



Empowerment **SENIOR**

Zeszyt Nr 3 [15] Wrzesień 2020 | Egzemplarz bezpłatny |

ISSN: 2544-0691



#ZOSTAŃwDOMU – zachowaj się odpowiedzialnie



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Kwartalnik wydawany jest w ramach zadania nr 11 realizowanego w ramach projektu „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 - wsparcie osób niesamodzielnym

Spis treści

Biografie – osobiste doświadczanie meandrow starzenia się i starości	
Jerzy Szczakiel 1949 – 2020	4
Elżbieta Wijas-Grocholska, Niezbędnik kuchenny czyli piec	5
Katarzyna Weklicz, Balkon – kwiatowa strefa wellness	6
„Opolskie 65 plus” - instrumenty wsparcia społecznego osób starszych, w tym niesamodzielnych	
Marzena Soberka, Anna Mika, Aktywny senior w środowisku wiejskim	9
Innowacyjne wymiary pracy socjalnej z osobami starszymi w instytucjach pomocy i integracji społecznej	
Katarzyna Weklicz, Bezpieczny powrót seniorów do wakacyjnej normalności	10
Świat podróży opolskich seniorów	
Jacek Michalski, Fotorelacja z podróży opolskich seniorów – Suwalszczyzna i okolice	12
Katarzyna Weklicz, Bezpieczne wakacje kędzierzyńskich seniorów	13
Gerontopedagogika – edukacyjne wymiary działania na rzecz osób starszych	
Agnieszka Bąkowska, Anna Gruca, Senior jako uczestnik ruchu drogowego	15
Bożena Królikowska, Filary zdrowia – „Spacer” na rowerze	18
Kulturalia - promocja działalności artystycznej seniorów Śląska Opolskiego	
Kącik poetycki	19
Przekazujemy tradycje z pokolenia na pokolenie, tak, żeby dzieci wiedziały skąd pochodzą, jakie mają korzenie – rozmowa z Panią Waltraudą Wicher	20
Empowerment Senior – Gazeta Studencka Koła Naukowego Pracowników Socjalnych Uniwersytetu Opolskiego	
Bogusława Brykowska, Edyta Foltys, Senior in touch – kurs obsługi smartfonów dla osób 60+	23
Chcesz pracować z seniorami – studium Pracę Socjalną w Uniwersytecie Opolskim	25
Kalendarium	26

Redakcja:

Piotr Sikora – redaktor naczelny – Katedra Nauk Socjologicznych i Pracy Socjalnej
Uniwersytetu Opolskiego

Kolegium redakcyjne:

Grażyna – Butmankiewicz – Centrum Informacyjno-Edukacyjne Senior w Opolu
Iwona Dąbrowska – Jabłńska – Katedra Nauk Socjologicznych i Pracy Socjalnej
Uniwersytetu Opolskiego

Agnieszka Gabruk – Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu

Agnieszka Bąkowska – Katedra Nauk Socjologicznych i Pracy Socjalnej

Uniwersytetu Opolskiego, Fundacja Rozwoju Społecznego „Spinacz”

Bożena Królikowska – Politechnika Opolska

Adam Różycki – Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu

Anna Weissbrot – Katedra Nauk Socjologicznych i Pracy Socjalnej

Uniwersytetu Opolskiego

Katarzyna Weklicz – Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kędzierzynie – Koźlu

Elżbieta Wijas – Grocholska – Centrum Informacyjno – Edukacyjne „Senior” w Opolu

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 Lewicach

Lewice 25 A, 48-140 Branice, tel. 77 486 07 22, fax 77 486 07 30

e-mail: zaz-branice@wp.pl

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

Kwartalnik wydawany jest w ramach zadania nr 11 realizowanego w ramach projektu „Opolski senior – zapewnienie wsparcia osobom niesamodzielnym oraz ich opiekunom” RPO.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 – wsparcie osób niesamodzielnych

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 wnosili 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 zgodne z polską normą bibliograficzną, a na końcu tekstu dołączyć bibliografię.



Ekologia a zdrowie seniorów

Z programami prozdrowotnymi dla seniorów, stanowiącymi podstawę działań profilaktycznych, pośrednio wiąże się tematyka ekologiczna, umiejętnie przemycana pod hasłami zdrowej żywności, czystej wody czy powietrza. Seniorzy wiedzą już dobrze, jak ważny jest ruch w ich codziennym życiu, dbanie o zdrowe kontakty międzyludzkie, uczestnictwo w życiu społecznym, warto również zachęcać seniorów do aktywnej ekologicznej rekreacji, zwłaszcza wycieczek rowerowych i uprawiania nordic walking czy gimnastyki w wodzie. Seniorzy pasjonujący się ogrodnictwem, a jest to jedno z najczęstszych hobby, łączą zarówno pasję, ruch, odpoczynek i dbanie o otaczającą przyrodę. Geriatrizy, kardiolodzy, diabetolodzy czy psychiatrzy zalecają nabycie seniorom czworonoga, jako niezawodny środek na codzienną aktywność oraz przezwyciężanie stanów depresyjnych.

W ten nurt ekologii i zdrowia zarazem, wpisuje się też odpowiednia dieta seniora która powinna być dostosowana do przemian, jakie zachodzą w organizmie. Wraz z upływem lat metabolizm zwalnia, maleje również zapotrzebowanie na kalorie. Niestety bardzo często nawyki żywieniowe pozostają takie same, co w połączeniu z brakiem ruchu, skutkuje wzrostem masy ciała, a w efekcie nadwagą prowadzącą do rozwoju szeregu chorób

dietozależnych. Równie groźne dla zdrowia seniorów jest niedożywienie, które może być spowodowane mniejszym apetytem, problemami z gryzieniem czy przełykaniem. Często upośledzone zostają także zmysły powonienia i smaku, przez co jedzenie nie sprawia już takiej przyjemności. Warto dobierać produkty dobrej jakości, ze sprawdzonych hodowli, tak żeby na talerzu było nie tylko ładnie ale również zdrowo.

Również jesienne spacerowanie działają niczym lek. Oddech świeżym powietrzem zbawiennie wpłynie na samopoczucie seniora. Piękna, złota jesień, to nie tylko sielski zapach, ale również widoki cieszące oko. Las, to idealne miejsce, gdzie seniorzy mogą odpocząć od codzienności. Niezbyt szybkie spacerowanie, grzybobranie, zbieranie kasztanów z wnukami to świetna nauka ekologii i ruch na świeżym powietrzu, idealny dla zdrowia starszego pokolenia. Zachęcam Państwa do ruchu na świeżym powietrzu, do umiarkowanych ćwiczeń dostosowanych do możliwości o każdej porze roku, szczególnie teraz kiedy dzień staje się coraz krótszy a pogoda nie zawsze rozpieszcza.

Roman Kolek
Wicemarszałek Województwa Opolskiego



Foto. <http://www.kolejarzopole.pl>

JERZY SZCZAKIEL

1949 - 2020

W sobotę 5 września mieszkańcy Opola i zaproszeni goście pożegnali legendę sportu żużlowego – Jerzego Szczakiela. Msza pogrzebowa odbyła się w kościele Matki Boskiej Fatimskiej w Opolu – Grudziecach, dzielnicy miasta z którą nasz mistrz związany był przez całe życie. Ogromną stratę poniósł polski i opolski sport ale przede wszystkim społeczność naszego miasta, w życiu której Pan Jerzy mimo zaawansowanego wieku odgrywał ogromną rolę. Nie sposób wymienić jego licznych aktywności, jednak w pamięci Opolan pozostanie na zawsze jako Wielki Mistrz i Skromny Człowiek. Do dziś wielu młodych chłopców z dumą przechowuje cenną pamiątkę jaką była fotografia z Jerzym Szczakiem, zrobiona na stadionie opolskiego Kolejarza, na który tak wiele lat przyjeżdżał swoim kultowym i znanym każdemu kibicowi maluchem. Mistrz nigdy nie odmawiał wspólnego zdjęcia, nigdy nie odmawiał uczestnictwa w wydarzeniach, które organizatorzy chcieli uświetnić jego obecnością. Nie odmówił także redakcji naszego Kwartalnika gdy w opolskim Teatrze im. Jana Kochanowskiego obchodziliśmy w 2018 roku Regionalny Dzień Seniora, który odbywał się pod hasłem „Młodość przychodzi z wiekiem”. Wówczas 700 - osobowa publiczność była zasłuchana w opowieści Pana Jerzego o tym jak chłopak z Grudziec został Mistrzem Świata na żużlu. Nie odmówił nam także wywiadu do wydania które planowaliśmy na wrzesień bieżącego roku. Gdy jego znajomy Edmund Wajde – współpracujący z naszą redakcją poprosił o umówienie się na rozmowę, to telefon odebrała małżonka, tłumacząc że mąż oddzwoni gdy lepiej się poczuje. Niestety nie zdążył już oddzwonić, pozostaje więc pustka po niewypowiedzianych słowach, skierowanych do opolskich seniorów.

Edmund Wajde wspomina wielkiego Mistrza

Kibicem sportu żużlowego szczególnie KS Kolejarz Opole jestem prawie od pięćdziesięciu lat. Zaraził mnie miłością do czarnego sportu mój szwagier Leonard Raba, który sam był zawodnikiem tego klubu. Od samego początku moim ulubieńcem był młody zawodnik – Jerzy Szczakiel, o przydomku „Edi”. Jerzy Szczakiel był wychowankiem klubu KS Kolejarz Opole, któremu był wierny do końca swojej kariery sportowej. Zawsze podziwiałem kibiców, którzy przyjeżdżali z Wielkiej Brytanii aby kibicować swojemu zawodnikowi Philowi Collinsowi, który zmagał się w zawodach z „Edim” i to właśnie mojego faworyta mogłem podziwiać na najwyższym podium, który nie oglądając się za siebie mknął do mety. Jerzy bojąc się o jakiś sabotaż motocykla wstawał go często do swojego pokoju, a czasem nawet zdarzało się, że przechowywał go mechanik Witold Banik.

Jednym z wielkich sukcesów było zdobycie złota wraz z Andrzejem Wyględą na Mistrzostwach Świata Par w Rybniku. Niestety plany dalszych rozgrywek pokrzyżował mecz z Częstochową, wówczas „Edi” doznał kontuzji wraz z Józefem Jarmułą. Z Jurkiem spotykaliśmy się często, wspólnie jeździliśmy na inne mecze żużlowe, a nawet udało nam się zobaczyć całkiem przez przypadek podczas mojego pobytu w Niemczech gdzie jeździłem do pracy. Świat jest mały...

Niestety moje ostatnie spotkanie z Jerzym Szczakiem miało miejsce na Gali pod patronatem Prezydenta Miasta Opola Arkadiusza Wiśniewskiego z okazji 70-tych urodzin pierwszego polskiego Indywidualnego Mistrza Świata na Żużlu. Gala odbyła się w auli Uniwersytetu Opolskiego, na której to wraz z żoną reprezentowałem jej brata, a mojego szwagra Leonarda Rabę. Wręczyliśmy kosz upominkowy, a także miałem możliwość opowiedzenia kilku wspaniałych wspomnień przeżytych podczas kibicowania Jerzemu Szczakielowi.



Edmund Wajde z Jerzym Szczakiem na uroczystej Gali z okazji 70-tych urodzin Mistrza

Niezbędnik kuchenny czyli piec

Elżbieta Wijas-Grocholska

Współcześni ludzie najczęściej oceniają pokolenie poprzednie jako ludzi prostych, niewykształconych i zaborzonych. Siebie stawiają na najwyższym szczeblu ewolucji i cywilizacji. Podobnie myśleli ludzie żyjący w XVIII czy XIX wieku i też uważali siebie oraz swoje wytwory za najbardziej rozwinięte pod względem cywilizacyjnym. Oni zapewne nie umieliby obsługiwać komputera, ale gdyby zobaczyli, zwłaszcza rzemieślnicy, nasze współczesne wyroby, oceniliby nas zapewne negatywnie. Wszystko co mamy, zawdzięczamy naszym poprzednikom wg zasady nie ma przyszłości bez przeszłości. Kiedyś ludzie ciężko pracowali na przysłowiowy kawałek chleba, a obecnie sklepy wręcz przesycone są produktami spożywczymi, ale ich jakość i wartość jest często wynikiem działań przemysłu chemicznego, stąd nostalgia za dawnym pożywieniem, za prostym produktem regionalnym i stąd liczne konferencje na ten temat. Kiedy mówimy o pożywieniu, koncentrujemy się głównie na smaku, na tym czy jedzenie jest zdrowe czy wzbogacone chemią. Jedni szukają wymyślnych przepisów z całego świata, inni skupiają się na dietach zdrowotnych lub odchudzających, ponieważ plagą naszych czasów jest nadmierna otyłość. Większość z nas mówi o witaminach, zażywając różnego rodzaju suplementy albo o kaloriach, które oblicza według wymyślnych tabel, ale prawdę mówiąc nikt z nas ich nie widział, oprócz zajmujących się nimi naukowców. Chińczycy do chwili obecnej oceniają pożywienie tylko według wartości energetycznej, czyli pod kątem zawartej w danym produkcie energii. Energia ta ma różne pocho-

dzenie, lecz głównie jest to energia słoneczna zawarta w jakimś owocu czy warzywie lub energia ognia służącego do gotowania pokarmów. Chińczycy za najbardziej energetyczne uważają pokarmy przyrządzone na ogniu powstałym z drewna czy węgla, mniej energetyczne na ogniu gazowym. Potrawy przygotowywane na prądzie elektrycznym według Chińczyków są pozbawione energii (są tylko podgrzane), a podgrzane w kuchence mikrofalowej za szkodliwe. Nasi poprzednicy, w tym jeszcze nasi dziadkowie, żyli zgodnie z prawami natury i używali różnych urządzeń do gotowania i pieczenia, bazujących na energii ognia, wobec czego może należałoby o tych urządzeniach wspomnieć i pokrótce prześledzić ich ewolucję na przestrzeni ostatnich wieków, pomijając samą część konstrukcyjną ze względu na ograniczone ramy artykułu.

Z badań archeologicznych na opolskim Ostrówku wynika, że główne palenisko, otoczone kamieniami umieszczone było pośrodku drewnianej chaty, a dym snuł się po izbie. Snujący się dym odprowadzano do połowy XVIII w. przez sień i strych. Taka forma w literaturze nosi miano kurnej chaty. Kiedy w innych regionach kraju wciąż dominowały kurne chaty, na terenach Śląska już w II połowie XVIII wprowadzono przymus budowy kominów. Były to zarządzenia władz pruskich, które w ten sposób chciały zmniejszyć ryzyko pożarów i zamiast otwartych palenisk nakazano więc budować kominy. Pierwsza ustawa z 1742 r. nakazywała budowę drewnianych kominów¹, a następna, wydana w 1765 r. zobowiązywała, pod

groźbą kary, do przebudowy tych palnych kominów w ciągu sześciu miesięcy². Budowano więc kominy z drewna, drewna polepianego gliną, z gliny, kamieni, później z cegły. Jako ciekawostkę należy przytoczyć pruskie rozporządzenia, które wyraźnie określały jak i z czego stawiać komin. W zarządzeniu wydanym 15 czerwca 1764 roku pt. *Circulare wegen der einführenden Bau Art. Mit Leim-Patzen* do stawiania kominów zalecano cegły o wymiarach: 12 cali długa, 6 cali wysoka i 6 cali szeroka, wykonane z mieszanki gliny, piasku i słomy. Do wyrobienia tysiąca cegieł zalecano zużyć 3-4 snopy owsa³. Ponieważ wówczas obowiązywał podatek od komina, zwykle w jednej chałupie występował jeden komin. Najczęściej znajdował się w sieni, niejednokrotnie miał budowę arkadową, okraczającą całą szerokość sieni. Komin taki otaczano wyodrębnionym pomieszczeniem, które zwano czarną kuchnią, a w literaturze niemieckiej polską kuchnią (polnische Küche)⁴, a w nim do przełomu XVIII/XIX w. znajdował się często piec do pieczenia chleba.



Foto 1. Piec do wypieku chleba - Różyna

1 Zob. J. Paungger, T. Poppe, *Kalendarz księżycowy. Życie w harmonii z rytмами księżyca*, tł. R. Nacht, Katowice 2007, s.183. Jak piszą Johanna Paungger i Thomas Poppe ówcześni cieśle przy doborze drewna do budowy domów posługiwali się kalendarzem księżycowym. Według pochodzącego z 25 grudnia 1912 r. Terminarza ścinania drzew i karczowania według Ludwiga Reinholda niepalne drewno na drzwiczki do pieca, pomiotło i łopatę do chleba, na rączki żeliwnych garnków, żelazka i ławki obok pieców pozyskiwano tylko w jeden dzień: 1 marca po zachodzie słońca.

2 Zob. E.Trocka-Leszczyńska, *Wiejska zabudowa mieszkaniowa w rejonie sudeckim.*, Wrocław 1995, s. 94.

3 Zob. H.Palm, *Haus und Hof in Obeschlesien*, Gdańsk 1939, s.129.

4 Zob. E.Trocka-Leszczyńska, tamże, s. 96.

Wraz z rozwojem kominów rozwijały się też paleniska do gotowania i do pieczenia najważniejszego - niezastąpionego chleba. Piece do wypieku chleba najbardziej znane są na Śląsku Opolskim pod nazwą wielok (wielok), ale w innych regionach Śląska mówiono o nich również piekaroki, piekarnie. Inne pruskie przepisy budowlane szczegółowo określały miejsce posadowienia tych pieców. Wieloki mogły być w pomieszczeniu kuchennym lub w sieni jedynie w wypadku, gdy posiadały paleniska sklepione, zasadniczo jednak winny być budowane na zewnątrz w odległości od 50-300 kroków od zabudowań⁵, jednakże nie zawsze przestrzegano tych przepisów, czego dowodem jest piec z Rudziczki znajdujący się w zbiorach MWO, który in situ znajdował się pośrodku zagrody. Budowano je najczęściej w osobno stojących budynkach w sadach (powiat głubczycki nyski, prudnicki) lub na polach.



Foto 2. Piec piekarniczy z Rudziczki

Wieloki budowano też w odrębnych małych obiektach, które albo były wysunięte z obrysu domu, albo do niego dostawione i dostępne bądź z kuchni, bądź z sieni. W powiatach nyskim i brzeskim wielok budowano jako oddzielny budynek z dwuspadowym dachem, który przylegał do budynku mieszkalnego, do kuchni

i tam znajdował się otwór do paleniska. W kuchni palono w piecu, przygotowywano i wypiekano chleb. Komin w tym przypadku znajdował się w dachu wieloka lub w ścianie budynku mieszkalnego. Na przełomie XIX/XX wieku ponownie pojawiły się piece piekarskie, wznoszone wspólnie z paleniskiem do gotowania, lokalizowane w szerokim kominie, wykonane z cegły, z paleniskiem krytym żeliwną płytą.

W przypadku, gdy domowa starszyzna przeprowadzała się do tzw. wycugu (osobnego budynku lub pomieszczenia wydzielonego dla gospodarzy – emerytów), posiadała często własny, osobny wielok. Zdarzały się też przypadki, kiedy jeden wielok budowano dla kilku gospodarstw, zwłaszcza na tzw. siedlungach, czyli nowo zakładanych osadach po 1922 r., np. w Koloni Leśnej przy wsi Gracze był wspólny wielok budowany w 1926 r. na 10 gospodarstw⁶. Pieczono w nim chleb do lat 70-tych XX wieku, nawet po wojennej wymianie mieszkańców. Każda z gospodyń piekła chleb dla wszystkich domostw, dlatego wszyscy codziennie mieli świeży chleb. Jeden z informatorów twierdzi, że wielok był kiedyś tak ważnym miejscem w domu, że nierzadko, zanim postawiono komin z piecem, zakopywano pod nim coś ważnego np. pieniądze⁷. Pierwsze wieloki budowano z gliny, później zaś były sklepione z cegły, połączone ze ścianą w sieni. Osobno budowane wieloki przeważnie z cegły, ale budyneczki, które je nakrywały występowały w konstrukcji słupowo-ryglowej, z reguły szachulcowej lub murowane z cegły polowej, otynkowanej lub z cegły fabrycznej, nie krytej tynkiem.

Palono w nich drewnem liściastym i po nagraniu oraz wygarnięciu popiołu najpierw pieczono w nim bochny chleba, a po nich, jeżeli była ku temu okazja, ciasta drożdżowe zwane kołoczami. Piece te długo

trzymały wysoką temperaturę. Z czasem wypiekanie chleba przejęli piekarze, a po nich piekarnie geesowskie. W niektórych wsiach po prywatnych piekarniach pozostały duże, nieużytkowane piece, ale w ostatnich latach pod wpływem mody na produkty i wyroby regionalne w paru przypadkach pozostawiono piec jako atrakcję np. w obiekcie agroturystycznym lub przeniesiono jego przednią ścianę do pomieszczenia, gdzie sprzedaje się pieczywo czy odbudowano na nowo.



Foto 3. Piec do wypieku chleba i kołoczy - piekarnia Rozkochów

W wielu wielokach wypiekano do końca już tylko kołocze, zwłaszcza te weselne. Od początku XX wieku na potrzeby wypieku kołoczy niektórzy zamawiali sobie metalowe wieloki, nitowane, z cegłą szamotową wewnątrz, które umieszczane były w sieniach domów mieszkalnych lub w wydzielonych pomieszczeniach gospodarczych. Jeden z takich wieloków znajduje się w zbiorach MWO. Jeszcze w latach 70 tych XX w. użytkowano tradycyjne wieloki, ale z czasem zaczęły ustępować one miejsca piekarnikom w piecach kuchennych i piekarnikom elektrycznym. Warto wiedzieć, że elektryczne piecyki do wypieku

5 Zob. L. Dubiel, Zabytkowe i współczesne budownictwo chłopskie na wsi gliwickiej, [w:] Biblioteka „Zeszytów gliwickich”, etnografia nr 1, Gliwice 1971, s.10.

6 Z badań terenowych autorki w Koloni Leśnej w 2006 r. Piec ten obecnie nie istnieje.

7 Pozyskane z wywiadu terenowego od Piotra Śladka z Kadłuba Turawskiego.

8 Z badań terenowych Elżbiety Wijas-Grocholskiej w latach 90-tych XX w. – Archiwum Naukowe MWO oprac.

9 Pozyskane przez autorkę z badań terenowych



ciast pojawiły się na terenie wsi Śląska Opolskiego już w latach 30 tych XX wieku. Na przykład we wsi Radłów w powiecie oleskim (z którego pochodzi większość obiektów MWO) już w 1934 roku wypiekano ciasto w piecyku elektrycznym, kiedy pod Opolem np. w Kozubach, dopiero dwadzieścia lat później⁸. Zależało to od okresu podłączenia danej wsi do elektryczności i od stosunku gospodyni do postępu technicznego⁹. Obecnie dawne wieloki spotyka się sporadycznie. Zostały najczęściej wyburzone lub zamienione na pomieszczenia pomocnicze. Te, które się uchowały, wykorzystywane są czasami przez członkinie kół KGW lub nowych stowarzyszeń na wsi, powstałych w ramach programu Odnowa Wsi, bo, wbrew pozorom, panuje powszechna opinia, że kołaczki najlepiej smakują z dawnego wieloka opalanego żywym ogniem.

W II połowie XIX w. życie na wsi toczyło się w jednej izbie – kuchni. W izbie tej najważniejsze były urzą-

dzenia piecowe. Najczęściej był to duży rozmiarów piec do pieczenia chleba, którego tylna część przez ścianę działową wystawała do sieni. Z piecem tym połączony był piec do ogrzewania i gotowania z okapem (kuminkiem, babą). Koniec XIX w. był szczególnie ważny w rozwoju urządzeń ogrzewczych. W tym okresie mocno rozwinął się system ogniowy do gotowania i dostarczania ciepła. W piecach coraz częściej budowano zamknięte paleniska służące zarówno do przygotowywania pokarmów, jak i ogrzewania izb.

Wiek XX przyniósł wiele nowych technologii pozwalających gotować i piec pożywienie. Do lat 70-tych XX w. piec kuchenny, węglowy był dominujący w wielu gospodarstwach domowych i wielu z nas pamięta smak potraw na nim gotowanych m.in. placki ziemniaczane z blachy, grzyby z solą pieczone na blasze, ciasto makaronowe jako maca itp., a także smak zupy gotowanej w żeliwnym garnku

wpuszczanym przez fajerki do pieca np. zalewajki, różnych żurów itp. Kolejne wynalazki metalowej kuchenki węglowej, kuchenki gazowej, kuchenki z gazem z butli, a następnie kuchenek elektrycznych, modnych obecnie elektrycznych płyt indukcyjnych i mikrofal zastąpiły dawne piece na drewno i węgiel. Pod wpływem mody piece węglowe zostały zlikwidowane, ale spotyka się je jeszcze w wiejskich domostwach. Żyjemy w XXI w., w szczycie naszej technicznej cywilizacji, ale wielu ludzi tęskni za smakiem potraw z dawnego pieca opalanego drewnem i coraz częściej młode osoby budują sobie prawdziwe piece do gotowania, a zawód zduna wraca do łask.



Kolorowe miejsce wypoczynku Pani Ireny Migdał

BALKON KWIATOWA STREFA WELLNESS

Katarzyna Weklicz

Pełnia lata to czas, kiedy spacerując pomiędzy blokami dostrzegamy kolorowe kompozycje ukwieconych balkonów. W tym roku, ze względu na fakt, iż więcej czasu spędzamy w domu, to balkon stał się miejscem relaksu i wytchnienia, stanowiąc łatwo dostępną namiastkę własnego ogrodu. W tworzeniu pełnych koloru balkonowych

oaz wyróżniają się seniorzy, dysponujący czasem i cierpliwością niezbędną w uprawie roślin kwitnących. W niniejszym wydaniu Kwartalnika przedstawimy pełne kwiatów balkony i tarasy, które są dziełem seniorów naszego miasta oraz opowiemy o roli, jaką rośliny, szczególnie kwitnące, pełnią w naszym życiu.



Kwiaty wokół domu to za mało, ukwiecony taras - czytelnia u Pani Haliny Kopec

Powszechnie znany jest zbawien-ny, a nawet leczniczy wpływ kontak-
tu z przyrodą na organizm człowieka,
w tym na jego stan psychiczny i fizycz-
ny. Każdy z nas otaczając się roślin-
ami, podświadomie pragnie poczuć
nierozzerwalną więź z naturą, czerpać
z niej energię. W ostatnich latach
właśnie w tym obszarze rozwinęła
się nowa dziedzina terapii – hortite-
rapia, polegająca na praktykowaniu
ogrodnictwa, czerpaniu z roślinności
wszystkimi zmysłami. Uprawa balko-
nowych roślin kwitnących to praktyka
hortiterapii w czystej formie. Radość
bycia świadkiem wzrostu roślin po-
sadzonych i pielęgnowanych własny-
mi rękoma stanowi ważny element
tej formy działania terapeutycznego.
Kwiaty balkonowe, szczególnie pelar-
gonie i gardenie, stanowią naturalną
aromaterapię, dostarczając niezwy-
kłych, zmysłowych wrażeń. Dzięki
zapachom, jakie wytwarzają, dodają
 optymizmu i radości życia, minimali-
zują lęki i zmienne nastroje, pomagają
walczyć z depresją. Istotną rolę pełnią
także walory estetyczne wypielęgno-
wanych kompozycji kwiatowych, jakie
widujemy na balkonach. Kolory to ka-
talizatory zmian w organizmie i psy-
chice każdego z nas. Wielu naukow-
ców uważa, że kolor zielony poprawia
pracę płuc i krążenie krwi. Niektóre
badania wykazują nawet, że pogłębia
oddech. Zieleń roślin wpływa również
na psychikę człowieka - uspokaja ner-
wy i koi oczy. Pięknie ukwiecony bal-

kon może się więc stać dla nas miej-
scem, gdzie poza wypoczynkiem przy
krzyżówce czy książce, zyskamy dobre
samopoczucie i zdrowie.

O znaczeniu kwiatowego zakątka
na swoim balkonie lub tarasie wypo-
wiadają się seniorki – mieszkanki Kę-
dzierzyna-Koźła:

*Zawsze mam dużo kwiatów wokół
domu i na moim tarasie, gdzie najbar-
dziej lubię odpoczywać. Tam spędzam
długie godziny czytając. Dzięki kwia-
tom, jest dużo przyjemniej* – Pani Halina

*W tym roku powiedziałam moim
koleżankom, że spędzam wakacje
na balkonie, zakupiłam kwiaty, a syn
w prezencie podarował mi piękny leżak*
– Pani Irena

*Mój balkon nie jest właściwie bal-
konem, ale co roku staram się, żeby na
balustradzie rosły kolorowe kwiaty...
To namiastka prawdziwego balkonu* –
Pani Elżbieta



Nawet mały balkon Pani Elżbiety
Tkotz może zakwitnąć

*Mieszkam tu od ponad czterdziestu
lat i co roku staram się, żeby na moim
balkonie rosły piękne kwiaty. Inaczej
nie potrafię, balkon bez roślin byłby taki
smutny* – Pani Wiesława

*Co roku obiecuję sobie, że zasadzę
mniej kwiatów. Później, w kilku etapach,
zapełniam balkon kwiatami, ziołami,
a nawet szczypiorkiem, lubczykiem,
pietruszką. Dzięki temu wracam wspo-
mnieniami do mojego dzieciństwa,
ogrodu w domu rodzinnym. A przy oka-
zji mam idealne miejsce na moje ulubio-
ne robotki ręczne.* – Pani Helena

Każdego roku, z dnia na dzień, wraz



Co roku od ponad 40 lat balkon Pani
Wiesławy Huziuk kwitnie

ze wzrastającą temperaturą i zbliżają-
cym się latem, coraz więcej zieleni wo-
kół nas, w tym na tarasach, balkonach
i w okiennicach naszych domów. Przy-
roda, nie zważając na nasze codzien-
ne troski, zmartwienia i lęki, rozwija
się niepohamowanie i realizuje swój
coroczny cykl. Pozostaje nam czerpać
z jej energii, przełamującej wszelkie
przeszkody. Możemy to czynić otacza-
jąc się jej pięknymi wytworami w na-
szym najbliższym otoczeniu, tworząc
własną - pełną kwiatów – balkonową
strefę wellness.



Kwiatowa strefa relaksu i rękodzieła na
balkonie Pani Heleny Bożek



Marzena Soberka, Anna Mika

AKTYWNY SENIOR W ŚRODOWISKU WIEJSKIM

Strojec to jedna z większych wiosek w gminie Praszka, aktualnie mieszkają tutaj 1002 osoby (dane na 31.12.2019 r.), która położona jest przy drodze krajowej nr 42 pomiędzy Praszka a Rudnikami, w województwie opolskim, w powiecie oleskim. Strojec leży w bliskim sąsiedztwie okolicznych lasów, posiada bogatą szatę roślinną i stanowi naturalną ostoję zwierząt, w szczególności: dzików, saren, bażantów i kuropatw. W miejscowości znajdują się m.in.: kościół pw. Św. Katarzyny Aleksandryjskiej, Zespół Szkolno - Przedszkolny, Ludowy Klub Sportowy Budowlani Strojec, Ochotnicza Straż Pożarna, świetlica wiejska i działające przy niej: Klub Seniora oraz Strojeczka Grupa Teatralna „Klepisko”, a także bardzo prężnie działające Stowarzyszenie „Wspólnota Stradziec”. Budynek remizy Ochotniczej Straży Pożarnej to bardzo ważny obiekt w Stroju – mieści się tam świetlica wiejska, gdzie odbywają się spotkania Klubu Seniora, zebrania wiejskie, bale sportowca, bale karnawałowe, Dni Kobiet, podsumowanie corocznego konkursu „Mój dom na Boże Narodzenie”, a także spotkania mieszkańców wsi. Klub Seniora w Stroju działa od 36 lat, zrzesza w sumie 35 osób, z czego większość stanowią kobiety, głównie w wieku powyżej 60 lat. Członkowie Klubu chętnie uczestniczą we wszystkich imprezach kulturalnych w Stroju i okolicy, swoją wiedzą i doświadczeniem wspierają młodsze pokolenie. Z uwagi na zachodzące procesy demograficzne w Polsce, także w Stroju każdego

roku przybywa osób starszych, obecnie osoby w wieku 60+ (wiek poprodukcyjny) stanowią 263 osoby z 1002 wszystkich mieszkańców, co daje 26,25% ogółu mieszkańców.

Projekt pn. „Promocja zdrowego stylu życia seniorów” autorstwa Marzeny Soberki – Ośrodek Pomocy Społecznej w Praszce oraz Anny Mika – Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Lublińcu skierowany był do osób starszych i miał na celu poprawę stylu życia seniorów z Klubu Seniora w Stroju. Z uwagi na zainteresowanie projektem opiekunki świetlicy wiejskiej Pani Joanny Widery oraz akceptację i pomoc dyrektora Miejsko - Gminnego Ośrodka Kultury i Sportu w Praszce, Pana Jacka Paca w sprawie nieodpłatnego użyczenia sali świetlicy wiejskiej do realizacji przedsięwzięcia, Klub Seniora w Stroju został wybrany na miejsce realizacji projektu. Podczas spotkania organizacyjnego z seniorami, przeprowadzono ankietę, która miała na celu poznanie potrzeb i oczekiwań seniorów, w zakresie poprawy stanu zdrowia, aktywności fizycznej i samopoczucia. Po pełnej analizie i wyciągnięciu wstępnych wniosków liderki zespołu projektowego – Marzena Soberka i Anna Mika spotkały się ponownie z grupą seniorów, by wspólnie określić formy i obszary edukacji środowiskowej ukierunkowanej na promowanie prozdrowotnego stylu życia osób starszych w środowisku wiejskim. Ustalono, iż zajęcia obejmować będą ćwiczenia ogólnousprawniające, zajęcia: dietetyczne, udzielanie

pierwszej pomocy oraz profilaktyczne. Liderki projektu przygotowały plakat, który promował realizowany projekt i towarzyszył uczestnikom w trakcie jego realizacji.

Zajęcia ogólnousprawniające, przeprowadziła Pani Małgorzata Wilk – rehabilitantka w Zakładzie Rehabilitacji w Oleśnie – Filia w Praszce, zajęcia dietetyczne Pani Iwona Sykulska, prowadząca własny gabinet dietetyki i prawidłowego odżywiania, podstawy prawne udzielania pierwszej pomocy oraz ich techniki wyjaśniała Pani Klaudia Hałka – ratownik medyczny i strażak ochotnik OSP w Praszce, a zajęcia profilaktyczne przeprowadziła pielęgniarka środowiskowa Danuta Zadworna, pracująca w NZOZ MEDYK w Praszce. Seniorzy uczyli się na fantomach jak prawidłowo przeprowadzać resuscytację krążeniowo – oddechową, zapoznali się z zasadami pierwszej pomocy w przypadku złamania, oparzenia, zadławienia czy też krwotoku.

Bardzo ciekawymi i istotnymi działaniami w trakcie realizacji projektu socjalnego były spotkania z pielęgniarką środowiskową. Podczas wykładu nt. zmian zachodzących w okresie starzenia się, chorób: osteoporozy, cukrzycy, nadciśnienia tętniczego, demencji, miażdżycy, zwyrodnienie kręgosłupa i zajęć praktycznych poruszono kilka ważnych kwestii dotyczących ogólnie rozumianej profilaktyki zdrowia osób starszych. Ponadto pielęgniarka środowiskowa przeprowadziła zajęcia praktyczne z prawidłowego posługiwania się ciśnieniomierzem i glukometrem. Uczestnicy zadawali dużo pytań dotyczących suplementacji w sytuacji zdiagnozowanej cukrzycy i nadciśnienia tętniczego, a także rozmawiali o sprawności fizycznej oraz jej wpływie na dalsze funkcjonowanie seniora.

Autorki i realizatorki projektu:
Marzena Soberka i Anna Mika

Katarzyna Weklicz

Bezpieczny powrót seniorów do wakacyjnej normalności



W drodze na Trojak

Tegoroczne wakacje, w związku z trwającą pandemią i wynikającymi z niej ograniczeniami, zapamiętamy zapewne jako odmienne od wszystkich. Wraz z nadejściem lata każdy z nas postawiony został przed pytaniem: czy bezpieczne wakacje w trakcie trwającej epidemii są możliwe? Czy wyjeżdżać? Jeśli tak, jakie kierunki wybierać? W jaki sposób zadbać o swoje bezpieczeństwo? Seniorzy – mieszkańcy Kędzierzyna-Koźla, przełamując naturalne obawy i zachowując niezbędne środki ostrożności, postanowili, w mniejszych i większych grupach, stopniowo wrócić do wakacyjnej normalności. Czy podczas swoich podróży odnaleźli namiastkę wakacyjnej radości?

Łązy i okolice – pierwsze zorganizowane wczasy

Wśród podmiotów działających na rzecz osób starszych w Kędzierzynie-Koźlu to Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Kędzierzyn jako pierwszy podjął się organizacji wczasów dla swoich członków. W maju i czerwcu 2020 r. odbyły się dwa turnusy dwutygodniowe w Łazach, w których uczestniczyło łącznie 76 osób. Z informacji uzyskanych w Związku wynika, że w pierwszym z turnusów wzięło udział zaledwie 20 osób, co wynikało z naturalnych obaw dotyczących sposobu zapewnienia bezpieczeństwa podczas podróży oraz pobytu w ośrodku wypoczynkowym. Ostatecznie oba wyjazdy odbyły się z zachowaniem wszystkich zasad i ograniczeń wynikających z trwania stanu epidemii w Polsce. Seniorzy mieli możliwość udziału w integracyjnych ogniskach, zabawach przy muzyce, a ze względu na wyjątkowo piękną aurę, korzystali często ze spacerów

nad morzem i kąpeli słonecznych na szerokiej piaszczystej plaży. W trakcie każdego z turnusów zorganizowano wycieczkę do Kołobrzegu, gdzie wraz z przewodnikiem seniorzy poznali piękno starej części miasta: Rynku wraz z okazałym Ratuszem Miejskim, Bazyliką Konkatedralną Wniebowzięcia Najświętszej Marii Panny, rozległego Portu Morskiego, Latarni Morskiej. Odbili również spacer po Parku z wyjątkowym 130 metrowym tunelem zbudowanym z koron grabów zwanym Bindażem lub „Alejką Miłości”.

Pani Anna Będkowska – Przewodnicząca Zarządu Rejonowego - informuje: W trakcie naszych wyjazdów szczególną uwagę zwracamy na to, aby każdy uczestnik czuł się bezpieczny, aby czerpał z wyjazdu przyjemność, a nie martwił się, czy nie zachoruje. Dopisała nam piękna pogoda, która spowodowała, że nasze pobyty wypełniły się stopniowo optymizmem i radością z przebywania w nadmorskim klimacie. Przekonaaliśmy się, że przy stosowaniu się do ogólnych zasad bezpieczeństwa, można czerpać z wyjazdów wakacyjnych wiele radości i wracać z nich w pełni zdrowia. Nasze kolejne wakacyjne kierunki to Rowy, Sarbinowo, Kołobrzeg, Łeba i Mrzeżyno. Pięć turnusów na polskim wybrzeżu. Ponadto w najbliższych dniach wyjeżdżamy na wycieczki kilkudniowe do Łodzi oraz w rejon Rzeszowa, Przemyśla i Jarosławia.

Ustronie Morskie – w kierunku integracji ponadlokalnej

W pierwszej dekadzie lipca 2020 roku, ponad 30-osobowa grupa seniorów zamieszkałych w Kędzierzynie-Koźlu i Zdzeszowicach, na co dzień korzystających z usług wsparcia domów dziennego pobytu w swoich miastach, spędziła urlop nad Bałtykiem, w Ustroniu Morskim. Wyjazd miał charakter typowo rekreacyjny, ukierunkowany na swobodny wypoczynek w formie spacerów nad brzegiem morza, talasoterapii – terapeutycznego zastosowania kąpeli



Nadmorskie spacerowanie uczestników pobytu w Łazach



Skalna Brama została zdobyta

w morzu i morskiego powietrza. W ramach pobytu seniorzy uczestniczyli w jednodniowej wycieczce szlakiem nadmorskim, podczas której zwiedzili m. in. ruiny XV w. kościoła w Trzęsaczu usytuowanego nad klifem, zobaczyli atrakcje turystyczne Międzyzdrojów, Kamienia Pomorskiego, jak również skorzystali z rejsu promem Bielik po Bałtyku. Stałym elementem pobytu były wycieczki rowerowe do okolicznych miast oraz spotkania integracyjne przy muzyce i grillu. Jak podkreślają wolontariusze oraz sami uczestnicy, w czasie pandemii, stosując się do oficjalnych zasad i ostrzeżeń oraz zdrowego rozsądku, można nie tylko wypocząć, ale również nawiązać nowe znajomości i integrować się ponadlokalnie.

Lądek Zdrój – aktywnie w wielu wymiarach

Coroczne wyjazdy ukierunkowane na aktywne eksplorowanie miejsca pobytu i okolicy to domena nieformalnej grupy zaprzyjaźnionych seniorów z Kędzierzyna-Koźła. Kierunkiem docelowym w tym roku był uzdrowisko Lądek Zdrój oraz jego niezwykle ciekawe okolice. Ośmiu uczestników przyjęło za cel wykorzystanie każdego dnia pobytu w stu procentach, co realizowali poprzez codzienne intensywne spacerowanie z kijkami nordic walking, wdrożenie ciekawego programu zwiedzania atrakcji historycznych regionu oraz wyprawy trekkingowe. W Lądku Zdroju za najciekawsze miejsca, które zobaczyli uczestnicy uznać należy: Sta-

re Miasto z XIX wiecznym Ratuszem, zabytkowymi kamieniczkami, przegierzem – kamiennym słupem z XVI wieku. Inne niezwykle miejsca położone w mieście to Most Św. Nepomucena, czy kryty most. W części zdrojowej zachwyła barokowa kaplica pw. Najświętszej Marii Panny na Pustkowie (aktualnie w randze Sanktuarium Uzdrawienia Chorych), „Zdrój Wojciech”, czy Albrechtshalle – dawna hala spacerowa, dziś kawiarnia z wyrobami cukierniczymi z tradycji austriackiej. To tutaj wolne popołudnia przy kawie i ciastku najchętniej spędzali uczestnicy wyjazdu. Regularnie odwiedzanym miejscem było również Arboretum, stanowiące miejsce bezpośredniego obcowania z naturą i wyszczerzenia. Grupa seniorów swoje pasje górskie zrealizowała poprzez zdobycie kilku okolicznych wzniesień i form skalnych położonych w Górach Złoty, w tym Bramy Skalnej (742 m. n.p.m.), Trojaka (766 m. n.p.m.) oraz Szubienicznej Góry (inaczej Dzielca, 534 m. n.p.m.) i Góry Trzech Krzyży (inaczej Góry Trzykrzyska, 541 m. n.p.m.).

Niezwykle ciekawe formy aktywności podejmowali seniorzy w niepogodę, kiedy poza grą w karty, lekturą i rozmowami, tworzyli własne utwory, często żartobliwe w formie. Oto jeden z nich:

*Nasza ferajna to grupa morowa,
tym razem w Lądku życie chce smakować.
Nowi i starzy zgodnie tu przybyli,
wszyscy dla siebie są szalenie mili.
Pięknem i urokiem Lądek nas zachwycił,
i różne atrakcje w gratisie przemycił.
Ośmiu wspaniałych świetnie się tu czuje,
choć czasem Ktoś nam coś tu psuje.
My optymiści – wśród nas pełna zgoda,
że najważniejsza jest ducha pogoda.
I hip, hip, hurra, zaśpiewajmy głośniej,
Wiwat wakacje, wykrzyczmy radośnie!*

Będąc w Gdańsku, zauważyłam na Starówce parę seniorów - obcokrajowców, którzy wykonywali sobie pamiątkowe zdjęcie na tle historycznych zabudowań. Oboje mieli ubrane maseczki, których nie ściągnęli do samej fotografii. Taki widok wzbudził moją refleksję, że oto nastał wyjątkowy czas, do tego stopnia zmieniający naszą rzeczywistość, iż znajdzie to odzwierciedlenie w przekazie dla przyszłych pokoleń – na fotografiach w rodzinnych albumach. Ale nie musi to być smutny czas. Realizowane w tym roku wspólne wyjazdy seniorów naszego miasta, wędrowki w górach, spacerowanie po plaży, wizyty w muzeach, mimo wszechobecnego lęku, przywracają im wiarę w powrót do rzeczywistości sprzed pandemii. Dają uczestnikom radość, ładują akumulatory, napawają optymizmem, wzbogacają o nowe wrażenia i wspomnienia, tak potrzebne dla zachowania psychicznej równowagi.

Fotorelacja z podróży opolskich seniorów – Suwalszczyzna i okolice

Jacek Michalski



Grupa z Opola tuż przed wyjazdem z Augustowa

Była to pierwsza wielodniowa wycieczka objazdowa, jaka udało się zorganizować podczas pandemii, której uczestnikami byli seniorzy z Opola. W dniach od 13 do 17 sierpnia 2020 roku grupa licząca 38 osób udała się na zwiedzanie najpiękniejszych zakątków Suwalszczyzny i okolic. Podczas 5-dniowego wyjazdu odwiedziliśmy: Suwalski Park Krajobrazowy, Wigierski Park Narodowy, Stańczyki, Sejny, Giby, Studzieniczną, Paniewo, Sokółkę, Bohoniki oraz oczywiście Augustów. Nie zabrakło przejazdu Wigierską Kolejką Wąskotorową oraz rejsu gondolami do ujścia rzeki Rospudy czy kąpieli w jeziorze Necko. Podczas pobytu poznaliśmy także dania regionalnej kuchni, a seniorzy mogli podczas przerwy w zwiedzaniu skosztować takie przysmaki jak: cepeliny, babkę i kiszkę ziemniaczaną, jagodzianki, mrowisko czy sękacze – popijając to wszystko miejscowym piwem lub podpiwkiem.



Sejny – Fasada Kościoła Nawiedzenia NMP. Budowla to przykład tzw. baroku wileńskiego



Rospuda – rzeka rozpropagowana protestem ekologów, związanym z budową obwodnicy Augustowa. Jeden z piękniejszych szlaków kajakowych w Polsce



Giby – Krzyż upamiętniający ofiary tzw. obławy augustowskiej w lipcu 1945 r. Dokonały jej wojska radzieckie i UB



Hańcza – najgłębsze jezioro w Polsce (ok. 109 m). Rzeka Czarna Hańcza od jeziora Wigry to znany szlak kajakowy.



Studzieniczna – Kapliczka NMP. Obok studzienka z wodą pomagającą w chorobach oczu oraz pomnik Papieża Jana Pawła II



Mizar – cmentarz muzułmański z XVIII w. w Bohonikach – nowsza część cmentarza.



Paniewo – dwukomorowa śluza na Kanale Augustowskim. Różnica poziomów wody – 6 m. Czas śluzowania ok. 40 minut



Suwałki – rzeźba Beaty przed restauracją Albatros, bohaterki przeboju Janusza Łaskowskiego



Stańczyki – Wiadukty w Puszczy Rominckiej o wysokości 36 m i długości 200 m., wybudowany w latach 1912 – 1918

Bezpieczne wakacje Kędzierzyńskich seniorów

Katarzyna Weklicz



Miejsce wyjątkowe - Słup Tatarski na Górze Iwów w okolicach Pruchnika

Lada dzień wiodącym tematem naszych rozmów stanie się nadchodzący nowy rok szkolny, czy też jesień na niepogodę, a tymczasem mamy lato w pełni. Seniorzy – mieszkańcy Kędzierzyna-Koźla – właśnie teraz realizują swoje wakacyjne plany. W obliczu nadchodzącego nieubłagane schyłku sezonu letniego przedstawiamy najpiękniejsze wspomnienia przywiezione z wakacyjnych wyjazdów przez seniorów zrzeszonych w obu oddziałach Związku Emerytów, Rentistów i Inwalidów, a także studentów Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wiek w Kędzierzynie-Koźlu.

Łódzkie klimaty. Jedną z najbardziej interesujących, bo nieoczywistych inicjatyw wakacyjnych kędzierzyńskiego PZERil, była trzydniowa wycieczka trasą Maurzyce – Łowicz – Nieborów – Łódź – Zgierz. Uczestnicy mieli okazję zobaczyć unikatowy most na rzece Stulwi w Maurzycach, a także budzącą podziw Bazylikę Konkate-

drałną NMP zwaną Mazowieckim Wawelem w Łowiczu. Nieborów zostanie na długo zapamiętany dzięki Pałacowi Radziwiłłów wraz z Arkadią – Ogrodem Romantycznym Heleny Radziwiłłowej. Niezwykłe wrażenia zapewniły seniorom Domy Tkaczy oraz Centrum Konserwacji Drewna w Zgierzu. Łódź zachwycała uczestników swoim wyjątkowym klimatem, m.in. na słynnej ulicy Piotrkowskiej mierzącej aż cztery kilometry. Centralne Muzeum Włókiennictwa, handlowa dzielnica „Manufaktura” z Centrum Nauki Eksperymentarium to niezwykle, jedyne w swoim rodzaju miejsca, do obejrzenia tylko w tym wyjątkowym mieście, które pozostaną w pamięci uczestników lipcowej wycieczki.

Piękno Przemysła i okolicznych miast – końcówką lipca członkowie kędzierzyńskiego oddziału PZERil w ramach kolejnej kilkudniowej wycieczki zwiedzili rejony podkarpacia: od Rzeszowa, przez Pruchnik, Jaro-

sław, aż do Przemysła. Program wyjazdu był bogaty w szereg niezwykle interesujących historycznie miejsc, jak: Rynek w Rzeszowie z bogatym w zbiory malarstwa polskiego Muzeum Okręgowym, Farą (Kościołem Św. Wojciecha z XIV w.), miasteczkiem galicyjskim – Pruchnikiem ze Słupem Tatarskim (pamiątką z czasów wrogich najazdów), czy też Muzeum Dzwonów i Fajek w Przemyslu. Seniorzy poznali bogactwo kulturowe oraz trwające do dziś przeplatanie się religii i obyczajów tego rejonu Polski w wielu wymiarach codziennego życia mieszkańców.

Nadmorskie kierunki obu oddziałów PZERil. Kozielski oddział PZERil tegoroczne wakacje rozpoczął w sierpniu. Aktualnie grupa ponad dwudziestu członków związku wypoczywa w Ustroniu Morskim. Lidia Śliwińska-Kraus (Przewodnicząca Zarządu Oddziału Rejonowego) informuje: Zgodnie z oczekiwaniami członków naszego oddziału, mając na uwadze bezpieczeństwo i zdrowie seniorów, podjęliśmy decyzję, iż w bieżącym roku częściowo ograniczymy ilość wyjazdów wakacyjnych oraz zmodyfikujemy ich formułę. W Ustroniu Morskim nastawiamy się na korzystanie z walorów nadmorskiego klimatu, dlatego plażujemy, spacerujemy, a w trakcie pobytu planujemy zorganizować dwa ogniska integracyjne. Na co dzień dbamy o zachowanie zasad wynikających z panującej epidemii, ale także staramy się po prostu dobrze bawić, ładować akumulatory na jesienno-zimową porę. W planach jest jeszcze wyjazd do Rabki – Źródło początkiem września, a jeśli sytuacja panująca w kraju pozwoli, tradycyjnie pożegnamy lato w formie integracyjnej zabawy przy muzyce w dniu 24.09.2020 r.



Seniorzy zwiedzają Centrum Konserwacji Drewna w Zgierzu



Seniorki przy Fortepianie Rubinsteina na Piotrkowskiej w Łodzi



Zgierz - grupa członków kędzierzyńskiego PZERil przy Pałacu E. Herbsta



Członkowie kozielskiego PZERil na wczasach w Ustroniu Morskim



Spacer - kwintesencja wczasowania w Rowach



Grupa uczestników wczasów w Świnoujściu - SUTW Kędzierzyn-Koźle

Rowy, Łazy, Świnoujście i Łeba to kierunki nadmorskich wyjazdów rekreacyjnych (trwających aktualnie i planowanych na najbliższe tygodnie) w kędzierzyńskim oddziale PZERil. Przed nami dodatkowo dwa wyjazdy o charakterze zdrowotno-rehabilitacyjnym: do Kołobrzegu i Sarbinowa. W swoich planach staramy się dostosować do indywidualnych potrzeb naszych członków, a spora liczba osób wymaga właśnie zdrowotnego zapiekania. W tym roku, mimo początkowych naturalnych obaw, wraz z zespołem zaangażowanych członków naszego oddziału, podjęliśmy się dużego wyzwania logistycznego – organizacji łącznie kilkunastu dłuższych i krótszych wyjazdów w różne zakątki Polski. Cieszymy się, że nasi członkowie wracają z pobytów wypoczynkowych, co szczególnie istotne, zdrowi – mówi Anna Będkowska (Przewodnicząca Zarządu Rejonowego).

Studenci SUTW na wczasach - po okresie adaptacji do nowych warunków wypoczynku wynikających z trwającej epidemii, również studenci zrzeszeni w Stowarzyszeniu Uniwersytet Trzeciego Wieku w Kędzierzynie-Koźlu zdecydowali się na pierwsze wyjazdy. W drugiej połowie sierpnia wybrali się na zorganizowane wczasy do Świnoujścia. Pani Joanna Golla, studentka UTW i uczestniczka wyjazdu, docenia walory miasta już w trakcie pobytu: Świnoujście w ostatnich latach bardzo się zmieniło. Powstały zachwycające promenady nadmorskie, a także tężnie, przy których można zaznać pełnego relaksu. Wieczorem miasto jeszcze bardziej pięknieje dzięki niezwykle oświeceniu. Nasza ponad trzydziestoosobowa grupa ma w planach wycieczkę na wyspę Karsibór oraz całonocny wyjazd do Szczecina. Dopisuje nam piękna pogoda, dlatego staramy się jak najwięcej

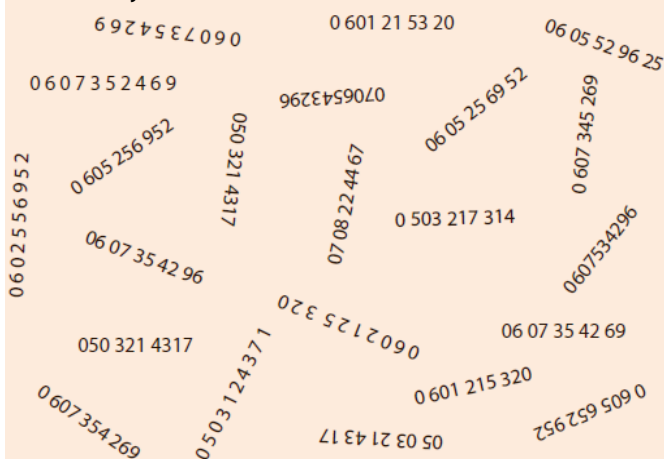
czasu spędzać na szerokiej świnoujskiej plaży. Podczas wyjazdu zadbane o bezpieczeństwo uczestników w związku z zagrożeniem epidemicznym, co jest dla nas szczególnie ważne.

Podczas rozmów osobistych i telefonicznych, w toku pracy nad niniejszym artykułem, moi rozmówcy jednogłośnie podkreślali, że wypocznik poza miejscem stałego zamieszkania jest niezwykle ważny dla ich zdrowia psychicznego. Jednocześnie kilkakrotnie zauważono, w moim przekonaniu słusznie, iż długotrwała izolacja, jakiej poddani byli wiosną seniorzy naszego miasta, spowodowała szereg negatywnych zmian, jak chociażby wzrost poczucia lęku, obniżenie nastroju, wycofanie z życia społecznego. Wspólne wyjazdy podczas wakacji zniwelowały znacząco te negatywne symptomy i wzmocniły kondycję fizyczną i psychiczną osób 60+ przed sezonem jesienno-zimowym.

Wszystkie ćwiczenia pochodzą ze strony: M. Ratajczak, Ćwiczenia usprawniające pamięć, http://seniorzybialoleki.org.pl/images/katalogssb/pdf/CWICZENIA_USPRAWNIAJACE_PAMIEC.pdf (dostęp: 01.09.2020).

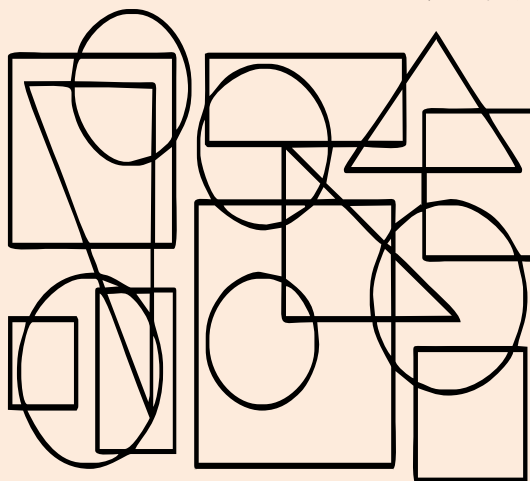
Sprawdź się

Proszę znaleźć 3 identyczne nr telefonów.
Ile jest takich numerów?



Odpowiedź

Proszę policzyć trójkąty



Odpowiedź

Senior jako uczestnik ruchu drogowego

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

Wprowadzenie

Prognozy demograficzne nie pozostawiają wątpliwości. Jesteśmy społeczeństwem, w którym rośnie liczba osób starszych. Naturalną konsekwencją tej tendencji jest znaczący udział seniorów w ruchu drogowym zarówno w charakterze kierujących pojazdami, jak i pieszych. Bezpieczeństwo osób starszych od kilku lat jest priorytetem wielu instytucji oraz organizacji pozarządowych, które podejmują szereg działań mających na celu podniesienie stanu bezpieczeństwa. Jednym z takich obszarów jest bezpieczeństwo seniorów w ruchu drogowym. Każdy z uczestników ruchu drogowego – kierowca, rowerzysta, pieszy – jest tak samo odpowiedzialny za stan bezpieczeństwa na drogach. Prawo nie ogranicza seniorom korzystania z dróg, prowadzenia pojazdów czy jeżdżenia rowerem. Seniorzy powinni jednak zdawać sobie sprawę, że ich percepcja czasami już nie nadąża za dynamiką współczesnego ruchu drogowego. W związku z tym powinni zachować podwyższone środki ostrożności, a w szczególności stosować zasadę ograniczonego zaufania w stosunku do innych uczestników ruchu drogo-

wego. Oczywiście powinni też przestrzegać przepisów ruchu drogowego.

Bezpieczeństwo i bezpieczeństwo drogowo – ustalenia definicyjne

Bezpieczeństwo jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka. Jest określane jako stan, który daje poczucie pewności istnienia i gwarancję jego zachowania oraz szansę na doskonalenie. Brak bezpieczeństwa powoduje niepokój i poczucie zagrożenia, wywołuje negatywne skutki dla jednostki, a w konsekwencji całych grup społecznych. Pojęcie bezpieczeństwa ruchu drogowego jest natomiast zbiorem zasad dotyczących bezpiecznego poruszania się po drogach, jak również jest to dziedzina wiedzy zajmująca się kształtowaniem właściwych warunków ruchu drogowego. Elementami składającymi się na to pojęcie są kwestie związane z zakresem nadzoru nad ruchem drogowym, organizacji ruchu, szkolenia i egzaminowania kierowców, psychologii transportu, ratownictwa medycznego, stanu technicznego i wymagań wobec pojazdów, dróg oraz oznakowania, a także promowania pożądanych zachowań u uczestników ruchu drogowego¹.

Senior (nie)bezpieczny na drodze – dane statystyczne

Policyjne statystyki pokazują, że najbardziej niebezpieczną dla pieszych porą dnia jest wieczór, natomiast porą roku – jesień. Popołudniowo-wieczorny szczyt komunikacyjny w zestawieniu ze zmrokiem powoduje wiele zagrożeń dla pieszego seniora. Pieszy jest tzw. niechronionym uczestnikiem ruchu drogowego, ponieważ w trakcie zderzenia z pojazdem nie chroni go nic. Kierowca może liczyć na zadziałanie poduszki powietrznej, chronią go pasy bezpieczeństwa itp. Pieszy jest narażony na najpoważniejsze konsekwencje nawet przy mniejszych prędkościach pojazdu. Przy prędkości 50 km/h, pieszy ma około 50% szans na przeżycie, ale już przy prędkości około 80 km/h jego szanse na przeżycie są bliskie zeru.

Seniorzy są najczęstszymi ofiarami wypadków drogowych oraz jednymi z ich najczęstszych sprawców. Z danych policji z 2018 r. wynika, że wśród ofiar wypadków drogowych z udziałem pieszych najliczniejszą grupę stanowiły osoby powyżej 60 roku życia – 2 867. W tym samym czasie senio-

¹ M. Zbyszyński, Bezpieczeństwo niechronionych uczestników ruchu drogowego. Stan obecny i przyszły, 2017.

rzy byli sprawcami 4 537 wypadków, w których śmierć poniosło 417 osób². Komenda Główna Policji podaje, że w 2018 r. w wypadkach drogowych poszkodowanych zostało 40221 osób, w tym śmierć poniosły 2862 osoby. Do wypadków śmiertelnych najczęściej dochodziło poza obszarem zabudowanym. Najliczniejszą grupę tych, którzy nie przeżyli wypadku – 949 osób (33,2 proc. ogółu) – stanowiły osoby (...) powyżej 60 lat. podaje w raporcie rocznym z 2018 r. Biuro Ruchu Drogowego Komendy Głównej Policji. Z kolei rowerzyści powyżej 60 roku życia byli sprawcami 442 wypadków (25,8 proc. ogółu) wypadków spowodowanych przez rowerzystów), zginęło w nich 75 osób (56,8 proc.), a 377 zostało rannych (23 proc.). W co szóstym takim wypadku zginął rowerzysta³.

Częste przyczyny wypadków z udziałem osób starszych

Osoby starsze są uczestnikami niebezpiecznych zdarzeń drogowych, tak samo w charakterze kierowcy pojazdu, jak i pieszego czy rowerzysty. Seniorzy poruszając się pieszo lub na rowerze po zmroku, bądź w godzinach wczesnoporannych, często po drogach, na których nie ma chodników i oświetlenia ulicznego, nie mają wyrobionego nawyku zakładania elementów odbłaskowych na odzież. Takim zachowaniem stwarzają zagrożenie dla siebie samych i innych uczestników ruchu drogowego. Niewątpliwie osoby starsze, będące jeszcze wciąż w dobrej kondycji fizycznej, mogą pełnić mnóstwo błędów poruszając się po ulicach. Zła ocena warunków drogowych, np. błąd przy szacowaniu prędkości lub odległości hamowania może być przyczyną spowodowania wypadku. Ponadto osoby starsze często jako piesi przechodzą w miejscach niedozwolonych i sami mogą być ofiarą wypadku. Najczęstsze przyczyny

wypadków drogowych, do których przyczyniają się kierujący 60+, to:

- nieudzielenie pierwszeństwa przejazdu,
- nieprawidłowe zachowanie wobec pieszego,
- niedostosowanie prędkości do warunków ruchu.

Seniorzy również jako rowerzyści są grupą, która powoduje jedną z większych ilości wypadków. Najczęstszymi przyczynami wypadków powodowanych przez rowerzystów w wieku 60+ jest: nieprzestrzeganie pierwszeństwa przejazdu oraz nieprawidłowe wykonywanie manewru skrętu. Szczególnie ważna w działaniach mających poprawić stan bezpieczeństwa seniorów w ruchu drogowym jest profilaktyka. Istotne jest więc podejmowanie działań edukacyjnych i doskonalących w zakresie jazdy dla tej grupy wiekowej. Informując o działaniach profilaktycznych ukierunkowanych na poprawę bezpieczeństwa osób starszych w ruchu drogowym, nie można pominąć niebagatelnej roli, jaką spełniają policjanci. Funkcjonariusze policji na terenie całego kraju prowadzą wiele działań profilaktycznych w zakresie bezpieczeństwa w ruchu drogowym skierowanych do osób starszych. Należy zauważyć, że są to działania zarówno na poziomie centralnym, jak i lokalnym.

Kilka faktów związanych z bezpieczeństwem drogowym osób starszych:

- Starzenie się jest złożonym procesem, w którym każdy z nas z wiekiem doświadcza pewnych zmian.
- W miarę starzenia się wiele osób zażywa coraz więcej leków.
- W wieku 65 lat u jednej trzeciej seniorów postępuje pogorszenie słuchu.

chu. Utrata słuchu pogarsza zdolność usłyszenia klaksonu, syreny, krzyku. Wyrównanie utraty słuchu może wymagać większego zdania się na wzrok i obciążenia tego zmysłu. Problemy ze słuchem można wychwycić dzięki regularnym badaniom. Być może niezbędne okaże się korzystanie z aparatu słuchowego.

- Z wiekiem pogarsza się również czas reakcji. Występują też trudności z koncentracją.
- Z wiekiem odczuwamy większe ograniczenie zasięgu ruchu szyi, barków, ramion i tułowia. Sprawność fizyczna ma wpływ na zdolność do włączenia się do ruchu, dostrzegania samochodów i pieszych, sprawdzania obszaru martwego punktu, ustąpienia pierwszeństwa przejazdu, cofania, parkowania.
- Elastyczność, siłę i czas reakcji można usprawnić dzięki regularnym ćwiczeniom.
- Postępujące z wiekiem stopniowe zmiany we wzroku mogą prowadzić do obniżonej ostrości widzenia (nocą, o zmierzchu, o świcie), trudności w ocenie odległości, większej wrażliwości na odbłask (np. deszcz, światło na przedniej szybie).
- W wieku 75 lat prawie połowa z nas będzie w początkowym stadium katarakty, a 25% w zaawansowanym stadium tej choroby. Kataraktę porównuje się często do mgły czy wodospadu, który zasłania widok. Może mieć to poważne konsekwencje podczas prowadzenia samochodu. Ostrość widzenia ogranicza również jaskra. Wcześniej wykrytą jaskrę oraz kataraktę można leczyć, dlatego tak ważne są częste badania i konsultacje u okulisty.

² Seniorzy najliczniejszą grupą ofiar wypadków drogowych, <https://ostrzegamy.online/seniorzy-najliczniejsza-grupa-ofiar-wypadkow-drogowych/> (dostęp: 02.09.2020).

³ Raport Roczny z 2018 roku Biura Ruchu Drogowego Komendy Głównej Policji. file:///C:/Users/ASPIRE~1/AppData/Local/Temp/Wypadki_2018.pdf (dostęp: 02.09.2020)

⁴ Wszystkie wskazówki pochodzą ze strony: Bezpieczeństwo seniorów w ruchu drogowym, <https://lodzka.policja.gov.pl/el2/profilaktyka/bezpiecznosc-seniorow-w-ruchu-drogowym.html> (dostęp: 02.09.2020).

Wskazówki dla seniorów dotyczące bezpieczeństwo w ruchu drogowym⁴:

SENIOR KIEROWCA

Zadbaj o bezpieczeństwo podróży

- zaplanuj trasę,
- zachowaj większy odstęp od poprzedzającego samochodu,
- parkuj tak, aby wyjechać przodem,
- wybieraj trasy o mniejszym natężeniu ruchu,
- dostosuj zawsze prędkość do warunków na drodze.

Zadbaj o dobrą widoczność drogi

- w miarę możliwości zrezygnuj z jazdy nocą, wybieraj oświetlone drogi, kieruj wzrok na prawą stronę jezdni unikając odbłasku reflektorów,

- używaj okularów słonecznych dla kierowców.

Koncentruj się podczas jazdy

- ścisij muzykę,
- poproś pasażera o dodatkowe kontrolowanie drogi,
- rób przerwy podczas długiej jazdy - przynajmniej co 1-2 godziny lub kiedy poczujesz zmęczenie. Wykonaj kilka ćwiczeń, przespaceruj się, oddychaj głęboko, daj odpocząć mięśniom, pozwól by Twój wzrok odpoczął.

Przyjmujesz leki, preparaty ziołowe albo syropy?

- sprawdź na ulotce, jak wpływają na zdolności prowadzenia pojazdów i stosuj się do zaleceń
- zawarte w nich substancje mogą powodować m. in.:
- obniżenie koncentracji,
- bóle i zawroty głowy,
- wydłużenie czasu reakcji,
- zaburzenia widzenia,
- zaburzenia koordynacji ruchowej,
- senność, zmęczenie,
- niepokój, osłabienie.

SENIOR NA ROWERZE

- Oznakuj swój rower - w przypadku kradzieży pomożesz sobie i Policji w jego zidentyfikowaniu,
- Korzystaj ze sprawnego roweru wyposażonego przynajmniej w jeden hamulec, dzwonek, przednią i tylną lampkę oraz obowiązkowe światła odblaskowe.

Bądź widoczny na drodze

- w miarę możliwości zrezygnuj z jazdy nocą,
- podróżując rowerem warto zakładać kamizelkę odblaskową, zwłaszcza po zmroku lub przy złych warunkach atmosferycznych (mgła, deszcz),

- noś przy sobie elementy odblaskowe - to zdecydowanie zwiększa bezpieczeństwo, dając szansę kierowcy, aby w porę zauważył pieszego.

Bezpiecznie korzystaj z drogi

- w Polsce obowiązuje ruch prawostronny – poruszaj się jak najbliżej prawej krawędzi drogi,
- jeżeli jest to możliwe - korzystaj ze ścieżek rowerowych,
- skup swoją uwagę na drodze, nie oglądaj się za siebie,

- pamiętaj o sygnalizowaniu zmiany kierunku ruchu – ułatwi to innym uczestnikom ruchu drogowego właściwe zareagowanie,

PO CHODNIKU MOŻESZ JECHAĆ

- podczas złych warunków atmosferycznych (mgła, ulewa, śnieg, gołoledź, silny wiatr). Z chodnika możesz również korzystać, jeśli na drodze, którą jedziesz, dopuszczalna prędkość jest większa niż 50 km/h, a szerokość chodnika wynosi co najmniej 2 metry.

KILKA RAD DLA PIESZEGO SENIORA

- Zawsze poruszaj się po chodniku - jeśli nie ma chodnika, poruszaj się lewym poboczem drogi,
- Zasada ograniczonego zaufania - dla własnego bezpieczeństwa upewnij się, czy inny użytkownik drogi zamierza przestrzegać przepisów na drodze. Nawet jeśli masz pierwszeństwo upewnij się, że możesz bezpiecznie wejść na pasy.

- Przechodź przez jezdnię na pasach, a gdy ich nie ma – w bezpiecznym miejscu. Jeśli przechodzisz przez jezdnię na zielonym świetle, upewnij się, że wszystkie samochody się zatrzymały.
- Zachowaj szczególną ostrożność,
- Nigdy nie przechodź przez jezdnię pomiędzy samochodami i przed/za autobusem.

- Jeśli idziesz po drodze o zmroku, zawsze zakładaj jasne ubrania, pamiętaj też o elementach odblaskowych, dzięki którym będziesz widoczny dla kierowcy.
- Uważaj na parkingach, zwłaszcza przy marketach. Wyjeżdżający z parkingu kierowca może cię nie zauważyć.



Akademia Zdrowego Stylu Życia

dr Bożena Królikowska - Wykładowca na Wydziale Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej. 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. Koordynator Projektu Zdrowy kręgosłup.

Bożena Królikowska

FILARY ZDROWIA

„SPACER” NA ROWERZE



Ciepłe dni zachęcają do wyjścia z domu. Świetnym pomysłem na spędzenie dnia może być przejażdżka rowerowa. Można na nią udać się indywidualnie, ale jeszcze lepiej w towarzystwie rodziny lub znajomych. Wśród szerokiej rzeszy miłośników jazdy na tym jednośladzie liczne grono stanowią seniorzy, dla których oprócz przyjemnego spędzania wolnego czasu regularna jazda na rowerze może mieć bardzo korzystny wpływ na zdrowie. Rower zalecany jest zwłaszcza dla osób z problemami układu krążenia, cukrzycą, czy dla tych, którzy borykają się z nadwagą kilogramów. Poniżej garść przydatnych informacji i porad dla seniorów cyklistów.

Regularna jazda na rowerze:

- Wzmacnia układ mięśniowy – pracują niemal wszystkie główne partie organizmu (mięśnie nóg, pośladków, pleców, brzucha, obręczy barkowej i rąk).
- Korzystnie wpływa na układy: krążenia i oddechowy. Przyspieszone krążenie powoduje zwiększenie liczby uderzeń

serca na minutę, co przekłada się na wzrost jego wydolności (nawet osobom po zawale serca, kardiolodzy zalecają profilaktycznie czynny wypoczynek na rowerze). Wysiłek podczas jazdy na rowerze skutkuje również zwiększeniem częstotliwości oddychania, co wpływa na rozwój wytrzymałości mięśni oddechowych, sprawniejsze wykorzystywanie tlenu oraz ogólne usprawnienie całego procesu wymiany gazowej.

- Powoduje intensywne spalanie kalorii (w ciągu godziny jazdy średnio około 300 kcal - zależnie od masy ciała oraz tempa jazdy). Przy nadwadze ta forma aktywności jest idealnym ćwiczeniem także z innego powodu. Rower podtrzymuje ciężar ciała, co w znacznym stopniu stwarza mniejsze zagrożenie wystąpieniem różnego rodzaju kontuzji stawów, mięśni i więzadeł, a przy tym nie jest obciążony kręgosłup, tak jak na przykład podczas biegania. Jeżeli mamy problemy z kręgosłupem, to najlepsza

będzie jazda w pozycji wyprostowanej (nie obciąża tej partii ciała, ale też nie pozwala na szybką jazdę - taką pozycję zapewnia rower miejski, typu holenderski lub trekkingowy).

- Jest świetnym antidotum na stres, a dodatkowo doskonale odpręża i wycisza umysł. Wysiłek towarzyszący jeździe na rowerze, zwłaszcza w środowisku przyrodniczym przyczynia się do wydzielania tzw. hormonów szczęścia – endorfin, które korzystnie wpływają na naszą psychikę – gwarantują poczucie zadowolenia i dobry nastrój.

Przeciwwskazaniem do jazdy mogą być poważne schorzenia kręgosłupa i stawów oraz poważne schorzenia układu krążenia.

Rower i akcesoria:

- Rowerów na rynku nie brakuje, ale decydując się na systematyczne uprawianie jazdy na rowerze należy zwrócić uwagę na jakość sprzętu. Lepiej zdecydować się na zakup nieco droższego, ale za to lepszego roweru, który będzie gwarantował komfort i bezpieczeństwo jazdy, a przy tym po roku nie trzeba będzie inwestować w zakup i wymianę podstawowych jego części. Bardzo pomocny przy wyborze właściwego roweru może okazać się sprzedawca w profesjonalnym sklepie rowerowym.
- Wybierając rower, powinniśmy zwrócić uwagę na ramę, wskazane by była niska, (nie powinna stwarzać problemu podczas wsiadania i zsiadania z roweru). Ważne jest też siodełko, (ma wpływ na jakość jazdy). Powinno być tak wyprofilowane, aby podczas jazdy można było utrzymać prostą pozycję ciała. Jeśli mamy twarde, wąskie bądź czujemy, że

się ześlizgujemy powinniśmy poszukać czegoś wygodniejszego.

- Świetną alternatywą dla seniorów może być się rower elektryczny, który wyglądem nie różni się od klasycznego. Tak samo posiada klasyczną ramę oraz siodełko. Rower elektryczny może być zasilany siłą naszych nóg, bądź też akumulatorem. Z silnikiem można śmiało pokonywać strome podjazdy, bądź duże odległości. Wadą roweru elektrycznego jest jego waga, (silnik i akumulator ważą przynajmniej kilka kilogramów).
- Jeżeli użytkujemy już rower, to przed każdym sezonem powinniśmy dokładnie go sprawdzić: dokręcić śruby, nasmarować łańcuch, sprawdzić stan hamulców, ogumienia i linek (do przerzutek i hamulców).
- Przed wyruszeniem w drogę należy sprawdzić, czy nasz rower jest sprawny. Musi posiadać oświetlenie przynajmniej jedno z przodu i z tyłu, odbłaski na kołach, sprawne hamulce oraz dzwonek. Przed dłuższą jazdą powinniśmy zaopatrzyć się w apteczkę oraz tzw. niezbędny rowerowy: zapasową dętkę, łańki, pompkę, zestaw kluczy rowerowych (najlepiej uniwersalny zestaw z imbusami, śrubokrętem, rozkuwaczem do łańcucha).

Zawsze trzeba ze sobą zabrać bidon lub butelkę z wodą – regularne uzupełnianie płynów jest bardzo istotne. Pomimo braku wymogów prawnych w odniesieniu do osób dorosłych, zawsze powinno się jeździć na rowerze w kasku (urazy głowy to bardzo częste tragiczne przyczyny wypadków).

- Jeżdżąc regularnie na rowerze warto zwrócić uwagę na swój ubiór – powinien być dobrany do charakteru wyjazdu, pory roku, warunków atmosferycznych, (odzież przeciwdeszczowa, spodenki z tzw. „pampersem”, czyli antybakteryjną wkładką zapobiegającą nieprzyjemnym otarciom i odparzeniom, rękawiczki rowerowe – najlepiej „żelowe”, nakrycie głowy (opcjonalnie), zabezpieczenie oczu (okulary). Warto też pamiętać o kamizelce odbłaskowej, dzięki której będziemy widoczni dla pozostałych uczestników drogowych.

POWODZENIA

Kacik 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.).

RANEK

*Magiczne są wschody słońca
Bo zaczyna się nowy dzień
Z nim marzenia i pragnienia
Mogą się spełnić albo nie*

*Jeszcze unosi się welon mgły
Otula wszystko zwiewnym szalem
Na płatkach widać diamenciki rosy
Błyszczą od słońca jak drogie korale*

*Poranek zaczął się pogodnie
Powietrze pachnie kwitnącym dniem
W taki dzień chce się żyć
I z taką chwilą jak najdłużej być*

JESIENNA POGODA

*Być jesienią nie jest łatwo,
żeby wszystkich zadowolić.
Jedni chcą mieć babie lato,
reszta czeka na gołoledź.*

*Nie wie jesień co ma zrobić,
stoi biedna na rozdrożu.
Czy słońcem nas ukoić,
może wpuścić trochę mrozu?*

*Jeszcze liście nie opadły,
łąki wszystkie się zielenią.
Tylko w sadzie jabłka spadły,
które w słońcu się rumienią.*

*Śpiesz się nasza jesień złota,
liście z drzew pomaluj pięknie.
Bo za rogiem czeka słońce
i nie będzie tak przyjemnie.*

*Przyjdzie mróz i robi swoje
i nie trzeba długo czekać.
Już nas jesień nie ukoi,
taki los ją właśnie czeka.*

*Wkrótce zima nas zaskoczy,
śnieg pokryje łąki, pola.
Dzień już będzie bardzo krótki,
bo to jest zimowa pora.*

*Lecz nie martwmy się pogodą,
cztery pory roku mamy.
A z tą zimą co zaskoczy,
jakoś sobie radę damy.*

Zofia Gulbinowicz



Foto. Waltrauda Wicher z autorkami projektu „OdkrywaMy nieznaną artystów gminy Gogolin” Justyną Małek i Ewą Serafin *źródło: archiwum Justyny Małek i Ewy Serafin

Przekazujemy tradycje z pokolenia na pokolenie, tak, żeby dzieci wiedziały skąd pochodzą, jakie mają korzenie

Rozmowa z Panią Waltraudą Wicher

Justyna Małek, Ewa Serafin: Pani Waltraudo, proszę opowiedzieć kilka słów o sobie, skąd Pani pochodzi, gdzie się Pani urodziła?

Waltrauda Wicher: Pochodzę z Karłubca (dzielnica Gogolina), tu się urodziłam, żyję 69 lat, prawie, że w tym samym miejscu, tu tworzę, tu się zajmuję całą dzielnicą i życiem artystycznym. To właśnie jest moje hobby, bym powiedziała.

J.M, E.S: Gdzie był początek tego, że Pani zaczęła tworzyć? Jak to wyglądało w Pani domu rodzinnym? Czy ktoś wcześniej tworzył w Pani rodzinie?

Waltrauda Wicher: To może bym zaczęła od mojej ołmy, Moja ołma, rocznik 1888, była tą pierwszą malarką w rodzinie i zawsze gadała tak, że jak przyszedł malarz do niej do domu, to powiedział „A kto wam to malował?”

Nie uwierzył, że to ona malowała. Malowała różne rzeczy, tworzyła takie szablony, takie artystyczne szlaczki. Teraz są do przyklepiania na ścianach. To było od niej. A potem to przejęła mama. Mama, odkąd pamiętam zawsze malowała. W tych czasach my budowaliśmy, nie mieliśmy pieniędzy to mama malowała, powiem po śląsku „wandszounery” czyli takie malowidła nad tapczanem, do powieszenia na ścianie. Ludzie sobie zamawiali, z jeleniami, z lasem, z wszystkim, co tylko kto chciał. Jak już była starsza malowała obrazy, to było jej hobby, miała wystawę w Gogolinie. Mama była przedszkolanką, długo malowała wielkie obrazy. Potem malowała mniejsze kartki, bardzo dużo kartek świątecznych, na komunię, na wesela. 50 lat temu nie było tak w sklepach kartek. Na każdą uroczy-

stość w rodzinie mama malowała kartki, kto miał w rodzinie urodziny temu mama malowała. Potem ja do plastycznej szkoły chodziłam i tak działamy z pokolenia na pokolenie. Potem rozwinęła się u mnie zaś taka żyłka, że chciałam działać, całe życie pracowałam z dziećmi, w Domu Kultury w Górażdżach. Miałam kółko plastyczne 2 razy w tygodniu, uczyłam dzieci malarstwa i innych artystycznych rzeczy. A potem jak przeszłam na emeryturę to zaczęłam sama tworzyć. Z kobietami, seniorkami, razem tworzymy, wyszywamy, robimy decoupage, To wszystko jest w naszych rękach. Tu są na przykład takie wisiorki. Tylko tak, to co zrobimy rozdajemy. Pamiątek żadnych prawie, że nie mam, bo zawsze gdzieś coś komuś się daje, to idzie dalej.

J.M, E.S: Skąd Pani czerpie inspiracje do tworzenia?

Waltrauda Wicher: Z głowy czerpię inspiracje, to wszystko to jest potrzeba chwili. Niedawno żeśmy miały z dziolchami (gogoliński zespół „Szarne dziolchy”) 30-lecie i mówimy tak, coś by tym dyrektorom trzeba dać, co im to dać. Inga (koleżanka z zespołu) wymyśliła, że burmistrzowi damy Karolinkę, bo on sam sobie nie może dać. A potem ja mówię tak, może tym dyrektorom ulepimy z gliny anioły, wypalimy je i nazwiemy je „Anioły dobrych Serc”. My wyprodukowały 10 aniołów i wszystkie wydały. Jeszcze szkliwiły je i robiły takie fajne.

J.M, E.S: W jakich dziedzinach artystycznych Pani działa?

Waltrauda Wicher: Od malarstwa się zaczęło, ale malarstwo jest już u mnie na boku, na szydełku też robię, kiedyś dawno jeszcze wyszywałam ale teraz już wzrok nie ten, wyszywanie jest to już przeszłość. Przede wszystkim lepiej z gliny, jak jest potrzeba chwili. Robiłam i stajenkę z gliny, figurki Karolinki i Karliczka, Aniołki, statuetki, różne rzeczy, z niczego ale coś.

Najpierw mieliśmy piec w Karlubcu, potem powstał Dom Kultury i piec do wypalania poszedł do Domu Kultury. Tam się spotykamy, robimy różne rzeczy. A przede wszystkim sierpień to jest nasz czas robienia koron. To jest artystyczne wyplatanie z ziarenek, to jest moja działka, Inga lubi bardziej słomki kleić, każda z nas ma swoją działkę przy koronach. Inga jest od robienia słomek, potem od plecenia kolejnych elementów, ja robię serduszka. My jesteśmy podzieleni na grupy. Korona jest zawsze robiona w moim garażu. Mamy koronę co się składa z trzech wnętrz: pierwsze, drugie i trzecie wnętrze. To jest na przykład nasz wzór. Robimy taką mieszaną, zaczyna się od szkieletu, to takie wnętrze, obudowa, do tego się dokłada. Potem idą nawlekane ziarenka i potem powoli powstaje korona. Korony szkielet to robi mój syn zawsze i potem następna grupa robi takie wiązanki, potem powoli od środka zaczynamy. Jak dobrze idzie sześć tygodni robimy koronę, ale jak już mamy nawleczone ziarenka, to w moim garażu się robi konkretnie elementy. Nawlekanie to po domach rozdzielamy, te elementy muszą być dokładnie zrobione, kobiety muszą dokładnie gronkować. Ogólnie tak robimy, potem pasuje, nie pasuje. Jak jest nie fajne, trzeba spruć i od nowa. Czasami już całe ramię jest zrobione i naraz to ramię zjechało i trzeba było zacząć od nowa.

J.M, E.S: Pani Waltraudo, działa Pani przede wszystkim międzypokoleniowo, łączy Pani pokolenia, próbuje zarazić swoją pasją dzieci.

Waltrauda Wicher: Aktywnie działamy w przedszkolu, powoli już szczepimy w dzieciach inne zainteresowania, nie tylko u swoich dzieci, w rodzinie. „Szarne” dbają o tradycję, razem uczą dzieci kisić kapustę, robią, makówki, wodzą niedźwiedzia. Co roku jak jest pogrzebanie basa to zawsze „Szarne dziółchy” robiły



Foto. „Szarne Dziółchy z Górażdza” *źródło: archiwum Bernarda i Marii Kipka

Zespół „Szarne Dziółchy z Górażdza” powstał w 1989 r. przy Zakładach Cementowo-Wapienniczych „Górażdże”. Założycielami zespołu byli Waltrauda Wicher i Joachim Wojtala. Zespół na przestrzeni lat zmieniał swój skład. Repertuar prezentowany przez „Szarne” nawiązuje do dawnych, często już zapomnianych pieśni. „Szarne Dziółchy” odkrywają je w nowych aranżacjach. Swoją dorobek artystyczny zebrały na trzech płytach: „Wierna pioseneczko śląska” z 1991 r., „Najpiękniejsze kolędy i pastorałki” z 2002 r., i ostatniej „Słychać muzyczka” z 2009 r. Zespół odnosi sukcesy nie tylko na rynku lokalnym, ale i zagranicznym. Działalność zespołu nie ogranicza się jednak tylko do muzykowania. Członkinie zespołu aktywnie działają na rzecz lokalnej społeczności, organizując imprezy kulturalne, pielęgnując miejscową tradycję ludową, wykonując kroszonki, hafty, rzeźby, korony i wozy żniwne.

Nagrody i wyróżnienia zdobyte przez zespół „Szarne Dziółchy z Górażdza”:

- | | |
|---------|--|
| 1999 r. | Grand Prix puchar Wojewody Opolskiego w XI Opolskim Świątce Pieśni Ludowej, |
| 2004 r. | Honorowa odznaka „Za zasługi dla województwa opolskiego”, |
| 2009 r. | Honorowa Nagroda Statuetka „Karolinki” – symbolu Ziemi Gogolińskiej, |
| 2013 r. | Statuetka „Opolskie Szmaragdy” w I Wojewódzkim Przeglądzie Twórczości Artystycznej, |
| 2014 r. | Trzecie miejsce w Ogólnopolskim Konkursie „Wilkowyjce” organizowanym przez Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi, |
| 2015 r. | Honorowe Wyróżnienie Burmistrza Gogolina w czasie Świąta Pieśni Ludowej w ramach Międzynarodowego Spotkania z Karolinką, |
| 2019 r. | Diamant Tygodnika Krapkowickiego w kategorii kultura i sport za promocję piosenki śląskiej w kraju i za granicą. |

Prace
plastyczne

Waltraudy Wicher

program artystyczny, się przebierały. W tym roku to była kapela bawarska. Przekazujemy tradycje z pokolenia na pokolenie, tak, żeby dzieci wiedziały skąd pochodzą, jakie mają korzenie.

J.M, E.S: Pani Waltraudo a inne zainteresowania?

Waltrauda Wicher: Jak już mówiłam, są „Szarne dziolchy”, my trzy płyty nagrały, niedawno było trzydziestelecie zespołu. Mamy takie panie, które są na emeryturze, sięgają 90 lat, to są tylko honorowe członkinie, na próby jeszcze przychodzą, posiedzą i słuchają, chcą być blisko. Pomysł, żeby stworzyć zespół „Szarne dziolchy” to był przypadek, w 1989 roku

ogłoszone było, że będą dożynki. Mi akurat mąż zmarł, wszyscy powiedzieli, jak nie chcesz zwariować, to musisz tworzyć. Pracowałam w domu kultury i powiedziałam - dziolchy macie za zadanie słuchać w Górażdżach, w kościele, kto dobrze śpiewa. I z tymi co dobrze śpiewają to się spotkamy. Św. Pamięci Manfred Makiola nas uczył i tak powoli, powoli dziolchy zaczęły się zbierać, jak już nas było 15 dziewcząt to my zaczęły śpiewać. Jedne odchodziły, te panienki co były młode to powychodziły za mąż, miały inne obowiązki i odeszły. I tak już zostało „Szarne dziolchy” z Górażdża, już 30 lat, co śródę się spotyka-

ją, cieszą się, że mogą się spotkać, że mogą się wystroić. Jak jest 20 kobiet to 20 śród są urodziny, potem jeszcze paru chłopów, także prawie jak rodzina jesteście. Urodziny są obchodzone zawsze, ktoś piecze ciasto, kto ma zdolności robi sałatkę jarzynową, Górażdżanki zaś robią pierogi, gołąbki, zawsze coś kosztujemy coś dobrego. Potem żeśmy brały udział w takim w ogólnopolskim turnieju Wilkowyjce (z filmu Ranczo), to żeśmy zajęły drugie miejsce.

J.M, E.S: Proszę jeszcze opowiedzieć o sukcesach „Szarnych dziolch”.

Waltrauda Wicher: To nie jest tylko działalność na terenie naszej gminy, byliśmy zagranicą na występach. Byliśmy w Niemczech, w Heidelbergu, potem byliśmy w Schongau, na Słowacji w Ostrawie, marszałek nas tam wydelegował, na Litwie. Jeszcze byliśmy w Schengen, jak było otwarcie granic. Śpiewaliśmy dla prezydentów: Kwaśniewskiego, Komorowskiego i Dudy. W Polsce to byliśmy w Zamościu, trzy razy śpiewaliśmy w Warszawie, (z broszurki). Tyle tego było. Niektóre zespoły śpiewają, ale nie mają muzyków. „Szarne dziolchy” śpiewają na żywo i mają czterech muzyków: akordeon skrzypce, bębenek i kontrabas. To są jednak instrumenty co dodają takiego uroku, że ludzie lubią słuchać. Mamy i medal w obronie Opolszczyzny, mamy statuetkę Karolinki, „Opolskie Szmaragdy”, „Diament” Tygodnika Krapkowickiego, „Szarne” zajęły drugie miejsce na całą Polskę. Jak jedziemy to zakład sponsoruje nam zawsze autobus i stroje. My mamy dwa stroje, od czasu do czasu wianek, buty. A jak chodzi o piosenki które śpiewamy, to są to zasłyszane, przeważnie śląskie, albo to co słyszymy, to co znamy, przeboje.

J.M, E.S: Dziękujemy za poświęcony czas i interesującą rozmowę.

*zachowano oryginalną transkrypcję wypowiedzi



Bogusława Brykowska, Edyta Foltys

SENIOR IN TOUCH

KURS OBSŁUGI SMARTFONÓW DLA OSÓB 60+



Uczestnicy podczas zajęć kursu „Senior in touch”

Współczesność charakteryzuje się wysoko rozwiniętą nowoczesną technologią, a funkcjonalność urządzeń jest na znacznie wyższym poziomie niż kiedyś. Znaczna część kontaktów społecznych została przeniesiona do cyberprzestrzeni, mamy obecnie swobodny dostęp do wiedzy, informacji oraz komunikacji. Dzisiaj smartfon, czyli nowoczesny telefon komórkowy z dotykowym ekranem oprócz wykonywania połączeń głosowych, służy nam jako urządzenie do rozrywki, pozyskiwania informacji, pisania wiadomości, korzystania z nawigacji, a także robienia zdjęć o wysokiej jakości. Taki rozwój technologiczny sprawił, że część osób nie nadążała za tym rozwojem, co dotyczy także osób starszych, które w lepszym lub gorszym stopniu odnajdują się w sieci. Osoby, które w ogóle nie korzystają z nowych technologii, dotknięte są często wykluczeniem cyfrowym. Według J. Czaplińskiego wykluczenie oznacza, że dana jednostka lub jakaś grupa spo-

łeczna będąc członkami wspólnoty nie może uczestniczyć w pełni w ważnych dziedzinach życia tejże wspólnoty. Często przy tym dodaje się, że ograniczenie to nie wynika z przekonań tych, którzy są wykluczeni, ale z deficytów całkowicie lub w dużej mierze niezależnych od wykluczonych. Wykluczenie cyfrowe często dotyczy seniorów, a powodem tej sytuacji są problemy, z którymi borykają się osoby starsze. Po pierwsze są to problemy ekonomiczne, przez które część seniorów nie może sobie pozwolić na zakup nowoczesnych urządzeń, które bywają kosztowne. Kolejną trudnością, która wypycha osoby w trzecim wieku z obszaru cyberprzestrzeni, jest brak odpowiednich umiejętności. Osoby starsze często nie mają w swoim otoczeniu cierplivej osoby, która pokazałaby im jak obsługiwać np. smartfony, które nie są urządzeniami łatwymi w obsłudze, wymagającymi czasu, by nauczyć się dobrze z nich korzystać. By nabyć odpowiednie umiejętności, można wybrać się na kursy przeznaczone dla seniorów, które organizowane są w większych miastach i może zapisać się na nie każdy mający trudności w obsłudze smartfonów, laptopów lub tabletów. Problemy zdrowotne, także wpływają na niechęć osób starszych do nowych technologii. Jak wiadomo, starość często towarzyszą słabszy wzrok i słuch, a nowoczesne telefony nie są do tego dostosowane. Mała czcionka i ciche dzwonek sprawiają, że seniorzy nie chcą z nich korzystać. Często drżenie rąk również utrudnia posługiwanie się telefonem i zniechęca do nauki.

W programach i projektach z zakresu przeciwdziałania wykluczeniu cyfro-

wemu osób po 60 roku życia, należy podkreślać, że celem rozwoju technologii jest ułatwienie życia jego posiadaczom nowoczesnych urządzeń. Telefony wyposażone są obecnie w wiele aplikacji, które pomagają między innymi w monitorowaniu stanu zdrowia, w korzystaniu z komunikacji miejskiej, w pozyskiwaniu informacji na tematy zdrowotne czy też w zlokalizowaniu konkretnej placówki. Wykorzystywanie komunikatorów społecznych to możliwość utrzymywania stałego kontaktu z rodziną, wnukami i znajomymi, którzy często mieszkają daleko, nierzadko poza granicami kraju. Co więcej korzystanie z Internetu, który obecnie także jest dostępny w nowoczesnym telefonie sprawia, że jesteśmy lepiej poinformowani, wiemy co się dzieje na świecie, jesteśmy częścią życia społecznego, a także mamy możliwość prowadzenia dialogu międzypokoleniowego.

By zniwelować zjawisko wykluczenia cyfrowego seniorów w Opolu, w ramach projektu dyplomowego studentów kierunku: Praca socjalna, zorganizowano kurs obsługi smartfonów pt. „Senior in touch – kurs obsługi smartfonów dla osób 60+”. Został on zrealizowany przy wsparciu Centrum Edukacyjno – Informacyjnego „SENIOR” w Opolu, Fundacji SPINACZ, Koła Naukowego Pracowników Socjalnych Uniwersytetu Opolskiego oraz Uniwersytetu Opolskiego. Działanie projektowe zostało podzielone na cztery etapy, które pozwoliły seniorom nabyć umiejętności obsługi smartfonów od podstaw.

Pierwsze spotkanie warsztatowe poświęcone było obsłudze smartfonu od podstaw, czyli od „pierwszego włącze-

nia". Osoby starsze poznały budowę zewnętrzną telefonu oraz jak wygląda pierwsze uruchomienie takiego urządzenia. Następnie została przekazana im wiedza, jak odbierać i wykonywać połączenia, jak wysyłać wiadomości oraz jak robić ładne i kreatywne zdjęcia. Teoretyczna część została podsumowana ćwiczeniem, w których seniorzy musieli wykazać się praktycznym sprawdzianem wiedzy zdobytej na zajęciach. Zadanie polegało na wykonaniu: kreatywnego zdjęcia książek, zdjęć z różnej perspektywy, zrobieniu selfie oraz zdjęciu w lustrze. Każdy uczestnik przedsięwzięcia chętnie podjął wyzwanie.

Podczas drugiego spotkania uczestnicy kursu otrzymali specjalnie dla nich dedykowane i przygotowane skrypty. Następnie studenci wyjaśnili czym jest WI-FI, sieć komórkowa, roaming oraz jak te funkcje włączyć i obsługiwać we współczesnym telefonie. W trakcie warsztatów seniorzy zostali zapoznani z podstawowymi aplikacjami smartfonu takimi jak: zegar, minutnik, stoper, kalkulator, kalendarz, latarka. Kolejnym omawianym zagadnieniem było korzystanie ze sklepu Play. Zapewniono doradztwo dotyczące tego, jakie aplikacje warto pobrać, a wśród nich znalazło się: Duolingo (aplikacja umożliwiająca naukę języków), YouTube (serwis, w którym zamieszczane są filmiki z wielu dziedzin) oraz WhatsApp, który jest używany teraz praktycznie przez wszystkie osoby, do kontaktowania się ze znajomymi oraz rodziną. Studenci pomagali seniorom zakładać w tej aplikacji konta i dawali wskazówki jak tą aplikacją się posługiwać. Trzecie spotkanie, również rozpoczęło się od przekazania specjalnie na te zajęcia opracowanych broszur. Tematem tym razem była poczta elektroniczna oraz jak z wykorzystaniem smartfonu założyć konto e-mail. Kolejno osoby starsze musiały wykorzystać swoją zdobytą wiedzę i wykonać zadanie, które zakończyło się konkursem.



Wręczenie certyfikatów dla uczestników kursu „Senior in touch”

Polegało ono na wysłaniu do organizatorów e-maila z konkretnym tytułem oraz wiadomością, a następnie załączeniem zdjęć, które wykonali na pierwszym spotkaniu. Następnie została omówiona przeglądarka Google, dzięki której można znaleźć niemalże wszystko, co interesowało uczestników. Zostały też omówione strony internetowe przeznaczone dla osób starszych np. seniorzy24.pl, slowoseniora.pl. Google Maps było ostatnią omawianą przez nas aplikacją, z czego seniorzy bardzo się ucieszyli, gdyż wielu z nich podróżuje i ta aplikacja okazała się dla nich bardzo przydatna. Ostatnie spotkanie zostało podzielone na część wykładową oraz na podsumowanie projektu i ogłoszenie wyników konkursu. Pierwsza część składała się z omówienia aplikacji, którymi seniorzy byli szczególnie zainteresowani. Rozdano kolejne skrypty i rozpoczęto szczegółową prezentację aplikacji, które były wskazywane przez uczestników jako te z którymi przede wszystkim chcieli się zapoznać. Duolingo (od tej aplikacji rozpoczęto prezentację) pozwala na naukę języka obcego od podstaw jak i do dalszego rozwijania swoich umiejętności językowych. Następnie omówiono aplikację Google Translate. Seniorzy na podstawie wykładu teoretycznego, musieli wykonać ćwiczenie, które

polegało na przetłumaczeniu tekstów w różnych językach za pomocą tejże aplikacji, różnymi metodami np. skanowanie zdjęcia, a następnie zaznaczanie tekstu, który chcieli przetłumaczyć. Kolejną omawianą aplikacją była Skanerka. Poprzez skanowanie kodu kreskowego produktu umożliwia ona sprawdzenie składu danego produktu. Dzięki przyniesionym przez organizatorów artykułom, osoby starsze mogły same zobaczyć jak Skanerka funkcjonuje. Dzięki tejże aplikacji, świadomość seniorów na temat tego co jedzą oraz jakich produktów do ciała używają – wzrosła. Następnie omówiono aplikację Klik Opole. Jest to opolski kalendarz różnych wydarzeń kulturalnych, dzięki której seniorzy dowiedzą się co konkretnie będzie odbywać się danym dniem. Ostatnią omawianą aplikacją było Clou, czyli zbiór ciekawych artykułów z różnych gazet oraz stron internetowych. Każdy uczestnik otrzymał spersonalizowany certyfikat ukończenia naszego kursu oraz gratulacje. Również w stronę organizatorów – studentów III roku kierunku: Praca Socjalna w Uniwersytecie Opolskim skierowano od uczestników miłe słowa, co nieśamowicie ucieszyło autorów projektu. Dzięki temu wiemy, że kurs okazał się dla seniorów pomocny i podniósł ich umiejętności w obsłudze smartfonu.



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

Lipiec / Sierpień 2020

| Dąbrowa |

Po kilkumiesięcznej przerwie od lipca ruszyły zajęcia w Klubach "Senior+" w Gminie Dąbrowa, a co za tym idzie przyszedł również czas na planowane wcześniej wyjazdy i wycieczki. Niestety w trosce o zdrowie i bezpieczeństwo seniorów, kierunek wypraw się zmienił, dlatego w myśl "cudze chwalicie, swego nie znacie" postawiliśmy na lepsze poznanie naszej małej ojczyzny - województwa opolskiego. Celem naszej pierwszej wycieczki było opolskie zoo. Cały dzień spędzony na świeżym powietrzu, w towarzystwie natury, był doskonałym sposobem na spędzenie wspólnie czasu, po tak długiej rozłące. Dzięki tej wyprawie nabraliśmy energii i siły do dalszego działania. Kolejna wycieczka była nieco spokojniejsza. Tym razem postawiliśmy również na Opole, ale z perspektywy Odry. Choć na barce spędziliśmy kilka godzin, to na nudę nie było tam miejsca. Ciekawe opowieści i historie, którymi raczył nas kapitan, a także wspólny śpiew umiliły nam ten rejs. Podczas ostatniego wakacyjnego wyjazdu również zdecydowaliśmy się poznać miejscowość położoną blisko nas, a w której tylko nieliczni seniorzy mieli okazję być wcześniej, czyli Kamień Śląski. Pobyt w tym pięknym miejscu rozpoczęliśmy od mszy świętej w intencji seniorów z naszych klubów, która odbyła się w Sanktuarium św. Jacka. Następnie udaliśmy się na odpoczynek w grocie solnej. Na koniec przyszedł czas na najważniejszy punkt naszej wyprawy, czyli zamek Odrowążów w Kamieniu Śląskim. Poznając historię tego miejsca, jeszcze bardziej utwierdziliśmy się w przekonaniu jak piękna jest nasza Opolszczyzna. Nasze wyjazdy są doskonałą okazją do wspólnej in-



tegracji seniorów z różnych miejscowości. Nasze wyprawy cieszą się ogromnym zainteresowaniem, co sprawia że bierze w nich udział łącznie 45 seniorów z Klubów "Senior+" w Dąbrowie, Nowej Jamce i Żelaznej. Śmiało możemy powiedzieć, że to jeszcze nie koniec naszych wojaży w tym roku.

Roksana Odziomek

5 sierpnia 2020

| Grodziec |

Zespół Jutrzenka z Grodzca, świętujący 40 rocznicę działalności, powrócił do prób. Składamy najserdeczniejsze życzenia Jubilatowi. Zdrowia, szczęścia, sukcesów i prawdziwej radości ze śpiewania. W środę, 5 sierpnia, podczas tradycyjnego spotkania zespołu, wraz z życzeniami wręczyliśmy naszemu Jubilatowi bukiet kwiatów i list gratulacyjny. Mamy nadzieję, że wkrótce do powrotu do normalnej działalności, uda się w należyty sposób uczcić niezwykle jubileusz zespołu.



[źródło: <https://ozimek.pl/184-przewodnik/1037-aktualnosci/27886-40-lat-zespo-ludowego-jutrzenka-z-grodzka.html>]

13 sierpnia 2020

| Borki Wielkie, Wysoka, Wojciechów |

Parafialny Zespół Caritas Borki Wielkie we współpracy z Zespołami Caritas Wysoka i Wojciechów realizuje projekt „Aktywny Senior”. Projekt otrzymał dofinansowanie w Konkursie ogłoszonym przez Caritas Polska. Partnerem Konkursu jest Fundacja Biedronka. Beneficjentami są Seniorzy 60+. Koordynatorem projektu jest pani Anna Meryk. 13 sierpnia 2020 roku w ramach projektu „Aktywny Senior” odbyła się jednodniowa pielgrzymka do Wadowic i Krakowa, szlakiem Papieża Jana Pawła II. W pielgrzymce wzięło udział 33 pielgrzy-



mów. Przewodnikiem był pan Henryk Zug. Pielgrzymkę rozpoczęło Mszą Świętą w sanktuarium św. Józefa w Wadowicach. Po Mszy św. Ojciec Karmelita przybliżył zebranym historię Karmelitów Bosych, ich działalność w świecie i w Wadowicach. Nawiązał do postaci Jana Pawła II, który wielokrotnie odwiedzał to sanktuarium. Pielgrzymi zobaczyli szkaplerz Jana Pawła II, który jest tu przechowywany, jako cenna pamiątka po świętym Papieżu. Następnie Pielgrzymi udali się do Muzeum Domu Rodzinnego Ojca Świętego Jana Pawła II w Wadowicach. Następnie zwiedzano Bazylikę Ofiarowania Najświętszej Maryi Panny w Wadowicach, w której znajduje się chrzcielnica, tron papieski i liczne obrazy i pamiątki związane z Janem Pawłem II. Po pysznych kremówkach na Wadowickim Rynku Pielgrzymi udali się do Krakowa. Zwiedzanie Krakowa rozpoczęło od Centrum Jana Pawła II, gdzie ponownie w obrazach i licznych pamiątkach przybliżona została postać Świętego Polaka. O godz. 1500 Pielgrzymi uczestniczyli w Koronce do Miłosierdzia Bożego. Następnie wędrując ulicami Krakowa i podziwiając jego zabytki, pielgrzymi zatrzymywali się w miejscach, w których przebywał i pracował Jan Paweł II. Odwiedzono kościół pw. św. Floriana, Uniwersytet Jagielloński, Kościół Mariacki i sukiennice oraz Wawel. Grupa zrobiła sobie pamiątkowe zdjęcie pod Oknem Papieskim. Na zakończenie odbył się rejs po Wiśle. Wędrówka szlakiem Jana Pawła II zakończyła się w późnych godzinach wieczornych. Pielgrzymi zmęczeni, ale bardzo zadowoleni, ubogaceni słowami Jana Pawła II, wrócili szczęśliwie do domów.

[źródło: <https://olesno.pl/9057/10858/seniorzy-w-programie-aktywny-senior.html>]

2 września 2020

| Kędzierzyn - Koźle |

Miejska Rada Seniorów zainaugurowała nową kadencję. Najważniejszym punktem





Redakcja Kwartalnika „Empowerment Senior” przypomina wszystkim drogim Seniorom, że w trosce o bezpieczeństwo własne i innych należy w dalszym ciągu przestrzegać podstawowych zasad dystansowania w warunkach epidemicznych



pierwszego posiedzenia był wybór prezydium. Przewodniczącą gremium została Teresa Bączkowska. Na jej zastępcę wybrano Edwarda Urbanowicza, a na sekretarza Annę Będkowską. W skład Miejskiej Rady Seniorów wchodzi przedstawiciele najstarszych mieszkańców miasta, skupiających ich organizacje i stowarzyszeń oraz podmiotów prowadzących uniwersytety trzeciego wieku. Rada ma charakter konsultacyjny, doradczy i inicjatywny w sprawach ważnych dla seniorów. W obradach uczestniczyła również prezydent Sabina Nowosielska, dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej Danuta Ceglarek oraz radna miejska Grażyna Filipowicz.

[źródło: <https://www.kedzierzynkoze.pl/pl/aktualnosc/seniorzy-obraduja-w-nowym-skladzie>]

Wrzesień 2020

| Opole |

Konkurs literacki dla Seniorów. Zaprasza Marszałek Województwa Opolskiego

Andrzej Buła Marszałek Województwa Opolskiego z inicjatywy Forum Seniorów Samorządu Województwa Opolskiego ogłasza Konkurs Literacki pt. „XX wiek w moich wspomnieniach”. Celem konkursu jest zaprezentowanie w formie pisemnej refleksji mieszkańców naszego regionu, ukazujących zmiany jakie nastąpiły w otoczeniu seniora i jego rodziny na przestrzeni XX wieku, ponadto pozyskanie ciekawych refleksji i opisów na temat minionego stulecia w poszczególnych gminach i środowiskach lokalnych, a także poszczególnych grupach społecznych z uwzględnieniem środowisk senioralnych oraz poszczególnych rodzin i mieszkańców.

W konkursie mogą brać udział przedstawiciele środowisk senioralnych z województwa opolskiego. Każdy uczestnik zgłasza do konkursu jedną pracę pisemną (mogą to być autorskie refleksje, opisy, sprawozdania, felietony itp.). Prace w formie tradycyjnej (maszynopis, wydruk komputerowy na formacie A4) i w formie elektronicznej muszą zostać dostarczone wraz z załącznikiem nr 1 do Regulaminu Konkursu do



dnia 30 września 2020r. do godz.15.30 do Sekretariatu Konkursu – którym jest Sekretariat Biura Dialogu i Partnerstwa Obywatelskiego UMWO (adres: Biuro Dialogu i Partnerstwa Obywatelskiego, Urząd Marszałkowski Województwa Opolskiego, ul. Piastowska 17, 45-082 Opole, tel. 77 4467847, mail: bdo@opolskie.pl). Szczegóły dotyczące konkursu zawarte są w Regulaminie Konkursu stanowiącym załącznik nr 1 do Uchwał Nr 2955/2020 Zarządu Województwa Opolskiego z dnia 22 czerwca 2020 r. w sprawie przyjęcia Regulaminu Wojewódzkiego Konkursu Literackiego „XX wiek w moich wspomnieniach” dla seniorów województwa opolskiego, oraz na stronie www.opolskie.pl w zakładce Urząd/Forum Seniorów Samorządu Województwa Opolskiego/Aktualności oraz na profilu Facebook’owym Biura Dialogu i Partnerstwa Obywatelskiego Urzędu Marszałkowskiego Województwa Opolskiego. Na prace literackie wraz z załącznikiem czekamy do dnia 30.09.2020 r.



teatr ekostudio w opolu

bezpłatnie dla seniorów

Zapraszamy na:

**Bezpłatne dla Seniorów spektakle teatralne
(wraz z bezpłatnym transportem dla zorganizowanych grup).**

Spektakle organizowane są przez Teatr Ekostudio w Opolu przy ul. Armii Krajowej 4 off, 45-071 Opole, <http://teatrekostudio.pl>

Zapisy na spektakle przyjmowane są telefonicznie lub mailowo:
tel. (+48) 77 453 94 36, 694 956 067, e-mail: biuro@teatrekostudio.pl



Spektakle organizowane z zadania pn.: Aktywizacja kulturalna seniorów w ośrodkach kulturalnych 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.

