



Empowerment **SENIOR**

Zeszyt Nr 3 [11] Wrzesień 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

Biografie – osobiste doświadczanie meandrow starzenia się i starości	
Muzyk który działa na pstryk – rozmowa z Panem Janem Konopką	4
Elżbieta Wijas-Grocholska, Adam Łątka – opolski kaktolog	6
„Opolskie 65 plus” - instrumenty wsparcia społecznego osób starszych, w tym niesamodzielnych	
Katarzyna Weklicz, Ogródki działkowe – miejsce wytchnienia i integracji seniorów	8
Innowacyjne wymiary pracy socjalnej z osobami starszymi w instytucjach pomocy i integracji społecznej	
Katarzyna Weklicz, Wspólne działanie najlepszym sposobem na zniwelowanie przepaści międzypokoleniowej ...	10
Joanna Czyżewska, Robić to co się lubi - Kupskie Echo z Kup	11
Świat podróży polskich seniorów	
Krystyna Brykalska, Paryż i jego liczne oblicza	12
Gerontopedagogika – edukacyjne wymiary działania na rzecz osób starszych	
Marta Michalska, Rola czworonożnego przyjaciela w życiu człowieka w fazie późnej dorosłości	16
Bożena Królikowska, Filary zdrowia – aktywność fizyczna	19
Mariola Sibilska, Postawy chorych wobec własnej choroby i otoczenia społecznego	20
Kulturalia - promocja działalności artystycznej seniorów Śląska Opolskiego	
Edyta Janik, „Dziergowianki”	21
Damian Długosch, „Dobrzeńianki” – grupa kobiet, które uwielbiają spędzać wolny czas w aktywny i twórczy sposób	22
Kącik poetycki	23
Empowerment Senior – Gazeta Studencka Koła Naukowego Pracowników Socjalnych Uniwersytetu Opolskiego	
Chcesz pracować z seniorami – studuj Pracę Socjalną w Uniwersytecie Opolskim	24
Kalendarium	25

Redakcja:

Piotr Sikora – redaktor naczelny – Zakład Pracy Socjalnej Uniwersytetu Opolskiego

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

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

Ewelina Konieczna – Instytut Nauk Pedagogicznych Uniwersytetu Opolskiego
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-Dzielní – 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.



*Wejście w wiek senioralny
otwiera możliwości rozwoju osobistego,
to okres, kiedy w końcu można realizować
niespełnione dotąd marzenia oraz pasje*

Przejęcie na emeryturę pociąga za sobą szereg zmian, które dokonują się w życiu człowieka. Dla wielu osiągnięcie wieku emerytalnego stanowi jeden z najbardziej stresujących momentów w życiu. Jednak, czy emerytura musi być synonimem rutyny, stagnacji, samotności? Oczywiście, że nie. Emerytura może być czasem aktywnej realizacji własnych marzeń oraz pasji.

! **Może być kolejnym,
niezwykłym etapem w rozwoju człowieka.**

Drodzy Seniorzy, obecne wydanie Kwartalnika ma Wam uświadomić, że emeryturę warto postrzegać, jako wynagrodzenie i odpoczynek po latach pracy, jako czas, kiedy człowiek w pełni będzie mógł zająć się własną osobą, poświęcić sobie, a także swoim potrzebom więcej uwagi niż dotychczas. Na szczęście widok aktywnego i żywiołowego seniora nie należy już do rzadkości. Współczesny senior ma wszechstronne pasje, które nieustannie na nowo odkrywa i rozwija. Nie raz zaraża nimi swoich najbliższych, którzy z wielkim uznaniem postrzegają jego zapał, aktywność i chęć do życia.

Samorząd Województwa Opolskiego z wielką aprobatą spogląda na wszelkie inicjatywy służące wielopłaszczyznowej aktywizacji osób starszych w naszym regionie. Z myślą o realizowaniu się seniorów oraz aktywnym spędzaniu czasu powstały m.in. chociażby Kluby Seniora, Uniwersytety Trzeciego Wieku, a także

wiele innych organizacji. Wszystkie te działania i instytucje udowadniają, że tak naprawdę nigdy nie jest za późno, aby spróbować czegoś nowego, a przede wszystkim ukazują ogromny potencjał tkwiący w emerytach.

Niezwykle istotne jest bowiem wychodzenie w domu, udział w lokalnych przedsięwzięciach oraz wydarzeniach, a także pielęgnowanie znajomości. Jednym zdaniem angażowanie się w życie społeczne. Ma to ogromny wpływ na własne poczucie wartości.

Współczesny senior to przede wszystkim aktywny senior. Aktywny tryb życia stanowi niepodważalnie klucz do sukcesu. Nordic walking, wspólne spacerowanie, wycieczki rowerowe, siłownia czy też inne formy aktywności dają z jednej strony możliwość ćwiczenia własnego ciała, ale także są metodą na zacieśnienie więzi społecznych.

Oprócz kondycji fizycznej warto też ćwiczyć swój intelekt. Tu naprzeciw wychodzą Uniwersytety Trzeciego Wieku i Kluby Seniora, w których każdy znajdzie coś dla siebie.

Czas senioralny niewątpliwie może stanowić złoty okres życia, jeśli mu tylko na to pozwolimy. To czas na czytanie książek, relaksujące spacerowanie, rozwijanie hobby, zadbanie o kondycję fizyczną. Dzięki otwartości oraz aktywności, jesień życia może być naprawdę złotą!

Roman Kolek
Wicemarszałek Województwa Opolskiego



Jan Konopka – muzyk, autor tekstów, naj-sympatyczniejszy dziadek i wolontariusz

Muzyk który działa na pstryk

Rozmowa z Panem Janem Konopką

W piątkowe wczesne południe miałam przyjemność porozmawiać z Panem Janem Konopką, który jest samoukiem piszącym teksty piosenek oraz tworzącym do nich podkłady muzyczne, a także osobą, która sama lubi śpiewać. Przez znajomych został określony jako osoba, która działa na „pstryk”. Od młodych lat grywał w domach kultury, klubach, pubach i restauracjach. W późniejszych latach jak sam siebie określa – gdy był dojrzały pracował w lokalach we Wrocławiu jako muzyk, wykonując tę pracę jak każdą inną, od poniedziałku do piątku. Nie mieszka w Opolu, a dojeżdża do niego, bo zakochał się w nim ze względu na wszechobecną muzykę i skojarzenia z Festiwałem Polskiej Piosenki, dlatego swoje działania koncentruje właśnie w tym mieście. Pan Jan Konopka został wyróżniony w 2018 roku jako naj-sympatyczniejszy dziadek, oraz otrzymał wyróżnienie za prowadzony wolontariat.

Natalia Czernia – Jak rozpoczęła się Pana przygoda z muzyką?

Jan Konopka – Za dziecka tata kupował mi drewniane harmonijki ustne, a z chęcią mi je kupował, bo sam na nich pogrywał. W rodzinie więc był początek mojej miłości do muzyki. Potem była harmonia guzikowa oraz klawiszowa, gitara, gitara basowa, no i klawisze z którymi mam do czynienia obecnie bardzo często. Grałem też w kapeli ludowej przez rok na kontrabasie.

Natalia Czernia – Ile Pan skomponował piosenek i jakie one są?

Jan Konopka – Mam skomponowanych około stu piosenek, które można wykorzystać w różnych wydarzeniach i działaniach i nieskrupnie powiem, ale myślę że są dobre. Piszę piosenki takie jak szlagiery, country, hymny, ballady, poezję śpiewaną.

Natalia Czernia – Jak zaczęła się Pana działalność charytatywna oraz współpraca z Domem Dziennego Pobytu „Złota Jesień” w Opolu?

Jan Konopka – Poznałem kolegę Marka Pobielskiego, z którym grywałem na różnych imprezach, weselach itp. Marek jest nauczycielem muzyki w szkole podstawowej oraz instruktorem muzyki w Domu Dziennego Pobytu „Złota Jesień”. No i Marek z tego też względu, że tam się udziela zaprosił mnie do organizowania imprez tanecznych dla seniorów. Była potrzeba, by napisać okolicznościowy hymn, a Marek wiedział, że piszę tek-

sty więc mnie do tego zadania zwerbował. Moja propozycja spodobała się i od tamtej pory tam się realizuję jako muzyk i autor tekstów. Od 2016 roku prowadzę również zajęcia z dziećmi z Ośrodka Readaptacji Społecznej „Szansa”, także pracuję obecnie z seniorami oraz z dziećmi i młodzieżą. Zastąpiłem także, jako autor dwóch hymnów na 800 lat Opolu w 2017 – pierwszy nosił nazwę „Mam Opolski Świat” oraz drugi „To były czasy”.

MAM OPOLSKI ŚWIAT
OSIEMSET JUŻ LAT
OPOLSKI MA ŚWIAT
A MY SOBIE WCIĄŻ ŻYCZYMY
„STO LAT – STO LAT” NAM

STARY RATUSZ TRWA
PRZY NIM TY I JA
STARA ODRA SOBIE PŁYNIE
WZDŁUŻ PIASTOWSKICH BRAM

TAK SAMO MAM OPOLSKI ŚWIAT
JAK KAŻDY W ŚWIECIE MIASTO MA
NA RATUSZU ZEGAR BIJE
BO OPOLE ZAWSZE ŻYJE

TAK SAMO MAM OPOLSKI ŚWIAT
JAK KAŻDY W ŚWIECIE MIASTO MA
NA RATUSZU ZEGAR BIJE
ŻE OPOLE DLA NAS ŻYJE
DLA NAS ŻYJE - DLA NAS ŻYJE

DAŁ NA KREDYT NAM
NA OSIEMSET LAT
BANK KALENDARZ CO NIM RZĄDZI
DEWELOPER CZAS

A NIE WIEDZĄC TO
ODRA PŁYNIE WCIĄŻ
WSZYSTKIE RATY JUŻ SPŁACONE
I OPOLE MAM

TAK SAMO MAM OPOLSKI ŚWIAT
JAK KAŻDY W ŚWIECIE MIASTO MA
NA RATUSZU ZEGAR BIJE
BO OPOLE ZAWSZE ŻYJE

TAK SAMO MAM OPOLSKI ŚWIAT
JAK KAŻDY W ŚWIECIE MIASTO MA
NA RATUSZU ZEGAR BIJE
ŻE OPOLE DLA NAS ŻYJE
DLA NAS ŻYJE - DLA NAS ŻYJE

„AKORDEON „NA REFRENIE
TAK SAMO MAM OPOLSKI ŚWIAT
JAK KAŻDY W ŚWIECIE MIASTO MA
NA RATUSZU ZEGAR BIJE
ŻE OPOLE DLA NAS ŻYJE
DLA NAS ŻYJE - DLA NAS ŻYJE
DLA NAS ŻYJE - DLA NAS ŻYJE

Natalia Czernia – Proszę opowiedzieć naszym czytelnikom coś więcej na temat grup które Pan prowadzi.

Jan Konopka – Prowadzę grupę dzieci z Ośrodka Readaptacji Społecznej „Szansa”, a Pani Kierownik Jolanta Kowalska bardzo lubi nazywać je „Szansunie”. Mnie również podoba się ta nazwa, jednak ciężko ją wymówić”. Ja sam mówię, że to ja dostałem Szansę, że mam możliwość współpracować z tymi dziećmi, gdyż wiele mogę się od nich nauczyć wbrew pozorom. Jeśli chodzi o seniorów i moją aktywność w Centrum Seniora to bardzo chciałem aby

doszło do tego by połączyć pokolenia, czyli grupę młodszych i seniorów... no isię udało. Ta duża stworzona grupa nosi nazwę „Opolanie” i wykonuje piosenki, które tworzę koncentrując się wokół tematyki Opola. Zespół „Opolanie” to integracyjną grupa muzyczna, w skład której wchodzi dzieci, młodzież i seniorzy. Występują razem jako duża grupa, bądź osobno w zależności od charakteru imprezy. Niedawno np. graliśmy w nowym otwartym Centrum RE-Start, gdzie zaśpiewaliśmy moją piosenkę RESTART i w wielu innych miejscach.

RESTART

BO ŻYCIE KOLEGO
TAK JAK KLOCKI LEGO
JEDNO DO DRUGIEGO
DOPASUJMY SIĘ

TY PODASZ MI RĘKĘ
JA CI DOBRĄ RADĘ
A CEL W ŻYCIU W KOŃCU
CHYBA ZNAJDZIE SIĘ

I NADZIE-JE-Ę MASZ
W KOŃCU TO ŻYCIE JEST
I GARŚCIAMI GO BIERZ

MASZ WSPARCIE
W RE-STARCIE
TYLKO DAŻ UPARCIE
I CHWYTAJ CEL DOBROCI
TO CIĘ LOS OZŁOCI
MASZ WSPARCIE
W RE-STARCIE
TYLKO DAŻ UPARCIE
A SERCE I DUSZA
TO PO-DZIE-Ń-KU-JE CI

MÓWIĄ - TAK „BEZ PRACY
TO NIE MA KOŁACZY”
WTEDY MAŁO ZNACZYŚ
JAK PIENIĘDZY BRAK

ODRA SOBIE PŁYNIE
W OPOLSKIEJ KRAINIE
CZAS CI SZYBKO MINIE
W „CENTRUM” MASZ – „RE-START”

I NADZIE-JE-Ę MASZ
W KOŃCU TO ŻYCIE JEST
I GARŚCIAMI GO BIERZ

Natalia Czernia – Proszę powiedzieć jakie wydarzenia oraz piosenki, które Pan napisał są dla Pana ważne i uważa je za sukces?

Jan Konopka – Trochę tego będzie (śmieje się Pan Jan). W Dniu Matki w Komprachcicach przygotowaliśmy koncert i z tej okazji napisałem

piosenkę pt. „Dzień Matki”. Na koniec dostaliśmy brawa na stojąco i było widać, że się podobało, a w dodatku śpiewające seniorki się wzruszyły i to było coś naprawdę miłego, co będę dobrze wspominać. Dzięki piosence o której wcześniej wspomniałem „To były czasy” Pani Dyrektor Małgorzata Kozak zaproponowała mi, że może napisałbym coś na Światowy Dzień Ubogich. Miałem przygotowaną piosenkę już dwa dni później pt. „Ten kawałek chleba”. Piosenkę „Collegium Maius” napisałem na Noc Muzeum i była to ballada śpiewana o wszystkich pomnikach znajdujących się na wzgórzu Uniwersyteckim, oraz przygotowałem piosenkę pt „Noc Muzeum” - też bardzo dobrze to wspominać. Zostałem nominowany jako jedna z pięciu osób do nagrody Jana Całki. Dostałem wyróżnienie ale i tak była to dla mnie niezwykła radość i duma, że zostałem wyróżniony i że ludzie o mnie usłyszeli. To naprawdę miłe, gdy jest się docenionym, gdy robi się prawie wszystko charytatywnie i dokłada wielu starań, by wszystko zawsze wyszło dobrze a w zamian za to jest się zauważonym. I niech sobie Pani wyobrazi to, że w drodze na wywiad zamieściłem na WhatsApp piosenkę na wybory mis 60+, gdyż potrzebowali dobrego podkładu do imprezy i jak już dotarłem na miejsce powiedziano mi, że to będzie prawdziwy Hit! Dla takich właśnie sytuacji wiem, że warto robić co robie i cieszyć się, że to robie.

COLLEGIUM MAIUS

CHODŹMY WSZYSCY DO OGRODU
GDZIE ARTYŚCI SCHADZKI MAJĄ
TAK OD WSCHODU DO ZACHODU
-SŁOŃCA!
TAM GDZIE JEST COLLEGIUM MAIUS

PANIE PRZYBORA
I PANIE WASOWSKI
PRZYSZŁA JUŻ PORA
NAPISAĆ PIOSENKĘ

PONOĆ PIOSENKA
JEST DOBRA NA WSZYSTKO
WIĘC NA SPACEREK
Z NIĄ PÓJDĘ POD RĘKĘ

PANI OSIECKA
TU CZEKA W OGRODZIE
JERZY GROTOWSKI
NAM SZTUKĘ SZYKUJE

NIEMEN ZAŚPIEWA

O DZIWNYM NARODZIE
WOJCIECH MŁYNARSKI
TO ZLIMERYKUJE

CHODŹMY WSZYSCY DO OGRODU
GDZIE ARTYŚCI SCHADZKI MAJĄ
TAK OD WSCHODU DO ZACHODU
-SŁOŃCA!
TAM GDZIE JEST COLLEGIUM MAIUS

A JONASZ KOFTA
TAK ZE SCHODÓW RZECZE
CO „CHCETA RÓBTA”
LE CZ BYLE NIE GORZEJ

PISZCIE PIOSENKI
BEZ CZARÓW WYRZECZEŃ
BO W NASZYM KRAJU
KAŻDY ŚPIEWAĆ MOŻE

PÓJDŹMY NA WZGÓRZE
GDZIE JEST POLSKA NUTA
BĘDIEMY W CHÓRZE
TAK Z CAŁYM NARODEM

MOŻE ZABIERZE
NAS MAREK GRECHUTA
W KRAINĘ WSPOMNIENI
ZE SWYM „KOROWODEM” –

Natalia Czernia – A jest coś co Pan razi osobom w Pana wieku, którzy boją się np. wyjść z domu i działać, robić coś i cieszyć się z tego.

Jan Konopka – Przede wszystkim nie bać się, iść naprzód i uśmiechać się do ludzi.

Natalia Czernia – To tak jak w piosence Grechuty – uśmiechać się do ludzi....

Jan Konopka – Dokładnie Tak! Aż chyba muszę napisać o tym kolejny tekst, o uśmiechu, tak! To jest plan. Wie Pani co? Ja pracuję na 3 zmiany obecnie, to nie jest wcale łatwe, w dodatku robię to charytatywnie, ale niedługo przechoǳę na emeryturę, właściwie za miesiąc i będę mieć jeszcze więcej czasu.

Natalia Czernia – To już wtedy będzie Pan pracował na cztery zmiany.

Jan Konopka – Chyba tak będzie, jak siły pozwolą na to. Ale wracając do pytania z wychodzeniem przez seniorów z domu, to trzeba robić to co się kocha i należy nawet próbować to robić, próbować, bo kiedy jak nie teraz? Nie bać wyjść się z domu i nawet przyjść, zaśpiewać ze mną, bo naprawdę śpiew jest bardzo zdrowy i pomaga na rozładować złe emocje, także się nie bać, bo nie ma czego!

Natalia Czernia
– serdecznie dziękuję za rozmowę



ADAM ŁĄTKA – OPOLSKI KAKTOLOG

Elżbieta Wijas-Grocholska

Adam Łątka pasjonuje się kaktusami od 49 lat, od ponad 40 lat hoduje je na tarasie na XI piętrze bloku przy ulicy Wrocławskiej, gdzie mieszka w typowym M3. Mówi o sobie żartobliwie, że jest „kaktologiem”, ponieważ posiada imponującą kolekcję mieszaną i jak każdy hobbysta posiada niesamowitą, rozległą wiedzę na temat kaktusów i wszelkich sukulentów, przy czym jest człowiekiem skromnym, nie szuka rozgłosu, nie wyraził zgody na umieszczenie w artykule swojego zdjęcia. Myślę, że w jego przypadku kaktolog to lepsze określenie niż kaktusiarz. Logos z greki – zbierać, mówić, myśleć jako końcówka ...logia oznacza dziedzinę nauki, a słowo kaktologia może być nauką o kaktusach. Pod nazwą kaktusiarz wg słownika kryje się hodowca, miłośnik lub zbieracz kaktusów. Kaktusiarze to przede wszystkim mężczyźni. Do 1939 r. w Polsce istniały wydawnictwa i towarzystwa kaktofilskie.

Wiodącym krajem w zakresie ho-

dowli kaktusów są sąsiadujące z nami Czechy, a kiedyś było jeszcze dawne NRD. To u Czechów zaopatrują się w różne akcesoria polscy kaktusiarze i od nich wiele się uczą. Czesi organizują sympozja, warsztaty, prelekcje, wydają książki i różne publikacje dotyczące kaktusów. Można u nich nie tylko poszerzyć wiedzę, ale i kupić rośliny, bo tym wcześniej wymienionym przedsięwzięciom towarzyszą targi i giełdy. Kiedyś można było zakupić sukulenty bezpośrednio z Ameryki Południowej, ale poprzez powołanie organizacji międzynarodowej CITES wprowadzono wiele ograniczeń dla kaktusiarzy, która m.in. nie zezwala na import sukulentów i storczyków i dziś można kupić już tylko rośliny wyhodowane w Czechach lub Polsce.

Adam Łątka urodził się w 1947 r. Pasjonatem się człowiek chyba rodzi. Pierwszą pasją już w szkole podstawowej było kolekcjonowanie znaczków pocztowych. Miał piękną kolekcję znaczków z okresu międzywojenne-

go, ale kiedy matka zobaczyła jego świadectwo szkolne, które nie spełniało jej oczekiwań, wrzuciła wszystkie klasery ze znaczkami do pieca węglowego poprzez otwarte fajerki w płycie kuchennej i je spaliła na oczach Adama. Do tej pory Adam nie może zapomnieć widoku płonących znaczków. Po szkole podstawowej podjął naukę w Zasadniczej Szkole Zawodowej przy Zakładach Naprawczych Taboru Kolejowego (ZNTK) w Opolu, a po jej ukończeniu podjął dalszą naukę w technikum mechanicznym. W tym czasie jego pasją był sport – grał w piłkę ręczną, która go tak pochłonęła, że technikum nie ukończył. Całe swoje życie zawodowe, 42 lata, przepracował w ZNTK, popularnie tzw. „wagonówce” w Opolu. Ożenił się w 1970 r., ma jednego syna i dwoje wnucząt.

Kolekcjonowanie sukulentów zaczęło się, jak większość kolekcji, banalnie i przypadkowo. Wkrótce po ślubie żona wysłała Adama Łatkę po warzywa na targ, na ówczesnym Placu Czerwonym. Kupując marchewkę zobaczył obok siedzącego starszego mężczyznę z kilkudziesięcioma kaktusami w małych doniczkach. Mężczyzna namawiał go na kupno kaktusów. Adamowi zrobiło się szkoda tego mężczyzny i w zasadzie kupił wówczas cztery kaktusy, aby zrobić mu przyjemność. Żona instynktownie wyczuła w kaktusach rywali, okazała wielką niechęć z ich kupna i kaktusy wylądowały na balkonie. Wkrótce jeden z nich odwdzieczył się – zakwitł pięknymi, cudnie pachnącymi kwiatami, a potem zakwitły następne. Podobno kaktus ukazuje swoją krasę tylko temu, kto z nim blisko obcuje. Adam połknął bakcyla. W niedługim czasie potem został wysłany na delegację do Gliwic, gdzie przechodząc obok sklepu rolniczego



na witrynie zobaczył dużą kolekcję kaktusów, które były do kupienia. Do Opola wracał już z dwudziestoma kaktusami... Zaczął szukać odpowiedniej literatury (mieszkał w pobliżu Księgarni Rolniczej istniejącej wówczas przy obecnym Placu J. Piłsudskiego), oraz kontaktów, by poznać doświadczenia innych hodowców kaktusów. Dowiedział się, że w Łodzi mieszka znany miłośnik kaktusów T. Piekacz, namówił więc swojego brata Wiesława, który już też wciągnął się w pasję kaktusową, na wyjazd pociągiem do Łodzi. Z Łodzi wracał szczęśliwy z sześćdziesięcioma kaktusami w dwóch torbach, ale jednocześnie dźwigając ten ciężar przeklinał sam siebie za głupotę, nie mówiąc już o reakcji żony.

Pasje, hobby wszelkiego rodzaju są formą uzależnienia i rodzina najczęściej przegrywa walkę o pasjonata z kolekcją. Hodowla kaktusów nie wymaga dużej powierzchni. Już na 1m² można urządzić swój kaktusowy rajski ogród. Jest to wielkie umiłowanie przyrody ograniczone do najmniejszej przestrzeni. Pierwsze kaktusy Adama Łątka były na balkonie, najpierw jedna szklarenka, potem druga, ale kiedy żonie wpadło pranie na kaktusy, a kolce zniszczyły jakieś ubrania, postawiła mu ultimatum: kaktusy albo rodzina. Adam Łątka mieszkał już wówczas w bloku przy ul. Wrocławskiej, gdzie na dawnych ogródkach działkowych postawiono pięć współczesnych, jedenastopiętrowych bloków Spółdzielni Mieszkaniowej „Przyszłość” w Opolu. Na każdym z tych bloków znajduje się niewielki, niezadaszony taras o pow. 38m², z którego mieszkańcy w zasadzie nie korzystają, niektórzy nawet nie wiedzą o ich istnieniu, a ze względów bezpieczeństwa są one zamknięte. Wystąpił wówczas do Spółdzielni Mieszkaniowej o udostępnienie tarasu w swoim bloku na potrzeby kolekcji kaktusów. Ponieważ taras nie jest powierzchnią mieszkalną Spółdzielnia Mieszkaniowa „Przyszłość” wyraziła zgodę i wystawiła umowę mówiącą o nieodpłatnym użytkowaniu – użyczeniu. Kolekcja się rozrastała. Z dwóch szklarenek doszło do ośmiu, ponadto kilkanaście skrzynek z kaktu-

sami, które wymagają przenoszenia na okres zimowy do pomieszczenia. Te początkowo stawał pod ścianami przyległego do tarasu korytarza, który wg przepisów jest drogą ppoż, ale nie blokował przejścia. Rozrost kolekcji nikomu nie wadził aż do 1997 r., do okresu powodzi, gdy nagle ludzie żądni sensacji i widoku zalanego wodą miasta zaczęli się pchać na taras i nagle odkryli kolekcję. Jedni przyjęli to jako pozytywną ciekawostkę, ale innym zaczęła ona przeszkadzać. Zaczęły się utarczki z niektórymi mieszkańcami, co spowodowało, że od tamtego roku Adam Łątka zaczął dzierżawić od SM niewielki, ok.10m², pokój na XI piętrze, za który płaci miesięczny czynsz i w którym zajmuje się rozsądą kolekcji oraz przechowuje skrzynki z kaktusami w okresie zimowym. Na tarasie w okresie zimowym zostają tylko szklarenki, niewidoczne z doły budynku, a ledwo widoczne z XI p. sąsiedniego budynku. W tym czasie kolekcja kaktusów się rozrastała. Jest to kolekcja mieszana, składa się z dziesięciu rodzajów kaktusów, a wśród nich ok. 200 gatunków czyli w sumie ok. 1000 sztuk. Są to gabarytowo niewielkie okazy.

W czasach tzw. socjalizmu pracowało się osiem godzin, telewizja ledwie raczkowała nadając parę godzin dziennie programu, nie było telefonów, internetu. Kobiety zajęte były wówczas trudną aprowizacją rodzin, a wielu mężczyzn po pracy oddawało się różnym pasjom. Męskimi pasjami była motoryzacja, zbieranie militariów, hodowla gołębi i hodowla kaktusów, „uzbrojonych” w ciernie i kolce, przez co jest bardziej zbliżona do kolekcji militarystycznych. W latach 90-tych XX w. istniało w Opolu Opolskie Towarzystwo Miłośników Kaktusów w dawnym klubie Beskid przy ul. Luboszyckiej, zrzeszające kilkudziesięciu hodowców kaktusów. Tam się spotykali i urządzali prawie co miesiąc wystawy, pokazując kaktusy ze swoich kolekcji. W wyniku wykupienia budynku klubu Beskid przez prywatną osobę, działalność Towarzystwa powoli upadała. Obecnie z tamtej grupy, a zwłaszcza z dziesięciu wiodących kaktusiarzy zostało ich



Widok z XI p. na taras przy ul. Wrocławskiej użytkowany przez A.Łatkę



Fragment dzierżawionego pomieszczenia o szer. 2 m

tylko trzech, dwóch pozostałych prowadzi niewielkie kolekcje kaktusów m.in. na balkonach. Kolekcja kaktusów wymaga dużo czasu i skupienia. Kiedyś w socjalistycznej Polsce wszystko się opłacało robić, a teraz wiele rzeczy się nie robi, co np. odczuwają kaktusiarze – pasjonaci. Kiedyś robiono tzw. ABC – ukorzeniaczce, robiono małe doniczki do rozsady maleńkich kaktusików itp. – teraz to wszystko można kupić tylko w Czechach. Adam sam wysiewa nasiona, rozsada rozsady, szczepi, przesadza, ratuje okazy chore, sam przygotowuje do tego ziemię. Podłożem dla kaktusów jest ziemia mieszana. Składa się z gliny, ziemi z kretowisk, piasku, żwirku, torfu, kory mielonej. Ziemię pozyskuje z różnych miejsc, np. glinę kopie na wyspie Bolko, ziemię z kretowisk w pobliżu Odry, resztę kupuje. Wozi je na specjalnie sporządzonym przez siebie wózku i czasami ludzie patrzą na niego dziwnie, ale już do tego przywykli. Niekiedy sam do siebie mówi: po co ty stary wariacie to robisz? Nasiona kaktusów wysiewa tydzień przed pełnią w miszankę torfu i piasku. W pełnię kaktusy wyjątkowo pięknie wschodzą, a potem w płaskich pojemnikach rosną niczym na plantacji. Niektóre kaktusy chorują, więc musi je regenerować, zasuszać, a dopiero potem ponownie ukorzeniać. Aby kaktusy kwitły, trzeba je przestać podlewać i trzymać w miarę chłodnym pomieszczeniu. Każdy



rodzaj, każdy gatunek ma swoje osobne potrzeby. Adam zna ich wszystkie nazwy i potrzeby wegetacyjne. Łacińskie nazwy to namiętność każdego kaktusiarza, bo wprawdzie jest amatorem, ale wtajemniczonym. Uprawa kaktusów poprzez uczone nazwy i laboratoryjną czystość podobna jest do pracy naukowej. Adam Łątka wszystko robi w dużym stanie skupienia, czasami mówi do roślin, a w swojej pracowni słucha tylko cicho małe radio. Większość czasu przy kolekcji spędza sam, choć lubi ludzi. Zgodnie z przysłowiem: kto z kim przestaje, takim się staje, Adam nie jest „najeżony kolcami”, raczej ma pogodną naturę człowieka obcującego z przyrodą. W jednej z czeskich książek poświęconych kaktusom przeczytał, że „autentyczny kaktusiarz” wygląda jakby chciał kłuć, jedynym obiektem jego zainteresowania są kaktusy, ale jak zaczyna o nich opowiadać, warto go posłuchać, ile on wie i jak fachowo się wyraża.

Kolekcja nie jest szerzej udostępniana z prostej przyczyny: znajduje się stłoczona na małej powierzchni, a taras nie jest zabezpieczony, ma niskie drewniane barierki, co przy współczesnych, rozbrykanych dzieciach i młodzieży, nie daje gwarancji na bezpieczeństwo. Kiedyś przedstawiając jakąś skrzynkę z kaktusami Adam stracił równowagę i upadł na plecy prosto na kaktusy. Żona wyciągnęła wtedy pincetą setki kolców z jego pleców. Podobnie zakończyła się jedna z wizyt rodzinnych, kiedy wnuczka, mimo ostrzeżeń, przewróciła się w kaktusy, a jej ręka potem wyglądała jak jeż. Taki kontakt z kaktusami jest bardzo bolesny. Na emeryturze, na którą przeszedł w 2004 r., prawie całe dni spędza na doglądaniu kolekcji albo gromadzeniu różnych składników ziemi. Już nie stara się zbyt powiększać kolekcji, ale tylko inny pasjonat albo uzależniony może zrozumieć zachowanie Adama, kiedy widzi nowy okaz, któ-

rego jeszcze nie miał. Śmieje się sam z siebie, że idąc na zakupy np. do sklepu Kaufland, przechodzi obok marketu OBI, gdzie często są nowe dostawy nowych egzotycznych kwiatów na działkę ogrodniczym. Stara się go ominąć nie patrząc nawet w tamtą stronę, ale nieraz coś go tam tak ciągnie,... tak ciągnie, że zbacza z trasy i wstępuje. No i... jest jakiś nowy okaz, którego jeszcze nie miał. Okaz kosztuje 30 zł, a Adam ma 50 zł na zakupy. Oczywiście wygrywa nowy nabytek kosztem jedzenia. Chęć posiadania nowego okazu jest przemożna, stąd na osoby mające jakąś pasję, bez reszty nią pochłonięte często mówi się maniak. O ile kolekcjonerzy różnych kolekcji mogą je zostawić na dłuższy okres czasu, to kolekcjonerzy – hodowcy są niestety do nich przywiązani i dlatego nasz bohater od lat nie wie, co to urlop spędzony poza domem. Adam Łątka ma już 72 lata i ma świadomość, że gdyby go zabrakło, kolekcja może ulec zniszczeniu. Syn nie podziela pasji ojca, dlatego w tym roku próbował nią zainteresować odpowiednie władze miejskie i władze opolskiego ZOO, przy którym można by było stworzyć niewielki ogród botaniczny i gdzie jego kolekcja byłaby egzotycznym załącznikiem. Według Adama Łatki jego kolekcja zmieściłaby się w szklarni o długości 20 m, szerokości 4,5 m i wysokości 3 m, ale szklarnia ta musiałaby być podgrzewana i podświetlana oraz posiadać niewielki budynek gospodarczy do siewu, rozsady i innych prac pielęgnacyjnych. Niestety spotkał się z odmową. Ponadto dostał niedawno umowy użytkownika tarasu. Nie ma gdzie przenieść całej kolekcji. Jego 49-letnia pasja i kolekcja jest mocno zagrożona. Może ktoś ma pomysł, jak uratować kolekcję, żeby doczekała swego półwiecznego jubileuszu i była dostępna do oglądania i podziwiania dla wielu ludzi nie tylko z Opola.

Kiedy nadchodzi wiosna, ożywiają się, planują, przygotowują do kolejnego sezonu działkowego. Odmierzają czas, aby móc po raz kolejny rozpocząć intensywne prace ogrodowe: przekopać ziemię, wyznaczyć grządki, nasadzić, a następnie każdego dnia dbać i pielęgnować, by uzyskać jak najlepsze efekty swojej pracy w postaci okazałych plonów – warzyw i owoców. Taki cykl wielu z nich przeżywa po raz 30, 40, 50-ty... Niewiarygodne i budzące podziw nas wszystkich. Co tak niezwykle dla seniorów mają w sobie ogródki działkowe?

Kędzierzyn-Koźle posiada na swoim terenie zielone strefy wypoczynku, niezwykle cenione przez mieszkańców, w tym szczególnie przez osoby starsze. Są to rodzinne ogrody działkowe, zlokalizowane praktycznie w każdej dzielnicy naszego miasta. Ogród działkowy jest obszarem gruntu rolnego podzielonym na działki przeznaczone pod uprawy ogrodowe i oddanym w użytkowanie osób fizycznych. Jest wyposażony w urządzenia niezbędne do prowadzenia upraw ogrodowych. Służy do wypoczynku użytkowników działek i ich bliskich. Osoba mająca prawo użytkowania działki w ogrodzie działkowym nazywana jest działkowcem. Tradycja tworzenia ogródków działkowych jest już długa. Pierwsze w Polsce ogródki działkowe założone zostały w Grudziądzu w 1897 roku. Następne powstawały w Warszawie i Katowicach już na początku XX wieku. Od samego początku nastawione były one na produkcję owoców i warzyw na potrzeby działkowców. Nieco później pojawiły się i kwiaty: jednoroczne oraz byliny. Z czasem również uprawy ziół. Od wielu lat na działkach widoczne są nasadzenia iglaków, w tym tych misternie formowanych przez miłośników oryginalnych kształtów. W ramach nowych trendów na działkach powstają skalniaki z charakterystyczną roślinnością pośród kamieni. Jaką funkcję spełniają ogródki działkowe? Z pewnością zapewniają ich użytkownikom aktywny wypoczynek, możliwość prowadzenia upraw ogrodniczych na własne potrzeby, a także stanowią składnik terenów zielonych oraz terenów rekreacyjnych. Z założenia są również elementem ochrony przyrody

poprzez propagowanie ekologicznej uprawy roślin, szacunek do wszystkiego, co dała natura.

Najstarsi mieszkańcy Kędzierzyna-Koźła mogą pochwalić się wieloletnią praktyką w zakresie ogrodnictwa działkowego. Małżeństwo emerytów- Stefan i Teresa – uznają działkę za swój drugi dom: Od ponad pięćdziesięciu lat jesteśmy działkowcami. Wydaje nam się, że inaczej po prostu nie można żyć. Od czasu emerytury jesteśmy tu praktycznie codziennie od wczesnych godzin porannych do wieczora. Przez te wszystkie lata urządziliśmy tu sobie drugi dom – mamy na działce wszystko, co potrzebne do życia: prąd, wodę, miejsce do wypoczynku i do spania. Rodzina – dzieci i wnuki – chętnie tu do nas przyjeżdżają, a my cieszymy się ich obecnością. Corocznie nasza działka wydaje obfite plony – przetwarzamy setki kilogramów owoców i warzyw. Pracy jest dużo, ale satysfakcja ogromna.

Pan Bronisław z dumą pokazuje efekty swojej pracy na działce, szczególnie dumny ze swojej okazałej róży. W Rodzinnych Ogródkach Działkowych „Kolejarz” pełni funkcję gospodarza. Jego rolą jest dbanie o bezpieczeństwo, doглядanie dobytku działkowców, dbanie o otoczenie działek, wspieranie prezesa w wielu obowiązkach. Jestem działkowcem od ponad czterdziestu lat, od 1973 roku. Na działce toczy się moje życie, to tutaj czuję się naprawdę dobrze. Jestem tu codziennie, przez cały rok. Dzięki roli gospodarza mam swoje zadania, czuję, że moja praca jest przez innych działkowców doceniona.

Z rozmowy z prezesem ROD „Kolejarz” w Kędzierzynie-Koźlu – Panią Jądwigą Miller- wypływa sens bycia dział-



Duma Pani Teresy z efektów wytrwałej pracy na działce



Katarzyna Weklicz

OGRÓDKI DZIAŁKOWE MIEJSCE WYTCNIENIA I INTEGRACJI SENIORÓW

kowcem i wielką wartością, jaka płynie dla seniorów z posiadania własnego skrawka ziemi pięknie zagospodarowanego w zgodzie z naturą. Posiadam działkę od 1984 roku, a od siedmiu lat zarządzam naszymi działkami. Uważam, że ogródek działkowy może stać się piękną odskocznią od codziennej szarości, może dodać sensu życiu osób w każdym wieku. Wśród naszych członków najwięcej jest jednak osób w wieku senioralnym, w tym również wieloletnich zapalonych działkowców, a nawet medalistów. Dla osób w wieku 60+ wyjście na działkę bywa jedyną atrakcją, zadaniem do spełnienia, radością. Widzę, jak dobrze czują się seniorzy na swoich działkach, jak integrują się, poznają wzajemnie, wspierają. Mamy tu kilkudziesięcioletnie przyjaźnie. Dla seniora - działkowca walor stanowi również korzyść w postaci naturalnych, uprawianych ekologicznie, owoców i warzyw, które stają się ważnym elementem codziennego jadłospisu, a także bywają prezentem dla najbliż-

szych. Małżeństwa spędzające czas na działce wydają się być spokojne, bardziej się rozumiejące. Każde z małżonków ma swoje zadania, u mnie ten podział również występuje – ja opiekuję się kwiatami, mąż wykonuje czynności techniczne i uprawia warzywa.

Po krótkim pobycie na terenie ogródków działkowych, zadbanych i kolorowych, pojawia się tęsknota za naturą, zielenią wokół, tą niewiarygodną ciszą w środku miasta. Jak dobrze, że tradycja prowadzenia ogródków działkowych jest przekazywana z pokolenia na pokolenie. Młodzi odczuwając potrzebę zwolnienia w życiowym pędzie stają się działkowcami i całymi rodzinami odpoczywają po tygodniu pracy na działkach ucząc się od starszych zasad uprawy roślin, choć coraz częściej nadają działce funkcję rekreacyjną. Dzięki takiemu obrotowi spraw zielone plamy na mapie naszego miasta mają szansę przetrwać wzbogacając na wiele sposobów życie mieszkańców Kędzierzyna-Koźła.



Działka - miejsce pracy i odpoczynku dla Pani Jądwigi Miller prezesa ROD „Kolejarz”



Cierpliwość i szacunek dla przyrody owocuje jej niebywałą wdzięcznością - Pan Bronisław ze swoją okazałą różą

Wspólne działanie

najlepszym sposobem na zniwelowanie przepaści międzypokoleniowej

Katarzyna Weklicz

„Babciu, dziadku naucz mnie” to całoroczny projekt socjalny, którego uczestnikami są podopieczni Domu Dziennego Pobytu Nr 2 „Magnolia” oraz dzieci i młodzież ze świetlicy socjoterapeutycznej Ośrodka Kuratorskiego przy Sądzie Rejonowym w Kędzierzynie-Koźlu. Łącznie sześć różnego typu przedsięwzięć przyczyni się do połączenia dwóch światów w oparciu o doświadczenie seniorów i energię młodych. O założeniach projektu oraz zrealizowanych, nietuzinkowych działaniach opowiadamy na półmetku wdrażania tej ciekawej inicjatywy.

Działania o charakterze międzypokoleniowym, podejmowane już wielokrotnie w ramach działalności różnych lokalnych instytucji wpisały się na stałe w repertuar oferty dla różnych grup wiekowych. Doświadczenie pokazuje, że dzięki możliwości wymiany doświadczeń, wzajemnego ubogacania się pokoleń następuje synergiczne wzmocnienie efektów działań oraz osiągnięcie celów na najwyższym poziomie. Młodzi czerpią z doświadczenia życiowego seniorów dając im w zamian swój entuzjazm i nieposkromioną energię życiową. W toku działania tworzy się więź, którą można porównać do symbiozy - stanu pełnej korzyści dla obu stron. Wzajemny kontakt może być wręcz terapeutyczny, rozwijający, twórczy, stąd jest on niewątpliwie nieoceniony. Celem nadrzędnym projektu „Babciu, dziadku naucz mnie” jest nawiązanie takiej właśnie relacji międzypokolenio-

wej przedstawicieli dwóch pokoleń - odmiennych kultur, wartości życiowych, norm społecznych, wzorców postępowania - którzy przecież na co dzień żyją obok siebie. Kolejne inicjatywy, które są wdrażane w ramach projektu dążą do rozwijania zainteresowań uczestników, integracji międzypokoleniowej, przełamania barier komunikacyjnych, rozwoju potrzeby aktywnego spędzania czasu. Realizatorzy wierzą, że projekt przyczyni się także do pozytywnych, wypracowanych w toku powstających w projekcie więzi, zmian w samych uczestnikach, jak na przykład wzrostu poczucia własnej wartości i pewności siebie.

Od stycznia 2019 roku zrealizowane zostały trzy odmienne w swojej formie inicjatywy projektowe. Lutowe warsztaty majsterkowania polegały na wspólnym, w ramach międzypokoleniowych drużyn, wykonaniu drewnianych skrzyneczek z wykorzystaniem nowych technologii oraz tych całkiem tradycyjnych narzędzi, czasem nieznanych dzieciom i młodzieży. Seniorzy ze znanstwem udzielali technicznych wskazówek, oddając młodym jak najwięcej pola do działania. Dzieci, dumne z własnoręcznie wykonanych drewnianych dzieł, okazywały wdzięczność najstarszym członkom swoich drużyn.

Drugim działaniem, które osiągnęło niewątpliwie sukces w kilku wymiarach była kwietniowa wycieczka edukacyjna uczestników projektu do lasu. Jej

celem było zaszczepienie młodemu pokoleniu poczucia współodpowiedzialności za najbliższe środowisko oraz rozwijanie poczucia przynależności do miejsca zamieszkania, rejonu, ojczyzny. Ekologiczny charakter inicjatywy, w które zaangażowało się Nadleśnictwo Kędzierzyn-Lasy Państwowe, zapewniła dyskusja o znaczeniu dużych roślin dla ograniczenia zanieczyszczenia powietrza i globalnego ocieplenia oraz akcja wspólnego nasadzenia przez uczestników projektu – seniorów i dzieci – około 1000 sadzonek sosny. Skala podjętego wspólnie wysiłku zachwyca. W ostatnich dniach odbyła się kolejna inicjatywa projektowa – wycieczka krajoznawcza do Jarnołówka i Pokrzywniej, mająca pogłębić integrację uczestników poprzez wspólny wypoczynek (przejażdżka ciuchcią po terenach Gór Opawskich), a także zwiedzanie i korzystanie z atrakcji ciekawych miejsc, jak Park Edukacji i Rozrywki Rosenau – Zaginione Miasteczko. Dalsze działania projektowe ukierunkowane będą na rozbudzenie w dzieciach i młodzieży oraz seniorach chęci włączenia się w działalność prospołeczną, opartą o ideę wolontariatu na rzecz różnych grup osób, zwierząt, czy całego środowiska lokalnego, a to wszystko w myśl zasady, iż wolontariuszem może zostać każdy – bez ograniczeń wiekowych. Pozostaje nam czekać na dalsze, równie interesujące przedsięwzięcia i życzyć osiągnięcia pełnego sukcesu w projekcie.



Babciu, dziadku naucz mnie - Wspólny wysiłek podczas warsztatów majsterkowania



Babciu, dziadku naucz mnie - Międzypokoleniowo dla natury - nasadzenie około 1000 sadzonek sosny



Babciu, dziadku naucz mnie - Wycieczka do Jarnołówka - integracja podczas wspólnego zwiedzania



JOANNA CZYŻEWSKA

ROBIĆ TO CO SIĘ LUBI – „KUPSKIE ECHO” Z KUP

Jeśli jesteś seniorem i nie masz pomysłu co zrobić ze swoim wolnym czasem oraz chcesz coś zmienić, zachęcam do poznania jednego z wielu sposobów zarządzania nim. Mam zaszczyt przedstawić tutaj kipiący energią i tętniący życiem, niesamowity zespół o wdzięcznej nazwie „Kupskie Echo”. Kobiety będące w składzie zespołu są dowodem na to, że jeśli się ma chęci, to można robić wszystko to, na co ma się ochotę i czerpać z tego niewyobrażalną satysfakcję. Zespół powstał w 1995 roku i na początku grupa występowała pod nazwą „Wesołe Mamulki”. Kierownikiem artystycznym jest Pani Agnieszka Ślusarczyk – dyrygent i manager kultury, współpracująca z akompaniatorem Panem Przemysławem Ślusarczykiem – dyrygentem, kompozytorem, managerem kultury. Reprezentantką zespołu jest Stefania Meryk. Działalność zespołu jest finansowana przez Gminny Ośrodek Kultury w Dobrzenu Wielkim. „Kupskie Echo” występuje przede wszystkim w swojej rodzinnej miejscowości podczas wielu imprez i uroczystości kościelnych. Zespół koncertuje na terenie województwa opolskiego i poza jego granicami. Występował także na Ukrainie i w Niemczech. O jego popularności oraz powodzeniu w karierze muzycznej świadczą niezliczone nagrody. Są to między innymi:

– 2018 – Złote Pasma w XXVII Festiwalu Chórów i Zespołów Śpiewaczych Mniejszości Niemieckiej w Walcach.

– 2018 – Laureat w XXIII Wojewódzkim Festiwalu Pieśni Patriotycznej „Tobie Polsko” w Olszance.

– 2016 – I Nagroda w XIII Wojewódzkim Przeglądzie Amatorskiej Twórczości Ar-

tystycznej WIATRACHI 2016, Kosorowice.

– 2016 – III Nagroda w XVI Przeglądzie Kolęd i Pastoralek „Brzeskie Kolędowanie” w Brzegu i wiele, wiele innych...

Całość dorobku prezentowana jest na stronie internetowej zespołu: <http://www.kupskie-echo.art.pl>.

W maju 2019 roku miałam ogromną przyjemność przeprowadzić wywiad i zapytać te cudowne kobiety z zespołu „Kupskie Echo” o ich twórczość muzyczną.

Joanna Czyżewska – Co było motywacją do utworzenia zespołu?

Pani Maria (członkini zespołu) – Na początku był to chór kościelny pod przewodnictwem naszego Pana organisty, spotykaliśmy się w kościele, aż kiedyś zapadła decyzja że być może pojedziemy na przegląd zespołów do Walc jako chór. Wystąpiliśmy jako chór kościelny z repertuarem niemieckim, a potem zrodziła się myśl – „a może zostaniemy też zespołem”. Ten nowy zespół funkcjonował równocześnie z chórem kościelnym, prowadzony przez tą samą osobę, czyli Pana organistę, do momentu, gdy opiekę nad nami objął instruktor z GOK, czyli Gminnego Ośrodka Kultury w Dobrzenu Wielkim. Najpierw był to pan Żurkowski. W 2006 r. nastąpiła zmiana instruktora i wybór padł na naszą Panią Agnieszkę Ślusarczyk, którą wybraliśmy podczas „castingu” i tak od 13 lat razem współpracujemy.

Joanna Czyżewska – Jak powstała nazwa zespołu i ile osób tworzy go obecnie?

Pani Maria – Od echa które szumi wokół naszej miejscowości, ponieważ jest otoczona lasami, a nasza miejscowość nazywa się Kup. Właściwie skład naszego zespołu ulegał zmianom, jedne osoby przychodziły drugie odchodziły, ale

można powiedzieć, że ilość jego uczestników to około 15 osób. Każdy może zostać członkiem zespołu – jesteśmy zespołem otwartym, a Pani Agnieszka, która do nas przyszła bardzo się cieszy, że może z nami tutaj brać czynny udział w występach. Jesteśmy takim bardzo żywotnym zespołem, pomimo lat. Jakby to wszystko dodać to jesteśmy tak 18 + 30 lat doświadczenia. Nie lata się liczą, liczy się dusza, a nasza dusza pomimo usilnych starań się nie starzeje.

Joanna Czyżewska – Od zawsze Panie interesują się muzyką?

Pani Maria – Od zawsze. Mnie się wydaje, że nie śpiewa ten kto nie lubi śpiewać. A my śpiewamy bo lubimy to robić i dlatego tu jesteśmy.

Pani Agnieszka (instruktor zespołu) – Trzeba dodać, że córka Pani Marysi zaczynała u nas edukację muzyczną, można by powiedzieć „od brzucha”. Później jako dwu – trzy latka aż do dzisiaj, śpiewa cały czas w zespole. Jest też młodzieżowy zespół, który wspiera nas tutaj w „Kupskim Echu”. W samym zespole natomiast są dwie córki – jedna Pani Marysi, druga Pani Ewy. Zespół jest więc wielopokoleniowy i maluszki też nas wspomagają.

Joanna Czyżewska – czy mają Panie jakieś inne hobby prócz muzyki?

– Robimy kabarety, tak dla siebie. Jesteśmy „kabareciary”. Lubimy się śmiać.

Joanna Czyżewska – Czy zespół ma jakieś swoje ulubione piosenki i jakie są Pań najlepiej wspomniane koncerty?

Pani Maria – Mamy dużo ulubionych piosenek. Nie lubimy śpiewać takich bardzo wolnych. U nas dynamika i to „coś” – musi być. Piosenka ma wpadać w ucho



Zespół „Kupskie Echo” z instruktorką Panią Agnieszką Ślusarczyk i autorką tekstu Joanną Czyżewską - studentką Uniwersytetu Opolskiego na kierunku Praca Socjalna

i musi mieć odpowiedni rytm. A koncerty wszystkie są mile wspomniane. Np. w Walcach, w Koszalinie, w Olsztynie, we Wrocławiu, na Ukrainie, w Niemczech. Gdzie jedziemy tam się nam podoba.

Joanna Czyżewska – Czy mają Panie stres przed koncertami i jak sobie z nim radzą? (jednogłośnie) ZAWSZE. **Pani Maria** – Zawsze odmawiamy modlitwy prosząc Ducha Świętego i Świętą Cecylię o wszystkie dary możliwe, które może na nas zesłać, jako że jest patronką zespołów i chórów kościelnych, a z tego się wywodzimy. Więc na stres zawsze się do niej modlimy i ten stres powoli znika, aczkolwiek nie zawsze.

Joanna Czyżewska – Jakie plany na przyszłość mają Panie – oczywiście te związane z muzyką?

Pani Maria – Robić to co lubimy, czyli co dotychczas. Śpiewać, śpiewać i jeszcze raz śpiewać.

Joanna Czyżewska – Jak przeżywają Panie swoje osiągnięcia?

Pani Maria – Na pewno nie popadamy w samo zachwyty. Sodówka nam do głowy nie uderzyła. Nie osiadamy na laurach.

Pani Agnieszka – Panie czasami mówią „nie może nam się udać, ten konkurs to nam się nie uda” a później jest całkiem sympatycznie. Trzeba im dodawać czasami wiary.

Pani Maria – Pani Agnieszka musi nas zawsze motywować. Nieraz to tak mówimy „jeju na pewno źle to zrobimy”, „na pewno nie jesteśmy dobrze nauczeni”, „na pewno słowa pokręcimy” ale Pani Agnieszka zawsze mówi – nawet jak nam coś nie pójdzie „no dobrze było”, nigdy nie traci wiary i ciągle nas motywuje!

Joanna Czyżewska – W jaki sposób można byłoby zachęcić seniorów w województwie opolskim, którzy pozostają w swoich domach, do czynnego udziału w różnorodnych zajęciach np. muzycznych?

Pani Maria – Musieliby być na naszej próbie i na naszych prywatnych spotkaniach. Przyjść do nas i zobaczyć jak my działamy i chcieć, po prostu chcieć śpiewać i bawić się razem z nami.

Joanna Czyżewska – Naszym bohaterkom bardzo bym chciała jeszcze raz podziękować za możliwość spotkania i rozmowę oraz pokazanie mnie i naszym czytelnikom, że niewiele trzeba by zyskać to czego się pragnie.

Wykorzystane źródła:

<http://www.kupskie-echo.art.pl/>

<https://www.facebook.com/kupskie.echo/>

Krystyna Brykalska



Paryż i jego liczne oblicza

Paryż to miasto o wielu obliczach, to miasto wierne sobie od stuleci. Paryżowi poświęcono piosenki, filmy, malowidła, książki. Opiewany smutnym głosem Edith Piaf, śpiewem Aznavoura, Yvesa Montande czy Gilberta Beaud. Paryż ulubiony temat pokoleń malarzy, przitulisko dla uchodźców politycznych, dla naukowców szukających sławy, prześladowanych poetów, przeklętych artystów. Paryż światowa stolica mody. Paryżowi poświęcono miliony słów, pisali o nim Ci co tu byli i Ci którzy o nim

marzyli. Paryż założyli prawdopodobnie Gallowie, jako niewielką osadę rybaką. Po raz pierwszy wzmiankę o Paryżu mamy w 53 r. p.n.e., Juliusz Cezar nazywał ją wtedy Lutecją. Niekwestionowaną stolicą państwa francuskiego stał się Paryż około 987 r. kiedy osiedlił się tutaj Hugo Kopet, założyciel dynastii Kopeptyngów.

A jaki Paryż jest dzisiaj? Dla turysty Paryż to miasto z zabytkami z przeszłości, znanymi muzeami, Paryż domów mody, gastronomiczny, Paryż z malowniczymi

bulwarami i wielkimi parkami. Do takiego Paryża dotarłam pod koniec kwietnia. Po zakwaterowaniu, paryskim lunchu wyruszyliśmy na zwiedzanie miasta. A zaczęliśmy od dzielnicy Montmartre. Jest najbardziej malowniczą, a zarazem najciekawszą dzielnicą Paryża. Rozciąga się na wzgórzu nad którym góruje biała kopuła Bazyliki Sacre-Coeur. Przez cały XIX wiek Montmartre było istną mekką artystów i do dziś zachowało charakter literackiego i artystycznego serca Paryża. Jedno popołudnie to za mało, ale trudno - postanowiliśmy zwiedzić ile się da. W tej dzielnicy mieszkała też Dalida, aż do samobójczej śmierci. Na ulicach ze swoimi dziełami rozsiadła się paryska bohema i inni zakręceni artyści.



Foto 1. Bazylika Sacre-Coeur



Foto 2. Krystyna Brykalska na Montmartre przed Moulin Rouge

Drugi dzień w Paryżu, wstajemy bardzo wcześnie, już o 8.15 siedzimy w samochodzie, mamy zaplanowane bowiem dużo do zwiedzania. W planie Grand Palais, Petit Palais, Most Aleksandra III, Hotel des Invalides, Montparnasse oraz

Dzielnica Łacińska i Wyspa Miejska. Uff. Grand Palais, wzniesiony przez Dalogana'e'a i Lauveta, na wystawę światową jaka odbyła się w Paryżu w 1900 r. Jego elewację frontową zdobi ciąg kolumn jońskich. W wielkim Pałacu organizowane są ekspozycje sztuki. Natomiast Petit Palais to muzeum Musee du Petit Palais, zgromadzono tu bogate zbiory sztuki starożytnej i nowożytnej. Most Aleksandra III, wzniesiony został dla uświetnienia sojuszu francusko-rosyjskiego. Most zdobi bogaty wystrój rzeźbiarski, alegorie, bóstwa morskie, girlandy i latarnie. Hotel des Invalides - wtopiony w duży kompleks architektoniczny, powstał z inicjatywy Ludwika XIV. Monarcha chciał dać schronienie wysłużonym żołnierzom inwalidom, którzy byli bez środków do życia. Obecnie mieszczą się tu zbiory muzealne np. Musee de l'Armee, jedno z większych muzeów wojskowych na świecie. Mamy tu broń i wyposażenie wojskowe od XIV w po dzień dzisiejszy, oraz pamiątki o wyjątkowej wartości historycznej. Montparnasse, ulubione miejsce spotkań artystów. W lokalach o pięknym wystroju wnętrza jak np. La Rotunde czy pierwszy bar w Paryżu otwarty całą noc Selett, spotykali się m.in. Hemingway, Fitzgerald, Miller.



Foto 3. Petit Palais



Foto 4. Most Aleksandra III

Dzielnica Łacińska i Wyspa Miejska od XIII wieku stała się główną dzielnicą uniwersytecką, ze znaną przede wszystkim Sorboną. Ciekawostka, na skwerze Vivianiego rośnie robinia akacjowa, najstarsze drzewo Paryża, zasadzone w 1620 r. przez botanika Robina (stąd nazwa), która w czasie naszej wycieczki już kwitła. Niestety Katedrę Notre-Dame oglądaliśmy z daleka, ponieważ w kwietniu tego roku Katedrę strawił pożar, zaraz też jednak powstał plan jej odbudowy. Budowę Katedry Notre-Dame rozpoczęto w 1163 r., a ukończono w 1345 r. Koronowano tutaj Napoleona I w 1831 r. Victor Hugo uwiecznił ją w powieści Notre-Dame de Paris. Powieść została przeniesiona na duży ekran, pod tytułem „Dzwonnik z Notre-Dame”, po raz pierwszy w 1923 r., następnie w 1939 r. Po wojnie dwukrotnie ekranizowano powieść, w 1956 i 1982 r. Powrót do hotelu około 21-szej, a rano znowu wczesna pobudka.



Foto 5. Katedra Notre-Dame – już w trakcie odbudowy

Przez następne dwa dni dalszy ciąg intensywnego zwiedzania: jedziemy m.in. do Panteon, pod Łuk Triumfalny no i Wieżę Eiffla, potem cmentarza Pere-Lachaise, rejs statkiem po Sekwanie. Zaplanowano także zwiedzanie biurowej dzielnicy La Defanse. Potem oczywiście Wersal i Luwr. Pod Wieżę Eiffla, żeby nie stać w tasiemcowej kolejce (około 3 godzin) trzeba zjawić się pod bramkami co najmniej przed 8-ą rano. No ale być w Paryżu i Wieżę Eiffla „nie zaliczyć” to grzech. Zmobilizowałam się (mam potworny lęk wysokości) i wjechałam nawet na drugi poziom, na trzeci (274 m wysokości) zabrakło mi odwagi. Wieża Eiffla, arcydzieło inżyniera Gustawe Eiffla, którą

zbudowano z 15 tysięcy metalowych segmentów, jest niekwestionowanym symbolem Paryża. Ma ponad 320 m wysokości. Przy dobrej pogodzie widok z wieży rozciąga się na odległość 70 km. I już idziemy nad Sekwanę, tam przy nabrzeżu czeka statek spacerowy. Rejs trwa 2 godziny, po obu stronach rzeki znajdują się najbardziej znane zabytki Paryża, z Placem Inwalidów, Gmachem Zgromadzenia Narodowego, Placem Concordia, Muzeum Orsay, Hotelem de Ville, Katedrą Notre-Dame, Luwrem. Paryskie cmentarze - my odwiedziliśmy oczywiście cmentarz Pere-Lachaise. To największy cmentarz w Paryżu i najsłynniejsza nekropolia świata. Zwiedzanie go, zmienia się w przegląd historii, malarstwa, poezji, filozofii i muzyki. To miejsce pochówku słynnych osobistości, wśród których pochowano mniej lub bardziej znanych Polaków. Jest tu grobowiec Fryderyka Chopina, Marii Walewskiej z synem Aleksandrem (syn Napoleona), Hrabiny Hańskiej, żony H. Balzaka, Viktora Hugo, autor „Nędzników”, Edith Piaf, paryskiego wróbelka i wielu innych sławnych ludzi. W tym dniu zwiedzanie zakończyliśmy w biurowej dzielnicy La Defanse. Architektura dzielnicy, sprowadza się do geometrycznych wieżowców, gdzie co dzień do pracy przyjeżdża około 120 tys. pracowników.



Foto 6. Wersal - wnętrza



Foto 7. Wersal

Wersal, siedziba Królów Francji, leży 20 km od Paryża. Budowę rozpoczęto w 1668 r.

Jest synonimem przepychu i klasycznego baroku. Do zwiedzania jest ciąg komnat o długości pięćset osiemdziesiąt metrów. Powierzchnia ogrodów obejmuje ponad tysiąc sześćset hektarów. Szpalery drzew, kwatery piękny roślin, alejki ciągnące się wiele kilometrów. Niestety letnie kwiaty dopiero są nasadzone, my podziwialiśmy więc jedynie rzeźby. W Wersalu na Cesarza koronował się Wilhem I, a w 1875 r. proklamowano właśnie tu Republikę Francuską. W 1919 r. w Wersalu podpisano traktat pokojowy z Niemcami, zwany pokojem wersalskim, który oznaczał koniec I wojny światowej. Na zwiedzanie Luwru tylko kilka godzin, to stanowczo za mało. Początki Luwru sięgają XII wieku. Początkowo była to warowna forteca. Karol V Mądry przeniósł w XV w. swoją rezydencję do Luwru, a Franciszek I zlecił przebudowę fortecy. Na jej miejscu stanął piękny renesansowy pałac. Gdy dwór królewski przeniósł się do Wersalu, w 1682 r. w Luwrze zaczęto gromadzić dzieła sztuki, różnie zdobywane. Napoleon I na zdobyte przez siebie kraje nakładał daninę do uiszczenia w dziełach sztuki. Za prezydentury Francois Mitterranda powstał projekt "wielkiego Luwru". Wzniesiono szklane piramidy, skąd zwiedzający udają się do sal muzealnych. A jest co oglądać, kolekcja Luwru dzieli się na siedem oddziałów: sztuka starożytna, rzemiosło artystyczne, rzeźby, grafika, malarstwo. Największe zainteresowanie wzbudza oczywiście Mona Liza - Leonardo da Vinci i Jej uśmiech. Trzeba w

kolejce odstać ponad godzinę, ale warto. Dla uczczenia zwycięstw Napoleona Bonapartego, został wzniesiony w latach 1806-1808 Łuk Triumfalny z trzema bramami wjazdowymi. Łuk zdobią piękne reliefy, rzeźby wykonane na kamiennej płycie, odtwarzające sceny cesarskich zwycięstw. Na szczycie łuku mamy kopię rumaków Lizypa, oraz kwadrygę z posągami Pokoju.



Foto 9. Muzeum d'Orsay



Foto 10. Muzeum d'Orsay - Śniadanie na trawie Moneta

Według planu do zwiedzenia zostało nam jeszcze Muzeum d'Orsay, uważane za najpiękniejsze muzeum w Europie. Drugie po Luwrze. Pierwotnie był to dworzec kolejowy. Dopiero w 1973 r. ówczesny Prezydent Francji Georges Pompidou, utworzył tu Muzeum Sztuki, ze zbiorami sztuki francuskiej i nie tylko, obejmujące okres od cesarstwa Napoleona do początku kubizmu. Malarstwo, rzeźba, ceramika, meble. Orientację w budynku ułatwia kolor ścian, szary - impresjonizm, czerwony - sztuka europejska, granatowy - reszta. Duży zbiór malarstwa Claude Moneta, Vincenta van Gogha, August Renoir, Paula Gaugu-



Foto 11. Opera Garnier

ina, Toulouse-Lautrec, Paula Cezanne -to była uczta. Długo siedziałam przed „Śniadaniem na trawie” E. Moneta. Plac Vendome, nazywany jest Salonem Paryża. Od czasu Drugiego Cesarstwa, Plac Vendome stał się synonimem zbytku i próżności. Witryny sklepów, znanych na całym świecie jubilerów, projektantów mody. Hotel Ritz, stuletnia historia, związana często z dziejami Paryża. Gościli tutaj pisarze, politycy, monarchowie, gwiazdy filmu i piosenki. Coco Chanel, mieszkała tutaj przez 35 lat. Otarłam się o świat luksusu i bogactwa. I już jesteśmy przed gmachem Opery Paryskiej, to największy Teatr Opery na świecie, pomieści 2000 tysięcy osób na widowni. Na scenie jednorazowo może wystąpić około 450 artystów. Oczywiście znaleźliśmy czas, by odwiedzić Galerię



Foto 12. Skwer Viviani - najstarsza akacja Paryża

Lafayette, prawdziwy raj dla wszystkich kobiet uwielbiających robić zakupy. To jedno z najbardziej znanych centrów handlowych na świecie, jest atrakcją turystyczną. Wnętrza galerii przypominają bardziej operę bez sceny niż sklep odzieżowo- kosmetyczny. Nie zrobiłam zakupów, kieszonkowe się już kończyło, ale na lunch w bistro Galerii Lafayette starczyło.



Foto 13. Zachód słońca nad Sekwaną



Foto 14. Dzielnica La Defense

Paryż to światowe centrum rozrywki, teatry, kabarety. Dziś nikt nie wyobraża sobie Paryża bez Lido, Paradis Latin czy Moulin Rouge, gdzie dla nas zaplanowany był jeden z wieczorów. Moulin Rouge to pierwszy kabaret taneczny w Paryżu, nazwa w tłumaczeniu „Czer-

wony Młyn”. Atrakcją oczywiście są młode, zgrabne tancerki, w skąpych strojach. Czekaliśmy na kankana, który uważany jest za taniec frywolny, no nie do końca jestem o tym przekonana. Ale bawiliśmy się szampańsko, dosłownie i w przenośni, jako że kelnerzy pilnowali, by kieliszki z szampanem były pełne. Nazajutrz, pogoda piękna, jest ciepło, wybieramy się więc do Ogrodu Luksemburskiego, parku miejskiego w Paryżu, gdzie mieszkańcy chętnie spędzają czas wolny. Jest jednym z najpiękniejszych parków w Paryżu. W ogrodzie znajduje się basen. Gęsto ustawione krzesła (około 5 tysięcy) zapraszają do odpoczynku. Podziwiać można słynną Fontannę Medyceuszy. Ogrody zdobi ponad 100 rzeźb, w tym Fryderyka Chopina.



Foto 15. Cmentarz Pere-Lachaise grób Chopina

Nasz pobyt w Paryżu pomału dobiega końca. Czas jaki mieliśmy wykorzystaliśmy do maksimum. Program był bardzo bogaty, wyjeżdżaliśmy z hotelu o 8-mej rano, wracaliśmy około 20-tej 21-szej. Dziennie do pokonania mieliśmy do 10 km, a czasami i więcej. Nikt nie narzekał, bo przecież chcieliśmy zobaczyć jak najwięcej. Wracam do domu pełna wrażeń, szczęśliwa. No, trochę też zmęczona. Nie mówię żegnaj Paryżu, mówię do widzenia, ja tu jeszcze wrócę.

Zdjęcia: Ewa Brykalska



Marta Michalska

Akademia Seniora Fundacji Rozwoju Społecznego SPINACZ

ROLA CZWORONOŻNEGO PRZYJACIELA W ŻYCIU CZŁOWIEKA W FAZIE PÓŻNEJ DOROSŁOŚCI

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 przewyciężaniu 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

Starość jest fazą życia, która nieuchronnie dotyka każdego człowieka. Jest to okres wielu zmian zachodzących zarówno w sferze fizycznej jak również umysłowego człowieka. Niektórzy w tym procesie mogą liczyć na nieocenione wsparcie bliższej i dalszej rodziny, znajomych czy nawet sąsiadów lub innych osób ze środowiska lokalnego. Niestety, żyjemy w czasach, w których wiele osób starszych jest samotnych, zdanych tylko na siebie. Osoby te mają poczucie osamotnienia, braku bezpieczeństwa, często same izolują się od innych, co w konsekwencji doprowadza do całkowitego wycofania się z życia społecznego. Często rodzina lub najbliżsi sąsiedzi próbują te osoby aktywizować, zapraszać na wydarzenia, proponują wspólne spacerować. Jednak grono osób starszych woli swój czas spędzać samotnie. Często osoby z najbliższego otoczenia proponują osobom starszym zakup czworonożnego pupila by seniora „zaktywizować”. Oczywiście sprawienie drugiej osobie psa lub kota wiąże się z ogromną odpowiedzialnością za drugą istotę, musi być to więc działanie dobrze przemyślane i przede wszystkim zaakceptowane przez osobę starszą. Jednak gdy już zostanie podjęta decyzja o zaopiekowaniu się czworonożnym przyjacielem, z pewnością życie osoby starszej nabiera innego charakteru.

Rola czworonoga w życiu człowieka – zarys historyczny

Pies jest od wieków nieodłącznym towarzyszem człowieka. Oczywiście na przestrzeni lat jego rola zmieniała się. Początkowo jego rolą było oczyszczanie pomieszczeń

z resztek jedzenia czy też ostrzeganie swojego właściciela przed niebezpieczeństwem. Z biegiem lat, poprzez poznawanie przez człowieka nowych ras oraz prowadzenie hodowli, pojawiły się nowe możliwości wykorzystania czworonożnych przyjaciół. Aktualnie pies pomaga człowiekowi w różnych zajęciach np. pełni rolę przewodnika dla osób niewidomych, pracuje z zespołem ratowniczym czy pomaga w odnalezieniu zaginionych ludzi. Dla większości ludzi pies jest przyjacielem – nie oceniającym i kochającym bezwarunkowo. Rozwija on w człowieku sferę emocjonalną i pozytywnie wpływa na jego wrażliwość. Obecność psa również niewątpliwie wpływa na odnowienie i pogłębienie relacji międzyludzkich, wzmożenie aktywności ruchowej a co za tym idzie – poprawienie funkcjonowania człowieka w środowisku. W odniesieniu do seniorów pies może nadawać rytm każdego dnia – stałe godziny podawania posiłków czy też regularne spacerować, mogą dać seniorowi poczucie odpowiedzialności za los innej istoty. Często pies staje się zamiennikiem rodziny dla osoby starszej, kompensuje brak kontaktu z dziećmi czy też wnukami. Obecność psa w życiu seniora powoduje pozytywne emocje, ale również zachowania opiekuńcze podobne do tych jakie rodzice mają w stosunku do swych pociech. Badania przeprowadzone w grupie 151 osób w wieku 65-85 lat pokazują, że ci, którzy posiadają psa mają wyższy poziom aktywności fizycznej – poprzez regularne spacerować oraz prezentują wyższy poziom subiektywnego poczucia zdrowia fizycznego oraz psychicznego¹. Posiadanie psa może przyczynić się

do rozwoju pasji seniora. Poprzez opiekę nad zwierzęciem senior może rozwijać swoją kreatywność (ucząc pupila sztuczek), zostać ekspertem w dziedzinie pielęgnacji, szukać możliwości uczestnictwa w różnych konkursach i wystawach.

Dogoterapia i felinoterapia – czyli terapeutyczny wpływ czworonogów na życie na człowieka

Posiadanie psa ma również wpływ terapeutyczny. Dogoterapia, bo o niej mowa, to metoda wzmacniająca efektywność rehabilitacji, w której motywatorem jest odpowiednio wyselekcjonowany i wyszkolony pies, prowadzony przez wykwalifikowanego terapeuty. Dogoterapia wciąż zyskuje na popularności. Terapia tego rodzaju jest jedną z dziedzin zooterapii. Jak ważny jest codzienny kontakt ze zwierzęciem, wykazały badania przeprowadzone przez dr Erikę Friedman z Uniwersytetu Pensylwania, która obserwowała pacjentów hospitalizowanych z powodu zawału lub choroby wieńcowej. Fakt, że w domu czeka pies czy kot, bardziej mobilizował do walki o życie niż obecność współmałżonka lub wsparcie rodziny! W USA terapię z udziałem zwierząt, tzw. pet-terapię, zapoczątkowano w latach siedemdziesiątych. Twórcą nazwy i propagatorem metody był psycholog dziecięcy Boris Levinson. Zauważył on, że autystyczne dzieci, które nie potrafiły nawiązać kontaktu z dorosłymi, na psy reagowały z zaciekawieniem. W amerykańskich domach opieki wolno trzymać zwierzęta, można je przyprowadzać do szpitali. U nas to niemożliwe, a szkoda, bo jak twierdzi profesor medycyny klinicznej Kenneth R. Pelletier, po wycięciu psa

¹ M. Saulicz, A. Myśliwiec, E. Saulicz, A. Knapik, T. Wolny, J. Rottermund, Wpływ posiadania psa na aktywność fizyczną i ocenę jakości zdrowia osób w starszym wieku, Probl Hig Epidemiol 96(1), 2005, str. 170-174

w domach spokojnej starości pensjonariuszom spada ciśnienie krwi i tętno. Po wizycie człowieka nie występują takie objawy².

Do grupy czworonogów chętnie posiadanych w domach zalicza się również kot. Terapia z udziałem kota nazywa się felinoterapią i polega na poprawieniu kondycji psychicznej jak i fizycznej poprzez kontakt zarówno z kotem jak i jego opiekunem. Prekursorem tej dziedziny trapi w Polsce jest Mirosław Tomasz Wende, który ze swoim kotem odwiedzał seniorów a także dzieci w przedszkolach czy innych placówkach opiekuńczo-wychowawczych³. Kot daje człowiekowi dużo pozytywnych bodźców przez co również pobudzany jest organizm człowieka do wydzielania endorfin, obniżania poziomu cholesterolu we krwi czy też ciśnienia krwi. Kot jest cichy i spokojny, chodzi swoimi ścieżkami i sam decyduje o sobie. Jego obecność w wielu przypadkach nie jest wyczuwana w pomieszczeniu, ponieważ zwierzę to chodzi, gdzie chce i samo wybiera kiedy i z kim chce nawiązać kontakt. Ważne jest również to, że nie wymaga on od swojego właściciela wielu zabiegów, lecz również tak jak w przypadku psa – motywuje do aktywności i działania. Temperatura kota wynosi 38-39° dzięki czemu zwierzę to może pomóc w przypadku problemów z ukrwieniem. Często mówi się również o tym, że koty instynktownie wyczuwają ból, kładą się w danym miejscu i ogrzewają je uśmierzając tym samym ból⁴.

Zakończenie

Jak widać posiadanie czworonoga znacznie poprawia jakość i komfort życia. Ważne jest również odpowiedzialne podejmowanie decyzji o posiadaniu takiego przyjaciele i nie kierowanie się kaprysem czy modą. Pamiętajmy o tym, że każde zwierzę wymaga od nas nie tylko czasu i zainteresowania, ale również regularnych wizyt u weterynarza czy odpowiedniego pożywienia. Jest to bardzo ważne, ponieważ zwierzę odczuwa ból, może zachorować i wymagać stałej lub doraźnej opieki weterynaryjnej. Nawet jeżeli sytuacja finansowa czy zdrowotna nie pozwoli na posiadanie zwierzęcia, zachę-

camy do odwiedzenia Miejskiego Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt, które znajduje się w Opolu, przy ul. Torowej 9 (otwarte w godzinach 11-17:30). Można wziąć psa i wybrać się na leczniczy spacer napawając się pięknym widokiem, ale również można pobawić się z kotem lub pomóc w jakikolwiek inny sposób. Schronisko również chętnie przyjmuje karmę dla zwierząt, lecz warto wcześniej zorientować się jakiego rodzaju karma ma być, tak aby była ona jak najbardziej przydatna.

Ciekawostki⁵:

• Redukują stres

Pomaga już samo przebywanie w jednym pokoju z ulubieńcem. Gdy patrzymy na swojego pupila, który cieszy się na nasz widok albo się do nas przytula, organizm wydzielą oksytocynę. Hormon ten wpływa na tworzenie więzi i budzi odruchy opiekuńcze. W dodatku podwyższanie się poziomu oksytocyny wpływa na obniżenie poziomu kortyzolu, nazywanego hormonem stresu. Metodę obcowania ze zwierzętami stosuje się m.in. w leczeniu stresu pourazowego u weteranów wojennych. Samo towarzystwo psa czy kota sprawia, że łatwiej radzimy sobie z trudnymi sytuacjami. Towarzyszy im wówczas mniejsze napięcie i zdenerwowanie.

• Obniżają poziom cholesterolu

Gdy masz w domu psa, musisz z nim wychodzić codziennie na spacer. A ruch pomaga utrzymać poziom złego cholesterolu w ryzach. Opinię tę potwierdzają badania australijskiej Narodowej Fundacji Kardiologicznej. Eksperti zauważyli, że ludzie posiadający psa, zwłaszcza mężczyźni, mają mniejsze skłonności do nadciśnienia, nadwagi i podwyższonego cholesterolu niż osoby, które nie mieszkają ze zwierzęciem.

• Obniżają ciśnienie

A to wszystko dzięki zbawiennemu wpływowi głaskania zwierząt futerkowych. Badania naukowców ze Stanowego Uniwersytetu Nowego Jorku w Buffalo dowiodły, że na ludzi z nadciśnieniem głaskanie kota czy psa działa tak, jak gdyby przyjmowali połowę

zalecanej przez lekarzy dawki leku na obniżenie ciśnienia. Także zabawa z psem obniża za wysokie ciśnienie krwi, nawet sama obecność zwierzęcia w jednym pomieszczeniu powoduje, że niepokój związany z jakąś stresującą sytuacją – znacznie spada. Podobne efekty są zauważalne nawet gdy obserwujemy rybki pływające w akwarium. Ptaki, papugi i kanarki działają z kolei rozśelająco.

• Polepszają kondycję

Pies jest lepszym kompanem na przechadzki po mieście niż jakikolwiek kumpel. Ludzie, którzy wychodzą na spacer z czworonogiem, cieszą się lepszą kondycją niż ci, którzy preferują przechadzki w towarzystwie znajomych czy rodziny. Inne badania pokazały, że posiadacze psów spacerują średnio 300 minut tygodniowo, podczas gdy ludzie bez zwierzęcia chodzą średnio zaledwie 168 minut. Ponadto psiarze mają o 54 proc. większą szansę na osiągnięcie zaleconej przez lekarzy „dawki” codziennego ruchu.

• Wydłużają życie

Niższy cholesterol, ciśnienie krwi, zredukowany stres i lepsza kondycja – kombinacja tych korzyści z posiadania zwierzęcia wpływa na zmniejszenie ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. Potwierdzają to wnioski z badań z 2013 r. Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego, które podkreśla, że zwierzęta futerkowe (zwłaszcza psy) zwiększają szansę pacjenta na dłuższe życie w zdrowiu i dobrej kondycji. Inne badania z kolei wykazały, iż w ciągu 10 miesięcy od kupienia zwierzęcia jego właściciele rzadziej cierpieli na drobne dolegliwości somatyczne, takie jak katar, kaszel, bóle pleców, głowy czy też bezsenność. Wynikało z nich także, że osoby, które mieszkają z czworonogiem rzadziej chodzą do lekarzy niż osoby nie posiadające zwierząt. Właściciele psów odwiedzali lekarzy o 8% rzadziej niż osoby nie posiadające zwierząt, a właściciele kotów o 12%.

• Przeciwdziałają alergii u dzieci

Jeśli miałeś zwierzę w dzieciństwie, jesteś szczęściarzem. Badania dowiodły, że dzieci, które do szóstego miesiąca życia miały

² I. Stanisławska, Dogoterapia – terapeutyczne wykorzystanie kontaktu z psem, <https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/metody-alternatywne/dogoterapia-terapeutyczne-wykorzystanie-kontaktu-z-psem-aa-726k-iqf4-NPbQ.html> (dostęp: 10.06.2019).

³ Felinoterapia w Polsce. Warsztaty Pol. Tow. Zootech., Instytut Hodowli Zwierząt, Katedra Higieny Zwierząt i Ichtiologii, UP, Wrocław 28.11.2008

⁴ M. Goleman, L. Drodz, M. Karpiński, P. Czyżowski, Felinoterapia jako alternatywna forma terapii z udziałem zwierząt, Med. Weter. 68(12), 2012, str. 732-735

⁵ Pozytywny wpływ zwierząt na człowieka, <http://stylzdrowia.pl/pozytywny-wplyw-zwierzat-na-czlowieka/> (dostęp: 10.06.2019)

kontakt ze zwierzętami, rzadziej cierpią na alergię, uczulenia, wypryski i astmę w późniejszych latach. Maluchy wychowane na wsi, otoczone kotami, psami, krowami czy nawet sporadycznie myszami, mają lepiej ukształtowany system immunologiczny.

• Pomagają w walce z depresją

Bliska relacja z pupilem łagodzi przebieg depresji, a nawet pomaga ją wyleczyć. Szczególny wpływ na polepszenie samopoczucia mają psy, które redukują napięcie, poprawiają samoocenę i utwierdzają w poczuciu autonomii i byciu kompetentnym. Pupile dają coś, na czym człowiek z depresją może się skoncentrować, przez co nie myśli o problemach i chorobie. Z kolei gdy zwierzę zwraca na taką osobę uwagę, chory czuje się zaakceptowany i kochany.

• Pomagają znieść chroniczny ból

A to dzięki temu, że odwracają uwagę od fizycznego cierpienia. Dowiodły tego obserwacje w szpitalach, w których do pacjentów dopuszczane były ukochane zwierzęta. W późniejszych rozmowach chorzy ci zaznaczali na skali niższy poziom bólu niż osoby, których pupile nie „odwiedzały”. Zaobserwowano, że pacjenci, którzy poddali się operacji wymiany stawu biodrowego, po zastosowaniu „zwierzęcej terapii” przyjmowali mniej leków przeciwbólowych.

• Utrwalają więzi międzyludzkie

Młodzi ludzie, którzy czują więź z pupilem, potrafią budować trwalsze związki z innymi osobami w porównaniu z tymi, którzy zwierząt nie posiadają. Ponadto właściciele kotów czy psów są bardziej skłonni przejmować rolę decydenta w relacjach z partnerem, są bardziej odpowiedzialni, pewni siebie i okazują empatię. Spacer z psem zwiększa także możliwości kontaktów interpersonalnych, stwarza okazję do zatrzymania się i pogawędki z innymi „spacerowiczami” – człowiek staje się więc w tym czasie bardziej „dostępny”. A rozmowy dwóch właścicieli czworonogów są na ogół przyjazne (oczywiście poza przypadkami, gdy psy nie przypadną sobie do gustu...).

• Monitorują stan zdrowia właściciela

Zwierzęta są bardzo wrażliwe na wszelkie zmiany zachowania właściciela. Okazuje się, że czuły nos niektórych psów potrafi wyczuć chociażby poziom cukru u diabetyków, za-

nim jeszcze zauważy to sam właściciel. Gdy chorym na cukrzycę spada poziom glukozy, dochodzi w ich organizmie do kwasicy ketonowej, czyli stanu, w którym zamiast cukru spalany jest tłuszcz. Zmienia się wówczas zamach oddechu, co wyszkolone psy znakomicie wyczuwają.

• Podwyższają samoocenę

Zwierzęta nie oceniają i akceptują właściciela takim, jaki jest, bez względu na wygląd czy zachowanie, kochają bezwarunkowo. To wszystko wpływa na podwyższenie samooceny u człowieka. Postawa ta nie dotyczy tylko psów, ale też kotów, które również przywiązują się do swojego pana. Eksperci dowodzą, że właściciele zwierząt w większym stopniu akceptują siebie niż osoby, które nie mają kota czy psa.

• Zbliżają do siebie członków rodziny

Badania pokazują, że w momencie, gdy skłaniasz dziecko do spaceru z psem albo nakarmienia kota, wzmacniają się więzi między Wami. Zwierzęta są wdzięcznym tematem do rozmowy z dzieckiem czy partnerem. Co więcej, dzieci uczą się odpowiedzialności i troski o innych. Ponadto to właśnie w związku z ulubionym zwierzęciem przeżywają swoje pierwsze doświadczenia ze śmiercią, co jest dla nich edukacyjnym przeżyciem i pretekstem do głębokiej rozmowy z rodzicem.

• Zmniejszają poczucie samotności

Domowy zwierzątko może dać to czego często nie mogą zaoferować inni ludzie: miłość i towarzystwo. A przy tym nie marudzi, nie zdradza, a może nawet... ogrzać. Jest więc doskonałym antidotum na samotność. Badania przeprowadzone przez naukowców Saint Louis University wykazały, że mieszkańcy domów opieki czuli się mniej samotni, gdy przebywali z psem niż wówczas, gdy przebywali z innymi ludźmi! W interwencjach przeprowadzanych przez inspektorów Towarzystwa Opieki nad Zwierzętami często spotykają oni samotne osoby, dla których pies czy kot to jedyne towarzystwo i często także jedyna motywacja do życia. W więzieniach, w których zezwolono na wizyty zwierząt lub trzymanie własnych zanotowano znaczne zmniejszenie częstotliwości aktów przemocy, prób samobójczych i zażywania narkotyków.

Sprawdź się⁶

Ćwiczenie 1

Połącz ze sobą fragmenty słów z kolumny pierwszej i drugiej:

MIKRO	TYWA
NOMI	WANIE
WSZECH	OCENA
ALTERNA	NACJA
WSPOMA	WNICTWO
METO	WANIE
POPU	KACJA
STYMU	WANIE
ZDECYDO	GANIE
KONSE	KWENCJA
DEFI	DYKA
PROWA	LACJA
SAMO	WADZENIE
KOMUNI	NIOWAĆ
STOSO	EKONOMIA
RESPEKTO	DZENIE
WYDA	LARNOŚĆ
POPRO	CZASÓW

Ćwiczenie 2:

Uzereguj święta w kolejności od najwcześniejszego do najpóźniejszego

Wszystkich Świętych
Boże Ciało
Nowy Rok
Narodowe Święto Niepodległości
Matki Boskiej Gromniczej
Wielkanoc
Wniebowstąpienie
Dzień Nauczyciela
Sylwester
Dzień św. Mikołaja
Dzień Matki

Ćwiczenie 3:

Ułóż jak najwięcej wyrazów z liter ze słów poniżej:

ODSZKODOWANIE
Np. Wosk
NIEBEZPIECZEŃSTWO
RÓWNOCZEŚNIE

⁶ Prezentowane w rubryce ćwiczenia stworzone zostały przez Zespół Terapii Zaburzeń Pamięci w Szczecinie i zawarte są w publikacji: lek. med. Marcin Ratajczak, Ćwiczenia usprawniające pamięć.



Akademia Zdrowego Stylu Życia

dr Bożena Królikowska - pracownik naukowo-dydaktyczny Politechniki Opolskiej Wydziału Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii. Od lat czynnie uczestniczy w promowaniu zdrowego stylu życia wśród mieszkańców Opolszczyzny, jest organizatorem i współorganizatorem wielu inicjatyw charytatywnych na rzecz rozwoju, edukacji i popularyzowania aktywności rekreacyjnej różnych grup społecznych. Od 2016 roku prowadzi zajęcia „zdrowy kręgosłup” i Nordic Walking w ramach projektu edukacyjnego i usprawniającego adresowanego do seniorów Opola.

Bożena Królikowska

FILARY ZDROWIA – AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Jednym z głównych „filarów zdrowia” współczesnego człowieka jest aktywność fizyczna. Ludzki organizm do optymalnego funkcjonowania potrzebuje określonej dawki ruchu – wysiłku fizycznego. Podejmowanie go w sposób regularny wywołuje szereg efektów prozdrowotnych. W przypadku osób dojrzałych właściwie dobrana do ich potrzeb i możliwości dawka aktywności fizycznej (o czym była mowa w numerze czerwcowym) może mieć bardzo korzystny wpływ na przebieg różnych chorób określanych mianem przewlekłych, m.in. osteoporozy, nadciśnienia tętniczego, choroby wieńcowej, czy otyłości, a w przypadku schorzeń narządu ruchu może znacznie łagodzić dolegliwości bólowe. Dzięki wysiłkowi fizycznemu zwiększa się wrażliwość komórek organizmu człowieka na insulinę, poprawia się tolerancja glukozy, co skutkuje zmniejszonym ryzykiem cukrzycy, następuje również stymulacja sprawności umysłowej, co ma korzystny wpływ na pamięć i koncentrację.

Najprostszą formą ruchu, którą może praktykować właściwie każdy człowiek jest chodzenie. Ćwiczymy to już od dzieciństwa, nie potrzeba do tego specjalnego sprzętu, wystarczą wygodne buty, choć w przypadku niektórych seniorów pomocne mogą okazać się także kijki najczęściej trekkingowe, które pełnią dla nich funkcję swoistych przyborów, zwiększających stabilność podczas chodu. Wyniki dotychczasowych badań dowodzą, że już 2,5 godziny ruchu w tygodniu, może przynieść korzystne efekty zdrowotne. Dla seniorów optymalny wydaje się model ćwiczeń rozłożonych na 5 dni po 30 minut - na początku można zacząć od 10 minut chodzenia dziennie, dołączając do tego w miarę możliwości tzw. czynności zwyczajowe, np. wejście po schodach zamiast jazdy windą (choćby jedno piętro), czy szybsze wyjście z autobusu i pokonanie ostatniego odcinka drogi do domu pieszo, wybór dłuższej drogi idąc po zakupy, itp. Z czasem, kiedy organizm zaadoptuje się do regularnego wysiłku należałoby zwiększać dawkę obciążenia, wydłużając czas chodzenia, tempo marszu, czy częstotliwość ćwiczenia w tygodniu. Można spacer zastąpić nieco szybszym marszem lub zaopatrzyć się w kijki - najlepiej specjalne do Nordic Walkingu (NW) i rozpocząć uprawianie tej formy aktywności, czyli marszu z kijami. Musimy jednak pamiętać, że niezależnie od tego jaką formę będziemy praktykować, ważny jest sam sposób chodzenia. Kiedy idziemy nasza sylwetka powinna być wyprostowana, głowa podniesiona, wzrok skierowany przed siebie do przodu, a nie pod nogi, ręce wolne od wszelkich torebek i siatek /najlepiej zastąpić je małym plecakiem/ powinny poruszać się swobodnie do przodu i do tyłu, zgodnie z zasadą prawa noga – lewa ręka i lewa noga - prawa ręka. Jeśli mamy kijki do wspomnianego już NW, to one wymuszają zaangażowanie górnych części ciała i aktywizują do pracy mięśnie, które z reguły są pasywne podczas

zwykłego chodu, ale zasada pozostaje ta sama. Zwracamy jeszcze uwagę na stawianie stóp – od pięty do palców i w miarę swoich możliwości wydłużamy krok. Prawidłowa technika pracy kończyn dolnych powoduje ich częściowe odciążenie, co ma duże znaczenie w zapobieganiu ich nadmiernego eksploatacji (z każdym wbiciem kijka w podłoże następuje redukcja obciążenia bioder i kolan o około 5kg).

Na koniec jeszcze kilka wybranych informacji, które mogą pomóc nam w podjęciu decyzji o uprawianiu marszów dla zdrowia. Podczas prawidłowego technicznie Nordic Walkingu zaangażowanych jest blisko 90% wszystkich mięśni, pracują mięśnie kończyn górnych, klatki piersiowej, brzucha, pośladków i kończyn dolnych. Efektem marszu może być zmniejszenie napięć mięśni barków, szyi, grzbietu, wzmocnienie kości i obniżenie ryzyka osteoporozy, zwiększenie sprawności układu krążenia, podniesienie odporności organizmu, czy obniżenie stresu, a jeśli spełnimy określone wymogi jest duża szansa, że podczas godzinowego marszu NW możemy spalić około 400 kcal - dla porównania podczas normalnego marszu jest to około 280 kcal/godz. (wyniki badań Instytutu Coopera, 2002).

Zawsze przed rozpoczęciem jakiegokolwiek formy aktywności fizycznej, w tym również marszu NW należy przeprowadzić krótką rozgrzewkę – wystarczy kilka ćwiczeń ramion, obręczy barkowej, nóg, tułowia. Powinniśmy rozgrzać wszystkie grupy mięśni, więzadła, stawy pracujące podczas marszu – to pomoże ustrzec się przed potencjalnym urazem. Z kolei na zakończenie wskazane by wykonać ćwiczenia rozciągające, oddechowe, uspokajające nasz organizm po wysiłku. Aktywność powinna być podejmowana około 2 godzin po jedzeniu, a kolejny posiłek powinien przypadać około 45-60 min po wysiłku. Jeżeli podejmiemy już decyzję o uprawianiu NW, musimy starać się jak najlepiej przyswoić prawidłową technikę, a potem ją doskonalić.

Poniżej małe kompendium jak opanować technikę marszu NW

1. Wydłużamy krok. Zaczynamy świadomie wbijać kijki z tyłu za linię nóg.
2. Uczymy się puszczać i łąpać rękojeść kijka (bardzo pomocna jest tu specjalna „rękawiczka” zapobiegająca wypadaniu kijka z dłoni).
3. Utrzymujemy pozycję wyprostowaną z wciągniętym pępkiem do kręgosłupa. Cała górna część ciała wchodzi w lekką rotację.
4. W rytm rotacyjny razem z biodrami próbujemy wprowadzić ramiona. Kijki powinny być prowadzone blisko ciała.
5. Zwracamy uwagę na pracę naszych stóp. Podłoże atakujemy piętą, potem śródstopiem i odpychamy się od palców.
6. Doskonając technikę dążymy do płynności ruchów, rozluźnienia ciała, ale jednocześnie pamiętamy o dynamicznym kroku.



Poradnik Opiekuńczo – Pielęgnacyjny wsparcie dla osób starszych i ich opiekunów

POSTAWY CHORYCH

WOBEC WŁASNEJ CHOROBY I OTOCZENIA SPOŁECZNEGO

Mariola Sibilska

mgr Mariola Sibilska – pielęgniarka, pedagog specjalizująca się w dziedzinie gerontopedagogiki i gerontologii. Od 18 lat kieruje Zakładem Opiekuńczo-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.

W niniejszym artykule chcę zwrócić uwagę na to, co w nas samych wywołuje choroba, prócz zmian organicznych czy psychicznych. Jaką jesteśmy w stanie przyjąć postawę w obliczu choroby szczególnie tej przewlekłej, postępującej? Czy jest nam dane podporządkować, poddać się jej, czy też jest tym co pobudza, mimo wszystko do pozytywnych działań? Na te pytania odpowiedź znajdziecie Państwo pod koniec artykułu – sami.

Choroba, czy tego chcemy czy nie, jest integralną częścią życia człowieka, gdzie wspomnę, że dotyka sferę fizyczną, psychiczną również duchową. Ta długotrwała ma też przełożenie na sferę społeczną i ekonomiczną chorego i jego rodziny. Zmienia dotychczasowe życie i funkcjonowanie całej rodziny „przewraca wszystko do góry nogami”. Zmienia się też własne podejście do przeżycia choroby. Chory przyjmuje różne postawy, które K. Osińska ujmuje w dwie grupy postaw: altruistyczne – postawy twórcze i egoistyczne – pasożytnicze. Autorka w swej klasyfikacji postaw wobec choroby uwzględnia stan emocjonalny chorego, chęć współpracy z opiekunem, personelem medycznym oraz stosunek do innych cierpiących osób jak i możliwości własnego osobowego rozwoju w chorobie.

Postawy altruistyczne:

Dawca – to osoba chora, cierpiąca, która dzieli się życzliwością, dobrocią, cierpliwością ale i też doświadczeniem, dostrzega potrzeby i cierpienie innych chorych.

Samarytanin – to osoba, która cierpliwie wysłuchuje innych, rzeczowo i rozważnie ocenia własną chorobę, troszczy się o sie-

bie, najbliższych i osoby ją otaczające.

Pomocnik – to osoba, która zaakceptowała swą chorobę, współuczestniczy w procesie leczenia, pomaga znaleźć sens choroby i cierpienia dla siebie pomagając, wspierając w tym też innych.

Konspirator – to osoba świadomie cierpiąca ale ukrywająca swój stan, mocno zaangażowana w leczenie i powrót do zdrowia.

Poszukiwacz – to osoba, która obserwuje swą chorobę, objawy, poszukuje jej przyczyn i informacji o jej przebiegu u innych ale także poszukuje pozytywnych, twórczych czynników do realizacji siebie.

Żołnierz – to osoba, która dzielnie znosi własne cierpienie, wzbudza nadzieję, daje otuchę, wsparcie innym chorym.

Artysta – to osoba doszukująca się w swym bólu, cierpieniu sensu, pogłębia refleksje filozoficzne, artystyczne.

Bohater – to osoba mimo swych doznań i cierpienia jest wielkoduszna, czynna i bezinteresownie pochłonięta pomocą innym.

Postawy egoistyczne:

Biorca – osoba, która jest zainteresowana możliwymi korzyściami wynikającymi z choroby, cierpienia, wykorzystuje cudzą dobroć, serdeczność i pomoc, podporządkowuje najbliższych, szantażuje chorobą.

Hipochondryk – to osoba zatroskana, pełna obaw o siebie, manifestuje nawet najmniejsze objawy, stale domaga się opieki, uwagi i traktowania jej jak osobę ciężko chorą, wymagającą opieki.

Malkontent – to osoba, która nie akceptuje swojej choroby, nie godzi się na cierpienie,

narzuca własną wizję leczenia, wyraża stałe niezadowolenie nie dostrzegając żadnych pozytywów w chorobie i procesie leczenia.

Zasłużony – to osoba, która okazała głosi swe doświadczenia w chorobie, często je wyolbrzymiając, chwali się doznaniem, bólem, równocześnie strasząc innych przed objawami choroby i leczeniem.

Statysta – to osoba bierna, leniwa, nie współpracuje w procesie opieki i leczenia.

Żebrak – to osoba, która boi się bólu, cierpienia, ale nie potrafi i nie chce walczyć o zdrowie, niechętna, nie pomaga innym chorym, unika trudów życia, prosi o współczucie, chce wzbudzać litość.

Zawodowiec – to osoba chorująca długo, jest pesymistycznie nastawiona do otoczenia, często smutna w wyniku doznawanego cierpienia, często jednak stan chorobowy kreowany jest sztucznie widząc w tym własną bezpieczną przyszłość.

Świętoszek – to osoba, która w chorobie i swym cierpieniem pomaga i nawraca innych, to fałszywy bohater w chorobie, którego zachowanie jest źródłem utrapień i zgorzenia.¹

Oto opis postaw w obliczu choroby. Którą postawę czytelniku prezentujesz? A którą prezentuje twój podopieczny? Na te i powyższe postawione pytania, odpowiedz sobie sam. Postawy wobec choroby, cierpienia kształtuje obraz własnej choroby, o czym pisze R.S.Lazarus, uwzględniając koncepcje pozytywnego lub negatywnego obrazu i mechanizmów radzenia sobie z nią ...ale o tym w następnym artykule.

¹ A.Fabiś, J.K.Wawrzyniak, A.Chabior Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej. Wyd. Impuls, Kraków 2015, s. 275 -276.



„Dziergowianki” podczas wystawy stołów wielkanocnych



„Dziergowianki” na „Opolskich szmaragdach”

Edyta Janik

DZIERGOWIANKI

W Dziergowicach opolskiej wiosce liczącej 2556 mieszkańców, kobiety założyły zespół przy wsparciu Domu Kultury w Dziergowicach. Zespół ten nazywa się „Dziergowianki” i aktywnie bierze udział w życiu kulturalnym swojej miejscowości i regionu. Założycielką zespołu jest Pani Celina Grzesik, która zwołała swoje koleżanki i Panie lubiące śpiewać. Już w latach siedemdziesiątych poprzedniego stulecia istniał zespół pieśni i tańca „Dziergowianie”, który jednak rozpadł się w 1976 roku. By kontynuować ideę i dokonania tego zespołu powstała istniejąca dzisiaj grupa „Dziergowianki”. W sierpniu będzie już pięć lat jak powstał nasz zespół - wspominają jego członkinie. Początkowo Panie śpiewały same, bez wsparcia instruktorki czy prowadzącej. Zespół miał w swoim składzie skrzypaczkę, zdarzało się również, że ktoś przygrywał na akordeonie lub pianinie. Na dzień dzisiejszy zespół śpiewa pod okiem wykształconej opiekunki, która ćwiczy i doskonali ich wokalne możliwości. Zespół wspiera też Pan Bernard Kowol kierownik miejscowego Domu Kultury. Można powiedzieć, że pełni on rolę menadżera w zespole, załatwia występy i organizuje wyjazdy. Panie występują w jednolitych ludowych śląskich strojach, które uszyła Pani

z Rud. Zespół obecnie liczy 8 osób. Na początku była to mniejsza grupa jednak nadal się rozrasta.

Pani Celina: Nikt z nas nie ma wykształcenia muzycznego. Śpiewamy, bo lubimy. Spotykamy się raz w tygodniu w Domu Kultury w Dziergowicach. Celem naszych spotkań jest oderwanie się od życia codziennego. Robimy to głównie po to żeby się spotkać, porozmawiać, pośpiewać dla ludzi i dla dzieci. Repertuar zespołu jest różny - zespół zaczynał od piosenki „Przez ta naszo dziergowicko wieś”, później śpiewał piosenki Anny Jantar, Ireny Jarockiej, jednak w obecnej chwili staramy się głównie wykonywać piosenki śląskie. Jedną z Pań śpiewającą w zespole sama zaczęła pisać piosenki o tematyce śląskiej. Występujemy na biesiadach, dożynkach, festynach w okolicy Kędzierzyna - Koźla. Byliśmy już na przeglądach śląskich piosenek w Zdieszowicach, Górze Świętej Anny, Czerwionce Leszczynach, Zakrzowie i w zamku w Mosznej. Jeździmy wszędzie, gdzie nas zapraszają. Mamy nagrane dwa teledyski, które są dostępne w internecie. Jeden wiosenny teledysk nagraliśmy niedawno przed Wielkanocą, a drugi dwa lata temu na Boże Narodzenie.

ROZMOWY Z CZŁONKINIAMI ZESPOŁU

Małgosia Olszowy:

Jak Pani trafiła do zespołu?

Mieszkam w Dziergowicach jedenaście lat. Tak się składa, że siadam blisko Pani Celiny w Kościele i ona mnie zagadnęła, czy bym nie chciała przyjść do zespołu. Śpiewałam już od drugiej klasy szkoły podstawowej w zespole wokalnym i w chórze. W liceum również śpiewałam w chórze wokalnym. Zawsze lubiłam śpiewać. Muzyka towarzyszyła mi od dzieciństwa. U mnie w domu przy różnych uroczystościach rodzinnych też się śpiewa. Piszę również teksty dla naszego zespołu do melodii, które przygotowuje mi Pan kierownik. Kilka tekstów napisałam też dla zespołu, który działa w Kuźni Raciborskiej.

Co daje Pani uczestnictwo w zespole?

Oderwanie się od obowiązków domowych i służbowych, bo ja jeszcze pracuję na etacie. Jest to na pewno swojego rodzaju rozrywka, a poza tym lubię śpiewać, więc przyjemność.

Weronika Kaplica:

Jak Pani trafiła do zespołu?

Jestem rodowitą Dziergowianką i z moją kuzynką Celiną już śpiewaliśmy w szkole podstawowej w chórze. Celina zorganizowała zespół i przyszła mnie zapytać, czy będę w nim śpiewać. Wtedy odpowiedziałam, że nie ma sprawy, bo ja bardzo lubię śpiewać. Ja pochodzę z bardzo muzycznej rodziny. Mój ojciec grał na instrumencie jego bracia, moje dzieci również grają na instrumentach i śpiewają. Chyba coś z tego zostało w genach, że się ma ten słuch muzyczny.

Co daje Pani uczestnictwo w zespole?

Daje mi satysfakcję, spełnienie moich marzeń. Ja zawsze chciałam śpiewać w zespole. Kiedyś w Dziergowicach był zespół pieśni i tańca „Dziergowianie”. Jak byłam mała to moja siostra czasami zabierała mnie na ich występ do Opoła. Zawsze marzyłam, że jak podrosnę to się do tego zespołu zapiszę tylko, że nie wyszło, bo zespół się rozpadł i jak dorosłam w wieku młodzieńczym to już tego zespołu nie było.



Foto 1. Zespół „Dobrzeńki” [źródło: <http://dobrzeńki.gokdobrzeńki.pl>]

„Dobrzeńki” powstały w 1987 roku jako zespół ludowy i od tego czasu występujące w nim Panie dały już liczne koncerty. Występowały głównie na festynach, dożynkach, różnego rodzaju wydarzeniach gminnych oraz wojewódzkich, a nawet poza granicami naszego kraju, w Czechach. Mają na swoim koncie sporo sukcesów w konkursach pieśni ludowych, takich jak: Święto Pieśni Ludowej Gogolin (I, II oraz III miejsce) „Wiatraki” (dwa razy II miejsce oraz w 2008 roku Grand Prix). Uczestniczyły również w programach telewizyjnych i radiowych, co więcej mają swój udział nawet w filmie dokumentalnym pt. „Wokół wiatraków”. Zespół śpiewa głównie pieśni ludowe regionalne, ale tworzy również swoje własne utwory, ma w swoim dorobku płytę „Z uśmiechem idź przez życie”. Kierowniczką zespołu jest Elżbieta Scheitza, która jest w nim od samego początku, natomiast instruktorem muzycznym zespołu jest obecnie Andrzej Krawczyk. Pierwszym instruktorem muzycznym był Adam Urbaniak, następnie zespołem opiekował się znany artysta Norbert Kleman. „Dobrzeńki” współpracują z radą sołectką Dobrzeń Wielkiego, pomagają przy organizowaniu wigilii dla osób osamotnionych i starszych. Zespół działa w Gminnym Ośrodku Kultury w Dobrzeń Wielkim, gdzie odbywają się próby w każdą środę. Pełny skład zespołu „Dobrzeńki” to: Wanda Gamrot, Teresa Gonsior, Elżbieta Kołodziej, Anna Lempa, Krystyna Macioszek, Elżbieta Scheitza, Anna Strokowska, Małgorzata Szram, Anna Szymaniec, Marta Wosch, Edyta Zośka.

Damian Długosch: Jak to się wszystko zaczęło?

Damian Długosch

DOBREŃKI

grupa kobiet, które uwielbiają spędzać wolny czas w aktywny i twórczy sposób

Elżbieta Scheitza: Pan Urbaniak, pierwszy dyrektor naszego GOKU zaangażował mnie do takiego małego chóru. Nazwaliśmy go „Dobrzeńki”. Dyrektor Urbaniak grał na akordeonie i pewnego dnia zaproponował żebyśmy wspólnie zaśpiewali. Wcześniej śpiewałam w szkole, ale nie jestem po szkole muzycznej. Skład zespołu zmieniał się przez te wszystkie lata. Z różnych powodów nie wszystkie Panie są dalej z nami, a z pierwszego składu chóru to zostały tylko dwie osoby.

Damian Długosch: Czym są dla Was „Dobrzeńki”?

Elżbieta Scheitza: To dla nas całe życie. Zwłaszcza, gdy jesteśmy na emeryturze. Bez tego zespołu bym nie wytrzymała. Człowiek jest przyzwyczajony, że jak jest próba to trzeba iść. Oprócz śpiewu organizujemy jeszcze warsztaty zielarskie w terenie, z udziałem doświadczonych zielarzy i spotkania z ciekawymi osobami, które dzielą się swoimi doświadczeniami. Bierzymy też udział w konkursach np. z potraw regionalnych. Mamy różne wyjazdy, na które razem jeździmy.

Damian Długosch: Jakie występy najlepiej Pani wspomina?

Elżbieta Scheitza: Grand Prix na Wojewódzkim Przeglądzie Amatorskiej Twórczości Artystycznej w Strzelcach Opolskich. Wówczas Pan Andrzej Krawczyk był z nami po raz pierwszy. W roku 1993 miałyśmy występ na festiwalu kapel i śpiewaków ludowych w Kazimierzu Dolnym, reprezentowałyśmy wtedy Opolszczyznę. W każdym miesiącu mamy dwa, a czasami trzy występy i wszystkie je wspominałyśmy bardzo miło. Pod koniec roku koncertów jest więcej, bo wtedy mamy też wiele okazji na występy wigilijne. W ciągu całego roku jest to około 20 spotkań z publicznością.

Damian Długosch: Co śpiewają „Dobrzeńki”?

Elżbieta Scheitza: Jak naszym instruktorem był jeszcze Pan Norbert Kleman, to głównie były to piosenki ludowe lub popularne. Od 2006 r. mamy innego instruktora, Pana Andrzeja Krawczyka, on jest po szkole muzycznej i prowadzi nas inaczej, teraz śpiewamy też piosenki bardziej nowoczesne.

Damian Długosch: Serdecznie dziękuję za rozmowę



Kącik poetycki

Redaguje: Irena Bota – znana polska poetka, członek Nauczycielskiego Klubu Literackiego przy ZO ZNP w Opolu, prowadzi także Koło Miłośników Poezji w Centrum Informacyjno – Edukacyjnym „Senior w Opolu” na zajęcia którego zaprasza wszystkich zainteresowanych. Swoje wiersze publikowała m.in. w zbiorach „Drogami znaczeń” (2008 r.), „Wiersze pachnące jedliną” (2011 r.) oraz „Paleta uczuć” (2016 r.).

ŚWIAT DZIECKA

*W klepsydrze przesypuje się czas
A ja zanurzam się na dno dzieciństwa
Przechadzam się pośród białych brzoź
Gdzie bełkot ciszy uśpił cienie drzew*

*Wśród dywanu wilgotnego mchu
Błyszczą latarenki muchomorów
Wiatr jeżynom gładko zaczesuje włosy
A w koronach drzew rozterliły się ptaki*

*Jarzębina wystrojona w koralu sznur
Uśmiecha się do rozsypanych pragnień
Próbuje unieść je w błękit nieba
I sprawić że stanę się wolnym ptakiem*

*Otulona mgiełką dziecięcego czasu
Mogę bez biletu zwiedzać baśniowe miejsca
Gdzie nikt nie zna złości i smutku
A dłonie pieszczą białe róże dobra*

Irena Bota

OPOLE PIĘKNIEJE

*Czy pamiętasz Opole sprzed pięciu lat?
Ja pamiętam, porównuję, widzę – inny świat.
Domy, place, skwery, ulice
Zmieniły zupełnie swoje oblicze.*

*Ulica Niemodlińska piękna i funkcjonalna,
Dla kierowców, rowerzystów i pieszych idealna.
Centrum otrzymało jeszcze większe zmiany,
Deptak na Krakowskiej jest przebudowany.*

*Jest wreszcie już skończony
I widać jaki jest odmieniony.
Popatrz na okolice „Solarisa”
Jak bardzo się zmienia i oczy zachwyca.*

*To wszystko zasługą naszych władz kochanych,
Spełniają marzenia przodków niezapomnianych.
A księżyc nad opolską Młynówką z radości jaśnieje
Widząc jak nasze Opole z dnia na dzień pięknieje.*

Janina Łuniewska





**KOŁO NAUKOWE
PRACOWNIKÓW SOCJALNYCH
UNIwersYTET OPOLSKI**

Zainteresowanych informujemy, że w Uniwersytecie Opolskim prowadzone są studia na kierunku: Praca socjalna – studia 3 letnie licencjackie w systemie stacjonarnym i niestacjonarnym (zaocznym) oraz studia 2 letnie magisterskie uzupełniające w systemie stacjonarnym i niestacjonarnym (Uwaga – najszybsza możliwość zdobycia pełnych uprawnień do wykonywania zawodu pracownika socjalnego dla absolwentów studiów licencjackich takich kierunków jak: pedagogika, socjologia, nauki o rodzinie, politologia, i wielu innych). Studia przygotowują do wykonywania zawodu pracownika socjalnego, organizatorów i animatorów pomocy społecznej i samopomocy, do różnorodnych działań społecznych w zakresie zaspokajania potrzeb życiowych podopiecznych, zapobiegania i wychodzenia z trudnych sytuacji życiowych, poprawy jakości życia, a także do działania społecznego w różnorodnych grupach i środowiskach.

Posiadane kwalifikacje oraz uprawnienia zawodowe:

- Posiada pełne kwalifikacje i uprawnienia do wykonywania zawodu pracownika socjalnego w świetle przepisów o pomocy społecznej.
- Posiada kwalifikacje do pracy z dziećmi i młodzieżą oraz dorosłymi, a także seniorami, która ma na celu umożliwienie osobom i rodzinom przezwyciężanie trudnych sytuacji życiowych, których nie są oni w stanie pokonać, wykorzystując własne uprawnienia, zasoby i możliwości.

Chcesz pracować z seniorami – studiuj pracę socjalną w Uniwersytecie Opolskim

Co można robić po tych studiach?

- Absolwent może być zatrudniany w jednostkach pomocy społecznej organizujących wsparcie dla osób, które wymagają pomocy z powodu: wieku, ubóstwa; sieroctwa; bezdomności; bezrobocia; niepełnosprawności; długotrwałej lub ciężkiej choroby; przemocy w rodzinie; potrzeby ochrony ofiar handlu ludźmi; potrzeby ochrony macierzyństwa lub wielodzietności; bezradności w sprawach opiekuńczo-wychowawczych i prowadzenia gospodarstwa domowego, zwłaszcza w rodzinach niepełnych lub wielodzietnych; trudności w integracji cudzoziemców, którzy uzyskali w Rzeczypospolitej Polskiej status uchodźcy lub ochronę uzupełniającą; trudności w przystosowaniu do życia po zwolnieniu z zakładu karnego; alkoholizmu lub narkomanii; zdarzenia losowego i sytuacji kryzysowej; klęski żywiołowej lub ekologicznej – m.in. w: ośrodkach pomocy społecznej, domach pomocy społecznej, powiatowych centrach pomocy rodzinie, ośrodkach interwencji kryzysowej, instytucjach wsparcia dziennego, ośrodkach wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi, dziennych domach pomocy, domach dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży, schroniskach i domach dla bezdomnych oraz klubach samopomocy. Może podejmować zadania w zakresie wspierania rodziny w placówkach wsparcia dziennego prowadzonych w formie: opiekuńczej, w tym kół zainteresowań, świetlic, klubów i ognisk wychowawczych lub

specjalistycznej. Może być także zatrudniany w centrach aktywności lokalnej, placówkach opiekuńczych, edukacyjnych, resocjalizacyjnych na stanowisku pracownika socjalnego lub równorzędnych ze względu na charakter wykonywanej pracy.

- Może być zatrudniany w socjalnych organizacjach pozarządowych realizujących misję pomocy i samopomocy, w tym także tworzyć i rozwijać lokalne systemy wsparcia dla różnorodnych kategorii odbiorców oraz być organizatorem wolontariatu w środowisku lokalnym

Najważniejsze przedmioty wykładowe w toku studiów dla kierunku Praca socjalna: Teoretyczne podstawy pracy socjalnej, Metodyka pracy socjalnej, Podstawy prawa, Psychologia ogólna i społeczna, Polityka społeczna, Problemy i kwestie społeczne, Metodologia badań społecznych, Projekt socjalny, Rodzinne poradnictwo socjalne, Gerontologia społeczna, Pomoc społeczna, Instytucje wsparcia społecznego w krajach Unii Europejskiej, Techniki i narzędzia diagnozowania w pracy socjalnej, Umiejętności terapeutyczne w pracy socjalnej, Społeczeństwo obywatelskie i socjalne organizacje pozarządowe, Patologie społeczne, Profilaktyka społeczna, Praca z dzieckiem w rodzinie zagrożonej

Szczegółowe informacje

Szczegółowe informacje o studiach na kierunku Praca socjalna można uzyskać w sekretariacie Instytutu Nauk Pedagogicznych:

45-052 Opole, ul. Oleska 48

tel. (77) 452 74 21

e-mail: inp@uni.opole.pl

Strona internetowa kierunku: www.pracasocjalna.uni.opole.pl

Lato 2019 r.

| Kędzierzyn-Koźle |

Wakacyjne wyprawy studentów Uniwersytetów Trzeciego Wieku - vacatio (łac.) oznacza uwolnienie - od obowiązków, nauki, trudów codziennego, systematycznego przyswajania wiedzy i nowych umiejętności. Studenci Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Kędzierzynie-Koźlu oraz Uniwersytetu Trzeciego Wieku Ziemi Kozielskiej doskonale interpretują znaczenie tego pojęcia podczas swoich wakacyjnych wyjazdów i atrakcji. Nieustannie nowe kierunki podróży, aktywny wypoczynek połączony z intensywnym zwiedzaniem najciekawszych miejsc w Polsce i Europie to już standard wakacyjnej laby seniorów-słuchaczy kędzierzyńskich UTW. Czas interesujących wykładów, zajęć na uniwersytecie, obowiązków związanych z uczestnictwem w sekcjach i grupach, tradycyjnie kończy się wraz z nadejściem lata, na które czekają również studenci uniwersytetów trzeciego wieku. Od lat, na bazie zaangażowania zarządów UTW i osób z nimi współpracujących, okres letni obfituje w propozycje zorganizowanych wyjazdów, tych krótkich i dłuższych, tych bliskich i dalekich. Każdy ze słuchaczy, zgodnie ze swoimi preferencjami dotyczącymi form wypoczynku, poziomu aktywności fizycznej i możliwościami finansowymi, wybiera spośród wachlarza letnich atrakcji.

Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku w Kędzierzynie-Koźlu cykl wakacyjnych atrakcji rozpoczął już w maju, kiedy odbyła się barwna w wielu wymiarach wycieczka do Łosiowa na Targi Ogrodnicze „Wiosna Kwiatów 2019” organizowane przez Opolski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Łosiowie, odwiedzane każdego roku przez około 50 tysięcy osób. Atutem targów są nie tylko stoiska z różnorodnymi roślinami, ale też dodatkowe atrakcje w postaci lunaparku czy towarzyszących występów artystycznych i konkursów. Również w maju zorientowani na kulturalne doznania seniorzy-słuchacze UTW w Kędzierzynie-Koźlu udali się po raz trzynasty na wydarzenie pn. Płocka Noc Muzeów - imprezę kulturalną o zasięgu europejskim, polegającą na udostępnianiu przez kolejne miasta miejsc kultury (muzeów, galerii, instytucji kultury) oraz restauracji, kawiarni i innych zwykle niedostępnych do zwiedzania obiektów,

w godzinach wieczornych. Uczestnicy zachwycili się muzeami Płocka, zwiedzaniem zakamarków Ratusza, spotkaniem z Prezydentem Miasta Płocka Andrzejem Nowakowskim w jego gabinecie, spacerem po Rynku Starego Miasta. Atrakcją wyjazdu stanowiło również zwiedzenie dwóch mazowieckich malowniczych wsi: Arkadii i Nieborowa – przepięknych zabytkowymi arcydziełami architektury (Pałac w Nieborowie, Świątynia Diany w Arkadii) oraz niezwykle pięknymi ogrodami. Końcem czerwca studenci UTW w Kędzierzynie-Koźlu preferujący odpoczynek na łonie natury, wzięli udział w czterogodzinnym rejsie statkiem Silesia po Odrze, dającym możliwość podziwiania walorów fauny i flory okolic jej nabrzeży. Podczas rejsu uczestnicy wysłuchali wykładu Pana Teodora Beka na temat lokalnego wymiaru trzech powstań śląskich, a także odbył się plener malarski uczestniczek sekcji malarskiej UTW „Alla Prima”. Przedsięwzięcie zostało współfinansowane ze środków Gminy Kędzierzyn-Koźle. Wakacyjnym wyjazdem seniorów zrzeszonych w UTW w Kędzierzynie-Koźlu o wymiarze typowo zdrowotnym były wczasy w Dziwnowie. Poza zabiegami leczniczymi i korzystaniem z walorów klimatu nadmorskiego uczestnicy zwiedzili Szczecin oraz Kamień Pomorski. Po raz kolejny studenci-seniorzy wrócili również do Arboretum w Wojsławicach przy okazji zwiedzając zabytkowy neogotycki pałac Marianny Orańskiej w Kamieńcu Ząbkowickim. Prezes Stowarzyszenia UTW w Kędzierzynie-Koźlu – pani Irena Baczyńska – informuje, że przed studentami jeszcze jeden, tym razem zagraniczny wrześnieowy wyjazd, na chorwacką wyspę Korculę. Seniorzy-studenci Uniwersytetu Trzeciego Wieku Ziemi Kozielskiej rozpoczęli swój letni wypoczynek od wyjazdu do sanatorium „Szachtar” w Truskawcu na Ukrainie. Jest to kierunek, który wybrali po raz drugi podczas wakacyjnej przerwy, zachwyceni zeszłorocznym pobytem. Truskawiec, to niezwykle urokliwy kurort położony w obwodzie lwowskim, nieopodal Drohobycza, który w okresie II Rzeczypospolitej był najmłodszym i bardzo modnym uzdrowiskiem w Polsce. Szeroki wybór zabiegów leczniczych, źródła mineralne oraz piękno okolicznych terenów (podnóża Karpat, dolina Worotiszczy) do dziś przyciąga rzesze kuracjuszy, w tym naszych kędzierzyńskich



Muzeum Wsi Mazowieckiej - przejażdżka wozem



Seniorzy - studenci zwiedzają pomniki historii w Kamieńcu Ząbkowickim



Grecki wieczór - uczta z oprawą muzyczną i folklorem w tle



Zachwyć dziełami natury - Arboretum Wojsławice

seniorów. Uczestnicy tegorocznego wypoczynku opuścili Truskawiec z przyrzeczeniem powrotu w następnym roku. Równie atrakcyjną wyprawą studentów kozielskiego UTW były wczasy w greckiej Leptokarii położonej nad Morzem Egejskim, będącej jednym z najbardziej popularnych kurortów Riwiery Olimpijskiej. Połączenie wypoczynku w słońcu, w otoczeniu jednego z najpiękniejszych europejskich wybrzeży

oraz możliwości chłonięcia antycznej kultury w pobliskich Atenach i Salonikach zapewniły uczestnikom niezwykle wspomnienia. Dzięki współpracy Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku Ziemi Kozieleckiej z Polskim Związkiem Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Kozle, studenci mieli możliwość wzięcia udziału w wyjazdach dwutygodniowych do Dziwnowa, Świnoujścia, czy też na wycieczkę do Antycznego Dworku w Rudnej Małej położonej w okolicach Rzeszowa. Tak więc seniorzy równie chętnie eksplorują piękno polskiej przyrody i zabytków. Z informacji uzyskanych od Prezes Stowarzyszenia – Pani Teresy Bączkowskiej wiemy, że swoim zakończonym wakacji był III Spływ Kajakowy Seniorów z województwa opolskiego „Trendy Senior”, który propagował ideę integracji środowiska osób starszych oraz promował aktywny wypoczynek na łonie natury, przy wykorzystaniu walorów rzeki Odry. Odbył się on 31 sierpnia 2019 r., a całe przedsięwzięcie, miało charakter ponadlokalny.

Katarzyna Weklicz

19 sierpnia 2019 r.

| Opole |

W ramach projektu pn.: „Opolski senior – zapewnienie wsparcia osobom niesamodzielnym oraz ich opiekunom” RPOP.08.01.00-16-0012/18 dofinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Opolskiego na lata 2014-2020. Osi priorytetowej VIII – Integracja społeczna. Działanie 8.1

Dostęp do wysokiej jakości usług zdrowotnych i społecznych w zakresie usług społecznych prowadzona jest aktywizacja kulturalna seniorów w formie warsztatów stacjonarnych, terapii zajęciowej w miejscu pobytu osób niesamodzielnym oraz w ośrodkach kulturalnych. W części nr 3 projektu pn.: Aktywizacja kulturalna seniorów w ośrodkach kulturalnych przewidziano udział osób starszych i niesamodzielnym w spektaklach teatralnych w ośrodkach kulturalnych. W ramach zadania zaplanowano, że 160 osób w każdym miesiącu obejrzy spektakl teatralny. W ten sposób rozwiązany będzie jeden z istotnych problemów dla osób starszych i niesamodzielnym jakim jest dotarcie do miejsc kultury. Spektakle organizowane są w teatrze Ekostudio w Opolu. 19 sierpnia grupa seniorów obejrzała przedstawienie pt. „Ja mam czas...”. Na widowni obecne byli seniorzy ze Stowarzyszenia Seniorów Retrospekcja z Namysłowa (96 osób), z Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów – Oddział Rejonowy w Głubczycach (49 osób) oraz seniorzy z miasta Opola (15 osób).

12 września 2019 r.

| Kluczbork |

Tego dnia Kluczbork należał do Seniorów podczas III Pikniku Seniorów w Kapeluszach. Burmistrz Miasta Kluczborka Jarosław Kielar przekazał Seniorom symboliczny klucz do miasta na ręce Pana Wojciecha Wolarczycy - Zastępcy Przewodniczącego Kluczborskiej Rady Miejskiej. Uczestnicy wspólnie przemaszewowali w kolorowych kapeluszach przez miasto do Domu Re-



kolekcyjnego Księży Sercanów. Na miejscu czekał poczęstunek i występy chóru Seniorów „PASJONACI” oraz chóru gospel z Kluczborka. W pikniku uczestniczyli Komendant Powiatowy Policji w Kluczborku Paweł Kolczyk oraz mł. asp. Krystyna Alaszewicz. W trakcie imprezy Policjanci przeprowadzili akcję informacyjno-edukacyjną pn. „Bezpieczny Senior”. Omówiona została kwestia najczęściej wykorzystywanych metod przez oszustów, w tym oszustw na tzw. „wnuczka”. W czasie pikniku można było także zmierzyć ciśnienie krwi oraz zasięgnąć porad medycznych i zdrowotnych. Na pikniku bawiło się ponad 200 Kluczborskich Seniorów. Piknik był organizowany już po raz trzeci i z roku na rok cieszy się coraz większym zainteresowaniem. Orga-



nizatorami Pikniku była Kluczborska Rada Seniorów i Burmistrz Miasta Kluczborka. [źródło: <https://www.kluczbork.eu/513,kluczborska-rada-seniorow?trec=13238>]

14 września 2019 r.

| Kędzierzyn – Koźle |

W Domu Dziennego Pobytu Nr 5 „Nasz dom” odbył się, pod patronatem Prezydenta Miasta Kędzierzyn-Koźle VI Turniej Szachowy Instytucji Pomocy Społecznej 2019. Wydarzenie, które przybrało wymiar ponadlokalny, a nawet międzynarodowy, współfinansowane było przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych oraz Radę Osiedla Pogorzelec. Szachy to jedna z gier o najdłuższej tradycji. Sięgano do nich dla rozrywki, zabawy, czasem jako pojedynek o wartościowy przedmiot, a nawet o rękę panny. Od wieków utarło się jednak, że jest to przede wszystkim gra królewska, co potwierdza geneza nazwy, bowiem „shah” z perskiego oznacza władca. W szachy grają osoby w każdym wieku, w szkołach tworzone są kółka szachowe, a w programie nauczania pojawiają się innowacje w postaci przedmiotu edukacja przez szachy. W każdym wieku przynoszą realne korzyści dla gracza. Jako gra wymagająca logicznego, strategicznego myślenia, dojrzałości, opanowania i odwagi, płynącej z doświadczenia, wpisują się idealnie w wachlarz form aktywizowania osób w wieku senioralnym. Są treningiem myślenia, spostrzegawczości, opanowania, jednocześnie dając szansę na interakcję społeczną oraz spotkania towarzyskie.

W ostatnich dniach po raz szósty przedstawiciele różnych instytucji pomocy społecznej spotkali się na turnieju szachowym w Kędzierzynie-Koźlu. Integracja środowisk osób w wieku senioralnym i osób niepełnosprawnych połączona z popularyzacją gry w szachy, treningiem sprawności umysłowej i koncentracji podopiecznych instytucji pomocy społecznej stanowiły kluczowe cele przedsięwzięcia organizowanego przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kędzierzynie-Koźlu. Dwudziestu jeden zawodników z Kędzierzyna-Koźla, Zdzieszowic i czeskiego Jesenika, tworzących łącznie siedem drużyn trzyosobowych, zmagало się w profesjonalnie zorganizowanych zawodach, rozgrywając kolejne partie



Skupienie i cisza to bezwzględne warunki gry w szachy

szachowe pod okiem licencjonowanego sędziego. W wyniku sportowej rywalizacji wyłoniono zwycięzców turnieju. W kategorii indywidualnej zwycięzcami zostali: Bedrich Taborski (I miejsce), Jan Janocha (II miejsce) oraz Andrzej Klucznik (III miejsce). Drużynowo zwyciężyli seniorzy z Kędzierzyna-Koźla (I drużyna MOPS – I miejsce, II drużyna MOPS – II miejsce), natomiast miejsce III przypadło czeskiej drużynie DPS Jeseník z Centrum Usług Społecznych.

Uczestnicy ze zdzieszowickiego Domu Dziennego Pobytu „Stokrotka” podsumowali swój udział w turnieju: Jako drużyna przyjechaliśmy do Kędzierzyna-Koźla po raz czwarty. Wiemy, że na turnieju grają w znacznej mierze profesjonalści, ale my jako amatorzy i pasjonaci szachów czujemy się tu równie dobrze i walczyliśmy do końca. Prawdziwy szachista czerpie radość z grania nawet wtedy, kiedy partia kończy się klęską zadanego mata. Organizatorzy turnieju zgodnie oceniają, że atmosfera tegorocznych zmagani była przyjazna, a uczestnicy stosowali się do zasad fair-play w sportowej rywalizacji. Na sali podczas kolejnych partii panowała kompletna cisza, a każda rozgrywka kończyła się honorowym uściskiem dłoni. Dopiero podczas przerw, poczęstunku, czy obiadu, gwar rozmów i rzeczywistej integracji zapewniał o realizacji idei, jakie przyświecały VI Turniejowi Szachowemu Instytucji Pomocy Społecznej 2019. Po raz kolejny królewska gra połączyła seniorów i osoby niepeł-



Ostatnie ruchy przed matem



Trofea turniejowe - to o nie toczy się gra

nosprawne we wspólnych, sportowych i towarzyskich, przeżyciach. Szachy są jak życie (...). Każda figura i pion mają swoje zadanie. Niektóre są słabe, inne są mocne. Niektóre ważne są na początku gry, a inne cenniejsze pod koniec. Ale żeby wygrać, potrzebujesz ich wszystkich. I, tak jak w życiu, nie ma punktacji. Można mieć o dziesięć pionów mniej, a i tak wygrać [Adam Fawer, Szczególna przypadłość].

Katarzyna Weklicz



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

