



# *Empowerment* **SENIOR**

Zeszyt Nr 4 [ 12 ] Grudzień 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

<b>Biografie – osobiste doświadczanie meandrow starzenia się i starości</b>	
Elżbieta Wijas-Grocholska, Tradycje świąteczne Bożego Narodzenia .....	4
Tworzę z miłości do morza i statków – rozmowa z Panem Franciszkiem Sobczyńskim .....	7
<b>„Opolskie 65 plus” - instrumenty wsparcia społecznego osób starszych, w tym niesamodzielnych</b>	
Katarzyna Weklicz, Integracja polsko-czeska nabiera rozpędu .....	8
Agnieszka Purat, Klub „Senior+” w Reńskiej Wsi .....	9
<b>Innowacyjne wymiary pracy socjalnej z osobami starszymi w instytucjach pomocy i integracji społecznej</b>	
Krystyna Brykalska, Pięć lat minęło, jak jeden dzień .....	10
Katarzyna Weklicz, Październikowe święto seniorów – Międzynarodowy Dzień Osób Starszych .....	12
<b>Gerontopedagogika – edukacyjne wymiary działania na rzecz osób starszych</b>	
Bożena Królikowska, Filary zdrowia –zdrowe żywienie .....	13
Agnieszka Sikora-Balicka, Recenzja książki: Adam A. Zych (red.), Encyklopedia starości, starzenia się i niepełnosprawności .....	15
Irena Bota, Seniorze – bądź ostrożny .....	16
<b>Kulturalia - promocja działalności artystycznej seniorów Śląska Opolskiego</b>	
Kąć poetycki .....	18
<b>Empowerment Senior – Gazeta Studencka Koła Naukowego Pracowników Socjalnych Uniwersytetu Opolskiego</b>	
Chcesz pracować z seniorami – studuj Pracę Socjalną w Uniwersytecie Opolskim .....	20
Kalendarium .....	21

## 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 – Koziańska - Zakład Pracy Socjalnej Uniwersytetu Opolskiego  
Katarzyna Weklicz – Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kędzierzynie - Kozłu

## Wydawca:

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

Wydanie I

Nakład 500 egz.

## Skład i druk:

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

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

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

## Zasady nadsyłania tekstów:

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



Zespół pracowników Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Opolu żegnając rok 2019 serdecznie dziękuje wszystkim, którzy byli zaangażowani w działania projektu „Nie-Sami-Dzielni – rozwój usług społecznych oraz wspierających osoby niesamodzielne” realizowanego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Opolskiego 2014 – 2020, współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Praca każdej osoby w tym projekcie, miała swoje bezpośrednie przełożenie na pomoc osobom niesamodzielnym i starszym. Dziękując wszystkim, serdecznie chcemy podkreślić, że bez ciężkiej pracy nie wydarzyłyby się tyle dobra na rzecz lokalnej społeczności.

Dziękujemy również seniorom-autorom, dziennikarzom, wykonawcy składu i wydruku, wolontariuszom oraz redakcji naszego Kwartalnika „Empowerment Senior” za wspólne lata pracy, zdobywania nowych doświadczeń, poznawania wspaniałych ludzi i poszerzania horyzontów i nieograniczonych wiekiem możliwości opolskich Seniorów.

Nowy Rok 2020 niesie nowe możliwości i nową energię w związku z czym  
 zespół Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Opolu  
 życzy wszystkim Seniorom z województwa opolskiego  
 samych pomyslności,  
 spełniania marzeń,  
 potęgi miłości,  
 siły młodości,  
 aktywności  
 oraz spokojnych, pogodnych dni  
 i mnóstwa cudownych i wzniosłych chwil.



Chodzenie z niedźwiedziem w czasie Godów - zdjęcia z lat 30-tych XX w., wieś Borzysławice, fot. Mikołaj Składny

## TRADYCJE ŚWIĄTECZNE BOŻEGO NARODZENIA

Elżbieta Wijas-Grocholska

Święta Bożego Narodzenia to wyjątkowy okres w naszej kulturze i naszym życiu. Mimo ponurej, ciemnej i zimnej pory roku jest on wyjątkowo wesoły i radosny. Radosne są piosenki, pastoralki i religijne kolędy, radosny jest nastrój oraz wystrój domów i centrów miast, tłok w sklepach w poszukiwaniu choinki i prezentów. Taka jest nasza obecna rzeczywistość, ale my jako seniorzy pamiętamy jeszcze inne czasy, te np. sprzed kilkudziesięciu lat, gdy nie było w domach telewizorów, gdy nie było elektrycznych świecidełek na choinkach, zamiast bombek wisały na choinkach jabłka i orzechy oraz zrobione przez dzieci ozdoby choinkowe, a na wigilijną wieczerzę spożywało się własne produkty lub kupione na targu prosto od rolnika zdrowe produkty bez nawozów sztucznych.

Święta Bożego Narodzenia są obchodzone na półkuli północnej od zawsze i w każdej kulturze, bez względu na panującą religię. Wynika to z rocznego cyklu obiegu słońca, w którym wyróżnia się cztery bardzo istotne momenty decydujące o porach roku: równonoc wiosenna i jesienna, przesilenie letnie i przesilenie zimowe. Przesilenie zimowe to określenie momentu, w którym oś obrotu

Ziemi jest maksymalnie odchylna od Słońca. Na półkuli północnej z powodu długości roku słonecznego i stosowania lat przestępnych przesilenie zimowe przypada na 21 lub 22 grudnia. W roku 2019 przesilenie zimowe wypada 22 grudnia w niedzielę. Jest to najkrótszy dzień (ok. 8 godzin) oraz najdłuższa noc w roku. Przesilenie zimowe oznacza, że rozpoczyna się astronomiczna zima. Słońce góruje w zenicie w możliwie najdalej na południe wysuniętej szerokości geograficznej półkuli południowej – w zwrotniku Koziorożca i tam zamiera na trzy dni. Czwartego dnia czyli 25 grudnia słońce rusza się i zaczyna przybywać. Od tysięcy lat w tym czasie świętowano „odradzania się Słońca”. Już w starożytnym Rzymie obchodzono wtedy Saturnalia, święto Solis Invictus - Słońca Niezwycięzonego, w starożytnej Persji narodziny boga Słońca Mitry, a w Egipcie narodziny Horusa. W czasach pogańskich plemiona germańskie obchodziły w czasie przesilenia święto Jul, Słowianie – Święto Godowe, a związane z nim dawne, pogańskie praktyki są w Polsce nadal żywe i powszechne, choć często nie zdajemy sobie z nich sprawy. Święto Godów przypadało na okres od 25 grudnia do

6 stycznia - był to radosny, świąteczny okres, gdzie występował zwyczaj kolędowania i chodzenia z Turoniem. W Szczodre Gody dzieci dostawały prezenty – orzechy, jabłka i placki. W przesilenie zimowe Słowianie wspominali zmarłych krewnych, na ich pamiątkę palono ogniska i urządzano uczty.

Ustanawiając datę narodzin Jezusa po przesileniu zimowym, Kościół chciał zaadaptować dawne pogańskie święta do swoich potrzeb i nadać im chrześcijański charakter. W obecnej bożonarodzeniowej obrzędowości występuje wymieszanie przedchrześcijańskich i chrześcijańskich obrzędów. W różnych regionach półkuli północnej okres ten obchodzi się w bardzo urozmaicony sposób. W Polsce przesilenie zimowe dawniej powszechnie obchodzone, obecnie mija niezauważenie. Najważniejszy jest dzień i wieczór poprzedzający Boże Narodzenie czyli tzw. Wigilia. Na Wigilię czekają Polacy cały rok i obchodzą ją gdziekolwiek mieszkają, na całym świecie i wiele narodów nas za to podziwia.

Wigilia to w kulturze polskiej dzień symboliczny i magiczny. Wszystko robiło się w tym dniu pod kątem pomyślności nadchodzącego okresu wegetacyjnego z nowym, odrodzonym słońcem. Jest to wyjątkowy, magiczny dzień w roku, gdzie występuje wiele zwyczajów agrarnych, wiele wróżb np. małżeńskich, wiele przesądów mających na celu pozytywne zabezpieczenie nadchodzącej przyszłości. Otulano słomą drzewka owocowe, aby dobrze rodziły, rozmawiano ze zwierzętami, dzieci starały się być grzeczne, a wieczerza była podziękowaniem dla przyrody, dla słońca, które odeszło, za wszystkie plony i dary, które znalazły się na stole oraz prośbą do nowego słońca, do otaczającej nas przyrody i niewidzialnych bogów o pomyślność i urodzaj w nowym roku. Powinniśmy o tym zawsze pamiętać, bo mimo rozwoju technologii nasze pożywienie, nasze życie zawsze zależy od otaczającej nas przyrody i słońca. Wigilia to dzień wyjątkowo rodzinny, w którym dużo rodzin odwie-

dza swoich bliskich na cmentarzach, a wieczorem, na uroczystej wieczerzy w rodzinnym gronie spożywa tradycyjne potrawy, spożywane od pokoleń, które mają charakter często symboliczny, mający zapewnić rodzinie zdrowie, szczęście i dostatek w nadchodzącym roku. Od kilkudziesięciu lat pod przyozdobioną choinką, która zastąpiła dawne podłazniczki i świały, prezenty znajdują nie tylko dzieci, ale także dorośli i seniorzy. Obecnie żyjemy w czasach wyjątkowego dobrobytu i konsumpcjonizmu - dużej ilości sklepów i towarów. Z tego powodu w niektórych domach występuje przeniesienie akcentów czyli wystrój domu, choinki, stołu i wartość prezentów są ważniejsze od dawnego symbolicznego i magicznego znaczenie tego dnia, od wartości duchowych i więzi rodzinnych.

**N**a Śląsku Opolskim po 1945 r. nastąpiło przemieszczenie ludności i tradycja miejscowa zaczęła mieszać się z tradycją ludności napływowej. Wielu seniorów pamięta takie czasy sprzed 60-70 lat, gdy wigilię obchodzono wtedy biednie, ale bardziej rodzinnie i uroczysto. Przestrzegany w ciągu dnia ścisły post powodował, że potrawy podane na wigilijny stół wyjątkowo smakowały, a ich smak zapamiętywało się często na całe życie. Powszechne obecnie media, zwłaszcza telewizor spłyły i ujednoliciły zestaw potraw wigilijnych do barszczu z uszkami i karpia. Tymczasem dawniej potrawy były bardzo urozmaicone i składały się głównie z miejscowych, własnych produktów. Na wieczerzę starano się zrobić 12 potraw, symbolicznie jedną na każdy miesiąc nadchodzącego roku, aby nie zabrakło nigdy jedzenia. Potrawy były jaskie, związane z płodami ziemi, ale w regionach, gdzie były jeziora i w miejscowościach nadmorskich, gdzie utrzymywano się głównie z połowu ryb, jedzono na wigilijną wieczerzę zupełną rybą i ryby w różnych postaciach. Ryby jedzono również tam, gdzie występowały rzeki i stawy hodowlane, stąd popularność karpia, ale było też wiele miejscowości, często wśród lasów, gdzie nie było rzek, jezior, sta-



Ubieranie choinki - zdjęcia z lat 30-tych XX w., wieś Borzysławice, fot. Mikołaj

wów i tam podstawą potraw wigilijnych były zebrane produkty leśne, zupa grzybowa oraz grzyby w różnych postaciach. Obowiązkowy był kompot z ususzonych owoców (jabłek, śliwek, gruszek) oraz obowiązkowo potrawa z maku. Mak to wyjątkowy symbol płodności. Z jednego ziarenka wyrasta główka, w której może być kilka-kilkanaście tysięcy ziarenek. Robiono więc z maku makówki, kluski z makiem, kutię, a potem różne ciasta z makiem. Na święta nie mogło zabraknąć też różnych pierników, wieszanych często na choinkę, ciast piernikowych, a u rodowitych Ślązaków słodkiej od bakalii piernikowej „moucki”.

**Ż**aden przepis nie jest w stanie odtworzyć potrawy serwowanej w jakiejś rodzinie, jeśli nie znało się jej smaku. Miałam okazję być kilkanaście lat temu jako juror na Biesiadzie Bożonarodzeniowej w OODR w Łosiowie, gdzie kilkanaście Kół Gospodyń Wiejskich serwowało potrawy wigilijne różnych grup etnicznych mieszkających na terenie województwa opolskiego. Mogłam wtedy spróbować wiele potraw znanych mi tylko z literatury jak np. śląską siemieniotkę z nasion konopi, piernikową mouckę, kresowych gołąbków z kaszy gryczanej itp. Nie było tam dwóch identycznych potraw. Na tej biesiadzie było



Podwieczorek w Boże Narodzenie - zdjęcia z lat 30-tych XXw, wieś Borzysławice, fot. Mikołaj Składny



Choinka tradycyjna zrobiona na konkurs w Rudnikach w 2011r., fot. Elżbieta Wijas - Grocholska

pięć kutii, ale wszystkie smakowały inaczej. Jedna była sucha, inna mało słodka, kolejna słodka z nadmiarem miodu itp., itd. O smaku potrawy decyduje jej wykonawca, kobieta i jej energia, jej upodobania smakowe, kolejność dodawania produktów itp. Trzeba tu oddać hołd wszystkim kobietom, matkom, które w tym dniu były zawsze mocno zapracowane i które starały się tę tradycję podtrzymać. Smak wyniesiony z dzieciństwa i domu rodzinnego, smak potraw matki jest niezapomniany. Niestety, jest też wielu ludzi, którzy Wigilii nie lubią. W małżeństwach mieszanych z różnych grup etnicznych zestaw potraw wigilijnych jest niejednokrotnie źródłem wielu konfliktów, kiedy np. mąż sam robi i je tylko potrawy swojej matki. Są też rodziny, gdzie wobec nowych członków, małżonków dzieci, podkreśla się wyższość swojej tradycji, a ośmiesza ich tradycję, albo kiedy świątki przychodzi na wigilię do rodziny syna z własnymi potrawami i tylko nimi się zajada, nie próbując potraw synowej. Takich sytuacji w tym wyjątkowym dniu nie powinno być, ale się zdarzają. To my seniorzy powinniśmy podtrzymać tradycję i dawać pozytywny przykład młodym oraz szanować tradycję wyniesioną z innych rodzin.

Seniorzy pamiętają też czasy, gdy nie było w domu telewizora, a przy stole siedziało się licznie, w kilka lub kilkanaście osób. Wieczerną wigilijną jadło się w ciszy, rozmawiając, śmiejąc się, śpiewając kolędy przy oświetlonej przez świece choince. Teraz w wielu domach telewizor traktowany jest jako członek rodziny, włączony na okrągło i zastępujący nawet podczas wieczery rozmowy członków rodziny. Proponuję na okres wieczery wyłączyć telewizor i skupić się na członkach rodziny, porozmawiać i wysłuchać ich. Tradycyjnymi kolorami świąt Bożego Narodzenia jest zieleń, biel, czerwień i złoto. Zieleń choinki – wiecznie zielonego, boskiego drzewka, które nie zrzuca igieł na zimę. Kolorem ciepła jest czerwień i kolor złoty - to kolory ognia palącego się niegdyś w piecu i świec na choince. Dawniej na choince kładło się białą watę w małych kawałeczkach, która imitowała leżący na gałązkach śnieg. Kiedyś choinka ubrana była w niewielką ilość bombek, ale za to w naturalne czerwone jabłka, w orzechy zawieszane w koszykach i podłużne cukierki w błyszczących czerwonych i złotych papierkach oraz zrobione przez dzieci łańcuchy. Mieniła się różnymi kolorami. Z czasem po cukierkach wisiały tylko sprytnie wypchane watą papierki, zniknęły orzechy i jabłka, a ile radości było przy rozbieraniu choinki, kiedy uchował się jakiś cukierek. Teraz zgodnie z nowymi tendencjami i modą dominują sztuczne, plastikowe choinki ubrane w sztuczne niebieskie bombki i srebrne łańcuchy, kolory symbolizujące wodę. Taka choinka może być ładna, ale jej symbolika niekorzystnie działa na ten okres roku i ochładza atmosferę rodzinną.

W związku z ze zbliżającymi się świątami apeluję do wszystkich seniorów, abyście podtrzymywali dawną dobrą tradycję i przekazywali ją swoim bliskim, a zwłaszcza wnukom. Świat idzie z postępem, ale rodzina, jej trwanie w dostatku dalej opiera się na otaczającej nas najbliższej przyrodzie (wszystko co przy Rodzie), łaskowości słońca i przychylności bogów, o czym wiedzieli nasi dziadkowie, protoplaści rodów i o czym my powinniśmy zawsze pamiętać.



**Pan Franciszek Sobczyński** urodził się w Bełchatowie. Aktualnie mieszka w Domu Pomocy Społecznej w Strzelcach Opolskich w filii w Szymiszowie. Największą pasją Pana Franciszka jest tworzenie modeli statków, co jest ściśle związane z jego wykształceniem i przeszłością.

**Katarzyna Puzik:** Skąd zainteresowanie i pasja do tworzenia modeli statków – czy ma to jakiś związek z Pana biografią?

**Franciszek Sobczyński:** Byłem wychowywany głównie przez ojca, ponieważ mama szybko odeszła. Szkołę podstawową skończyłem w Bełchatowie, potem przyszedł czas na liceum ogólnokształcące, a dalej na Technikum Obróbki Skrawania. Jako dwudziestolatek postanowiłem podjąć trwającą sześć lat naukę w Akademii Marynarki Wojennej w Gdyni - Oksywie. Zawsze marzyłem o typowo męskim zawodzie, a żegluga się takim wydawała. Po studiach zostałem oddelegowany do Związku Radzieckiego, tam pływałem na K2. Miałem stopień Komandora Podporucznika. Można powiedzieć, że jest to odpowiednik dzisiejszego Majora. Stamtąd przylaływałem samolotem na przepustki.

**Katarzyna Puzik:** Zatem brakuje Panu morza i stąd zamiłowanie do modelarstwa morskiego?

**Franciszek Sobczyński:** Morza brakuje mi bardzo. Kiedyś byłem bardzo

# TWORZĘ z miłości do morza i statków

Rozmowa z Panem Franciszkiem Sobczyńskim

zpracowany, rejsy trwały nawet dziewięć miesięcy. Teraz mam dużo wolnego czasu, więc najczęściej robię modele statków. Wykonuję je z wielu materiałów - ze wszystkiego co jest dostępne, głównie jednak ze sklejki. Używam też papieru, tektury i innych materiałów, które potem maluje.

**Katarzyna Puzik:** Gdzie najczęściej Pan pracuje i ile średnio zajmuje zrobienie jednego modelu?



Model w trakcie budowy

**Franciszek Sobczyński:** Najczęściej pracuję w moim pokoju w Domu Pomocy Społecznej w Szymiszowie, który dzielę z kolegą. Praca nad modelem trwa nawet pół roku. Zależy od stopnia trudności, ilości elementów i mojego nastroju. Inspirację czerpię z przeszłości. Większość moich prac to statki i okręty, które znam z czasów kiedy jeszcze pływałem, a dokładne dane, parametry i rysunki pozyskuję w internecie i książkach. Rocznie powstają w moich rękach jeden, góra dwa modele.

**Katarzyna Puzik:** Czy jest jakiś model, który jest dla Pana szczególnie ważny, darzy go Pan szczególnym sentymentem?

**Franciszek Sobczyński:** Czy ja wiem... - raczej nie. Chociaż jakbym koniecznie miał wybrać byłby to model K2, bo to na nim spędziłem sporo czasu pływając.

**Katarzyna Puzik:** Pańskie modele są imponujące. Próbował Pan swoich sił w konkursach? Może brał Pan udział w jakichś wystawach?

**Franciszek Sobczyński:** Tak. Zdobyłem II miejsce w XVI Konkursie Modelarskim organizowanym przez Strzelecki Ośrodek Kultury. Brałem też udział w III edycji konkursu „Sensotwórcy- ludzie, dla których tworzenie ma sens”.

**Katarzyna Puzik:** Proszę powiedzieć jakie cechy powinna mieć osoba, która chce zajmować się modelarstwem, oprócz cierpliwości oczywiście.

**Franciszek Sobczyński:** Podstawą jest wiedza dotycząca obiektów których modele się przygotowuje - w moim przypadku statków. Są



Pan Franciszek Sobczyński i jego prace

to bowiem modele, które wiernie odzwierciedlają oryginał w wybranej skali. Oprócz tego wspomniana przez Panią cierpliwość no i pasja oczywiście. Osobom, które chciałyby zająć się modelarstwem podpowiem, że podstawą jest miłość do tego wszystkiego, co chce się odtworzać – np. do morza czy statków. To trzeba po prostu kochać. Miłość, miłość to podstawa we wszystkim.

**Katarzyna Puzik:** Bardzo dziękuje za rozmowę.





Warsztaty garncarskie w ramach „Akademii Garncarstwa” w Domu Dniennego Pobytu Nr 2 „Magnolia”

W kwietniu 2019 roku zakończyła się realizacja międzynarodowego projektu pn. „Aktywny senior polsko-czeskiego pogranicza” realizowanego przez sześć miast i podmiotów, w tym Gminę Kędzierzyn-Koźle. Spektakularne efekty podejmowanych w nim działań wpłynęły na zainicjowanie kolejnego partnerskiego przedsięwzięcia pn. „Transgraniczna integracja międzypokoleniowa”, ukierunkowanego na integrację seniorów i młodzieży z Polski i Czech. Projekt „Transgraniczna integracja międzypokoleniowa” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Współpracy Transgranicznej 2014 – 2020 Interreg V – A Republika Czeska – Polska. Głównym założeniem tego ponadnarodowego przedsięwzięcia jest zwiększenie intensywności współpracy społeczności polskiej i czeskiej żyjącej na pograniczu. Dzięki projektowi uruchomiona zostanie strona internetowa, będąca wspólną platformą dla sieci stowarzyszeń, grup nieformalnych i instytucji pracujących z juniorami

Sznurkowe dzieła uczestników warsztatów „Jak za dawnych lat” w Domu Dniennego Pobytu nr 3 „Radość”



## Integracja polsko-czeska nabiera rozpędu

### Katarzyna Weklicz

i seniorami na terenie polsko-czeskiego pogranicza.

Uczestnikom projektu w liczbie ponad dwóch tysięcy osób zaproponowane zostaną formy wsparcia, w ramach których dojdzie do integracji na dwóch głównych płaszczyznach - transgranicznej oraz międzypokoleniowej. Działania projektowe (przygotowawcze, warsztaty integracyjne i wydarzenia integracyjne) kierowane są do seniorów i młodzieży z miast partnerskich: Kłodzka, Hronova, Nachodu, Świdnicy, Kędzierzyna-Koźla oraz Stowarzyszenia Barunka z s.z.Ceskiej Skalicy. Każdy z partnerów zrealizuje trzy całonienne warsztaty integracyjne dla miast partnerskich z drugiej strony granicy oraz jedno wydarzenie integracyjne dla wszystkich miast partnerskich, co powoduje, iż harmonogram projektu będzie pełen atrakcyjnych form wsparcia dla każdego uczestnika. W 2019 roku Gmina Kędzierzyn-Koźle oraz wdrażający bezpośrednio projekt Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kędzierzynie-Koźlu, realizuje cykl warsztatów garncarskich pn. „Akademia Garncarstwa” w Domu Dniennego Pobytu Nr 2 „Magnolia” oraz warsztatów dziewiarstwa i szycia pn. „Jak za dawnych lat” w Domu Dniennego Pobytu Nr 3 „Radość”. Na 2020 rok zaplanowano warsztaty z zakresu zasad savoir-vivre „Savoir-vivre przy stole – to trzeba wiedzieć!” w Domu Dniennego Pobytu Nr 5 „Nasz dom” oraz warsztaty plastyczne w Domu Dniennego Pobytu Nr 4 „Wrzos” – przygotowanie okolicznościowych kartek. Juniorzy i seniorzy, podejmując się uczestnictwa w proponowanych im formach wsparcia, wkraczą na wyższy poziom integracji i porozumienia, a przy okazji rozwijają swoje pasje i zwyczajnie – dobrze się bawią. O postępie realizacji projektu oraz jego rezultatach będziemy informować w kolejnych wydaniach Kwartalnika.

Klub „Senior +” w Reńskiej Wsi funkcjonuje od stycznia 2019 roku i działa w ramach struktury organizacyjnej Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Reńskiej Wsi. Zadanie to jest współfinansowane ze środków otrzymanych w ramach Programu Wieloletniego „Senior+” na lata 2019-2020. Klub kieruje swoją ofertą do seniorów mieszkających w Gminie Reńska Wieś w wieku 60+, którzy nie są aktywni zawodowo. Jest to miejsce stworzone dla osób starszych, w którym mogą oderwać się od codziennych obowiązków i miło spędzić swój wolny czas. Taki klub potrzebny jest w każdej gminie, dobrze jakby powstał w każdej wiosce. Jest to wspaniałe miejsce spotkań, które umożliwi integrację oraz aktywizację seniorów. Klub ten oddziałuje zarówno na samopoczucie, jak i kondycję fizyczną uczestników. Ponadto seniorzy udzielają się na rzecz społeczności lokalnej – mowi pracownik socjalny: Magdalena Jaskółka

Klub powstał w dawnej salce parafialnej, która znajduje się przy Kościele w Reńskiej Wsi. Miejsce to zostało wyremontowane i dostosowane do potrzeb osób starszych. Znajduje się tam przestronna sala, w której przebywają na co dzień uczestnicy. Sala wyposażona jest w krzesła, stoły, sprzęt RTV, podstawowe urządzenia do ćwiczeń, książki oraz gry. W klubie znajduje się również kuchnia z pełnym wyposażeniem oraz dwie łazienki. Klub działa trzy dni w tygodniu: poniedziałek, środa, piątek. Zajęcia prowadzone są przez pracownika socjalnego Panią Magdalenę Jaskółkę z Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej. Oferta klubu zawiera zajęcia edukacyjne, rekreacyjne, aktywizujące społecznie (w tym wolontariat międzypokoleniowy), warsztaty zajęciowe oraz aktywności ruchowej, które prowadzone są przez pracownika Gabinetu Rehabilitacji w Reńskiej Wsi. Seniorzy mogą skorzystać z oferty socjalnej, tj. pomocy pracownika socjalnego w załatwianiu spraw osobistych i urzędowych.

Dzień w klubie wygląda tak, że rano od godziny 9-tej odbywa się zbiórka uczestników, od 10-tej do



# KLUB „SENIOR+” W REŃSKIEJ WSI

Agnieszka Purat



11-tej prowadzone są zajęcia z gimnastyki. Są to zajęcia usprawniające, które ukierunkowane są na ogólną poprawę zdrowia. Po gimnastyce jest czas na przerwę regeneracyjną, podczas której uczestnicy mogą odpocząć i porozmawiać. Następnie odbywają się zajęcia manualno-techniczne. Podczas pobytu w klubie uczestnicy mają szansę zintegrować się oraz nauczyć się nowych rzeczy, opowiada - pracownik socjalny: Magdalena Jaskółka.

Choć klub funkcjonuje tak naprawdę od niedawna, to uczestnicy mieli już możliwość wzięcia udziału w paru przedsięwzięciach. W okresie ferii zorganizowano spotkanie międzypokoleniowe. Dzieci spotkały się z uczestnikami Programu „Senior+”. Z tej okazji zorganizowane zostały różne zabawy, w których wszyscy mogli wziąć udział. Dzieci miały również szansę nauczyć się od uczestników techniki orgiami. Uczestnicy brali również udział w Jarmarku Wielkanocnym, który odbył się w Domu Kultury w Reńskiej Wsi. Zaprezentowane zostały zarówno własne wypieki, jak również stworzone na zajęciach ozdoby wielkanocne. Oprócz tego, dla seniorów zorganizowane zostały ciekawe spotkania z ekspertami z różnych dziedzin m.in. policjantem oraz ratownikiem medycznym. Wszystkie spotkania miały na celu naukę przydatnych w życiu umiejętności m.in. naukę pierwszej pomocy. Seniorzy chętnie wzięli również udział w kursie komputerowym, który trwał trzy miesiące i organizo-

wany został w klubie, a na celu miał nabycie praktycznej wiedzy z zakresu podstaw obsługi komputera, jak również korzystania z Internetu.

Uczestnicy zapytani o swoją opinie o klubie oraz o to, czy jest on potrzebny w Reńskiej Wsi, wypowiedzieli się pozytywnie na ten temat. Klub „Senior+” jest bardzo potrzebny w naszej wiosce. Możemy się ze sobą spotkać, porozmawiać i miło spędzić czas. Tak naprawdę czekamy na każde zajęcia. Dzięki nim możemy oderwać się od codziennych obowiązków domowych. Można nauczyć się tu robienia wielu nowych rzeczy m.in. robienia sztucznych kwiatów, wazoników, orgiami, czy też po prostu rozwiązać krzyżów-

kę. Organizowane są również dla nas ciekawe spotkania z różnymi ekspertami. Grupa już bardzo zintegrowała się ze sobą. Wielu uczestników klubu jest z koła emerytów czy też mniejszości niemieckiej - opowiadają uczestniczki klubu: Pani Hildegarda Bujak i Pani Krystyna Czerner.

Aby udokumentować wszystko to, co dzieje się w klubie, na miejscu prowadzona jest kronika, która zawiera opis wszystkich zorganizowanych działań wraz z dokumentacją fotograficzną. Ponadto umieszczono w niej wycinki z gazet o Programie „Senior+”. Kronika bardzo szybko się zapełnia, a w przyszłości będzie stanowić pamiątkę z działalności klubu.



Krystyna Brykalska

# PIĘĆ LAT MINĘŁO, JAK JEDEN DZIEŃ...



Kierownik DDP „NAD ODRĄ” Katarzyna Sawicka otwiera uroczyste obchody 5-lecia

**Krystyna Brykalska:** 5 lat - tyle minęło, od dnia otwarcia Domu Dziennego Pobytu „Nad Odrą” w Groszowicach. O tym właśnie chcę rozmawiać z jego kierownikiem: Panią Katarzyną Sawicką. Na początku każdej rozmowy pada zwykle pytanie, jak to się zaczęło?

**Katarzyna Sawicka:** Seniorzy z tej dzielnicy Opola, znający się od szkoły podstawowej, bardzo chcieli znaleźć miejsce, które mogłoby służyć do wspólnych spotkań. Początkowo seniorki spotykały się w każdą niedzielę po mszy św. co tydzień w innym mieszkaniu, by przy kawie i ciastku porozmawiać, pośmiać się i powspominać. Tak zrodziła się chęć zbudowania wspólnoty lokalnych seniorów. Kolejnym miejscem spotkań były pomieszczenia pracowników socjalnych z rejonu Opiekuńczego nr IV w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie w Opolu. Wówczas osobą, która zabiegała o lokal dla seniorów był

W prowadzeniu imprezy wspomagali Kierowniczkę seniorzy Krysia Brykalska i Edmund Wajde



Pan Edmund Wajde, lider i założyciel „Stowarzyszenia Groszowice”. Lokal przyznano nam pod koniec 2013 roku. Wymagał gruntownego remontu i sporych środków finansowych, które zostały przyznane nie tylko na remont, ale i na wyposażenie placówki. W listopadzie 2014 roku mogliśmy oficjalnie przeciąć wstęgę by przyjąć pierwszych seniorów.

**K.B.:** Pani Kasiu, kieruje Pani dwoma Domami Dziennego Pobytu w Opolu, „Nad Odrą” i „Malinka”, czy to sprawia kłopoty?

**K.S.:** Czy to jest kłopotliwe - nie, ale na początku było to dla mnie duże wyzwanie. Przede wszystkim dlatego, żeby zapewnić dobrą organizację zajęć w dwóch domach. Drugą kwestię stanowi kadra i zatrudnieni instruktorzy terapii zajęciowej, którzy także pracują zarówno w jednym jak i w drugim domu. Wszystko to wymaga od nas dużego zaangażowania, bardzo dobrej organizacji czasu pracy.

**K.B.:** Te dwa Domy, mają chyba odmienną specyfikę...?

**K.S.:** W Groszowicach działający Dom jest mniejszy i uwarunkowany jego położeniem. To sprawia, że od progu czuć rodzinną atmosferę, tu zawsze pachnie gotowanym obiadem, czy pieczonym chlebem. Pamiętam jak na początku seniorki zaczęły przychodzić i zaczęły przygotowywać śląskie specjały. Przy przygotowaniach zawsze towarzyszyły rozmowy, żarty, a wszystko to w gwarze śląskiej. To odróżnia go od innych tego typu placówek.

**K.B.:** Od Pani i reszty pracowników wymaga się dużej delikatności w obcowaniu z Seniorami. Czasem trzeba pogłaskać po głowie, ale też upomnieć.

**K.S.:** Ta praca niesie ze sobą dużo

wyzwań. Oprócz naszego zaangażowania i chęci, trzeba po prostu kochać ludzi. Nasi pracownicy mają dużo empatii, są dobrze wykształceni oraz znają specyfikę pracy z osobami starszymi. To prawda, że nie raz nie jest łatwo.

**K.B.:** Często też wychodzicie na przeciw, sami dyskretnie pomagacie, niesiecie pomoc niekoniecznie tylko finansową.

**K.S.:** Do naszego Domu przychodzą osoby, które także oczekują od nas pomocy i wsparcia oraz rozwiązania trudnej sytuacji. Często wskazujemy takim osobom możliwości skorzystania z pomocy oraz specjalistów z naszego Ośrodka.

**K.B.:** To wszystko prawda, ale nie wspomniała Pani o ważnym aspekcie Waszej działalności - prowadzicie przecież także pracę dydaktyczną. Środowe spotkania z książką, wyjścia do teatru, filharmonii, kina czy wyjazdy do Wrocławskiej Opery.

**K.S.:** Mamy stały plan zajęć, który jest dostosowany do oczekiwań naszych seniorów. Każdy może wybrać dla siebie interesujące go warsztaty lub po prostu skorzystać z bogatej oferty imprez kulturalnych, wycieczek czy spotkań. Staramy się by proponowane przez nas formy wypoczynku oraz zajęcia dla „Naszego Seniora” były ciekawe. Podziękowaniem dla nas jest Jego uśmiech.

**K.B.:** Krzewienie kultury, to temat rzeka...

**K.S.:** Groszowice to specyficzna dzielnica, w pamięci mieszkańców zachowało się jeszcze wiele panujących tu zwyczajów, przyśpiewek. W groszowickim chórze „Groszowiczanki”, śpiewamy czasem już zapomniane piosenki śląskie, które uczyły się nasze Panie w szkole podstawowej. Kabaret „A co mi tam” w swoim



Zespół GROSZOWICZANKI

repertuarze ma wiele scenek rodzajowych, dowcipne skecze i przedstawienia promujące śląskie tradycje jak „Wodzenie niedźwiedzia” czy „Polterabend”. W zespole tanecznym „Groszkowe Senioryty”, seniorki mają dużo energii i zapału do ćwiczeń. Dlatego będziemy mieli okazję ocenić rezultat ich ciężkiej pracy podczas występu na spotkaniu rocznicowym. Zaplanowaliśmy obchody, które będą trwały trzy dni. Pierwszy dzień to oficjalne spotkanie z udziałem przedstawicieli władz miejskich i dzielnicowych oraz zaprzyjaźnionych instytucji. Drugi dzień nazwalimy, dniem wspominkowym. Trzeci to Bal Seniora na „sto par”.

\* \* \*



Uroczyste dzielenie Tortu Urodzinowego

Czas zacząć świętowanie, które, rozpoczęliśmy wysłuchaniem mszy świętej w intencji seniorów i naszego Domu „Nad Odrą”. Następnie zaproszono nas na śniadanie przygotowane przez nasze Panie. No i rozpoczęliśmy oficjalnie świętowanie. Pani Kierownik Katarzyna Sawicka bardzo serdecznie i w ciepłych słowach powitała przyby-



Zespół taneczny GROSZKOWE SENIORYTY

łych gości, przedstawicieli władz miejskich i dzielnicowych, sympatyków, sponsorów, Seniorów z zaprzyjaźnionych Domów Dziennego Pobytu (DDP „Malinka”, DDP w Krapkowicach) oraz licznie przybyłych Seniorów z DDP „Nad Odrą”. Po części oficjalnej przygotowaliśmy część artystyczną, którą rozpoczęły seniorki z Kabaretu „A co mi tam” dowcipnym skeczem „Klub Seniora”. Zapraszamy w nim do zapisań się do naszego Domu, Klubu Seniorów jeszcze nie zrzeszonych.

*Chodźcie tu do Klubu  
Gdzie seniora świat,  
Rusz się rusz  
Strzeńnij kurz  
Nie bądź jak stary dziad.*

Zespół „Groszowiczanki” zaśpiewał kilka przebojów, w tym nagrodzone gromkimi brawami „Baju, baj”, czy też „Gdzie się podziały tamta prywatki”. Mieliśmy w programie też poezję, w miarę satyryczną jak np. „Oda do starości” czy „Seniorka jaka jestem” Wisławy Szymborskiej.

*Co to za życie bywa w młodości,  
Nie czujesz serca... wątroby... kości...  
Spisz jak zabity, popijasz gładko...  
i nawet głowa boli cię rzadko.  
Dopiero czelku twój wiek dojrzały!  
Odślania życia urok wspaniały...  
Gdy tyk powietrza, z wysiłkiem łapiesz...  
Rwie cię w kolanach...  
Na schodach sapiesz...*

\* \* \*

*Więc chociaż czasem w krzyżu cię łupie  
Ciesz się dniem każdym!  
Miej wszystko w dupie!*

Zespół taneczny „Groszkowe Senioryty” wystąpiły z nowym ciekawym układem tanecznym. W przerwie, między poszczególnymi występami były podziękowania dla i od przedstawicieli różnych środowisk. W prowadzeniu imprezy wspomagali Panią Kierownik seniorzy Krysia i Edmund. No i przyszedł czas na toast, był szampan, tort (palce lizać), kawa, serdeczne rozmowy z przyjaciółmi. Tym akcentem zakończyliśmy pierwszy dzień świętowania. „Dniem wspominkowym”

nazwalimy dzień drugi naszej rocznicy. Spotkaliśmy się w naszej siedzibie przy ulicy Księdza Franciszka Rudzkiego 2 - kameralnie, we własnym gronie, by powspominać różne zdarzenia jakie miały miejsce w ciągu tych pięciu lat. A naprawdę było co wspominać. Pani Agnieszka i Pan Tomek przygotowali film o tym co działo się w minionym czasie. O dziwo niektórych wydarzeń nie pamiętaliśmy. My też naszym opiekunom przygotowaliśmy niespodziankę. Z racji tego, iż 21 listopada był Dniem Pracownika Socjalnego, wręczyliśmy naszym wspaniałym opiekunom kwiaty z najlepszymi życzeniami oraz podziękowaniem za życzliwość, opiekę, troskę. Oczywiście odśpiewaliśmy tradycyjne, sakramentalne „sto lat”. Było wzruszenie po obu stronach. Nie zabrakło lampki wina, kawy, a nasze Panie przygotowały pyszny gorący posiłek. Na wspomnieniach drugi dzień rocznicy upłynął bardzo szybko. Chciałoby się powiedzieć, że za szybko, tak jak i te 5 lat.

„Złoty Róg” w Wawelnie, tam właśnie odbył się Bal Seniora, który by uwieńczeniem obchodów naszego pięciolecia. I to był bal na „sto par”. Panie w odświeżonych kreacjach, Panowie na wizytowo. Nad oprawą muzyczną czuwał Pan Tomek. On też wcielił się w rolę wodzireja, były tańce, wspólne śpiewanie, działo się oj działo. Ale tak się bawić potrafią tylko seniorzy. Menu które nam serwowano podczas Balu, przeszło nasze oczekiwania. Czuliśmy się dopieszczeni. Wielkie brawa i podziękowania dla całego personelu DDP „Nad Odrą”, za przygotowanie tak wspaniałych, trzydniowych, spotkań. No cóż, wszystko co miłe i przyjemne w pewnym momencie się kończy. I nasze święto też dobiegło końca. Trzeba wrócić do rzeczywistości. Czekają na nas nowe zadania, pomysły, nowe wyzwania, czeka nas po prostu mnóstwo pracy. Do zobaczenia, na następnej rocznicy.



Katarzyna Weklicz

# PAŹDZIERNIKOWE ŚWIĘTO SENIORÓW MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ OSÓB STARSZYCH

Nadejście października zwiastuje uroczyste obchody Międzynarodowego Dnia Osób Starszych, ustanowionego przez Zgromadzenie Ogólne ONZ niespełna 30 lat temu, 14 grudnia 1990 roku. Tradycją stało się, że instytucje działające na rzecz osób starszych w Kędzierzynie-Koźlu – kędzierzyński i kozielski oddział Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów uroczą świętują ten wyjątkowy dzień. Celem obchodów jest m. in. propagowanie postulatów mających na celu poprawę sytuacji osób starszych: walki z defaworyzacją, zaopiekowania niepełnosprawności, zapewnienia odpowiedniej opieki zdrowotnej i równego uczestnictwa osób starszych w życiu lokalnym we wszystkich jego wymiarach.



Gratulacje dla pierwszej członkini kędzierzyńskiego PZERil Danuty Kolendo składane przez Prezydenta Miasta Kędzierzyn-Koźle Sabinę Nowosielską



Występ zespołu Senior Dance (Dom Dziennego Pobytu Złota Jesień w Opolu) z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych

W dniu 9 października 2019 r. miały miejsce uroczyste obchody Międzynarodowego Dnia Osób Starszych, zorganizowane przez kędzierzyński oddział PZERil. Gala z udziałem honorowych gości, w tym Prezydenta Miasta Kędzierzyn-Koźle Saby Nowosielskiej, Starosty Powiatu Kędzierzyńsko-Kozielskiego Małgorzaty Tudaj oraz radnego Sejmiku Wojewódzkiego Roberta Węgrzyna, odbyła się w Hotelu Solidaris. Wystąpienia gości przepełnione serdecznymi życzeniami, poprzedziło podsumowanie efektów intensywnej działalności zarządu oddzia-

łu, które przedstawiła jego Przewodnicząca – Anna Będkowska. Wśród wielu atrakcji, jakich w ostatnim roku mogli doświadczyć członkowie związku, wymienić należy szereg turnusów rehabilitacyjnych, polskich i zagranicznych wczasów zdrowotnych, wycieczek, spotkań okolicznościowych, kursów, koncertów, pikników, itp. Aktywność seniorów zrzeszonych w związku zasługuje na podziw i uznanie - zwłaszcza tych z najdłuższym stażem związkowym. Podczas uroczystości uhonorowano wieloletnich członków związku. Wśród wyróżnionych znaleźli się m.in. Państwo Danuta i Henryk Kolendo, którzy są pierwszymi członkami kędzierzyńskiego oddziału PZERil. Pani Danuta wspomina: Zapisaliśmy się jako w 1982 lub 1983 roku. Kiedyś nie było tylu wyjazdów i atrakcji dla emerytów, spotykaliśmy się kilka razy w roku, było nas zdecydowanie mniej, ale wszyscy się znaleźliśmy. Dziś nasz oddział liczy ponad 1100 członków, aż ciężko mi to sobie wyobrazić. Razem z mężem, który niedawno świętował 90 urodziny, nadal uczestniczymy w różnych wydarzeniach i wyjazdach. Byliśmy całkiem niedawno w Szczawnicy Zdroju, Białej Prudnickiej, czy na Dniach Seniora w Prudniku. Dziś także świętujemy. Nie żałuję, że prawie 40 lat temu zapisaliśmy się do związku. Tyle byśmy stracili. To część naszego życia. Uroczystość uświetnił występ zespołu tanecznego „Senior Dance” - podopiecznych Domu Dziennego Pobytu „Złota Jesień” w Opolu pod opieką Agnieszki Morciniec oraz występ zespołu wokalnego „Złoty Liść” Marka Pobierawskiego.



Wyróżnieni członkowie kędzierzyńskiego PZERil, od wielu lat zaangażowani w działalność związkową



Uroczysty toast z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych



Wspólne świętowanie kozielskiego oddziału PZERil

Kozielski oddział Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów świętował Międzynarodowy Dzień Osób Starszych w dniu 17 października 2019 r. w restauracji „Akropolis” w Pokrzywnicy. Wydarzenie, w którym udział wzięło ponad sześćdziesięciu członków związku, miało charakter zabawy tanecznej poprzedzonej uroczystym toastem lampką szampa i słodkim poczęstunkiem. W spotkaniu uczestniczyli zaproszeni goście, jak Prezydent Miasta Kędzierzyn-Koźle Sabina Nowosielska, Starosta Powiatu Kędzierzyńsko-Kozielskiego Małgorzata Tudaj, Dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej Danuta Ceglarek oraz Prezes Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku Ziemi Kozielskiej Teresa Bączkowska. Przewodnicząca Zarządu - Lidia Śliwińska-Kraus złożyła uczestnikom spotkania serdeczne życzenia w żartobliwym tonie, ale z rówieśniczą życzliwością i zrozumieniem istoty wieku dojrzałego. Pani Lidia, kierująca związkiem zrzeszającym seniorów z Koźła, Reńskiej Wsi, Bierawy, Dziergowic i Cisowej, podkreśla: Jako związek stawiamy na integrację środowisk senioralnych, podejmujemy takie działania, aby naszym seniorom chciało się wyjść z domu, do ludzi, aby zapobiegać izolacji, osamotnieniu. Od lat sprawdzają się wszelkie wyjazdy krótkie i dłuższe, w Polskę i za granicę, za rok planujemy na przykład Czarnogórę. Spotykamy się regularnie, w najbliższym czasie na Andrzejkach, później zapewne w okolicy grudnia na oplatku. Nasi członkowie, rozproszeni w okolicznych gminach, chętnie biorą udział w proponowanych im atrakcjach, jak wyjścia to teatru, pikniki, grille. Czego nam życzyć z okazji święta? Zdrowia i wielu lat na spełnianie naszych pragnień i planów. Aby nam się jeszcze chciało. W pięknych wnętrzach, uroczyście ubrani, w doborowym towarzystwie i wspaniałym nastroju seniorzy bawili się przy muzyce na żywo. Tańce, śmiech i szeroko pojęta integracja pozwoliła zapomnieć o codziennych troskach, dolegliwościach zwykłego dnia.

O starości nigdy za dużo. Należy o niej przypominać, dawać jej przestrzeń, szacunek i prawo do samodecydowania. Starość będzie dotyczyć każdego z nas, to pewne. Jak więc ważne jest, aby poza pięknymi uroczystościami przy okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych na chwilę zatrzymać się i zastanowić, spróbować zauważyć starość wokół nas, w sąsiedzie, swoim bliskim, przechodniu. Dostrzec jej ułomność, ale i wielką wartość jaką ze sobą niesie. Zrozumieć. Dopiero wtedy świętowanie tego dnia ma prawdziwy sens.



### 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.

## FILARY ZDROWIA – AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Starzenie się ludzkiego organizmu jest naturalnym procesem fizjologicznym, jednak tempo i przebieg zmian zależą od pewnych czynników, w tym – genetycznych i środowiskowych. Wśród tych ostatnich na szczególną uwagę zasługuje sposób żywienia. Prawidłowy sposób żywienia, uwzględniający specyficzne potrzeby, a także dostosowany do możliwości poziom aktywności fizycznej znacząco wpływają na funkcjonowanie organizmu i w efekcie na samopoczucie seniorów. Istotną rolę odgrywają tu zwyczaje żywieniowe tej grupy. By seniorzy mogli swój sposób odżywiania określić mianem **zdrowej diety** powinni wypełniać określone **zalecenia żywieniowe**, które muszą być dostosowane do:

- **zmieniającego się z wiekiem zapotrzebowania energetycznego organizmu**
- **ograniczeń dotyczących możliwości spożywania określonych produktów** (występowanie chorób z grupy **żywniowozależnych**)
- **przyjmowania różnych leków** wpływających na pracę przewodu pokarmowego i przemiany metaboliczne składników odżywczych.
- **zmian funkcji fizjologicznych i społecznych**, mogących wpływać zarówno na zapotrzebowanie na określone składniki odżywcze, jak i utrudniać dostarczenie z dietą odpowiedniej ich ilości.

Należy pamiętać, że z wiekiem zmniejsza się zapotrzebowanie energetyczne organizmu (po 60 roku życia przemiana materii spowalnia), a więc wartość energetyczna diety również powinna ulec obniżeniu. Dodatkowo w tym okresie seniorzy bardzo często rezygnują

z ruchu – następuje **OBNIŻENIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ**, co sprzyja niekorzystnym zmianom masy i składu ciała, następuje redukcja masy mięśniowej i wzrost zawartości tkanki tłuszczowej. Bardzo ważne jest więc utrzymanie na odpowiednim poziomie, odpowiednio dobranej dawki aktywności fizycznej, (dostosowywanej do możliwości tej grupy wiekowej).

Określając wartość energetyczną diety, należy uwzględnić **ZMIENIAJĄCE SIĘ POTRZEBY ORGANIZMU i ISTNIEJĄCE CHOROBY**, mogące utrudniać przyswajanie i wykorzystanie składników dostarczanych z pożywieniem. Zbyt niska kaloryczność diety będzie sprzyjała utracie przede wszystkim mięśniowej masy ciała, jak również niedostatecznej podaży makro- i mikroskładników – konsekwencją będą niedobory pokarmowe. Zbyt wysoka kaloryczność diety może skutkować nasileniem niekorzystnych zmian związanych ze zwiększeniem się ilości tkanki tłuszczowej. Każdy senior powinien więc zadbać o utrzymanie **PRAWIDŁOWEGO BILANSU ENERGETYCZNEGO ORGANIZMU i PRAWIDŁOWY SKŁAD DIETY**.

Dieta seniora powinna być przemyślana i uwzględniać indywidualne potrzeby i możliwości, a także zalecenia lekarza i/lub dietetyka. **W takiej DIECIĘ zawsze powinny się znaleźć:**

**PRODUKTY ZBOŻOWE** - pieczywo pełnoziarniste i mieszane - pszenno-żytnie, kasze gruboziarniste (np. gryczana niepalona, jaglana), makarony pełnoziarniste - źródło błonnika pokarmowego, witamin z grupy B i wielu minerałów (m.in. magnezu usprawniającego pracę mózgu i ułatwiającego koncentrację) ziemniaki (najlepiej gotowane na parze),

#### **BIAŁKO**

- 1 w tygodniu, wskazane jest **GOTOWANE MIĘSO**, np. chuda wołowina (dostarcza żelaza) i mięso drobiowe (wzmacnia serce), cielęcina, należy ograniczyć wieprzowinę, najlepiej zrezygnować z wędlin (lepiej upiec kawałek mięsa, które będzie spełniać ich rolę),
- 2 razy w tygodniu **RYBY** (ok. 200 g), wskazane są zwłaszcza te tłuste (np. śledź, makrela) najlepiej z dzikich łowisk - ryby są źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (zwiększają poziom dobrego cholesterolu HDL, zapobiegają miażdżycy i chorobom serca),
- **2-3 JAJA** w tygodniu,
- **NABIAŁ** - źródło wapnia, (wzmacnia kości i zęby), najlepiej produkty takie jak: kefir, naturalny jogurt, maślanka. Mleko – u wielu osób może wywołać dolegliwości ze strony układu trawiennego, z wiekiem zmniejsza się w organizmie ilość laktazy - enzy-

mu odpowiedzialnego za trawienie laktozy (cukru mlecznego),

- **WARZYWA STRĄCZKOWE** - 2 razy w tygodniu, np.: fasola, soczewica (zawierają one fitoestrogeny - związki działające podobnie do estrogenów, łagodzą dolegliwości towarzyszące menopauzie, obniżają poziom cholesterolu i chronią serce), środkiem na ewentualne wzdęcia mogą być przyprawy takie, jak: kminek, majeranek, cząber,

**WARZYWA I OWOCE** w opcjach: na surowo, gotowane na parze, rozdrobnione - źródło błonnika, potasu, wapnia, magnezu i witamin, m.in. opóźniają procesy starzenia (antyoksydanty), zmniejszają ryzyko nowotworów i miażdżycy.

Dieta warto wzbogacić o orzechy, migdały, pestki dyni, słonecznika, pestki moreli.

**ZDROWE TŁUSZCZE** – 2 lub 3 łyżki dziennie dobrej **oliwy z oliwek, oleju, słonecznikowego, lnianego** – jako dodatek do surówek, (ułatwiają przyswajanie witaminy E oraz beta-karotenu) do smażenia **masła klarowane** lub **olej ryżowy**

**WODA** – z wiekiem systematycznie spada zawartość wody w organizmie, seniorzy słabiej odczuwają pragnienie zwiększa się więc niebezpieczeństwo odwodnienia organizmu, wskazane są woda mineralna, ciepła woda gotowana, słaba herbata, herbaty ziołowe, owocowe, kompoty, rozcieńczone soki owocowe (bez dodatku cukru) lub warzywne, bardzo wskazane jest spożywanie zup.

#### **NIEKTÓRE ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA**

- dieta powinna być urozmaicona (wówczas zapobiega niedoborom składników pokarmowych, także witamin, minerałów),
- najlepiej spożywać 4-5 małych posiłków w ciągu dnia (nie obciążą żołądka i zapobiegne gwałtownym spadkom poziomu cukru we krwi),
- posiłki jeść regularnie, przerwy nie krótsze niż 3 godziny i nie dłuższe niż 5- regularne jedzenie przyspiesza metabolizm i zapobiega podjadaniu,
- posiłki powinny być smaczne i kolorowe, ładnie podane (ułatwi pobudzenie często zaburzonego łaknienia), spożywać się je powinno w miłej atmosferze,
- należy unikać ciężkostrawnych posiłków, lepiej ugotować na parze, piec, dusić, niż smażyć.

**REZYGNACJA Z UŻYWEK** - powinniśmy zrobić wszystko by ograniczyć spożywanie używek takich, jak: **papierosy, alkohol, starać się nie nadużywać kawy i leków.**

Agnieszka Sikora-Balicka

# ENCYKLOPEDIA STAROŚCI, STARZENIA SIĘ I NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI

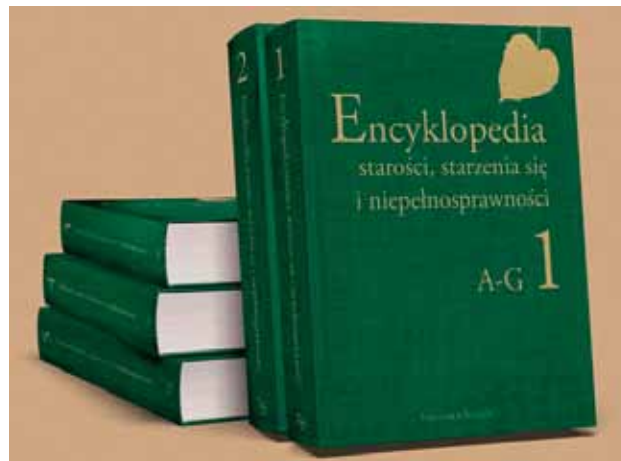
## RECENZJA KSIĄŻKI: ADAM A. ZYCH (RED.),

Wyd. Stowarzyszenie Thesaurus Silesiae – Skarb Śląski, Katowice 2017, t. 1 ss. 598, t. 2 ss. 443, t. 3 ss. 560.

*Czy miłość nie nakazuje dbać przede wszystkim o drugiego człowieka.*

*Poświęcenie jest miarą każdej miłości* Éric-Emmanuel Schmitt (ur. 1960)

Ludzkie życie bezprecedensowo szybko wydłużyło się w ciągu ostatnich stu lat. Ten wielki i wspaniały triumf człowieka, odwiecznie marzonego osiągnąć długowieczność „był całkowicie nieoczekiwany. Demografowie nie przewidzieli progresywnego wzrostu przeżywalności w tych najstarszych grupach wiekowych” (Friedman, 2015, Internet: <http://www.businessinsider.com...>).



Źródło: materiały prasowe Wydawcy: Stowarzyszenie Thesaurus Silesiae – Skarb Śląski w Katowicach

Człowiek przekracza nowe, niezbadane horyzonty długowieczności, a z nią cała współczesna ludzkość. Przed nami doniosła rola do wypełnienia, która będzie miała znaczący i dalece idący wpływ na dalsze pokolenia. W odpowiedzi na wyzwania dzisiejszego świata, powstała Encyklopedia starości, starzenia się i niepełnosprawności.

Jest to zbiorowa publikacja leksykalna godna wielkiego uznania o wielowymiarowym wkładzie ponad dwustu pięćdziesięciu czołowych przedstawicieli współczesnej gerontologii oraz jej dyscyplin szczegółowych i nauk pomocniczych, jedno z bardziej ambitnych dzieł naszego czasu o zasięgu międzynarodowym. Została przygotowana pod redakcją naukową Adama A. Zycha – profesora zwyczajnego w Instytucie Pedagogiki Dolnośląskiej Szkoły Wyższej we Wrocławiu.

Będąca przedmiotem tej recenzji, pięciotomowa encyklopedia zawiera ponad 1 400 haseł rzeczowych, w tym 300 biogramów, napisanych w przejrzystym i przystępnym stylu. Swoim zasięgiem obejmuje współczesne hasła, takie jak: adaptacja do emerytury, adaptacja do niepełnosprawności, adaptacja do starości, ageizm i dyskryminacja, alkoholizm a starzenie się, andragogika specjalna, bezdomność ludzi starszych, centrum seniora, ciągłość opieki, cisza w życiu osoby starszej, „cyfro-

wi imigranci”, człowiek stary w Kościele, gerotranscendencja, nefarmakologiczne leczenie choroby Alzheimera, projekt „Przyjaciel Demencji”, robotyzacja a starzenie się czy ars bene moriendi, czyli sztuka dobrego umiarnia.

Encyklopedia skierowana jest do pracowników ochrony zdrowia i opieki społecznej, członków stowarzyszeń, towarzystw i fundacji, dzia-

łających na rzecz osób starszych i niepełnosprawnych, adresowana jest również do pracowników urzędu pracy, studentów, nauczycieli akademickich, instytucji i placówek opiekuńczych, badaczy społecznych, publicystów, działaczy organizacji rządowych, pozarządowych czy też opiekunów prawnych, którzy w swoim codziennym życiu, pochylają się z miłością, dobrocią i troską nad osobą starszą i niepełnosprawną. Ta unikatowa praca otwiera przed Czytelnikiem drzwi do świata kompleksowej wiedzy z której wyłania się całościowe spojrzenie na człowieka i jego potrzeby. Odkrywa nowy sposób refleksji, postrzegania i działania, w celu poprawy jakości życia człowieka w jego późnych latach życia. Publikacja ta ma wyjątkowe, podstawowe znaczenie dla dalszego rozwoju gerontologii, jej szczegółowych dyscyplin i nauk pokrewnych. Encyklopedia starości, starzenia się i niepełnosprawności stworzona została z wielką pasją w imieniu bezwarunkowej miłości do Człowieka.

Netografia

Friedman L. F., ‘One of society’s greatest achievements’ – in a simple chart of the past 175 years, 2015 – Internet: <http://www.businessinsider.com/how-has-life-expectancy-changed-throughout-history-2015-6?IR=T>

Irena Bota

# SENIORZE – BĄDŹ OSTROŻNY!



Od kilku lat prężnie działają na terenie naszego województwa rozmaici oszuści, którzy przede wszystkim wybierają na swoje ofiary osoby starsze. Seniorzy są bowiem łatwym łupem, ponieważ są ufni i łatwowierni, chcą czuć się potrzebni i często mieszkają sami. Zazwyczaj można ich zastać w domu. Poza tym mają zawsze odłożone jakieś pieniądze na tzw. czarną godzinę. Oszuści to wiedzą i tę ich naiwność wykorzystują. Przystępcy, bo tak trzeba ich nazwać, wymyślają coraz to nowsze sposoby oszukiwania i wyłudzenia pieniędzy od osób starszych. Nie mają żadnych zahamowań, by pozbawić ich często dobroku całego życia.

## Oto kilka przykładów oszustw:

Najpopularniejszymi metodami oszustw to tzw. sposoby „na wnuczka” i „na policjanta”. Sprawca zwykle losowo wybiera ze starej książki telefonicznej daną ofiarę. Telefonuje do takiej osoby i od początku prowadzi rozmowę tak, by ofiara czuła się wyjątkowo, bo przystępcy to świetni aktorzy i psychologowie. Często to właśnie osoba odbierająca telefon, dopytując „kto dzwoni?” podaje imię wnuka, z którym ma przekonanie, że rozmawia. I tak sprawca kontynuuje rozmowę wcielając się w rolę członka rodziny. Wymyśla różne przyczyny trudnej sytuacji życiowej wnuczka, np. wypadek samochodowy, zakup samochodu z niepowtarzalną okazją. Celem działania sprawcy jest przekonanie seniora o konieczności udzielenia jak najszybszej pomocy finansowej. Przekonuje ofiarę, by wybrała z konta pieniądze, a że sam „wnuk” nie może ich odebrać, bo np. nie może opuścić miejsca wypadku, wysła kolegę. Tu przystępca bierze zwykle starszą osobę na litość, by jak najszybciej osiągnąć swój cel.

W podobny sposób przystępca działa na tzw. „tajną policję”. Nieznany mężczyzna dzwoni do ofiary podając się np. za komisarza X. Aby się uwiarygodnić prosi, by nie rozłączając się wykręcić nr 112. Osoba dzwoniąca myśli, że uzyskała nowe połączenie, a fałszywy policjant prze-

kazuje słuchawkę koledze, który potwierdza, że X pracuje w danej komendzie. Tu następuje instrukcja, by senior pobrał pieniądze z banku i przekazał je rzekomemu policjantowi w celu akcji policji. Wersji oszustw „na policjanta” jest co najmniej kilka.

Kolejnymi metodami sprawców przestępstw są metody „na administratora”, „na gazownika”, „na pracownika socjalnego”, „na hydraulika, elektryka, urzędnika ZUS”. Oszuści podszywając się pod pracowników różnych instytucji nie wzbudzają podejrzeń i są wpuszczani do mieszkania. Proszą o przyniesienie dokumentów, długopisu, szklanki wody – udając złe samopoczucie. Zagadują właściciela mieszkania umożliwiając współpracownikowi szybką lustrację pomieszczeń w poszukiwaniu pieniędzy czy biżuterii. Czasem „przynoszą” jakąś nadpłatę, np. 100 zł i proszą o wydanie reszty z 200 zł, a te okazują się później zwykłym skserowanym papierem. Osoby starsze często przechowują większą gotówkę w pudełkach, kryształach i kiedy wydają tę resztę z dwusetki, oszust obserwuje miejsce przechowywania pieniędzy. Kiedy ofiara wychodzi na chwilę np. po tę szklankę wody, przystępca kradnie zawartość kryształu.

Inna metoda to tzw. „oszustwo nigeryjskie”. Ofiara otrzymuje mailowo informację o np. dziedziczeniu dużego spadku, wygrania nagrody w zagranicznej loterii. By otrzymać te pieniądze trzeba uiścić opłaty manipulacyjne. Ostatnio pojawiły się metody „na kłamkę”, „na perfumy”, „na złoto”, a nawet „na jajko”. Metoda „na kłamkę” – wykorzystuje fakt, że zazwyczaj nie zamykamy drzwi za sobą. Złodziej wchodzi niepostrzeżenie i wynosi wszystko co jest w jego zasięgu. Często, gdy są goście, którzy przebywają w pokoju głośno rozmawiając nie słyszą,







że ktoś wszedł do przedpokoju. Jest to gratka dla złodzieja. Jeśli ktoś z domowników go zauważy, przeprosza, że pomylił mieszkania. Zdarza się też, że właściciele domu/mieszkania wyjeżdżają na wczasy. W tym okresie złodziej ma okazję do wyniesienia wszystkiego tłumacząc sąsiadom, że będzie remont mieszkania. Wniosek sam się tu nasuwa, by przed wyjazdem poprosić sąsiadów lub rodzinę o baczenie na dobytek właściciela domu. Sposób „**na perfumy**” – to sytuacja, gdy sprawca namawia na kupno perfum i sprawdzenie ich zapachu. Namawiany wachając traci na jakiś czas przytomność, ponieważ we flakoniku znajduje się bezzapachowy środek odurzający. „**Na złoto**” – to propozycja kupna złotej obrączki, pierścionka lub pomocy finansowej dla chorej osoby w zamian za złoto, które jest naprawdę tombakiem. Najdziwniejszą metodą jest sposób „**na jajko**”. W XXI wieku niektóre starsze osoby wierzą jeszcze w uzdrawiającą moc jajka. „Uzdrowicielka” prosi o surowe jajko i portmonetkę z większą ilością pieniędzy. Zawija to w ręcznik i odprawia „czary”. Potem odkłada zawiniątko na półkę i zabrania zaglądać do środka przez kilka dni. W tym czasie wszystkie choroby seniora ma wchłonąć zawartość zawiniątko. Oczywiście choroby zostają, a gotówka znika.

Naciągacze często próbują wyłudzić pieniądze lub dane osobowe zapraszając przez telefon **na pokazy, darmowe badania, tanie pielgrzymki i wycieczki**. Spotkania takie zwykle są połączone ze sprzedażą drogich wyrobów „pseudo” medycznych: materacy, pościeli, suplementów lub innych rzeczy mających przyczynić się do poprawy zdrowia. Osoby starsze w trudnej sytuacji życiowej coraz częściej padają ofiarami **mafii mieszkaniowej**. Oszuści oferują pieniądze pod zastaw mieszkania i pomagają jak najszybciej załatwić formalności, by w konsekwencji przejąć majątek. Każdy marzy o spokojnej starości bez trosk. Tymczasem, gdy przechodzi się na emeryturę problemów przybywa. Miesięczne dochody nie wystarczają. Szansą na polepszenie sytuacji materialnej jest **renta dożywotnia**. To oferta dla seniorów, którzy są właścicielami nieruchomości – domu lub mieszkania. W ramach umowy o rentę dożywotnią, senior otrzymuje świadczenie,

a ten, kto rentę wypłaca, nabywa prawo do dysponowania nieruchomością po jego śmierci. Należy jednak uważać z kim zawieramy umowę i na jakich zasadach. Bez należytej ostrożności można stać się ofiarą oszustwa i w konsekwencji stracić mieszkanie. Do takich sytuacji dochodzi coraz częściej.

Oszczędzanie w życiu jest bardzo ważne. Aby dbać o swoje bezpieczeństwo finansowe, powinno się mądrze oszczędzać. Bez trudu znajdziemy na rynku wiele ofert **lokowania pieniędzy**, które obiecują pomnożenie zgromadzonych środków. Ważne, by odróżnić uczciwe i bezpieczne od tych, które wiążą się z dużym ryzykiem, a nawet wyłudzeniem pieniędzy. Jedną niewłaściwie podjęta decyzja może stać się przyczyną utraty oszczędności całego życia. Jeśli ktoś mówi, że zarobi się kilka razy więcej niż na lokacie, bez ponoszenia ryzyka, to powinna się nam zapalić „czerwona lampka”.

Wielu seniorów ucierpiało też w wyniku **sprzedaży bezpośredniej** dokonywanej w domach. **Akwizytorzy - oszuści** nakłaniają do podpisywania niejasnych umów sprzedaży towarów i usług, nie zostawiając kopii dokumentów, wykorzystując łatwowierność starszych osób. Doprowadza to do zawarcia niechcianych, często niekorzystnych umów dotyczących na przykład zmiany dostawcy energii elektrycznej lub gazu. Należy jeszcze wspomnieć o bezpieczeństwie seniora pod kątem **przemocy w rodzinie**. Przemoc wobec osób starszych staje się powszechnym zjawiskiem. Może ona przybierać różne formy – na przykład izolowania, zabierania pieniędzy czy psychicznego znęcania się. Co gorsza, sprawcami takiej przemocy mogą być bliskie osoby. To sprawia, że dręczone osoby często nawet przed samym sobą nie chcą przyznać, że dzieje się im krzywda. Myślą, że stosowane wobec nich zachowania są chwilowe i wkrótce się poprawią. W związku z czyhającymi niebezpieczeństwami oszustw i innymi zagrożeniami ludzi w starszym wieku Centrum Informacyjno – Edukacyjne „Senior w Opolu” zorganizowało cykl spotkań „Bezpieczny Senior” w wielu klubach seniora, w różnych dzielnicach Opola. Takie spotkania edukacyjne przeprowadzono w Świerklach, Czarnowicach, Groszowicach, w klubie „Feniks” w Opolu, DDP na Malince, DDP „Magda Maria”, Domu „Złotej Jesieni” i dwukrotnie we Wróblinie. Spotkania prowadziła Irena Bota i Tomasz Kunecki. Uczestniczyło w tych spotkaniach wielu seniorów, którzy opowiadali też własne przeżycia lub zaistniałe sytuacje u osób im bliskich. Dyskusje podczas tych spotkań były spontaniczne i treściwe. Należy zaznaczyć, że na spotkaniach każdy uczestnik otrzymał krótkie, wypunktowane porady jak ustrzec się przed czyhającymi na ich dobytek oszustów. **Okazuje się, że mimo tak nagłośnionych przypadków oszustw przez media oraz prowadzonych przez policję spotkań z seniorami, nadal jest mnóstwo osób starszych pokrzywdzonych przez przestępców.**



# Kącik poetycki

Redaguje: Irena Bota – znana opolska 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.).

## ZIMOWA NOC

*Ułożyły się do snu krzewy i drzewa  
Mleczna szyba przestoniła świat  
I słowik swoich arii też już nie śpiewa  
Po zmarzniętych polach hula wiatr*

*Zza horyzontu wynurza się szary mrok  
Jak głodny wilk połyka niebo  
A cętki cienia doganiają nocy krok  
Grudniowe promienieje srebro*

*Księżyc zapala miliony odległych gwiazd  
Lśnią brylantowe krople mrozu  
Na dywanie uspionych zamarzniętych traw  
Nocna cisza tylko na pozór*

*Wśród ozimin wiatr uprawia dziwne harce  
Do snu nie ułożyła się nawet noc  
Bezlistne gałązki drzew skuszone tańcem  
Poczuły nieziemską rytmu moc*

*Po roztańczonej nocy senny stał się wiatr  
I rozbawione gwiazdy gasną  
Na zimnych szybach zakwitł oszroniony kwiat  
A zmęczony księżyc zasnął*

Irena Bota

## NAMALOWAĆ ŻYCIE

*Namalować życie  
jak płynie rzeka  
rwącym potokiem  
jak zapiera dech  
jak drzewo co zakwita  
by wydać plon  
Namalować portret  
spojrzeć na bruzdy  
zaorane jesienią  
Utrwalić barwy  
spadających liści  
i chłód płatków śniegu  
Przemalować kolory  
wiosny i lata  
ptakiem co odleciał*

Alicja Nałęcz

XXX

*A moja zima nie przysłała lękiem  
iskrami mrozu śmiała się z wdziękiem  
przysiadła w świerkach zdrowa rumiana  
i zaśpiewała mi roześmiana  
Nie bój się śniegu nie bój się chłodu  
możesz budować swe zamki z lodu  
nim ciepło wiosny roztopi wszystko  
marzenia będą przy tobie blisko*

*A moja miłość nie przysłała lękiem  
śmiała się do mnie z frywolnym wdziękiem  
przysiadła w sercu zdrowa rumiana  
i rozśpiewała się roześmiana  
Nie bój się śniegu nie bój się chłodu  
wbrew faktom buduj swe zamki z lodu  
nim wydarzenia zniszczą to wszystko  
marzenia będą przy tobie blisko..*

*Irena Sidonia Rup*

### CHANUKOWE ŚWIECE

*Daleś skrzydła Machabeuszom  
przeciw hordom Epifanesa  
bezcieszczących Twoją świątynię  
Rozmnożyłeś oliwę  
w lampce nad ołtarzem  
Dzisiaj zapalam dziewięć świec  
dziewięć błogosławieństw  
Nie wiem ile jeszcze księżyców  
wzędzie i zajdzie  
zanim wrócisz w chwale  
Ale wszyscy którzy Ci zaufali  
są dziećmi obietnicy...*

*Irena Sidonia Rup*

### RENI MOJEJ PRZYJACIÓŁCE

*Posadzę dla ciebie Hyzop  
na pustyni Negew  
w złotych piaskach  
na skalnej półce  
o zmierzchu  
Na te nasze niespotkania  
tam gdzie zachodzą czerwone księżyce  
Pobiegniemy korytarzami wyschniętych rzek  
do wielkiego Makteszu  
zajrzeć w głąb istnienia  
Może wtedy pokropią nas świętym Hyzopem  
może się sobie przyśnimy...  
Irena Sidonia Rup*

XXX

*Moje drogi na wietrze, na wodzie  
moje drogi szelesty jesienne  
pod księżycem w zamartym ogrodzie  
tam gdzie ptaki zamilkły i senne*

*Moje drogi przez szlaki nieznane  
bezpowrotne zawile i srogie  
już przy żadnym progu nie stanę  
wszak zatrzymać się nigdy nie mogę*

*Dokąd biegnę sama już nie wiem  
może tylko po prostu przed siebie  
przecież wiem że i tak nie dogonię  
swej miłości, młodości i siebie...*

*Irena Sidonia Rup*

*Irena Sidonia Rup jest pisarką i poetką  
- lokatorką Domu Opieki w Kopernikach.*



**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, 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](mailto:inp@uni.opole.pl)**

**Strona internetowa kierunku: [www.pracasocjalna.uni.opole.pl](http://www.pracasocjalna.uni.opole.pl)**

**2 października 2019 r.**

**| Zdzeszowice |**



Po raz kolejny odbyły się obchody Gminnego Dnia Seniora pod honorowym patronatem Pani Burmistrz - Sybili Zimmerman. Uroczystość została zorganizowana przez Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zdzeszowicach przy współpracy z Miejską i Gminną Biblioteką Publiczną w Zdzeszowicach, Miejsko-Gminnym Ośrodkiem Kultury Sportu i Rekreacji w Zdzeszowicach, Gminną Radą Seniorów i Stowarzyszeniem „Osiedlok”. Ten dzień był inauguracją „Miesiąca Seniora”, który w Gminie Zdzeszowice będzie trwać od 2 października do 5 listopada 2019 roku. Po uroczystej mszy św. w intencji Seniorów w kościele Parafialnym p/w św. Antoniego, zaproszono wszystkich gości do obejrzenia przygotowanego programu w Sali Widowiskowo-Kinowej oraz na słodki poczęstunek ufundowany przez wolontariuszy ArcelorMittal Poland. Przejście Seniorów przez miasto uświetniła Zakładowa Orkiestra Dęta ArcelorMittal Poland. Źródło: [https://zdzeszowice.pl/14178/4614/gminny-dzien-seniora.html].

**3 października 2019 r.**

**| Opole |**



Obchody Regionalnego Dnia Seniora

W ramach projektu „Nie-Sami-Dzielni - rozwój usług społecznych oraz wspierających osoby niesamodzielne” obchodzono uroczyste Regionalny Dzień Seniora pod hasłem „Młodość przychodzi z wiekiem”. Wzięło w nim udział około 800 osób z całego województwa. Organizator Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu wraz z realizatorem Opolskim Centrum Demokracji Lokalnej FRDL zapewnili wiele atrakcji dla seniorów, w tym m.in. specjalistyczne stoiska edukacyjne, kulturalne, zdrowotne i aktywizujące w różnej tematyce. Spotkanie było oprawione występami artystycznymi zespołów młodzieżowych i senioralnych. Na scenie można było zobaczyć artystów w Opolszczyźnie, a dźwięki muzyki porwały uczestników do tańca.

**28 października 2019 r.**

**| Opole |**

Seniorzy z całego województwa w iście olimpijskiej atmosferze rywalizowali ze sobą w licznych konkurencjach sportowych. III Wojewódzka Olimpiada Sportowa dla Seniorów to sprawdzenie siebie, a co najważniejsze, wspólna zabawa. Stegu Arena była miejscem sportowej rywalizacji seniorów. Kilkadziesiąt drużyn sprawdzało się w licznych dyscyplinach. Wydarzenie nawiązywało do Olimpiady. Nie zabrakło płonącego znicza, flagi i uroczystej parady sportowców.

Skoczek Jacek Wszola, zdobywca złotego medalu na olimpiadzie w Montrealu cieszy się, że tak wiele osób zainteresowanych jest sportem i chce brać w nim czynny udział - warto dbać o zdrowie dbając o kondycję sportową. Ruch daje gwarancję dobrego poziomu sprawności, a to pozwala cieszyć się samodzielnością. Oczywiście poziom olimpijski różni się od tego, który jest do-



stępnym amatorom, ale jest niemniej ważny. Na każdym etapie życia można rozpocząć treningi. Tutaj przyjechała elita. Wiele z tych osób regularnie spotyka się i wspólnie trenuje, dba o kondycję fizyczną. Potwierdza to Krystyna Białek z Opola. – Należę do klubu seniorów, tam mamy wiele możliwości realizacji swoich marzeń. Uwielbiam chodzić z kijkami. Olimpiadę traktujemy jako zabawę w sport. Dziś wszystko się zmienia. Seniorzy są bardzo sprawni i aktywni – dodaje. Do Opola przyjechała również – po raz kolejny – reprezentacja z Ołomuńca. – W Czechach podobnie jak w Polsce, seniorzy bardzo lubią sport. U nas popularny jest taniec, rzucanie piłką. Bawimy się podobnie jak w Opolu. Również jesteśmy bardzo aktywni – mówi Aлена Budíková. Sportowiec, a zarazem radny województwa opolskiego, Janusz Trzepizur od lat jest propagatorem zdrowego stylu życia wśród mieszkańców regionu. – Jesteśmy dwa dni po jubileuszu 100-lecia Polskiego Związku Lekkiej Atletyki. To najstarszy związek sportowy w Polsce. Dziś w trakcie seniorady propagujemy program „Skok po zdrowie”. Wszystko się tutaj ze sobą łączy – dodaje Janusz Trzepizur. Wicemarszałek województwa opolskiego Roman Kolek przypomina, że od lat w województwie w ramach programu „Opolskie dla rodziny”, seniorzy mają możliwość korzystania z szerokiej gamy wsparcia, od badań po propozycje spędzania wolnego czasu. – Tutaj zdrowie aż tryska. Najstarszy uczestnik przyjechał ze Strzelec Opolskich - ma 92 lata! Sprawność zawdzięcza właśnie ruchowi. Wszyscy się tutaj cieszą, że są z sobą, budują pozytywne relacje, rywalizują w duchu fair play. Ważne, abyśmy zarażali się ich pasją – mówi wicemarszałek Roman Kolek. Źródło: [https://www.opolskie.pl/2019/10/tlumy-na-olimpiadzie-seniorow/]

**19 listopada 2019 r.**

**| Kędzierzyn – Koźle |**

Od ośmiu lat, zwykle w listopadzie, Dom Kultury „Koźle” przy ul. Skarbowej 10 w Kędzierzynie-Koźlu staje się miejscem niezwykle kolorowym i pełnym najcieplejszych emocji. Sala kinowa i przyległe pomieszczenia wypełniają się artystycznym gwarem reprezentantów sztuki scenicznej, których stanowią podopieczni ośrodków wsparcia z terenu Opolszczyzny. 19 listopada 2019 roku miał miejsce VIII Przegląd Dorobku Artystycznego Ośrodków Wsparcia pod patronatem Prezydenta Miasta Kędzierzyn-Koźle. Organizatorem wydarzenia był Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kędzierzynie-Koźlu – Dom Dziennego Pobytu Nr 2 „Magnolia”. Podczas tegorocznego przeglądu na scenie sali kinowej wystąpiło w wybranej kategorii (śpiew, taniec lub słowo) łącznie piętnaście zespołów reprezentujących instytucje takie, jak domy pomocy społecznej, środowiskowe domy samopomocy, domy dziennego pobytu, czy też warsztaty terapii zajęciowej z Kędzierzyna-Koźla, Opola, Zdzieszowic, Krapkowic oraz Nowych Gołuszowic. Wielogodzinna rywalizacja toczyła się o tytuł Złotej Maski MOPS 2019. Spośród różnorodnych w formie i zaskakujących interpretacją występów konkursowych, jury wyłoniło zwycięzców. Tegorocznymi laureatami Złotej Maski MOPS 2019 ex aequo zostali: Dom Dziennego Pobytu „Fantazja” w Krapkowicach z przedstawieniem „Rzepka zawsze krzepka” będącym interpretacją wiersza Juliana Tuwima oraz Środowiskowy Dom Samopomocy „Promyczek” w Kędzierzynie-Koźlu z widowiskiem pt. „Królowna Śnieżka”. Indywidualnie wyróżnieni zostali poprzez wręczenie Perłowej Maski MOPS 2019: w kategorii słowo



„Pani Twardowska” w wykonaniu podopiecznych Domu Dziennego Pobytu Nr 1 „Pod Brzozą”

– Pan Grzegorz Masalski z Domu Dziennego Pobytu Nr 1 „Pod Brzozą” w Kędzierzynie-Koźlu, w kategorii taniec – Pan Ryszard Sobczak z Domu Dziennego Pobytu „Stokrotka” w Zdzieszowicach oraz w kategorii śpiew – Pan Alfons Bowoł z Domu Dziennego Pobytu „Stokrotka” w Zdzieszowicach. Nagrodę specjalną przyznano Pani Agnieszce Zawadzkiej oraz Panu Tomaszowi Jachimowskiemu z Warsztatów Terapii Zajęciowej w Kędzierzynie-Koźlu. Wydarzenie swoją obecnością zaszczylicili: Prezydent Miasta Kędzierzyn-Koźle – Sabina Nowosielska, Zastępca Prezydenta Miasta – Wojciech Jagiełło, Wicestarosta Powiatu Kędzierzyńsko-Kozielskiego – Józef Gisman oraz Dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Kędzierzynie-Koźlu – Danuta Ceglarek. Brawom i uśmiechom na twarzach uczestników po każdym występie Prezydent Miasta Kędzierzyn-Koźle gratuluje uczestnikom pomysłowości i artystycznej pasji





Laureaci VIII Przeglądu Dorobku Artystycznego Ośrodków Wsparcia

nie było końca. Ten dzień z pewnością zaliczą do wyjątkowych, takich, w których spełniają się marzenia. To, co najbardziej zwraca uwagę odbiorcy podczas przeglądu, to zaangażowanie artystów w wydarzenie na każdym jego etapie: prawdziwa trema przed wejściem na scenę, skupienie podczas występu i autentyczna radość z otrzymywanych braw świadczących o sukcesie artystycznym. Spontaniczne i szczere emocje dają organizatorom poczucie satysfakcji i sukcesu, a uczestnikom jeszcze więcej zapału do pracy, bo kolejny przegląd już za rok.  
Katarzyna Weklicz

**25 listopada 2019 r.**

**| Głuchołazy |**

Niesłabnąca energia, drzemiąca w głuchołaskim środowisku senioralnym miała okazję wybuchnąć w poniedziałkowe popołudnie i z okazji tej skorzystała podczas IV edycji Otwartego Spotkania Seniorów. Na zaproszenie Burmistrza



Głuchołaz Edwarda Szupryczyńskiego oraz Dyrektor Ośrodka Pomocy Społecznej w Głuchołazach Katarzyny Łojko do Ośrodka Wypoczynkowego Banderozy w Głuchołazach przybyło ponad 160 seniorów. Reprezentowali oni różne środowiska senioralne z naszego miasta (m.in. Uniwersytet Trzeciego Wieku im. M. Bilwin, Miejską Radę Seniorów, Stowarzyszenie Seniorów Głuchołaz „Wichrowe Wzgórze”, Związek Emerytów i Rencistów w Głuchołazach) jak i kluby seniorów z sąsiednich miejscowości po stronie czeskiej tj. Złate Hory i Jeseník. Poczęstunek został przygotowany przez załogę kuchni z Banderozy, a zachwyty nad bigosem czy ciastem nie miały końca. Po poczęstunku Burmistrz Głuchołaz wraz z Panią Dyrektorem zaprosili zgromadzonych seniorów do wspólnej zabawy, którą zapewnił znany w Głuchołazach i nie tylko Mariusz Lewicz – instruktor muzyczny Centrum Kultury im. Kawalerów Orderu Uśmiechu w Głuchołazach. Zabawom nie było końca, a przestrojne i w nowej odsłonie pomieszczenia Banderozy sprzyjały płamom. W krótkich przerwach między muzycznymi blokami międzynarodowe środowisko senioralne integrowało się i w tej integracji nie występowała bariera językowa. Przecież przy stołach siedzieli dobrzy znajomi z poprzednich edycji tego wydarzenia oraz innych spotkaniach senioralnych w Jeseníku czy Złatych Ho-

rach. Malujące się zadowolenie na twarzach uczestników potwierdziło zasadność organizowania podobnych wydarzeń w naszym regionie. Do zobaczenia na kolejnych senioralnych spotkaniach!

Grzegorz Rudecki

Źródło: [<https://nowe.gluchołazy.pl/2001-iv-edycja-otwartego-spotkania-seniorow>]

**26 listopada 2019 r.**

**| Kluczbork |**

Zainaugurowała działalność Rady Seniorów II kadencji, a jej członkowie odebrali nominacje od Burmistrza Miasta Kluczborka Jarosława Kielara i Zastępcy Burmistrza Romana Kamińskiego. Burmistrz pogratulował Radnym Kluczborskiej Rady Seniorów i życzył udanej i obfitej w działania kadencji. Kluczborska Rada Seniorów będzie Burmistrzo-



wi doradzać, wyznaczać cele i opiniować działania podejmowane na rzecz osób starszych. Głównym celem jest dążenie do poprawy sytuacji i zaspakajania potrzeb seniorów zamieszkałych na terenie gminy Kluczbork. W wyniku jawnego głosowania, na Przewodniczącą Kluczborskiej Rady Seniorów została wybrana Józefa Kłosek, a zastępować będzie ją Wojciech Wolarczyk. Sekretarzem została Bożena Staszek. Źródło: [<https://www.kluczbork.eu/829,kadencja-ii-2019-2022?trec=13520>]



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

# Regionalny Bank Inicjatyw i Zasobów Senioralnych

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

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

