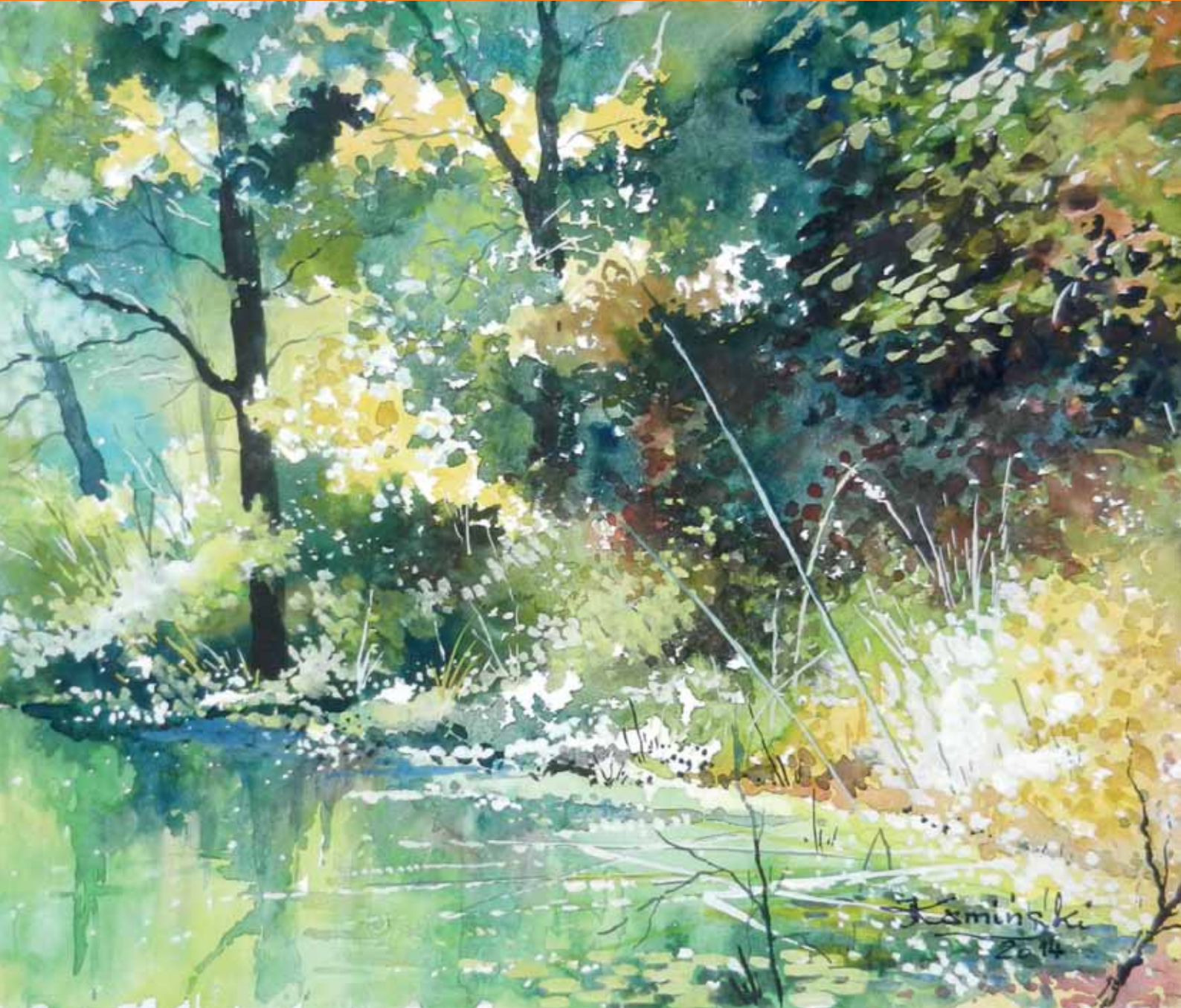




Empowerment **SENIOR**

Zeszyt Nr 1 [9] Marzec 2019 | Egzemplarz bezpłatny |

ISSN: 2544-0691



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn.: „Nie – Sami – Dzielni – rozwój usług społecznych oraz wspierających osoby niesamodzielne” realizowany w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Opolskiego na lata 2014-2020, Oś priorytetowa VIII-Integracja Społeczna, współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego

Spis treści

Od redakcji	4
Biografie – osobiste doświadczanie meandrów starzenia się i starości	
Elżbieta Wijas-Grocholska, Mistrz pejzaży malowanych akwarelą - Jerzy Kamiński	5
„Opolskie 65 plus” – instrumenty wsparcia społecznego osób starszych, w tym niesamodzielnych	
Piotr Sikora, Zasoby procesu deinstytucjonalizacji w zakresie wsparcia osób z chorobą Alzheimera i chorobą Parkinsona oraz osób starszych – cz. II.	8
Rada Seniorów Miasta Opola III kadencji – rozmowa z Panią Teresą Rozmarynowską	11
Innowacyjne wymiary pracy socjalnej z osobami starszymi w instytucjach pomocy i integracji społecznej	
Krystyna Brykalska, Agnieszka Smorąg, Szczęśliwa Jesień Życia	13
Katarzyna Weklicz, Doskonała miłość – styczniowe Święto Babci i Dziadka	15
Gerontopedagogika – edukacyjne wymiary działania na rzecz osób starszych	
Mariola Sibilska, Rola opiekuna w opiece nad osobą starszą przewlekle chorą lub zniechęconą	17
Marta Wójcik, Katarzyna Wójcik, Badminton sport niedoceniany, ale atrakcyjny w każdym wieku	18
Kulturalia – promocja działalności artystycznej seniorów Śląska Opolskiego	
Elżbieta Wijas-Grocholska, Seniorzy a sztuka nieprofesjonalna	20
Katarzyna Weklicz, Kiedy muzyka i taniec zaciera granice – Przegląd Twórczości Scenicznej	22
Kalendarium	24

Redakcja:

Piotr Sikora – redaktor naczelny – Zakład Pracy Socjalnej Uniwersytetu Opolskiego

Małgorzata Jarosz – Basztabin – Centrum Informacyjno – Edukacyjne „Senior” w Opolu

Kolegium redakcyjne:

Grażyna – Butmankiewicz – Centrum Informacyjno-Edukacyjne Senior w Opolu
Iwona Dąbrowska – Jabłońska - Zakład Pracy Socjalnej Uniwersytetu Opolskiego
Agnieszka Gabruk – Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu

Ewelina Konieczna – Instytut Nauk Pedagogicznych Uniwersytetu Opolskiego
Miriam Niklová – Uniwersytet Mateja Bela w Bańskiej Bystrzycy
Adam Różycki – Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu
Anna Weissbrot – Koziarska - Zakład Pracy Socjalnej Uniwersytetu Opolskiego
Katarzyna Weklicz – Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kędzierzynie - Kozłu

Wydawca:

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu
45-315 Opole, ul. Głogowska 25c
tel. 77 44 15 250, fax 77 44 15 259
www.rops-opole.pl
ISSN: 2544-0691 Wydanie I Nakład 500 egz.

Skład i druk:

Zakład Aktywności Zawodowej im. Jana Pawła II w Branicach
ul. Szpitalna 18, 48-140 Branice, tel. 77 486 07 22, fax 77 486 07 30
www.zaz.branice.info
e-mail: zaz-branice@wp.pl

Empowerment Senior – współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Kwartalnik wydawany w ramach zadania nr 19, projektu „Nie-Sami-Dzielni – rozwój usług społecznych oraz wspierających osoby niesamodzielne” realizowanego z środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Opolskiego 2014 – 2020

Zasady nadsyłania tekstów:

Materiały i informacje dla redakcji prosimy nadsyłać drogą elektroniczną na adres: sikora@rops-opole.pl. Przesłanie tekstu jest jednocześnie wyrażeniem zgody na jego opublikowanie, zarówno w wersji drukowanej, jak i elektronicznej oraz wyrażeniem zgody na redakcję merytoryczną oraz techniczną dokonaną przez redaktorów. Teksty przekazywane do redakcji, opatrzone imieniem i nazwiskiem autora, wraz z prawem ich publikowania udostępniane są dla Kwartalnika „Empowerment Senior” nieodpłatnie i autorzy zamieszczonych artykułów nie będą z tego tytułu wnosić żadnych roszczeń. Format nadsyłanych tekstów – MS WORD, Times New Roman 12, odstęp pojedynczy, marginesy 2,5 cm. Bardzo prosimy o nieformatowanie tekstów. Zdjęcia, rysunki wraz z ich tytułami, itp. prosimy nadsyłać jako osobne pliki. Prosimy o podawanie autorów nadsyłanych zdjęć. Teksty opatrzone przypisami: należy stosować przypisy dolne zgodnie z polską normą bibliograficzną, a na końcu tekstu dołączyć bibliografię.



mieszkańców województwa opolskiego jest niezwykle cenna i równie ważna.

Cieszę się, że to już się dzieje. Świetnym przykładem tej aktywności jest Marszałkowski Budżet Obywatelski – seniorzy składają projekty, ale przede wszystkim zachęcają innych do głosowania na nie, te głosowania wygrywają, a potem z pasją realizują swoje pomysły. I temu właśnie ta inicjatywa budżetu obywatelskiego służy – realizacji pomysłów mieszkańców.

Naszą radością jest również i to, że coraz większa liczba opolskich seniorów korzysta z wprowadzonej przez nas Opolskiej Karty Rodziny i Seniora, oferującej zniżki i bonusy w wielu firmach i instytucjach. Karta to m.in. większa możliwość korzystania z oferty kulturalnej w naszym województwie.

Nie zapominamy też o tym, że często wiedza i doświadczenie osób dojrzałych mogą być wspaniałą pomocą dla młodych, którzy dopiero rozpoczynają swoją drogę zawodową – dlatego tworzymy także warunki do wykorzystania tej wiedzy i doświadczenia. „Senior” brzmi dostojnie, bo określa osobę o dużym doświadczeniu życiowym, znającą jego drogowskazy i sposoby, jak je innym wskazywać. Dlatego cieszy, że coraz częściej seniorzy są naszymi partnerami. Powołane przez mnie Forum Seniorów Samorządu Województwa opolskiego jest gremium, które ma wiele cennych pomysłów i chce się nimi dzielić, a także – co najważniejsze – przekazuje tę życiową mądrość najmłodszym, dopiero zaczynającym aktywność w życiu społecznym regionu.

W swoich kontaktach z seniorami upewniam się co dzień, że w jesieni życia można realizować swoje marzenia, nawet te trudne i niezwykle. I tego właśnie wszystkim seniorom z całego serca życzę!

Andrzej Buła

marszałek województwa opolskiego

Szanowni Państwo,

Władze regionu starają się, by województwo opolskie stało się miejscem przyjaznego spędzania jesieni życia i ofertą zarówno dla tych, którzy wymagają opieki, jak i tych, którzy chcieliby taką opiekę sprawować. Tworzymy w regionie warunki dla zwiększenia dostępności usług dla seniorów, podwyższamy jakość opieki nad seniorami. Mamy na to pieniądze – unijne projekty to m.in. nowe miejsca i lepsze warunki opieki, lepsza rehabilitacja, programy profilaktyczne.

Oferujemy tej ważnej grupie mieszkańców naszego województwa również możliwości do coraz większej aktywności w różnych sferach życia. Bo każda aktywność grupowa czy indywidualna



Szanowni Państwo

Przez ostatni rok miałem niezwykłą przyjemność uczestniczyć wraz z grupą ekspertów: dr hab. Anną Weissbrot – Koziarską, prof. UO, Ewą Pawlinów – Dyrektorką OPS w Paczkowie i dr Stanisławem Markiem w pracach nad Modelem wielosektorowej współpracy na rzecz wsparcia osób i rodzin – Kooperacje 3D. Było to możliwe dzięki temu, że Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu włączył się w realizację projektów ukierunkowanych na tworzenie nowych systemowych rozwiązań w zakresie wsparcia i integracji społecznej. Zadaniem, którego liderem był ROPS w Katowicach było realizowane we współpracy z ROPS w Krakowie i RCPS w Łodzi. Opracowany model może być bardzo szeroko wykorzystywany przez służby społeczne w tym także instytucje pomocy i integracji społecznej działające na rzecz osób starszych. Kluczową ideą staje się tu bowiem kooperacja, którą rozumie się, jako współdziałanie w jakiejś dziedzinie, współpraca między ludźmi lub przedsiębiorstwami. Kooperacja jest zaprzeczeniem współzawodnictwa, opiera się bowiem na założeniu, że koordynacja działań podejmowanych przez jednostki/grupy pozwala osiągnąć korzystne efekty. Kooperację w Modelu 3D rozumiemy, jako proces budowania partnerstwa i współpracę w jego ramach. W pomocy społecznej, także w zakresie działań prosenioralnych wyróżnia się trzy wymiary kooperacji:

1. współpraca międzysektorowa – między sektorami publicznym, pozarządowym i prywatnym,
2. współpraca międzyresortowa –

Od redakcji

w ramach sektora publicznego między resortami pomocy społecznej, edukacji, zdrowia, sprawiedliwości, spraw wewnętrznych, kultury, sportu i rekreacji, itp.,

3. współpraca międzyorganizacyjna – między jednostkami organizacyjnymi pomocy społecznej (JOPS): np. OPS, PCPR, ośrodkami interwencji kryzysowej, ośrodkami wsparcia, itd.¹

Oparcie funkcjonowania służb społecznych o idee kooperacji pozwala skuteczniej przezwycięzać ciągle obecny resortowy podział kompetencji i uprawnień i intensyfikować współdziałanie instytucji pomocy społecznej, służby zdrowia, edukacji, wymiaru sprawiedliwości, kultury, rynku pracy, sportu i rekreacji, przedsiębiorstw i organizacji pozarządowych na rzecz realizacji wspólnych działań kierowanych do wielu grup odbiorców w tym także do osób starszych. Dzięki współdziałaniu uzyskujemy bowiem – w warunkach środowiska lokalnego – synergiczny efekt zwielokrotnienia ilości i jakości świadczonych usług społecznych, mogą pojawiać się także zupełnie nowe usługi, które nie mogłyby powstać wyłącznie w ramach jednej instytucji. Niezwykle istotnym walorem, na jaki zwrócono uwagę w modelu jest koprodukcja². Jest to produkowanie usług w toku wzajemnego oddziaływania producenta usługi (pracownika socjalnego, asystenta rodziny, opiekuna, itp.) i jej konsumenta, czyli osoby, rodziny, grupy społecznej, która aktywnie uczestniczy w ich produkcji. To uczestnictwo i współdecydowanie o usługach przez zorganizowane grupy lub indywidualnych obywateli. Koprodukcja rozszerza, a nie zastępuje istniejące usługi publiczne (samorządowe) czy prywatne. To stan, w którym seniorzy mogą aktywnie współuczestniczyć w tworzeniu takich usług, jakie są najbardziej odpowiednie ze względu na ich potrzeby oraz zasoby lokalnego środowiska

Zaprezentowana koncepcja wyrasta z jednej z najwartościowszej strategii pomagania, jaką jest Empowerment³, który definiuje się, jako profesjonalne

wzmacnianie, wspieranie jednostki, rodziny, grupy, społeczności, podejmowane dla przezwyciężenia jej/ich trudności życiowych oraz w celu odzyskania kontroli nad swoim życiem i samoakceptacji. Dotyczy osób, grup lub wspólnot w stanie bezsilności (powerlessness). To wydobywanie zasobów w celu przełamania bezradności określane jest także czasem, jako upodmiotowienie. Jesteśmy przekonani ze seniorzy posiadają ogromne zasoby, często niewykorzystywane. Wzmacnianie i uaktywnienie tych zasobów przynosi korzyść samym osobom jak równie może mieć istotny wpływ na lokalne społeczności. Kluczowym zadaniem instytucji pomocowych staje się wydobywanie tych wszystkich możliwości, które drzemają w osobach starszych dla poprawy jakości ich życia oraz jakości społecznego kapitału naszych małych ojczyzn. Wierzymy, że wykorzystując w praktyce Model stale wzbogacać się będą lokalne koszyki usług oferowane osobom, rodzinom i grupom społecznym przez poszczególne, kooperujące na poziomie lokalnym instytucje. Usługi mogą być prostymi działaniami, składającymi się z pojedynczej czynności, ale też usługami złożonymi, w ramach których realizowanych jest więcej działań wzajemnie ze sobą powiązanych i prowadzących do wspólnego celu.

Twórcy Modelu wielosektorowej współpracy na rzecz wsparcia osób i rodzin – Kooperacje 3D wyrażają nadzieję, że samorządy lokalne z należytą uwagą i życzliwością podejną do idei współdziałania i w niedługim czasie zaowocuje to nie tylko rozwojem lepszej sieci powiązań między poszczególnymi instytucjami, ale także przyczyni się do dynamicznego rozwoju usług społecznych w tym także dla osób starszych. Mamy już pierwsze sygnały takiego właśnie podejścia, gdyż w fazie pilotażu Model będzie wdrażany w Brzegu i Kędzierzynie – Koźlu, a kolejne ośrodki są nim bardzo zainteresowane. Nie bez znaczenia pozostaje tu fakt, że liderem lokalnej kooperacji uczyniono Ośrodek Pomoc Społecznej, gdyż to właśnie w polu pracy socjalnej idea współdziałania od dziesiątków lat rozkwitała najpiękniej.

1 Kooperacje 3D - Model wielosektorowej współpracy na rzecz wsparcia osób i rodzin dla gmin powyżej 20 tys. mieszkańców, Katowice 2019.

2 Definicja oparta na definicji D. SZEŚCŁO, zawartej w książce: Samoobsługowe państwo dobrobytu. Wyd. Scholar, Warszawa 2015.

3 Definicja utworzona w oparciu m.in. o definicję Anny Weissbrot-Koziarskiej, zawartą w: Słownik metod, technik i form pracy socjalnej, opiekuńczej i terapeutycznej. Tom 1. A. WEISSBROT-KOZIARSKA, P. SIKORA (red.), Wyd. Uniwersytetu Opolskiego, Opole 2012.



Mistrz pejzaży malowanych akwarelą

Elżbieta Wijas-Grocholska

Każdy z nas rodzi się z jakimś darem. Jedni śpiewają, drudzy tańczą, inni mają talent do szycia, grania itp. itd. Darów jest nieskończona ilość. Jeden z piszących amerykańskich lekarzy pochodzenia hinduskiego, Depaak Chopra, w swojej książce pt. Siedem duchowych praw sukcesu, stwierdza, że nie oczekuje od swoich dzieci super ocen w szkole, oczekuje, że odnajdą swój życiowy dar dany od Stwórcy i realizując go będą w życiu zadowolone i szczęśliwe. Nikt nam tego w życiu nie uświadamia. Niektórzy odkrywają swój dar i wtedy ich życie i praca staje się pasją, czują się spełnieni i szczęśliwi. Inni, którzy swojego daru nie odkryli, czują w życiu niekiedy pustkę i brak spełnienia. Wielu z nas odkrywa swój dar już w dzieciństwie, ale nie zawsze może go realizować. Wpływa na to wiele czynników, ale przede wszystkim rodzice i brak takich możliwości w miejscu zamieszkania. Niektórzy swój dar odkrywają dopiero w drugiej połowie lub pod koniec życia, często na rencie lub emeryturze.

Nasz bohater, Jerzy Kamiński, swój dar do rysowania i malowania odkrył już w dzieciństwie. Kiedy miał dziesięć lat już wiedział, że pójdzie do Liceum Plastycznego w Opolu i będzie artystą malarzem. Niestety, kiedy kończył szkołę podstawową, jego ojciec, chcąc dorównać czy przypodobać się swojemu dyrektorowi, którego syn szedł do Technikum Geodezyjnego, zdecydował, że Jurek też pójdzie do tego technikum. I tak decyzja ojca spowodowała, że Jerzy Kamiński nie został dyplomowanym, profesjonalnym artystą plastykiem, ale pasja do malowania obrazów pozostała z nim przez całe życie. Jerzy Kamiński urodził się w 1946 r. w Groszowicach, wówczas wsi leżącej w pobliżu Opolu. Jego rodzice poznali się podczas wojny w obozie pracy na terenie Westfalii, po zakończeniu wojny wzięli tam ślub i wracając do kraju przejeżdżali przez Śląsk, gdzie właśnie w Groszowicach mamę dopadły bóle porodowe. Przymusowy postój spowodował, że zostali tu na stałe. Po roku urodził się jego brat. Po dwóch latach rodzice przenieśli się

do Opolu, gdzie zmieniali trzykrotnie miejsce zamieszkania w zależności, gdzie pracował ojciec, bo wtedy były to mieszkania zakładowe. W czasie chodzenia do szkoły średniej Jurek popołudniami przez trzy lata uczęszczał na zajęcia do Ogniska Plastycznego w Opolu. Z powodu opuszczenia rodziny przez ojca, został zmuszony do pomagania matce w utrzymaniu rodziny i dodatkowej pracy.

Po maturze w 1965 r. został powołany na dwa lata do wojska do Kętrzyna. W wojsku szybko odkryto jego uzdolnienia plastyczne, został wcielony do pracy w kreślarni i dość szybko został plastykiem kompanijnym, robił gazetki, dekoracje, laurki, a nawet posiadał własną pracownię plastyczną. Za dobrze wykonywaną służbę oraz wygraną w konkursie na najładniejszą świetlicę skrócono mu dość znacznie okres służby wojskowej. Po powrocie do Opolu w 1967 r. podjął pracę w geodezji, w Okręgowym Przedsiębiorstwie Geodezyjno-Kartograficznym, gdzie przepracował ok. 20 lat. Po rozpadzie tego przedsiębiorstwa podjął pracę w katowickiej firmie Geoprojekt, w której pracował m.in. przy cementowni Górażdze, elektrowni Opole, budowach w Ozimku itp. Geoprojekt też niestety upadł, więc przeszedł do firmy Elgeo, a kiedy ta się rozpadła, został bez pracy. Przez siedem lat był na zasiłku dla bezrobotnych. Był to bardzo trudny okres w jego życiu, niekiedy zmuszony był korzystać z pomocy społecznej. W 2003 r. Jerzy Kamiński spotkał w MOPR w Opolu koleżankę z podstawówki, pełniącą tam wówczas funkcję dyrektora, Halinę Łubniewską, która znając jego pasję do malowania, zaproponowała mu prowadzenie sekcji plastycznej przy Uniwersytecie III Wieku. Była to praca społeczna, nieodpłatna, ale dająca ogromną satysfakcję. Nareszcie robił, to co sprawiało mu przyjemność, było jego życiową pasją. W 2017 r. odszedł wraz z całą sekcją Akwarele od Uniwersytetu III Wieku i przeniósł się do Centrum Informacyjno-Edukacyjnego Senior w Opolu, gdzie dalej prowadzi Sekcję Akwarele, korzystając obecnie z sali Biblio-

teki Pedagogicznej przy ul. Kościuszki. Już siedemnaście lat prowadzi Sekcję Akwarele społecznie. Nazwa powstała ze względu na ograniczone możliwości lokalu, w którym mogli tworzyć w okresie zimnych pór roku i gdzie akwarela okazała się najkorzystniejszą techniką malowania. Była także łatwa do wykorzystania w plenerze w okresie ciepłym. Wiele osób z tej sekcji maluje różnymi technikami, również w oleju i akrylu, ale najbardziej popularne są jednak akwarele. Kiedy zaczynał działalność w sekcji plastycznej było w niej ok. 10 osób. Obecnie stale chodzących na zajęcia jest 27 osób, same kobiety, ale przez sekcję przewinęło się przez te lata wiele osób, w tym również mężczyźni. W tym czasie z prac uczestników powstało 39 zbiorowych wystaw, a 11 marca 2019 r. odbył się wernisaż czterdziestej wspólnej wystawy w sali wystawowej na Dworcu Głównym PKP w Opolu, zatytułowanej „Pociąg do malarstwa”.

Ucząc innych sam też się rozwinął, nabrał wprawy i pewności ręki. Jerzy Kamiński jest mistrzem akwareli w obu technikach: na sucho i na mokro. Ponadto maluje obrazy farbami

olejnymi, kredką pastelową, uprawia rysunek ołówkiem, tuszem, grafikę, monotypię. Na swoim koncie ma dwanaście wystaw indywidualnych, a ze wspólnymi z Sekcją Akwarele w sumie już pięćdziesiąt dwie. W swoich obrazach najlepiej oddaje naturę, przyrodę, a zwłaszcza drzewa i ich niesamowite gałęzie, choć lubi malować także kwiaty, portrety ludzi, psy, martwą naturę. Jest mistrzem pejzaży o każdej porze roku, ale tych zimowych szczególnie. To ma poniekąd swoje uzasadnienie, wynikające z charakteru pracy zawodowej.

W 1970 r. Jerzy Kamiński ożenił się, a w 1972 r. został ojcem syna Marka. Praca i utrzymanie rodziny nie sprzyjały twórczości plastycznej, ale każdą wolną chwilę poświęcał na rysunek. Jako geodeta, jak sam twierdzi, miał nadmiar słońca na co dzień, wiecznie w terenie i w przyrodzie. Chwilowe przestoje w pracy wykorzystywał na rysowanie ołówkiem tego co widział, czyli głównie natury. Dostrzega w niej to, czego inni nie widzą. Krzywe drzewo bez liści nie zwraca specjalnej uwagi, ale w wykonaniu Jurka staje się prawdziwym dziełem sztuki, podobnie jak zwyczajny kawałek lasu



czy zeschnięta kępa trawy w śniegu. Tematy same do niego przychodzą, ale też ich aktywnie szuka, zwłaszcza na wycieczkach w ulubione góry, gdzie lubi jeździć, chodzić po nich i gdzie namiętnie fotografuje widziane pejzaże, które potem przenosi na papier. Akwarela to wbrew pozorom bardzo trudna technika.

W życiu wiele rzeczy wydaje się przypadkowych, ale jak się temu bliżej przyjrzeć, to są one jakby odgórnie zaprojektowane. U Jurka Kamińskiego zainteresowanie techniką akwareli wynikało jakby przypadkowo. W latach 60-tych XX w. w Ognisku plastycznym w Opolu, była jak wszędzie, powojenna bieda i odczuwano tam brak dobrych farb i materiałów plastycznych. Często z tego powodu malowano plakatówkami na zwykłych szarych kartonach. Potem w życiu próbował wielu innych technik malowania obrazów. Praca w sekcji plastycznej, gdzie ograniczone możliwości lokalowe nie pozwalały na rozwój malarstwa olejnego, spowodowały, że najbardziej korzystną okazała się technika malowania akwarelami i w tej technice Jerzy Kamiński

odkrył swój talent. Doskonale wyczuwa i uzyskuje głębię krajobrazu poprzez różne odcienie intuicyjnie mieszanych i rozcieńczanych farb (fot.6), lubuje się szczególnie w pejzażach, drzewach, gałęziach i uzyskiwaniu cienia. Praca zawodowa geodety, polegająca na obcowaniu z przyrodą, dała mu umiejętność jej transponowania na papier. Akwarele Jerzego Kamińskiego urzekają wielu, choć technika ta nie jest specjalnie ceniona wśród zwykłych odbiorców sztuki. Przeciętni ludzie cenią obrazy olejne i takie kupują. Jurek Kamiński ma w tej chwili kilkadziesiąt swoich akwareli w formacie A3, które czekają na swoich fanów. Jak mówi ludowe porzekadło: nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło. Wprawdzie Jurek Kamiński nie jest dyplomowanym artystą plastykiem, ale przez ostatnie kilkanaście lat zajmował się twórczością plastyczną, ma dwie pracownie plastyczne, ma swoich uczniów, z których wielu tworzy i wystawia swoje prace na indywidualnych wystawach, jest znaną postacią w Opolu, nie tylko w środowisku senioralnym. Wykorzystał swój dar życiowy i czuje się człowiekiem spełnionym.



Zasoby procesu deinstytucjonalizacji w zakresie wsparcia osób z chorobą Alzheimera i chorobą Parkinsona oraz osób starszych – cz. II

Deinstytucjonalizacja traktowana jako proces to rozwój całego szeregu form i instrumentów wspierających osoby z chorobą Alzheimera i chorobą Parkinsona oraz osób starszych w przezwyciężaniu trudnych sytuacji życiowych, których nie są w stanie pokonać sami przy wykorzystaniu zasobów własnych i najbliższej rodziny. Nierzadko przy braku stosownych form wsparcia w środowisku jest to wystarczająca przesłanka do umieszczenia osoby w placówce całodobowej i skuteczna bariera uniemożliwiająca powrót do środowiska. Jakość procesu deinstytucjonalizacji będzie określać różnorodność form wsparcia dostępnych w lokalnej społeczności. Dokonując analizy zarówno źródeł prawa, ale również oceniając rodzaje i formy wsparcia pod kątem możliwości ich wykorzystania w opiece nad osobami z chorobą Parkinsona, chorobą Alzheimera czy nad osobami starszymi, to dostępnymi obecnie zasobami jakie można aplikować do modeli i programów deinstytucjonalizacji, będącymi w instrumentarium służb społecznych i służby zdrowia są w Polsce m.in.:

– **teleopieka** – to różnego rodzaju rozwiązania techniczne (teleinformatyczne), których zadaniem jest zapewnienie pomocy osobom potrzebującym w ich miejscu zamieszkania. Najczęściej dotyczy to samotnych osób starszych lub niepełnosprawnych. Oczekują oni w głównej mierze poczucia bezpieczeństwa oraz świadomości, że w sytuacjach zagrożenia mogą liczyć na wsparcie. Teleopieka polega na reagowaniu na sytuacje zagrożenia, a w przypadku ich wystąpienia umożliwia wezwanie pomocy lub przekazywanie wiadomości opiekunowi. Teleopieka dostarcza opiekunom narzędzie do skutecznego reagowania na sytuacje alarmowe. Klasyczne rozwiązania teleopieki oparte są o systemy przywoławcze w postaci przycisków, po których uruchomieniu wysyłany jest sygnał SOS. Współczesne urządzenia lokalizacyjne umożliwiają śledzenie miejsca przebywania podopiecznego.

Cennym uzupełnieniem są urządzenia diagnostyczne, które dokonują na życzenie pomiarów różnych parametrów medycznych. Nowoczesne systemy teleopieki mogą przekazywać informacje także, gdy osoba jest nieprzytomna lub nie będzie pewna, że chce nacisnąć przycisk lub np. dokonać pomiaru ciśnienia. Teleopieka jest niezwykle przydatnym narzędziem, które mogą mieć zastosowanie także w mieszkaniach chronionych w tym tych dedykowanych osobom z chorobą Alzheimera, Parkinsona czy osób starszych w ogóle. Jest praktyczną alternatywą dla usług świadczonych w instytucjach. Współcześnie następuje intensywny rozwój wykorzystania środków teleinformatycznych i buduje się nie tylko systemy teleopieki, ale również telemedycyny służące do np. do monitoringu samopoczucia czy też do wspierania procesów poznawczych.

– **dzienne domy opieki medycznej (projekt pilotażowy Ministerstwa Zdrowia)** – Dzielne Domy Opieki Medycznej powstały jako odpowiedź na zdiagnozowaną w dokumentach strategicznych potrzebę deinstytucjonalizacji opieki medycznej, która jest tutaj rozumiana jako przejście od usług świadczonych w formach instytucjonalnych do usług świadczonych na poziomie lokalnych społeczności. 52 projekty pilotażowe dotyczące utworzenia i prowadzenia pierwszych w kraju Dziennych Domów Opieki Medycznej (w skrócie: DDOM), współfinansowane ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego (EFS) w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014–2020 (PO WER). Zgodnie z zapisami Standardu odbiorcami wsparcia w DDOM są osoby, które na skali poziomu samodzielności (skala Barthel) otrzymały 40–65 punktów, w tym przede wszystkim po 65 roku życia. Zgodnie z przyjętymi założeniami, warunki funkcjonowania DDOM powinny być jak najbardziej zbliżone do domowych. W dziennym domu opieki me-

Piotr Sikora

dycznej powinno przebywać równocześnie od 10 do 15 pacjentów. Czas pobytu pacjenta w dziennym domu opieki powinien zawierać się pomiędzy 30 a 120 dniami roboczymi. Przez pierwszy miesiąc pobytu, pacjenci pozostają w domu opieki medycznej przez 5 dni w tygodniu, 8–10 godzin dziennie. Zmniejszenie tego wymiaru czasowego w kolejnych miesiącach uzależnione jest od poprawy stanu zdrowia pacjenta, z zastrzeżeniem, że nie może ono wynieść mniej niż 4 godziny dziennie. Dla każdego z pacjentów tworzony jest indywidualny plan opieki dostosowany do jego potrzeb. DDOM pełnią również funkcję terapeutyczną i edukacyjną. Wyszczególnić można cztery podstawowe cele funkcjonowania DDOM:

- medyczny (poprawę stanu zdrowia osób niesamodzielnych poprzez rehabilitację leczniczą),
- społeczny (zapobieganie problemom wykluczenia społecznego osób niesamodzielnych i wykluczenia lub znacznego ograniczenia możliwości udziału w życiu społeczno-gospodarczym i kulturowym ich opiekunów),
- ekonomiczny (zmniejszenie odsetka osób hospitalizowanych i zmniejszenie obciążenia służby zdrowia; możliwość podjęcia zatrudnienia przez opiekunów / członków rodziny osób starszych i niesamodzielnych – pacjentów DDOM),
- edukacyjny (dla opiekunów osób niesamodzielnych w zakresie sprawowania).

Wśród kategorii świadczeń zdrowotnych, które realizowane są w ramach DDOM znalazły się:

- opieka pielęgniarska (a także edukacja pacjenta z zakresu samoopieki i pielęgnacji), doradztwo w zakresie doboru odpowiednich wyrobów medycznych, usprawnienia ruchowe, stymulacja procesów poznawczych, terapia zajęciowa, działania edukacyjne skierowane do rodziny i opiekunów pacjentów. Pierwszych pacjentów DDOM-y zaczęły przyjmować w lipcu i sierpniu 2016 roku, lecz zdecydowa-

na większość zaczęła ich przyjmować na jesieni 2016. docelowo Dzielne Domy Opieki Medycznej mają stać się świadczeniem gwarantowanym, finansowanym ze środków krajowych.

– **dostęp do sprzętu rehabilitacyjnego, pielęgnacyjnego i wspomagającego (np. w formie wypożyczalni)** – efektywne wsparcie osób chorych na chorobę Alzheimera, chorobę Parkinsona czy osób starszych jest uzależnione od zaplecza technicznego jakie pozostaje do dyspozycji opiekuna, rehabilitanta czy członków rodziny. Nawet mieszkanie chronione nie jest w stanie zapewnić dostępu do wszystkich wyspospecjalistycznych sprzętów, które mogą znacznie poprawiać sytuację chorego i zapewniać mu wyższy standard życia. Sieć łatwo dostępnych wypożyczalni może stanowić bardzo istotne systemowe wsparcie dla systemu mieszkalnictwa wspomagane.

– **samopomoc / pomoc sąsiedzka (w tym sąsiedzkie usługi opiekuńcze)**. – można powiedzieć, że samopomoc jest najstarszą formą organizacji życia społecznego, która ma podłoże we wzajemnej pomocy i współpracy. Samopomoc wynika z instynktu samozachowawczego, ponieważ człowiek będący w trudnej sytuacji życiowej szuka pomocy i szans na przetrwanie. Ponadto samopomoc musi być rozpatrywana w trzech aspektach, takich jak:

– makrosocjologiczny polegający na solidarnym działaniu bez udziału funduszy państwowych np. zbiórka żywności dla ludności głodującej w innym kraju;

– mikrosocjologiczny zachodzi wówczas, gdy członkowie małej grupy niosą pomoc osobą, które znajdują się na zewnątrz grupy np. wspólna pomoc sąsiadów dla innego sąsiada, który znalazł się w kryzysowej sytuacji (pożar domu);

– indywidualny, czyli aktywność jednostki nakierowana na zaspokojenie własnych potrzeb.

Obecnie coraz większe znaczenie odgrywa pomoc sąsiedzka, co poniekąd spowodowane jest rozluźnieniem więzi rodzinnych. Co ciekawe pomoc sąsiedzka może być włączana jako systemowy element wsparcia w jednost-

kach pomocy społecznej. Wykorzystuje się tu ustawowy zapis, że ośrodek pomocy społecznej organizuje dla osób bezrobotnych, pozbawionych prawa do zasiłku, prace społecznie użyteczne. Pomoc sąsiedzka może być właśnie jedną z takich prac. Przykładem jest np. miasto Bydgoszcz, gdzie z powodzeniem przeprowadzono pilotaż usług pomocy sąsiedzkiej jako formy pracy społecznie użytecznej. Obecnie jest to stała forma wsparcia realizowana w tamtejszym OPS. Pomoc sąsiedzka nie tylko sprzyja zaspokajaniu pilnych potrzeb osób starszych, chorych w tym także na chorobę Alzheimera czy Parkinsona, ale włącza te osoby w sieci kontaktów społecznych w najbliższym środowisku, co ma pierwszoplanowe znaczenie dla procesu deinstytucjonalizacji opieki.

– **kształcenie** – jest niezwykle istotnym elementem procesu deinstytucjonalizacji. Obejmuje z jednej strony szkolenia dla profesjonalistów na temat deinstytucjonalizacji – które zostały potraktowane jako zalecenie wyrażone w „Opinie Europejskiego Komitetu Ekonomiczno-Społecznego w sprawie długoterminowej opieki społecznej oraz deinstytucjonalizacji”. Zaleca się w niej, by specjaliści w całej Europie byli szkoleni do pracy w usługach świadczonych na poziomie społeczności lokalnych oraz by byli informowani o procesie deinstytucjonalizacji. Z drugiej strony niezwykle ważnym elementem w obszarze szeroko rozumianego kształcenia jest szkolenie i doskonalenie umiejętności w zakresie sprawowania opieki przez opiekunów nieformalnych. Współczesne systemy ochrony socjalnej w coraz większym stopniu wykorzystują zasoby opiekunów nieformalnych. Dla organizacji pozainstytucjonalnej opieki dla osób z chorobą Alzheimera, chorobą Parkinsona czy osób starszych wsparcie opiekunów nieformalnych może być ukierunkowane na stymulację pacjenta do rehabilitacji w warunkach domowych, zachęcenie rodziny/opiekunów do aktywnego udziału w procesie dalszej rehabilitacji, doradztwo w zakresie wprowadzania zmian w przestrzeni domowej, ułatwiających poruszanie się osoby

starszej i co równie ważne – monitorowanie stanu zdrowia oraz samopoczucia pacjenta. Tym wymaganiom będzie jednak mogła sprostać osoba, która nabeździe podstawową wiedzę i umiejętności w zakresie sprawowania opieki nad osobami starszymi w tym dotkniętymi chorobami neurologicznymi. Deinstytucjonalizacja wymaga zatem stworzenia możliwości rozwoju kompetencji w zakresie opieki dla opiekunów nieformalnych. W raporcie z badania ewaluacyjnego: Identyfikacja potrzeb i barier w zakresie rozwoju usług społecznych na rzecz osób dotkniętych i zagrożonych ubóstwem i wykluczeniem społecznym w kontekście wsparcia w ramach RPO WP 2014-2020 podkreślono, że „Jeśli rodzina wie jak się opiekować, to osoba może dłużej zostać w rodzinie”

– **profilaktyka zdrowotna** – nie można mówić o profilaktycznych aspektach systemu deinstytucjonalizacji, gdy pomija się aspekty promocji zdrowia. Systemowo znajduje to potwierdzenie w Ustawie z dnia 11 września 2015 r. o osobach starszych. Delegacją do szeroko pojętej profilaktyki jest ustawowe określenie progów starości w artykule 4, który stwierdza, że osoba starsza to ta która ukończyła 60-ty rok życia, a zatem realnym wsparciem staje się kształtowanie zachowań prozdrowotnych, mających na celu jak najdłuższe utrzymanie osoby w pełnej sprawności i dobrym zdrowiu, a jednocześnie mieszczące się w ramach polityki senioralnej. Istnieje zatem systemowa przesłanka do podejmowania intensywnych działań na rzecz profilaktyki zdrowia i tym samym do przesuwania w czasie granicy, gdy osoba będzie wymagać opieki instytucjonalnej.

– **konsultacje i poradnictwo specjalistyczne** – Poradnictwo specjalistyczne w systemie pomocy społecznej, w szczególności prawne, psychologiczne i rodzinne, jest świadczone osobom i rodzinom, które mają trudności lub wykazują potrzebę wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów życiowych, bez względu na posiadany dochód. Poradnictwo prawne realizuje się przez udzielanie informacji o obowiązujących przepisach z zakresu prawa rodzinnego i opiekuńczego,

zabezpieczenia społecznego, ochrony praw lokatorów. Poradnictwo psychologiczne realizuje się przez procesy diagnozowania, profilaktyki i terapii. Poradnictwo rodzinne obejmuje problemy funkcjonowania rodziny, w tym problemy opieki nad osobą niepełnosprawną, a także terapię rodzinną. Rozwój poradnictwa wspiera zarówno osoby starsze, w tym chore na choroby neurologiczne jak i ich rodziny i opiekunów. Doradca stabilizuje osobę w środowisku, wskazując możliwe instrumenty i procedury wsparcia, pomagając rozwiązywać sytuacje konfliktowe.

– **obowiązkowe wizyty domowe**

– np. pielęgniarki środowiskowej, fizjoterapeuty – pozwalają na podejmowanie wczesnej interwencji lub są kontynuacją leczenia i rehabilitacji. Warto zaznaczyć że jest to jedna z rekomendacji po zakończonym pilotażu wdrażania dziennych domów opieki medycznej. Standardem jest także utrzymywanie stałego kontaktu telefonicznego z osobą, która wróciła już do swojego mieszkania. Należy zdecydowanie rozważyć zasadność wykorzystania tych instrumentów jako elementu uzupełniającego ofertę mieszania wspomaganego.

– **wsparcie środowiskowe osób starszych w obszarze opieki zdrowotnej** – jest wykonywana w ramach usług medycznych: podstawowej i specjalistycznej opieki zdrowotnej. Pielęgniarka rodzinna- rozpoznaje warunki, potrzeby zdrowotne i problemy pielęgnacyjne podopiecznych, planuje i realizuje opiekę pielęgnacyjną, współrealizuje świadczenia diagnostyczne, lecznicze i rehabilitacyjne, a także prowadzi edukację zdrowotną, promocję zdrowia i profilaktykę chorób.

– **opracowanie zintegrowanego modelu transportu** – uwzględniającego potrzeby osób starszych w tym z chorobą Alzheimera i Parkinsona. Badania związane z funkcjonowaniem dziennych placówek wsparcia np. badania wykonane podczas wdrażania dziennych domów opieki medycznej potwierdziły, że koszty transportu są najbardziej kosztotwórczą pozycją w budżecie placówek wsparcia dziennego.

– **wdrażanie instrumentów polityki społecznej sprzyjających procesowi deinstytucjonalizacji**

– w tym zakresie Europejski Komitet Ekonomiczno-Społeczny uznał wagę takich rozwiązań jak: urlop opiekuńczy, zarówno w pełnym, jak i w niepełnym wymiarze godzin, oraz przyznanie ubezpieczenia nieformalnym opiekunom. Za ważne traktuje się także nadanie profesjonalnego charakteru pracy domowej, która ma strategiczne znaczenie dla równości zawodowej, ponieważ pracę tę wykonują głównie kobiety, i to kobiety potrzebują usług dla osób starszych i pomocy w zajmowaniu się domem, by osiągnąć równość z mężczyznami w karierze zawodowej. Usługi te przynoszą korzyści zarówno poszczególnym osobom, jak i całemu społeczeństwu. Dzięki nim powstają nowe miejsca pracy, zaspokojone zostają potrzeby starzejącego się społeczeństwa oraz umożliwia się godzenie życia zawodowego z osobistym. Usługi te zwiększają też jakość życia i są korzystne dla włączenia społecznego, a także sprzyjają opiece domowej nad osobami starszymi. Jednym z warunków decydujących o powodzeniu deinstytucjonalizacji staje się uznawanie i wspieranie opieki nieformalnej i rodzinnej. Należy zadbać o to, by polityka godzenia życia zawodowego z rodzinnym oraz odpowiedzialność za sprawowanie opieki oparte były na powszechnej równości, a nieformalne obowiązki opiekuńcze dzielone równo i sprawiedliwie.

– **wolontariat** – źródłem pojęcia wolontariusz jest łacińskie słowo *volontarius* znaczące: dobrowolny, chętny. Dobrowolność w działaniu to działanie spontaniczne, nie obliczone na doraźne zyski i profity. Ustawa o działalności pożytku publicznego i wolontariacie definiuje wolontariusza jako osobę fizyczną, która ochotniczo i bez wynagrodzenia wykonuje świadczenia na zasadach określonych w ustawie. W art. 42 wskazano że, wolontariusze mogą w wykonywać, świadczenia na rzecz: organizacji pozarządowych oraz podmiotów wymienionych w art. 3 ust. 3 w zakresie ich działalności statutowej, w szczególności w zakresie działalności pożytku publicznego,

organów administracji publicznej, jednostek organizacyjnych podległych organom administracji publicznej lub nadzorowanych przez te organy, podmiotów leczniczych w rozumieniu przepisów o działalności leczniczej w zakresie wykonywanej przez nie działalności leczniczej. Powyższy katalog w zasadzie jest enumeratywnym wskazaniem podmiotów będących zaangażowanych w proces deinstytucjonalizacji w tym także odnoszący się do osób starszych, osób z chorobami neurologicznymi. W opinii Europejskiego Komitetu Ekonomiczno-Społecznego w sprawie długoterminowej opieki społecznej oraz deinstytucjonalizacji uznano kluczową rolę odgrywaną przez wolontariuszy w świadczeniu formalnej i nieformalnej opieki, która wymaga odpowiedniego wsparcia. W tym kontekście należy również z dużą satysfakcją rozwinąć w Polsce wolontariat senioralny.

– **system dostarczania posiłków osobom niemogącym samodzielnie ich przygotować**

– może stanowić ważne uzupełnienie oferty mieszkalnictwa wspomaganego dla osób z chorobami neurologicznymi w tym z chorobą Alzheimera i chorobą Parkinsona a także osób starszych. Jest to jedna usługa, która winna spełniać zalecenia dotyczące deinstytucjonalizacji opieki w zakresie powszechnego dostępu, także jeżeli chodzi o cenę. Zalecono bowiem w przypadku świadczenia opieki w domu, że należy zapewnić konieczny rozwój profesjonalnych usług po przystępnych cenach. Usługi na poziomie społeczności powinny być zapewniane na szczeblu lokalnym oraz mają być przystępne pod względem ceny i dostępne dla wszystkich.

– **opieka psychologiczna dla bliskich osoby starszej.**

– **lokalne usługi ułatwiające społeczną aktywizację osób starszych**

– zapewniają łatwiejszy dostęp do instytucji upowszechniania kultury, edukacji, rekreacji i wypoczynku a także udział w roli konsumenta na rynku handlu i usług, zwłaszcza w odniesieniu do szybko rozwijającego się obszaru „srebrnej ekonomii”. W tym zakresie lokalne społeczności tworzą dedykowane dla seniorów oferty np. karta seniora.

¹ Ustawa z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie, Dz.U. 2003 Nr 96 poz. 873.



Rada Seniorów Miasta Opola III kadencji

Rozmowa z Panią Teresą Rozmarynowską

Przewodnicząca Rady Seniorów Miasta Opola (fot. Marian Taborek)

Małgorzata Zaparta – O nowopowstałej Radzie Seniorów Miasta Opola III kadencji rozmawiam z jej Przewodniczącą Panią Teresą Rozmarynowską. Proszę o kilka zdań, które przybliżą czytelnikom bardzo ważną postać, jaką z pewnością jest osoba, która przyjęła na siebie obowiązki Przewodniczącej Rady.

Teresa Rozmarynowska – mam 63 lata, a z wykształcenia jestem pedagogiem, od trzech lat na emeryturze, Jestem szczęśliwą żoną, mamą i ukochaną babcią. Największą radość sprawia mi czas spędzany z wnukami. Ponad 20 lat kierowałam Domem Dziennego Pobytu Złota Jesień. Czynnie działałam na rzecz osób starszych i niepełnosprawnych. Jestem zastępcą prezesa Stowarzyszenia Bursztynowe Serca. Cieszę się, że moja wieloletnia praca zawodowa na rzecz osób starszych i niepełnosprawnych, a także działania społeczne są doceniane, m.in. dlatego z satysfakcją odebrałam Srebrny Krzyż Zasługi. Mam nadzieję, że zdobyta przez lata wiedza i doświadczenie gwarantują odpowiedni poziom merytoryczny w realizacji zadań Rady Seniorów. Zawsze też ogromną wagę przywiązywałam do wyrażania szacunku do drugiej osoby.

M.Z. – Czym tak naprawdę jest Rada Seniorów?

Teresa Rozmarynowska – Rada Seniorów Miasta Opola, jest społecznym organem doradczym Rady Miasta Opola oraz Prezydenta Miasta Opola w zakresie polityki społecznej, demograficznej i senioralnej miasta. Ma ona swój regulamin organizacyjny, działa na podstawie Statutu nadanego przez Radę Miasta Opola. Rada składa się z 15 członków delegowanych przez: organizacje pozarządowe, instytucje działające na rzecz seniorów, rady domów dziennego pobytu i całodobowego pobytu, rady dzielnic oraz Prezydenta Miasta Opola. Członków rady wybiera spośród kandydatów zgłoszonych przez ww. podmioty Prezydent Miasta Opola. Kadencja Rady trwa 5 lat. Rada wybiera ze swego grona Przewodniczącego, Zastępcę Przewodniczącego i Sekretarza w głosowaniu jawnym zwykłą większością głosów przy obecności 2/3 składu Rady. Wybrane osoby Stanowią Prezydium Rady Seniorów. Prezydium jest ciałem wykonawczo-zarządzającym Rady Seniorów Miasta Opola. W celu zbadania określonego problemu, przygotowania projektu uchwały lub stanowiska Rady oraz innych ważnych sprawach Rada może powołać Zespół Problemowy. Powołanie zespołu odbywa się w drodze uchwały, zespoły działają w składach nie większych niż 6 osób. Kandydatów na

członków Zespołu wyłania się spośród członków Rady w głosowaniu jawnym zwykłą większością.

Do Rady Seniorów Miasta Opola III kadencji zostali wybrani:

1. Teresa Rozmarynowska – Przewodnicząca RSMO – Dom Dziennego Pobytu „Złota Jesień” MOPR w Opolu
2. Marian Taborek – Z-ca Przewodniczącej RSMO – Akademia Młodych Serc – Uniwersytet III Wieku przy Politechnice Opolskiej
3. Bożena Browarska – Sekretarz RSMO – Sekcja emerytów i rencistów związku nauczycielstwa Polskiego w Opolu
4. Stanisław Dziedziński – Członek RSMO – Centrum Informacyjno-Edukacyjne „Senior w Opolu” – MOPR w Opolu
5. Jan Wantuła – Członek RSMO – Oddział Miejski Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Opolu
6. Elżbieta Wijas-Grocholska – Członek RSMO – Centrum informacyjno – Edukacyjne „Senior w Opolu” – MOPR w Opolu
7. Jerzy Hume – Członek RSMO – Zarząd Rady Dzielnic Krzanowice
8. Jan Kaleta – Członek RSMO –

Ochotnicza Straż Pożarna w Opolu – Żerkowicach

9. Ludmiła Franciszek – Członek RSMO – Klub „Seniora Seniorzy” z Przyszłością przy OSM „Przyszłość”
10. Leokadia Świdarska-Trebel – Członek RSMO- Klub Seniora „Chaberek”
11. Janina Łuniewska – Członek RSMO – Stowarzyszenie „Bursztynowe Serca”
12. Mieczysław Ciesiołkiewicz – Członek RSMO – Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Okręgowy Opole
13. Agnieszka Bąkowska – Członek RSMO – Stowarzyszenie „Bursztynowe Serca”
14. Małgorzata Jarosz-Basztabin – Członek RSMO- Centrum informacyjno-Edukacyjne „Senior w Opolu” – MOPR w Opolu
15. Edmund Wajde – Członek RSMO- Dom Dziennego Pobytu Nad Odrą MOPR w Opolu

M.Z. – Jakie są najważniejsze cele działania Rady Seniorów III kadencji?

Teresa Rozmarynowska – Celem działania Rady jest integracja, wspieranie środowiska osób starszych poprzez: ścisłą współpracę z władzami miasta przy rozstrzygnięciu istotnych spraw seniorów, integrację i wspieranie środowiska osób starszych oraz reprezentowanie zbiorowych potrzeb osób starszych; przedstawienie propozycji w zakresie ustalania priorytetów i działań na rzecz seniorów; zgłaszanie uwag do przekazanych do zaopiniowania aktów prawa miejscowego; wspieranie różnorodnych form działalności kulturalnej i edukacyjnej; dążenie do odtwarzania i umacniania międzypokoleniowych więzi społecznych;- współdziałanie i współpraca z organizacjami i instytucjami działającymi na terenie Miasta Opola; wyda-

wanie opinii, formułowanie wniosków służących rozwojowi działalności na rzecz seniorów, czynne uczestnictwo w tworzeniu długofalowej polityki senioralnej miasta; upowszechnianie wiedzy o potrzebach, prawach i możliwościach, a przede wszystkim wzmacnianie wpływu seniorów na decyzje podejmowane przez władze lokalne w tym na jakość usług przeznaczonych do tej grupy wiekowej. Jak widać to bardzo ambitne cele i mamy pełną świadomość podjętych zobowiązań wobec najstarszych mieszkańców naszego miasta.

Bardzo chcemy pomóc urzeczywistnić wizję Opola, jako miasta przyjaznego do życia wszystkim mieszkańcom, gdzie uwzględniane są różnicowane ich potrzeby, także ze względu na wiek. Realizując tę wizję chcemy poprawiać jakości życia starszych mieszkańców Opola, w szczególności poprzez:

1. Ograniczenie barier utrudniających seniorom życie w mieście.
2. Poprawę opieki zdrowotnej dla seniorek i seniorów w Opolu.
3. Zwiększenie ilości seniorek i seniorów korzystających z rozwiązań podnoszących bezpieczeństwo w sytuacjach zagrożenia życia.
4. Zaistnienie w powszechnej świadomości społeczności Miasta Opola Rady Seniorów Miasta Opola, jej roli i zakresu działalności.
5. Zwiększenie możliwości korzystania przez seniorki i seniorów z obiektów sportowych, rekreacyjnych, instytucji kultury itp.
6. Zintegrowanie działań organizacji i instytucji na rzecz środowiska senioralnego w Opolu.
7. Uaktywnienie współpracy z klubami Seniora działającymi na terenie Opola (17 klubów).

M.Z. – W jaki sposób zorganizowana jest praca Rady Seniorów?

Teresa Rozmarynowska – Posiedzenia Rady Seniorów odbywają się w pierwsze poniedziałki miesiąca, w środy zaś są prowadzone dyżury przez Prezydium Rady, a w każdy poniedziałek odbywają się dyżury członków Rady (2 osoby). Na dyżury pełnione w Centrum Senior w Opolu, może przyjść każdy senior, z każdym problemem, który go dotyka. Po pierwszych spotkaniach mogę powiedzieć, że naprawdę osoby starsze przychodzą do nas ze wszystkimi sprawami. Oczywiście najczęściej są zainteresowane ofertą usług skierowaną do nich, ale także przechodzą licznie zgłaszając swoje różnorodne potrzeby i uwagi, a czasem po prostu chcą się dzielić swoimi troskami czy radościami. Pewnym zaskoczeniem był dla nas fakt, że najwięcej zapytań w lutym dotyczyło smogu i poprawy, jakości powietrza. Seniorzy wnioskowali także o zmianę częstotliwości jazdy autobusów miejskich. Był także przypadek, że nasza pomoc miała dotyczyć faktu podpisania bardzo niekorzystnej umowy na zakup garnków – na szczęście udało się tę umowę anulować. Podczas spotkań, które są bezpłatne, dbamy o poufność danych osobowych. Senior może do nas przyjść z każdym problemem, nie tylko dotyczącym jego osobiście, ale także najbliższych mu osób. Podczas spotkań wskazujemy oferty skierowane dla seniorów, udostępniamy kontakty ze specjalistami np. z diabetologiem, oferujemy bezpłatne porady prawne czy promujemy wydarzenie artystyczne na terenie Opola.

Wszelkie informacje oraz kontakt z Radą Seniorów dostępne są w Centrum Informacyjno-Edukacyjnym: Senior w Opolu” przy ulicy Nysy Łużyckiej 7a w Opolu, nr tel. 77/441 23 70 oraz na stronie internetowej www.seniorwopolu.pl w zakładce Rada Seniorów.

Serdecznie dziękuję za rozmowę Rozmawiała: Małgorzata Zaparta



Krystyna Brylska, Agnieszka Smorąg

SZCZĘŚLIWA JESIEŃ ŻYCIA

Każdy z nas marzy o tym, aby jego „jesień życia” była pogodna, radosna i szczęśliwa. Chcąc zachęcić opolskich seniorów do aktywności, Fundacja Psychoedukacji i Psychoterapii INTRA wyszła z inicjatywą realizacji działań stwarzających możliwości dla godnego starzenia się. Dzięki finansowaniu z Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020 (edycja 2018) oraz dotacji Urzędu Miasta Opola zostało zrealizowane zadanie publiczne pt. „Szczęśliwa Jesień Życia”. Realizacja działań projektowych przyczyniła się do stworzenia w naszym regionie warunków zwiększających dostępność usług społecznych dla osób starszych w okresie od marca do grudnia 2018 roku. Idea projektu (i działania podjęte w jego ramach) oparta była na definicji zdrowia przyjętej przez WHO (Światową Organizację Zdrowia) oraz odnosiła się do holistyczno-funkcjonalnego modelu zdrowia. Definicja WHO opisuje zdrowie jako stan pełnego, fizycznego, umysłowego (emocjonalno-duchowego) i społecznego dobrostanu (dobre samopoczucie, szczęście), a więc przyczyn sprawności osób starszych upatruje się w biologicznych (fizycznych), emocjonalnych, społecznych i duchowych uwarunkowaniach zdrowia. Podkreśla się tu, także świadomą aktywność seniorów, jako ważny czynnik związany z utrzymaniem zdrowia i aktywności w wieku senioralnym, a sam dobrostan

biopsychospołeczny wynika z wzajemnej relacji między człowiekiem, a jego szeroko rozumianym otoczeniem. Zatem zdrowie jest rozumiane w sensie kompleksowym - obejmuje zarówno wymiar ciała, umysłu, ducha i zdrowych kontaktów w społecznych. W nawiązaniu do czterech czynników mających wpływ na zdrowie (determinant) projekt obejmował zakres czterech obszarów usług społecznych. Pierwszymi z nich były sportowe usługi społeczne, w ramach których uczestnicy wzięli udział w aquaaerobiku na basenie „Wodna Nuta” w Opolu. Ćwiczenia, poprawiające zdolności ruchowe oraz ogólną sprawność, nie tylko fizyczną, ale także psychiczną, zostały przeprowadzone przez instruktora. W zajęciach uczestniczyli m.in. seniorzy z Klubu „Seniorzy z Przyszłością” z Zaodrza, osoby z „Grudzińskiego Klubu Seniora” oraz seniorzy zamieszkujący dzielnicę Wróblin. Dla utrzymania zdrowia w sferze emocji zostały przeprowadzone zajęcia edukacyjne w formie warsztatów grupowych i zajęć indywidualnych z psychologiem. Seniorzy wzięli udział w warsztatach motywacyjnych z rozumienia emocji i motywowania do utrzymania aktywności oraz w zajęciach relaksacyjno-antystresowych z praktyki uważności i wyciszenia. Podczas zajęć seniorzy nabywali umiejętności radzenia sobie ze stresem, określania własnych wartości, poznali metody uporania się z problemami dnia codziennego. W ra-

mach warsztatów seniorzy mieli możliwość pracy w skupieniu nad formami geometrycznymi tzw. kolorowankami antystresowymi dla dorosłych, które, według psychologów, mają bardzo dobry wpływ zarówno na psychikę jak i na nastrój człowieka. Dają możliwość odprężenia i poradzenia sobie ze stresem dnia codziennego, pozwalając na uwolnienie myśli i wyobraźni.



Zajęcia z aquaaerobiku



Warsztaty motywacyjne z psychologiem



Koncert w Mosznej



Zajęcia z terapii antystresowej

Kolejną płaszczyzną działań były zajęcia związane z utrzymaniem satysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi. Aby stworzyć seniorom przestrzeń do rozwoju umiejętności interpersonalnych przeprowadzono warsztaty grupowe. Pozwoliły one na nabycie umiejętności rozróżniania zachowań asertywnych (wyrażanie własnego zdania), agresywnych i uległych oraz na budowanie pozytywnych kontaktów z dorosłymi dziećmi, wnukami, opiekunami i otoczeniem. Chętni seniorzy wzięli także udział w szkoleniu z zakresu korzystania z Internetu z użyciem tabletu jako odpowiedź na wymóg znajomości nowych technologii w codziennym życiu. Niewątpliwie pomoże to utrzymywać kontakty z bliskimi mieszkającymi w dalszej odległości. Zadbano również o bezpieczeństwo osób starszych w handlu i usługach. Seniorzy poznali asertywne metody odmawiania i stanowczego „mówienia nie”, aby chronić się przed przemocą (fizyczną, psychiczną, ekonomiczną, zaniedbaniem). Realizacja projektu pozwoliła na skorzystanie z oferty edukacyjno-kulturalnej dla zaspokajania potrzeb duchowych. Seniorzy mieli możliwość wyjścia do kina, teatru, filharmonii i muzeów. Grupa seniorów z Domu Dziennego Pobytu „Nad Odrą” mogła wyjechać do Zamku w Mosznej, gdzie spędzili bardzo przyjemnie popołudnie i wieczór. Po zwiedzeniu komnat zamkowych zostali zaproszeni na podwie-

czerek, oglądanie palmiarni, ogrodu, a późnym popołudniem, wysłuchali koncertu kameralnego. Pobyt do dziś wspominają bardzo miło.

Przeciwdziałając osamotnieniu i wykluczeniu społecznemu zaoferowano seniorom zajęcia wspierające samoorganizację i samopomoc. Uczestnicy projektu mogli wziąć udział w spotkaniach samopomocowych z książką pt. „Pod pretekstem”. Na każde z nich, był zaproszony specjalista z danej dziedziny, która interesowała seniorów i inspirowała ich do nowej aktywności. Wiodący temat spotkania zawsze nawiązywał do określonej kwestii ważnej dla seniorów, a pośrednio miał rozwijać zdolności poznawcze (umysłowe), motywować do wspólnej działalności, przedsiębiorczości i zaciekawiać seniorów. Wśród tematów znalazło się dbanie o zdrowie psychiczne i zapobieganie depresji, zmiana nawyków żywieniowych, radzenie sobie ze stresem, wyznaczanie i osiąganie celów. Problematyka wszystkich zaproponowanych spotkań i lista zaproszonych gości była konsultowana wcześniej z grupą seniorów. Zorganizowano także pomoc seniorom w ich miejscu zamieszkania, aby poprawić jakość świadczonych usług na rzecz niesamodzielnych osób starszych zamieszkujących dzielnicę peryferyjne miasta Opola. Usługa przebiegała w dwóch wymiarach: zaspokajania codziennych potrzeb życiowych oraz zapewniania, w miarę możliwości, kontaktów z otoczeniem. Planowo projekt miał objąć 60 mieszkańców miasta Opola i gminy Prószków w wieku powyżej 60 lat. Jednakże ze względu na olbrzymie zainteresowanie oferowanymi usługami ostatecznie w projekcie wzięło udział 137 seniorów. W pierwszej kolejności działania były kierowane do seniorów zamieszkujących dzielnicę peryferyjne miasta Opola, m.in. Wróblin, Grudzice i Groszowice. Osobom mającym trudności z dotarciem na miejsce spotkań zapewniono transport.

Wybór zrealizowanych działań nie był przypadkowy. Zostały oparte na kilku głównych źródłach, m.in. badaniach prof. nadzw., dr hab. Anny Weissbro-

tematyką senioralną, rozmowach z uczestnikami projektu „Bezpieczna Jesień Życia” (zrealizowanego w ramach edycji 2016 Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych), ankietach ewaluacyjnych przeprowadzonych wśród opolskich seniorów, wywiadach z osobami koordynującymi Kluby Seniora (np. Klub Seniora „Seniorzy z Przyszłością”), danych statystycznych, a także wcześniejszych doświadczeniach członków Fundacji INTRA z pracy z osobami 60+. Wynikało z nich, że Seniorzy potrzebowali usług społecznych dwojakiego rodzaju. Pierwsze związane były z zaspokajaniem potrzeb związanych ze zdrowiem i zapobieganiu chorobom, w tym zapewnieniem usług opiekuńczych i pomocowych osobom niesamodzielnym. Natomiast drugi rodzaj usług wskazywał na potrzebę usług wspierających ich aktywność społeczną, ponieważ to one przeciwdziałają wykluczeniu społecznemu i osamotnieniu.

W grudniu 2018 roku projekt został zamknięty, a jego zwieńczeniem było spotkanie podsumowujące, które odbyło się w Restauracji „Salomon”. Wśród zaproszonych gości byli seniorzy z dzielnic Zaodrze, Grudzice, Groszowice, w tymi zaproszeni seniorzy z DDP „Nad Odrą”. Prezes Zarządu Fundacji INTRA Agnieszka Smorąg, dokonała podsumowania wykonanych zadań i rezultatów projektowych. Miały miejsce również podziękowania dla osób szczególnie wspierających projekt i pomagających w jego realizacji. Wśród nich znaleźli się seniorzy, którzy swoją postawą liderką pozytywnie przyczynili się do sukcesu projektu. Ponadto podziękowano Pani Kierownik Katarzynie Sawickiej oraz Pani Katarzynie Wędzikowskiej z Domu Dziennego Pobytu „Nad Odrą” za nieocenione wsparcie w organizacji zajęć. Po części oficjalnej gości zaproszono do przygotowanego bufetu. Spotkanie zakończył występ chóru męskiego, a uczestnicy wspólnie śpiewali nastrojowe piosenki. Czy projekt spełnił oczekiwania i założenia? Czy był potrzebny? Jako uczestniczka projektu twierdzę, że tak.



DOSKONAŁA MIŁOŚĆ

styczniowe święto babci i dziadka

Katarzyna Weklicz

Pomysłodawcą celebrowania Dnia Babci w Polsce był w latach sześćdziesiątych XX wieku tygodnik „Kobieta i życie”, natomiast obchody Dnia Dziadka prawdopodobnie przejęto z Ameryki w latach osiemdziesiątych. Święta te przypadają na dni 21 i 22 stycznia i obchodzone są już powszechnie jako uhonorowanie niezwykle ważnych i cenionych członków wielopokoleniowych rodzin. Tradycją stało się organizowanie przez przedszkola, szkoły oraz inne instytucje różnego rodzaju występów, atrakcji dedykowanych seniorom, a także obdarowywanie babć i dziadków prezentami w postaci laurów, drobnych upominków wykonanych przez ich ukochane wnuki. Pragniemy dziś przybliżyć Czytelnikom, jak pięknie i różnorodnie świętowali te dni seniorzy w Kędzierzynie - Koźlu. Różne były oblicza świętowania: często w zaciszu domowym, podczas odwiedzin wnucząt składających wzruszające życzenia, być może na uroczystej akademii w przedszkolu najdroższej wnuczki czy wnuka, kiedy indziej jedynie przez telefon... podczas krótkiej rozmowy z rodziną, która mieszka tak daleko. Babcie i dziadkowie skupieni wokół pięciu domów dziennego pobytu w Kędzierzynie-Koźlu świętowali we własnym gronie w dniach 22 i 23 stycznia 2019 r.

W Domu Dziennego Pobytu Nr 1 „Pod Brzozą” seniorów odwiedzili uczniowie trzeciej klasy Publicznej Szkoły Podstawowej Nr 6 im. Marii Skłodowskiej-Curie w Kędzierzynie-Koźlu. Dzieci,

pod czujnym okiem wychowawcy Pani Kseni Wenerskiej, przedstawiły współczesną wersję bajki o „Kopciuszku”, śpiewały piosenki, składały życzenia babciom i dziadkom. Podopieczni Domu Dziennego Pobytu Nr 1 uczestniczyli również w spotkaniu z dziećmi z Publicznego Przedszkola Nr 2 w Domu Kultury „Chemik”. Na scenie w sali kinowej zaprezentowały się wszystkie grupy przedszkolne. Seniorzy byli zachwyceni niezwykłymi umiejętnościami aktorskimi młodych wykonawców. Wzruszeniom oraz życzeniom nie było końca.

Podopieczni Domu Dziennego Pobytu Nr 2 „Magnolia” w ramach obchodów Dnia Babci i Dnia Dziadka uczestniczyli w programie artystycznym w wykonaniu dzieci z Publicznego Przedszkola Nr 21 w Kędzierzynie-Koźlu. Zaproponowano im ponadto udział

Gdy dziadkowie wchodzą drzwiami, dyscyplina wylatuje przez okno.

(Ogden Nash)

w konkursie wiedzy oraz zaprezentowano wiersze napisane przez same seniorki traktujące o emocjach, jakie towarzyszą im w relacjach z własnymi wnukami oraz będące wspomnieniami ich własnych babć i dziadków. Z okazji Dnia Babci i Dziadka odbyła się ponadto zabawa karnawałowa, której motywem przewodnim była imprezowa muszka, imprezowy kapelusz. Nie pierwszy raz uczestnicy pokazali, że metryka nie świadczy o energii i wigorze, a spontaniczność i dystans do siebie nie ma granic wiekowych. Świętujący dziadkowie i babcie wspaniale czuli się na parkiecie i podczas konkursów, które dla nich przygotowano.

Doskonała miłość czasem nie przychodzi aż do pojawienia się pierwszego wnuka

(przysłowie walijskie)

Grupa dzieci z Publicznego Przedszkola Nr 7 na osiedlu Azoty odwiedziła seniorów w Domu Dziennego Pobytu Nr 3 „Radość”, aby zaprezentować pełen emocji program artystyczny z okazji ich święta – wierszyki, piosenki, inscenizacje o babci i dziadku. Radość ze wspólnego przebywania, możliwość czerpania z dziecięcej energii wpłynęła na seniorów niezwykle pozytywnie. Występom towarzyszyły piękne emocje, tak wskazane nie tylko w Dniu Babci i Dziadka. Punkt kulminacyjny stanowiło wręczenie seniorom przez



Z dystansem do powagi wieku - seniorzy świętują Dzień Babci i Dziadka w Domu Dziennego Pobytu Nr 2 „Magnolia”



Samba w wykonaniu przedszkolaków dla podopiecznych Domu Dziennego Pobytu Nr 3 „Radość”

dzieci własnoręcznie wykonanych laurów oraz wręczenie młodym artystom w podziękowaniu słodczy.

Dom Dziennego Pobytu Nr 4 „Wrzos” zaproponował swoim podopiecznym koncert kolęd i pastorałek z okazji Dnia Babci i Dziadka. Przy słodkim poczęstunku seniorzy chętnie włączali się w śpiewanie kolęd i pastorałek wykonywanych przez młodzież z Zespołu Szkół Nr 3 im. M. Reja w Sławięcicach. Uczestnicy spotkania ocenili wysoko jakość wokalnego przygotowania i oprawę muzyczną zaprezentowaną przez młodych artystów.

Pełne atrakcji obchody Dnia Babci i Dziadka w Domu Dziennego Pobytu



Program artystyczny dedykowany Babciom i Dziadkom z okazji ich święta – Dom Dziennego Pobytu Nr 4 „Wrzos”



Dziadkowie i Babcie w konkursie na lepienie pierogów – Dom Dziennego Pobytu Nr 5 „Nasz Dom”

Nr 5 „Nasz Dom” odbyły się pod hasłem „W spiżarni babci i dziadka”. Kulinarny wymiar spotkania dopełniły konkursy i zabawy, jak m.in. drużynowe lepienie pierogów. Wydarzenie wsparła organizacyjnie młodzież – harcerki, które służyły uczestnikom pomocą oraz zadbały o prawidłowy przebieg obchodów. I tutaj radość świętowania Dnia Babci i Dziadka pozostanie na długo w pamięci uczestników.

Babcia i dziadek – role, które stają się naszym udziałem naturalnie, gdzie „pomiędzy wierszami”, czasem niespodziewanie wcześniej, innym razem poprzedzone długim oczekiwaniem zakończonym niewymiernym szczęściem. Role ważne, zarówno dla nas, jak i dla ukochanych wnucząt. Tak wielka odległość, może nawet przepaść wiekowa, a tak silna troska, więź, zaufanie i bezgraniczna, wzajemna, bezwarunkowa miłość. O tym wiedzą ci, którym dane być dziadkiem lub babcią, w ostatnich dniach obchodzący swoje święto, będące zaledwie nieznanym gestem wdzięczności dla ogromu miłości dawanej wnukom na co dzień. Ich słowa wyrażają wszystko...

„Nie wiem, jak wyglądałoby moje życie, gdybym nie była babcią. Byłoby w jakimś sensie puste. Lubię uczestniczyć w życiu mojego wnuka, doradzić mu, wspierać, wysłuchać. Upiec ulubione ciasto. Mam dla kogo żyć.” – Helena

„Uwielbiam przytulać moje wnuki i je rozpieszczać. To dzięki nim czuję się młody.” – Adam

„Bycie babcią to wielkie szczęście, miłość, radość, czasem obowiązki, a nieraz spore wydatki.” – Marianna

„Cieszę się z tego, że jestem babcią i jestem z tego dumna. Wszyscy o tym wiedzą, zwłaszcza moje wnuki, które są już prawie dorosłe.” – Stanisława.

„Bycie babcią to coś, czego nie można opisać jednym zdaniem. To miłość cudownej istotki, która przytuli, powie: kocham, da buzi w policzek. Cały czas myślę, że to sen, że ja mam, to cud natury.” – Halina.

W niniejszym artykule chcę poruszyć problematykę dotyczącą roli opiekuna, kim jest opiekun w opiece nad osobą starszą przewlekle chorą lub zniepełniającą? Jak ma prawa i obowiązki? Niestety większość społeczeństwa nie ma wiedzy na temat formalnego sprawowania opieki nad osobą chorą. Rodzina jest środowiskiem, dla którego podstawowym zadaniem wobec jej członków jest zapewnienie poczucia bezpieczeństwa, opieki i wsparcia emocjonalnego. To rodzina daje szeroko rozumianą pomoc dzieciom, osobom niepełnosprawnym, chorym i osobom starym. Zapewnia zaspokojenie wszystkich potrzeb wynikających z jej funkcjonowania. Objęcie opieki nad osobą starszą w rodzinie: mężem, żoną, matką, ojcem czy jeszcze starszym pokoleniem babcią, dziadkiem stanowi nie lada wyzwanie przed dorosłymi członkami rodziny. W myśl przyjętych ogólnospołecznych zasad mamy moralny obowiązek zaopiekowania się najbliższymi wymagającymi opieki. Jest to także norma prawna, gdyż w Kodeksie Rodzinnym i Opiekuńczym, rozdział II „Stosunki między rodzicami a dziećmi” jest zapis w art.87, iż „Rodzice i dzieci są obowiązani do wzajemnego szacunku i wspierania się.”¹ W rozumieniu tego zapisu obowiązkiem staje się wzajemne wspieranie, pomoc materialna, wsparcie psychiczne w obliczu choroby czy kalectwa, cierpienia, a także pomoc intelektualna przy podejmowaniu istotnych decyzji, w załatwianiu spraw oraz pomoc fizyczna przy wykonywaniu czynności dnia codziennego. Wsparcie to winno być bezinteresowne.² Nie wywiązywanie się z zobowiązań opiekuńczych wobec potrzebującego członka rodziny skutkuje obowiązkiem alimentacyjnym: art.128 KRiO – artykuł wskazuje na obowiązek dostarczania środków utrzymania.³ Opiekując się najbliższą osobą nie mamy żadnych praw decydowania, podejmowania działań za osobą chorą, zniepełniającą. Opiekując się, nie możemy decydować za córkę, syna, żonę, matkę, męża, ojca tylko dlatego, że jest chory, niesprawny i jeszcze bez logicznego kontaktu słownego. W myśl obowiązujących przepisów, niestety nie jesteśmy ich reprezentantami tylko dlatego, że jesteśmy ich najbliższymi krewnymi. Jako faktyczni, nieformalni opiekunowie, mający obowiązek zapewnienia opieki, jednak nie mamy uprawnień o stanowieniu



Poradnik Opiekunco – Pielęgniacyjny wsparcie dla osób starszych i ich opiekunów

ROLA OPIEKUNA W OPIECE NAD OSOBĄ STARSZĄ PRZEWLEKLE CHORĄ LUB ZNIEDOŁĘŻNIAŁĄ

Mariola Sibilska

mgr Mariola Sibilska - pielęgniarka, pedagog specjalizująca się w dziedzinie gerontopedagogiki i gerontologii. Od 18 lat kieruje Zakładem Opiekunco-Lecznym dla pacjentów przewlekle chorych oraz w podeszłym wieku z wielorakimi dysfunkcjami organicznymi i psychicznymi, zapewniając kompleksową opiekę, pielęgnację, a także kontynuację leczenia, usprawniania. Nauczyciel - instruktor zajęć praktycznych z dziedziny pielęgniarstwa geriatrycznego dla studentów Wydziału Pielęgniarstwa PMWSZ w Opolu. Jest członkiem Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego oraz przewodniczącą Zespołu ds. Opieki Długoterminowej Stacjonarnej przy OIPiP w Opolu.

o osobie chorej dorosłej lub starszej. Nie mamy prawa za naszych podopiecznych decydować o dalszym ich leczeniu, wyrazić zgody na leczenie w tym operacyjne, otrzymać informacji dotyczącej leczenia lub stanu zdrowia, lub też o umieszczeniu chorej osoby w placówce opiekuńczej tj. Zakładzie Opiekunco-Lecznym, Domu Pomocy Społecznej czy hospicjum. Nie możemy reprezentować swoich chorych przed różnymi instytucjami, bankami itp. bez ich upoważnienia, pełnomocnictwa. Życzliwość, przychylność w załatwianiu spraw, udzielenie informacji przez lekarza, pielęgniarki, urzędnika czy listonosza to tak naprawdę działania niezgodne z obowiązującymi przepisami. Można tu wskazać Ustawę RODO, Ustawę o Prawach Pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta, Ustawę o zdrowiu psychicznym oraz Kodeks Cywilny i Kodeks Rodzinny i Opiekunco. Zapisy prawne wskazują, iż każdy stanowi sam o sobie od 16 roku życia i niezależnie czy to będzie chory syn, córka, mąż, żona, matka czy ojciec.

Opiekun faktyczny to osoba lub pracownik instytucji opiekuńczej, która sprawuje bezpośrednią opiekę nad chorą osobą. Rozróżniamy opiekę formalną i nieformalną organizowaną w środowisku chorego. Opieka formalna budowana jest w oparciu o instytucje opiekuńcze w formie wsparcia i usług opiekuńczych i specjalistycznych, dziennych domów opieki itp. Opiekę nieformalną sprawują prócz rodziny, przyjaciele, znajomi i może ona się opierać na pomocy sąsiedzkiej⁴. Prawnie, osobie pozbawionej możliwości dokonywania czynności prawnych - osobie całkowi-

cie ubezwłasnowolnionej sąd ustanawia opiekuna prawnego. Zostaje on powołany do ochrony jego interesów osobistych i majątkowych, dlatego dokonuje tych czynności, tak by były prawnie skuteczne. Jego podopieczny może dokonywać tylko drobnych czynności dnia codziennego, jak bieżące zakupy, usług. Zadanie opiekuna to dbanie aby osoba ubezwłasnowolniona miała zapewnione środki do życia, a w razie ich braku, dochodzić dla niego odpowiednich świadczeń. Ma zadbać, aby osoba ta miała zapewnioną opiekę lekarską, by nie stwarzała zagrożenia dla siebie i dla innych osób. Istotne jest, iż do obowiązków opiekuna nie należy ponoszenie jakichkolwiek nakładów i wydatków na rzecz podopiecznego.⁵ Przy zasądzeniu częściowego ubezwłasnowolnienia osoby chorej, sąd ustanawia kuratora, do zadań którego należą zadania jak opiekuna prawnego.⁶

Warto pomyśleć o przyszłości swojej i najbliższych, tak by nie doświadczać problemów w zakresie sprawowania opieki. W okresie starzenia się póki jesteśmy sprawni i zdrowi świadomie można ustanowić pełnomocnictwo najlepiej notarialne, wskazując w nim osoby (nie musi to być tylko jedna osoba) np.: współmałżonka i dzieci lub rodzeństwo, które będą reprezentowały nasze interesy, podejmowały

decyzje w czasie, kiedy nasz stan zdrowia na to nie pozwoli. W momencie otrzymania diagnozy choroby przewlekłej w tym otępiennej oraz w okresie pogarszającego się stanu zdrowia przewlekle chorego członka rodziny warto dokonać takich prawnych zapisów. Pełnomocnictwo pozwoli najbliższemu na uzyskanie informacji od lekarza dotyczącej dalszego leczenia i stanu zdrowia, czy reprezentowanie i złożenie dokumentów o ubieganie się o różnego rodzaju formy pomocy, opieki i wsparcia dla chorego. Dzięki temu możliwe staje się aktywne współuczestniczenie w leczeniu, opiece i działaniach na rzecz osoby chorej, starej, zniedołężniałej wszystkich członków rodziny. Spisane w domu zobowiązania, upoważnienia przez osobę wymagającą opieki muszą być złożone przez osobą w pełni świadomą i opatrzone podpisem (podpis musi być powtarzalny) a zapisy winny być potwierdzone danymi dwóch świadków z podpisami. Należy się liczyć z tym, iż w niektórych instytucjach ta forma zobowiązania nie ma zastosowania. W obliczu starości, choroby warto przedyskutować z najbliższymi swoją przyszłość, wyrazić swoją wolę oraz poradzić się doradcy prawnego, notariusza by prawnie zabezpieczyć siebie i najbliższych - obecnych lub przyszłych opiekunów.

Literatura:

- 1 Ustawa z dnia 25 lutego 1964 r. Kodeks Rodzinny i Opiekunco; Dz.U.2017 poz.682.
- 2 https://www.eporady24.pl/rowny_obowiazek_opieki_dzieci_nad_rodzicami (12.08.2018).
- 3 Ustawa z dnia 25 lutego 1964r. Kodeks Rodzinny i Opiekunco; Dz.U.2017 poz.682.
- 4 Pogłębione studium usług opiekuńczych skierowanych do osób starszych. Środowiskowa opieka formalna i nieformalna w województwie wielkopolskim <https://www.mpips.gov.pl/pomoc-spoeczna/formy-udzielanej-pomocy/uslugi-opiekunco-i-specjalistyczne-uslugi-opiekunco/>.
- 5 <http://www.mops.swidnica.pl/opiekun-prawny-i-kurator-osoby-ubezwlasnowolnionej>.
- 6 Tamże.

Badminton sport niedoceniany, ale atrakcyjny w każdym wieku

Fundacja Rozwoju Społecznego SPINACZ powstała pod koniec grudnia 2015 roku, po to by pomagać różnym grupom społecznym w tym seniorom, rodzinom wielodzietnym, dzieciom i młodzieży w przezwyciężaniu sytuacji, w których mają oni poczucie izolacji społecznej. Poprzez działania mające na celu integrację międzypokoleniową i społeczną wspieramy aktywność życiową i zaradność osobistą tych grup. W trakcie naszej działalności przeprowadziliśmy liczne warsztaty rozwijające twórczość, kreatywność i zdolności manualne wśród osób starszych z terenu miasta Opola.

Wprowadzenie

Badminton to popularna, choć nadal niszowa gra w Polsce. Z pewnością każdy kojarzy raketę i odbijaną lotkę nad płotem czy trzepakiem. Wspominamy plażę, ogród czy las i rekordy odbić do siebie, a podczas wietrznych dni kawałek plasteliny mocowany w lotkę, aby lepiej latała. Tak właśnie większości osób kojarzy się ten sport, a raczej jego rekreacyjna odmiana, jaką jest kometka (dawniej wolant). Nie możemy jednak zapominać, że badminton jest dyscypliną olimpijską. Jak w każdym sporcie liczy się rywalizacja i zdobyte punkty. Niezależnie od formy ten sport gwarantuje dużą aktywność, dynamikę i intensywność. Jest świetną formą spędzania wolnego czasu, bez względu na wiek i umiejętności osób grających.



Historia

W źródłach historycznych nie ma jednoznacznej genezy badmintona na świecie. Ta forma aktywności była już znana cywilizacji azteckiej i chińskiej. W ich przekazach spotyka się rysunki przedstawiającą grę zbliżoną do badmintona. Świadczy to o tym, że ta forma aktywności była znana od wielu tysięcy lat. Nazwa tej dyscypliny pochodzi angielskiej posiadłości (Badminton House) VIII księcia Beaufort, leżącej w hrabstwie Gloucestershire niedaleko Bristolu, która nazywała się właśnie Badminton. To tam około roku 1870 odbył się pierwszy pokaz gry opartej na podbijaniu raketką lotki wykonanej z korka i piór z zastosowaniem reguł zbliżonych do współczesnych. Olimpijska kariera badmintona rozpoczęła się w roku 1988 na Letnich Igrzyskach Olimpijskich w Seulu, gdzie grę potraktowano pokazowo. Badminton bardzo szybko stał się modny i już na Igrzyskach w Barcelonie w 1992 roku włączono go do programu jako dyscyplinę medalową.

Podstawowe zasady gry

Zwykle mecz rozpoczyna się losowaniem zagrywki, czyli serwisu. Wygrany może wybrać serwis lub stronę boiska na której będzie grał pierwszy

set. Podczas serwisu zawodnicy stoją po przekątnej boiska. Ten kto serwuje ustawia się po właściwej stronie w zależności od tego, czy posiada parzystą (prawa strona), czy nieparzystą liczbę punktów (lewa strona). Podczas serwowania nie można odrywać stóp od nawierzchni. Uderzenie należy wykonać tak, by rakieta dotknęła podstawy lotki. Wyróżniamy dwa serwisy – backhandowy oraz forhendowy – obydwa wykonywane od dołu (nie podrzucamy lotki w górę). Punkty są przyznawane w momencie uderzenia lotki w linię/boisko po stronie przeciwnika lub błędne zagranie jednego z zawodników (np. odbicie lotki od podłoża lub od sufitu, podwójne odbicie lotki przez zawodników w grze podwójnej). Zawodnik, który zdobywa punkty serwuje. Gra toczy się do dwóch wygranych setów. Set kończy 21 punkt (musi być zachowana przewaga dwóch punktów, jednak kończący będzie zawsze punkt 30). Wyróżniamy następujące gry: pojedyncza kobiet i mężczyzn, podwójna kobiet i mężczyzn oraz mieszana¹.

Rozgrzewka

Badminton jest grą szybką, wymagającą nagłych zwrotów, dobiegów i wyskoków. Bez względu na poziom

¹ Przepisy gry w badminton, <http://www.pzbad.pl/pl/przepisy-i-regulaminy/przepisy-gry.html> (dostęp: 04.03.2019)

² Badminton zabawa czy poważny sport, <https://lepszytrener.pl/blog-trenera/badminton-zabawa-czy-powazny-sport> (dostęp: 05.03.2019).

³ Czy wiesz że... <http://www.jezykowedyematy.pl/2016/08/czy-wiesz-ze-ciekawostki-jezykowe-36-olimpijskie/> (dostęp: 05.03.2019).

⁴ <https://sites.google.com/site/badkon/extra-credit/ciekawostki> (dostęp: 05.03.2019).

naszych umiejętności badmintonowych nie zapominajmy o dobrym przygotowaniu. Rozgrzewka jest bardzo ważnym elementem. Dzięki niej zachowamy bezpieczeństwo i pobudzimy nasz organizm do większego wysiłku. W związku z tym najpierw należy zwrócić uwagę na przygotowanie układu więzadeł, stawów i mięśni poprzez ćwiczenia rozciągające i różne formy biegowe. Gdy już jesteśmy gotowi można chwycić raketę i zacząć właściwą grę.

Corzyści płynące z gry w badmintonie (nie tylko dla seniorów)

- w badmintonie mogą grać wszyscy, niezależnie od wieku – jeśli jeszcze nigdy nie próbowałeś po prostu zacznij;
- ten sport dostarcza pozytywnej energii zgodnie z zasadą w zdrowym ciele, zdrowy duch;
- jest to najszybszy sport z wykorzystaniem rakiety, dlatego bardzo korzystnie wpływa na refleks, koordynację ruchową, kondycję oraz wspaniale przyczynia się do rozwoju ciała;
- podczas gry w badmintonie pracuje całe nasze ciało, głównie takie partie mięśni jak ramiona, brzuch, uda, pośladki i łydki;
- pozwala spalić bardzo dużo kalorii ze względu na sporą ilość ruchu na korcie oraz szybką wymianę lotki;
- regularne treningi badmintonu wpływają korzystnie na układ oddechowy gracza, dzięki cwi-

czeniu zwiększa się pojemność płuc; rekreacyjna gra w kometkę na świeżym powietrzu dodatkowo wspomaga dotlenienie organizmu².

Podsumowanie

Badminton czy też kometka obydwie te formy pozwalają na aktywne spędzenie wolnego czasu. Dzięki tej grze wyrabiamy sobie refleks, szybkość, zwinność czy też zwrotność. Uprawiana rekreacyjnie kometka poprawia ogólną sprawność i kondycję organizmu, natomiast jako dyscyplina olimpijska badminton dostarcza mnóstwo emocji nie tylko zawodnikom, ale również kibicom. Każdy zdobyty punkt to setki godzin spędzonych na treningowym boisku, doprowadzając każde uderzenie do perfekcji. Badminton ma wiele twarzy, ale każda z nich prowadzi do satysfakcji zawodników bez względu czy wybieramy się na turniej czy idziemy poodbijać przez płot.

Ciekawostki:

- Poprawna nazwa jednej ze znanych dyscyplin sportowych rozgrywanych podczas Igrzysk Olimpijskich to badminton, a nie babington. Nowy słownik poprawnej polszczyzny PWN z polotem przedstawia jeszcze dwie inne niepoprawne wersje: bagminton i badminington. Autorzy NSPP zwracają też uwagę, że gramy w badmintonie, nie w badminton³.
- Lotka do gry zbudowana jest z

16 piór o jednakowej długości, pochodzących z lewego skrzydła gęsi.

- Badminton od lat uchodzi za najszybszą dyscyplinę sportu na świecie. Udowodnił to Malezyjczyk Tan Boon Heong, który ustanowił rekord prędkości lotki - 493 km/h! Jest to Rekord Guinnessa.
- 1godzina gry w badmintonie to 418 spalonych kcal (przy wadze około 70 kg).
- Tenista podczas jednego meczu przebiega do 3,5 km, natomiast badmintonista pokonuje dystans nawet dwukrotnie większy. Wszystko przez tempo gry i wielokrotność wymian – badmintoniści odbijają lotkę średnio co dwie sekundy, a tenisiści piłkę co cztery. Jedna wymiana w tenisie to średnio 3,4 odbicia, a w badmintonie – około 13. Czas reakcji na wykonanie uderzenia schodzi często poniżej 0,7 sekundy – szybkość lotki i odległość pomiędzy zawodnikami w granicach kilku metrów⁴.

Zapraszamy wszystkich chętnych seniorów na nasze zajęcia, które odbywają się w każdy czwartek, o godzinie 20:00 w Stegu Arenie przy ul. Oleskiej 70 w Opolu.

Liczba miejsc jest ograniczona, dlatego obowiązują wcześniejsze zapisy pod numerem telefonu:

533-534-151 – Marta Wójcik – instruktor badmintonu





Stanisław Majewski - fragment ołtarza

Kiedyś obowiązkową lekturą w szkole podstawowej był „Janko Muzykant” Henryka Sienkiewicza o chłopcu, który urodził się z talentem muzycznym, ale ze względu na pochodzenie społeczne i biedę nigdy go nie wykorzystał. Ile ludzi na świecie spotkał podobny los? Są też ludzie, którzy wbrew wszystkiemu realizują swój dar i tworzą swoje unikalne dzieła w trudnych warunkach na nietrwałych materiałach. Takim szerzej znanym przykładem w Polsce jest spopularyzowany przez film twórca nieprofesjonalny znany jako Nikifor z Krynicy. Sztuka kojarzy się nam z obrazami i rzeźbami, uznanymi za dzieła sztuki przez znawców tematu, czyli obecnie absolwentów uniwersyteckiego kierunku

historii sztuki. Podobnie artysta plastyk to od czasów ostatniej wojny absolwent Akademii Sztuk Pięknych, ale przecież twórcy wielu uznanych dzieł sztuki z poprzednich wieków nie mieli studiów, mieli natomiast środki finansowe na to, aby kształcić się u uznanych mistrzów malarstwa czy rzeźby wg uznanych kanonów. Sztuka przez duże „S” to sztuka zamożnych elit tego świata.

Z darem do malowania obrazów i rzeźby rodziło się wiele osób w warstwach ubogich i choć wielu nie stać było na kształcenie, tworzyli swoje dzieła niezgodnie z obowiązującymi kanonami sztuki. W związku z tym pod koniec XIX w. powstały nowe pojęcia naukowe na ten inny rodzaj sztuki. **Sztuką prymitywną** nazywane są dzieła ludów w naszym pojęciu tzw. prymitywnych czyli różnych plemion z terenu Afryki, Australii i Oceanii, Ameryki. **Sztuką ludową** nazywana jest z reguły samorodna, użytkowa twórczość warstw chłopskich i nią zajmowała się dziedzina naukowa zwana etnografią (zlikwidowana w Polsce w 1992 r). Ich dzieła znajdują się w muzeach i ich działach etnograficznych. Początkowo twórczość ludzi wywodzących się z biednych warstw miejskich zaliczano do twórczości ludowej, co było poddyktowane wyodrębnieniem obu spoza sztuki elitarniej oraz braku fachowego wykształcenia przez ich twórców, ale potem zaczęto ją wyodrębniać jako osob-

Elżbieta Wijas-Grocholska

Seniorzy a sztuka nieprofesjonalna

ną sztukę znaną pod różnymi nazwami: **sztuka naiwna, amatorska, nieuczona, intuicyjna, nieprofesjonalna**. Różnorodność tego zjawiska sprawia, że niemożliwe jest stworzenie jednoznacznych kryteriów czy pojęć pozwalających na niezawodne klasyfikowanie artystów i ich dzieł. Dopiero w latach 60-tych XX w. podjęta została dyskusja nad miejscem sztuki nieprofesjonalnej w świecie artystycznym i postrzeganiem jej jako zjawiska autonomicznego. Sztuka ta jest wyrazem indywidualnych przeżyć artysty, określenie „nieprofesjonalna”, „amatorska” i „naiwna” są w potocznym ich rozumieniu używane zamiennie, a granica między nimi nie została nigdy sztywno i kategorycznie przeprowadzona. Artyści sztuki nieprofesjonalnej są grupą niezwykle zróżnicowaną, pochodzą bowiem z różnych środowisk społecznych, kulturowych. Wszyscy tworzą poza kanonami, schematami i modelami wypracowanymi na gruncie sztuki uznawanej za wysoką, uwolnieni spod presji wyznaczników dyktowanych przez modę, kulturę i tradycję, niejako intuicyjnie dając wyraz swemu talentowi i potrzebie wyrazu artystycznego. Z grubsza można określić, że tzw. sztuka amatorska bardziej kojarzona jest z różnymi ogniskami i sekcjami plastycznymi przy różnych Domach Kultury, natomiast twórcy nieprofesjonalni są indywidualistami, często tworzącymi wbrew rodzinie, środowisku i w trudnych warunkach lokalowych. Twórcy naiwni w większości wypadków inaczej postrzegają świat i mają często problemy zdrowotne, a są też tacy, którzy uznani za chorych psychicznie tworzą dzieła niczym twórcy starożytni.

Wbrew pozorom sztuka ta ma wielu wielbicieli, odbiorców i kolekcjonerów. Są nawet prywatne muzea np. *Muzeum Polskiej Sztuki Ludowej* w Otrębusach prof. Mariana Pokropka, a niektóre dzieła są wysoko cenione na giełdach światowych. Wysyp twórców nieprofesjo-



Stanisław Majewski - scena biblijna



Eugeniusz Marzec - Grajek



Eugeniusz Marzec -siedzący mężczyzna



Stanisław Majewski - grajek



Stanisław Majewski - grajek

nalnych w Polsce w latach 1960 - 1985 wiązał się poniekąd z sytuacją polityczną kraju i dwiema wojnami, które zabrały wielu ludziom okres ich dzieciństwa i młodości. Każdy region ma swoich twórców nieprofesjonalnych, których dzieła są kupowane i kolekcjonowane także przez muzea. Dla przykładu zbiory plastyki nieprofesjonalnej Muzeum Śląskiego w Katowicach są gromadzone od 1984 r. – początkowo w ramach Działu Etnografii, następnie Sekcji Plastyki Nieprofesjonalnej Działu Sztuki, a obecnie odrębnego Działu Plastyki Nieprofesjonalnej. W Opolu sztukę ludową i nieprofesjonalną posiada Dział Etnografii Muzeum Śląska Opolskiego oraz Muzeum Wsi Opolskiej w Opolu.

Na Śląsku Opolskim sztukę nieprofesjonalną tworzyli i tworzą głównie mężczyźni, z wykształceniem podstawowym, pracujący zawodowo w różnych zawodach. Swoją twórczość zaczynali w trakcie pracy, ale najczęściej tworzyli w wieku senioralnym: na rencie zdrowotnej lub na emeryturze. Rzeźbę w drewnie tworzył Jan Darak z Nysy, Władysław Migacz z Koźła, Mieczysław Smaś z Grodkowa, Mieczysław Trepa z Prudnika, Tomasz Tereń z Opola, tworzą obecnie Marian Kaczanek z Lisięcic oraz Jan Koloczek z Nysy. Rzeźbę i malarstwo tworzył Eugeniusz Marzec z Szumiradu, jedyny ze średnim wykształceniem, a malarstwo naiwne Jan Kawecki ze Smogorzowa. Wszyscy oni byli bardzo oryginalnymi ludźmi, o duszy artysty, każdy tworzył według swojego systemu

wartości, a ich prace są od razu rozpoznawalne po swoistym stylu.

Największe jednak uznanie zyskał Stanisław Majewski ze Sternalic, którego bogata i skomplikowana osobowość wpłynęła na indywidualność, inność i oryginalność jego dzieł rzeźbiarskich. S. Majewski (1922-1986) urodził się w Rembertowie pod Warszawą w rodzinie robotniczej, posiadał wykształcenie niepełne podstawowe i całe życie pracował fizycznie. Na Śląsk Opolski przyjechał do pracy do PGR w Sternalicach w 1971 r. gdzie pracował jako oborowy, a swoją pierwszą figurkę wyrzeźbił w 1972 r. dla zabicia czasu przy pasieniu bydła. Ze względu na stan zdrowia przeszedł na rentę i wtedy oddał się rzeźbieniu z ogromną pasją. Rzeźbił w małej komórce, w której poprzez nieszczelne ściany z desek widać było otoczenie, ale też wiał tam wiatr i było zimno. Rodzina traktowała to jako jego dziwactwo, ale o jego prace, dzieła coraz częściej zaczynało się dobijać, począwszy od taksówkarza, który zamiast pieniędzy brał rzeźby, prywatnych kolekcjonerów, od lokalnych muzeów poprzez Muzea Narodowe w Warszawie, Krakowie, Wrocławiu itd. Jego dzieła, za sprawą zachodnioniemieckiego korespondenta prasowego Ludwiga Zimmerera, prywatnie kolekcjonera sztuki ludowej, trafiły na giełdy światowe. Sam Majewski był szczupłym mężczyzną wnoszącym z sobą jakąś rozedrganą energię, opowiadał dość chaotycznie, śmiał się często, wiecznie miał zaniedbane ręce, na

których na paznokciach widać było ślady wszystkich kolorów farb, jakie używał do malowania rzeźb. Początkowo S. Majewski wykonywał rzeźby pełne, ale z czasem zaczął stosować technikę mieszaną, malarsko-rzeźbiarską. Do malowanego tła przytwierdzał płaskorzeźby, tworząc charakterystyczne dla siebie, bardzo kolorowe tzw. obrazo-rzeźby. Do jego największych dzieł zaliczane są monumentalne kompozycje ołtarzowe, których stworzył 5 sztuk, a jeden z ołtarzy można zobaczyć od ubiegłego roku w holu Muzeum Wsi Opolskiej w Opolu. Nie wiadomo jaką ilość dzieł stworzył w sumie, w tak krótkim okresie swojego twórczego życia, ale stworzył ich na pewno setki, bo swoje prace często rozdawał ludziom, jeśli się im podobały.

Pracując w Muzeum Wsi Opolskiej w Opolu w 1996 r. zrobiłam wystawę pt. Stanisław Majewski – artysta ludowy, gdzie pokazałam ponad sto jego prac wypożyczonych z różnych muzeów. Wystawa ta bardzo się podobała zwiedzającym, ponieważ jego prace są pełne pozytywnej energii, zawierają w sobie radosną pasję i są niezwykle kolorowe. W przyszłym roku Muzeum Wsi Opolskiej w Opolu powtórzy wystawę o twórczości Stanisława Majewskiego. Zachęcam wszystkich do obejrzenia tej wystawy, jego rzeźb i obrazo-rzeźb, a przede wszystkim do podziwiania jego talentu, odkrytego i spełnionego w późnym okresie życia, bo zaczął rzeźbić kiedy miał już pięćdziesiąt lat.

Kiedy muzyka i taniec zacierają granice – przegląd twórczości scenicznej



Katarzyna Weklicz

Przeгляд dorobku scenicznego- świdniccy seniorzy na scenie – zespół wokalnoinstrumentalny Jesienna Gama

Miasto Kędzierzyn-Koźle po raz kolejny stało się gospodarzem międzynarodowego przedsięwzięcia dedykowanego seniorom. 21 lutego 2019 roku w kędzierzyńskiej Hali Sportowej odbył się Przegląd Twórczości Scenicznej w ramach realizowanego od 2017 roku projektu pn. „Aktywny senior polsko-czeskiego pogranicza”, w którym uczestniczą starsi mieszkańcy sześciu polskich i czeskich miast. Nasza gmina, po zrealizowanym z sukcesem w latach 2017-2018 Pikniku Seniora oraz Festiwalu Zdrowia, stała się miejscem scenicznych popisów uzdolnionych artystycznie seniorów. Wydarzenie sfinansowane zostało ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Współpracy Transgranicznej 2014-2020 Interreg V-A Republika Czeska-Polska.

Zamierzeniem organizatorów Przeglądu Twórczości Scenicznej była szeroko pojęta integracja seniorów ze Świdnicy, Kłodzka, Kędzierzyna-Koźła, a także z czeskiego Trutnova, Ceskiej Skalicy i Nachodu. Sztuka sceniczna, taniec i śpiew, stały się ogniwem łączącym, mającym wymiar ponadnarodowy. Wzajemne poznanie kultur i obyczajów właśnie przez artystyczne formy wyrazu staje się łatwiejsze i następuje w sposób naturalny. Na scenie, przed około trzysetoma odbiorcami, pojawiło się łącznie sześć zespołów i artystów, w tym aż trzy

formacje z naszego miasta: rozśpiewane w folkowym stylu Słowianki z Domu Dziennego Pobytu Nr 3 „Radość”, Single z Domu Dziennego Pobytu Nr 5 „Nasz dom” ze swoimi ciekawymi układami choreograficznymi (taniec kapeluszy, taniec kwiatów, fragment z filmu Skrzypek na dachu) oraz zespół Kwiatki Magnolii z Domu Dziennego Pobytu Nr 2 „Magnolia” wyróżniające się upodobaniem do artystycznego, wręcz aktorskiego przekazu w proponowanych tanecznych formach. Seniorzy ze Świdnicy zaproponowali występ zespołu wokalnoinstrumentalnego Jesienna Gama – funkcjonującego przy Świdnickim Uniwersytecie Trzeciego Wieku, natomiast Kłodzko reprezentował grający na harmonii Pan Stefan Wojsowicz – od lat aktywny na scenach różnego formatu. Nasi czescy sąsiedzi ze Stowarzyszenia Barunka z Ceskiej Skalicy zaprezentowali podczas przeglądu barwny występ w folklorystycznym, tradycyjnym wydaniu. Swoją obecnością przedsięwzięcie uświetniła Prezydent Miasta Kędzierzyn-Koźle – Sabina Nowosielska, Zastępca Prezydenta Miasta – Wojciech Jagiełło oraz Dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Kędzierzynie-Koźlu – Danuta Ceglarek, która odebrała w imieniu realizatorów projektu przyznany przez Marszałka Województwa Opolskiego – Andrzeja Bułę tytuł „Najlepszego Pomocnika Funduszy Europejskich”.

Pełne artystycznych wrażeń wydarzenie zakończyło się „seniorteką”, podczas której najaktywniejsi uczestnicy wkroczyli na parkiet pociągając za sobą pozostałych. Zabawa przy oprawie muzycznej lokalnego animatora muzycznego – Pana Michała Kacperczyka stanowiła punkt kulminacyjny kilkugodzinnego wydarzenia, które okazało się kolejnym sukcesem w realizowanym m.in. przez Gminę Kędzierzyn-Koźle projekcie. Pani Stanisława Sioła – menedżer projektu „Aktywny senior polsko-czeskiego pogranicza” i organizator – po zakończeniu Przeglądu i u progu zakończenia realizacji całego projektu stwierdza z przekonaniem: Jako osoba zaangażowana na każdym etapie projektu, począwszy od jego tworzenia, następnie realizacji poszczególnych zadań, w tym trzech przedsięwzięć o dużym formacie, koordynująca działania podejmowane na rzecz seniorów naszego miasta i miast partnerskich, mam poczucie spełnienia i wywiązania się z podjętego wyzwania. Dzisiejszy Przegląd Dorobku Scenicznego stanowi dla Gminy Kędzierzyn-Koźle swoiste zakończenie projektu, choć on sam trwać będzie jeszcze przez kilka miesięcy. Jestem przekonana, że zakładane efekty projektu zostały osiągnięte w wymiarze, jakiego oczekiwaliśmy, a integracja przedstawicieli dwóch sąsiedzkich, a jednak odmiennych narodowości stała się faktem. Seniorzy naszego mia-

sta dzięki swojemu aktywnemu uczestnictwu, reprezentowali Kędzierzyn-Koźle na najwyższym poziomie. O tym, czy strona czeska podziela spostrzeżenia przedstawicieli miast polskich, mówiła Pani Martina Pavlasowa – koordynator partnera projektu z Ceskiej Skalicy: Dziś w autokarze wypełniliśmy z seniorami ankietę, w której zapytaliśmy, jak oceniają, jak widzą polskich rówieśników. Właściwie wszystkie odpowiedzi były pozytywne. Uczestnicy z Ceskiej Skalicy docenili atrakcyjność proponowanych im form, wśród których wymienili m.in. kędzierzyński Festiwal Zdrowia, Piknik Seniora, ale również Senioriadę Sportową w Świdnicy. Chętnie wezmą udział w kolejnych tego typu działaniach. Aktualnie pracujemy nad nową edycją projektu dedykowanego grupie seniorów, który, częściowo zmodyfikowany, będzie wpływał na zwiększenie efektu integracji, do której przecież dążymy. A dziś? Bawimy się dobrze w Kędzierzynie-Koźlu.

Pani Elżbieta Żmijewska – główny koordynator projektu ze Świdnicy – zasympuje szeregiem refleksji, płynących z doświadczenia i szerszego spojrzenia na osiągnięte w projekcie efekty: W mojej opinii już osiągnęliśmy sukces w każdym wymiarze, choć projekt jeszcze się nie skończył. Pozytywnie oceniam współ-



Przeгляд dorobku scenicznego – Słowianki – jeden z trzech zespołów reprezentujących Gminę Kędzierzyn-Koźle w repertuarze folkowym

pracę pomiędzy partnerami, w tym z przedstawicielami Kędzierzyna-Koźla. Efektem tej dobrej współpracy jest kolejny pomysł na działanie projektowe, które zaistnieje już w niedługim czasie. Obserwuję odmienności kulturowe, społeczne, komunikacyjne u naszych południowych sąsiadów, jednak w toku realizacji projektu nie stanowiły one znaczącej bariery, wręcz przeciwnie były impulsem wzajemnego rozwoju i integracji. I to dotyczy zarówno realizatorów, jak i beneficjentów – seniorów sześcioro odległych od siebie miast. Dzisiejsze wydarzenie – Przeгляд Dorobku Scenicznego w Kędzierzynie-Koźlu - jest dla naszych uczestników atrakcyjne i z pewnością

wpisuje się w osiągnięcie głównego celu naszego wspólnego projektu.

Przeгляд Dorobku Scenicznego spełnił swoją rolę... Seniorzy – mieszkańcy polskich i czeskich miast powrócili do swoich domów z wrażeniami, jakich doświadczyli w Kędzierzynie-Koźlu. Pozostaje nam oczekiwać kolejnych, równie ciekawych i efektywnych działań na rzecz najstarszych mieszkańców naszego miasta. Dziś przedstawiliśmy zaledwie jedno z wydarzeń, które mają miejsce w Kędzierzynie-Koźlu i bez wątpienia mogą stać się udziałem potencjalnie każdego seniora – mieszkańca naszej gminy. A czy warto? Oceńcie sami.



Przeгляд dorobku scenicznego – przedstawiciele miast uczestniczących w Przeглядzie Dorobku Scenicznego otrzymali z rąk Pani Prezydent Miasta – Sabiny Nowosielskiej pamiątkowe dyplomy

Styczeń - Marzec 2018

| Kędzierzyn-Koźle |

go Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Kędzierzynie-Koźlu i Stowarzyszenia na Rzecz Pomocy Potrzebującym „Trampolina” pn. „Co nam w duszy gra – twórczość poetycka seniorów w Kędzierzynie-Koźlu jako element aktywizacji osób starszych w polu pracy socjalnej”. Przed nami rozstrzygnięcie konkursu oraz, stanowiący kulminacyjny moment przedsięwzięcia, wieczór poetycki. Autorkami projektu, który realizowany jest w ramach specjalizacji II stopnia w zawodzie pracownika socjalnego, są Jolanta Goliat i Dagmara Gondek-Gibasiewicz. Dziedzina twórczości poetyckiej stanowi zasadniczo wąską niszę wśród podejmowanych dziś przez ludzi aktywności, jednak biorąc pod uwagę starszych mieszkańców Kędzierzyna-Koźla okazała się obszarem wartym zagospodarowania. W projekcie „Co nam w duszy gra...”, współfinansowanym ze środków Urzędu Miasta Kędzierzyn-Koźle i wspartym finansowo przez lokalnych sponsorów, wzięło udział łącznie dziewiętnastu seniorów, zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Uczestnicy w okresie od stycznia do końca marca 2019 roku uczestniczyli w cyklu zajęć literackich w formie warsztatowej i wykładowej, które prowadziła miłośniczka literatury i znawczyni sztuki pisania, filolog języka polskiego – Pani Agata Blachucik. W ramach ogłoszonego w projekcie konkursu poetyckiego do końca lutego 2019 roku zgłoszono aż sześćdziesiąt sześć utworów o bardzo różnej tematyce: od lekkich wierszy walentynkowych, przez te traktujące o życiu i ludzkich emocjach, po utwory patriotyczne. Komisja konkursowa miała trudne zadanie podczas wyłaniania zwycięzców konkursu. Wiersze zostaną opublikowane w okolicznościowym tomiku wydrukowanym w ilości 400 egzemplarzy.

↓ **Foto 1.** Pierwsze zajęcia literackie – prowadząca Agata Blachucik czaruje uczestników pięknym słowem



*Literacka MOPS-u inicjatywa,
Seniorów kędzierzyńskich porywa.
Pani prowadząca,
Jest wszystkowiedząca.
Warsztatami ten cykl się nazywa.*

*Kędzierzyńska twórczość senioralna,
To wcale nie taka rzecz banalna.
Poezji pisanie,
Pasji rozwijanie.
Przed nami uroczystość finalna.*

Autor: Janina Maślona

Utwory seniorów będzie można usłyszeć podczas zaplanowanego na 2 kwietnia 2019 roku wieczoru poetyckiego, który odbędzie się o godzinie 16.00 w siedzibie Miejskiej Biblioteki Publicznej w Kędzierzynie-Koźlu, ul. Rynek 3. Osoby pragnące wziąć udział w tym wydarzeniu mogą otrzymać bezpłatne zaproszenia w sekretariacie Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Kędzierzynie-Koźlu przy ul. M. Reja 2A. Liczba miejsc jest ograniczona. Autorki z zadowoleniem i satysfakcją wspominają ostatnie miesiące pracy nad projektem. Wśród uczestników pojawiły się oczekiwania kolejnej edycji projektu, który mógłby być ukierunkowany tematycznie.

Katarzyna Weklicz

28 lutego 2019 r.

| Niemodlin |

W Niemodlińskim Ośrodku Kultury odbył się jubileusz 5-cio lecia Uniwersytetu Trzeciego Wieku z Niemodlina. Wkład członków pierwszego i drugiego zarządu UTW doceniła Rada Miejska nadając Marii Jańczuk (prezes I kadencji) oraz Tadeuszowi Ziółkowskiemu (wiceprezes I i II kadencji) tytuł „Zasłużony dla Ziemi Niemodlińskiej”. Z kolei burmistrz Niemodlina, Dorota



Koniecznik skierowała podziękowania do członków obecnego zarządu: Teresy Kucharzak-Juszczak, Kamili Górskiej, Anny Franczyk, Marty Dudkiewicz i Barbary Sadłoń. Natomiast wyróżnienia Zarządu UTW – za zaangażowanie na rzecz uniwersytetu – otrzymali: Marzena Bizan, Krystyna Dajczak, Urszula Dajczak, Anna Jankowska, Maria Sukiennik, Krystyna Świątek, Zenona Zdanowska i Danuta Ziółkowska. Oficjalną część obchodów jubileuszu niemodlińskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku zamknął wykład dr Piotra Bernata z nyskiej PWSZ oraz listy gratulacyjne i życzenia równie szybkiego tempa rozwoju w następnych latach składane przez wielu zaproszonych na uroczystość gości. Oprawę artystyczną zapewnili sami studenci. Zespół Piąty Bieg wyłożył credo seniorów z Niemodlina i Tułowic piosenką Młynarskiego „Jeszcze w zielone gramy”. Mini recital dali Jerzy Sadłoń i zaprzyjaźniona z UTW Jarosława Letka, ale żywiołowością i wigorem porwała widownię damską grupa o dowcipnej

nazwie Senioritas, która w szalonym rytmie zatańczyła „Czekoladę”. Gali towarzyszyła wystawa prac plastycznych „Pędzlem i igłą malowane” Tatiany Cebulskiej, Barbary Rostkowskiej, Ireny Fedorowicz, Stanisławy Dejneki, Anny Jankowskiej i Czesława Szczepkowskiego. Z racji „tłustego czwartku” jubileusz zakończono pączkami i nie tylko. Było to możliwe dzięki otwartym sercom i portfelom Leszka Wołowca, Edwarda Szmitowicza, Kazimierza Skuratowicza, spółki „Bazalt-Gracze” oraz Nadleśnictwa Tułowice. [https://niemodlin.pl/4879/5-lat-universytetu-trzeciego-wieku.html]

7 marca 2019 r.

| Kędzierzyn – Koźle |

„Być kobietą, być kobietą...”- Babski Comber w Sławięcicach - seniorki – mieszkanki Kędzierzyna-Koźła uroczycie i hucznie obchodziły Dzień Kobiet. Organizatorem wydarzenia, które miało miejsce w Restauracji Night Club 2000 w Sławięcicach, był Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów, Zarząd Rejonowy w Kędzierzynie. Było to już piąte tego formatu wydarzenie dedykowane kobietom w wieku 60+ z okazji ich święta. Uroczystym odczytaniem ponadczasowych feministycznych haseł i wspomnieniem historii Dnia Kobiet spotkanie rozpoczęła Anna Będkowska – przewodnicząca zarządu kędzierzyńskiego oddziału PZERil. Przy wtórce okrzyków i oklasków wymieniła najważniejsze prawa kobiet, które są ponadczasowe i nie znają granic oraz podziałów. Wśród wymienionych haseł szczególnie mocno zaakcentowała prawo kobiet do godnego życia, do samostanowienia, równości płci pod każdym



Występ młodzieży z Zespołu Szkół Technicznych i Ogólnokształcących Nr 3 w Sławięcicach



Uczestnicy Babskiego Combra - zdjęcie pamiątkowe

ty nadal są wykorzystywane, pozbawiane godności i prawa głosu w swojej sprawie. Głodują i cierpią. Pamiętajmy o nich, solidaryzujemy się. Niedostępne dla płci brzydkiej grono świętujących kobiet zaszczylicili swoją obecnością, w drodze wyjątku, szczególnie goście: Zastępcy Prezydenta Kędzierzyna-Koźła - Wojciech Jagiełło oraz Artur Maruszczak, a także Sekretarz Gminy Kędzierzyn-Koźle – Zbigniew Romanowicz. To z ich rąk wszystkie uczestniczki otrzymały piękne białe róże, będące symbolem hołdu złożonego kobietom z okazji ich święta. Podczas wręczania kwiatów dało się na sali zauważyć poruszenie i nieukrywane emocje – znamienici goście swoim gestem trafili w gusta pań.

Podczas Babskiego Combra, jak nazywają spotkanie z okazji Dnia Kobiet same uczestniczki, nie mogło zabraknąć akcentu artystycznego i szeregu atrakcji. W świat znanych utworów, których tematem przewodnim jest kobieta, przeniosła seniorki młodzież z Zespołu Szkół Technicznych i Ogólnokształcących Nr 3 w Sławięcicach. Utwory takie, jak „Babę zesłał Bóg” Renaty Przemyskiej, czy też „Być kobietą” Alicji Majewskiej odświeżyły wspomnienia najpiękniejszych lat. Prawdziwy entuzjazm wszystkich pań wzbudził także występ wokalny przedstawicieli męskiej płci. Panowie Artur Maruszczak, Wojciech Jagiełło i Zbigniew Romanowicz zaprezentowali kultowy utwór Danuty Rinn z 1975 roku „Gdzie ci mąż-



Taniec jako najlepsza forma świętowania Dnia Kobiet

czyżni”. Na sali, przy oprawie muzycznej zaprzyjaźnionego Pana Michała bawiło się łącznie ponad sto trzydzieści kobiet. W tym roku uczestniczki w znakomitej większości skorzystały z formuły balu przebierańców i przywdziały fantazyjne, niezwykle kolorowe i różnorodne w tematyce i formie, stroje. Obok zakonnic zasiadła kobieta lekkich obyczajów, a przy czarodziejce bawił się Charlie Chaplin. Najpiękniejszą jednak ozdobą każdej z obecnych pań był w tym dniu uśmiech na twarzy. Szereg konkursów i zabaw z nagrodami oraz występ zespołu tanecznego cheerleaderek funkcjonującego przy Spółdzielczym Domu Kultury RSM „Chemik” w Kędzierzynie-Koźlu sprawiły, że obchody Dnia Kobiet były jeszcze bardziej atrakcyjne dla uczestniczących w nich senierek. Emocje tego szczególnego wieczoru pozostaną we wspomnieniach każdej z nich jeszcze na długo.

Katarzyna Weklicz



Piękne kandydatki Wyborów 2019

8 marca 2019 r.

| Opole |

Gala Drugich wyborów Miss i Mistera Opola 60+ odbyła się w Państwowej Szkole Muzycznej I i II stopnia, zorganizowana przez Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie - Centrum Informacyjno-Edukacyjne „Senior w Opolu”. Współorganizatorem wyborów była Państwowa Szkoła Muzyczna II st. im. F. Chopina w Opolu, a patronat honorowy nad wydarzeniem objął Prezydenta Miasta Opola Arkadiusz Wiśniewski. Wydarzenie miało na celu zwrócić uwagę na seniorów z naszego miasta oraz przełamać stereotypy dotyczące osób starszych. Liczy się uroda, wdzięk, osobowość, poczucie humoru, gracia - zależało nam na pokazaniu piękna dojrzałych kobiet i eleganckich mężczyzn. Wcześniej przed uroczystą Galą, przez ponad 2 miesiące trwały aktywne przygotowania: nauka chodzenia na wybiegu, nauka układów choreograficznych programu tanecznego planowanego w trakcie finału, prezentacje sylwetek poszczególnych kandydatów oraz ich występy: słowne, muzyczne, poetyckie. Początkowo prawie wszyscy byli bardzo przejęci planowanym przedsięwzięciem i zestresowani ale w miarę upływu czasu powoli opanowali poszczególne

zaplanowane działania, oswajali się i potraktowali te przygotowania i oczekiwywania w napięciu finał, jako wspaniały moment na zabawę i rozrywkę. Kilka miesięcy dobrej zabawy, ale i pracy. Na początku każdy był taki wycofany, zestresowany, teraz już nazywamy siebie jedną wielką rodziną – mówiła Małgorzata Jarosz- Basztabin Kierownik Centrum „Seniora w Opolu”. Kandydaci przygotowali się do finału bez zarzutu, wszystkie zadania realizując znakomicie. Uroczysty finał konkursu przyciągnął tłumy, kandydatami było 14 pań i 9 panów, którzy zaprezentowali się w strojach codziennych oraz wieczorowych. Zadbali o nich wizażystki i styliści, zadbano także o piękne makijaże i fryzury. Zwycięzców wybrało nie tylko jury, ale także zgromadzona na miejscu publiczność przy wyborze Miss i Mistera Publiczności oraz internauci, którzy mogli głosować do 7 marca na Miss i Mistera Internetu. Publiczność mogła posłuchać i włączyć się do wspólnego śpiewu, każdy mógł zagłosować. Galę otworzył utwór „Odkryjemy miłość nieznaną” Alicji Majewskiej zaprezentowaną przez Magdalenę Wójcik-Gugulską i Paulinę Woszek. Następnie przywitano wszystkich gości i zaproszono na scenę gości honorowych: Miss Opola 60+2018 Krystynę Ciuk, Miste-

ra Opola 60+ 2018 Piotra Palińskiego, Miss Opolszczyzny 2018 Akeksandrę Bodorę, Miss Opola 2018 Kamilę Złośnik oraz Mistera Opola 2018 Łukasza Szczerbę. Następnie wystąpił zespół „Opolanie” z piosenką pt. „Wybory” napisaną przez Jana Konopkę specjalnie na tą okazję. Wybory rozpoczęły kandydatki na Miss Opola 60+ , po nich kandydaci na Mistera Opola 60+ w strojach codziennych z jednoczesną autoprezentacją ogromnej gamy swoich zamiłowań, umiejętności, zdolności, m.in.: podróże, wycieczki krajoznawcze, gry komputerowe, kręgle, kąpiele słoneczne i wodne, taniec, śpiew, książki i kryżówki, robótki ręczne, pomoc opiekuńcza, rękodzieła artystyczne, jazda na łyżwach, wrotkach, rowerze, pływanie, joga, gimnastyka, jogging, astronomia, archeologia, ochrona środowiska, warsztaty teatralne, hafciarstwo, przyroda, prace w drewnie, zabawa, sport, motoryzacja, dobry film, koncert. Dla urozmaicenia imprezy wystąpił Chór „Old Singers” z piosenką „Gdzie się podziały tamte prywatki” pod batutą Ewy Wociał – ze wspaniałym połączeniem śpiewu z tańcem. Następnie ponownie weszły na scenę kandydatki i kandydaci do prezentacji wspólnego tańca: bachata, przygotowanego w szkole tańca Royal



Najprzystojniejsi Panowie Wyborów 2019

Dance Centre, który zatańczyli z urokiem i energią. Przygotowania do wyjścia naszych kandydatów w strojach wieczorowych urozmaiciły występy taneczne uczniów PSM I i II stopnia im. Fryderyka Chopina oraz piosenka promująca irlandzki musical w Polsce „EMERALDIA”. W strojach wieczorowych tym razem pierwsi wyszli Panowie w garniturach marki PAWO MEN, następnie pokazały się Panie w przeuroczych kreacjach wieczorowych. Prezentacje te miały charakter autoprezentacji poprzez występy artystyczne przygotowane przez kandydatów, którzy śpiewali swoje lub zaprzyjaźnionych osób wzruszające piosenki, mówili zabawne wiersze oraz opowiadali też o swoich talentach, umiejętnościach, pasjach, hobby i zainteresowaniach.

Na widowni zbierane były głosy publiczności, a jury udało się na obrady, złożone zostały podziękowania dla współorganizatorów, wolontariuszy oraz dostojnym sponsorom Wyborów Miss i Mistera Opola 60+. Wkrótce po obradach jury i podliczeniu głosów publiczności i internautów ogłoszono wyniki oraz dokonano koronacji Miss i Mistera 60+ oraz przyznano pozostałe tytuły i nagrody kandydatom. Nikt z 23 uczestników nie wyszedł niedoceniony. Oprócz głównych nagród, organizatorzy przyznali też tytuły wicemiss i wicemistera oraz takie wyróżnienia, jak Miss/Mister Wdzięku, Przebojowości, Wdzięku, Pasji, Gracji, Elegancji, Uśmiechu, Foto, Życzliwości, Publiczności czy Internetu. Elżbieta Malesis-Ciosk oraz Waldemar Grzyl zostali



Miss i Mister Opola 60+ w towarzystwie organizatorów Gali

Miss i Misterem Opola 60+ 2019 roku. Miss Życzliwości wybrali uczestnicy konkursu między sobą - została nią Wiesława Pańczyszyn. Nagrodę publiczności otrzymali: Krystyna Palińska i Stanisław Dziedziński. Teraz krótka relacja kilku wypowiedzi wy-nagrodzonych i organizatorów:

- To dla mnie ogromna i niezwykle miła niespodzianka! - mówiła naszemu reporterowi Miss Opola 60+. Z kolei najpiękniejszy Pan podkreślał, iż udział w wyborach był dla niego wyzwaniem. We wspólnym tańcu stałem w pierwszym rzędzie, więc spoczywała na mnie duża odpowiedzialność, nie mogłem pomylić kroków, ale dałem radę - mówi z uśmiechem Pan Waldemar. Mogę nawet powiedzieć, iż nie spodziewałam się, że wszystko będzie takie profesjonalne. Wyobrażałam sobie to wszystko bardziej na luzie, a tu się okazuje, że to poważna sprawa! - kwituje z humorem Elżbieta Malesis-Ciosk. To jest jedna z przyswiecających nam idei - chcemy nagradzać pasję tych ludzi, ich chęć współzawodnictwa, wzajemne motywowanie się. Mamy nadzieję, że dobrze spędzili ten piękny czas - podsumowuje Małgorzata Jarosz-Basztabin. To przegoda życia, to się już chyba nie zdarzy drugi raz. Bardzo dużo było prób tanecznych, bardzo długo ćwiczyliśmy choreografię. To była męczarnia, ale daliśmy radę. Trzeba się bawić, nie stresować. Ja wcale nie muszę być pierwszą miss, grunt, że była dobra zabawa. Podołałam, tańca się nauczyłam, na pewno to będzie piękne wspomnienie - dodają seniorzy. [Radio Opole]

Finaliści wyborów aktywnie i chętnie podeszli do przygotowania i realizacji zada-

nia, świetnie sobie poradzili występując na scenie. Widać, że żyją pełnią życia i idą z duchem czasu z pogodą, uśmiechem, zadowoleniem, radością, optymizmem, odwagą, naładowani pozytywną energią. Wierzą, że można się dobrze ubrać, młodo wyglądać i być radosnym niezależnie od wieku. Że warto żyć dynamicznie i nowocześnie z pasją i marzeniami, przedsiębiorczo i życzliwie, godnie cieszyć się każdą chwilą. Organizatorzy zapewniają, że kolejna edycja wyborów w przyszłym roku, również się odbędzie. Patrząc na radość tych ludzi, na ich łzy wzruszenia i zaangażowanie nie wyobrażamy sobie, by mogło być inaczej.

Grażyna Butmankiewicz

fot. Marian Taborek, Grażyna Butmankiewicz



Miss i Mister Opola 60+ Pani Elżbieta Malesis-Ciosk oraz Waldemar Grzyl



Najpiękniejsi Opolanie 2019

Projekt pn.: „Nie – Sami – Dzielni – rozwój usług społecznych oraz wspierających osoby niesamodzielne” realizowany w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Opolskiego na lata 2014-2020, Oś priorytetowa VIII-Integracja Społeczna, współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego



<http://rbiizs.rops-opole.pl>

Regionalny Bank Inicjatyw i Zasobów Senioralnych



Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu serdecznie zaprasza instytucje pomocy i integracji społecznej województwa opolskiego do zamieszczania na stronie <http://rbiizs.rops-opole.pl> informacji o usługach i świadczeniach adresowanych do osób starszych. Zostaną one zamieszczone w serwisie: Regionalny Bank Inicjatyw i Zasobów Senioralnych. Zintegrowany regionalny system informacji o działaniach na rzecz seniorów będzie umożliwiał proste i logiczne wyszukiwanie informacji zarówno w układzie terytorialnym jak i wg rodzajów usług, beneficjentów oraz kryteriów dostępności.

Regionalny Bank Inicjatyw i Zasobów Senioralnych utworzony został w ramach projektu pn.: „Nie – Sami – Dzielni – rozwój usług społecznych oraz wspierających osoby niesamodzielne”

