

Empowerment **SENIOR**

Zeszyt Nr 1 [21] marzec 2022 | Egzemplarz bezpłatny |

ISSN: 2544-0691



PANDEMIA się nie skończyła – 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	
Elżbieta Wijas-Grocholska, Kołocz śląski i konkursy we wsi Rozwadza	4
Aleksandra Niesłona, Historia szkoły w Chudobie stanowi część „małej ojczyzny”	
– rozmowa z ks. Józefem Niesłonym	8
Irena Bota, Całe moje życie kręciło się wokół sportu	
– rozmowa z Jerzym Aleksandrem Iwańciów	10
Edmund Wajde, Młodość a wiek	11
„Opolskie 65 plus” – instrumenty wsparcia społecznego osób starszych, w tym niesamodzielnych	
Kinga Dłubak, Klub „Seniorzy z Przyszłością” w Opolu – rozmowa z Panią Anną Czarnecką	12
Innowacyjne wymiary pracy socjalnej z osobami starszymi w instytucjach pomocy i integracji społecznej	
Dorota Kawa, Muzykoterapia w Domu Pomocy Społecznej w Grodkowie	14
Świat podróży polskich seniorów	
Krystyna Brykalska, Trójmiasto – Gdańsk	15
Gerontopedagogika – edukacyjne wymiary działania na rzecz osób starszych	
Małgorzata Konarska, Czy możemy być ekologiczni?	19
Katarzyna Weklicz, W oczekiwaniu na wiosnę – kiedy jeszcze nie chce się chcieć	21
Kulturalia – promocja działalności artystycznej seniorów Śląska Opolskiego	
Róża Wierzbicka, Echa Dnia Kobiet w UTW w Kędzierzynie-Koźlu	22
Kącik poetycki	23
Empowerment Senior – Gazeta Studencka Koła Naukowego Pracowników Socjalnych Uniwersytetu Opolskiego	
Chcesz pracować z seniorami – studiuj Pracę Socjalną w Uniwersytecie Opolskim	25
Kalendarium	26

Redakcja:

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

Kolegium redakcyjne:

Grażyna – Butmankiewicz – Centrum Informacyjno-Edukacyjne Senior w Opolu
Iwona Dąbrowska – 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.



Szanowni Państwo,

chciałoby się, żeby nadchodząca wiosna była radosna i beztroska dla nas wszystkich, żebyśmy się mogli cieszyć każdym ciepłym dniem, każdą chwilą. Niestety, rozgrywająca się tak blisko nas okropna i pełna okrucieństwa wojna na to nie pozwala.

Wielu z nas ma na co dzień kontakt z uchodźcami z Ukrainy, których już tak wielu znalazło schronienie w Polsce i w naszym regionie i niemal każdy z nas, młodszych i starszych, pomaga im na miarę swoich możliwości. Pomaga wiele organizacji i instytucji, pomagają samorządy, ale przede wszystkim pomagają ludzie, mieszkańcy naszego kraju i regionu. Jestem dumny z tego, że wielkie serca mieszkańców województwa opolskiego nie zawodzą. Wśród osób śpieszących z pomocą, wśród wolontariuszy, nie brakuje naszych wspianiałych seniorów. Dziękuję Wam za to poświęcenie i każdą chwilę poświęconą drugiemu człowiekowi w potrzebie. Jesteście wspianiałym przykładem dla wszystkich młodych, pokazując swoimi działaniami, co to naprawdę znaczą: dobro, empatia i prawdziwa pomoc.

W tym dziele pomagania i trudnych chwilach nie zapominajcie jednak o tym, że - niezależnie od sytuacji - trzeba dbać także o swoją kondycję, o zdrowie i dobre samopoczucie. Pomagajmy mądrze, dbając także o siebie. My, jako samorząd województwa, pomagamy Ukrainie od początku i wiemy, że to nie tylko potrzeba chwili, ale konieczność działań długofalowych. Oszacowaliśmy potrzeby dalszej, syste-

matycznej pomocy dla Ukraińców w naszym regionie i przygotowaliśmy katalog możliwych, pomocowych działań. Ale przy tym bardzo dobrze pamiętamy o Was, naszych seniorach i Waszych potrzebach. Dbamy o poprawę i wzrost jakości opieki nad osobami starszymi, staramy się także zapewnić wytchnienie i próbujemy wywołać uśmiechy na Waszych twarzach. M.in. dzięki unijnym funduszom dofinansowujemy łatwiejszy dostęp do usług medycznych, takich jak wizyty domowe, telewizyty czy rehabilitacja. Tylko w ostatnim miesiącu około 10 milionów złotych z funduszy unijnych przeznaczyliśmy na kolejne projekty, które poszerzą ofertę medyczną skierowaną do seniorów.

Niezależnie od tego, nie zapominamy także o tych przyjemnych chwilach. Cieszę się, że w ramach tegorocznej edycji Marszałkowskiego Budżetu Obywatelskiego pojawiło się sporo inicjatyw, zakładających międzypokoleniową integrację mieszkańców naszego województwa, zarówno w sferze kultury, jak i sportu i rekreacji. Mam nadzieję, że udział w tych projektach wywoła wiele uśmiechów na Waszych twarzach. Ja sam zawsze gorąco wspieram wszelkie inicjatywy służące integracji osób starszych, bo wiem, że w znaczący sposób wpływają na podnoszenie jakości jesieni życia.

I - mimo tych trudnych czasów - życzę Wam wszystkim właśnie takiej dobrej aktywności i wielu dobrych chwil, nie tylko tej wiosny, ale każdego kolejnego dnia.

Andrzej Buła
Marszałek Województwa Opolskiego

Kołocz śląski i konkursy wé wsi Rozwadza

Elżbieta Wijas-Grocholska



Elżbieta Wijas-Grocholska - Etnograf z zamiłowania i wykształcenia. Zawodowo związana była z opolskimi muzeami, gdzie zajmowała się badaniem i popularyzacją szeroko pojętego dziedzictwa kulturowego wsi. Badaczka tradycji, której prace są niezmiennie ważne dla trwania i międzypokoleniowej transmisji wartości lokalnej kultury. Obecnie zajmuje się zasobami ludzkimi 60+ czyli seniorami, opisując ich i ich życie w kwartalniku „Empowerment Senior” oraz działa w Radzie Seniorów Miasta Opola. Zamężna, dwie córki.

W 2007 roku pisałam referat na konferencję w Nowogrodzie o problemach z udowodnieniem tradycji śląskich produktów regionalnych. We wstępie zamieściłam zdanie: ogólnie wiadomo, że jeżeli damy te same produkty 10 różnym kobietom w tej samej sali i na tym samym źródle energii każemy im ugotować tę samą potrawę, każda z tych potraw będzie się różniła smakiem. ... i choć potrawa ta ugotowana jest zgodnie z ilością produktów zamieszczonych w jakiejś tam książce kucharskiej, smakowo każda jest inna. Podobnie jest z potrawami regionalnymi serwowanymi w różnych restauracjach.. Pisząc te słowa, nie przypuszczałam, że na następnej konferencji poświęconej podobnemu tematowi potwierdzą te słowa na przykładzie konkursu wypieku kołocza śląskiego, uznanego przez Unię Europejską za chroniony produkt regionalny.

Specyfikę regionalnego pożywienia określają potrawy, ich skład, sposób przyrządzania i nazwa. Kołocz śląski (wym. kołocz, kołoc, kołc) jest nazwą placka czy inaczej ciasta drożdżowego, który zasadniczo na Śląsku Opolskim, tradycyjnie występuje w czterech odmianach: jako kołocz z posypką (bez nadzienia) lub kołocz z nadzieniem serowym, makowym i jabłkowym. Wszystkie tradycyjne odmiany kołocza traktuje się na równych prawach, co najwyżej własne upodobania smakowe powodują wyróżnianie którejs wersji. Na Śląsku kołocz jest nie tylko wyrobem spożywczym, ale pełni również rolę pieczywa obrzędowego już od XVIII w. Jest regionalną odmianą staropolskiego kołocza i pierwotnie miał kształt kolisty, stąd pochodzi jego nazwa. Od końca XIX w. wraz z wprowadzeniem na wsie

piekarni, kuchenek węglowych i elektrycznych, kształt kołocza zmienił się na prostokątny, dostosowany został do form - blach prostokątnych - oraz do kształtu kuchenek. Kołocz śląski wyróżnia się od podobnych wypieków z innych rejonów Polski charakterystyczną maślaną posypką, a z tym związanym specyficznym maślanym zapachem oraz nieco mniejszą wysokością, nie przekraczającą 4 cm.

Tradycja kołocza śląskiego sięga odległych wieków i związana jest z obrzędowością weselną. Jako kosztowne ciasto weselne kołocz miał zagwarantować nowej rodzinie dostatek. Od wielu pokoleń był także regionalnym, tradycyjnym poczęstunkiem świątecznym, z czasem stając się wypiekiem dostępnym na co dzień. Obecnie kołocz to ciasto wypiekane na typowych blachach; zazwyczaj kształtu prostokątnego o wymiarach 40×60cm i wysokości ok. 3,5 cm (±0,5 cm). Masa wypieku z jednej blachy wynosi ok. 5-6 kg. Zwyczajowo kołocz krojony jest na kawałki o przybliżonych wymiarach 4-6 cm. Istnieje jeszcze inna forma kołocza, występująca w regionie Głogówek-Biała-Krapkowice, zwana krajanką.

Najstarszą formą jest kołocz z posypką bez nadzienia, który w przekroju przypomina jednowarstwowe ciasto drożdżowe z charakterystyczną maślaną posypką na wierzchu. Popularniejsza wersja kołocza z nadzieniem (gwarowo: fila, filunkiem, filungiem, środkiem, nadzioniem, farszem) charakteryzuje się trzema warstwami, gdzie warstwą wewnętrzną jest nadzienie serowe (gw. tworog ze szafranem), makowe lub jabłkowe (gw. apfelmus). Warstwa ciasta drożdżowego ma charakterystyczną kremową, złocisto-brązową barwę; kolor nadzienia jest zależny od wkładu surowcowego.

W 2006 r. z inicjatywy Klaudii Klucznik, szefowej Związku Rolników Śląskich został zrealizowany projekt na 70 produktów tradycyjnych, których część została wpisana na listę produktów tradycyjnych w Ministerstwie Rolnictwa. Jednym z tych produktów był kołocz. W 2007 roku, również z inicjatywy K. Klucznik powstało Konsorcjum Producentów Kołocza Śląskiego, w skład którego weszło 11 producentów (piekarzy i cukierników) z województwa opolskiego (9) i śląskiego (2). Przez pół roku ustalano jednolite receptury ciast, by kołocz z różnych cukierni miał zbliżony smak; choć praktycznie różnice były niewielkie. W tym samym roku złożono wniosek do Unii Europejskiej, gdzie śląski kołocz został oficjalnie zaakceptowa-



Foto 1. Krajanka

ny jako Chronione Oznaczenie Geograficzne w 2011 r. - jako dwudziesta dziewiąta potrawa z Polski i czwarta z Górnego Śląska. Obecnie do Konsorcjum Producentów Kołocza Śląskiego należy 11 producentów (najwięcej było 17), w tym dwóch z województwa śląskiego. Kołocz śląski można sprzedawać pod warunkiem otrzymania certyfikatu nadanego np. przez Inspektorat Jakości Handlowej Artykułów Rolno – Spożywczych. Jako pierwsi w województwie opolskim certyfikat otrzymali Benjamin Godyla, prezes konsorcjum Kołocza Śląskiego i oraz Edyta Grabowska z Otmic.

„Kołocz Śląski” lub „kołocz śląski” może być sprzedawany bez opakowań i etykiet. Punkty sprzedaży kołocza oznaczone są napisem będącym jednym z wariantów nazwy „kołocz śląski” lub „kołocz śląski”, a w przypadku wykorzystywania opakowań, na etykiecie „kołocza śląskiego” lub „kołocza śląskiego” znajduje się nazwa w jednym z zarejestrowanych wariantów, logo Chronionego Oznaczenia Geograficznego lub określenie „Chronione Oznaczenia Geograficzne” lub akronim „ChOG”. Surowce stosowane przy wypieku kołocza śląskiego muszą być dobrej jakości i są one ściśle określone. Ci, którzy nie przystąpili do konsorcjum, wypiekają ten produkt używając innych nazw np. kołocz tradycyjny albo kołacz, krajanka. W związku z prowadzonym na terenie województwa opolskiego w 1997 r. przez ówczesnego Marszałka Województwa, Ryszarda Wilczyńskiego, programem pod nazwą Odnowa wsi, wzrosła świadomość wielu mieszkańców na temat posiadanych przez wieś atutów i zasobów, zastanych po poprzednich pokoleniach. W każdej prawie miejscowości znajdują się ludzie, którzy lubią działać na rzecz rozwoju bliższej lub dalszej okolicy zwani dawniej społecznikami czy działaczami, a obecnie liderami, a w przypadku wsi- liderami wiejskimi. Liderki wiejskie dawniej znajdujące upust swej energii w Kołach Gospodyń Wiejskich, teraz coraz częściej działają w lokalnych stowarzyszeniach, których na Śląsku Opolskim powstało bardzo dużo. Biorąc udział w Odnowie wsi, liderzy wyszukiwali atuty swoich miejscowości, do których, chcąc je uwypuklić i podkreślić, tworzyli różne plany i projekty.

Podczas warsztatów Odnowy wsi w 2007 r. we wsi Rozwadza uświadomiono sobie, że zasobem i atutem tej wsi jest czynna piekarnia przy remizie, co można by wykorzystać na potrzeby konkursu np. wypieku kołocza śląskiego. W 2008 r. założono Stowarzyszenie Rozwoju Wsi Rozwadza i w tymże roku odbył się pierwszy, gminny konkurs wypieku kołocza śląskiego. W 2009 r. odbył się już konkurs powiatowy, a od 2010 r. odbywał się konkurs wojewódzki. Konkursy praktycznie prowadziła i rozliczała sołtys wsi, Rita Grądałska, co wiązało się z jej dodatkową pracą, ale przynoszącą wymierne efekty. Konkurs otrzymał w 2011 r. nagrodę Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi za najlepsze przedsięwzięcie promujące produkt regionalny. Kołocz jako wypiek regionalny był prezentowany przez Stowarzyszenie Rozwoju Wsi Rozwadza w partnerskim mieście w Altenkirchen, a w 2011 r. na targach żywności w Meinz, w pałacu prezydenckim w Warszawie oraz na zjeździe sołtysów w Licheniu itd. Kołocz pierwotnie weselne ciasto obrzędowe, dalej pełniące tę funkcję, obecnie stał się też ciastem na co dzień, na

wszelkie spotkania towarzyskie, uroczystości rodzinne oraz wydarzenia i konferencje promujące region. Celem konkursu była promocja produktu regionalnego, jakim jest kołocz śląski, wymiana doświadczeń związanych z wypiekiem, a także integracja społeczności. Konkurs adresowany był do wszystkich powiatów województwa opolskiego i odbywał się, zgodnie z regulaminem zamieszczonym na stronie Gminy i sołectwa w Internecie. Warunkiem zwrotu wydatków poniesionych przy zakupie produktów do kwoty 180 zł było przedłożenie faktury wystawionej na: STOWARZYSZENIE ROZWOJU WSI ROZWADZA. W konkursie zgodnie z regulaminem brali udział reprezentanci wsi w trzyosobowym składzie i każda z tych drużyn w trakcie konkursu wypiekała trzy rodzaje kołocza: z serem, makiem i jabłkiem, na blachach o wymiarach 60 x 40 cm. Nadzienie w postaci gotowych mas serowych, makowych i jabłkowych drużyny robiły w miejscu zamieszkania oraz przywoziły ze sobą wszystkie produkty i narzędzia potrzebne do wypieku kołocza. Przygotowanie wymaga wykonania następujących czynności w niżej przedstawionej kolejności w dziewięciu etapach :

- przygotowanie nadzienia
- przygotowanie ciasta drożdżowego do wyrośnięcia
- przygotowanie posypki
- dzielenie i wałkowanie kawałków ciasta
- formowanie ciasta na blasze i nakładanie warstw nadzienia
- nakładanie posypki
- wypiek ciasta w piekarni
- wyjmowanie z blach
- dekorowanie (posypanie cukrem pudrem).



Foto 2. Rita Grądałska – inicjatorka konkursu wypieku kołocza śląskiego



Foto 3. Sala remizy w Rozwadzy – 2015 r.



Foto 4. Męska drużyna ze Steblowa



Foto 5. Uczestniczki z Grocholuba

Na sali w remizie przygotowane były stoły dla wszystkich grup uczestników konkursu z nazwą miejscowości i oznakowaniami do wypieku. Na boku sali przygotowany był stół z kawą, herbatą, wodą mineralną. Uczestnicy, bo były drużyny kobiece, mieszane i męskie, przywieźli z sobą oprócz własnych sprzętów i produktów, charakterystyczne stroje, jednolitego koloru fartuchy i różne rodzaje czepki na głowę. Wieś Rozwada w 2012r. wystawiła jako swoją drużynę dziewczyny z gimnazjum, którym asystowały przyuczające je starsze kobiety.

Konkursowi towarzyszyli przedstawiciele mediów – telewizji Opole, radia Plus oraz lokalnej Gazety Krapkowskiej. Po uroczystym powitaniu przez Ritę Grądzką, sołtysa wsi Rozwada i inicjatora konkursu, przystępowano do przygotowania kołaczy do wypieku.

Etap 1 – Przygotowanie nadzienia miało miejsce w miejscu zamieszkania. Wymagane były trzy następujące rodzaje nadzienia: serowe, makowe, jabłkowe. Prawie każde nadzienie miało inną konsystencję, wygląd, kolor, rodzaj użytego produktu, a także smak, co już nie ilustruje fotografia.

Etap 2 – Sporządzenie ciasta drożdżowego. Ciasto sporządzano w sposób tradycyjny na rozczyne przy użyciu drożdży. Rozczyn robiono z drożdży, cukru, mleka i mąki poprzez ich dokładne rozmieszanie, a następnie odstawiano do fermentacji czyli tzw. wyrośnięcia na około 10-20 minut (w temperaturze pomiędzy 25°C, a 30°C). Do dojrzałego rozczynu dodawano mąkę, jaja, tłuszcz oraz sól. Całość dokładnie wyrabiano i otrzymane ciasto odstawiano do dalszej fermentacji, czyli wyrośnięcia.



Foto 6. Wyrabianie ciasta

cia (rozrostu). Sporządzanie ciasta drożdżowego wykonywane były różnymi sposobami. Jedne gospodynie robiły zaczyn w osobnym naczyniu, przygotowując ciepłe mleko, drożdże rozarte z cukrem i mąką i dopiero po ich wyrośnięciu, dawały rozczyn do przesianej mąki. Inne w dużej misce do przesianej mąki, w której robiły dołek wkładały składniki rozczynu, a potem mieszały z mąką i pozostałymi składnikami. Wyrabianie ciasta robiono też różnie: niektóre uczestniczki robiły wspólnie na trzy pary rąk, inne na dwie pary rąk, a inne pojedynczo, zmieniając się czasowo.

Etap 3 – Przygotowanie posypki maślanej. Posypkę (znaną w innych regionach kraju jako kruszonkę) przygotowywano poprzez wymieszanie masła z cukrem i mąką z cukrem waniliowym oraz wyrobienie całosci. Zrobienie dobrej posypki nie jest rzeczą prostą. Posypka nie może być za twarda. Proporcje są tajemnicą gospodyni. Po wyrobieniu posypki uczestniczki formowały ją w mniejsze kule lub formy owalne zgodnie z tradycją wsi czy regionu. Zdecydowana większość zrobiła posypkę w naturalnym kolorze; choć zdarzały się posypki w dwóch kolorach (druga zmieszana z kakao).

Etap 4 – Dzielenie i wałkowanie kawałków ciasta. W tym etapie uczestniczki dzieliły ciasto na odpowiedniej wielkości kawałki oraz po wyrośnięciu wałkowały do typowej grubości (ok. 1,5 cm, wierzchnia deka - do 1 cm). Ciasto dzielono na mniejsze kawałki wykorzystując podręczną wagę. Na spód w większości ważono ciasto o wadze od 0,8 – 1.0 kg. Przy kołoczach z jabłkami waga spodu u niektórych była większa, do 1.2 kg. Ciasto na wierzch nadzienia (zwane deka, deką) ma mniejszy ciężar i waha się od 0.6-0.8 kg. Podzielone ciasto formowano różnie: w kule lub w formy owalne i pozostawiano do wyrośnięcia. Następnie wałkowano je przy pomocy wałków drewnianych lub plastikowych.

Etap 5 - Formowanie ciasta na blachę i nakładanie warstw nadzienia. Na posmarowane tłuszczem blachy umieszczano rozwałkowane ciasto, na które, po nakłuciu widelcem, kładziono wcześniej przygotowane nadzienie. Na nadzieniu większość grup uczestniczek umieszczała następną, drugą, cieńszą warstwę ciasta (dekę, stanowiącą do ½ wysokości warstwy dolnej), ale reprezentantki np. wsi Piotrówka, zgodnie ze swoją tradycją, nie dawały deki. Wszystkie uczestniczki nakłuwały obie warstwy ciasta widelcem, celem jego lepszego „odpowietrzenia”. Gotowe ciasto z wierzchu smarowano w różny sposób: mlekiem, rozbełtanym jajkiem z mlekiem i masłem, żółtkiem z mlekiem i masłem, roztopionym masłem z mlekiem lub roztopionym masłem wg tradycji wyniesionej z domu. Przy kołoczach z jabłkiem, dolną warstwę ciasta niektóre grupy posypywały bułką tartą, celem wchłonięcia nadmiaru wilgoci tego nadzienia. Przy jabłkach tartych bułki nie stosowano.

Etap 6 – Nakładanie posypki. Na zewnętrzną warstwę kołocza, na wierzchnią, posmarowaną dekę lub bezpośrednio na nadzienie kładziono posypkę najczęściej w postaci małych tzw. „skubanych” (tj. odrywanych) kawałków, płatków. Niektórzy stosowali inne formy posypki: najbardziej tradycyjną formę w postaci kruszenia ciasta oraz formę spychania posypki jedną ręką bezpośrednio na ciasto. Uczestniczki ze wsi Piotrówka stosowały posypkę kolorową, zmieszaną z kakao i układaną warstwami na przemian lub w ukośne wzory.

Etap 7. Wypiek. Po przygotowaniu ciasta i umieszczeniu na nich identyfikatorów, kołocze wyniesiono do oczekującej na wypiek piekarni. Kołocze poddane zostały wypiekowi



Foto 7. Kolejne etapy prac



Foto 8. Kolejne etapy prac

w temperaturze 180°C – 200°C. Czas wypieku wynosił 30 – 60 min. do uzyskania odpowiedniego stopnia wypieczenia, nad czym czuwali piekarze. W tym czasie sala była przez uczestników uprzątnięta i przygotowywano długie stoły do poczęstunku. Na poczęstunek podawano krokiety z barszczem, po tym bigos z młodej kapusty oraz napoje zimne i gorące. W czasie oczekiwania na gotowy wypiek uczestnicy rozmawiali na różne tematy, śpiewali, a nawet tańczyli.

Etap 8 – Wyjmowanie z blach. Większość uczestników z niecierpliwością oczekiwała na rezultat wypieku. Najczęściej głosy pod kierunkiem piekarzy były pochwalne. Z wielką wprawą wyciągano ciasto z blach na przygotowane stoły. Większość poprawiała wygląd z boku, a niektórzy obcinali boki swoich kołoczów, uważając, że nie obcięte wyglądają źle.

Etap 9 – Dekorowanie. Kołocz posypywano cukrem pudrem, niekiedy zmieszonym z cukrem waniliowym przy pomocy różnych urządzeń.

Wypieki, według ściśle określonych kryteriów, oceniało trzyosobowe jury- przedstawiciele Konsorcjum Kołocza Śląskiego. Jury brało pod uwagę wygląd zewnętrzny kołocza, barwę, smak, zapach, porowatość. Zwycięzcy dostawali puchary oraz sprzęt gospodarstwa domowego. Patronat nad konkursem objęty był przez starostę krapkowickiego oraz burmistrza Zdzeszowic. Wręczenie nagród odbywało się w sobotę, w czasie trwania festynu, a niektóre z uczestniczek ubrane były w regionalne stroje ludowe. Wypieczone kołocze przechodziły na rzecz Stowarzyszenia i rozdawane były uczestnikom festynu. Organizowania Konkursu zaprzestano w 2020r. ze względu na ograniczenia związane z pandemią, ale też jest coraz mniej chętnych do udziału w nim młodych ludzi. Stowarzyszenie Rozwoju Wsi Rozwadza zajęło się inną działalnością: zakupiło specjalny piec do wypieku czterech blach i teraz organizuje warsztaty wypieku kołocza w różnych szkołach. Remiza aktualnie jest w remoncie. Konkurs ten był bardzo ważnym elementem podtrzymywania i krzewienia tradycji, nie tylko kulinarnej. Dzięki niemu następowała wymiana doświadczeń i integracja uczestników z różnych regionów Śląska Opolskiego, poznawanie lokalnych tradycji, poszanowanie odmienności. Sama atmosfera konkursu, jego zapach, pozostaną wszystkim uczestnikom i liczny obserwatorom na długo w pamięci.



Ks. Józef Niesłony Oblat Maryi Niepokalanej (OMI) – Emeryt, ukończył 71 rok życia; ksiądz zakonny, a w ramach powołania misjonarz, którego pierwszym zadaniem jest prowadzenie rekolekcji i misji w parafiach. Jego wewnętrzne zainteresowania koncentrują się na duchowości chrześcijańskiej i inklinacjach w kierunku tego, co ma związek z historią. W wieku 67 lat napisał książkę zatytułowaną „100 lat Szkoły Podstawowej w Chudobie”, chcąc złożyć hołd nauczycielom, uczniom oraz uczcić ich pamięć.

Aleksandra Niesłona: Jak zaczęła się księdza przygoda z pisaniem i skąd wziął się pomysł na napisanie książki w wieku 67 lat?

Ks. Józef Niesłony: Kiedy zbliżała się rocznica 100-lecia szkoły w Chudobie, pojawiła się myśl wydania pozycji książkowej. Z inicjatywą taką zwrócił się do mnie Piotr Kisiel, Prezes Stowarzyszenia na Rzecz Rozwoju Wsi „Dla Chudoby” i radny Gminy Lasowice Wielkie. Jako absolwent tej szkoły czułem się zaszczycony podsunętą propozycją, a jednocześnie zobowiązany, by czytelnikowi przypomnieć fakty historyczne i złożyć hołd wdzięczności 97 nauczycielom i katechetom, którzy od czasu ostatniej wojny prowadzili zajęcia szkolne. Intencją było przypomnienie również z imienia i nazwiska wszystkich absolwentów

Aleksandra Niesłona

Historia szkoły w Chudobie stanowi część „Małej Ojczyzny”

Rozmowa z ks. Józefem Niesłonym

tej szkoły w liczbie 1301 osób. Z cienia historii chciałem wydobyć i przybliżyć współczesnemu pokoleniu, nieznanym faktom, wydarzeniom, nauczycielom i wychowawcom, uczniom i tym wszystkim osobom, którzy z tą szkołą byli związani. W ciągu 100 lat zmieniał się wystrój klas szkolnych, kształt ławek, zmieniały się przybory szkolne, od tabliczek, na których pisało się rysikiem, do późniejszych zeszytów, piór, długopisów, aż do współczesnych komputerów. Wszystko to wydaje się być ciekawe i wzbudziło niemałe zainteresowanie dzisiejszych uczniów i tych należących do najstarszego pokolenia absolwentów szkoły.

Aleksandra Niesłona: Czy kiedykolwiek napisał ksiądz już książkę, która została wydana lub miał podobne doświadczenia z pisaniem?

Ks. Józef Niesłony: Ostatnia pozycja książkowa: „100 lat Szkoły Podstawowej w Chudobie” nie jest moją pierwszą tego rodzaju książką. Nie licząc innych artykułów z zakresu tematyki historycznej, jest to trzecia pozycja książkowa wydana drukiem.

Aleksandra Niesłona: Jakie emocje towarzyszyły w napisaniu tej książki, czy napotkał ksiądz jakieś trudności na etapie pisania?

Ks. Józef Niesłony: Przystępując do realizacji tego zamierzenia z jednej strony odczuwałem pewną dozę niepewności, czy zdołam należycie oddać prawdę historyczną, wydarzenia i osoby, których nie wolno pominąć. Z drugiej strony kierowało mną wewnętrzne przekonanie, że należy zrealizować ten zamiar, bo będzie on pożytkiem dla wielu; dla jednych ukłonem wdzięczności, a dla współczesnych uzupełnieniem historii.

Foto 2. Okładka książki o stuleciu Szkoły Podstawowej w Chudobie

Aleksandra Niesłona: Dlaczego akurat taka tematyka książki?

Ks. Józef Niesłony: Wszyscy musimy chodzić do szkoły. Spędzamy w niej większą część naszego dzieciństwa i młodości. Rozpoczęcie nauki w szkole niesie ze sobą poczucie pewnej dumy, pewności siebie i świadomość, że można się czegoś więcej nauczyć i lepiej poznać świat. Z uczęszczaniem do szkoły wiąże się mnóstwo wspomnień i przeżyć. Po wielu latach od jej zakończenia chętnie powracamy do wydarzeń sprzed lat. Szkoła dla każdego ucznia jest poniekąd drugim domem, bo młody człowiek poza domem rodzinnym najczęściej czasu spędza właśnie w szkole. Szkoła uczy szerszego spojrzenia, dążenia do wiedzy, wrażliwości na sztukę, umiejętności przebywania i współpracy w grupach. W szkole uczeń ma możliwość poznać swoich kolegów i swoje koleżanki, z którymi nawiązuje więzy przyjaźni. Miło wspomina się szkolne zabawy, przedstawienia, dyskoteki. Dawały one możliwość wszechstronnego rozwoju i uczyły, że w życiu jest czas powagi i nauki, ale musi być w nim też miejsce na radość i zabawę. Wycieczki klasowe to czas poznawania nowych miejsc, czas, kiedy nie trzeba było myśleć o nauce i można było spędzać całe noce na rozmowach i innych rozrywkach. W szkole uczeń odkrywa i rozwija talenty, umiejętności i zainteresowania. Dzięki szkole uczeń jest w stanie sprecyzować swoje zainteresowania, uczy się dokonywać wyborów, kształtuje swój charakter i odkrywa właściwą hierarchię wartości. Historia szkoły w Chudobie stanowi część „małej ojczyzny” naszej miejscowości i nas samych. Nawet wtedy, gdy opuszczamy rodzinne strony, chętnie powracamy do swojej szkoły, a poprzez naukę w niej pobieraną niejako utożsamiamy się z rodzinnymi stronami. Taka motywacja towarzyszyła mi przy redakcji tej książki.

Aleksandra Niesłona: Czy w czasach szkolnych zauważono u księdza talent pisarski?

Ks. Józef Niesłony: W latach szkolnych trzeba było pisać różnego rodzaju opowiadania, rozprawy, ale osobiście nie odnajdywałem w tym głębszego zainteresowania. Ta wewnętrzna „zachęta” pojawiała się – tak to odbieram – później. Aleksandra Niesłona: W Ilu egzemplarzach została wydana książka „100 lat Szkoły Podstawowej w Chudobie...”?

Ks. Józef Niesłony: Książka została wydana w 800 egzemplarzach, z czego 4/5 nakładu rozeszło się. Doskonałą okazją promocji tej książki był festyn zorganizowany z okazji 100-lecia miejscowej szkoły.

Aleksandra Niesłona: Ile czasu trwały poszczególne etapy pisania książki i jak one wyglądały? Skąd pozyskiwał książd niezbędne do napisania jej informacje?

Ks. Józef Niesłony: Podejmując się tego opracowania szukałem dostępnych źródeł. Bardzo cenne okazały się dzienniki szkolne od czasu II wojny światowej, które w komplecie zachowały się w archiwum szkolnym. W dziennikach znajdowały się między innymi listy uczniów, wykazy prowadzących zajęcia oraz nauczane przedmioty. Drugim dokumentem źródłowym było sześć tomów kronik niektórych roczników szkolnych z lat 1978-91. Pisane przez uczniów i nauczycieli były źródłem wielu ciekawych informacji o zajęciach pozalekcyjnych, różnych wydarzeniach, spotkaniach i relacjach pomiędzy nauczycielami i uczniami oraz samymi uczniami. Niezwykle pomocne okazały się wywiady przeprowadzone z wieloma osobami; nauczycielami i byłymi uczniami, którzy są żywymi świadkami historii, a ich osobiste spostrzeżenia rzucały wiele światła na atmosferę i klimat szkoły. W czasie redakcji tej książki spotkałem wiele osób, które chętnie odpowiadały na pytania. Można było odnieść wrażenie, że pragnęły podzielić się swoimi przeżyciami z lat szkolnych. Rozmowy z wielu absolwentami tej szkoły, w tym z tymi najstarszymi, którzy uczęszczali do tej szkoły jeszcze przed II wojną światową stanowiły cenne źródło informacji i trzeba dodać bardzo autentycznych i związanych bezpośrednio ze szkołą. Książka ubogacona została zdjęciami, wykazem nauczycieli, kierowników i dyrektorów szkoły, spisem i statystyką absolwentów.

Aleksandra Niesłona: Dlaczego szczególnie bliska jest księdzu historia rodzinnej miejscowości – czy łatwiej pisze się o własnej „małej ojczyźnie”?

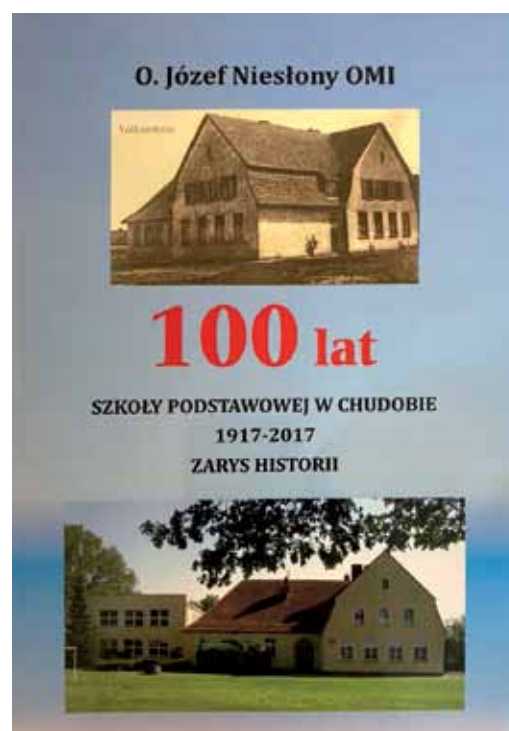
Ks. Józef Niesłony: W książce tej uczeń chudobskiej szkoły odnajdywał siebie, swoich rodziców i krewnych, a przede wszystkim kolegów i koleżanki z lat szkolnych. Przypominał sobie lata spędzone w szkole, rozpoznawał siebie na archiwalnych zdjęciach. Z perspektywy lat mógł spojrzeć na szkolne lata i odświeżyć wspomnienia. Wszystko ma swoją historię, którą winniśmy skrzętnie notować i przekazywać. Historia wprowadza nas w przeszłość, którą ocala od zapomnienia i wydobywa na światło dzienne wszystko, co cenne, wartościowe i piękne. Wszystkie wydarzenia i fakty, które miały miejsce w szkole tworzą i kształtują historię.

Aleksandra Niesłona: Czy jest w planach napisanie jeszcze jakiejś książki? Czy każdy może napisać książkę? Jakiego trzeba mieć zasoby/umiejętności?

Ks. Józef Niesłony: Na chwilę obecną nie pojawia się jakaś konkretna myśl, ale jest szereg tematów, których można by się podjąć, by ocalić je od zapomnienia. A czy każdy może napisać książkę – w moim odczuciu odpowiedź jest negatywna. Dobrze wykonuje się coś, do czego są pewne predyspozycje, w tym także umiejętności i wiedza. Przysłowie łańskie mówi: „Non omnia possumus omnes”. Nie wszyscy możemy wszystko. Zdanie to jest odpowiedzią na powyższe pytanie.

Aleksandra Niesłona: Jaką radę dałby książd osobie, która chciałaby napisać książkę, szczególnie w wieku dojrzałym, która miałaby obawy związane ze swoim wiekiem i ograniczeniami?

Ks. Józef Niesłony: Nie zniechęcać się pierwszymi niepowodzeniami. Szukać możliwości dotarcia do sedna sprawy. Mówi się, że młodość to poranek i wiosna, wiek dojrzały to południe i lato, starość to wieczór i jesień. Każdy z okresów pory roku i dnia ma swoje piękno, własne oblicze. Pesel mówi sam za siebie, a proces starzenia się jest widoczny na wiele sposobów. Trzeba się jednak bronić przed przedwczesnym starzeniem, a przede wszystkim jak tylko to jest możliwe opóźniać ten proces i przedłużać młodość, a pisanie książki daje właśnie



tę możliwość.

Aleksandra Niesłona: Dlaczego warto zająć się pisaniem w wieku starszym i jakie ma książd jeszcze sposoby na bycie aktywnym w wieku emerytalnym?

Ks. Józef Niesłony: Ruch, aktywność fizyczna, ale także umysłowa. Trzeba umieć cieszyć się zwykłymi, codziennymi radościami. Wydaje mi się, że po przejściu na emeryturę musi pojawić się inny rytm dnia, bo nie potrzeba rano wstawać o stałej godzinie do pracy. Warto rozpocząć dzień od gimnastyki. W ciągu dnia warto wynajdywać pewne czynności, które ubarwiają, wzbogacają dzień i przynoszą radość, by można się było tym cieszyć. Na tym etapie życia nie bez znaczenia jest postawa religijna i duchowa. Do rytuału dnia czy tygodnia trzeba umieć włączyć modlitwę, udział we mszy świętej, w nabożeństwach. Kard. Ratzinger powiedział swego czasu, że człowiek wierzący nigdy nie jest sam. Żywa wiara i praktyki religijne też podtrzymują młodość, nie tyle fizyczną co duchową. Chodzi o to, aby starość była pogodna i cierpliwa, by człowiek w podeszłym wieku za wszystko był wdzięczny Bogu i ludziom. W rzeczywistości starzeje się tylko ciało, dusza się nie starzeje. Osoba starsza powinna umieć zaakceptować swoje przemijanie, starzenie się.

Aleksandra Niesłona: Serdecznie dziękuję za rozmowę



Całe moje życie kręciło się wokół Sportu

Irena Bota

Rozmowa z Jerzym Aleksandrem Iwańczykiem

Irena Bota: Opowiedz krótko o swoim dzieciństwie i latach edukacji

Jerzy A. Iwańczyk: Urodziłem się w Opolu, ale wychowywany byłem w tradycji lwowskiej, ponieważ moi rodzice urodzili się i lata dziecięce spędzili właśnie we Lwowie. Ja w dzieciństwie mieszkałem w dzielnicy „kwiatów”, gdzie przy ulicy Oleskiej mieszkali rodowici Niemcy, którzy czekali na wyjazd do Niemiec. Tak więc jako mały chłopiec wychowywałem się razem z niemieckimi rówieśnikami. Kiedy wracałem do domu, to z matką rozmawialiśmy po niemiecku. Niestety minęły lata, nie używałem tego języka więc po prostu już go prawie zapomniałem. Pierwsze lata dzieciństwa spędziłem w przedszkolu tam, gdzie obecnie znajduje się Szara Willa. Uczęszczałem do szkoły podstawowej nr 11, a potem do liceum nr 4. Miałem też krótki epizod z AWF w Warszawie. Jednak na drugim roku studiów zakończyła się moja edukacja.

Irena Bota: Co zdecydowało, że zostałeś tenisistą?

Jerzy A. Iwańczyk: Mój ojciec był trenerem gry w tenisa. Grał też w piłkę nożną, a zimą uprawiał hokej na lodzie. Jak kończył swoją pracę, razem z matką, szliśmy na stadion „Odry” – na korty tenisowe. Praktycznie moje dzieciństwo i resztę życia spędziłem na kortach tenisowych i na lodowisku przy ulicy Barlickiego. Dlatego, że ojciec był tenisistą i hokeistą, byłem skazany na uprawianie tych dyscyplin.

Irena Bota: Jak się potoczyły Twoje losy zawodowe?

Jerzy A. Iwańczyk: Moje życie zawodowe było bardzo proste. Jak wcześniej wspomniałem, często z rodzicami przebywałem na kortach tenisowych. Tam nauczyłem się gry w tenisa i właściwie

już od szesnastego roku życia, oprócz nauki gry w tenisa, byłem sędzią tenisowym, a kiedy skończyłem osiemnaście lat zostałem też sędzią hokejowym. Zimą wszystkie soboty i niedziele były zarezerwowane na sędziowanie meczów hokejowych, a w sezonie letnim natomiast wszystkie soboty i niedziele spędzałem na sędziowaniu lig tenisowych, natomiast w inne dni – od poniedziałku do piątku zajmowałem się różnego rodzaju turniejami tenisowymi. Moje sędziowanie trwało do sześćdziesiątego roku życia, dzięki temu zwiedziłem całą Polskę i poznałem wielu znakomitych zawodników uprawiających tę dziedzinę sportu. Jestem dumny, bo poznałem takie gwiazdy tenisa jak: Caroline Woźniacki, Marija Szarapowa, Rafael Nadal, Gael Monfis, Serena Williams, Agnieszka Radwańska, Łukasz Kubot, Wojciech Fibak. Wszystkie te osoby poznałem osobiście w trakcie ich kariery zawodowej. Takich osób jest wiele, ale nie będę się chwalić.

Irena Bota: Jak wspominasz swoje spotkania tenisowe, w których brałeś udział?

Jerzy A. Iwańczyk: Osobiście wspominałem lata, kiedy z ojcem zdobywaliśmy tytuł Mistrza Województwa Opolskiego w tenisie w deblu. Udało mi się też zająć trzecie miejsce w Mistrzostwach Polski do lat osiemnastu w Sopocie. Trzeba zaznaczyć, że przez cały czas należałem do klubu OKS „Odra” w Opolu.

Irena Bota: Twoje najmilsze wspomnienia to ...

Jerzy A. Iwańczyk: Moje najmilsze wspomnienie to jak zostałem Prezydentem Polskiej Partii Przyjaciół Piwa w województwie opolskim. To były fantastyczne czasy i mogłem się otrzeć o klimat stolicy. Gdybym mógł cofnąć czas, to moje życie wiele by się nie zmieniło. Pewnie też uprawiałbym tę samą dziedzinę

sportu i jestem ze swojego życia zadowolony.

Irena Bota: Jesteś już od pewnego czasu na emeryturze. Wiem, że mimo pójścia na emeryturę jesteś nadal aktywny. Opowiedz o tym.

Jerzy A. Iwańczyk: Jeszcze do tej pory uczę grać w tenisa, chociaż do nauki jest coraz mniej chętnych. To, że całe moje życie kręciło się wokół sportu, to teraz będąc na emeryturze jestem fizycznie sprawny. Nie mam problemu z nadwagą i w dalszym ciągu staram się być aktywnym. Teraz chętnie gram w kręgle i biorę udział w rozmaitych rozgrywkach. Uczestniczę w organizowanych wycieczkach po Polsce i za granicę. Wyjeżdżam z przyjaciółmi nad polskie morze, biorę udział w różnych imprezach, piknikach, wyjazdach np. do wodnych parków. Lubię przebywać wśród ludzi i często zapominam, że jestem już seniorem. Poza tym, by nie siedzieć w domu przed telewizorem, zatrudniłem się w jednej z firm jako ochrona obiektu i na co dzień mam zajęcie, które sprawia mi satysfakcję. Nie czuję nudy i poznaję nowych sympatycznych ludzi.

Irena Bota: Co możesz doradzić osobom będącym na emeryturze?

Jerzy A. Iwańczyk: Będąc na emeryturze polecam przede wszystkim wyjście z domu – do ludzi. W Opolu jest mnóstwo ciekawych propozycji dla seniorów. Niekoniecznie musi być to jakiś sport, choć szczerze namawiam do uprawiania amatorsko właśnie tenisa, ponieważ uprawianie każdej dyscypliny dostarcza sporo pozytywnej energii. Dopóki noszą nogi i jest dobry wzrok, to można bawić się tą dziedziną do końca życia i jeden dzień dłużej.

Irena Bota: Serdecznie dziękuję za rozmowę

Edmund Wajde

Nie tak dawno zadano mi pytanie, czy młodość powraca z wiekiem i odpowiem tak - że jest to prawda, lecz nie dla każdego. Z mojej perspektywy widzę to tak: każdy był młody, podejmował naukę w różnych szkołach w ramach swoich możliwości i talentów. Po przepracowaniu może dziesiątek lat postanowił przejść na zasłużoną emeryturę i tu się zaczyna odpowiedź na pytanie czy młodość powraca z wiekiem, lecz każdy musi sam na nie odpowiedzieć - co musi zrobić by młodość powróciła. Jeżeli przechodzimy na zasłużoną emeryturę układamy sobie jakiś harmonogram zajęć na ten, jakże odmienny od dotychczasowego czas. Niektórzy planują, że nareszcie sobie odpoczną, pooglądają wszystkie seriale czy programy sportowe, przy kufelku piwa i z papierosem. Znałem i znam osoby, które właśnie tak zaplanowały sobie życie na emeryturze i wygodnie zasiedli w fotelu, zapominając o dalszym życiu w towarzystwie kolegów i przyjaciół czy byciu uczestnikiem instytucji wsparcia dla osób starszych takich jak np. kluby seniora czy domy dziennego pobytu.

Dla tych osób mam złą wiadomość, że młodość nie powróci z wiekiem, zwłaszcza jeżeli zamkną się w pokoju z głębokim fotelem. Oglądanie programów sportowych, to nie to samo co walka o powrót formy znanej z młodości - ten sport trzeba uprawiać, musimy mieć czas na poranną gimnastykę chociaż kilka minut dziennie. Wówczas powróci nie tylko młodość, ale poprawi się sytuacja zdrowotna i przekonajcie się że sport to zdrowie, zapominając o kolejkach do lekarza. Spotykajcie się na zajęciach integracyjnych, gdzie podczas zabawy, niejako przy okazji zrealizujecie najlepsze pakiety rehabilitacji i to w do-

Młodość a wiek



Aktywności Edmunda Wajde – Olimpiada Sportowa Seniorów

datku bez pobytu w przychodni. Przykładem takiego stylu życia może być moja osoba, bo jeszcze pracując, angażowałem się w różne działania społeczne, już wówczas myślałem co będę robił z wolnym czasem, czy będę jeszcze komuś potrzebny, może będę jeszcze w stanie coś zrobić dla dobra mieszkańców i przyciągnąć do takich działań innych emerytów. I tak też się stało - założyłem organizację pozarządową, dzięki której udało mi się zrealizować wiele zadań dla dobra mieszkańców mojej dzielnicy. Zorganizowałem m.in. pierwszą Wojewódzką Olimpiadę Sportową Seniorów, która odbyła się w hali sportowej na terenie szkoły, w której

pomieściło się ledwie kilka drużyn. Sukces imprezy sprawił, że uzyskałem zgodę Prezydenta Miasta Opola na organizowanie kolejnych olimpiad w „Stegu Arenie”, a tam udział bierze już kilkadziesiąt drużyn z całego województwa opolskiego. Dotychczas odbyły się już cztery edycje Olimpiady Senioralnej. Jako członek Rady Seniorów Miasta Opola angażuję się w wiele działań społecznych, jestem m.in. wolontariuszem w Centrum Seniora, a wszystko co robię pobudza mnie do dalszego zdrowego i pełnego energii życia, do dalszych działań i ciągle jestem przekonany, że jestem do czegoś przydatny, a zatem czuję, że młodość powróciła z wiekiem.



Turystyka i miłość do natury



Aktywności Edmunda Wajde – Scena



Działanie społeczne



„SENIORZY Z PRZYSZŁOŚCIĄ” w Opolu

Rozmowa z Panią Anną Czarnecką

Klub „Seniorzy z Przyszłością” funkcjonuje w Opolu od 2013 roku w budynku Administracji Osiedla Zaodrze, jednak obecną nazwę przyjął dopiero w roku 2015. Jest to klub osiedlowy, a uczestnikami są osoby powyżej 65 roku życia. W swojej ofercie ma wiele sekcji oraz zajęć, w których każdy senior znajdzie coś dla siebie. Tutaj zawierane są przyjaźnie, można dowiedzieć się oraz nauczyć wielu rzeczy, odkryć swoją pasję, a dzięki wyjazdom integracyjnym zobaczyć wiele pięknych miejsc. Aby dowiedzieć się więcej o działalności tej ważnej na mapie senioralnej Opola placówki przeprowadziłam rozmowę z Panią Anną Czarnecką, która jest jedną z pierwszych uczestniczek Klubu „Seniorzy z Przyszłością” oraz prowadzi jego kronikę i stronę na Facebooku, a dodatkowo jest pasjonatką fotografii i chętnie dzieli się swoją wiedzą, ucząc przy tym seniorów, jak robić dobrej jakości zdjęcia smartfonem.

Kinga Dłubak: Jak wyglądały początki Klubu „Seniorzy z Przyszłością”?

Anna Czarnecka: Jest to Klub działający w siedzibie i z pomocą administracji osiedla „Zaodrze” w Opolu, która zatrudniła Pana Marcina Dudę, by zajął się klubem i stworzył dwie sekcje: seniorów oraz młodzieżową. W październiku 2013 roku w pierwszych zajęciach wzięło udział piętnaście osób. Polegały one głównie na przygotowywaniu ozdób świątecznych, ponieważ zbliżały się święta Bożego Narodzenia. Spotkania odbywały się raz w tygodniu, a nasze grono stale się powiększało, ponieważ koleżanka powiedziała koleżance i tak z tygodnia na tydzień przychodziło coraz więcej osób. Wtedy Pan Kierownik zaczął organizować różnego rodzaju warsztaty, spotkania i tak działaliśmy przez kolejne dwa lata. W 2015 roku stwierdziliśmy, że musimy spośród siebie - seniorów wybrać jedną osobę, która będzie także angażować się w działania organizacyjne, gdyż w październiku 2015 roku klub liczył już 60 członków. Wówczas to przyjęliśmy nazwę „Seniorzy z Przyszłością”, ponieważ nasza Spółdzielnia

Mieszkaniowa także nosi nazwę „Przyszłość” i stąd ta zaproponowana zmiana. W naszej sekcji są to tylko i wyłącznie seniorzy 65+ z osiedla „Zaodrze” w Opolu, więcej jest Pań, ale również dopisują Panowie. Na dzień dzisiejszy do Klubu, który działa w budynku Administracji Osiedla „Zaodrze”, OSM Przyszłość przy ulicy Prószkowskiej 39A jest zapisanych ponad 80 osób.

Kinga Dłubak: Co Klub „Seniorzy z Przyszłością” ma w swojej ofercie?

Anna Czarnecka: Celem naszego działania jest przede wszystkim wyciągnąć seniorów z domu, zaproponować im coś ciekawego, rozruszać ich w różny sposób, żeby się ze sobą spotykali, rozmawiali, wymieniali się interesującymi informacjami. Niektórzy mają problemy reumatologiczne, dlatego są zajęcia manualne, które trochę im pomagają, zachęcamy także żeby w domu ćwiczyli. W Klubie istnieją obecnie takie sekcje jak: brydżowa, nordic walking, spływy kajakowe, rejsy statkiem po Odrze, lekcje śpiewu, gimnastyka rekreacyjna, a także grupa uczęszczająca na pływalnię Wodna Nuta i wiele więcej - jest to

naprawdę bogata oferta, w myśl zasady - dla każdego coś dobrego. Dodatkowo od dwóch lat przy naszym Klubie istnieje chór, który składa się z 12 osób. Naszą witryną promocyjną i podstawowym źródłem informacji o Klubie jest strona na Facebooku „Klub Zaodrze. Seniorzy z Przyszłością”, gdzie można się o nas więcej dowiedzieć. Jesteśmy otwarci na każdego, dlatego zapraszamy Seniorki i Seniorów z Zaodrza.

Kinga Dłubak: Jakimi zasobami kadrowymi dysponuje Klub i jaką rolę pełni w nim Pani?



Rowerowa sekcja klubu



Występ chóru

Anna Czarnecka: Zasoby kadrowe to obecnie tylko dwie osoby – Pan Marcin, który jest koordynatorem oraz Pani Ksenia, która z nim współpracuje. Jednak sami seniorzy także mocno angażują się w prowadzenie zajęć, ponieważ wśród nas są osoby, które wiele potrafią – ja np. prowadzę zajęcia z robienia zdjęć smartfonem, jest koleżanka, która uczy origami modułowego, mamy kolegę, który gra na keyboardzie w ten sposób organizując zajęcia wspólnego muzykowania, na których chętnie śpiewamy. Osobiście prowadzę także tradycyjną kronikę Klubu oraz jestem administratorem strony na Facebooku „Klub Zaodrze. Seniorzy z Przyszłością”. Moją pasją jest fotografia, należę do Opolskiego Towarzystwa Fotograficznego, w związku z tym wszelkiego rodzaju imprezy, które odbywają się w Klubie uwieczniam na fotografii, a później te zdjęcia wykorzystuję do kroniki oraz przy redagowaniu strony na Facebooku.

Kinga Dłubak: Jakiek zajęcia są organizowane w klubie, ile osób na nie uczęszcza – co w tych zajęciach najbardziej podoba się uczestnikom klubu?



Warsztaty fotograficzne



Warsztaty ozdób świątecznych

Anna Czarnecka: Do tej pory organizowane były warsztaty ozdób świątecznych: Bożonarodzeniowych i Wielkanocnych, warsztaty z ceramiki artystyczno-użytkowej, zdobienie techniką decoupage, rzeźby w drewnie, origami modułowe, sztuka tworzenia witraży. Oprócz warsztatów organizowane były również spotkania z przedstawicielami Rady Seniorów miasta Opola, z dietetykiem, z przedstawicielem Narodowego Banku Polskiego, z przedstawicielami Policji, z Rzecznikiem Praw Konsumentów, z przedstawicielami różnych fundacji działających na terenie miasta Opola, z przedstawicielami szkół, które w ofercie mają propozycję dla seniorów, np. „Cosmopolitan” czy „Żak”, zajęcia z florystyki czy z zajęcia doskonalące umiejętności w zakresie ćwiczeń fizycznych. Zanim wybuchła pandemia na takie cotygodniowe spotkania przychodziło około 40 osób. Jednak liczba uczestników w trakcie zajęć jest bardzo różnorodna i zależy od ich charakteru, np. w warsztatach ozdób świątecznych bierze udział około 20 osób, w warsztatach z ceramiki około 10 osób, natomiast jak są spotkania integracyjne to już się nie mieścimy w sali, dlatego musimy robić wcześniej zapisy. Seniorom podoba się praktycznie wszystko, zajęcia są różnorodne i ciekawe, dlatego każdy może wybrać coś dla siebie. Przede wszystkim seniorzy chwalą sobie to, że mogą się spotkać i mogą porozmawiać z innymi osobami, bo wielu z nich to osoby samotne. Klub to taka swoista ośkocznia, osoby czują się tutaj ważne, potrzebne, widzą, że jeszcze ktoś się nimi interesuje i to jest najważniejsze.

Kinga Dłubak: Czy Klub współpracuje z innymi instytucjami i organizacjami – jak wygląda ta współpraca?

Anna Czarnecka: Klub współpracuje z klubami podobnymi do naszego: np. z Klubem w Komprachcicach, z Klubami na Dambonia czy na „Chabrach”, z Centrum Informacyjno - Edukacyjnym Senior w Opolu, z Radą Seniorów miasta Opola, z Forum Seniorów przy Marszałku Województwa Opolskiego, współpracujemy także z klubami spod Opola. Współpraca ta to przede wszystkim wspólny udział w organizowanych imprezach. Współpracujemy także z fundacją INTRA i właśnie w ramach tej współpracy ja byłam prowadzącą zajęcia z robienia zdjęć smartfonem.

Kinga Dłubak: Czy Klub organizuje wyjazdy, imprezy okolicznościowe? Jak często?

Anna Czarnecka: Imprezy okolicznościowe są organizowane jak sama na-



Piknik z okazji Dni Seniora - Turawa



Wizyta w Muzeum Polskiej Piosenki



Spotkanie biesiadne

zwa wskazuje, zależnie od okoliczności, a wyjazdy są na ogół dwa razy w roku - na wiosnę i na jesień. W Klubie organizowane były spotkania integracyjne dla seniorów, takie jak: opłatek, tłusty czwartek, mikołajki, dzień kobiet, dzień babci, dziadka, ostatki, andrzejkki, kolędowanie, śpiewanie biesiadne, także bale karnawalowe, zabawy taneczne na których może nie byliśmy bezpośrednio organizatorami, ale współorganizatorami albo byliśmy zaproszeni jako Klub. Seniorzy pomagają w organizacji festynów rodzinnych na rozpoczęcie i pożegnanie lata. Uczestniczyliśmy także w Opolskich Dniach Seniora, w festiwalu dzielnic oraz organizowaliśmy imprezy dla jubilatów 65, 70, 75, 80, czy 85 urodziny. Jeździliśmy również na wycieczki - byliśmy w Zakopanem, Bardo, Złotym Potoku, Otmuchowie, Wrocławiu, Czarnej Górze, Łądku Zdrój, Wieliczce, Skalnym Mieście, Brzegu, Paczkowie, Tarnowskich Górach, na Szlaku Orlich Gniazd czy w Pradze i wielu innych pięknych i ciekawych miejscach.

Kinga Dłubak: Serdecznie dziękuję za rozmowę

Dorota Kawa

MUZYKOTERAPIA

w Domu Pomocy Społecznej w Grodkowie



Seniorzy podczas zajęć muzycznych w DPS Grodków

Muzyka towarzyszy człowiekowi przez całe życie i jest integralną jego częścią. Od okresu prenatalnego dziecko reaguje na bodźce, a od 20 tygodnia ciąży ma tak samo rozwinięte ucho jak dorosły człowiek. Od tego czasu człowiek styka się z muzyką, dźwiękiem – głosem matki oraz bliskich osób. W okresie wczesnego dzieciństwa dziecko poznaje świat, słucha i samo tworzy „muzykę” gaworząc, czy „fonując” różne głoski, sylaby. W kolejnym okresie dziecko poznaje świat i stara się go zrozumieć, zaczyna mówić, naśladuje odgłosy otoczenia, spontanicznie „śpiewa” proste melodie. W kolejnych fazach rozwoju człowiek odkrywa swoje upodobania, kreuje gust muzyczny, styka się z muzyką, która kształtuje ludzką osobowość, wzrusza, pokrzepia, wycisza, dodaje nadziei, motywuje do życia i działania, cieszy i rozwesela. Muzyka często towarzyszy ludzkim emocjom, które trwają przez całe życie. Można zatem pokusić się o stwierdzenie, że muzyka ma wpływ na każdego człowieka niezależnie od wieku. Szczególne duże doświadczenie zarówno życiowe, jak i emocjonalne oraz muzyczne mają osoby starsze.

Seniorzy z wielką chęcią uczestniczą w obcowaniu z muzyką w sposób bierny lub czynny. W miarę możliwości zdrowotnych angażują się w śpiew lub przeżywanie muzyki. Dla niektórych muzyka jest odskocznią od szarej rzeczywistości, dla innych wehikułem czasu powracającym do wspomnień z lat minionych, albo też radosną chwilą teraźniejszości, która potęguje pożądane emocje. Powyższą tezę potwierdza Pan Jacek Truty, który jako instruktor do spraw kulturalno-oświatowych prowadzi zajęcia muzyczne w Domu Pomocy Społecznej w Grodkowie.

W Domu Pomocy Społecznej w Grodkowie przebywa około 60 seniorów. Są to osoby o różnym stanie zdrowia, część osób

wymaga stałej opieki i znacznej pomocy w samodzielnym funkcjonowaniu. Na zajęcia muzykoterapii i śpiewu regularnie uczęszcza około piętnastu mieszkańców. Są to seniorzy w mocno zaawansowanym wieku, część z nich porusza się na wózkach. Nie mniej jednak mieszkańcy z chęcią uczestniczą w zajęciach śpiewu i muzykoterapii, pilnują swoich opiekunów, by pomogli im dotrzeć na zajęcia. Niektórzy, samodzielnie funkcjonujący przychodzą do pokoju prób znacznie wcześniej. Często się zdarza, że mieszkańcy wypytują personel – „a kiedy będą śpiewy?”. Zajęcia muzyczne prowadzi „świeżo upieczony” absolwent Akademii Muzycznej we Wrocławiu. Seniorzy dobrze się czują w towarzystwie osób młodych i z jeszcze większą chęcią uczestniczą w zajęciach.

Zajęcia muzyczne mają różnorodną formę – Pan Jacek angażuje podopiecznych w sposób bierny – „audiacja” oraz czynny – wspólne tworzenie muzyki. Instruktor wykorzystuje również łączenie różnorodnych aktywności, np. śpiew i ruch, albo śpiew i grę na prostych instrumentach (tamburyn, grzechotki) lub wykorzystując tzw. „percussion body”. W czasie audiacji zostają mieszkańcom prezentowane różne utwory, począwszy od klasycznych, sięgając także po muzykę rozrywkową, jazzową, popularną. We wspólnym śpiewie mieszkańców wykonywane są utwory i piosenki dopasowane do ich upodobań, najczęściej są to utwory z lat ich młodości, ale też w repertuarze znajdują się piosenki biesiadne oraz ogólnie znane tzw. „klasyki”. Nie brakuje też kilku pieśni o tematyce religijnej.

Mieszkańcy z wielką chęcią angażują się w śpiew. Mają wydrukowane (odpowiednią czcionką) teksty pieśni.



Jacek Truty
– prowadzący zajęcia muzyczne
w Domu Pomocy Społecznej
w Grodkowie

Ci mniej sprawni często proszą o pomoc np. w przewróceniu strony. Podczas wspólnych śpiewów, wielu podopiecznych wyraźnie się ożywia, wręcz tryskając energią. Nawet osoby, które nie mogą śpiewać z przyczyn chorobowych, poruszają ustami, albo kołyszą się w rytm muzyki. Faktem jest, że wszystkim uczestniczącym w zajęciach muzycznych śpiew sprawia przyjemność, a może o tym świadczyć uśmiech i zadowolenie mieszkańców. Muzyka pomaga seniorom powracać do pięknych chwil i wspomnień. Pan Jacek pamięta, że po zaśpiewaniu jednej piosenki, jeden z uczestników zajęć przyznał, że właśnie tę melodię śpiewała mu jego dawno nieżyjąca mama. Innym razem śpiewając pieśni patriotyczne jeden z uczestników wspominał, że od lat dziecięcych znał słowa tej pieśni. Niektórzy seniorzy zaskakują prowadzącego, np. osoba z którą zawsze trudno było nawiązać

kontakt w pewnym momencie zajęć zaczęła śpiewać.

Jacek Truty jako muzyk lubi pracę z ludźmi zwłaszcza z tymi, którzy muzyki potrzebują. Niesienie radości i pomocy to dla prowadzącego zajęcia przyjemność i poczucie spełnienia zawodowego. Swoją postawą i zaangażowaniem nawiązuje kontakt z mieszkańcami, nie tylko muzyczny, ale też pozamuzyczny - życiowy. Czasami zdarza mi się zagrać z jednym mieszkańcem w szachy", albo niejednokrotnie proszę moich podopiecznych o poradę w danej sprawie – mówi Jacek. Seniorzy niosą ze sobą bagaż różnych doświadczeń, ale należy pamiętać, że dalej to są ludzie, którzy mają naturalne potrzeby. Między tymi potrzebami wraz z naturą człowieka przeplata się muzyka. Muzyka, która koi duszę, angażuje ciało, uczy, rozwija umysł, wzrusza i sprawia radość człowiekowi – jest w jego życiu po prostu niezbędna.

Krystyna Brykalska

TRÓJMIASTO – GDAŃSK

Gdańsk to największe i najstarsze z trzech miast trójmiasta. Tak naprawdę to o Gdańsku wspomina się od czasów chrztu Polski w 997 roku, kiedy to nadwiślańska osada Gyddanyz została wciągnięta w krąg kultury chrześcijańskiej. Bohaterem jest biskup Wojciech, który został przysłany przez Bolesława Chrobrego na te nadbałtyckie okolice by szerzył chrześcijaństwo. Wraz z chrześcijaństwem rozpoczął się rozwój Gdańska. Był na owe czasy największym miastem w tej części Europy. Jednak z początkiem XIV wieku Pomorze Gdańskie przeżywa kryzys. Rycerze Zakonu Krzyżackiego opanowali je pod pretekstem tzw. pomocy przeciw Branderburgom. Po opanowaniu Gdańska wymordowali rycerstwo polskie oraz znajdującą się tam szlachtę pomorską. Dopiero półtora wieku później Gdańsk powrócił do Polski. W latach 1920 – 1939 tworzy się Wolne Miasto Gdańsk. Ostatecznie pretensje i roszczenia ustały w 1945 roku. Tak w bardzo dużym skrócie przedstawia się bardzo burzliwa i jakże ciekawa historia Gdańska.

Źródłem bogactwa dawnego Gdańska był handel morski. Port Gdański był zlokalizowany na Motławie – do dziś stoi tu jeden z symboli miasta, pochodzący z XV wieku wielki dźwig portowy zwany Żurawiem, usytuowany przy Długim Nabrzeżu nad Motławą. Służył do przeładunku towarów oraz do nasadzania masztów. Pierwsza wzmianka o tym dźwigu portowym pochodzi z 1636 roku. Nad brzegiem Motławy znajduje się, także pochodząca z tamtego okresu Śluza Kamienna. Jako że strona południowa Gdańska była słabo broniona, władze uznały potrzebę budowy fortyfikacji. I właśnie Śluza była ukończeniem tych planów. Było to w latach 1619-1624 – wielkie osiągnięcie ówczesnej sztuki hydrotechnicznej. Dziś Śluza Kamienna nie spełnia dawnych funkcji, jest za to zabytkiem z wspaniałej przeszłości miasta. Pod koniec II wojny światowej Gdańsk został wyzwolony przez wojska radzieckie i niestety w 90% zniszczony. Po wojnie następuje gruntowna rekonstrukcja miasta. W miarę dokładnie odbudowano zniszczone zabytki

wraz z kamieniczkami z ich ozdobnymi fasadami. Po 1945 roku i wysiedleniu Niemców, rozpoczął się na nowo rozwój Gdańska. Powstaje Stocznia Gdańska, oraz Gdańska Stocznia Remontowa. To w tej pierwszej w 1980 roku powstał Niezależny Samorządny Związek Zawodowy „Solidarność”. Gdańsk dwukrotnie gościł w latach 1987 i 1994 roku, Papieża św. Jana Pawła II. Gdańsk liczy obecnie ponad 450 tysięcy mieszkańców i jest szóstym co do wielkości miastem w Polsce.



Foto 1. Żuraw nad Motławą



Foto 2. Motława i obrotowa kładka

Gdańsk zawsze budził moją ciekawość pod względem ilości i jakości zabytków i szlaków turystycznych. Chociażby ulica Długi Targ, gdzie usytuowano słynną fontannę Neptuna. Już w 1606 roku rozpoczęto tą skomplikowaną technicznie inwestycję. Projektantami fontanny byli Holender Abraham van den Blocke (czasza fontanny wraz ze zdobionym trzonem) oraz Piotr Husena, rzeźbiarz (figura Neptuna, władcy mórz). Prawie trzydzieści lat później dodano piękną kratę, oglądaną przez nas też dzisiaj, wykonaną przez ślusarza Hansa Rogge. Fontana jest ozdobą Drogi Królewskiej. Jestem zauroczona Dworem Artusa, bardzo bogato dekorowanym, który tak dawniej jak i obecnie, jest miejscem spotkań wybitnych osobistości świata polityki, kultury i nauki. Przy ul. Długiej mijam kolejny naszpikowany historią budynek - Ratusz Główny. Obecnie mieści się tutaj bogato wyposażone Muzeum Historii Miasta Gdańska. Oglądając Ratusz od strony Długiego Targu zauważam wbudowany w ścianę zegar słoneczny. Czytam umieszczoną tam, jakże znamienną, sentencję łacińską: „CIENIEM SĄ DNI NASZE”. Przy ulicy Długi Targ znajdują się wspomniane już wyżej liczne kamienice z przepięknymi, czasami zadziwiającymi fasadami. Taką kamienicą jest Złota Kamienica. Piękne, kamienne zdobienia fasady mieszczą podobizny wybitnych władców i polityków cesarza Ottona, Scypiona Afrykańskiego, Władysława Jagiełły czy Zygmunta III Wazy.

Foto 3. Fontanna Neptuna



Foto 4. Dwór Artusa



Foto 5. Ratusz Główny



Foto 6. Złota Kamienica-fasada

Równie znaną jak Długi Targ i stanowiącą wizytówkę Gdańska jest ulica Mariacka. Wytyczona w XI wieku, od razu uznana została jako ulica spacerowa, przy której jeśli się chciało liczyć wśród braci mieszczańskiej, należało mieszkać – posiadać kamienicę lub bywać. Bogate architektonicznie fasady tych mieszczańskich kamieniczek zadziwiają ale najbardziej zaskakują mnie ich przedproża, bogate w zdobienia symbolizujące zwierzęta i sceny mitologiczne. Spacerując po Gdańsku trudno pominąć Halę Targową, do której wnętrza prowadzą cztery ogromne misternie rzeźbione wejścia. Dalej spotykamy piękny Ratusz Staromiejski - obecnie znajduje się tu siedziba Nadbałtyckiego Centrum Kultury. Idąc ulicą Szafarnia pod numerem 4 mijamy uroczy pałacyk „Dom pod Murzynkiem”, gdzie dzisiaj znajduje się hotel i stylowa restauracja.



Foto 7. Ulica Mariacka-przedproża

Jedną z bardziej znanych dzielnic Gdańska jest Oliwa. My zwiedzamy ciekawy Park Oliwski jak i ZOO, które stanowi ważne ogniwo w światowym systemie ochrony zagrożonych gatunków. I oczywiście słynną Katedrę Oliwską z jej wspaniałymi skarbami kultury. Wnętrze stanowi zbiór niezwykle cennych eksponatów. Jednym z nich są organy, które liczą 7876 piszczałek. Piękno wydobywającej się z nich muzyki potęguje przedstawienie ruchomych aniołków, wirujących słońc oraz gwiazd. Wrażenia wyniesione z koncertu są niezapomniane i towarzyszą wszystkim wychodzącym z nami z Katedry.



Foto 8. Oliwa-Park Miejski. Autorka zamyślona na ławeczce WŁATAJ SMUTKU



Foto 9. Organy w Katedrze Oliwskiej



Foto 10. Oliwa-Park Miejski PALMIARNIA

Słynnym gdańszczaninem był Jan Heweliusz, astronom, konstruktor, optyk, rytownik i urzędnik miejski. Urodził się w 1611 roku. Studiował prawo, ale jego prawdziwą pasją były obserwacje astronomiczne. Zbudował obserwatorium astronomiczne, które wyposażył w liczne instrumenty badawcze. Zmarł i został pochowany w Gdańsku w 1687 roku w kościele św. Katarzyny. W murach tej świątyni działy się wyniosłe wydarzenia

- i tak w 1660 roku w tutejszym klasztorze został podpisany pokój kończący wojnę polsko – szwedzką potocznie zwaną „potopem”. W okresie staropolskim Gdańsk był wielokrotnie odwiedzany przez polskich monarchów. Pierwszym z nich był Kazimierz Jagiellończyk w 1457 roku, a ostatnim Stanisław Leszczyński 1733 rok.

W Gdańsku jest wiele baszt wartych uwagi: baszta Jacka, Łąbędź, Słomiana, Biała czy Narożna. Pod dachami takich baszt umieszczano ganki bojowe tzw. Machikuly, które znakomicie ułatwiały skuteczny ostrzał atakującego wroga. Miasto może się poszczycić dziewięcioma bramami wjazdowymi, a każda z nich ma swoją odrębną historię np. Krowia – przepędzano nią bydło do uboju. Brama Wyżynna ma trzy łacińskie sentencje – przypominające o sprawiedliwości, pobożności, wolności oraz pokoju i zgodzie.



Foto 11. Złota Brama na początku ulicy Długiej



Foto 12. Brama Wyżynna

Zwiedzając Gdańsk nie można pominąć licznych pomników, każdy coś upamiętnia, każdy ma swoją czasem bolesną historię. Jednym z pierwszych pod który trafiliśmy był Pomnik Obrońców Poczty Polskiej, stoi przy ulicy o tej samej nazwie. Bardziej znany jest Pomnik Poległych Stoczniovców usytuowany przy Placu Solidarności. Hołd poległym przy pomniku składali politycy z całego świata, prezydenci, monarchowie, szefowie rządów, a także Papież św. Jan Paweł II. Pamięć o poległych Gdańszczanach i nie tylko, za polskość miasta, w okresie od 1308 – 1939 roku, uwieczniono pomnikiem ustawionym na placu Podwale Staromiejskie.



Foto 13. Europejskie Centrum Solidarności i POMNIK POLEGŁYCH STOCZNIOWCÓW 1970



Foto 14. STOCZNIA GDAŃSKA brama główna

Foto 15. Widok na ulicę Długa spod Złotej Bramy





Foto 16. Fontanna Czterech Kwartałów

Foto 17. Kaplica Królewska i Bazylika Mariacka w tle

Zwiedzanie Gdańska kończymy a jakże spacerem ulicą Długą i Długi Targ tzw. Traktem Królewskim. Jest to najpiękniejsza trasa spacerowa w Gdańsku. Jest też miejscem parad, ważnych uroczystości no i przede wszystkim deptakiem spacerowym odwiedzanym przez turystów i mieszkańców Gdańska, szczególnie w dni wolne od pracy. Siedząc przy kawie w znanej cukierni Sowa, oglądaliśmy rzeszę spacerujących. Ja bardzo lubię oglądać życie na gorąco. Przy Królewskim Trakcie zachowały się najstarsze domy mieszkalne, powstałe jeszcze w średniowieczu. Domy o wąskich fasadach, bogato zdobione herbami, figurkami alegorycznymi czy postaciami antycznych bohaterów. Przy Długim Targu są najważniejsze budowle głównej części miasta: Ratusz, Dwór Artusa, fontanna Neptuna, Złota Kamienica i Dom Ławy, z którego okna wyglądała „Panienka z Okienka”. Właściwie tym spacerem kończyliśmy zwiedzanie Gdańska. Celowo nie poruszyłam obszerniej tematu II Wojny Światowej, Obrony Poczty Polskiej czy też heroicznej obrony Westerplatte. Uważam, że te tematy zasługują na osobny opis w innej artykule, do którego przeczytania już dziś Państwa zapraszam w kolejnym numerze Kwartalnika.

*zdjęcia: Ewa Brykalska

Małgorzata Konarska

CZY MOŻEMY BYĆ EKOLOGICZNI?

To tytułowe pytanie zadajemy sobie zwłaszcza w chwilach, gdy trwa dyskusja na temat ekologii albo wręcz ratowania świata przed totalną zagładą. W tym artykule chciałabym wskazać, co my przeciętni ludzie możemy sami zrobić dla siebie, a tym samym dla otaczającej nas natury. Wbrew pozorom możemy dużo, tylko musimy chcieć i mieć niezbędną wiedzę. W dzisiejszych czasach łatwo ją zdobyć w internecie, ale nie wszyscy seniorzy poruszają się w tej wirtualnej sferze. Dlatego postanowiłam napisać ten artykuł, aby pokazać, że ekologiczny styl życia nie jest drogi, ani zbyt skomplikowany, a pewne jego elementy można wprowadzić praktycznie od zaraz. Ostatnio rozgorzała dyskusja o tym jak bardzo konsumpcyjna jest obecnie ludzkość. Wszystkiego musimy mieć dużo, niezależnie czy żywności, czy rzeczy do domu, czy ubrań. Niedawno przeczytałam, że ubrań mamy naprodukowanych tak dużo, że gdyby już dziś nie wyprodukowano ani jednej sztuki to cała ludzkość ma się w co ubrać przez najbliższe 50 lat. Wyrzucamy wiele dobrych jeszcze i przydatnych rzeczy, a zepsutych czy uszkodzonych nikt praktycznie nie naprawia i kupuje nowe nakręcając spiralę konsumpcjonizmu. Żywność marnujemy i wyrzucamy całymi tonami - to już istne szaleństwo. Rosną góry odpadów i pojawił się problem gdzie je składować i jak je utylizować. To ostatni już dzwonek, aby każdy zaczął zmieniać swoje podejście do tego problemu.

Zacznijmy więc od tego ile i co kupujemy, bo okazuje się, że zagrążyliśmy swoje życie. Róbmy zakupy przemyślane i nie dajmy się złapać na pułapki jakie stosują sprzedawcy. Minimalizm i prostota to pewien trend, który zaczyna się dość szybko rozwijać w świadomych społeczeństwach. Okazuje się, że możemy bardzo wygodnie i zdrowiej żyć pozbywając się wielu rzeczy z naszego otoczenia. My seniorzy popełniamy tu grzech zbierania i chomikowania przeróżnych rzeczy z myślą, że jeszcze się przydadzą, choć latami po nie nie sięgamy. Pozbądźmy się tego balastu, a nasze domy będą mniej zagracone, my będziemy mieli mniej do sprzątnięcia. Minimalizm pomaga dbać o środowisko, a mniejszy popyt sprawia, że nie musimy tyle produkować. Skupmy się bardziej na jakości, a nie ilości, a rzeczy te będą służyć nam latami. Pieniądże zostaną w portfelu. Idąc do sklepu spożywczego warto wziąć ze sobą listę zakupów i płócienną torbę. Sama zauważyłam, i to głównie u osób starszych, jak w dużych ilościach używają torebek foliowych pakując, w każdą z nich z osobna, jedną marchewkę, dwa pomidorki, czy selera. A przecież takie warzywa można wyłożyć przy kasie bez żadnego opakowania. Co innego gdy kupujemy większe ilości np.: ziemniaki, śliwki, buraki itp. Na to też jest genialny sposób, którego nauczyła mnie córka. Poszła ze starych, przezroczystych firanek różnej wielkości woreczki, ściągane u góry tasemką i wręczyła mi kilka w prezencie. Zabieram je na zakupy i używam zamiast tzw. foliówek. Wykorzystując starą firankę, nie używając torebek foliowych, jesteśmy „Mega Eko”. Zauważyłam, że w marketach są już do kupienia, za kilka złotych, takie woreczki z siateczki do wielokrotnego użytku, ale dla mnie wykorzystanie firanki jest super pomysłem. Możemy sami zrobić takie woreczki i obdarować nimi całą rodzinę i znajomych.



Foto 1. Samodzielnie przygotowane przez autorkę ekologiczne siatki

Innym problemem jest szkodliwość środków chemicznych dodawanych do tzw. chemii gospodarczej. Często w jednym produkcie mamy mix przeróżnych związków chemicznych i ich kombinacji, które nie do końca zostały przebadane pod kątem ich wpływu na nasz organizm. Jakże często cierpimy na różnego rodzaju alergię i nie potrafimy zdiagnozować, co tak naprawdę nas uczula. Co więcej, spora grupa chemików, które są zawarte w kosmetykach i środkach czyszczących mogą kumulować się w naszych organizmach latami i być przyczyną wielu dolegliwości. Miałam ten problem, gdy dostałam rozległej wysypki od proszku do prania. Musiałam coś zrobić, aby już nigdy to się nie powtórzyło i zaczęłam interesować się naturalnymi produktami, których będę mogła używać bezpiecznie w domu. Trochę pogrzebałam w internecie, przeczytałam kilka książek i zdobyłam potrzebną wiedzę. Wyrzuciłam „sklepową” chemię z domu i zaczęłam stosować naturalne środki do utrzymania czystości w mieszkaniu i okazało się, że potrzebuję do tego paru niedrogich produktów. Są to: soda oczyszczona, ocet, kwas cytrynowy, szare mydło, naturalne olejki eteryczne, woda utleniona, soda kalcynowana, nadwęglan sodu, gliceryna roślinna. Wszystkie wyżej wymienione produkty są podstawą wielu naturalnych środków czystości i można je zakupić w sklepach ze zdrową żywnością, w internecie lub w sklepach spożywczych. Jeśli ktoś ma problem z internetowym zamówieniem na pewno pomogą dzieci czy wnuki. Z tych kilku składników jesteśmy w stanie wyczarować wiele przepisów, dzięki którym wzorowo posprzątamy mieszkanie, zrobimy pranie czy odplamianie itp. Jest kilka bardzo ważnych zasad przy sporządzaniu środków do czyszczenia:

- nie używaj sody oczyszczonej na przedmiotach z pleksi czy plastiku, gdyż może je porysować;
- używaj gorącej wody jeśli chcesz rozpuścić w niej boraks lub sodę oczyszczoną;
- jeśli masz twardą wodę, mydło może pozostawić ślady na praniu i w urządzeniach, dlatego używaj do płukania octu który świetnie je usunie;
- białe ślady powstałe w wyniku stosowania sody oczyszczonej i kalcynowanej wynikają z użycia zbyt dużej ich ilości. Pamiętaj • na 1 szklankę wody wystarczy ½ łyżeczki sody.

Znając te zasady możemy sami komponować potrzebne nam środki czystości. Poniżej podaję kilka przepisów:

Mydło w płynie:

- 250 ml gorącej wody
- 25 g szarego mydła

Mydło zetrzyj na tarce na drobne kawałeczki i przesyp do słoja. Zalej gorącą wodą i wymieszaj. Po 20 min mydło powinno całkowicie się rozpuścić. Pozostaw na 2-3 dni i możesz go używać. Otrzymana galaretowata substancja może podejść wodą bądź powierzchnia jej może stwardnieć, wówczas wystarczy porządnie ją wymieszać i mydło znów będzie gotowe do użycia. Jeżeli chcesz rzadsze mydło to dolej tyle gorącej wody by uzyskać pożądaną konsystencję.

Proszek do prania który od dawna stosuję:

- ½ kostki szarego mydła /150g/
- 1 szklanka boraksu
- 1 szklanka sody kalcynowanej
- ½ szklanki nadwęglanu sodu

15 kropli olejku eterycznego naturalnego /np.: lawendowy, cytrynowy, goździkowy, miętowy, eukaliptusowy/ Zetrzyj mydło na tarce o drobnych oczkach lub posiekaj na drobne kawałki i zmiksuj w robocie kuchennym. Wymieszaj wszystkie składniki ze sobą. Przechowuj do 6 miesięcy w szczelnym pojemniku. Do prania odzieży lekko zabrudzonej użyj 1 łyżkę proszku, a do brudnej 2 łyżki. Jako płynu do płukania używam octu do którego dodaję ok 20 kropli olejku miętowego. Jego ostry zapach octu szybko się ulotni i nie czuć go na wypranej odzieży.

Mleczko do czyszczenia płytek, umywalki i wanny:

- 3/4 szklanki sody oczyszczonej
- 1/4 mydła w płynie
- 1 łyżka wody

Wymieszaj ze sobą wszystkie składniki, tak aby uzyskać konsystencję gęstego mleczka, a nawet pasty. Niewielką ilość mleczka nałożonego na szmatkę wymyjesz brudne powierzchnie. Środek nie niszczy kamiennych płytek. Przechowuj do 6 miesięcy w szczelnym pojemniku.

Środek do odkazania powierzchni:

- 1/4 szklanki octu spirytusowego
- 1 szklanka wody destylowanej
- 20 kropli olejku z drzewa herbacianego
- 15 kropli olejku cytrynowego, grejpfrutowego lub pomarańczowego

Wymieszaj wszystkie składniki w butelce z atomizerem. Spryskaj płynem powierzchnię. Odczekaj 15 minut, a następnie zetrzyj suchą szmatką. Przechowuj do miesiąca w ciemnym miejscu.

* Wszystkie przepisy pochodzą z książki Ewy Kozioł, Wyrzuć chemię z domu, Wydawnictwo „Znak”, Kraków 2016.

Świetnie przy sprzątaniu sprawdzają się szmatki konopne lub po prostu pieluchy bawełniane. Mam nadzieję, że tych kilka prostych przepisów pozwoli na zrobienie tanich, zdrowych i ekologicznych środków czystości, które wykorzystacie w swoich domach. Tych kilka porad, które ośmieliłam się udzielić Wam w tym artykule, zastosowane na co dzień, to krok w stronę poprawienia naszego „mini świata”. Bardzo do tego zachęcam.

Katarzyna Weklicz

W OCZEKIWANIU NA WIOSNĘ – kiedy jeszcze nie chce się chcieć

Przesilenie wiosenne to czas przejściowy, kiedy kończy się okres zimy i rozpoczyna od miesięcy oczekiwana wiosna. Przejawia się nagłym przebudzeniem otaczającej nas przyrody, głośniejszym niż zwykle świergotem ptaków, coraz częściej przebijającym się na niebie słońcem. Temperatura i aura zmieniają się w tym okresie dynamicznie, powodując naszą dezorientację, co nie nastraja pozytywnie, obniża życiową energię i motywację. W jaki sposób radzić sobie w tym trudnym okresie? Poznajmy sposoby seniorów na coroczny wiosenny spleen.

Wiosenna motywacja i energia – efekt codziennej dbałości o zdrowie

Specjaliści jednogłośnie wskazują na kilka podstawowych elementów zdrowego stylu życia. Wśród tych, które przekładają się na utrzymanie odpowiedniego poziomu energii życiowej i dobrej kondycji, znajdują się: dbałość o zbilansowaną dietę, w tym o odpowiednią ilość warzyw i owoców w posiłkach oraz ilość spożywanej wody, aktywność fizyczną (spacery, a w miarę możliwości uprawianie sportu), odpowiednią regenerację,



Spacer z kijkami - sposób na wiosenne przesilenie Pani Marianny

w tym zadbanie o wysoką jakość snu, dbałość o prawidłowe relacje społeczne (budowanie więzi, redukovanie stresu), rezygnacja z używek oraz wykonywanie badań profilaktycznych. Ten zestaw zasad powstałych w oparciu o wieloletnie obserwacje i przeprowadzone badania, powinien, w opinii naukowców, stanowić punkt odniesienia w naszych codziennych wyborach: telewizor lub spacer, ryba na parze lub żeberka w miodzie, ekran telefonu lub spotkanie z przyjacielem. Każdego dnia bowiem, niezależnie od pory roku, wieku, miejsca zamieszkania, statusu materialnego, wpływamy na jakość naszego życia.

Ruch dobry na wiosenne przesilenie

Od dawna wiadomo, że każda porcja ruchu, jakiego się podejmujemy, podnosi poziom hormonu szczęścia – serotoniny. Przez wykonywanie regularnego wysiłku fizycznego nasze ciało otrzymuje komunikat o konieczności zmobilizowania się i pozostawania w gotowości do kolejnych, spodziewanych dawek spacerów, biegów, jogi czy aerobiku. O zbawiennej roli ruchu zapewnia Pani Marianna, która po przejściu na emeryturę postawiła na regularną aktywność w formie marszu z kijkami nordic-walking oraz jazdy na rowerze - Praktycznie cały rok jestem aktywna, unikam samochodów, autobusów i staram się przemierzać mniejsze i większe odległości samodzielnie. Wspólnie z przyjaciółkami-seniorkami, kiedy tylko pogoda pozwala, spotykamy się w umówionym miejscu i ruszamy marszem do okolicznego lasu. Przy okazji omawiamy wszystkie ploteczki i żartujemy. Dzięki temu przedwiosenne złe nastroje nie są mi straszne. To mój sposób na dobry nastrój przez cały rok.

W ferworze wiosennych porządków

Kto z nas nie wziął choć raz udziału w gruntownych wiosennych porządkach? Kiedy temperatura powietrza wzrasta, słońce zagląda do naszych domów, a po uchyleniu okna słyszymy gwar ptasich treli, dostrzegamy, że okres hibernacji zimowej mija i pora odświeżyć nasze domowe otoczenie, wpuścić do niego powiew nadchodzącej wiosny. Zgodnie z przeprowadzonymi badaniami, robienie porządków daje nam poczucie przewagi i kontroli nad otoczeniem, może przekładać się na obniżenie poziomu stresu i niepokoju, a widok posprzątanego, uporządkowanego domu łagodzi nasze codzienne zmartwienia i troski. W rozmowie z Panią Marią potwierdzamy te tezy - Od dzieciństwa lubiłam, kiedy mój dom był czysty, schludny, co wynikało z mojego wychowania. Nadchodząca wiosna zawsze kojarzyła mi się z wieloma pracami domowymi, porządkami, wietrzeniem, szorowaniem podłóg w moim rodzinnym domu. Dziś, kiedy robi się cieplej, słońeczko grzeje, wracam do dawnych przyzwyczajeń i zabieram się za porządkowanie mojego małego mieszkania. Kolejne domowe zadania motywują mnie do działania. Nawet się nie obejrzę, a wiosna jest już w pełni – mówi Pani Maria.



Foto 2. Pani Maria oczekuje na wiosnę w trakcie domowych porządków

Zgodnie z rytmem natury

Pani Maria i Pan Artur, podobnie, jak wielu seniorów, nadal aktywnie uprawiają swoją działkę w jednym z kędzierzyńskich Rodzinnych Ogródków Działkowych. Małżeństwo praktycznie codziennie dogląda, czy wykonane prace przynoszą efekty, jednocześnie planuje kolejne prace. Kiedy zbliża się wiosna, działka staje się jednym z ważniejszych tematów rozmów oraz miejscem spędzania wolnego czasu. Pani Maria stwierdza z przekonaniem - Zawsze mówię, że działka to są „moje hektary”, moje drugie miejsce na ziemi. Dziś obsadzamy z mężem zaledwie parę grządek. Reszta to krzewy, miejsce na wypoczynek. Oboje mamy do tego miejsca serce i cierpliwość. A przede wszystkim powód do wyjścia z domu, do aktywności, w zgodzie z naturą i jej corocznym cyklem. Rozwijające się rośliny, pięknie kwitnące kwiaty to powód do radości dla nas od wielu lat. Przyroda budzi się do życia, a my razem z nią.

Ile osób, tyle sposobów na poradzenie sobie z obniżonym nastrojem, spowolnieniem, rozdrażnieniem bez namacalnej przyczyny na przełomie lutego i marca. Wypowiedzi naszych rozmówców są dowodem na to, że nie jesteśmy sami z trudnymi emocjami i przedwiosennym „totalnym Nicniechcieniem”. Podsumowując, warto odnieść się do tego, co w istocie najważniejsze. Patrycja Madej - trener i dyplomowany psychoterapeuta – zwraca uwagę na... uważność, którą rozumie jako słuchanie swojego ciała, odcięcie się od tego co wokół, co za oknem i ukierunkowanie się na swoje potrzeby, motywacje i emocje: W okresie wiosennego przesilenia, dajmy sobie prawo do przeżywania własnych emocji, które nie zawsze są łatwe. To, że świeci słońce, nie oznacza, że muszę się uśmiechać i być dla wszystkich miła. To, że okna w salonie są dalekie od ideału, nie jest ważniejsze od mojego dzisiejszego zamyślenia, czy smutku. Taka zgoda ze sobą, danie sobie czasu i zadbanie swoje potrzeby, będzie zawsze najlepszym rozwiązaniem. Wtedy z pewnością nadążymy za wiosną w swoim naturalnym, indywidualnym rytmie.



Występ zespołu „Na przekór”

Róża Wierzbicka

Echa Dnia Kobiet w UTW w Kędzierzynie-Koźlu

Czy w pełnych emocji dziejowych momentach, jak trwająca wojna na Ukrainie, potrzeba nam piosenek, które będą jak trąbka grająca do boju, czy raczej jak kołysanka, która pozwoli się uspokoić, wyciszyć i wzruszyć? Koło śpiewacze „Na przekór” funkcjonujące przy Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Kędzierzynie-Koźlu zgodnie ze swoją nazwą – wybrało drugą opcję w doborze repertuaru, który dedykowało słuchaczkom Uniwersytetu Trzeciego Wieku z okazji tegorocznego Dnia Kobiet. Kreacje artystek – stylizowane na kwiaty, pełne barw – urzekły uczestników spotkania. Z humorem i fantazją członkowie zespołu zabrali słuchaczy w podróż do czasów młodości, odtwarzając sławne przeboje dla kobiet. Cała sala żywiołowo reagowała i wtórowała wykonawcom. Bisom nie było końca...

Zespół „Na przekór” liczy 23 członków i funkcjonuje od 2019 roku. Kieruje nim, doskonaląc wokalne umiejętności uczestników, Pani Anna Jelinek – znana w kędzierzyńskim środowisku wokalistka z gitarą, twórczyni tekstów i muzyki do sporej liczby utworów prezentowanych tego wieczoru. Przy wsparciu akordeonisty Marka Bednarka oraz Barbary Rojek z jej nieodłącznym ukulele – wrażenia muzyczne okazały się niezapomniane. Jest dokładnie tak, jak śpiewają, ponieważ „nie boją się upływu lat i życie biorą garściami”. Przyjaźń, która się zrodziła ze wspólnej pasji, cieszy i przynagla, aby dawać śpiewem radość innym.



Występ zespołu „Na przekór”



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.).

Kącik poetycki

Stefania Rodek - Karwath

MARZENIE

*Każdy z nas o szczęściu marzy.
A może i mnie się przydarzy?
Przecież nie chcę gwiazdki z nieba.
Aż tak wiele mi nie trzeba.
Daj mi, Panie, partnera dobrego,
człowieka z sercem i sumieniem. Uczciwego.
Czy są jeszcze tacy na Ziemi?
Czy tylko kłamstwo i obłuda się pleni?
Choć młodość już dość dawno minęła,
lecz ufność i nadzieja nie zniknęła.
Czy zaznam jeszcze kiedyś spokojnej miłości?
Prawdziwej, szczerzej, wiernej, pełnej czułości?
Wątpliwości przygniatają jak ciężkie głazy
i ranią dotkliwie serce, jak krwawe razy.
Zwątpienie kamieniuje bezlitośnie,
aż obolała dusza łka bezgłośnie.
A może na miłość nie zasłużyłam?
Może czymś w życiu bardzo zawiniłam?
Mnóstwo pytań pcha się do głowy.
Trudno znaleźć odpowiedź zwykłymi słowy.
Mimo tego w głębi serca tli się wiara,
że kochana Bozia się postara
i da mi odrobinę szczęścia i radości,
bym i ja w życiu zaznała ciut dobrej miłości.*



Stanisław Kownacki
Z MIŁOŚCIĄ PRZEZ ŚWIAT

*W miłości czasami są światła i mroki,
bywa szczęście jasne i smutek głęboki.
Ale gdy razem się idzie we dwoje,
łatwiej się znosi nawet ciężkie znoje.*

*Gdy z miłością będziesz razem
długie dni, miesiące, lata.
Radość – smutek przezwycięży,
choćby smutek wszystko splatał.*

*Wielka miłość dwojga ludzi
wszystkie siły pokonuje.
Tak wygląda szczęście w życiu
gdy z miłością się buduje.*

*Życie czasem nie rozpieszcza,
drogi też bywają kręte.
Gdy będziemy zawsze razem,
nie przeszkodzi nam zakręty.*

Zdzisław Zych
POZWÓL PACHNAĆ RÓŻOM

*Pozwól pachnąć różom
Niech kłaniają się gwiazdom
Niech kołysze je beztroski wiatr
Niech całują je motyle*

*Pozwól pachnąć różom
Nie zakłócaj im marzeń
Nie zabieraj je w przedziwny świat
Bądź wrażliwy na istnienie*

*Pozwól pachnąć różom
Nie udowadniaj że kochasz
Bo miłość nie jest kwiatem róży
Miłością jest drugi człowiek*

Danuta Jakubiak
KRZAK RÓŻY

*Jakże ciebie nie pokochać,
ty przepiękny kwiecie.
Królujesz od lat
prawie na całym świecie.*

*Pamiętam,
to było w ogrodzie mamy.
W pewien słoneczny poranek
swoje płatki rozchylił rumianek.*

*A za nim bratki, stokrotki,
malwy, tulipany
i piękny krzak róży
w czerwone płatki odziany.*

*Wiatr rozsiewał dookoła
zapach tej róży,
niby balsam
dla ciała i duszy.*

*Tak stojąc wśród kwiatów
– dostojna królowa,
mnóstwem kolców uzbrojona,
uczyła – pokory, cierpliwości,
wytrwałości i miłości.*

*A te róże czerwone, pachnące,
które dostałam od mamy,
wciąż pachną
i biją serduszkami kochanym.*





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 społeczne 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

Styczeń – marzec 2022**| Kędzierzyn – Koźle |**

Pierwsze miesiące 2022 roku pracownia ceramiczna w Domu Dziennego Pobytu Nr 2 „Magnolia” w Kędzierzynie-Koźlu funkcjonowała częściowo zdalnie. Seniorzy otrzymywali do domu zestawy form gipsowych wraz z materiałami. Efekty pracy utalentowanych podopiecznych robią duże wrażenie. Grupa ceramików – amatorów skupiła się na wykonywaniu weneckich masek oraz kompozycjach drewniano-ceramicznych.

**15 stycznia 2022****| Brzeg |**

W Brzeskim Centrum Kultury miało miejsce spotkanie opłatkowe Kresowiaków. W uroczystym spotkaniu udział wzięli m.in. wiceburmistrz Tomasz Filipkowski, starosta brzeski Jacek Monkiewicz, dyrektor Muzeum Piastów Śląskich Dariusz Byczkowski oraz Przewodnicząca Rady Miejskiej w Brzegu Renata Listowska. Po złożeniu życzeń wszyscy zgromadzeni goście mogli obejrzeć występ artystyczny



ny w wykonaniu zespołu Leśne Echo. [źródło: <https://brzeg.pl/organizacje-pozarzadowe/100743-spotkanie-oplatkowe-kresowiakow/>]

4 lutego 2022**| Kędzierzyn – Koźle |**

W Galerii Sztuk Wszelakich w Kędzierzynie-Koźlu miał miejsce wernisaż malarstwa artysty – seniora – Pana Józefa Stein. „Sztuka wyzwolona”, która powstawała w latach 2020-2022, pełna symboliki, barw i emocji, zrobiła na odbiorcach



wielkie wrażenie. W trakcie wernisażu swoją najnowszą poezję prezentował również syn artysty – Pan Jacek Stein.

13 lutego 2022**| Kadłub |**

Szkubanie pierza w Kadłubie – międzypokoleniowa integracja. Jak co roku, na początku lutego, gospodynie w sołectwie Kadłub Wieś szkubią pierze. Są ferie



więc mogły skorzystać z pomieszczenia w szkole, a także z pomocy kadłubskiej młodzieży. Spotykaliśmy się kilka razy aby wykonać poduszki – mówi sołtyska Gabriela Puzik. – Czas upływał w miłej atmosferze, były śpiewy, opowiadanie kawałów, kawa i oponki z kadłubskim syrem Pani Eli, a na koniec federbal. Sołectwo zgłosiło wniosek do Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego o wpisanie „szkubania pierza” na krajową listę niematerialnego dziedzictwa kulturowego. Ściskamy kciuki by, obok wysiewania serc i krzyży na polach w okolicznych wioskach, szkubanie również trafiło na ministerialną listę, co z pewnością zachęci młodzież do kultywowania tradycji i pomoże zachować ją od zapomnienia. [źródło: <https://www.strzelceopolskie.pl/main/aktualnosci/Szkubanie-pierza-w-Kadlubie/idn:10638>]

Luty 2022 (do grudnia 2022)**| Kędzierzyn – Koźle |**

Ograniczenia pandemiczne znacząco wpłynęły na spadek aktywności osób starszych w obszarze życia społecznego, w tym kulturalnego. W ostatnich miesiącach obserwuje się, że seniorzy rzadziej korzystają z bogatej oferty miejskich instytucji, takich jak: kino, biblioteka, czy muzeum. W celu przeciwdziałania temu negatywnemu zjawisku powstał projekt socjalny „Senior bliżej kultury lokalnej” realizowany przez Dom Dziennego Po-



bytu nr 3 „Radość” w Kędzierzynie-Koźlu w okresie od lutego do grudnia 2022 r. Główną ideą przedsięwzięcia jest zachęcenie i zmobilizowanie seniorów do aktywności kulturalnej poprzez wspólne spędzanie wolnego czasu w miłej i twórczej atmosferze. Ponieważ projekt opiera się na aktywnym udziale w życiu kulturalnym miasta Kędzierzyn-Koźle uczestnicy korzystają będą z ofert i zasobów materialnych i niematerialnych kędzierzyńskich placówek kulturalno-oświatowych. Przewiduje się udział w warsztacie artystycznym, w lekcji muzealnej, spotkaniu autorskim, wieczorze poetyckim, seansie filmowym i spektaklu teatralnym. W lutym seniorzy wybrali się do Muzeum Ziemi Kozielskiej, gdzie uczestniczyli w wykładzie Pani muzealnik Emilii Bandrowskiej dotyczącym aktualnej ekspozycji sztuki sakralnej z kościoła pw. Św. Zygmunta i Św. Jadwigi Śląskiej. Kolejne spotkania niebawem.

22 lutego 2022

| Nysa |

W Klubie Klub Senior+ Nysa odbyły się warsztaty z terapeutą rodzinnym, terapeutą seksuologiem i pielęgniarką Panią Małgorzatą Michalską na temat „Seksualności człowieka w wieku późnej dorosłości”. Podczas warsztatów zostały przybliżone i omówione główne proble-



my i kwestie związane z seksualnością człowieka starszego

3 marca 2022

| Paczków |

W tym dniu odbyło się uroczyste otwarcie mieszkania wspomaganego/wspieranego dla osób niesamodzielnych, w tym osób starszych i z niepełnosprawnościami w Paczkowie przy ul. Staszica 8, w ramach partnerskiego projektu „Nie-SamiDzieln – rozwój usług społecznych oraz wspierających osoby niesamodziel-



ne - II edycja” w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Opolskiego na lata 2014-2020, współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Społecznego. Na początku konferencji głos zabrał Burmistrz Gminy Paczków Pan Artur Rolka witając wszystkich zebranych gości oraz wygłosił przemówienie, w którym zaznaczył, że pomimo tragedii, która dzieje się na Ukrainie, pamiętamy też o naszych mieszkańcach i ich potrzebach. Opowiedział o idei projektu, a także zaznaczył, że w ciągu ostatnich kilku lat liczba mieszkań wspomaganego/ wspieranych wzrasta. Kolejno głos zabrali Pan Antoni Konopka Członek Zarządu Województwa Opolskie-



go, Pan Mieczysław Wojtaszek Dyrektor Wydziału Polityki Społecznej, Zastępca Dyrektora Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Opolu Pani Agnieszka Gabruk, która stwierdziła, że Paczków jest liderem na Opolszczyźnie we wdrażaniu programów wspierających osoby niesamodzielne w tym starsze. Liderem projektu jest Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu, natomiast Partnerami Gmina Paczków, Gmina Popielów, Gmina Gogolin, Gmina Pokój, Ludowy Klub Jeździecki „OSTROGA” Opole, InfirmiCare non profit sp. z o.o., Opolskie Centrum Demokracji Lokalnej FRDL. Całkowite koszty kwalifikowane projektu po stronie Gminy Paczków to 232448,08 PLN, w tym dofinansowanie z EFS dla Gminy Paczków 193820,08 PLN. Głównym celem realizacji projektu jest zwiększenie dostępu do usług społecznych i usług wspierających świadczonych w województwie opolskim na rzecz osób niesamodzielnych, starszych i niepełnosprawnych, które pozwolą przeciwdziałać ich marginalizacji i wykluczeniu społecznemu. Utworzone mieszkanie w Paczkowie przy ul. Staszica 8 służyć będzie osobie niesamodzielnej, w szczególności osobie starszej z niepełnosprawnościami, wymagającej wsparcia w formie usług opiekuńczych lub asystenckich. Mieszkanie składa się z 1 pokoju, kuchni oraz łazienki o łącznej powierzchni ok. 32 m². Po konferencji uczestnicy spotkania udali się w miejsce realizacji projektu, tj. mieszkania wspomaganego gdzie została przecięta wstęga przez uczestników uroczystości oraz poświęcenie mieszkania przez Proboszcza ks. Leszka Machulaka. [źródło: <https://paczkow.pl/3052/otwarcie-kolejnego-mieszkania-wspomaganego.html>]

SOLIDARNI z UKRAINĄ

Instytucje wsparcia i integracji społecznej w całym regionie włączyły się w bezprecedensową akcję pomocy dla ofiar wojny w Ukrainie. Do dyspozycji osób, które ratując życie i zdrowie swoje i swoich najbliższych zmuszeni byli opuścić kraj dotkniętym rosyjską agresją oddano zarówno zasoby materialne placówek seniorów, ale przede wszystkim ogromny kapitał jakim jest profesjonalne zaangażowanie pracowników tych instytucji. Redakcja „Empowermet Senior” składa serdecznie podziękowania zatrudnionym we wszystkich instytucjach wsparcia dla osób starszych na terenie województwa opolskiego za ich ogromny

trud w dziele pomocy uchodźcom z Ukrainy. Dziękujemy także wolontariuszom – w tym także wolontariuszom seniorom za ich poświęcenie, heroiczny wysiłek i ogromną ilość dobra jaką obdarzają naszych gości. Nie sądziliśmy nigdy, że zasoby placówek dla osób starszych mogą być wykorzystywane w warunkach wojny dla ratowania ludzkiego życia, ale gdy to się jednak stało to wychodzimy z tej próby zwycięsko.

*na załączonych fotografiach Centrum Informacyjno-Edukacyjne „Senior w Opolu”, które obecnie pełni rolę Miejskiego Centrum Pomocy Uchodźcom/ Міський центр допомоги біженцям

