że emeryci i renciści, którzy mogą skorzystać z odliczeń od dochodu lub od podatku, powinni to zrobić w zeznaniu podatkowym PIT-37 lub PIT-36.

BEZPIECZNA WIZYTA W ZUS

przez internet lub w placówce
w dogodnym dla Ciebie terminie



Akcja Centrum Inicjatyw Senioralnych promuje miejsca (również te prywatne), które odpowiadają na potrzeby osób starszych poprzez oferowanie atrakcyjnych produktów, usług, zniżek i dostosowanie swojej architektury. W styczniu w ramach akcji polecamy:

Gabinet Podologiczny Maja Żołądź

Modzele i odciski są zmianami na stopach, które utrudniają chodzenie. Na ich pojawienie się może mieć wpływ nadwaga, nieprawidłowe obuwie (zbyt wąskie, na cienkiej podszewce), płaskostopie oraz haluksy. Najlepszym sposobem na pozbycie się zmian jest ich usunięcie przez profesjonalistę oraz zastosowanie odpowiedniego obciążenia. Zabieg nie jest bolesny, a po zakończonej wizycie pacjent odczuwa ulgę. Ważne jest również prawidłowe nawilżanie skóry stóp oraz powstrzymywanie się od używania pumeksów, plastrów i płynów na odciski oraz skarpetek złuszczących. Usunięcie zmian w obrębie stóp jest możliwe w Gabinet Podologicznym Maja Żołądź (os. Stefana Batorego 82n). Koszt zabiegu to 50 zł. Dla seniorów gabinet oferuje szósty zabieg z 50% zniżką. Szczegóły: tel. 509 927 148.

Sklep StanleyMed

Sklep zachęca do zakupów bez wychodzenia z domu. Możliwe jest skorzystanie z darmowej dostawy na terenie Poznania (przy zamówieniu powyżej 100 zł, 15 km od sklepu), w innych przypadkach doliczane jest 15 zł). W sklepie dostępne jest m.in. obuwie medyczne, środki ochrony osobistej, sprzęt do ćwiczeń. Pełna oferta na stronie: www.stanleymed.pl. Szczegóły: tel. 532 746 580.

Wśród Miejsc Przyjaznych Seniorom są m.in. miejskie instytucje i organizacje pozarządowe działające w Poznaniu. Ich ofertę poleca styczniowa Tytka Seniora, łatwo je odnaleźć w tekście – zostały oznaczone logotypem akcji. Więcej na temat akcji Miejsca Przyjazne Seniorom: tel. 61 847 21 11, www.centrumis.pl (zakładka „Miejsca Przyjazne Seniorom”).

Seniorze, bądź bezpieczny na drodze!



Okres zimowy w pełni. Zmniejszona przejrzystość powietrza, poranne mgły ograniczające widoczność, częste opady i niska temperatura powodują zwiększenie liczby niebezpiecznych zdarzeń na drodze. W trosce o bezpieczeństwo wielkopolska policja zachęca do bycia uważnym podczas przemieszczania się.

Sz szczególnie narażeni na niebezpieczeństwo są piesi. Najczęstszymi przyczynami wypadków z ich udziałem są m.in.: wejście na jezdnię zza przeszkody, przejście przez jezdnię w miejscach do tego niewyznaczonych czy przejście przez jezdnię na czerwonym świetle. W przypadku nagłego ataku zimy na chodnikach często

zalega śnieg, przez który można łatwo stracić równowagę i przewrócić się, co w konsekwencji może spowodować złamanie bądź silne stłuczenie. Zawsze warto też dodatkowo wyposażyć się w elementy odbłaskowe, które w dużej mierze zwiększają widoczność i mogą uchronić nas przed niebezpieczeństwem.

Droga hamowania w niesprzyjających warunkach atmosferycznych wydłuża się w znacznym stopniu. Znajdujące się na drodze liście, marznące opady deszczu lub śniegu zwiększają zagrożenie. Podczas jazdy samochodem musimy również zachować szczególną ostrożność, bo może okazać się, że sami stosujemy się do obowiązujących przepisów, a ktoś inny, jadąc ze



zbyt dużą brawurą i nieostrożnością, spowoduje wypadek, w którym to my będziemy poszkodowani. Pamiętajmy, żeby w tym „ospałym” okresie postarać się o czujność i rozwagę. Czasem warto pomyśleć za innych – wyobrażenie tego, co może się za chwilę stać, i wewnętrzny głos rozsądku mogą uratować nam życie.

Włącznik Innowacji Społecznych

Obserwując nasze najbliższe otoczenie, rozmawiając z bliskimi, zapoznajemy się z ich codziennymi potrzebami czy ograniczeniami. Nierzadko zdarza się, że wpada nam do głowy pomysł na rozwiązanie, które mogłoby poprawić ich jakość życia na co dzień. Z takim właśnie pomysłem można zgłosić się do inkubatora Włącznik Innowacji Społecznych w Regionalnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Po-



znaniu. Do projektu może włączyć się każdy, także w kilkuosobowej grupie. Zespół mentorów oferuje konsultacje i wsparcie na każdym etapie pracy nad pomysłami. Kolejny nabór rusza na początku tego roku, towarzyszyć mu będą warsztaty, które pomogą uczestnikom rozwijać proponowane rozwiąza-

nia. Innowatorzy mają szansę na otrzymanie grantu o średniej wysokości 32 tys. zł na stworzenie innowacji, która odpowie na wyzwania związane z wykluczeniem społecznym: zminimalizuje skutki ubóstwa, nierówności społecznych czy dyskryminacji. Rozwiązania mogą być dedykowane seniorom, ale też przez nich tworzone. Szczegóły: www.innowacje.rops.poznan.pl/wlacznik, tel. 61 856 73 20.

Może spacer do zoo?

W każdy pierwszy czwartek miesiąca w Nowym Zoo seniorzy mogą liczyć na bilety w cenie 4 zł. Oferta skierowana do emerytów i rencistów (za okazaniem legitymacji emeryta lub rencisty). W okresie zimowym Nowe Zoo czynne jest w g. 9-16, w weekendy i święta w g. 10-15. Kontakt: Nowe Zoo, ul. Krańcowa 81, tel. 61 870 95 02.

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.

REDAKCJA

Redaktor naczelny: Mateusz Malinowski, **Redakcja:** Szymon Mazur, Monika Nawrocka-Leśnik, Sylwia Klimek, Piotr Bojarski
Redaktor techniczny: Wojciech Szybisty, **Korekta:** Anna Nowotnik,
Wydawca: Wydawnictwo Miejskie Poznania, ul. F. Ratajczaka 44, 61-728 Poznań, www.wm.poznan.pl e-mail: informator@wm.poznan.pl

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. Długosza 18a
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

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.**

Poznańska Złota Karta. Upoważnia do korzystania z szerokiej oferty ulg i rabatów w miejskich instytucjach kulturalnych, sportowych, edukacyjnych oraz w prywatnych firmach. Przysługuje osobom w wieku 60+. Wnioski o wydanie Poznańskiej Złotej Karty można składać w siedzibach Poznańskiego Centrum Świadczeń przy ul. Wszystkich Świętych 1 (róg ul. Za Bramką) oraz ul. Małachowskiego 10 (Zawady).

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.**

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. 7–18. **Zgłoszenia: 22 43 900 50.**

Miejska wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego. W zasobach wypożyczalni są m.in.: łóżka rehabilitacyjne, wózki inwalidzkie, kule, laski, materace przeciwośluzynowe, 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.**

Mycie okien w domu seniora. Usługa obejmuje umycie szyby z obydwu stron, ram okiennych i parapetów. Miejsce wykonania usługi musi się znajdować w granicach administracyjnych miasta Poznania. Z usługi mogą skorzystać osoby w wieku 80+. Jest wykonywana od pon. do pt. w g. 10–18. **Zgłoszenia przez Poznań Kontakt: 61 646 33 44.**

Sprzątanie nagrobków. Usługa polega na umyciu nagrobka osoby bliskiej oraz oczyszczeniu terenu wokół niego. Wykonywana jest na dwóch cmentarzach: Junikowie i Miłostowie, od pon. do pt. w g. 10–18. Skierowana jest do osób w wieku 80+. **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.**

REŻIM SANITARNY

Realizacja wszystkich usług przebiega zgodnie z zasadami reżimu sanitarnego. Opracowano szczegółowe procedury świadczenia usług w trakcie trwania epidemii. Usługa nie zostanie zrealizowana, jeśli senior ma objawy choroby zakaźnej, jest w trakcie obowiązkowej izolacji lub kwarantanny (lub mieszka z taką osobą), jak również jeśli w ciągu dwóch tygodni przed usługą miał kontakt z kimś podejrzanym o zakażenie, zachorowanie lub skierowanym do izolacji.

Szczegółowe informacje: Poznań Kontakt 61 646 33 44,
Centrum Inicjatyw Senioralnych 61 847 21 11, 61 842 35 09.

Wszystkie kolory tęczy

Kolor czerwony – Ania, pomarańczowy – Danuta, żółty – Basia, zielony – Róża, niebieski – Grażyna, fioletowy – Teresa. Tęczowe Seniorki to grupa kreatywnych, odważnych kobiet, które w trakcie Poznańskiego Tygodnia Tolerancji w witrynie Baraku Kultury przy Al. Marcinkowskiego wyszywały tęczową flagę.



Teresa Sałamaszek



Róża Lakatosz



Basia Fiałkowska



Grażyna Arasimowicz



Ania Sławińska



Danuta Wawryszyn

Przemo Prasnowski, szef Baraku Kultury, pomysłodawca akcji *Nitką do tęczy*: – Spotkaliśmy się po raz pierwszy w październiku 2019 roku podczas pokazu mody, który organizowaliśmy w Galerii Poznania. Seniorki były głównymi bohaterkami wydarzenia. Założeniem naszym już wtedy było walczyć z wizerunkiem seniora, który siedzi w domu przed telewizorem, ogląda Telewizję Trwam i słucha Radia Maryja. Chcieliśmy zerwać ze stereotypem „moherowych beretów” – tłumaczy ideę pierwszej wspólnej akcji. Poszukiwał senierek z charyzmą, które nie będą się bały wyjść do ludzi, zaprezentować na wybiegu. Jednym z gości tamtego pokazu była DJ Wika – charyzmatyczna didżejka-seniorka. Całość odbiegała od typowego pokazu mody, do ja-

kich widzowie galerii handlowych są przyzwyczajeni. Wzięła w nim udział połowa przyszłego składu Tęczowych Senierek.

– Wiedziałem, że tkwi w nich ogromny potencjał, dlatego wymyśliłem nazwę dla grupy i kolejne wspólne działania w Baraku – mówi Prasnowski. – Po drodze wydarzyła się pandemia, która seniorów dotknęła najmocniej i z dnia na dzień wykluczyła z życia społecznego. „Zamknijcie się w domach” – brzmiało hasło dla wielu seniorów dotąd aktywnych szczególnie dotkliwe. Nasze seniorki chciały działać – opowiada.

Wyszywanie flagi (każdego dnia powstawał jeden kolor tęczy) w witrynie Baraku Kultury było częścią obchodów II Poznańskiego Tygodnia Tolerancji, ale też 15. urodzin

Baraku – niezależnej inicjatywy kulturalnej, która w swoich akcjach i festiwalach podejmuje tematy dyskryminacji i wykluczenia, praw mniejszości, równouprawnienia...

– Tęcza kojarzy się ze środowiskami mniejszościowymi, które walczą o równe traktowanie. Wspierają je w tej walce głównie ludzie młodzi, ewentualnie w średnim wieku. A tu się okazuje, że także seniorki chcą zabierać głos w ważnych sprawach społecznych – podkreśla Prasnowski.

Tęczowych Senierek jest sześć: cztery poznanianki i dwie seniorki z Wolsztyna. – Drzemią w nich różne talenty, często tłumione przez lata, które dopiero w tym wieku się budzą. Cieszę się, że odnalazły się i zrealizowały w tej właśnie akcji – mówi. Wszystkie są

na emeryturze, każda ma zacięcie artystyczne: – Teresa Sałamaszek zaprojektowała i uszyła wspaniałe kostiumy do akcji, prowadzi aktywny tryb życia, pokonuje kilometry, spacerując z kijkami. Basia Fiałkowska vel Ewa Nowak to kobieta-instytucja, tańczy i śpiewa w zespole Wielkopolanie, jest jego gwiazdą. Uczestniczy w wielu inicjatywach w tym mieście. Jest liderką Tęczowych, zintegrowała zespół. Róża Lakatosz – romska poetka, znamy się od dawna. Gra w performansach, spektaklach teatru tańca, także udziela się w wielu inicjatywach. Dwie seniorki z Wolsztyna to Ania Sławińska i Danka Wawryszyn – również artystyczne dusze. I wreszcie charyzmatyczna Grażyna Arasimowicz – na początku akcji miała wątpliwości, ale one minęły i teraz

naciska, żeby dalej robić coś razem – opowiada Przemo Prasnowski.

– W ostatnim dniu akcji *Nitką do tęczy* odwiedził nas w Baraku pewien mężczyzna – przyniósł kwiaty i wruszony podziękował, uklęknął przed seniorkami i się rozpłakał. To dla nich – dla nas – najlepsza nagroda – podkreśla. I dodaje: – Seniorki otworzyły się na nasze działania i możliwość dotknięcia tematów, z którymi dotąd być może nie miały okazji się zetknąć. W 2021 roku będą rezydentkami Baraku Kultury – na pewno znajdziemy nowe pomysły na wspólne działania. Chcę od nich czerpać energię.

W witrynie Baraku Kultury przy Al. Marcinkowskiego cały czas można oglądać flagę, którą wykonały Tęczowe Seniorki.

Sylwia Klimek

W imieniu Rzeczypospolitej

Współtwórca Polskiego Państwa Podziemnego, szef Kierownictwa Walki Cywilnej, Delegat Rządu na Kraj, przewodniczący Zgromadzenia Europejskich Narodów Ujarmionych, Sprawiedliwy wśród Narodów Świata, wreszcie przez blisko dekadę poznaniak z wyboru: Stefan Korboński (1901–1989).

Ponad dwadzieścia lat temu (1998 r.) Sejm RP poprzez aklamację ustanowił 27 września Dniem Podziemnego Państwa Polskiego, co było istotnym krokiem wiodącym do przywrócenia społecznej pamięci jednego z największych konspiracyjnych fenomenów w dziejach II wojny światowej. Miało to rzecz jasna bezpośrednie przełożenie na rozwój badań naukowych, rozmaite działania edukacyjne, kulturalne, a także inicjatywy komemoracyjne, co w samym Poznaniu zaowocowało pomnikiem Polskiego Państwa Podziemnego, który w 2007 roku odsłonięto na narożniku al. Niepodległości oraz ulic Libelta i Wieniawskiego. Wydaje się zarazem, że obok obchodów kolejnych rocznic PPP (mniej lub bardziej okazałych) odbywających się u jego stóp, chyba częściej powinna nam towarzyszyć refleksja o ludziach tworzących ów jedyny w swoim rodzaju podziemny mechanizm. Zwłaszcza jeśli byli to mieszkańcy Poznania i Wielkopolski. I nie idzie tutaj tylko o Cyryla Ratajskiego, którego wielkość zamykamy zazwyczaj w sztywnych ramach wybitnej prezydentury i budowy Pewuki, zapominając, że w czasie niemieckiej okupacji jako Delegat Rządu na Kraj był on w latach 1940–1942 cywilnym zwierzchnikiem podziemnej Polski. Powodów do konspiracyjnej dumy Poznań ma jednak znacznie więcej. Dotyczy to zwłaszcza niesłusznie nad Wartą zapomnianej postaci Stefana Korbońskiego, którego zasługi mogą przyprawić o zawrót głowy. Przyszły współtwórca struktur Polskiego Państwa Podziemnego przyszedł na świat 2 marca 1901 roku w Praszce nad Prosną na ziemi wieluńskiej, choć jego rodzina „od zawsze” pochodziła ze wschodniej Wielkopolski. Przedwczesna śmierć ojca (1910 r.) zdecydowała o przeprowadzce młodego Stefana wraz z matką oraz rodzeństwem do Częstochowy, gdzie ukończył gimnazjum oraz uzyskał maturę, co łatwe bynajmniej nie było, zwłaszcza jeśli weźmiemy pod uwagę fakt, że w latach 1918–1921 przynajmniej trzykrotnie uciekał ze szkoły i jako ochotnik walczył m.in. o Lwów, w wojnie polsko-bolszewickiej oraz



Indeks Stefana Korbońskiego z czasów studiów na Uniwersytecie Poznańskim, 19.11.1921 r.

w III powstaniu śląskim. Dodajmy, że już w czasach gimnazjalnych Stefan Korboński często przebywał u wujostwa w rodzinnym majątku w Koszutach Poduchownych nieopodal Słupcy, by w 1921 roku zamieszkać w tym wielkopolskim mieście na dłużej. Jesienią tego samego roku rozpoczął jednocześnie studia na poznańskiej *Almae Matris*, co sam uzasadniał tymi słowami: „Wstąpię na odległy o parę godzin jazdy koleją Uniwersytet Poznański, na wydział prawny. Wprawdzie ciągnie mnie prehistoria, wszystko, co związane z przeszłością Polski, ale na studia filozoficzne, wymagające stałego pobytu w Poznaniu i zasobów pieniężnych mnie nie stać. Muszę zarabiać, więc trzeba pójść w ślady ojca, sędziego, i zapisać się na prawo”. W stolicy Wielkopolski udało się Korbońskiemu, dorabiającemu wcześniej m.in. jako nauczyciel w gimnazjum w Pyzdrach, osiąść na stałe w czerwcu 1923 roku. W Poznaniu mieszkał aż do przełomu lat 20. i 30., zajmując kwatery m.in. przy pl. Bernardyńskim, ulicach Działyńskich i Masztalarskiej, wiodąc zrazu wyjątkowo skromny studencki żywot. Wraz z ukończeniem nauki i rozpoczęciem pracy w miejscowych sądach i poznańskiej Prokuraturii Generalnej jego status społeczny szybko jednak poszybował w górę, on sam począł się zaś obracać w coraz znamienitszych kręgach towarzyskich.

Swoistym ukoronowaniem jego poznańskiego etapu była odrzucona propozycja przystąpienia do spółki złożona mu przez najbardziej wziętą poznańską kancelarię adwokacką tamtej doby prowadzoną przez braci Jana i Stanisława Sławskich. Wszystko za sprawą kuzyna Zygmunta Gralińskiego, który pod koniec 1929

roku namówił go na przenosiny do Warszawy, gdzie z czasem obaj założyli spółkę adwokacką, która zajmowała się m.in. obsługą prawną przy budowie pierwszego polskiego drapacza chmur dla Prudential Insurance Company (ob. hotel Warszawa). Tak czy inaczej, można chyba zaryzykować tezę, że choć Warszawę Korboński szczerze pokochał, to zawsze pamiętał o tym, skąd do stolicy przybył. Swoim uczuciom dał wyraz, pisząc po latach ze swadą: „Polubiłem bardzo Poznańczyków za ich prostotę, otwartość i solidność. Co w sercu, to na języku. Do dziś dnia informacja, że jakaś osoba pochodzi z poznańskiego, dobrze mnie do niej usposabia. Koledzy Poznaniacy odpłacili mi tym samym, od czasu tylko do czasu ubolewając nad tym, że »urodziłem się ze złej strony Strzałkowa«”.

Wrzesień 1939 roku zmienił w życiu Stefana Korbońskiego wszystko. Rzucił się wówczas w wir pracy konspiracyjnej, poświęcając się jej przez kolejne lata bez reszty: jako przedstawiciel ruchu ludowego regularnie uczestniczył w posiedzeniach

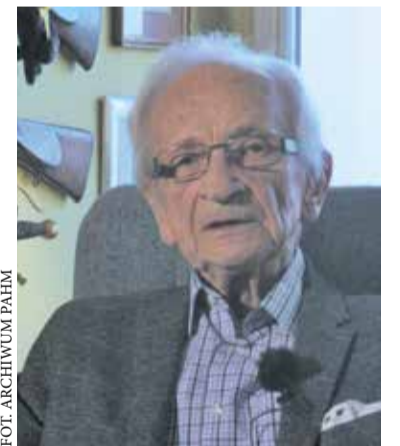
Politycznego Komitetu Porozumiewawczego przy Związku Walki Zbrojnej, został mianowany przez gen. Stefana Roweckiego pełnomocnikiem KG ZWZ/AK ds. walki cywilnej (KWC), budował sieć radiostacji zapewniających PPP łączność z polskim rządem w Londynie, trzykrotnie uchodził cało z rąk Gestapo, wreszcie w marcu 1945 roku objął obowiązki Delegata Rządu na Kraj, by w czerwcu tegoż roku zostać aresztowanym przez NKWD. Po zwolnieniu, wskutek interwencji Stanisława Mikołajczyka, nasz bohater zaangażował się jeszcze w budowę powojennych struktur PSL, co ostatecznie przyplacił przymusową ucieczką z kraju jesienią 1947 roku. Na emigracji w USA m.in. skutecznie zabiegał (bezpośrednio w gabinecie prezydenta Eisenhowera) o pamięć o Poznańskim Czerwcu 1956. Zmarł 23 kwietnia 1989 roku w Waszyngtonie. Po ponad 30 latach wolnej Polski Stefan Korboński, skazany w PRL na zapomnienie i cenzorski zapis, nie ma w Poznaniu ulicy swojego imienia. Zmienmy to.

Piotr Grzelczak

Stefan Mroczkowski z TVP Poznań

Od 1957 roku wraz z innymi tworzył poznański ośrodek telewizyjny. W latach 70. i 80. ubiegłego wieku stał się symbolem sukcesu: jego programy rozrywkowe z Poznania królowały na antenach krajowych. Urodził się w 1930 roku w Zaniemyślu. W wieku 2 lat stracił ojca. W 1936 jego matka sprzedała dom i przeniosła się z synem do Środy. Tam mały Stefan zaczął chodzić do szkoły – i tam zastała go wojna. Okupanci wyrzucili go z mamą z domu. Zamieszkali u rodziny. W 1942 roku przeżył dramat – po denuncjacji przez Polaka (ujawnił Niemcom, że rodzina Mroczkowskiego ukrywa towary handlowe sprzed wojny) jego mama i jej bliscy zostali aresztowani przez okupantów. Wyrokiem sądu specjalnego wszyscy zostali skazani na śmierć. Wyrok wykonano 11 lipca 1942 roku na gilotynie, w więzieniu na Młyńskiej. Stefan przeżył wojnę dzięki rodzinie brata ojca. Po studiach polonistycz-

nych zaczął pracę w Polskim Radio, a potem – od 1957 roku – w powstającym ośrodku poznańskiej telewizji. W latach 70. i 80. reżyserowane przez niego programy rozrywkowe, takie jak „Alfabet rozrywki” czy „Kanał 5”, zdominowały antenę krajową. Występowały w nich gwiazdy polskiej i zagranicznej estrady, m.in. Violetta Villas, Maryla Rodowicz czy Bohdan Smoleń. Wspomnień Stefana Mroczkowskiego można wysłuchać na stronie www.historiamowiona.poznan.pl **boj**



FOT. ARCHIWUM PAHAM



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



Kwartalnik dostępny na sklep.wmposnania.pl i w Centrum Informacji Kulturalnej