



# Empowerment SENIOR

Zeszyt Nr 2 [ 2 ] lipiec 2017 | 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
<b>Biografie – osobiste doświadczanie meandrow starzenia się i starości</b>	
Największym błędem współczesnej cywilizacji jest to, że nie stara się wykorzystać kapitału intelektualnego ludzi starszych – rozmowa z Profesorem Franciszkiem Markiem.....	5
<b>„Opolskie 65 plus” – inicjatywy na rzecz osób starszych, w tym niesamodzielnych</b>	
Jolanta Kawecka, Akademia Młodych Serc .....	8
<b>Instrumenty wsparcia społecznego seniorów w woj. opolskim</b>	
Piotr Sikora, Instrumenty polityki senioralnej w ramach Funduszy Europejskich na lata 2014/ 2020 – cz. II .....	9
<b>Innowacyjne wymiary pracy socjalnej z osobami starszymi w instytucjach pomocy i integracji społecznej</b>	
Katarzyna Weklicz, Wielkie świętowanie za nami – jubileuszowe X Miejskie Obchody Dni Seniora .....	12
<b>Kulturalia – promocja działalności artystycznej seniorów Śląska Opolskiego</b>	
Zdzisława Haber – Rzeka bystra, rzeka nieduża... Tak ją widzę, gdy przymknę oczy .....	15
<b>Gerontopedagogika – edukacyjne wymiary działania na rzecz osób starszych</b>	
Geriatrya w trosce o zdrowie seniora – rozmowa z lekarzem geriatrą Henrykiem Woźniakiem – Kierownikiem Oddziału Geriatrii SP ZOZ w Kędzierzynie-Koźlu .....	16
Marta Wójcik, Pomyśl o mózgu .....	18
„WIGOR” – Aktywny i Sprawny Senior – lekcja W-F z trenerem Kamilem Sikorą .....	21
<b>Empowerment Senior – Gazeta Studencka Koła Naukowego Pracowników Socjalnych Uniwersytetu Opolskiego</b>	
Agnieszka Bąkowska, Marta Wójcik, Studenckie Koło Naukowe Pracowników Socjalnych na III Opolskim Śniadaniu Wielkanocnym .....	22
Agnieszka Bąkowska, Marta Wójcik, III Ogólnopolska Konferencja Naukowa Kół Naukowych, Doktorantów i Studentów pt. „Współczesne problemy społeczne wyzwaniem dla pedagogiki i pracy socjalnej” .....	23
<b>Kalendarium .....</b>	<b>25</b>

## Redakcja:

Piotr Sikora – redaktor naczelny – Zakład Pracy Socjalnej Uniwersytetu Opolskiego

## Kolegium redakcyjne:

Grażyna – Butmankiewicz – Polska Unia Seniorów; Ogólnopolskie Porozumienie o Współpracy Rad Seniorów

Iwona Dąbrowska – Jabłońska – Zakład Pracy Socjalnej Uniwersytetu Opolskiego

Agnieszka Gabruk – Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu

## Wydawca:

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu

45-315 Opole, ul. Głogowska 25c

Tel. 077/ 44 15 250, fax. 077/ 44 15 259

www.rops-opole.pl

ISSN: 2544-0691

Wydanie I

Nakład 500 egz.

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

Jolanta Kawecka – Urząd Marszałkowski Województwa Opolskiego

– Departament Współpracy z Zagranicą i Promocji Regionu

Ewelina Konieczna – Instytut Nauk Pedagogicznych Uniwersytetu Opolskiego

Adam Różycki – Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu

Anna Weissbrot – Koziańska – Zakład Pracy Socjalnej Uniwersytetu Opolskiego

Katarzyna Weklicz-Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kędzierzynie - Koźlu

## 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.





### Szanowni Państwo,

Cieszę się ogromnie, że stale rośnie zainteresowanie organizacją wsparcia dla seniorów, jak również to, że polityka senioralna i dbałość o życie w lepszym zdrowiu stają się wyznacznikiem postępu. Niesie to za sobą wielkie wyzwania dla lokalnej i regionalnej polityki społecznej i jej organizatorów. Samorząd jest najlepszym miejscem do organizacji tego wsparcia – to tu można zintegrować siły i środki w tym zakresie, najlepiej wykorzystując istniejący potencjał. Niezmiernie ważne jest wsłuchanie się w głos seniorów oraz wsparcie wszelkich inicjatyw w tym zakresie, jak również wsparcie seniorów, by czuli się potrzebni. Bardzo ważne jest też, by wzorce takiej współpracy były upowszechniane. Ucząc się od siebie nawzajem, unikniemy popełniania tych samych błędów, możemy wskazać dobre rozwiązania, pobudzać samorządy do aktywności. Tutaj widzę dużą rolę dla samorządu województwa.

Duże zaangażowanie funduszy europejskich w dziedzinie polityki senioralnej, wzrost jakości opieki nad osobami starszymi, nie będącymi w stanie samodzielnie funkcjonować – to dowody na zrozumienie wagi i istoty problemu. Jest niesłuchanie ważne, by seniorzy mogli jak najdłużej

funkcjonować we własnych domach, ze względu na to, by nie czuli się osamotnieni i bezużyteczni. W ostatnich latach można zaobserwować znaczny wzrost aktywności seniorów, zarówno w tworzeniu organizacji reprezentujących środowiska osób starszych, jak i w angażowaniu się w inicjatywy, wykorzystujące ich potencjał. One m.in. pozwalają na realizację dotychczas niezaspokojonych ambicji, zamierzeń i pasji. Szczególnie bliskie mojemu sercu, z racji zainteresowań zawodowych, są wszystkie inicjatywy prozdrowotne. Z jednej strony podnoszą ogólny stan wiedzy, z drugiej zaś zachęcają do stosowania zasad zdrowego stylu życia, w tym zwiększają zaangażowanie w regularną aktywność ruchową, którą można uprawiać na wiele sposobów. Osobiście gorąco wspieram wszelkie inicjatywy służące integracji osób starszych. Wszystkie one wpływają na podnoszenie jakości jesieni życia, a także – co niezwykle ważne – wzmacniają funkcjonowanie modelu rodziny wielopokoleniowej, w której młodzi mogą czerpać naukę z doświadczenia starszych.

Roman Kolek,  
Wicemarszałek Województwa Opolskiego



## Od redakcji

### Szanowni Państwo,

**P**ierwszy numer „Empowerment Senior” dotarł już do instytucji pomocy i integracji społecznej w każdej gminie i w każdym powiecie Opolszczyzny. Stał się dostępny w placówkach wsparcia, w Uniwersytetach Trzeciego Wieku, a także w organizacjach których obszarem działania jest wspieranie osób starszych. Nasza Redakcja od samego początku, a działamy już od 2012 roku, za najważniejszy element swojej misji uznawała zachęcanie do współdziałania, aktywizację i wyzwianie potencjału tkwiącego w osobach, grupach i lokalnych społecznościach.

**W** sposób szczególny, mając na względzie, ów aktywizacyjny wymiar naszej działalności zachęcamy do współredagowania Kwartalnika zarówno jednostki pomocy i integracji społecznej, które podejmują działania na rzecz seniorów, jak i środowiska senioralne skupione wokół Uniwersytetów Trzeciego Wieku, placówek upowszechniania kultury, w organizacjach pozarządowych, parafiach czy działające w sposób niezrzeszony. Bardzo prosimy o dzielenie się swoimi sukcesami, refleksjami, informacjami z czytelnikami. Nasze czasopismo to szczególnie rodzaj regionalnej kroniki, który przetrwa dziesięciolecia i warto utrwalić w nim swój ślad. Prosimy zatem o nadsyłanie na adres sikora@rops-opole.pl tekstów:

- prezentujących działania (stałe formy, projekty, działania okazjonalne, akcje) na rzecz seniorów realizowane w Waszych jednostkach czy organizacjach (tekst może być także wywiadem z dyrektorem, kierownikiem jednostki lub osobą odpowiedzialną za realizację projektu czy akcji społecznej);
- prezentujących działania artystyczne seniorów (zespoły senioralne, teatry – tekst może być także wywiadem z liderem zespołu i jego artystami) lub promujących twórczość artystów seniorów żyjących w waszych społecznościach (poeci, malarze, rzeźbiarze, fotograficy, itp. – w tym przypadku prosimy o notę biograficzną o artyście i kilka wybranych np. wierszy, fotografii czy zdjęć prac plastycznych);
- przedstawicieli Uniwersytetów Trzeciego Wieku prosimy o zaprezentowanie na łamach „Empowerment Senior” Waszej działalności (tekst oraz kilka fotografii ilustrujących działania UTW; tekst może być także wywiadem z liderem UTW);
- materiały do pozycji kalendarium – krótka kilkudzaniowa informacja o działaniach podejmowanych w Państwa instytucjach, organizacjach i środowiskach na rzecz seniorów w okresie kwartału poprzedzającego wydanie kolejnego numeru. Do tekstu prosimy załą-

czyć jedną fotografię. Jeżeli jakieś działanie zdaniem Państwa jest na tyle ważne, że wymaga szerszego opisu wówczas zamieścimy Państwa artykuł w dziale prezentującym placówki pomocy i integracji społecznej (istnieje wówczas możliwość załączenia kilku fotografii).

**M**amy nadzieję, że „Empowerment Senior” stanie się ważnym źródłem promującym działania na rzecz seniorów podejmowane we wszystkich miastach, powiatach i gminach Śląska Opolskiego i stworzy wartościową kronikę, prezentując zarówno instytucje, organizacje, jak i ludzi zaangażowanych w to ważne społecznie dzieło. Wierzmy, że stanie się także trwałym świadectwem o tych, którzy pomimo upływu lat ciągle odciskają swój ślad na życiu lokalnych wspólnot. Serdecznie zapraszam Państwa do współredagowania Kwartalnika.

**I**na koniec dosłownie kilka uwag redakcyjnych. Wszystkie nadsyłane teksty są redagowane, tak więc nawet drobne uchybienia zostają skorygowane. Bardzo proszę, by ewentualne zdjęcia były przesyłane jako odrębne pliki. W tekście proszę zaznaczyć miejsce w którym ma się znaleźć zdjęcie i podać jego tytuł. Jeszcze raz serdecznie zapraszam Państwa do współredagowania „Empowerment Senior” i promowania działań podejmowanych na rzecz seniorów oraz prezentowania dokonań osób starszych.

# Największym błędem współczesnej cywilizacji jest to, że nie stara się wykorzystać kapitału intelektualnego ludzi starszych

rozmowa z Profesorem Franciszkiem Markiem

## Największym błędem współczesnej cywilizacji jest to, że nie stara się wykorzystać kapitału intelektualnego ludzi starszych – rozmowa z Profesorem Franciszkiem Markiem

**Anna Wróblewska, Marlena Wojtanowicz** – Szanowny Panie Profesorze – należy Pan do wybitnych znawców kultury Śląska Opolskiego. Z pewnością pierwsze pytanie tworzy pole do pełnego akademickiego wykładu, jednak mimo to poprosimy Pana Profesora o syntetyczne wskazanie najważniejszych kontekstów związanych ze starością.

**Profesor Franciszek Marek** – Jestem synem Kolejarza. Na kolei przed wojną było tak, że mimo tego, że pracownik był silny i zdrowy musiał iść na emeryturę w wieku 60 lat. Już wtedy, jako dziecko zauważyłem, że Ci kolejarze, którzy po przejściu na emeryturę nie umieli znaleźć sobie jakiegoś zajęcia szybko umierali, a Ci, którzy je znajdowali żyli jeszcze długo. Praca jest więc takim czynnikiem, który podtrzymuje aktywność człowieka.

**A.W., M.W.** – Nie możemy także, nie skorzystać z okazji, by zaczerpnąć z ogromnej literaturoznawczej wiedzy Pana Profesora. Kto najpiękniej w dziejach pisał o sędziwym wieku i mądrości, która z niego wypływa?

**Profesor Franciszek Marek** – Są osoby, które mają bardzo intensywny okres młodości, w którym powstają ich wielkie arcydzieła, lecz po tym czasie następuje ich wypalenie i nie tworzą nic więcej. Bywa również odwrotnie – wiele osób właśnie na starość zaczyna tworzyć bardzo cenne

dzieła. Jak to się mówi między nami ludźmi nauki, że ten kto do 30-go roku życia prochu nie wymyślił, ten go już nie wymyśli. Natomiast jeśli chodzi o humanistykę najmądrzejsze i najdojrzalsze prace powstają w późniejszym wieku. Są one oparte nie tylko na wiedzy, ale także na doświadczeniu.

W młodości przeczytałem chyba wszystkie pozycje Jana Parandowskiego, ale myślę, że najmądrzejsza jest ta, którą napisał pod koniec swojego życia („Alchemia słowa”). W humanistyce trzeba więc spędzić dużo czasu w bibliotece czy w archiwum, by zdobyć potrzebną wiedzę i móc ją użyć w praktyce. Sama wiedza często jest nie wystarczająca, dlatego najwybitniejsi ludzie łączą praktykę z doświadczeniem.

**A.W., M.W.** – Śląsk Opolski to region niezwykle barwny i wielokulturowy, jakie postaci i dzieła należy przywołać szukając źródeł intelektualnych, w tej naszej lokalnej wspólnoty?

**Profesor Franciszek Marek** – Jeżeli chodzi o Śląsk, interesuje mnie to, co ten region wniósł nie tylko do środowiska lokalnego, ale dla szerszego społeczeństwa. Uważam, że jest coś nieprawidłowego w tym, że wiele prac lokalnych postaci jest niedocenianych w świecie nauki. Każdy region wniósł coś w rozwój całego państwa. Mówi się, że Mazowsze dało żywioł kolonizatorski, natomiast Śląsk dał wyższe formy życia duchowego, naukowego.

Polska weszła do kultury europejskiej poprzez Śląsk. Interesują mnie Ci, którzy coś wielkiego zrobili w naszym regionie. Weźmy np. taki mały szczegół: w całej środkowej Europie najwcześniej próbowano założyć uniwersytet na Dolnym Śląsku w Legnicy (1308 r.), dziś pewnie już nikt o tym nie pamięta. Polskim pierwszym uczonym, który wszedł do czołówki światowej był słynny Witelon, który działał przed wieloma znanymi uczonymi.

**A.W., M.W.** – A najważniejsze zdania, cytaty które Pan Profesor usłyszał w ciągu swojego życia, które wychodziły z ust osób starszych i stały się dla Pana swoistym drogowskazem, kształtowały Pana wartości i do dziś nadają sens życia.

**Profesor Franciszek Marek** – Mam świadomość, że pochodzę z wyjątkowej rodziny śląskiej, ponieważ była to rodzina wielodzietna (7 dzieci), i już to świadczy jaki był nasz status materialny, ale mimo to każdy z nas zdobył wyższe wykształcenie. Ojciec zawsze nam mówił, że istnieje 11 Przykazań, a nie 10. To Jedenaste brzmi „ucz się”. Zachowanie Ojca miało swoje przyczyny, był on prymusem w szkole, ale niestety nie mógł się uczyć w szkołach wyższych, ponieważ jego ojciec bał się, że w szkole go zniemczą. Ja, z kolei nie mogłem się uczyć, ponieważ byłem Polakiem.

W tamtych czasach Polacy nie mogli



chodzić do szkół ponadpodstawowych.

Na mój proces myślenia, na stosunek krytyczny do tego co się dzieje, szczególnie wpływ wywarł jeden hitlerowski film, który był kłamstwem i ukazywał zniekształcony i nieprawdziwy obraz Polaków. Ten film nauczył mnie, że nie można wierzyć bezgranicznie we wszystko. To nauczyło mnie krytycznego patrzenia na świat. Pamiętam, że na 8-me urodziny tato podarował mi gruby tom poezji Mickiewicza, lecz nie był to czas, kiedy interesowało mnie czytanie. Dopiero w 3-ej klasie przeczytałem coś sam od siebie. Były to baśnie braci Grimm, które wydane były w języku niemieckim. Do dzisiaj pamiętam treść każdej bajki i baśni. Kolejną książką, która przeczytałem była mitologia oraz opowieści

indiańskie Karola Maja. Przed maturą postanowiłem spisać, ile książek udało mi się przeczytać, było ich około 100. Czytałem to, co mi się podobało. Wśród ważniejszych pisarzy należy wymienić Jana Parandowskiego, Anatola France'a.

**A.W., M.W.** – Powoli w naszej rozmowie chciałybyśmy zmienić akcenty i usłyszeć opinię Pana Profesora o terażniejszości – jaką rolę przypisuje ludziom starszym współczesna ponowoczesna cywilizacja?

**Profesor Franciszek Marek** – Największym błędem tej cywilizacji jest to, że nie stara się wykorzystać kapitału intelektualnego ludzi starszych. Większość z nich nie jest zdolna do stałej pracy, ale nie mogą być nadal aktywni w swoim życiu. Trzeba starszym ludziom, dać możliwość dorywczej pracy, czy angażowania się w działalność środowiska lokal-

nego. Naturalnym zjawiskiem jest to, że człowiek uczy się całe życie, ale też to, że wykorzystuje swoje doświadczenie i dzieli się nim z młodszym pokoleniem. Nawet w rodzinie warto wykorzystywać potencjał tkwiący w osobach starszych. Dla historyków ważne jest to, co zostało zapisane po śmierci danej osoby, lecz dla nas pedagogów ważny jest człowiek, który żyje i może z innymi dzielić się swoimi umiejętnościami.

**A.W., M.W.** – Gdzie leży zatem złoty środek, który mógłby zastąpić konflikt pokoleń ich pełnym, twórczym i satysfakcjonującym współistnieniem?

**Profesor Franciszek Marek** – Sytuacja się zmienia i myślę, że zmienia się częściowo na korzyść. Miałem przyjaciela, kapłana, który zmarł w 1973 roku – Edmunda Piechockiego. Kiedyś mi powiedział: „Wiesz, z IV-tym Przykazaniem jest o wiele lepiej w miastach niż na wsi”. Nie chciałem na początku w to uwierzyć, ale on mi tłumaczył, że często na wsi dzieci czekają, żeby odziedziczyć gospodarstwo. Wtedy rodzice niejako stoją na drodze do kariery, a w mieście jest odwrotnie. Tam ojciec czy matka są pomocą, młodzi mogą wyjechać na wczasy, bo dziadkowie zajmą się dziećmi itd. Mówiło się dawniej, że dziadkowie rozpuszczają wnuki, ale okazuje się, że to z nimi łąpią lepszy kontakt niż niejednokrotnie z rodzicami i to jest pozytywne.

**A.W., M.W.** – Należy Pan Profesor do osób tak aktywnych, że w zasadzie traci sens pytanie, o to, jaki ma pomysł na życie na emeryturze i jak wygląda on w konfrontacji z rzeczywistością. Mimo to bardzo prosimy o przybliżenie naszym czytelnikom, jaki sekret posiadał Profesor Marek, że



mimo upływu lat nieustannie pracuje, jest twórczy i ciągle inspiruje wszystkich którzy mają z nim kontakt?

**Profesor Franciszek Marek** – Jak mówiłem pracuje 65 lat, z czego 63 w szkolnictwie akademickim i minęło już 15 lat od przejścia na emeryturę. Obliczono mi, że we wszystkich szkołach, w których uczyłem wypromowałem prawie dwa tysiące magistrów. Doktorów mniej, bo szesnastu, ale mogę zdradzić - dlaczego. Otóż, żeby habilitowany doktor mógł ubiegać się o tytuł profesora musi mieć wypromowanego doktora, więc moi koledzy przychodzili i mówili: „Fraczek Ty masz już ich tak dużo...”. W takiej sytuacji zwykle odstępowałem i zostawałem recenzentem. Od roku 1994 jestem ciągle jedynym promotorem, który wypromował na doktora cudzoziemca, na podstawie niemieckojęzycznej dysertacji i niemieckojęzycznych egzaminów. Powiem coś, co mnie trochę boli. My – jako młodzi asystenci podziwialiśmy naszych profesorów, którzy nas przewyższali bardzo mocno. Uświadamialiśmy sobie tę różnicę, z kolei Oni w stosunku do nas byli bardzo opiekuńczy. Tak bardzo się nami cieszyli, że czasami aż mi się głupio robiło. Natomiast boli mnie to, że w tym już naszym pokoleniu, spotkałem się z tym, że koledzy dziwili się jak traktuję studentów. Wtedy zawsze odpowiadałem, że traktuję studentów tak, jak chciałbym, żeby moje dzieci były traktowane. Nie podoba mi się pogardliwy stosunek do studentów, który czasem niestety się zdarza.

**A.W., M.W.** – Nad czym Pan Profesor obecnie pracuje, być może nad jakimś niezrealizowanym pomysłem, który był przez wiele lat odkładany i czeka na swój właściwy moment?

**Profesor Franciszek Marek** – W tej chwili związałem się z dwoma czaso-

pismami: „Nad Odrą”, w którym przedrukowuję jedną moją książkę oraz „Polityka Polska” w Warszawie, gdzie drukuję cały cykl poświęcony osiągnięciom kulturowym i naukowym Śląska. Dwa tygodnie temu miałem na ten temat cały cykl wykładów w Warszawie. Udzielam też teraz bardzo obszernego wywiadu do książki.

**A.W., M.W.** – Był i jest Pan Profesor wieloletnim nauczycielem akademickim. A jako osoba z ogromnym autorytetem jest źródłem wiarygodnego przekazu do młodych. Bardzo prosimy o kilka takich międzygeneracyjnych drogowskazów, myśli - które wskażą drogę do spełnionego życia.

**Profesor Franciszek Marek** – Uważają mnie niektórzy (zwłaszcza koledzy na uczelniach) za okaz zdrowia. Już 32 lata minęły, jak leżałem w szpitalu po zawale serca. Odwiedzała mnie żona z wnukami i pomyślałem sobie; „Jak Ci wszyscy co leżą na tej sali obok mnie mogą mi pozazdrościć, tej takiej rodzinnej atmosfery”. Przypomniało mi się wtedy, że jest takie niemieckie porzekadło: „Czy masz dzieci, czy ich nie masz, na stare lata i tak jesteś samotny”. Człowiek jest samotny, zawsze, wszędzie, nawet w najlepszej rodzinie. Jednak ja sobie wtedy uświadomiłem, że można być młodym, silnym, zdrowym i mieć policzone godziny. To już jest bardzo filozoficzny problem, ukazany u Goethego w Fauście, że trzeba się cieszyć każdą chwilą - „Chwilo jesteś piękna, trwaj wiecznie”. Jeszcze przed nim ten problem poruszył król poetów starożytnych Horacy, „Jeśli Cię Bóg obdarzył godziną szczęścia - bierz ją w ręce, nie odkładaj na lata, ale gdziekolwiek będziesz ciesz się nią i powiedz, że było pięknie”.

**A.W., M.W.** – I wreszcie słowo do naszych najważniejszych czytelników do seniorów Śląska Opolskiego,

z których wielu miało przyjemność znać Pana Profesora osobiście, część za pośrednictwem mediów, czy pisanych tekstów.

**Profesor Franciszek Marek** – Mamy w tej chwili rok poświęcony protestantom. Można się z Marcinem Lutrem zgodzić lub nie, ale jest jedno jego zdanie, które mi się bardzo podoba - „Jeśli będziesz wiedział, że jutro umrzesz, a teraz masz tyle sił, żeby zasadzić drzewko – zasadź to drzewko”. Moja żona była bardzo upartą, dobrą kobietą. To ona zaczęła zapraszać rodzinę na święta do naszego domu, bo nie chciała nigdzie jeździć. Tak co roku przyjeżdżają nasze dzieci z wnukami i teściami. Żona już od 20 lat nie żyje, ale tradycja jest nadal kontynuowana. W minionym roku zasiadły 23 osoby, a rodzina się powiększa. To są te rzeczy, które dają radość życia.

**A.W., M.W.** – Wszyscy którzy Pana Profesora znają wiedzą, że jest Pan także skarbnicą śląskiego humoru. Może zakończymy naszą rozmowę jakimś Pana ulubionym żartem, który, mimo że opowiada o starości wywołuje uśmiech, a ten w końcu jest lekiem na całe zło.

**Profesor Franciszek Marek** – Jedna babcia miała już 96 lat i ktoś ją pyta:  
– Babciu, a co to najchętniej pijecie?  
– Codziennie wieczorem 100 g koniaku, ale dobry koniak! Żadne brandy.  
– A wina babcia nie lubi?  
– Ach tam wino... Czerwone trochę na gripę pomaga, a białe? Ech, białe najwyżej na ból głowy.  
– A co herbaty, wody też babcia nie pije?  
– Tak chora jeszcze nie byłam

Serdecznie Panu Profesorowi dziękujemy za rozmowę.

rozmawiały Anna Wróblewska,  
Marlena Wojtanowicz





Jolanta Kawecka  
wiceprezes Fundacji CZAS, współza-  
łożycielka Akademii Młodych Serc

# Akademia Młodych Serc

Jolanta Kawecka

tami, nie wyobrażają już sobie życia bez czwartkowych wykładów, tym bardziej, że koordynatorzy (przez dwa lata Magdalena Jaszczyk, a obecnie Kamil Kalinowski) dokładają starań, by tematy były ciekawe. Wystarczy wejść na stronę [www.ams.po.opole.pl](http://www.ams.po.opole.pl), by przeczytać: „Skąd bierze się opolski prąd i dlaczego potrzebujemy go coraz więcej?“, „Motoryzacja a przyroda“, „Magia ruchomej fotografii“, „Jak dbać o swój kręgosłup?“, „Najczęstsze błędy żywieniowe u zwierząt domowych“, „Mostowe giganty Chin“, „Jak działają serwisy internetowe“, „Powojenna odbudowa Opola“, „Dieta a zdrowie – cukrzyca“, „Zespół słabości – co powinien wiedzieć o nim Senior?“, „Potencjał turystyczny województwa opolskiego“.

Należy również wsłuchać się w opinie starszych Pań i Panów na temat czwartkowych spotkań Akademii Młodych Serc, na które przychodzi co tydzień od 50 do 80 osób. Wszyscy są zachwyceni ideą uczelnianych wykładów. Dlaczego? Bo nie czują się staro. Pozbawienie codziennych obowiązków zawodowych odsuwa ich na margines życia społecznego, ale nie zabiera sił i energii do działania. Pani Władzia - relacjonuje tematy wykładów wnukowi, który też jest studentem, tyle że dwudziestoletnim. Inna z Pań – 70-latką nie rozstaje się z indeksem: „Nie miałam możliwości skończyć w życiu studiów wyższych, dlatego każdy wpis od wykładowcy jest dla mnie wielkim przeżyciem. Podczas ostatnich świąt Bożego Narodzenia zabrałam indeks ze sobą i pochwaliłam się całej rodzinie w Rzeszowie“. Jan twierdzi, że gdyby nie te wykłady wyprowadziłby się z Opola. Nie ma tu już żadnej rodziny, dzieci

i wnuki mieszkają za granicą. Rozważał wyjazd na stałe do Wrocławia, gdyż dowiedział się, że prężnie działają tam środowiska senioralne. Jednak kiedy uruchomiono Akademię Młodych Serc poznał tu sporo nowych znajomych i wspólnie teraz umawiają się na imprezy kulturalne, których przecież w Opolu nie brakuje.

Jednym z zadań naszej uczelni jest współpraca z różnymi środowiskami w zakresie poszerzania wiedzy technicznej i promocji Politechniki. Dlatego też dokładamy wszelkich starań, aby seniorzy „studiujący” w naszej Akademii Młodych Serc mogli rozwijać swoje zainteresowania. Stąd wzięła się inicjatywa nauki języków obcych i zajęć rekreacyjnych prowadzonych przez naszych pracowników – powiedziała podczas rozdania dyplomów na uroczystym zakończeniu III roku Prorektor ds. dydaktyki dr hab. inż. Krystyna Macek-Kamińska, prof. Politechniki Opolskiej – opiekun dydaktyczny Akademii.

Po 50-tce nie kończy się przecież życie” – tak samo jak młodzi poszukujemy wciąż nowych wyzwań twierdzą słuchacze. Marysia – absolwentka I roku objęła właśnie kierownicze stanowisko w Hospicjum Betania, Grażyna przekonała się do pracy z seniorami i zatrudniła się w Opolskim Centrum Seniora. Wystarczy wyjść z domu i spotkać się na wykładach, żeby życie, niekiedy samotne i jednostajne zamieniło się w radosne i towarzyskie, gdzie nie ma czasu na choroby, utyskiwania i samotność. IV rok Akademii rusza wraz z kolejnym rokiem akademickim i zapowiada się bardzo interesująco. Zapraszamy 12 października.

Trzy lata temu nowopowstała Fundacja CZAS Centrum Zdrowia Aktywnego Seniora powołała drugi w Opolu Uniwersytet Trzeciego Wieku. Ideą jaka przyświecała powstaniu Akademii Młodych Serc była ścisła współpraca z Politechniką Opolską. Pełna akceptacja JMR Prof. Marka Tukiendorfa zaowocowała podpisaniem umowy z Fundacją, dzięki której zajęcia odbywają się w auli Wydziału Budownictwa Politechniki Opolskiej przy ul. Katowickiej w Opolu, nieprzerwanie od trzech lat - w każdy czwartek. Studentom pierwszego roku wręczane są indeksy przy dźwiękach Gaudeamus, a wykładowcy to w większości pracownicy Politechniki Opolskiej. Seniorzy, którzy stali się wdzięcznymi studen-



# Instrumenty polityki senioralnej w ramach funduszy europejskich na lata 2014/ 2020 – cz. II

Piotr Sikora

## Regionalny Program Operacyjny (RPO) na przykładzie Regionalnego Programu Operacyjnego województwa opolskiego na lata 2014-2020

W perspektywie finansowej 2014-2020, zgodnie z ideą subsydiarności, większego znaczenia nabierają regionalne programy operacyjne, które w przeciwieństwie do PO WER zawierają także elementy bezpośredniego wsparcia beneficjentów. Wiele polskich regionów, w tym także Opolszczyzna musi uwzględnić w swoich strategiach rozwoju niekorzystne procesy demograficzne. Regionalne programy operacyjne mogą być wykorzystane zarówno w celu tworzenia systemowych rozwiązań ekonomicznych i społecznych mających na celu łagodzenie niekorzystnych czynników demograficznych, a w pewnym zakresie mogą być ukierunkowane na poszukiwanie skutecznych rozwiązań poprawiających jakość życia osób w podeszłym wieku. Owa prorozwojowa optyka, poszukiwanie skutecznych modeli i rozwiązań, która jest obecna w krajowych programach operacyjnych stanowi także trwałą tendencję obecnego i kolejnych perspektyw finansowych U.E. Środki europejskie można bowiem wykorzystywać, o ile pozostawiają po sobie trwałą zmianę bądź instytucjonalną bądź w zakresie kapitału ludzkiego. *Wśród sześciu regionów w kraju, w których zanotowano spadek liczby ludności, województwo opolskie znajduje się w najbardziej niekorzystnej sytuacji, z depopulacją na poziomie 4,8%. Wpływ na ten proces mają przede wszystkim*

*niska dzietność, ujemne saldo ruchu migracyjnego ludności. Najważniejszym wyzwaniem rozwojowym województwa opolskiego, determinującym całą regionalną politykę do 2020 r. jest zapobieganie i przeciwdziałanie procesom depopulacji. Wyzwanie wynika z wielu przenikających się, komplementarnych względem siebie czynników takich jak m.in. zmiana struktury demograficznej regionu (zmniejsza się liczba mieszkańców w wieku przedprodukcyjnym, rośnie liczba osób w wieku starszym, a poziom obciążenia ekonomicznego grupy produkcyjnej jest i będzie w regionie opolskim jednym z najwyższych w Europie). Określono zatem, że zaplanowane w województwie opolskim działania muszą mieć na celu dostosowanie usług zdrowotnych i społecznych do prognoz demograficznych. Zgodnie z prognozami GUS do 2020 roku liczba osób w wieku 65 lat i więcej wzrośnie w regionie o prawie 25% względem roku 2012, w tym wzrost liczby osób w wieku 85 lat i więcej będzie najwyższy w kraju.*

Instrumenty dostępne w regionalnych programach operacyjnych skonstruowano wobec osi tematycznych, z których za najistotniejsze dla polityki senioralnej należy uznać:

– **os tematyczna 8 VIII.2.A.1** Integracja społeczna w ramach której planuje się osiągnięcie ważnych, strategicznych celów. Położono m.in. nacisk na zwiększenie liczby świadczonych usług zdrowotnych w regionie, w tym także dla osób starszych, co wynika

z konieczności poprawy stanu zdrowia mieszkańców i jest istotne ze względu na problemy demograficzne, które w najbliższych latach stanowiąc będą ogromne wyzwanie dla regionu. Działania podejmowane w ramach osi Integracja społeczna w założeniu mają również przeciwdziałać wykluczeniu społecznemu i ubóstwu oraz poprawić dostęp do podstawowej opieki zdrowotnej oraz do specjalistycznych usług zdrowotnych, skierowanych przede wszystkim do noworodków i małych dzieci oraz osób starszych. Kluczowym instrumentem wsparcia seniorów będzie wsparcie zwiększające jakość i dostępność do usług zdrowotnych skierowanych do osób starszych, w tym niepełnosprawnych, przewidujące działania np. z zakresu rehabilitacji ruchowej, psychiatrycznej i logopedycznej. Ze względu na stan zdrowia mieszkańców województwa opolskiego odrębny pakiet interwencji będzie służył zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym, który skierowany zostanie do ogółu społeczeństwa, np. w zakresie nadwagi i otyłości. Przewiduje się także możliwość podnoszenia kompetencji i kwalifikacji personelu służb świadczących usługi zdrowotne, dotyczących form zdeinstytucjonalizowanych. Prognozowanym efektem będzie podnoszenie jakości i nadanie opiece nad osobami starszymi, w tym niepełnosprawnymi osobami starszymi charakteru kompleksowego.

Kolejnym celem dookreślonym w ramach osi Integracja społeczna jest *zwiększenie liczby świadczonych usług społecznych w regionie*. Realizowana w województwie opolskim interwencja będzie miała na celu dostosowanie usług społecznych również do aktualnych potrzeb wynikających ze zmian demograficznych. W dokumencie podkreślono, że grupą wymagającą kompleksowego wsparcia są również osoby starsze, których w 2020 r. będzie więcej o prawie 25% w stosunku do 2012 r. Dlatego niezbędne jest zastosowanie nowego podejścia do kwestii obecności i aktywności osób starszych w społeczeństwie, nie tylko w zakresie usług opiekuńczych, lecz również zachowania ich aktywności społecznej i samodzielności. Odrębny pakiet działań będzie służył rozwojowi usług opiekuńczych skierowanych do osób zależnych, w tym np. starszych i niepełnosprawnych. Głównie będą realizowane inicjatywy mające na celu zwiększenie dostępności do opieki środowiskowej w miejscu zamieszkania. Podejmowane będą również przedsięwzięcia wzmacniające aktywność edukacyjną, społeczną i kulturalną seniorów. Planowane interwencje będą wspierać aktywne starzenie się oraz tworzenie warunków sprzyjających samodzielnemu, niezależnemu i satysfakcjonującemu życiu, nawet przy pewnych ograniczeniach funkcjonalnych, co wprost wpisuje się w cel polityki senioralnej w Polsce. Równocześnie działania aktywizujące zawodowo opiekunów osób zależnych oraz pozostałych członków ich rodzin będą możliwe do realizacji w ramach RPO. Wszystkie usługi będą zorientowane na daną osobę i przeznaczone do zaspokajania jej życiowych potrzeb, a jednocześnie

wszystkie zaplanowane działania będą służyły zwiększeniu dostępu do usług społecznych, przyczyniając się do poprawy życia mieszkańców województwa opolskiego. Będą wspierane również projekty realizowane w ramach zintegrowanych form opieki środowiskowej (community-based centres), a także w celu wspierania podmiotów ekonomii społecznej.

Pewne potencjalne możliwości prowadzenia działań, których pośrednimi beneficjentami staną się osoby starsze wynikają z dwóch kolejnych celów którymi są *wzrost gotowości do podjęcia zatrudnienia osób zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym w regionie dzięki aktywnej integracji oraz wzrost zatrudnienia w ramach regionalnego sektora gospodarki społecznej*. Instrument ten kierowany jest do osób po 50 roku życia, bezrobotnych, którzy zgodnie z Ustawą o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy znajdują się w trzeciej grupie osób, tzw. oddalonych od rynku pracy. Programy kierowane do tej grupy odbiorców muszą uwzględniać zarówno element aktywizacyjny jak i edukacyjny. Natomiast, jak podkreśla się w dokumentacji RPO podmioty ekonomii społecznej są powoływane w szczególności w celu zaspokajania potrzeb swoich członków i podopiecznych, i działają we wszystkich sektorach gospodarki narodowej. Powstałe dzięki nim miejsca pracy, są szczególnie istotne, gdyż pozwalają zatrudnić osoby, którym wyjątkowo trudno jest wejść na otwarty rynek pracy. Są to m. in. osoby niepełnosprawne, osoby długotrwale bezrobotne, czy też osoby o niskich kwalifikacjach lub które zbyt wcześnie wypadły z systemu edukacji. Dodatkowo podmioty ekonomii społecznej

działają najczęściej na obszarach o niskim poziomie rozwoju społeczno-gospodarczego, np. na obszarach wiejskich, przyczyniając się do ich wzmocnienia. Wdrożenie w formie pilotażowej modelu usług opiekuńczych dla osób starszych może być synergicznie łączone z mechanizmami aktywizacji zawodowej osób po 50 roku życia, które także w ramach podmiotów ekonomii społecznej, mogą zostać objęte edukacją w zakresie świadczenia podstawowych usług kierowanych do osób starszych, a następnie mogą być objęte programem aktywizacji i pilotażowego wdrożenia nowych modeli wsparcia środowiskowego dla seniorów, będąc realizatorami usług. Łączenie opieki nad seniorami i innymi grupami osób zależnych jest już utrwaloną formą aktywizacji osób zagrożonych wykluczeniem bądź wykluczonych wykorzystywaną na gruncie pracy socjalnej, resocjalizacji czy w różnych modelach terapii.

– **oś tematyczna 10 X.2.A.1.** Inwestycje w infrastrukturę społeczną. W ramach Regionalnego Programu Operacyjnego założono, by instrumenty finansowe zostały wykorzystane w ten sposób, aby wzajemnie powiązać proces poprawy jakości życia mieszkańców oraz wzrost zatrudnienia. Znajduje to odzwierciedlenie w przyjętym celu szczegółowym, któremu nadano brzmienie – *poprawa jakości życia mieszkańców oraz stworzenie warunków do wzrostu zatrudnienia na obszarach miejskich*. Takie ukięrowanie inwestycji finansowanych ze środków europejskich, co podkreśla się w dokumencie programowym RPO może przyczynić się także do rozwoju usług opiekuńczych skierowanych do osób zależnych, w tym starszych i niepełnosprawnych. Ponadto



przebudowana infrastruktura może doprowadzić do powstania nowych mieszkań chronionych, wspomaganych lub treningowych, dzięki którym osoby mieszkające w nich będą miały możliwość funkcjonowania lub uczenia się, jak żyć samodzielnie. Wsparcie dla usług w formie mieszkań o charakterze wspomaganych będzie odbywało się zgodnie z założeniami europejskich zasad przejścia z opieki instytucjonalnej do opieki środowiskowej, także w stosunku do osób starszych i niepełnosprawnych. Program inwestycyjny regionu, uwzględniając niekorzystne procesy demograficzne i wynikające z niego zagrożenia, koncentrować się będzie także na infrastrukturze zdrowotnej i społecznej. Wskazano, że celem w ramach osi tematycznej 10 będzie: *lepsze dostosowanie infrastruktury zdrowotnej do wyzwań demograficznych regionu*. Jak zauważają autorzy dokumentu zmiana struktury demograficznej regionu będzie miała również wpływ na skierowanie wsparcia inwestycyjnego w obszar opieki nad osobami starszymi w kontekście służby zdrowia. Następną kluczową grupą działań możliwych do realizacji będą przedsięwzięcia służące osobom starszym, w tym niepełnosprawnym. Również i w tym wypadku będą podejmowane inwestycje na rzecz organizacji kompleksowej i wysokiej jakości opieki, tym razem geriatrycznej, pozwalającej m.in. lepiej i w bardziej elastyczny sposób odpowiadać na potrzeby osób starszych, inwestycje w infrastrukturę i wyposażenie w celu poprawy ogólnej wydajności usług medycznych w zakresie opieki nad osobami starszymi, w tym niepełnosprawnymi. Rozwinięta zostanie także infrastruktura dla osób zależnych w celu podniesienia

jakości ich życia i samodzielności przy wykonywaniu czynności dnia codziennego. Wzrost populacji osób starszych w regionie będzie skutkował większym popytem na usługi opiekuńcze przeznaczone dla tej grupy wiekowej. Popyt na usługi opiekuńcze wśród osób niepełnosprawnych w wieku powyżej 75 lat w 2020 roku zwiększy się o 15%, zaś liczba osób w wieku 60/65 lat i więcej, wymagająca wsparcia w codziennych domach pomocy, będzie wyższa o 22%, niż stan w 2010 r. W konsekwencji zwiększy się zapotrzebowanie na usługi skierowane do osób zależnych (głównie osób starszych i dzieci). Realizacja celu nastąpi poprzez wsparcie infrastruktury społecznej odpowiadającej potrzebom osób zależnych. W wyniku poniesionych inwestycji zwiększona zostanie dostępność i różnorodność form opieki nad osobami zależnymi, których oczekiwanym efektem będzie lepsza wydajność świadczeń opiekuńczych w regionie. W ramach PI 9a wsparta zostanie infrastruktura i wyposażenie jednostek świadczących usługi opiekuńcze dla osób zależnych. Podejmowane będą inwestycje na rzecz organizacji kompleksowej i wysokiej jakości opieki, pozwalającej m.in. lepiej i w bardziej elastyczny sposób odpowiadać na potrzeby osób starszych. Ponadto dla osób zależnych realizowane będą inwestycje służące rozwojowi usług opiekuńczych, zapewniające im godne warunki do życia np. w formie nowoczesnych placówek takich jak: domy dziennego pobytu, miejsca opieki całodobowej. Udzielane wsparcie będzie miało na celu dostęp do infrastruktury społecznej poprzez świadczenie usług na wysokim poziomie, które umożliwiają opiekę środowiskową jak najbliżej

miejsca zamieszkania osób zależnych. Podejmowane będą także działania polegające na wsparciu infrastruktury podmiotów opieki nad osobami zależnymi, z uwagi na fakt, że podejmowane w regionie usługi opiekuńcze nie zaspakajają potrzeb mieszkańców. Zachodzące w województwie opolskim zmiany demograficzne jednoznacznie wskazują, że ludność regionu staje się społeczeństwem ludzi starszych, mniej aktywnych zawodowo, z niskimi udziałem nie tylko dzieci i młodzieży, ale także ludzi w wieku średnim. W związku ze zdiagnozowaniem niedoborów w zakresie infrastruktury społecznej związanej ze świadczeniem usług socjalnych, w ramach priorytetu inwestycyjnego finansowane będą inwestycje dotyczące mieszkalnictwa socjalnego, wspomagane i chronione, w oparciu o istniejącą infrastrukturę, w powiązaniu z procesem aktywizacji zawodowej, mające na celu usamodzielnienie ekonomiczne osób zagrożonych wykluczeniem społecznym. Uzasadnieniem podjętego działania są olbrzymie potrzeby w zakresie mieszkań wspomaganych, chronionych i socjalnych. Wsparcie uzyskają inwestycje polegające na przebudowie lub remoncie zdegradowanych budynków w celu ich adaptacji na mieszkania socjalne, wspomagane i chronione. Wsparcie powiązane będzie z procesem integracji społecznej, aktywizacji społeczno-zawodowej i deinstytucjonalizacji usług, włączając formy stacjonarne, jednak tam gdzie bardziej zasadne jest zastosowanie form instytucjonalnych, ich wsparcie również będzie możliwe. Tworzenie efektywnej opieki środowiskowej będzie elementem równoległym do dostosowania usług społecznych do potrzeb społeczeństwa.

# Wielkie świętowanie za nami

Jubileuszowe X miejskie obchody dni seniora w Kędzierzynie-Koźlu

Katarzyna Weklicz



Wycieczka do Trutnova

W dniach 6-12 maja 2017 r. odbyły się jubileuszowe X Miejskie Obchody Dni Seniora pod honorowym patronatem Prezydenta Miasta Kędzierzyna-Koźle. Ideą przedsięwzięcia było zwrócenie szczególnej uwagi i podkreślenie znaczenia aktywności osób w jesieni życia oraz ich wyjątkowego miejsca w lokalnej społeczności. Tygodniowy program tegorocznego święta wypełniony został po brzegi. Atrakcje przygotowane przez organizatorów wzbogacone zostały wydarzeniami realizowanymi w ramach projektu transgranicznego „Aktywny senior polsko-czeskiego pogranicza”. Seniorzy każdego dnia mogli odczuć

wyjątkowość i szczególny charakter swojego święta. Założeniem organizatorów Miejskich Obchodów Dni Seniora jest uwzględnienie różnych potrzeb i preferencji seniorów z Kędzierzyna-Koźla w zakresie wypoczynku, rozrywki, dostępu do kultury i sztuki, potrzeb duchowych, jak i tych związanych z chęcią uczestniczenia w życiu publicznym i decydowania o swoich sprawach. Program przedsięwzięcia już od dziesięciu lat odpowiada wprost na obserwowane i zgłaszane przez seniorów potrzeby. W bieżącym roku wydarzenie nabrało szczególnego, ponadnarodowego wymiaru poprzez włączenie do programu obchodów

dwóch działań realizowanych w ramach projektu „Aktywny senior pogranicza polsko-czeskiego”.

„Święto smoka” to wydarzenie rozpoczynające tegoroczne obchody, w którym uczestniczyć mogli seniorzy objęci wsparciem w ramach projektu „Aktywny senior polsko-czeskiego pogranicza” podczas wycieczki do miasta Trutnov w Czechach. Wyjazd, który miał charakter turystyczny, edukacyjny, jak również integracyjny, uznany został za jedną z najatrakcyjniejszych form zaproponowanych w trakcie Dni Seniora. Uczestnicy zwiedzili miasteczko wraz z jego cennymi zabytkami, a także mogli uczestniczyć





Wernisaż „Sztuka emocji”



Dni Seniora – Prezydent Miasta Kędzierzyn-Koźle wręczyła seniorom „klucze do bram miasta”

w tradycyjnym lokalnym święcie połączonym z kiermaszem wyrobów rzemieślniczych.

Uroczysta msza święta w intencji seniorów z Kędzierzyna-Koźła została odprawiona w poniedziałek 8 maja 2017 r. w Kościele pod wezwaniem św. Eugeniusza de Mazenod. We mszy uczestniczyli seniorzy oraz zaproszeni goście. Uroczystość, jak co roku, stanowiła podniosły i ważny element Miejskich Obchodów Dni Seniora. Dla mieszkańców Kędzierzyna-Koźła, którzy wkraczają w wiek senioralny, istotną potrzebę stanowi podtrzymanie uczestnictwa w życiu

publicznym i możliwość wypowiedzenia się w ważnych, z punktu ich widzenia kwestiach. Taką szansę otrzymali uczestnicy Obchodów Dni Seniora podczas uroczystej Sesji Miejskiej Rady Seniorów, która odbyła się w Sali Obrad Urzędu Miasta w dniu 9 maja 2017 r. Podczas obrad Prezydent Miasta Kędzierzyn-Koźle – Pani Sabina Nowosielska – uroczyście wręczyła seniorom symboliczne „klucze do bram miasta”. O stałym poszerzaniu i doskonaleniu działań dedykowanych seniorom w gminie Kędzierzyn-Koźle opowiedziała Pani Dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Kędzierzynie-Koźlu – Danuta Ceglarek.

Jak co roku, zaspokojony został apetyt seniorów na obcowanie ze sztuką, w różnych jej wymiarach. Miłośnicy poezji wzięli udział w Spotkaniu z poezją, na którym prezentowano utwory połączone wspólnym tematem „Życie, czym jesteś...?”, które odbyło się w budynku Miejskiej Biblioteki Publicznej w Kędzierzynie-Koźlu w dniu 9 maja 2017 r. Prezentowane utwory w oprawie muzycznej przygotowanej przez młodzież z Publicznego Gimnazjum Nr 1 w Kędzierzynie-Koźlu wzbudziły wiele emocji,



Wspólna zabawa podczas Pikniku Seniora

również wśród twórców poezji – seniorów z Kędzierzyna-Koźła. Osoby ceniące wizualne wrażenia zostały zaproszone na wernisaż wystawy rękodzieła seniorów pt. „Sztuka emocji” mający miejsce w czasie trwania spotkania z poezją.

Tradycją Miejskich Obchodów Dni Seniora stała się organizacja wydarzenia o charakterze biesiady. W bieżącym roku, w związku z realizacją projektu „Aktywny senior polsko-czeskiego pogranicza”, wydarzenie osiągnęło duży rozmach. W dniu 10 maja 2017 r. na błoniach – terenie zielonym przy Domu Kultury „Koźle” odbył się Piknik Seniora. Blisko 500 osób uczestniczyło w biesiadzie przy muzyce polsko-czeskiej, wspólnie śpiewając znane obu narodom piosenki, uczestnicząc w różnego rodzaju konkursach, w nauce i mini-

turnieju tańca. Wydarzeniu towarzyszyło wiele pozytywnych emocji, radości i dowcipu nieznanego granic kulturowych i narodowych.

Sentymentalne powroty to momenty wyjątkowe i pożądane, o czym wiedzą również organizatorzy Miejskich Obchodów Dni Seniora. Koncert pt. „Mieczysław Fogg – Wspomnienia dawnych dni” bez wątpienia stanowił tego typu przeżycie. Trio młodych muzyków z Warszawy swoim zaangażowaniem, profesjonalnym podejściem i zauważalnym zachwytem twórczością mistrza Mieczysława Fogg, stworzyło wyjątkową atmosferę podczas całego koncertu. Uczestnicy, w trakcie wykonywania utworów takich jak „Jesienne róże”, mogli się przenieść w odległe, bliższe ich młodości, czasy. Poznaniu piękna

Opolszczyzny służyła zorganizowana w dniu 12 maja 2017 r. wycieczka turystyczno-krajoznawcza do Paczkowa. Po mieście i jego okolicach, zapoznając z interesującą historią, oprowadzała grupę seniorów Pani Urszula Więcek – emerytowany nauczyciel i pasjonatka historii. Uczestnicy zwiedzili m. in. mury obronne miasta Paczkowa wraz z wieżami, średniowieczny kościół, Muzeum Gazownictwa oraz Dom Kata. Jubileuszowe Miejskie Obchody Dni Seniora były z całą pewnością wyjątkowe, o czym mówią zarówno organizatorzy, jak i uczestnicy. Dzięki nim grupa seniorów naszego miasta pokazała się jako aktywna, twórcza, w pełni świadoma posiadanych potencjałów i bez wątpienia niezwykle wartościowa dla całej społeczności Kędzierzyna-Koźła.

## Na gorąco: wrażenia seniorów z X Miejskich Obchodów Dni Seniora

### Jozef, uczestnik z Czech

Podoba mi się miejsce, w którym odbywa się dzisiejszy Piknik Seniora. Przyjechaliśmy tu w ramach projektu

„Aktywny senior polsko-czeskiego pogranicza”. Jest wesoło, pogoda dopisała, gra muzyka, zobaczyliśmy ciekawe miejsca w okolicy Kędzie-

rzyna-Koźła. Organizatorzy i seniorzy z Polski starają się ugościć nas jak najlepiej, czujemy życzliwość, a to jest najważniejsze.

### Lenka, uczestniczka z Czech

W moim mieście występuję w zespole folklorystycznym, gdzie tańczę

i śpiewam. W projekcie najbardziej podobała mi się wycieczka do Trutnova, gdzie na rynku mogłam podziwiać

stare rzemiosło, pięknie przygotowane stoiska, uczestniczyć w obchodach Święta Smoka.

### Irena,

#### Uniwersytet Trzeciego Wieku

Po raz pierwszy uczestniczę w obchodach Dni Seniora i staram się brać udział we wszystkich przygotowanych

atrakcjach. Jest to dla mnie sposób na oderwanie się od codzienności, poprawę nastroju dzięki wyjściu do ludzi. Podoba mi się to, że możemy być aktywnymi uczestnikami, a nie tylko

odbiorcami, np. ja przygotowywałam wspólnie z grupą „Rękodzieła UTW” prace artystyczne, które były później podziwiane podczas wernisażu „Sztuka emocji”.

### Zdzisława, podopieczna Domu Dziennego Pobytu Nr 5

Uważam, że uczestnictwo seniorów z Czech wniosło wiele do Miejskich Obchodów Dni Seniora. Wymiana

doświadczeń, wzajemne poznawanie się, wycieczka do Czech i wspólne biesiadowanie sprawiły, że wydarzenie stało się bardziej atrakcyjne. Dla mnie osobistym i wzruszającym przeżyciem

było spotkanie z poezją „Życie, czym jesteś ...?” zorganizowane w Miejskiej Bibliotece Publicznej, w trakcie którego, recytowane były m.in. moje wiersze. Dla takich chwil warto żyć.

### Krystyna,

#### Uniwersytet Trzeciego Wieku

Dzisiejszy koncert „Mieczysław Fogg. Wspomnienia dawnych dni” to piękny

hołd złożony niezwykłemu twórcy, ale też naszej młodości. Wzruszające było wykonanie utworu „Jesienne róże”, pełne klasy, dobrej dykcji i widoczne-

go szacunku dla samego mistrza. Co roku Miejskie Obchody Dni Seniora pozytywnie mnie zaskakują. Tak trzymać.



## Zdzisława Haber

## Rzeka bystra, rzeka nieduża... tak ją widzę, gdy przymknę oczy

Park spokojny zmierzchem ociemniały  
Księżyc leniwy jakby ospały  
Pod latarnią migocące ćmy  
Krzak jaśminu, ławka i Ty.

Wszystko w mroku, nastrój odmienny  
A między nami szeleści niepokój płomienny  
Chcę Cię mieć na zawsze dla siebie,  
Bo życie me smutne bez Ciebie, bez Ciebie.

Ciała dwojga w uścisku splecione  
Od światła, jaśminem otulone  
Tylko skrzydlate, puchate ćmy  
Widziały, słyszały, że razem – to my.

\* \* \*

Między mną a Tobą – burza szła,  
Między mną a Tobą – cisza trwa.  
Myśli moje w obłędzie się tworzą.  
Boże, Boże dlaczego i za co?

Między mną a Tobą – linia zerwana.  
Między mną a Tobą – gruba ściana.  
Czasem iskrzyło lecz gasło.  
A dla mnie słońce już zgasło.

Między mną a Tobą – daleki kraj.  
Między mną a Tobą – utracony raj.  
Kiedy każda z nas, upatrzy ścieżkę własną.  
Moje oczy, dowiedzą się, że gasną.

\* \* \*

Rzeka bystra, rzeka nieduża  
Słońce promienie w niej odbija  
Cała w tęczy błękitach.  
Zwinna rybka pod prąd płynie.  
Zielona żabka szuka ochłody,  
Listek płynie jak łódka.  
Zbiera się, krąży i pieni  
Konary drzew obmywa  
Niestrudzona, niezmeńczona  
Jest tak czysta, przeźroczysta,  
Fale po głazach toczy  
Piasek czasami poruszy.  
Tak ją widzę gdy przymknę oczy.



**Zdzisława Haber** – urodzona na Lubelszczyźnie, od ponad pięćdziesięciu lat zamieszkuje w Kędzierzynie-Koźlu. Na co dzień podopieczna Domu Dziennego Pobytu Nr 5, w którym realizuje swoje liczne zainteresowania. Pasjonatka i twórcza poezji, osoba o uzdolnieniach plastycznych i manualnych. Tworzy od około 10 lat, pomimo krótkich przerw, zawsze wraca do pióra oraz form plastycznych. Pisanie wycisza ją, oddala złe emocje i daje wytchnienie. Jak twierdzi, pisze głównie o życiu, o swoich emocjach, tych dobrych i złych. W ostatnim czasie próbuje swoich sił również w prozie, tworząc krótkie opowiadania. Jej czytelnikami są nie tylko osoby dorosłe, ale również dzieci, dla których pisze radosne wiersze. Zapewnia, że możliwość realizacji swoich pasji nadaje sens jej życiu i odejmuje jej lat.



# Geriatrya w trosce o zdrowie seniora

Rozmowa z lekarzem geriatrą  
Henrykiem Woźniakiem  
– kierownikiem oddziału geriatryi  
SP ZOZ w Kędzierzynie-Koźlu

**Medycyna wieku senioralnego to wyzwanie i znak dzisiejszych czasów, w związku ze stopniowym starzeniem się społeczeństwa. O znaczeniu holistycznej koncepcji leczenia i specyfice pracy z pacjentem w wieku senioralnym rozmawiamy z lek. med. Henrykiem Woźniakiem – Kierownikiem Oddziału Geriatryi w SP ZOZ w Kędzierzynie-Koźlu.**

**Katarzyna Weklicz** – Rozpocznijmy od podstaw Panie doktorze. Będziemy dziś rozmawiać o zdrowiu i medycynie szczególnej grupy pacjentów. Czym zajmuje się z założenia lekarz geriatra, jakie stawia przed sobą cele?

**Lek. med. Henryk Woźniak** – Lekarz geriatra to lekarz dla seniorów, czyli dla osób po 65-tym roku życia. Geriatria zajmuje się profilaktyką, diagnozowaniem i leczeniem chorób u osób w podeszłym wieku. Fizjologia człowieka zmienia się wraz z wiekiem. Inaczej funkcjonuje organizm dziecka, osoby młodej, inaczej osoby w wieku 65+. Zapalenie płuc u dziecka lub młodego pacjenta objawiać się będzie kaszlem, wysoką gorączką, czasami dusznością. U osoby starszej będą to np. tylko zaburzenia świadomości. Wynika to ze zmian, które zachodzą w starszym organizmie. Populacja osób po 65 r.ż. jest bardzo zróżnicowana.

Często są to osoby z wieloma schorzeniami, wymagające opieki, ale też osoby, którym ewentualne schorzenia nie ograniczają codziennej aktywności. Lekarz geriatra nie zakłada, że jest w stanie wyleczyć swojego pacjenta, bo nie da się wyleczyć np. cukrzycy, zwyrodnienia stawów, niewydolności serca. Celem geriatry jest spojrzenie całościowe na daną osobę: jaki ma potencjał, jakie ograniczenia (np. choroby) i znalezienie sposobu na lepsze funkcjonowanie. Czasem będzie to zmiana dotychczasowego leczenia, czasem ograniczenie ilości zażywanych leków, prawie zawsze zwiększenie aktywności fizycznej.

**K.W.** – Z jakimi problemami zdrowotnymi borykają się najczęściej Pana pacjenci? Czy istnieje zestaw charakterystycznych dla wieku podeszłego dolegliwości?

**Lek. med. Henryk Woźniak** – Naj-

częstszym schorzeniem u osób starszych to zmiany zwyrodnieniowe stawów i kręgosłupa. Na drugim miejscu umieściłbym choroby układu krążenia, cukrzycę oraz otępienie. Zdarzają się również osoby zdrowe. Stanowią one wyraźną mniejszość, ale mam wrażenie, że jest ich coraz więcej. Niedawno do przychodni, w której pracuję, zgłosiła się Pani po 90 roku życia, sprawna. Stwierdziła, że mając lat 90 powinna odwiedzić geriatrę i ocenić swój stan zdrowia. Byłem kompletnie zaskoczony, ponieważ pacjentka była zdrowa (poza niewielkimi zwyrodnieniami), nie wymagała stosowania jakichkolwiek leków. Przyzwyczajony jestem do tego, że moi pacjenci stosują ich dużo, z powodu licznych schorzeń. Zazwyczaj problemem jest ograniczenie ilości zażywanych tabletek. Najczęstsza dolegliwość? – ból. Wynika chociażby ze zmian zwyrodnieniowych



stawów. Innym problemem są zaburzenia pamięci. Przyjęło się, że senior może mieć problemy z pamięcią, bo po prostu jest to wynik wieku. Ja się z tym nie zgadzam. Starsza osoba myśli, podejmuje decyzje wolniej, ale problemy z pamięcią zawsze są wynikiem choroby. Nie chodzi tutaj o sytuację, kiedy nie możemy przypomnieć sobie czyjegoś imienia, nazwiska, gdzie położyliśmy klucze, ale o stan, gdzie kłopoty z pamięcią nie pozwalają na normalne funkcjonowanie, np. w sytuacji, kiedy gospodyni domowa ma coraz większe problemy z przygotowaniem obiadu.

**K.W.** – Jak Pan ocenia rolę rodziny, stopień jej zaangażowania i wsparcia, dla osoby starszej, przewlekle chorej?

**Lek. med. Henryk Woźniak** – Jest to bardzo obszerny temat. Do oddziału geriatrii często trafiają osoby starsze, schorowane, samotne. Wymagają pomocy, jednakże nie mogą liczyć na rodzinę, bo jej nie mają. Staramy się zawsze w Oddziale Geriatrii przed wypisaniem takiego pacjenta zapewnić mu pomoc w środowisku. Z drugiej strony spotykamy też rodziny mocno zaangażowane w opiekę nad osobami schorowanymi, często ponad siły. Dzieje się tak, jeśli jedynym opiekunem jest np. współmałżonek, szczególnie jeśli nie może liczyć na wsparcie z zewnątrz. Jest to wówczas praca 24 godziny na dobę, przez 7 dni w tygodniu. W Polsce brak wystarczającego systemu wsparcia dla takich osób.

**K.W.** – Seniorzy często obawiają się hospitalizacji uznając ją jako swoistą przegraną w samodzielnej walce o zdrowie. Proszę krótko opowiedzieć o oddziale geriatrii w naszym kędzierzyńskim szpitalu. Jaki zakres wsparcia mogą uzyskać kierowani tam pacjenci?

**Lek. med. Henryk Woźniak** – Oddział Geriatrii w Kędzierzynie-Koźlu istnieje od 2009 roku. Do Oddziału trafiają

pacjenci od 60 roku życia, kierowani przez lekarzy POZ, czy ze Szpitalnego Oddziału Ratunkowego. Tak samo jak w innych oddziałach zajmujemy się diagnostyką i leczeniem schorzeń, ale istotnym elementem jest tzw. całościowa ocena geriatryczna. Każdy chory, który trafi do Oddziału Geriatrii, jest badany pod kątem występowania niesprawności charakterystycznych dla podeszłego wieku. Oceniany jest wzrok, słuch, stan skóry, chód, zaburzenia pamięci, samodzielność w wykonywaniu czynności niezbędnych w codziennym życiu. Leczenie uwzględnia te informacje. Chory, którego problemem jest niesprawność, poddawany jest rehabilitacji. W przypadku wyniszczenia prowadzone jest leczenie żywieniowe, czasem, przy współistnieniu wielu schorzeń, trzeba dokonać analizy zażywanych leków tak, by ich liczbę ograniczyć, tylko do niezbędnej.

**K.W.** – W toku praktyki zawodowej obserwował Pan jaki wpływ może mieć tryb życia, nawyki, słabości, poziom aktywności ruchowej na zdrowie osób w wieku podeszłym. Czy chciałby Pan przekazać seniorom jakieś ogólne wskazówki dotyczące dbania o zdrowie w jesieni życia?

**Lek. med. Henryk Woźniak** – Odpowiadając na to pytanie chciałbym szczególnie podkreślić dwa czynniki, które mają wpływ na zdrowie w wieku podeszłym: ruch i zachowanie niezależności. Ruch – bez niego nie ma życia. Często obserwuję osoby, które skarżą się na osłabienie, na szybkie męczenie się przy wysiłku. Nie wynika to tylko z istniejących schorzeń serca, płuc. Po dokładniejszym badaniu okazuje się, że występują zaniki, osłabienie mięśni, mimo, że chory jest np. otyły. Moim zdaniem nie doceniamy roli układu mięśniowego. On decyduje o tym, czy jesteśmy w stanie chodzić, wykonać jakiegokolwiek czynności. Mięśnie niestety są stworzone

w taki sposób, że w przypadku ich nieużywania bardzo szybko słabną, a następnie zanikają. Starsza osoba leżąca przez tydzień w łóżku może z tego powodu przestać chodzić. Z drugiej strony ruch powoduje wzmocnienie mięśni, sprzyja wzrostowi ich masy i jest to możliwe nawet w wieku 100 lat. Jednakże efekt ruchu trwa 1-2 dni. Nie można więc utrzymać sprawności, jeśli aktywność fizyczna jest tylko jeden raz w tygodniu. Niezależność – spotykam często osoby bierne, zależne od współmałżonka. Są to pacjenci niesamodzielnymi, nie umiejący podjąć prostych decyzji, mało aktywni fizycznie, wyręczani w wykonywaniu codziennych obowiązków. Stopniowo narasta niesprawność, robią się zniedołężniali. Nie mam tu na myśli chorych, którzy są niesprawni z powodu poważnych schorzeń, np. po udarze mózgu. Myślę tu o osobach, najczęściej mężczyznach, nad którymi opiekę sprawują troskliwe żony, po opuszczeniu przez dzieci domu rodzinnego.

**K.W.** – Jako osoba od lat pracująca z osobami w podeszłym wieku posiada Pan zapewne własne spostrzeżenia i przekonania dotyczące wieku senioralnego. Czy Pana zdaniem starość, przy towarzyszących jej, nieodłącznych dolegliwościach, można przeżyć pięknie, z godnością, uśmiechem na twarzy?

**Lek. med. Henryk Woźniak** – Jedną z cech charakterystycznych dla większości osób, które dożywają 100 lat jest pogoda ducha. Są to ludzie uśmiechający się do życia, pomimo tego, że mają wiele problemów życiowych i zdrowotnych. Uśmiech i zyczliwość powodują, że ból jest mniejszy i jakoś łatwiej możemy poradzić sobie z problemami w każdym wieku. I tego życzę wszystkim czytelnikom, także tym poniżej 65 roku życia.

**Serdecznie Dziękuję za rozmowę  
Pytała Katarzyna Weklicz**



(...) [mózg] doskonale znosi każde obciążenie związane z procesami uczenia się i zapamiętywania, a nawet stać go na wysiłek miliard razy większy.

Isaac Asimov

Akademia Seniora Fundacji Rozwoju Społecznego SPINACZ

## Pomysł o mózgu Marta Wójcik

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.

Z biegiem życia starzeje się nie tylko nasze ciało, ale również mózg. Fakt ten nie musi być przeszkodą w ciągłym rozwijaniu się i doskonaleniu. Znane przysłowie głosi: „lepiej późno niż wcale”, dlatego nie powinniśmy się bać nowych wyzwań. Wiek, w tym przypadku może również stanowić atut, ponieważ towarzyszy mu bogate doświadczenie życiowe. Wielu wybitnych naukowców, np. Darwin największych odkryć dokonało blisko swych 70-tych urodzin. Często właśnie w okresie dojrzałości mamy więcej czasu dla siebie, wracamy do zajęć odkładanych przez lata lub poszukujemy inspiracji. Staramy się również sprostać oczekiwaniom, które stawia przed nami świat nowinek technologicznych. Mózg jest najbardziej złożonym i skomplikowanym narządem. To komputer całego naszego organizmu. Rozwija się on z biegiem naszego życia, co więcej warunkuje jego kres. Fazy rozwoju mózgu:

- Etap rozwoju – jest to czas tworzenia się podstawowych zdolności poznawczych i umiejętności, zachodzą wówczas gwałtowne zmiany. Faza ta zaczyna się zanim przyjdziemy na świat i trwa do około 30 roku życia,
- Etap dojrzałości – cechuje większa stabilizacja struktur mózgowych,

mniej zmienności. To wiek produktywności. Wnosimy wkład w rozwój otaczającego świata, kształtujemy go za pomocą indywidualnych, zawodowych i pozazawodowych aktywności,

- Etap starzenia się – występuje atrofia, czyli zanik tkanki mózgowej, jest to naturalnym procesem starzenia się mózgu. Wraz z wiekiem spada ogólna szybkość, z jaką jesteśmy w stanie zrealizować różne operacje umysłowe. Obniżeniu ulegają nasze funkcje sensoryczne – zdolność odbierania bodźców informujących o otaczającym świecie<sup>1</sup>.

Tradycyjna definicja śmierci określała, że następuje ona w momencie ustania wszelkiej czynności oddechowej oraz krążenia. Efektem rozwoju technik reanimacyjnych i anestezyjologicznych stało się sztuczne podtrzymanie wentylacji płuc i krążenia. W związku z tym powstała tzw. nowa definicja śmierci – kryterium uznania człowieka za zmarłego stanowi śmierć całego mózgu<sup>2</sup>. W trakcie każdej z wyżej wymienionych faz rozwoju, mózg pełni bardzo istotne funkcje w procesie życiowym człowieka. Mózg steruje każdym obszarem naszego funkcjonowania. Do najważniejszych obszarów, które zależne są od prawidłowego działania mózgu należy m.in.:

- **Percepcja** – odpowiedzialna za rozpoznawanie oraz interpretację docierających do nas bodźców sensorycznych takich jak np. odczuwanie zimna, zapachu, smaku;
- **Uwaga** – pozwala na skoncentrowaniu się na konkretnej myśli, działaniu, przedmiocie. Pozwala na wyselekcjonowanie interesujących nas bodźców pomimo występowania czynników rozpraszających;
- **Pamięć** – odpowiada za krótko lub długotrwałe przechowywanie informacji. Odpowiada za to pamięć krótkotrwała i długotrwała. Pierwsza z nich, ma ograniczoną pojemność. Pozwala na zapamiętywanie i przechowywanie najważniejszych informacji (np. numer telefonu komórkowego). Druga ma praktycznie nieograniczoną pojemność i pozwala na zapamiętywanie i przechowywanie informacji pochodzących z przeszłości (np. przechowywanie wspomnień);
- **Motoryka i koordynacja wzrokowo przestrzenna** – mózg wysyła bodźce do każdej części ciała umożliwiając wykonywanie ruchów, pozwala również na wizualizację i zapamiętywanie elementów przestrzennych, a także wykonywanie skomplikowanych sekwencji ruchowych;

<sup>1</sup> E. Goldberg, Jak umysł rośnie w siłę gdy mózg się starzeje, Warszawa, 2014, 46-58.

<sup>2</sup> R. Marantz Henig, Kiedy życie należy do żyjących? „Świat Nauki”. 10 (230), 2010, s. 40-44.

- **Funkcjonowanie wykonawcze** – mózg odpowiada za planowanie, realizowanie i osiąganie celów oraz podejmowanie decyzji<sup>3</sup>.

Choć może nam się wydawać, że treningi mózgu są zbyt proste dla nas albo zbyt nudne to jednak spróbujmy z nich skorzystać. Nasze ciało potrzebuje treningu, aby utrzymać kondycję, tak samo nasz mózg wymaga aktywizacji. Pobudzany do regularnej pracy lepiej funkcjonuje na co dzień. Spróbujmy zrobić proste ćwiczenie w domu: poprzestawiamy kilka przedmiotów użytku domowego (np. suszarkę do włosów, cukier, sól, talerze) w inne miejsca niż zwykle i zaobserwujemy co się będzie dziać z nami. Ulegamy schematom i rozleniwiamy nasz mózg. Pewne rzeczy robimy mechanicznie, bez namysłu nad tym - tak, wytrenowaliśmy nawyki. Prosta reorganizacja sprzętów domowych pozwoli na nowo zmusić nas do wysiłku intelektualnego w najbliższym środowisku. Warto przecież pamiętać o wizycie lekarskiej, o zaparkowanym aucie, adresie, numerze telefonu czy odłożonych kluczach. Z pewnością ułatwi nam to funkcjonowanie w codziennym życiu.

#### Ciekawostki:

- Masa mózgu stanowi średnio 2% masy ciała, wykorzystuje on aż 20% przechodzącego przez organizm tlenu, a jego zużycie energii jest 10 razy szybsze niż pozostałych narządów;
- Prędkość impulsu nerwowego to ok. 400 km/godz;
- Informacje docierają do mózgu z prędkością 100 mb na sekundę;
- Neurogeneza, czyli proces tworzenia się nowych neuronów, zachodzi przez całe życie człowieka. Im większa aktywność mózgu, tym więcej neuronów będzie się tworzyć;
- We wczesnym okresie ciąży, neu-

rony u dziecka rozwijają się z prędkością 250.000 na minutę;

- W stanie aktywnym mózg generuje około 25 watów energii – tyle by rozświetlić żarówkę;
- Ludzki mózg jest niesamowicie plastyczny. Jeśli jakiś obszar mózgu jest uszkodzony, inny potrafi przejąć jego funkcje;
- Myślenie to elektryczność i chemia. Neuroprzekazniki, które gdy zostają wypuszczane z synaps, mają za zadanie chemicznie pobudzić inne neurony. Impuls elektryczny przechodzi przez tak pobudzony neuron, a na jego końcu również wypuszcza neuroprzekazniki. W ten sposób in-

formacja jest przekazywana między neuronami, dzięki czemu możliwe jest odpowiednie działanie mózgu;

- W czasie snu mózg pracuje segregując informacje, które zebrał w ciągu dnia;
- Epilepsja (padaczka) to rodzaj „spięcia elektrycznego”, do którego dochodzi w mózgu. Jest to jedyny stan, w którym mózg jest aktywny w 100%;
- Im bardziej stymulujemy mózg do pracy, tym lepiej on działa. Aktywny mózg jest bardziej odporny na starzenie się i chorobę Alzheimera;
- Każdego dnia w naszej głowie pojawia się aż 70000 myśli<sup>4</sup>.

## Sprawdź się

### Ćwiczenie 1

#### Proszę podkreślić pary cyfr dające sumę 11

738476r352372859583625211645a5485910482  
 943045948456629404957285858653985636826  
 46276610877468763528120103847564938f344  
 5182919348925758911329294r3523728595834  
 885784747483984657561738839092365264623  
 1939482365264293948857664636329#7644678  
 299878322132467899t88776654464464535342  
 455201038478785443174747635273485822929  
 484729583+625216/375485646363294g304594  
 847362941104957385858653986536526462766  
 6487q746876383+625211652812010384756743  
 627463929293484757295839822929484729482  
 684657553738829029919394828576656369487  
 353285735398628376464636323658648975088  
 27064853974669397960305638=83684765p118  
 73596048528864e852864[9609568y967008264  
 6531193948292365264+625216/378322132467

<sup>3</sup> A. Fernandez, E. Goldberg, P. Michelon, Fitness mózgu, Warszawa 2015, s. 28-30.

<sup>4</sup> <http://www.fizjoinformator.pl/mega-mozg-czyli-35-ciekawostek-na-temat-naszego-procesora/> (dostęp: 01.05.2017).

<sup>5</sup> Podane ćwiczenia zostały stworzone przez Zespół Terapii Zaburzeń Pamięci w Szczecinie i zawarte są w publikacji: lek. med. Marcin Ratajczak, „Ćwiczenia usprawniające pamięć”.



## Sprawdź się

### Ćwiczenie 2

Z dwóch wyrazów, które są napisane w zewnętrznych kolumnach, proszę utworzyć słowo, składające się z pierwszej części początkowego wyrazu i końcowego fragmentu drugiego wyrazu

Przykład:

KOSZYK KOREK SZNUREK

KORA ..... WRONA

PIASEK.....OWIES

GRYMAS.....PUSZKA

SIATKA.....PASTERNAK

POMIDOR.....UCZTA

BROWAR.....WODA

ZIMA.....KOŁO

KARNISZ.....PŁOT

ZATOKA.....UŁAMEK

SEKTA.....TRAKTOR

MOTOR.....WENTYL

BRODA.....APASZKA

ŁYŻKA.....ŁAWY

STOPA.....WYTRYCH

W kolejnym odcinku skupimy się nad zdolnością spostrzegania. Przygotowałem dla Państwa kolejny zestaw ćwiczeń, który ma pozytywnie wpływać na niwelowanie strat „percepcja wzrokowej”. Jest to przygotowanie do odbierania bodźców zewnętrznych, szybkiej ich analizy, aż w końcu właściwej reakcji na to, co zaobserwowaliśmy. Wraz z wiekiem zdolności percepcyjne człowieka maleją. Interpretacja bodźców zewnętrznych jest dłuższa, co powoduje, że reakcja na nie bywa opóźniona. Natura nie pozwala zatrzymać tego procesu, lecz poprzez sumienną pracę jesteśmy w stanie ograniczać ubytki w naszych zdolnościach spostrzegania. Starsza Pani nie zauważyła, że świeci się już zielone światło, a starszy Pan wjechał rowerem na drogę, pomimo tego, że jechał nią szybko rozpędzony samochód - to tylko dwa z wielu przykładów tego, że wraz z wiekiem maleją nasze możliwości właściwego reagowania na zewnętrzne impulsy, które mogą prowadzić do niebezpiecznych sytuacji. Zdolność do właściwej analizy tego co zaobserwowaliśmy i właściwa reakcja na te wydarzenia odgrywa więc fundamentalną rolę w podejmowaniu odpowiednich decyzji dnia codziennego. Można oczywiście utrzymywać tę umiejętność, chociażby układając puzzle. Ja jednak proponuję Państwu bardziej kompleksowe rozwiązanie, które jest połączeniem aktywności fizycznej z rozwojem kompetencji w zakresie reagowania na bodźce zewnętrzne, ułatwiające ich interpretację i w końcu podejmowanie trafnych decyzji.

### Ćwiczenie 1

Dwie osoby ustawione są naprzeciwko siebie. Obie w dłoniach trzymają piłki (mogą być to piłki każdego typu – mniejsze, większe bez znaczenia). Jedna z osób ćwiczy, druga natomiast odgrywa rolę współćwiczącego.

# „WIGOR” AKTYWNY I SPRAWNY SENIOR

## Lekcja w-f z trenerem Kamilem Sikorą



mgr Kamil Sikora – Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu,  
Trener w Akademii Odry Opole,  
Szkoleniowiec piłkarski z licencją – The Union of European Football Associations B,  
Instruktor Sportu, Nauczyciel Wychowania Fizycznego



Współćwiczący decyduje o sposobie wymiany piłek z partnerem. Jeśli współćwiczący poda piłkę dołem (po koźle) to osoba ćwicząca podaje piłkę górą. Podanie piłki górą oznacza dla ćwiczącego konieczność podania piłki dołem. Mniejszą rolę w tym ćwiczeniu odgrywa dokładność tych podań, czy umiejętności chwytno-rzutne. Bardziej chodzi o podjęcie właściwej decyzji w krótkim czasie. Większa odległość między partnerami będzie powodować, że ćwiczenie będzie łatwiejsze (dłuższy czas na odpowiednią decyzję). Następnie należy dokonać zmiany ról w parze.

### Ćwiczenie 2

**W drugim ćwiczeniu siadamy naprzeciwko siebie (nogi ugięte w stawach kolanowych). Pomiędzy ćwiczącymi, w równej odległości ustawiona jest jedna piłka.**



Na wypowiedziany przez ćwiczących sygnał „raz-dwa-trzy” wskazujemy na palcach jednej ręki wybraną przez siebie liczbę. Jest sześć możliwości (jeden palec, dwa palce, trzy palce, cztery palce, pięć palców i złożona dłoń symbolizująca liczbę zero). Suma liczb wskazanych przez obu grających daje wynik, np.: jeden palec i dwa palce dodane do siebie dają wynik trzy palce. Jedna z osób jest odpowiedzialna za sumy liczb parzystych, druga za sumę liczb nieparzystych. Jeśli wynik jest parzysty osoba odpowiedzialna za ten wynik dotyka jak najszybciej piłkę nogą i w ten sposób zdobywa punkt, ale jeśli, wynik jest parzysty a osoba odpowiedzialna za liczby nieparzyste dotknie piłkę nogą jako pierwsza, to wówczas nie przyznajemy punktów i gramy ponownie. Ta sama zasada obowiązuje, gdy suma liczb jest nieparzysta.



W przypadku dwóch pokazanych „zer” nikt nie dotyka piłki. Przy dwóch zerach dotknięcie piłki przez jednego z ćwiczących oznacza utratę jednego punktu. Gramy i liczymy do 7 zdobytych punktów.



Wspólnie z Pauliną Michurą, tancerką z Opola dziękujemy za wspólne ćwiczenia i życzymy wytrwałości w pracy.





**KOŁO NAUKOWE  
PRACOWNIKÓW SOCJALNYCH  
UNIwersYTET OPOLSKI**

## Studenckie Koło Naukowe Pracowników Socjalnych na III Opolskim Śniadaniu Wielkanocnym

Agnieszka Bąkowska, Marta Wójcik

III Opolskie Śniadanie Wielkanocne zorganizowane zostało w dniu 12 kwietnia 2017 roku przez Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Opolu oraz Polski Czerwony Krzyż. W ramach działań mających na celu integrację międzypokoleniową, nie zabrakło tam również przedstawicieli Studenckiego Koła Naukowego Pracowników Socjalnych, którzy wspierani przez Fundację SPINACZ prowadzili integracyjne

warsztaty tworzenia kartek wielkanocnych metodą iris folding.

Warsztatach udział brali mieszkańcy Opola w różnym wieku, co sprzyjało integracji społecznej i tworzyło przestrzeń do dialogu pomiędzy dziećmi, młodzieżą a osobami starszymi. Wspólnie spędzony czas zaowocował stworzeniem nie tylko wspaniałych ozdób świątecznych, ale przede wszystkim przyczynił się do

nawiązania rozmów i współpracy pomiędzy członkami Studenckiego Koła Pracowników Socjalnych Uniwersytetu Opolskiego a seniorami i organizacjami działającymi na rzecz ich aktywizacji. W organizacji śniadania udział brało 65 przedstawicieli różnych środowisk. Najliczniejszą grupę stanowili seniorzy reprezentujący m.in. Kluby Seniora, Domy Dziennego Pobytu czy też Uniwersytet Trzeciego Wieku.







## III Ogólnopolska Konferencja Naukowa Kół Naukowych, Doktorantów i Studentów pt. „Współczesne problemy społeczne wyzwaniem dla pedagogiki i pracy socjalnej”

Agnieszka Bąkowska, Marta Wójcik

W dniu 27 kwietnia 2017 roku w Studenckim Centrum Kultury odbyła się III Ogólnopolska Konferencja Kół Naukowych, Doktorantów i Studentów pt. „Współczesne problemy społeczne wyzwaniem dla pedagogiki i pracy socjalnej” organizowana przez Koło Naukowe Pracowników Socjalnych Uniwersytetu Opolskiego. Było to już trzecie spotkanie studentów i doktorantów, które miało na celu wymianę myśli, doświadczeń i wniosków z prowadzonych badań na terenie wielu uczelni i ośrodków naukowo-badawczych w Polsce. Uroczystego otwarcia konferencji dokonała opiekun Koła Naukowego Pracowników Socjalnych Prof. UO, dr hab. Anna Weissbrot-Koziarska, która podziękowała wszystkim uczestnikom za przybycie. Następnie głos zabrał gość honorowy konferencji Profesor Mirosław Mittlohner

z Uniwersytetu w Hradec Kralove w Czechach.

Trzon zasadniczych treści prezentowanych podczas konferencji obejmował zagadnienia związane z wyzwaniami z jakimi na co dzień mierzą się pracownicy socjalni, pedagodzy, ale również jednostki pomocy społecznej, czy też szerszej całości społeczności. Obserwowalne przemiany otaczającej nas rzeczywistości nie pozostają bez wpływu na przeobrażenia w zachowaniu zarówno dzieci, dorosłych oraz seniorów. Rzeczywistość nieustannie stawia nowe wyzwania, z którymi nie zawsze jednostka jest w stanie sobie poradzić. Konferencja podzielona była na pięć bloków tematycznych, które tworzyły przestrzeń do wymiany poglądów, także na tematy związane z sytuacją osób w podeszłym wieku. W sekcji poświęconej „Globalnym problemom społecznym” koncentrowano



się między innymi na takich kwestiach jak proces starzenia się społeczeństw i wynikające z niego konsekwencje. Prelegenci przedstawiali wyniki badań dotyczące roli instytucji Uniwersytetów Trzeciego Wieku w kształtowaniu pozytywnych postaw wobec własnej starości. Zwrócono również uwagę na trudności z jakimi zmagają się seniorzy w codziennym życiu oraz zasugerowane zostały działania mające na celu poprawę jakości życia seniorów. Tematyka wystąpień koncentrowała się na roli, jaką pełnią pracownicy socjalni, pedagodzy czy też instytucje pomocowe i organizacje pozarządowe w procesie zapobiegania rozwojowi tych problemów.

**G**ospodynie Konferencji – opiekun Koła Naukowego Pracy Socjalnej w Uniwersytecie Opolskim dr hab. Anna Weissbrot – Koziańska, prof. U.O. i Marta Wójcik – studentka I roku studiów doktoranckich

**W**bloku zatytułowanym „Rozwarstwienie społeczne a jakość życia jednostek i rodzin” skupiono

się na problematyce funkcjonowania jednostki i rodziny we współczesnym świecie. Głównym celem tej części konferencji było zwrócenie uwagi na trudności młodego pokolenia wynikające z procesu wchodzenia w dorosłość oraz seniorów dotyczące pogarszającego się samopoczucia i wynikających z tego konsekwencji dla życia rodzinnego. Prelegenci w swoich wystąpieniach poruszali również obszary związane z wykluczeniem społecznym oraz z trudnościami funkcjonowania w życiu codziennym różnych grup społecznych. Zaprezentowane były różne formy pomocy mające na celu poprawę sytuacji życiowej seniorów. Ostatnie dwa bloki tematyczne związane były z trudnościami w dostępie do edukacji wśród różnych grup społecznych oraz etyczności działań podejmowanych przez różne instytucje pomocowe wobec problemów jednostek i rodzin. Prelegenci w swoich wystąpieniach poruszali między innymi kwestie

związane z wyzwaniami, dylematami, trudnościami i wnioskami wynikającymi z edukacji prywatnej i publicznej. W wystąpieniach zwracano również uwagę na potrzebę kształcenia przez całe życie i wychodzenia naprzeciw potrzebom edukacyjnym seniorów.

**K**onferencja stała na wysokim poziomie, zarówno pod względem merytorycznym, jak i organizacyjnym. Udział bierny w konferencji wzięło ponad 120 słuchaczy. Warto podkreślić, że program był niezwykle bogaty i interesujący, a prezentowana tematyka urozmaicona. Swoje odczyty wygłosiło wielu prelegentów, między innymi liczna grupa studentów i doktorantów Uniwersytetu Opolskiego, a także studenci z Wyższej Szkoły Zarządzania i Administracji w Opolu, Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Pile, Uniwersytetu Jagiellońskiego, Uniwersytetu Przyrodniczo - Humanistycznego w Siedlcach, Uniwersytetu Rzeszowskiego i Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach.







Przedświąteczne spotkanie integracyjne mieszkańców Domu Spokojnej Starości „Św. Barbara” w Kamionku oraz podopiecznych OPS w Gogolinie.

13 kwietnia 2017

| Kamionek |

Przedświąteczne spotkanie integracyjne mieszkańców Domu Spokojnej Starości „Św. Barbara” w Kamionku oraz podopiecznych Ośrodka Pomocy Społecznej w Gogolinie. W gościnnych progach Domu Spokojnej Starości Św. Barbara w Kamionku odbyło się przedświąteczne spotkanie integracyjne mieszkańców Domu Spokojnej Starości „Św. Barbara” w Kamionku oraz podopiecznych Ośrodka Pomocy Społecznej w Gogolinie. W spotkaniu uczestniczyli również Ksiądz Proboszcz Arnold Nowak, Burmistrz Gogolina Joachim Wojtala, Prezes Stowarzyszenia Pomocy Rodzinie Gminy Gogolin „Okaz serce innym” Gizela Sapok. Po części oficjalnej w której nie zabrakło modlitwy i życzeń goście zasiedli do odświętnie udekorowanych stołów, na których królowały nie tylko jajka, baby wielkanocne i żurek, był również czas na rozmowę, wspomnianie tradycji wielkanocnych i składanie sobie wzajemnie życzeń. [http://ops.gogolin.pl/9348/608].

16-19 maja 2017

| Opole |

19 Opolskie Dni Seniora – w bogatym programie czterodniowego święta

opolskich seniorów znalazły się m.in.: Msza Święta w Katedrze w intencji seniorów, korowód pod patronatem Rady Seniorów Miasta Opola, występy artystyczne na opolskim rynku, spacer z "Duchem Czasu" – szukanie śladów młodości, „Aktywni w każdym wieku”



Spotkanie seniorów z Krapkowickiego Domu Dziennego Pobytu w Ściborowicach

– seminarium i warsztaty, dancier seniorów w 800 lecie na 800 par, Wielka Majówka w skansenie w Bierkowicach, Dzień – Senior w Muzeum Polskiej Piosenki, a także wiele innych interesujących wydarzeń. Po wspaniałych przeżyciach z niecierpliwością czekamy na przyszłoroczne 20 jubileuszowe Opolskie Dni Seniora.

20 maja 2017

| Dobrzeń Wielki |

„Od jeziora do jeziora – Polska biega”. III Gminne Zawody Międzypokoleniowe – integracyjna impreza sportowo-rekreacyjna.



**24 maja 2017**

**| Krapkowiec |**

Spotkanie seniorów z Krapkowickiego Domu Dziennego Pobytu w Świetlicy w Ściborowicach. Brało w nim udział 15 osób – czas ten wykorzystaliśmy na próby przed występami w Domu Kultury i ćwiczeniami sprawnościowymi przed olimpiadą. Seniorzy są bardzo aktywni, nie idzie się z nimi nudzić. Ćwiczyliśmy śpiewy, sprawność fizyczną, a to wszystko przy kawie i grillu. [<http://www.ops.krapkowiec.pl>].



**Dzień Twórczej Profilaktyki w Strzelcach Opolskich**

**25 maja 2017**

**| Opole |**

W Centrum Informacyjno – Edukacyjnym „Senior w Opolu” odbyło się Forum Dyskusyjne Integracji Środowiska Senioralnego w Opolu, na które zaproszono przedstawicieli organizacji pozarządowych działających w Opolu na rzecz seniorów. Odbyła się Debata pt. Integracja Środowiska Senioralnego w Opolu w zakresie: działalności, wymiany propozycji, pomysłów i wniosków realizowanych i planowanych w organizacjach senioralnych w Opolu. W trakcie Forum

w ramach prelekcji towarzyszących zapoznano uczestników m.in. z Pakietem Informacji Policjanta Komisarzatu Policji, przekazanym przez Sebastiana Madurę dotyczącego Bezpieczeństwa Seniorów, Krajowej Mapy Zagrożeń oraz akcji Dzielnicy na telefon 2 razy w miesiącu. Odbyła się także prelekcja Rzecznika Praw Konsumenta w Opolu - Marka Trejdy, na temat, jak powinien postępować świadomy konsument przed podpisaniem każdej umowy. Zaprezentowała się także Uniwersy-

tecka Studencka Poradnia Prawna „Klinika Prawa”, w ramach której, studenci Prawa udzielają darmowych porad prawnych. Przedstawicielka Centrum Dialogu Obywatelskiego Marzena Siedlaczek przedstawiła aktualny harmonogram otwartych konkursów ofert na realizację zadań pożytku publicznego przez organizacje pozarządowe i inne uprawnione podmioty oraz zasady wypełniania i zgłaszania wniosków i programów. Przedstawicielka i organizatorka Telefonu Życzliwości 60+ dr Halina Pięta poinformowała o zasadach funkcjonowania tej oferty, zaprosiła do współpracy i zapowiedziała rozszerzenie akcji informacyjnej od września.



**Forum Dyskusyjne Integracji Środowiska Senioralnego w Opolu**

**1 czerwca 2017**

**| Strzelce Opolskie |**

Na Placu Żeromskiego w Strzelcach Opolskich odbył się Dzień Twórczej Profilaktyki, której organizatorami byli Gmina Strzelce Opolskie, Ośrodek Pomocy Społecznej, Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Strzelecki Ośrodek Kultury. Impreza rozpoczęła się happeningiem





Gimnastyka od przedszkola do seniora

„Przestańmy Biec”, który przeszedł ulicami miasta pod budynek Urzędu Miejskiego. Hasła promowały zdrowy styl życia. Imprezę otworzył Burmistrz Strzelec Opolskich Pan Tadeusz Goc. W trakcie imprezy nie brakowało akcentów senioralnych – czynne były punkty informacyjne: „Koperty życia”, „Przemocy w rodzinie”, „Opolskiej Karty Rodziny i Seniora”, „Karty Dużej Rodziny”, „Lokalnego Programu Wspierania Rodzin Wielodzietnych”, działalności: Klubu Seniora, Polskiego Związku Niewidomych, Polskiego Związku Emerytów i Rencistów, Środowiskowego Domu Samopomocy, Stowarzyszenia Przedsiębiorczości Społecznej, Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. [http://www.opsstrzelce.pl/]

**1 czerwca 2017**

**| Niemodlin |**

„Gimnastyka od przedszkola do seniora” – pod tym hasłem na terenie Dziennego Domu Senior – WIGOR zorganizowana została impreza integracyjna. We wspólnych zabawach i gimnastyce uczestniczyli zarówno seniorzy jak i dzieci z Przedszkola nr 2 w Niemodlinie. Burmistrz Niemodlina, Dorota Koncewicz złożyła przedszkolakom życzenia z okazji Dnia Dziecka oraz przekazała kosz ze słodyczami. Panie z Domu Senior – WIGOR upiekły ponad 100 rogalików i przygotowały inne niespodzianki dla dzieci. Było także wspólne grillowanie. W imprezie uczestniczyli seniorzy korzystający



Gimnastyka od przedszkola do seniora

z Dziennego Domu Senior – WIGOR oraz z Uniwersytetu Trzeciego Wieku z Niemodlina. Przypomnijmy, że Dom Senior – WIGOR prowadzi Fundacja Bądź Dobroczyńcą. [http://niemodlin.pl/3175/114].

**13 czerwca 2017**

**| Opole |**

W Centrum „Senior w Opolu” ciekawe spotkanie z przedstawicielami Miejskiej Rady Seniorów w Głuchołazach oraz przedstawicielami Związku Emerytów oraz Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Na spotkanie przybyli również przedstawiciele Rady Seniorów Miasta Opola. Po prezentacji zakresu działalności Centrum „Senior w Opolu”, następnie Rady Seniorów z Głuchołaz oraz Rady Seniorów z Opola uczestnicy spotkania spacerem przez centrum miasta udali się do Domu Dziennego Pobytu Magda – Maria. Kolejnym punktem spotkania było zwiedzanie w radosnym, muzycznym nastroju Muzeum Polskiej Piosenki z zabawną sesją fotograficzną w strojach znanych gwiazd.



Spotkanie z przedstawicielami Miejskiej Rady Seniorów w Głuchołazach oraz przedstawicielami Związku Emerytów oraz Uniwersytetu Trzeciego Wieku.



Muzeum Polskiej Piosenki



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



**R**egionalny 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” realizowany w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Opolskiego na lata 2014-2020, Oś priorytetowa VIII-Integracja Społeczna, współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego

