

Empowerment **SENIOR**

Zeszyt Nr 2 [14] Czerwiec 2020 | Egzemplarz bezpłatny |

ISSN: 2544-0691



#ZOSTAŃwDOMU – zachowaj się odpowiedzialnie



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



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

Dostęp do wysokiej jakości usług zdrowotnych i społecznych w zakresie usług społecznych - wsparcie osób niesamodzielnym

Spis treści

Biografie – osobiste doświadczanie meandrów starzenia się i starości	
Gabriela Berke, Koszmar na jawie, czyli wspomnienia Patriotki	4
Edmund Wajde, Komorzno jakie pamiętam – wieś na krańcach Opolszczyzny	7
„Opolskie 65 plus” – instrumenty wsparcia społecznego osób starszych, w tym niesamodzielnych	
Janusz Wójcik, Forum Seniorów Samorządu Województwa Opolskiego	8
Katarzyna Weklicz, Yold – generacja przyszłości	10
Innowacyjne wymiary pracy socjalnej z osobami starszymi w instytucjach pomocy i integracji społecznej	
Katarzyna Weklicz, Wiosenne inspiracje seniorów	12
Anna Danielczok, Biofeedback jako terapia i ćwiczenie mózgu seniora	14
Świat podróży opolskich seniorów	
Krystyna Brykalska, Wilno podróż sentymentalna	15
Gerontopedagogika – edukacyjne wymiary działania na rzecz osób starszych	
Izabela Zamęta, Pozytywne aspekty posiadania kota	19
Agnieszka Bąkowska, Gimnastyka Smovey® czyli innowacyjne zajęcia dla osób starszych	20
Bożena Królikowska, Aktywny senior w dobie pandemii	22
Emanuela Sikoń, Seniorzy w Internecie – portale dla seniorów	23
Kulturalia – promocja działalności artystycznej seniorów Śląska Opolskiego	
Kącik poetycki	25
Empowerment Senior – Gazeta Studencka Koła Naukowego Pracowników Socjalnych Uniwersytetu Opolskiego	
Chcesz pracować z seniorami – studium Pracę Socjalną w Uniwersytecie Opolskim	26
Kalendarium	27

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

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” RPO.08.01.00-16-0012/18 dofinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Opolskiego na lata 2014-2020. Osi priorytetowej VIII – Integracja społeczna. Działanie 8.1 Dostęp do wysokiej jakości usług zdrowotnych i społecznych w zakresie usług społecznych – wsparcie osób niesamodzielnych

Zasady nadsyłania tekstów:

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



Szanowni Czytelnicy

Wiele działań samorządu województwa opolskiego to działania skierowane do seniorów, współpraca ze środowiskami senioralnymi, a także funkcjonujące od 10 lipca 2017 r. Forum Seniorów Samorządu Województwa Opolskiego, które nadało nową jakość w tych relacjach i stanowi na co dzień forum artykułowania potrzeb seniorów do władz samorządowych. Reprezentacja seniorów i głos tego środowiska jest dla nas ważnym wykładnikiem do podejmowania działań dedykowanych seniorom. Jedynie w taki sposób możemy odpowiedzieć na realne potrzeby i podejmować skuteczne, bo oczekiwane przez to środowisko, działania. To także doskonały przykład wspierania inicjatyw społecznych, aktywizacji środowiska i wzmacniania demokracji.

Staramy się, aby w czasach pandemii seniorzy nie zapominali o ruchu i zachęcamy ich do regularnej aktywności fizycznej. Promujemy zdrowy styl życia wśród mieszkańców Opolszczyzny, organizujemy inicjatywy charytatywne na rzecz rozwoju i popularyzowania aktywności fizycznej wśród osób starszych. Mimo luzowanych wcześniej obostrzeń trzeba pamiętać, że seniorzy to grupa z tzw. ryzyka, która ciągle jest bardziej narażona na działalność koronawirusa. Pomimo, iż bieżącym w roku z powodu obostrzeń wynikających z przy-

jętej strategii działania i ograniczania możliwości rozprzestrzeniania się wirusa SARS-COV2 wśród ludzi, znacznie ograniczone zostały możliwości zachęcania do aktywności ruchowej poprzez duże wspólne wydarzenia, jak chociażby realizowany od wielu lat co roku „Marsz po Zdrowie” na Wyspie Bolko, zachęcam do wszystkich form aktywności, dostosowanych do własnych możliwości. Ja, jak wiele osób wie, aktywnie udzielam się biegowo. Wszędzie, gdzie tylko mogę, staram się biegać i osiągać zamierzone cele, wśród których najważniejsza w mojej ocenie jest regularność ćwiczeń. Zachęcam więc wszystkich do zaplanowania swojego kalendarza aktywności i regularności w jego wypełnianiu. Zapewne po okresie pandemii będziemy mogli powrócić do większych, wspólnych spotkań, a póki co, musimy znaleźć sposób na indywidualne ćwiczenia lub w grupie najbliższych osób, gdzie nie ma zwiększonego ryzyka wzajemnego zakażenia.

Nasze samopoczucie i dobrostan psychiczny na pewno wymagają angażowania się w rozwój własnego intelektu, stąd zachęcamy do aktywnego udziału w organizowanych zajęciach uniwersytetów III wieku oraz innych zajęciach pozwalających w wieku senioralnym na rozwój własnych pasji. Dbłość o stan naszego umysłu i regularne ćwiczenie mózgu pozwalają na późniejszy wystąpienie objawów demencji, charakterystycznej dla wieku podeszłego.

Zachęcamy także bardzo serdecznie zainteresowanych do podjęcia nauki na Uniwersytecie Opolskim na kierunku: Praca socjalna – dzięki uzyskanym kwalifikacjom można umożliwić osobom starszym przezwyciężenie trudnych sytuacji życiowych. Studia te to także okazja na uzyskanie pełnych kwalifikacji i uprawnień do wykonywania zawodu pracownika socjalnego. W mojej ocenie wsparcie, jakie zapewniają pracownicy socjalni, w najbliższych latach będzie coraz bardziej doceniane i pozwoli na lepsze zorganizowanie opieki środowiskowej w warunkach domowych.

Roman Kolek

Wicemarszałek Województwa Opolskiego



Helena Łysy z autorką artykułu

Gabriela Berke

Koszmar na jawie, czyli wspomnienia patriotki

Wyobraź sobie, że śpisz, jest zima – luty i nagle ktoś ze wszystkich sił wali do twoich drzwi. Jest uzbrojony, każe ci pozostawić dorobek życia i się wynosić. Daje ci godzinę czasu, a ty w popłochu pakujesz poduszki, koce, pierzyny, zabierasz jakieś ubrania, pieniądze i żywność. Później wsiadasz do pociągu, jedziesz nie wiedząc dokąd. Podróż trwa już ponad dwa tygodnie. Końca nie widać... Pewnie w duchu zapytasz, czy to opis jakiegoś koszmaru sennego? Może fabuła jakiegoś opowiadania Kafki, Witkacego, Schulza czy Becketta? Z pewnością to koszmar, na dodatek koszmar, który wydarzył się naprawdę. Najgorsze jednak miało dopiero nastąpić...

Pani Łucja Helena Łysy, córka Powstańca Śląskiego z Opolszczyzny, Teodora Łysiego oraz Karoliny Łysy, z domu Andrzejewicz - urodzona 28

lutego 1931 r. nigdy nie zapomni tego, co przeżyła. 10 lutego 1940 r. cała jej rodzina, tzn. ojciec Teodor – były Powstańiec Śląski, mama Karolina, ciocia Weronika oraz rodzeństwo: bracia Mietek, Czesio, dwie siostry – Maria i Celestyna oraz ona sama zostali zesłani na Sybir. Przed zsyłką mieszkali w Kodniu (na Kresach Wschodnich). Ojciec osiedlił się na Kresach, bo na Opolszczyźnie, w rodzinnych Zębowicach doświadczał zemsty ze strony Niemców za udział w Powstaniach Śląskich. W 1940 r. był już 46-letnim inwalidą z piątką małych dzieci. Nie spodziewał się, że ktoś mógłby skrzywdzić jego rodzinę. Przecież już z nikim nie walczył, uprawiał ziemię, miał swoją pasiekę. Stało się jednak inaczej.

Cała rodzina po kilkutygodniowej podróży trafiła do łagru w Udacznej Wyżniej. Pani Helena do

dzis dnia pamięta duże baraki, stołówkę i łaźnię. Jak powiada, baraki były bardzo zimne – do tego stopnia, że woda zamarzała w wiadrach. Nie wiadomo co bardziej doskwierało – zimno czy głód. Nie było co włożyć do ust, więc ludzie jedli mech. Większość się pochorowała, wielu zmarło – zwłaszcza mężczyzn. 89 – letnia dziś staruszka pamięta jak miejscowi ludzie podchodzili pod barak oferując mleko za kromkę chleba. Wspomina zebranie o żywność, szukanie w stołówkowym koszu na odpady surowych ziemniaków i obierków jarzyn, z których można by ugotować zupę. Doskonale pamięta też indoktrynację - Ci, którzy zgotowali im ten los, twierdzili, że Boga nie ma. Niektórzy żartowali nawet, że „wyłeciał kominem”. Myśleli, że Polski też nie ma i nie będzie, dlatego wmawiali wszystkim zesłańcom i łagiernikom, że są teraz „russkije grażdanie” (rosyjskimi obywatelami). Dzieci zesłańców, wśród nich Pani Helena chodziły do rosyjskiej szkoły. Za atrament służył im sok z fioletoowych słoneczników, a za zeszyt stara gazeta lub książka.

Zopowiadań starszej Pani poznaję tajgę nieprzychylną niczym rozgniewany żywioł. Zimą temperatura dochodzi tu do – 50 stopni Celsjusza. Pokrywa śnieżna sięga czasem 3 metrów, a do kwietnia nie ma odwilży. Lata są z kolei upalne, ale krótkie. Śmiertelne niebezpieczeństwo stanowią żmije oraz meszki. Życie bez jakichkolwiek warunków higienicznych skutkuje wszawicą, dezenterią, tyfusem i szkorbutem. Mydła nikt nie zna. Ile wrażliwości musiało być w tamtych ludziach, skoro w tak skrajnie trudnych warunkach umieli zachwycać się pięknem przyrody. Dopatrywali się w nim prezentu na przywitanie. Potrafili zadziwić się odgłosem kukułki, widokiem brzozy rosnącej na polanie, kwiatem podobnym do lilii, przypominającym pantofelki Matki Bożej. Las dostarczał im pożywienia i opału, a na obrzeżach tajgi można było nazbierać czerwonych i czarnych porzeczek, malin, jagód i grzybów. Czasem upolowano jakąś zwierzynę, jak np. białe zające, bażanty czy cietrzewie. Teren był górzysty. Wszystko to przypominało o istnieniu

Boga, dodawało nadziei. Właśnie tam, na Syberii Pani Helena poznała moc ziół. Do dziś dnia preferuje medycynę naturalną, wie, że przy pomocy dzikiego czosnku leczyć możemy szkorbut. Krwiściąg z kolei jest bardzo pomocny przy czerwonce. Pamięta zapach i smak orzechów cedrowych, rozgrzewanych w piecach, które przed spożyciem trzeba było wyjąć z łusek. Wiara w Boga i tęsknota za ojczyzną pomagają zesłańcom przetrwać ten ciężki czas.

Wspominanie o Polsce groziło śmiercią. Zesłańcy drżą na widok czarnego samochodu NKWD, dlatego też to, co wydarzyło się w sierpniu 1941 r. na całe życie utkwiło im wszystkim w pamięci... Tym razem „czarny samochód” zwiastował dobre dla Polaków wieści. To, co było niezaprzeczalnym złem, okazało się dobrem dla Polaków zesłanych na Sybir. Wybuchła wojna Rosji z Niemcami. Pani Helena opowiada z entuzjazmem, że przez krótki czas wszyscy Polacy mogli przyznawać się do polskości, układać wiersze patriotyczne, szyc białe – czerwone flagi, śpiewać pieśni. Choć była to tylko chwilowa wolność, większość zesłańców polskich skorzystała z okazji i kto miał coś cenniejszego sprzedawał, by przenieść się z zimnej północy na południe. Rodzinie Pani Heleny ktoś poradził, by udali się do miejscowości Połowinnoje w obwodzie Kurgańskim. Obszar ten cechowały żyzne ziemie, był zamieszkiwany przez spokojnych ludzi. Przede wszystkim stamtąd było już bliżej do Polski – i to o prawie 3 tys. kilometrów.

Rodzina Łysych zamieszkała w opuszczonej ziemiance. Cierpieli z powodu braku opału i żywności. Pani Helena pamięta jak ona i cała czwórka jej rodzeństwa bardzo ciężko się pochorowali na dezynterię (czerwonkę). Szpital był oddalony dziesiątki kilometrów od Połowinnoje. Rodzice zdecydowali się oddać do niego dwoje dzieci – Mieczysława i Marię. Reszta dzieci leżała w ziemiance pokotem na zakrwawionych siennikach, nie mając siły żeby wstać. Dziećmi opiekowała się wtedy ciocia Weronika. Wraz z mamą żarliwie się modliły, złożyły wówczas ślubowanie, że jeśli uda im się wrócić

do Polski, to odbędą pieszą pielgrzymkę do Częstochowy. Sześciolatek niestety zmarł w szpitalu, bo siennik pod którym leżał, wystawiono na mróz, po czym podłożono go pod chore na dezynterię dziecko. Chłopiec nabawił się zapalenia płuc, a wycieńczony organizm nie miał siły walczyć. Do dziś dnia wraca do Pani Heleny bolesne wspomnienie o tym jak ojciec wyciosał brzozyowy krzyż i wyrył na nim napis – „Tu leży polski męczennik”. Dzięki temu, że władze rosyjskie nie znały języka polskiego, obyło się bez konsekwencji.

Jak mawia Pani Helena traumy przeżytej na „niehumanitarnej ziemi” nie da się wymazać z pamięci. Szczęście, że zesłańcy doświadczali chociaż trochę serca, ludzkiej życzliwości i solidarności, której my często nie doświadczamy, żyjąc w spokojnych czasach. Seniorka opowiada często jak bardzo gościnny i solidarny jest naród rosyjski. Miejscowa ludność zapraszała polskich zesłańców w gościnę. Nie mogli niczego zaoferować do jedzenia, bo sami byli w niewiele lepszej sytuacji. Jak podkreśla Pani Helena, wizyty takie miały jednak ogromne znaczenie psychologiczne. Zesłańcy przekonywali się, że tak naprawdę miejscowi ludzie są także ofiarami okrutnego systemu stalinowskiego. Staruszka wspomina z rozrzewnieniem jak po przebytej ciężkiej chorobie i śmierci brata cała rodzina przeniosła się do maleńkiego domku krytego darnią, należącego do Anastazji Spirydonowej. Los owej kobiety też był nie do pozazdroszczenia. Jej mąż był na froncie, a ona sama opiekowała się trójką małych dzieci, z których najmłodsze – niemowlę uduł się na krótko przed wprowadzeniem się rodziny Łysych. Miała jednak serce... - podzieliła się wszystkim co miała z obcymi ludźmi. Pokój, w którym na co dzień przebywała mógł mieć powierzchnię 3x3 m. Pomieszczenie, które zajęła 7-osobowa rodzina Łysych było jeszcze mniejsze. Na jednej pryczy spało 6 osób, tj. czwórka dzieci wraz z rodzicami. Ciocia Weronika chodziła spać do gospodyni, zwanej „chazajką”. Bieda zrównała wszystkich. Dzieci polskie na równi z rosyjskimi chodziły czasem po prośbie. Podarowane jakko

było rarytasem. Częstość w rodzinie, w której wychowywało się pięcioro dzieci, były tylko jedne buty dla nich wszystkich, do szkoły chodziły więc na zmianę. Mimo skrajnego ubóstwa, w czasie Wielkiego Postu miejscowa ludność zgodnie z prawem cerkiewnym odmawiała sobie spożycia nawet mleka. Jeśli więc jakaś rodzina miała krowę, wyrabiała z mleka sery, które spożywano dopiero po Wielkanocy.

Itutaj w Połowinnoje – jak wspomina Pani Helena przyroda potrafiła zaskoczyć człowieka swym pięknem. Na polach było dużo dzikich truszkówek. Latem je suszono. - ich niezwykłego smaku nie sposób zapomnieć. Ludzie byli wtedy pracowici i zaradni. Przy jeziorach słonych gotowano sól, którą następnie sprzedawano po okolicznych wioskach. Za proszek do prania służył ług drzewny. Na pochwałę i podziw zasługuje sprawność i niezwykła kondycja fizyczna zesłańców, którzy poszukując pożywienia potrafili się wspinać na wysokie drzewa. Zdobywali w ten sposób jaja wronie. Jeśli się z kimś głodnym nie podzielili, mieli wyrzuty sumienia. Nieraz polowali na jeże, bo wiedzieli, że muszą jakoś przetrwać i wrócić do kraju. Wspomnienie ojczyzny dodawało im sił i nadziei. Do tej pory Pani Helena pamięta smak chleba upieczonego z zebranych nielegalnie kłosek na polach. Pamięta go też syn gospodyni, Gienadij, z którym starsza Pani po dziś dzień utrzymuje kontakt listowny i telefoniczny. Warto dodać, że Pani Helena włada biegle językiem rosyjskim.

Do dziś „uszami wyobraźni” Staruszka słyszy głos swego surowego, ale sprawiedliwego ojca, który śpiewa psalmy i wraz z całą rodziną modli się w niedzielny poranek. Przechodzą jej też na myśl wiersze patriotyczne, których ojciec kazał im się uczyć na pamięć. Najczęściej wspomina jednak ludzką dobroć i solidarność, których doświadczyła od ludzi w swym długim życiu. Opowiada o pomocy ze strony Stanów Zjednoczonych wobec polskich zesłańców – o paczkach żywnościowych, w których można było znaleźć m.in. mąkę, smalec, mleko w proszku, a także o używanej odzieży.

Jej ulubionym wspomnieniem jest dzień 9 maja 1945 roku. Wieści o końcu najokrutniejszej w dziejach ludzkości wojny, mimo braku radia i telewizji stosunkowo szybko dotarły do Połowinnoje. Jak wspomina: „w tym dniu nikt nie pracował. Dzieci wypuszczono ze szkół do domów. Ludzie wszelkiego pochodzenia: Rosjanie, Polacy, Estończycy, Białorusini wylegli na ulice, by padać sobie w objęcia. Bardziej muzycyści wygrzywali na swych harmoszkach i bałajkach wesołe pieśni zwane „castuszkami”.

Wielu mężów i ojców rodzin zgineło na froncie, co niektórzy zaś wracali z frontu jako inwalidzi. Dla zesłańców – między innymi dla rodziny Łysych nadchodził czas powrotu do ukochanej ojczyzny. Nie wszystkim rodzinom udało się wrócić. Niektórzy wrócili dopiero w latach 50-tych. Wracający z zesłania musieli załatwić dokumenty pozwalające na powrót do ojczyzny. Mama Pani Heleny, Karolina Łysa, żeby zdobyć te dokumenty, musiała pokonać 50 km zabłoconej drogi, wokół której rósł tylko las. 40-letnia wówczas kobieta była w stanie tak ogromny odcinek drogi przejść w ciągu jednego dnia. Poprosiła o nocleg przypadkowych ludzi w Ust – Ujce. Cała rodzina, modląc się, wyczekiwała jej powrotu. W lutym 1946 roku cała rodzina Pani Heleny wyruszyła saniami do stacji Szumicha. Miejscowa ludność odprowadzała ich ze łzami w oczach. Wszyscy wsiedli do pociągu. W Czelabińsku okazało się, że siostra Pani Heleny – Marysia ma szkarlatynę (choroba zakaźna) i powrót do kraju opóźnił się więc ze względu na hospitalizację siostry. Jak wspomina Pani Helena, w chwilach trudności Pan Bóg był zawsze z nimi. Pielęgniarką, która opiekowała się siostrą Pani Heleny była z kolei starsza siostra jej koleżanki Wieri z Połowinnoje. Powrót do kraju wyznaczono na kwiecień. Siostra Pani Heleny – Marysia miała jeszcze odbyć kwarantannę. Personel medyczny okazał jednak wyrozumiałość, wiedzano bowiem, że w grę wchodzi powrót do ojczyzny po sześciu latach niewoli.

Rodzina Łysych planowała osiedlić się w Kodniu (na Kresach

Wschodnich). Od Lwowa do Opola „pociąg jednak gnał jak szalony”. W Opolu zatrzymał się 7 maja 1946 r. Ojciec Pani Heleny, Teodor – były Powstaniec Śląski ujrzał w tym przeznaczenie. Cała siódemka przygodnie napotkanym autem dostała się do Olesna. Stamtąd było już blisko do Żębówic, gdzie przysparzał im brat ojca, Antoni. Żyła jeszcze wtedy mama Teodora i Antoniego – babcia Pani Heleny. Wynędziała 7-osobowa rodzina, odziana w brudne kożuchy i piżamy wywołała u miejscowej ludności konsternację. Niektórzy pamiętali jeszcze Teodora Łysego z czasów Powstań Śląskich. Wśród krewnych szybko rozeszła się wiadomość, że „Tejdzik znud się”. Trzeba się było zaaklimatyzować. Rodzina Teodora Łysego – byłego Powstańca Śląskiego otrzymała 10 ha ziemi uprawnej w pobliskim Radawiu. Pani Helena ukończyła technikum ogrodnicze. Później studiowała zaocznie rolnictwo we Wrocławiu. Z wykształcenia jest inżynierem – rolnikiem. Do wszystkiego doszła ciężką pracą. Nieraz opowiadała jak to w Sylwestra zamiast brać udział w zabawie, przygotowywała się do egzaminu z fizyki. Starsza Pani zawsze doceniała wartość służby, sama przez kilka lat pracowała jako wychowawczyni w Domu Dziecka. Ceni takie autorytety jak Jan Paweł II, kardynał Wyszyński czy ksiądz Jerzy Popiełuszko.

Z domu rodzinnego wyniosła surowe wychowanie. Jak sama mówi, jej ojciec był „surowy, ale sprawiedliwy”. Pani Helena, mimo podszłego wieku i choroby jest bardzo pogodna i życzliwa. Dała się poznać jako osoba głębokiej wiary, która brzydzi się kłamstwem i manipulacją. Przeczytała prawie wszystkie publikacje ks. prof. Włodzimierza Sedlaka, który w naukowy sposób dawał dowody na istnienie Boga. Staruszka bardzo sobie ceni odwagę cywilną i solidarność międzyludzką. Chociaż do roku 1989 nie wolno było wspomnieć nawet słowem o Syberii, ona utrzymywała kontakty listowne z Anastazją Spirydonową i jej dziećmi: Gienadijem i Rozą. Odwiedzała ich kilkakrotnie w latach 70 tych i 80-tych, jadąc „na zaproszenie”. Na zapytanie władz rosyjskich – „czy należy

Pani do partii?”, z odwagą odpowiedziała – „Nie, bo wierze w Boga. Dwom panom nie można służyć, bo jednego będzie się miłować, a drugiego będzie się nienawidzić”. Sama też gościła u siebie, mieszkając już w Opolu gości z Syberii. Wraz z nimi zwiedzała Kraków, Zakopane, pokazywała „Panooramę Raclawicką” we Wrocławiu oraz Instytut Sadownictwa w Skierniewicach. W 1995 r. na antenie Radia Opole Seniora powiedziała: „Nie wolno nam potępiać całego narodu rosyjskiego. Winne są tylko potwory ludzkie i ich sługusy”. Ma świadomość tego, że cała jej rodzina doznała ogromnej krzywdy ze strony ludzi ślepo podporządkowanych systemowi komunistycznemu. Wyraża jednak przekonanie, że gdyby nie ludzka solidarność, pracowitość, zaradność i głęboka wiara, nie udało by im się przeżyć dramatu, jaki zgotował im los. Od wielu lat należy do Związku Sybiraków Polskich.

Do dziś dnia, mimo wieku i choroby jest osobą bardzo charyzmatyczną. Oburza się widząc egoistyczne, nastawione na konsumpcjonizm postawy ludzkie. W życiu ceni umiar, preferuje to, co naturalne. Od lat jeździ do rodzinnych Żębówic po miód. Jej codzienna dieta jest bogata we wszelkiego rodzaju kasze, owoce i warzywa. Seniora nie toleruje dwulicowości i obłudy. Nie rozumie ludzi pozbawionych tożsamości, którzy przyjmują wszystko bezkrytycznie dla wygody i świętego spokoju. Życie ją zahartowało, nauczyło walczyć i „iść pod prąd”. Mimo tak trudnych doświadczeń życiowych, wciąż bardzo kocha i ceni życie. Dziękuje Bogu za każdy przeżyty dzień. Ludzi młodych przestrzega przed lenistwem i nałogami. Podkreśla, że nie żyjemy tylko dla siebie. Drugi człowiek i przyroda są „prezentami” danymi nam od Boga. Chociaż już od czasów syberyjskich pasjonuje się zielarstwem i ziołolecznictwem, to „pół żartem, pół serio” wyznała mi, że nawet jako doświadczonego głodu i lęku nastolatka, nigdy nie szukała na polach i łąkach syberyjskich ziół mających właściwości halucynogenne czy odurzające. Nie dziwi więc fakt, że do dziś dnia zachowała „trzeźwość umysłu”.

Edmund Wajde

Komorzno jakie pamiętam – wieś na krańcach Opolszczyzny

Chciałbym pokrótce przedstawić czytelnikom „Kwartalnika” historię mojej rodzinnej wsi Komorzno, która leży na styku dwóch krain geograficznych Śląska i Wielkopolski. Jest to najbardziej na północ wysunięta wieś gminy Wołczyn znajdująca się na krańcach woj. opolskiego, gdzie w czasie wojny kończyło się państwo niemieckie. Na obszarze łączącym obecnie województwa opolskie i wielkopolskie znajduje się piękny las, w którym podczas wojny przebiegała granica, której lokalizację pamiętam do dziś. Miejscowość posiada ciekawą historię – to tu np. na początku XIX według przekazów ludowych przechodziły wojska napoleońskie z Komorzna do Byczyny, gdzie jakiś czas stacjonowały. Do dzisiejszego dnia miejscowa ludność polną drogę z Komorzna do Byczyny nazywa „napoleonką”. Wjazd do Komorzna ma szczególny charakter, a podkreśla go piękna i jedyna taka w kraju aleja kasztanowców o długości aż siedmiu kilometrów. Nie tylko ten cud natury czyni tę miejscowość piękną, gdyż znajdziemy tam także park z różnorodnym drzewostanem, oraz znajdujący się na tym terenie zabytkowy pałac i pomniki - pierwszy klasycystyczny Christopha Ferdinanda von Reinersdorfa i drugi neogotycki Fredricha Sigismunda Traugutta von Reinersdorfa.

Niestety z biegiem czasu zniszczeniu i dewastacji uległa duża ozdobna oranżeria, a także szklarnie, obok których mogliśmy w czasach młodości podziwiać piękny sad i pasiekę. Okalał ją ponad dwumetrowy mur zakończony dachówkami i szkłem, który pełnił funkcję ochrony przed amatorami cudzych owoców i miodu. Zabytkowy zamek wraz z parkiem został jednak sprzedany nabywcy z zagranicy, który niestety doprowadził posiadłość do jeszcze większej ruiny. Cały teren z czasem został ogrodzony, przez co mieszkańcy stracili tradycyjne przejście do zabytkowego, drewnianego kościoła. Nie jest obecnie możliwy także wstęp do parku, dlatego nie można tak jak w czasach mojej młodości urządzić w ciszy spacerów, podziwiać roślinność czy nawet odpoczywać przy śpiewie ptaków. Szkoda, że tak się stało i po wielu latach mieszkańcy Komorzna zostali pozbawieni miejsca spokojnych spacerów.



Siedmiokilometrowa aleja kasztanowców

Do Komorzna przeprowadziliśmy się wraz z rodzicami w 1957 roku. Zabytki, o których wcześniej wspominałem w tamtym czasie były jeszcze w dobrym stanie. Lecz niestety z braku jakiegokolwiek nadzoru nie przetrwały długo. Przeprowadzając się do Komorzna moje życie odmieniło się o 180 stopni. W poprzedniej miejscowości, w której mieszkałem nie było elektryczności, do sklepu czy szkoły chodziło się do następnej miejscowości, też bez elektryczności, a na placu szkolnym były ubikacje z desek. Nauka w tamtych czasach odbywała się w szkole w Komorznie która już w latach 50-tych była nowoczesnym obiektem. Wyposażona w duże sale lekcyjne, świetlice, zaplecze kuchenne a nawet pełny węzeł sanitarny – umywalki, prysznice stwarzała miejscowym dzieciom młodzieży dobre warunki do edukacji. Duża część starszej młodzieży dojeżdżała natomiast do szkół w Kluczborku mimo złego i niewygodnego połączenia PKS. Pierwszy autobus odjeżdżał już o godzinie 5-tej rano, a wracał dopiero o 17-ej, co było największą przeszkodą w czasie zimowym, gdyż nawet godzinami wyczekiwało się na autobus pod gołym niebem. Szkoła w Komorznie podczas wakacji służyła jako miejsce kolonii, na które przyjeżdżały dzieci ze Śląska.

Wieś Komorzno była otoczona lasami, a także stawami hodowlanymi ze wszystkich stron. Zimą, gdy stawy były pokryte lodem jeździliśmy na nich na łyżwach umocowanych do butów różnymi sposobami – paskami, sznurkami a nawet drutami i graliśmy w hokeja. Nie raz zdarzyło się, że tafla lodu pękła, a wtedy ktoś z nas z przymusu się zmoczył. We wsi znajdowała się także gospoda, stałe kino, ośrodek zdrowia, sklepy ze wszystkimi niezbędnymi artykułami, a także biblioteka przy której znajdowało się puste pomieszczenie. Razem z kolegą Józefem postanowiliśmy je wyremontować, odmalować i przeznaczyć na świetlicę wiejską, której szefową była Pani Janina Kujawa. W zamku Państwowego Gospodarstwa Rolnego były dwie świetlice w jednej z nich już w latach 60-tych był pierwszy telewizor, przy którym, zbierali się młodszy i starszy i często do późnego wieczora lub do zamknięcia jej przez pracownika, oglądali





Zabytkowy pałac w Komorznie



Pomnik w pałacowym parku

dostępne wtedy programy. W tamtych czasach działały we wsi takie organizacje jak ZMW, czy TPPR, w której byłem przewodniczącym, a także O.S.P w której zajmowałem stanowisko sekretarza, a z ramienia ZMW lub O.S.P organizowałem wiejskie zabawy i quizy rolnicze.

Pani Janina Kujawa była także założycielką młodzieżowego teatru, w którym miałem możliwość zagrać wiele ról, a duża część młodzieży była zrzeszona w Ludowym Klubie Sportowym czy w Ochotniczej Straży Pożarnej. Ta strażacka tradycja przetrwała do dnia dzisiejszego. Ludność miejscowa

była zatrudniona w gorzelni, tartaku, kółku rolniczym czy dobrze prosperującym Państwowym Gospodarstwie Rolnym. Niestety z biegiem czasu wszystkie te podmioty upadły lub zostały sprywatyzowane, co skutkowało tym, że większość mieszkańców wsi utraciła cenne źródła pracy. Zaczęto zatem masowo dojeżdżać do pracy do Kluczborka i Wołczyna, z wyjątkiem tych którzy mieli własne gospodarstwa rolne. Ja również należałem do grupy osób które musiały szukać pracy w sąsiednich miejscowościach i tak kończył się etap życia związany z piękną wsią na krańcach Opolszczyzny.

Inauguracja działalności Forum Seniorów Samorządu Województwa Opolskiego



FORUM SENIORÓW

SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA OPOLSKIEGO

Janusz Wójcik

Seniorzy w województwie opolskim to znacząca i stale powiększająca się grupa społeczna. Dyrektor Biura Barbara Kamińska inicjatorka utworzenia FSSWO, analizując uwarunkowania społeczne i demograficzne, postanowiła podjąć działania na rzecz utworzenia na poziomie wojewódzkim reprezentacji tego środowiska, zarówno jako gremium konsultacyjnego, które pełniłoby rolę opiniodawcy polityki senioralnej, ale również jako grono dysponujące znaczącym doświadczeniem życiowym i zawodowym, które Marszałek i Zarząd Województwa mogliby spożytkować tworząc założenia działań i projektów skierowanych do środowisk senioralnych województwa opolskiego.

Kiedy Forum Seniorów Samorządu Województwa Opolskiego zainaugurowało 10 lipca 2017 roku pierwszy etap działalności - największa sala konferencyjna Urzędu Marszałkowskiego im. Orła Białego, dosłownie pękała w szwach i pilnie dostawiano kolejne rzędy krzeseł, aby zmieścić wszystkich gości. Tak szerokie było zainteresowanie przedstawicieli środowisk senioralnych. Zanim jednak doszło do utworzenia Forum w Biurze Dialogu i Partnerstwa Obywatelskiego UMWO, już od wielu tygodni trwały prace koncepcyjne i organizacyjne zmierzające przygotowania do tego wydarzenia.



Wyjazdy Forum Seniorów Samorządu Województwa Opolskiego szlakiem najciekawszych zakątków Opolszczyzny

Marszałek województwa opolskiego Andrzej Buła, witając seniorów w Sali Orła Białego powiedział: - „warto poznawać świat poprzez doświadczenia ludzi dojrzałych, ich spojrzenie, opinie i relacje. Chcielibyśmy, aby Państwa głos był słyszalny, pomagał przy tworzeniu budżetu, w kwestiach ochrony zdrowia i opieki społecznej”. Opolscy seniorzy potraktowali z powagą deklarację Marszałka i podczas dyskusji mówili m. in. o potrzebie organizacji domów dziennego pobytu, o konieczności przeciwdziałania e-wykluczeniu osób starszych, a także o pomocy dla seniorów znajdujących się w najtrudniejszej sytuacji finansowej, na zakończenie wspólnie zwrócono uwagę na potrzebę większej integracji środowiska opolskich seniorów. Od tej pory działalność Forum i współpraca z samorządem województwa opolskiego nabrała dynamiki. Marszałek Województwa Opolskiego powołał zarządzeniem z 1 września 2017 roku Forum Seniorów Samorządu Województwa Opolskiego, spełniając wolę opolskiego środowiska senioralnego, wyrażoną na spotkaniu założycielskim w UMWO. Następnie zespół ds. wyłonienia członków Forum Seniorów Samorządu Województwa Opolskiego, złożony z przedstawicieli Rad Seniorów, Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, organizacji pozarządowych oraz przedstawicieli marszałka wybrał 36 członków Forum, którzy opracowali obszary tematyczne i zasady funkcjonowania reprezentacji środowiska senioralnego przy samorządzie województwa opolskiego. Po intensywnej i owocnej pracy przyszedł czas na świętowanie Regionalnego Dnia Seniora 17 października 2017 r. w Teatrze im. Jana Kochanowskiego w Opolu. Marszałek Województwa Opolskiego wręczył wówczas na scenie teatru akty powołania wszystkim członkom Forum przed publicznością złożoną z 600 seniorów z całego województwa opolskiego. W skład Forum Seniorów Samorządu Województwa Opolskiego weszli przedstawiciele szerokiego spektrum organizacji oraz grup środowiskowych niemal ze wszystkich powiatów województwa opolskiego, poczynawszy od małych miejscowości wiejskich po stolicę regionu, wywodzący się m.in. z Rad Seniorów i Klubów Seniora, Uniwersytetów III Wieku, Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, stowarzyszeń społeczno-kulturalnych oraz grup nieformalnych.



Wyjazdy Forum Seniorów Samorządu Województwa Opolskiego szlakiem najciekawszych zakątków Opolszczyzny

Główne zadania Forum Seniorów Samorządu Województwa Opolskiego to: wyrażanie opinii dotyczących seniorów w zakresie narzędzi polityki senioralnej województwa opolskiego, projektów uchwał i aktów prawa miejscowego, formułowanie postulatów, wniosków w obszarze perspektywy senioralnej, rozpoznawanie potrzeb społeczności województwa w zakresie działań na rzecz seniorów oraz planowanie działań służących zaspokojeniu tych potrzeb. Następnie po etapie prac organizacyjnych, opracowaniu ram formalno-prawnych działalności, nastąpił niezwykle intensywny okres praktycznej działalności Forum, którą bogato relacjonują seniorzy swoim profilu Facebookowym (www.facebook.com/pg/forumseniorowopolskie), gdzie każdy zainteresowany może na bieżąco zapoznać się z różnymi informacjami z posiedzeń komisji tematycznych Forum oraz zobaczyć fotorelacje z udziału jego przedstawicieli w licznych wydarzeniach społeczno-kulturalnych w regionie ze szczególnym uwzględnieniem środowisk senioralnych. Jednym z czołowych sukcesów Forum Seniorów było nawiązanie ścisłej współpracy z Forum Młodzieży Samorządu Województwa Opolskiego, dzięki której nastąpiła wielopokoleniowa integracja i wymiana doświadczeń m.in. na Międzypokoleniowej Konferencji Forum Seniorów Samorządu Województwa Opolskiego i Forum Młodzieży Samorządu Województwa Opolskiego na Zamku w Pawłowicach z okazji 100 lat Odzyskania Niepodległości i 20 lat Samorządu Województwa i Powiatów. Forum Seniorów rozpoczęło również współpracę z środowiskami senioralnymi z regionów partnerskich województwa opolskiego, osiągając wymierne efekty w relacjach z seniorami z Kraju Ołomunieckiego z Czech. W ramach Forum Seniorów działają jego stałe zespoły tematyczne:

- Zespół ds. rodziny i zdrowia
- Zespół ds. polityki regionalnej, gospodarki i finansów
- Zespół ds. obszarów wiejskich
- Zespół ds. nauki, edukacji, kultury i sportu
- Zespół Roboczy Forum Seniorów Samorządu Województwa Opolskiego



Konferencja Senior w Europie, Polsce i na Opolszczyźnie z udziałem przedstawicieli Forum Seniorów

Przedsstawiciele Forum Seniorów biorą udział w licznych konferencjach krajowych i zagranicznych w tym m.in.:

- Spotkanie oraz szkolenie dotyczące Rad Seniorów, Kluczbork – 19 listopada 2018 r.
- Międzynarodowa konferencja senioralna w Pradze – 30 listopad 2018 r.
- Debata „Polska Seniora” Sejm RP, Warszawa – 21 marca 2019 r.

- III kadencja Ogólnopolskie Porozumienie Seniorów w Warszawie – 1 października 2019 r.
- I Wojewódzka Konferencja Senioralna oraz Targi Senioralne w Gliwicach – 8 października 2019 r.
- Posiedzenie Zespołu ds. partycypacji osób starszych przy Radzie Działalności Pożytku Publicznego w Warszawie – 23 października 2019 r.

Podsumowując współpracę samorządu województwa opolskiego ze środowiskami senioralnymi można stwierdzić, że funkcjonowanie Forum Seniorów Samorządu Województwa Opolskiego nadało nową jakość w tych relacjach i stanowi na co dzień forum artykułowania potrzeb seniorów do władz samorządowych, wnioskując o realizację ważnych postulatów, a także współtworząc politykę senioralną, przy stałym, pozytywnym podkreślaniu obecności seniorów w życiu społeczno-kulturalnym województwa opolskiego.

Yold – generacja przyszłości

Katarzyna Weklicz

Popołudniowa herbatka, pled zarzucony na ramiona, w tle taśmowy serial, a w ręce romans sprzed lat. Pieczenie kruchych ciasteczek z wnuczką, krzyżówka, partia szachów i długo wyczekiwany wyjazd do sanatorium w Nałęczowie. A może dyskoteka w wielkim mieście, szalony wyjazd trekkingowy na koniec świata, skok na spadochronie, założenie własnej firmy kosmetycznej, odkładane od lat studia lub kurs tańca współczesnego? Dwie opcje jesieni życia, do wyboru. Seniorzy z pokolenia Yold (tzw. młodzi-starzy, od ang. young-old) – zakochani w życiu i czerpiący z niego garściami, nie mają w tej kwestii dylematów – biorą dla siebie, co najlepsze.

Swiat niezmiennie przebiega do przodu, rozpędzony przekracza wiele granic możliwości, otwiera nowe obszary dla ludzkiej wyobraźni w sensie technologicznym, ale również kulturowym. Ten rozwój wydaje się nie mieć końca, ani żadnych namacalnych granic. W takiej właśnie rzeczywistości przychodzi odnaleźć się seniorom, mieszkańcom dużych miast i małych miasteczek. Jak się okazuje, ten oferujący tysiące wrażeń i możliwości świat, staje się coraz bardziej pociągający dla pokolenia 60+, które, jak pokazują badania, rozpoczęło już jego ekspansję we wszystkich wymiarach. To właśnie pokolenie Yold – ludzie dojrzały, ale z młodą duszą, będą zgodnie z przewidywaniami siłą napędową kolejnej dekady. Nikogo nie dziwi już widok ponad 80-letniej modelki Heleny Norowicz na wybiegach polskich i zagranicznych projektantów mody. Jej styl i pasja życia powodują, że jest określana mianem fashionistki czy trendsetterki (nowe słowa funkcjonujące pierwotnie w języku osób młodych zaistniały już na stałe w słowniku generacji Yold). Przedstawicielką tej generacji bez wątpienia jest także Wirginia Szmyt – DJ

Wika, która – mając 82 lata – podczas występów na polskich i zagranicznych scenach dj-skich, tu bez skrupułów można użyć młodzieżowego określenia „wymiana”, porywając do szalonego tańca tłumy w wieku jej wnuków i prawnuków. Rzeczywistość wirtualna, która dziś opiera się na portalach społecznościowych, blogach, vlogach, itp., jest sukcesywnie zdobywana przez pokolenie Yold. Za przykład posłużyć może osobisty blog seniora – selfinfluencera – Jana Adamskiego (@jakadamskieu), który traktuje o stylu i modzie męskiej, a obserwowany jest przez niepełną 26 tysięcy osób, nie tylko rówieśników autora. To oczywisty internetowy sukces, łamiący stereotyp, że seniorzy to grupa offline. Generacja Yold, seniorzy z pasjami, odważni, otwarci na nowe, nie znają określeń: „nie wypada w moim wieku”, „to nie dla mnie, to dla młodych”. Dzisiejsi seniorzy przełamują stereotypy i podejmują aktywności nieoczywiste, nie ustępując swoim dzieciom i wnukom w uprawianiu wymagających sportów, podróżowaniu, prowadzeniu własnych interesów, dokształcaniu się, czy aktywności online. I nie ma tu znaczenia poziom dochodów, czy miejsce zamieszkania. Młodym-starym można być bez względu na wszystko, jedyne, czego potrzeba, to zmiany myślenia. Wiele i niewiele.

Wśród mieszkańców Kędzierzyna-Koźla mamy przedstawicieli i orędowników sposobu życia pokolenia Yold. To ludzie, którzy czasu życia na emeryturze nie marnują, wykorzystując go na samorealizację i spełnianie marzeń na różne sposoby. Jedną z takich postaci jest bez wątpienia Teodor Bek, zapalony podróżnik i pasjonat historii miejsc, które zwiedza już od kilkudziesięciu lat. Emerytura nie zgasiła wieloletniej pasji, którą Pan Teodor dzielił ze zmarłą przed kilku laty żoną Ludwiką. Miejsca tak odległe geograficznie



Bliskie spotkania Pana Teodora
Bek z fauną Madagaskaru



Wielki Mur w Chinach - jedno z najciekawszych miejsc
obejrzanych na emeryturze



Stanisław Zajfert podczas
zmagania triathlonowych



Kolejne wyzwanie
sportowe - nartorolki

i kulturowo, jak Senegal, Iran, Libia, Liban, Chiny, Meksyk, czy Tajlandia, nie stanowiły dla nich przeszkód nie do zdobycia również po 60 roku życia. Przepiękne fotografie i głowa pełna najpiękniejszych wspomnień to bogactwo, które przywozili z każdej podróży. W ostatnim roku senior-podróżnik zobaczył upragniony od wczesnej młodości Madagaskar z jego nieokielznaną, wyjątkową fauną i florą. Tegoroczne plany na Azory i Maderę będą musiały poczekać, jednak z pewnością nie ulegną zmianie, zapewnia Pan Teodor. Zapytany o najpiękniejsze wspomnienie, podróż życia, Pan Teodor mówi: Bogactwo i dorobek kultury Majów i cały Meksyk, zrobiły na mnie największe wrażenie. To coś nie do opisania, potęga tamtejszej starożytnej kultury. Ważna i wyjątkowa była również nasza podróż do Tajlandii z okazji złotej rocznicy ślubu. Pełna pięknych wrażeń i obrazów.

Odwaga do podejmowania decyzji ważnych, może najważniejszych w życiu, w okresie senioralnym może niezauważalnie ulecieć, a jej miejsce naturalnie wypełnia umiłowanie spokoju wewnętrznego, stabilizacji codziennego życia. Pokolenie Yold charakteryzuje brak oporów przed rozpoczynaniem tego, co nowe i nieznane. W tym sensie decyzja nawiązania trwałej relacji uczuciowej w wieku senioralnym, zwieńczonej zawarciem związku małżeńskiego, stanowi krok odważny, nieczęsto obserwowany w tej grupie wiekowej. Na złamanie stereotypu pozostania panną i panem młodym tylko w młodym wieku, pozwolili sobie Pani Agata i Pan Antoni Stawarczyk – mieszkańcy Kędzierzyna-Koźla, podopieczni Domu Dziennego Pobytu

Nr 5 „Nasz dom”. Jak oboje mówią: Uczucie może narodzić się w każdym wieku i w każdym wieku mamy do niego prawo. Z pewnością warto na nie poczekać. Bliska relacja, oparta na wzajemnym zaufaniu, trosce, pięknym i głębokim uczuciu, została entuzjastycznie przyjęta przez znajomych pary, dając



Kiedy na dłoni pojawia się pierścionek
zaręczynowy, wiek nie ma znaczenia

im przekonanie, że decyzja o rozpoczęciu wspólnie nowej drogi życia nie jest przypisana wyłącznie ludziom młodym. Dziś Pani Agata i Pan Antoni są inspiracją dla rówieśników, zachętą do wyjścia poza swoją strefę komfortu na emeryturze i otwarcia się na drugą osobę w sensie uczuciowym. Wszystko po to, by poczuć młodzieńczy zachwyt życiem. To kwintesencja idei generacji młodych-starych.

Ikoną sportowej energii w wieku senioralnym w naszym mieście jest Pan Stanisław Zajfert, który w swojej ponad 30-letniej karierze z sukcesami brał udział w ponad 400 imprezach triathlonowych rozgrywanych w Polsce, Europie i na świecie. Zmagał się na różnych dystansach (w tym na tzw. Ironmanie - triathlonie na pełnym dystansie: 3,8 km pływania, 180 km jazda rowerem, 42,195 km biegu, który uchodzi za najtrudniejszą formę tej dyscypliny). Jego udział w zmaganiach sportowych na Hawajach, w Australii, Niemczech, Danii, Austrii i w Polsce zapisał się pięknymi kartami w historii polskiego sportu. Dziś, jako emeryt, nie odpuszcza i ze sportowym zacięciem realizuje kolejne stawiane sobie wyzwania. Na co dzień trenuje biegi terenowe w okolicznych lasach, których wokół Kędzierzyna-Koźla jest sporo. Najnowsza pasja to nartorolki. Z tymi nartorolkami to jest tak, że jeszcze nie jestem w tym zawodowcem – mówi Pan Stanisław. „Jeszcze” to dobre określenie, z pewnością stanie się nieaktualne za jakiś czas, biorąc pod uwagę zaangażowanie w przełamywanie swoich słabości i ograniczeń w wydaniu Pana Stanisława – młodego-starego Kędzierzynianina.

Poznając bohaterów niniejszego artykułu mogą pojawić się dwojakie refleksje. Z jednej strony przeświadczenie, że pokolenie Yold to wizja wielkich, bogatych miast, coś odległego, nierealnego w naszej codziennej rzeczywistości. Brak wiary w możliwość podążenia drogą spełnienia swoich marzeń tu i teraz, nawet jeśli inni myślą, że już za późno. Z drugiej strony iskra zachwytu i pozytywnej zazdrości tym, którzy mają odwagę do życia jego pełnią. Następnie podjęcie postanowienia, że od dziś pomyślę o sobie, zadbam o swoje szczęście małymi krokami, burząc konstrukcję ludzkich stereotypów i utartych schematów. Bo mam do tego prawo, prawo, do bycia jedną/jednym z młodych-starych z generacji Yold. Decyzja o wyborze drogi myślenia o kształtowaniu naszego życia na emeryturze zgodnie lub wbrew idei Yold należy wyłącznie do nas.



Energia płynąca z koloru - symboliczny przekaz inspirowany naturą autorstwa Pani Róży Wierzbickiej

Katarzyna Weklicz

Wiosenne inspiracje seniorów

Wizje malarskie Pani Róży Wierzbickiej w czasie epidemii - abstrakcja



Piękna, soczysta zieleń, kwiaty bogato obsypujące drzewa, coraz mocniejsze promienie słońca co roku powodują, że po zimowym spowolnieniu wraca do nas energia do działania, odradzają się pasje i odżywają emocje. Tegoroczna wiosna, obserwowana zza szyby okna, z odległości, nie daje nam tylu bezpośrednich bodźców i wrażeń, ale może stać się inspiracją do twórczości artystycznej. W zaciszu swych domów, podczas zaleconego izolowania się społecznego, seniorzy nie zaniechali realizacji swoich artystycznych wizji. Jak się okazuje, sztuka w wielu wymiarach staje się remedium na kwarantannowy spleen.

Kolor dodaje energii

Malarstwo to jedna z dziedzin sztuki, którą seniorzy zamieszkali w Kędzierzynie-Koźlu realizują indywidualnie i w formie zajęć grupowych. Róża Wierzbicka – artystka zrzeszona w Sekcji „Alla Prima” przy Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Kędzierzynie-Koźlu podczas trwania epidemii koronawirusa postanowiła nie przerywać swojej artystycznej pracy. W urzędzonej we własnym mieszkaniu pracowni tworzy rozmaite tematycznie dzieła. Wśród powstałych obrazów, na szczególną uwagę zasługują energetyczne, pełne koloru abstrakcje, a także melancholijne w swoim charakterze przedstawienia przyrody. Artystka czerpie inspirację z otoczenia, wspomnień, ale również uruchamia bogatą wyobraźnię i często wychodzi poza schematy. Sztuka daje jej spełnienie, a w czasie przymusowego odosobnienia stanowi element terapeutyczny, uwalniający energię. Pani Róża pragnie przekazać wszystkim seniorom, którzy dotychczas nie sięgnęli do twórczości artystycznej, przesłanie mistrza Vincenta van Gogh’a: „Jeśli słyszysz w sobie głos mówiący, że nie umiesz malować, maluj dalej, a ten głos ucichnie”. Malująca od lat seniorka zachęca do podjęcia wyzwania i realizowania się za pomocą pędzla i farb.



Małe dzieła sztuki Pani Agaty Drzewieckiej z jakże aktualnym przesłaniem zostań w domu



Koguciki i kurki -wiosenne inspiracje Pani Agaty Drzewieckiej

Sztuka z misją

Długie godziny, dni i tygodnie spędzane w domu powodują naturalne pogorszenie samopoczucia, obniżenie nastroju wynikające z ograniczeń, braku kontaktu z naturą, bliskimi. W tym czasie warto znaleźć dla siebie zajęcie, które oderwie nasze myśli od zmartwień, zniweluje stres i wyciszy. Rozwiązaniem okazuje się rękodzieło wymuszające często wielogodzinne skupienie, ćwiczące cierpliwość i wytrwałość, pozwalające na pochłonięcie się twórczą pracą. Pani Agata Drzewiecka doskonale potrafi korzystać z walorów antystresowych, terapeutycznych, jakie daje praca własnych rąk. W ciągu roku tworzy setki dzieł w różnych technikach, w okresie bożonarodzeniowym chociażby wykonując niezwykle piernikowe dzieła sztuki. Czas odosobnienia jak każdemu daje się jej we znaki, jednak Pani Agata nie poddaje się i tworzy z misją. Jej zdobione ze sztukaterijną dokładnością kamienie opatrzone zostają aktualnie napisem: Zostań w domu. Wykonane dzieła artystka przekazuje znajomym, bliskim, tym samym realizując misję społeczną, tak aktualną w dobie epidemii. Fakt stałej twórczej aktywności dodaje jej sensu w odmienionej rzeczywistości i dodaje nadziei.

Poezja w czasie epidemii

Sposobem na uporczywą nudę i rutynę życia w izolacji od bliskich jest niewątpliwie twórczość poetycka. Seniorzy, na przekór niewesołej rzeczywistości, tworzą wiersze, opowiadania, czy też żartobliwe fraszki, zwane lepiej. Nazwa tych ostatnich pochodzi od pierwszego słowa każdego z utworów. Taką formę upodobali sobie szczególnie seniorzy: Elżbieta, Małgorzata i Józef. Tematyka koronawirusa zaistniała w ostatnich

tygodniach w ich utworach, nadając im dodatkowo funkcję edukacyjną. O pisaniu lepiej mówią: Mamy z nimi sporo zabawy! Czyż nie o radość i endorfiny chodzi we wzmacnianiu odporności? Z pewnością pisanie utworów lekkich, zarażających śmiechem, jest skuteczną profilaktyką niepożądanych emocji w czasie epidemii, zwłaszcza, że utwory wędrują w wiadomościach online. Tak trzymać, drodzy seniorzy!

*Lepiej układać lepiej,
niż myśleć, co się dzieje.*

*Lepiej ręce myć co chwilę,
niż zaskoczyć się niemile.*

*Lepiej osobno,
niż razem, by przetrzymać zarazę.*

*Lepiej w domu się uwijaj
i koronawirusa omijaj.*

*Lepiej schować się za maską,
niż dać się zarazkom.*

*Lepiej maskę całować,
niż z Covid żartować.*

*Lepiej w masce odwiedzać lasy,
niż z lodówki wyjadać frykasy.*

Osobno, a jednak razem

Nowoczesne technologie to domena dzisiejszych czasów, a seniorzy Kędzierzyna – Koźła doskonale o tym wiedzą. Na różne sposoby, za pomocą komunikatorów internetowych oraz w ramach portali społecznościowych, osoby 60+ podejmują aktywność społeczną w sieci, kiedy znacząco ograniczona jest bezpośrednia komunikacja i relacje międzyludzkie. W taką formę przekształciły się spotkania seniorerek – artystek zrzeszonych w Grupie Rękodzieło funkcjonującej przy Domu Dziennego Pobytu nr 4 „Wrzos” w Kędzierzynie-Koźlu. W czasie epidemii członkinie grupy aktywnie realizują swoje artystyczne pasje inspirując się naturą widzianą za oknem, tworząc kwiaty z filcu, czy kosze z bukietami materiałowych róż. Dzięki technologii codziennie przesyłają sobie efekty swojej pracy, wzajemnie się wspierają, dodają otuchy w trudnym czasie. Grupa nieustannie ewoluuje, nowy obszar zainteresowań seniorerek to kulinaria, dzielenie się przepisami i po-



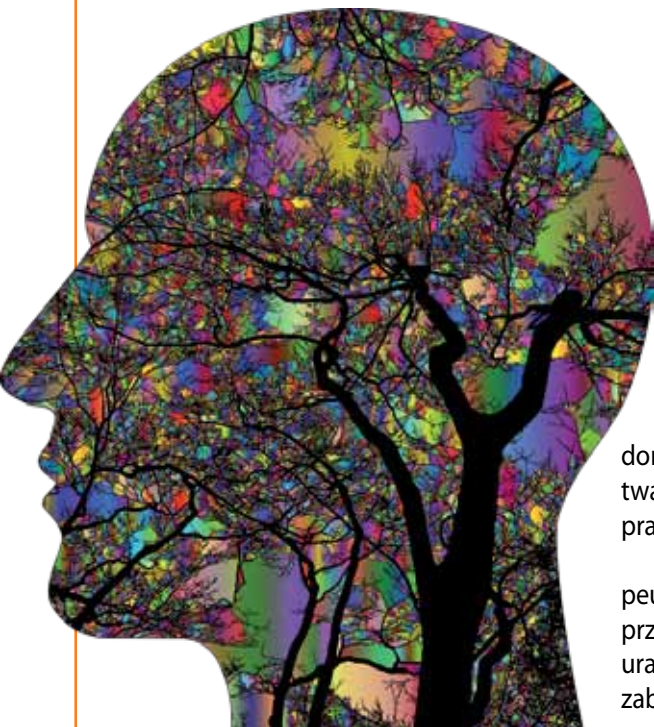
Kiedy natura daleko za oknem - kwiaty z filcu w wykonaniu seniorerek z grupy Rękodzieło

dziwianie wybornych dań koleżanek. Ważną formą stał się także codzienny obowiązkowy rytuał – dobranocka opowiedziana przez jedną z uczestniczek – Panią Ilonę. Poczucie wspólnoty w czasie odosobnienia, którego zarzewiem były wspólne pasje artystyczne, to wartość dodana tego przedsięwzięcia.



Wielkanocny baranek - praca uczestniczki grupy Rękodzieło przy Domu Dziennego Pobytu Nr 4 „Wrzos”

Niech przykład radości i pokrzepienia płynącego z tworzenia dzieł sztuki w różnych wymiarach przez bohaterów naszego artykułu, stanie się dla Was zachętą do działania. Spróbujmy, mimo wszystko, odnaleźć spokój, dać sobie prawo do małego artystycznego szaleństwa, aby potem zobaczyć uśmiech na twarzy swojej i bliskich nam osób. Od wieków wiadomo, że sztuka jako pasja wyzwala, daje szansę na najpiękniejsze emocje, uleczka. Wyłączmy więc na kilka godzin dostęp do mediów. Wyciszmy telefony. Wsłuchajmy się we własne marzenia, wspomnienia albo w śpiew ptaków za oknem. Niech sztuka w formie, jaką preferujecie, stanie się dla Was strefą wolną od stresu i zmartwień, niepokojących informacji, niepotrzebnych nam wszystkim emocji. I twórzcie.



EEG Biofeedback - trening mózgu¹

„EEG Biofeedback to nieinwazyjna, bezbolesna technika treningu mózgu. Metoda ta powstała w latach 60-tych ubiegłego wieku, w ośrodku szkoleniowym NASA. Była ona wykorzystywana podczas szkolenia pilotów i astronautów, a uznano ją za czynnik eliminujący negatywny wpływ stresu na ich psychikę i jakość wykonywania zadań. Biofeedback czyli biologiczne sprzężenie zwrotne polega na dostarczeniu człowiekowi informacji zwrotnej (feedback) o zmianach jego stanu fizjologicznego. Dzięki sprzężeniu zwrotnemu, pacjent wie, kiedy wzrasta aktywność jego mózgu w pożądanym paśmie częstotliwości fal mózgowych, a kiedy dominują niepożądane pasma. Pozwala to nauczyć się reakcji własnego mózgu, a dzięki temu tak zmodyfikować jego pracę, aby funkcjonował efektywnie. Podstawą terapii jest wykorzystywanie „plastyczności mózgu”, polegającej na zdolnościach komórek nerwowych mózgu do trwałych przekształceń funkcjonalnych. Jest to rodzaj terapii, dzięki której pacjent w sposób świa-

Anna Danielczok

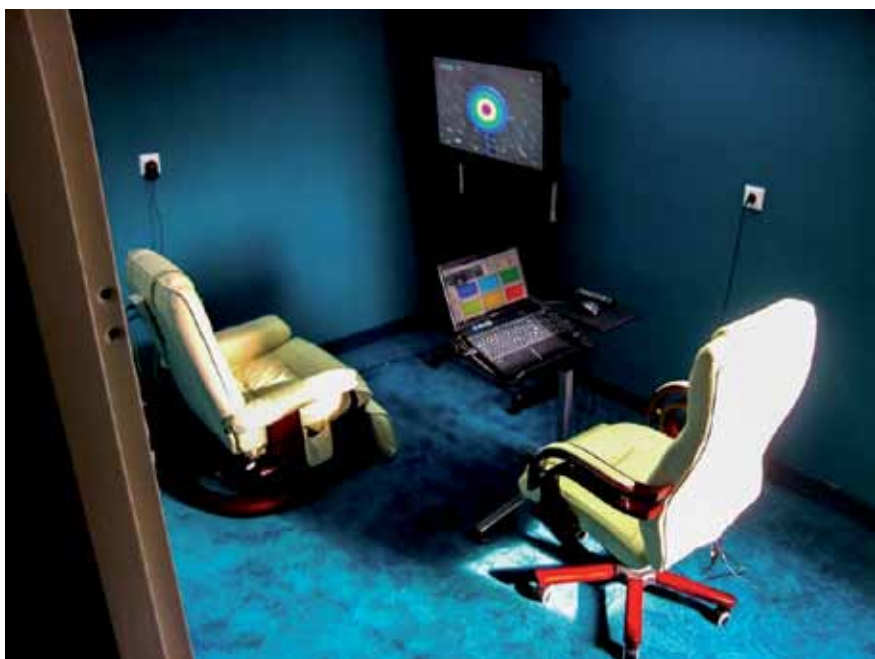
Biofeedback

jako terapia i ćwiczenie mózgu seniora

domy, uczy się zmieniać wzorzec wytwarzanych fal w mózgu, tak by mózg pracował wydajniej i szybciej.”²

Biofeedback jest metodą terapeutyczną, którą zaleca się osobom: przechodzącym rehabilitację po urazach głowy, po udarze, mającym zaburzenia koncentracji, cierpiącym na bezsenność, mającym przewlekłe bóle głowy, stany depresyjne, cierpiącym na zaburzenia przyjmowania pokarmu, odczuwającym stres czy też cierpiącym na migreny. Biofeedback wykorzystuje się również przy problemach z planowaniem i skupieniem, rehabilitacji ruchowej, zaburzeniach psychosomatycznych o podłożu stresogennym (nadciśnienie, choroby

układu krążenia)³. Seniorzy bardzo często mają problem z pamięcią, wynika to między innymi z dysfunkcji związanej z wiekiem gdyż wyróżnia się dwa rodzaje pamięci: krótkotrwałą, odpowiedzialną za spostrzeganie (dzięki niej pamiętamy to, co przed chwilą powiedzieliśmy lub zrobiliśmy), i długotrwałą, przechowującą ślady pamięciowe przez lata. Pamięć długotrwałą dzieli się na opisową, umożliwiającą przyswajanie wiedzy, oraz proceduralną, integrującą procesy ruchowe. W zależności od tego, który rodzaj ulegnie uszkodzeniu, mamy do czynienia z lekkimi lub poważnymi zaburzeniami pamięci.⁴ Problemy z pamięcią są wstydlivym i drażliwym



Kompleksowo wyposażony-gabinet terapii eeg-biofeedback⁵

¹ <https://pixabay.com/pl/vectors/m%C3%B3zg-zdaniem-psychologia-drzewa-4866447/>

² <http://www.ppp.strzyzowski.pl/str/166/terapia-metoda-biofeedback>

³ <https://www.biomed.org.pl/biofeedback-dzialanie-i-wskazania.html>

⁴ <https://conapamiec.pl/osoby-starsze/problemy-z-pamiecia-i-koncentracja-u-osob-starszych/>

⁵ koordynacja.com.pl/2018/08/07/kompleksowo-wyposazony-gabinet-terapii-eeg-biofeedback/

⁶ <http://trening-uwagi.pl/Sesja-Biofeedback.php>

tematem dlatego warto zadbać o swój umysł jak najwcześniej.

Biofeedback jest polecaną formą terapii osobom starszym jak również osobom aktywnym zawodowo aby uplastyczyć mózg lub podbudować koncentrację. Seniorzy mogą w łatwy sposób postarać się o tą formę terapii poprzez refundację z NFZ. Jest też możliwość prywatnej terapii, lecz trzeba liczyć się wtedy z większym wydatkiem. Skuteczność terapii zauważa się po 10-15 sesjach. Każda sesja trwa od 45 do 60 minut - zależy to od pacjenta. Sesja wygląda następująco: Pierwszym krokiem jest analiza aktywności mózgu oraz rozpoznanie codziennego zachowania pacjenta za pomocą wywiadu oraz badania QEEG polegającego na „serii pomiarów aktywności mózgu na 12-16 punktach głowy przy

oczach zamkniętych, oczach otwartych oraz w trakcie rozwiązywania zadań (np. liczenie w pamięci, powtarzanie ciągów cyfr, aktywne słuchanie tekstu). Wykonanie kompletu pomiarów zajmuje ok. 60 min.⁶⁶ Kolejnym krokiem jest sporządzenie protokołu treningowego i ustalenie celu który pacjent chce osiągnąć. Następnie przystępuje się do treningów biofeedback (około dwa razy w tygodniu) który składa się z serii kilkuminutowych rundek, między którymi występują krótkie przerwy. Terapeuta za pomocą specjalnego żelu przykleja do głowy dwie lub trzy elektrody, następnie dodaje elektrody uszne które rejestrują fale mózgowe. Rejestrowana fala mózgowa jest wzmacniana i przekształcana odpowiednio za pomocą specjalnego oprogramowania. Utrzymanie takiego

stanu jest nagradzane podczas gry na przykład szybciej poruszającym się samochodem, czy odsłaniającym się nowym elementem układanki. Dzięki treningowi uplastyczniamy mózg w którym tworzą się synapsy, czyli nowe połączenia nerwowe. Przeciwskazaniem do stosowania tej terapii jest wysoka gorączka, przeziębienie lub uzależnienia od alkoholu i narkotyków. Pierwsze zauważalne efekty to między innymi poprawa w zasypianiu, lepsza koncentracja czy też lepsza odporność na stres. Reasumując metoda biofeedback opisana powyżej jest nieinwazyjna i nie ma żadnych skutków ubocznych. Jest polecana dla osób w każdym wieku które chcą zadbać o swój umysł na jak najwcześniejszym etapie i poprawić swoje samopoczucie.

Krystyna Brykalska

WILNO podróż sentymentalna

Wilno, obecnie to stolica Litwy, ale historia Wilna przez wiele lat ściśle była związana z Rzeczpospolitą Polską. To wyjątkowe miasto często porównuje się do Rzymu. Tak jak Rzym, otoczone jest wzgórzami, przepływa przez nie rzeka Wilia, a i legenda powstania miasta jest podobna. Bo według legendy założycielem miasta jest wielki książę litewski Giedymin, który zmęczony polowaniem w lasach w dolinie Świntoroga postanowił zatrzymać się tam na nocleg. Śniło mu się, że na górze obok stoi żelazny wilk i tak wyje, jakby sto wilków wyło. Książę o znaczenie tego snu spytał kapłana - "Twój sen Książę, znaczy, że na tej górze założysz miasto". Pierwsza wzmianka o Wilnie notowana jest 25 stycznia 1323 roku.

To była moja druga wizyta w Wilnie. Pierwszą odbyłam jeszcze w czasach Związku Radzieckiego, a więc były zakazy, nakazy, opiekunowie. Ale to już przeszłość. Obecna podróż była nie tylko, jak zwykle sentymentalna, ale i pełna „swobody”, naszej, mieszkańców,

życia codziennego. Spacer po mieście rozpoczęliśmy z Placu Katedralnego. Katedra Wileńska to serce Wilna. Została ufundowana po chrzcie Litwy w 1387 roku przez Władysława Jagiełłę. Tutaj w sarkofagu spoczywa patron Wilna św. Kazimierz. Spacer po Wilnie to głównie spacer po „polonikach”. Na początek śladami Adama Mickiewicza. W Wilnie pozostało co najmniej kilkadziesiąt miejsc upamiętniających wieszczka. Najbardziej znaną jest kwatery w zaułku Bernardyńskim, obecnie mieszcząca jego muzeum. Można tu obejrzeć portrety poety, część jego księgozbioru, świadectwo ukończenia studiów oraz zeznanie złożone w procesie filomatów. Oglądamy też przedmioty codziennego użytku, jak kapcie wieszczka, stolik do gry w karty. To tu mieszkając poeta kończył pisać *Grzyńkę* oraz *Ballady i Romanse*, co upamiętnia wmurowana wbrew zakazom carskim w roku 1822 tablica. Obok przy kościele Bernardynów w roku 1984 stał pomnik Adama Mickiewicza.



Spacer autorki ulicami Wilna

Następnie kierujemy się w kierunku nekropolii na Rossie, największego cmentarza polskiego, miejsca



Muzeum Adama Mickiewicza

Muzeum Adama Mickiewicza
- tablica pamiątkowa

spocynku wielu wybitnych Polaków. Zespół cmentarny dzieli się na: Starą Rossę (1801 r.), Nową Rossę (1847 r.), Cmentarz Wojskowy (1920 r.) i mauzoleum Matka i Serce Syna (1936 r.). Cmentarz Wojskowy znajduje się zaraz przy wejściu na cmentarz. Pochowano tu 164 żołnierzy polskich poległych w walkach o Wilno w latach 1919 – 1920 oraz 76 żołnierzy Armii Krajowej, walczących o miasto w 1944 roku (była to operacja „Ostra Brama”). Płyta z czarnego granitu kryje grób Marii Piłsudskiej, matki Józefa Piłsudskiego, której u stóp umieszczono srebrną trumnę z sercem Marszałka. Pod skromnym krzyżem widnieje napis „Matka i Serce Syna” oraz cytaty z Beniowskiego Juliusza Słowackiego, który Marszałek osobiście przygotował przed zgonem:

*„Kto mogąc wybrać wybrał zamiast domu
Gniazdo na skałach orła ... niech umie
Spać – gdy źrenice czerwone od gromu,
I słuchać jęk szatanów w sosen szumie...
Tak żyłem.”*

ROSSA - Grób Marii Piłsudskiej, matki
Józefa Piłsudskiego z srebrną trumną
z sercem Marszałka

ROSSA-Cmentarz Wojskowy

Aż do II wojny światowej, grobu dniem i nocą strzegła straż honorowa. Kiedy w 1939 roku do Wilna wkroczyli Rosjanie, polscy wartownicy odmówili złożenia broni. Zostali rozstrzelani przy grobie, do dziś widnieją ślady po kulach na płycie. Nieopodal znajdują się alejki tzw. literackie. Pochowano tam W. Syrokomlę, E. Tyszkiewicza,



Wileńskie cepeliny

J. Lelewela i innych. W starej części cmentarza są mogiły E. Słowackiego, ojca poety i ojczyzna A. Becu. Spacer alejkami cmentarza to trochę jak lekcja historii, czasem bolesna. Mała przerwa w zwiedzaniu. No cóż oprócz przeżycia duchowego, należy pamiętać o potrzebach ciała. Jesteśmy w lokalu gdzie serwowane są potrawy regionalne. Podano nam rosół z kołdunami oraz cepeliny (w Polsce znane jako kartacze, pyzy, kluski). Po pożywnym posiłku i małym odpoczynku jesteśmy gotowi do dalszego zwiedzania.

I tak dotarliśmy do Sanktuarium Matki Bożej Ostrobramskiej, miejsca bliskiego sercu każdego Polaka. Gdy stawiano mury obronne w XVI w., było w zwyczaju by na każdej bramie wjazdowej do miasta była figurka lub obraz świętego. Ostra Brama jest jedyną ocalałą bramą z tego okresu. W 1620 roku anonimowy autor wykonał na dębowych deskach temperą obraz, który później został pomalowany techniką olejną. Już w połowie XVII w.

Wnętrze Kaplicy Ostrobramskiej-z obrazem Matki Miłosierdzia



uznawany był za dzieło mirakularne, „cudowne” i otoczony czcią. W 1672 roku dobudowano drewnianą kaplicę, która spłonęła w 1711 roku. Szybko ją odbudowano, tym razem była to kaplica murowana. W 1927 roku odbyła się uroczysta koronacja Matki Bożej Ostrobramskiej na Królową Korony Polskiej. W nabożeństwie koronacyjnym wzięli udział członkowie ówczesnego rządu polskiego z Prezydentem Mościckim i Marszałkiem Piłsudskim na czele. Wota składane są u stóp Maryi od XIX w., najstarsze datuje się na 1802 rok. Obecnie szacuje się że wokół Maryi jest ich około 8 tysięcy. Jak się jest cierpliwym to można znaleźć wśród nich dar Józefa Piłsudskiego z napisem „Matko dziękuję za Wilno”. Adam Mickiewicz cudem uzdrowiony przez Matkę Boską Ostrobramską, rozślał Jej Imię poprzez Inwokację do Pana Tadeusza

*„Panno Święta,
co Jasnej bronisz Częstochowy
I w Ostrej świecisz Bramie!
Ty, co gród zamkowy
Nowogródzki ochraniasz z
jego wiernym ludem!
Jak mnie, dziecko,
do zdrowia powróciłaś cudem...”*

Jan Paweł II, gdy klęczał przed świętym obrazem, już po zamachu na swoje życie, powiedział, „... kiedy mogłem się modlić u stóp Matki Boskiej Ostrobramskiej skierowałem do Niej słowa Adama Mickiewicza: „Panno Święta co Jasnej bronisz...” i głos mi się załamał”. Nam też wzruszenie odbierało głos, gdy modliliśmy się w czasie mszy świętej, którą wysłuchaliśmy w kaplicy ostrobramskiej. Mszę odprawił, tylko dla nas, ksiądz proboszcz z parafii św. Katarzyny Aleksandryjskiej w Groszowicach (Opole) Norbert Dragon. Na przestrzeni lat były dyskusje w jakim języku ma być napis na frontonie kaplicy, ostatecznie stanęło na łacińskim. Pielgrzymi z Europy i świata są różnojęzyczni, wydaje mi się że Madonnie obojętny jest język w jakim zanosi się do Niej modlitwy.

Pozostało nam tylko jeszcze odwiedzić miejsca związane ze świętą Faustyną. Od kilkunastu lat, co roku, jestem w Łagiewnikach w Sanktuarium Bożego Miłosierdzia. W kaplicy znajduje się obraz Jezusa Miłosiernego (występuje też pod nazwami Jezu ufam Tobie oraz Obraz Miłosierdzia Bożego). Byłam przekonana, że jest to jedyny oryginał, namalowany przez Eugeniusza Kazimirowskiego. W Wilnie dowiedziałam się, że ten łagiewnicki to „drugi” oryginał, namalowany przez Adolfa Hylę w 1944 r w podzię-



Kościół Św. Trójcy - Sanktuarium Miłosierdzia Bożego - fasada

kowaniu za uratowanie rodziny. Wątek wileński siostry Faustyny zaczyna się w 1933 roku, kiedy to przybyła do miasta. Spowiednikiem siostry został ks. Michał Sopoćko i to jemu zwierzyła się Faustyna ze swoich wizji i poleceń otrzymanych od Pana Jezusa. Na zamówienie ks. Sopoćki, obraz namalował wspomniany E. Kazimirowski.



Ostra Brama



Domu Zgromadzenia Sióstr Matki Bożej na Antokolu - Dom św. Faustyny

W roku 1934 Faustyna po raz pierwszy spotkała się z malarzem, aby przez ponad rok udzielać malarzowi wskazówek. Obraz został ukończony w 1935 roku i ks. Sopoćko z własnych funduszy pokrył honorarium malarza. Dzieje obrazu są bardzo burzliwe, ostatecznie w 2005 roku obraz przeniesiono do kościoła Św. Trójcy w Wilnie, który jednocześnie mianowano Sanktuarium Miłosierdzia Bożego. Byliśmy w świątyni, mogliśmy pomodlić się do Świętej. Będąc w Wilnie Siostra Faustyna przebywał w Domu Zgromadzenia Sióstr Matki Bożej na Antokolu. Dzisiaj mieści się tu muzeum poświęcone Siostrze Faustynie. W zasadzie to tu w niepozornym drewnianym domku ma swoje początki kult Bożego Miłosierdzia i objawienia Siostry Faustyny. Pielgrzymi, turyści zwracają uwagę jak skromne jest wyposażenie pokoi, w których mieszkała Siostra Faustyna. Ale całe życie siostry cechowała skromność i pokora. Ostatnie miesiące swojego krótkiego życia przeżyła Faustyna w Krakowie, gdzie z Wilna przyjechała w roku 1936. Zmarła w 1937 roku, została pochowana w Łagiewnikach.



Teatr na Pohulance

W drodze powrotnej do autokaru zahaczyliśmy o Teatr na Pohulance, od 1913 roku Teatr Polski. Na tej scenie występowali znani polscy aktorzy: Irena Eichlerówna, Nina Andrycz, Aleksander Zelworowicz, Danuta Szaflarska, Hanka Bielicka i inni. Niestety obok Uniwersytetu Wileńskiego tylko przechodziliśmy, zabrakło czasu w czasie tego jednodniowego wypadu do Wilna, na jego zwiedzanie. Nie sposób go jednak pominąć, jako że to jedna z najstarszych uczelni w Europie. Założony został w 1579 roku przez Stefana Batorego. Pierwszym rektorem Uczelni był znany kaznodzieja Piotr Skarga. Uczelnię ukończyło wielu wybitnych Polaków: Juliusz Słowacki, Józef Igna-



Uniwersytet Wileński-dziedziniec

cy Kraszewski, Czesław Miłosz, wspomniany Aleksander Zelwerowicz i inni.

Czas nam się kończył, trzeba było pożegnać się z Wilnem, miastem, którego nie można porównać z żadnym innym. Tutaj obok dzwonów kościelnych (a kościołów jest 45), dzwonów z licznych cerkwi, można usłyszeć także śpiew z meczetu lub ujrzeć wiernych idących do synagogi. Miasto wielu kultur, obyczajów, narodowości. W tytule napisałam, podróż sentymentalna, bo ja w tym jedynym mieście na świecie się urodziłam. Teraz czas na rozstanie, nie mówię żegnaj, mówię do widzenia, ja tu jeszcze wrócę.

zdjęcia: Ewa Brykalska

Dom św. Faustyny-rekonstrukcja pokoju



Pałac Prezydencki - oficjalna rezydencja litewskiej głowy państwa



Izabela Zamęta

Jeśli jesteś posiadaczem kota to, na pewno już wiesz, jak cudowne jest to zwierzę i jak wiele ma zalet. Choć koty uchodzą za mało przyjacielskie i dzięki to wcale tak nie jest. Bardzo dużo zależy od tego, jaką więź posiada właściciel z kotem. Na podstawie badań behawiorystów ze Stanowego Uniwersytetu Oregonu w USA wynika, że jeśli kot ma silną więź z właścicielem, jest bardziej pewny siebie. Ponadto taka więź jest długotrwała, koty, które raz zaufały właścicielowi będą go darzyć dobrym uczuciem przez całe życie. Ponadto w tym badaniu porównywano również przywiązanie do dorosłych dzieci i psów i zaskakującym wynikiem jest fakt, iż koty nie tylko miały podobny wynik jak ludzkie dzieci, ale były też lepsze w tej kwestii od psów¹. Tak więc w tym miejscu należy przekreślić grubą kreską mit o tym, że koty nie są uczuciowe lub przyjacielskie.

Jednak aby dowieść tego, że koty są bardzo dobrymi pupilami szczególnie dla seniorów, warto podkreślić kilka faktów na ich temat. Wiele badań wskazuje, że pieszczoty z kotem są bardzo korzystne, ich mruczenie wyzwała w naszym organizmie hormon szczęścia, jakim jest endorfina, co bardzo dobrze wpływa na osoby zestresowane i z zaniżonym nastrojem². Tak, więc jeśli jest Ci smutno i jest Ci źle, przytul swojego kota, a odczujesz, że jego mruczenie pomaga Ci się odprężyć. Złamałeś nogę? A może rękę? Potrzebujesz szybkiej regeneracji? Zawołaj swojego kociego pupila - koty w przeciwieństwie do innych ssaków mają predylekcje do szybkiego zrastania się uszkodzonych kości. Koty wytwarzają podczas mruczenia wibracje o częstotliwości około 25Hz, które pomagają w szybszej regeneracji. W takim przypadku nie potrzebujesz urządzenia elektronicznego, które stworzyli naukowcy właśnie w oparciu, o kocie mruczenie.³ Stres podwyższa ciśnienie krwi w organizmie - jeśli zmagasz się z problemem podwyższonego ciśnienia i obawiasz się w przyszłości zawału, nie zwlekaj! Lepiej zapobiegać niż leczyć, prawda? Według badań, jeśli w do-



mostwie posiada się kota to ryzyko choroby naczyniowo - krążeniowej zmniejsza się nawet o 30%⁴.

Skoro lepiej zapobiegać niż leczyć to seniorzy mogą pomyśleć profilaktycznie o swoich wnukach. Dzieci dorastające z kotami rzadziej mają problemy z alergią, ponadto młody człowiek zaczyna uczyć się dbania o istotę żywą, dzięki temu rozwijają się jego kompetencje społeczne⁵. To trochę jak taki koci nauczyciel. A może słyszeliście o felinoterapii? To po prostu kocia terapia. Zarówno można wykorzystać kotka do terapii z dzieckiem, jak i z osobą starszą - zapobiega bowiem poczuciu osamotnienia, wspomaga terapię ADHD, przeciwdziała demencji starczej oraz pomaga w zaburzeniach integracji sensorycznej. Kot może również nam pomóc, kiedy musimy ćwiczyć czynności manipulacyjne, aby wciąż być sprawnym, trzeba ćwiczyć nasze chwytaki, czyli ręce. Jeśli uważamy, że przedmioty do ćwiczeń są nieatrakcyjne, a wykonywanie ruchów bezcelowe i nudne to warto pogłaskać naszego kota, i nie chodzi tu o piękną puszystą i przyjemną w dotyku sierść, ale właśnie o ruchy, jakie wykonujemy swoimi rękoma, aby sprawić pupilowi przyjemność, a sobie zapewnić darmowy zabieg rehabilitacyjny. Jeśli podczas ćwiczeń nadwyrężymy mięśnie lub ścięgna - również i w tym aspekcie kot będzie dla nas przydatny i pomoże nam w regeneracji⁶.

Kolejny koci sekret to zdolność uśmierzania bólu wywołanego chorobami zwyrodnionymi, a to dzięki temu, iż koty są cieplejsze niż człowiek. Jeśli, mamy stan zapalny to obszar ten jest naładowany dodatnio, a sierść kocia jest naładowana ujemnie. Wniosek nasuwa się sam - kontakt ze zwierzęciem uśmierzy nam ból, a jego ciepłota pomaga w polepszeniu przepływu krwi.⁷ Gdy pojawia się obrzęk lub infekcja, warto przyjąć jako opatrunek naszego pupila, w tej kwestii również może nam pomóc. Jeśli cierpisz na arachnofobię, czyli boisz się pajaków, to mamy dla Ciebie świetny preparat. Tak to kot! Koty lubią polować, co za tym idzie, koty chętnie je złapią, a nawet posprzątają. Dlatego nie masz czym się martwić. W twoim domu nie pojawi się nieproszony gość, jeśli tylko posiadasz kota⁸. Skoro dalej się zastanawiasz czy kot to dobry pupil dla Ciebie to poniżej przedstawię kilka dodatkowych argumentów. Otóż kot nie wymaga wychodzenia na zewnątrz, co za tym idzie, jeśli masz problem z poruszaniem się, bądź nie masz warunków do wyprowadzania zwierzęcia, to pamiętaj, kot potrafi się udomowić, może mieszkać z tobą w domu i załatwiać swoje potrzeby fizjologiczne w kuwecie. Jeśli jesteś emerytem i masz niską emeryturę, nie musisz martwić się o wysokie koszty utrzymania kota, gdyż koszty zakupów dla kota są o wiele niższe niż np. posiłki dla psa, dodatkowo kot je

¹ <https://www.national-geographic.pl/nauka/twoj-kot-mysli-ze-jestes-jego-rodzicem-behawiorysty-potwierdzaja>

² <https://www.zooplus.pl/magazyn/koty/adopcja-kota/dlaczego-towarzystwo-kota-jest-dobre-dla-zdrowia>

³ Tamże.

⁴ Tamże.

⁵ Tamże.

⁶ <http://medycynaholistyczna.com.pl/2017/08/30/felinoterapia/>

⁷ Tamże.

⁸ https://apetete.pl/blog/20-powodow-dla-ktorych-warto-miec-kota/?gclid=Cj0KCQjwn7j2BRDrARIsAHJkxmXZOEiKUPPAUobVpOG-_zIDeueP-645G7NXjISUndGU05CR86tToksAt5vEALw_wcB



o wiele mniej niż pies. Potrzebujesz ciszy i spokoju? Kot nie jest hałaśliwy. Nawet jeśli, ktoś zapuka do twoich drzwi, nie będzie miały w niebogłosy⁹. Kot to dobry towarzysz dla osób z przewlekłym zmęczeniem, jeśli potrzebujesz dużej ilości snu nawet w ciągu dnia lub chorujesz na narkolepsję, to z pewnością poczucie winy zniknie u Ciebie, kiedy twój koci towarzysz również będzie przespiać większą część doby¹⁰. Dlatego też nie miej poczucia winy, że nie pobawiłeś się z kotkiem, on i tak prześpi większość dnia. Koty są też bardzo pocieszne, czasem wystarczy spojrzeć na nie, kiedy figlują i od razu człowiekowi jest po prostu ciepło na sercu, a na twarzy pojawia nam się szeroki uśmiech. Nikt z nas nie chce być samotny, a kot to towarzysz na lata, który z pewnością wypełni nam lukę i przepędzi szare chmury, gdy tylko się pojawią. Koty potrafią również odczytywać nastrój właściciela, dzięki czemu nie zostawi nas, gdy będzie nam źle. Swoim towarzystwem okaże nam wsparcie i miłość, a gdy będziemy zdenerwowani, będzie domagał się jeszcze większej uwagi¹¹. Wszystko po to, aby odwrócić Twoją uwagę i skupić się na czymś miłym, co jednocześnie pomoże nam się odprężyć.

Wprowadzenie

Proces starzenia się ludności jest nieunikniony i uniwersalny. Jednak jak można zauważyć w ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat intensywność tego zjawiska znacznie wzrosła, ze szczególnym uwzględnieniem krajów rozwijających się, co przy jednoczesnym spadku przyrostu naturalnego prowadzi do sytuacji, w której odsetek ludzi w wieku poprodukcyjnym w społeczeństwie szybko rośnie. Przyczyną tej sytuacji jest niewątpliwie wydłużanie się trwania ludzkiego życia, rozwój cywilizacyjny oraz poprawa jakości życia. Obecnie w województwie opolskim zamieszkuje ok. 240 tys. osób powyżej 60 roku życia (dane z „Rocznik statystyczny województwa opolskiego 2017”), co stanowi prawie 23% mieszkańców województwa. Zważywszy na problemy demograficzne województwa, tj. coraz większe wyludnianie i starzenie się społeczeństwa, w 2035 r. osoby starsze będą stanowiły ponad 1/3 jego społeczeństwa. Potwierdzają to autorzy publikacji „Seniorzy w woj. opolskim – szanse i wyzwania” wg których prognoza ludności województwa opolskiego do 2035 r. jest wysoce niekorzystna. W publikacji tej przedstawione są wyniki przeprowadzonych wśród osób starszych badań na temat ich potrzeb i problemów. Wśród potrzeb pierwsze miejsce zajmują te najbardziej pilne – materialne i bytowe. Gdy jednak te są zaspokojone to największą potrzebą są zajęcia aktywizacyjne (w tym sportowo – rekreacyjne) dla osób starszych.

Natomiast jeśli chodzi o problemy, to osoby badane bardzo często wskazywały na ograniczenia ruchowe co przekłada się na niską aktywność fizyczną. Trudności te wiążą się ze wzrostem frustracji oraz zmniejszoną aktywnością życiową wśród tej grupy. Potrzeba ruchu w tym wieku jednak jest bardzo duża, systematyczny wysiłek fizyczny wpływa korzystnie na poprawę zdrowia osób po 60 roku życia. Opóźnia efekty starzenia, a w szczególności wpływa na lepszą pracę serca, dotlenienia organizmu, wpływa na ogólne samopoczucie, odpręża oraz koryguje wady postawy. Systematyczne ćwiczenia zwiększają także gibkość i zręczność.

Co to jest Smovey?

Smovey® to rodzaj przyrządu pochodzący z Austrii, służący celom ochrony zdrowia, fitness i terapii. Fenomen tego przyrządu polega na działaniu wibracji, powstających w czasie ćwiczeń z użyciem pierścieni, które powodują, że codzienny trening, czy to ćwiczenia czy spacer, stają się zupełnie nową aktywnością fizyczną. Innowacją w treningu

ze smovey® jest połączenie wiedzy z tradycyjną chińską akupunkturą, które powodują, że ćwiczenia z pierścieniami wpływają nie tylko na ciało, ale również na umysł.

Zajęcia opierają się na odpowiednio dobranych ćwiczeniach, które usprawniają ciało i pełnią funkcje rehabilitacyjne, co wpływa na polepszenie ogólnego samopoczucia. Smovey® to system pierścieni wibracyjnych, które podczas ruchu generują wibracje o odpowiedniej dla człowieka częstotliwości. Służą do ćwiczeń i gimnastyki. Z dobrodziejstw ćwiczeń ze Smovey® mogą korzystać młodzi i starsi, osoby w dobrej kondycji lub cierpiące na różne choroby, na przykład przy terapeutycznym i profilaktycznym zastosowaniu, w chorobie Parkinsona, cukrzycy, reumatyzmie, otyłości, syndromie wypalenia, bólach kręgosłupa. Ćwiczenia ze Smovey® można ukierunkować również na balansowanie ciała, polepsza to współdziałanie mięśni i zapobiega wykonywaniu nieskoordynowanych ruchów – to świetna profilaktyka upadków.

Dzięki wprowadzeniu ćwiczeń z użyciem Smovey® uczestnicy zwiększają swoją odporność na stres. Ćwiczenia z pierścieniami mogą być wykonywane niezależnie od sprawności fizycznej i używanej siły. Można ćwiczyć na stojąco, siedząco a nawet w pozycji półleżącej – co jest bardzo ważne wśród tej grupy wiekowej, ponieważ są to osoby z różnym zakresem ruchomości.

Skutki płynące z realizacji zajęć gimnastycznych ze Smovey® dla seniorów:

- wibracje generowane przez pierścienie Smovey® wpływają na wzmocnienie i gęstość kości,
- polepsza się odżywianie tkanki kostnej, stymulowane są komórki produkujące tkankę kostną powodując jej przyrost,
- wibracje wspomagają budowanie siły mięśniowej, spalanie tkanki tłuszczowej, mobilizują stawy,
- wymachy rąk kształtują sylwetkę, co za-



⁹ https://apetete.pl/blog/20-powodow-dla-ktorych-warto-miec-kota/?gclid=Cj0KQCjwn7j2BRDrARiAHJkxmZOEIKUPPAUobVpOG-_zIDeueP645G7NXjISUndGUOSCR86ltToksAt5vEALw_wcB

¹⁰ <https://zooart.com.pl/11e-spi-kot-Zdziwisz-sie-ile-snu-potrzebuje-blog-pol-1552503428.html>

¹¹ <https://lelum.pl/czy-koty-czuja-nasze-emocje-211219-poradnik/>

Agnieszka Bąkowska

Akademia Seniora Fundacji Rozwoju Społecznego SPINACZ

Gimnastyka Smovey® czyli innowacyjne zajęcia dla osób starszych¹

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

- pobiega zwyrodnieniom kręgosłupa,
- wodzenie oczyma za pierścieniami wpływa korzystnie na wzrok a kontakt z kolorem zielonym wpływa pozytywnie na użytkowników,
- sprawność umysłowa: każda półkula mózgowa rozwija się i przetwarza informacje w specyficzny dla niej sposób. Półkula lewa to „księgowy” a prawa to „artysta”. Ćwiczenia z pierścieniami Smovey® polegające na przemienności ruchów jak np. kołysanie lub wymachy rąk w połączeniu z ruchem innych części ciała (np. nogi) aktywują obie połowy mózgu i prowadzą do poprawy koncentracji, pamięci, zdolności uczenia się i rozwiązywania problemów!

Aktywuje

97% mięśni = spalanie tkanki tłuszczowej

Witalizuje

ponad 100 milionów komórek ciała

Uelastycznia

tkankę łączną

Mobilizuje

układ trawienny

Stymuluje

przemianę materii

Masuje i odciaża

układ limfatyczny = detoksykacja

Wspomaga

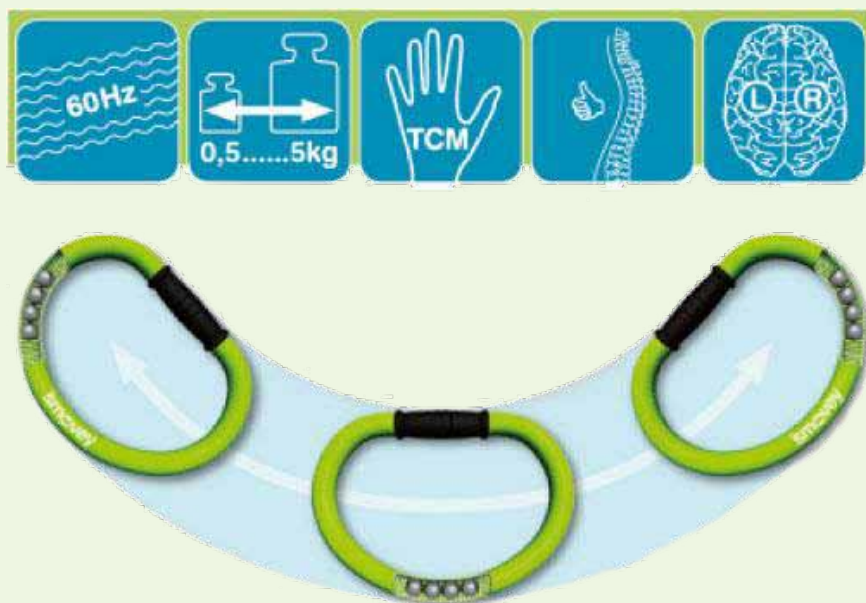
układ odpornościowy

i funkcjonowanie grasicy

Wzmacnia

układ sercowo-naczyniowy

Osoby starsze podatne są na uszkodzenia kości. Regularna aktywność fizyczna i wibracje zwiększają gęstość kości. Szacuje się, że można w ten sposób zapobiec nawet połowie złamań i komplikacji. Wibracje wywoływane podczas treningu z pierścieniami Smovey® sprawiają, że kości są odżywione i mocniejsze a muskulatura całego ciała wzmocniona. Ćwiczenia nadają się zarówno



dla młodych jak i dla starszych, dla osób w dobrej kondycji fizycznej oraz tych cierpiących na różne dolegliwości. Kluczem do sukcesu jest dobór odpowiednich ćwiczeń o odpowiedniej intensywności. Smovey® dzięki swoim właściwościom znajduje również zastosowanie w profilaktyce różnych schorzeń między innymi w chorobie Parkinsona, cukrzycy, otyłości, chorobie reumatycznej, depresji czy u dzieci z ADHD.

Historia

Prekursorem zastosowania Smovey® jest Johann „Salzhans” Salzwimmer. Wiódł on normalne, aktywne życie do czasu kiedy pod koniec lat 90-tych zdiagnozowano u niego chorobę Parkinsona. Pogodził się on z chorobą, jednak mając na uwadze jak szybko postępuje chciał znaleźć sposób na wyhamowanie jej objawów. Z racji, że był zapalonym tenisistą i narciarzem właśnie w tym kierunku skierował swoją uwagę. Pomimo znacznego pogorszenia stanu zdrowia w latach 1996-2004 nie zrezygnował on z

aktywności fizycznej, szczególnie gry w tenisa. Zaobserwował, że wymachy rąk oraz ich ułożenie podczas gry łagodzą objawy choroby. Dlatego też kontynuował obserwacje, a także eksperymenty z prototypami Smovey®. I tak spotykając na swojej drodze wizjonera, a później także założyciela i prezesa Smovey GmbH ing. Willi Enzelbergera, udało im się stworzyć i opatentować kompleksową metodę ruchową i lifestyle'ową Smovey®.

W mieście Opolu ruszają zapisy do projektu pt. „Wiek to tylko cyfra”, który jest realizowany w ramach Inicjatywy Lokalnej i finansowany z budżetu miasta. Projekt ten jest propozycją przeprowadzenia innowacyjnych zajęć gimnastycznych z wykorzystaniem przyrządu Smovey® dla osób w wieku 60+ z terenu miasta Opole. Szczegółowe informacje dotyczące zapisów na bezpłatne zajęcia udzielane są przez pracowników Centrum Informacyjno – Edukacyjnego „Senior w Opolu” w godzinach funkcjonowania instytucji.

¹ Wszystkie informacje na temat przyrządu Smovey pochodzą ze strony: <http://www.vitaspot.pl/smovey/> (dostęp: 05.06.2020)



Akademia Zdrowego Stylu Życia

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

Bożena Królikowska

AKTYWNY SENIOR W DOBIE PANDEMII

Ogólnie wiadomo, że na całym świecie również w Polsce w ostatnich czasach rośnie liczebność populacji osób po 60 roku życia, w związku z czym wiele uwagi ze strony różnych środowisk poświęca się działaniom na rzecz tej grupy społecznej. Jednym z podstawowych jest aktywizowanie seniorów we wszystkich sferach ich życia. Dotyczy to między innymi wdrażania osób starszych, poprzez różne programy i projekty do regularnej aktywności fizycznej. W czasach obecnej pandemii jest to dość trudne zadanie, gdyż z wiadomych względów zawieszono zostały wszelkie zorganizowane grupowe zajęcia ruchowe. Seniorzy chcąc dalej ćwiczyć mogli to robić indywidualnie w domu, korzystając z własnej wiedzy i umiejętności, wspomagając się dodatkowo fachową literaturą, czy instruktażem z masmediów. Obecnie luzowane są przyjęte wcześniej obostrzenia, ale trzeba pamiętać, że seniorzy to grupa z tzw. ryzyka, która ciągle jest narażona bardziej, niż pozostała część społeczeństwa. Wiele osób starszych nadal boi się wychodzić z domu i świadomie podejmuje decyzje o ograniczaniu tych aktywności sprzed pandemii. Dla wszystkich zainteresowanych dbaniem o formę fizyczną, kilka wskazówek, które mam nadzieję ułatwią decyzję o rozpoczęciu samodzielnych ćwiczeń.

Podejmowana przez seniorów aktywność ruchowa powinna oddziaływać na trzy podstawowe elementy:

- **poprawiać wydolność tlenową (aerobową),**
- **wzmacniać siłę mięśni,**
- **poprawiać gibkość, równowagę i koordynację ruchów.**

Dobór form aktywności w dużym stopniu jest indywidualny. Zależy od stanu zdrowia, stopnia sprawności fizycznej oraz zainteresowań danej osoby. Można jednak sformułować pewne zalecenia ogólne. W trening zdrowotny seniora powinny wchodzić ćwiczenia:

- **wytrzymałościowe (aerobowe – tlenowe),**
- **siłowe (wzmacniające),**
- **rozciągające (gibkościowe, bardzo często w formie stretchingu).**

Dodatkowo jako uzupełnienie można do nich dołączyć ćwiczenia:

- **równoważne,**
- **oddechowe.**

Ćwiczenia wytrzymałościowe, do których zaliczamy na przykład marsz, bieg, pływanie, czy jazdę na rowerze, powinny dominować w treningu seniora i być podejmowane 2-3 razy w tygodniu, przez co najmniej 20 minut (w miarę możliwości możemy ćwiczyć

dłużej: 45-60 minut), z intensywnością na poziomie 40-60% tętna maksymalnego (HR max). Ćwiczenia siłowe (wzmacniające) powinny być dopełnieniem ćwiczeń wytrzymałościowych, najlepiej, jeśli będziemy je ćwiczyć 2 razy w tygodniu, po 20 do 45 minut. Mogą one stanowić 1-2 zestawy, każdy obejmujący po 8-10 ćwiczeń angażujących najważniejsze grupy mięśniowe. Intensywność obciążeń należy tak dobierać, by każde ćwiczenie można było wykonać 10-15 powtórzeń. Ćwiczenia rozciągające, powinny być wykonywane najlepiej codziennie, po 5-10 minut, na przykład jako element gimnastyki porannej lub popołudniowej, czy podczas każdej innej jednostki ćwiczeń wymienionych powyżej. Ćwiczenia równoważne i oddechowe powinny być wprowadzane podczas wszystkich opisanych wcześniej ćwiczeń jako przerwy, bądź dodatek lub wykonywane jako samodzielne jednostki ćwiczeń. Liczba ich jest dobierana indywidualnie w zależności od potrzeb ćwiczących.

Trening Seniora można rozpocząć w każdym momencie, szczególnie sprzyjający ku temu jest nadchodzący sezon letni, kiedy dni są już dłuższe i z reguły mamy lepszą pogodę. Trzeba jednak pamiętać, że w działaniu liczy się systematyczność i konsekwencja – tylko wówczas osiągniemy efekty. Nie wolno treningu odpuszczać, kiedy spada motywacja i ogarnia nas lenistwo, w takiej sytuacji najlepiej ćwiczyć po 2-3 osoby, wzajemnie się motywując. Jeśli ćwiczenia będą podejmowane regularnie, z ukierunkowaniem na CEL, na przykład zwiększenie sprawności, utrata nadmiaru kilogramów, czy poprawę stanu swojego kręgosłupa, zwiększa się szansa nie tylko aktywnego, ale również lepszego jakościowo życia zgodnie z hasłem: **NIE TYLKO DODAJEMY LAT DO ŻYCIA, LECZ RÓWNIEŻ ŻYCIA DO LAT!**

Poniżej przykładowy schemat tygodniowego treningu seniora „w pigułce”. Codziennie wykonujemy tzw. gimnastykę poranną lub popołudniową, w którą wchodzi proste ćwiczenia kształtujące i rozciągające, np. w różnych kierunkach wymachy ramion (RR), krążenia RR, skłony tułowia (T) z wytrzymaniem w przód, w bok, „koci grzbiet” itp.

Czas: 5-10 minut.

Miejsce: dom, plener.

Poniedziałek

Szybki marsz, później lekkie ćwiczenia w terenie i/lub pływanie na basenie bądź innym (bezpiecznym) akwenie wodnym. Czas: około 10 minut marszu i 20 minut ćwiczeń w terenie/na basenie.

¹ Swoje tętno maksymalne określamy w przybliżeniu poprzez pomiar tętna. HR max obliczamy według wzoru $(220 - \text{wiek})$, np. $220 - 60 = 160$ HR max, następnie w zależności od naszych możliwości wysiłkowych ze 160 obliczamy 50% (w przypadku niższej intensywności wysiłku fizycznego, a 60% w przypadku, kiedy intensywność wysiłku może być wyższa), np. $160 \times 50\% = 80$, $160 \times 60\% = 96$, a więc podczas niższej intensywności zajęć osoba ćwicząca po zmierzeniu swojego tętna powinna mieć je około 64 uderzeń na minutę, a w przy wyższej intensywności ćwiczeń tętno na minutę powinno oscylować około 96 uderzeń, oczywiście należy pamiętać, że nasze tętno nigdy nie jest constans, zawsze oscyluje w pewnych zakresach, ale dokonując takiego pomiaru orientacyjnie mamy informację, czy ćwiczymy z odpowiednią dla siebie intensywnością.

Wtorek

Zestaw ćwiczeń siłowych : 8-10 ćwiczeń wzmacniających po 10-15 powtórzeń.

Ćwiczenia muszą angażować wszystkie duże partie mięśni (brucha, pleców, ramion, nóg).

Czas: około 20 minut.

Miejsce: dom, siłownia.

Środa

Marsz lub inna forma aktywności ruchowej, np. pływanie kajakiem.

Czas: minimum 20 minut.

Miejsce: plener.

Czwartek

Jazda na rowerze, ćwiczenia oddechowe, na koniec rozciągające i uspokajające.

Czas: około 20-30 minut.

Miejsce: plener, dom (rower stacjonarny).

Piątek

Zestaw ćwiczeń siłowych : 8-10 ćwiczeń wzmacniających po 10-15 powtórzeń.

Ćwiczenia muszą angażować wszystkie duże partie mięśni (brucha, pleców, ramion, nóg).

Czas: minimum 20 minut.

Miejsce: dom, siłownia.

Sobota

Szybki marsz lub marszobieg lub bieg, pomiędzy: ćwiczenia oddechowe, na koniec rozciągające i uspokajające.

Czas: minimum 20 minut.

Miejsce: plener, siłownia.

A teraz 10 wskazówek dla tych wszystkich, którzy dopiero rozpoczynają ćwiczenia fizyczne lub brakuje im wiedzy w tym temacie:

1. Wszystkie ćwiczenia powinny być poprzedzone krótką 5–10-minutową rozgrzewką.
2. Intensywność ćwiczeń powinna wzrastać wolno i stopniowo, należy zaczynać od niewielkich obciążeń oraz stopniowo wydłużać czas trwania ćwiczeń.
3. Większość głównych mięśni (szczególnie mięśnie kończyn dolnych) powinna być zaangażowane w ćwiczenia.
4. Ćwicząc, należy pamiętać o odpowiednim wygodnym obuwiu oraz przewiewnej odzieży.
5. Ćwiczeń fizycznych nie należy rozpoczynać bezpośrednio po posiłku.
6. Nic na siłę – ćwiczenia nie powinny być zanedo wyczerpujące.
7. Należy pamiętać o uzupełnianiu płynów podczas ćwiczeń i po nich.
8. Ćwiczenia powinny być wykonywane w miejscu, które na to pozwala i jest do tego przystosowane, ćwiczący się w nim dobrze się czuje, nie jest skrzepowany.
9. Należy unikać ćwiczeń wykonywanych w wysokiej temperaturze otoczenia.
10. Najbardziej zalecane ćwiczenia fizyczne dla seniorów to: gimnastyka, marsz, nordic walking, jazda na rowerze, pływanie.

POWODZENIA

Emanuela Sikoń

SENIORZY W INTERNECIE

PORTALE DLA SENIORÓW

Internet pełni znaczącą rolę w życiu społeczeństwa. Jest to miejsce gdzie każdy bez względu na wiek czy zainteresowania znajdzie coś dla siebie. Dotyczy to także osób starszych. Z roku na rok zwiększa się bowiem liczba osób starszych, korzystających z zasobów Internetu. Grupa ta traktuje Internet przede wszystkim jako źródło informacji, które można szybko i łatwo zdobyć. Dzięki niemu mogą się kontaktować z rodziną, ze znajomymi czy poznać nowych znajomych. Korzystanie z Internetu umożliwia im także rozwój pasji i zainteresowań. Poprzez Internet mogą także zagospodarować swój czas wolny, chociażby przez korzystanie z portali na których mogą grać w karty, warszaty, oglądać filmy, spektakle teatralne, posłuchać koncertu czy podyskutować na forum, na którym mogą podzielić się swoimi opiniami i uwagami z innymi użytkownikami o podobnych zainteresowaniach. Znaczna część osób starszych korzysta z portali społecznościowych, zaś nowością w sieci są dedykowane dla seniorów portale randkowe.



Coraz częściej pojawiają się portale, które dedykowane są osobom starszym. Dotyczą one tematyki zdrowia, ale także różnych aspektów życia, takich jak: kultura, spotkania towarzyskie, aktywny wypoczynek, turystyka, pasje i hobby, porady prawne czy chociażby dieta. Dzięki tym serwisom seniorzy mogą zdobyć podstawowe informacje, jak radzić sobie z różnymi problemami. Internet może być także pewnego rodzaju zachętą do podejmowania konkretnych form aktywności. Jest wiele portali dedykowanych seniorom, dlatego zwrócę uwagę na kilka z nich, które moim zdaniem są bardzo interesujące oraz przydatne dla osób starszych. Pierwszy o którym wspomnę jest portal „Słowo Seniora”. Jak mówi hasło zamieszczone na tej stronie, jest to portal dla ludzi dojrzałych, mających świadomość z upływającego czasu jednocześnie nie umartwiających się nad życiem. Zawiera informacje oraz porady z różnych dziedzin, na przykład z zakresu zdrowia, stylu życia, mody, finansów, klubów seniora, prawa, a także informacje dotyczące Uniwersytetów III Wieku. Jest to portal, w którym każdy senior może znaleźć coś co go interesuje.

Kolejnym miejscem w sieci wartym uwagi jest „60 plus”. Jest to portal dla aktywnych seniorów, gdzie mogą oni znaleźć wiele ofert z zakresu różnych dziedzin. Mogą to być na przykład oferty związane ze zdrowiem (portal ułatwia szukanie lekarzy w okolicy seniora), hobby, zakupów, mieszkania, podróży itd. Senior znajdzie tam także informacje dotyczące kultury, sztuki, sportu czy rekreacji w swojej okolicy. Jest tam też wiele użytecznych porad. Następnym miejscem do którego warto, by osoby starsze zajrzały jest portal „seniorzy24”. Jest na nim wiele ciekawych pozycji dotyczących na przykład, urody, sportu, rekomendacji książek, filmów, podróży, felietonów itd. Myślę, że jest to miejsce, z którego senior może wynieść wiele inspiracji i sposobów jak sobie radzić w różnych sytuacjach. Wspomnę, jeszcze o portalu „superstarsi”. Jest to serwis, w którym można znaleźć informacje dotyczące zdrowia, gotowania, o tym w jaki sposób seniorzy mogą spędzać czas wolny. Są tam również grupy dyskusyjne, listy przebojów, informacje o różnych imprezach, czy porady różnych ekspertów. Każdy może znaleźć na nim coś dla siebie.

Kolejną stroną na którą warto wejść jest portal „życie seniora”. Można na nim znaleźć mnóstwo artykułów dotyczących porad ekspertów, informator kulturalny, wiele przepisów kulinarnych, informacje dotyczące mody i uroda seniorów, a także artykuły dotyczące podróży czy finansów. Jest tam wiele porad, więc myślę, że jest to miejsce, z którego seniorzy mogą wiele się dowiedzieć z zakresu różnych dziedzin. Kilka lat temu powstał portal „senior w Opolu”. Można na nim znaleźć m.in. zapowiedzi wydarzeń, które odbędą się w Opolu, zaproszenia do udziału w projektach i imprezach, przegląd organizacji pozarządowych, które gromadzą seniorów, a także ważne adresy i telefony. Dzięki portalowi, można dowiedzieć się także gdzie szukać pomocy w razie awarii. Jest to miejsce, gdzie osoby starsze znajdą wszystkie przydatne im informacje. W Opolu funkcjonuje również prowadzony przez ROPS Regionalny Bank Inicjatyw i Zasobów Senioralnych. Jest to wielowymiarowa platforma wsparcia i promocji działań w zakresie integracji społecznej osób starszych, w tym także niesamodzielnych. W Banku będą-

cym swoistym regionalnym archiwum aktywności osób starszych zbierane są informacje na temat ich dokonań artystycznych w wielu dziedzinach sztuki nieprofesjonalnej, działalności społecznej, sukcesów jakie są udziałem seniorów w wielu obszarach aktywności, biografii wybitnych reprezentantów III i IV wieku zamieszkujących region i wiele innych informacji o aktywnościach środowisk senioralnych. Identyfikowane są także deklarowane przez osoby starsze ich indywidualne zasoby w zakresie wiedzy, umiejętności, kompetencji społecznych, zainteresowań, doświadczenia i inne.

W Internecie istnieje także wiele portali randkowych dla seniorów. Umożliwiają one poznanie nowych osób, nie tylko z Polski, ale także i z całego świata. W zależności od oczekiwań, można na nich porozmawiać, zaprzyjaźnić się, czy umówić się na randkę. Zaletą tego typu komunikacji jest to, że łatwiej przełamuje się w sieci barierę wstydu. Kolejną zaletą takich portali jest to, że nie trzeba wychodzić z domu, aby kogoś poznać. Dzięki czatowi randkowemu można rozmawiać z wieloma osobami z kraju, utrzymywać ciekawe relacje, jednocześnie będąc w domu. Można wybrać dogodną chwilę, kiedy chce się z kimś porozmawiać. Portale te dają możliwość poznania kogoś w swojej okolicy. Jeśli szukamy kogoś blisko siebie, wystarczy zawęzić obszar, z którego wyświetlać nam się będą profile osób. Każdy potrzebuje towarzystwa w każdym wieku. Samotność nikomu nie służy. Portale randkowe dedykowane dla seniorów, umożliwiają poznanie im osób z podobnym spojrzeniem na świat oraz doświadczeniami. Skupiają one ludzi w podobnym wieku, przez co można czuć się swobodnie. Najpopularniejsze i najlepsze portale dla osób w dojrzałym wieku charakteryzują się prostotą, przejrzystym i przyjemnym wyglądem, a także bezpłatną rejestracją. Na wielu z nich można przeczytać ciekawe artykuły opisujące związki oraz randki w starszym wieku. Inne portale zawierają także treści z różnych dziedzin, jak na przykład sport, czy zdrowie. Często oprócz samej rozmowy z innymi seniorami, możemy udzielać się na forach, a także uczestniczyć w grupach zainteresowań. Niektóre z portali randkowych dla seniorów posiadają także funkcję video rozmów. W razie jakichkolwiek problemów, obsługa służy pomocą techniczną. Do najpopularniejszych portali randkowych dla seniorów możemy zaliczyć: „Sympatie”, „Razem50plus”, „Seniorra”, „Swatka”, „Samotne serca”, „Randki dojrzałych”. Oczywiście, to jest tylko kilka z licznych portali randkowych dla seniorów.

Współcześni seniorzy to nie stereotypowi babcia i dziadek. Są to osoby, które z chęcią uczą się i poznają nowe obszary. Rozwijają się, mają swoje pasje i zainteresowania, mają swoje plany na przyszłość. Internet daje im wiele możliwości, z których chętnie korzystają. Każdy w sieci, może znaleźć coś dla siebie, czy to na różnych portalach informacyjnych, portalach społecznościowych czy randkowych. Osoby starsze pokazują, że wiek nie jest żadną przeszkodą, uniemożliwiającą rozwój. Dzięki korzystaniu z Internetu mogą dotrzeć do informacji, które być może sprawią, że zupełnie inaczej spojrzą na niektóre aspekty życia. Seniorzy korzystają z wielu portali, a każdy z nich z pewnością znajdzie w Internecie miejsce dla siebie, by móc się realizować.



Kacik poetycki

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

WIERSZ O MIŁOŚCI !¹

*Pamiętaj o nas i tamte chwile,
które razem spędziliśmy ze sobą.
Nie pragnę wiele lecz tylko tyle,
żeby choć chwilę być razem z Tobą.*

*W tym małym czerwonym kwiatku,
szczęście zamyka się moje.
Cały mój świat wymarzony
i wszystkie uśmiechy Twoje.*

Zofia Jurzyk

MIŁOŚĆ

*Miłość jest jak kwiat róży
Dla każdego serca dobrze służy
O dobrą miłość trzeba dbać
I można ją każdemu dać
Na miłość trzeba sobie zasłużyć
I przez dobre serce do niej dążyć
Gdy miłość połączy serca dwa
Wtedy te złącze wieki trwa
Z miłości która jest na stałe
Po czasie narodzi się dziecię małe
Te małe dziecię z wielkiej miłości
Przekaze światu dużo radości
Ono nauczy i wskaże recepty
Aby w przyszłości ten świat był lepszy
Miejmy nadzieję że tak się stanie
Miłość zwycięży a niezgoda ustanie
Cały świat niech się z tego ucieszy
I jeden do drugiego miłością pospieszy
Bracia i siostry ręce sobie podajmy
I nigdy przenigdy o miłości nie zapominajmy.
Edmund Wajde*

*** 2

*Szczęście Szczęścia
pragnęło, szukało, ku niebu
wzrok kierowało,
ale
Szczęście Szczęścia
nie znalazło.
Aż tu nagle
Szczęście na Szczęście
na zebrze w otwarte ramiona
wpadło i się zakochało.
No i tak
Szczęście swoje Szczęście
znalazło.
Spacery wieczorne, pierwsze
gorące pocałunki, nocne
wzdychania, rozstania.
Trochę to trwało.
Ale stało się.
Szczęście ze Szczęściem
trzymając się za ręce
na kobiercu przed ołtarzem
przykłękło.
Złączeni płomienną miłością
i obrączką złotą,
przysięgają iść przez życie
wspólną drogą.
Dwa serca w jednym szczęściu
ruszają w drogę ze swoim wspólnym
Szczęściem.
Szczęścia na wspólnej, choćby wyboistej
drodze we dwoje a może i...*

Jan Szkaradek

¹ Wiersz z tomiku „Co nam w duszy gra” będącym efektem realizacji projektu socjalnego pod nazwą „Co nam w duszy gra – twórczość poetycka seniorów w Kędzierzynie – Koźla jako element aktywizacji osób starszych w polu pracy socjalnej”. Projekt realizowany jest przez członków Stowarzyszenia TRAMPOLINA, Dagmarę Gondek - Gibasiewicz i Jolantę Goliat w ramach specjalizacji II stopnia w zawodzie pracownika socjalnego przy współpracy z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Kędzierzynie - Koźlu.

² Tamże.



KOŁO NAUKOWE PRACOWNIKÓW SOCJALNYCH UNIwersYTET OPOLSKI

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

Posiadane kwalifikacje oraz uprawnień zawodowe:

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

Chcesz pracować z seniorami – studiuj pracę socjalną w Uniwersytecie Opolskim

Co można robić po tych studiach?

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

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

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

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

Szczegółowe informacje

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

45-052 Opole, ul. Oleska 48

tel. (77) 452 74 21

e-mail: inp@uni.opole.pl



DZIENNIK USTAW RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

Warszawa, dnia 20 marca 2020 r.

Poz. 491

ROZPORZĄDZENIE
MINISTRA ZDROWIA¹⁾

z dnia 20 marca 2020 r.

Koronawirus informacje dla seniorów



Ogranicz przebywanie w miejscach publicznych.



Często myj ręce wodą i mydłem.



Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.



Regularnie myj lub dezynfekuj dotykane powierzchnie.



Regularnie dezynfekuj telefon i nie używaj go podczas posiłków.



Zachowaj odległość od rozmówcy wynoszącą 1-1,5 m.



Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu.



Odżywiaj się zdrowo i nawadniaj organizm.



Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie.



Niestety drugi kwartał 2020 roku upłynął nam pod znakiem pandemii COVID-19. Zachowanie reguł dystansu społecznego, zamknięcie placówek dedykowanych seniorom, ostry reżim sanitarny w placówkach opieki całodobowej, brak możliwości organizowania imprez masowych i wiele innych ograniczeń skutecznie zamroziło imprezy dedykowane do najstarszych mieszkańców naszego regionu. Instytucje pomocy i integracji społecznej koncentrowały swoją działalność na wsparciu seniorów w trudnym czasie, gdy obowiązywał lockdown. Dziś z perspektywy minionych trzech miesięcy trzeba z satysfakcją przyznać, że osoby starsze w pełni zdały egzamin z odpowiedzialności społecznej, rygorystycznie przestrzegając zasad obowiązujących podczas epidemii. Wirus pozostaje jednak z nami, dlatego pomimo stopniowego znoszenia ograniczeń warto wciąż przestrzegać prostych zasad.



<http://rbiizs.rops-opole.pl>

Regionalny Bank Inicjatyw i Zasobów Senioralnych

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu serdecznie zaprasza instytucje pomocy i integracji społecznej województwa opolskiego do zamieszczania na stronie <http://rbiizs.rops-opole.pl> informacji o usługach i świadczeniach adresowanych do osób starszych. Zostaną one zamieszczone w serwisie: Regionalny Bank Inicjatyw i Zasobów Senioralnych. Zintegrowany regionalny system informacji o działaniach na rzecz seniorów będzie umożliwiał proste i logiczne wyszukiwanie informacji zarówno w układzie terytorialnym jak i wg rodzajów usług, beneficjentów oraz kryteriów dostępności.

