

Empowerment **SENIOR**

Zeszyt Nr 1 [17] marzec 2021 | 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 meandrów starzenia się i starości

Irena Bota, Wspomnienia „DINOZAURA” – rozmowa z Panem Wiesławem Kiszeką vel Jerzym W. Kisvalo – część II	4
Elżbieta Wijas-Grocholska, Jaja wiosenne – jaja wielkanocne	6
Katarzyna Weklicz, O kobiecości po 60-tce – jak być 100% kobietą w trzeciej tercji życia	8

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

Katarzyna Weklicz, O! Mój drogi! Co się dzieje? Układam lepiej!	9
---	---

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

Grażyna Butmankiewicz, Irena Bota, Seniorzy to piękni i bardzo odważni ludzie – rozmowa z Małgorzatą Jarosz – Basztabin – Kierownikiem Centrum Informacyjno – Edukacyjnego „Senior w Opolu” w piątą rocznicę jego powstania	10
---	----

Świat podróży opolskich seniorów

Krystyna Brykalska, POLIN – tu odpocznij	12
Jacek Michalski, Krym – miejsce w którym wielu z nas zostawiło swe serce	15

Gerontopedagogika – edukacyjne wymiary działania na rzecz osób starszych

Bożena Królikowska, Aktywność ruchowa jako jeden z elementów koncepcji pomyślnego starzenia się organizmu	16
Agnieszka Bąkowska, Żonglerka jako forma aktywizacji i pobudzenia procesów poznawczych osób starszych	18
Grażyna Butmankiewicz, Taniec dla seniorów – poprawia samopoczucie i kondycję, odpręża, relaksuje, sprawia radość i przyjemność, odmładza	20

Kulturalia – promocja działalności artystycznej seniorów Śląska Opolskiego

Kącik poetycki	22
Justyna Małek, Ewa Serafin, Tworzę dla siebie, dla rodziny – rozmowa z Panią Łucją Woźnica	23

Empowerment Senior – Gazeta Studencka Koła Naukowego Pracowników Socjalnych Uniwersytetu Opolskiego

Chcesz pracować z seniorami – studium Pracę Socjalną w Uniwersytecie Opolskim	24
---	----

Kalendarium	25
-------------------	----

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

Agnieszka Bąkowska - Katedra Nauk Socjologicznych i Pracy Socjalnej

Uniwersytetu Opolskiego, Fundacja Rozwoju Społecznego „Spinacz”

Bożena Królikowska – Politechnika Opolska

Adam Różycki – Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu

Anna Weissbrot – Katedra Nauk Socjologicznych i Pracy Socjalnej

Uniwersytetu Opolskiego

Katarzyna Weklicz – Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kędzierzynie – Koźlu

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

Wydawca:

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu

45-315 Opole, ul. Głogowska 25c

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

www.rops-opole.pl

ISSN: 2544-0691 Wydanie I Nakład 500 egz.

Skład i druk:

Zakład Aktywności Zawodowej im. Jana Pawła II w Lewicach

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

e-mail: zaz-branice@wp.pl

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

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



Drogie Seniorki i Drodzy Seniorzy

Przyroda wokół nas budzi się do życia, rozkwitają pąki na drzewach, świat się zazielenia. A mi od kilku dni brzmi w uszach refren starej harcerskiej piosenki: „Raz tylko w życiu ma się tyle lat co ty, nie pozwól by je porwał wiatr, porwie, uniesie z sobą, już nie odda ci, tych najpiękniejszych w życiu dni”. Wiosna, chciałoby się tańczyć, śpiewać, spotykać ze znajomymi, ale ... przecież jest pandemia.

Od ponad roku słowa „covid 19” i „koronawirus” odmieniamy na wszelkie możliwe sposoby i uczymy się żyć na nowo. Z jednej strony świat stanął w miejscu - nie możemy jechać tam, gdzie byśmy chcieli, nie odwiedzają nas nasi bliscy

i przyjaciele, boimy się podać rękę drugiej osobie. Z drugiej strony na naszych oczach dokonują się niewyobrażalne zmiany, uczestniczymy w telekonferencjach, wydarzeniach kulturalnych i nabożeństwach religijnych za pośrednictwem telewizji czy internetu. Przypomnieliśmy sobie wszyscy, że śmierć jest częścią naszego życia i coraz mocniej uświadamiamy sobie, że każdy dzień jest darem, który nie tylko możemy, ale i powinniśmy jak najlepiej wykorzystać.

Nie na wszystko mamy wpływ, bo nasze życie zależy od wielu czynników. Nie mamy wpływu na geny, które przekazali nam nasi przodkowie, ale na pewno od nas zależy jak traktujemy swój organizm, jak dbamy o swoje ciało i psychikę i jak wygląda nasz dzień codzienny. Czy potrafimy zaakceptować siebie i nasze otoczenie, czy na co dzień mówimy „proszę, dziękuję, przepraszam”?

Zachęcam do uważnej lektury wielu ciekawych artykułów, a po niej do aktywności ruchowej i umysłowej. Tańczyć, śpiewać – rozwijać swoje zainteresowania można zacząć w każdym wieku. Znajdźmy czas aby wyjść na spacer, aby przekazać młodszemu pokoleniu wartości i historie, które mają dla nas znaczenie, aby marzyć i te marzenia spełniać. Rozmawiajmy, pomagajmy sobie i wspierajmy się nawzajem. Po prostu bądźmy dla siebie dobrzy!

Zuzanna Donath-Kasiura
Wicemarszałek Województwa Opolskiego

Irena Bota

WSPOMNIENIA „DINOZAURA”

rozmowa z Panem Wiesławem Kiszelką vel Jerzym W. Kisvalo – Część II



Wiesław Kiszelka swoje wspomnienia zawarł w interesującej książce – **Pamiętnik „Dinozaura”**. Jest to opowieść o latach beztróskiego dzieciństwa, potem czasów II wojny światowej, przyjazdu z Kresów do Opola, studiów, pracy zawodowej, wyjazdu za pracę do kilku krajów, m.in. USA i powrotu do ojczyzny. Obecnie jest na zasłużonej emeryturze. To wyjątkowy człowiek.

Irena Bota: Jak wspominasz swoje różne prace zawodowe?

Wiesław Kiszelka: Po ukończeniu studiów tylko jeden raz byłem zmuszony ubiegać się o pracę. Była to moja pierwsza praca w laboratorium przemysłu spożywczego. Wszystkie następne odbywały się na zasadzie przenoszenia na określone stanowiska na wniosek kierownictwa różnych instytucji. Czasami dochodziło do paradoksalnych sytuacji, jak np. ta w której znalazłem się pełniąc funkcję zastępcy dyrektora Zjednoczenia Państwowych Gospodarstw Rolnych, będąc najmłodszym zastępcą w kraju w tej kategorii. Po kilku latach pracy w Zjednoczeniu wyjechałem do USA na roczny staż zawodowy, a po powrocie mój szef

w obawie o konkurencję z mojej strony, usilnie poszukiwał dla mnie stanowiska, ale już poza Zjednoczeniem PGR. Jednym z kolejnych stanowisk, na które zostałem desygnowany przez władze województwa opolskiego, było stanowisko głównego specjalisty do spraw rolnictwa, leśnictwa i przemysłu spożywczego w Makroregionie Południowym w Komisji Planowania przy Radzie Ministrów. Makroregion ten obejmował dawne województwo katowickie, krakowskie i opolskie. Ciekawostką jest to, że mimo przemian gospodarczych, politycznych i społecznych szereg założeń programowych przewidzianych dla rozwoju dziedzin za które odpowiadałem, nie straciło wiele na aktualności. Korzystając z oferty Naczelnej Organizacji Technicznej złożyłem akces na uzyskanie licencji tłumacza technicznego w języku angielskim i po pozytywnym zdaniu egzaminu taką licencję otrzymałem. Od tej pory byłem okładany dziesiątkami ustnych i pisemnych tłumaczeń. Moja zawodowa marszruta prowadziła kolejno przez stanowisko kierownika Działu Współpracy z Zagranicą w Instytucie Materiałów Wiążących. I tak między innymi zostałem delegowany wraz z grupą ekspertów do USA celem podpisania umowy kooperacyjnej w zakresie ochrony środowiska. Kilka miesięcy później otrzymałem propozycję objęcia stanowiska naczelnego dyrektora Stacji Hodowli Roślin w Urbanowicach. Po kilku latach, ze względu na chorobę żony, przenieśliśmy się do Wojewódzkiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Łosiosie, skąd kilka lat później odszedłem na emeryturę.

Irena Bota: Jak to się stało, że trafiłeś do Stanów Zjednoczonych i jakie są w związku z tym wspomnienia?

Wiesław Kiszelka: Jak już wspominałem, za sprawą prowadzonej przez profesora Pieniżka polsko – amerykańskiej

wymiany absolwentów wyższych szkół rolniczych. Uzyskałem skierowanie na praktykę stażową, celem zapoznania się z wprowadzanymi tam najnowszymi technikami i technologiami w rolnictwie. Miejscem docelowym w pierwszym okresie pobytu była miejscowość Sequim w stanie Washington, po drugiej stronie Stanów, nad Pacyfikiem. Później zmieniałem swoje miejsca pobytu. Najdłużej przebywałem w ponad trzymilionowym mieście Seattle. Dzięki znajomości języka angielskiego i pewnych umiejętności w kilku dziedzinach oraz łatwości nawiązywania kontaktów, dość szybko powiększał się krąg moich znajomych, a jednocześnie rosła moja popularność w kręgach, w których się obracałem. Z tego powodu zapraszany byłem na różne spotkania towarzyskie, a także otrzymałem zaproszenie na parokrotne wykłady i spotkania ze studentami na Uniwersytecie Washingtona w Seattle. Dość szybko zaadaptowałem się w tym środowisku, co było pewną rekompensatą za długie rozstanie z krajem i rodziną. Zżyłem się także z ludźmi ze środowiska w jakim przebywałem i ze smutkiem się z nimi rozstawałem. Podobnie zresztą i oni reagowali, szczególnie wtedy kiedy mówiłem, że wracam do kraju, co budziło zdziwienie, gdyż sądzili, że jestem tubylcem.

Irena Bota: Wiem, że pracowałeś też w innych krajach. Opowiedz krótko o tym.

Wiesław Kiszelka: Moja dodatkowa praca tłumacza umożliwiała mi wyjazdy za granicę. Były to jednak krótkie parodniowe pobyty. Wyjątkiem była praca dla holenderskiej spółki zajmującej się produkcją i dystrybucją pasz dla zwierząt. Mimo, że pracowałem głównie w Polsce, to jednak zmuszony byłem do parokrotnych wyjazdów do Holandii. Przypomnę tylko, że był to okres, w jakim liczba tłumaczy



(szczególnie branżowych) była bardzo niewielka. Dlatego też, kiedy wspomniana firma holenderska wystawiała swoje produkty na targach poznańskich, gdzie pracowałem jako tłumacz, to więcej holenderskich firm o różnych profilach produkcji „wypożyczano” mnie jako tłumacza. Nie była to łatwa praca, ponieważ było tam wiele branż i do chwili obecnej dziwię się, że poradziłem sobie z tłumaczeniem tylu różnych dziedzin. Kolejnym miejscem pracy za granicą był Iran. Dostałem się tam za pośrednictwem „Pol-servisu”. Przepustką był zdany egzamin z języka angielskiego i certyfikat z odbytej praktyki stażowej w USA. Władze Iranu, a szczególnie szach Reza Pahlavi, zaplanowali rolnicze wykorzystanie części Wielkiej Pustyni Słonej (Daszte Khavir) i w tym celu prowadzili nabór zagranicznych specjalistów z zakresu rolnictwa. Mój prawie dwuletni pobyt w tym kraju obfitował w wiele nieprawdopodobnych zdarzeń, których opis starczyłby na sporej grubości książkę. W dalszej kolejności był krótki parotygodniowy wyjazd do Włoch, również w charakterze tłumacza, ale tym razem w branży złotniczej.

Irena Bota: Twoje najmilsze lata to...

Wiesław Kiszelka: Tu bez wahania muszę odpowiedzieć, że lata moich studiów należały do tych najwspanialszych, do których często wracam we wspomnieniach. Złożyło się na to wiele czynników. Mimo młodego wieku zdążyłem już „dorosnąć” na tyle, by móc w miarę rozsądnie dysponować swoim losem i co najważniejsze – mimo wielu przygett, niekoniecznie pozytywnych, udało mi się nie zboczyć z rozsądnego toru

życia, przy jednoczesnym korzystaniu z dostępnych przywilejów młodości.

Irena Bota: Co byś zmienił w swoim życiu, gdybyś miał zacząć od nowa?

Wiesław Kiszelka: Najprawdopodobniej poświęciłbym się zawodowi aktora. Jest to zawód, który umożliwia człowiekowi choć na chwilę ukrycie się za maską innej tożsamości, nie tylko od strony wizualnej ale i osobowej. To zawód, który wzbogaca wyobraźnię, pozwalając na zrozumienie postępowania innych ludzi zarówno w aspekcie pozytywnym jak i negatywnym. Chyba przyjemnie być choć na chwilę na przykład Ryszardem Lwie Serce, czy chociażby panem Jowialskim.

Irena Bota: Czy jest coś, czego żałujesz, że nie zrobiłeś?

Wiesław Kiszelka: Po długim okresie życia trudno dokonać rekapitulacji w stylu „co by było gdyby”. Ogólnie rzecz biorąc, nie udało mi się poświęcić temu, co było moim zawodowym celem. Nie udało mi się dokonać niczego istotnego mimo, że ocierałem się o cele moich marzeń. Udało mi się natomiast pokonać wrodzoną niechęć do pisania i napisać trochę opowiadań, cztery książki i sporo wierszy.

Irena Bota: Z czego ze swojego życia jesteś dumny?

Wiesław Kiszelka: Naprawdę dumny jestem z tego, że będąc prawie „prześladowanym” za rzekome nieuctwo i brak dobrych wyników w języku angielskim w szkole średniej, opanowałem ten język na stosunkowo wysokim poziomie. Mając własne doświadczenie w wadliwych metodach nauczania, nauczyłem tego języka dużą liczbę ludzi, mogąc pochwalić się tym, że sporo z nich mieszka w wielu krajach świata, nie wspominając o wielu instytucjach państwowych czy parlamencie.

Irena Bota: Jaką radę dałbyś młodemu pokoleniu?

Wiesław Kiszelka: Radzenie młodemu pokoleniu przez ludzi takich jak ja jest niezwykle ryzykowne. Wynika to z róż-



Autorka (Irena Bota) wraz z bohaterem wywiadu Wiesławem Kiszelką

nic w dorastaniu do dojrzałości w czasach mojej młodości i obecnie, rozwoju środków technicznych niedostępnych w przeszłości, a rutynowo stosowanych obecnie oraz kształtowaniu mentalności obu tych generacji. Nie mniej jednak, bez obawy o bycie posądzonym o archaiczne myślenie, mogę powiedzieć, że główną sugestią jaką dzieliłbym się z młodą generacją, powinno być dążenie do realizacji takich zamierzeń, które wynikają z osobistych predyspozycji i zainteresowań.

Irena Bota: Czym się zajmujesz będąc na emeryturze i teraz w dobie pandemii Covid – 19.

Wiesław Kiszelka: Mimo mocno zaawansowanego wieku staram się zachować swoją aktywność zarówno fizyczną jak i psychiczną. Po pełnej rehabilitacji pooperacyjnej stawu biodrowego, zamierzam wrócić do jazdy na rowerze, pływania, tenisa, na co pozwala mi ogólny stan zdrowia i kondycja. Zamierzam też kontynuować pisanie, nawet jeśli nie znajdę czytelników, to będę pisał „do suflady”. Chcę także wrócić do pisania muzyki, którą ostatnio dość zaniedbałem. Mam też kilka pomysłów na stworzenie Kabaretu III Wieku, który byłby „odtrutką” na niektóre współczesne produkcje kabaretowe, nastrajające niekiedy bardziej do płaczu niż do śmiechu. A z Koronawirusem walczę wszelkimi dostępnymi mi metodami, łącznie z pomysłem zbudowania siatki podobnej do tej służącej łapaniu motyli i użyciu teje w środowisku o dużym zagęszczeniu wirusa.

Serdecznie dziękuję za rozmowę
Irena Bota

Elżbieta Wijas-Grocholska



Jaja wiosenne wielkanocne

przyspieszyć nadejście wiosny i zapobiec nieurodzajowi. Jajko w tym okresie pełniło też rolę podarunku, oferowanego w intencji pomnażania sił vitalnych, zdrowia. Kolorowe jajka tzw. pisanki, były formą bileciku miłosnego, poprzez które dziewczyny, obdarowywując wybranych chłopców, okazywały im swoje uczucia i względy.

Najstarsze zachowane pisanki w Polsce, pochodzą z końca X wieku, a odnaleziono je podczas wykopalisk archeologicznych na opolskiej wyspie Ostrówek, gdzie odkryto pozostałości grodu słowiańskiego. Wzór narysowano na nich roztopionym woskiem, a następnie włożono je do barwnika – łupin cebuli lub ochry, które nadały im brunatno-czerwoną barwę. Pisanki te można zobaczyć na wystawie w Muzeum Śląska Opolskiego w Opolu. Wiosenne obrzędy słowiańskie, Jare Gody, były mocno zakorzenione w kulturze ludowej na ziemiach polskich i śląskich, a jajko pełniło w nich rolę talizmanu zabezpieczającego przed złem, symbolu życia, miłości, zdrowia, więc nie dało się ono łatwo usunąć w procesie chrystianizacji tych ziem. Kościół i zakony początkowo walczyły z tradycją malowanych jajek, ale z czasem pisankę włączono do elementów kościelnej symboliki wielkanocnej i wprowadzono zwyczaj święcenia wielkanocnych pisanek. Tradycja ta jest żywa do tej pory, a kolorowe jajka są niezbędnym elementem Świąt Wielkanocnych.

Skąd wzięła się tradycja malowania jajek na kolorowo trudno ustalić. Być może inspiracją dla naszych przaprzodków były widywane w gniazdach kolorowe jaja ptasie,

niebieskie, zielone, żółte, nakrapiane w różne wzory. Być może nasi praprzodkowie potrafili odczuwać wibrację energetyczną poszczególnych kolorów i kolor oferowanego jajka wskazywał na jego intencję np. kolor czerwony kojarzony z miłością dawały dziewczęta swoim ukochanym. Obecnie do barwienia jajek używa się barwników chemicznych. Dawniej posługiwano się wywarami z roślin. Kolor żółty uzyskiwano z łupin cebuli, kory dzikiej jabłoni i z nasion wrotyczu. Kolor brązowy uzyskiwano z kory szakłaku, a zielony z piołunu bylicy, dzikiego bzu, saski i świeżo zebranych zielonych pędów żyta. Barwę niebieską pozyskiwano z płatków kwiatu bławatka, z urzetu farbiarskiego; czerwoną z opłitek drzewa brezylii; czarną z kory olchowej, dębowej i łupin orzecha włoskiego, a do wywarów dodawano w celu utrwalenia ałunu.



Wykorzystanie różnych barwników w dekorowaniu kroszonek

Zdobienie jaj w okresie wiosennym występuje na terenie całej Polski. Jaja wielkanocne dzielimy na kraszanki, pisanki, wyklejanki i nalepianki. Kraszanki, od słowa „krasa” – barwa czerwona, piękność, są to jajka barwione na jeden kolor, zazwyczaj czerwony. Pisanki od „prasłowa” pisać – rysować, pokrywa

AB OVO – wszystko zaczęło się od jajka. Niektórych ludzi dręczy jednak pytanie, co było pierwsze – jajko czy kura? Jajko to symbol płodności, nowego życia, narodzin, stanowi załączek nowego życia, stało się więc symbolem odradzającego się życia w wielu kulturach na całym świecie. Było również uważane za potężny amulet przeciw czarom i złym mocom, występowało więc dawniej w obrzędach wiosennych i ku czci zmarłych. Jajko teraz powszechne w sklepach przez cały rok, kiedyś jednak kojarzyło się bardziej z wiosną, z lęgiem ptaków i gniazdami pełnymi jaj, z nośnością kur i wysiadywaniem jaj przez kwoki i inne ptactwo domowe. Tym samym jajka były ważnym elementem słowiańskich obrzędów wiosennych praktykowanych z okresem nadejścia wiosny. Całe jajka toczono po ludziach, po grzbietach krów, koni, aby byli zdrowi, mocni, okrągli i płodni jak jajka. Wydmuszki z jajek wieszano na drzewkach zwanych gaikami, zakopywano w ziemi czy też rozrzucano po sadach, aby

jedno lub wielobarwny rysunek. Wyklejanki zdobione są przez nałożenie na skorupkę jajka ornamentu z rdzenia sitowia, a nalepianki powstają przez ozdobienie skorupki jajka różnobarwnymi wycinankami z papieru. Właściwe efekty uzyskuje się poprzez zastosowanie odpowiednich technik zdobienia: techniką batikową, trawienia kwasem, skrobienia oraz współcześnie tzw. techniki inne (wiercenie wiertłem dentystycznym, owijanie wełną, tasiemkami, cekinami, oblepianie koralikami itp.). Na Śląsku Opolskim technika wytrawiania wzoru kwasem, kiedyś popularna, teraz jest stosowana rzadko. Większą popularnością, zwłaszcza wśród ludności napływowej z Kresów i wschodnich rejonów kraju, cieszy się technika batikowa, która polega na wielokrotnym nakładaniu na skorupkę jajka ornamentów za pomocą roztopionego wosku i kolorów poprzez zanurzenie jajka z ornamentem. Wosk nakłada się za pomocą główki szpilki lub specjalnego pisaka z lejkiem, po czym jajko zanurza się w barwniku.



Jaja zdobione techniką batikową

Najbardziej popularną techniką zdobienia w województwie opolskim jest skrobienie zabarwionych jajek przy pomocy szpilki, końca scyzoryka czy specjalnie zrobionego narzędzia ze stali. Tak skrobane jajko nazywane jest kroszonką i pod względem urody nie ma sobie równych w kraju.



Opolskie kroszonki

Dawniej jajka do święcenia kraśli się (malowało, farbowało), ale dziewczyny ofiarowywały wybrankowi swego serca jajka często ozdobione: wydrapanymi kwiatkami, napisem lub wierszykiem miłosnym np. „Kogo miłuję, temu to jajko ofiaruję”. Te dawne kroszonki były skromne: dwa, trzy kwiatki, motyw serca, listków, zajączków, kurczaczek. W 1957 roku etnograf Halina Jakubowska, kierowniczka Działu Etnografii Muzeum Śląska Opolskiego w Opolu zainicjowała coroczny konkurs na zdobienie jajek wielkanocnych trwający do dziś, powodując rozwój tej twórczości ludowej do niewyobrażalnego, perfekcyjnego dzieła sztuki zdobniczej. Obecnie konkursy wojewódzkie odbywają się w Muzeum Wsi Opolskiej w Opolu, ale również są konkursy gminne (Biała), powiatowe (Strzelce Opolskie), z podziałem na kategorie dzieci (Biadacz) i dorośli. Kroszonka opolska jest od lat towarem eksportowym, podziwianym na całym świecie, ale wykonywanym obecnie coraz częściej na wydmuchach. To jedyny produkt regionalny, który dawniej zjadano, a teraz kojarzy się z formą oryginalnego prezentu czy sztuką ludową. W latach 60-tych XX w. kroszonką opolską zachwycił się

ówczesny prezes opolskiej CEPeLiA, Jan Matysek i postanowił włączyć ją do swojej oferty w postaci drapanego we wzory porcelanowego jajka. Trudności technologiczne spowodowały, że zamiast drapania, zaczęto nanosić na porcelanę wzory malowane, które następnie utrwalano poprzez wypalanie i tak powstała słynna na cały świat malowana porcelana opolska, bazująca na motywach kwiatowo-roślinnych opolskich kroszonek. Pracownice malujące porcelanę dla Cepelii raz w roku, przed Wielkanocą, miały dodatkowy konkurs na zdobienie jajek metodą skrobienia. Teraz jajka skrobią ich córki, wnuczki, a nawet wnuki, bo mężczyźni też zdobią kroszonki, zdobywając pierwsze lokaty w konkursach. Trzeba tu wspomnieć, że twórczynie tych pięknych kroszonek, to głównie Ślązaczki, mieszkające na wsiach podopolskich i wiele z nich jest z tego powodu uznanymi twórcami ludowymi.



Wzory opolskie malowane na jajku

Tak więc jajo związane ze słowiańską obrzędowością wiosenną przetrwało wieki i w XXI w. awansowało do rangi dzieła sztuki ludowej, jednocześnie dalej pełniąc swą rolę barwionego jajka na wiosennym, wielkanocnym stole. Z okazji Jarych Godów, Świąt Wielkanocnych niech Wam się wiedzie, niech Wam się darzy, niech Was wspierają Bogowie starzy.

*Wykorzystano fotografie autorstwa Elżbiety Wijas-Grocholskiej

Katarzyna Weklicz

O KOBIECOŚCI PO 60-TCE – JAK BYĆ 100% KOBIETĄ W TRZECIEJ TERCJI ŻYCIA



Kwiaty i czekoladki – tradycyjne podarunki z okazji Dnia Kobiet cieszą w każdym wieku

Musi być do wyboru.

Zmieniać się, żeby tylko nic się nie zmieniło.

To łatwe, niemożliwe, trudne, warte próby.

Oczy ma, jeśli trzeba, raz modre, raz szare,

czarne, wesołe, bez powodu pełne łez.

Śpi z nim jak pierwsza z brzegu, jedyna na świecie.

Urodzi mu czworo dzieci, żadnych dzieci, jedno.

Naiwna, ale najlepiej doradzi.

Słaba, ale udźwignie.

Nie ma głowy na karku, to będzie ją miała.

Czyta Jaspersa i pisma kobiece.

Nie wie po co ta śrubka i zbuduje most.

Młoda, jak zwykle młoda, ciągle jeszcze młoda.

Trzyma w rękach wróbelka ze złamanym skrzydłem,

*własne pieniądze na podróż daleką i długą,
tasak do mięsa, kompres i kieliszek czystej.*

Dokąd tak biegnie, czy nie jest zmęczona.

Ależ nie, tylko trochę, bardzo, nic nie szkodzi.

Albo go kocha, albo się uparła.

Na dobre, na niedobre i na litość boską.

Wisława Szymborska „Portret kobiety”

Kilka dni temu – 8 marca obchodziliśmy szczególne święto – Dzień Kobiet. Dziś ostatecznie rozwiewamy wątpliwości, co oznacza kobiecość na emeryturze. Z upływem lat, nabieraniem dystansu do świata i siebie samej, kobiecość przyjmuje nowy, bardziej naturalny i pozbawiony presji, wymiar. Nasza fizyczność zmienia się w mniejszym lub większym stopniu, zdarza się, że przybywa nam kilogramów, a na twarzy nieuchronnie rysują się życiowe wyzwania. Z drugiej strony, czasem stajemy się mniej cierpliwe, mniej spontaniczne, bardziej wycofane w stosunku do pędzącego świata. Ale czy te zmiany stanowią o byciu 100% kobietą? Czy w jakiś sposób możemy wpłynąć na ten naturalny proces? A może kobiecość tkwi w czymś zupełnie innym? Zapytałam dziś seniorów – mężczyzn i kobiety, zamieszkałych w Kędzierzynie-Koźlu, o ich skojarzenia związane z kobiecością w trzeciej tercji życia. Panowie zaskoczyli mnie swoim dojrzałym podejściem i rzeczywistą szczerością, kiedy opowiadali, co najpiękniejsze i najwartościowsze w kobietach.

Pan Ryszard: Idealna kobieta w wieku senioralnym powinna być piękna zewnątrz i wewnątrz, zadbana na co dzień. Powinna być pracowita, uczciwa, tak po prostu dobra. Osobiście uważam, że powinna gotować pyszny rosół.

Pan Jan: Jako wieloletni małżonek uważam, że 100% kobieta to taka osoba, która rozumie swojego męża, jest zdolna do kompromisu i bardzo kochająca. Ważne jest także, żeby była uśmiechnięta, bo z uśmiechem na twarzy łatwiej znieść codzienne trudy. Zgodnie z zasadą „przez żołądek do serca”, 100% kobieta powinna posiadać zdolności kulinarne. Moja żona Marianna zdobywa od lat moje serce piekąc serniczki, pączuszki i drożdżowe bułeczki. Dla mnie jest kobietą idealną.

Pan Marcin: Jedno jest pewne – nie ma ideałów ani wśród kobiet, ani wśród mężczyzn. Cała sztuka polega na tym, żeby mieć do siebie nawzajem cierpliwość, szacunek, dzielić obowiązki po połowie.

Gdybym dziś miał wymienić cechy 100% kobiety, to wyróżniłbym dbałość o dom i najbliższych i ciepło rozciągane wokół. To się naprawdę liczy. Seniorki – moje respondentki, dostrzegają wiele ważnych kwestii, które sprawiają, że czują się 100% kobietami.

Pani Grażyna: W dzisiejszych czasach kobieta 100% dba o swoje zdrowie i sprawność, bada się regularnie, przyjmuje zapisane leki. Podstawą kobiecości w każdym wieku jest radość życia, uśmiech, poczucie humoru, dzięki którym każda z nas zyskuje energię do codziennych wyzwań. Myślę, że każda z nas na uśmiech może sobie pozwolić – to nic nie kosztuje.

Pani Monika: Dzisiejsze 100% kobiety, również seniorki, są bardziej samodzielne, niezależne, silne. Spełnienie dają im dzieci i wnuki, ale też myślą o sobie i swoich pasjach, potrzebach. Coraz częściej dbają o swój wygląd, realizują od lat odkładane plany. W mojej rodzinie kobiety trzymają się razem, to dzisiaj bardzo ważne, bo taka wymiana doświadczeń, wzajemne wsparcie i szacunek sprawiają, że każda z nas czuje się spełniona na 100%.

Pani Agata: Seniorka, która jest kobietą spełnioną, to osoba radosna, otwarta na świat, znająca swoją wartość. Dbająca o swój wygląd zewnętrzny i o swoje wnętrze. Aktywna w różnych obszarach. Ja czerpię energię ze spacerów z mężem, przyjaźni z ciekawymi kobietami, ale za największe źródło wyzwalające kobiecość w każdym wieku uważam miłość. To ona odejmuje nam lat i daje spełnienie we wszystkich rolach, jakie pełniemy w życiu.

Bycie 100% kobietą to niezwykle trudne zadanie, które, jak się okazuje, na emeryturze może być realizowane z przyjemnością i luzem dedykowanym osobom, które już nic nie muszą, ale wszystko mogą. Z okazji Dnia Kobiet właśnie tego luzu i radości z bycia pełnowartościową, 100% kobietą, życzymy wszystkim Czytelniczkom „Empowerment Senior”.

Katarzyna Weklicz

O! MÓJ DROGI! CO SIĘ DZIEJE? UKŁADAM LEPIEJE!

„Lepiej na Dzień Kobiet” to marcowa inicjatywa Domu Dziennego Pobytu Nr 5 „Nasz Dom” w Kędzierzynie-Koźlu oraz Stowarzyszenia na Rzecz Pomocy Potrzebującym „Trampolina”. Konkurs amatorskiej twórczości literackiej uruchomił pokłady wyobraźni instytucji i osób prywatnych z Kędzierzyna-Koźla i nie tylko. Ideą wydarzenia było pisanie krótkich, żartobliwych wierszyków zwanych lepiejjami, które, w związku ze zbliżającym się świętem 8 marca, miały odnosić się do szeroko pojętej kobiecości. Wynalezienie tej formy pisarskiej przypisuje się Władysławie Szymborskiej. Lepiej jest to jednozdaniowy, krótki, zwykle dwuwierszowy wierszyk o groteskowym, nierzadko nonsensownym charakterze. Pierwszy wers lepiejja zazwyczaj opisuje jakieś bardzo przykre w skutkach wydarzenie, drugi natomiast stwierdza, że jest ono i tak lepsze od czegoś (pozornie) nieszkodliwego. Pierwszy wers rozpoczyna się od słowa „lepiej”, drugi od słowa „niż”.

Konkurs z okazji Dnia Kobiet miał charakter otwarty, jednak dedykowany był przede wszystkim seniorom i osobom niepełnosprawnym, mając na celu aktywizację ww. środowisk. W wydarzeniu udział wzięło szereg instytucji: Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku w Kędzierzynie-Koźlu, Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów, Oddział Kędzierzyn, Środowiskowy Dom Samopomocy „Promyczek” oraz pięć domów dziennego pobytu funkcjonujących w mieście. Trzydzieści trzy zgłoszenia konkursowe zawierały łącznie około 200 utworów, z których jury pod przewodnictwem Pani Agaty Blachucik wybrało trzy najlepsze.

Niewielki ułamek z około dwustu utworów o kobiecości, jakie powstały w ramach konkursu



Jury konkursowe podczas najtrudniejszego etapu swojej pracy

Oto wyniki konkursu:

Miejsce I – utwór Pani Marii „*Lepiej dostać cegłą w głowę, niż obrazić białogłową*”

Miejsce II – utwór Pani Iwony, reprezentantki Domu Dziennego Pobytu Nr 3 „Radość” w Kędzierzynie-Koźlu „*Lepiej jest jadać przypalone kotlety, niż ciągle spotykać zmierzone kobiety*”

Miejsce III – utwór Pani Barbary, reprezentantki Środowiskowego Domu Samopomocy „Promyczek” „*Lepiej kijem mieszać ciasto, niż z kobietą iść na miasto*”.

Laureatki otrzymały nagrody za zajęcie I, II i III miejsca, a pozostałym twórcom wręczono nagrody za uczestnictwo. Fundatorem wszystkich nagród był Carrefour Polska S. A.

Wśród utworów konkursowych jury wyróżniło dodatkowo następujące lepiejje:

„*Lepiej życie spędzić z żabą, niżli z jakąś wredną babą*”

„*Lepiej połamać nogi, niż mieć przez żonę doprawione rogi*”

„*Lepsze już z zakalcem ciasta, niż ponura niewiasta*”

„*Lepiej mieć zgagę, niż trafić na Baba Jagę*”

„*Lepiej dać się wystrzelić z rakiety, niż dostać kosza od kobiety*”

„*Lepiej botoks wstrzyknąć w usta, niż być pustą jak kapusta*”



Nagrody dla laureatów i uczestników - w tym konkursie każdy wygrywa

Zachwyt wzbudził również krótki utwór reprezentantów Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku w Kędzierzynie-Koźlu: „O! Mój drogi! Co się dzieje? Układam lepiejje!”, który pomimo niespełnienia warunków konkursu, zdaniem jury, zasłużył na wyróżnienie. Jak się okazuje, kobieca natura, z jej zaletami i wadami, niezmiennie inspiruje. Poczucie humoru i niebanalne pomysły zawarte.



Grażyna Butmankiewicz, Irena Bota

SENIORZY TO PIĘKNI I BARDZO ODWAŻNI LUDZIE

Rozmowa z Małgorzatą Jarosz – Basztabin – kierownikiem Centrum Informacyjno – Edukacyjnego „Senior w Opolu” w piątą rocznicę jego powstania

Grażyna Butmankiewicz, Irena Bota: Jak to się stało, że poświęciłaś się pracy głównie na rzecz seniorów?

Małgorzata Jarosz – Basztabin: Poświęciłam się – to za mocne twierdzenie. Od szesnastu lat pracuję w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie w Opolu. Moje obowiązki służbowe od samego początku związane były z pracą na rzecz osób starszych. Szybko nawiązałam dobry kontakt ze swoimi podopiecznymi, a także dbałam o to, by nasze relacje oparte były na wzajemnym szacunku i zaufaniu. Zupełnie naturalnie praca stała się czymś w rodzaju pasji, która przynosi mi ogromną satysfakcję.

Grażyna Butmankiewicz, Irena Bota: Od kiedy pracujesz w Centrum Seniora?

Małgorzata Jarosz – Basztabin: Centrum Informacyjno – Edukacyjne „Senior w Opolu”, które działa przy MOPR w Opolu powstało w marcu 2016 roku. Stanowisko koordynatora objęłam w październiku 2016 roku. Pierwsza siedziba znajdowała się przy ul. Koraszewskiego, był to pokój dzielony z pracownikiem CDO. Właśnie tak zaczynaliśmy. Wprowadzenie Karty Opolski Senior w styczniu 2017 roku zbiegło się w czasie z otwarciem naszego Centrum przy ul. Nysy Łużyckiej 7a, a od stycznia 2020 roku jesteśmy przy ul. Krakowskiej 32 na pierwszym piętrze budynku CAS. Miejsce wymarzone do realizacji zamierzeń naszych seniorów. Właśnie obchodzimy swoje pięciolecie. Wspólnie z seniorami przygotowaliśmy nie-

spodzianki dla mieszkańców Opola i rozdawaliśmy je na ul. Krakowskiej. Przekazaliśmy także podziękowania naszym partnerom i wolontariuszom. Tylko w ten sposób mogliśmy odrobinę poświętować. Na torty i spotkania mam nadzieję przyjdzie czas.

Grażyna Butmankiewicz, Irena Bota: Skąd bierzesz siłę na tak wiele przedsięwzięć i różnych działań na rzecz mieszkańców Opola?

Małgorzata Jarosz – Basztabin: Jak się lubi to co się robi, to nie zastanawiamy się nad wysiłkiem, tylko działamy. Radość, uśmiech i zadowolenie ludzi rekompensują absolutnie wszystko. Drobne sukcesy całego zespołu motywują do podejmowania kolejnych wyzwań. Seniorzy uczestniczą w planowaniu działań Centrum Seniora, wspierają nas również jako wolontariusze, a także prowadzą koła zainteresowań czy kluby seniora. To również dzięki nim tak wiele się u nas dzieje. Jedna osoba nie byłaby w stanie tylu rzeczy sama zrobić, dlatego cieszę się z tego, że otaczają mnie fantastyczni ludzie, z którymi mogę współpracować i realizować często niebanalne pomysły.

Grażyna Butmankiewicz, Irena Bota: Co trzeba robić, by ciągle być uśmiechniętą i pozytywnie przyjmować nawet tych, którzy nie zawsze są mili?

Małgorzata Jarosz – Basztabin: Pozytywnie myśleć, próbować zrozumieć i nie przyjmować wszyst-

kiego do siebie. Zawsze na naszej drodze znajdzie się ktoś, kto będzie miał inne zdanie i będzie wszystko krytykował tak dla zasady. Nie myślę tylko Ci, którzy nic nie robią. Szanujmy się wzajemnie i traktujmy innych tak, jak sami chcemy być traktowani. Mówmy sobie miłe rzeczy i koniecznie się uśmiechajmy.

Grażyna Butmankiewicz, Irena Bota: Co sprawiło Ci największą radość z bycia szefową Centrum Informacyjno – Edukacyjnego „Senior w Opolu”?

Małgorzata Jarosz – Basztabin: Nigdy się nad tym nie zastanawiałam. Na sto procent radość sprawia mi to, że seniorzy polubili miejsce, które tworzymy. Cieszę się kiedy dzwonią do nas, zwłaszcza teraz w okresie pandemii i mówią, że za nami tęsknią i nie mogą się doczekać spotkań. Radość sprawia mi również realizacja projektów obalających stereotypowy wizerunek seniora czy angażowanie seniorów w propagowanie aktywnego stylu życia. Nasi seniorzy uczestniczyli ostatnio w sesji fotograficznej i wydali swój pierwszy kalendarz, prowadzą poranki sportowe w telewizji regionalnej. Rozwijają swoje pasje, piszą, malują, śpiewają, fotografują, tańczą, medytują, grają w brydża, udzielają się jako wolontariusze i robią wiele innych wspaniałych rzeczy. Doceniam także fakt, że moi szefowie akceptują szalone pomysły i wspierają nas w realizacji działań.

Grażyna Butmankiewicz, Irena Bota: Jakie masz plany, może

marzenia dotyczące dalszej pracy w Centrum?

Małgorzata Jarosz – Basztabin:

Takie największe marzenie, to powrót do normalnej pracy bez obawy o zdrowie seniorów. Oby czas pandemii skończył się jak najszybciej. Centrum Seniora niech nadal będzie miejscem dającym przestrzeń do realizacji marzeń i pasji naszych seniorów. Niech to będzie ulubione miejsce spotkań, zawiązywania przyjaźni i nie tylko... Co do planów, to mamy ich mnóstwo, niestety większość z nich uzależniona jest od sytuacji związanej z pandemią.

Grażyna Butmankiewicz, Irena Bota: Jakie są prowadzone obecnie w Centrum działania na rzecz seniorów?

Małgorzata Jarosz – Basztabin:

W dzisiejszych bardzo trudnych dla seniorów czasach najważniejszą rolę odgrywają działania informacyjno-edukacyjne. Przygotowaliśmy wiele ulotek z informacjami, gdzie i jaką pomoc osoby starsze mogą uzyskać, dbamy również o to, by seniorzy trenowali pamięć, stąd zamieszczone na stronie internetowej oraz wydrukowane broszury z łamigłówkami. Aktywność fizyczną seniorom zapewnić może udział w zajęciach grupy Nordic walking. Seniorzy codziennie o godz. 10:00 chodzą z kijkami na spacer. Prowadzimy również Telefon Życzliwości, akcję Wspieraj Seniora, wydajemy koperty życia oraz Karty Opolski Senior.

Grażyna Butmankiewicz, Irena Bota: Jakie masz pomysły dla środowiska senioralnego w najbliższym czasie?

Małgorzata Jarosz – Basztabin:

W myśl zasady w zdrowym ciele zdrowy duch w 2021 roku zaplanowaliśmy dużo ruchu na świeżym powietrzu. W najbliższym czasie planujemy realizację trzech inicjatyw lokalnych. Ze względów bezpieczeństwa postaramy się zrealizować je w okresie wiosenno-letnim na dworze. W ramach kampanii „Opole w Rytmie Życzliwości” przygotowu-



Centrum Informacyjno – Edukacyjnego „Senior w Opolu” - ulubione miejsce spotkań, zawiązywania przyjaźni i rozwijania pasji – a wszystko w „Rytmie Życzliwości”

jemy happening dla osób starszych i niepełnosprawnych.

Grażyna Butmankiewicz, Irena Bota: Co jeszcze robisz w ramach działalności prosenioralnej?

Małgorzata Jarosz – Basztabin:

Ponieważ polityka senioralna jest bliska mojemu sercu, chętnie podejmuję działania na rzecz środowiska senioralnego. Jestem członkiem III kadencji Rady Seniorów Miasta Opola, a powołanie do niej młodszych osób uważam za doskonałe rozwiązanie. Dzięki współpracy pokoleniowej osiągamy lepsze rezultaty i wspólnie się uzupełniamy. Pracuję społecznie także w Radzie Dzielnicy Gosławice -Malinka, gdzie również wsłuchuję się w potrzeby mieszkańców w tym osób starszych. Ogromnie cieszy mnie fakt, że na prośbę seniorów powstanie w dzielnicy siłownia na świeżym powietrzu, a także leżaki na których będzie można odpocząć czy poczytać książkę. Jeżeli będzie upalne lato, troszkę cienia zapewnią mieszkańcom nowiutkie żagle. Oczywiście wiele niespodzianek szykuje się także dla naszych milusińskich.

Grażyna Butmankiewicz, Irena Bota: Co najbardziej lubisz w wyzwaniach, które sobie stawiasz w pracy z seniorami?

Małgorzata Jarosz – Basztabin:

Wyzwania zawsze łączą się z nutą niepewności, czy uda się je zrealizować, czy podołamy zadaniu, jak zostanie nasza praca odebrana i czy zyska akceptację samych zainteresowanych. Dzisiejszy senior to bardzo aktywny człowiek z wieloma pasjami, który dokładnie wie czego chce, obala stereotypy a przy okazji inspiruje młodsze pokolenia. To piękni i bardzo odważni ludzie. Jestem oczarowana determinacją, podejmowanymi wyzwaniami i kolejnymi pomysłami seniorów. Randka w ciemno? – czemu nie, nieśkromnie przyznam mamy na tym polu swoje sukcesy, morsowanie – proszę bardzo, Sanatorium Miłości – oczywiście, ćwiczenia w TVP – „a o której będą nagrania?”. Właśnie tacy są dzisiejsi seniorzy. Nawet jeżeli czegoś do tej pory nie robili, to dzisiaj podejmują wyzwanie. Uwielbiam ich obserwować, kiedy przygotowują się do występów, rywalizują i wspierają się wzajemnie. To wielki zaszczyt i ogromna przyjemność czerpać z doświadczenia osób starszych, uczestniczyć w zmianach jakie w nich zachodzą i mieć w tym swój mały udział.

Grażyna Butmankiewicz, Irena Bota:

Serdecznie dziękujemy za interesującą rozmowę



POLIN - wejście do muzeum

Będąc ostatnio w Warszawie pogoda nam nie dopisała zimno, mokro. Nie było mowy o zwiedzaniu w plenerze. Po radzie stwierdziliśmy, że można odwiedzić któreś muzeum i wypadło na Muzeum Historii Żydów Polskich „POLIN”. Jest ono usytuowane w symbolicznym miejscu w Warszawie – na miejscu byłego Getta. Muzeum przywraca pamięć o dziedzictwie i bogatej kulturze Narodu Żydowskiego. Niezwykła przestrzeń, tyśiąc lat historii dwóch narodów polskiego i żydowskiego. Udajemy się w podróż przez wieki, trasą wiodącą przez osiem tematycznych galerii. Przedstawione są w nich kolejno: legenda o przybyciu Żydów na ziemię polskie, rozwój przemysłu i handlu, czas Zagłady i współczesność.

O tym jak to się stało, że Żydzi osiedli się w Polsce opowiada legenda, która nas wita w pierwszej galerii – jesteśmy w lesie. „Dawno, dawno temu Żydzi postanowili poszukać lepszego miejsca do życia dla siebie (myślę, że stąd stwierdzenie - Żyd wieczny tułacz). Szlak prowadził z zachodu na wschód. Na polanie postanowili odpocząć i poprosili Boga o radę. I ptaki w lesie zaświergotały Po-lin, Po-lin. Przetłumaczono to z hebrajskiego, że ptaki chcą im powiedzieć „tu macie spocząć” i że tu jest kres ich wędrówki”. I tak zaczęła się historia dwóch narodów. A zaczyna się ta historia od początku osadnictwa, kiedy to Żydzi zajmowali się przeważnie handlem. Grody były drewniane, wokół grodów powstawały większe osady i taki był początek powstawania miast. Osiedleni w tych miastach Żydzi zajmowali się handlem i prowadzili warsztaty rzemieślnicze. Polscy władcy chętnie korzystali z ich umiejętności. Wielu z nich było wybitnymi specjalistami np. potrafili wybijać mone-

POLIN – TU ODPOCZNIJ

ty (my też mogliśmy spróbować wybijać monety). Przedstawione w tej galerii zdarzenia obejmują lata 960—1050.



POLIN Las-przybycie Żydów na ziemię polskie



POLIN Podgrodzia-tu działali i mieszkali rzemieślnicy i kupcy



POLIN Król Kazimierz i Estera

Idąc dalej wyznaczoną trasą zwiedzania, mamy epokę złotego wieku, lata 1569—1648. Polska była wtedy jednym z największych i najbogatszych krajów Europy. Żydzi otrzymują od polskich władców prawa i przywileje, dzięki temu mogła się rozwijać ich kultura. Budowali synagogi (domy modlitwy), szkoły dla młodzieńców tzw. jesiwa. Pojawiły się

pierwsze drukowane książki, natrafiliśmy na salę gdzie były prasy drukarskie i gdzie można było samemu wydrukować rycinę - chętnie z tego skorzystałam.



POLIN - prasa drukarska

Zmieniamy miejsce i czas. Przed nami miasteczko sprzed 300 lat, mieszkają tu obok siebie Polacy i Żydzi oraz przedstawiciele innych narodów. Ważnym miejscem w każdym miasteczku jest plac targowy. Tu można kupić i sprzedać wszystko. Odwiedzamy żydowski dom, gdzie znajdziemy wiele przedmiotów związanych z religią i zwyczajami. Świeczniki, zapalane w święto szabat, które rozpoczyna się w piątek a kończy w sobotę o zachodzie słońca. To siódmy dzień tygodnia (sobota), kultowy dzień odpoczynku. Jest lampka ośmioramienna, chanukija, którą zapala się w święto Chanuka, Święto Poświęcenia - trwające 8 dni święto upamiętnia ponowne poświęcenie Świątyni Jerozolimskiej w roku 165 p.n.e. W domu jest wiele książek, które można wziąć do ręki przejrzeć. Żydzi zawsze słowo pisane darzyli wielkim szacunkiem. Żydowskie dzieci były uczone od najmłodszych lat. Dziewczęta w domu a chłopcy w szkole, gdzie naukę rozpoczynali już jako pięciolatkowie.

Następna galeria do której przecho- dzimy to przepiękna Synagoga, gdzie Żydzi spotykają się i modlą. Dla społeczności żydowskiej w synagodze naj-

ważniejsza jest święta szafa, w której przechowywane są Torę. Tora to pierwszych pięć ksiąg Biblii Hebrajskiej, wskazująca jak Żydzi powinni świętować, modlić się a nawet jeść.



POLIN synagoga - wnętrze



POLIN synagoga - wnętrze



POLIN XVII w. nagrobek żydowski

Następnie trasa wiedzie do lat nam bliższych, to jest do okresu 1772 – 1914. Powstała wówczas kolej żelazna około 150 lat temu, co bardzo zmieniło życie na lepsze. Transport stał się łatwiejszy i szybszy. W pomieszczeniu odtworzono fragment poczekalni dworcowej oraz kasę biletową. Mogłam przez kilka minut

sprzedawać bilety. Rozwija się przemysł, buduje się coraz więcej fabryk, pojawiają się maszyny i urządzenia.



POLIN karczma



POLIN dworzec kolejowy



POLIN dworzec kolejowy - kasa

Polska po stu latach nieobecności odzyskuje niepodległość w 1918 roku. I już trafiamy na uliczkę wiernie odtworzoną z tamtego okresu. Nie ma asfaltu, jest bruk tzw. kocie łby. Nie ma galerii handlowych, są małe sklepiki, w których robi się zakupy. Po lewej stronie mamy kino, można usiąść wygodnie w fotelu i obejrzeć film z tamtych czasów. Naprzeciwko kina, po drugiej stronie ulicy, kawiarnia „Mała Ziemiańska”. To tutaj spotykali się pisarze, poeci, jednym z nich był Julian Tuwim, który m.in. pisał wiersze dla dzieci np. Lokomotywa, Kotek, czy Ptasie radio, Abecadło. Na końcu ulicy znajduje się „Klub Warszawski”, gdzie spotykała się żydowska brać artystyczna. Na podłodze mamy układ stóp uczący nas kroków tanga, muzyka płynie z gramofonu, jest tanecznie i pogodnie. Schodami wchodzimy na Antresolę, gdzie pokazano jak wyglądało życie codzienne żydowskich dzieci. Mamy tu kolekcję fotografii przedstawiającą konkretne osoby i ich historie – są bardzo ciekawe i barwne. Jest też podwórko gdzie dzieci spędzały większość wolnego czasu, grano w piłkę, guziki, klasy. Ja też nie odmówiłam sobie przyjemności poskakania w klasy. Prawie sto lat temu dzieci Żydowskie chodziły do różnych szkół, uczyły się w języku polskim, hebrajskim i jidysz. Obok znajdujemy pokój poświęcony Januszowi Korczakowi. Prowadził nietypowy Dom Sierot. Nietypowy bo panowały tam demokratyczne zasady. Dzieci mogły decydować o swoich sprawach razem z dorosłymi. Działał tam też sąd dziecięcy, którego zadaniem było rozwiązywanie problemów. Korczak mawiał „Dzieci są ludźmi, mają tylko mniej doświadczenia, są mądre, tyle że ich wiedza mniejsza”. Tak jak żył dla dzieci tak też zginął razem z ukochanymi sierotami w obozie zagłady, nie opuścił ich do końca. Piękna postać.

fonu, jest tanecznie i pogodnie. Schodami wchodzimy na Antresolę, gdzie pokazano jak wyglądało życie codzienne żydowskich dzieci. Mamy tu kolekcję fotografii przedstawiającą konkretne osoby i ich historie – są bardzo ciekawe i barwne. Jest też podwórko gdzie dzieci spędzały większość wolnego czasu, grano w piłkę, guziki, klasy. Ja też nie odmówiłam sobie przyjemności poskakania w klasy. Prawie sto lat temu dzieci Żydowskie chodziły do różnych szkół, uczyły się w języku polskim, hebrajskim i jidysz. Obok znajdujemy pokój poświęcony Januszowi Korczakowi. Prowadził nietypowy Dom Sierot. Nietypowy bo panowały tam demokratyczne zasady. Dzieci mogły decydować o swoich sprawach razem z dorosłymi. Działał tam też sąd dziecięcy, którego zadaniem było rozwiązywanie problemów. Korczak mawiał „Dzieci są ludźmi, mają tylko mniej doświadczenia, są mądre, tyle że ich wiedza mniejsza”. Tak jak żył dla dzieci tak też zginął razem z ukochanymi sierotami w obozie zagłady, nie opuścił ich do końca. Piękna postać.



POLIN przedwojenna uliczka



POLIN przedwojenna uliczka



POLIN przedwojenne kino



POLIN Klub Warszawski - nauka tanga



POLIN szkoła żydowska



POLIN szkoła żydowska



POLIN szkoła żydowska

I tu kończy się moje zwiedzanie, gdyż następna część wystawy poświęcona jest okresowi Drugiej Wojny Światowej, tak tragicznej części historii polskich Żydów. Holokaust – wielu Żydów zginęło w obozach zagłady, starcy, młodzież i niewinne dzieci. Zofia Nałkowska w „Medalionach” zamieściła motto „Ludzie ludziom zgotowali ten los”. Nurtuje mnie myśl, jak można było... Smutne i tragiczne. W szkole średniej „Medaliony” były lekturą obowiązkową, lubię książki i dużo czytam, jednak tej książki nie przeczytałam do dzisiaj. Wywołana do odpowiedzi przyznałam, że nie mogłam zmusić się do jej przeczytania - o dziwo dostałam pozytywną ocenę. Do dziś nie zwiedziłam żadnego z obozów zagłady, to ponad moje siły. W czasie okupacji niemieckiej wszyscy byliśmy „Jak nadzy wśród wilków”. Zwiedzanie wystawy kończy czas powojenny. Z kilku milionowej nacji żydowskiej w Polsce po wojnie zostało niewielu, a i oni byli zmuszeni opuścić nasz kraj w latach. Ale o tym większość z nas już wie z autopsji. Mam taką refleksję, że nie lubimy i boimy się rzeczy których nie znamy.



POLIN II Wojna Światowa



POLIN II Wojna Światowa



POLIN II Wojna Światowa



POLIN pierwsze lata powojenne

Wystawa w Muzeum POLIN odpowiada na pytanie „kim są Żydzi”. Żydem jest każdy wyznawca religii żydowskiej, czyli Judaizmu. Dlatego gorąco polecam, gdy będziecie Państwo w Warszawie i będziecie dysponować wolnym czasem, warto odwiedzić POLIN – Muzeum Historii Żydów Polskich.

*Wykorzystano fotografie autorstwa Ewy Brykalskiej



Ajudah (Góra Niedźwiedź). Dla Polaków zawsze pozostanie związana z Adamem Mickiewiczem i jego Sonetami.



Bachczysaraj – Pałac chanów krymskich z XVI wieku. Jeden z trzech muzułmańskich kompleksów pałacowych w Europie.



Biały Pałac w Liwadii. Letnia rezydencja cara Mikołaja II (zbudowana na miejscu dawnej rezydencji Leona Potockiego) – to tu w lutym 1945 r. odbyła się konferencja jałtańska.



Chersonesz. Tu powstała w VI w. p.n.e. pierwsza kolonia grecka. Potem w rękach Rzymu i Bizancjum. Tu przyjął chrzest Włodzimierz Wielki w 988 roku.



Dolina Przywidzeń u podnóża szczytu Demerdzi – niezwykły rezerwat przyrody w Górach Krymskich.



Złote Wrota - wizytówka Krymu. Skala w morzu, będąca fragmentem rezerwatu geologicznego Kara-Dag w Górach Krymskich.

Jacek Michalski

KRYM – MIEJSCE W KTÓRYM WIELU Z NAS ZOSTAWIŁO SWE SERCE

Krym, zwany też w przeszłości Taurydą – to półwysep w północnej części Morza Czarnego. Był do niedawna ulubionym kierunkiem wyjazdów naszych rodaków w tym grup senioralnych. Każdego roku wyjeżdżało od wiosny do jesieni w tym kierunku wielu podróżnych. Krym ma wszystko: zabytki po kolonistach greckich, rzymskich i bizantyjskich, genueńskie twierdze, rosyjskie pałace, góry i ciepłe morze. Dodatkowego kolorytu dodaje mieszanka kilkudziesięciu narodów zamieszkujących półwysep. Jeżeli dodamy do tego świetne wina, koniaki oraz egzotyczne potrawy – to widzimy, że kto przyjechał raz na Krym na pewno będzie tam wracał. Miałem przyjemność być tam kilkadziesiąt razy zarówno prywatnie jak i prowadząc grupy wycieczkowe z Polski. Środkiem transportu, którym docierałem na miejsce był zawsze pociąg sypialny. Dzięki temu bez zmęczenia można było dodatkowo zwiedzić po drodze Odesę i Kijów, a podróż sama w sobie była dodatkową atrakcją. Nie przypuszczałem wtedy, że we wrześniu 2013 roku będę tam po raz ostatni. Aktualnie jest to rejon dla Polaków praktycznie zamknięty. Granica lądowa Ukrainy z Krymem dla turystów jest zamknięta. Owszem, można tam dostać się drogą lotniczą przez Moskwę lub jechać pociągami, ale jest to droższy lub zdecydowanie dłuższy wariant podróży. Niestety, dopóki nie nastąpi pokojowe rozwiązanie konfliktu ukraińsko-rosyjskiego, nie ma szansy na normalne wyjazdy w tym kierunku.



Jaskółcze Gniazdo – jeden z symboli Krymu. Ten neogotycki zameczek powstał na klifie Aurora w roku 1912 jako prezent potentata naftowego dla jego kochanki.



Kercz. Fragment nadmorskiej twierdzy JeniKale. zbudowanej na przełomie XVII i XVIII w. przez Turków.



Monastyr Uspieński zbudowany w IX w. przez mnichów – uciekinierów z Bizancjum. Leży niedaleko skalnego miasta Czufut-Kale.



Sewastopol – rotunda z panoramą Obrony Sewastopola 6.06.1855. Autor – Roubaud – malarz francuski.



Widok na rezerwat przyrody Nowy Świat ze zbocza Góry Zamkowej w Sudaku. To jeden z najpiękniejszych zakątków Krymu.



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

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA

JAKO JEDEN Z ELEMENTÓW KONCEPCJI POMYŚLNEGO STARZENIA SIĘ ORGANIZMU

Według ekspertów Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), jednym z istotnych działań profilaktyczno-leczniczych wśród osób 50+ jest regularna aktywność ruchowa. Wpływa ona korzystnie na obniżenie ryzyka rozwoju tzw. chorób cywilizacyjnych, m.in.: chorób sercowo-naczyniowych, w tym nadciśnienia tętniczego, cukrzycy typu 2, osteoporozy, nadwagi i otyłości, nowotworów, np. raka piersi i jelita grubego oraz depresji. Ponadto stanowi najskuteczniejszą metodę zapobiegania związanemu ze starzeniem się organizmu obniżaniu się masy mięśniowej i ich funkcji (sarkopenii)*. Chcąc uzyskać pożądane efekty wskutek uprawiania aktywności rucho-

wej należy przestrzegać pewnych zasad. Poniżej niektóre z nich:

- Wysiłek fizyczny osoby 50+ powinien być dostosowany do jej stanu zdrowia i możliwości – osoby o niskim poziomie sprawności, czy z jakimiś problemami zdrowotnymi, a także bez tzw. „stażu treningowego” powinny zacząć od małej „dawki” wysiłku fizycznego i w miarę adaptacji (przystosowania się) organizmu stopniowo zwiększać – częstotliwość, czas trwania i intensywność wysiłku fizycznego.
- Nawet minimalne zwiększenie swojej aktywności może okazać się odpowiednie, zwłaszcza dla osób, które nie mogą wykonywać rekomendowanej

ilości wysiłku fizycznego, lub są ogólnie niechętnie do ruchu (brak potrzeby ruchu lub/i wyrobionych odpowiednich nawyków).

- Duże znaczenie dla spowolnienia procesów inwolucyjnych (starzenia się organizmu) ma zarówno wysiłek fizyczny podejmowany podczas celowej aktywności ruchowej – ćwiczeń / zajęć ruchowych, jak i podczas tzw. zwyczajowej / codziennej aktywności fizycznej, takiej jak: prace domowe, przemieszczanie się, czy obowiązki zawodowe.

Najbardziej korzystne dla zdrowia są formy aktywności fizycznej o charakterze wytrzymałościowym, których upra-

wianie odbywa się w oparciu o wysiłek tlenowy (podczas wysiłku w organizmie zachodzą reakcje w obecności tlenu). Do takich form można zaliczyć, np.: szybki marsz, trucht, bieganie (tzw. jogging), pływanie, ćwiczenia w wodzie, jazdę na rowerze, ćwiczenia gimnastyczne, niektóre formy tańca, ćwiczenia z użyciem sprzętu do treningu „kardio” (np. roweru stacjonarnego).

- Wysiłek tlenowy powinien trwać minimum 15 minut (z częstotliwością zależną od intensywności wykonywanego wysiłku) i angażować duże grupy mięśniowe,
- W zależności od możliwości ćwiczących może to być wysiłek tlenowy o umiarkowanej intensywności lub o wysokiej intensywności – w pierwszym przypadku WHO zaleca przynajmniej 150 minut w tygodniu, w drugim przynajmniej 75 minut w tygodniu, z kolei wg. zaleceń AHA (American Heart Association) i ACSM (American College of Sports Medicine) wysiłek o umiarkowanej intensywności powinien trwać przynajmniej 30 minut codziennie, a o dużej intensywności przynajmniej 20 minut 3 dni w tygodniu. W ramach wszystkich zaleceń możliwa jest również kombinacja obu aktywności (połączenie umiarkowanej i wysokiej intensywności)
- By uzyskać dodatkowe korzyści zdrowotne zalecaną minimalną częstotliwość wykonywania aktywności fizycznej (wysiłku tlenowego) można zwiększyć, do: 300 minut tygodniowo wysiłku tlenowego o umiarkowanej intensywności oraz 150 minut tygodniowo wysiłku tlenowego o wysokiej intensywności,
- Każde ćwiczenia/zajęcia ruchowe powinny być właściwie zaplanowane – co pomoże z jednej strony osiągnąć wytyczone cele, z drugiej uniknąć ewentualnych urazów/przeciążeń.
- W zajęciach powinien dominować wysiłek o charakterze wytrzymałościowym – tlenowym, uzupełniony o ćwiczenia wzmacniające/siłowe/oporowe oraz ćwiczenia rozciągające/



stretching, wskazane są również ćwiczenia oddechowe i równoważne

Ćwiczenia wzmacniające/siłowe/oporowe

– ich celem jest zwiększanie siły mięśni szkieletowych, powinny obejmować od 8 do 10 głównych grup mięśniowych i być wykonywane przynajmniej 2 razy w tygodniu.

- Te ćwiczenia nie mają określonego czasu trwania, zakłada się, że każde ćwiczenie powinno zostać powtórzone około 10-25 razy, przykładem tego typu aktywności fizycznej mogą być: trening siłowy, oporowy, podnoszenie ciężarów
- Wysiłek powinna charakteryzować progresja, czyli należy stopniowo zwiększać obciążenie wraz z czasem trwania treningu
- Do ćwiczeń oporowych, wzmacniających można wykorzystać np.: małe hantle (o wadze 0,5-1 kg), elastyczną taśmę koloru czerwonego i/lub małą butelkę z wodą
- Badania wykazały, że zaledwie 11% mężczyzn i 14% kobiet powyżej 65 roku życia wykonuje jakiegokolwiek trening o charakterze siłowym

Ćwiczenia rozciągające / stretching

powinny być wykonywane przynajmniej 2 razy w tygodniu, przez co najmniej 10 minut, mogą też być dopełnieniem każdej jednostki zajęć (na koniec rozgrzewki oraz w części końcowej zajęć)

- Ćwiczenia rozciągające są istotne dla zachowania dobrego zdrowia fizycznego oraz tzw. sprawności funkcjonalnej (wykonywanie czynności dnia co-

dziennego, np. zakładanie skarpetek, itp).

- Ćwiczenia rozciągające powinny być wykonywane przynajmniej przez 10 minut 2 razy w tygodniu.
- Stretching powinien być wykonywany po wysiłku tlenowym lub oporowym, kiedy ciało jest już odpowiednio rozgrzane – rozciąganie powinno opierać się na utrzymywaniu w danej pozycji przez 10-30 sekund, (nie należy się rozciągać do punktu odczuwania bólu), przykłady form ruchowych o takim charakterze to np. stretching, czy joga

Ćwiczenia ukierunkowane na poprawę równowagi i zapobieganie upadkom

powinny być wykonywane przede wszystkim przez osoby starsze o słabej motoryce, około 3 razy w tygodniu

- Ćwiczenia równoważne stosuje się w celu poprawy stabilności postawy ciała i zapobieganiu upadkom oraz związanymi z nimi urazom
- Skierowane są zwłaszcza do osób, które już odniosły uraz z powodu upadku lub mają trudności z poruszaniem się
- Zaleca się wykonywanie ćwiczeń równoważnych przynajmniej 3 razy w tygodniu, przykładem tego typu formy ruchu może być tai chi.

Dzięki tym zasadom oraz założeniom metodycznym, gdy uwzględnimy je w naszych działaniach jesteśmy w stanie ćwiczyć bezpiecznie i efektywnie, istnieje zatem duża szansa, że aktywność fizyczna faktycznie spełni rolę czynnika spowalniającego proces starzenia się organizmu.

Agnieszka Bąkowska

Akademia Seniora Fundacji Rozwoju Społecznego SPINACZ



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

ŻONGLERKA – jako forma aktywizacji i pobudzenia procesów poznawczych osób starszych

Wprowadzenie

Z pewnością wiele osób, w tym również starszych, zastanawia się jak to możliwe, że kiedyś byli w stanie zapamiętać długi wiersz, ciąg wyrazów czy niezliczoną liczbę numerów telefonów. Tymczasem teraz nie są w stanie zapamiętać krótkiej listy zakupów, daty ważnego spotkania. Ponadto mają trudności z koncentracją uwagi, nie mogą się skupić na rozmowie, często gubiąc jej wątek. W takich sytuacjach może pojawiać się złość, rozczarowanie, smutek. Często pada wtedy stwierdzenie „pamięć już nie ta” albo „z wiekiem to człowiek zapomina”. Należy więc zwrócić uwagę na konieczność regularnego treningu naszych procesów poznawczych. Mózg, podobnie jak ciało, potrzebuje regularnych ćwiczeń. Systematyczny fitness mózgu pozwala usprawnić funkcje takie jak pamięć, koncentracja czy zdolność do liczenia, które wraz z upływem lat ulegają osłabieniu. Jednak trening mózgu wielu osobom starszym kojarzy się w sposób stereotypowy – z koniecznością rozwiązywania krzyżówek i wykreślankami. W związku z tym istnieje ciągła potrzeba na podejmowanie działań ma-

jących na celu wskazanie alternatywnych form treningu naszego mózgu.

Wpływ żonglerki poprawę sprawności psychicznej i fizycznej człowieka

Jednym z takich sposobów jest żonglerka, czyli aktywność fizyczna polegająca na wielokrotnym podrzucaniu przedmiotów w powietrze i ponownym ich chwytaniu. W języku angielskim słowo „żonglowanie” („juggling”) oprócz swojego podstawowego znaczenia, określa umiejętność radzenia sobie z wieloma sprawami w tym samym czasie¹. Zazwyczaj umiejętność ta uznawana jest za domenę cyrkowców lub klaunów. Jednak możliwości wykorzystania tej umiejętności są zdecydowanie większe. Wpływ żonglerki na funkcjonowanie jednostek i poprawę jej procesów poznawczych jest jednym z przedmiotów zainteresowania pedagogiki cyrku. Pedagogika cyrku zwiera w sobie elementy m.in.: sportu, terapii ruchowej, przeżywania, fascynacji, uczenia, pedagogiki, integracji, zabawy. Dyscyplina ta pozwala zrozumieć, że w pracy z wykorzystaniem elementów cyrkowych w tym również żonglerki chodzi o rozwój osobowości, o przekazanie i doskonalenie tzw.

kompetencji kluczowych (np. umiejętność uczenia się, skuteczna komunikacja, efektywna praca w zespole, rozwiązywanie problemów w twórczy sposób), jak też reguł, zasad i wartości społecznych. To również wspomaganie rozwoju fizycznego, który jest bardzo ważnym aspektem funkcjonowania osób w każdym wieku². Żonglowanie korzystnie wpływa na aktywizację oraz synchronizację obu półkul mózgowych. Jest to o tyle istotne, że w ciągu życia człowiek poprzez wykonywanie tych samych czynności (np. stałe mycie zębów prawą ręką) zazwyczaj pobudza tylko jedną półkulę jednocześnie. Oznacza to, że nieświadomie sami ograniczamy pracę swojego mózgu. Regularny trening żonglerski wspomaga procesy poznawcze zwiększając koncentrację oraz zdolności zapamiętywania. Ponadto żonglerka wpływa korzystnie również na:

- Rozbudowę struktury mózgu – już sama nauka żonglerki powoduje wzrost liczby komórek nerwowych.
- Wzrost sprawności fizycznej – żonglerka to trening przede wszystkim rąk, jednakże w proces żonglerki zaangażowane jest całe ciało (szczególnie na samym początku, podczas nieustannego schylania się po piłki),

¹ Ł. Wójcik, Żonglerka jako propozycja niekonwencjonalnej formy aktywności ruchowej na lekcjach wychowania fizycznego i nie tylko, <http://4seasons.szczecin.pl/files/zhonglerka-jako-propozycja-niekonwencjonalnej-formy-aktywnosci-ruchowej.pdf> (dostęp: 05.03.2021).

² Czym jest pedagogika cyrku, <https://sztukmistrze.eu/idea/wiedza/czym-jest-pedagogika-cyrku/> (dostęp: 10.03.2021).

dotatkowo wzmacniasz postawę ciała.

- Koordynacja, balans i usprawnienie małej motoryki – trenujesz umiejętność koordynowania pracy dwóch kończyn jednocześnie – koordynacja wzrokowo-ruchowa, czyli praca nad upłynnieniem odbierania bodźców wzrokowych i odpowiednim zgraniem ich z ciałem wpływa na polepszenie zdolności manualnych takich jak rysowanie, konstruowanie, wycinanie, a przede wszystkim znaczny wzrost płynności czytania. Trenujesz niedominującą rękę poprawiając jej sprawność.
- Poczucie rytmu – żonglerka to pewien cykl/akcje powtarzające się; trenujesz wyczuwanie rytmu w różnych aspektach swojego życia.
- Refleks – z pewnością złapiesz spadający z półki kubek zanim zdąży spotkać się z podłogą.
- Tzw. stan FLOW, czyli zrelaksowana koncentracja – w przerwie od intensywnej pracy intelektualnej, żonglerka to idealny relaks dla Twojego mózgu (np. trzema piłkami). Uczy stanu zrelaksowanej koncentracji, kiedy ciało jest spokojne będąc jednocześnie aktywne.
- Wytrwałość, determinacja oraz poczucie sukcesu i zadowolenia – praktykując naukę żonglerki, wyrabiamy w sobie determinację dążenia do celu, napędzamy się do osiągnięcia dalszych sukcesów. Pamiętaj, umiejętności żonglerki nie da się kupić, nikt Ci jej nie „włoży w ręce”; trener może Ci wytłumaczyć technikę, wizualizować, pomóc zrozumieć, ale to czy Ci się uda i jak będą wyglądały dalsze postępy, zależy tylko od Ciebie. Masz chęć osiągnięcia jeszcze większych celów³.

Na uwagę zasługuje również fakt, że regularny trening żonglerski poprawia najbardziej umiejętności, które opie-

rają się na koordynacji oko-ręka jak na przykład pisanie, rysowanie, szybkie czytanie czy typowe umiejętności manualne (konstruowanie, wycinanie, przybijanie, itd.). Żonglerka jest także doskonałym i twórczym sposobem spędzania czasu wolnego.

Foto 2. Seniorzy z Domu Dziennego Pobytu Nad Odrą w trakcie ćwiczeń przygotowujących do żonglerki (*źródło DDP Nad Odrą)

Podsumowanie

Obecnie żyjemy w czasach, które są bardzo „niehigieniczne” dla naszego mózgu. Wielość informacji, natłok obowiązków czy ciągle korzystanie z elektroniki sprawia, że nasz umysł musi pracować na najwyższych obrotach przez cały okres naszego życia. Wykorzystanie żonglerki oraz zabawy żonglerskie mogą więc mieć istotny wpływ na poprawę jego funkcjonowania wzmacniając proces aktywizacji, a także zapewniając wszechstronny rozwój intelektualny jednostek. Warto podkreślić, że wraz z rozwojem umiejętności żonglerskich wzrastają takie cechy jak opanowanie, cierpliwość, wytrwałość i poczucie pewności siebie. Dzięki temu wzrastają również kompetencje do radzenia sobie ze stresem co jest szczególnie pomocne w przypadku wystąpienia sytuacji kryzysowych.

Ciekawostki związane z żonglerką⁴:

- W starożytnym Egipcie już około 4600 p.n.e. nad Nilem prezentowali swoje umiejętności kuglarze.
- Najwcześniejsze znane przedsta-



wienie żonglerki pochodzi z egipskiego 15. grobowca Beni Hassan datowanego na 1994-1781 p.n.e.

- 14 czerwca jest obchodzony Światowy Dzień Żonglerki, w związku z czym w wielu miastach organizowane są pokazy i warsztaty żonglerskie.
- Do niedawna sądzono, że w mózgu dorosłego człowieka nie powstają nowe neurony. Jednakże naukowcy z Uniwersytetu w Regensburgu w Niemczech dowiedli, że jest inaczej. Sprawdzili, jak żonglowanie wpływa na mózg. W badaniu wzięło udział 24 osoby, z czego 12 uczyło się przez trzy miesiące, jak poprawnie żonglować piłeczkami. Po tym czasie naukowcy zbadali ich mózgi przy pomocy MRI (obrazowanie rezonansem magnetycznym) i okazało się, że obszar mózgu odpowiedzialny za przetwarzanie wzrokowe zwiększył objętość o 3 – 4 %! Wzrost objętości kory wzrokowej oznacza zwiększenie liczby neuronów. W skali mózgu to ogromny przyrost! Ważne jest również to, że gdy uczestnicy zaprzestali żonglować przez 3 miesiące, obszar wrócił nie do stanu sprzed nauki żonglowania, tylko zmniejszył się o 1 - 2 %.



³ Fitness mózgu, <https://akademiarainbow.pl/fitness-mozgu-poranne-podrzucanie-zamiast-kawy-wypijanie/> (dostęp: 05.03.2021).

⁴ Ciekawostki pochodzą ze strony Sieci Pedagogiki Cyrku, <http://pedagogikacyrku.>



TANIEC DLA SENIORÓW

poprawia samopoczucie i kondycję, odpręża, relaksuje,
sprawia radość i przyjemność, ODMŁADZA

W ostatnich latach jedną z najbardziej popularnych form aktywności fizycznej stał się taniec. Każdy może znaleźć coś dla siebie, niezależnie od płci, wieku czy statusu społecznego. Nieistotne są też zdolności czy umiejętności, ponieważ zajęcia organizowane są w wielu stopniach zaawansowania, co pozwala na znalezienie takich zajęć, które dadzą satysfakcję i radość, a także spełnią oczekiwania. Taniec to dla seniorów doskonała okazja do aktywnego spędzania czasu w miłym towarzystwie, przy dźwiękach dobrze znanych melodii, to pozytywny rodzaj hobby: to ruch, kontakty towarzyskie, energia do dalszego działania.

Taniec jest odpowiedzią na biologiczne potrzeby organizmu, a jednocześnie źródłem zdrowia. Za jego pomocą możemy przekazywać myśli i emocje oraz oddziaływać na sferę uczuć. Taniec, ma dobroczynny wpływ na funkcjonowanie całego organizmu. Nie tylko pozwala zachować sprawność fizyczną i hamuje rozwój wielu dolegliwości oraz chorób, ale także

pobudza mózg do stałej aktywności, czego efektem jest poprawa zdolności kojarzenia, skupienia uwagi i przede wszystkim pamięci. Pozwala na powstawanie nowych kontaktów towarzyskich, na zapominanie o samotności, stagnacji i monotonii życia codziennego, ułatwia kontakty międzyludzkie, podnosi kulturę życia codziennego. Jednak przede wszystkim taniec to źródło satysfakcji, radości i szczęścia, czyli wyznaczników jakości życia, jest zabawą, prowadzącą do relaksu, odprężenia i uczucia przyjemności. Zajęcia taneczne to również spotkania w grupie, nawiązywanie trwałych więzi, dzielenie jednej pasji z innymi ludźmi, wspólne spędzanie czasu.

Taniec ma nieocenione znaczenie zdrowotno-profilaktyczne, które może być lekiem na wiele współczesnych chorób cywilizacyjnych. Pomaga zachować sprawność fizyczną, siłę, zręczność, szybkość, wytrzymałość. Taniec wymaga dużego skupienia uwagi, zapamiętywania sekwencji kroków, wczucia się w rytm. Na płasz-

czyźnie psychicznej poprawie ulega koncentracja uwagi i pamięć. Podnosi się także pewność siebie, odwagę, samoakceptację. Taneczna postawa wymuszająca wyprostowaną sylwetkę dodaje wzrostu i ma wpływ na ogólną prezencję. Taniec jest skutecznym sposobem na przedłużenie młodości, to jedna z najzdrowszych form aktywności fizycznej. Zajęcia taneczne zapobiegają demencji starczej, zwiększają zdolność pochłaniania tlenu przez organizm, poprawiają wentylację płuc, zwiększają maksymalną objętość wyrzutową i minutową serca, poprawiają krążenie, przez zwiększenie objętości krwi i częstości skurczów serca, poprawiają strukturę mięśniową, zwiększają zakres ruchomości w stawach, stabilizują układ kostny, polepszają stan psychiczny ćwiczących i leczą samotność. Lista korzyści, które daje taniec jest długa i nie ogranicza się tylko do pozytywnego wpływu na wygląd i sprawność fizyczną. Dzięki temu rodzajowi aktywności na długo pozostaniesz młody – zarówno ciałem, jak i duchem.

¹ Wykorzystano fragmenty artykułów: Adrianna Banio, Joanna Banio-Surmiak „Wpływ zajęć tanecznych ma wzrost jakości życia osób starszych”; Magdalena Żuk „Roztańczony jak senior”; Aneta Partyka Mańke „Taniec- jego zalety”.



ZALETY TAŃCA:

1. **Taniec wyrabia kondycję** – jest rodzajem treningu aerobowego, czyli takiego, który zwiększa częstotliwość pracy serca i przyspiesza krążenie krwi. Dzięki regularnym treningom aerobowym serce wzmacnia się, a więc wzrasta jego zdolność przepompowywania krwi, wszystkie narządy i tkanki stają się lepiej dotlenione, a co za tym idzie – lepiej odżywione. Wzrasta też odporność organizmu na wysiłek.
2. **Taniec pomaga schudnąć** – wysiłek związany z tańcem powoduje, że w organizmie nasilają się przemiany energetyczne. Szybszy metabolizm oznacza z kolei, że szybciej spalamy nagromadzoną tkankę tłuszczową. Im bardziej dynamiczny taniec i im więcej się poruszamy – tym łatwiej chudniemy.
3. **Taniec poprawia gibkość i elastyczność** – zwiększa elastyczność ciała. Niektóre rodzaje tańca, zwłaszcza latynoamerykańskie, wymagają „kocich” ruchów: kołysania biodrami, wyginania się, zmysłowych ruchów ramion. Ćwicząc taniec, powoli nabierasz więc sprawności, zyskujesz świadomość ciała, z łatwością poruszasz każdą jego część.
4. **Taniec zwiększa koordynację ruchową** – każdy rodzaj tańca wyrabia koordynację, ponieważ już sama nauka kroków wymaga dobrej synchronizacji ruchów i dostosowania ich do tempa muzyki.
5. **Taniec dodaje energii** – dzięki tańczeniu będziesz miał jeszcze więcej siły. To paradoks, ale właśnie tak działa wysiłek fizyczny na organizm – ponieważ krew szybciej krąży, tlen dociera do wszystkich organów, w tym do mózgu. Dzięki temu nie odczuwasz tak często zmęczenia i poprawia się twoja koncentracja. Poza tym zdrowy wysiłek ułatwia zasypianie i powoduje, że sen jest bardziej regenerujący. Rano budzisz się więc wypoczęty i pełen energii.
6. **Taniec zwalcza stres i depresję** – taniec może być też naturalnym lekiem na zaburzenia nastroju i nadmierne napięcie. W kontekście walki ze stresem, taniec pozwala w kontrolowany sposób wyładować negatywną energię, którą gromadzimy każdego dnia w trudnych, konfliktowych sytuacjach.

„KLUB STYLU ŻYCIA” działający przy CENTRUM INFORMACYJNO – EDUKACYJNYM „SENIOR W OPOLU”

aktywnie rozpoczął w ubiegłym roku naukę tańca pod nazwą TAŃCE LATYNO SOLO – typowe tańce towarzyskie: salsa, cha-cha, samba, rumba. To zmysłowe, rytmiczne, ekspresyjne tańce, które wprawiając w ruch całe ciało, są doskonałym sposobem na spędzanie wolnego czasu, dając wiele radości – są jedną z najlepszych form aktywności fizycznej dla seniorów. Obecnie mamy możliwość tylko korzystania z formy online dalszej nauki, powtórki podstawowych kroków i ich prostych kombinacji w rytmie zmysłowych latynoskich hitów. Celem tych ćwiczeń tanecznych jest poprawa sprawności fizycznej, koordynacji ruchowej oraz relaks psychiczny. Zapraszamy wszystkie osoby, nie tylko z Opola, ale wszystkich mieszkańców regionu, którzy pragną poprawić swoją kondycję, zadbać o dobre samopoczucie oraz zwiększyć swoją vitalność – na strony internetowe FB, na których nasza wspaniała trenerka Kasia Kochalska przedstawi kilka ciekawych propozycji. Poniżej linki do zdalnego kursu tańca dla wszystkich czytelników „Empowerment Senior”:

TAŃCE LATYNO SOLO – 1

www.facebook.com/klubstyluzycia/videos/1151614588607214

TAŃCE LATYNO SOLO – 2

www.facebook.com/klubstyluzycia/videos/1642049832634631

TAŃCE LATYNO SOLO – 3

www.facebook.com/klubstyluzycia/videos/1074431943021254



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.).

Irena Bota

MOTYL DNIA

(dla M. J. B.)

*Jesteś ukojeniem niegojących się ran,
Śpiewem ptaków o świetle,
Złotym kluczem do otwierania serca bram,
Zapachem frezji, życiem.*

*Jesteś jesieni wiatrem muskającym skroń,
A w dni pochmurne słońcem.
Potrzebującym zawsze podasz bratnią dłoń
I słowa jak perły lśniące.*

*Rankiem budzi się z Tobą Twój przyjaciel cień,
Całuje bose stopy,
Dziękuje za życzliwy ludziom każdy dzień
I marzeń podniebne loty.*

*Jesteś cichym i barwnym motylem dnia,
Od Ciebie biją ciepła blaski.
Uśmiechem witasz ludzi i to nie jest gra,
Dziewczynno o oczach jak dwie gwiazdki.*

Alicja Natęcz

ŚWIĘTOWANIE

*Oto mamy jubilata
Co przez pięć lat wieniec splata
Z dobrodziejstwa wszelakiego
Z zaufania społecznego
Tutaj znajdziesz coś dla siebie
Żeby poczuć się jak w niebie
Bywa z węgą malowanie
I z Erato zadumanie
Śpiew i taniec radość dają
Edukację zapraszają*

*Gdy przeminą trudne czasy
Znów seniorzy ruszą w trasę
Rowerami i z kijkami
Ciesząc oko pejzażami
A nad wszystkim pieczę mają
Ci co w Centrum zarządzają*

*Gdy jesień życia nas dopada
Zawsze bywa na to rada
Zamiast nękać przemijaniem
Wyjdź naprzeciw z tym przesłaniem
Póki życie jeszcze trwa
Niech nadzieja w duszy gra
To zapewnia nam sownice
Centrum Senior – Centrum Życie
Więc jesienni panowie
I jesiennie panie
Powitajmy świętowanie*





TWORZĘ DLA SIEBIE, DLA RODZINY

rozmowa z Panią Łucją Woźnica

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

Łucja Woźnica – Najpierw mieszkałam w Obrowcu, potem jak miałam dwa lata zamieszkałam z rodzicami w Gogolinie i tak całe życie mieszkam w Gogolinie.

Justyna Małek, Ewa Serafin: Jaką działalnością się Pani zajmuje, co Pani tworzy?

Łucja Woźnica – Co tworzę? Różne rzeczy: robótki ręczne, serwetki, serwety, zwierzątka, kapelusze, narzutki, „węże” pod drzwi i do okna, poduszki. Wszystko to robię szydełkiem, to wszystko to są moje domowe robótki.

Justyna Małek, Ewa Serafin: Jak się zaczęła Pani artystyczna przygoda?

Łucja Woźnica – Kupowałam sobie takie książki – poradniki o szydełkowaniu i sama robiłam, jeszcze jak pracowałam zawodowo. W domu to było tak, że ani mama ani babcia nic takiego nie robiły. Nikt nie tworzył, wszystko robiłam sama.

Justyna Małek, Ewa Serafin: Czy oprócz Pani ktoś z rodziny też szydełkuje?

Łucja Woźnica – Nie, nikt nie chce. Moja wnuczka raz próbowała ale powiedziała: „Wiesz babciu, to szydełko to mi nie wychodziło” a córka to w ogóle nie próbowała. Robótką ręczną jest lekarstwem na wszystko – człowiek się uspokaja, zapomina o wszystkich problemach. Robię więc te swoje serwetki, poduszki jak już mówiłam, zośki również robię – takie do bawienia, kotki, zajączki, co mi się tam trafi.

Justyna Małek, Ewa Serafin: Kto Panią odkrył tutaj w Gogolinie, bo tak naprawdę przez tyle lat było o Pani cicho, a teraz jest głośno o tych wspaniałych pracach?

Łucja Woźnica – Chodziłam na zajęcia do Marty (instruktorka w GOK-u), jeździłam na różne kiermasze. Jestem członkiem klubu seniora – już długo, jak poszłam na emeryturę to się od razu zapisałam. Ale do klubu nie chodzę, tam jest za głośno, wolę siedzieć w domu i zrobić to wszystko w ciszy. Potem jak jedziemy z Martą na kiermasze, to odwiedzam Krapkowice, Włodygowice i wszystkie inne miejsca, w które mnie zaproszą.

Justyna Małek, Ewa Serafin: A co Pani daje to tworzenie?

Łucja Woźnica – Uspokajam się, a bardzo dużo mi daje reakcja ludzi ich zadowolenie, gdy patrzą i otrzymują moje prace. W tamtym roku robiłam



takie ładne Mikołajki, które były przygotowane na jajkach niespodziankach. O tu na nartach jadą, można to otworzyć, dać na prezent, ładnie zapakować. To jest zupełnie coś innego niż to co można kupić w sklepie. A to jest wąż pod drzwi - jak ciągnie i jest zimno, to można go ułożyć. Tu ma łeppek, żeby przyjemnie było na niego patrzeć. A to jest kapelusz. Gdy robię serwetkę to później ją kładę na miskę, żeby nabrała odpowiedniego kształtu. To jest usztywniane wodą z cukrem, czyli najpierw jest serwetka, później miska i cukrem to jest usztywnione. To dla mojej prawnuczki przygotowałam teraz taką narzutkę, a jak będzie chciała to można to założyć pod szyję, jak chustkę. A to zrobiłam dla wnuczki – ona chciała taką serwetkę, z kółkiem, dołączyłam te piórka i wyszedł taki odstraszacz złych duchów. Tworzę dla siebie, dla rodziny, jak jest długa zima to jest co robić.

Justyna Małek, Ewa Serafin
Dziękujemy za poświęcony czas
i interesującą rozmowę.



**KOŁO NAUKOWE
PRACOWNIKÓW SOCJALNYCH
UNIWERSYTET OPOLSKI**

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

Posiadane kwalifikacje oraz uprawnienia zawodowe:

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

Chcesz pracować z seniorami – studiuj pracę socjalną w Uniwersytecie Opolskim

Co można robić po tych studiach?

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

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

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

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

Szczegółowe informacje

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

45-052 Opole, ul. Oleska 48

tel. (77) 452 74 21

e-mail: inp@uni.opole.pl

Zapraszamy

e-Świetlica

Ośrodek Pomocy Społecznej w Prudniku

Opracowała: Anna Dudzińska



I kwartał 2021

| województwo opolskie |

Placówki pomocy i integracji społecznej zmuszone zostały przez ciągle utrzymujące się zagrożenie epidemiczne do dalszego zawieszenia stacjonarnych zajęć. Jednocześnie warto odnotować, że pomimo trudności w zdecydowanej większości potrafiły one zachować bieżący kontakt z seniorami, a zajęcia stacjonarne zastąpiono formami pracy zdalnej. Pracownicy socjalni, animatorzy doskonale zdają egzamin z organizacji pracy w warunkach pandemii niemal w każdym zakątku regionu prowadząc interesujące formy zajęć z wykorzystaniem Internetu. Na zdjęciu strona powitalna e-świetlicy działającej przy OPS w Prudniku.

[Źródło: <https://view.genial.ly/5f7ada513c86e90cf793c867/presentation-swietlica>]

21-22 stycznia 2021

| województwo opolskie |

W tym roku inaczej niż zazwyczaj świętowaliśmy w regionie Dzień

Babci i Dzień Dziadka. Ograniczenia pandemiczne sprawiły, że większość instytucji dla seniorów pozostaje zamknięta, nie organizuje się tradycyjnych imprez w przedszkolach i szkołach. Pozostały serdeczności i zdalne przekazy z wykorzystaniem Internetu. Przedszkolaki ze Starych Siołkowic specjalnie dla dziadków przygotowały w swoich grupach piosenki lub wierszyki. Ich występy zostały nagrane, a następnie za pośrednictwem rodziców przesłane lub pokazane dziadkom. Dodatkowo każdy przedszkolak własnoręcznie wykonał ozdabianą ramkę, w której umieścił swoje zdjęcie. [Źródło: <https://opowiecie.info/dzien-babci-i-dziadka-w-dobie-pandemii-jak-go-obchodzimy/#prettyPhoto>] W Przedszkolu Publicznym Nr 1 w Ozimku mimo całej sytuacji przedszkolaki wraz ze swoimi paniami sprawiły, że Dzień Babci i Dziadka pozostał niezapomniany. Każda z grup przygotowała krótki on line montaż artystyczny w postaci wierszyków, piosenek i tańców. Oczywiście dla babć i dziadków nie zabrakło własno-

ręcznie wykonanych przez dzieci na zajęciach prezencików i laurerek, które zostały wręczone – w tym trudnym czasie pewnie także wysyłane pocztą. [<https://ozimek.pl/184-przewodnik/1037-aktualnosci/29395-kochamy-babcie-i-dziadka.html>]

21 stycznia 2021

| Głucholazy |

Piotr Wach wiceprzewodniczący Sejmiku Województwa Opolskiego przekazał „Koperty Życia” dla seniorów z Gminy Głucholazy – podopiecznych OPS. Koperty, które mogą usprawnić pracę ratowników medycznych, a w niektórych przypadkach nawet uratować życie, zostały przygotowane przez Urząd Marszałkowski Województwa Opolskiego. Spotkanie z wiceprzewodniczącym Sejmiku odbyło się w czwartek, 21 stycznia, w Urzędzie Miejskim w Głucholazach. Oprócz Burmistrza Głucholaz Edwarda Szupryczyńskiego i zastępcy Burmistrza Romana Sambora w spotkaniu z Piotrem Wachem udział wzięła także Dyrek-



tor OPS w Głucholazach Katarzyna Łojko. Przekazane „Koperty Życia” w pierwszej kolejności będą dystrybuowane wśród podopiecznych Ośrodka Pomocy Społecznej w Głucholazach, którzy objęci są wsparciem w postaci usług opiekuńczych oraz wśród podopiecznych Dniennego Domu Senior + „Koperta życia” powinna zawierać zbiór najważniejszych informacji o stanie zdrowia jej właściciela: dane osobowe, grupę krwi, listę przebytych chorób, wszelkich uczuleń, przyjmowanych leków (ich nazwy oraz dawki), dane lekarza prowadzącego oraz kontakt do najbliższych. Formularz najlepiej wypełnić drukowanymi literami lub na komputerze. Następnie umieszcza się go w kopercie oraz w woreczku foliowym z zapięciem strunowym. Tak przygotowaną kopertę można włożyć do lodówki.

[<https://glucholazy.pl/2355/749/koperty-zycia-dla-seniorow.html>]

01-15 marca 2021

| Kędzierzyn - Koźle |

Akcja „Przytulak” – Seniorzy – podopieczni Domu Dniennego Pobytu Nr 2 „Magnolia” w Kędzierzynie-Koźlu w ramach integracji międzypokoleniowej, szyją maskotki, które będą przekazane służbom ratowniczym (m.in. Straży Pożarnej, Policji) oraz innym instytucjom bezpośrednio pomagającym dzieciom w sytuacjach kryzysowych. Psychika dziecka wymaga szczególnej pielęgnacji i ochrony. Podczas traumatycznych zdarzeń (wypadków, pożarów czy działań interwencyjnych), dzieciom na miejscu zdarzenia oprócz pomocy bezpośrednio ratującej życie i zdrowie, niezbędne jest zapewnienie poczucia bezpieczeństwa, czułości i wsparcia. W takich sytuacjach, wskazane jest znalezienie zastępczego źródła oparcia, odwrócenia uwagi czy pomocy w nawiązaniu

kontaktu z dzieckiem. To właśnie uszyty przez seniorów „Przytulak” może okazać się wtedy nieocenioną pomocą.

Katarzyna Weklicz

marzec 2021

| Kędzierzyn - Koźle |

Garncarstwo to niezwykle ciekawa forma aktywności dla seniora. Pracownia garncarska działająca w Domu Dziennego Pobytu Nr 2 „Magnolia” w Kędzierzynie-Koźlu stale podnosi standardy i skupia coraz więcej osób. Seniorzy, aktualnie w formie zdalnej, przygotowują formy do wypalenia w specjalistycz-



nym piecu. Marzec to czas przygotowywania wielkanocnych zajczków, jajek i baranków. Rękodzieło spełnia swoją rolę, utrzymując zdolności

manualne osób starszych, rozwijając wyobraźnię i przynosząc czystą radość z tworzenia.

Katarzyna Weklicz

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

An infographic with a blue background and white text. It features three main illustrations: a person wearing a face mask, two people standing 1.5m apart, and hands being washed with soap. Below each illustration is a text box with instructions. At the bottom, there is a large red text block and a logo for NFZ (Narodowy Fundusz Zdrowia).

ZAKRYJ USTA I NOS
#MaskujSię

ZACHOWAJ BEZPIECZNY DYSTANS SPOŁECZNY
1,5m

DEZYNFEKUJ RĘCE

Bezpieczeństwo
Twoje i Twoich bliskich jest najważniejsze!

#MaskujSię

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Opolski Senior

...bo wiek i niepełnosprawność nie ogranicza!

Żyj aktywnie!

Lider projektu:



Sozial-Kulturelle Gesellschaft der Deutschen im Oppelner Schlesien
Towarzystwo Społeczno-Kulturalne Niemców na Śląsku Opolskim

Towarzystwo Społeczno-Kulturalne Niemców na Śląsku Opolskim realizuje projekt skierowany do osób niesamodzielnych i seniorów zamieszkujących na terenie województwa opolskiego pod nazwą „**Opolski senior – zapewnienie wsparcia osobom niesamodzielnym oraz ich opiekunom**”. Partnerami projektu są Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu oraz Towarzystwo Dobroczynne Niemców na Śląsku.

Cel główny projektu: Głównym celem realizacji projektu jest zwiększenie dostępu do usług społecznych świadczonych w województwie opolskim na rzecz osób niesamodzielnych, starszych lub niepełnosprawnych oraz do usług wspierających ww. osoby,

które pozwolą przeciwdziałać ich marginalizacji i wykluczeniu społecznemu. Realizacja projektu wpłynie na realizację celu szczegółowego RPO WO 2014-2020 – Zwiększenie liczby świadczonych usług społecznych w regionie poprzez rozwój usług opiekuńczych nad osobami niesamodzielnymi w postaci: sąsiedzkich usług opiekuńczych, dziennych usług opiekuńczych (klubów seniora), podnoszenie kompetencji i kwalifikacji personelu służb świadczących usługi w społeczności lokalnej, rozwój działań umożliwiających osobom niesamodzielnym pozostanie w lokalnej społeczności, w tym: działania wspierające ich aktywność społeczną i kulturalną, działania wspierające ich samodzielne funkcjonowanie, działania

wspierające opiekunów faktycznych w opiece nad osobami niesamodzielnymi, w szczególności: poradnictwo, psychologiczne oraz pomoc w uzyskaniu informacji umożliwiających poruszanie się po różnych systemach wsparcia.

Grupa docelowa: Projekt jest skierowany do osób/rodzin zamieszkujących na terenie woj. opolskiego oraz do osób zatrudnionych w podmiotach pomocy i integracji społecznej, mających siedzibę na terenie województwa opolskiego. Zgodnie z dokumentacją projektową oraz SZOOP RPO 2014 – 2020 wsparciem objęte zostaną: osoby lub rodziny zagrożone ubóstwem lub wykluczeniem społecznym, w szczególności osoby niesamodzielne, starsze, niepełnosprawne.

