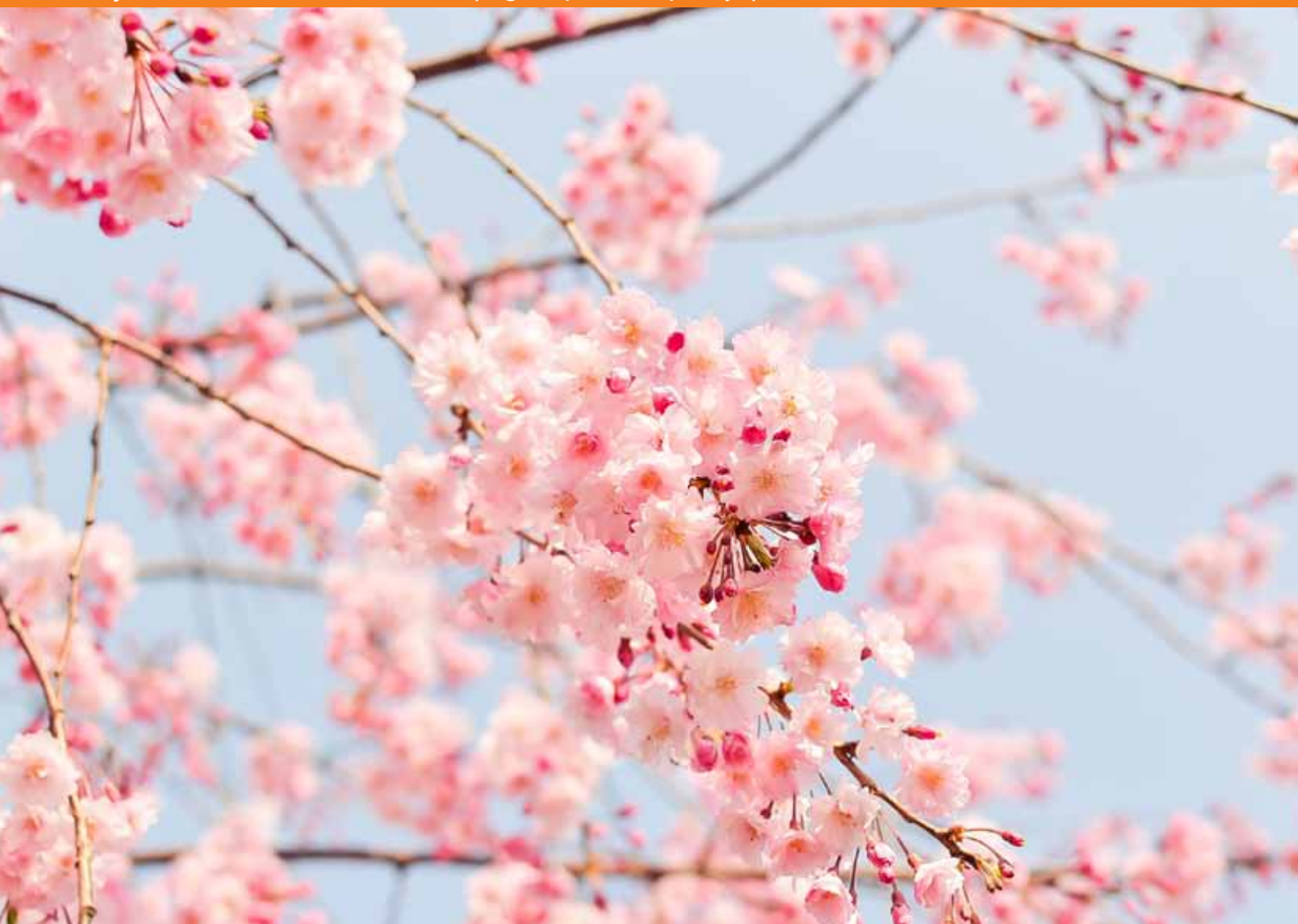




Empowerment **SENIOR**

Zeszyt Nr 1 [25] marzec 2023 | 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, Haźle - temat ciągle wstydlivy	5
Klaudia Kusaj, Sto lat i więcej, rozmowa z Panem Mieczysławem Wartalskim - opolskim stulatkiem.....	7
Z archiwum Jurka Stemplewskiego	8

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

Edmund Wajde, Recykling - Centrum Zielonej Transformacji	10
Katarzyna Weklicz, Dugnad w Kędzierzynie-Koźlu – seniorzy w centrum wydarzeń	11
Paulina Hodana, Klub Seniora w Popielowie – strzał w dziesiątkę.....	13

Świat podróży polskich seniorów

Krystyna Brykalska, Diabły, koguty i węży czyli Kazimierz Dolny	15
---	----

Gerontopedagogika – edukacyjne wymiary działania na rzecz osób starszych

Małgorzata Konarska, Czy wiesz jak nas oszukują w sklepach ?	19
--	----

Kulturalia - promocja działalności artystycznej seniorów Śląska Opolskiego

Krystyna Żarska, Dwadzieścia lat pracy społecznej wybitego artysty Jerzego Kamińskiego	21
Kącik poetycki	23
Biblioteczka seniora	24

Empowerment Senior – Gazeta Studencka Koła Naukowego Pracowników Socjalnych Uniwersytetu Opolskiego

Chcesz pracować z seniorami – studium Pracę Socjalną w Uniwersytecie Opolskim	25
---	----

Kalendarium	26
-------------------	----

Redakcja:

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

Kolegium redakcyjne:

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

Agnieszka Gabruk – Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu

Agnieszka Bąkowska - Katedra Nauk Socjologicznych i Pracy Socjalnej

Uniwersytetu Opolskiego, Fundacja Rozwoju Społecznego „Spinacz”

Bożena Królikowska – Politechnika Opolska

Adam Różycki – Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu

Anna Weissbrot – Koziańska - 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 wnosić żadnych roszczeń. Format nadsyłanych tekstów – MS WORD, Times New Roman 12, odstęp pojedynczy, marginesy 2,5 cm. Bardzo prosimy o nieformatowanie tekstów. Zdjęcia, rysunki wraz z ich tytułami, itp. prosimy nadsyłać jako osobne pliki. Prosimy o podawanie autorów nadsyłanych zdjęć. Teksty opatrzone przypisami: należy stosować przypisy dolne zgodnie z polską normą bibliograficzną, a na końcu tekstu dołączyć bibliografię.



Szanowni Państwo,

Tegoroczna wiosna kazała nam na siebie długo czekać i wszyscy mocno stęskniliśmy się za słońcem i ciepłem na dworze. Na szczęście już coraz częściej możemy cieszyć się wypoczynkiem na łonie natury i patrzeć, jak po raz kolejny przyroda wokół nas rodzi się na nowo. Myślę, że to dobry czas, aby zachęcić Państwa, seniorów, do czynnego spędzania czasu, do aktywności, do podejmowania nowych inicjatyw, służących lepszemu zdrowiu i lepszemu samopoczuciu. Bo niezależnie od tego, co wokół nas, niezależnie od trapiących nas problemów – a czasem im na przekór – trzeba dbać o swoje zdrowie i kondycję. Pamiętajcie Państwo o tym i bądźcie aktywni!

A my, jako samorząd województwa, pamiętamy, jak zawsze, o Was, naszych seniorach i Waszych potrzebach. Mamy nie tylko dobre chęci, ale i pieniądze na inicjatywy, służące Wam i poprawie warunków Waszego codziennego życia. Już za chwilę uruchomimy projekty unijne w ramach nowego programu regionalnego, które wpłyną m.in. na poprawę dostępności do wysokiej jakości usług opiekuńczych, społecznych i zdrowotnych w regionie. Bardzo zależy nam, by seniorzy w każdej części województwa mieli lepszy dostęp do ważnych dla nich usług. W kontekście Wasze-

go zdrowia zaplanowaliśmy także szeroko rozumianą rehabilitację oraz działania na rzecz poprawy zdrowia psychicznego.

Na co dzień staramy się także zapewnić Wam wytchnienie i próbujemy wywołać uśmiechy na Waszych twarzach. Cieszę się, że tak licznie bierzecie udział w proponowanych przez nas oraz inne instytucje i organizacje inicjatywach w sferze kultury, sportu czy rekreacji. Mam nadzieję, że udział w tych projektach wywołuje u Was sporo radości i zadowolenia. Ja sam zawsze gorąco wspieram wszelkie inicjatywy służące integracji osób starszych, bo wiem, że w znaczący sposób wpływają na podnoszenie jakości jesieni życia.

Na każdy nadchodzący dzień życzę Wam wszystkim właśnie takiej dobrej aktywności i wielu dobrych chwil. W swoich kontaktach z seniorami upewniam się co dzień, że w jesieni życia można realizować swoje marzenia, nawet te najbardziej ambitne i niezwykle. I tego właśnie wszystkim seniorom z całego serca życzę!

Andrzej Buła
Marszałek Województwa Opolskiego



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 niezmiernie 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.



Haziel drewniany - Dziedzice

Jedzenie to niezbędna czynność fizjologiczna dla życia. Większość z nas lubi jeść, chętnie oglądamy programy kulinarne, chodzimy do sklepów spożywczych, do różnych miejsc i lokali oferujących nam przygotowane do spożycia potrawy. Pomijamy milczeniem lub wręcz robimy tematem tabu drugi niezbędny proces fizjologiczny czyli wydalanie tego jedzenia z ciała – krótko mówiąc sprawa gówniana i śmierdząca. Prawdę mówiąc nie wiem, czy powstało na ten temat jakieś naukowe opracowanie. Ulubionym żartem przewodników turystycznych we Francji jest opowiadka, że w Wersalu nie było tzw. ustronnych miejsc, więc dworzanie załatwiali się po kątach i Wersal po prostu śmierdział. Podobnie działo się to w innych zamkach i pałacach, gdzie tzw. loca secreta są jakby później dobudowywane na zewnątrz murów zamkowych, a w wielu pałacach w osobnej, przystawionej do ściany wieży. Podobnie było w większości dużych kamienic, gdzie tzw. ustronne miejsca mieściły się często na półpiętrach klatek schodowych i były wspólne dla wielu mieszkańców. Ciekawe, dlaczego nie były lokowa-

Elżbieta Wijas-Grocholska

Hazle

- temat ciągle wstydlivy

ne w dużych, przestronnych, wysokich mieszkaniach? Czyżby ówcześni mieszkańcy nie potrzebowali tych przybytków, a może jakiś zwyczaj, nakaz im tego zabraniał?

O XVIII wieku nasza historia mówi, że był to okres braku higieny, tuszowanej perukami i pudrem, gdzie panowało przysłowie „częste mycie skraca życie”, dlatego w dawnych zamkach i pałacach łaźienki są sporadycznie spotykane, małe i ... z nocnikami. Teraz nawet najmniejsze, 20 metrowe mieszkanie musi mieć łaźienkę z sedesem i w ten sposób dochodzimy do wniosku o wyższości naszej cywilizacji nad poprzednimi wiekami. Tylko te zamki, pałace istnieją od setek lat, z przyjemnością je zwiedzamy, podziwiamy, a nasze nowoczesne budownictwo często bez kapitalnego remontu nie osiąga nawet zabytkowego wieku czyli pięćdziesięciu lat.

Wracając do tematu miejsca, gdzie z reguły wolimy być sami, zamiast wymawiać publicznie tę ciągle w Polsce wstydlivą nazwę owego przybytku, do którego każdy musi udać się kilka razy dziennie, często używano powiedzenia „ Idę (poszedł) tam, gdzie król piechotą chodzi”, a po śląsku - „Cysorz do haźla piechty chodzi”. Dawniej chodzono w tak zwane ustronne miejsce. Każdy wiedział, gdzie może je znaleźć. Na wsi mówiono, że idzie się za stołę i już wszyscy wiedzieli, po co. W dawnych inwentarzach przybytki te

nazywano: loca secreta, lub wygoda, wygódka, ale te znajdowały się przede wszystkim przy dworach i oficynach. W Polsce na przybytek ten używano różne, czasami niezbyt ładne określenia jak ustęp, wygódka, wychodek, latryna, ubikacja, wc, kibel, klozet i jeszcze bardziej dobitnie, ale w okresie międzywojennym najpopularniejszą stała się nazwa „sławojka” związana z premierem Felicjanem Sławojem - Składkowskim, który wydał stosowne zarządzenie upowszechniające ten mały obiekt w Rzeczypospolitej w latach 30-tych XX w. Najbardziej popularną nazwą, określającą ten przybytek na Śląsku Opolskim, była nazwa: haziel, hajziel lub haźlik. W okolicach Chróścic używano nazwy plumskło, a we wsi Dolna koło Góry św. Anny – używano nazwy kadubek. Kadubek to także śląska nazwa na domek dla ptaków. Kiedy pojawiły się na wsi śląskiej, trudno jednoznacznie określić. Ich istnienie na przełomie XIX i XX w. jest potwierdzone na fotografiach archiwalnych. Według najstarszych mieszkańców Śląska Opolskiego, odkąd sięgają pamięcią, zawsze był u nich haźlik, najpierw drewniany, później murowany, a często nawet podwójny. W typowej zagrodzie śląskiej z reguły na środku podwórka, naprzeciw części gospodarczej, znajdował się gnojownik, a przy nim najczęściej umieszczano haźlik i gołębnik. Związane to było z wykorzystaniem wspólnych odcho-

dów jako naturalnego obornika pod uprawy. Przy hażlach murowanych nastąpiła moda, na wspólne małe budowle łączące dwie funkcje: na dole haziela, a nad nim, pod daszkiem gołębnik, a niekiedy w dużych gospodarstwach chłopskich, przy ozdobnym gołębniku dobudowywano symetrycznie dwa hażle.

Konstrukcja hażla była stosunkowo prosta, najczęściej na rzucie w kształcie niezbyt wydłużonego prostokąta, z jednospadowym daszkiem. W obu konstrukcjach, drewnianej i murowanej, wewnątrz znajdowało się, na odpowiedniej wysokości siedzisko z desek z wyciętym, okrągłym otworem, drewniana podłoga oraz szalowanie między siedziskiem, a podłogą. Zapewne późniejszym pomysłem była okrągła, dopasowana do wielkości otworu kłapa z uchwytem, służąca do zamykania tegoż otworu. Otwór w drzwiach w kształcie okrągłym, rombu czy serduszka, nie był robiony dla wentylacji, bo w nieszczelnej konstrukcji drewnianej powietrza było aż za dużo, ale dla wglądu. Nikogo nie gorszył widok hażla na środku zagrody wiejskiej w myśl zasady, że „wszystko co ludzkie, nie jest nam obce”, gdzie istniały i istnieją coraz rzadziej do tej pory, mimo, że w większości domów wygospodarowano

miejsce na wyłożoną glazurą łazienkę z wc. Wraz z likwidacją hodowli bydła, gnojowników znikają też podwórkowe hażle. Te dawne istnieją jeszcze, przeważnie u starszych mieszkańcy Śląska Opolskiego, którzy korzystają z nich, zwłaszcza wykonując prace w obejściu i w okresie letnim. Ponieważ tak wiele elementów dawnego wiejskiego życia ulega likwidacji, autorka chciała przypomnieć ten wstydlivy temat poprzez zdjęcia dawnych hażli, których już w większości nie ma. W 2009 r. w ramach pracy w Muzeum Wsi Opolskiej w Opolu autorka wydała kilka plakatów, z których plakat pt. Hażle cieszył się dużą popularnością.

głym otworem, drewniana podłoga oraz szalowanie między siedziskiem, a podłogą. Zapewne późniejszym pomysłem była okrągła, dopasowana do wielkości otworu kłapa z uchwytem, służąca do zamykania tegoż otworu. Otwór w drzwiach w kształcie okrągłym, rombu czy serduszka, nie był robiony dla wentylacji, bo w nieszczelnej konstrukcji drewnianej powietrza było aż za dużo, ale dla wglądu. Nikogo nie gorszył widok hażla na środku zagrody wiejskiej w myśl zasady, że „wszystko co ludzkie, nie jest nam obce”, gdzie istniały i istnieją coraz rzadziej do tej pory, mimo, że w większości domów wygospodarowano



Haziela murowany - Kuźnia Ligocka



Haziela z fantazyjnym gołębnikiem - Leśnica



Haziela ceglany z gołębnikiem - Bielice



Haziela z gołębnikiem - Mionów



Nic co ludzkie nie jest nam obce - haziela centralnym miejscem obejścia - Bielice



Haziela z cegieł - Dębiniac



Haziela ceglany, podwójny - Szybowice

*fotografie: Elżbieta Wijas-Grocholska



Foto 1. Mieczysław Wartalski

Klaudia Kusaj: Szanowny Panie Mieczysławie w październiku 2021 roku obchodził Pan setne urodziny. Co Pańskim zdaniem jest decydujące dla zachowania dobrego zdrowia i pogodnej długowieczności?

Mieczysławem Wartalski: To nie jest łatwe pytanie na które można bezpośrednio odpowiedzieć, ale ja bym określił jego sens poprzez pięć głównych zasad. Wśród nich widzę niezależne od nas „dobre” geny po rodzicach, żeby długo żyć trzeba mieć także dobry charakter, opanowanie, rozsądek i umiar w życiu. Po trzecie niezwykle ważne jest, by zwłaszcza w młodym wieku nie wpaść w uzależnienia - od narkotyków czy alkoholu, ale również nie palić papierosów. Osobiście sądzę że kluczowe znaczenie posiada tutaj także praca zawodowa, a do dobrej pracy droga wiedzie przez sumienną naukę w szkole czy na studiach i ja tak właśnie czyniłem. Unikałem jak mogłem nerwowych sytuacji w pracy, a gdy się zdarzały zamykałem wówczas drzwi albo wychodziłem i w ten prosty sposób oszczędzałem

STO LAT I WIĘCEJ

Klaudia Kusaj

Rozmowa z Panem Mieczysławem Wartalskim Opolskim Stulatkim

swoje serce. Trzeba równocześnie starać się, by dbać o środowisko zamieszkania. Ponieważ całe życie pracowałem w rolnictwie, to otoczenie mojego życia pozostawało zawsze w pełnej harmonii z naturą, co z pewnością miało wpływ na długość mojego życia. Już jako dziecko od młodości biegałem dużo po podwórku, chodziłem wszędzie na nogach, a miałem trzy i pół kilometra do szkoły - codziennie chodziło się tam i z powrotem na nogach już w wieku siedmiu lat. Zimą jak był wielki śnieg i dwadzieścia stopni mrozu to ojciec kilka razy odwiózł mnie sankami, a tak to cały rok chodziło się na nogach i w ten sposób człowiek wyrabiał siłę oraz wyrabiał mięśnie. Lubiłem bardzo sport - w młodym wieku, grałem w piłkę nożną, ale ponieważ byłem niskiego wzrostu, to grałem przeważnie na obronie. A na co dzień dużo jeździłem na rowerze odczuwając dobroczynny wpływ ruchu na świeżym powietrzu. Na rowerze jest ruch i świeże powietrze. Z dziećmi, z żoną i całą rodziną jeździliśmy, nad wodę popływać. Świeże powietrze i ruch były zawsze obecne w moim życiu i może dlatego dożyłem tych stu lat. Bardzo dobrze czułem się zawsze nad morzem. Wyjeżdżałem tam jak tylko była możliwość, żeby pooddychać jodem, żeby w słonej wodzie się wykąpać i spacerować po plaży. Moje zdrowe życie zawdzięczam temu, że bardzo mało piłem alkoholu, nie paliłem papierosów. Dużą wagę przywiązuję również też do tego co jem - np. nie jadłem codziennie mięsa czy wędlin. Jak zjem na śniadanie wędliny to na obiad serwuję coś lżejszego pierogi czy ziemniaczki z sosem. Na wieczór podajemy lekkie kolacje, ja np. jadłem zupy mleczne z płatkami owsia-

nymi lub jaglanymi i do tego kawałek ciasta i herbatkę. Nie używam przede wszystkim za dużo cukru, a wolę miodkiem sobie przysładzać. Miód ma witaminy i wszystko co zdrowe, a co pszczoła z natury potrafiła wydobyć. Teraz od dwudziestu, trzydziestu lat pilnuję wagi i mam cały czas 72/73 kilo. Człowiek z nadwagą łatwo może złapać cukrzycę, a ta jak wiadomo jest nieuleczalna. Pilnować wagi ciała, jeść więcej owoców i warzyw, więcej drobiu, więcej mięs gotowanych - to moje prywatne zasady zdrowej diety. Posiłki powinny być regularne - śniadanie około godziny ósmej, obiad około trzynastej a kolacja między osiemnastą a dziewiętnastą. Taki rytm żywienia prowadzimy z żoną i żona jak kwiatek wygląda i ja się dobrze czuję.

Klaudia Kusaj: Jak na co dzień żyje opolski stulatek?

Mieczysławem Wartalski: Nuda nadal mi nie doskwiera, ale zaczynam odczuwać różne dolegliwości - cóż wiek ma swoje prawa. Dużo czytam, mam telewizor, wyjeżdżamy z żoną do sanatorium, wyjeżdżamy od czasu do czasu na jakieś wczasy. Zapisalem się do Domu Dziennego Pobytu „Złota Jesień” w Opolu, więc tam chodzimy na zajęcia, zabawy, jakieś wycieczki autokarowe i dla tego nie ma nudy. Lubię oglądać filmy, zwłaszcza te dawniejsze a także filmy dokumentalne, zwłaszcza geograficzne, bo geografia i świat interesują mnie całe życie. Przez wiele lat miałem wspaniałe hobby, którym było pszczelarstwo. Mieszkałem na wsi i ponieważ miałem dobre warunki to przez 52 lata miałem pszczoły. Pszczoły tak człowieka wciągają, że je pokocha jak członków najbliższej rodziny. Jest takie powiedzenie, kto ma pszczoły i ma miód ten ma

życie słodkie i miłe. Pszczelarstwo to zajęcie na świeżym powietrzu i miód jest zdrowszy niż cukier. W młodym wieku moją pasją były także motocykle

Klaudia Kusaj: Znany jest Pan środowisku jako podróżnik. Proszę opowiedzieć czytelnikom Empowerment „Senior” o swoich podróżach.

Mieczysławem Wartalski: Podróżowałem bardzo dużo, ale pierwsza moja podróż przebiegała w bardzo dramatycznych okolicznościach. Było to podczas wojny i zostałem wywieziony w nocy z rodzicami z domu rodzinnego koło Łodzi w 1941 roku. Gdy w nocy weszło do domu dwóch żołnierzy niemieckich i sołtys, to powiedziano nam, że jesteśmy wysiedleni i mamy półtorej godziny na spakowanie, oraz że można zabrać ze sobą tylko jedzenie na dwa tygodnie, pierzyny i odzież, a wszystko inne należy pozostawić. Zawieziono nas do Łodzi do ogromnej fabryki na ulicy Łąkowej, gdzie spędzaliśmy miesiąc. Jedzenie to była wówczas tylko zupa, która była raz dziennie i żywność, którą zabraliśmy z domu. Potem kilka tysięcy osób upychano w wagonach i ruszyliśmy w podróż, pełni lęku czy czasem nie wiozą nas do Oświęcimia. Dopiero po trzech dniach w Berlinie otworzono wagony i bez wątplenia była to moja najgorsza na świecie podróż. Podczas pobytu w Niemczech ciężko pracowaliśmy u różnych gospodarzy. Cudzoziemcy nie mieli żadnych praw tylko do roboty byliśmy. Pod koniec wojny musieliśmy kopać fortyfikacje, bo zbliżał się front. Ale to stare dzieje.

Zupełnie inaczej wyglądają moje podróże w czasie emerytury. Byłem m.in. zaproszony do Stanów Zjednoczonych, gdzie przebywałem rok. Zwiedziłem kilka stanów, ale najwięcej czasu spędziłem w Chicago. Nawet tam pracowałem malując mosty przy autostradach. Poznałem jeszcze stany: Wisconsin, Minnesota, Michigan, Pensylwania, no i zimą byłem w stanie Indiana (zatrudniony jako kierownik farmy). Oprócz Ameryki znam również Afrykę centralną i tropikalną, bo tam właśnie moja córka wyszła za mąż. Mój zięć był wykładowcą na uniwersytecie w Dar es Salaam – największym mieście w Tanzanii, położo-

nym we wschodniej części tego kraju nad Oceanem Indyjskim. Często tam jeździłem, gdyż mogłem zatrzymywać się w dobrych warunkach, co zawdzięczam temu, że mąż córki przez kilka lat był konsulem Rzeczypospolitej Polskiej. Zwiedziłem wówczas Kenię, Tanzanię, Ugandę i Somalię. Zwiedziłem wiele parków narodowych takich jak np. Serengeti, park Manyara czy park Ngongoro, który jest w ogromnym leju po wulkanie. Byłem również na południu Tanzanii, gdzie jest ogromny park Mikumi, a także zwiedziłem góry Kilimandżaro, bo zięć pochodził właśnie z miejscowości położonej u stóp Kilimandżaro. To ogromne pasmo górskie, z najwyższym szczytem w Afryce, ciągnące się ze 150 może 200 kilometrów, w których przebywałem cztery bądź pięć razy po trzy bądź cztery miesiące i była to wielka przygoda mojego życia. Poznałem

ogromne kontrasty życia biednych i bogatych na czarnym lądzie. Kocham podróże więc często również jeździłem na wycieczki - byłem kilka razy w Turcji, pływałem okrętem po morzu czarnym, adriatyckim - do Grecji. Miło wspominać wycieczkę dwutygodniową okrętem podczas której byłem trzy dni w Odessie, trzy dni w Jałcie i trzy dni w Soczi. Byłem również we Francji przez trzy miesiące.

Klaudia Kusaj: Gdzie się Panu najbardziej podobało. Czy jest jakieś miejsce, które chciałby Pan ponownie odwiedzić

Mieczysławem Wartalski: Trudno określić, bo to bardzo subiektywne, ale powiedzmy Francja jest bardzo ładnym krajem, pod względem turystycznym, a Ameryka jest bardzo ciekawa. Te drapacze chmur w Nowym Jorku czy w Chicago - ulicą się idzie, to tylko kawałek



Foto 2. Mieczysław Wartalski z żoną Renią

nieba widać i to wszystko jest niezwykle ciekawe. Jednak Afryka mi najbardziej zaimponowała- ta ogromna przestrzeń, ta swoboda życia, ten klimat to ciepło, woda miała 35 stopni można się było dwie trzy godziny kąpać się oceanie i nie było zimno. Bardzo chciałbym odwiedzić jeszcze inne miejsca w Afryce, ale mój wiek i zdrowie nie pozwalają na to.

Klaudia Kusaj: Jak Pan odnalazł miłość w swoim życiu?

Mieczysławem Wartalski: Miłość sama przychodzi w najmniej spodziewanym czasie. Taki prawdziwy związek stworzyłem dopiero za trzecim razem, bo dwa pierwsze z różnych przyczyn nie

przetwały próby czasu. Moja miłość była księgową w cukrowni a ja byłem wówczas zastępcą głównego księgowego – mieliśmy więc podobny zawód, a ponadto była to bardzo miła osoba. Marysia, bo takie nosiła imię to była miłość od pierwszego wejrzenia. Poznaliśmy się na imieninach, odprowadziłem ją do domu i później chodziłem do niej z pół roku. Potem był ślub i cudowne wspólne 65 lat życia - zmarła mając 88 lat. Wychowaliśmy wspólnie czworo pięknych dzieci - trzy córki i syna i wszyscy pokończyli studia. Syn skończył studia wyjechał do Szwajcarii, dostał obywatelstwo i jest tam - daleko od Polski, z-cą dyrektora zakładów chemicznych. Cór-

ka wyszła za mąż i wyjechała do Afryki - też daleko. Tylko jedna córka w pewnym okresie pozostała w kraju i początkowo się mną opiekowała. Gdy jednak mój syn zaprosił ją do Szwajcarii i poznała taki uroczy, bogaty kraj, to tam poszła na studia, ukończyła i została tam do dziś pracując w centralnym wielkim banku, Ja zostałem wdowcem mając 95 lat. Pan Bóg jednak pomógł i znalazł mi jeszcze Renię, która była siostrą mojej bratowej i też była wdową. Była również samotna, mieszkała koło Łodzi w Pabianicach, a ponieważ ja z tamtych stron pochodzę to znaliśmy się od młodości i powiedzmy łatwiej nam było się pokochać - i ta kolejna miłość jest obecnie moją żoną, którą bardzo szanuje i Kocham.

Z ARCHIWUM JURKA STEMPLAWSKIEGO



Jerzy Stemplewski – wybitny artysta, mistrz fotografii, który od 55 lat dokumentuje najważniejsze wydarzenia w naszym regionie. Absolwent New York Instytut of Photography (1968), nauczyciel fotografii w Państwowym Liceum Sztuk Plastycznych im. Jana Cybisa w Opolu (1978-1994). Od 1996 roku członek Związku Polskich Artystów Plastyków Polska Sztuka Użytkowa - (obecnie członek Zarządu Okręgu). Pracował jako fotoreporter w Trybunie Opolskiej (obecnie NTO 1966 – 2005). Pracował także w Gościu Niedzielnym i SuperExpressie. Miał kilkadziesiąt wystaw krajowych i trzy wystawy poza granicami Polski w Berlinie i Oberhausen (Niemcy) oraz w Rydze (Łotwa)

W marcowym numerze Kwartalnika „Empowerment Senior” zapraszam Państwa na spacer po Opolu – stolicy naszego regionu. Tym razem wykorzystuję możliwości jakie niesie ze sobą fotografia czarno – biała, która jest szczególnym sposobem, by trafnie uchwycić emocje i nastrój. Czarno - biała fotografia, która często kojarzy się z obrazami z przeszłości jest lubiana przez seniorów, którzy doceniają jej specyfikę i dyskretny urok.



Staw Zamkowy



Villa Academica



Widok na Katedrę, Ratusz i Kościół Franciszkanów



Spacer nad Odrą



Młynówka



Most Groszowy



Narodowe Centrum Polskiej Piosenki



Pomnik Adama Mickiewicza w tle Kościół pw. św. Apostołów Pio-

Recykling

Centrum Zielonej Transformacji

Edmund Wajde



Foto 1. Planowane Centrum Zielonej Transformacji w Opolu

Wszyscy mieszkańcy regionu zarówno młodzi jak i seniorzy są producentami odpadów komunalnych. Na każdego statystycznego Polaka przypada ich około 400 kilogramów rocznie. Do zagospodarowania takiej ilości odpadów jest potrzebny duży obszar ziemi. Na terenie Opola do tego celu wykorzystane są wyrobiska kamieniołomów, które były wykorzystywane do produkcji cementu, lecz powoli tego miejsca zaczyna brakować. W związku z tym w Zakładzie Komunalnym w Opolu powstał projekt utworzenia Centrum Recyklingu i Odzysku Energii, a dofinansowanie do tego projektu będzie pochodzić z Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. W projekcie została wyznaczona lokalizacja na różne rodzaje odpadów a także ich przetwa-

rzania. Zaplanowano, że przy ul. Podmiejskiej rozpocznie się budowa spalarni odpadów komunalnych, wykorzystująca najnowocześniejsze technologie filtrów. Podobne spalarnie funkcjonują obecnie np. w Cementowniach „Odra” i „Choruła”, które przyjmują odpady z Zakładu Komunalnego w Opolu i przetwarzając je odzyskują energię wykorzystywaną później na potrzeby produkcji w swoich zakładach. Podobną filozofię myślenia i działania autorzy projektu chcą zastosować w stolicy regionu. Powstaną więc hermetyczne tunele kompostowni i w ten sposób po odpowiedniej segregacji na składowisko ma trafić jedynie około 10 procent odpadów, reszta zaś będzie przetwarzana w i zamieniana na energię. Korzyści z tego projektu to wytwarzane ciepło, produkcja kompostu, materiałów które mogą być wykorzystywane jako budulec np. do budowy dróg, a przede wszystkim na pewno ustabilizuje się opłata za wywóz odpadów.

W celu realizacji tej ambitnej wizji została powołana 36 osobowa Rada Społeczna Budowy Centrum Zielonej Transformacji. W skład tej Rady zostali powołani również seniorzy z Rady Seniorów Miasta Opola w osobach: Leokadia Świdarska, Mieczysław Ciesiołkiewicz i Edmund Wajde. W całej Radzie środowisko najstarszych mieszkańców miasta

reprezentuje pięciu seniorów, co świadczy o tym, że problematyka dbałości o środowisko naturalne i chęć pozostawienia przyszłym pokoleniom czystego ekologicznie regionu jest przedmiotem wielkiej dbałości i aktywności seniorów. Fakt ten docenia się w stolicy regionu i z tego powodu to właśnie reprezentant osób starszych Edmund Wajde został wybrany wiceprzewodniczącym Rady Społecznej Budowy Centrum Zielonej Transformacji. Rada będzie pełniła funkcję opiniotwórczą, edukacyjną, integracyjną i wiele innych. Do obecnej chwili jako wiceprzewodniczący Rady Społecznej przeprowadziłem wielerozmów z seniorami popularyzując idee Centrum Zielonej Transformacji.

My seniorzy, aktywni w środowisku mamy duże możliwości nawiązywania współpracy oraz wymiany informacji w temacie ochrony środowiska i gospodarowania odpadami. Mamy możliwość spotykania się z innymi osobami w klubach seniora, w domach dziennego pobytu i na wielu spotkaniach w Centrum Edukacyjno - Informacyjnym „Senior” w Opolu. Muszę podkreślić, że w czasie tych spotkań, moi rozmówcy zdecydowanie popierają inicjatywę budowy Centrum Recyklingu i Odzysku Energii. Temat budowy Centrum Zielonej Transformacji popularyzuję w wielu środowiskach senioralnych, wykorzystując każdą nadarzącą się okazję, w tym także tak niekonwencjonalne sposoby jak promocja problematyki recyklingu podczas próby zespołu „Opolanie”, czy podczas spotkania grupy poetyckiej seniorów. Tu także otrzymałem jednogłośnie poparcie dla tej inicjatywy. Obserwując, że debata społeczna wokół problematyki gospodarowania odpadami wszędzie wywołuje ogromne emocje i nierzadko prowadzi do wielu konfliktów, to uważam, że właśnie osoby starsze ze swoją mądrością, doświadczeniem i energią mogą w tej debacie odgrywać ogromną rolę.

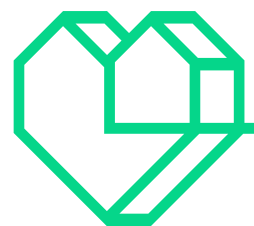


Nasz redakcyjny kolega Edmund Wajde zaangażował w promocję idei Centrum Zielonej Transformacji całą Redakcję Kwartalnika „Empowerment Senior”



Osoby mieszkające w Kędzierzynie-Koźlu poznają tajniki tworzenia kwiatów z materiału

Katarzyna Weklicz



.DUGNAD

Iceland 
 Liechtenstein 
 Norway grants 

w Kędzierzynie-Koźlu – Seniorzy w centrum wydarzeń

W drugiej połowie lutego rozpoczęła się realizacja kolejnych działań dedykowanych mieszkańcom Kędzierzyna-Koźla w związku z wdrożeniem projektu pn. „Dugnad w Kędzierzynie-Koźlu. Integracja mieszkańców oraz odbudowa relacji sąsiedzkich jako podstawa rozwoju lokalnego” współfinansowanego w 85% ze środków Mechanizmu Finansowego Europejskiego Obszaru Gospodarczego 2014-2021 oraz w 15% z budżetu państwa. Cykl warsztatów dedykowanych m. in. seniorom, które będą realizowane w pięciu pracowniach rękodzieła na terenie miasta, określono mianem „Razem różnie!” oraz „Pasja ponad czasem”.

Przedsięwzięcia „Razem różnie!” oraz „Pasja ponad czasem” jako jedne z kluczowych działań projektowych, będą stanowić cykl wspólnych działań mieszkańców Gminy Kędzierzyn-Koźle, angażujących różne grupy wiekowe oraz środowiskowe. Będą one odpowiedzią na wyzwania, wynikające z niskiej aktywności społecznej

osób starszych, rosnącego dystansu międzypokoleniowego i negatywnych stereotypów, dotyczących starości oraz braku zrozumienia potrzeb poszczególnych grup społecznych, zwłaszcza tych zagrożonych wykluczeniem społecznym. Wspólne działania w obszarze kultury, edukacji, sportu i rozrywki oraz rozwijanie różnych pasji zwiększą szansę na bliższe poznanie się mieszkańców Kędzierzyna-Koźla i pozwolą na przełamanie dzielących ich barier oraz zbudowanie wzajemnych relacji w oparciu o szacunek do różnic i zrozumienie wzajemnych potrzeb. Założeniem projektu Dugnad jest uruchomienie pięciu tematycznych warsztatów, w tym w ramach działania „Razem różnie!": warsztatów ceramiki oraz witrażu w Domu Dziennego Pobytu Nr 2 „Magnolia”, warsztatów manualnych „Tworzymy z pasją” w Domu Dziennego Pobytu Nr 4 „Wrzos”, natomiast w ramach kolejnego działania projektowego pn. „Pasja ponad czasem”: warsztatów czerpania papieru w Domu Dziennego Pobytu Nr

5 „Nasz Dom” oraz warsztatów dziewiarskich w Domu Dziennego Pobytu Nr 3 „Radość”. Realizatorem wszystkich ww. działań jest Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kędzierzynie-Koźlu. Spotkania warsztatowe są co do zasady ogólnodostępne, jednakże z uwagi na ograniczoną ilość miejsc obowiązują wcześniejsze zapisy.



Praca z gliną poprawia nastrój i wyzwala uśmiech

W ostatnich dniach odbyły się pierwsze z zaplanowanych warsztatów. Uczestniczki warsztatu ceramiki poznały technologię wyrobu naczyń ceramicznych, zasady postępowania z gliną, niezbędne do pracy materiały i narzędzia. Efektem pracy warsztatowej było wstępne przygotowanie do wypalenia mis o różnych wielkościach. Uczestnicy warsztatów manualnych wykonywali tekstylne barwne kwiaty oraz wielkanocne jajka. Ich praca wymagała dużego skupienia i dokładności, co wpłynęło na niezwykle efekty w postaci gotowych dekoracji. Panie Maria i Danuta podsumowały udział w pierwszych zajęciach: Jako świeże emerytki szukamy różnych aktywności i zajęć, w których możemy się kreatywnie realizować, a przede wszystkim wyjść z domu. Pragniemy nadal się rozwijać, na emeryturze mamy w końcu na to czas, a przy tym nadal mamy siły i energię życiową. Dugnadowi bardzo dziękujemy, a wszystkim emerytom polecamy skorzystanie z bogatej oferty w mieście w ramach tego projektu. Pani Barbara dostrzega w tego typu spotkaniach wartość dodaną – niwelowanie samotności, wzrost poczucia więzi i integracji w grupie: Lubię rękodzieło, dlatego często tu zaglądam (do pracowni ceramiki). To nie tylko wyjście z domu, ale tworzenie takiej prawie rodziny. Działania w ramach

projektu pozwalają seniorom z Kędzierzyna-Koźla przełamać się, wyjść z domu, dostrzec wartości takich spotkań. Może z nami zostaną już na dłużej”.

Nie od dziś wiadomo, że różne formy sztuki, w tym



Warsztaty ceramiczne w Domu Dziennego Pobytu Nr 2

rękodzieła, działają na ludzi terapeutycznie, wpisując się w ideę arteterapii. Poprzez sztukę i różne prace manualne uczestnicy mogą nauczyć się wyrażać siebie, swoje emocje, a przy tym zniwelować negatywne emocje, stres, lęki. W toku pracy twórczej następuje ożywienie, wzrasta poziom energii życiowej, radość z tworzenia przekłada się na radość z życia i satysfakcję z niego. Jej format, dziedzina nie ma tutaj większego znaczenia. A jeśli te wszystkie procesy odbywają się w przyjaznym gronie, pod okiem instruktora-pasjonata, czego pragnąć więcej? Wygląda na to, że w Kędzierzynie-Koźlu następuje proces, który dla grupy najstarszych mieszkańców miasta stanowi ważny krok w kierunku włączenia społecznego, aktywizacji, poczucia realnej wspólnoty. I z całą pewnością, dla dobra każdego z nas i całej społeczności, warto dać się ponieść jego nurtowi.



Wazon pełen wiosennych kwiatów - efekty pracy warsztatowej w Domu Dziennego Pobytu Nr 4



Wycieczka rowerowa do Klubu Seniora w Lubieni

Paulina Hodana

KLUB SENIORA W POPIELOWIE STRZAŁ W DZIESIĄTKĘ

W Samorządowym Centrum Kultury i Rekreacji w Popielowie mieści się Klub Seniora, którego uczestnikami jest piętnastu seniorów. Klub istnieje niedługo, bo zaledwie około dwóch lat, ale już wiadomo, że był to strzał w dziesiątkę. Jego utworzenie było możliwe dzięki środkom z Wieloletniego Programu Senior+, a realizatorem tego przedsięwzięcia jest Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Popielowie. Wartość inwestycji wyniosła 183200,00 złotych, z czego dofinansowanie wyniosło 146560,00 złotych. W ramach projektu przeprowadzono gruntowny remont pomieszczeń i dostosowano je do potrzeb seniorów i osób niepełnosprawnych. Placówka posiada własną kuchnię, salę spotkań z jadalnią, odpowiednio przygotowane toalety, szatnię oraz salę do zajęć ruchowych i rekreacyjnych.

Klub organizuje wiele ciekawych i interesujących zajęć, w których seniorzy mogą rozwijać się na wielu płaszczyznach. Zajęcia odbywają się trzy razy w tygodniu - w poniedziałki, środy i czwartki, a obok prac manualnych, plastycznych takich jak wykonywanie ozdób, dekoracji świątecznych, okolicznościowych, a także tworzenie rękodzieła, organizuje się tu również wiele ciekawych spotkań. Zajęcia prowadzili tu specjaliści wielu dziedzin a także twórcy i pasjonaci jak np. podolog, kosmetyczka, fizjoterapeuta, z archeolog, psycholog, zielarz, a także aktorzy z Teatru w Opolu oraz lokalni poeci. Dzięki temu seniorzy mają możliwość odkrywania w sobie nowych umiejętności i zainteresowań. W ramach Klubu Seniora odbywają się również wycieczki rowerowe np. szlakiem zabytków Gminy, są

organizowane wyjazdy do teatru, ale także seniorzy mogli odwiedzić w trakcie licznych wycieczek m.in. Nysę, Żywiec czy też Kudowę Zdrój.

Proponowane działania pomagają seniorom aktywniej spędzić czas wolny, podnieść swoją samoocenę, a także zintegrować się między sobą. W komfortowych warunkach osoby starsze pogłębiają swoją wiedzę w różnych dziedzinach nauki. Uczestnictwo w Klubie poprawia także wśród uczestników sprawność i wydolność fizyczną, daje możliwość zdobywania nowej wiedzy dotyczącej profilaktyki



Foto 1. Wyremontowana sala spotkań



Wycieczka do Kudowy Zdroju

zdrowotnej, ziołolecznictwa oraz innych dziedzin związanych ze zdrowiem. Poprzez zajęcia plastyczne seniorzy wciąż pobudzają swoją wyobraźnię twórczą, rozwijają różnego rodzaju zainteresowania. Uczestnictwo w Klubie pozytywnie wpływa na kształtowanie postaw osób starszych wobec siebie i otoczenia, przyczynia się też do lepszego radzenia sobie z problemami życia codziennego oraz umiejętnym organizowaniem czasu wolnego. Klub jest szansą na twórcze przeżywanie okresu starości, dbałość o kondycję fizyczną i intelektualną poprzez rehabilitację ruchową i terapię zajęciową. Uczestnictwo w Klubie przeciwdziała izolacji i samotności osób starszych i zapobiega ich wykluczeniu społecznemu.

Efektywne działanie Klubu nie byłoby możliwe bez osoby lidera, a w Popielowie jest nią Pani Andżelika Kociok, która w opinii seniorów jest niezastąpiona w swoim fachu. Pani Andżelika prowadzi grupę senioralną od prawie dwóch lat, lecz aby pracować z seniorami musiała najpierw ukończyć kurs, dzięki któremu nauczyła się jak prawidłowo organizować zajęcia dla tej grupy wiekowej. Wcześniej Pani Andżelika ukończyła studia z zarządzania zasobami ludzkimi i nigdy nie sądziła, że będzie pracować z seniorami, aczkolwiek zawsze chciała pracować z ludźmi.

Opinie uczestniczek Klubu Seniora w Popielowie

Seniorom bardzo podobają się zajęcia, w których uczestniczą. Pani Maria, która całe życie pracowała jako sprzedawca nigdy nie robiła w domu żadnych stroików, ozdób i tego wszystkiego nauczyła się w Klubie Seniora, a teraz sama z przyjemnością robi sobie w domu różnego rodzaju ozdoby czy wianki na drzwi. Pani Anna, która pracowała jako kierownik budowy na wielu budowach na Opolszczyźnie opowiada, że przed powstaniem Klubu Seniora uczęszczała z większością Pań z Klubu do „Senior Cafe”. Były to spotkania seniorów, na których wykonywali oni różnego rodzaju prace plastyczne. Spotkania odbywały się raz w tygodniu i jak to powiedziała Pani Cecylia: „Jak dowiedziałyśmy się, że spotkania w Klubie Seniora będą się odbywać trzy razy w tygodniu, to stwierdziłyśmy, że to za dużo i nikt z nas nie będzie chodził na wszystkie spotkania. Jak zaczęłyśmy uczestniczyć do Klubu, okazało się, że jest tu tak fajnie, że teraz nie umiemy się już doczekać kolejnych spotkań”. Pani Anna dodała jeszcze, że ma bardzo dużo wolnego czasu, a dzięki tym spotkaniom trzy razy w tygodniu jest on w części wypełniony - może przede wszystkim wyjść z domu, z kimś się spotkać i porozmawiać. Pani Irena z kolei pracowała w Urzędzie Gminy i zawsze dziwiła się starszej Pani, która przycho-

dziła załatwić różne sprawy i żaliła się, że dom pełen ludzi, a nie ma z kim porozmawiać. Jak sama stwierdziła, teraz już wie o co chodziło tej Pani: „Každy idzie do pracy, ja te parę godzin jestem sama. Wracają z pracy, każdy ma swoje obowiązki, a ja dalej jestem sama. Dzięki Klubowi mogę wyjść z domu, z kimś porozmawiać i zając czas wolny. Ciągnie nas tu do Klubu, jak przychodzi poniedziałek, środa czy czwartek to wiem, że muszę się zorganizować, żeby zdążyć i być na wszystkich spotkaniach. Bardzo podobają mi się zajęcia i jakbym jeszcze raz miała możliwość uczestniczyć, to bym się nie zastanawiała, uważam, że to bardzo super sprawa taki Klub Seniora.” Z kolei Pani Gertruda całe życie pracowała w gospodarstwie i również potwierdza, że: „młodzi mają swoje obowiązki, a ja jak chcę z kimś porozmawiać to tu w Klubie zawsze się ktoś znajdzie, zawsze ktoś pocieszy, można się dowiedzieć czegoś nowego. Ogólnie jesteśmy tu jak rodzina. Dzięki Klubowi możemy gdzieś pojechać, coś pozwiedzać, tu jest wszystko świetnie zorganizowane. Takie zajęcia, spotkania i wyjazdy są potrzebne, człowiek się trochę zrelaksuje, wypocznie i zintegruje z grupą.”

Wszystkie Panie zgodnie twierdzą, że Klub Seniora na wsi to bardzo dobre rozwiązanie, zawsze jest z kim porozmawiać, wymienić się poglądami i spostrzeżeniami, ale przede wszystkim się spotkać i razem spędzić czas wolny, którego mają tak dużo.

Ciepłe słowa o Klubie Seniora w Popielowie potwierdza również jego liderka Andżelika Kociok, „Nasze Panie bardzo chętnie, aktywnie uczestniczą w zajęciach. Raz w tygodniu, w czwartki odbywają się ćwiczenia. Jak jest dobra pogoda to ćwiczymy wtedy na dworze np. nordic walking, a jeżeli warunki na zewnątrz nie sprzyjają to wracamy do naszej sali do ćwiczeń. Teraz integrujemy się również z drugim Klubem Seniora w naszej gminie, a dokładnie z Klubem Seniora w Lubieni. Wspólnie wyjeżdżamy na wycieczki, spotykamy się na ogniskach i integrujemy się lokalnie, bo choć Popielów i Lubienia to miejscowości obok siebie, to większość seniorów się nie znała”.

*źródło fotografii: GOPS Popielów





Symbol Kazimierza przed piekarnią Sarzyńskich

Lubię podróżować - nieważne daleko czy blisko. Podróżując odkrywam nowe wokół mnie i zawsze jakieś nowe w sobie. Zmieniam perspektywę i to w tej zmianie jest magia, która pozwala inaczej spojrzeć na świat i na siebie. Kazimierz Dolny jest właśnie takim miejscem, wyjątkowym na odkrywanie tego podwójnego „NOWEGO”. To miasteczko piękne jak marzenie, które jest pełne ciekawych miejsc, atrakcji i zabytków (Kazimierz Dolny nazywany jest perłą architektury renesansowej), także tych przyrodniczych. Jednak to nie wszystko, co Kazimierz na tle innych miast wyróżnia. Ciekawa historia miasta, pełna doniosłych wydarzeń, często była tłem dla artystów. My także starałyśmy się przez te cztery dni pobytu skorzystać z każdej z nich. Ale zaczniemy od początku.

Według informacji podawanych przez najstarsze źródła, na jednym ze wzgórz dzisiejszego Kazimierza istniała osada zwana Wietrzną Górą należąca do zako-



Widok na Wisłę z murów zamkowych

Krystyna Brykalska

DIABŁY, KOGUTY I WĄWOZY CZYLI KAZIMIERZ DOLNY

... słowo „Polska”

*Jeżeli ktoś zechce do głębi zrozumieć to słowo,
jeżeli zechce napić się tym słowem jak wodą,
prześląknąć jak zapachem - temu traf dobrze usłuży,
ściągnąjąc go do Kazimierza”*

Maria Kuncewiczowa

nu benedyktynów. W końcu XII wieku książę Kazimierz Sprawiedliwy przekazał osadę siostrom norbentankom z podkrakowskiego Zwierzyńca, które po roku 1249 dodały do nazwy osady przydomek „dolny”. W dawnych czasach w Kazimierzu Dolnym, jeszcze wtedy, kiedy Wietrzną Górę porastał dębowy las, mieszkańcy miasta często spotykali się tam, odprawiali rytuały, palili ogniska, oddawali się również zwyczajom pogańskim. Pewnego razu nad dębowym lasem przelatywał diabeł. Bardzo spodobały mu się płonące ogniska. Tak bardzo, że postanowił poczekać do rana, by obejrzeć całą krainę, która równie mocno go urzekła. Postanowił zatem osiąść tutaj na dłużej. Na swój dom wybrał jamę wąwozu umiejscowioną pośród dębowych drzew, gdyż to miejsce wydało mu się idealne. W tym czasie miasteczko rozkwitło, osiedliło się coraz więcej mieszkańców, co cieszyło diabła, bo było więcej ludzi do kuszenia. Po jakimś czasie, tuż obok wąwozu zamieszkiwanego przez diabła wybudowano



Rynek - kamienice braci Przybyłów



Certyfikat ukończenia warsztatów koguciarzskich

wano klasztor, a dookoła klasztoru powstała fosa. To właśnie tutaj postanowił przenieść się diabeł. Obok klasztoru przechodziło wielu mieszkańców, a on czuł się tam świetnie, dosłownie jak w „siódmym piekle”. Pewnego dnia ujrzał diabeł w Kazimierzu pięknego, dorodnego koguta. Ptak wydawał się szczęśliwy, co dodatkowo skusiło czorta więc postanowił na niego zapolować i go zjeść. Ptaszysko okazało się tak smaczne, że od tej pory były zagrożone wszystkie koguty w okolicy szczególnie te czarne

z pięknymi czerwonymi grzebieniami. Łakome diablisko miało tak duży apetyt, że w miasteczku bardzo szybko został tylko jeden czarny kogut. Ptak był stary, ale też mądry i sprytny. Obiecał sobie, że pokona diabła. Ukrył się w przygotowanej wcześniej kryjówce, z dala od miasteczka. Diable licho długo szukało koguta, używało do tego całej swojej czarnej mocy, ale nadaremnie. Tak długo diabeł przeczesywał każdy zakamarek, każdy kąt, że tracił siły i popadał we wściekłość. Ten moment wykorzystali zakonnicy z klasztoru, którzy ruszyli na pomoc kogutowi. Poświęcili obficie kogucią łeb wodą i zostawili go w pobliżu diabelskiego lokum. Wieczorem, kiedy zmęczony i kompletnie zniechęcony czart wracał z polowania, poczuł zapach święconej wody. Zapach był dla niego tak wstrętny, do tego stopnia nie do zniesienia, że wziął kopyta za pas i uciekł w popłochu. Ocalony kogut wyszedł z ukrycia i dumnie spacerował uliczkami miasta. W geście triumfu nad uporczywym diabłem, kogut zabrał się z ochotą do powiększania rodziny i niedługo po ulicach spacerowały liczne kurczęta. Kogut stał się symbolem Kazimierza, a na pamiątkę zaczęto piec koguty z ciasta. Są one „obowiązkową” pamiątką dla turystów.

W czasie naszego pobytu Muzeum Koguta i Kazimierskich Tradycji Kulinarynych (jedyne takie w Polsce) zorganizowało warsztaty „koguciarzskie”, uczące wyplatania kazimierskiego



Dom Kuncewiczów



Nocne zwiedzanie - Kościół farny św. Jana Chrzciciela i św. Bartłomieja Wąwóz Plebanka



Nocne zwiedzanie - Rynek Główny i studnia miejska



Nocne zwiedzanie - ruiny zamku

koguta. Muzeum mieści się w najświetniejszej kazimierskiej piekarni należącej do rodziny Sarzyńskich – w zabytkowych XVII-wiecznych piwnicach. To miejsce należy obowiązkowo odwiedzić, jeśli chce się poznać bliżej tradycje piekarnicze Kazimierza Dolnego i historię wypiekania kogutów drożdżowo-maślanych. Zapisaliśmy się i o dziwo ukończyliśmy warsztaty z certyfikatem „Piekarz Koguciarz”. Na pewno się przyda, nigdy nie wiadomo, co życie ze sobą przyniesie. Warsztaty są prowadzone z humorem. Podczas ich trwania

poznaliśmy opisaną wyżej legendę o kogucie, składniki do produkcji ciasta i zapleliśmy własnego koguta.

Nocowaliśmy w pensjonacie „Dwa księżycy”, przy ul. Sadowej. W takich to okolicznościach dowiedziałam się, że Maria Kuncewiczowa napisała opowiadanie pod tym samym tytułem oraz że mieszkała w Kazimierzu i tu wybudowała dom. Willa, zwana też willą „Pod wiewiórką”, została wzniesiona w latach 1936 - 1938. Wykonana została z drewna, na podmurówce. Gdy kładziono podmurówkę Maria Kuncewiczowa zdecydowała o umieszczeniu w niej egzemplarza książki ze zbiorem opowiadań o Kazimierzu „Dwa księżycy”. Kuncewiczowie na stałe mieszkali w Warszawie, willę w Kazimierzu traktowali jako dom letniskowy. Dopiero po śmierci męża pisarka zamieszkała w Kazimierzu na stałe. W testamencie zapisała, że chciałaby, aby willa służyła jako dom pracy twórczej – coś w rodzaju salonu kulturalnego, miejsce spotkań różnych kultur. A z tej różnorodności Kazimierz właśnie słynie. Wolę matki realizował syn pisarki Witold Kuncewicz zakładając Fundację Kuncewiczów, która prowadziła działalność polegającą m.in. na zbliżaniu „różnorodności” artystycznej.

Zwiedzanie Kazimierza zaczęliśmy tradycyjnie od rynku, ale o dość nietypowej porze nocnej, bo nocą świat wygląda inaczej. Nocą budzą się nieznane emocje, a historia ma inny wymiar. Nocą może zdarzyć się wszystko... Na Rynku poznajemy dzieje miasteczka i jego najbardziej znane zabytki. Kazimierski rynek został zbudowany na planie kwadratu, wyłożony kostką brukową i stanowi centralny punkt miasta. Na środku rynku stoi studnia miejska wybudowana na początku XIX wieku. Przy rynku znajdują się wspaniałe zabytkowe kamienice: kamienica Górskich, Gdańska czy kamienice braci Przybyłłów - Krzysztofa i Mikołaja. Wędrujemy pod kościół i klasztor o. o. Franciszkanów i na Mały Rynek związany z ludnością żydowską miasteczka. Finałem wieczoru jest przejście z pochodniami przez urokliwy i romantyczny wąwóz lessowy Plebanka, zwany też wąwozem śmierci lub cmentarnym. Jest to jeden z piękniejszych, mało uczęszczanych wąwozów. Wejście do niego znajduje się w sąsiedztwie klasztoru oo. Franciszkanów i cmentarza. Było i romantycznie i groźnie, zwłaszcza, że trafiłyśmy na pełnię księżyca ...



Nastrojowo artystyczny Rynek



Nastrojowo artystyczny Rynek



Wąwóz Korzeniowy Dół

Kazimierz otaczają liczne wąwozy lessowe. Według turystycznych przewodników jest ich około 40. Malownicze wąwozy powstały głównie za sprawą sił przyrody, erozji i ruchów grawitacyjnych. Myśmy zaliczyli „tylko” trzy, te najbardziej znane są czyli wspomnianą Plebankę, Korzeniowy Dół i Małachowskiego. Ten ostatni, prowadzący do domu Kuncewiczów, najbardziej ucywilizowany – wybrukowany i w większej części z chodnikiem. Wąwóz Korzeniowy Dół, to jak twierdzą sami mieszkańcy Kazimierza Dolnego, jest najpiękniejszy wąwozem lessowym, który znajduje się nieopodal ich pięknego miasta. Nie mogło go więc zabraknąć na naszej liście atrakcji do odwiedzenia. Może i nie jest on szalenie długi, bo ma raptem niespełna 700 metrów długości, ale potrafi wyjątkowo zuroczyć. I wcale to nic dziwnego, że tak chętnie odwiedzają go turyści. Nazwa wąwozu nawiązuje do wijących się ze ścian jaru i korzeni, które tworzą fascynujący obraz. Wejście do lessowego wąwozu znaj-



Mięćmierz

duje się tuż przy „Klubojadalni Przystanek Korzeniowa”. I to tu skusiłyśmy się po jego przejściu na małe co nieco. „Klubojadalia” to miejsce szczególne, trochę hipisowskie - nie tylko z wyglądu ale i z menu, które jest sporządzane tylko z lokalnych produktów. Ja wybrałam „szarpańca wieprzowego” a córka sytą zupę „ramen po wegańsku”. Było pycha. Już w czasie nocnego zwiedzania zaciekały nas Krzyże na wzgórzu górującym nad miastem. To niewielkie wzniesienie (178 m npm), na które prowadzą trochę strome schody. Ze szczytu rozpościera się widok na miasteczko, rzekę i okolice. Krzyże zostały ustawione w 1708 roku, nawiązując do Golgoty i mają upamiętniać liczne ofiary zarazy morowej, która dziesiątkowała ludność na tych terenach. Według zapisów zarazę przywlekły wojska szwedzkie w czasie przemarszu przez Polskę. Wzgórze jest często miejscem odpoczynku turystów i bardzo obleganym miejscem przez fotografów. Następnie skierowałyśmy się w stronę ruin zamku. Kamienny zamek wybudowano w XIV wieku. Za czasów najazdów szwedzkich uległ zniszczeniu. Zachowały się jedynie pozostałości części mieszkalnej, baszty, otwory okienne. Na zamkowym dziedzińcu stoją dyby, w które zaraz po wejściu na podwórze zostałam uwięziona. A byłam niewinna, jeszcze nic nie zdążyłam przeskrobać. Uratowało mnie chyba to, że jestem wcześniej urodzoną seniorką. Zostałam uwolniona.

Drugą znaną legendą kazimierską, jest legenda „O pięknej Esterce”. Opowiada o niezwykle miłości króla Kazimierza Wielkiego i Estery, żydówki o niezwykle urodzie. Król obdarzył czarnowłosą żydówkę wielką miłością i zabrał ją na zamek, gdzie urodziła mu dwóch synów - Niemira i Pełkę. U podnóża obecnej Góry Trzech Krzyży wybudowana została synagoga, by piękna Esterka miała gdzie się modlić. W synagodze wisiała niezwykle piękna zasłona, którą nazywano parochetem, a która zasłaniała drzwi do pomieszczenia gdzie przechowywano zwoje tory. Mówi się, że zasłonę tę wyhaftowała piękna żydówka Estera. Podczas naszego pobytu w Kazimierzu często wędrowaliśmy spontanicznie, bez wyznaczonego celu, malowniczymi uliczkami, po drodze zaglądając do mijanych galerii artystycznych. W jednej z nich kupiłyśmy nawet na pamiątkę „obraz” anioła na-



Pies Kwadrat z autorką Krystyną Brykalską

malowany na papierze czerpanym. Bo Kazimierz Dolny to mekka dla artystów. W ostatnim dniu naszego pobytu, jako że miałyśmy odjazd do Opola późnym wieczorem, wybrałyśmy się do pobliskiego Mięćmierz. Najpierw bulwarami nadwiślańskimi, które są ulubioną ścieżką spacerową miasta - prowadzą aż do samego Mięćmierz. W pewnym momencie skręciłyśmy w wąwóz lessowy i idąc wąską ścieżką mogłyśmy podziwiać późnojesienną roślinność, chronione gatunki wawrzynka wilczyko czy marzankę wonną. Planuje się objęcie tych miejsc ochroną, jako rezerwat przyrody. Tę letniskową wieś można by nazwać żywym skansenem. Ściąga tu coraz więcej osób, inteligencja z Warszawy i Lublina, zwłaszcza ludzie kultury i sztuki by wypoczywać i pracować twórczo. Między innymi kupił tu działkę i wybudował dom, Daniel Olbrychski. W wiosce dominuje wiatrak typu kozłak, przeniesiony ze wsi Osiny i adoptowany na dom letniskowy. Po drugiej stronie Wisły doskonale prezentuje się na stromej skarpie ruina magnackiej rezydencji w Janowcu. Z pewnością, te niezwykle widoki pozostaną na trwałe w naszej pamięci.

Wracając do Kazimierza jeszcze raz odwiedziłyśmy rynek. Na jednej z ulic spotkaliśmy psa „Kwadrata”, właściwie jego podobiznę odlaną z brązu osadzoną na murku z ładnym widokiem na rynek. Poznałyśmy też jego historię. Otóż co roku, wiosną i latem na kazimierskim rynku lubił przesiadywać pies, którego zwano Kwadratem. Mieszkańcy dbali by nie był głodny. Kiedy nadchodziła jesień Kwadrat żegnał się z miasteczkiem by zimę spędzić w swojej wsi. Tak było przez długi czas. Nadeszła jednak kolejna wiosna, a Kwadrat się nie pojawił. Mieszkańcy ze smutkiem stwierdzili, że już nie wróci. Postanowili uczcić zaginionego Kwadrata i tak powstała na pamiątkę jego podobizna. Od tej pory przewodnicy namawiają turystów żeby pocierali nos Kwadrata, bo to ponoć przyniesie im szczęście. Miejscowi się śmieją, niech się śmieją ja potarłam nosek psiaka i zrobiłam sobie pamiątkowe zdjęcie wypowiadając po cichu życzenie, by wrócić jeszcze raz do Kazimierza. Wierzę, że się spełni. Dla tego mówię do widzenia, ja tu jeszcze wrócę, na pewno.

*zdjęcia: Ewa Brykalska

Małgorzata Konarska

CZY WIESZ JAK NAS OSZUKUJĄ W SKLEPACH ?

Pewnie każdy z nas coś tam słyszał, albo, co gorsza, miał już takie przykre doświadczenia w kupowaniu. A tak naprawdę nie zdajemy sobie sprawy, że oszukują nas jako klientów na każdym kroku. Praktycznie nikt z nas nie uniknął tej sytuacji, tylko nie mamy takiej świadomości. Dlatego postaram się, w tym artykule, troszeczkę Was uczulić – drodzy seniorzy - na ten problem. Wszyscy znamy tę prawdę, że pieniądź rządzi światem. W życiu wygląda to tak, że jeden człowiek stosuje nieuczciwe praktyki w stosunku do drugiego. Właściwie to błędne koło jest tak powszechne w obecnych czasach, że każdy oszukuje każdego i co gorsza jest to robione na skalę tak masową, że stało się akceptowalną cechą współczesności. Oglądałam film dokumentalny, w którym pokazano, że mafia zajęła się fałszowaniem żywności na skalę światową, a proceder ten przynosi większe zyski niż handel narkotykami. I cóż my, biedni konsumenci możemy? Są już grupy konsumenckie, które czynnie interesują się sprawami handlu i wyrażają protesty przeciwko obecnie prowadzonej polityce handlowej. Starają się edukować w tej dziedzinie, zakładają blogi, opisują różne przypadki niedopuszczalnych zachowań producentów i handlowców. Naciskają na instytucje powstałe do kontrolowania i eliminowania wszelkich nieprawidłowości i oszustw w handlu. Ale to wszystko zbyt mało aby uporządkować rynek i wyeliminować złe praktyki.

Chcę w tym tekście doradzić, na co zwracać uwagę podczas codziennych zakupów w naszych sklepach. Musimy wiedzieć, że handlowcy stosują różnego rodzaju neuro-marketing, czyli wpływają na naszą podświadomość abyśmy więcej kupowali. W sklepach tworzy się specjalne gamy zapachów, z głośników rozchodzi się odpowiednio dobrana muzyka, a specjalne oświetlenie prowadzi nas w zaplanowany sposób po sklepie. Nie bez znaczenia jest odpowiednie ułożenie towarów na półkach oraz możliwość dotykania i próbowania produktów. Najdroższe produkty układane są na wysokości naszych oczu abyśmy łatwo po nie sięgali, a może warto się schylić niżej i kupić znacznie tańszy, a równie dobry produkt. W większości supermarketów kupujący ma możliwość wzięcia ze sobą jedynie dużego koszyka. Duży koszyk sprawia, że ciągle wydaje ci się, że kupiłeś zbyt mało, dokładasz do koszyka i kupujesz w związku z tym więcej rzeczy, niż jest ci faktycznie potrzebne. Badania wykazały, że to wszystko na nas działa, kupujemy więcej i płacimy więcej. Musimy być tego świadomi, tworzyć listę zakupów i trzymać się jej. Nie nabierajmy się na słowo promocja. Często cena towaru tuż przed okresem promocyjnym jest sztucznie zawyżana po to, by obniżyć ją do pierwotnego poziomu w dniu promocji - sklep nie traci. Uważajmy na wszelkie pakiety promocyjne, wiele razy okazuje się, że gdybyśmy kupili dane produkty osobno niż w pakiecie za-

płacilibyśmy taniej. Sprawdzajmy, w dziale produktów które musimy zważyć, czy na wadze nie jest nałożona przezroczysta nakładka która zawyża wagę. Powszechne stosowanie naszej głowie, że coś kosztuje 5 zł a nie 6 zł. Zazwyczaj towar świeży jest wykładany w porze rannej i wieczornej i układany z tyłu półki. Sprawdzaj ceny na półce pod danym towarem z ceną już na paragonie, bo często są one odmienne. Handlowcy liczą, że tego nie zauważymy przy dużej ilości zakupów i w większości przypadków tak właśnie się dzieje. Jedna z sieci płaciła ogromne kary za ten proceder który stosowała od 2016r. Sprzedawała także owoce i warzywa pochodzące z innych krajów jako te od polskich producentów, które chętniej wybieramy. Oszukiwała też na dużą skalę producentów wymuszając na dostawcach rabaty wsteczne, co jest dalece nieuczciwe.

Oprócz handlowców, nieuczciwe triki stosują także producenci. Najpopularniejszy z nich to opakowanie takiej samej wielkości, a towaru w nim znacznie mniej przy tej samej cenie. Konsumenci bardziej zwracają uwagę na cenę niż ilość danego produktu np. tabliczka czekolady od zawsze była 100 gramowa, a teraz zdarza się że są już 80 gramowe, 90 gramowe przy takim samym opakowaniu. Producenci stosują tu różne dodatkowe wkładki, skrzydełka, nadmuchane torebki lub pogrubione dno. Powszechne jest zaniżanie wagi na produktach pakowanych np.: ziemniakach, ce-



Foto 1.2. Z jednej strony te tabliczki czekolady są niemal identyczne – wystarczy jednak je odwrócić i okazuje się że jedna ma 100 gram a druga tylko 90 gram

buli których faktyczna waga bywa znacznie mniejsza niż ta podana na opakowaniu. Przy zakupie nie sugerujmy się więc wielkością opakowania tylko sprawdzajmy gramaturę na etykiecie. Na przykładzie masła możemy zobaczyć jak producenci chcą zmylić konsumentów pakując swój produkt np. margarynę, mix masła i oleju itp. w opakowania ładząco podobne do tych z masła prawdziwego. Stosowanie tego zabiegu jest także częste na stoiskach z sokami, gdzie w ładząco podobnych opakowaniach znajdziemy sok z danego owocu i sok

o smaku danego owocu, co tworzy zasadniczą różnicę, gdyż ten drugi to mix różnych chemicznych komponentów. Czytajmy dokładnie etykiety i wybierajmy świadomie. Produktem bardzo często podrabianym jest ceniony przez ludzi ciemny chleb jako ten zdrowszy i dietetyczny. Niestety najczęściej do jego wypieku dodaje się słód jęczmienny, aby chleb był bardziej ciemny. Kolejna podpucha to ziarenka w bułce, a raczej posypka „ziarnopodobna” na skórce od bułki, a klient myśli, że kupuje ciemną bułkę pełną zdrowych ziaren. Zwracaj uwagę również na kapustę czy jest kiszona czy kwaszona. W obu przypadkach kapustę się szatkuję, a potem ubija. Kapustę kiszoną doprawia się i zostawia na dwa tygodnie. Kapustę kwaszoną zalewa octem oraz dodaje cukier i substancje konserwujące. Kapusta kwaszona to nie o to o co nam chodzi. Nie kupuj zamrażanych ryb w grubej glazurze lodu, bo zwiększa on znacznie wagę ryby i mocno zmienia jakość mięsa. Miód, według Inspekcji Jakości Handlowej, należy do produktów, które są najczęściej zgłaszane przez konsumentów jako potencjalnie fałszowane. Najgorsze fałszywki nigdy nie widziały pszczoł, są po prostu rozpuszczonym cukrem lub syropem. Miód prawidłowo powinien krystalizować na całej swojej powierzchni jednolicie. A jeżeli wiadać punktowe kryształki przy dnie słoika, a po ich wydobyciu, miód jest bardzo trudny do rozpuszczenia, to nie jest to miód dobrej jakości. Jest tu niestety dość duży problem, bo jakość miodu jest możliwa do ustalenia tylko w odpowiednim laboratorium. Jest jednak szybki sposób na sprawdzenie prawdziwości miodu. Na talerz wylewamy troszkę miodu, wlewamy też trochę wody o temperaturze pokojowej i lekko kołyszemy. Po paru minutach mieszania plama prawdziwego miodu powinna przybrać kształt plastra, ponieważ miód ma pamięć genetyczną. Czy wiecie że herbata nie powinna barwić zimnej wody, jeśli się zabarwi to znaczy że dołożony jest sztuczny barwnik aby napar ładniej wyglądał. Bataty

są barwione szkodliwą substancją na czerwony kolor, warto mieć przy sobie mokrą chusteczką i potrzebę skórkę bulwy aby zorientować się już w sklepie czy mamy z tym do czynienia.

Jeszcze chciałam zwrócić waszą uwagę na to w jaki sposób są fałszowane przyprawy. W ziarenkach pieprzu możemy znaleźć suszone pestki papai, nie są szkodliwe ale to nie pieprz. Sprawdzamy wrzucając ziarenka do szklanki z wodą, pieprz opadnie na dno a to co pływa po powierzchni to pestki papai. Najbardziej spiskowe teorie mówią, choć ich prawdziwości nie jestem w stanie sprawdzić, że papryka sproszkowana jest mieszana z mieloną cegłą i również poddaje się testowi szklanki wody. Sól jest zanieczyszczana kredą, która przy rozpuszczeniu soli w wodzie daje mętny roztwór. Do suszonych przypraw typu oregano, bazylii itp. dodawany jest popiół, piasek oraz sproszkowane liście innych roślin np. winogron, porzeczki.

A to co opisałam to tylko niewielki procent tego z czym możemy się spotkać na zakupach. Przeróżające? Myślę że bardzo, ale czym bardziej nasza świadomość w tym temacie będzie wzrastać tym możemy wywierać większy nacisk na wyeliminowanie takich praktyk u handlowców i producentów. Czego sobie i Państwu życzę.

Na koniec kilka podstawowych prawd, które sprawią, że na zakupach wydasz mniej!

- **Nigdy nie idź na zakupy głodny. Głód sprawi, że kupisz więcej, często niepotrzebnych rzeczy**
- **Zawsze rób listę i skup się na tym, aby kupić tylko to, co na niej masz**
- **Zanim chwycisz za produkt, który leży na wysokości twojego wzroku, zerknij niżej. Zapewne znajdziesz tam podobny produkt, ale w niższej cenie**
- **Nie daj się nabrać na pozorne promocje. Trzymaj rękę na pulsie i sprawdzaj ceny.**
- **Czytaj na etykietach skład produktu i gramaturę.**

Krystyna Żarska

Dwadzieścia lat pracy społecznej wybitego artysty Jerzego Kamińskiego



FASCYNACJE MALARSKIE OPOLSKICH SENIORÓW prezentuje: Krystyna Żarska Uczestniczka Sekcji Plastycznej „AKWARELE”, działającej w Centrum Informacyjno – Edukacyjnym Senior w Opolu. Będąc na emeryturze dzieli się pasją do malarstwa - sama posługując się głównie akwarelą, ale nie obce są jej inne techniki takie jak akryl, rysowanie ołówkiem, posługiwanie się pastelami czy tuszem. Brała udział w kilkunastu wernisażach wspólnych, ponadto w jednym indywidualnym.



Foto 1. Jerzy Kamiński

Jerzy Kamiński zasługuje na szacunek i docenienie, ponieważ jako wolontariusz przez 20 lat prowadzi Sekcję Plastyczną Akwarele, skupiającą seniorów, którym tworzenie prac malarskich przynosi wiele radości i pozwala na realizację swoich pasji w przyjaznym środowisku. Profesjonalizm i perfekcja, to cechy godne naśladowania, ale przede wszystkim na uwagę zasługuje umiejętność wsłuchiwanie się w potrzeby swoich podopiecznych, otwartość na propozycje seniorów i doskonalenie ich pracy twórczej.

Maluje od dzieciństwa, stosując różne techniki: szkice ołówkiem, kredka, tusz, farby olejne, akrylowe, a najczęściej maluje akwarelą. Z zawodu jest geodetą, przez trzy lata uczęszczał do Państwowego Ogniska Plastycznego,

kształcił się pod kierunkiem znanego opolskiego malarza artysty Mariana Szczerby. Następnie zdobywał doświadczenie przez samodoskonalenie we własnym zakresie, malując w wolnych chwilach. W 2003 roku zdecydował się założyć Sekcję Plastyczną Akwarele przy Uniwersytecie III Wieku w Opolu. Prowadził zajęcia przez 15 lat, aż do chwili powstania Centrum Seniora w Opolu, gdzie przeniósł się wraz z całą Sekcją. Bardzo lubi przyrodę, dużo jeździ rowerem, spaceruje w różne miejsca, robi zdjęcia, a potem maluje to, czym się zainspiruje. Są to pejzaże, architektura, kwiaty, naktury, martwa natura. Na zamówienie Jerzy maluje to czego oczekuje zamawiający.

Jest nie tylko mentorem, który pomaga podopiecznym rozwijać się w danej dziedzinie i zdobywać wiedzę trudno dostępną, ale także przyjacielem. Dzieląc się swoim doświadczeniem, wskazuje tematy i inspiracje do malowania. Oferuje także wsparcie i jest w stanie skutecznie motywować osobę, która pasjonuje się malarstwem, pomaga spełniać marzenia w tym obszarze. Mobilizuje do organizowania wystaw grupowych Sekcji Akwarele w Opolu i poza miastem. Dzięki jego staraniom odbyło się już około pięćdziesięciu wernisaży, a także zorganizowano dziewiętnaście indywidualnych wystaw, które cieszyły

się dużym powodzeniem i frekwencją. Wraz z Sekcją Akwarele bierze czynny udział w Aukcjach Charytatywnych na terenie woj. opolskiego, m.in. organizowanych przez Filharmonię Opolską, Liceum Ogólnokształcące, MOPR – Centrum Informacyjno-Edukacyjne „Senior w Opolu”, Siatkarki Positive Wolley Opole, Radę Seniorów Miasta Opole i inne organizacje. Środki uzyskane ze sprzedaży obrazów są przekazywane potrzebującym, a im wyższa kwota, tym bardziej cieszy zarówno obdarowanego jak i Jerzego. Prowadzi także naukę malowania podczas plenerów, m.in. w Wiśle czy Tułowicach. Kilka lat w Muzeum Wsi Opolskiej w Bierkowicach, uczył także dzieci sztuki malowania. W VII Wojewódzkim Konkursie Twórczości Artystycznej otrzymał Główną Nagrodę Malarstwa. Dzięki Jerzemu, seniorzy w mieście Opolu i okolicach rozwijają swoje pasje i znajdują sposób na atrakcyjne i aktywne spędzanie czasu. Jego zaangażowanie i prowadzenie zajęć jest godne naśladowania i bardzo wyjątkowe. We wszystkim co robi, wkłada swoje serce. Obecnie prowadzi wykłady dla Sekcji Plastycznej Akwarele działającej w Centrum Seniora w Opolu przy ul. Krakowskiej 32. Przeliczając godziny, dni, miesiące i lata jego pracy jako wolontariusza, uzyskamy ogromny wynik bezinteresownego dzielenia się czasem, wiedzą, pracą i radością.





Kącik poetycki

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

Irena Bota
KOCHAJ TO MIASTO

Taka jestem szczęśliwa,
Że mieszkam w prastarym Opolu.
Spaceruję Krakowską
I słucham fontanny – jej szum.

I zapraszam na spacer
By śpiewać wśród kwiatów koloru,
Bo przepięknie jest tutaj
Więc kochaj to miasto jak ja.

Chodźcie ze mną na Bolko,
Niech każdy to miejsce zobaczy.
Tutaj wszystko piękniejsze
I zieleń jest jak młody liść.

W wodzie Odry lśni słońce,
Migoce jak diament bogaczy.
Tak przepięknie jest tutaj
Więc kochaj to miasto jak ja.

Słyszę hejnał z ratusza,
Przechodniu przystan
– słuchaj jak gra.
Warto czasem swój
oddech powstrzymać
I być by w dzień śnić.

I zatrzymaj się chwilę
Na Mostku Zielonym kanału,
Bo przepięknie jest tutaj
Więc kochaj to miejsce jak ja.

A gdy wieczór nadejdzie,
Wycisz już nam serca bicie
I ułóż do snu.
Księżyc mruga do ciebie, ty śniesz.

Nasze barwy są złoto – błękitne,
To my – Opole.
Tak przepięknie jest tutaj
Więc kochaj to miasto jak ja.

Stanisław Kownacki
MIASTO Z LEGENDĄ

Każdy skrywa swą legendę,
choćby Wrocław czy Psie Pole.
Więc opowiem wam kochani,
jak zrodziło się Opole.

Otóż bardzo dawno temu,
na tych ziemiach były lasy.
Wielkie bory, gęste knieje,
łąki, pola i szatały.

Tuż w pobliżu mieszkał książę,
miał wspaniałą dwór nad rzeką.
Jak polować szedł do lasu,
żonie dawał dwór w opiekę.

Do polowań miał dar Boży,
nie zakładał w lesie wnyki.
Z kuszy strzelał do zwierzyny,
brał na cel jelenie, dziki.

Gdy miał pełen wóz zwierzyny,
gdzie leżała w nim pokotem.
To pomyślał książę Bolko,
można wracać już z powrotem.

Bardzo długo książę wracał,
już miał dwór w zasięgu prawie.
Aż tu nagle wśród drzew starych
ujrzał łąkę tuż przy stawie.

W pewnej chwili zsiadł z rumaka,
gdzie wśród krzewów było pole.
I ogłosił wszystkim braciom,
że zbuduje tu Opole.

Swoje słowa w czyn obrócił,
wkrótce gród na polu powstał.
Książę Bolko wraz z swą żoną
już do końca w nim pozostał.

Na tym kończę me streszczenie,
gdzie dowody są niezbite.
Ze w legendzie znajdziesz prawdę,
choćby mocno są ukryte.

Ewa Turska – Bawiec
OPOLSKA DZIELNICA KWIATÓW

Mieczyki, storczyki i lilie,
konwalie, astry i chabry
w dzielnicy kwiatów się mieszczą.

Kaczeńce złote na stokach,
w alejach rumianek biały,
a purpurą piwonia rozkwita.

Bzów wiosenny zapach
wonią rozleje się czystą,
wskrzyszając piękno Opola.

Choć złota jesień panuje od września,
tu kwiaty nie więdną, bo każda ulica
to kwiat wybrany – ukochanego Opola.

Sidonia Irena Rup

Nie znikaj z moich szyb
srebrny lesie,

który zakwitłeś w śnieżną noc.

Chcę pośród tej srebrności
spotkać się z białym wilkiem,

leśną dziewczyną,

zadumana sową.

Wśród twoich konarów

wciąż żyją ci którzy odeszli.

Więc nie odchodź ode mnie

srebrny lesie...

Biblioteczka Seniora



**MIEJSKA
BIBLIOTEKA
PUBLICZNA
im. Jana Pawła II
w Opolu**

W katalogu aktywności kulturalnych opolskich seniorów ogromną rolę pełni czytelnictwo. Wybór książki, z którą spędzimy pełne emocji i uroku chwile nie jest zadaniem prostym i dlatego najlepiej skorzystać z rad ekspertów, którzy zaproponują Państwu pozycje, ich zdaniem wartościowe i dobrze wpisujące się w oczekiwania czytelników. Dziś do lektury zaprasza: Jakub Branicki z Wypożyczalni Centralnej Miejskiej Biblioteki Publicznej w Opolu



Mężczyźni, którzy nienawidzą kobiet, Stieg Larsson

Nie będzie kontrowersyjną tezą, że nie ma popularniejszych powieści kryminalnych niż skandynawskie. A skoro skandynawska literatura kryminalna, to obowiązkowo trzeba pamiętać o trylogii Stiega Larssona. Ten szwedzki dziennikarz niestety nie doczekał ogromnego sukcesu jego powieści, gdyż zmarł na zawał serca w 2004 roku – zaledwie kilka miesięcy przed wydaniem książki, o której dziś piszemy. „Mężczyźni, którzy nienawidzą kobiet” otwierają trylogię „Millenium”, której głównymi bohaterami są Mikael Blomkvist (dziennikarz) i Lisbeth Salander (hakerka). Oboje w pierwszym tomie szukają zaginionej 40 lat wcześniej Harriet, co zleca im 82-letni nestor rodu Vangerów. Duży nacisk położono na istotną kwestię społeczną, mianowicie: molestowanie. W Szwecji przemoc seksualna to palący problem i Larsson był jednym z pierwszych autorów, który przełamał tabu. Ten wątek został przedstawiony z empatią do pokrzywdzonych, jednocześnie dobitnie uświadamiając, jaką jest to tragedia dla ofiary. Samo śledztwo zostało opisane w sposób niezwykle przejrzysty, dzięki czemu książkę czyta się w ekspresowym tempie. Ciekawie przedstawione są też realia pracy dziennikarza śledczego, a także reaserchera, w taki sposób, że nawet dla laika powinny wydać się interesujące.

Samo rozwiązanie śledztwa trzymane jest w tajemnicy niemal do ostatniej strony i z pewnością zaskoczy ono niejednego czytelnika. Mimo, że powieść liczy ponad 600 stron, nie czuć czasu spędzonego na lekturze, a od razu po jej zakończeniu, chce się sięgnąć po tom drugi.



Sunset Limited, Cormac McCarthy

Autor „Sunset Limited” to jeden z najważniejszych pisarzy amerykańskich, a w ekranizacji tego tekstu wystąpili Samuel L. Jackson i Tommy Lee Jones. Taki zestaw nazwisk musi gwarantować wysoką jakość, prawda? I tak właśnie jest, bowiem „Sunset Limited” to świetna literatura. Ta z pozoru prosta historia – profesor, który chce rzucić się pod pociąg na stacji metra i pastor-recydywista, który go ratuje i postanawia przeprowadzić z nim rozmowę o życiu – wciąga bez reszty, a mądrości bohaterów są niebanalne w swej prostocie. Dodać też warto, że mamy tu prawdziwe starcie dwóch światów wartości (profesor jest ateistą, a kaznodzieja – wierzącym, więc mają zupełnie odmienne perspektywy patrzenia na życie i otoczenie), które niejednokrotnie prowadzi do ciekawych wniosków. A kto wie, może tego typu literatura otworzy szerzej oczy jakiemuś czytelnikowi? To niewykluczone, bowiem w pisarstwie McCarthy’ego można (a nawet „należy”) spodziewać się niespodziewanego i szukać czegoś więcej, bowiem pod płaszczykiem zwyczajności i realizmu, pisarz ten lubi przemycać głębsze treści. Bądźcie więc czujni i – co ważniejsze – czytajcie „Sunset Limited”!



Pocztówka z Mokum. 21 opowieści o Holandii, Piotr Oczko

Holandia to kraj nieoczywistości, paradoksów i niuansów. Nie wystarczy sama wizyta w Amsterdamie, by odkryć wszystkie jego smaczki, tajemnice i w pełni docenić jego piękno (choć ciężko zaprzeczyć, że jest pięknym miastem); do tego przyda się nam jeszcze przewodnik, który posiadał nie tylko niezbędną wiedzę, ale i dar opowiadania, którym mógłby usidlić nawet tych, którym – dajmy na to – ze sztuką nie po drodze. Obie te umiejętności posiada Piotr Oczko i dzięki „Pocztówce z Mokum” zabiera nas na fascynującą podróż po kraju tulipanów. W tym zbiorze esejów poznamy Holandię z wielu perspektyw, zagłębimy się w tajemnice kryjące się w ich kulturze i sztuce, a także podejmiemy próbę, by zrozumieć zupełnie inną mentalność, a może nawet postanowimy, by zmienić trochę nasze zwyczaje według holenderskich wzorców.



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

Szczegółowe informacje

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

45-052 Opole, ul. Oleska 48

tel. (77) 452 74 21

e-mail: inp@uni.opole.pl

21 stycznia 2023**| Kędzierzyn - Koźle |**

Dzień Babci i Dzień Dziadka to święta, które w domach dziennego pobytu funkcjonujących w Kędzierzynie-Koźlu celebrowane są hucznie. W tym



roku zorganizowano uroczystości z życzeniami na cześć babć i dziadków, recytowano zabawne wiersze, dowcipy i anegdoty, przeprowadzono quiz o czasach PRL-u oraz konkursy i zabawy taneczne. Stałym elementem obchodów są również występy dzieci i uczniów z zaprzyjaźnionych przedszkoli i szkół. [Katarzyna Weklicz]

31 stycznia 2023**| Nysa |**

W Nyskim Domu Kultury, po raz kolejny mieliśmy okazję oglądać spektakl „Bez ładu i składu czyli rytmy naszej młodości” przygotowany i wystawiony przez słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Nysie. Przy pełnej sali aktorzy mogli zaprezentować niezwykle barwne widowisko. Były to piosenki z czasów naszej młodości śpiewane przez chór „Melodia”, przeplatane tańcem w wykonaniu zespołu SENIOR-SZOK i zabawnymi dialogami. Soliści, czyli Ewa Wróblewska, Urszula Barbara Struś, Barbara Mocko, Jacek Żurek i Bogusław Gocyk wprowadzili publiczność w sentymentalne wspomnienia. Brawom na stojąco i bisom nie było końca. Cały scenariusz, choreografię, reżyserię i piosenki przygotowała Pani Ewa Wróblewska, która od kilku już lat prowadzi nasz uniwersytecki chór „Melodia”. Natomiast układy



taneczne seniorzy opracowali pod kierunkiem instruktorki prowadzącej zespół SENIOR SZOK Pani Beaty Ciastoń. Projekt został dofinansowany ze środków Gminy Nysa a był opracowany i rozliczony przez Panią Alinę Szczerską (tekst: Józefa Ziemiak; zdjęcia Ryszard Dolecki). [źródło: <https://arc.pwsz.nysa.pl/utw>]

2 lutego 2023**| Dobrzeń Wielki |**

W Gminnym Ośrodku Kultury w Dobrzeń Wielkim nastąpiło uroczyste otwarcie Klubu dla aktywnych Seniorów. Na pierwszym piętrze GOK-u, prócz sali spotkań, znajduje się



zaplecze kuchenne, a w piwnicy budynku - sala do ćwiczeń i rehabilitacji. Wyremontowane pomieszczenia zostały wyposażone z myślą o seniorach, ich potrzebach i aktywnościach. Na utworzenie Klubu Seniora pozyskano 157.010,48 zł z Wieloletniego Programu „Senior +”. Gmina Dobrzeń Wielki dołożyła 39.252,61 zł. Projekt kosztował ostatecznie 196.263,09 zł. Nad całością realizacji czuwały Panie Marieta Kupka - Kierownik Referatu Rozwoju Urzędu Gminy oraz Pani Elwira Szpajcher - Kierownik Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Dobrzeń Wielkim. Dobrymi duchami całej operacji są: Pani Krystyna Gierok - wieloletni koordynator działalności senioralnej oraz Radna Gminy Dobrzeń Wielki, a także Pan Piotr Szafranski - Dyrektor GOK-u. Podczas uroczystości towarzyszył nam Pan Mieczysław Wojtaszek - Dyrektor Wydziału Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Wojewódzkiego, który przekazał list Wojewody Opolskiego. W liście czytamy m.in.: „Człowiek z natury swoje szczęście odnajduje w spotkaniu z drugą osobą - myślę, że Klub Seniora w Dobrzeń Wielkim będzie właśnie tym miejscem, w którym każdy Senior ochoczo będzie spędzał czas.” My też mamy taką nadzieję i w związku z tym gorąco zachęcamy naszych Seniorów do korzystania z nowych sal. Dziękujemy także przedstawicielom regionalnych i lokalnych mediów: Radia Opole, Radia Doga, Opowiecie Info, Echa Gmin, TVP 3 Opole za obecność podczas dzisiejszej uroczystości i relacje z wydarzenia. [źródło: <https://dobrzeńwielki.pl/7045/klub-seniora-w-dobrzeńwielkim.htm>]

16 lutego 2023**| Krapkowice |**

Kilka refleksji o miłości i samoakceptacji - członkowie UTW w Krapkowicach na zaproszenie Gminnej Rady Seniorów w Krapkowicach uczestniczyli w wykładzie na temat miłości „... a miłości bym nie miał, byłbym niczym” - kilka refleksji o miłości, bliskości, samoakceptacji. Dowiedzieli się: dlaczego Kochamy, czy Polki są szczęśliwe, czym różni się mózg kobiety i mężczyzny oraz że to nasz mózg decyduje o naszych uczuciach oraz że bez miłości



nie można być szczęśliwym. Wykład odbył się Bibliotece dla dzieci w Krapkowicach, a poprowadziła go dr nauk humanistycznych Urszula Michalik - Marcinkowska. [źródło: www.facebook.com/uniiwersytetIIIwiekukrapkowie/?locale=pl_PL]

8 marca 2023

| Kędzierzyn - Koźle |

8 marca to dzień wyjątkowy - seniorzy z Kędzierzyna-Koźła świętują go na wiele sposobów. W ośrodkach wspar-



cia dziennego organizowano szereg wydarzeń, w tym spotkania z oprawą muzyczną, śpiewem, anegdotami i konkursami. Były recytacje wierszy poezji kobiecej, wspólne biesiadowanie i integracja. Energia tego dnia zostanie z seniorami na długo. [Katarzyna Weklicz]



8 marca 2023

| Kędzierzyn - Koźle |

Kędzierzyński oddział Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów po raz siódmy zorganizował Babski Comber dla swoich członkiń. Podczas zabawy panie, jak co roku pięknie przebrane, brały udział w konkursach, a także odbyły krótki kurs tańca cha-cha. [Katarzyna Weklicz]



10 marca 2023

| Nysa |

Mała scena im. Jerzego Kozarzewskiego w Nyskim Domu Kultury wypełniła się miłośnikami poezji naszej noblistki Wisławy Szymborskiej. Teatr Poezji Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Nysie przedstawił prezentację wierszy poetki. Spektakl składał się z pięciu odson i refleksji: Miłość, Ludzie, Czas, Przeszłość, Sens życia. Zarówno wykonawcy jak i słuchacze - widzowie zanurzyli się na chwilę w romantycznym, pełnym poetyckiej wrażliwości równoległym istniejącym świecie. Wiersze

Wisławy Szymborskiej wciąż poruszają i uwrażliwiają. Gdy 3 października 1996 roku Szwedzka Akademia Nauk uhonorowała poetkę Nagrodą Nobla, w laudacji wygłoszonej w czasie ceremonii wręczenia tego wyróżnienia podkreślano, że Jej poezja charakteryzuje się m.in. niezwykłą czystością i siłą poetyckiego spojrzenia na życie i sposobu na życie. To był wieczór wzruszeń i refleksji. Pomysłodawczynią, autorką scenariusza i reżyserką jest Michalina Danuta Podgórnica prowadząca Teatr Poezji, a scenografię przygotowała Ewa Morel. Aktorami są słuchacze nyskiego UTW. Prezentację i muzykę przygotował Ryszard Dolecki. Wybrane wiersze, dobór muzyki, nastrój podkreślony scenografią i obrazami stanowiły jedność i pozostaną na długo w pamięci widzów, którzy oklaskami na stojąco nagrodzili wykonawców. Za całość pracy nad spektaklem i jego prezentację podziękowała prezes UTW w Nysie Pani Józefa Ziemiak. (tekst:Michalina Danuta Podgórnica, zdjęcia - Ryszard Dolecki). [źródło: <https://arc.pwsz.nysa.pl/utw/>]





Atrakcyjne Uniwersytety III Wieku

Spotkanie marszałka województwa Andrzeja Buły i wicemarszałek Zuzanny Donath-Kasiury z przedstawicielami Uniwersytetów III Wieku

130 tysięcy złotych do dyspozycji otrzymają od urzędu marszałkowskiego Uniwersytety III Wieku. Taką zapowiedź przedstawił w trakcie wspólnego spotkania marszałek województwa Andrzej Buła. Przedstawiciele Uniwersytetów III Wieku spotkali się z marszałkiem Andrzejem Bułą i wicemarszałek Zuzanną Donath-Kasiurą 20 lutego 2023 roku. Wśród dominujących problemów, z jakimi borykają się seniorzy, a przedstawionych w trakcie dyskusji, były m.in. brak sprzętu biurowego, komputerów, pieniędzy na organizację spotkań czy konieczność pomocy dla osób z niepełnosprawnościami. Wyjaśnijmy, że zainteresowani uczestnictwem w Uniwersytetach III Wieku mogą liczyć na wspólne wyjazdy, wycieczki, zajęcia rehabilitacyjne, spotkania z ciekawymi ludźmi, różnorodne warsztaty. W trakcie spotkania marszałek województwa przedstawił zasady i propozycję podziału 130 tysięcy złotych, jakie zostały wydzielone w budżecie województwa. *Uniwersytety III Wieku skupiają wokół siebie zaangażowane osoby, które to, co robią, robią na bardzo wysokim poziomie organizacyjnym. Patrząc na te 19 grup, chcę zaproponować na początek 130 tysięcy złotych – mówił w trakcie spotkania Andrzej Buła. Każdy uniwersytet będzie miał szansę skorzystać z tych pieniędzy, niezależnie od tego, czy jest np. organizacją pozarządową czy nie. Jeżeli*

taki uniwersytet nie ma tożsamości prawnej, będzie mógł skorzystać z pomocy operatora. Finansować można wydarzenia, wykłady, uroczystości – mówi marszałek. O wielu propozycjach przygotowanych przez urząd marszałkowski dedykowanych seniorom szczególnie mówiła wicemarszałek Zuzanna Donath-Kasiura – jest to szczególna grupa naszych mieszkańców, która wymaga bardzo konkretnego wsparcia – podkreślała. Z propozycji marszałka cieszy się Józefa Ziemińska, prezes Stowarzyszenia Rozwoju Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Nysie - działamy bardzo prędko. Współpracujemy z naszą nyską uczelnią. Jesteśmy uniwersytetem działającym od 21 lat. Słyszymy, że jesteśmy bardzo dobrym miejscem zwalczania depresji. Dziś proponujemy lektoraty, zajęcia z języków obcych i informatyki, prowadzimy kluby zainteresowań wraz z chórem i teatrem. Tygodniowo organizujemy 30 różnych zajęć – mówiła. Teresa Bączkowska z Uniwersytetu Trzeciego Wieku Ziemi Kozielskiej chce wykorzystać pieniądze na urozmaicenie zajęć i organizację większych spotkań – skupiamy się na nauce. Ale tych propozycji jest bardzo wiele. Oprócz zajęć, chcemy przygotować otwarte spotkania, które będą przyciągać naszych mieszkańców – dodawała. [źródło: <https://www.opolskie.pl/2023/02/atrakcyjne-uniwersytety-iii-wieku/>]