



Empowerment **SENIOR**

Zeszyt Nr 2 [10] Czerwiec 2019 | Egzemplarz bezpłatny |

ISSN: 2544-0691



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



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

Spis treści

Biografie – osobiste doświadczanie meandrów starzenia się i starości

Poezja jest dla mnie najwierniejszą przyjaciółką – rozmowa z Panią Ireną Bota	4
Jak zachować młodość na emeryturze - ze Zdzisławą i Januszem Barszcz – aktywnymi w wielu wymiarach seniorami z Kędzierzyna-Koźła rozmawia Urszula Więcek (Redakcja „Świat Seniora”)	6
Elżbieta Wijas-Grocholska, Starziki i wycug	9

„Opolskie 65 plus” - instrumenty wsparcia społecznego osób starszych, w tym niesamodzielnych

Marta Wojtas, Natalia Malkusz, Seniorze - co powinieneś wiedzieć podejmując pracę, pobierając świadczenie: emerytalne lub rentowe	10
---	----

Innowacyjne wymiary pracy socjalnej z osobami starszymi w instytucjach pomocy i integracji społecznej

Katarzyna Weklicz, Bezdomność to również sprawa seniorów	12
Agnieszka Dyrbuś, Kołacze z Lokalną Grupą Działania Euro-Country	14
Katarzyna Baum, Gogolin – kultura, edukacja i aktywizacja w parze z seniorem	16

Gerontopedagogika – edukacyjne wymiary działania na rzecz osób starszych

Bożena Królikowska, Aktywność ruchowa osób dojrzałych – uprawiając regularnie aktywność ruchową nie tylko dodajemy lat do życia, lecz również życia do lat	17
Monika Błaszczyszyn, Zdrowy styl życia również dla seniora – co to znaczy?	19

Kulturalia - promocja działalności artystycznej seniorów Śląska Opolskiego

Milena Moniak, Jesteśmy dumni z tego, że dajemy ludziom radość naszym przekazem – rozmowy z członkami zespołu RETROspekcja z Namysłowa	20
Kącik poetycki	22

Kalendarium	23
-------------------	----

Redakcja:

Piotr Sikora – redaktor naczelny – Zakład Pracy Socjalnej Uniwersytetu Opolskiego

Kolegium redakcyjne:

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

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

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

Wydawca:

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu

45-315 Opole, ul. Głogowska 25c

tel. 77 44 15 250, fax 77 44 15 259

www.rops-opole.pl

ISSN: 2544-0691

Wydanie I

Nakład 500 egz.

Skład i druk:

Zakład Aktywności Zawodowej im. Jana Pawła II w Branicach

ul. Szpitalna 18, 48-140 Branice, tel. 77 486 07 22, fax 77 486 07 30

www.zaz.branice.info

e-mail: zaz-branice@wp.pl

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

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

Zasady nadsyłania tekstów:

Materiały i informacje dla redakcji prosimy nadsyłać drogą elektroniczną na adres: sikora@rops-opole.pl. Przesłanie tekstu jest jednocześnie wyrażeniem zgody na jego opublikowanie, zarówno w wersji drukowanej, jak i elektronicznej oraz wyrażeniem zgody na redakcję merytoryczną oraz techniczną dokonaną przez redaktorów. Teksty przekazywane do redakcji, opatrzone imieniem i nazwiskiem autora, wraz z prawem ich publikowania udostępniane są dla Kwartalnika „Empowerment Senior” nieodpłatnie i autorzy zamieszczonych artykułów nie będą z tego tytułu 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 zgodnie z polską normą bibliograficzną, a na końcu tekstu dołączyć bibliografię.



Mając na uwadze specyfikę regionu, wsparcie na rzecz środowiska senioralnego, to od lat jeden z priorytetów Samorządu Województwa Opolskiego. Dwa lata temu powołane zostało Forum Seniorów Samorządu Województwa Opolskiego, czyli ciało doradczo-konsultacyjne działające przy Marszałku Województwa Opolskiego, którego członkami są seniorzy z całego województwa. Gremium współpracuje z komisjami sejmikowymi oraz współtworzy strategię województwa. Członkowie pracują również w tematycznych zespołach roboczych. Ponadto, poprzez owe zrzeszenie realizowana jest bardzo ważna funkcja: integracji i aktywizacji seniorów z terenu województwa opolskiego. W ramach projektu „Opolskie Gwiazdy Europy”, w 2019 r. seniorzy odwiedzili m.in. Nysę, Paczków i Brzeg. Ponadto wzięli udział w IV Regionalnych Grach Zespołowych Seniorów w Ołomuńcu, na terenie Republiki Czeskiej. Na wniosek członków gremium, organizowane są szkolenia podejmujące tematykę, będącą w kręgu aktualnego zainteresowania środowiska. Członkowie Forum Seniorów są zapraszani oraz uczestniczą we wszystkich najważniejszych wydarzeniach organizowanych przez Samorząd Województwa Opolskiego. Ponadto, Samorząd Województwa stymuluje integrację środowisk senioralnych ze środowiskiem młodzieży zrzeszonej w Forum Młodzieży Samorządu Województwa Opolskiego. Polega ona na wzajemnej wymianie doświadczeń oraz punktów widzenia. Członkowie gremium są także ambasadorami Samorządu Województwa Opolskiego w swoich lokalnych środowiskach, informując tam o najbardziej istotnych wydarzeniach czy inicjatywach.

W ostatnich latach Samorząd Województwa Opolskiego uruchomił również specjalne instrumenty celowe poświęcone środowisku senioralnemu, takie jak: Opolska Karta Rodziny i Seniora. To program uprawniający seniorów z naszego województwa do korzystania ze zniżek w wybranych punktach czy wojewódzkich ośrodkach kultury. Opolskie dla Rodziny to program wielu różnych działań, zainicjowanych przez Zarząd Województwa Opolskiego, skierowa-

nych do mieszkańców regionu, na każdym etapie ich życia – od tych najmłodszych aż po seniorów. Pakiet IV „Złota Jesień”, który jest częścią Programu: „Opolskie dla Rodziny”, to już 323 miliony złotych na usługi zdrowotne i społeczne:

- 388 miejsc opieki całodobowej, 232 miejsca opieki dziennej oraz 211 miejsc w tzw. mieszkaniach wspieranych dla osób starszych i niepełnosprawnych,
- 10650 osób objętych bezpłatnym programem profilaktyki nowotworu jelita grubego,
- 2521 osób objętych bezpłatną pomocą zdrowotną, mającą na celu zmniejszenie nadwagi i otyłości oraz ryzyka zagrożenia cukrzycą,
- wsparcie w zakresie opieki zdrowotnej dla 4891 osób starszych, w tym teleopieka medyczna dla 2770 osób,
- 15 nowych wypożyczalni sprzętu rehabilitacyjnego,
- przygotowywanych do pracy jest 540 opiekunów osób starszych i niesamodzielnych.

Marszałek Województwa Opolskiego z chęcią włącza się objęcie patronatem wydarzeń oraz realizowanych projektów przez środowiska senioralne. Komórką Samorządu Województwa Opolskiego odpowiedzialną za współpracę ze środowiskiem senioralnym jest Biuro Dialogu i Partnerstwa Obywatelskiego UMWO wraz z innymi departamentami Samorządu Województwa Opolskiego. Rok 2019 obfitował w wydarzenia poświęcone kwestii polityki senioralnej. - 16 maja 2019 roku w sali konferencyjnej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Opolskiego przy ulicy Hallera odbyła się konferencja pn. „Senior w Europie, Polsce i Regionie Opolskim”, w której uczestniczyło ok. 120 osób, w tym przedstawiciele środowiska senioralnego z Ołomuńca oraz Wielkopolski. Po przerwie wakacyjnej, wartym uwagi i uczestnictwa przez środowiska senioralne będą z pewnością Targi Ekonomii Społecznej i Święto Rodziny, które odbędzie się w dniu 7 września 2019 roku w Centrum Wystawienniczo-Kongresowym w Opolu. Regionalny Dzień Seniora, czyli coroczna impreza organizowana przez Samorząd Województwa Opolskiego, w pełni poświęcona seniorom, odbędzie się 3 października 2019 roku w Centrum Wystawienniczo-Kongresowym w Opolu. Jak co roku, seniorzy zapewne będą również zaangażowani w tworzenie Marszałkowskiego Budżetu Obywatelskiego, zgłaszając wnioski uwzględniające ich potrzeby. Samorząd Województwa Opolskiego jest otwarty na każdą sugestię ze strony środowisk senioralnych, celem zapewnienia jak najlepszej opieki, aktywizacji oraz uwagi.

Zbigniew Kubalańca

Wicemarszałek Województwa Opolskiego



Rozmowa z Panią Ireną Botą

Poezja jest dla mnie najwierniejszą przyjaciółką

Pani Irena Bota jest znaną opolską poetką. Swoją aktywnością, ogromem działań i wiedzy może zawstydzić wiele osób w różnym wieku. Jej twórczość wzbudza całą paletę uczuć: zachwyt, podziw, wzruszenie, nostalgię, zadumę i radość. Niezwykle inspirujące i kształtujące było spotkanie z tą przepełnioną energią i radością życia wyjątkową kobietą.

Magdalena Ogłodek: Czy mogłaby Pani opowiedzieć coś o sobie, o swojej ścieżce kariery zawodowej oraz o tym jak doszło do tego, że trafiła Pani do Opola?

Irena Bota: Urodziłam się na Pomorzu. Ukończyłam Liceum Pedagogiczne w Słupsku, a potem Wyższą Szkołę Pedagogiczną w Opolu (kierunek pedagogika). Ukończyłam również

choreografię, która przydała mi się w pracy zawodowej, ponieważ przez wiele lat prowadziłam zespoły taneczne z młodzieżą szkolną i pozaszkolną. Byłam nie tylko nauczycielem, ale dyrektorem szkoły i doradcą metodycznym. Jako edukator „Nowej Szkoły” wprowadzałam reformę oświaty. Będąc ekspertem MEN do spraw awansów zawodowych nauczycieli brałam udział w komisjach egzaminacyjnych województwa opolskiego. Jeśli ktoś mnie pyta czego uczyłam, to łatwiej mi odpowiedzieć czego nie uczyłam. W ciągu swojej ponad trzydziestoletniej pracy zawodowej nie uczyłam tylko fizyki i chemii. Oczywiście skończyłam kilka „podyplomówek”. A do Opola trafiłam naturalnie przez miłość.

Magdalena Ogłodek: Przez wiele lat pracowała Pani z dziećmi i młodzieżą i dziś wciąż wiele Pani działań opiera się na kontaktach z młodym pokoleniem. Co najbardziej podoba się Pani w pracy właśnie z nim?

Irena Bota: Prace z dziećmi i młodzieżą to coś wyjątkowego. Mój zawód traktowałam zawsze, jako misję, powołanie. Z młodzieżą i dziećmi umiałam znaleźć wspólny język. Dziś, kiedy jestem na emeryturze, nadal utrzymuję z niektórymi uczniami stały kontakt, a nawet przyjaźń. Większość z nich znalazło swój świat za granicą. Uważam, że nie ma złej młodzieży, trzeba tylko ich zrozumieć. A jeśli czasem ich zachowania są niewłaściwe, to trzeba zastanowić się dla czego, a przede wszystkim skądś wzięli przykład takiego postępowania. Nikt nie rodzi się zły. Gdybym się na nowo urodziła, wybrałabym ponownie zawód nauczyciela. Zaznaczam, że przez całe swoje życie zawodowe nigdy nie miałam z wychowankami kłopotów wychowawczych.

Magdalena Ogłodek: Jest Pani znaną opolską poetką. Czy może Pani opowiedzieć, kiedy rozpoczęła się Pani przygoda z poezją i jak do tego doszło?

Irena Bota: Pierwszy wiersz napisałam na konkurs o ziemi ojczystej (za moich czasów dużo się mówiło o patriotyzmie) będąc uczennicą szóstej klasy szkoły podstawowej. Wiersz ten był nagrodzony. Potem już, jako nauczycielka, potrzebowałam tekstów na różne uroczystości szkolne, a że nie zawsze mogłam je znaleźć – więc sama tworzyłam. Poza tym sporo wierszy pisałam do tzw. szuflady.

Magdalena Ogłodek: Co więcej może Pani powiedzieć o swojej twórczości, co ją charakteryzuje?

Irena Bota: Kiedyś byłam na wieczorze poetyckim (nieżyjącego już niestety znanego opolskiego poety) Wiesława Malickiego. To On mnie „odkrył” i pod Jego namową wstąpiłam do Nauczycielskiego Klubu Literackiego przy ZNP w Opolu, do którego należę do dziś. Jeśli chodzi o moją twórczość, to piszę zwykle nocą. Zdarza się, że jakiś fragment nowego wiersza zapisuję na serwetce w kawiarni, a czasem nawet jadąc autobusem. Piszę różne wiersze, m.in. toniczne, białe, wolne, ale unikam tzw. rymów częstochowskich. Stosuję czasem akrostychy i kaligramy. Lubię pisać o otaczającej mnie przyrodzie. Obserwuję też zachowania ludzi i zamieniam to na jakieś poetyckie teksty.

Magdalena Ogłodek: Nie można przeczyć tego, że jest Pani niezwykle aktywną seniorką. Czy mogłaby Pani opowiedzieć o tym, czym się zajmuje na co dzień, w jakich akcjach bierze udział?

Irena Bota: Często żartuję, że niedługo wyskoczę komuś z szafy albo z lodówki, ponieważ zajmuję się wieloma dziedzinami. Piszę, tańczę, śpiewam, prowadzę koło poetyckie i szkolenia seniorów „Seniorze bądź ostrożny!”. To ostatnie zajęcie daje mi wiele satysfakcji, bowiem poznaję ogromną ilość sympatycznych ludzi i często się z nimi zaprzyjaźniam. Lubię ludzi i choć nie raz na niektórych

się zawiodłam, to i tak lgnę do nich. Uważam, że człowiek potrzebuje drugiego człowieka jak powietrza, wody i chleba.

Magdalena Ogłodek: Do wielu Pani realizacji należą również spotkania poetyckie. Czy może Pani powiedzieć o nich coś więcej?

Irena Bota: Prowadząc koło poetyckie udało mi się namówić na pisanie wierszy osoby, które nigdy nie pisały. A uważam, że jak „każdy śpiewać może”, to pisać też. Trzeba tylko zauważyć piękno w liściach, deszczu, porach roku, ludziach itd.

Magdalena Ogłodek: Jakie korzyści daje Pani tak duża aktywność oraz twórczość?

Irena Bota: Moja aktywność i twórczość pomaga mi funkcjonować w codziennym życiu. Jest mi łatwiej zrozumieć różne sprawy. Nie mam czasu na rozmyślanie, że coś jest drogie, że ktoś jest bez humoru, że coś mnie boli, że czas ucieka ...Po prostu nie czuję, że się starzeję. Cieszy mnie, że ludzie chętnie przychodzą na poranki czy wieczory poetyckie. Mój świat jest weselszy, piękniejszy, spokojniejszy i pomaga mi przetrwać życiowe zawichy. Pisząc zapominam o szarości życia. Poza tym dla mnie POEZJA ogólnie jest najwierniejszą przyjaciółką.

Magdalena Ogłodek: Wspomniała Pani o starości, kiedy Pani zdaniem się zaczyna?

Irena Bota: Moim zdaniem, starość to tylko liczba. Często staro czują się już nawet czterdziestolatki. Starość zaczyna się od bezczynności.

Magdalena Ogłodek: Dla wielu osób, nie tylko seniorów może Pani być wzorem do naśladowania. Jakich rad udzieliłaby Pani seniorom, którzy nie są i nie chcą być aktywni oraz co powinni zrobić, aby był to jak najpiękniejszy czas w ich życiu?

Irena Bota: Seniorzy przede wszyst-

kim powinni wyjść z domowych pieleszy „do ludzi”. Uśmiechać się do słońca i do deszczu. Należy poszukać sobie jakiegoś zajęcia, by nie zamykać się „w sobie” i w „czterech ścianach”. Jest tyle możliwości bycia aktywnym seniorem. Aktywność pomaga zapomnieć o kłopotach, o złym zdrowiu, o smutku, o braku zasobów finansowych i nawet o tym, że nasze dzieci „wyfrunęły z gniazda”.

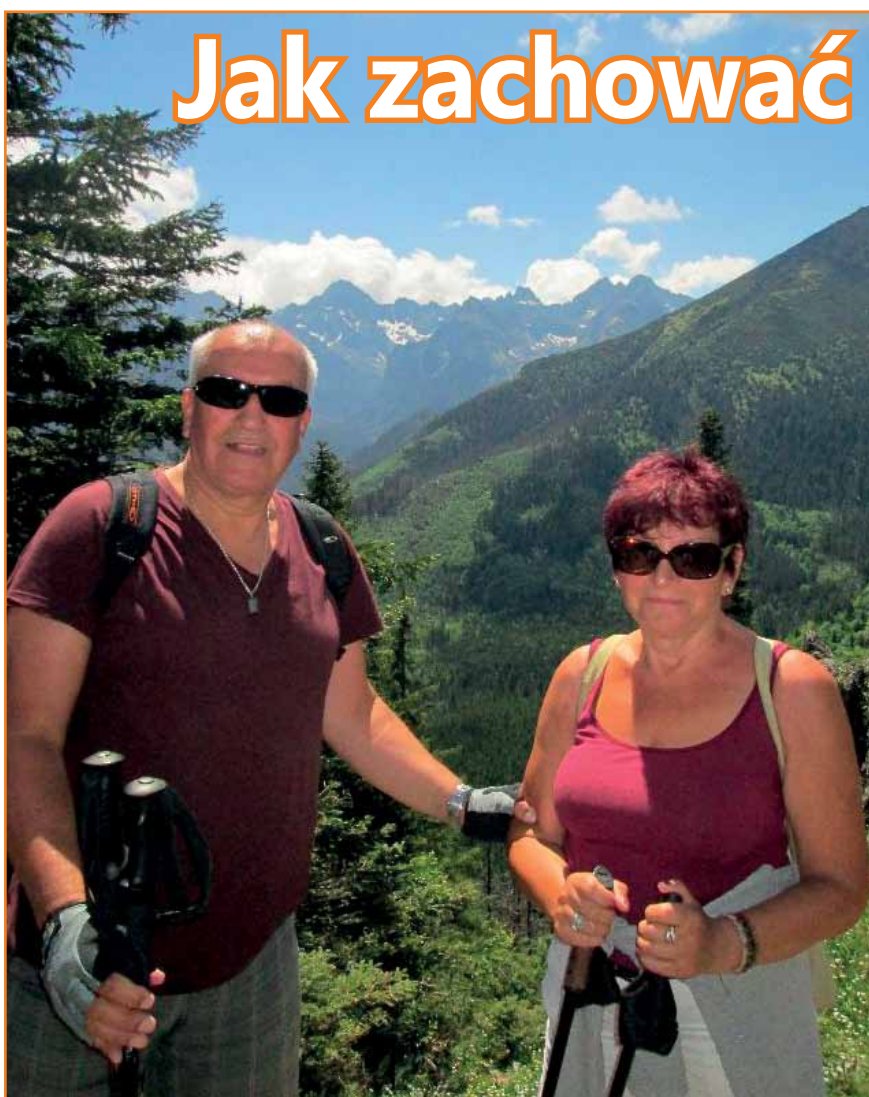
Magdalena Ogłodek: Co może Pani powiedzieć dzieciom oraz młodym osobom, aby pozytywniej oceniali seniorów, starość i uwierzyły, że może to być ciekawy etap życia?

Irena Bota: Tak jak wcześniej wspomniałam – nie ma złej młodości, ale też i młodzi ludzie powinni łagodniej spojrzeć na starszych. Młodzi też kiedyś będą emerytami – tego nie unikną. Jeszcze kiedy jest się czynnym zawodowo, należy przemyśleć i znaleźć sobie jakieś zajęcie na czas, kiedy stanie się seniorem. Wtedy starość nie będzie miała „zmarszczek”. Młody człowiek powinien zrozumieć zachowania seniora, a ten przypomnieć sobie, że kiedyś był młody. Trzeba po prostu kochać ludzi – jak powiedział ks. Jan Twardowski.

Magdalena Ogłodek: W tomiku wierszy „Paleta uczuć”, który od Pani otrzymałam znalazła się dedykacja Człowiek potrzebuje drugiego człowieka bardziej niż chleba i wody. Czy może się Pani do tego odnieść? Czy może stanowić to zachętę dla wielu osób starszych do większej aktywności i integracji społecznej?

Irena Bota: Już wcześniej wspomniałam, że człowiek nie może istnieć tylko sam dla siebie. Każdy chce być kochany, zauważony i lubi, kiedy druga osoba jest obok. Czasem wystarczy lekki uścisk dłoni, przytulenie się do kogoś, kilka miłych słów, a wtedy „otworzy się niebo”.

Magdalena Ogłodek
Serdecznie dziękuję za rozmowę



Ze Zdzisławą i Januszem Barszcz – aktywnymi w wielu wymiarach seniorami z Kędzierzyna-Koźła rozmawia Urszula Więcek (redakcja „Świat Seniora”)

Urszula Więcek: Znamy się od lat, dziś jednak spotykamy w nieco innych rolach. Zamierzam opowiedzieć Czytelnikom „Empowerment Senior” o Waszej niezwykłej radości życia, realizowanych pasjach i entuzjazmie, którym zarażacie swoich bliskich. Moim celem jest zachęcenie naszych rówieśników do przyjęcia na emeryturze aktywnej postawy i czerpania z życia, tak jak wy. Powiedzcie, skąd czerpicie inspirację i energię w życiu? Czy zawsze tak było?

Zdzisława i Janusz Barszcz: Można bardzo długo opowiadać skąd się to bierze. Myślę, że w wiel-

kim skrócie można powiedzieć, że to ludzka i zupełnie normalna ciekawość wszystkiego, co nas otacza. W głowie pojawia się słynny przekaz ks. Jana Twardowskiego by kochać siebie, żyć pełną parą i cieszyć się dobrem tego świata, bo życie szybko mija. W tym wszystkim niezwykle ważne jest zdrowie – dobre samopoczucie i siła do pokonywania wszelkich przeszkód. Myślę, że możemy zaliczyć się do tych szczęśliwców, którym zdrowie pozwala na korzystanie z wszelkich uciech, na jakie tylko mamy ochotę. Nasza ciekawska natura powoduje, że ciągnie nas do świata, do ciekawych

młodość na emeryturze

miejsz i do ludzi, którzy są dla nas największą inspiracją. To ludzie, naszym zdaniem, są dla siebie największą skarbnicą wiedzy i przekazywania wszelkiego dobra. Co do energii i inspiracji, jesteśmy przekonani, że jest ona w nas, ponieważ jesteśmy razem. Cieszą nas wszelkie sukcesy, a kiedy pojawiają się problemy, wspólnie próbujemy je pokonywać. Energię zatem czerpiemy od siebie nawzajem.

Urszula Więcek: Muzyka towarzyszy Wam od lat. Pisanie tekstów piosenek, gra na gitarze i gromki śpiew wzbogacają wasze spotkania z przyjaciółmi. Panie Januszu, jaka była geneza muzykowania, które Pan praktykuje?

Janusz Barszcz: Po pierwsze nigdy nie uczęszczałem do szkół muzycznych, nie korzystałem z lekcji grania na gitarze. Jestem żywym przykładem muzyka (choć to chyba za dużo powiedziane) samouka. Po drugie – początek przygody z gitarą nastąpił podczas pobytu w dawnym Związku Radzieckim mojej drużyny piłki nożnej na kilka lat przed stanem wojennym. Niczego tam nie można było kupić jako pamiątkę do domu poza... gitarą właśnie, którą nabyłem z wielką radością. Wszyscy je kupiliśmy. Wracaliśmy na kwaterę jak zespół muzyczny a nie sportowy, a mieszkańcy miasteczka dziwnie na nas spoglądali. Nikt z nas nie miał pojęcia, jak grać na zdobycznym instrumencie. Tak się zaczęła moja przygoda z gitarą, a początki jej były trudne, szczególnie, że gra na gitarze niskiej jakości powodowała ból palców rąk. Powoli jednak poznawałem tajniki gry, postępy mobilizowa-

ły mnie do dalszej pracy. Następnie były spotkania w gronie rodzinnym, z okazji świąt, urodzin, imienin, ognisk, spotkań przy świecach. Podjąłem się po pewnym czasie pisanie tekstów i melodii na różne okazje. Muszę przyznać, że trwa to do dziś, nazbierało się już sporo tekstów i własnych melodii. Za każdym razem czerpię wielką przyjemność, kiedy moje utwory dają radość słuchaczom.

Urszula Więcek: W gronie najbliższych przyjaciół, przez znaczną część roku, spotykacie się w miejscu zwanym „Rodos”. Co kryje się pod tą tajemniczą nazwą? Dlaczego jest tak szczególne?

Zdzisława i Janusz Barszcz: „Rodos” to w wolnym i żartobliwym tłumaczeniu: „Rodzinny Ogród Działkowy Ogródzony Siatką”. Po prostu działka. Kiedyś był to często raj ludzi starszych mniej zasobnych finansowo, których nie było stać na wojaże po świecie. Wielki świat często kojarzył się z piękną grecką wyspą. No i zaczęli działkowcy upiększać swoje działki czyniąc je enklawą ciszy, pięknej przyrody, wspaniałego wypoczynku na powietrzu. Stworzyli piękny kolorowy świat, w którym bywają szczęśliwi, jakby przebywali w dalekiej Grecji. My również jesteśmy właścicielami działki, na której stworzyliśmy sobie miejsce do odpoczynku, do pracy, do przyjmowania wszystkich, którzy chcą się z nami spotkać.

Urszula Więcek: Dzidka, Twoja artystyczna aktywność ukierunkowała się na rękodzieło, które zachwyca środowisko. Proszę opowiedzieć o ulubionych formach ekspresji artystycznej, o swoich najpiękniejszych i zapamiętanych dziełach.

Zdzisława Barszcz: Jestem dumna z tego, że potrafię dostrzec w rzeczach dużych, ale i małych



Zdzisława Barszcz podczas wystawy swojego rękodzieła

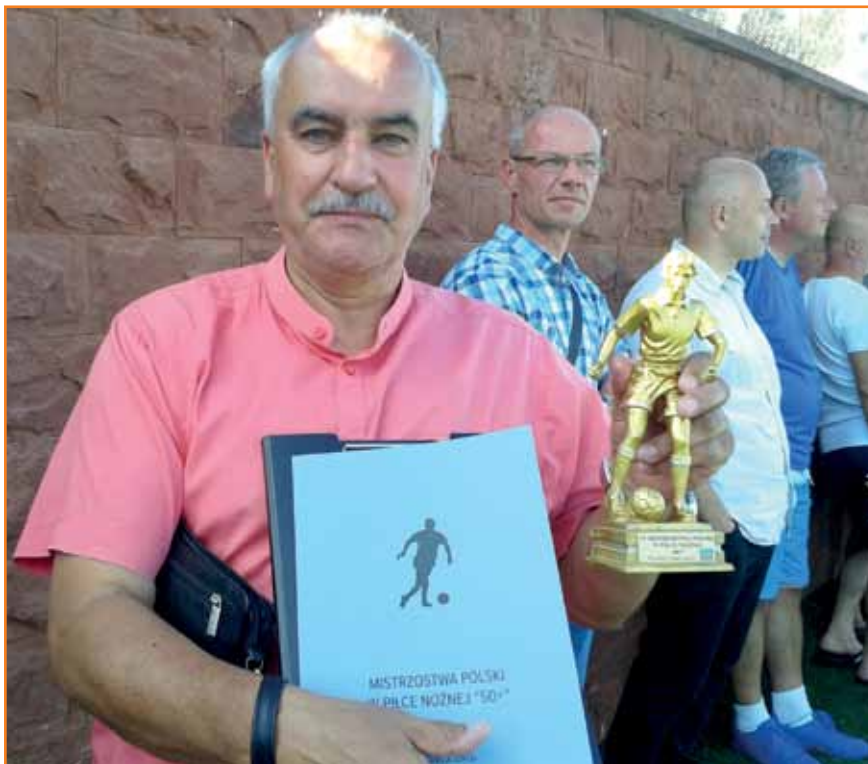
piękno, które zachwyca. Szczególnie prace wykonywane własnoręcznie dają mi radość. Gdy nadszedł koniec pracy zawodowej, aby zapełnić pustkę, postanowiłam tworzyć na własny użytek i dla własnej satysfakcji. Moje pierwsze prace to wełniane lalki – Przytulanki, które trafiły nawet do dzieci za granicę. Był to okres stanu wojennego. Puste półki, brak towarów w sklepach spowodował chęć sprawienia najmłodszym odrobiny radości właśnie w formie takich lalek. Od pewnego momentu jako studentka Uniwersytetu Trzeciego Wieku, znalazłam się w gronie pań zajmujących się rękodziełem. Wykonywałam kartki świąteczne, pisanki, kwiaty z papieru, wyroby z papierowej wikliny i na koniec mój konik – decoupage na różnych przedmiotach, jak szkło, dachówka czy drewno. Większość moich prac rozdałam bliskim w formie prezentów, ale z kilkoma trudno jest mi się rozstać, są pod jakim względem dla mnie wyjątkowe i ważne. Ciągłe powstają nowe.

Urszula Więcek: Jako osoby bierne zawodowo, jesteście Państwo wciąż bardzo aktywni fizycznie. Czy to prawda, że jesteście Janusz

nadal dobrym zawodnikiem na boisku piłki nożnej?

Janusz Barszcz: Sprawność fizyczna pozostała mi po latach spędzonych w sporcie. Jako zawodnik piłki nożnej nie wyróżniałem się ponad przeciętność. Więcej osiągnąć miałem natomiast jako trener. Z dobrym skutkiem prowadziłem zespoły klas okręgowych oraz trzecioliigowych na terenie naszego województwa. Moje największe sukcesy nadeszły z osiągnięciem wieku 50+, kiedy to zostałem członkiem zespołu piłkarskiego dla osób w tym przedziale wiekowym. Regularnie bierzemy udział w Mistrzostwach Polski Starszych Panów w Polanicy Zdroju. W roku 2018 zdobyliśmy tytuł Vice Mistrza Polski. W ostatnim czasie, niestety, coraz rzadziej spotykamy się na „Orlikach” naszego miasta.

Urszula Więcek: Jesteście podróżnikami i miłośnikami górskich wędrówek. Podjęliście się wielkiego wyzwania, jakim jest zdobycie Korony Gór Polskich, liczącej aż 28 szczytów położonych we wszystkich pasmach górskich Polski. Jest to zadanie niezwykle trudne nawet dla ludzi młodych i sprawnych kondy-



Duma ze zdobytego tytułu Vice Mistrza Polski w senioralnej piłce nożnej - 2018 rok

cyjnie. Skąd pomysł na taki cel? Jak przebiega realizacja wyzwania?

Zdzisława i Janusz Barszcz: Jak wcześniej wspomnieliśmy, dopóki zdrowie pozwoli chcemy zdobywać szczyty nie tylko Korony Gór Polskich, choć nadrzędnym celem jest dokończenie przygody właśnie z nią. Początkowo nie zdawaliśmy sobie sprawy, że wśród różnych szczytów zdobytych mamy te „Koronne”. Kiedy nabierało się ich całkiem sporo, postanowiliśmy zdobyć wszystkie. Na dziś pozostało nam do zdobycia siedem szczytów. W tym roku planujemy zdobyć sześć, a ten ostatni i najwyższy Rysy zostawimy na przyszły rok z powodu braku wolnych miejsc w schronisku nad Morskim Okiem. Kochamy Góry. Tam, w obecności potężnych skał, przecudnej przyrody, ciszy, czujemy się wspinać. Góry uczą pokory, rozsądku. Obcowanie z nimi jest naszym zdaniem cudowne. Niech przykładem będzie jedno z naszych wspomnień:

piękny słoneczny dzień, wejście na Piłsko, droga długa i męcząca, w końcu długie podejście zdobywane trzyetapowo, szczyt, błękit nieba, cudowna widoczność na Tatrach i Beskid, siadamy sami na wierzchołku, zamykamy oczy i ... nagle w oddali czy to sen, czy jawa? – słyszemy anielską melodię graną na fujarce przez górala ubranego tradycyjnie, natchnionego swą muzyką, który również znalazł się na szczycie. Całość – wrażenie nieziemskie. Czego chcieć więcej?

Urszula Więcek: Tyle różnych osiągnięć, pasji i marzeń do realizacji przypada na dwie osoby. Charakteryzuje Państwa ciekawość świata, orientacja na ludzi oraz pozytywne spojrzenie na świat. Co oznacza dla was czerpanie z życia garściami? Czy jest to możliwe na emeryturze?

Zdzisława i Janusz Barszcz: Tak, jest to możliwe, szczególnie w jesieni życia. W latach aktywności zawodowej nie mieliśmy wielu

okazji do wędrowania po ulubionych miejscach. Pół dnia w pracy, potem czas na sport, na prawdziwe wakacje mieliśmy zaledwie dwa tygodnie w roku. Teraz, gdy minął czas młodości i zabiegania, a natura odziałła nas w barwy jesienne, możemy i nadrobić czas stracony. I na usta nasze oraz wielu znanych nam osób ciśnie się pytanie: dlaczego dopiero teraz? Jednak skoro tak się ułożyły nasze losy, staramy się całymi garściami czerpać z życia to, co najbardziej kochamy – cudowny kolorowy świat, przygodę, piękno przyrody, ufność i wiarę w drugiego człowieka – póki starczy sił. Na koniec wspomnę film, który wywarł na nas wielkie wrażenie i dał motywację do dalszej aktywności na emeryturze. Film przedstawiał wiekowego ponad osiemdziesięcioletniego mieszkańca Podhala, rozkochanego w górach, który u schyłku życia zapragnął pożegnać się ze swoją miłością. Postanowił ze swoimi przyjaciółmi z zespołu ludowego wejść na najwyższy szczyt Tatr – Gerlach i w symbolicznym pożegnaniu ucałować stojący tam krzyż. Udało się. Widząc szczęście i spełnienie bohatera nasze serca też wypełniło swojego rodzaju szczęście. Wiemy, tak, jak bohater filmu, że jeśli kochamy góry całym sercem, to one oddają nam to, co w nich najlepsze. Dlatego więc nie korzystać z tego bogactwa właśnie na emeryturze?

Urszula Więcek: Dziękuję Wam serdecznie za rozmowę, która, mam wrażenie, zaledwie częściowo przybliżyła Waszą niezwykłą wolę życia i pęd do świata. Pozostaje mi życzyć Wam wielu lat życia na spełnianie planów, tych codziennych oraz tych niezwykłych i szalonych. Do zobaczenia na „Rodos”

Urszula Więcek:

Serdecznie dziękuję za rozmowę

Elżbieta Wijas-Grocholska

STARZIKI I WYCUG



Zagroda typu frankońskiego - mniejszy dom po lewej stronie - wycug

Istnieje takie powiedzenie, że starość się Bogu nie udała. Jak żyli starzy ludzie w poprzednich wiekach, trudno powiedzieć. Cieszyli się zapewne większym szacunkiem i autorytetem rodu jako ludzie o większym doświadczeniu i wiedzy życiowej, a ich sprawy bytowe regulowało prawo zwyczajowe. Nie zawsze jednak mogli liczyć na wdzięczność dzieci czy ich następców. W zaborze pruskim, pod jakim znajdował się Śląsk od 1742 r., zostało to uregulowane administracyjnie. W latach 1807 – 1850, kiedy zniesiono poddaństwo i uwłaszczono chłopów, wszyscy którzy zachowali ziemię, stając się jej właścicielami, otrzymali prawo do własnych hipotek. Właściciel hipoteki musiał sądowo przekazać ziemię następcy, a w osobnym akcie regulował warunki swego pobytu na tzw. wycugu, gwarowo określającym dożywotnie utrzymanie - dożywocie. Dożywocie, znane na Górnym Śląsku jako wycug, wysyp, wymówek,

wymianek lub podobnie ustaliło się na wsi jako instytucja prawno-społeczna dla ustępującego pokolenia rodziców, którzy oddawali gospodarstwo dzieciom lub krewnym, zabezpieczając sobie równocześnie odpowiednie środki egzystencji na godną starość. Zwyczaj ten powstał w zaborze pruskim w związku z rygorystycznym przestrzeganiem prawa spadkowego.

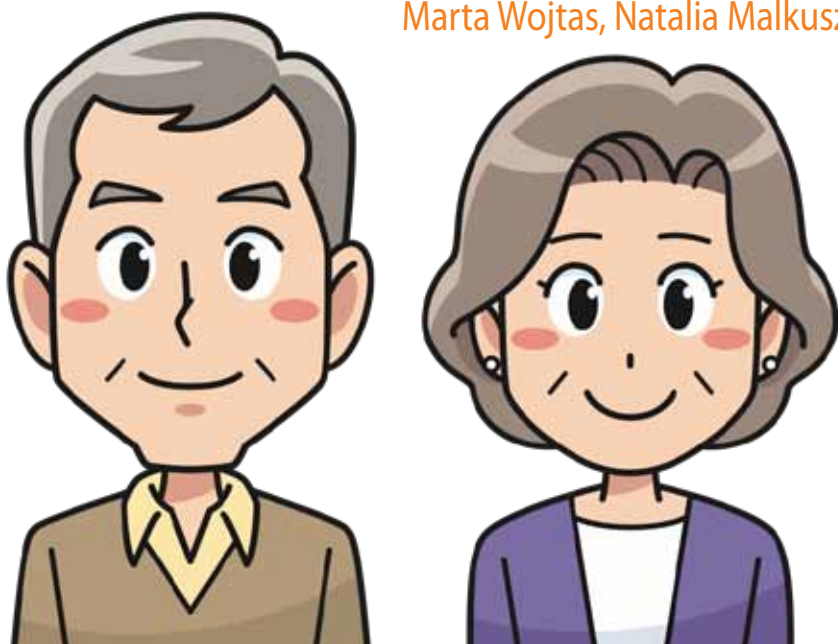
Wyznaczanie osobnego pomieszczenia dla wycuźnika tj. oddzielnej izby u biedniejszych, a budowanie samodzielnego domu u gospodarzy, było typowym zwyczajem na Śląsku Opolskim, nie znanym na obszarach polskich. U najmniejszych gospodarzy (kmienci) wydzielano samodzielne mieszkanie na dożywocie dla wycuźnika. Lokowano je po drugiej stronie domu mieszkalnego za pomieszczeniami inwentarskimi albo w osobnym budynku (zwanym wycug, wyłom, dom wycuźny) naprzeciw domu gospodarza tj. po drugiej stronie bramy

wjazdowej. Jeżeli w tym miejscu stał spichlerz, wówczas budynek wycuźnika umieszczano za nim. Czasami młodzi gospodarze budowali sobie w miejsce spichlerza nowy, większy dom, a stary pozostawiali rodzicom. Zwracano baczną uwagę na położenie pomieszczenia wycuźnego, dostęp do drogi, dostęp do studni, zapewniało sobie drobne pieniądze i inne sprawy bytowe.

Instytucja wycugu nie występowała na terenie zaboru rosyjskiego i austriackiego, ale z czasem stawała się coraz popularniejsza, o czym świadczy dość powszechna znajomość nazwy, także w regionach nieobjętych jurysdykcją pruską np. spotyka się tą nazwę w książce „Chłopi” Władysława Reymonta. Prawdopodobnie przyczyniło się do tego doświadczenie życiowe i prawnicy, którzy zabezpieczając interesy osób starszych, takie rozwiązania im radzili przed przekazaniem gospodarstwa dzieciom. Mieszkańcy wsi pod tym względem bardziej się zabezpieczali, ponieważ posiadali ziemię i niekiedy duże zabudowania. Jak wyglądała starość w miastach, zwłaszcza wśród tzw. biedoty miejskiej – należy przypuszczać, że niezbyt wesoło.

Zmiana ustroju po 1945 r. spowodowała powstanie dla ludzi pracujących ZUS-u, a dla rolników w latach 90tych XX w. - KRUS-u, instytucji zapewniających renty i emerytury. Instytucje te, często krytykowane i wykpiwane, że płacą mało, zbyt mało, za mało, ale płacą każdemu, kto pracował i opłacał składkę, a także wypłacają renty niepracującym zawodowo żonom, inwalidom, ludziom niepełnosprawnym. Obecnie seniorzy bazują często na skromnych zasobach, ale gwarantujących im stały, własny dochód, niezależność i poczucie bezpieczeństwa.

Marta Wojtas, Natalia Malkusz

*źródło: <https://publicdomainvectors.org/en/free-clipart/Elderly-cartoon-couple/82030.html>

SENIORZE - CO POWINIENIEŚ WIEDZIEĆ PODEJMUJĄC PRACĘ, POBIERAJĄC ŚWIADCZENIE: EMERYTALNE LUB RENTOWE

Pracodawca zatrudniający emeryta lub rencistę na podstawie umowy o pracę zobowiązany jest opłacać składki na ubezpieczenie:

- o emerytalne
- o rentowe
- o chorobowe
- o wypadkowe
- o zdrowotne

Przy zatrudnieniu emeryta lub rencisty tj. kobieta która ukończyła 55 lat oraz w przypadku mężczyzny, który ukończył 60 lat, nie opłaca się składek na Fundusz Pracy ani na Fundusz Gwarantowanych Świadczeń Pracowniczych. Pracodawca ma obowiązek wypełnić druk ZUS ZUA **Zatrudnienie emeryta lub rencistę na podstawie umowy cywilno-prawnej - umowa zlecenie z osobą na emeryturze lub rencie.** Pracodawca zobowiąza-

ny jest opłacać składki na ubezpieczenie:

- o emerytalne
- o rentowe
- o wypadkowe
- o zdrowotne

Ubezpieczenie chorobowe jest dobrowolne - obowiązek opłaty składek zależy od woli zatrudnionej osoby.

W przypadku zawarcie umowy zlecenia z osobą, która jest zatrudniona na umowę o pracę u innego pracodawcy nie ma obowiązku opłacania składek na ubezpieczenie społeczne.

Zatrudnienie emeryta w takim przypadku wymaga opłacenia składek na ubezpieczenie zdrowotne, niezależnie od przychodu o pracę. Opłacanie składki na ubezpieczenie emerytalne i rentowe są dobrowolne. Występuje tu wyjątek.

Z wynagrodzenia otrzymanego z tytułu umowy zlecenia jest traktowane jako przychód ze stosunku pracy i wiąże się z naliczeniem składek na wspomniane ubezpieczenia również od tego przychodu Formularz do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych – ZUS ZUA – konieczny.

Umowa o dzieło z osobą na emeryturze lub rencie. Zatrudnienie emeryta lub rencistę na podstawie umowy o dzieło nie powoduje obowiązku opłacania składek ubezpieczeniowych (wyjątek stanowi zawarcie kontaktu z pracownikiem) W takiej sytuacji przychód z umowy o dzieło nie stanowi podstawę wymiaru przy obliczaniu składek na ubezpieczenie społeczne czy zdrowotne.

Ważne - Zatrudniając emeryta lub rencistę nie ma znaczenia czy będzie on zatrudniony na podstawie umowy o pracę, czy zlecenie to obu z nich będzie odprowadzał składki na ubezpieczenie społeczne, jeśli przychody, które osiąga z innych tytułów do ubezpieczeń, nie są równe co najmniej minimalnemu wynagrodzeniu.¹

Seniorze jeśli masz prawo do emerytury (wcześniejszej, pomostowej) i nie jesteś jeszcze w wieku emerytalnym (60 lat kobieta, 65 lat mężczyzna) – pamiętaj musisz powiadomić Zakład Ubezpieczeń Społecznych o podjęciu pracy zarobkowej, która podlega obowiązkowi ubezpieczeń społecznych o zawarciu umowy o pracę, umowy zlecenia, prowadzenia działalności gospodarczej. Przychody z takiej pracy mogą spowodować zawieszenie lub zmniejszenie świadczenia jeśli zostaną przekroczone progi zarobków². **Składasz oświadczenie wykorzystując formularz EROP.** Ważne w oświadczeniu podajesz z jakiego tytułu osiągasz przychód i czy spowoduje on zawieszenie

¹ <https://poradnikprzedsiebiorcy.pl/-czy-wiesz-jakie-obowiazki-wobec-zus-rodzi-zatrudnianie-emeryta-lub-rencisty>

² https://www.zus.pl/documents/10182/1667848/ZUS+dla+Seniora+2_2018.pdf

³ tamże

świadczenia albo jego zmniejszenie, czy nie będzie mieć wpływu na wysokość. Oświadczenie o tym, że po przejściu na świadczenie emerytalne (zamierzasz podjąć zatrudnienie lub nie) możesz złożyć w momencie składania wniosku o przyznanie emerytury. Zaznaczając w formularzu EMP strona 5 punkt 4.³

Zgodnie z obowiązującymi przepisami **od 1 marca do 31 maja 2019r, bezpiecznie do emerytury możesz dorobić do 3404,70 brutto. Pobierane przez Ciebie świadczenie nie ulegnie zmianie i będzie wypłacane w całkowitej kwocie.**

Zmniejszenia świadczenia - od 1 marca 2019 roku kwoty miesięcznego przychodu powodujące zmniejszenie lub zawieszenie emerytury lub renty wynoszą odpowiednio:

Zmniejszenie świadczenia następuje po przekroczeniu 70% przeciętnego wynagrodzenia, tj. 3404,70 zł, a zawieszenie po przekroczeniu 130% przeciętnego wynagrodzenia, czyli 6322,90 zł.

Jeśli suma dodatkowego przychodu nie przekroczy 3404,70 zł miesięcznie, świadczenie będzie wypłacane w pełnej wysokości. Uzyskanie przychodów w granicach od 3404,70 zł do 6322,90 zł miesięcznie, spowoduje zmniejszenie wypłacanego świadczenia o kwotę przekroczenia, jednak nie więcej niż o kwotę maksymalnego zmniejszenia.

Maksymalna kwota zmniejszenia od 1 marca 2019 roku wynosi:

- 599,04 zł - dla emerytur i rent z tytułu całkowitej niezdolności do pracy,
- 449,31 zł - dla rent z tytułu częściowej niezdolności do pracy,
- 509,22 zł - dla rent rodzinnych, do których uprawniona jest jedna osoba.

Przekroczenie kwoty przychodów w wysokości 6322,90 zł miesięcznie, bę-

dzie skutkowało zawieszeniem wypłaty emerytury lub renty w danym miesiącu. Limity dodatkowych zarobków dotyczą przede wszystkim emerytów i rencistów, którzy nie osiągnęli wieku emerytalnego. Obecnie wynosi on 60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn. Jeśli emeryt jest uprawnionych do renty rodzinnej, to jest ona zmniejszana proporcjonalnie do liczby uprawnionych osób.

Ważne. Od 1 marca br. wzrosła też kwota przychodu, jaką mogą uzyskać osoby pobierające rentę socjalną. Wynosi ona 3404,70 zł, ale po jej przekroczeniu świadczenie będzie zawieszone, a nie zmniejszone.

Rencista do jakiej kwoty może dorobić. Limity osiąganych dochodów mają zastosowanie również w odniesieniu do rencistów, a zatem dotyczą osób, które pobierają rentę rodzinną (z zastrzeżeniem, że tylko jedna osoba w rodzinie pobiera takie świadczenie) oraz rentę z tytułu całkowitej lub częściowej niezdolności do pracy. Warto zauważyć, że emeryci i renciści mogą dorabiać bez ograniczeń, jeśli osiągają dochody z tytułu umowy o dzieło lub z tytułu działalności artystycznej.

Termin zgłoszenia do ZUS o przychodach za ubiegły rok

Osoby uprawnione do pobierania wcześniejszej emerytury lub renty, którzy w ubiegłym roku dorabiali do swoich świadczeń, muszą dostarczyć do ZUS zaświadczenie o dodatkowych przychodach osiągniętych w ubiegłym roku do końca lutego br. Informację o przychodach uzyskanych w 2019 roku powinna być przekazana do ZUS do końca lutego 2020 roku. Zaświadczenie o przychodach wystawiane są przez zakład pracy, a w przypadku prowadzenia własnej działalności emeryt lub rencista składa pisemne oświadczenie. W sytuacji za przychód uznaje się deklarowaną podstawę wymiaru składek na ubezpiecze-

nia społeczne.

Kiedy ZUS nie zawiesi ani nie zmniejszy świadczenia.

Są też tacy świadczeniobiorcy, którzy mogą dorabiać do swoich świadczeń bez ograniczeń i nie muszą informować ZUS-u o zarobkach. Ograniczenie nie dotyczy emerytów, którzy ukończyli powszechny wiek emerytalny, czyli 60 i 65 lat oraz niektórych rencistów. Chodzi o osoby, które pobierają renty dla inwalidów wojennych, inwalidów wojсковych, których niezdolność do pracy pozostaje w związku ze służbą wojkową oraz renty rodzinne przysługujące po uprawnionych do tych świadczeń.⁴

Bibliografia:

1. <https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-czy-wiesz-jakie-obowiazki-wobec-zus-rodzi-zatrudnianie-emeryta-lub-rencisty>
2. https://www.zus.pl/documents/10182/1667848/ZUS+dla+Seniora+2_2018.pdf
3. <https://poradnikprzedsiębiorcy.pl/-czy-wiesz-jakie-obowiazki-wobec-zus-rodzi-zatrudnianie-emeryta-lub-rencisty>
4. <https://gratka.pl/regiopraca/portal/porady/zus/ile-moze-dorobic-emeryt-i-rencista-nowe-limity-od-1-marca-2019-roku>
5. Opracowano na podstawie materiałów przygotowanych w ramach projektu ZDZ- Net Ogólnopolska sieć Niepublicznych Agencji Poradnictwa Zawodowego współfinansowanego ze Środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Sektorowego Programu Operacyjnego. Rozwój zasobów Ludzkich: S. Pakulniewicz- Błońska
6. Kształcenie przez życie. W drodze do pracy - jak skutecznie realizować swoje cele zawodowe Warsztat, Fundacja Realizacji Programów Społecznych Warszawa 2007.

⁴ <https://gratka.pl/regiopraca/portal/porady/zus/ile-moze-dorobic-emeryt-i-rencista-nowe-limity-od-1-marca-2019-roku>

Katarzyna Weklicz

BEZDOMNOŚĆ TO RÓWNIEŻ SPRAWA SENIORÓW



Spotkanie edukacyjne z podopiecznymi Domu Dziennego Pobytu nr 2 „Magnolia”

W dniu 26 marca 2019 roku zakończyła się realizacja kilkumiesięcznego przedsięwzięcia Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Kędzierzynie-Koźlu pn. Bezdomność – wspólna sprawa. Beneficjentami działań edukacyjnych była grupa seniorów i młodzieży z Kędzierzyna-Koźla. Uczestnicy projektu wzbogacili swoją wiedzę w zakresie specyfiki problemu bezdomności, trudnego procesu wychodzenia z bezdomności, a także poznali zasady zachowania się wobec osób w kryzysie wynikającym z utraty swojego domu, tak, by wsparcie miało sens i było skuteczne. Współrealizatorami projektu socjalnego były podmioty funkcjonujące na terenie Kędzierzyna-Koźla: Stowarzyszenie Monar – Schro-

nisko dla Osób Bezdomnych Markot, Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej, Komenda Powiatowa Policji oraz Straż Miejska. Przedsięwzięcie miało charakter informacyjno-edukacyjny, a jego głównym celem była zmiana, opartego często na stereotypach, odbioru osób bezdomnych w naszym mieście. Równie ważne dla jego realizatorów było rozpowszechnienie wiedzy o efektywnych formach wsparcia dla osób bezdomnych realizowanych m.in. przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kędzierzynie-Koźlu. Grupą docelową projektu były osoby w wieku senioralnym oraz młodzież licealna.

W okresie od grudnia 2018 roku do marca 2019 roku w ramach projektu odbyło się



Spotkanie z młodzieżą I LO w Kędzierzynie-Koźlu

łącznie dziewięć spotkań z podopiecznymi pięciu domów dziennego pobytu, słuchaczami dwóch uniwersytetów trzeciego wieku oraz uczniami dwóch kędzierzyńskich liceów ogólnokształcących. Realizatorzy projektu zadbali o atrakcyjną formułę wszystkich spotkań poprzez zastosowanie: dyskusji z prezentacją multimedialną, dyskusji moderowanej, wykładu audytoryjnego czy debaty oksfordzkiej. Ostatnie ze spotkań, kończące cały cykl, odbyło się w II Liceum Ogólnokształcącym w Kędzierzynie-Koźlu w formie debaty oksfordzkiej z tezą: Ryba czy wędka? Wybierajmy mądrze. O wyzwaniach związanych ze wspieraniem osób bezdomnych w naszym mieście mówią realizatorzy projektu:

Joanna Kwaśniewska i Joanna Kamińska (Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kędzierzynie-Koźlu, koordynatorki projektu): jako pracownicy socjalni specjalizujący się w pracy z grupą osób bezdomnych w Kędzierzynie-Koźlu wiemy, jak ważny jest społeczny odbiór osób bezdomnych, przyjmowanie właściwych postaw wobec naszych podopiecznych, tak, aby udzielić im faktycznego, a nie pozornego wsparcia. Kiedy dajemy pieniądze bezdomnemu na ulicy, powodujemy, że na tej ulicy pozostanie. Edukowanie seniorów i młodzieży podczas realizacji projektu, w oparciu o dyskusję i wymianę doświadczeń, w naszym przekonaniu pozostawiło trwałe ślad w świadomości naszych odbiorców. Seniorzy, wrażliwi na ludzkie nieszczęście, w swojej dobroduszości najczęściej nieświadomie wzmacniają i utrwalają problem bezdomności poprzez uleganie żebractwu. Wzrost ich świadomości w obszarze bezdomności to niezwykle ważna sprawa dla naszego miasta. Młodzież natomiast stanowi kolejne pokolenie, które może świadomie zadziałać



Dyskusja dotycząca bezdomności z udziałem seniorów-podopiecznych Domu Dniowego Pobytu Nr 4 Wrzos

na rzecz ograniczenia tego problemu w naszym mieście w przyszłości.

Aneta Cież (Straż Miejska w Kędzierzynie-Koźlu, streetworker) i Daniel Kowaś (streetworker): Niezwykle ważna jest zdroworozsądkowa empatia w stosunku do osoby bezdomnej oraz tzw. mądra pomoc, która nie będzie potęgować problemu. Z pewnością wręczanie zebrzącej osobie bezdomnej drobnych kwot nie spowoduje poprawy jej funkcjonowania, w żadnej mierze nie wpłynie na rozwiązanie jej życiowych problemów. Rozmowa, rzetelna informacja o miejscach, gdzie można otrzymać realne wsparcie, zawsze będzie lepszą alternatywą.

Aleksy Ptaszyński (Komendant Straży Miejskiej w Kędzierzynie-Koźlu): Nadrzędną zasadą w pracy z osobami bezdomnymi jest dostrzeganie w każdym z nich człowieka z pełnią wartości i praw, które im przynależą. Dopiero wtedy nasza pomoc, czy nawet interwencja, nie jest instrumentalna, a ma ludzkie oblicze. Paweł Szymkowiak i Małgorzata Cisowska (Komenda Powiatowej Policji): Z naszego doświadczenia wynika, że najistotniejsze jest reagowanie w sytuacji bezpośredniego zagrożenia zdrowia lub życia osoby bezdomnej. Kiedy widzimy osobę bezdomną podczas silnych mrozów, leżącą bezwładnie, nie zakładamy, że sobie jakoś poradzi lub że jest pod wpływem alkoholu. Reagujemy - dzwoniąc po pogotowie ratunkowe lub na numer Komendy Powiatowej Policji. Czasem od jednego telefonu zależy ludzkie życie.

Alicja Naskręt (SP ZOZ): Chciałam podkreślić, że każda osoba bezdomna ma prawo do skorzystania ze świadczeń opieki zdrowotnej w sytuacji bezpośredniego zagrożenia zdrowia lub życia. Kwestia posiadania formalnego prawa do świadczeń zdrowotnych finansowanych ze środków publicznych jest sprawą wtórną – to życie i zdrowie zawsze stanowi priorytet. Bądźmy czujni zwłaszcza w okresie mrozów.

Kinga Karcz (Stowarzyszenie Monar – Schronisko dla Osób Bezdomnych Markot w Kędzierzynie-Koźlu): Osoby bezdomne są różne, tak jak ludzie są różni. Nie możemy skreślać kogoś, kto znalazł się w życiowym kryzysie, którego efektem jest utrata miejsca zamieszkania. W naszym projekcie za wielką wartość uznaję współdziałanie z mieszkańcami naszego miasta: młodzieżą i seniorami. Liczę na zmianę odbioru społecznego osób, którzy są m. in. moimi podopiecznymi. Czasem nasze dobre słowo, ludzki gest, może wywołać lawinę dobrych konsekwencji - również w przypadku osoby pozbawionej „dachu nad głową”. Problem bezdomności w dzisiejszych czasach nadal bywa tematem tabu, a my - zszokowani obrazem pozbawionej poczucia bezpieczeństwa, odartej z godności osoby bezdomnej, odwracamy wzrok, bądź podejmujemy niewłaściwe i nieskuteczne działania, jak chociażby drobny datek. Danuta Ceglarek – Dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Kędzierzynie-Koźlu zwraca uwagę na odnoszący się do wspólnoty



Reprezentanci debaty oksfordzkiej Ryba czy wędka? - wybierajmy mądrze - uczniowie II LO w Kędzierzynie-Koźlu

lokalnej wymiar zrealizowanego w ostatnich miesiącach projektu: Bezdomność – niezależnie od tytułu projektu socjalnego – to rzeczywiście nasza wspólna sprawa. Ważną bowiem rolę we wspieraniu osób bezdomnych pełni lokalna społeczność. Wrażliwość mieszkańców powinna opierać się na odpowiedzialnym i spójnym z zawodową działalnością socjalną, pomaganiu osobom w najtrudniejszej życiowej sytuacji. Takim celowi służyły niewątpliwie, podjęte w ramach projektu Bezdomność – wspólna sprawa, działania polegające na uświadamieniu seniorom i młodzieży istoty problemu bezdomności, wzbudzeniu ich wrażliwości, tolerancji i szacunku dla godności drugiego człowieka. Możemy żywić nadzieję, że stanowiły one ważny element a zarazem kolejny krok we wzmacnianiu społeczności Kędzierzyna-Koźla odpowiedzialnie i mądrze wspierającej osoby, które pozostają w głębokim życiowym kryzysie.



Wykład dotyczący zagadnienia bezdomności dla słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Kędzierzynie-Koźlu

KOŁACZE z lokalną grupą działania EURO-COUNTRY

Agnieszka Dyrbuś

„Bez pracy nie ma kołaczy” - tak mówi stare polskie przysłowie, które niesie ze sobą pewną ponadczasową wartość. Ma nas nauczyć, że bez ciężkiej pracy, wysiłku w nią włożonego, a zapewne też trochę serca, nie będzie czego świętować. Ciężka praca i to nad kołaczami właśnie, zaczęła się w sobotę 18 maja 2019 r. rozpoczynając tym samym VIII edycję konkursu na najlepszy śląski kołacz (*w tekście zamiennie stosuje się określenia literackiego j. polskiego i gwarę by zachować wiernie wypowiedzi uczestników i organizatorów konkursy – przyp. red.) w rejonach działania Lokalnej Grupy Działania Euro-Country. Konkurs jest organizowany przy VI Jarmarku Urbanowym w Reńskiej Wsi. Samo Stowarzyszenie Lokalnej Grupy Działania Euro-Country – jak mówi Aleksandra Szlagowska, Prezes tego Stowarzyszenia – jest częścią programu rozwoju obszarów wiejskich. To inicjatywa trójsektorowa, która łączy ze sobą sektor społeczny, gospodarczy i publiczny. Pani Aleksandra opowiada o Stowarzyszeniu w ten sposób: My mamy akurat pod sobą pięć gmin powiatu kędzierzyńsko-kozielskiego, i są to wszystkie gminy wiejskie czyli Bierawa, Cisek, Pawłowiczki, Polska Cerkiew i Reńska Wieś. Zazwyczaj jest, że wszystkie lokalne grupy jakie mamy na terenie województwa opolskiego, a jest ich dziesięć – mają taki wiodący kierunek, związany z np. dziedzictwem lokalnej tradycji, ochroną miejscowej przyrody, czy jak my, bardziej takie zainteresowania typowo kulinarne, kulturowe, historyczne i tak dalej. To jest jeden kierunek. A drugi kierunek nastawiony jest na rozwój całych tych obszarów, czyli także pójście w kierunku rozwijania przedsiębiorczości, aktywizacji osób, które my nazywamy jako grupy defaworyzowane.

W dalszej części rozmowy zapytałam Panią Aleksandrę skąd w ogóle wziął się pomysł na konkurs wypiekania kołaczy. Pomysł się wziął stąd, że nasz teren



Wypiekanie kołaczy w Gminnym Ośrodku Kultury w Reńskiej Wsi

w naszej opinii nie posiada szczególnych walorów turystycznych. Nie mamy jakichś fantastycznych atrakcji, ani przyrodniczych, ani historycznych, więc chcieliśmy wypromować przede wszystkim produkty lokalne. My mamy bardzo dużo na terenie produktów, które są zarejestrowane jako produkty tradycyjne, produkty regionalne i są na liście ministerialnej. Więc stwierdziliśmy, że dobrze będzie promować te rzeczy i próbować je – jak się da to sprzedać, jak się nie da, to po prostu przynajmniej pokazać, bo nie wszyscy chcą wychodzić z tym do sprzedaży. A sam konkurs kulinarny - ta idea powstała osiem lat temu i na początku zrobiliśmy sam konkurs, ale później, następnego dnia się okazało, jak już wypiekliliśmy ten kołacz, że nie ma co z nim zrobić. No bo co, pozabierać potem do domu? Bez sensu, to nie taki był pomysł... No i stwierdziliśmy, że trzeba włączyć konkurs kołacza do jakiejś dużej imprezy na terenie poszczególnych gmin. Było to ważne, dlatego, żeby po pierwsze zaprezentować szerszej widowni uczestniczki, pokazać, kto się zaangażował, wręczyć im nagrody, a po drugie, żeby też ludzie mogli ten kołacz kosztować i spróbować, kto faktycznie wypieklł ten najlepszy. Konkurs odbywał się, więc m.in. przy organizowanych jarmarkach, pływadłach, święcie Floriana 130lecie OSP w Polskiej Cerkwi oraz dniu dziecka w Bierawie.

A co jest najciekawsze w tym całym konkursie zdaniem Pani Prezes? Co jest ciekawe to to, że my zawsze robimy poczęstunek w trakcie konkursu, bo panie wyrobią sobie to ciasto i potem przez chwilę nie mają co robić, no i siedzą sobie

na tych krzeselkach. I najpierw było tak, że na tych pierwszych edycjach one tak sobie siedziały na takich osobnych „kucheczkach” i tam każde sobie „klachały”. A potem myśmy zaczęły im robić poczęstunek przy wspólnym stole i nagle się okazało, że Ta zna Tą, Tamta zna Tamtą, tu jakaś kuzynka, tu jakaś ciotka, tu ktoś tam i One mają fajną przestrzeń żeby się spotkać i porozmawiać. Później jest ten moment kiedy kołacz jedzie do wypieku i znowu tam półtorej godziny jest przerwa. Panie muszą czekać żeby potem go zdjąć i to samo, siadają i wydaje się, że to zwykłe „klachy”, ale to jest chyba jedna z nielicznych okazji do prawdziwej rozmowy. One są z różnych miejscowości i jeżeli chodzi o teren gminy to są w stanie się spotkać w ciągu roku na jakichś tam imprezach, ale jeżeli chodzi o ten teren całego powiatu to szczerze powiedziawszy rzadko kiedy jest taka okazja i to jest dla nich taki bardzo ważny moment.

A jak wygląda konkurs od strony samych uczestniczek? Większość z nich bierze w nim udział od wielu lat, niektóre nawet od samego początku. Z dumą mogą się pochwalić zajmowanymi wcześniej miejscami i wyróżnieniami za kołacze pieczone w wcześniejszych edycjach konkursu. My już trzy miejsca miały. Miejsca pierwsze, drugie i trzecie i jedno wyróżnienie. Dzisiaj, to już do relaksu. – mówi jedna z uczestniczek z Łaniec. W tym roku udział w konkursie wzięły Sołectwa Łaniec, Reńska Wieś i Sukowice, a także Stowarzyszenie na Rzecz Wspierania Rozwoju Długomilowic „Nasze Jutro” oraz Związek Śląskich Kobiet Wiejskich koło w Pol-

skiej Cerekwi i Związek Śląskich Kobiet Wiejskich koło w Cisku. Powody, dla których wzięły udział po raz pierwszy były różne. Część Pań dała się namówić do spróbowania czegoś nowego oraz do zaprezentowania swojej gminy. „Może chcieliśmy spróbować jak to jest...”, „I gminę reprezentować”, „Żeby zaistnieć” – odpowiadają. Jedna z gospodyń z Polskiej Cerekwi opowiada, że zaczęła brać udział w konkursie dzięki LGD Euro-Country. *To znaczy, akurat Euro-Country jest u nas w Polskiej Cerekwi... to znaczy wtedy jak się zaczęło to było w Zakrzowie w naszej gminie -... skoro więc jest na naszej gminie, to dlaczego mamy też nie brać udziału. I od tego czasu się zaczęło, skrzyknęłyśmy się i tak jeździmy każdy raz. Jak mieliśmy konkurs u nas w Polskiej Cerekwi to zaprosiliśmy gminę partnerską. I Czechy przyjechały. To nie były tylko Czechy bo wtedy były i Niemcy i Czechy i nasi. I oni byli w jury. Śmiechu było co nie miara, no bo powiedzieli, że im smakują wszystkie kołoczki jakie tylko są i najchętniej by tu zostali i by nie odjeżdżali, tylko siedzieli i jedli – wspomina.*

Zapytałam też uczestniczek co im się najbardziej podoba w tym, że wzięły udział w pieczeniu kołaczy. Co uważają za najważniejsze w tym konkursie. Pierwszą rzeczą, o której wspominają wszystkie Panie jest spotkanie się z innymi uczestniczkami. To wspinała okazja, by poznać kogoś nowego lub porozmawiać z kimś, kogo się już jakiś czas nie widziało, ale nie tylko. *Co jest najlepsze? Najlepsze to jest spotkanie się w tym towarzystwie. Między kobietami. Wymiana doświadczeń. Później jak się jest przy tym śniadaniu, przy tym poczęstunku, to ta coś powie, ta co innego powie, przy okazji możemy poznać inne miejsca do zwiedzenia, bo ta była tam w jakimś knajpie zobaczyć co tam było. Myśmy tak skorzystali z dwóch wycieczek. Jedna z Pań z Cisek-Goczałkowice dopowiada - w tamtym roku w wrześniu żeśmy byli w termach, w hotelu Gołębiowskim. Ale nasze koło pracuje, dlatego my możemy pozwolić sobie na takie wycieczki... My ciężko pracujemy, uczestniczymy w stołach wielkanocnych, smakach jesieni i z tego mamy pieniądze i później możemy sobie z kobietami....*

Ale oprócz naszych kobiet my jeszcze wyciągamy emerytki... żeby w tych domach nie siedziały – śmieje się. A co dodają inne uczestniczki? Być. Pokazać się; Integracja, to jest najważniejsze; Spotkanie tych osób, które się nie codziennie widzi, a są z naszych okolic; Nowe miejscowości się poznaje; Bo mamy, widzimy tutaj nowe dwa koła, cieszymy się. Szkoda, że tych starych nie ma. Bo na sam początek to nas było chyba z 13, 14 kół. A teraz, no sami widzicie. Już dużo mniej. Można by powiedzieć, o połowę mniej - żałują uczestniczki z ZSKW koła Polskiej Cerekwi.

W tym spotkaniu to najlepsze jest to, że się ludzie integrują, z innych sołectw, poznajemy ludzi i ich zwyczaje. No bo Śląsk Śląskiem, ale każda miejscowość ma swoje przyzwyczajenia i tradycje. To jest, moim zdaniem normalne, tak powinno być. Wymieniamy się doświadczeniem i różnymi informacjami – podkreślają uczestniczki. To jest dobra okazja, żeby się spotkać i porozmawiać. To jest najważniejsze. Tu już nie chodzi o te miejsca, ale to spotkanie ... bo to raz w roku się spotykamy. Z tymi Paniąmi. Z innymi kołami. Dużo kół co już nie przyjeżdżają, kiedyś jeździły Dziergowice często, to myśmy się tak dobrze znali, a teraz to już chyba od trzech lat Dziergowice nie jeżdżą. Bierawa jeździła, w tym roku Bierawy nie ma. To znów przybyły Sukowice to nasza sąsiednia wioska, z Paniąmi się znamy z Sukowic. – podsumowują.

Samą atmosferę konkursu uczestniczki oceniają bardzo pozytywnie. Mówią, że jest bezstresowo. Te, które przyjeżdżają już któryś raz z rzędu mają wypracowaną technikę, podział pracy... wszystko przebiega sprawnie i w wesołej atmosferze. Wspominają nawet jeden z poprzednich konkursów - *To jak pierwszy raz kołocz piekliśmy to było 30 chyba stopni. To wszystko cieple... Z tych blach to wszystko uciekało – śmieje się wspominając zdarzenia z Sukowic - Poukładali blachy, wszystko piknie, ładnie, tam był taki mostek, kierowca nie wiedział tylko jak sfurgnąć jak jechał setem to te blachy wszystkie jedna na drugą. Ciasto się wymieszało totalnie. No a mimo to, to myśmy wtedy pierwsze miejsce zajęły. Ale to było śmiechu nie do wiary – śmieje się, opisując to zdarzenie.*



Uczestniczki konkursu z Sołectwa Sukowice



Uczestniczki konkursu z Sołectwa Łaniec

Pierwsze Miejsce w VIII edycji konkursu na najlepszy śląski kołocz zdobyło Stowarzyszenie na Rzecz Wspierania Rozwoju Długomiłowic „Nasze Jutro”, a jego reprezentantkami były Bugiel Adelajda, Zemła Lidia i Wiechowska Urszula. Drugie Miejsce zdobyło Sołectwo Sukowice reprezentowane przez Urbas Teresę, Malik Barbarę i Łucję Blana. Trzecie miejsce zajął Związek Śląskich Kobiet Wiejskich koło Polska Cerekiew w osobach Kochoń Urszuli, Piegsa Brygidy, Kanzy Sylwi. Wyróżnienia zostały przyznane Sołectwu Łaniec, Sołectwu Reńska Wieś i ZSKW koło Cisek. W jury zaś zasiadali wicestarosta powiatu kędzierzyńsko-kozielskiego Józef Gisman, Adriana Dziaczyszyn, dyrektor biura LGD „Płaskowyż Dobrej Ziemi” oraz gość specjalny w osobie Remigiusza Rączki – mistrza kuchni śląskiej znanego z programu „Rączka gotuje”. Serdecznie zapraszamy innych do udziału w podobnych inicjatywach, bo jak powiedziały nasze uczestniczki, warto poznać nowych ludzi, wymienić się doświadczeniami i dobrze się zabawić. A samym Paniom, które brały w tym roku udział w konkursie serdecznie gratulujemy i mamy nadzieję, że zaszczycą nas swoimi wypiekami w przyszłym roku.



Katarzyna Baum

GOGOLIN

KULTURA, EDUKACJA I AKTYWIZACJA W PARZE Z SENIOREM

To już prawie wakacje! Gogolińscy seniorzy co prawda kończą już rok szkolny, jednakże nie mogą narzekać na nudę. Gogolin - niewielkie miasto położone w województwie opolskim, w powiecie krapkowickim. To tam dla seniorów organizowane są co rusz to nowe działania, których głównym celem jest zwiększenie ich aktywności i integracja. Gminny Ośrodek Kultury w Gogolinie jest placówką, która prowadzi różnorodną działalność kulturalną, w celu zaspokojenia potrzeb zarówno kulturalnych, jak i informacyjnych mieszkańców. To tam seniorzy mogą liczyć na szereg organizowanych dla nich imprez i zajęć. Z myślą o osobach starszych Ośrodek prowadzi zajęcia taneczno-ruchowe, taneczno-wokalne, czy też np. nieodpłatny kurs języka angielskiego. Przy współpracy Gminnego Ośrodka Kultury, Urzędu Miasta i innych placówek, w tradycję miasta na stałe wpisało się wielkie święto seniorów, jakim jest „Seniorada”.

Stowarzyszenie Uniwersytet III Wieku

Ostatni wykład, poczęstunek i świeże kwiaty w wazonach – w takiej atmosferze dnia 6.06.2019r., odbyły się ostatnie już w tym roku szkolnym wykłady dla słuchaczy Stowarzyszenia Uniwersytet III wieku działającego w siedzibie Gminnego Ośrodka Kultury w Gogolinie. Wiek emerytalny to czas, który mamy po to, żeby móc realizować swoje pasje i niespełnione dotychczas plany – mówi Prezes Stowarzyszenia Pani Maria Matuszek. Tutaj nie ma ocen ani egzaminów. Słuchacze nie są przyjmowani drogą rekrutacji - kontynuują. Stowarzyszenie UTW, oferuje swoim słuchaczom bardzo bogaty wachlarz zajęć, w tym wykładów tematycznych, poruszających różnorodne, ważne dla seniorów zagadnienia: zdrowego stylu życia, profilaktyki cukrzycy, zasad

udzielania pierwszej pomocy czy stanu jakości powietrza na Opolszczyźnie, w tym gminie Gogolin. Oprócz standardowych wykładów, seniorzy mają możliwość uczestnictwa w ramach Stowarzyszenia, w zajęciach aqua aerobiku na pływalni, gimnastyki, czy zajęciach plastycznych. Wśród bogatej oferty zajęć, każdy z seniorów znajdzie coś dla siebie. Stowarzyszenie dba nie tylko o dostarczenie odpowiedniej dawki wiedzy ale również o zdrowie i dobrą kondycję swoich słuchaczy. Odnosząc się do kwestii czy Stowarzyszenie UTW cieszy się dużą popularnością i czy na zajęciach jest duża frekwencja, Pani Prezes stwierdza, że Tak, na liście zapisanych jest około 90 osób. Jesteśmy również zapraszani na różnego rodzaju wydarzenia, w których reprezentujemy nasze Stowarzyszenie. Kolejne zajęcia Stowarzyszenia Uniwersytet III Wieku ruszają już 5 września 2019 roku, tymczasem jednak, zanim seniorzy udadzą się na długo wyczekiwane wakacje, czeka ich jeszcze pielgrzymka nordic walking na Górę Świętej Anny oraz wpisana w stały już repertuar zajęć – comiesięczna wycieczka rowerowa.

Seniorze, zajrzyj do Klubu

Dla tych seniorów, którzy nie zamierzają rezygnować z aktywności i odpoczywać, idealnym miejscem na rozwijanie swoich pasji i zainteresowań jest również działający w siedzibie Gminnego Ośrodka Kultury w Gogolinie, Klub Seniora. Seniorzy korzystają tu z wycieczek krajoznawczych, organizowanych do przeróżnych miejsc w Polsce, a także bogatej oferty zajęć i warsztatów. Ponadto mają możliwość udziału w następujących grupach: rękodzieła artystycznego, wypieków itp., wykładów języka obcego czy nauki korzystania z komputera i Internetu.

Klub cieszy się bardzo dużym zainteresowaniem wśród seniorów, którzy z wielką ochotą pojawiają się na każdych zajęciach. Klub sprzyja aktywności i integracji seniorów, a co najważniejsze daje możliwość i szansę na realizację swoich pasji. Nie jeden młody mógłby pozazdrościć wigoru tamtejszym seniorom.

Specjalnie z myślą o seniorach, wydany został przez Urząd Miasta bezpłatny informator, w którym seniorzy odszukają wiele ciekawych i przydatnych informacji na temat funkcjonowania przyjaznych seniorom placówek na terenie miasta. W informatorze zamieszczono spis numerów telefonów, pod którymi otrzymają potrzebne informacje, dane na temat opieki zdrowotnej oraz świadczeń pomocy społecznej na rzecz seniorów.



Zajęcia w Klubie Seniora

Podążając za mottem Stowarzyszenia UTW: „Nie ma na starość lepszego leku niż Akademia Trzeciego Wieku” mam nadzieję, że po wakacjach, seniorzy wrócą wypoczęci i z nową dawką energii aby móc znów w tak liczny gronie realizować z powodzeniem swoje pasje i zdobywać wiedzę. Czego im serdecznie życzę. Więcej informacji o funkcjonowaniu Stowarzyszenia i Klubu, znajdą Państwo na stronie internetowej Gminnego Ośrodka Kultury w Gogolinie, w zakładce Seniorzy: <http://www.gok-gogolin.pl/index.php> oraz na stronie Urzędu Miasta: <http://gogolin.pl/6213/strona-glowna-nowa.html>

*zdjęcia: własne oraz za zgodą GOK z archiwum Gminnego Ośrodka Kultury w Gogolinie.



Zajęcia organizowane przez Stowarzyszenie Uniwersytet III wieku



Akademia Zdrowego Stylu Życia

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

Bożena Królikowska

Aktywność ruchowa osób dojrzałych – uprawiając regularnie aktywność ruchową nie tylko dodajemy lat do życia, lecz również życia do lat

Siedzący tryb życia, spożywanie zbyt dużej ilości jedzenia, najczęściej pokarmów przetworzonych i ogólnie coraz niższa aktywność fizyczna sprzyja uaktywnieniu się procesów degeneracyjnych w organizmie człowieka, których objawami mogą być choroby i schorzenia określane mianem cywilizacyjnych jak.: otyłość, nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca, miażdżycy, cukrzyca i inne. Z wiekiem w organizmie zachodzą zmiany, które powodują obniżenie się sprawności czynnościowej tkanek, narządów i mechanizmów regulacyjnych oraz zmniejszenia się sprawności adaptacyjnych organizmu. O szybkości i tempie inwolucji (starzenia się) decyduje w dużej mierze czynnik genetyczny, determinujący długość życia, **ALE NIE TYLKO!**

CZY MOŻNA PROCES NIEKORZYSTNYCH ZMIAN W JAKIMŚ STOPNIU MODYFIKOWAĆ? TAK!

Jednym z istotnych czynników jest **REGULARNA AKTYWNOŚĆ RUCHOWA** uprawiana w różnych formach rekreacji ruchowej i turystyki aktywnej. Korzystne zmiany, jakie zachodzą w wyniku podejmowania regularnie odpowiedniej dawki aktywności ruchowej można zauważyć „gołym okiem”. Zazwyczaj są to: ładna, dobrze umięśniona sylwetka, sprężysty lekki chód, na

ogół lepsze samopoczucie, wyższa samoocena, dobra kondycja fizyczna i zdrowotna. Aktywność ruchowa osoby dojrzałej powinna: **POPRAWIAĆ WYDOLNOŚĆ TLENOWĄ (AEROBOWĄ), WZMACNIAĆ SIŁĘ MIĘŚNI, POPRAWIAĆ GIBKOŚĆ, RÓWNOWAGĘ I KOORDYNACJĘ RUCHÓW.** Dobór aktywności ruchowej jest w ogromnym stopniu indywidualny. Zależy przede wszystkim od stanu zdrowia oraz od stopnia sprawności fizycznej danej osoby. Należy pamiętać, że **ZAJĘCIA RUCHOWE POWINNA POPRZEDZAĆ KONSULTACJA LEKARSKA.**

Najważniejsze **KORZYŚCI AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ** to: polepszenie jakości snu, polepszenie samopoczucia psychofizycznego, zwiększenie mechanicznej odporności układu kostnego (mineralizacja kości), zwiększenie zakresu ruchomości w stawach, podwyższenie wydolności fizycznej (zwłaszcza tlenowej), zwiększenie wrażliwości tkanek na insulinę, regulacja gospodarki węglowodanowej, wzrost siły mięśniowej (masy ciała szczupłego), regulacja (obniżenie) ciśnienia tętniczego skurczowego i rozkurczowego krwi, poprawa stanu emocjonalnego (obniżenia stanów lękowych, depresji). Wskazana aktywność, która opiera się na: wysiłku aerobowym (tlenowym), o charakterze wytrzymałościowym, ruchach cyklicznych, wy-



dr Bożena Królikowska prowadzi rozgrzewkę z seniorami przed marszem nordic walking



dr Bożena Królikowska prowadzi zajęcia dla seniorów- Zdrowy kręgosłup

konywana w średnim tempie o umiarkowanej intensywności. Szczególnie zalecane są ĆWICZENIA o charakterze WYTRZYMAŁOŚCIOWY, SIŁOWYM, GIBKOŚCIOWYM oraz ĆWICZENIA KOORDYNACJI RUCHOWEJ I RÓWNOWAGI.

Czym powinny się charakteryzować ćwiczenia?

- **wytrzymałościowe** (aerobowe)

Formy: marsz, bieg, pływanie, jazda na rowerze,

Częstotliwość: wykonywane min 2 x w tygodniu,

Objętość: przez min 20 minut,

Intensywność: 40-60% rezerwy częstości skurczów serca (różnica między maksymalną częstością skurczów serca w czasie próby wysiłkowej i w spoczynku). Druga miara intensywności to tzw. Skala borga – skala ciężkości odczuwania wysiłku fizycznego. W 20-stopniowej wersji tej skali wysiłek powinien być na poziomie 11-13 punktów co jest równoznaczne z wysiłkiem lekkim do umiarkowanego

- **siłowe** (oporowe)

Częstotliwość: 2 x w tygodniu

Objętość: 20 min

Intensywność obciążeń: każde ćwiczenie 10, max 15 powtórzeń danego ruchu

Forma: 1 zestaw ćw. wzmacniających – 8-10 ćwiczeń angażujących najważniejsze grupy mięśniowe, ćw. z oporem (ciężar własnego ciała, ciężarki, taśmy gumowe), ćw. Pilatesa

- **gibkościowe-rozciągające**

Częstotliwość: najlepiej codziennie

Objętość: 5-15 minut

Forma: ćw. rozciągające (stretching), Tai Chi, joga, ćw. Pilatesa

Ten rodzaj ćwiczeń powinien zostać również uwzględniony w każdej innej formie jako element rozgrzewki i części końcowej każdego zajęcia

- **koordynacji i równowagi**

Częstotliwość: najlepiej codziennie

Objętość: 5-15 minut

Forma: Tai Chi, , taniec, joga gimnastyka (ćw. równoważne i koordynacyjne), ćw. Pilatesa

Jeśli chodzi o FORMY ZAJĘĆ to OSOBOM DOJRZAŁYM poleca się: marsze, Nordic Walking, marszobiegi, trucht, jazda na rowerze, pływanie, kajakarstwo- wioślarstwo, narciarstwo śladowe – biegowe. Oprócz form wykonywanych w terenie do podstawowych zaliczamy: gimnastykę ogólnorozwojową, taniec, wybrane gry rekreacyjne.

Z kolei NIE ZALECA SIĘ takich FORM jak: wspinaczka wysokogórska, nurkowanie, narciarstwo zjazdowe (ze względu na zmiany w układach krążenia, oddechowym i układzie ruchu), biegania – u osób z chorobą zwyrodnieniową stawów kończyn dolnych i kręgosłupa, ćwiczeń na siłowni z dużym obciążeniem, (możliwość złego wykonania- wstrzymywania oddechu oraz możliwość skurczów izometrycznych mięśni w trakcie ćwiczeń). NIEWSKAZANE są również: ćw.: szybkościowe i szybkościowo-siłowe, z niskim ułożeniem głowy, równoważne na podwyższeniu, powodujące dłuższe wstrzymanie oddechu, przeciążające stawy zmienione zwyrodnieniowo oraz szybkie zmiany pozycji z niskich do wysokich (np. z leżenia do stania). NIEKORZYSTNE OBJAWY, w efekcie których należy przerwać wysiłek i odbyć konsultację lekarską to: duszność w trakcie wysiłku, ból, ucisk w klatce piersiowej, zawroty głowy, skurcze łydek, nagłe omdlenie, bóle stawów.

W jaki sposób powinna wyglądać JEDNOSTKA TAKICH ZAJĘĆ RUCHOWYCH? Część wstępna: czynności organizacyjne (powitanie, sformułowanie celu, motywacja do zajęć)- jeśli zajęcia prowadzone są przez instruktora. Nigdy nie zapominamy o rozgrzewce: optymalny czas to 5-10 minut, podczas niej wykonujemy ćw. kształtujące – rozgrzewające główne grupy mięśni, które będą zaangażowane w dalszej części zajęć oraz ćw. rozciągające – stretching. Część główna: zasadnicze ćwiczenia, zróżnicowane w zależności od formy jaką uprawiamy. Część końcowa: wyciszenie (cool down), ćw. oddechowe i rozciągające – stretching.

W zajęciach ruchowych osób dojrzałych powinna dominować gimnastyka rekreacyjna, która dla tej grupy wiekowej jest bezpieczna i łatwa do wykonania. Forma ta może stanowić szeroki zasób ćwiczeń, na przykład: ćw. gimnastyczne kondycyjne, różnego rodzaju odmiany gimnastyki przy muzyce, również ćw. w wodzie, ćwiczenia gimnastyczne oddechowe, gimnastykę poranną. Mogą być również ćwiczone takie formy jak: joga, tai chi, streetching, czy krótkie ćwiczenia izometryczne. Zawsze zajęcia powinny odbywać się regularnie, planowo, w przypadku gimnastyki domowej nawet codziennie po ok.10 do 30 min. Z kolei formy grupowe najlepiej jeśli będą uprawiane 2-3 razy tygodniu po 45/60 min. Każde ćwiczenie należy powtarzać 8-12 razy - dla osób słabszych, bądź rozpoczynających zajęcia liczba powtórzeń może być mniejsza. Zaczynamy od jednej, z czasem zwiększamy do 2-3 serii powtórzeń.

Monika Błaszczyszyn

ZDROWY STYL ŻYCIA

RÓWNIEŻ DLA SENIORA – CO TO ZNACZY?

Zdrowie to nie tylko brak choroby czy brak poczucia dyskomfortu, jest to składowa porządku społecznego, dobrobyt pojmowany jako zapewnienie dostępności systemu opieki i leczenia, niezależny od warunków socjoekonomicznych, zdrowie to zdolność do pełnienia wartościowych ról społecznych. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zdrowie to „pełnia fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu. Jest środkiem do codziennego życia i poprawy jego jakości, stanowi wartość dla jednostki, dzięki której może się ona rozwijać, realizować swoje aspiracje i potrzebę satysfakcji oraz zmieniać otaczającą rzeczywistość”. Na zdrowy styl życia wpływa wiele czynników, nie tylko aktywność fizyczna i zdrowe odżywianie, ale także: umiejętność kontrolowania stresu, unikanie szkodliwych zwyczajów, uprawianie bezpiecznego seksu, przyjmowanie dobrych bezpiecznych zwyczajów, opanowanie zasad udzielania pierwszej pomocy, kontrolowanie stanu własnego zdrowia, bycie świadomym konsumentem, ochrona środowiska. Aby się przekonać czy nasz styl życia zasługuje na miano zdrowego, warto zadać sobie kilka pytań sprawdzających powyższe składowe zdrowego stylu życia. Posłużę się do tego poniższą „Ankieta zdrowego stylu życia”, która pochodzi z książki: „Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie” autorstwa wybitnych amerykańskich badaczy: Charlesa B. Corbina, Gregorego J. Welka, Williama R. Corbina, Karen A. Welk.

Aktywność fizyczna:

1. Przez większość dni w tygodniu 30 min. uprawiam aktywność fizyczną (energiczny spacer, wchodzenie po schodach, praca w ogrodzie, zajęcia domowe).
2. Wykonuję energiczne zajęcia, przyspieszające częstość akcji serca, przez 20 min. przynajmniej 3 dni w tygodniu.
3. Przynajmniej 3x w tygodniu wykonuję ćwiczenia fizyczne na elastyczność.
4. Przynajmniej 2x w tygodniu wykonuję ćwiczenia fizyczne poprawiające wytrzymałość mięśni.

Odżywianie:

5. Jem regularnie 3 posiłki dziennie.
6. Każdego dnia dobieram odpowiednie posiłki zgodnie z zaleceniami piramidy żywienia.
7. Ograniczam ilość tłuszczu w mojej diecie.
8. Codziennie spożywam tylko tyle kalorii ile zużywam.

Kontrola stresu:

9. Potrafię rozpoznać sytuacje, które są przyczyną stresu.
10. W ciągu dnia przeznaczam czas na relaks i pozbycie się codziennego stresu.
11. Mam czas dla rodziny, przyjaciół i robienie szczególnie tych rzeczy, które sprawiają mi przyjemność.
12. Regularnie uprawiam ćwiczenia obniżające napięcie.

Unikanie szkodliwych przyzwyczajeń:

13. Nie palę tytoniu.
14. Nie nadużywam alkoholu.

15. Nie nadużywam leków (zarówno przepisanych, jak i nielegalnych).
16. Ostrożnie zażywam leki dostępne bez recepty i stosuję je tylko zgodnie ze wskazaniami.

Uprawianie bezpiecznego seksu:

17. Powstrzymuję się od uprawiania niebezpiecznego seksu lub ograniczam swoją aktywność seksualną tylko z bezpiecznym partnerem.
18. Stosuję metody zabezpieczające przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.

Przyjęcie bezpiecznych nawyków:

19. Prowadząc samochód, korzystam z pasów bezpieczeństwa i stosuję się do ograniczeń prędkości jazdy.
20. W swoim domu mam detektory dymu i regularnie sprawdzam, czy prawidłowo działają.

Znajomość zasad udzielania pierwszej pomocy:

21. Odbylem szkolenie z udzielania pierwszej pomocy w nagłych wypadkach.
22. Potrafię wykonać ucisk Heimlicha w sytuacji zagrożenia życia.

Nawyki prozdrowotne:

23. Szczotkuję zęby przynajmniej 2x dziennie i stosuję nici do czyszczenia zębów przynajmniej 1x dziennie.
24. Śpię wystarczająco długo każdej nocy.

Stosowanie się do porad lekarzy:

25. Regularnie wykonuję samobadanie i badania kontrolne oraz zgłaszam się na wizytę u lekarza, gdy pojawią się niepokojące objawy.
26. Zawsze stosuję się do poleceń lekarzy i zażywam lekarstwa zgodnie z zaleceniami.
27. Przed dokonaniem zakupu czytam informacje na etykiecie produktów i sprawdzam ich zawartość lub działanie.
28. Unikam produktów, których działanie lub skuteczność nie zostały potwierdzone przez badania.

Ochrona środowiska:

29. Segreguję odpadki: papier, szkło i aluminium.
30. Staram się chronić środowisko naturalne, np. oszczędzam energię, nie zanieczyszczam środowiska.

Na każde z pytań odpowiadamy „tak” lub „nie”, na koniec zliczamy wszystkie odpowiedzi pozytywne czyli („tak”). Uzyskanie 3 lub 4 punktów w każdej z czteropunktowych skal oznacza dobry styl życia. Uzyskanie 2 punktów w każdej ze skal dwupunktowych również wskazuje na dobre zachowania zdrowotne. Całkowita liczba punktów równa lub wyższa od 26 oznacza, że możemy pochwalić się prowadzeniem zdrowego stylu życia. Uzyskanie mniejszej liczby punktów oznacza, że musimy poprawić swój styl życia aby był bardziej zdrowy, a jak to zrobić? wystarczy przeanalizować te punkty w których wpisaliśmy odpowiedź „nie”. A następnie opracować strategię wprowadzania zmian we własnym zdrowym stylu życia. Jak to zrobić podpowiem Państwu przy następnej okazji.



Milena Moniak

Jesteśmy dumni z tego, że dajemy ludziom radość naszym przekazem – rozmowy z członkami zespołu RETROspekcja z Namysłowa

RETROspekcja jest zespołem teatralno-wokalnym działający przy Namysłowskim Ośrodku Kultury. Zespół powstał w 2014 roku ramach akcji „Aktywny senior” z inicjatywy Pani Zofii Bachrynowskiej, szefowej zespołu. Zespół tworzy obecnie 26 osób, 12 wokalistek, 9 wokalistów, kostiumolog, osoba techniczna, instruktor muzyczny, perkusista i basista.

Założycielką zespołu jest Pani Zofia Bachrynowska, która potrafi zrzęścić przy sobie wielu ludzi chcących działać i tworzyć wspólnie ciekawe rzeczy. Jej działalność społeczna jest bardzo szeroka. Pani Zofia jest nie tylko założycielką zespołu, ale również zastępcą przewodniczącego Namysłowskiej Rady Seniorów, w której zajmuje się sprawami kulturalno-oświatowymi, działa również w związku emerytów oraz jest członkiem prezydium okręgu Polskiego Związku Emerytów w Opolu. Z wykształcenia jest nauczycielem, pracowała w szkole jako nauczyciel nauczania początkowego oraz gimnastyki. Po podjęciu pracy w szkole zrodziła się w niej myśl, aby tworzyć dziecięce zespoły taneczne, które prowadziła przez ponad 20 lat. Zespoły posiadały wiele osiągnięć nie tylko lokalnych czy wojewódzkich, ale również ogólnopolskich. Po przepracowaniu 50 lat, pomimo przejścia na emeryturę Pani Zofia nie rozstała się w pełni ze szkołą, nadal prowadząc zespoły artystyczne. Jednak pewien etap się kończył ale zaraz przyszedł kolejny. Pani Zofia w Namysłowskim Ośrodku Kultury dostała propozycję poprowadzenia zajęć z osobami dorosłymi, i od razu zaczęła się zastanawiać w jaki sposób można uaktywnić osoby starsze. Pierwszym podjętym działaniem było zorganizowanie olimpiady sportowej. Obecnie odbędzie się już szósta Olimpiada Seniorów. Jest to jedyna taka olimpiada w województwie, w której rywalizuje się w 12 różnych kategoriach z podziałem na grupy wiekowe czy płeć. Olimpiada trwa 4 dni, i obejmuje m.in. pływanie, wędkowanie i wiele innych katego-

rii. Pani Zofia dodaje również, iż zawsze otrzymywała wsparcie od władz- burmistrza, starosty i innych władz Opolskich. Z upływem czasu zrodziła się druga część planu aktywizacji seniorów, który działa do dziś. W planie tym zawarte są wszelkiego rodzaju zajęcia takie jak Uniwersytet Trzeciego Wieku czy jedyne na Opolszczyźnie „Wspólne śpiewanie”, które cieszy się bardzo dużą popularnością.

Co do motywów jakie kierowały seniorami, którzy tworzyli zespół jego uczestnicy odpowiadają: Wszystko tworzyło się przy udziale niewielkiej grupy osób. Mamy główną Szefową Zofię Bachrynowską, która w nielicznym gronie przy kawie rzuciła nam pomysł na stworzenie czegoś w ramach akcji „Aktywny Senior”. Z biegiem czasu zaczęły się spotkania. Utworzyliśmy grupę teatralną, znaleźliśmy instruktora, przyjechała Pani, udzieliła zajęć instruktarzowych, braliśmy również udział w spotkaniach z aktorami, które odbywały się przy NOK, chodziliśmy na warsztaty oraz rozmyślaliśmy co najlepszego możemy zrobić aby trafiło to do naszych koleżanek i kolegów, ponieważ na typową sztukę teatralną nie byliśmy gotowi. Doszliśmy więc do wniosku, że stworzymy składanki poetycko-śpiewane. Tu też powstała nasza nazwa RETROspekcja która oznacza powrót do przeszłości, do młodości. Tak się urodziły nasze pierwsze spektakle „Idzie miłość”. W pierwszym przedstawieniu było wszystko soliści, duety, śpiewanie grupowe przeplatane z wierszami słynnych poetów, takich jak Szyborska. Później wyłoniliśmy „narratora”, który dawał wstęp do naszych występów. Tak to się wszystko narodziło i tak wygląda to do tej pory. Zespół początkowo tworzyło około 12-13 osób, ale czuliśmy potrzebę posiadania większej ilości męskich głosów, więc zaczęliśmy szukać, każda z nas pozyskiwała nowego członka, z niektórymi trwały negocjacje. Obecna ilość członków zespołu jest stała od spektaklu „Baby, ach te baby” więc około 3 lat. Łącznie zrealizowaliśmy 5 spektakli. Wszystko opisujemy na swojej stronie internetowej. Działamy przy Namysłowskim Ośrodku Kultury, a obecnie zespół jest na tyle duży, że niestety nie przewidujemy jego powiększania. Sam zespół posiada 21 osób śpiewają-





cych i dodatkowy zespół 5 osób, które odpowiedzialne są za inne elementy tworzące całość spektakli. Więc w zasadzie lista osób jest zamknięta. (Pani Halina oraz Pani Małgorzata).

Jeżeli chodzi o próby, jeśli jesteśmy w trakcie przygotowania spektaklu spotykamy się 2 razy w tygodniu, jeżeli wyjeżdżamy ze spektaklem to zazwyczaj 3 razy w tygodniu, próby trwają dwie godziny (Pani Danuta). Warto także zwrócić uwagę, na dodatkowe godziny które zespół spędza na wspólnych zajęciach, takich jak taniec czy gimnastyka (Pani Krystyna). Najchętniej wspominamy pierwszy spektakl, który nazywał się „Idzie miłość”, był pięknie zorganizowany, przypadł nam do serca, był pierwszy i był niesamowicie dobrze przyjęty przez publiczność. Było nam bardzo miło - wspomina Pani Teresa. A jak dobieramy repertuar – po prostu, przychodzimy na próbę, dostajemy teksty i się z nimi męczymy- dodają ze śmiechem członkowie zespołu. Tak naprawdę wszystko zależy od tematyki spektaklu.

Zespół składa się z przedstawicieli wielu zawodów. Część z nas jest nauczycielami. Ja np. byłam nauczycielką nauczania początkowego, gdzie muzyka również była naszym zadaniem zawodowym (Pani Maria). Nasza szefowa Pani Zosia ma wiele wspólnego z muzyką oraz nauczaniem jej. Większość z nas jest nauczycielami, ale nie tylko, bo są wśród nas rolnicy, prawnicy, matematycy, wufeciści, kolejarze, policjanci jak i inżynierowie (Pan Jan). Obok muzyki każdy z seniorów posiada jakieś hobby, chodzimy na basen, morsujemy, chodzimy na gimnastykę. Moje hobby poza zespołem i udziałem w występach to np. szaradziarstwo i dobra książka szczególnie życiorysy ludzi, którzy odcisnęli piętno na naszej kulturze (Pani Maria)

Na każdej próbie możemy zaśpiewać sto lat! Myślę że nasz zespół to odpowiedź na potrzeby wielu, które wyszły z domu i każdy z nas chciał pokazać co potrafi, pokazać innym, zainspirować, tworzyć coś wspólnie. Lubimy ze sobą przebywać oraz spędzać wspólne chwile, jeśli ktoś ma urodziny, imieniny to składamy sobie życzenia, jeszcze bardziej wiąże to naszą grupę, która bardzo się scementowała. Jeśli ktoś nie może przyjść na próbę wcześniej powiadamia pozostałych członków zespołu. Jako grupa działamy nie tylko na polu muzycznym, jesteśmy sędziami jak i uczestnikami w Olimpiadach sportowych, nasza szefowa bardzo aktywnie angażuje naszą grupę w wiele wydarzeń (Pani Krystyna). Ja bym jeszcze chciał dodać, że członkowie grupy są bardziej obowiązkowi, niż najlepsza klasa w szkole (Pan Henryk).

A jak członkowie zespołu patrzą na swoje sukcesy? Myślę, że największym osiągnięciem jest to, że założyliśmy zespół, to że tak prężnie działa i istnieje jako stowarzyszenie, które może pozyskiwać środki, dające nam możliwość wyjścia do szerszej publiczności, wyjścia za mury miasta Namysłów. Z ostatnim spektaklem mieliśmy Tourne po województwie opolskim i nie tylko. Bardzo dobrze współpracuje nam się z Urzędem Marszałkowskim, dzięki Paniom z Wydziału Kultury i Promocji mieliśmy możliwość wystąpić na kilku imprezach w samym Opolu. Występowaliśmy w Filharmonii w programie „Opolska mama ma moc”, występowaliśmy w Teatrze Kochanowskiego. Dwa razy reprezentowaliśmy Namysłów na „Szmaragdach” w Mosznej, jeśli chodzi o wyjazdy byliśmy w Brzegu, Grodkowie, Oleśnie, 2 razy w Opolu, w Kępnie, w Rudnikach, w Kluczborku, mieliśmy istne Tourne. Było to w ramach programu „Seniorzy seniorom”. Nasze występy są bezpłatne, często dostajemy telefony z zapytaniem o występ w innym mieście. Dzięki naszej pracy zaczęliśmy być znani. Na naszych spektaklach jest 400 osób na premierze, co nie jest małą ilością. Mieliśmy również spektakl „Gdy piosenka szła do wojska”, gdzie zaprosiliśmy młodzież klas maturalnych, Byliśmy bardzo wystraszeni jak to wyjdzie, jak nas odbiorą, baliśmy się że wyjdą, albo będą wpatrzeni w telefony. Na szczęście ku naszemu zdziwieniu młodzież odebrała to bardzo dobrze, do jednej z patriotycznych piosenek włączyli telefony, sala była wygaszona, a młodzież światłkami z telefonu stworzyła niesamowity klimat, czuliśmy się jak na wielkim koncercie (Pani Zofia). Jesteśmy niesamowicie dumni z tego, że jesteśmy dostrzeżeni, że dajemy ludziom radość naszym przekazem! A jednocześnie dajemy cały czas dowody, że można zamienić przysłowiowy fotel na aktywność sceniczną. Raz w miesiącu w czwartek organizujemy zajęcia, na które przychodzi obecnie bardzo duża grupa około 100 osób-sala jest pełna. Dajemy im teksty, zabawa jest przednia, zarówno my jesteśmy bardzo zadowoleni jak i osoby uczestniczące (Pani Krystyna).

Jak ocenia pomysł stworzenia zespołu z perspektywy czasu jego założycielka? Nie lubię i nie chcę się chwalić, ale myślę, że był to strzał w 10! Mam nadzieję, że ktoś po nas przejmie ten zespół, ponieważ wiadomo, że z upływem czasu zdrowie, może nie dopisywać, lata lecą. Cieszymy się również, że nasza działalność ma już 5 lat! Chcemy zrobić mały jubileusz! Nasza grupa chce pokazać, że senior potrafi. Pracujemy nad nowym spektaklem, ciągle działamy. Warto wspomnieć, że dzięki staraniom jednej z naszych uczestniczek, naszej pierwszej solistce



udało pozyskać się nam świetnego muzyka - Pana Krzysztofa, który współpracuje z nami już od trzech lat. Początkowo mimo chęci z obu stron nasza współpraca nie należała do łatwych. Musieliśmy się nauczyć siebie nawzajem, mieliśmy o sobie inne wyobrażenia. Starszym osobom nie jest tak łatwo jak młodym zapamiętać teksty, polecenia, przyzwyczajenia, nie jesteśmy tak obecnie obsłuchani z muzyką, nie mamy takiej pamięci ruchowej (Pani Zofia Bachrynowska).

Krzysztof Odoj pochodzi z Namysłowa, z wykształcenia, z zawodu, z zamiłowania muzyk. Muzyka to jego drugie imię. Pierwszy stopień szkoły muzycznej ukończył w Namysłowie, drugi w Opolu, ukończył również Akademię Muzyczną im. Karola Lipińskiego we Wrocławiu. Na co dzień jest nauczycielem Muzyki. Najbardziej motywuje mnie sama możliwość pracy z seniorami, stworzenia czegoś innego niż standardowe zespoły seniorów działających wokół. Tworzymy przedstawienia teatralne, montaż słowno-muzyczny, które nie są nastawione wyłącznie na śpiewanie. Ja jestem odpowiedzialny za oprawę muzyczną wraz z dwójką kolegów Panem Rafałem Gońdą- perkusja, oraz Ryszardem Radomskim- bass. Moja rola w szczególności polega na opiece muzycznej, przygotowaniu grupy, wykonywaniu ćwiczeń wokalnych oraz w doborze i opracowaniu repertuaru. Zespołem zajęłem się ze względu na moją mamę która należy do zespołu, od początku obserwowałem zespół, który początkowo działał do podkładów, a to jest rzecz której ja nigdy nie uznawałem w jakiegokolwiek współpracy z dziećmi, młodzieżą, ani z seniorami. Mam możliwość pracy z każdą z tych grup i w każdej z nich staram się zaszcześcić, że żywa muzyka to jest to co najlepiej kształtuje. Podkłady owszem są pomocne, ale nie ma to taki dużego efektu. Wszędzie gdzie gramy, każdy zwraca uwagę na tę żywą muzykę, wskazując że jest to inny odbiór. Myślę, że zespół rozwinął się przez ostatni czas. Obecnie pracujemy nad nowym programem. Ostatni nasz spektakl „Jesień życia” z którym przejechaliśmy kilkanaście miast Opolszczyzny ma bardzo dobry odbiór. Tak jak wcześniej wspominałem zespół opiera się nie tylko na muzyce, ale również na ciekawej aranżacji, efektach świetlnych, co tworzy dopełnienie naszych spektakli. Wszędzie jest ogromny aplauz, nie tylko ze strony osób starszych, ale również młodzieży, której pokazujemy że można, że nie warto zamykać się i stresować. Fantastyczne jest zaangażowanie seniorów w Namysłowie - opowiada Pan Krzysztof.

Głosów zespołu wysłuchała i spisała Milena Moniak studentka III roku Pracy Socjalnej w Uniwersytecie Opolskim, która niniejszym składa gorące podziękowania za serdeczne przyjęcie przez członków zespołu RETROspekja.



Kącik poetycki

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

CZŁOWIEKU, ZATRZYMAJ SIĘ

*Człowieku, zatrzymaj się, przystań choć na chwilę!
Gdzie tak gnasz jak szalony?
Pędzisz na oślep, nie chcesz zostać w tyle,
Czy nie jesteś zmęczony?*

*Człowieku, pochyl się i spójrz na szary kamień,
On w miejscu tkwi spokojnie,
A przecież jego istnienie skończy się marnie,
W pył zamieni się strojnie.*

*Człowieku, zwolnij, życie tak szybko ucieka,
A ty szczęście omijasz.
W biegu nie zauważasz drugiego człowieka,
Swoje życie zabijasz.*

Irena Bota

RADOŚĆ

*Ciesz się jak możesz, bo radość to zdrowie,
Wtedy jest świat kolorowy.
Ciesz się z wszystkiego, to każdy ci powie,
A ciesząc się czujesz się zdrowy.*

*A kiedy chandry dopadnie cię chwila,
Walcz z nią wszelkimi siłami.
Szukaj radości co czas ci umila
I czerp ją pełnymi garściami.*

*Radość to twego życia spełnienie,
Zawsze twe troski ukróci.
W czyn przeistoczy twoje marzenie
I niczym cię nie zasmuci.*

*Zatem pamiętaj gdzie szukać wsparcia
Gdy toniesz w trosk głębinie.
W swojej radości szukaj oparcia,
A pasmo trosk też przemienie.*

Wiesław Kiszczka

7 – 10 maja 2019 r.

| Kędzierzyn-Koźle |

W dniach 7-10 maja 2019 roku z inicjatywy Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Kędzierzynie-Koźlu seniorzy znaleźli się kolejny już raz w centrum zainteresowania przejmując prym w naszym mieście. XII Miejskie Obchody Dni Seniora odbyły się pod honorowym patronatem Prezydenta Miasta Kędzierzyn-Koźle. Swoje świętowanie seniorzy rozpoczęli od uroczystej Mszy Świętej w Kościele pw. Ducha Św. i NMP Matki Kościoła w dniu 7 maja 2019 r. Msza została odprawiana w intencji seniorów Kędzierzyna-Koźla, a księża sprawujący Eucharystię udzielali „Błogosławieństwa Lourdzkiego” jego uczestnikom. Tego samego dnia odbyła się również uroczysta Sesja Miejskiej Rady Seniorów w Urzędzie Miasta Kędzierzyn-Koźle z udziałem władzy miasta, delegacji seniorów Forum Seniorów Samorządu Województwa Opolskiego oraz przedstawicieli organizacji pozarządowych działających na rzecz seniorów. Podczas sesji wręczono seniorom symboliczne klucze do bram miasta, aby na okres swojego świętowania „rządzili” miastem i dobrze się bawili. Podczas sesji odbyły się prelekcje: „Setna rocznica wybuchu I Powstania Śląskiego. Jego wpływ na kształtowanie tożsamości mieszkańców Kędzierzyna-Koźla” oraz „30-lecie wyborów do Sejmu i Senatu Rzeczypospolitej Polskiej w dniu 4 czerwca 1989 r. Znaczenie wyników tych wyborów dla przebiegu demokratycznych przemian w Polsce.” Delegacja Forum Seniorów Samorządu Województwa Opolskiego została zaproszona na wizytę studyjną do ośrodków wsparcia MOPS w Kędzierzynie-Koźlu: Mieszkań Chronionych oraz Domu Dziennego Pobytu Nr 3 „Radość” w Azotach. Podczas tej wizyty zaproszeni goście

wyrazili swoje uznanie dla prowadzonych działań na rzecz osób starszych w naszym mieście.

Atrakcyjnym przedsięwzięciem w ramach obchodów dni seniora była niewątpliwie zabawa taneczna zorganizowana we współpracy ze Związkiem Emerytów Rencistów i Inwalidów oddział Koźle w klubie „Acropolis” w Pokrzywnicy. Przy skocznych dźwiękach muzyki bawiło się około 150 osób. Swoją obecnością i aktywnym uczestnictwem w zabawie uświetniła wydarzenie Prezydent Miasta Kędzierzyn-Koźle – Pani Sabina Nowosielska. Kolejnym przedsięwzięciem zaproponowanym seniorom był Międzypokoleniowy Dzień Aktywności Fizycznej, który odbył się w Domu Kultury „Koźle”. Seniorów nie zniechęciła nieciekawa aura, a wola zabawy i aktywnego przeżycia tych kilku wyjątkowych dni spowodowała, że zrealizowane w alternatywnym miejscu spotkanie było udane pod każdym względem. Młodzież z Zespołu Szkół Nr 1 pod opieką pedagogów przygotowała liczne atrakcje w postaci zgadywanek, quizów oraz gier dla naszych seniorów. W ostatnim dniu obchodów odbył się koncert. Już nie zapomnisz mnie w wykonaniu Tomasza Stockingera i Stefana Gąsienieca. Podczas tego wydarzenia nastąpiło uroczyste podsumowanie XII Miejskich Obchodów Dni Seniora oraz wręczono statuetki „Niezapominajek MOPS”. Jest to honorowy tytuł przyznawany osobom lub instytucjom, które bezinteresownie działają na rzecz osób potrzebujących. Jako element zamknięcia kilkudniowych senioralnych świętowań zorganizowano wernisaż wystawy malarskiej pt. „Między kolorem a formą” przygotowany przez sekcję malarską Stowarzyszenia Uniwersytetu Trzeciego Wieku „Alla Prima” w Galerii na Strychu w Domu Kultury „Koźle”.

XII Miejskie Obchody Dni Seniora cieszyły się, jak w ubiegłych latach, dużym zainteresowaniem mieszkańców naszego miasta w wieku 60+. Dzięki szerokiej ofercie działań zapewnionej przez organizatorów każdy senior mógł znaleźć dla siebie odpowiednią formę świętowania i w tym wyjątkowym czasie czynnie uczestniczyć w życiu społeczności Kędzierzyna-Koźla. A to było jednym z celów całego majowego przedsięwzięcia.

Katarzyna Weklicz

8 – 10 maja 2019 r.

| Opole |

21 Opolskie Dni Seniora w myśl hasła „W DUCHU ŻYCZLIWOŚCI”. Po raz kolejny odbyło się trzydniowe barwne święto seniorów obfitujące w wiele atrakcji. Na przygotowane propozycje przybyło kilkaset seniorów, wzięli też udział w tych dniach przedstawiciele władz Opola, Rady Seniorów Miasta Opola, licznych Klubów Seniora, Domów Dziennego Pobytu, instytucji oraz organizacji senioralnych, a także zdobywcy tytułów MISS i MISTERA 60+ Opola 2019 r. Organizatorzy zapewnili występy licznych zespołów senioralnych śpiewu i tańca, a w pierwszym dniu wystawowe stoiska przygotowały warsztaty, zabawy i możliwości sprawdzenia stanu swojego zdrowia oraz drobny poczęstunek. Również w tym roku przekonaliśmy się, że seniorzy chcą się bawić i chętnie angażują się w różne inicjatywy, pokazując nam co to znaczy czerpać radość z życia niezależnie od wieku, dlatego warto dać im na to szansę, by mogli bawić się, spotykać ze znajomymi, po prostu ciekawie żyć. Jak co roku, na seniorów, czekało mnóstwo atrakcji. 8 maja odbyła się msza święta w intencji opolskich seniorów – w wypełnionym



Dni seniora Uroczysta sesja Miejskiej Rady Seniorów



Dni seniora - Klucze do miasta przekazano uroczystie na ręce seniorów



Dni seniora - Dzień aktywności fizycznej - Dom Kultury „Koźle”



tłumnie Kościele Franciszkańskim, następnie po wyjściu z Kościoła Franciszkańskiego Barwny Korowód Integracyjny przeszedł na Opolski Rynek przy Ratuszu, gdzie w samo południe rozpoczęły się uroczystości tych szczególnych dni - wystąpieniem Arkadiusza Wiśniewskiego Prezydenta Miasta Opola i uroczystym wręczeniem seniorom symbolicznego klucza do bram miasta Opola na ręce przedstawicieli Rady Seniorów Miasta Opola. „Najprzyjemniejszy moment dnia dzisiejszego to przekazanie miasta seniorom, ponieważ mogą w ten sposób oddać wielki szacunek i hołd dla państwa wieloletniej pracy na rzecz miasta, indywidualnej oraz zawodowej – powiedział Prezydent Miasta Opola. Nastąpiło również rozstrzygnięcie konkursu fotograficznego „Seniorem być” i wręczenie laureatom nagród oraz zaproszenie do obejrzenia nagrodzonych zdjęć i wystawy na I piętrze opolskiego Ratusza.

Po oficjalnej części zrobiło się radośnie i zabawnie, śpiewając – tanecznie, na scenie pojawiły się chóry oraz zespoły taneczne, kilka amatorskich zespołów artystycznych. Zgromadzona licznie publiczność żywo reagowała na występy, śpiewając i tańcząc na placu Rynku. Popołudniu odbyła się GRAMIEJSKA DLA SENIORÓW – zatytułowana: „Odkrywamy nieznanne” – konkursy dla kilkuosobowych 9 grup różnego rodzaju zadania do rozwiązania, na zakończenie wspaniała atmosfera w Amfiteatrze: nagrody – poczęstunek – śpiew i tańce. Wieczorową porą Zespół Wokalno-Instrumentalny CAMERTON Towarzystwa Przyjaciół Opola przedstawił w Muzeum Śląska Opolskiego występ pt. „Koncert dla życzliwych”.

9 maja, w drugi dzień świętowania rozpoczął się „Poranek Poetycki” w Zamku Górnym, w głównej roli twórczość Pana Jerzego W. Kisvalo. Nastrojowa, sympatyczna atmosfera, piękne wiersze urozmaicone

muzycznymi przerwami Jana Konopki ze wspólnym śpiewaniem. Następnie spotkanie z Ireną Krasicką „TAJEMNICE OPOLA – spacer poświęcony tajemnicom Opola”, jak zwykle przeprowadzone profesjonalnie, ciekawie, „Tam gdzie słyszysz śpiew – tam idź – tam życzliwi ludzie mieszkają” W międzyczasie każda z Pań senierek miała możliwość skorzystania z bezpłatnych usług fryzjersko – kosmetycznych „SZYKUJEMY SIĘ NA BAL – PRZEBÓJOWE FRYZURY I MAKIJAŻE w Centrum Informacyjno- Edukacyjnym „Senior w Opolu”. Na zakończenie drugiego dnia fantastyczny BAL SENIORÓW – w Centrum Wystawienniczo-Kongresowym DOM EXPO.

10 maja - Ostatni dzień imprezy to Wielka Majówka Seniorów w Krasiejowie – Piknik w JuraParku z Dinozaurami. Do DINOPARKU dotarliśmy kilkoma autokarami, ponadto sporo osób dodało własnymi samochodami, razem ok. 1000 osób. Wchodząc do Parku każdy Senior dostał słodkie ciasteczko, do tego kawa lub herbata w dowolnie wybranym czasie. W utworzonych naturalnie grupach dla osób chętnych Seniorzy korzystali z różnych atrakcji: część pojechała do tunelu czasoprzestrzennego połączonego ze zwiedzaniem, część udała się do oceanarium, jeszcze inni poszli do kina 5D. Piknik oficjalnie otworzył Wice Prezydent Opola – Przemysław Zych. Seniorów przywitał też Dyrektor Parku w Krasiejowie – Marek Korniak. Uczestników dwukrotnie przywitała Wice Dyrektor MOPR – Małgorzata Kozak, główna organizatorka Pikniku, która dbała o jego sprawny przebieg wraz z gronem pomocników. Oprócz wybranych atrakcji Seniorzy mogli zjeść też kielbasę z grilla. Pod koniec grupa taneczna Sekcji „Tańce w kręgu” zorganizowała uroczą niespodziankę i pokazała zestaw swoich ulubionych tańców. Przez 3 dni ponownie Seniorzy mieli wspaniałą zabawę, tym razem



Fotorelacja z 21 Opolskich Dni Seniora

w duchu wzajemnej życzliwości ponieważ w tym roku Opole z pewnością będzie grało w duchu życzliwości. Tegoroczne Opolskie Dni Seniora należy zaliczyć do bardzo udanych, dopisała pogoda, humory i radosne samopoczucie. Do zobaczenia na kolejne majowe szaleństwo seniorów w Opolu w przyszłym roku!!!

Grażyna Butmankiewicz

16 maja 2019 r.

| Opole |

Podczas konferencji „Senior w Europie, Polsce i regionie opolskim” organizowanej przez urząd marszałkowski podsumowano działania skierowane do seniorów,



dyskutowano o pomysłach na przyszłość. Podzielono się także doświadczeniami, opiniami i planami. Wzięli w niej udział aktywni seniorzy i instytucje z województwa opolskiego i śląskiego, a także czeskiego kraju ołomunieckiego. Jak przyznają seniorzy, do wyboru jest wiele aktywności. Problem polega na wyciągnięciu niektórych z ich własnych domów. – Na wsi jest mało osób, które wychodzą z domów i potrafią się zmobilizować do działania. W starszych pokoleniach ta niechęć zakodowana jest od dawna, młodzi już tacy nie są. Mam takie dwie sąsiadki i próbuję na wszystkie możliwe sposoby je zaktywizować i słyszę „to nie pasuje, to nie wypada, już mam tyle lat”. Życie zaczyna się po 60-tce. Gdy przeszłam na emeryturę, zapisałam się do wielu kółek zainteresowań. Teraz mam czas i wiem, że żyję – mówi Irena Lakota z Dobrzebia Wielkiego.

– Osoby, które przechodzą na emeryturę, zastanawiają się, co dalej robić. Instytucje, takie jak Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów, wychodzą im naprzeciw i dają szansę na aktywne życie. Tu mogą poczuć się potrzebnymi i zapomnieć o trudach życia codziennego – zauważa Bogusław Sałatyński, przewodniczący PZERiL. – Cieszę się bardzo, że takie spotkanie to szansa na dialog, wymianę poglądów i zainspirowanie seniorów. My jesteśmy po to, aby ich wspierać i zacieśniać więzy współpracy – dodał wicemarszałek Roman Kolek. Elżbieta Kuźdzał to aktywna seniorka, przewodnicząca Miejskiej Rady Seniorów w Brzegu. Realizuje się w rodzinie, opiekując się dwuletnimi wnuczkami bliźniaczkami, mnóstwo rzeczy robi także dla innych seniorów. – Sprawia mi to ogromną radość i satysfakcję. Przygotowywałam się do przejścia na emeryturę. Rozglądałam się i myślałam o tym, co będę robić. W Brzegu możliwości dla seniorów są ogromne, np. sesja Rady Miasta poświęcona seniorom trwała cztery godziny i nie wszystkie organizacje się zdążyły wypowiedzieć nt. swoich zadań – to mówi samo za siebie – przekonuje. Jednak – jak dodaje brzeska seniorka – jest część osób sprawnych, które nie chcą widzieć i słyszeć tego, co się wokół nich dzieje. – Mają taki sposób na życie, aby narzekać. Gdy organizowałam spotkanie

z Władysławem Kozakiewiczem i Jackiem Wszolą w Brzegu, rozlepiłam z mężem ponad 100 plakatów, także w każdym sklepie. Cześć osób mówiła mi, że nic nie wiedzieli. A każdy, kto przechodził przez miasto, mijał te plakaty – mówi.

Młodzież i seniorzy znakomicie się uzupełniają. Jedni i drudzy mogą dać sobie masę pomysłów, energii, ale przede wszystkim uczą się współpracy, odpowiedzialności, empatii i tego, że w każdym środowisku jest potrzebny dialog. Młodzież sama zaprasza na konferencję seniorów, a seniorzy czują się dobrze wśród młodych. Po ponad roku współpracy relacje są partnerskie i wiek jest w pewnym momencie odłożony na półkę. Liczy się tylko aktywność i współpraca – mówi Barbara Kamińska, dyrektor Biura Dialogu i Partnerstwa Obywatelskiego urzędu marszałkowskiego. Marszałek województwa Andrzej Buła zapewnia, że województwo opolskie stara się tworzyć właściwe warunki do współpracy, a wiele inspiracji dostarczają sami seniorzy. – To wy wiecie, co jest dla was interesujące, liczymy na wasze odpowiedzi. Przez te wszystkie lata, także ostatnie 15 lat w UE wiele się zmieniło, a wy pamiętacie fakty, których młodzież nie ma prawa znać – mówił do seniorów podczas konferencji. Marszałek przypomniał, że wiele dobrego zadziała się także w kwestii opieki nad najstarszymi mieszkańcami województwa: – To dofinansowanie kilkunastu domów opieki senioralnej czy dziennych miejsc pobytu z bogatą ofertą usług. I mówił, że ma nadzieję, na dalsze trwanie dialogu samorządu z seniorami. [https://www.opolskie.pl/2019/05/aktywnosc-jest-najwazniejsza/]

21 maja 2019 r.

| Kędzierzyn – Koźle |

O znaczeniu kompleksowego wsparcia seniorów w środowisku lokalnym debatowano 21 maja 2019 roku podczas VI Ogólnopolskiej Konferencji Naukowo-Metodycznej pod patronatem Prezydenta Miasta Kędzierzyn-Koźle w Domu Kultury „Koźle” przy ul. Skarbowej 10. Dzięki wysiłkom organizatorów: Gminy Kędzierzyn-Koźle, Uniwersytetu Opolskiego oraz Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej



w Kędzierzynie-Koźlu specjaliści wielu dziedzin podjęli próbę redefinicji problemów osób starszych oraz określenia koszyka form wsparcia adekwatnych do specyficznych potrzeb osób w jesieni życia. Celem tegorocznej konferencji było podjęcie dyskusji na temat wyzwań, jakie niesie za sobą proces starzenia się społeczeństw, tak bardzo dostrzegalny zarówno w danych statystycznych, jak i w środowiskach lokalnych, na osiedlach, w rodzinach. Tendencje demograficzne powodują lawinowe zmiany o charakterze społecznym, w tym między innymi obserwowane w ostatnich latach zjawiska: stopniowego zaniku więzi międzypokoleniowych, samotności w starości, ekskluzji społecznej osób starszych, defaworyzacji starości. Myślą przewodnią konferencji było stwierdzenie, że starzenie się społeczeństwa jako zjawisko społeczne stanie się w najbliższych latach niezwykle ważnym obszarem do działania dla wielu dziedzin i specjalności, bowiem tylko kompleksowe, multiprofesjonalne zaopiekowanie osoby starszej daje jej szansę na godne życie.

Moderatorem obrad podczas konferencji była prof. nzw. dr hab. Anna Weissbrodt-Koziarska. Pani profesor podczas swojego wystąpienia nakreśliła uczestnikom specyfikę społecznego funkcjonowania osób starszych w ich lokalnych środowiskach, a także wskazała w jaki sposób z obszarem starości radzą sobie kraje zaawansowane w procesie organizacji opieki nad seniorami – Francja i Włochy.

Na podstawie własnych badań przybliżyła słuchaczom szereg subiektywnych odczuć seniorów w aspekcie postrzegania własnej starości. Jak wynika z badań – to, co doskwiera seniorom i jest utożsamiane z poczuciem samotności – to ograniczenie lub brak bliskich relacji z innymi ludźmi, który jest tak znamieny dla dzisiejszych czasów. O niezwykle ważnej roli ochrony zdrowia we wspieraniu osób starszych opowiedział specjalista fizjoterapii – Pan Grzegorz Skiba. W swojej prezentacji zwrócił szczególną uwagę na znaczenie całościowej i rzetelnej diagnozy stanu zdrowia seniora – która wymaga czasu, zaangażowania, a także znajomości specyfiki funkcjonowania organizmu osoby w wieku 60+ we wszystkich płaszczyznach: fizycznej, psychicznej i emocjonalnej. Jako praktyk fizjoterapii osób starszych poddawanych zabiegom ortopedycznym podkreślił, iż pacjent starszy stanowi dla lekarza, fizjoterapeuty, pielęgniarki duże wyzwanie poprzez swoją kruchą i wymagającą szczególnej uwagi i cierpliwości, strukturę. Podczas wystąpienia kilkakrotnie zwrócił uwagę słuchaczy na deficyt specjalistów w dziedzinie geriatryi w Polsce, co w prosty sposób przekłada się na ograniczenie jakości wsparcia medycznego udzielanego seniorom.

Jednym z zadań, jakie postawili sobie organizatorzy tegorocznej konferencji, było zwrócenie uwagi uczestników na rolę aktywizacji społecznej osób starszych,

stanowiącej niezbędny element kompleksowego wspierania seniorów. Pracownicy socjalni Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Kędzierzynie-Koźlu: Dagmara Gondek-Gibasiewicz oraz Jolanta Goliat przedstawili zrealizowane w ostatnich miesiącach przedsięwzięcie pn. „Co nam w duszy gra?”- twórczość poetycka seniorów z Kędzierzyna-Koźla jako element aktywizacji osób starszych w polu pracy socjalnej, w którym seniorzy, dzięki profesjonalnie i skutecznie prowadzonym zajęciom aktywizacyjnym – warsztatom literackim, chwycili za pióra i stali się twórcami krótkich form literackich. Wylonię w konkursie utwory zostały opublikowane w tomiku wierszy, stanowiącym powód do dumy twórców. Wieczór literacki wieńczący projekt stanowił pełny emocji i wzruszeń punkt kulminacyjny. Zaszły ważne zmiany w postawach uczestników projektu, wzrosła wiara w siebie, poczucie spełnienia i sukcesu, wzrosła otwartość i umiejętność nawiązywania relacji społecznych. Osiągnięto niewątpliwy sukces. Niekonwencjonalne, nieoczywiste formy działań okazują więc się kluczem do efektywnego włączania seniorów w życie społeczności lokalnej i ograniczają zjawisko wykluczenia.

Formuła konferencji przewidywała po raz pierwszy realizację warsztatów, które przybrały wymiar praktyczny, oparty na dyskusji i zastosowaniu aktywnych form prowadzenia zajęć. Pięć tematycznie uporządkowanych spotkań prowadzili

pracownicy nauki Uniwersytetu Opolskiego oraz eksperci w pracy z seniorami. Uczestnicy mogli wziąć udział w grze biograficznej jako metodzie pracy z osobami 60+ podczas warsztatu „Przeżyj swoje życie jeszcze raz...”, poznali walory aktywizowania seniorów poprzez działalność publicystyczną, a także zdefiniowali w toku dyskusji wyzwania związane ze wspieraniem osób starszych ze zmianami o charakterze demencyjnym. Podczas warsztatów poruszono temat twórczego budowania dialogu międzypokoleniowego jako jednego z pożądanych kierunków działań w pracy z seniorami, a także doceniono doniosłą rolę, jaką mogą pełnić dziadkowie w życiu rodziny jako całości, co zostało określone tajemniczo brzmiącym hasłem „Efekt babci”. Spotkania profesjonalistów, teoretyków i praktyków, jak majowa VI Ogólnopolska konferencja naukowo-metodyczna „Kompleksowe wsparcie seniorów w środowisku lokalnym” stanowią istotny element w podnoszeniu poziomu wiedzy i świadomości o czekających nas w przyszłości wyzwaniach związanych z nieuchronnym starzeniem się społeczeństw. Dzięki wymianie informacji, szukaniu nowych form efektywnego działania i stałemu dążeniu do profesjonalizacji w obszarze wspierania osób starszych, zmienia się rzeczywistość, w której funkcjonują na co dzień seniorzy – mieszkańcy Kędzierzyna-Koźla i innych miast naszego regionu, beneficjenci kompleksowych działań wspierających.

Katarzyna Weklicz

12 – 13 czerwca 2019 r.

| Brzeg |

W tych dniach goszczono na zamku ponad stu pięćdziesięciu seniorów z partnerskiego regionu województwa opolskiego – kraju ołomunieckiego. „Śląski Wawel” odwiedzili uczestnicy obozu leśnego w centrum rekreacyjnym Sigma Lutín w Domašově nad Bystřicí. Spotkanie nawiązywało do zeszłorocznej czerwcowej wizyty setki seniorów z kraju ołomunieckiego na Zamku Piastów Śląskich w Brzegu w Sali Giovanniego Pinottiego gości przywitał radny sejmiku województwa i dyrektor obiektu Dariusz Byczkowski, burmistrz Brzegu Jerzy Wrębiak oraz przedstawiciele środowiska senioralnego. Pobyt w zamku umilił koncert duetu fortepianowo – wokalnego rodzeństwa Wojdyłów i zwiedzanie muzeum. Podczas czwartkowej wizyty drugiej tury czeskiej delegacji, oprócz Muzeum Piastów Śląskich zwiedzono także Kościół pw. Podwyższenia Krzyża Świętego. Wizyty w Brzegu nawiązują do żywej współpracy, która rozpoczęła się trzy lata temu między seniorami z województwa opolskiego i Regionalną Radą Seniorów Kraju Ołomunieckiego w Republice Czeskiej. Opolscy seniorzy brali kilkakrotnie udział w międzynarodowych grach sportowych w Ołomuńcu i Pilźnie. W ubiegłym roku czescy seniorzy przyjechali do Opola na Opolską Olimpiadę Seniorów (18 września) oraz na Regionalny Dzień Seniora (10 października). Obecnie

formuje się grupa zawodników na międzynarodowe gry sportowe, które odbędą się w lipcu w Czeskich Budziejowicach. Aktywna jest także wymiana specjalistów z województwa opolskiego i kraju ołomunieckiego. Specjaliści z Opolszczyzny zapraszani są do prelekcji podczas cyklicznych konferencji organizowanych w Pradze przez Radę Seniorów Republiki Czeskiej. Samorząd Województwa Opolskiego zaprosił przedstawicieli seniorów z Ołomuńca na majową konferencję „Senior w Europie, Polsce i Województwie Opolskim”, po której odbyły się wspólne warsztaty nt. nawiązywania współpracy międzyregionalnej. Polsko – czeską współpracę senioralną koordynuje Departament Współpracy z Zagranicą i Promocji Regionu UMWO.

[<https://www.opolskie.pl/2019/06/najazd-seniorow-czeskich-na-zamek-piastow-slaskich-w-brzegu/>]





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

Regionalny Bank Inicjatyw i Zasobów Senioralnych

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

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

