

Empowerment Senior

Fundusze Europejskie



Zeszyt Nr 1 [28] 2024 | Egzemplarz bezpłatny |

ISSN: 2544-0691



Fundusze Europejskie
dla Opolskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



 **OPOLSKIE**

Projekt pn. „Nie-Sami-Dzielni – rozwój usług społecznych oraz wspierających osoby niesamodzielne – III edycja”
Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus
w ramach Funduszy Europejskich dla Opolskiego 2021-2027
Priorytet 07 – Fundusze Europejskie wspierające usługi społeczne i zdrowotne w opolskim,
Działanie 07.01 – Usługi zdrowotne i społeczne oraz opieka długoterminowa.

Spis treści

Biografie – osobiste doświadczanie meandrów starzenia się i starości

Działalność społeczną mam we krwi
- rozmowa z Panią Marią Stańską
- Prezesem Uniwersytetu Trzeciego
Wieku w Kluczborku4

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

Anna Salamon, Wyjazd do sanatorium9

Świat podróży opolskich seniorów

Krystyna Brykalska, Alaska - Alaska to
Ameryka (część I).....13

Gerontopedagogika – edukacyjne wymiary działania na rzecz osób starszych

Małgorzata Konarska, Woda towarem
luksusowym17

Kulturalia - promocja działalności artystycznej seniorów Śląska Opolskiego

Fascynacje malarskie opolskich
seniorów, Emerytura to czas na
realizację pasji i wolontariat
- Kazimierz Siczewski21
Kącik poetycki24
Biblioteczka seniora.....25

Kalendarium26

Wydawca:

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej
w Opolu
45-315 Opole, ul. Głogowska 25c
tel. 077/ 44 15 250, www.rops-opole.pl

ISSN: 2544 - 0691

Wydanie I Nakład 500 egz.

Redakcja:

Piotr Sikora – redaktor naczelny
– Katedra Pedagogiki Społecznej
Uniwersytetu Opolskiego

Kolegium redakcyjne:

Agnieszka Bąkowska - Fundacja Rozwoju
Społecznego „Spinacz”

Grażyna – Butmankiewicz – Centrum
„Senior w Opolu”

Iwona Dąbrowska – Jabłońska - Katedra
Pedagogiki Społecznej Uniwersytetu
Opolskiego

Agnieszka Gabruk – Regionalny Ośrodek
Polityki Społecznej w Opolu

Anna Weissbrot – Koziarska – Katedra Pedago-
giki Społecznej Uniwersytetu Opolskiego

Katarzyna Weklicz – Miejski Ośrodek
Pomocy Społecznej w Kędzierzynie – Koźlu

Elżbieta Wijas – Grocholska – Centrum
„Senior w Opolu”

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

Kwartalnik wydawany w ramach zadania nr
49, projektu „Nie-Sami-Dzielni – rozwój usług
społecznych oraz wspierających osoby niesamodzielnym- III edycja” realizowanego ze środków Funduszy Europejskich dla Opolskiego
2021-2027.

Szanowni Państwo,

Z ogromną przyjemnością przekazuję w Państwa ręce kolejny numer naszego kwartalnika skierowanego do seniorów – pisma, które ma na celu nie tylko dostarczać wartościowej treści, ale przede wszystkim inspirować i integrować społeczność osób starszych w naszym regionie. Wspólnie tworzymy przestrzeń, w której każdy senior może czuć się doceniony, słuchany i wspierany.

Obecne czasy przynoszą liczne wyzwania, które dotyczą nas wszystkich, ale to właśnie seniorzy, z ich bogatym życiowym doświadczeniem pokazują, jak czerpać siłę z przeszłości i dostosowywać się do zmian. Państwa głosy są dla nas niezwykle cenne, a w każdej inicjatywie podejmowanej przez samorząd staramy się wsłuchiwać w potrzeby i oczekiwania osób starszych. Kwartalnik ten jest jednym z wielu kroków w tym kierunku – jego celem jest nie tylko informowanie, ale także motywowanie do aktywnego udziału w życiu społecznym, kulturalnym i edukacyjnym naszego województwa. Znajdziecie tu Państwo artykuły dotyczące osobistych doświadczeń meandrów starzenia się starości, ale także instrumentów wsparcia społecznego osób starszych czy lokalnych inicjatyw. Każdy numer jest dowodem na to, jak ważne miejsce w naszej społeczności zajmują seniorzy, a także jak wiele mogą zaoferować młodszemu pokole-



niom. Jestem przekonany, że lektura kwartalnika dostarczy Państwu inspiracji do dalszej aktywności, a także do dzielenia się swoimi doświadczeniami i pomysłami z innymi.

Zachęcam również do aktywnego korzystania z oferty kulturalnej i społecznej, która jest stale rozwijana z myślą o seniorach. Jesteśmy dumni, że możemy wspólnie budować społeczność, w której każdy – niezależnie od wieku – ma swoje ważne miejsce. Z wyrazami szacunku i życzeniami owocnej lektury,

Szymon Ogłaza
Marszałek Województwa Opolskiego



Maria Stańska i Aleksandra Niciejska w trakcie wywiadu

Aleksandra Niciejska

Działalność społeczną mam we krwi

Rozmowa z Panią Marią Stańską – Prezesem Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Kluczborku

Aleksandra Niciejska: Dzień dobry Pani Mario. Proszę powiedzieć, kiedy tak naprawdę zrodził się pomysł powstania Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Kluczborku?

Maria Stańska: Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Kluczborku działa od 2004 roku. Podstawową formą działalności Uniwersytetu III Wieku są wykłady dla słuchaczy, które odbywają się raz w tygodniu, w każdy

czwartek o godz. 16.00 w auli Liceum Ogólnokształcącego im. Adama Mickiewicza w Kluczborku. Ponadto prowadzimy zajęcia z gimnastyki rehabilitacyjnej na sali gimnastycznej dwa razy w tygodniu oraz zajęcia na basenie, również dwa razy w tygodniu. Odbywają się też spotkania okolicznościowe, w tym inauguracja i zakończenie roku akademickiego, spotkania świąteczne oraz patriotyczne (Święto Konstytucji 3 Maja,

Święto Niepodległości).

Aleksandra Niciejewska: Kto był inicjatorem tego przedsięwzięcia? Jak to się stało, że kluczborscy seniorzy uzyskali możliwość kształcenia się, nabywania nowej wiedzy i umiejętności?

Maria Stańska: – Inicjatorem powstania UTW był nieżyjący już dziś Pan Leopold Sułek. Współtowarzyszyły w tym przedsięwzięciu nasze władze samorządowe, Pan Burmistrz Miasta Jarosław Kielar, z-ca Burmistrza Pan Andrzej Nowak oraz Dyrektor OPS Pan Krzysztof Soberka. Pierwsze nasze biuro mieściło się w siedzibie Ośrodka Pomocy Społecznej, a miejscem wykładów był Zespół Szkół Zawodowych, gdzie przyjął nas bardzo serdecznie Pan Dyrektor Wojciech Wolarczyk. Przewodniczył UTW Pan Leopold Sułek. Tak się to zaczęło.

Aleksandra Niciejewska: Jak to się stało, że właśnie Pani została prezesem UTW w Kluczborku? Czy jest to związane z Pani

zainteresowaniami, wcześniejszą działalnością społeczną, czy może zamiłowaniem do kultury i pracy z ludźmi?

Maria Stańska: Od powstania UTW byłam bardzo aktywna w każdej dziedzinie jego działalności. Zajmowałam się księgowością, byłam członkiem Komisji Rewizyjnej, organizatorką wyjazdów edukacyjnych, kulturalnych i turystycznych. Zawsze miałam jakieś nowe pomysły i służyłam radą. Prezesi zmieniali się mniej więcej co cztery lata, zgodnie z naszym statutem. Nagle usłyszałam słowa Leopolda Sułka: „Złap to w swoje ręce i trzymaj, bo inaczej się rozpadnie”. Pewnie to z jego inicjatywy wybrało mnie Walne Zgromadzenie członków UTW na funkcję Prezesa, a obecnie jest to już trzecia moja kadencja.

Aleksandra Niciejewska: Ile osób obecnie uczęszcza na zajęcia w Uniwersytecie? Jaki jest przekrój wiekowy waszych słuchaczy i jaka jest tematyka wykładów.



Wycieczka słuchaczy UTW w Kluczborku do Arboretum Bramy Morawskiej w Raciborzu



Spotkanie słuchaczy UTW w Kluczborku ze studentami kierunku „Praca socjalna” z Uniwersytetu Opolskiego oraz z Panem dr Piotrem Sikorą – redaktorem naczelnym Kwartalnika „Empowerment Senior”

Maria Stańska: Na zajęcia uczęszcza w zależności od zainteresowania tematyką od 50 do 100 osób. Przedział wiekowy to 60 - 80 lat. Tu nie ważny jest wiek, ale to jak się czujemy i chęć do wspólnego działania. Uczestnicząc w wykładach i wyjazdach mamy poczucie, że ktoś odejmuje nam lat. Tematyka wykładów to przede wszystkim: literatura polska, historia, geografia, wykłady medyczno – zdrowotne, bezpieczeństwo. Prowadzone są warsztaty z: samoobrony, pierwszej pomocy, bezpieczeństwa na drodze, ale także z pamiętnikarstwa czy zagospodarowania roślinnego balkonów i tarasów. Prowadzimy także działalność w zakresie turystyki czy organizacji wyjazdów kulturalnych. Aktualnie planujemy wyjazdy turystyczno-edukacyjne do Raciborza, do Kórnik, Poznania oraz do Kotliny Kłodzkiej. Największym zainteresowaniem i dużą frekwencją cieszą się wyjazdy do Opery Śląskiej, Teatru Muzycznego w Łodzi, Teatru

oraz Filharmonii w Opolu.

Aleksandra Niciejewska: Jest kilka osób wśród waszych słuchaczy, włącznie z Panią, którzy związani są z działalnością pisarską. Kilka Pań nauczycielek, kilka Pań piszących wiersze do szuflady. Jest też osoba, która ma na swoim koncie debiut literacki, a mianowicie wydała kilka tomików poetyckich. Pani Mario proszę się z nami podzielić tą historią.

Maria Stańska: Tak – to historia naszej koleżanki, Iwony Derkowskiej urodzonej w Kutnie. Związana jest natomiast z Kluczborkiem od ponad 50 lat. Jej dorobek literacki to 8 tomików poezji, jej wiersze zamieszczono w 10 antologiach. Organizowała wiele spotkań autorskich, w tym z własną poezją śpiewaną przez zespół muzyczny. To były wspaniałe ucztę duchowe. Iwona jest osobą niezwykle skromną, przy tym życzliwą i pełną radości życia. Ponadto mamy w swoim gronie osoby pasjonujące się malowaniem.

Wśród nich jest nasza koleżanka Wacława Kucharska, która od najmłodszych lat pasjonowała się rysowaniem i malowaniem obrazów. Niedawno została zainspirowana przez swoją siostrę do pokazania swoich obrazów, a my pomogliśmy jej w przygotowaniu wernisażu. Pamiętam, że zaczynała swoje prace od malowania kwiatów i pejzaży. Obecnie inspirują ją sylwetki ludzi. To niesamowita twórczość. Jak każda artystka ma w sobie coś, co nazywamy duszą...

Aleksandra Niciejewska: Pani także pisze wiersze, ale chowa je Pani do szuflady. Czuję się wyróżniona, że mogłam je przeczytać. Myślę, że czytelnicy też będą zadowoleni, że mogą doświadczyć dzięki Pani twórczości trochę radości, nostalgii i czaru. Napisała Pani niesamowicie symboliczny wiersz, namalowała Pani obraz miasta Kluczborka słowami. Jest on swoistym przewodnikiem dla turysty. Czy Pani sentyment do Kluczborka wynika z faktu, że urodziła się Pani na tutejszej ziemi?

Maria Stańska: Urodziłam się w pobliskim Wołczynie, tam się wychowałam, uczyłam, żyłam w bardzo ciepłej atmosferze domu rodzinnego i licznej kresowej rodziny. Szkoła średnia – to Opole, które na 5 lat stało się dla mnie drugim domem. Od 55 lat natomiast moim miejscem na ziemi stał się Kluczbork – miasto pierwszej pracy, pierwszej miłości, małżeństwa, narodzin dwójki dzieci, ich radości, smutków, problemów. Kluczbork, z którego zabytkami, zakątkami zapoznał mnie mój mąż Witold. To były piękne dni i lata, pełne przyjaciół, znajomych, a czasem ludzi potrzebujących

pomocy. Nasz dom zawsze był otwarty dla wszystkich. Dlatego, gdy „to, co dał nam świat, a potem niespodzianie zabrał los” – gdy zostałam wdową – znalazłam wiele pomocy i wsparcia od życzliwych i pełnych empatii ludzi. Wpadłam w wir pracy społecznej – w „Caritasie” i UTW. Wtedy też powstawały dłuższe czy krótsze wiersze „szufladowe”. Aleksandra Niciejewska: Na zakończenie jeszcze zapytam: o czym Pani pisze, co takiego chce Pani przekazać innym? Który wiersz ma dla Pani największą wartość sentymentalną?

Maria Stańska: Piszę o tym, co mam do powiedzenia o życiu: o porach roku, o przyrodzie, wspominam sąsiadki i znajomych, o cudach przyrody, o światowych katastrofach – słowem o wszystkim, co dotyka mnie i ludzi wokół mnie. Dla mnie największą wartość stanowią wiersze „Żegnajcie przyjaciele”, czy „Zaklęty w kamień” – ale czasem wracam do wierszy z cyklu „Moje wędrówki” – z Wiednia, Paryża, Izraela, Litwy, Ukrainy – które zwiedziłam.

Aleksandra Niciejewska: Co nowego Pani planuje w najbliższym czasie w UTW w Kluczborku?

Maria Stańska: – Zamierzam utworzyć kilka nowych sekcji m.in. turystyczną czy gospodarczą, pozyskując wykładowców, by zaktywizować więcej osób do konkretnych działań i wdrażania nowych pomysłów. Przystąpiliśmy też do projektu pn. Utworzenie redakcji kwartalnika „Empowerment Senior” przy Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Kluczborku, którego promotorem jest Pan dr Piotr Sikora. Pomagają nam studenci

III roku kierunku: praca socjalna z Uniwersytetu Opolskiego. Przeprowadziliśmy już spotkania i zajęcia związane z edytowaniem tekstów, tworzeniem strony internetowej, warsztaty fotograficzne itp. To będzie interesujące doświadczenie, tym bardziej, że z Panem dr Piotrem Sikorą jesteśmy związani od lat, i nieraz już rozmawialiśmy o tym pomysle.

Aleksandra Niciejewska: Dziękuję bardzo

za rozmowę. Pani twórczość głęboko zapadła mi w sercu, szczególnie wiersz o przemijaniu i starości. Napisany jest z lekką ironią i humorem, a przede wszystkim pokazuje, że starość trzeba zaakceptować i dalej po prostu żyć, uczyć się, zwiedzać miejsca nieznane, śpiewać i pić dobrą kawę, wspominając stare czasy w gronie przyjaciół i znajomych, tak jak to dzieje się w Waszym Uniwersytecie.

Wiersze Pani Marii Stańskiej

Eliksir młodości ...

Odwieczny to problem ludzkości,
jak zyskać eliksir młodości!
Uwarzyć pęk ziół o północy?
Zastosować krem pod oczy?
Każda reklama gromko krzyczy:
ze mną nikt lat ci nie policzy,
Ten produkt daje młodość w chwilę,
wystarczy nim pomazać szyję!
A my, zbywając się godności,
bierzemy wszystko - dla młodości!
Likwidujemy zmarszczek burzę,
by zyskać gładkość - jak najdłużej!
Ale przychodzi taki dzień,
gdy nie pomoże płyn, ni krem.
I chociaż pałasz na to złością,
musisz się zgodzić - ze starością.
Ona też swoje ma uroki,
pozwala zwalczyć życia mroki.
Gdy doświadczeniem lat, godnością,
tworzysz dla młodszych - eliksir młodości.

Kluczbork - moje miasto

Stare kluczborskie ulice,
nowy nie zmienia was świat.
Rosną wciąż nowe dzielnice,
kwitną w zabytkach od lat.
Tu moja młodość i pierwsza miłość,
zieleń mych parków, Dzierżona cień.
Miasto w kotlinie, co miodem płynie,
wokół Stobrawa nadaje ton.
Kocham te stare ulice,
choć w świecie wiele jest miast.
Ratusz ma swe tajemnice,
pośród bram starych i baszt.
Tu moja radość, tu chętnie wracam,
lubię toń stawu i rzeki chłód.
Miasto mych marzeń i wielu zdarzeń,
Kluczbork mych dzieci i wnuków też.
A kiedy już schyłek życia,
z grodem mym żegnać się czas.
Stare kluczborskie ulice,
będę wspominać wśród gwiazd.
Tu moja radość, tu wrócę duchem,
przemierzać będę zaułków mrok.
Miasto w kotlinie, co miodem płynie,
gdzie żyć tak pragnę - i umrzeć też.

Anna Salomon

WYJAZD DO SANATORIUM

Sanatoria to szczególny rodzaj zakładów uzdrowiskowych, które oferuje opiekę zdrowotną osobom cierpiącym na różne schorzenia. Zlokalizowane są w miejscowościach uzdrowiskowych wyróżniających się walorami przyrodniczymi i klimatycznymi, które mają korzystnie działanie na organizm. Charakterystyczny dla uzdrowisk jest dostęp do wód mineralnych, solanek, borowiny czy wód termalnych. Z tego względu sanatoria często znajdują się w górach lub nad morzem. Wyjazd do sanatorium może przynieść wiele korzyści zdrowotnych i psychologicznych. Oto podsumowanie najważniejszych z nich:

1. Poprawa zdrowia fizycznego

- **Leczenie i rehabilitacja:** Sanatoria oferują szeroką gamę zabiegów leczniczych i rehabilitacyjnych, takich jak kąpiele mineralne, masaże, fizjoterapia, hydroterapia, inhalacje, krioterapia, oraz terapie z wykorzystaniem naturalnych surowców leczniczych, jak borowina czy solanka.
- **Dostęp do specjalistów:** Pacjenci mają możliwość konsultacji z lekarzami specjalistami, fizjoterapeutami, dietetykami i innymi profesjonalistami medycznymi.
- **Aktywność fizyczna:** W programie sanatorium często znajdują się zajęcia ruchowe, spacer, nordic walking, gimnastyka lecznicza, które pomagają w poprawie kondycji fizycznej.

2. Wsparcie psychologiczne i emocjonalne

- **Redukcja stresu:** Zmiana otoczenia, odpoczynek od codziennych obowiązków i kontakt z naturą pomagają zredukować poziom stresu i poprawić samopoczucie psychiczne.
- **Terapie relaksacyjne:** Sanatoria często oferują zajęcia z relaksacji, jogi, medytacji, co pomaga w osiągnięciu równowagi emocjonalnej.

3. Poprawa jakości życia

- **Lepsze samopoczucie:** Regularne zabiegi i terapie przyczyniają się do poprawy ogólnego samopoczucia i jakości życia.
- **Edukacja zdrowotna:** Pacjenci często mają możliwość uczestnictwa w warsztatach i wykładach dotyczących zdrowego stylu życia, co pomaga w utrzymaniu dobrych nawyków po powrocie do domu.

4. Korzyści społeczne

- **Nowe znajomości:** Pobyt w sanatorium to także okazja do nawiązania nowych kontaktów, co jest szczególnie ważne dla osób starszych lub tych, które czują się samotne.
- **Wymiana doświadczeń:** Spotkania z innymi pacjentami umożliwiają wymianę doświadczeń i wspólne wsparcie w procesie leczenia i rehabilitacji.

5. Korzyści dla osób przewlekle chorych

- **Regularna opieka:** Osoby z przewlekłymi schorzeniami mogą korzystać z ciągłej opieki medycznej i regularnych zabie-

gów, co pomaga w kontrolowaniu i zmniejszaniu objawów chorób.

- Indywidualne podejście: Plany leczenia są często dostosowane do indywidualnych potrzeb pacjenta, co zwiększa skuteczność terapii.

Najczęściej z leczenia uzdrowiskowego korzystają osoby z chorobami przewlekłymi, a także potrzebujące rehabilitacji po przebytych urazach lub ciężkich schorzeniach. Z leczenia sanatoryjnego mogą korzystać seniorzy, jeżeli istnieją ku temu odpowiednie wskazania medyczne. Są one weryfikowane przez lekarza, który wydaje skierowanie do sanatorium.

Leczenie w sanatorium jest możliwe: na podstawie skierowania z NFZ, na podstawie skierowania z ZUS, na podstawie skierowania z KRUS oraz odpłatnie w placówkach oferujących usługi prywatne. Żeby pojechać do sanatorium, które sfinansuje NFZ, konieczne jest skierowanie, wystawione przez lekarza. Następnie skierowanie musi zostać zaakceptowane przez NFZ. Analizy zasadności dokonuje lekarz zatrudniony w NFZ. Skierowanie na leczenie uzdrowiskowe można otrzymać najwcześniej 12 miesięcy po zakończeniu poprzedniego leczenia w sanatorium. Od 1 lipca 2023 r. lekarze wystawiają wyłącznie e-skierowania, więc nie trzeba już składać dokumentów w swoim oddziale wojewódzkim NFZ. E-skierowanie jest przesyłane automatycznie. Wśród schorzeń kwalifikujących do skorzystania z bezpłatnego sanatorium są choroby narządu ruchu, układu krążenia, psychosomatyczne, układu oddechowego, narządu

głosu, onkologiczne po leczeniu nowotworu gruczołu piersiowego. Na leczenie uzdrowiskowe do sanatorium można wyjechać nie tylko „na NFZ”. Na rehabilitację leczniczą kierują również orzecznicy ZUS. Co ważne do sanatorium, za które płaci ZUS czeka się krócej, a ponadto ZUS ponosi całkowity koszt leczenia, łącznie z opłatą za zakwaterowanie, wyżywienie oraz dojazd.

Na leczenie uzdrowiskowe mogą być kierowani jedynie pacjenci: wystarczająco sprawni, by odbyć podróż do uzdrowiska, samodzielni, zdolni do samoobsługi, zdolni do korzystania z zabiegów leczniczych. Z pobytu w sanatorium można skorzystać pod kilkoma warunkami. Wśród nich jest m.in.: ubezpieczenie w ZUS, pobieranie zasiłku chorobowego lub świadczenia rehabilitacyjnego. Na leczenie uzdrowiskowe finansowane przez NFZ kieruje każdy lekarz ubezpieczenia zdrowotnego, a więc ten, który ma umowę z NFZ na udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej lub pracuje w placówce mającej taką umowę. W skierowaniu należy uwzględnić zarówno wskazania do leczenia, jak i przeciwwskazania. Może się bowiem okazać, że z powodu chorób współistniejących leczenie uzdrowiskowe zamiast pomóc - zaszkodzi. Kierowanie na rehabilitację może być wystawione w systemie stacjonarnym, wówczas, gdy mieszkasz i stołujesz się w tym samym miejscu, w którym masz zabiegi. NFZ płaci za zabiegi przepisane przez lekarza i dopłaca do pobytu (resztę kosztów, np. dojazdu, ponosi pacjent) lub ambulatoryjnym czyli przychodzisz tylko na zabiegi, mieszkasz i stołujesz się gdzie

indziej. NFZ płaci tylko za przepisane przez lekarza zabiegi. Wśród rodzajów leczenia uzdrowskiego można wymienić:

- sanatorium uzdrowskowie -dla dorosłych 21dni, częściowie odpłatne;
- szpital uzdrowskowie - dla dorosłych - 21 dni częściowie odpłatne,
- rehabilitacja uzdrowskowa w sanatorium uzdrowskowie - 28 dni, częściowie odpłatne;
- rehabilitacja uzdrowskowa w szpitalu uzdrowskowie -28 dni, bezpłatna;
- uzdrowskowie leczenie ambulatoryjne od 6-18 dni (wybór pacjenta), NFZ płaci tylko za zabiegi.

Ośrodki rehabilitacyjne ZUS zlokalizowane są w całej Polsce, często w bardzo atrakcyjnych miejscowościach uzdrowskowie, m.in. w: Wysowie-Zdroju, Iwoniczu-Zdroju, Rymanowie-Zdroju, Polańczyku, Krynicy-Zdroju, Stróżach, Muszynie, Ustroniu, Krynicy Morskiej, Stegnie czy Świeradowie-Zdroju. Orzeczenie o tym, czy kwalifikujemy się do takiej formy poprawienia swojego zdrowia, wydaje lekarz orzecznik ZUS. Po pozytywnym orzeczeniu otrzymujemy

zawiadomienie o skierowaniu na rehabilitację leczniczą. Zawiera ono termin leczenia, adres ośrodka rehabilitacyjnego oraz najważniejsze informacje dotyczące organizacji turnusu sanatoryjnego w ośrodku. Wyjazd do sanatorium jest doskonałą inwestycją w zdrowie fizyczne i psychiczne. Dzięki kompleksowej opiece medycznej, różnorodnym zabiegom i terapeutycznym zajęciom, pacjenci mogą poprawić swoje zdrowie, zredukować stres i nawiązać nowe kontakty. Sanatorium to miejsce, gdzie można nie tylko leczyć choroby, ale także zapobiegać ich nawrotom, co prowadzi do ogólnej poprawy jakości życia.

Bibliografia:

- 1.Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 7 lipca 2011 r. w sprawie kierowania na leczenie uzdrowskowie albo rehabilitację uzdrowskową (Dz.U. 2011 nr 142 poz. 835 ze zm.)
2. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 23 lipca 2013 r. w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu lecznictwa uzdrowskiego (Dz.U. z 2019 poz. 168)

Edmund Wajde z Centrum „Senior” w Opolu” zaprasza do uzdrowska: Duszniki Zdrój

Duszniki Zdrój jest to uzdrowskowa miejscowość w Kotlinie Kłodzkiej, która leży na trasie Kłodzko - Kudowa Zdrój i graniczy z Czechami (dawna nazwa miejscowości to Bad Reinerz). W roku 1346 Duszniki otrzymały prawa miejskie, a swój rozwój zawdzięczają temu, że leżą na szlaku han-

dlowym który łączy Śląsk z Czechami. W XI-tym wieku na wzgórzu Dusznik wybudowano drewnianą warownię strzegącą przełęczy tzw. „Polskie Wrota”. Była to siedziba właścicieli dóbr feudalnych Homole-Panowiców, którą po jakimś czasie przekształcono na murowaną budowlę z wyso-



Edmund Wajde z małżonką podczas pobytu kuracyjnego w Dusznikach - Zdrój

ką wieżą. W czasie wojen religijnych wieża została przejęta przez Husytów, a w 1560 roku została przez nich porzucona i popadła w ruinę. Już z XV - tego wieku pochodzą informacje o strumieniu wód leczniczych „Zimny Zdrój”, a od roku 1769 Duszniki zostały miejscem uzdrowiskowym, zaś w 1799 roku pobudowano tu drewnianą szopę w której ustawiono sześć wanien i zapoczątkowano kurację leczniczą w wodzie „Zimny Zdrój”. Również w tym samym roku odkryto źródła „Letni Zdrój”. W roku 1826 do Dusznik przyjeżdża młody - 16-letni Fryderyk Chopin wraz ze swoją matką i rodzeństwem na kurację leczniczą do „Letniego Zdroju” – źródła którego obecna nazwa to „Pieniawa Chopina”. Cenione jest także źródło „Ulryki”, które dziś nazywa się „Jan Kazimierz”. Młody Fryderyk Chopin przebywając wraz z matką na kuracji leczniczej dał w Dusznikach dwa swoje pierwsze

zagraniczne występy z których uzyskany dochód przeznaczył na utrzymanie sierot. W 1877 roku do użytku oddano nowy obiekt Przyrodolecznicy czyli „Pijalnię Zdrojową” i tutaj właśnie w 1946 roku odbył się pierwszy Międzynarodowy Festiwal Chopinowski – obecnie największa tego typu impreza na świecie. Obok Pijalni Zdrojowej znajduje się parkowa muszla w której w okresie letnim odbywa się wiele koncertów.

W 1997 roku Duszniki zostały poważnie zniszczone przez powódź, której skutki trzeba było usuwać przez wiele lat, jednak obecnie najważniejsze zabytki doprowadzono do stanu dawnej świetności. Odrestaurowano m.in. Muzeum Papiernictwa, Dworek Chopina czy Kolorową Fontannę. Warto przejść się Aleją Chopina, która łączy Miasto Zdrój z Dusznikami Zdrój, a przy której znajdują się źródła mineralne takie jak: „Agata” czy „Felix”. Tutaj także ulokowano sanatorium „Ziemowit” na którego terenie czynne jest także niewielkie źródło wody mineralnej. Idąc dalej Aleją Chopina docieramy do centrum Zdroju, gdzie znajduje się Teatr Zdrojowy czyli Dworek Chopina, który powstał w 1802 roku Pijalnia Wód, źródło „Pieniawa Chopina”, a w okresie letnim umiła pobyt kuracjusom Kolorowa Fontanna – przyciągająca uwagę nie tylko kolorami ale i muzyką. Obok widzimy Sanatorium „Jan Kazimierz”, a w Parku Zdrojowym z pewnością zwróci uwagę kamienny obelisk z popiersiem Fryderyka Chopina, który stanął tu w 1976 roku - w 150 rocznicę pobytu kompozytora w Dusznikach Zdrój.

Krystyna Brykalska

(część I)

ALASKA - ALASKA TO AMERYKA...

Tytułową prawdę uzmysłowiłam sobie, gdy miałyśmy lecieć do Anchorage na Alasce i musiałyśmy posiadać wizę do USA potocznie nazywaną przez wszystkich - „amerykańską”. Na szczęście dla nas, ponieważ na tę wycieczkę zdecydowałyśmy się na trzy tygodnie przed wyjazdem (planowany Madagaskar został odwołany), „wystarczyła” rejestracja w Elektronicznym Systemie Autoryzacji Podróży (Electronic System for Travel Authorization - ESTA). Alaska to miejsce, do którego odwiedzenia nie trzeba nikogo namawiać. Ja i córka zdecydowałyśmy się na tę podróż dosłownie w 10 minut. Wychowane na książkach Karola Maya, Arkadego Fiedlera i Jacka Londona już sobie wyobrażałyśmy jak podążamy śladami poszukiwaczy złota, Indian i traperów.

A w podróży, gdzie dzikość i komfort przenikają się jak w mało którym zakątku świata, oprócz dzikiej przyrody i majestatycznych krajobrazów, towarzyszyć nam będzie ambitny program zwiedzania, czyli wczesnoranne wstawanie i raczej późne przyjazdy na noclegi.

Naszą wielką przygodę z Alaską rozpoczęliśmy wraz z małą grupą osób na lotnisku Okęcie w Warszawie o godzinie 5.20 rano. Po odprawie, międzylądowanie we Frankfurcie, gdzie było sporo czasu (strajk ekip sprzątających samoloty) nie tylko na wypicie kawy ale i zjedzenie czegoś konkretnego. Stamtąd po dziewięciu godzinach

lotu lądujemy w Anchorage, największym mieście Alaski, trochę już zmęczeni podróżą i zmianą czasu (Anchorage jest minus 10 godzin w stosunku do Warszawy). A czekała nas jeszcze odprawa paszportowa, transfer do hotelu i zakwaterowanie. Jednak dysponujemy zbyt wielkim potencjałem radości i fascynacji nowym zakątkiem świata, że po krótkim odpoczynku i odświeżeniu się, późnym popołudniem wychodzimy na pierwszy spacer po Anchorage. Spacer był niezbyt długi, jako że byliśmy trochę zmęczeni. Na Alasce latem od połowy czerwca do połowy lipca, dni są wyjątkowo długie (występuje zjawisko tzw. białych nocy) i dość ciepłe, w głębi lądu nawet bardzo ciepłe i słoneczne, ale „noce”, czyli zaledwie kilkugodzinny zmrok występujący na wysokości Fairbanks są chłodne. Na południu, w Anchorage, jest trochę chłodniej, a przede wszystkim wilgotniej.

**Anchorage centrum miasta**



Anchorage - autorka przed pomnikiem kapitana Cooka



Anchorage parada 4 lipca

**Anchorage
- ogród botaniczny brzoza papierowa**



Następnego dnia po śniadaniu, rozpoczęliśmy zwiedzanie największego miasta Alaski - Anchorage, miasta o bogatej historii sięgającej 1914 roku. Nazwa „Anchorage” w języku angielskim oznacza „miejsce kotwiczenia”, co doskonale oddaje ducha tego miasta. Alaska to największy stan USA – 6 razy większy od Polski, a jednocześnie najmniej zaludniony region kraju (1 osoba przypada na jedną milę kwadratową). Pamiętać trzeba, że podróżując po niej w większości miejsc nie mamy zasięgu w naszym telefonie komórkowym i w razie godziny „W” musimy liczyć na pilota wycieczki (posiadał telefon z amerykańską kartą) i wifi hotelowe. Alaska należała do Rosji, ale w roku 1867 car Aleksander II sprzedaje ziemię Alaski Amerykanom. Zmusiła go do tego trudna sytuacja ekonomiczna Rosji po wojnie krymskiej (1853–56). Sekretarz stanu USA William Seward, do rozmów z przedstawicielami cara wyznaczył dwóch Polaków, gdyż jego zdaniem to właśnie nasi rodacy najlepiej znali mentalność i język Rosjan. W skład delegacji weszli Włodzisław Krzyżanowski, generał Legionu Polskiego walczącego w wojnie secesyjnej i Henryk Korwin-Kałusowski, oficer zesłany po powstaniu listopadowym na Syberię, z której uciekł przez Kamchatkę i Alaskę do Ameryki. Ci dwaj panowie dokonali dzieła nie lada. Po zakrapianej kolacji kupili całą Alaskę, 1,5 mln km kwadratowych, za marne 7,2 mln dolarów. Jest to rekord świata w dziejach handlu ziemią. USA zapłaciły carowi po 2 centy za akr. W 1867 r. Alaska stała się terytorium USA, a Krzyżanowski

został jej pierwszym gubernatorem. Alaska to najlepszy zakup w dziejach USA. Graniczy od wschodu z Kanadą, od zachodu przez Cieśninę Beringa z Rosją. Stolicą kraju jest Juneau, położone u podnóża gór i unikalnego ekosystemu (ale o tym w innym artykule). Spacer po centrum Anchorage pełnym parków i muzeów skończył się na nadbrzeżu, gdzie spotkaliśmy się z kapitanem Cookiem, który jest ważnym elementem lokalnej historii i kultury. Przy pomniku kapitana Cooka, spoglądającego na zatokę Anchorage „dołącza” do naszej małej grupy Eskimos, który po prostu chce pogadać i żali się, że Amerykanie ich nie lubią i nimi gardzą, a to przecież ich ziemie z dziada pradziada. Dużo bezdomnych i pijanych Inuitów „plącze” się po Anchorage, przez co miasto wygląda nieciekawie. Ale to może jedynie nasze wrażenie. Przyjeżdżają oni do miasta po zapomogi i wypłacane każdemu mieszkańcowi dywidendy (dochodzące do 2 tysięcy dolarów za każdy rok po prostu „bycia Alaskąńczykiem”).

Jeszcze tego samego dnia przed południem robimy zakupy w Walmarcie, a potem ciekawa wizyta w Alaska Botanical Garden, wyjątkowo nietypowym ogrodzie botanicznym. Można było podejrzec z bliska prawie wszystkie kwitnące kwiaty Alaski (nasza wyprawa przypadła w samym środku tamtejszego lata), rośliny endemiczne z gatunku tundrowatych z opisem ich miejsc występowania np. brzozę papierową o korze kredowobiałej, łuszczącej się cienkimi płatkami. Indianie używali jej jako namiastki papieru. Późnym popołudniem od-

wiedzamy miasteczko Talkeetna, które było pierwowzorem miasteczka Cicely z serialu „Przystanek Alaska”. Spacer po miasteczku w stronę rzeki, a właściwie jednej z trzech rzek otaczających miasteczko Chulitna, w trakcie którego spotkaliśmy mnóstwo łosi. Niestety były to tylko ich rzeźby. Nad rzeką była możliwość oglądania z oddali najwyższego szczytu Ameryki Północnej – Denali (6190 m npm).



Talkeetna – główna ulica



Talkeetna – nad rzeką Chulitna

Jedziemy dalej na północ, wypatrujemy lodowca Mt. Denali, - nie udało się niestety. Nocleg na skraju Parku Narodowego Denali, najpiękniejszego na Alasce, takiej „Alaski w miniaturze”, ale i najbardziej komercyjnego. Budzą nas raniutko i po śniadaniu wyjazd do parku, gdzie parkowym środkiem

lokomocji odbywamy podróż do „głębi” „Alaski w miniaturze”, gdzie prowadzi jedna główna 92-milowa droga, po której własnym samochodem można dojechać jedynie do 14 mili, a dalej albo trzeba iść pieszo lub pojechać rowerem lub parkowym busem. Autobus przystaje co chwilę, więc można się napatrzeć do woli. Podglądamy z okien busa niezwykle osobliwości przyrody z widokiem na ośnieżone pasmo górskie Alaska Range. Mamy nadzieję na spotkanie (ale pewności nie ma, bo to dzika przyroda): niedźwiedzi grizli, łosi, karibu (renifer tundrowy), owcy jukońskiej czy też wilka szarego. Na nas czekały jedynie owce i karibu, ale i tak to istne safari, choć jego tłem nie jest tym razem Kilimandżaro, lecz McKinley – najwyższa góra na kontynencie, a według niektórych również świata biorąc pod uwagę odległość od ostatniej bazy do szczytu. Piękna i groźna McKinley (indiańska nazwa to Denali) od bazy do szczytu mierzy 5 500 m, czyli dużo więcej niż Mt. Everest. Kiedyś zdobycie McKinley było wyczynem umieszczającym wspinacza w światowej elicie nie tylko ze względu na wysokość góry, ale też subarktyczne warunki: ekstremalnie niskie temperatury i dramatycznie zmienną pogodę. Dziś samolotem z Talkeetna można polecieć na lodowiec i przy sprzyjających warunkach zdobyć Denali w kilka dni. McKinley (Denali), który imię zawdzięcza prezydentowi USA Williamowi McKinleyowi, jest najzimniejszą górą świata, a średnia temperatura wynosi tutaj minus 40°C. Po raz pierwszy została zdobyta w 1913 r. przez Hudsona Stucka.



PN Denali -parkowy bus



PN Denali- widok na pasmo górskie Alaska Range



PN Denali – karibu

Skorzystaliśmy też z oferty parku i uczestniczyliśmy w pokazie muszerskim – psich zaprzęgów (Sleg Dog Demonstration) prowadzony przez rangerów z parku. Wyścigi psich zaprzęgów są bardzo popularne na Alasce. Najbardziej prestiżowym i zarazem najtrudniejszym z nich jest Iditarod Trail Sled Dog, którego trasa wynosi 1149 mil (1850 km) i biegnie przez totalne „dzikości” stanu rozpoczynając się w Anchorage a kończąc w Nome (nad morzem Beringa). Do jej pokonania zawodnicy wraz ze swoim zaprzęgiem potrzebują około 10 dni, a zwycięzca otrzymuje nowego pick-upa i nagrodę pieniężną w wysokości 70 tysięcy dolarów, a pies – lider, tytuł „Golden Harness”. Zawody odbywają się w marcu, kiedy to odczuwalne temperatury powietrza wynoszą nawet minus 50°C. „Mushers” (poganiacze psów) muszą zmierzyć się nie tylko z przeraźliwie zimnymi temperaturami, do których dochodzi paraliżujący wiatr, ale również z panującymi w tym czasie długimi nocami oraz brakiem widoczności spowodowanej śnieżycami. Muszą przedzierać się



PN Denali - pokaz psich zaprzęgów

przez gęste lasy, zamrożone rzeki i strome góry. Dowiedzieliśmy się też, że psy biegnące w tych wyścigach muszą nosić specjalne buty, żeby nie skaleczyć sobie łap o wystające kawałki lodu.

Po zakończeniu prawdziwej uczt krajoznawczej w Parku Denali czekał nas jeszcze długi przejazd do Fairbanks. Po drodze kolacja w lokalnej restauracji. Późnym wieczorem dojeżdżamy do hotelu w Fairbanks na nocleg. (ciąg dalszy podróży po Alasce w kolejnym numerze.

*zdjęcia: Ewa Brykalska

Małgorzata Konarska

WODA TOWAREM LUKSUSOWYM

Czy suchy kran to tylko kwestia czasu?

W pewnych częściach świata niestety taka sytuacja stała się faktem. Trudno w to uwierzyć, że może nadejść dzień gdy odkręcimy kran i nic z niego nie poleci. Mam nadzieję,

że ta prognoza nigdy się nie spełni. Zasoby wody na kuli ziemskiej to przede wszystkim woda słona - ponad 96,5 % która wypełnia oceany i morza, zaś jedynie 3,5% to wody słodkie. Na nie składają się lodowce

(69% zasobów), wody podziemne (30%), rzeki, jeziora, bagna i mokradła (1%). Dostępność do wody słodkiej jest na naszej planecie bardzo zróżnicowana, a jej obieg jest coraz bardziej zaburzony. Braki występują przede wszystkim na terenach zwrotnikowych, gorących i pustynnych gdzie jest mała ilość opadów. Duże obszary Afryki, Azji i Ameryki Środkowej i Południowej już na co dzień borykają się z brakiem wody. Bank Światowy podaje, że obecnie ok. 2 miliardy ludzi na świecie nie ma bezpiecznego dostępu do wody pitnej, 3,6 miliarda nie ma dostępu do bezpiecznie zarządzanych usług sanitarnych, a 2,3 miliarda jest pozbawionych bieżącej wody. Czynnikiem przyrodniczym powodującym niedobory wody są mniejsze opady niż możliwości parowania, a czynniki pozaprzyrodnicze to rosnąca w szybkim tempie liczba ludności. Powoduje to wzrost zapotrzebowania na wodę do celów domowych, przygotowania żywności, zapewnienia higieny a także rozwoju rolnictwa. Ogrom wody zużywa także przemysł i usługi. Paradoksalnie najwięcej ludzi przybywa tam gdzie są mniejsze zasoby wody słodkiej, co zaczyna stawać się nie lada wyzwaniem. W przyszłości ze względu na globalne ocieplenie i jego skutki problem z brakiem wody będzie jeszcze większy. To już zaczyna być i będzie przyczyną wielu konfliktów i wojen.

A jaką sytuację mamy w Polsce? Niestety złą. Polska należy do krajów ubogich w zasoby słodkiej wody. Pod tym względem nie mamy lepszej sytuacji niż afrykański Egipt. Na naszym terenie ścierają się wpły-

wy klimatu oceanicznego i kontynentalnego. Od oceanu w głąb kontynentu Europy ilość opadów maleje dlatego kraje zachodnie mają większe ilości wody niż Polska. To oraz inne czynniki klimatyczne powodują, że nasz kraj jest zagrożony deficytem wody i w niektórych rejonach może być to dotkliwie. Według raportu WWF Polska średnia ilość wody przypadająca na jednego mieszkańca wynosi w Europie ok. 5 tys. m³ rocznie, a u nas jest ona prawie trzykrotnie niższa i wynosi 1,8 tys. m³ wody. Co ważne, w okresach suszy jej ilość spada nawet do 1,1 tys. m³, czyli dużo poniżej progę 1,7 tys. m³ czyli tzw. stresu wodnego, a za tym idzie zagrożenie deficytem. Przykre i niesłychanie groźne jest to co robimy z naszymi rzekami niszcząc równowagę nadrzecznych ekosystemów i naturalne siedliska wielu gatunków zwierząt i roślin. Wystarczy tylko wspomnieć jak Odra umierała na naszych oczach a jej zatrute wody wyrzucały tysiące martwych ryb, małży i innych gatunków ją zamieszkujących. Podobny los spotkał też inne, mniejsze rzeki. Martwi stan naszych rzek systematycznie zatruwanych i zaśmiecanych. Czy coś zrobiono aby temu zapobiec? Wiemy że można uczynić o wiele więcej dla ratowania naszych wód. Mądra gospodarka wodna prowadzona przez państwo chroni rzeki, jeziora i przyrodę, która potrafi się sama oczyszczać. To niezbędny warunek prawidłowego dbania o zasoby wody w Polsce. Zmiany klimatu na Ziemi zaburzają cyrkulację wody powodując susze lub nagłe ulewne deszcze, które wpływając w szybkim tem-

pie nie są w stanie nawodnić gleby. W jeden dzień może spaść tyle wody, ile powinno spaść przez cały miesiąc. To jest powodem powodzi i lokalnych podtopień. Mamy zimy bez śniegu, który topniejąc wiosną uzupełniałby ubytki wód powierzchniowych.

Praktycznie nie ma już roku bez lokalnej suszy, obniżenia poziomu wód w rzekach i wysychania zbiorników wodnych. Zabetonowane miasta stają się udręką w upalne dni. Zlikwidowaliśmy naturalne oazy zieleni, które zatrzymywały wodę z deszczu i stanowiły naturalną ochronę przed gorącem. Wiemy już jak duży to był błąd. Wydaje się, że przeciętny Polak nie ma jednak świadomości jak bardzo jesteśmy ubodzy w wodę. Przypominamy sobie o niej okresowo, kiedy np. narzucane są nam ograniczenia w korzystaniu z wody do podlewania ogródków. W związku z tym zasadne jest pytanie: co można zrobić? Hydrologi są zgodni, iż niezbędne są zmiany systemowe. Potrzebne są wspólne ruchy społeczne, stawanie w obronie naturalnego krajobrazu wodnego i właściwe zagospodarowanie terenu przez lokalne władze. To co może bardzo pomóc to retencja - czyli zatrzymywanie wody opadowej w środowisku tak, by mogła się zgromadzić i nawodnić środowisko.

Woda zretencjonowana nie odpłynie w ciągu 2 tygodni z gór do Bałtyku, a jej spływanie będzie opóźnione nawet o miesiąc, co w wielu przypadkach zapobiegnie suszy. Odbetonowanie miast, nasadzenie drzew, tworzenie parków, łąk kwietnych i nie koszenie trawników jest sposobem na



Śnieg – naturalny zasobnik słodkiej wody

retencję wody w miastach. Najwięcej wilgoci zatrzymuje las, drzewa i trawy przechwytują znaczną ilość wody, która odparowuje i ponownie wraca w formie deszczu. Naukowcy zalecają likwidację rowów melioracyjnych, które w obecnych warunkach klimatycznych nadmiernie osuszają grunty. Przywrócenie środowisku bagien i torfowisk, będących wielkimi naturalnymi gąbkami, jest koniecznością i prowadzi do odbudowywania całych ekosystemów. Niestety musimy to wszystko w przyspieszonym tempie naprawiać – zwłaszcza te elementy ekosystemów, które sami tak skutecznie zniszczyliśmy. To zadania systemowe, rządowe, wymagające zaangażowania się wielu instytucji ale także nasza - obywatelska powinność.

Śnieg – naturalny zasobnik słodkiej wody



Musimy domagać się zmian, być wyczulonym na wszelkie dewastacje, zanieczyszczenia i zatruwanie środowiska. Bycie świadomym i pilnowanie spraw ochrony przyrody w najbliższym otoczeniu może zdziałać cuda, ale też sami musimy racjonalnie korzystać z wody, oszczędzać ją i przestrzegać wymienionych niżej zasad, które znalazłam na stronie internetowej EXPO 2029 Łódź Polska.

1. Sprawdź hydraulikę – krok podstawowy, by zacząć oszczędzać nie tylko wodę, ale i pieniądze. Naprawa ciekących urządzeń będzie opłacalna dla środowiska i twojego portfela.
2. Uszczelnij ciekące krany.
3. Uruchamiaj zmywarkę tylko, gdy jest pełna.
4. Nie nastawiaj pełnego cyklu prania tylko dla kilku ubrań.
5. Resztki jedzenia czy chusteczki higieniczne wyrzucaj do kosza a nie do toalety.
6. Wybieraj szybki prysznic zamiast kąpieli w wannie.
7. Jeśli jednak stawiasz na kąpiel, wlej do wanny mniej wody.
8. Zbieraj wodę z kąpieli do miski czy wiadra i używaj do spłukiwania toalety i sprzątania domu (duża oszczędność pieniędzy).
9. Wybierz pralkę z programem eko.
10. Wybierz spryskiwacze zamiast węża ogrodowego.
11. Myjąc auto, korzystaj z wody wlanej do wiadra.
12. Zainstaluj perlator w kranie – ta mała siatka zainstalowana w kranie zwiększy optycznie strumień wody, ale także zapobiegnie rozpryskiwaniu jej na boki.
13. Zakręcaj wodę podczas golenia czy mycia zębów.
14. Nie zmywaj naczyń pod bieżącym strumieniem, napełnij zlew wodą.
15. Do podlewania ogrodu używaj deszczówkę.
16. Płucz owoce i warzywa w zlewie lub garnku napełnionym wodą – bieżący strumień zwiększy jej zużycie. Wodę z płukania wykorzystaj do podlania roślin w domu, na balkonie lub w ogrodzie.
17. Pij wodę z kranu zamiast butelkowaną. – do wyprodukowania jednorazowej butelki plastikowej o pojemności 1,5 litra trzeba zużyć aż 3 litry wody. Do tego dochodzi gigantyczna góra plastikowych śmieci.
18. Gotując produkty w garnku, wlej tylko tyle wody, aby je zakryć lub gotuj na parze.
19. Mocno przybrudzone naczynia namocz wcześniej, by nie szorować ich pod bieżącą wodą.
20. Myjąc ręce, nastaw delikatny strumień.
21. Zamontuj baterię jednouchwytową, dostosowanie odpowiedniej temperatury wody dwoma uchwytami trwa dłużej!
22. Wybierz spłuczkę z dwufunkcyjnym systemem spłukiwania.

Muszę powiedzieć, że większość z tych zasad sama już od lat stosuję. A Ty, proszę nie mów, że to nic nie da, bo niewiele ludzi tak robi, a i tak najwięcej wody zużywa przemysł, rolnictwo itp. To wszystko prawda, ale powiedzenie „ziarnko do ziarnka” też jest prawdziwe i powinniśmy je wdrażać oszczędzając wodę i pieniądze. Dzieci i wnuki nam za to podziękują.

* Foto: Małgorzata Konarska

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.



EMERYTURA TO CZAS na realizację pasji i wolontariat

– **Kazimierz Siczewski**

Urodziłem się na Opolszczyźnie w 1952 roku w Korfantowie. Szkołę zawodową, a następnie średnią ukończyłem w Opolu. Po odbyciu służby wojskowej, poczułem się już dorosły, zawarłem związek małżeński z Ireną, z którą jesteśmy razem do dzisiaj, która mnie wspiera we wszystkich moich działaniach. Owocami naszej miłości są trzech już dorośli synowie. Od lutego 1982 roku, zamieszkaliśmy w Opolu, tu pracowałem w różnych miejscach, między innymi w Areszcie Śledczym, aż do chwili przejścia na emeryturę. Czasu wolnego na emeryturze miałem jednak zbyt dużo i moja natura nie pozwoliła mi aby go bezpowrotnie tracić na bezczynność. Dlatego zatrudniałem się

kolejno: w dawnym Domu Towarowym Opolanin, następnie w Straży Miejskiej w Opolu, i Telekomunikacji w Gliwicach. Prowadziłem również własną działalność gospodarczą w branży meblarskiej, wraz z synem, techniką meblarstwa. Wykonywaliśmy meble na wymiar, biurowe, szafy wnękowe oraz solidne meble kuchenne. Po dziesięciu latach, przekazałem zakład synowi.

Od 2016 roku zacząłem realizować swoje marzenia i pasje wolontariacie, szerząc ideę terapii śmiechem, pomagając chorym wrócić do zdrowia, np. angażując się w działania Fundacji Dr Clown Jestem także wolontariuszem w Fundacji Rozwoju Społecznego „SPINACZ”, która angażuje się m.in. w integrację



Wolontariusz - jako św. Mikołaj

międzypokoleniową. Realizuję projekty edukacyjne dla dzieci i młodzieży, bywam Świętym Mikołajem czy kapitanem statku, itp. Jestem członkiem chóru „Złoty liść” w Domu Dziennego Pobytu „Złota Jesień”,

Odwiedziny u chorych dzieci



byłem także członkiem Zespołu „Opolanie” prowadzonego przez Jana Konopkę. Tu się pochwalę - w 2019 roku wziąłem udział w I Wyborach Mister Senior w Opolu, zdobywając miejsce I-go Wicemistera.

Przypadek spowodował, że podczas spaceru, poznałem Jerzego Kamińskiego, który prowadzi Sekcję Plastyczną „Akwarele” w Centrum „Senior w Opolu” przy ul. Krakowskiej. W ten sposób spełniłem kolejną moją pasję, czyli malowanie obrazów akwarelą. Do Sekcji uczęszcza większość kobiet i kilku mężczyzn, ale panuje wspaniała, życzliwa atmosfera, to są przyjemne i twórcze spotkania. Przy Centrum „Senior w Opolu” przy Krakowskiej są organizowane spotkania senioralne na ulicy, tzw. Happeningi, na które przychodzą goście, przechodnie, artyści z Sekcji Akwarele wystawiają na sztalugach swoje obrazy akwarelowe. Występuje Zespół Opolanie, jest wesoła atmosfera. Ja, jako Dr Clown prezentuję swoje umiejętności, np. puszczenie ogromnych, kolorowych mydlanych baniek, dmuchanie i kształtowanie różnych zwierzątek, ku uciechu dzieci.

Jestem już dziadkiem sześciorga wnucząt, to dla mnie także jest szczęście. Od wczesnej wiosny do późnej jesieni mieszkam w swoim „Raju”, jakim jest działka pełna kwiatów i zieleni oraz blisko las. Bardzo lubię spacer po lesie, zbieramy grzyby wraz z moją małżonką Ireną. Pomimo, że czasem czuję się zmęczony, jednak jestem zadowolony, że nawet na emeryturze mam różne zajęcia, które sprawiają mi przyjemność i satysfakcję.

Galeria prac Kazimierza Siczewskiego





Kącik poetycki

Irena Szczepańczyk
MUZYKA

Moje miasto Opole, jakieś ty opolskie.
Wenecja pachnie wieczorem po zmroku,
a wszystko przez muzykę i piosenki
co budzą miasto Opole każdego roku.
Tu festiwal, tam biesiada
i wesoła promenada.
Mimo pędu, mimo tłoku
ta muzyka jest co roku.
Muzyka mieszka wszędzie,
melodie swoje gra.
W oddali ją usłyszysz,
jakie piękne dźwięki ma.
Muzyka to są nuty
po domu rozsypane,
to nocy wielka cisza
i ptasi sen nad ranem.

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” (2008r.), „Wiersze pachnące jedliną” (2011 r.) oraz „Paleta uczuć” (2016r.).

Urszula Dziurdź
LETNIA BURZA

Ciemne chmury przykryły niebo,
kłębią się, powoli przemieszczają.
Zniknął dzień jasny,
przyszła czarna noc.

Nagle niebo przecięła jasna błyskawica,
rozległ się głuchy huk.
Przetoczył się dźwięcznym echem
wydając głośny pomruk.

Pierwsze krople deszczu
głośno zabębniły o blaszany parapet
by po chwili skąpać go
strugami wody.

Po granatowym niebie
przetoczyły się kolejne błyskawice.
Niebo rozbłysło tysiącem światel
przynosząc dudniący pogłos.

Po chwili opadły ostatnie
nieśmiałe już kropelki deszczu.
Zza chmur wyjrzało słońce,
a na niebie pojawiła się tęcza.

Jadwiga Walińska

WSPOMNIENIA

Błądzą myślami jak we mgle
i wciąż przywołuję wspomnienia,
bo jest smutno i bardzo źle.
W moim sercu budzi się dzień.
Widzę drzewa, krzewy, trawy soczyste,
krople deszczu spływające po szybie.
Gdzieś w oddali błyskawice rozdzierające niebo.

Miotam się i cała drzę.
Niepokój ogarnia, a myśli krążą i piętrzą się,
i burzą spokojny dzień.
Monotonne dni zacierają wspomnienia.
Dni upływające błogie, ten czas i tamte
chwile.
I ile jeszcze niespełnionych marzeń.



MIEJSKA
BIBLIOTEKA
PUBLICZNA
im. Jana Pawła II
w Opolu

BIBLIOTECZKA SENIORA

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



„Czwartkowy klub zbrodni”, Richard Osman

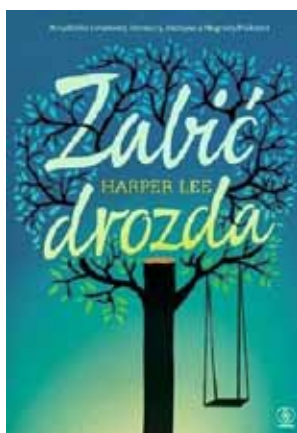
„Cosy crime” to specyficzny gatunek kryminału, który moglibyśmy przetłumaczyć niedosłownie jako „kryminał elegancki”; nie znajdziecie tu naturalistycznych scen przemocy i okrucieństwa, mroku zatęchłych uliczek czy deprawacji za każdym rogiem. To powieści kryminalne w stylu Agathy Christie lub Arthura Conan Doyle’a, gdzie najważniejsza jest zawsze zagadka i śledztwo, które ma doprowadzić do jej rozwiązania. Przebojem na scenę „cosy crime” wdarł się Richard Osman powieścią „Czwartkowy klub zbrodni”, którą zapoczątkował boom na ten

podgatunek powieści tajemnic. Czworo przyjaciół spotyka się na pewnym spokojnym osiedlu i dla relaksu rozwiązują zapomniane zagadki kryminalne. Gdy jednak nieopodal zostaje popełniona prawdziwa zbrodnia, grupka znajomych postanawia na własną rękę odkryć, kto za nią stoi. „Czwartkowy klub zbrodni” to duchowa kontynuacja przygód panny Marple, a przede wszystkim – świetnie napisana, trzymająca w napięciu i zaskakująca zakończeniem powieść kryminalna, która rozbudza w czytelniku miłość do kryminałów z ich złotej ery.



MIEJSKA
BIBLIOTEKA
PUBLICZNA
im. Jana Pawła II
w Opolu

BIBLIOTECZKA SENIORA



„Zabić drozda”, Harper Lee

Są takie klasyki, które warto znać. Do tego typu kultowych dzieł należy z pewnością amerykańska powieść „Zabić drozda” autorstwa Harper Lee. Dziewięcioletnia dziewczynka, nazywana Skautem, żyje w małym amerykańskim miasteczku na południu USA, wraz ze starszym bratem, czarnoskórą gospośią i ojcem-adwokatem. To właśnie ten ostatni podejmuje się obrony czarnoskórego chłopaka, który zostaje oskarżony o gwałt i pobicie białej dziewczyny. Nie ma żadnych dowodów na jego winę, a cała historia nie ma najmniejszego sensu, ale opinia publiczna już wydała na niego wyrok. Czy uda się przełamać barierę uprzedzeń i rasizmu? „Zabić drozda” nie jest jednak thrillerem prawniczym; jeśli wolicie tego typu książkę, sięgnijcie raczej po „Czas zabijania” Johna Grishama. „Zabić drozda” jest raczej powieścią obyczajową, która z reporterską precyzją wnika w specyfikę małej społeczności, poznaje ich lęki, uprzedzenia, nietolerancję, mentalność i zaściankowość. Wszystko obserwujemy oczami małej dziewczynki, która jest jeszcze zbyt niewinna, by pewne rzeczy zrozumieć; ta perspektywa obnaża tylko przed czytelnikiem bezzasadność poglądów prezentowanych przez tłuszcę. A, no i warto nadmienić, że to dzięki tej książce dostaliśmy Atticusa Fincha – jedną z najlepszych i najwspanialszych postaci w historii literatury, która po lekturze na zawsze zostanie w naszych sercach. Podobnie zresztą jak cała opowieść.



„Dom głosów”, Donato Carrisi

Mistrz włoskiego thrillera nie zawodzi. W „Domu głosów” funduje nam wyjątkowo wstrząsającą historię, której nie da się odłożyć aż do zaskakującego zakończenia. Specjalizujący się w hipnozie psycholog dziecięcy, Pietro Gerber, dostaje telefon z Australii od koleżanki po fachu; prosi go, by przyjął do swojej kliniki pewną tajemniczą pacjentkę. Podczas pierwszej sesji, na jaw wychodzi fakt, że za młodu była ona świadkiem morderstwa swojego brata. W miarę przeprowadzania terapii, okazuje się, że historia śmierci Ado była znacznie bardziej zagmatwana, niż mogłoby się wydawać, a pacjentka skrywa mroczny sekret, który aż strach wydobyć na światło dzienne... Donato Carrisi wie, jak pisać trzymające za gardło powieści, czego najlepszym świadectwem może być właśnie „Dom głosów”. To powieść, w której twist goni twist, kolejne elementy tej układanki jeszcze bardziej zdają się gmatwać roztaczany przed nami obraz, aż nadchodzi w końcu finał, w którym wszystko nagle zaczyna do siebie pasować i poznajemy straszliwą prawdę. „Dom głosów” to nie tylko powieść tzw. nieodkładna, ale i taka, której nie da się zapomnieć.



Pierwsze posiedzenie Zespołu Ekspertów ds. Polityki Senioralnej

W Sali Złotej Urzędu Wojewódzkiego w Opolu, 30 sierpnia 2024 roku odbyło się pierwsze posiedzenie Zespołu Ekspertów ds. Polityki Senioralnej. W trakcie wydarzenia Wojewoda Opolski Monika Jurek wręczyła powołania członkom Zespołu oraz nowemu Pełnomocnikowi. Wybrano także Przewodniczącego Zespołu. Zespół Ekspertów ds. Polityki Senioralnej jest organem opiniotwórczo-doradczym. Jego członkowie to osoby wyróżniające się wiedzą i doświadczeniem w kwestii polityki senioralnej i pracujące na rzecz poprawy sytuacji seniorów. Akty powołania do Zespołu Ekspertów ds. Polityki Senioralnej otrzymali:

- Kamila Ferdyn (Dyrektor Ośrodka Pomocy

Społecznej w Nysie);

- Agnieszka Gabruk (Dyrektor Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Opolu);
- Małgorzata Jarosz-Basztabin (Kierownik Centrum Informacyjno-Edukacyjnego „Senior w Opolu”);
- Jolanta Kawecka (Współpracownik Stowarzyszenia Polaków Represjonowanych przez III Rzeszę / Opolski Zarząd Wojewódzki Związku Kombatantów Rzeczypospolitej Polskiej i Byłych Więźniów Politycznych);
- Magdalena Osińska-Kurzywilk (Prezes Zarządu Fundacji „Przemijanie”);
- Magdalena Popławska (Dyrektor Opolskiego Centrum Demokracji Lokalnej Fundacji Rozwoju Demokracji Lokalnej);



- Magdalena Sacha (Pracownik naukowy w Instytucie Nauk Medycznych Uniwersytetu Opolskiego);
- Mariola Sibilska (Kierownik Zakładu Opiekuńczo-Lecznicy przy 116 Szpitalu Wojskowym w Opolu);
- Piotr Sikora (Adiunkt w Instytucie Nauk Pedagogicznych Uniwersytetu Opolskiego);
- Krzysztof Soberka (Dyrektor Ośrodka Pomocy Społecznej w Kluczborku);
- Danuta Sobolewska (Przewodnicząca Komisji ds. Seniorów Okręgowej Izby Radców Prawnych w Opolu);
- Katarzyna Ścipień (Dyrektor Domu Pomocy Społecznej w Prószkowie);
- Józefa Ziemiak (Prezes Zarządu Stowarzyszenia Rozwoju Uniwersytetu Trzeciego Wieku im. Jerzego Kozarzewskiego w Nysie).

Do zadań Zespołu należy m.in. analiza systemowych rozwiązań związanych z działaniami nakierowanymi na osoby starsze w zakresie: aktywizacji, bezpieczeństwa i opieki. Na Pełnomocnika Wojewody ds. Polityki Senioralnej oraz Przewodniczącą Zespołu została powołana Dyrektorka Wydziału Polityki Społecznej Ewa Pawlinów. Do zadań Pełnomocnika należy m.in. koordynowanie działań i tworzenie przestrzeni do kształtowania polityki senioralnej na szczeblu regionalnym oraz integrowanie organizacji działających na rzecz osób starszych w regionie. Wszystkim członkom Zespołu życzymy satysfakcji z pełnionej misji. [<https://www.gov.pl/web/uw-opolski/powolanie-zespołu-ekspertów-i-pełnomocnika-wojewody-ds-polityki-senioralnej>]