

Empowerment SENIOR

Zeszyt Nr 1 [13] Marzec 2020 | Egzemplarz bezpłatny |

ISSN: 2544-0691



#ZOSTAŃwDOMU – zachowaj się odpowiedzialnie



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Kwartalnik wydawany jest w ramach zadania nr 11 realizowanego w ramach projektu „Opolski senior – zapewnienie wsparcia osobom niesamodzielnym oraz ich opiekunom” RPOP.08.01.00-16-0012/18 dofinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Opolskiego na lata 2014-2020. Osi priorytetowej VIII – Integracja społeczna. Działanie 8.1
Dostęp do wysokiej jakości usług zdrowotnych i społecznych w zakresie usług społecznych - wsparcie osób niesamodzielnym

Spis treści

Biografie – osobiste doświadczanie meandrow starzenia się i starości	
Elżbieta Wijas-Grocholska, Waldemar Kotas – spełnione życie aktora	4
Elżbieta Domańska-Kołpak, Senior wśród koła, które jest seniorem wśród kół – rozmowa z Panem Andrzejem Górką	6
„Opolskie 65 plus” - instrumenty wsparcia społecznego osób starszych, w tym niesamodzielnych	
Katarzyna Weklicz, Prawa pacjenta – ważny temat dla seniora	8
Innowacyjne wymiary pracy socjalnej z osobami starszymi w instytucjach pomocy i integracji społecznej	
Elżbieta Zborowska, Apetyt na życie - Stowarzyszenie Seniorów Głucholaz „Wichrowe Wzgórze”	9
Grażyna Butmankiewicz, Z optymizmem i pozytywną energią przejść przez życie każdego dnia	10
Świat podróży polskich seniorów	
Jacek Michalski, Fotorelacja z podróży polskich seniorów do Gruzji i Portugalii	12
Innowacyjne wymiary pracy socjalnej z osobami starszymi w instytucjach pomocy i integracji społecznej	
Edmund Wajde, Opolskie Olimpiady Senioralne	14
Gerontopedagogika – edukacyjne wymiary działania na rzecz osób starszych	
Adam A. Zych, 25-lecie Polskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku we Lwowie	15
Adam A. Zych, Lwowski kącik poetycki – wiersze Stanisławy Nowosad	17
Bożena Królikowska, Filary zdrowego stylu życia	18
Irena Bota, Seniorze, bądź ostrożny – część II	19
Agnieszka Bąkowska, Coliving dla seniora – czyli ekonomia współdzielenia jako innowacyjny trend inwestycyjny dla osób starszych	21
Kulturalia – promocja działalności artystycznej seniorów Śląska Opolskiego	
Kącik poetycki	22
Empowerment Senior – Gazeta Studencka Koła Naukowego Pracowników Socjalnych Uniwersytetu Opolskiego	
Chcesz pracować z seniorami – studium Pracę Socjalną w Uniwersytecie Opolskim	23
Kalendarium	24

Redakcja:

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

Kolegium redakcyjne:

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

Wydawca:

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu
45-315 Opole, ul. Głogowska 25c
tel. 77 44 15 250, fax 77 44 15 259
www.rops-opole.pl
ISSN: 2544-0691 Wydanie I Nakład 500 egz.

Agnieszka Bąkowska – Katedra Nauk Socjologicznych i Pracy Socjalnej Uniwersytetu Opolskiego, Fundacja Rozwoju Społecznego „Spinacz”
Bożena Królikowska – Politechnika Opolska

Adam Różycki – Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu
Anna Weissbrodt – Koziarska – Katedra Nauk Socjologicznych i Pracy Socjalnej Uniwersytetu Opolskiego
Katarzyna Weklicz – Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kędzierzynie – Koźlu
Elżbieta Wijas – Grocholska – Centrum Informacyjno – Edukacyjne „Senior” w Opolu

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 jest w ramach zadania nr 11 realizowanego w ramach projektu „Opolski senior – zapewnienie wsparcia osobom niesamodzielnym oraz ich opiekunom” RPOP.08.01.00-16-0012/18 dofinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Opolskiego na lata 2014-2020. Osi priorytetowej VIII – Integracja społeczna. Działanie 8.1 Dostęp do wysokiej jakości usług zdrowotnych i społecznych w zakresie usług społecznych – wsparcie osób niesamodzielnych

Zasady nadsyłania tekstów:

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



Szanowni Państwo,

Dziś wszyscy uczymy się życia i funkcjonowania w wyjątkowej sytuacji. Kryzys dotyka każdego z nas – bezpośrednio lub pośrednio wszyscy odczuwamy i jeszcze długo będziemy odczuwać skutki trwającej dziś epidemii. Dlatego też najważniejsze działania zarządu województwa opolskiego, którego pracami kieruję, obecnie związane są przede wszystkim ze zwiększeniem bezpieczeństwa mieszkańców w kilku najważniejszych sferach – staramy się poprawiać bezpieczeństwo zdrowotne, społeczne i ekonomiczne społeczności województwa opolskiego.

Zarząd województwa podzielił już niemal 300 milionów 590 tysięcy złotych z unijnych funduszy

na pomoc, skierowaną do różnych grup mieszkańców, w walce ze skutkami COVID-19. Podejmujemy działania ważne dla różnych środowisk w województwie. Niektóre z nich już się dzieją, inne rozpoczną się wkrótce.

Coraz liczniejszą i coraz bardziej znaczącą grupą mieszkańców województwa są seniorzy, dlatego też wiele naszych działań skierowanych jest bezpośrednio do tej ważnej grupy, zwłaszcza w obecnej sytuacji związanej z epidemią koronawirusa.

Staramy się, aby cała nasza pomoc wypływała ze zgłaszanych potrzeb, dlatego też reagujemy na zgłaszane potrzeby bardzo elastycznie. Najprościej i najszybciej możemy teraz przesunąć pieniądze w ramach już realizowanych projektów unijnych. Dlatego tutaj istotnymi partnerami zarządu województwa są Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej, Caritas Diecezji Opolskiej oraz Miasto Opole.

ROPS we współpracy z ośrodkami pomocy społecznej w gminach i powiatach stara się objąć opieką domową wszystkich potrzebujących seniorów. Stąd działania dotyczące dożywiania czy usług kurierów społecznych w gminach, pomagających osobom niesamodzielnym i niepełnosprawnym. Znacząca część wsparcia to także zakup środków ochrony osobistej, m.in. dla opiekunów medycznych i pracowników socjalnych, którzy opiekują się seniorami. Wierzę, że te działania ułatwiają nieco funkcjonowanie w tej trudnej sytuacji.

Mam jednak nadzieję, że ten czas wkrótce się skończy, że już niedługo będziemy mogli się cieszyć tym, co przynosi nam każdy dzień. Tego z całego serca życzę nam wszystkim.

Andrzej Buła

Marszałek Województwa Opolskiego



Waldemar Kotas podczas benefisu z okazji 70 - lecia urodzin w Teatrze Eko Studio
(Fot. Anna Czarnecka)

Elżbieta Wijas-Grocholska

Waldemar Kotas spełnione życie aktora

Na przełomie lat 60tych i 70tych XXw. chodziłam do Technikum Budowlanego we Wrocławiu. Moja nauczycielka języka polskiego p. Zofia Szymańska, absolwentka przedwojennej uczelni, była zafascynowana teatrem i zakochana we wrocławskim Teatrze Polskim. Wszystkie jej klasy chodziły do teatrów wrocławskich obowiązkowo, a moja, żeńska klasa, dodatkowo na wszystkie premiery

w Teatrze Polskim. Chodzącym na co dzień w szaro-brązowych mundurkach uczniom, do teatru p. Szymańska nakazywała się ubierać odświętnie, w garnitury i w sukienki, a na premierę mile widziany był też mocniejszy makijaż. Traktowała teatr jak świątynię kultury, dlatego ubiór też musiał być odświętny. Do tej pory idąc do teatru ubieram się odświętnie i podejrzewam, że wszyscy jej uczniowie, absolwenci technikum zachowali ten stosunek do końca życia. Moja nauczycielka ubóstwiała teatr, sztuki w nim grane oraz aktorów – artystów, idących do tego zawodu z powołania, obdarzonych wrodzonym talentem i darem bożym. Do takich aktorów niewątpliwie należy opolski aktor Waldemar Kotas, który niedawno obchodził 47 lat pracy twórczej.

Waldemar Kotas urodził się 27 lutego 1950 r. w Końskich w woj. kieleckim, wychował natomiast w pobliskiej miejscowości Czarniecka Góra, gdzie jego ojciec pracował jako dyżurny ruchu na stacji PKP. Czarniecka Góra przed wojną była znaną miejscowością uzdrowiskową, gdzie

bywali zamożni kuracjusze i prominentni politycy jak np. I. Mościcki i W. Korfanty. Po ostatniej wojnie nowe socjalistyczne władze powołały tam kopalnię rudy żelaza, które spowodowały zniszczenie wód zdrojowych i tym samym Czarniecka Góra przestała być uzdrowiskiem. Talent artystyczny w rodzinie Kotasów reprezentowała matka Waldemara, która jako panna amatorsko udzielała się w teatryku przy sanatorium. Waldemar od dzieciństwa był zawsze przez nauczycieli angażowany do deklamacji wierszy na wszelkich akademiach szkolnych i do szkolnych przedstawień. W Liceum, do którego chodził w Końskich, również występował na szkolnych akademiach, a w klasach wyższych robił nawet ich aranżacje. Biorąc udział w różnych szkolnych konkursach recytatorskich został zauważony przez Henryka Giżyckiego, aktora - późniejszego dyrektora Teatru w Kielcach oraz aktorkę Jadwigę Lesiak. To oni zwracając uwagę na jego umiejętności i talent aktorski, zaczęli go namawiać na studia w szkole teatralnej. Z kolei wychowawca, matematyk, słysząc o szkole teatralnej powiedział do Waldka „jak pójdziesz tam, to nie chce cię znać”, ale potem zmienił zdanie. W 1968 r. Waldemar Kotas zdał maturę, a następnie egzamin do Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej w Krakowie, gdzie dostaje się za pierwszym razem i z pierwszą lokatą. To powoduje, że reprezentuje PWST wraz z Anną Dziadyk (Dymna) na uroczystej immatrykulacji w Sukiennicach w sali Hołdu Pruskiego. Trzeba tutaj wspomnieć, że kierunki artystyczne wówczas miały wysoką renomę i były bardzo oblegane przez chętnych, dlatego egzaminy wstępne do nich były co najmniej dwa tygodnie przed terminami innych kierunków studiów. Zdobycie podczas egzaminów I lokaty, powiedzmy sobie szczerze, bez tzw. znajomości i po liceum w małym miasteczku, świadczy o ogromnym talencie aktorskim Waldemara Kotas. Jak sam mówi, nie był wzorcowym studentem, ale na zakończenie studiów, jako jeden z dwóch, otrzymał nagrodę rektorską, co też świadczy o jego wyjątkowym darze aktorstwa.



Waldemar Kotas u progu aktorskiej kariery (fot. z prywatnych zbiorów Waldemara Kotas)

Waldemar Kotas z grupą kolegów już w czasie studiów nawiązał kontakt z dyrektorem Teatru Ziemi Opolskiej, Stanisławem Wieszczycim. Jego następca, Mirosław Wawrzyniak, w 1972 r. ściągnął do Opola aż pięciu absolwentów krakowskiej PWST, w tym naszego bohatera. Teatr Ziemi Opolskiej wtedy jeszcze mieścił się w budynku obecnej filharmonii, a spektakle odbywały się w budynku obecnego Teatru Lalek, przy czym mało już kto pamięta, że spektakle lalkowe odbywały się tam do południa, a wieczorem – wystawiano sztuki dramatyczne. Młodzi aktorzy zostali zakwaterowani w Domu Aktora przy ul. Sienkiewicza, a stołowali się na stołówce i tam Waldemar Kotas poznał swoją żonę Lucynę, z którą jest do dziś. Po roku wyjechał do Poznania, do pracy w tamtejszym teatrze, gdzie zagrał rolę Maćka w „Popiele i diamencie”.

Wstyczniu 1975 r. został otwarty w nowym budynku Teatr im. J. Kochanowskiego w Opolu i ówczesny dyrektor, B. Hussakowski, były pedagog PWSP w Krakowie, ściągnął Waldemara Kotasa z powrotem do Opola, oferując mu pracę i mieszkanie w budynku teatru. Pobrali się wówczas z żoną Lucyną, a wesele odbyło się na terenie teatru, w pomieszczeniach obecnej kawiarni Kofeina. W październiku 1975 r. otrzymał mieszkanie na nowo wybudowanym osiedlu im. Koszyka, gdzie urodziła mu się dwójka dzieci i gdzie mieszka do tej pory.

W1984 r. Waldemar Kotas wyjechał wraz z całą grupą aktorów do nowo otwartego Teatru w Częstochowie, gdzie dyrektorem był Bogdan Michalik, kolega ze studiów. Zagrał tam między innymi rolę Dyndałskiego w „Zemście” A. Fredry oraz wyreżyserował sztukę „Pchła Szachrajka”, za którą otrzymał nagrodę na Festiwalu Widowisk dla dzieci. Wyreżyserował tam kilka innych przedstawień i sztuk dla dzieci, m. in. napisanych przez siebie jak „Foczek akrobatka” i „Straszliwie straszne straszdyło”. W częstochowskim teatrze wtedy grano dużo przedstawień i wiele się działo. Jednak po czterech latach w 1988 r. Waldemar Kotas przeszedł do Wrocławia do Te-



Foto. Pierwsze role teatralne Waldemara Kotasa (fot. z prywatnych zbiorów W. Kotasa)

atru Współczesnego, gdzie pracował na etacie do 1992r., w międzyczasie gościnnie występował w Teatrze w Zielonej Górze m.in. w sztuce „Czekając na Godota”. W 1993 r. wraca do Opola, do Teatru im. Kochanowskiego i znów zaczyna rolę w „Zemście” A. Fredry, ale tym razem rolę dojrzałego Cześnika. W teatrze opolskim pracuje na etacie nieprzerwanie do grudnia 2015 r. i gra w wielu sztukach oraz reżyseruje dwie wg własnych tekstów „Czas czarodziej” i „Foczek akrobatka”. Najlepiej z tego okresu wspomina rolę Odyne w sztuce „Matka Joanna od Aniołów” w reżyserii Marka Fiedora. Od 2016r. przechodzi na emeryturę i pracuje jako wykładowca w warszawskiej prywatnej Szkole Aktorskiej Machulskich do 2019 r. Cały czas współpracuje z Teatrem Eco Studio w Opolu oraz gra w serialach „Korona królów” i „Na dobre i na złe”. Waldemar Kotas w swoim życiu zawodowym zagrał w ok. 150 sztukach teatralnych. Grał też różne role w wielu filmach m.in. Cudowne miejsce (1994), Marszałek Piłsudski (2001), Przedwiośnie (2001), Wiedźmin (2001), Wiedźmin (2002), Kryminalni (2005), Niania (2007), Ojciec Mateusz (2010).

W2017 r. Waldemar Kotas obchodził 45-lecie pracy artystycznej w Opolu, ale nie w instytucji macierzystej, tylko w zaprzyjaźnionym prywatnym Teatrze Eko Studio, gdzie także obchodził swój benefis z okazji 70 - lecia urodzin w przygotowanym

przez siebie przedstawieniu „Kwiaty Polskie”. Waldemar Kotas należy do nielicznego grona ludzi, dla których praca była zawsze pasją. Należy do ludzi bardzo twórczych. Aktorstwo jest sztuką twórczą, a nie odtwórczą. Nie tekst jest najważniejszy dla aktora. Aktor musi swoją osobowością zainteresować widza, musi wzbudzić jego podziw, wprowadzić widza w świat iluzji, metafor, odkrywać to na scenie przed ludźmi. Widz nie musi akceptować do końca granej sztuki, ale powinna go wciągać gra aktorska. W ciągu swojego życia zawodowego przekonał się, że wymarzona rola w jakiejś sztuce nie zawsze okazuje się sukcesem, jakiego oczekiwał, a niekiedy nieciekawą z pozoru rolą dawała niesamowite zadowolenie i frajdę w graniu. Aktor dopiero z czasem nabiera pewnego obycia ze sceną, poznaje różnych reżyserów, zasady rządzące sceną. Scena jest odzwierciedleniem życia, komentarzem do jego wnętrza, ma sięgnąć do emocji i je wzbudzić. Niestety wraz z upływem czasu teatr dużo stracił. Reżyserzy zmieniają często treść sztuki, szukają tylko taniej sensacji i uproszczeń. Z drugiej strony pewne sztuki stały się dla młodej widowni nieczytelne i jej nie bawią np. ulubiony przez Waldemara A. Fredro. Do ulubionej ostatnio roli Waldemara należy rola Kokoszkiewicza w sztuce Fredry pt. „Jestem zabójcą”, w którym gra rolę mężczyzny w ciasnych butach, tak, że widownia do końca myśli, czy rzeczywiście ma



Waldemar Kotas z zespołem wokalo-instrumentalnym Metronom (Fot. Anna Czarnecka)

on naprawdę ciasne buty. Waldemar Kotas mówi, że grać będzie do końca, jak tylko mu zdrowie pozwoli i ma wielką satysfakcję, kiedy zapraszają go do jakiegoś serialu lub sztuki. To bardzo cieszy. Woli grać w teatrze, gdzie ma żywy kontakt z publicznością, gdzie czuje aplauz, gdzie ludzie żywo reagują. Natomiast granie do kamery związane jest z brakiem tego kontaktu, kamera tylko chłodno obserwuje.

Waldemar Kotas prywatnie jest bardzo związany z Opolem. Tu ma rodzinę, wielbicieli, znajomych, przyjaciół. Już od początku, od lat 70-tych XXw, jako zwolennik jeździectwa i koni związał się z klubem jeździeckim Ostroga w Opolu-Bierkowicach. Jest członkiem założycielem Stowarzyszenia Pamięci XIX Pułku Ułanów Wołyńskich im. gen. Edmunda Różyckiego i czynnie uczestniczy w różnych jego działaniach. Jest członkiem Stowarzyszenia Brygadierów X Sudeckiej Dywizji Pancerniej zrzeszającego wyższych oficerów tejże dywizji i kilku prominentnych osób. Uprawia działkę, a nawet ostatnio dwie, których głównym gospodarzem jest jego żona. Chętnie uczestniczy w różnych wydarzeniach kulturalnych, gdzie może wspomóc lub ubogacić swoją osobą i umiejętnościami zwłaszcza wydarzenia o wydźwięku patriotycznym, np. w występach zespołu wokalo-instrumentalnego Metronom, gdzie ubrany w historyczny mundur żołnierski, deklamując swoim pięknym, męskim, niskim głosem, potrafi wycisnąć niejedną łzę w oku. Waldemar Kotas czuje się spełnionym człowiekiem.



Andrzej Górka od kiedy przekroczył dumną barierę 60+, może poszczycić się tytułem seniora mającego przyjemność angażowania się w rozwój wędkarstwa na Opolszczyźnie. Koło nr 1 Polskiego Związku Wędkarskiego, w którym się oddaje pracy społecznej również przekroczyło barierę 60+ i można je tytułować seniorem – wśród kół w naszym województwie. Początki działalności koła sięgają bowiem lat 50 ubiegłego stulecia.

Wędkarstwo – sport, który łączy w sobie pasję i rekreację towarzyszy ludziom od zawsze. Pierwsze wzmianki na temat wędkowania możemy znaleźć w źródłach odnoszących się do starożytnego Rzymu. Tamtejsi mieszkańcy tak uwielbiali to zajęcie, że poświęcali mu nawet miejsce w sztuce. Przykładem jest popularny poemat „Sztuka rybołówstwa” napisany przez rzymskiego poetę Publiusza Owidiusza Naso. O sposobach łowienia pisał też Markus Valerius w swoim epigramie, natomiast Audijs Aelianus analizował jego metody. Co ciekawe, miejsce w dziełach literackich poświęcano nie tylko samej technice wędkowania, ale również jego etycznym implikacjom. Wędkowanie na przestrzeni dziejów dla jednych grup społecznych było zajęciem utylitarnym, mówiąc dosłownie – uzupełniano ich codzienny jadłospis. Elity zaś widziały w nim sport wzorowany na tradycjach zachodnich, popularyzowanych w Polsce między innymi przez hrabiów Alfreda i Artura Potockich. Chociaż w wędkowaniu różniły się cele, łączyło ich jedno – pragnienie wzięcia wędki do rąk i zapomnienia na kilka godzin o codziennych problemach.

Po bardzo krótkim rysie historycznym przedstawiam rozmowę, którą miałam przyjemność przeprowadzić z Panem Andrzejem Górką, który w swoim życiu pełnił wiele rozmaitych funkcji, za-

równy zawodowych, jak i społecznych. W młodości udzielał się sportowo, brylując w dyscyplinach takich jak: podnoszenie ciężarów, kolarstwo szosowe, pływanie, kajakarstwo, żeglarstwo. W tym ostatnim może pochwalić się patentem sternika morskiego. Ponadto brał udział w rozgrywkach w brydżu sportowym. Lata jego młodości minęły pod znakiem łączenia wszystkich zamiłowań w jedno. Dziś, kiedy jest już w dojrzałym wieku, zdecydował się postawić wszystko na jedną pasję – tą, która jest najbliższa jego sercu – wędkarstwo. Podczas spotkania z Panem Andrzejem miałam możliwość zadania mu kilku pytań związanych z jego największymi pasjami, a także ludźmi, z którymi pragnie się z nimi dzielić – seniorami.

Elżbieta Domańska-Kołpak: Panie Andrzeju kiedy zrodziła się w Panu pasja wędkowania?

Andrzej Górka: Moja pasja obudziła się we wczesnych latach dorastania. Za czasów mojej młodości młodzież nie posiadała wielu atrakcji i rozrywek jak ma obecnie. Musiała je wyszukiwać i organizować sobie sama zajęcia, a były nimi różnorodne formy przygody, nauki i zabawy. Jedną z nich dla mnie było podpatrywanie przyrody. Pomału z tego zrodziła się chęć wędkowania wspólnie z kolegami. Rzeki i akweny wodne były wówczas czyste i wyjątkowo rybne.

Senior wśród koła, które jest seniorem wśród kół

Rozmowa z Panem Andrzejem Górką

Elżbieta Domańska-Kołpak: Czym wg Pana jest dzisiaj wędkowanie dla seniora i czym było w młodości?

Andrzej Górka: Wcześniej wędkowanie było rozrywką, było radosne i wynikające z potrzeby chwili. Wiązało się z wykonaniem własnoręcznie sprzętu do połowu. Nie każdy młody człowiek wie, że zamiast żyłki stosowano końskie włosie, zamiast haczyka szpilkę. Sama wędka wykonana była z leszczyny. Obecnie jest to wędkowanie dojrzałe tak jak i mój wiek i uporządkowane prawnie. Związane jest nie tylko z przyjemnością ale z rywalizacją sportową w kilku dyscyplinach wędkarskich takich jak: wędkarstwo spławikowe, spinningowe i podlodowe.

Elżbieta Domańska-Kołpak: Jak najlepiej się wędkuje: indywidualnie czy w grupie i w jakich warunkach?

Andrzej Górka: Wędkowanie indywidualne popularnie nazywane „szuwar-kowe” nie jest w obrębie mojego zainteresowania. Natomiast rywalizacja tak - odbywa się ona zawsze w szerszej grupie zawodników w zależności od szczebla rozgrywek sportowych. To jest to co mnie pociąga i inspiruje.

Elżbieta Domańska-Kołpak: Czy zaraza Pan swoją pasją kolegów seniorów i młodzież?

Andrzej Górka: Naturalnie, a przykładem może być wędkarstwo pod lodem. Wykształca ono hart ducha i cierpliwość. Jak na dzień dzisiejszy jest to dyscyplina mniej popularna. Wielu wędkarzy zaraziłem tego rodzaju wędkowaniem. Dzisiejszej młodzieży brak jest charakteru do tego rodzaju wyzwań. Wychowuje się ona w innych warunkach. Za pomocą komórki czy tabletu nie da się złowić ryby. Wędkarstwo jest związane z wczesnym wstawaniem a młodzież tego nie lubi.

W naszym Kole zrzeszamy młodzież. W większości jest to młodzież z rodzin z tradycjami wędkarskimi przekazywanymi z pokolenia na pokolenie. Takie osoby zarażone bakcyłem wędkowania chętnie przyswajają sobie nową wiedzę i uczą się korzystać z niej. Nauka wędkowania polega na ciągłym doskonaleniu posiadanych umiejętności. Jest to stałe wyzwanie. Staram się przekazać młodzieży tyle na ile jest to możliwe.

Elżbieta Domańska-Kołpak: Wiem, że należy Pan do Koła PZW oraz do okręgu wędkarskiego. Proszę nie być skromnym i opowiedzieć o swojej działalności w kole i okręgu wędkarskim?

Andrzej Górka: Jestem w zarządzie Koła Nr 1 PZW w Opolu od 2000 roku. Początkowo pełniłem funkcję v-ce prezesa ds. sportu. Zakładałem Klub Sportowy „Jedynka” będąc jednocześnie jego Prezesem. Obecnie pełnię funkcję v-ce prezesa koła oraz jestem delegatem na zjazd. W okręgu wędkarskim PZW Opole pełnię funkcję członka Prezydium Okręgowego Sądu Koleżeńskiego. Moja obecność wniosła wiele nowego w funkcjonowaniu Koła - np. przygotowałem i uzupełniłem istniejące regulaminy. Zdyscyplinowałem członków koła startujących w zawodach. Uściśliłem zasady dofinansowywania startu przedstawicieli koła w zawodach szczebla okręgowego. Może nawet zbyt autorytatywnie staram się egzekwować tą dyscyplinę.

Elżbieta Domańska-Kołpak: Czy jest coś takiego jak kultura wędkowania i na jakim poziomie respektowania jej reguł są nasi wędkarze?

Andrzej Górka: Myślę, że w tym gronie, w którym przebywam i działam nie można mieć zastrzeżeń do kultury

wędkowania seniorów. Moje uwagi dotyczą jedynie zachowania wędkarzy, którzy nie szanują przyrody i zanieczyszczają swoje środowisko. Zmiany następują ku lepszemu jednak bardzo powoli.

Elżbieta Domańska-Kołpak: Czy ma Pan jakieś pomysły odnośnie wprowadzenia zmian dotyczących kultury wędkowania, czy ekologii?

Andrzej Górka: Takie pomysły rodzą się powoli. Wymagają współpracy i konsultacji wszystkich zainteresowanych. Jeżeli chodzi o ekologię, przyzwyczajenia seniorów są ich drugą naturą. Ze słabościami i niewłaściwym zachowaniem muszą oni walczyć sami. Jednak następują postępy w tym kierunku. Świadomość odnośnie tego tematu jest coraz większa. Obecnie wędkarze zwracają coraz większą uwagę na swoje środowisko. Nie wystarczą jednorazowe akcje popularyzatorskie. Najważniejsze jest rozbudzenie świadomości i profilaktyki.

Elżbieta Domańska-Kołpak: - Jakiego przesłania chciałby przekazać Pan seniorom?

Andrzej Górka: Pozdrawiam wszystkich. Nie bójcie się przyrody i bez względu na wiek korzystajcie z jej uroków. Jak najdłużej miejcie kontakt z przyrodą – po prostu wędkujcie.

Elżbieta Domańska-Kołpak
Serdecznie dziękuję za rozmowę





Przedstawiciel Biura Rzecznika Praw Pacjenta Małgorzata Błaszczak wprowadza seniorów w tematykę praw pacjenta

Katarzyna Weklicz

PRAWA PACJENTA

ważny temat dla seniora

Relacja pacjent-lekarz to bez wątpienia ważny element właściwego i efektywnego procesu leczenia. Na każdym etapie naszego życia napotykamy na większe i mniejsze trudności zdrowotne, które wymagają poddania się konsultacjom lekarskim, badaniom, zabiegom, hospitalizacji, czy też rehabilitacji. Doświadczenie pokazuje, że z biegiem lat coraz częściej odwiedzamy gabinety specjalistów, w których szukamy rozwiązań dla naszych dolegliwości i oczekujemy powrotu do dobrego zdrowia. Seniorzy stopniowo stają się jednym z głównych odbiorców usług zdrowotnych w wielu dziedzinach medycyny, co wynika m.in. z procesu starzenia się społeczeństw. Rzecznik Praw Pacjenta – Bartłomiej Chmielowiec – dostrzegając tę tendencję, określił rok 2020 Rokiem Seniora, ukierunkowując swoje tegoroczne działania na rzecz pacjentów 60+.

Każdy pacjent, korzystając ze świadczeń zdrowotnych lub zwracając się o ich udzielenie, posiada szereg niezwykłych praw, w tym:

- prawo pacjenta do świadczeń zdrowotnych,
- prawo do informacji,
- prawo do zgłaszania działań niepożądanych produktów leczniczych,
- prawo pacjenta do tajemnicy informacji,
- prawo pacjenta do wyrażenia zgody na udzielenie świadczeń zdrowotnych,
- prawo do poszanowania intymności i godności pacjenta,
- prawo pacjenta do dokumentacji medycznej,
- prawo pacjenta do zgłoszenia sprzeciwu wobec opinii albo orzeczenia lekarza,
- prawo pacjenta do poszanowania życia prywatnego i rodzinnego,
- prawo pacjenta do opieki duszpasterskiej,
- prawo pacjenta do przechowywania rzeczy wartościowych w depozycie.

Znajomość ww. uprawnień stanowi podstawę, zarówno dla pacjenta, jak i pracowników szeroko pojętej ochrony zdrowia, do wypracowania prawidłowych procedur współdzia-

łania, a także do nawiązania właściwych relacji w procesie leczenia, opartych o wzajemne zaufanie. Niestety, w ogromnej liczbie realizowanych świadczeń zdrowotnych, zdarzają się sytuacje, w których pacjent nie otrzymuje pełnej informacji o swoim stanie zdrowia, czy też naruszana zostaje jego intymność i godność. Właśnie dlatego działania edukacyjno-uświadamiające skierowane dla personelu medycznego i samych pacjentów okazują się oczywistym zadaniem dla odpowiednich służb i instytucji.

W dniu 6 lutego 2020 roku miały miejsce dwa spotkania z inicjatywy Biura Rzecznika Praw Pacjenta. Pierwsze z nich odbyło się w siedzibie Samodzielnego Publicznego Zespołu Opieki Zdrowotnej w Kędzierzynie-Koźlu. Personel medyczny oraz kadra zarządzająca szpitala miała możliwość pogłębienia swojej wiedzy w zakresie zasad postępowania z pacjentem w toku procesu leczenia tak, aby jego prawa były w pełni respektowane. Ponadto wyjaśnione zostały realizatorom usług zdrowotnych kwestie prawne oraz etyczne w obszarze praw pacjentów. Podczas spotkania z pacjentami 60+, które odbyło się w siedzibie Domu Dziennego Pobytu Nr 4 „Wrzos” funkcjonującego przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Kędzierzynie-Koźlu, przedstawiciel Biura Rzecznika Praw Pacjenta – Małgorzata Błaszczak – przedstawiła i wyjaśniła wszelkie niejasności związane z respektowaniem praw pacjenta w Polsce. Wydarzenie zapoczątkowało cykl spotkań, jakie Biuro Rzecznika Praw Pacjenta planuje zrealizować w 2020 roku w całym kraju. Małgorzata Błaszczak informuje: *Celem projektu jest przekazanie rzetelnej informacji, edukacja i podnoszenie świadomości seniorów o prawach pacjenta i świadczeniach zdrowotnych. Kędzierzyn-Koźle jest pierwszym miastem w Polsce, które odpowiedziało na naszą propozycję przystąpienia do tego przedsięwzięcia. Podczas swojego wystąpienia Pani Małgorzata Błaszczak*

zwróciła szczególną uwagę na praktyczny wymiar respektowania oraz przykłady łamania praw pacjenta, uwarunkowując słuchaczy na symptomy naruszania ich praw w toku procesu leczenia. Prowadząca opisała zakres zadań, jakie realizuje Rzecznik Praw Pacjenta, a także wyjaśniła uczestnikom spotkania procedury związane z rozpatrywaniem wniosków pacjentów dotyczących łamania ich praw przez Rzecznika Praw Pacjenta oraz postępowania w wojewódzkich komisjach do spraw orzekania o zdarzeniach medycznych. Uczestnicy spotkania otrzymali pełne informacje teleadresowe oraz zostali poinstruowani, w jaki sposób reagować w sprawach związanych z łamaniem ich niezwykłych praw.

Każdy z nas był, jest lub będzie pacjentem jakiejś przychodni, prywatnego gabinetu, szpitala. Okres leczenia to czas, w którym powinniśmy skupić się na powrocie do zdrowia, harmonijnej rekonwalescencji w poczuciu własnej godności, a także pełnego zaufania do realizatorów usług zdrowotnych, z których korzystamy. Fakt popadnięcia w chorobę nie pozbawia nas żadnego z praw, jakie przynależą człowiekowi, a wręcz wyposaża nas w dodatkowe uprawnienia pacjenta, zapewniające, w założeniu, jak najwyższą jakość oferowanego leczenia. Wszelkie aktualne informacje na temat praw pacjenta oraz działalności Rzecznika Praw Pacjenta można znaleźć na pod adresem www.gov.pl/rpp.

**JEŚLI TWOJE PRAWA
ZOSTAŁY NARUSZONE
SĄ NIEWŁAŚCIWE REALIZOWANE
LUB MASZ PYTANIA**

ZADZWOŃ: 800 190 590

**TELEFONICZNA INFORMACJA PACJENTA
(wspólna infolinia)**



Elżbieta Zborowska

APETYT NA ŻYCIE

Stowarzyszenie Seniorów Głucholaz „Wichrowe Wzgórze”

Apetyt na życie rośnie wraz z wiekiem, dlatego starsze pokolenie w dzisiejszych czasach nie daje się zamknąć w czterech ścianach swoich domów i wychodzi do środowiska ze swoimi pomysłami i działaniami. Seniorzy tworzą organizacje pozarządowe, grupy mniej lub bardziej formalne, by rozwijać swoje pasje, realizować dawne marzenia i dzielić się nimi z innymi. Stowarzyszenie Seniorów Głucholaz „Wichrowe Wzgórze” zostało powołane w 2016 roku przez grupę aktywnych kobiet i ma na celu nie tylko zagospodarowanie wolnego czasu osób starszych, ale dużo większe ambicje, którym daje wyraz w codziennej działalności. Od początku swego istnienia prowadzi Klub Seniora, w którym każdy może rozwijać swoje zainteresowania i dzielić się nimi z innymi. Wśród członków Stowarzyszenia zawiązała się grupa teatralna i zespół wokalny „Wichrowe Wzgórze”. W ramach podwieczorków dla aktywnych i kreatywnych tworzone są wyroby rękodzielnicze, które cieszą się dużym zainteresowaniem w środowisku. Stowarzyszenie organizuje imprezy międzypokoleniowe, by każdy mógł uwierzyć, że niemożliwe jest możliwe w każdym wieku, czasie i miejscu. Jedni wyrażają siebie w poezji, inni piosence, sztuce teatralnej, rękodziele czy fotografii. Uważamy, że każdy rodzaj aktywności zasługuje na to by go prezentować innym.



Zajęcia grupy teatralnej Stowarzyszenia „Wichrowe Wzgórze”

budowanie więzi międzypokoleniowych i edukacja. Od trzech lat organizujemy Głucholaskie Międzypokoleniowe Dyktando Niepodległości, a także Głucholaski Międzypokoleniowy Test Historyczny, czy Koncert Pokoleń. Już drugi rok z rzędu organizujemy w styczniu „Gwiazdkę Międzypokoleniową”, która



Okładka tomiku poezji tworzonej przez osoby starsze „Ocalić od zapomnienia”

W ciągu trzyletniej działalności staliśmy się rozpoznawalni dzięki wielu oryginalnym inicjatywom, jak na przykład wydanie kalendarza z seniorkami, członkiniami Stowarzyszenia czy tomiku poezji tworzonej przez osoby starsze „Ocalić od zapomnienia...”. Ważnym elementem naszej działalności jest



Tradycyjna gwiazdka w Stowarzyszeniu „Wichrowe Wzgórze”

tematycznie związana jest z okresem Świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku. Na scenie miejscowego Centrum Kultury prezentują się najmłodszy i najstarsi wykonawcy. Na tegorocznej Gwiazdce zaprezentowały się grupy taneczne, chóry, zespoły wokalne, soliści i recytatorzy w różnym wieku.



Grażyna Butmankiewicz



Członkowie KLUBU STYLU ŻYCIA

Z OPTYMIZMEM I POZYTYWNA ENERGIĄ przeżyć przez życie każdego dnia

We wrześniu 2019 r. zainaugurowano działalność KLUBU STYLU ŻYCIA Relaks – Dieta – Moda – Uroda przy Centrum „Senior w Opolu”. Podczas spotkania organizacyjnego faktycznie doszło do jego formalnego powstania: dokonano zapisów osób które chcą do niego należeć, ale przede wszystkim członkowie zapoznali się, każdy opowiedział o sobie i swoich zainteresowaniach, zdolnościach, pasjach. Ustaliliśmy także propozycje programowe, m.in. propagowanie zdrowego stylu życia, odżywianie, hity zdrowia i urody, rekreacja w tym takie jej formy jak: boule, smovey, nordic walking, tai chi oraz katalog tanecznych pasji: sal-se, zumbę, cha-cha, taniec towarzyski. Ponadto w planie są spotkania muzyczne karaoke, spotkania dla singli i samotnych, Filmotekę Podróżnika oraz inne atrakcje medialne, poznanie zasad savoir – vivre, czy obcowanie z darami natury. Realizacja tych propozycji odbywać się będzie poprzez: wykłady, porady, prelekcje, szkolenia, prezentacje, pokazy, warsztaty, ćwiczenia.

Założeniem programowym Klubu jest propagowanie:

- aktywnego trybu życia z wybranymi formami rekreacji i relaksu,
- zdrowej, racjonalnej diety wg indywidualnych potrzeb i możliwości,
- odpowiedniej ilości snu, odnowy biologicznej, prawidłowego oddychania, które sprzyjają zdrowiu zarówno fizycznemu, jak i psychicznemu i mają wpływ na nasze samopoczucie i na długość życia,
- polepszenia samopoczucia oraz spowodowanie opóźnienia procesu starzenia z szansą na godne, aktywne i wartościowe życie poprzez zadbanie o własne ciało i umysł, rozwijanie zainteresowań, upodobań i pasji oraz dbanie o zdrowie i atrakcyjny wygląd.

Warto zmienić styl życia na zdrowszy i bardziej aktywny odczuwając polepszenie samopoczucia oraz spowodowanie opóźnienia procesu starzenia z szansą na godne, aktywne i wartościowe życie poprzez zadbanie o własne ciało i umysł, rozwijanie zainteresowań i pasji oraz dbanie o atrakcyjny wygląd i zdrowie.

KLUB STYLU ŻYCIA funkcjonuje w ponad 40 osobowej zróżnicowanej grupie aktywnych dojrzałych kobiet i mężczyzn zaangażowanych społecznie, rozwijających swoje pasje, zainteresowania - będąc już na emeryturze. Spotykamy się cyklicznie dwa / trzy razy w miesiącu, organizując i sukcesywnie realizując spotkania integracyjne, edukacyjne, rozrywkowe i ćwiczenia relaksacyjne. Zapoznajemy się z tematyką związaną z różnymi aspektami Zdrowego Stylu Życia: rodzajami aktywnej rekreacji, poprawnym odżywianiem, planujemy również poznanie skutecznych zabiegów odmładzających. Każdorazowo zaproszeni przedstawiciele różnych ciekawych instytucji zapoznają nas z nowościami, hitami oraz ze sprawdzonymi metodami aktywności poprawiających samopoczucie, życiowe zadowolenie i pogodę ducha... Terminy spotkań każdorazowo ogłaszamy na stronie FB www.facebook.com/klubstyluzyci/ oraz www.seniorwopolu.pl. Preferujemy FITSTYLE SENIORA - najkorzystniejsze formy relaksu, rekreacji i sposoby na utrzymanie zdrowia na najwyższym poziomie, najzdrowsze aktywności ruchowe zdrowego stylu w tym np.:

1. Boule – prosta, integracyjna gra towarzyska, emocje i dobra zabawa
2. Smovey - służący celom ochrony zdrowia, fitness i terapii
3. Nordic Walking- spacer po zdrowie, uaktywnia 90% mięśni całego ciała
4. Tai - chi- doskonałe narzędzie do poprawy zdrowia, relaksacji ciała i umysłu, medytacja w ruchu
5. Pilates – inteligentna gimnastyka dla ciała, urody i ducha, poprawia kondycję i samopoczucie.

Warto ćwiczyć regularnie i z uśmiechem dla utrzymania dobrego samopoczucia, figury i zdrowia. Poprawimy swoją kondycję i elastyczność naczyń krwionośnych, zwiększymy pojemność płuc, produkcję estrogenów i gęstość kości, obniżymy ciśnienie krwi, utrzymamy wyprostowaną sylwetkę, pozbedzimy się zbędnych kilogramów i będziemy wyglądać młodziej. Dotychczas odbyło się wiele ciekawych spotkań KLUBU STYLU ŻYCIA:



**Spotkania KLUBU STYLU ŻYCIA
Relaks – Dieta – Moda – Uroda 2019**

24 września 2019 r. – Spotkanie organizacyjne – zapisy, ustalenia i propozycje programowe KLUBU STYLU ŻYCIA: Relaks – Dieta – Moda – Uroda

29 października 2019 r. – Spotkanie Podróżnicze pt. „Baśniowa Gruzja” Przywitanie gości odbyło się wspólnym śpiewaniem przy akompaniamencie Jana Konopki i śpiewie Ireny Bota i Jana Rudnickiego z Zespołu „Opolanie” – piosenką „Batumi”. Następnie odbyła się prezentacja z symboliczną degustacją win i napoi gruzińskich przygotowana przez Otari Rekhviashvili. Zapoznano nas z możliwościami współpracy turystycznej wymiany ze środowiskiem senioralnym w Gruzji oraz poznania winnego szlaku Kakheti. Rozdano również różne rodzaje pysznego pieczywa dostarczonego na spotkanie przez właściciela Piekarni Gruzjińskiej w Opolu. Dalej odbyła się ciekawa prezentacja Jacka Michalskiego pt. „Baśniowa Gruzja” przy poczęstunku i herbatce gruzińskiej. Urozmaicheniem był przerywnik muzyczny trio z Zespołu „Opolanie” z piękną piosenką „Suliko”. Urozmaicone spotkanie zakończyło się wzruszającą piosenką B. Okudżawy pt. „Piosenka Gruzjińska”, którą zaśpiewaliśmy z trio z Zespołu „Opolanie”.

19 listopada 2019 r. – Prelekcja pt. „Piramida zdrowego żywienia” przy BIO kawie, FIT herbacie i soku owocowym odbyło się interesujące kolejne spotkanie z wykładowcą dr Martą Sobera z Państwowej Medycznej Wyższej Szkoły Zawodowej w Opolu - dietetyczką, pasjonatką racjonalnego żywienia i zdrowego stylu życia.

10 grudnia 2019 r. – Prezentacja „Pakietu informacyjnego – FITSTYLE SENIORA” przygotowanego przez trenerkę Iwonę Dobrowolską nt. Smovey, trenerkę Bogumiłę Wosik nt. Nordic walking, trenera Adama Batanowicza nt. Tai-chi oraz konsultantkę Grażynę Butmankiewicz nt. Boule. Dodatkowo przedstawicielka Klubu MRS.SPORTY 60+ proponowała program Fitness – Pilates – Joga – Rozciąganie – Wieczorek żywieniowy



**Spotkania KLUBU STYLU ŻYCIA
Relaks – Dieta – Moda – Uroda 2020**

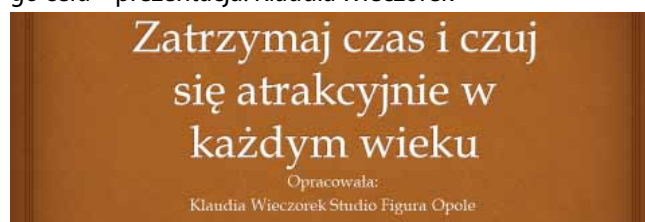
14 stycznia 2020 r. – Filmoteka podróżnika – Francja, projekcja dotycząca atrakcji turystycznych – co warto zobaczyć oraz występ zespołu „Opolanie” z przebojami francuskimi.

28 stycznia 2020 r. – Numerologia - dziedzina wiedzy badająca symbolikę liczb, ich wibracje oraz wpływ, jaki wywierają na człowieka – prezenter spotkania: Jarosław Jerzy Bondza NUMEROLOG & COACH, TERAPUETA WELLNESS & SPA. Poznaliśmy ogólne zasady funkcjonowania energetyki liczb wyliczonych z daty urodzenia, najbardziej charakterystyczne cechy osobowości, charakteru osób z określonych liczb standardowych oraz liczb mistrzowskich.

4 lutego 2020 r. odbyło się pierwsze spotkanie Karaoke przygotowane przez KLUB STYLU ŻYCIA dla ponad 20 osobowej grupy, która z wdziękiem i swobodą odśpiewała pojedynczo i grupowo wspólnie wybrane hity muzyczne w wersji karaoke. Ryszard Skarżyński aktywnie prowadził spotkanie muzyczne, na którym uczestnicy śpiewali wspólnie i indywidualnie.

25 lutego 2020 r. – Refleksoterapia - pomoże znaleźć przyczynę choroby, masaże zrelaksują i pobudzą organizm do oczyszczenia i regeneracji oraz Moc Ziołolecznictwa - tworzą filar naszego zdrowia i wigoru. Prezentację przeprowadziła Oksana Wilczyńska.

3 marca 2020 r. przedstawienie przez Studio Figura propozycji dla kobiet – modelowanie sylwetki w gabinecie fitness/wellnes, realizacja marzeń o pięknym ciele i świetnym samopoczuciu, kompleksowy przepis na osiągnięcie swojego celu – prezentacja: Klaudia Wieczorek



Zaproszenie do prezentacji – Zatrzymaj czas

Serdecznie zapraszamy do naszego KLUBU STYLU ŻYCIA – zapisy 606 775 822

Jacek Michalski

Fotorelacja z podróży opolskich

Wycieczki do Portugalii i Gruzji zorganizował Jacek Michalski, po raz kolejny zabierając na wspaniałą turystyczną przygodę opolskich seniorów. Dzięki jego pasji fotograficznej możemy towarzyszyć „Srebrnym turystom” w podróżach do wielu interesujących miejsc. Dziś dzięki uprzejmości Pana Jacka Michalskiego zamieszczamy fotorelację z dwóch podróży do Portugalii i Gruzji. Portugalia to kraj położony w zachodniej części półwyspu Iberyjskiego. Kraj jest ponad trzy razy mniejszy od Polski, ale ma niesamowicie zróżnicowane krajobrazy – od wysokich gór do piaszczystych plaż nad Oceanem Atlantyckim. Z Portugalią kojarzą się jeszcze – sympatyczni ludzie, dobre jedzenie oraz znakomite wino. Wycieczka do Portugalii obejmowała zwiedzanie najciekawszych miast, zabytków, sanktuariów oraz atrakcji przyrodniczych.



Braga - przed schodami do Sanktuarium Bom Jesus do Monte



Coimbra - dziedziniec najstarszego uniwersytetu w kraju. Został on założony w 1290 roku



Jaskinia Monety koło Fatimy z bogatą szatą naciekową. Trasa piesza liczy 350 m



Grupa na tle klasztoru Hieronimitów ze świątynią Matki Bożej. Oprócz władców pochowany jest tutaj Vasco da Gama



Fatima - bazylika Matki Boskiej Różańcowej. Miejsce odwiedza rocznie ponad 4 mln pielgrzymów



Pomnik Odkrywców w dzielnicy Belem. Budowla przypomina żaglowiec, na pokładzie którego stoją odkrywcy nowych lądów z Henrykiem Żeglarzem na czele



Drogowo - kolejowy most wiszący nad rzeką Tag. Łączy dzielnice Lizbony i ma długość 2277 metrów



Nazare - znany kurort nadmorski z szeroką piaszczystą plażą. Osada założona przez piratów



Tomar - klasztor założony w XII wieku przez Templariuszy. Stąd wyruszali na krucjaty przeciwko Maurom



Porto - most stalowy nad rzeką Douro z 1886 roku. Nosi imię króla Ludwika I, a został zaprojektowany przez inżyniera z grupy Gustave Eiffel

seniorów do Gruzji i Portugalii

Wycieczka do Gruzji odbyła się w końcu ubiegłego roku, a grupa liczyła 17 osób, w większości seniorów. Październik jest dobrym miesiącem do wyjazdu w te strony. W ciągu całego pobytu ani razu nie przeszkodził nam deszcz. Zwiedziliśmy większość ważniejszych miejsc w Gruzji. Podróżowaliśmy mikrobusem z doświadczonym kierowcą gruzińskim, który cały czas służył nam pomocą. Noclegi były w małych hotelach lub pensjonatach. Kolacje jedliśmy z reguły w lokalnych restauracjach, dzięki czemu można było degustować różne lokalne potrawy, popijając dobrym gruzińskim winem. Gruzja jest krajem, który mimo odległości Polacy poznają coraz lepiej. Jest tam wszystko: ciepłe Morze Czarne, wysokie góry Kaukazu, liczne zabytki, dobra kuchnia, jeszcze lepsze wino i przede wszystkim mieszkańcy nastawieni do przybyszów bardzo przyjaźnie.



Mccheta - katedra Sweti Chowel z XI w. Pierwsza stolica Gruzji, miejsce skąd rozpoczęła się chrystianizacja kraju



Katedra Alawerdi z XI w. w Kachetii. Region ten jest znany z produkcji wina. Przez region przepływa rzeka Alazania



Borzhomi - pijalnia wody mineralnej. Chyba najbardziej znana na świecie marka Gruzji. W niektórych źródłach woda mineralna jest ciepła



Na każdym kroku można kupić czurczchele



Batumi - miasto znane z przeboju Filipinek. Duży port oraz kurort. Jedną z nowszych budowli - Wieża Alfabetu (wysokość 130 m)



Jaskinia Prometeusza koło Kutaisi. Otwarta dla zwiedzających w 2011 roku. Nazwa od legendarnego bohatera mitologii, który dał ludziom ogień



Tbilisi - widok z twierdzy Narikala. Miasto przecina rzeka Kura (Mtkwari). Fragment starego miasta



Kazbek 5047 m. n.p.m. W tle Monastyr Trójcy Świętej - jeden z symboli Gruzji. szczyt położony jest na granicy gruzińsko-rosyjskiej



Tradycyjna metoda produkcji wina. Fermentacja zachodzi w olbrzymich amforach (kwewri) wkopanych w ziemię, Metoda produkcji wpisana na listę UNESCO

Batumi - Ogród Botaniczny otwarty w 1912 roku. Występują tu rośliny z wszystkich stref klimatycznych świata. Ogród jest położony na Zielonym Przylądku - kilka km od miasta



OPOLSKIE OLIMPIADY SENIORALNE



Edmund Wajde

Jako uczestnik DDP „Nad Odrą” w Groszowicach brałem udział w Gminnych Olimpiadach Seniorów w Krapkowicach, Zdzeszowicach i Głubczycach. Po tych wyjazdach pomyślałem, aby zorganizować Wojewódzką Olimpiadę Sportową Seniorów dla osób z orzeczeniem o niepełnosprawności. Pierwszą taką imprezę zorganizowałem w 2017 r. w Publicznej Szkole Podstawowej nr 24 w Opolu - Groszowicach pod patronatem Prezydenta Miasta Opola Pana Arkadiusz Wiśniewskiego i Wicemarszałka Województwa Opolskiego Pana Romana Kolka oraz mediów. Zawody prowadzili pedagodzy wraz z wolontariuszami ze SP nr 24. Wśród konkurencji było m.in. rzucanie do celu i kręgle, ale też zagadki literowe i zgadywanie tytułów piosenek. Wśród głównych celów imprezy wskazywałem wówczas integrację społeczną i rehabilitację osób starszych. Nie było jakichkolwiek problemów z frekwencją, bo wszyscy od razu chętnie zgłaszali swój udział. Uczestnicy I Olimpiady podkreślali, że: „To jest dla ich zdrowia, a dzięki podobnym imprezom każdy czuje się odmłodzony i pobudzony do życia. Cel został osiągnięty, a to motywuje do wyznaczania sobie kolejnych celów. Jedna z uczestniczek podkreślała, że rywalizacja to sposób na odprężenie się, inna zauważyła że sam udział to już swoiste dowartościowanie bo w istocie sport to spotkanie z młodością. Zgodnie odwoływano się do zasady „sport to zdrowie” i faktu, że ruch jest seniorom niezbędny. Chodzi o zabawę, a jeśli nie udaje się wygrać, nie dzieje się nic wielkiego.”

W pierwszej Olimpiadzie brało udział 10 drużyn z miasta Opola i powiatów województwa opolskiego, w sumie 60-ciu uczestników oraz liczni kibice, a średni wiek zawodników wynosił 70 lat. Na imprezę tą zaproszono przedstawicieli Urzędu Miasta Opole, Urzędu Marszałkowskiego i oraz urzędów powiatowych. Wstęp dla kibiców na Olimpiadę był bezpłatny, a dla wszystkich był poczęstunek i napoje. Na zakończenie wręczono puchary, medale i dyplomy. Za finansowanie zawodów odpowiadał Urząd Miasta Opola. Sukces to był jednocześnie impuls, że taka impreza powinna być wydarzeniem cyklicznym.

W 2018 r. otrzymałem zgodę od Prezydenta Miasta Opola, aby II Opolską Olimpiadę Senioralną przeprowadzić w Hali Sportowej Stegu Arena i odbyła się ona 18 września 2018 r. Głównym organizatorem był Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie, a prowadzącymi tę imprezę byli Pan Mirosław Śnigurski i Pani dr Bożena Królikowska i to ta wspierała dwójka przygotowała konkurencje, korzystając z pomocy wolontariuszy ze szkoły sportowej, której dyrektorem jest właśnie Pan Mirosław i studentów Politechniki Opolskiej. W tej edycji udział wzięło już 28 drużyn z miasta Opola i województwa, również dzięki udziałowi drużyny z kraju ołomunieckiego, naszego czeskiego regionu partnerskiego, impreza miała rangę międzynarodową. Drużyn walczyły w dziesięciu konkurencjach, takich jak m.in. rzucanie woreczkami do koła, rzut oszczepem w światło mini bramki czy unihokej. Najstarszy czynny uczestnik miał 86 lat i był z Głogówka.

Tradycyjnie wstęp był wolny i oczywiście, dla każdej osoby znajdującej się w Stegu Arena był poczęstunek: napoje, kawa i herbata, były też owoce i słodycze. W sumie na widowni zasiadło około 800 osób. II Opolska Olimpiada Senioralna organizowana była przez Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Opolu, Urząd Miasta Opola, MOSiR Opole, Stowarzyszenie na Rzecz Integracji Środowiska Lokalnego „Chciej Chcieć”, Fundację Rozwoju Społecznego „Spinacz” oraz Politechnikę Opolską pod patronatem honorowym Marszałka Województwa Opolskiego i Prezydenta Miasta Opola. Udział czeskich zawodników z Kraju Ołomunieckiego koordynował Referat Współpracy z Zagranicą UMWO oraz Oddział Emerytów i Rencistów Związku Nauczycielstwa Polskiego.

28 października 2019 r. odbyła się III Opolska Olimpiada Senioralna w Stegu Arena Opole pod niezmiennym patronatem, z tą samą grupą osób prowadzących i wolontariuszy. Organizatorami tej imprezy byli: Fundacja Rozwoju Społecznego SPINACZ we współpracy z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Rodzinie w Opolu oraz Rada Seniorów Miasta Opola III kadencji. Sponsorami olimpiady byli: Prezydent Miasta Opola Pan Arkadiusz Wiśniewski, który bezpłatnie udostępnił Halę Stegu Arena, Marszałek Województwa przekazał dofinansowanie ze środków samorządu, Zakład Komunalny Opole, Firma Imex Piechota, Stowarzyszenie ks. Lubienieckiego, Remondis Opole, który bezpłatnie wywiózł odpady oraz Społeczna Rada ds. osób niepełnosprawnych. Gośćmi zaproszo-



nymi byli olimpijczycy Pan Janusz Trzepizur i Pan Jacek Wszola. W III Olimpiadzie brało udział 30 drużyn, każda po pięciu zawodników reprezentujących poszczególne powiaty województwa opolskiego oraz różne środowiska senioralne. Do Opola przyjechała również – po raz drugi – reprezentacja z Ołomuńca. Zawodnicy brali udział w drużynowych konkurencjach dostosowanych do możliwości i sprawności wynikających z wieku i ograniczeń fizycznych, np. slalom fitball, rzut do celu, sztafeta. Nie zabrakło uroczystej parady sportowców,

uroczystego ślubowania, płonącego znicza i flagi olimpijskiej. Łącznie udział w wydarzeniu wzięło ok. 900 osób. Najstarszym czynnym uczestnikiem był 92 letni senior ze Strzelec Opolskich.

Jak widać z roku na rok, coraz starsi seniorzy i coraz większa ich ilość jest chętnych do udziału w imprezach sportowych, które wymagają siły i sprawności. Trzeba zaznaczyć że te imprezy są najlepszą integracją społeczną i rehabilitacją, a osoby starsze wolą brać udział w takich imprezach niż przeżywać w poczekalniach szpi-

talnych. Atmosfera podczas zawodów jest prawdziwie olimpijska. Zacięta rywalizacja w duchu fair play, aktywni kibice na trybunach i świetna zabawa - nikt nie ma wątpliwości, że seniorzy mają wigor w myśl zasady, że sport to zdrowie. Osobą odpowiedzialną za przygotowanie kolejnych edycji Wojewódzkiej Olimpiady Seniora był Edmund Wajde, członek RSMO III kadencji, który w obecnej chwili jest w trakcie przygotowywania IV Opolskiej Olimpiady Senioralnej, która odbędzie się 19 10 2020 r.



25-LECIE POLSKIEGO UNIwersYTETU TRZECIEGO WIEKU WE LWOWIE

Adam A. Zych

Jesienią 2019 r. miałem wyjątkową okazję uczestniczyć w obchodach jubileuszu ćwierćwiecza istnienia – pierwszego na Ukrainie – Polskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku we Lwowie, obchody były połączone z międzynarodową konferencją naukową poświęconą seniorom i polityce senioralnej. Tradycyjny UTW to placówka oświatowa lub ośrodek kształcenia typu uni-

wersytetu otwartego przeznaczona przede wszystkim dla osób starszych, która proponuje różne kursy, wykłady, seminaria i konwersatoria w cyklu semestralnym, lektoraty języków obcych, pracę w sekcjach i kołach zainteresowań (np. literackich, teatralnych, plastycznych, muzycznych i innych) oraz zajęcia z zakresu oświaty zdrowotnej, zespołowe ćwiczenia fizyczne, rekre-

ację ruchową czy turystykę. Na ogół jest organizowany przez istniejące uniwersytety bądź stowarzyszenia starszych osób przy współpracy z uczelniami wyższymi. Poza znanymi modelami UTW: francuskim – ściśle związanym z ośrodkami akademickimi i wysokim poziomem działalności dydaktycznej czy naukowo-badawczej, oraz brytyjskim – opartym na samokształceniu



Złożenie kwiatów na cmentarzu Orląt Lwowskich

i samopomocy słuchaczy, bez wsparcia akademickiego, w ostatnich dekadach pojawiły się zupełnie nowe formy edukacji całożyciowej (lifelong learning – LLL), takie jak np. akademie seniorów, uniwersyteckie studia senioralne, srebrne uniwersytety, uniwersytety aktywnego seniora i/lub polonijne UTW, a wśród nich polski Uniwersytet Trzech Pokoleń (Universität der Drei Generationen) w Berlinie, Polski UTW w Austrii z siedzibą w Wiedniu, a także polskie UTW w krajach byłego Związku Radzieckiego, tj. na Białorusi (Brześć, Grodno), na Liwie (Kiejdany, Kłajpeda, Kowno, Niemenczyn, Soleczniki, Święciany, Wilno), na Łotwie (Dyneburg), w Mołdawii (Bielce) i na Ukrainie (Lwów, Łuck, Stryj, Zdobunów).

Istotnym celem polonijnych UTW jest zachowanie tożsamości narodowej, polskiej kultury, tradycji, zwyczajów i obyczajów, a nade wszystko mowy polskiej. Jak mówi obecna prezes Lwowskiego UTW docent dr hab. Ewelina Hrycaj-Małanicz: „7 czerwca 1994 roku powstał we Lwowie pierwszy polski uniwersytet dla seniorów, a zarazem był to pierwszy UTW na Ukrainie. Zainicjowała go Pani dr inż. Zofia Wacek-Iwanicka [1923–2018], lwowianka z urodzenia, która miłość do naszego miasta zachowała na całe życie... Prowadziła wówczas Mokotowski UTW, przyjechała do nas z inicjatywą, by założyć we Lwowie, ale nie tylko tutaj, również na Litwie i Białorusi, polski UTW. Je-

stem głęboko przekonana, że założenie ćwierć wieku temu Lwowskiego UTW było bardzo potrzebne. Z jednej strony był to okres, kiedy na Ukrainie nastąpiła polityczna odwilż, sprzyjająca zakładaniu polskich organizacji społecznych, w tym Towarzystwa Kultury Polskiej Ziemi Lwowskiej. Z drugiej strony, starsze pokolenie Polaków żyjących we Lwowie odczuwało ogromną potrzebę konsolidacji, wsparcia w ich potrzebach wiekowych, opiekuńczych, narodowych, językowych, w zachowaniu narodowej tożsamości i mowy polskiej. Właśnie takie zadania realizuje Lwowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, włączając osoby starsze do systemu edukacyjnego i sprzyjając aktywizacji intelektualnej, psychicznej i fizycznej. Dodam, że ważnym zadaniem jest podnoszenie jakości życia seniorów oraz umożliwienie Polakom starszego pokolenia częstych kontaktów międzygeneracyjnych z zachowaniem języka ojczystego oraz polskich tradycji i obyczajów [...]. Lwowski UTW spełnia nieco inną funkcję, bo poza ustawiczną edukacją ważna jest integracja Polaków starszego pokolenia mieszkających we Lwowie, i jak wspomniałam, nasza działalność ma na celu zachowanie tożsamości polskiej oraz narodowych tradycji i obyczajów, a przede wszystkim mowy polskiej, nie zapominając o dialogu międzypokoleniowym. [...] Ze smutkiem muszę stwierdzić, że członkowie naszego uniwersytetu bardzo się starzeją, przez te ostatnie 25 lat przewinęło się przez naszą placówkę ponad 300 osób, obecnie mamy około 140 słuchaczy LUTW. Dodam, że od początku istnienia uniwersytetu działa chór »Lutnia« wielokrotnie nagradzany, który występuje podczas inauguracji roku akademickiego i innych uroczystości”.

Patronat honorowy nad obchodami jubileuszu 25-lecia Lwowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku objął Konsulat Generalny Rzeczypospolitej Polskiej we Lwowie oraz senator Stanisław Karczewski – Marszałek Senatu RP IX kadencji. Uroczystości rozpoczęły się 19 IX 2019 r. w kościele św. Antoniego we Lwowie od Mszy świętej w intencji słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku, następnie złożono kwiaty na cmen-

tarzu Orląt Lwowskich, a w godzinach popołudniowych w auli Narodowego Uniwersytetu Medycznego we Lwowie odbyła się uroczysta inauguracja obchodów jubileuszowych. Po powitaniu gości i występie chóru LUTW »Lutnia«, docent Ewelina Hrycaj-Małanicz przedstawiła działalność Lwowskiego UTW w ostatnich pięciu latach. Po wystąpieniu prezes LUTW, wykład inauguracyjny pt. Polskie uniwersytety trzeciego wieku i ich rola w budowaniu polityki senioralnej, wygłosiła prezes Ogólnopolskiej Federacji UTW, Wiesława Borczyk. Następnego dnia (20 IX 2019 r.) w sali konferencyjnej hotelu »Lwów« miała miejsce międzynarodowa konferencja naukowa poświęcona seniorom i polityce senioralnej. Podczas dwóch sesji konferencyjnych swoje referaty i wystąpienia przedstawili m.in. prof. zw. dr hab. Marek Krawczyk z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, red. Maria Pyż z Polskiego Towarzystwa Radiowego »Radio Lwów«, która omówiła opiekę senioralną w przedwojennym Lwowie, prof. zw. dr hab. Adam A. Zych z Dolnośląskiej Szkoły Wyższej we Wrocławiu, prof. zw. dr hab. Stanisława Golinowska z Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie, dr hab. Katarzyna Dormus, prof. nadzw. Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie, która ukazała w swym wystąpieniu perspektywę historyczną przeobrażeń roli osób starszych w społeczeństwie europejskim. Wieloletni dyrektor Domu Pomocy Społecznej »Pod Dębem« w Dąbrowie Górniczej Andrzej Pacia przedstawił rolę DPS w pokonywaniu problemów seniorów. Z kolei dr hab. Witold Wilczyński, prof. nadzw. Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie, podjął aktualny

Występ Chóru »Lutnia« podczas inauguracji obchodów 25-lecia Lwowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku; źródło: <https://kuriergalicyjski.com/actualnosci/7998-jubileusz-lwowskiego-uniwersytetu-trzeciego-wieku>



i niezmiernie ważny problem migracji ludności w wieku emerytalnym w Europie, która stanowi poważne wyzwanie adaptacyjne, konieczność przystosowania się nie tylko do emerytury i starości, ale również do nowych warunków życia na emigracji, do obcego języka, nieznanych krajobrazów, odmiennej kultury, innych zwyczajów i obyczajów,

a dr Paweł Brzegowy z Instytutu Geografii Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie przedstawił współczesne przemiany przestrzeni miejskiej Lwowa, zaś poetyckie małżeństwo ze Stowarzyszenia Pisarzy Polskich (Oddział Warszawski) – Alicja Patey-Grabowska i dr Krzysztof Schreyer omówili znaczenie poezji w życiu seniora.

Obchody 25-lecia Polskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku we Lwowie dopełnił szeroki program kulturalno-turystyczny w postaci zwiedzania uniwersyteckich zabytków miasta, wyjścia na spektakl operowy do Opery Lwowskiej oraz wycieczki do zamku Sobieskich i Rzewuskich w Olesku i do pałacu Stanisława Koniecpolskiego w Podhorcach.

Lwowski kącik poetycki

Adam A. Zych



Stanisława Nowosad - urodzona we Lwowie i przez całe życie związana z tym miastem kresowym. Z wykształcenia bibliotekarka, a z zamiłowania poetka. Była pracownikiem dawnego Ossolineum i Biblioteki Uniwersyteckiej we Lwowie. Obecnie jest słuchaczką Lwowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku i członkiem chóru „Lutnia”.

Ogłosiła drukiem parę zbiorów wierszy, wśród nich m.in. Gdzie jesteście Ojczyzno? (2008) i Wierność (2015)

Powróciłem nie tak dawno ze Lwowa z plikiem wierszy polskiej poetki nieznanej Stanisławy Nowosad, która w swych tekstach zawarła tęsknotę za nieobecną Ojczyzną, gdy oto pisze te słowa:

*Nie mieszkam na Ukrainie, ja mieszkam we Lwowie
A moją Ojczyzną jest Polska [...]*

*A myśmy tu zostali na wymarcu
Tęsknotą wieczną serc ku Polsce płonąc [...].*

Z powierzonych mi przez Autorkę tekstów wybieram dla Czytelników kwartalnika „Empowerment Senior” trzy utwory, które ukazują umiłowanie poetyckiego słowa...

Foto. Matka Boża Łaskawa – Śliczna Gwiazda Lwowa w Katedrze Łacińskiej we Lwowie
źródło – domena publiczna: https://pl.wikipedia.org/wiki/Obraz_Matki_Bo%C5%BCej_%C5%81a-skawej_%C5%9Alicznej_Gwiazdy_Lwowa



Siewna Panienska

*Siejesz Mateńko, dłonią Swą pewną,
By nikt nie został głodny.
I łzą jak rosą zraszasz tam rzewną,
By człek tych żniw był godny.*

*Kreślisz znak krzyża nad siwym łanem,
By przetrwał w gromach i wichurze,
A plon z Niebieskim łączy nas Panem
W eucharystycznym spichrzu.*

*Świetlaną, smukłą, zwiewną Twą postać
Świętość na wskroś przenika.
Jakże pragniemy łaski tej dostać,
Choć ździebko Twego promyka.*

*Siewna Panienko, czuwaj nad nami,
Nasz lud się modli tymi słowami:
Siewna Panienska, Święta się rodzi,
Jaskółką w podróż lotną odchodzi.*

Stanisława Nowosad

Niepokalana

*W koronie z gwiazd, w powodzi kwiatów,
Spojrzeniem matki, warg rozmodleniem.
Zsyłasz łask zdroje całemu światu.
I błogostawisz ciche westchnienie.*

*Anielskim chórem niebiańskich ptaków,
Pieśnią nieszpórów, czy jutrznią z rana,
Za rękę wiodąc do rajskich szlaków,
Świecisz nam, Zorzo Niepokalana.*

*Na Anioł Pański wzruszonym szeptem
Wieczornych dzwonów nuta rozedrgana,
Przy Tobie czuwam, pamiętam, jestem,
Królowo nasza Niepokalana.*

* * *

*Orle Polski! Białe na czerwonej tarczy.
O Ciebie się modłę jako do świętości.
I kochać Cię nie przestane, póki sił mi starczy.
I odejdę w zaświaty w blasku tej miłości pod stopą.*



Akademia Zdrowego Stylu Życia

dr Bożena Królikowska - Wykładowca na Wydziale Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej. Od lat czynnie uczestniczy w promowaniu zdrowego stylu życia wśród mieszkańców Opolszczyzny, jest organizatorem i współorganizatorem wielu inicjatyw charytatywnych na rzecz rozwoju, edukacji i popularyzowania aktywności rekreacyjnej różnych grup społecznych. Koordynator Projektu Zdrowy kręgosłup.

Bożena Królikowska

W zdrowym ciele zdrowy duch, a zdrowy duch to już tylko mały krok do pozytywnego nastawienia w życiu!

FILARY ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Współczesny człowiek uczy się entuzjastycznego podejścia do życia i sposobów na osiąganie sukcesów. Od kilkunastu lat trwa moda na uzdrawianie duchowe poprzez terapię pozytywnych afirmacji.

Głoszone są hasła:

„Czuć się dobrze, znaczy wyglądać dobrze”;

„Chcesz zmienić świat zacznij od siebie”;

„Jeśli zaakceptujesz siebie, wszystko ci się uda”;

„ Pozytywne myślenie to ponad połowa sukcesu”.

Życie układa się różnie i czasami brakuje nam wiary we własne siły i możliwości. Często zwątpienie i utrata własnej samoakceptacji dopada nas w chwili, gdy najmniej się tego spodziewamy, dlatego dobrze być przygotowanym na taką ewentualność. Z pewnością pomocną okaże się podjęta przez nas decyzja o zmianie swojego dotychczasowego stylu życia, z „zasiedziałego” na bardziej aktywny. Pamiętajmy, że nasze ciało nie zostało stworzone do bezczynności – np. wielogodzinnego siedzenia przed TV, czy komputerem (choć jest to przyjemne). By ciało było sprawne – musi się ruszać, musi też mieć dostarczane „dobre paliwo” by mogło funkcjonować i radzić sobie z różnymi przeciwnościami współczesnego życia. Zmiana sposobu odżywiania się – odpowiednia dieta plus systematyczna aktywność ruchowa z pewnością pozwoli nam odmłodzić się zarówno na poziomie fizycznym, jak i psychicznym o kilka dobrych lat.

Ważne jest by na początku postawić sobie konkretny – realny do osiągnięcia cel i małymi krokami do niego dążyć. Ćwiczyć regularnie, wybrać formę ćwiczeń, która sprawia nam przyjemność. Odpowiedzieć sobie na pytania jak lubimy ćwiczyć, czy samemu w domu, czy w towarzystwie, czy w zorganizowanej grupie, czy w klubie fitness, czy w domowym zaciszu, czy w plenerze i realizować odpowiadający nam wariant. Jeśli nie mamy pomysłu, to najbezpieczniej zacząć od ćwiczeń

2 razy w tygodniu, chociaż po 30 minut, a może codziennie po 10-15 minut w formie gimnastyki porannej, by potem systematycznie zwiększać czas trwania i częstotliwość treningów. Wybrać sobie dni ćwiczeń, i wyznaczyć konkretną ich porę i tego się trzymać, być w tym systematycznym, nie odpuszczać i nie szukać wymówek. Jeśli dojdziemy do wniosku, że sami nie dajemy rady wytrwać w swoich postanowieniach należy poszukać grup zorganizowanych i ćwiczyć pod okiem wykwalifikowanego instruktora. Taka forma zajęć pozwala osiągnąć dobre efekty, zapewnia wzajemną motywację, gwarantuje właściwy dobór ćwiczeń i bezpieczeństwo. Oczywiście, jeżeli nigdy do tej pory nie ćwiczyliśmy początki mogą być trudne, możemy odnieść wrażenie, że osoby współćwiczące z łatwością wykonują ćwiczenia, nie odczuwając żadnego zmęczenia, podczas gdy my zalewamy się potem, nie możemy złapać oddechu, czujemy każdy mięsień, a serce bije jak oszalałe. Może pojawić się zwątpienie, zastanawiamy się, czy damy radę, czy wytrzymamy, czy uda nam się osiągnąć zamierzony cel? Dopuszczając do siebie takie myśli tracimy motywację do dalszej pracy. Połowa naszego sukcesu to nasze nastawienie psychiczne do tego, co robimy. Nie możemy pozwolić, by ogarnęło nas zwątpienie po pierwszym dużym wysiłku. Każdą negatywną myśl rodzącą się w głowie zwalczajmy pozytywną, np., jeśli myślisz: jestem słaba, nigdy nie dam rady, ćwiczenia nie są dla mnie, musisz mieć przygotowaną ripostę, np. jestem silna i dam sobie radę ze wszystkim, ćwiczę coraz lepiej i widzę dobre efekty swojej pracy.

Pamiętajmy, że w zdrowym ciele zdrowy duch, a zdrowy duch to pozytywne myślenie! Jeśli zasada ta będzie nam przyświecać w ćwiczeniach to najczęściej będzie się również przekładać na każdą inną dziedzinę naszego życia, co w efekcie sprawi, że będziemy dużo zdrowsi i szczęśliwsi, a jeżeli będziemy żyć w harmonii z samym sobą, nasza praca – nasz trening zapewni nam zadowolenie i satysfakcję – szczęście w naszym życiu.

część II

Irena Bota

SENIORZE – BĄDŹ OSTROŻNY!

Oszuści czyhający nie tylko na seniorów są coraz bardziej pomysłowi i bezwzględni. Szczególnie upodobali sobie jednak osoby starsze, bazując na ich łatwowierności, ufności i naiwności. Przestępcy „pracują” indywidualnie ale też jako zorganizowane grupy. Są to tzw. domokrażcy, zwykli złodzieje lub „pseudofirmy” produkujące różne artykuły i usługi. I tak np. akwizytorzy – oszuści (świetni psycholodzy) nakłaniają do podpisywania niejasnych umów. Często osoby pokrzywdzone ukrywają, że stali się ofiarami przestępców, ponieważ wstydzą się własnej łatwowierności. Toteż liczba osób pokrzywdzonych nadal rośnie, jednak nasza większa świadomość, to większa szansa ochrony przed przestępcami.

Oto podstawowe rady, których przestrzeganie podnosi poziom bezpieczeństwa osoby starszej:

- Jeżeli dzwoni osoba podająca się za Twojego wnuka, jak najszybciej powiadom o tym rodzinę – oddzwon do wnuka.
- Bądź podejrzliwy i nie wpuszczaj obcych do mieszkania.
- Nie przekazuj pieniędzy i rzeczy wartościowych obcym.
- Policja nigdy nie prosi o przekazanie pieniędzy i nigdy nie dzwoni z takim żądaniem. Jeżeli ktoś podający się za policjanta sugeruje przekazanie gotówki lub wartościowych przedmiotów, bądź pewien, że to oszust i natychmiast zgłoś sprawę policji (nr 997 lub 112).
- Pod żadnym pozorem nie podawaj przez telefon (i nie tylko) swoich danych, a przede wszystkim numeru konta bankowego i hasła.
- Jeśli zostałeś okradziony przez kogoś, zapamiętaj jak najwięcej szczegółów – jego wygląd, wiek, ubiór by przekazać to policjantom. Nie zacieraj śladów złodzieja.
- Zanim otworzysz drzwi nieznanemu, zapytaj o cel wizyty i poproś o okazanie identyfikatora służbowego lub legitymacji. Niestety złodzieje potrafią podrobić dokument dlatego nie powinieneś tracić czujności. Najbezpieczniej poprosić przybysza o przyście w innym terminie, gdy w domu będzie ktoś bliski. Jeśli rzekomy pracownik jakiejś firmy próbuje zaoferować swoje usługi, poinformuj go, że wszystkie sprawy załatwiasz osobiście w biurze obsługi klienta. Gdy niezajomy natrączywie prosi o wpuszczenie do mieszkania, zadzwon na policję lub udawaj, że w domu przebywa ktoś z rodziny, np. syn czy wnuk. Jeżeli już ten ktoś wejdzie do mieszkania, obserwuj jego zachowanie i nie spuszczać go z oka ani na chwilę. Nigdy nie przekazuj pieniędzy za jego rzekome usługi.
- Zawsze zamykaj drzwi wejściowe na klucz – nawet kiedy jesteś w środku. Możesz nie usłyszeć, jak intruz wchodzi do Twojego mieszkania.
- Bezwzględnie zamykaj wszystkie drzwi i okna, kiedy wychodzisz z domu. Nieważne, czy idziesz po coś do ogródka, czy na drobne zakupy. Złodziej nie potrzebuje wiele czasu, by zabrać z Twojego domu cenne przedmioty.
- Nigdy nie zostawiaj klucza do domu pod wycieraczką, w donicy z kwiatami itd. Podobne skrytki są dobrze znane złodziejom.
- Jeśli planujesz wyjazd na kilka dni, poproś rodzinę albo sąsiadów, by czuwali nad Twoim mieszkaniem. Świadectwo czyjejś obecności w domu (np. światło zapalone co jakiś czas, otwierane na chwilę okno) skutecznie odstraszy złodzieja.
- Nie mów niezaufanym osobom, ile pieniędzy masz w domu czy na koncie w banku lub jaką kwotę zabierasz ze sobą na zakupy.
- Unikaj noszenia przy sobie dużej ilości gotówki. Płacąc za zakupy, unikaj pokazywania całej zawartości portfela.
- Płacąc kartą płatniczą pamiętaj o dyskretnym wprowadzaniu kodu PIN tak, aby inni nie mogli go poznać.
- Nigdy nie noś ze sobą kartki z kodem PIN do kart płatniczych. Rozważ czy nie warto kupić tzw. etui zabezpieczającego przed czytaniem karty płatniczej.
- Unikaj poruszania się po ulicach nocą czy po zmroku. W razie konieczności wybieraj drogi ruchliwe i dobrze oświetlone.
- Gdy korzystasz ze środków komunikacji publicznej, zachowaj szczególną ostrożność podczas wsiadania wysiadania. Są to momenty najczęściej wykorzystywane przez kieszonkowców. Kieszonkowcy często polują na swoje ofiary w zatłoczonych miejscach. Wystarczy chwila nieuwagi, by stracić pieniądze i dokumenty.
- Nie zasypiaj podczas podróży publicznym transportem.
- Zanim pożyczysz lub zainwestujesz pieniądze uważnie przeczytaj umowę. Nie podpisuj jej jeśli czegoś nie rozumiesz. Poproś kopię umowy, by móc skonsultować się np. z ekspertem, prawnikiem lub choćby z rodziną. Umowy często są napisane trudnym, niezrozumiałym językiem. Zwykle firmy robią to celowo, by ukryć zapisy niekorzystne dla klienta. Zawsze żądaj, by przedstawiciel instytucji udzielającej pożyczki dokładnie wyjaśnił

zapisy, które są Ci niejasne. Jeśli spotkasz się z odmową lub brakiem zrozumiałego wyjaśnienia, lepiej zrezygnuj z podpisania takiej umowy. Nie podejmuj pochopnych decyzji. Pośpiech to zły doradca. Przed zainwestowaniem środków w nieznany fundusz sprawdź, czy firma nie znajduje się na liście ostrzeżeń Komisji Nadzoru Finansowego. W razie wątpliwości skorzystaj z porady doradcy finansowego. Punkty świadczenia pomocy znajdują się w każdym powiecie. Aby sprawdzić adresy, najlepiej odwiedzić stronę internetową najbliższego starostwa powiatowego. Każdy starosta udostępnia aktualne dane: telefon kontaktowy do informacji. Rejonizacja nie obowiązuje – możesz zwrócić się po pomoc na terenie dowolnego powiatu.

PRZYDATNE INFORMACJE

Ważne strony internetowe:

www.zanim-podpiszesz.pl – strona kampanii „Nie daj się nabrać. Sprawdź, zanim podpiszesz!”

www.knf.gov.pl – strona Komisji Nadzoru Finansowego, na której można sprawdzić listę podmiotów sektora bankowego

www.uokik.gov.pl – strona Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów

Ważne telefony:

22 262 58 00 – pod tym numerem można uzyskać informację, czy dany podmiot jest nadzorowany przez Komisję Nadzoru Finansowego

800 889 866 – bezpłatna infolinia konsumencka Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów

801 440 220 – infolinia konsumencka, opłata wg taryfy operatora

22 290 89 16 – infolinia konsumencka płatna

Miejski Rzecznik Konsumentów w Opolu:

77 443 87 35

ul. Piastowska 17 (Instytut Śląski), pok. 609

- Nim zdecydujesz się na pożyczkę pod zastaw mieszkania lub rentę dożywotnią, skonsultuj się z zaufanym prawnikiem. Jeśli już się zdecydujesz, zachowaj egzemplarz podpisywanych dokumentów. Należy uważać z kim zawieramy umowę i na jakich zasadach. Bez należytej ostrożności można stać się ofiarą oszustwa i stracić mieszkanie. Umowa o rentę dożywotnią powinna zawierać gwarancję, że można dożywotnio mieszkać w swoim domu. Nie wierz „na słowo”. Umowa „na piśmie” ma określać warunki np. pomocy i opieki oraz

kwoty wypłacanej co miesiąc osobie, która decyduje się na rentę dożywotnią.

- Każdego dnia odbywają się pokazy, prezentacje „cudownych” produktów. Mnóstwo seniorów poddawanych jest manipulacji. Nieświadomie podpisują zobowiązania kredytowe. Biorą kredyty ponad własne możliwości. Akwizytorzy zapraszają na pokazy, prezentacje: naczyń, odkurzaczy, urządzeń leczących, prozdrowotnych pościeli, urządzeń masujących itp. Prezenter podaje się za eksperta. Jest młody, miły, prawi komplementy. Pokazuje certyfikaty i atesty prezentowanych produktów. Nad prawidłowym przebiegiem spotkania (goście mają słuchać, a nie rozmawiać) zawsze czuwa pozostała część obsługi, gotowa uciszyć kogoś, kto publicznie podnosi zasadność takich spotkań, ich czyste intencje lub krytykuje prezentowane towary. Zdarza się, że wśród gości jest osoba podstawiona, która trafnie odpowiada na zadawane pytania i chwali produkt. Potem następuje losowanie, a „szczęśliwcy” wygrywają nagrodę główną w postaci np. garnków. Dzięki takim manipulacjom klient:

- często nie wie co podpisuje, bo wszystko dzieje się szybko i błyskawicznie;
- nie ma świadomości, że podpisuje dodatkową umowę kredytową na zakup towarów lub usług;
- często nie jest informowany o swoich prawach, np. prawa do 14 - dniowego okresu odstąpienia od umowy (jeśli zakup odbył się poza lokalem przedsiębiorcy);
- często nie otrzymuje kompletnych dokumentów zakupowych np. druku kredytu, który podpisał;
- jest pod presją czasu, informowany jest, że trafiła mu się wyjątkowa okazja cenowa;
- często nie ma świadomości ile przepłaca za towar;
- często nawet nie może w spokoju przeczytać wszelkich umów, regulaminów, zasad kupna, ponieważ jest informowany, że to standardowe druki.

Jeżeli jednak podpisałeś już umowę i chcesz zrezygnować powinieneś wiedzieć, że

- jeżeli umowa była podpisana na pokazie poza siedzibą firmy możesz zrezygnować bez podania przyczyn w ciągu 14 dni od dnia zawarcia umowy;
- musisz odesłać towar, firma nie ma prawa utrudniać Ci rezygnacji;

Podczas podpisywania umowy sprzedawca powinien Ci dać wzór odstąpienia od umowy. Skorzystaj z pomocy Powiatowego Rzecznika Praw Konsumenta (pamiętaj, liczy się czas) lub z pomocy Prawnika (dowiedz się gdzie w Twojej okolicy są Punkty Nieodpłatnej Pomocy Prawnej). Jeżeli czujesz jakieś zagrożenie powstała sytuacja, zgłoś problem na Policji czy w Prokuraturze.

Coliving dla seniora – czyli ekonomia współdzielenia jako innowacyjny trend inwestycyjny dla osób starszych

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

Wprowadzenie

W prawidłowym funkcjonowaniu seniorów w ich środowisku lokalnym znaczącą rolę odgrywają działania mające na celu przystosowanie przestrzeni do potrzeb osób starszych. Warunkiem zwiększenia aktywności osób starszych jest bezpieczne i przyjazne im środowisko zamieszkania. To głównie osiedle jest terenem życia społecznego i wymiany informacji. Dla osób starszych jest to przestrzeń znana i przyswojona. W obrębie swojego najbliższego otoczenia senior jest w stanie realizować różne zadania, takie jak m.in. robienie zakupów czy korzystanie z oferty zagospodarowania czasu wolnego, załatwiania spraw urzędowych¹. Coraz powszechniej spotykanym trendem w próbie przygotowania przestrzeni lokalnych do potrzeb osób starszych jest wprowadzanie na rynek nieruchomości tzw. przestrzeni colivingowych.

Coliving – jako nowy typ inwestycji na rynku nieruchomości

Coliving to nowa forma mieszkaniowa, oparta na ekonomii współdzielenia. Ekonomia współdzielenia (sharing economy) to ogólnosięgiaty trend polegający na korzystaniu z różnego rodzaju aktywów, produktów, usług, umiejętności lub kapitału bez konieczności przekazywania użytkownikom prawa własności. Posiadanie na własność wiąże się niejednokrotnie z ponoszeniem wysokich kosztów zakupu, a ekonomia współdzielenia oferuje w tym zakresie ciekawą alternatywę, zapewniając ludziom dostęp do rzeczy lub usług, na które normalnie nie mogliby sobie pozwolić. Okazuje się, że z dzielenia przestrzeni, zainteresowań i wartości mogą korzystać nie tylko młodzi ludzie, pracownicy dużych firm czy studenci. Zmiany demograficzne i kulturowe, postęp technologiczny, coraz większa świadomość konsumentów dotycząca ochrony środowiska, a także motywy finansowe mają wpływ na rosnące zainteresowanie colivingiem w Polsce. Elastyczność, mobilność, brak długoterminowych zobowiązań finansowych to tylko niektóre zalety tej formy zamieszkiwania. Szczególną rolę odgrywa tu również możliwość stworzenia mini społeczności, a także poczucie przynależności do niej i brak poczucia osamotnienia.

Coliving na emeryturze

Przestrzenie colivingowe niezależnie od tego, do jakiej grupy docelowej są adresowane, mają jedną wspólną cechę – zamiast własności oferują wynajem powierzchni mieszkalnej ograniczonej do minimum na rzecz rozbudowanych przestrzeni wspólnych, bogatej oferty udogodnień takich jak kuchnia, fitness, przestrzeń coworkingowa, czytelnia, biblioteka itd. Lokatorzy mogą również skorzystać z szeregu usług dodatkowych, takich jak pranie czy sprzątanie. Dzielenie się przestrzeniami i przedmio-

tami umożliwia osobom fizycznym wynajmowanie mniejszych, a co za tym idzie, bardziej przystępnych cenowo mieszkań. Dostęp do wspólnej pralni i siłowni zmniejsza potrzebę posiadania na własność pralki lub sprzętu do ćwiczeń. Dodatkowo, dzięki powierzchniom wspólnym w co-livingach, mieszkańcy mogą uzyskać dostęp do udogodnień, które mogłyby być poza ich możliwościami finansowymi (np. sala kinowa)². Coliving na emeryturze jest rosnącym trendem, który ma ogromny potencjał rozwoju. Wszystko przez demografię, której wyniki mówią same za siebie – społeczeństwo w Polsce coraz bardziej się starzeje. Wraz z przewidywanym spadkiem liczby ludności o 4,5 mln do 2050 r. spodziewany jest jednocześnie systematyczny wzrost liczby osób w wieku 60 lat i więcej. Prognozy Głównego Urzędu Statystycznego wskazują, że liczba mieszkańców w wieku 60+ wzrośnie do 2050 r. o około 52% (z 9 mln do około 13,7 mln), a udział osób z tej kategorii wiekowej w ogólnej liczbie ludności przekroczy w 2050 r. 40%. Co więcej, począwszy od 2026 r. rozpocznie się dynamiczny wzrost liczby osób w wieku 80 lat i więcej. Pomiedzy 2025 a 2040 r. liczebność osób w tym wieku zwiększy się z 1,7 mln do 3,4 mln, czyli dwukrotnie. Dane demograficzne motywują trendy na rynku. Rosnąca liczba ludzi w starszym wieku tworzy potencjał rozwoju usług dedykowanych seniorom³.

Rozwój senior housingu powodowany jest rosnącymi potrzebami osób starszych. Wraz z wiekiem maleje poziom zdolności do codziennej samoobsługi. Jak pokazują wyniki ostatniego badania EHIS (European Health Interview Survey), co trzecia osoba w wieku 65 lat i więcej miała trudności z wykonaniem codziennych czynności. W grupie osób najstarszych (80 lat i więcej) już niemal 6 osób na 10 deklaroowało problemy z samoobsługą, a blisko 45% tych osób musiało samotnie zmagać się z tymi problemami. Co więcej, pojawia się także problem potrzeb społecznych. Zgodnie z wynikami „Badania spójności społecznej 2015”, co dziesiąta osoba starsza ma bardzo ograniczone kontakty społeczne⁴.

Podsumowanie

Warto podkreślić, że wyłączenie się z życia zawodowego nie musi oznaczać rezygnacji z życia towarzyskiego i społecznego. Jest to wręcz doskonały moment na kontynuację aktywnego trybu życia, bądź nawet rozpoczęcie go. Wiele projektów senior housing pozwala bez przeszkód realizować swoje pasje i zainteresowania, zachowywać kontakt z ludźmi i lepiej radzić sobie z codziennymi wyzwaniami. Senior housing, czyli coliving na emeryturze jest rozwiązaniem wielu problemów. Takie projekty, dzięki odpowiedniej koncepcji i lokalizacji, dają osobom w starszym wieku możliwość realizowania pasji i zainteresowań, wzajemnej opieki oraz socjalizacji.

¹ A. Weissbrot – Koziarska, W pułapce samotności. Pracownik socjalny wobec wykluczenia samotnych seniorów z: Lokalna przestrzeń społeczna, w: „Annales Universitatis Mariae Curie – Skłodowska”, sectio J, VOL. XXX, 4, Lublin 2017, s. 133-134.

² Co – living. Nowa era na inwestycyjnym rynku nieruchomości w Polsce, Cushman & Wakefield, 2020.

³ Kancelaria Senatu – Biuro analiz, dokumentacji i korespondencji, Starzenie się ludności w Unii Europejskiej – stan obecny i prognoza, s. 11- 29, <https://www.senat.gov.pl/gfx/senat/pl/senatopracowania/160/plik/ot-662.pdf> (dostęp: 10.03.2020r.).

⁴ Co – living. Nowa era na inwestycyjnym... dz.cyt.

Zalety co-livingów uzależnione są od ich rodzaju i grupy docelowej, do której są adresowane. Poniżej wymieniono te, które są wspólne dla większości grup i rodzajów:

Relatywnie niski koszt
Elastyczne warunki najmu
Bezpieczeństwo
Dobra lokalizacja
Poczucie kreowania i przynależności do grupy/społeczności
Brak poczucia samotności
Możliwość współpracy i nawiązywania kontaktów biznesowych
Niezależność finansowa, brak kredytów i długoterminowych zobowiązań
Brak konieczności samodzielnego organizowania dodatkowego wyposażenia (meble, TV, Wi-Fi, itp.)
Możliwość korzystania z dodatkowych udogodnień (siłownia, fitness, sala gier itp.)
Pozytywny wpływ na środowisko i oszczędność zasobów naturalnych (ekonomia współdzielenia)

Główne elementy odróżniające co-livingi od tradycyjnych form zamieszkiwania:

Przestrzeń wspólna oraz wydarzenia społeczno – kulturalne bardzo często koordynowane są przez dedykowanego menadżera
Poczucie przynależności do mikrospołeczności przy jednoczesnym zachowaniu prywatności
Bardzo duża elastyczność i dowolność w okresie najmu
Pełne wyposażenie i umeblowanie przestrzeni mieszkalnych oraz bogato wyposażone powierzchnie wspólne
Maksymalne uproszczenie płatności (pojedyncza kwota obejmująca wynajem powierzchni mieszkalnej, możliwość korzystania z dodatkowych udogodnień, takich jak np. siłownia)

Ciekawostki

- Pod koniec 2016 roku colivingów na świecie było 64. z końcem roku 2018 jest ich już ponad 200, a zapowiedzi inwestycyjne mówią o tym, że w roku 2020 będziemy liczyć je już w tysiącach⁵.
- Wybrane projekty senior housing w Polsce:
 - Rezydencja Na Dyrekcyjnej, Wrocław, Grupa ORPEA - Rezydencja dzieli się na trzy niezależne części: Dom opieki, Apartamenty assisted living i Centrum Alzheimer. Dom opieki oferuje pokoje z łazienką, telewizorem oraz pełnym wyposażeniem. Mieszkania ze wsparciem medycznym to komfortowe apartamenty, składające się z pokoju, aneksu kuchennego i łazienki, wyposażone w system przyzywowy i instalację przeciwpożarową. Centrum Alzheimer to wyodrębniona przestrzeń, sprzyjająca aktywizacji poprzez udział w przygotowywaniu posiłków czy pracach ogrodowych oraz umożliwiającą realizację różnych form terapii.
 - Rezydencja DĄBRÓWKA, Warszawa, Grupa ORPEA - Dom opieki dla osób, które ze względu na wiek lub stan zdrowia potrzebują wsparcia w codziennym funkcjonowaniu. Oferuje pokoje i apartamenty z łazienką, bez barier architektonicznych i w wysokim standardzie. Przytulne przestrzenie wspólne (m.in. restauracja i biblioteka), kącie zabaw dla dzieci oraz duży parking sprzyjają wspólnym aktywnościom i odwiedzinom najbliższych. Nowoczesne zaplecze rehabilitacyjne umożliwia usprawnianie seniorów, by mogli jak najdłużej cieszyć się samodzielnością.
 - Dom Seniora Pogodna Jesień, Opole - Całość infrastruktury domu dostosowana jest do potrzeb osób niesamodzielnych, poprzez zapewnienie architektury i rozwiązań przyjaznych osobom niepełnosprawnym i starszym. Zarówno części wspólne jak i pokoje będą dostosowane do osób poruszających się na wózkach inwalidzkich.

⁵ Tamże.

⁶ Co to jest coliving, <https://thinkco.pl/co-to-jest-coliving/> dostęp: 10.03.2020.



Kacik poetycki

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

POWRÓT WIOSNY

Zieleń znów całuje się z błękitem
Fiolet fiołków ze stokrotek bielą
Ptaki tańczą na gałązkach wiatru
Srebrne kotki wierzyby się weselą

W szafach pochowały się już płaszcze
I uciekły od promieni słońca
Mokre szyby zapachniały wiosną
Nocy czas miłości struny trąca

Nowe domy budują jaskółki
Wokół szczebiot rozbawionych dzieci
Każdy nowy dzień z uśmiechem wstaje
Słońce nawet w deszczu jaśniej świeci
Irena Bota

JESIEŃ

przychodzi
po zgiełku lata
mieniąc się kolorami
liści

w błękitie nieba
jeszcze letniego
zasnutego mgłami
o poranku

zapowiada
przejście
w objęcia zimy
jej białych kwiatów

otulającej wszystko
z czułością Ojca
opiekunka śpiących
strażniczka życia

powoła do bytu
wszystkich śpiących
zamarzniętych
i strudzonych
pąkami kwiatów

gałązkami liści
soczystych
w świat wyśle
pszczoły
orędowniczki
płodności

tylko rzeka czasu
płynie w dal
tworząc wspomnienia
na każdym jej brzegu

Tadeusz Kornacki



**KOŁO NAUKOWE
PRACOWNIKÓW SOCJALNYCH
UNIWERSYTET OPOLSKI**

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

Posiadane kwalifikacje oraz uprawnień zawodowe:

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

Chcesz pracować z seniorami – studiuj pracę socjalną w Uniwersytecie Opolskim

Co można robić po tych studiach?

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

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

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

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

Szczegółowe informacje

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

45-052 Opole, ul. Oleska 48

tel. (77) 452 74 21

e-mail: inp@uni.opole.pl

8 grudnia 2019

| Kędzierzyn - Koźle |

Dzień 8 grudnia 2019 roku był dla mieszkańców Kędzierzyna-Koźla wyjątkowy. Pięknie wyremontowany kozielski rynek zabłysnął tysiącem świateł na ponad dziesięciometrowej choince przy wielkim aplauzie zgromadzonych mieszkańców. Tego samego popołudnia w pobliskiej Miejskiej Bibliotece Publicznej trwał, zorganizowany przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kędzierzynie-Koźlu, Dom Dziennego Pobytu Nr 3 „Radość”, Świąteczny Konkurs Zdobienia Pierników „Radosne Pierniki 2019”. W tegorocznym konkursie, podobnie



Skupienie podczas zmagania konkursowych - reprezentacja Domu Dziennego Pobytu Nr 4 „Wrzos”



Chór parafialny „Sursum Corda” wprowadził uczestników w świąteczny klimat



Lukrowane pierniczki powstałe podczas konkursu



Efekty pracy uczestników konkursu ozdobią choinki w Kościele Św. Katarzyny w Sławięcicach

jak w ubiegłych latach, wzięły udział instytucje działające na terenie Gminy Kędzierzyn-Koźle w szeroko pojętej sferze społecznej: Środowiskowy Hufiec Pracy 8-3 w Kędzierzynie-Koźlu, Środowiskowy Dom Samopomocy „Promyczek” w Kędzierzynie-Koźlu, Dom Pomocy Społecznej dla Dzieci, Młodzieży i Dorosłych Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety w Kędzierzynie-Koźlu oraz pięć domów dziennego pobytu funkcjonujących w ramach Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Kędzierzynie-Koźlu. Do powyższych drużyn dołączyły dzieci i młodzież oraz osoby chętne, które trafiły do budynku biblioteki wprost z kiermaszu świątecznego, jaki odbywał się na kozielskim rynku. Zadaniem reprezentacji było jak najpiękniejsze ozdobienie pierników z wykorzystaniem wszelkiego rodzaju artykułów plastycznych. Dla zapewnienia trwałości dzieł zastosowano jako bazę korkowe serca, które, udekorowane przez uczestników, po konkursie zawisną na choinkach bożonarodzeniowych w Kościele pw. Św. Katarzyny Aleksandryjskiej w Sławięcicach. Dzięki takiemu zabiegowi każde z wykonanych dzieł będzie podziwiane przez setki, a może tysiące oczu. Pachnące korzennie pierniki lukrowane przez honorowych gości wydarzenia: Joannę Hariasz – Skarbnika Miasta Kędzierzyn-Koźle, Izabelę Migocz – Dyrektora Miejskiej Biblioteki Publicznej w Kędzierzynie-Koźlu, Danutę Ceglarek – Dyrektora oraz Agatę Morkis – Zastępcę Dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Kędzierzynie-Koźlu oraz od lat zaangażowanych w przedsięwzięcie Marię Drzewiecką oraz Sylwię Fortunę, trafiły, dzięki wolontariuszom, bezpośrednio do mieszkańców Kędzierzyna-Koźla zgromadzonych na rynku, oczekujących na kulminacyjne rozświetlenie choinki. Lukrowanie dla celów degustacji odbywało się niejako na akord, ponieważ zainteresowanie piernikami było niezwykle duże. W ostatnim etapie konkursu wzięły udział proboszcz parafii pw. Św. Katarzyny w Sławięcicach - Marian Bednarek oraz Zastępca Prezydenta Miasta Kędzierzyn-Koźle – Artur Maruszczak.

Na szczególne uznanie zasługuje oprawa artystyczna wydarzenia, która zagwarantowała uczestnikom niezwykle wrażenia, możliwość zatrzymania się przed wpadnięciem w wir świątecznych przygotowań. Na scenie pojawił się bowiem chór parafialny „Sursum Corda”, który zaprezentował swoje popisowe utwory, rozpoznawane przez znaczną część mieszkańców miasta. Wśród gwaru artystycznego związanego z konkursem, brzmienia chóralne stworzyły niezwykle, refleksyjny nastrój. Świąteczne utwory w lepszym klimacie zaprezentowali wychowankowie Państwowej Szkoły Muzycznej Nr 2 w Kędzierzynie-Koźlu. Podobnie, jak w ubiegłych latach, „Radosne Pierniki” współfinansowane zostały ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Po raz dziesiąty, w atmosferze jubileuszu, osiągnięty został cel przedsięwzięcia, którym jest wskazanie na wartości, jakie niosą Święta Bożego Narodzenia i związane z nimi wielowiekowe tradycje, a także integracja w każdym wymiarze. Z podsumowania dziesięcioletniej historii konkursu wynika jednoznacznie, że oryginalność pomysłu i jego otwartość na różne formy, miejsca realizacji, przy zaangażowaniu pracowników i wolontariuszy oraz współpracy instytucji w różnych wymiarach, stanowi o sukcesie „Radosnych Pierników”. W konkursie każdy uczestnik odnalazł coś wartościowego dla siebie: oderwanie od codziennych trosk, wspomnienie rodzinnych świąt i domu pachnącego świerkiem, nową znajomość, czy też przepis na najlepszy lukier z białek. Podczas dwóch godzin artystycznej pracy następowała wymiana doświadczeń, nawiązywały się nowe znajomości, pogłębiały te już istniejące. Seniorzy i dzieci we wspólnym wysiłku tworzyli swoje najpiękniejsze piernikowe wizje. Przedsmak świątecznej atmosfery pozostał w uczestnikach, niech będzie preludium do wejścia w okres Świąt Bożego Narodzenia pełnych pięknych wzruszeń, pachnących tradycją, spędzonych z bliskimi, dających radość i spełnienie.

Katarzyna Weklicz

21 stycznia 2020

| Opole |

Z okazji Dnia Babci i Dziadka samorząd województwa zaprosił do Filharmonii Opolskiej blisko pół tysiąca opolskich babć i dziadków. Babcia w bujanym fotelu, robiąca na drutach czy dziadek napełniający fajkę to raczej już obrazek z dawnego elementarza. Dzisiaj dziadkowie to nierzadko osoby zabiegane, często pracujące, aktywne, młode duchem i ciałem, dla których wygodny fotel to odległa perspektywa. Gdy są emerytami, starają się spędzać aktywnie czas z wnuczętami. Gdy pracują, wspierają swoje dzieci przy ich pociechach na ile mogą. Ryszard Rogowski, wiceprzewodniczący Forum Seniorów Samorządu Województwa Opolskiego przyznaje, że w roli dziadka zadebiutował nie tak dawno: „Mój wnuczek ma zaledwie dwa lata. Bycie dziadkiem uświadomiło mi, jak nasze dzieci się szybko „starzeją” a my nadal jesteśmy młodzi – przyznał z uśmiechem. Mówił także, że jego dziadkowie zawsze będą kojarzyć się cierpliwością, dobrocią i ciepłymi wspomnieniami, a ich życie było o wiele trudniejsze. – Byli bardzo pracownicy, co widać było na ich twarzach i dłoniach, bo byli rolnikami. Patrząc na siebie jako dziadka dostrzegam bardzo wiele różnic cywilizacyjnych i sprawnościowych. Za kilka lat widzę siebie jako aktywnego dziadka, na żaglówce, w górach i gdzie tylko się da „Okres dziadkowania” to dziś zupełnie coś innego. Wspaniały czas, kiedy można w inny sposób zaangażować się w opiekę, wychowanie i pomoc niż przy własnych dzieciach. Jestem podwójnym dziadkiem. Jest coraz lepiej, coraz większa aktywność, dociekliwość, większa współpraca z młodym pokoleniem daje dużo radości. Dziadkowie wspierają rodzinę, są bardzo potrzebni – dodał wicemarszałek Roman Kolek. Jak przyznaje marszałek Andrzej Buła, „...oprócz ciepła i rozpieszczania, postacie babci i dziadka zawsze będą mu się kojarzyć z autorytetem. – To do babci zawsze należało ostatnie słowo. A ich postaci najczęściej kojarzą mi się ze świętami. Przygotowania do nich skupiały się wo-



Fotorelacja ze święta Dnia Babci i Dziadka

źródło [<https://www.opolskie.pl/2020/01/babcia-i-dziadek-na-medal/>]

kół autorytetu dziadków i dyspozycji przez nich wydawanych. Bez względu na to, że byli już koło tej babci młodsi, to jednak o tym, jak przyprawić barszcz, jak upiec kaczkę na odpust, jak zrobić śniadanie wielkanocne, decydowała babcia”.

Jak przyznał wicemarszałek Roman Kolek, zainteresowanie spotkaniem zorganizowanym dla dziadków przez urząd marszałkowski, było ogromne. – Bardzo nas to cieszy, że możemy im w symboliczny sposób podziękować. Form wsparcia dla seniorów jest bardzo wiele. Przez całe życie ciężko pracowali, wspierają rodziny wielopokoleniowe. Oferta zdrowotna, karty, zniżki, animacje życia codziennego to efekt wielu projektów. Seniorzy są tym bardzo zainteresowani, szczególnie po przejściu na emeryturę. To zapewnia im zdrowie fizyczne i psychiczne. Dbamy wspólnie o zdrowie – mówił wicemarszałek. Marszałek Andrzej Buła dodał, że coraz większa grupa seniorów skłania do zaangażowania się w wiele form wsparcia. – Musimy patrzeć na nich poprzez słabości i pewne deficyty. Niektórzy mają daleko do lekarza, rehabilitanta, ich dochody są niskie. Bardzo dużo w programie „Opolskie dla rodziny” poświęcamy osobom starszym. Staramy się upraszczać procedury dla wielu mniejszych organizacji, aby mogli się opiekować senio-

rami w najbliższym otoczeniu. Mamy Marszałkowski Budżet Obywatelski, za chwilę Europejski Budżet Obywatelski, projekty z kształcenia ustawicznego. Chcielibyśmy, aby osoby młode, które przeszły szybko na emeryturę, mogły na ten rynek pracy powrócić – wymieniał Andrzej Buła. Spotkanie przebiegło w bardzo sympatycznej atmosferze, był słodki upominek, podziękowania oraz część artystyczna w wykonaniu dzieci z Ozimka.

21 stycznia 2020

| Kędzierzyn - Koźle |

Nie sposób o relacjach z dziadkami pisać inaczej, niż z uśmiechem na twarzy, czy też łzą wzruszenia. Dzień Babci i Dzień Dziadka, obchodzone odpowiednio 21 i 22 stycznia, mają za zadanie przypomnieć wnukom – tym małym i tym dorosłym – o tym, jak wiele zawdzięczają swoim dziadkom. Od 1964 roku, kiedy po raz pierwszy w Polsce ogłoszono w tygodniku „Kobieta i Życie” nowe święto, do czasów obecnych, jest to dzień szczególnie, przepełniony emocjami, wzruszeniami na twarzach świętujących i ich ukochanych pociech. Tradycją już stało się, że w obchody Dnia Babci i Dnia Dziadka wpisane są, składane przez wnuki, szczere życzenia, własnoręcznie wykonane laurki, a także drobne prezenty świadczące o pamięci i bez-



Foto 1. Podopieczni Domu Dziennego Pobytu Nr 5 „Nasz Dom” z małymi artystami z Publicznego Przedszkola Nr 6 po koncercie z okazji Dnia Babci i Dnia Dziadka



Foto 2. Świątowanie Dnia Babci i Dnia Dziadka w trakcie warsztatów garncarskich - Dom Dziennego Pobytu Nr 2 „Magnolia”



Foto 3. Muzyczna uczta dla podopiecznych Domu Dziennego Pobytu Nr 1 Pod Brzozą - koncert na skrzypce i saksofon w wykonaniu licealistek - Igi i Kasi

warunkowej miłości. W tych dniach babcie i dziadkowie z utęsknieniem czekają na odwiedziny swoich wnucząt, a czasem na telefon, kiedy od bliskich dzielą setki kilometrów. W przedszkolach, świetlicach i innych placówkach organizowane są różnego formatu spotkania, występy artystyczne, pokazy umiejętności oraz słodkie poczęstunki. Wówczas dziadków i babcie rozpiera duma z niezwykłych umiejętności ukochanej wnuczki lub wnuka. Seniorzy – mieszkańcy Kędzierzyna-Koźla, którzy w znaczącej większości doczekali wnucząt, już od połowy stycznia uroczyste i na wiele sposobów celebrowali swoje styczniowe święto. Jedną z form świętowania były międzypokoleniowe warsztaty garncarskie, które miały miejsce w Domu Dziennego Pobytu Nr 2 „Magnolia” w dniu 15 stycznia. Wspólna twórcza praca seniorów oraz uczniów Zespołu Szkół Specjalnych im. Jana Brzechwy w Kędzierzynie-Koźlu po raz kolejny ukazała potęgę wartości płynących ze wspólnych doświadczeń. Wykonane przez uczestników ceramiczne serca stały się namacalnym symbolem bliskości i wzajemnego szacunku pomiędzy pokoleniami. Czy można pięknie? Artystyczny wymiar świętowania Dnia Babci i Dnia Dziadka miało niewątpliwie przedstawienie jasełkowe przygotowane przez sześć grup wiekowych Publicznego Przedszkola nr 6 w Kędzierzynie-Koźlu. W dniu 16 stycznia, na scenie sali kinowej Domu Kultury „Chemic” odbył się pełen kolorów, dźwięków, misternie przygotowany przez wychowawców

spektakl dla ukochanych dziadków. Właśnie święto Babci i Dziadka jest szczególnie celebrowanym przez kędzierzyńskie przedszkola, które zapraszają do siebie babcie i dziadków na przedstawienia. W bieżącym roku seniorzy w drugiej połowie stycznia odwiedzili m.in. Publiczne Przedszkola Nr 2, 5 i 22. Starsze dzieci – uczniowie Państwowej Szkoły Muzycznej I stopnia nr 1 – wystąpiły w dniu 20 stycznia przed gronem zaproszonych gości, w tym podopiecznych domów dziennego pobytu Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Kędzierzynie-Koźlu. Zaprezentowane utwory stały się balsamem dla duszy seniorów, powodując zamyślenie, budząc szereg wspomnień, a czasem stając się powodem do dumy z udanego występu ukochanego wnuka.

Dzień 21 stycznia obfitował w uroczyste obchody Dnia Babci zarówno w zaciszu domowym, jak i w zorganizowanych miejscach spotkań osób starszych. W Domu Dziennego Pobytu Nr 2 „Magnolia” przed seniorami wystąpili z recitalem „Cha-cha dla Babci i Dziadka” artyści-wolontariusze z Zespołu Szkół Żeglugi Śródlądowej w Kędzierzynie-Koźlu. Najmłodsza grupa dzieci z Publicznego Przedszkola Nr 7 dała popis swoich umiejętności przed seniorami w siedzibie Domu Dziennego Pobytu Nr 3 „Radość”, a następnie umiliła podopiecznym czas przy wspólnym słodkim poczęstunku. Spotkanie integracyjne seniorów przy kawie, połączone z konkursami o tematyce związanej z relacją dziadkowie - wnuczeta, tradycyjnie

miało miejsce w Domu Dziennego Pobytu Nr 4 „Wrzos”, jak również w Domu Dziennego Pobytu Nr 5 „Nasz Dom”, gdzie świętujący usłyszeli piękne życzenia, tematyczne wiersze, wzięli udział w quizie pn. „Jaką jestem babcią i dziadkiem?” oraz wspólnie odśpiewali piosenki z dawnych lat przy muzyce na żywo. 22 stycznia w Domu Dziennego Pobytu Nr 1 „Pod Brzozą” z okazji Dnia Babci i Dnia Dziadka, młode artystki z kędzierzyńsko-kozielskich liceów – Iga i Kasia – zaprezentowały podopiecznym klimatyczny koncert na skrzypce i saksofon. Podobnych inicjatyw w tych szczególnych dniach odbyło się w naszym mieście zapewne o wiele więcej. Mnogość propozycji i form świętowania, szczególne ożywienie w czasie najzimniejszego, z założenia, miesiąca w roku, świadczy o tym, że Dzień Babci i Dzień Dziadka to ważne rodzinne święto i rzeczywiste uhonorowanie nieocenionej roli dziadków i babć w każdym wymiarze. Niech poparciem tej tezy staną się słowa pisarza Stephena Littleword’a, z którymi każdy z nas, mając w myśli wspomnienie babci, czy dziadka, zapewne się zgodzi: „Babcia – dziedzictwo intencji, nadzieje i marzenia, odpoczynek serca w pieszczocie, niekończąca radość przeglądania się w jej oczach”.

Katarzyna Weklicz

11 lutego 2020

| Opole |

Przebierany bal karnawałowy opolskich seniorów 2020 - kiedy trzy lata temu szłam na Andrzejki dla seniorów w lokalu „U dziadka” jako repre-



Fotorelacja z balu karnawałowego polskich seniorów

zientantka Opolskiej Rady Seniorów II kadencji, będąc wtedy w świeżej żałobie po śmierci mamy, myślałam, że będę tam godzinę, może więcej, ale nie sądziłam, że zostanę tam trzy godziny, obserwując świetnie zorganizowaną imprezę oraz wspaniałą zabawę ludzi lubiących tańczyć i cieszących się życiem. Sama zabawa i taniec jest niewątpliwie wielką przyjemnością dla uczestników, ale obserwowanie bawiących się ludzi, zadowolonych, roześmianych jest też niezłą zabawą. W lokalu „U Dziadka” w Grudziach odbywają się zabawy Andrzejkowe oraz bale karnawałowe. Chętnych jest zawsze więcej niż dostępnych miejsc, co widać w dniach sprzedaży biletów. Ludzie w ogłoszonym dniu sprzedaży czekają na bilety kilka godzin wcześniej, a i tak wielu rozżalonych odchodzi bez nich. Można już stwierdzić, że jest to mniej więcej stała grupa ludzi kochających taniec i dobrą zabawę. Są to małżeństwa, które lubią tańczyć z sobą, ale też wiele samotnych, lubiących taniec kobiet, a nawet są na tych balach młode, świetnie tańczące kobiety, chcące się zabawić przy dawnej, rytmicznej muzyce naszej młodości. W czasach dzieciństwa i młodości obecnych seniorów najbar-

dziej powszechnym źródłem mediów było radio słuchane w każdym domu, bo telewizja dopiero raczkowała, a adaptory dopiero się rozwijały. Każdy z seniorów pamięta jakiś przebój, jakąś piosenkę z czasów swojego dzieciństwa, młodości, związany z pierwszą randką, pierwszą miłością, zabawą lub wakacjami nad morzem czy w górach. Szczególnie powszechnie słuchano w latach 70tych XX w. audycji na programie drugim pt. „Lato z radiem”, które lansowało wesołe, rytmiczne melodie. I te melodie grane są na senioralnych balach, przywołując wielu uczestnikom wspomnienia młodości. Tańcząc takie utwory człowiek nie myśli, co go aktualnie boli, strzyka czy przytłacza, ale przenosi się pod wpływem melodii do tamtego szczęśliwego okresu życia i nie odczuwa upływu tylu lat. Ta energia udziela się innym, sala tańczy, śpiewa, ludzie się śmieją, bawią, a młodzi patrzą na to nie rozumiejąc często, dlaczego tak się dzieje.

Senioralne zabawy i bale organizowane przez Centrum Informacyjno-Edukacyjnego Senior w Opolu co roku są wzbogacane przez nowe gry, zabawy, loterie. Na ostatniej zabawie Andrzejkowej w 2019 r. obowiązywał uczestników jakiś czerwony element

w stroju oraz czerwone jabłka. Ostatni bal karnawałowy w lutym 2020 r. był balem przebierańców, wymagane i nagradzane było przebranie karnawałowe. Kreatywność uczestników była ogromna. Jedni z myślą o balu kupili stroje na wycieczce zagranicznej (strój arabski), inni tworzyli go sami od podstaw (bałwanki, Pipi), inni pożyczali w wypożyczalniach, a jeszcze inni wykorzystali stroje wcześniej posiadane lub twórczo przerobili swoją garderobę. Trzeba przyznać, że pomysłów było bardzo wiele. Niektórych uczestników nie można było poznać. To przebranie wielu zapewne przypominało wcześniejsze bale przebierańców, a anonimowość pod maską spowodowało, że zabawa była niezwykle udana, radosna, pełna pozytywnej energii. Nie dziwota więc, że po 23.00 do grupy bawiących się „staryszków” dołączyła młodzież, obsługa lokalu, która na początku dość sztywna, szybko się rozbawiła. Dodatkową innowacją tego balu był walczyk czekoladowy. Wszyscy ci, którzy choć raz wzięli udział w jakimś balu senioralnym, chcą uczestniczyć w następnych, a to dobrze świadczy o tych balach i ich organizatorach.

Elżbieta Wijas-Grocholska



<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.

