

Empowerment **SENIOR**

Zeszyt Nr 2 [18] czerwiec 2021 | Egzemplarz bezpłatny |

ISSN: 2544-0691



PANDEMIA się nie skończyła – zachowaj się odpowiedzialnie



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



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

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

Spis treści

Biografie – osobiste doświadczanie meandrów starzenia się i starości	
Elżbieta Wijas-Grocholska, Kapliczki dzwonnice na Śląsku Opolskim	4
Małgorzata Konarska, Życie na emeryturze - rozmowa ze Zbigniewem Zamróż maratończykiem, morsem i uczestnikiem telewizyjnego programu „Sanatorium Miłości”	6
Edmund Wajde, Lata 50-te	8
„Opolskie 65 plus” - instrumenty wsparcia społecznego osób starszych, w tym niesamodzielnych	
Grażyna Butmankiewicz, Konkurs „Miejsca Przyjazne Seniorom i osobom niepełnosprawnym w Opolu”	9
Katarzyna Weklicz, Nordic walking – prosty przepis na zdrowie i kondycję w jesieni życia	10
Świat podróży opolskich seniorów	
Krystyna Brykalska, Zakopane – Zakopane	12
Jacek Michalski, Białoruś – miejsce bliskie a jednak odległe	15
Innowacyjne wymiary pracy socjalnej z osobami starszymi w instytucjach pomocy i integracji społecznej	
Katarzyna Weklicz, O terapeutycznej roli literatury w czasie pandemii i nie tylko	16
Gerontopedagogika – edukacyjne wymiary działania na rzecz osób starszych	
Bożena Królikowska, Plenerowe siłownie jako propozycja formy aktywności w terenie	17
Agnieszka Bąkowska, Śmieć się na zdrowie – czyli kilka słów o roli śmiechu w życiu człowieka	19
Monika Błaszczyszyn, Czy Pani/Pana styl życia jest zdrowy	21
Empowerment Senior – Gazeta Studencka Koła Naukowego Pracowników Socjalnych Uniwersytetu Opolskiego	
Chcesz pracować z seniorami – studium Pracę Socjalną w Uniwersytecie Opolskim	23
Kulturalia - promocja działalności artystycznej seniorów Śląska Opolskiego	
Irena Bota, Haiku	24
Kącik poetycki	25
Kalendarium	26

Redakcja:

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

Kolegium redakcyjne:

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

Agnieszka Gabruk – Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu

Agnieszka Bąkowska – Katedra Nauk Socjologicznych i Pracy Socjalnej

Uniwersytetu Opolskiego, Fundacja Rozwoju Społecznego „Spinacz”

Bożena Królikowska – Politechnika Opolska

Adam Różycki – Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu

Anna Weissbrot – Katedra Nauk Socjologicznych i Pracy Socjalnej

Uniwersytetu Opolskiego

Katarzyna Weklicz – Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kędzierzynie – Koźlu

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

Wydawca:

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu

45-315 Opole, ul. Głogowska 25c

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

www.rops-opole.pl

ISSN: 2544-0691 Wydanie I Nakład 500 egz.

Skład i druk:

Zakład Aktywności Zawodowej im. Jana Pawła II w Lewicach

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

e-mail: zaz-branice@wp.pl

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

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



Drogie Seniorki i Drodzy Seniorzy,

wakacje to czas podróży i wypoczynku nie tylko dla młodzieży, ale również dla Was. Myślę, że w związku z trwającą już od ponad roku pandemią, wszyscy czekaliśmy na ten okres z niecierpliwością, nadzieją, ale także z obawą przed wydłużającym się lockdownem oraz wprowadzonymi obostrzeniami. Na szczęście w okresie letnim, dzięki spadającej liczbie zachorowań oraz szeroko zakrojonej akcji szczepień, wiele dotychczas obowiązujących ograniczeń zostało zniesionych. Dzięki temu możemy choć na chwilę poczuć powiew „normalności” i wrócić do aktywności oraz form spędzania wolnego czasu sprzed pandemii. To idealny moment na spotkania w większym gronie przyjaciół, czy znajomych, zorganizowanie zaległych imprez,

wyjscie do restauracji, kina, na koncert ulubionego zespołu, czy wyjazd na upragnione wczasy. Jednak warto pamiętać, aby w ferworze ekscytujących przygotowań do atrakcyjnego spędzenia wakacji, zadbać także odpowiednio o swoje bezpieczeństwo! Niestety mimo poprawy sytuacji pandemicznej powrót do dawnej rzeczywistości, dla niektórych seniorów może okazać się nie lada wyzwaniem. Pandemia COVID-19 na całym świecie stała się źródłem silnego poczucia zagrożenia, niepewności oraz chaosu. Obawa o własne zdrowie i życie, szczególnie wśród osób starszych stała się przyczyną izolacji nie tylko od społeczeństwa, ale również od najbliższych. Im dłuższy okres odosobnienia, tym trudniej odnaleźć się na nowo w towarzystwie innych ludzi i wrócić do dawnych aktywności. W takim przypadku, nie bójmy się skorzystać ze wsparcia oraz pomocy nie tylko osób bliskich, ale także z profesjonalnej pomocy psychologicznej. Nie warto pozwolić na to, aby lęk zawładnął naszym życiem i zablokował realizację naszych marzeń i celów. Dodatkowo zachęcam do zapoznania się z wieloma ciekawymi artykułami dotyczącymi między innymi aktywnego życia na emeryturze, ciekawych miejsc wartych odwiedzenia w czasie wakacyjnych wojaży, czy sposobów na pielęgnowanie własnego zdrowia zarówno w kontekście fizycznym jak i psychicznym.

Życzę wszystkim pięknych i pełnych pozytywnych wrażeń wakacji.

Rafał Bartek
Przewodniczący Sejmiku
Województwa Opolskiego

Elżbieta Wijas-Grocholska

KAPLICZKI DZWONNICZKI NA ŚLĄSKU OPOLSKIM

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



Foto. 2

Kapliczki to niewielkie budowle o charakterze kultowym, występujące w całym kraju. Są bardzo popularne. Doczekały się już różnych większych lub mniejszych opracowań, ale trudno ustalić, dlaczego i jak się pojawiły oraz do jakich celów służyły. Czy od początku służyły tylko do celów religijnych, czy miały też inne zadania, tego się chyba jednoznacznie nie dowiemy. Występujące one w różnych typach i wybudowane są z różnorodnych materiałów. Są kapliczki słupowe, domkowe, drewniane, murowane, występują przed domami, przy ścianach szczytowych domów mieszkalnych, jako część składowa bram do zagrody, pośrodku wsi, miasteczek i miast, pośrodku wsi na skrzyżowaniu dróg i samotnie przy drogach czy na polach. Śląsk Opolski posiada bardzo dużo ciekawych kapliczek, ale są dwa ich rodzaje, które wyróżniają nasze województwo w skali kraju. W tym artykule odniesiemy się do specyficznej formy kapliczek dzwonnicek, charakterystycznej dla regionu Śląska Opolskiego.

Na śląskich wsiach, w których nie było kościołów, często pośrodku nich stały tzw. „dzwonki zmarłych”, znane pod nazwą polską jako sygnaturki, z zamontowanymi dzwonami, których dźwiękiem obwieszczano śmierć któregoś

z mieszkańców, wydzwaniano na Anioł Pański, na pożar czy anomalia pogodowe. Często ich dzwonienie towarzyszyło też wyprowadzaniu zwłok zmarłego na cmentarz. Konstrukcja tych dzwonnów była prosta. Był to najczęściej drewniany słup rozdwarzający się ku górze, pokryty daszkiem, często o kształcie stożka. W tym rozdzieleniu pod daszkiem montowany był niewielkich rozmiarów odlewany dzwon, uruchomiany za pomocą wiszącego sznura. Takich dzwonnów na Śląsku Opolskim uchowało się do chwili obecnej zaledwie kilkanaście,



Bukowo – dzwonek ewangelicki



Niwki – dzwonek zmarłych

Zaledwie parę z nich posiada jeszcze konstrukcję drewnianą np. ta w Bukowni (foto. 1), większość zamieniono najczęściej na stalową. Z powodu drewnianej konstrukcji, która ulegała z czasem przegnicciu, na miejsce dzwonnów zmarłych od końca II poł. XIX wieku budowano murowane, wysokie kapliczki z dzwonnica w górnej partii. Z czasem stawały się one miejscem kultu dla



Gosławice

mieszkańców, odprawiano przy nich nabożeństwa majowe, czasami różańcowe. Niekiedy, jak np. w dawnej wsi Gosławice (obecnie Opole foto. 3) czy w Zakrzowie kapliczki te dodatkowo rozbudowano. Miały one różną wysokość oraz zbudowane były z materiałów, dostępnych z miejscowych zasobów. Występowały więc jako drewniane kapliczki domkowe z wysuniętą ponad dach dzwoniczą (np. kapliczka z Kotlarni, znajdująca się w Muzeum Wsi Opolskiej w Opolu), albo murowane z cegły polowej, tynkowanej z zewnątrz, początkowo z drewnianą wieżyczką. W okolicach, gdzie dostępny był kamień, budowano je z kamienia, ale te powszechnie pokrywano tynkiem



Malina

Kapliczki te miały wysokość od 4 do kilkunastu metrów wysokości (foto. 5 Łubniany, foto. 6 Jakubowice foto. 7 Grodziec Drugi).



Łubniany



Jakubowice



Grodziec Drugi

Na przełomie XIX i XX wieku, wraz z rozwojem cegielni i dobrej jakościowo cegły, zaczęto budować kapliczki z cegły, tynkowane częściowo (foto. 8 Mechnice, foto. 9 Złotniki) lub nietynkowane z zewnątrz (foto. 10 Smolarnia, foto. 11. Dziedzice). Jest ich kilkadziesiąt i pra-



Mechnice



Złotniki



Smolarnia



Dziedzice



Szczepanowice

wie każda ma swój indywidualny kształt (foto. 12. Szczepanowice), wygląd zewnętrzny oraz zakończenie dachu.

Jak widać na wybranych przykładach kapliczek dzwoniczek mają one zakończenia dachu w postaci daszku dwu lub czterospadowego, szpiczastego, stożkowatego, kopulastego czy płaskiego. Z reguły na ostatniej kondygnacji znajduje się umieszczony tam dzwon, dawniej uruchomiany za pomocą sznura konopnego, obecnie coraz częściej obsługiwany za pomocą elektronicznego pilota. Choć na przełomie XIX i XX wieku wybudowano na wsiach opolskich wiele pięknych kościołów, kapliczki te nadal są obiektami kultu lokalnej społeczności. Są bardzo zadbane, dekorowane wewnątrz kwiatami, otaczane z zewnątrz krzewami i klombami kwiatowymi, poddawane częstym renowacjom i remontom. Niektóre z nich doczekały się szerszych opracowań, nawet w postaci książki, jak kapliczka ze Smolarni opisana przez młodego człowieka, Roberta Hellfeiera.

Każda z kapliczek ma ciekawą historię, ma swoich fundatorów i ma wiernych wielbicieli, którzy o nią dbają. Tylko w jednym przypadku, we wsi Golczowice, stoi wyjątkowa pod względem architektonicznym, wysoka, wykonana z czerwonej cegły kapliczka, która nie znalazła uznania wśród napływowej ludności i powoli niszczeje.



Małgorzata Konarska

ŻYCIE NA EMERYTURZE

rozmowa ze Zbigniewem Zamróz – maratończykiem, morsem i uczestnikiem telewizyjnego programu „Sanatorium miłości”

Małgorzata Konarska: Jesteś osobą bardzo aktywną, przebiegasz maratony. Co było impulsem, przyczyną, inspiracją do biegania?

Zbigniewem Zamróz: Chciałem rzucić nałóg palenia papierosów trwający 40 lat. Wypalałem dwie paczki dziennie.

Małgorzata Konarska: Co się stało że postanowiłeś rzucić to okropne uzależnienie?

Zbigniewem Zamróz: Dziś zdaje sobie sprawę jak uciążliwy dla otoczenia był ten mój nałóg. Na spotkaniu biznesowym w styczniu 2010 r. zaobserwowałem jak panie odsuwają się ode mnie czując przykry zapach papierosów. To było jak zimny prysznic. Wówczas postanowiłem, że 15 maja będzie moim ostatnim dniem palenia papierosów. Obietnicy danej sobie dotrzymałem i od tamtego dnia nie wypaliłem już ani jednego papierosa. Rozpocząłem bardzo trudną walkę z nałogiem, to było traumatyczne przeżycie okupione cierpieniem fizycznym i psychicznym. Udało się, ale czułem z kolei wilczy głód i jadłem na potęgę. Można powiedzieć że zastąpiłem jeden nałóg drugim. Jak waga ugięła się pod ciężarem moich 117 kg. znów przyszło otrzeźwienie, że

dalej tak nie mogę, bo całkiem zrujnuję sobie zdrowie.

Małgorzata Konarska: Czy wówczas zrodziła się myśl o bieganiu?

Zbigniewem Zamróz: Tak, żeby wyciszyć ogromny głód nikotynowy i stracić na wadze postanowiłem biegać sadząc że taki wysiłek może mnie uratować. Kupiłem odpowiednie obuwie i zacząłem się. Początki były tragiczne, biegłem codziennie ponad 3 km ze łzami w oczach i ogromnym bólem całego ciała i brakiem tchu. Ale nie poddałem się i z każdym dniem było coraz lepiej, kondycja rosła, waga spadała, pojawiał się uśmiech i satysfakcja. Stopniowo zwiększałem dystans. Już po trzech miesiącach przebiegłem pierwszy maraton we Wrocławiu. To niesamowity mój wyczyn. Dałem radę i nie byłem ostatni. Dziś mam na koncie ok 60 maratonów, a biegów na krótsze dystanse nawet nie zliczę. Nieustannie biegam od 10 lat i mogę się pochwalić ukończeniem super maratonu czyli biegu na 100 km. Dystans ten pokonałem w 11 godz. Jak na mój wiek to super wyczyn. Pandemia zastopowała mój udział w kolejnych maratonach, które miały być w różnych miastach Polski, ale nie zrezygnowałem z treningów i staram się systematycznie biegać, by nie stracić formy.

Małgorzata Konarska: Czy bieg to Twoja jedyna forma podtrzymywania dobrej kondycji organizmu?

Zbigniewem Zamróz: Nie, druga moja pasja sportowa to morsowanie. Zacząłem wchodzić do zimnej wody mniej więcej w tym samym czasie tj. 11 lat temu. Jak to mówią „zimna woda zdrowia doda”. W sezonie zimowym w każdą niedzielę spotykamy się z pasjonatami morsowania na opolskich kamionkach. Mój pierwszy raz to kąpiel przy tempe-

raturze – 22°C, wskoczyłem do przerebła. Był to szok dla organizmu, ale dałem radę i trwam w tym morsowaniu do dziś. W bieżącym roku morsowałem w Bałtyku przy śnieżnej, mroźnej i wietrznej pogodzie. Jest to zupełnie inna kąpiel niż w spokojnych wodach, odczucie zimna jest zdecydowanie większe ze względu na ogromną otwartą przestrzeń i fale. To osvajanie się z zimnem zdecydowanie dobrze wpłynęło na moją odporność, samopoczucie i samodyscyplinę. Od tego czasu nie mam większych problemów ze zdrowiem i utrzymaniem prawidłowej wagi i sylwetki. Oprócz tego uwielbiam jazdę na rowerze. Zdarzały się okresy kiedy przejeżdżałem dziennie po 30 km, a mój samochód mógł w tym czasie odpocząć.

Małgorzata Konarska: Wiem, że zapoczątkowałeś w Centrum Seniora w Opolu sekcję nording walking, jak do tego doszło?

Zbigniewem Zamróz: Do Centrum Seniora trafiłem w styczniu 2020 r., bo chciałem uczyć się języków obcych. W tym czasie odbyły się też eliminacje do wyborów Miss i Mister 60+ Opola. Pracownicy namówili mnie do uczestniczenia w tym wydarzeniu. Zaczęliśmy przy-



Morsowanie w Bałtyku – źródło siły, zdrowia i energii



Różnorodność sportowych pasji Pana Zbigniewa



Zajęcia nordic walking prowadzone przez Pana Zbigniewa dla seniorów

gotowania, naukę tańca, zapowiadała się niesamowita impreza i niestety pandemia zastopowała wszystko. Zawieszono działalność Centrum, zamknięto nas w domach, a tu szła wiosna, robiło się ciepło i jedyną aktywność można było realizować tylko w parkach albo lasach. Wówczas zrodził się pomysł chodzenia z kijami. Zacząłem chodzić razem z pracownikiem Centrum, później stopniowo namawiałem coraz więcej osób. Dziś jest to już stała kilkunastoosobowa sekcja, która chodzi z kijami codziennie od poniedziałku do piątku. Centrum Seniora zakupiło nam kijki do nordic walking i zorganizowało szkolenie prawidłowego chodzenia.

Małgorzata Konarska: Z twoich słów wynika że zdomowiłeś się w Centrum Seniora w Opolu, zacząłeś tam realizować swoje pomysły?

Zbigniewem Zamróż: Tak, ludzie tam pracujący, a zwłaszcza Gosia która im szefuje, stworzyli bardzo sprzyjający seniorom klimat. Są pomocni, realizują wiele projektów mających na celu aktywizację starszych osób. Bardzo dobrze się tam czuję, to taki drugi dom.

Małgorzata Konarska: Wziąłeś udział w popularnym programie Telewizji Polskiej „Sanatorium miłości”. Jak oceniasz udział w tym programie?

Zbigniewem Zamróż: Bardzo dobrze, to świetnie spędzony czas. Telewizja zafundowała nam nowe wyzwania, wspinała przygody i doświadczenia. Czasami czułem się jak w innym świecie. To miesiąc niezapomnianych wrażeń, to coś co robiłem po raz pierwszy z fajnymi ludźmi, którymi byli uczestnicy i ekipa filmowa. To co pokazane było w telewizji to

tylko pewien procent tego, co faktycznie działo się na planie.

Małgorzata Konarska: To jak wyglądał dzień zdjęciowy?

Zbigniewem Zamróż: Bardzo pracowicie. Ja wstawałem o 5 rano aby pobiegać 2 godziny. Potem śniadanie i przygotowania do nagrań, czyli przypinanie do ubrań lub na gołe ciało mikrofonów i kabli. Od tej chwili byliśmy, z nielicznymi przerwami, ciągle na podsluchu. Nagrywane były wszystkie nasze wypowiedzi. Następnie wyjeżdżaliśmy autobusem i to była dla uczestników niespodzianka. Nie wiedzieliśmy gdzie jedziemy i co będziemy robić. Zawsze z nami jechało mnóstwo ludzi z ekipy telewizyjnej z całym sprzętem, kamerami itp. Nie zdawałem sobie sprawy, że to tak wielkie przedsięwzięcie. Czasami filmowało nas kilkanaście kamer, dużych obsługiwanych przez kamerzystów i mniejszych przyczepianych do ubrań. Zdarzało się dużo powtórek, dodatkowych nagrań, trzeba było być dyspozycyjnym przez cały czas. Wracaliśmy do sanatorium wieczorem zmęczeni, ale też zadowoleni i pełni wrażeń. Ale to nie koniec pracy, codziennie były jeszcze nagrywane rozmowy w pokojach.

Małgorzata Konarska: To rzeczywiście intensywna i męcząca praca, ale z kolei niezwykła przygoda, która zdarza się nielicznym. Jaka była Twoja droga do programu?

Zbigniewem Zamróż: Zostałem namówiony przez koleżanki z którymi pracowałem, a później pracownicy Centrum Seniora pomogli mi w wypełnieniu licznych dokumentów i nakręceniu filmiku w którym prezentowałem się jako

aktywny senior. Następnie zostałem zaproszony do TVP do Warszawy na próbne nagrania. Była duża konkurencja, ale udało się.

Małgorzata Konarska: Czy można w takim programie znaleźć miłość?

Zbigniewem Zamróż: Myślę że można. Jeżeli jest osoba, która nam się spodoba, zaiskrzy, to jest to duży impuls do bliższego poznania. W ciągu miesiąca może zrodzić się fascynacja i chęć kontynuacji tej znajomości. Spędzaliśmy ze sobą bardzo dużo czasu, odbyliśmy wiele rozmów przed kamerą i poza nią, oczy-



Zbigniew Zamróż podczas kręcenia kolejnego odcinka „Sanatorium miłości”

wście zdarzały się konflikty, ale wywiązała się między nami przyjaźń. Jesteśmy w stałym kontakcie telefonicznym, bo spotkania bezpośrednie bardzo ograniczyła pandemia. Myślę, że mimo tych wszystkich trudności uda nam się kontynuować i rozwijać naszą znajomość i wspólnie wspominać przeżyty przygodę w „Sanatorium miłości”.

Małgorzata Konarska: Czyli zgodzisz się ze stwierdzeniem, że życie zaczyna się na emeryturze?

Zbigniewem Zamróż: Od nas zależy jak i z kim spędzimy ten cudowny czas. Warto robić coś co sprawia nam przyjemność, być z ludźmi, podróżować, otwierać się na nowe doznania i robić coś po raz pierwszy a nie ostatni.

Małgorzata Konarska: Dziękuję za rozmowę

LATA 50-te



Współcześnie koncentrujemy się za-
wyczaj na teraźniejszości. W mediach,
w rozmowach, w relacjach dominuje re-
alny, a nierzadko nadto wyidealizowany
świat - życie w luksusach, piękne stroje,
luksusowe samochody, domy jak pałace
i duże kolorowe telewizory oraz smartfo-
ny z setkami aplikacji. Ja natomiast chę-
tnie wracam we wspomnieniach i chciał-
bym pokrótce opisać życie w latach
pięćdziesiątych-sześćdziesiątych. Szcz-
gólnie bliskie jest mi życie ówczesnych
ludzi na wsi, nierzadko włączonych
w system Państwowych Gospodarstw
Rolnych.

Pamiętam te czasy, bo urodziłem
się krótko przed zakończeniem wojny
w rodzinie robotniczej. Ojciec pracował
w Państwowym Gospodarstwie Rolnym,
gdzie praca łatwa nie była ponieważ
nie dysponowano takim sprzętem jak
teraz. Zamiast kombajnów, ciągników
i różnego specjalistycznego sprzętu
rolnicy mieli kosy, widły i grabie, a siłą
pociągową były konie i woły. Robotnik
w pracach polowych przemierzał kilo-
metry za rumakami. Pracowali od rana
do wieczora z krótką przerwą na obiad
i posiłek dla koni. Część kobiet pomaga-
ła przy obrządce bydła, które musiało
być już o piątej rano dojrane i to ręcznie.
Większość kobiet pracowała sezonowo
tj. przy żniwach, wykopkach ziemni-
ków czy buraków, pracowały też przy
sianokosach, a nie była to lekka praca.
Kobieta jako gospodyni domowa miała

dużo zajęć w domu - pranie odbywa-
ło się ręcznie na deskach, czyli tarkach,
a prania było dużo ponieważ rodziny
były wielodzietne, wodę trzeba było
nosić ze studni oddalonych o kilkadzie-
siąt metrów i grzać ją w kotłach na
piecu węglowym. Prasowało się żelaz-
kiem które było podgrzewane tak zwa-
ną duszą żelazną, która najpierw była
rozgrzewana do czerwoności w piecu
a następnie wkładana do żelazka. Dobrze
było mieć dwie takie dusze wtedy jedna
była w żelazku a druga była w piecu już
przygotowana do wymiany. Oświetlenie
było tylko za pomocą świeczek lub lam-
py naftowej, a przy takim oświetleniu
była słaba widoczność w związku z tym
taką lampę lub świeczkę ustawiało się na
podwyższeniu, najczęściej był to garnek
obrócony dnem do góry. Dzieci starsze
w czasie wakacji dorabiały sobie np. przy
zbieraniu stonki ziemniaczanej czy wy-
rywaniu chwastów w ziemniakach czy
burakach. Dzieci nie miały jak obecnie
co chwilę czegoś nowego do ubrania
i trzeba było nosić rzeczy po starszym
bracie lub siostrze, gdy już z nich wy-
rastali. W mniejszych wioskach czy go-
spodarstwach rolnych nie było sklepu
czy szkoły i trzeba było pokonywać co-
dziennie wiele kilometrów, aby się do
nich dostać. Najtrudniej było w okresie
zimowym, gdyż wówczas trzeba było
nogami przecierać ścieżkę do sklepu
i szkoły, w butach często o drewnianej
podeszwie wystruganej przez stolarza,

podbitej gumą ze starej opony rowero-
wej, aby nie kleił się śnieg. W okresie zi-
mowym w szkole dzieci w ramach zajęć
praktycznych rozpałaly ogień w piecach.
Także do ośrodka zdrowia trzeba było
pokonać kilka kilometrów i to pieszo,
chyba że miał ktoś rower, a do apteki
było jeszcze dalej.

W tamtych latach ludzie byli bardziej
pomocni, można było bez problemu
pożyczyć rower aby udać się do lekarza
lub sklepu, a wtedy rower miał rangę
jak dzisiaj samochód. Jeżeli ktoś szedł
do sklepu czy apteki to zrobił zakupy
dla sąsiada, który następnym razem się
odwdziczył. Nie było elektryczności,
to też nie było radia i telewizji, więc lu-
dzie w okresie zimowym spotykali się
w mieszkaniach i najczęściej to przy dar-
ciu pierza, a w okresie letnim to naławecz-
kach przydomowych i sobie gawędzili,
a czasem rozbawiał to towarzystwo
grajek na harmonijce ustnej. Mieszkań-
cy nie zamykali się w czterech ścianach
przed telewizorami, tylko każdy szukał
towarzystwa do pogadanki i tak spędza-
no długie wieczory czekając na nadej-
ście wiosny i lata. Gdy ta wiosna i lato
nadeszło nie było już tyle czasu na spo-
tkania i pogaduszki, a rozrywką była pra-
ca w polu i w ogrodzie. Trzeba tu zazna-
czyć, że w relacjach sąsiedzkich nie było
mowy o nienawiści, zazdrości i szczucia
jeden na drugiego, natomiast między
mieszkańcami była duża solidarność
i poczucie wspólnoty.

Grażyna Butmankiewicz

KONKURS „MIEJSCA PRZYJAZNE SENIOROM I OSOBOM NIEPEŁNOSPRAWNYM W OPOLU”

Konkurs „Miejsca Przyjazne Seniorom i Osobom Niepełnosprawnym w Opolu” odbywa się cyklicznie od 2018 roku. Organizatorem jest Wydział Polityki Społecznej Urzędu Miasta Opola oraz Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Opolu – Centrum Informacyjno - Edukacyjne „Senior w Opolu”. Konkurs odbywa się pod honorowym patronatem Prezydenta Miasta Opola, a miejsca wyróżnione otrzymają certyfikat: „Miejsca Przyjazne Seniorom i Osobom Niepełnosprawnym w Opolu” – edycja /rok/. Certyfikaty są przyznane w sześciu kategoriach: Usługi publiczne, Zdrowie, Kultura i sztuka, Sport i rekreacja, Gastronomia oraz Usługi różne. Każde certyfikowane miejsce zostaje opatrzone okolicznościową tabliczką informacyjną oraz naklejką promocyjną potwierdzającą uzyskanie certyfikatu - „Miejsca Przyjazne Seniorom i Osobom Niepełnosprawnym w Opolu”.

Głównym celem akcji jest promowanie miejsc przyjaznych seniorom i osobom niepełnosprawnym działających na terenie Opola: kawiarni, sklepów, aptek, instytucji kulturalnych, edukacyjnych, rekreacyjnych, medycznych, użyteczności publicznej, w których osoby starsze i osoby niepełnosprawne czują się miło i gdzie są godnie traktowane i obsługiwane, a których oferta odpowiada na potrzeby starszych i niepełnosprawnych mieszkańców poprzez oferowanie produktów, usług oraz zniżek specjalnie skierowanych do tej grupy. W trzech dotychczasowych edycjach konkursu „Miejsca Przyjazne Seniorom i Osobom Niepełnosprawnym w Opolu” nagrodzono w sumie 18 podmiotów.

Każdy mieszkaniec miasta, który zdobędzie 10 podpisów popierających, może zgłosić instytucję, osobę prywatną, która prowadzi jakieś przedsiębiorstwo czy restaurację. To może być instytucja publiczna lub przedsiębiorstwo. Ważne, żeby ktoś zauważył, że w tym miejscu seniorzy i osoby niepełnosprawne są traktowane życzliwie, w sposób wyjątkowy i z odpowiednią troską (Małgorzata Jarosz-Basztabin z Centrum Informacyjno-Edukacyjnego „Senior w Opolu”). Aby wziąć udział w akcji i ubiegać się o certyfikat należy zapoznać się z Regulaminem oraz wypełnić Wniosek i złożyć jego oryginał w Centrum Informacyjno-Edukacyjnym „Senior w Opolu”. Zachęcamy do zgłaszania miejsc spełniających powyższe warunki, które po wizycie powołanej komisji konkursowej otrzymają certyfikat „Miejsca przyjazne seniorom i osobom niepełnosprawnym”. Można zgłaszać m.in.:

- ✓ kawiarnie – restauracje – sklepy – apteki;
 - ✓ instytucje kulturalne – instytucje edukacyjne – instytucje rekreacyjne – instytucje medyczne,
 - ✓ instytucje użyteczności publicznej.
- W ocenie brane są pod uwagę m.in.



Laureaci konkursu „Miejsca Przyjazne Seniorom i osobom niepełnosprawnym w Opolu” z 2020 r.

parametry architektoniczne, oferowane produkty czy zniżki wprowadzane z myślą o tej grupie kupujących. Premiowane są instytucje, które:

- ✓ posiadają ofertę specjalnie skierowaną do osób starszych i osób niepełnosprawnych,
- ✓ utrzymują i rozbudowują ofertę usług i towarów dostosowując ją do potrzeb i oczekiwań seniorów i osób niepełnosprawnych,
- ✓ potrafią dotrzeć do jak najszerszego grona seniorów i osób niepełnosprawnych z ofertą, realizując zniżki i rabaty,
- ✓ posiadają architekturę, wyposażenie powierzchni użytkowej dostosowane do potrzeb osób starszych i osób niepełnosprawnych,
- ✓ są miejscem, do którego często uczęszczają seniorzy i osoby niepełnosprawne, ale jednocześnie oferta dostępna jest dla wszystkich grup wiekowych.

Zgłoszenia należy składać podczas corocznej edycji w siedzibie Centrum Informacyjno-Edukacyjnego „Senior w Opolu” ul. Krakowska 32, Opole, 45-075, z dopiskiem „Akcja Miejsca przyjazne seniorom i osobom niepełnosprawnym”. Miejsca zgłoszone do konkursu zostają odwiedzone i zweryfikowane przez komisję konkursową, która przygotowuje następnie listę rekomendacyjną dla Kapituły Konkursowej, która podejmuje ostateczną decyzję o przyznaniu certyfikatu. Ogłoszenie i wręczenie certyfikatów następuje podczas

uroczystego spotkania finałowego organizowanego u jednego z laureatów danej edycji.

Dotychczasowi zdobywcy certyfikatu „Miejsca Przyjazne Seniorom i Osobom Niepełnosprawnym w Opolu” I EDYCJA 2018

- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji – Pływalnia „WODNA NUTA”
- Centrum Informacyjno – Edukacyjne „Senior w Opolu”
- Zajazd „U DZIADKA”
- Galeria „BIAŁY KRUK”
- Dom Dziennego Pobytu „ZŁOTA JESIEŃ”
- Fundacja Rozwoju Społecznego SPINACZ

II EDYCJA 2019

- Miejska Biblioteka Publiczna w Opolu
- Akademia Młodych Serc Politechniki Opolskiej
- Uniwersytet III Wieku Zdrowia i Urody Seniora przy Państwowej Medycznej Wyższej Szkole Zawodowej w Opolu
- Oddział Opolski Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków
- Hala Widowiskowo-Sportowa STEGU ARENA w Opolu
- Kawiarnia ANA CAFE

III EDYCJA 2020

- Fundacja INTRA
- Muzeum Polskiej Piosenki w Opolu
- Restauracja Radiowa
- Miejski Zakład Komunikacyjny w Opolu
- Salon Urody „IVETTE”
- Fundacja „PRZEMIJANIE”

IV EDYCJA 2021

- w trakcie przyjmowania zgłoszeń...



Katarzyna Weklicz

NORDIC WALKING

Prosty przepis na zdrowie i kondycję w jesieni życia

Wiosna w pełni, po okresie izolacji i marazmu jesienno-zimowego coraz chętniej wychodzimy z naszych mieszkań na świeże powietrze, spragnieni ruchu i kontaktu z naturą. To dobry czas, aby rozpocząć regularną aktywność fizyczną, aby zadbać o ciało i umysł w zdrowy i przyjemny sposób. O walorach spacerów z kijkami rozmawiamy dziś z Panią Ireną Czuta-Pakosz, wielokrotną mistrzynią Polski, Europy i świata w nordic-walking.

Katarzyna Weklicz: Pani Ireno, w pewnym momencie swojej sportowej kariery biegaczki zainteresowała się Pani raczkującą wówczas dyscypliną sportu, jaką był nordic-walking. Skąd ta zmiana obranego kierunku?

Irena Czuta-Pakosz: Rzeczywiście to biegi były od zawsze moją pasją. Pamiętam, że spontanicznie postanowiłam wspólnie z mężem wziąć udział w mistrzostwach wojewódzkich w tej nowej dyscyplinie. Niespodziewanie wygrałam te zawody, a nagrodą w nich były właśnie kijki, z którymi notabene chodzę do dziś. Przygoda z nordic-walking przybrała bardzo dynamiczny obrót, ponieważ w tym samym roku zdobyłam mistrzostwo Europy, a następnie w austriackich górach mistrzostwo świata. Od razu pokochałam kijki, jako nauczyciel wycho-

wania fizycznego i wieloletni sportowiec podchodziłam do nich jak do kolejnego sportowego wyzwania.

Katarzyna Weklicz: Czy nordic-walking to sport dla każdego? Czy jest odpowiedni również dla seniorów?

Irena Czuta-Pakosz: Zdecydowanie tak. Jest to ten rodzaj aktywności, który pozytywnie wpływa na stan naszego organizmu jako całości. Dla osób starszych szczególnie ważne jest to, że spacer z kijkami odciąża nasze stawy, stymuluje i wzmacnia nasz kręgosłup, utrwała prawidłową postawę ciała. Podczas uprawiania nordic-walking możemy regulować nasze tętno poprzez intensywność marszu, co ma znaczenie u osób ze schorzeniami układu krążenia. Faktem jest, że sport ten uprawiają nawet osoby po zawałach, ponieważ regularny wysiłek

fizyczny wzmacnia pracę schorowanego serca. Walorem tego rodzaju aktywności jest możliwość podtrzymywania społecznych kontaktów, ponieważ podczas wspólnego spaceru z kijkami realizujemy potrzebę rozmowy, śmiechu, budowania pozytywnych relacji z innymi. Dziś stanowi to niezwykle ważny element terapeutyczny nordic-walking.

Katarzyna Weklicz: Na co dzień w parku i w lesie coraz częściej widzimy seniorów z kijkami. W jaki sposób należy się przygotować do rozpoczęcia przygody z nordic-walking?

Irena Czuta-Pakosz: Zaczę od pozytywnego nastawienia i motywacji do wyjścia z domu. Warto do tej przygody, jak się Pani wyraziła, zaprosić kogoś znajomego, przyjaciółkę, sąsiada. Razem będzie przyjemnie zadbać o swoje zdrowie. Przed rozpoczęciem treningów należy przygotować odpowiednie obuwie, sportowe i wygodne. Nordic-walking to chodzenie z kijkami, a więc konieczne będzie zakupienie specjalnych kijków, najlepiej jednorodnych, czyli nieskładanych. Takie dają gwarancję dłuższego użytkowania. Wysokość kijków uzależniona jest od naszego wzrostu, ale ogólnie przyjętą zasadą jest, iż ustawiamy je na wysokość zgiętej pod kątem prostym ręki. Kijki powinny mieć rękawiczki,



Warsztaty z nordic-walking z mistrzynią oraz jej mężem Piotrem Pakosz

które uniemożliwią wypadnięcie kijka z dłoni podczas prawidłowo wykonywanego marszu. Odzież, którą zakładamy na trening nordic-walking, powinna być wygodna, dostosowana do warunków pogodowych, oddychająca. Zachęcam, aby osoby, które po raz pierwszy wychodzą na spacer z kijkami, skorzystały ze wsparcia doświadczonego trenera. Dzięki temu nie dopuścimy, aby utrwaliły się nam złe nawyki ruchowe, które mogą skutkować dolegliwościami bólowymi po treningu. Jak w przypadku każdej aktywności fizycznej, w nordic-walking ważna jest kilkuminutowa rozgrzewka, w tym rozruch stawów skokowych, kolanowych, biodrowych i barkowych. Jeśli zadbamy o te kilka prostych zasad, z pewnością spacer z kijkami będzie dla nas czystą przyjemnością.

Katarzyna Weklicz: W jaki sposób zachęciłaby Pani seniorów – Czytelników „Empowerment Senior” do aktywności fizycznej w formie nordic-walking i nie tylko?

Irena Czuta-Pakosz: Powszechnie znane hasło: ruch to zdrowie, to nie banał, ale oczywista prawda, która dziś nie budzi żadnych wątpliwości. Mój mąż, który ma ponad siedemdziesiąt lat, pasjonat spor-

tu i ruchu na świeżym powietrzu, powiada, że jego lekarzem jest matka natura (park, las, itp.), z której porad codziennie korzysta. Całkiem niedawno prowadził trekking w Himalajach do wysokości ponad 5000 n.p.m. Można? Można! Zgadza się z nim w 100%, ponieważ sama dostrzegam, jakie wymierne korzyści dla organizmu (kondycji fizycznej i zdrowia psychicznego) daje regularna aktywność ruchowa. Rozumiem, że w wieku senioralnym mogą pojawić się ograniczenia i trudności wynikające z różnych schorzeń i ułomności ludzkiego ciała. Stoję jednak na stanowisku, iż w większości przypadków możemy dostosować do naszych możliwości formę, intensywność i częstotliwość wysiłku fizycznego, który przyniesie naszemu zdrowiu wiele dobrego. Warto skupić się na nawet małych możliwościach i potencjałach, jakimi dysponujemy, wtedy będzie o wiele łatwiej. Pamiętajmy, że endorfiny pojawiające się w organizmie podczas ruchu wynagrodzą nam z nawiązką nasz trud i wysiłek.

Katarzyna Weklicz: Serdecznie dziękuję za rozmowę i życzę dalszych sukcesów sportowych oraz realizowania się w roli mentorki i propagatorki aktywności fizycznej.



Irena Czuta-Pakosz, wielokrotna mistrzyni świata, Europy i Polski w nordic-walking

Kilka dni po naszej rozmowie w Domu Dziennego Pobytu Nr 5 „Nasz Dom” odbyły się warsztaty z seniorami pragnącymi poprawić swoją technikę chodzenia z kijkami. Opowieści o zawodach i przyniesione przez mistrzynię medale zrobiły na uczestniczkach wielkie wrażenie. Wspólna rozgrzewka i trening dodały motywacji do dalszego rozwoju w tej, wskazanej dla każdego, dziedzinie sportu. To początek całego cyklu atrakcyjnych spotkań. Drodzy Czytelnicy, miasto Kędzierzyn-Koźle, stawiając na wypoczynek i aktywność na świeżym powietrzu, wdraża atrakcyjne rozwiązania, jak siłownie zewnętrzne, tężnie solankowe, dobrze przygotowane ścieżki rowerowe i pięknie zaaranżowane i zadbane parki miejskie. To potencjał, który warto wykorzystać. Form aktywności dostępnych osobom starszym, z uwzględnieniem ich możliwości ruchowych i zdrowotnych, jest naprawdę wiele. Dziś, wspólnie z Panią Ireną Czuta-Pakosz, przybliżyliśmy Państwu nordic-walking, który bez wątpienia dedykowany jest najszerszej grupie odbiorców, posiada niezwykle walory zdrowotne i przy tym jest sportem towarzyskim. No to w drogę! Do zobaczenia na trasie!

ZAKOPANE – ZAKOPANE

W maju tego roku, z grupą znajomych wybraliśmy się do Zakopanego. To najwyżej położone miasto w Polsce, z trzech stron otaczają je góry i wzgórza, a czwarta jego część dla odmiany położona jest w dolinie. W Zakopanem często pada - Kornel Makuszyński położenie Zakopanego określił najprościej „... z lewej Giewont, z prawej Gubałówka a w środku deszcz”. Początkowo była to osada pasterska, zamieszkała przez górali trudniących się hodowlą owiec. Do Zakopanego zaczęli ścinać osadnicy z Węgier, Bawarii, ba nawet z Włoch, stąd w zabudowie spotykamy m.in. styl góralsko-bawarsko-węgierski. W XVII wieku do Zakopanego wkroczył przemysł, górnictwo, poszukiwano metali kolorowych miedzi, srebra, nawet złota. Już za panowania Króla Stanisława Augusta Poniatowskiego zaczęto wydobywać rudę żelaza, powstały huty Kuźnicka i Kościeliska. We wrześniu 1770 roku Cesarzowa Austriacka Maria Teresa zajęła zbrojnie ziemie pod Tatrami. Zatem to od podtatrzańskich hal zaczął się pierwszy rozbiór Polski. Najlepsza ziemia, lasy, urządzenia przemysłowe, stały się własnością dworu cesarskiego. W latach późniejszych także różnie układały się dzieje Zakopanego. Po burzliwej licytacji, która odbyła się w Nowym Sączu 9 maja 1889 roku, właścicielem dóbr zakopiańsko-białczańskich, został hrabia Władysław Zamoyski. I tak oto po przeszło 100 latach Zakopane powróciło do Polski. Rozpoczął się szybki rozwój miasta, budowano pen-

sjonaty, hotele, a letników i turystów coraz więcej przybywało pod Tatry.

Ugruntowana sława Zakopanego przyciągała też coraz więcej artystów, literatów i naukowców. Ignacy Paderewski wykorzystał góralskie melodie do swojego Albumu Tatrzańskiego skomponowanego w 1883 roku. Henryk Sienkiewicz opublikował w 1889 roku „Sabałową bajkę” wprowadzając do literatury zarówno gwarę jak i postać Jana Krzeptowskiego Sabały – pasjonata myślistwa, gawędziarza, muzyka, uczestnika Powstania Chochołowskiego. Rozpowszechniał on muzykę ludową, grając na gęślikach starodawne melodie góralskie, a w Zakopanem od 1963 roku ma swoją ulicę, łączącą ulice Zamoyskiego i Piłsudskiego. Sabała był częstym towarzyszem wypraw w Tatry doktora Tytusa Chałubińskiego, lekarza, taternika, najbardziej znanego propagatora tych gór. Tytus Chałubiński w Tatrach był od 1852 roku, a na stałe zamieszkał w Zakopanem w 1873 roku. Prowadził liczne badania botaniczne i geologiczne, a jego zbiory to podstawa powstałego Muzeum Tatrzańskiego. Został pochowany na cmentarzu Pęksowym Brzyzku. W gwarze góralskiej „brzyzk” to „brzeżek”. Cmentarz na Pęksowym Brzyzku to jeden z najważniejszych polskich cmentarzy, obok Powązek, Rakowieckiego, Rosy, czy Łyczakowskiego. Na Pęk-

sowym Brzyzku nie tylko odwiedza się zmarłych, ale zwiedza się je jak najpiękniejsze plenerowe muzeum sztuki zakopiańskiej. Część nagrobków to prawdziwe arcydzieła. Pochowani tu są m.in. wspomniany Tytus Chałubiński, poeta Władysław Orkan, pisarz Kazimierz Przerwa Tetmajer, autor jednej z najbardziej znanej śpiewki góralskiej „Hej idem w las”, malarz i literat Stanisław Witkiewicz, Bronisław Czech i Helena Marusarzówna, narciarze wyczynowi, żołnierze ruchu oporu w czasie II Wojny Światowej. W latach okupacji oboje byli łącznikami, kurierami. Bronisław Czech aresztowany, wywieziony do Oświęcimia, gdzie zmarł w 1940 roku (na cmentarzu pochowano urnę z ziemią z Oświęcimia. Helena Marusarzówna aresztowana i rozstrzelana w 1941 roku. Oboje są patronami zawodów narciarskich „Memoriału Bronisława Czecha i Heleny Marusarzówny”, organizowanych od 1945 roku.

Zakopane to polska, niekwestionowana, stolica sportów zimowych. To tu na Wielkiej Krokwi, wybudowanej w 1925 roku, odbywają się zawody w skokach narciarskich o randze międzynarodowej. To tu Stanisław Marusarz od 1927 roku zdobywał wielokrotnie Mistrzostwa Polski – do 1955 roku był posiadaczem rekordu skoczni, 85 metrów. Dziś skoczkowie skaczą na odległość ponad 145 metrów. Tak w skromnym zary-

Cmentarz na Pęksowym Brzyzku
grób Kornela Makuszyńskiego



Cmentarz na Pęksowym Brzyzku
grób Stanisława Witkiewicza



Cmentarz na Pęksowym Brzyzku
grób Heleny Marusarzówny



sie przedstawia się historia Zakopanego.

Zakopane przywitało nas ładną i w miarę ciepłą pogodą. Mamy parę godzin do kolacji, więc tradycyjnie wybieramy się na Krupówki i Gubałówkę. Wzgórze o łagodnych zboczach, 1120 metrów npm, licznie odwiedzane przez turystów o każdej porze roku. Można iść szlakiem turystycznym pieszo lub skorzystać z kolejki linowej „Gubałówka” (długość trasy 1340 metrów, różnica poziomu 300 metrów).



Krupówki



Panorama Tatr z Gubałówki

Wyprawą do Morskiego Oka rozpoczęliśmy drugi dzień pobytu. Pogoda dopisała. Morskie Oko, największe jezioro w Tatrach, położone na wysokości 1395 metrów npm, pozostałość po lodowcach. Przez górali zwane „Rybnym stawem” jako, że jest tam naturalna hodowla pstrągów i troci. Mówi się, że jest to jedno z najpiękniejszych jezior na świecie. Pierwsze kilometry pokonaliśmy „tramwajem konnym”, ale już ostatnie 2,5 kilometra to piękna piesza wędrówka. Tej wiosny Morskie Oko okazało się jeszcze skute lodem. Część towarzysstwa wybrało się na spacer dookoła jeziora, ja nie ryzykowałam. Trasa okazała się kamienista i oblodzona. Widoki przepiękne, tego nie da się opisać, to trzeba zobaczyć.

Celem naszej następnej wyprawy był Kasprowy Wierch (1987 metrów npm). Jest to najczęściej odwiedzany szczyt Polskich Tatr, a zarazem centrum narciarstwa zjazdowego. Na szczycie czynne jest obserwatorium meteorologiczne,



Autorka nad Morskim Okiem

wybudowane w 1938 roku – najwyżej położony budynek w Polsce. Kasprowy Wierch przywitał nas zamglony i śnieżny z temperaturą poniżej zera. Szybko zjechalismy na dół.



Kasprowy Wierch – kolej linowa



Kasprowy Wierch
– obserwatorium meteorologiczne



Widok z Kasprowego Wierchu

Został nam jeszcze czas do wykorzystania, wybraliśmy się więc na Kalatówki, podziwiać łąki kwitnących krokusów – pokusa była wielka. Droga okazała się cały czas pod górę i do tego wyłożona kocimi łbami. To była droga przez mękę dla naszych stóp. Czekaliśmy na rozczarowanie, kilka krokusów i to wszystko. Zasłużony odpoczynek, przy ciepłej herbacie z cytryną, w schronisku na Kalatówkach (to także najwyżej położony hotel w Polsce) i wracamy na dół. W dro-

dze powrotnej odwiedziliśmy Pustelnię Brata Alberta – Adama Chmielowskiego, żołnierza, malarza, zakonnika. Zanim został zakonnikiem prowadził niespokojne życie. Brał udział w Powstaniu Styczniowym, gdzie stracił nogę. Uniknął zsyłki na Sybir. Mieszkał w Paryżu, Monachium, Warszawie, by w końcu osiąść w Krakowie. W tym ostatnim mieście rozpoczął działalność dobroczynną wśród biedaków, bezdomnych i wykończonych. Założył Zgromadzenie Braci Albertynów. W roku 1892 roku na zaproszenie Stanisława Witkiewicza odwiedził Zakopane, i to wtedy otrzymał w darze od hrabiego Zamoyskiego teren pod budowę pustelni na Kalatówkach. W 1898 roku wraz z kilkoma zakonnikami wybudował tam według projektu Witkiewicza drewniany klasztor. W obrębie klasztoru dla Brata Alberta powstał niewielki dom, pustelnia. Dziś znajduje się w nim małe muzeum. Zmarł w Krakowie w 1916 roku. W 1934 roku rozpoczęto proces beatyfikacji Brata Alberta, a w 1989 roku został on kanonizowany. Dokonał tego Papież Jan Paweł II.



Kalatówki – krokusy



Pustelnia Św. Brata Alberta



Pustelnia Św. Brata Alberta - relikwiarz



Pustelnia Św. Brata Alberta – cela

W drodze do naszego hotelu zboczyliśmy na Plac Niepodległości, gdzie na obrzeżu stoi Pomnik Grunwaldzki, zwany też pomnikiem Króla Władysława Jagiełły. Czytając napis na pomniku byłam wzruszona „Pogromcy Krzyżaków – Lud Góralski 1410 – 1910”. W tych kilku słowach wyrażono tyle treści. Została jeszcze „do zaliczenia” w trakcie tego naszego wypadu w Tatry, Dolina Kościeliska. To jedna z najpiękniejszych dolin tatrzańskich, ponad osiem kilometrów długości. Na trasie „Kościeliskiej” występują zwężenia tzw. „bramy”: Niżna Brama, Brama J.I.Kraszewskiego, Brama Kantaka, Brama Raptawicka. Droga raczej dobra, lekko po górkę, mimo to ostatni odcinek pokonałam na miękkich

nogach. Ale doszłam, do Małej Polanki Orszańskiej, na której w 1949 roku wybudowano schronisko. W schronisku tłoczno, ale panuje serdeczna atmosfera, wszyscy są dla siebie mili. Ta atmosfera sympatii i życzliwości, niweluje częściowo zmęczenie i ból mięśni. Schodzenie było łatwiejsze, ale niestety towarzyszył nam już deszcz. Po powrocie do hotelu stwierdziliśmy, że pokonaliśmy ponad 17 kilometrów, jako seniorka „X+”, pobiłam chyba rekord Guinnessa.

Po odświeżeniu się i po kolacji wykrzesaliśmy jeszcze siły, by zejść do hotelowego holu na „cowieczorne” spotkanie integracyjne. Miło przyjemnie, dzieliliśmy się uwagami, wrażeniami z całego dnia, udzielaliśmy sobie nawzajem porad. Było mi miło, że „młodzież” tak serdecznie przyjęła starszą Panią. W ostatnim dniu pobytu postanowiliśmy odwiedzić ulubiony lokal „Góralskie praliny” gdzie serwują pyszną kawę i jeszcze lepsze słodkości. Wybraliśmy się na Krupówki, gdzie mieści się ten lokal. Krupówki – najstarsza ulica Zakopanego, kiedyś była ścieżką. Obecną nazwę uzyskała w XIX wieku, kiedy powstały pierwsze budynki. Obecna zabudowa to mieszanina stylów - zakopiańskiego, szwajcarskiego i tyrolskiego. Idąc Krupówkami, zaintrygowała nas plenerowa wystawa fotograficzna poświęcona 100 rocznicy wybuchu III Powstania Śląskiego. Dowiedzieliśmy się z niej, że były ścisłe związki powstańców z góralami. Wyrazem zaangażowania oraz



Pomnik Grunwaldzki na placu Niepodległości

solidarności górali w odzyskaniu Śląska i włączeniu tych ziem do Rzeczypospolitej, była mobilizacja wojskowa w 1921 roku i wymarsz grupy 40 ochotników z Zakopanego na Śląsk. Brali oni udział w walkach o Górę Św. Anny. Wszyscy szczęśliwie wrócili do domu. Prawdą jest więc, że podróże kształcą.

Wszystko co miłe i sympatyczne kiedyś się kończy. I nasz majowy pobyt w Zakopanem dobiegł końca. Mówię do widzenia i do zobaczenia, jako że prawdopodobnie we wrześniu będę tu ponownie.

Zdjęcia: Ewa Brykalska

Zdjęcia z cmentarza na Pęksowym Brzyzku: Krystyna Białek

Dolina Kościeliska – początek trasy



Dolina Kościeliska – kapliczka hutników



Dolina Kościeliska – Brama Kraszewskiego i figurka św. Katarzyny





Lenino. Tutaj znajduje się Muzeum Bitwy pod Lenino. Ekspozycja w starym stylu przedstawia historię bitwy 12-13.10.1943 r.



Kwas chlebowy. To co najchętniej piją wszyscy, zwłaszcza w upalne dni. Jeden z lepszych jest produkowany w Lidzie.



Mereczowszczyzna. Dworek rodziny Kościuszków. Zniszczony w 1942, odbudowany w 2004 r. - obecnie muzeum.



Nowogródek. Muzeum Adama Mickiewicza. Dom rodziny Mickiewiczów został odbudowany po zniszczeniach wojennych. Muzeum otwarte w 100 rocznicę urodzin poety (1955r.).



Foto 6. Nieśwież. Zamek należał do rodu Radziwiłłów. Przetrwał oblężenie wojsk moskiewskich i szwedzkich. Od 2012 roku dostępny dla zwiedzających.



Mir. Zamek z przełomu XV i XVI w. wybudowany przez Litwinów. Potem własność Radziwiłłów. Od 2000 roku na liście UNESCO.



Zodino. BiałAZ 75710 - jeden z największych na świecie pojazdów ciężarowych. Z lewej strony nasz autokar.

Grodno. Bazylika katedralna św. Franciszka Ksawerego, wcześniej kościół Jezuitów. Fundatorem był Stefan Batory.



Dom rodziny Wydrzyckich w Starych Wasiliskach. Miejsce urodzenia Czesława Niemena. Obecnie niewielka ekspozycja poświęcona artyście i jego rodzinie.

Jacek Michalski

BIAŁORUŚ

miejsce bliskie a jednak odległe

Białoruś – jeden z sąsiadów Polski. Państwo nizinne (najwyższe wzniesienie ma zaledwie 346 m. wysokości), bez dostępu do morza, zalesione w ponad 36 %, o dużej liczbie rzek i jezior. Potencjał turystyczny tego kraju został odkryty dopiero w ostatnich latach. Mamy tu parki narodowe (m. in. część Puszczy Białowieskiej), rezerваты, zabytki z różnych okresów historycznych, barwne zwyczaje ludowe. Polaków przyciągają miejsca związane z narodzinami znanych Polaków – Elizy Orzeszkowej, Marii Rodziewiczówny czy Tadeusza Kościuszki. W pobliżu Witebska urodził się sławny malarz – Marc Chagall. Uczestników wycieczek z Polski zaskakuje czystość miast i wsi oraz bardzo serdeczne podejście mieszkańców. Niestety w tym roku wycieczki na Białoruś stoją pod dużym znakiem zapytania nie tylko z powodu epidemii, ale również przez niestabilną sytuację polityczną. Mamy nadzieję, że jak najszybciej, tak bliskie serc wielu naszych rodaków miejsce stanie się w pełni otwarte na możliwości podróży i poznania jego uroków. *wykorzystano fotografie autorstwa Jacka Michalskiego



Katarzyna Weklicz

O TERAPEUTYCZNEJ ROLI LITERATURY W CZASIE PANDEMII I NIE TYLKO

W związku z obchodzonym w dniu 23 kwietnia Światowym Dniem Książki i Praw Autorskich rozważamy, czy w dzisiejszej rzeczywistości, zapewniającej niezliczoną ilość wirtualnych treści, łatwo dostępnych emocji i wrażeń, sięganie po poezję lub prozę stanowi jeszcze dla nas wartość? Jaką rolę może pełnić obcowanie z literaturą w codziennym życiu seniora? Każda przeczytana książka, w większym lub mniejszym stopniu, zmienia nas, modyfikując nasze spojrzenie na otaczającą nas rzeczywistość i nas samych. Historie bohaterów z naszych lektur stają się poniekąd naszymi własnymi przeżyciami i emocjami, wzbogacając nas i ucząc. Tą niezwykłą moc płynącą z czytania wykorzystuje się od lat w obszarze pracy terapeutycznej, w tym z osobami w wieku senioralnym. Biblioterapia jako jedna z form terapii zajęciowej jest ukierunkowanym czytaniem – takim dobieraniem tekstów literackich dla uczestników, aby wspierały ich w rozwiązywaniu problemów osobistych, trudności i wyzwań codziennego życia. Kontakt z odpowiednim tekstem pomaga redukować stres, lęk i napięcie, wzmacnia wiarę w siebie, zmniejsza poczucie osamotnienia bądź izolacji społecznej. Jego wielką zaletą jest skłanianie do przemyśleń i autorefleksji, kształtowanie postaw moralnych oraz rozbudzanie wyobraźni.

Poezjoterapia, polegająca na czytaniu, recytowaniu, a także samodzielnym pisaniu wierszy, jest jedną z form biblioterapii. Pani Sylwia Cytera-Walic-

ka (starszy instruktor terapii zajęciowej w Domu Dziennego Pobytu Nr 2 „Magnolia” w Kędzierzynie-Koźlu) zwraca uwagę na wymierne efekty tej właśnie formy pracy z seniorami: Celem naszych zajęć (w ramach projektu Miłość niejedno ma imię i w stałej grupie poezjoterapeutycznej) jest przeciwdziałanie skutkom izolacji społecznej seniorów w okresie pandemii i poprawa ich kondycji psychicznej, która dokonuje się poprzez uruchomienie motywacji do rozwijania aktywności czytelniczej i twórczej. Spora grupa seniorów, dzięki stymulowaniu ich w toku zajęć, podejmuje próbę samodzielnego pisania poezji i przelania na papier swoich, niejednokrotnie trudnych, emocji. Ma to moc oczyszczającą, buduje wiarę w siebie, daje im poczucie uznania i spełnienia. Spotkania w bezpiecznych małych grupach i wspólne oddawanie się lekturze widocznie poprawia nastrój i staje się antidotum na samotność – największą bolączkę seniorów w czasie pandemii.

Pani Violetta Barzyk – instruktor terapii zajęciowej w Domu Dziennego Pobytu Nr 3 „Radość” w Kędzierzynie-Koźlu ocenia jako niezwykle owocne spotkania seniorów latem 2020 r. w Filii Nr 13 Miejskiej Biblioteki Publicznej w Kędzierzynie-Koźlu: Uczestnicy projektu socjalnego Przystanek biblioteka - Senior w świecie literatury i filmu poprzez cykliczne spotkania w zaprzyjaźnionej bibliotece, w trakcie których odbywały się warsztaty, wspólne czytanie, wystawy i spotkania autorskie, mieli możliwość

obcowania z szeroko pojętym pięknem literatury. Obserwowałam u moich podopiecznych prawdziwą radość z kontaktu z książką, integrację, wymianę myśli i przeżyć, a przede wszystkim zmniejszenie lęku i odbudowywanie pozytywnego nastawienia do siebie i świata, które w czasie pandemii tak mocno ucierpiało.

Lecnicza, wspierająca moc kontaktu z książką może mieć również wymiar indywidualny, realizowany w zaciszu domowym. O swojej przygodzie z książką i wartościach płynących z obcowania z literaturą opowiadają zapalone czytelniczki-seniorki. Pani Bożena: Książki towarzyszą mi już od pierwszych klas szkoły podstawowej. Pamiętam czasy, kiedy spotykałyśmy się z przyjaciółkami, aby oddawać się wspólnej lekturze jakiegoś z trudem zdobytego dzieła literackiego. Czytałam wtedy powszechnie dostępną literaturę przygodową i obyczajową, m.in. Krystyny Siesickiej, a także niezwykle, stare okazy, jak pozycja będąca „białym krukiem”, pt. „Obca przy własnym ognisku”. Od lat sięgam po książki z tłem historycznym, szczególnie okresu II wojny światowej (np. Stanisława Grzesiuka). Z chęcią czytam kryminały Agaty Christie i romanse Danielle Steel. Obcowanie z książką zawsze pomagało mi oderwać się od codziennej, szarej rzeczywistości, od problemów i stresu. Podążanie za losami bohaterów było za każdym razem przygodą, pozwalało odnaleźć wiele rozwiązań na życiowe wyzwania. Dziś, kiedy z każdej



strony docierają do nas niepokojące informacje, kiedy wirtualna rzeczywistość dyktuje nam, jak żyć, warto wrócić do bezpiecznej przystani, jaką jest dobra książka.

Pani Halina: Czytanie od kilku lat stało się moim sposobem na spędzanie wolnego czasu, receptą na wewnętrzny spokój, na relaks i odcięcie się do wszystkich codziennych spraw. Sięgam chętnie po kryminały, ale równie dobrze oddziałują na mnie sagi i romanse. Staram się być na bieżąco i dlatego czytam sporo nowości. Moi ulubieni autorzy

to R. Mróz, P. Piotrowski, K. Wilczyńska, A. Cleaves oraz N. Sparks. Czytam sporo: w ubiegłym roku siedemdziesiąt cztery pozycje, w bieżącym już siedemnaście. Biorę nawet udział w challenge'u na jednym z portali społecznościowych pn. Przeczytam 52 książki w 2021 roku. Moim ostatnim odkryciem jest zakup czytnika do e-book'ów, który jest rozwiązaniem bardzo ekologicznym i ograniczającym wydatki na zakup kolejnych papierowych książek. Zachęcam wszystkich seniorów, którzy odczuwają smutek i osamotnienie z powodu otaczającej nas rzeczywistości, aby przełamali się,

wyłączyli telewizory i zajrzeli na swoją półkę z książkami. Naprawdę warto.

Słowa moich rozmówczyń stanowią najlepszy dowód na ważną rolę, jaką może pełnić literatura w naszym życiu, dziś tak pełnym rozmaitych lęków i permanentnego stresu. Pytania zadane na wstępie traktuję wyłącznie jako zachętę do przemyślenia sprawy i podarowania sobie niewątpliwie przyjemności płynącej z obcowania z poezją lub prozą. Wszystkim Czytelnikom „Empowerment Senior”, czytającym lub rozważającym powrót do książki, życzymy wielu pięknych emocji podczas lektury.



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

PLENEROWE SIŁOWNIE JAKO PROPOZYCJA FORMY AKTYWNOŚCI W TERENIE

Siłownie plenerowe jak sama nazwa wskazuje usytuowane są w plenerze (teren). Trening z ich wykorzystaniem polega na wykonywaniu różnych ćwiczeń, głównie wzmacniających/siłowych, wydolnościowych, poprawiających koordynację, poprawiających krążenie krwi, ale mogą też to być ćwiczenia rozciągające na powietrzu, na specjalnie do tego celu skonstruowanych przyrządach, często urządzenia podzielone są na grupy do ćwiczeń mięśni nóg, ramion, brzucha i pleców. Urządzenia są dostosowane do wykonywania ćwiczeń na określone partie mięśniowe, tak jak w klasycznej siłowni, ale w swojej budowie są najczęściej mniej skomplikowane, bardziej dostępne dla każdego „przeciętnego Kowalskiego”, który chciałby na nich trochę poćwiczyć. W takim fitness parku mogą się jednak też znaleźć urządzenia o nieco wyższym poziomie trudności pozwalające zaspokoić potrzeby bardziej wymagających ćwiczących. Zróżnicowanie urządzeń siłowni plenerowej podnosi jej atrakcyjność, co przekłada się na wykorzystanie. Siłownie są darmowe, najczęściej usytuowane w bezpośrednim sąsiedztwie osiedli, w parkach, na terenach zielonych, placach re-

kreacyjnych – w miejscach znanych przez lokalną społeczność.

Siłownie plenerowe są adresowane do wszystkich zainteresowanych bez względu na płeć, wiek, czy sprawność fizyczną, oczywiście powinny z nich korzystać osoby bez przeciwwskazań zdrowotnych. Wielką popularnością cieszą się zwłaszcza w grupie seniorów, gdyż są w założeniu bezpieczne i jeżeli ćwiczy się wszystko zgodnie z instrukcją to zagrożenie kontuzją zmniejsza się do minimum, (jeśli jest taka potrzeba wskazane, aby po raz pierwszy osoby starsze otrzymały fachową pomoc (instruktaż) jak ćwiczyć, np. od osoby, która już opanowała tego typu ćwiczenia). Przy każdym urządzeniu – swoistej stacji – zazwyczaj znajduje się dokładny jej opis, zawierający ilustracje graficzne i wskazówki jak należy wykonać dane ćwiczenie i jakie cele ma ono spełniać (np. które mięśnie pracują lub jakiego charakteru jest to ćwiczenie: wzmacniające aerobowe, itp.) Urządzenia siłowni zewnętrznej pozwalają na dostosowanie tempa wykonywanych ćwiczeń do możliwości danego ćwiczącego, pozwalają na przerwanie wykonywania ćwiczenia w dowolnym

momencie bez żadnych konsekwencji (szczególnie istotne dla osób, które wykorzystują siłownie na powietrzu do rehabilitacji, np. po przebytych chorobach lub osób z niepełnosprawnością).

Zajęcia podejmowane na tego typu obiektach ćwiczącym mogą przynieść wiele korzyści, poniżej niektóre z nich:

1. Świetna alternatywa wycieczki, wyjazdu, spaceru przy spełnionym warunku kontaktu z naturą – odpoczynek psychiczny w codziennym życiu – przy braku czasu jest to opcja aktywnego wypoczynku w najbliższej okolicy – w parku, czy terenie zielonym.
2. Poprawa zdrowia/samopoczucia (trening na powietrzu, w różnych warunkach atmosferycznych korzystnie wpływa na zdrowie, w tym psychiczne), wysiłek fizyczny przyczynia się do zwiększonej produkcji endorfin, daje możliwości uwolnienia się od stresu, ćwicząc na słońcu dostarczamy organizmowi więcej witaminy D, która odpowiada za wiele ważnych procesów życiowych, a w mniej korzystnych warunkach pogodowych mamy okazję hartować nasz organizm, dzięki regularnemu treningowi możemy



również spalić nadmiar tkanki tłuszczowej.

3. Poprawa funkcjonowania naszych mięśni, aparatu ruchu (lepiej tzw. sprawność funkcjonalna, umożliwiającą nam bezproblemowe wykonywanie różnych zadań w codziennym życiu).
4. Poprawa funkcjonowania układu krążenia (lepiej wydolność/kondycja), układu oddechowego (dotlenienie organizmu)
5. Ćwiczenia w siłowni plenerowej bardzo łatwo połączyć z inną formą aktywności: spacerem, bieganiem, czy jazdą na rowerze. Jest to udogodnienie dla osób, które do tej pory stawiały tylko na ćwiczenia wydolnościowe, teraz mogą bez problemu również wzmocnić główne partie mięśniowe.
6. Prawidłowo wykonywane ćwiczenia w siłowni plenerowej mogą pełnić rolę rehabilitacji lub prehabilitacji (wielokierunkowe przygotowanie do leczenia, najczęściej operacyjnego po to, by proces leczenia przebiegał jak najlepiej i by powrót do zdrowia oraz sprawności był jak najszybszy).

Poza wieloma korzyściami istnie też kilka minusów ćwiczeń w siłowniach plenerowych, m.in.:

- Zajęcia uzależnione są od warunków atmosferycznych.
- Niektóre urządzenia nie są zbyt wygodne, gdyż nie posiadają obić czy wygodnych uchwytów.
- Urządzenie nie są również dostosowane do każdego wzrostu, jeśli więc jesteśmy zbyt wysocy lub zbyt niscy, możemy mieć problem z prawidłowym wykonywaniem ćwiczeń.
- Urządzenia nie mają możliwości regulowania oporu (szczególnie ograniczenie dla osób, które już wcześniej ćwiczyły i potrzebowałyby większego obciążenia).

Chcąc ćwiczyć w siłowniach plenerowych musimy się wcześniej do tego przygotować i określić:

- gdzie będziemy ćwiczyć (dokonać

wyboru miejsca),

- jak dużo czasu jesteśmy w stanie przeznaczyć na ćwiczenia,
- w jaki sposób dotrzemy do siłowni (możemy potraktować to już jako naszą rozgrzewkę),
- cele, które chcemy zrealizować.

Po dotarciu na miejsce – zawsze rozpoczynamy od rozgrzewki zależności od celu i uwarunkowań wybieramy maszyny/stacje/stanowiska, na których wykonujemy określone ćwiczenia, wybieramy kolejność stacji (możemy ćwiczyć na wszystkich stanowiskach lub tylko na wybranych, w zależności od postawionych sobie celów), liczbę powtórzeń każdego ćwiczenia, liczbę serii. Wykonujemy ćwiczenia stosując określone metody (pomiędzy ćwiczeniami/seriami możemy robić przerwy (ćwiczenia oddechowe) lub nie na koniec jednostki treningowej wykonujemy ćwiczenia rozciągające.

W siłowni plenerowej możemy spotkać orbitreki, narciarze, rowerki, biegacze i steppery – wszelkiego rodzaju sprzęty przeznaczone do ćwiczeń wydolnościowych, poprawiające ogólnie pojętą kondycję, krążenie krwi, wzmacniające również mięśnie nóg i pośladków.

Twistery, wahadła – poprawiają koordynację ruchową, aktywują biodra i mięśnie brzucha.

Wioślarz – dzięki tej maszynie zaangażujemy do pracy całe ciało, ramiona, plecy, nogi i brzuch oraz układ oddechowy. Wyciąg górny – pomoże wzmocnić mięśnie ramion i pleców.

Drażki, drabinki – na których możemy się między innymi podciągać, poręcze – do podciągania nóg, a także ławeczki do robienia brzuszki.

Orbitrek – ideą i przeznaczeniem symulatora jest odwzorowanie ruchów wykonywanych podczas marszu rekreacyjnego z kijami.

Runner – biegacz to urządzenie, które pozwala na przyjemny spacer na świeżym powietrzu, przy jednoczesnym

wzmacnianiu mięśni nóg. Taka aktywność ma także zbawienny wpływ na nasz układ krążeniowy i oddechowy.

Power Row / wioślarz to urządzenie wzmacniające mięśnie górnej partii ciała. Jak wskazuje nazwa zadaniem wioślarza jest odwzorowanie ruchów wykonywanych podczas wiosłowania. Ćwiczenia te nie tylko wzmacniają mięśnie pleców, barków i ramion, ale także poprawiają układ krążeniowy i oddechowy.

Rowerek – jego ideą i przeznaczeniem jest wzmacnianie siły mięśni nóg i tułowia. Ćwiczenie na rowerku doskonale wspomaga pracę układu oddechowego i krążenia, oraz redukcję tkanki tłuszczowej.

Twister to urządzenie siłowe, którego zadaniem jest poprawa koordynacji ruchowej, przy jednoczesnym wzmocnieniu mięśni skośnych brzucha i bioder. Jest on niezastąpiony w dbaniu o smukłą linię.

Power Leg (prasa nożna) jest świetnym rozwiązaniem jeżeli zależy nam na wzmocnieniu mięśni nóg. Efektem systematycznych treningów będą dobrze wyrzeźbione łydki i uda. Częste użytkowanie poprawia układ krążeniowy i oddechowy. Jest to jedno z najpopularniejszych ćwiczeń wśród mężczyzn.

Wahadło podobnie jak twister także wzmacnia siłę mięśni skośnych brzucha i bioder. Systematyczne użytkowanie tego urządzenia pozytywnie wpływa na układ krążenia i wytrzymałość ćwiczącego.

Jeśli chcemy skupić się na spalaniu tkanki tłuszczowej możemy wybrać takie maszyny jak: orbitrek, biegacz, stepper, wioślarz, czy rower (kształtujemy wydolność/ wytrzymałość). W przypadku treningu siłowego, wybieramy twister, prasę nożną, wahadło, czy wyciąg. Mam nadzieję, że jeśli do tej pory, ktoś miał wątpliwości co do korzystania z tego typu urządzeń, po zapoznaniu się z tym artykułem wszelkie obawy zostaną rozwiązane i pojawi się motywacja do spróbowania tego typu aktywności, życząc powodzenia!

*źródło: <https://trainer.net.pl>

Agnieszka Bąkowska

Akademia Seniora Fundacji Rozwoju Społecznego SPINACZ



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



Autorka - zawsze z uśmiechem na twarzy

ŚMIEJ SIĘ NA ZDROWIE CZYLI KILKA SŁÓW O ROLI ŚMIECHU W ŻYCIU CZŁOWIEKA

daniami naukowymi nad walorami śmiechu w życiu człowieka i stworzono termin „gelotologia”, czyli nauka o śmiechu, jego właściwościach i wpływie na zdrowie¹. Z pojęciem tym związana jest geloterapia, czyli terapia śmiechem.

Terapia śmiechem i korzyści płynące ze śmiechu

Geloterapia inaczej określana jest mianem śmiechoterapii lub terapią śmiechem. Jest to coraz częściej doceniana przez naukowców na całym świecie dziedzina nauki, a także metoda wspierająca proces leczenia polegająca na celowym wykorzystaniu humoru i śmiechu. Może przybrać różne formy od klaunowania, przez jogę śmiechu do improwizacji komediowej. Za jednego z prekursorów terapii śmiechem uznaje się prof. Normana Cousinsa, który w 1976 roku na łamach The New England Journal of Medicine opublikował artykuł pt. „Anatomia choroby”, w którym opisał analgetyczne działanie śmiechu. Chorujący na zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa naukowiec zauważył, że trwający 10 minut śmiech wywołany oglądaniem komedii ma działanie przeciwbólowe. Cousins po takiej „kuracji” mógł bez odczuwania bólu i konieczności przyjmowania leków przeciwbólowych przespać

spokojnie co najmniej dwie godziny². Za kolejnych prekursorów uznaje się:

- Dr Hunter Cambell Patch Adams lekarz, który w przebraniu klauna odwiedzał przebywające w szpitalach dzieci umilając im pobyt w szpitalu, a także starając się odwrócić ich uwagę od procesu chorobowego. Założył w Darlington pierwszy szpital, w którym oprócz konwencjonalnych metod leczenia stosowana była terapia śmiechem jako metoda uzupełniająca proces zdrowienia.
- Dr Madan Kataria – w latach 90 otworzył w Indiach pierwszy Międzynarodowy Klub Śmiechu, w ramach śmiechoterapii członkowie klubu odbywali w parku 15 minutowe sesje śmiechu. Jest on również twórcą jogi śmiechu – czyli specjalnych ćwiczeń, prostych technik oddechowych i relaksacyjnych, których celem jest wywołanie śmiechu bez żadnego, konkretnego powodu. Ćwiczenia takie odbywają się w grupach, w atmosferze dziecięcej zabawy. Śmiech wywoływany jest sztucznie, ale często zamienia się w spontaniczny i zaraźliwy. Joga śmiechu opiera się na przekonaniu, że śmiech wywołany zapewnia takie same psychologiczne i fizjologiczne korzyści, jak śmiech spontaniczny³.

Wprowadzenie

Znane powiedzenie głosi, że „śmiech to zdrowie”. Już intuicyjnie możemy stwierdzić, że jest w tym sformułowaniu wiele prawdy. Pierwsze wzmianki o pozytywnym wpływie śmiechu na funkcjonowanie człowieka pojawiają się już w starożytności. W tamtych czasach śmianie się było zalecane chorym przez lekarzy, by przyspieszyć proces gojenia się ran, a także w chorobach płuc. W latach 1260-1320 szeroko pojęta wesołość była polecana przez francuskiego lekarza de Mondeville'a w zwalczaniu bólu pooperacyjnego. W kolejnych stuleciach zaobserwowano jego dobroczynny wpływ na trawienie, dlatego w trakcie uczt zabawiali biesiadników błazny i kuglarze. Ponadto zastosowanie humoru w leczeniu chorób psychicznych zalecał angielski humanista Robert Burton (1577-1640), co opisał w swojej książce „The Anatomy of Melancholy”. Dopiero jednak w drugiej połowie XX wieku rozpoczęto ba-

¹ E.J. Kucharz, Humor i śmiech jako metody terapeutyczne, „Forum Reumatol” 2019, tom 5, nr 2, 74-80.

² Leczenie śmiechem, „Medicus” nr 6/11, <https://medicus.lublin.pl/2011/06/post-698/> (dostęp: 30.05.2021).

³ M. Szwed, Wpływ śmiechu na zdrowie, <http://www.ppp.lbl.pl/2020/04/wpływ-smiechu-na-zdrowie/> (dostęp: 24.05.2021).



Korzyści płynące ze śmiechu są dostrzegalne w sferze zdrowotnej, fizycznej, społecznej oraz poznawczej człowieka. Śmiech wpływa korzystnie na układ oddechowy, gdyż podczas powodowanych śmiechem wdechów i wydechów płuca są lepiej natleniane i następuje szybsza wymiana powietrza, ponieważ śmiejąc się wciągamy dwa razy więcej powietrza niż przy zwykłym oddechu. Dzięki zwiększonej wymianie tlenowej wspomagana jest praca serca (rytm uderzeń serca stabilizuje się), redukuje się zbierający się w tętnicach tłuszcz (co przeciwdziała powstaniu miażdżycy). Śmiech wspiera też pracę wątroby, śledziony i trzustki (zwiększona produkcji insuliny). Zbawienne dla układu trawiennego są też enzymy, które ułatwiają wchłanianie składników pokarmowych. Śmiech wzmacnia układ odpornościowy, ponieważ zapobiega mnożeniu komórek nowotworowych oraz zwiększa liczbę przeciwciał, dzięki czemu organizm lepiej broni się przed wirusami i bakteriami. Obniża też ciśnienie tętnicze, poziom stresu i przyspiesza regenerację komórek organizmu, co za tym idzie poprawia samopoczucie i jakość snu. Wytwarzające się podczas śmiechu endorfiny pomagają zmniejszyć lęki i stany depresyjne, łagodzą ból oraz wzmacniają pozytywne nastawienie do świata. Dodatkowo śmiech jest także fantastyczną gimnastyką, gdyż podczas śmiechu pracuje około 200 mięśni nie tylko twarzy (np. mięśnie jarzmowe), ale także całego ciała-np. nóg i brzucha (stwierdzenie, że brzuch boli od śmiechu wynika właśnie z działania mięśni)⁴.

Należy podkreślić, że wykorzystywanie elementów terapii śmiechem możliwe jest w różnych sytuacjach i jest odpowiednie dla różnych grup społecznych, a korzyści płynące ze śmiechu zauważalne są niezależnie od wieku. Wpływ

śmiechu i humoru na zdrowie psychiczne, zwalczanie stresu czy redukcja napięć może mieć szczególne zastosowanie w pracy z osobami starszymi, które doświadczają stresu związanego z różnymi chorobami, dolegliwościami czy choćby trudnościami z poruszaniem się. Starsze osoby narażone są też na stres związany z częstymi badaniami i pobytami w szpitalach. Śmiechoterapia może pozwolić na rozładowanie stresu związanego z tymi problemami, a także zjednoczyć starsze osoby tak, aby łatwiej im było przeciwstawić się wspólnie doświadczanym trudnościom. Humor w podeszłym wieku może pomóc zaakceptować swoje ograniczenia, a także odkryć swoją bezbronność i kruchość w bardziej znośny sposób. Dla osób starszych śmiechoterapia może także stanowić atrakcyjną rozrywkę, dzięki której będą rozwijać swoją kreatywność i ćwiczyć kognitywne umiejętności. Może to stanowić ciekawą alternatywę dla rozwiązywania krzyżówek czy oglądania teleturniejów. Osoby starsze, które już na co dzień ani nie uczą się, ani nie pracują, potrzebują intelektualnych ćwiczeń, które będą stymulować mózg⁵.

Kiedy nie powinno się śmiać?

Choć śmiech ma pozytywny wpływ na funkcjonowanie człowieka i przynosi wiele korzyści co potwierdzają coraz liczniejsze badania naukowe istnieje również szereg przeciwwskazań do (gwałtownego) śmiechu. Wynikają one z fizycznych możliwości człowieka, które mogą w określonych sytuacjach (np. pobyt w szpitalu) być zakłócone. Istnieje bowiem wiele schorzeń i uwarunkowanych fizjologią organizmu sytuacji, w których zwłaszcza gwałtowny, intensywny i długotrwały śmiech może prowadzić do przykrych, wręcz niebezpiecznych następstw - nie tylko w postaci bólu, ale nawet zagrożenia życia wskutek zakłócenia czynności organizmu. Oto niektóre okoliczności, w których śmiech nie jest wskazany:

- rany pooperacyjne w obrębie brzucha i klatki piersiowej - skurcze mięśni i nieskoordynowane ruchy wywołują ostry ból w okolicach zrastających

się tkanek, mogą też doprowadzić do rozluźnienia, a nawet rozerwania szwów i świeżych blizn;

- zespół Tietzego, czyli zapalenie stawów żeberowych, któremu towarzyszy bolesny obrzęk - rozdzierający ból nasila się pod-czas kaszlu, kichania oraz śmiechu;
- przepuklina - podczas śmiechu pojawia się ucisk na narządy wewnętrzne;
- nietrzymanie moczu - śmiech powoduje parcie na pęcherz i rozluźnia zwieracze;
- hemoroidy - wyższe ciśnienie krwi może doprowadzić do rozluźnienia zwieracza odbytu, a przy okazji do pęknięcia lub wypadnięcia hemoroidów;
- zaawansowana lub zagrożona ciąża - szybkie i mocne skurcze mięśni mogą w niektórych przypadkach prowadzić do przed-wczesnego przyspieszenia akcji porodowej;
- choroby serca - śmiech przyspiesza rytm bicia serca i stanowi spory wysiłek dla organizmu;
- astma oskrzelowa i choroby płuc - zwłaszcza podczas napadu kaszlu śmiech może prowadzić do zadławienia, zachłyśnięcia się lub uduszenia;
- choroby zakaźne przenoszone drogą kropelkową - wylatująca z ust podczas śmiechu ślina może zawierać zarazki niebezpieczne dla osób w otoczeniu⁶.

Podsumowanie

Uśmiechanie to jedna z podstawowych czynności, których uczymy się zaraz po narodzinach. Dzięki uśmiechowi już w pierwszych miesiącach życia, nie znając jeszcze mowy człowiek jest w stanie demonstrować swój nastrój i nawiązywać więzi. Oznacza to, że śmiech jest nieodłącznym elementem naszego życia. Śmiech nie tylko poprawia nastrój i pozwala odreagować silne emocje. Dzięki niemu możemy rozładować trudną sytuację, zjednać sobie sympatię innych, a nawet zmienić nastawienie do świata. Znając zatem dobroczynny wpływ śmiechu na nasze życie, wykorzystujmy jego terapeutyczne walory jak najczęściej poprawiając w ten sposób jakość swojego życia.

⁴ P. Desgagnes, Śmiech to zdrowie. Terapia śmiechem. Warszawa 2008, s.46; P. Grzybowski, Doktor klaun! Terapia śmiechem, wolontariat, edukacja między-kulturowa. Kraków 2012, s.36.

⁵ Śmiech a zdrowie, <https://uni.wroc.pl/humor-a-zdrowie/> (dostęp: 24.05.2021).

⁶ P. Grzybowski, Śmiech w przestrzeni publicznej, czyli jak na wesoło poprawiać jakość życia, s. 131, https://www.researchgate.net/publication/301290472_Smiech_w_przestrzeni_publicznej_czyli_jak_na_wesolo_poprawiac_jakosc_zycia (dostęp: 25.05.2021).

Ciekawostki o śmiechu:

- Od 1999 roku w Polsce działania z wykorzystaniem elementów „terapii śmiechem” realizuje Fundacja „Dr Clown”. „Terapeutami” fundacji są Doktorzy Clowni, zawsze ubrani w fantazyjne stroje oraz wyposażeni w magiczny rekwizyt – kolorowy nosek, którzy rozśmieszają i bawią pacjentów w szpitalach oraz podopiecznych w placówkach specjalnych i domach pomocy społecznej. Wyszukani wolontariusze wykorzystują swoją wiedzę teoretyczną i umiejętności praktyczne (m.in. żonglerka, iluzja), aby rozładować stresy i napięcia nerwowe związane z chorobami, bólem, lękiem.
- Twoim uśmiechem sterują dwie grupy mięśni - jarzmowe większe oraz okrężne oka. Te pierwsze biegną po bokach twarzy, łącząc się z kącikami ust. Podczas uśmiechu odsłaniają one zęby i podnoszą kąciki ust. Mięśnie okrężne oka są odpowiedzialne za zamykanie powiek. Sprawiają one również, że w kąciach oczu pojawiają się

zmarszczki. Ruch mięśni jarzmowych większych możemy kontrolować. Robimy to, gdy chcemy się sztucznie uśmiechnąć. Mięśnie okrężne oka działają niezależnie od naszej woli i pojawiają się tylko, gdy śmiejemy się szczerze. Tak więc gdy będziesz chciał wiedzieć czy ktoś się śmieje naprawdę, czy sztucznie- przyjrzyj się okolicom oczu. W śmiechu bez prawdziwej radości śmieją się tylko usta.

- Uśmiech jest zaraźliwy. Naukowcy odkryli w mózgu „neurony lustrzane”, które są odpowiedzialne za rozpoznawanie emocji z twarzy drugiej osoby. Po takim rozpoznaniu uruchamiają one obszary w naszym mózgu odpowiedzialne za te same emocje. Gdy więc widzimy uśmiech na twarzy innej osoby, nam również bardzo łatwo się uśmiechnąć- automatycznie czujemy radość.
- Towarzyski uśmiech. Badania dowodzą, że śmiejemy się znacznie częściej, gdy jesteśmy w towarzystwie innych ludzi, niż gdy jesteśmy sami. Robert Provine twierdzi, że jedynie 15% naszego śmiechu pochodzi



z zabawności dowcipu! Coś w tym jest - zdarzyło mi się już kilka razy, że czytając jakiś kawał sam w domu jedynie lekko się uśmiechnąłem, a opowiadając lub słysząc ten sam dowcip w grupie ludzi płakałem ze śmiechu. Wychodzi na to, że śmiech ma ważną funkcję społeczną- jest to sposób na nawiązywanie więzi.

* zdjęcia: Agnieszka Bąkowska

**Akademia Zdrowego Stylu Życia**

dr Monika Błaszczyszyn - doktor nauk o kulturze fizycznej w zakresie rehabilitacji osób po udarze mózgu. Jest adiunktem w Politechnice Opolskiej, pracując na Wydziale Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii. Ukończyła AWF w Katowicach. Od wielu lat współpracuje ze środowiskiem seniorów, początkowo na Podkarpaciu, z którego pochodzi, a od 2011 roku na Opolszczyźnie. Zawodowo zajmuje się analizą ruchu człowieka zarówno pod kątem sportowym jak i rekreacyjnym. Z zamiłowania jest fanką gór, od Bieszczad po Alpy. Marzy o wyprawie do Nepalu aby poczuć woń Himalajów.

Monika Błaszczyszyn

CZY PANI/PANA STYL ŻYCIA JEST ZDROWY

Zadając pytanie: Czy Pani/Pana styl życia jest zdrowy, zapewne wielu z nas odpowie twierdząco, „tak, mój styl życia jest zdrowy, nie palę, nie nadużywam alkoholu, jem dobrze, nie choruję”, będą też i tacy, którzy odpowiedzą: „oczywiście, proszę na mnie spojrzeć, czy ja źle wyglądam?”, „przecież nie choruję” – odpowie ktoś inny. Jednak Zdrowie to nie tylko brak choroby czy brak poczucia dyskomfortu, jest to składowa porządku społecznego, dobrobyt pojmowany jako

zapewnienie dostępności systemu opieki zdrowotnej i leczenia, niezależny od warunków socjoekonomicznych. Zdrowie, Drodzy Państwo to zdolność do pełnienia wartościowych ról społecznych. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zdrowie to „pełnia fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu. Jest środkiem do codziennego życia i poprawy jego jakości, stanowi wartość dla jednostki, dzięki której może się ona rozwijać, realizować swoje aspiracje

i potrzebę satysfakcji oraz zmieniać otaczającą rzeczywistość”. Zatem poczucie zdrowia to coś więcej niż brak choroby, piękny wygląd czy brak używek. Na pojmowanie zdrowego stylu życia wpływa aż 11 czynników, są to nie tylko aktywność fizyczna, odżywianie ale także: umiejętność kontrolowania stresu, unikanie szkodliwych zwyczajów, uprawianie bezpiecznego seksu, przyjmowanie dobrych bezpiecznych zwyczajów, opanowanie zasad udzielania pierwszej

pomocy, przyjmowanie dobrych i zdrowych własnych zwyczajów, kontrolowanie stanu własnego zdrowia, bycie świadomym konsumentem czy ochrona środowiska. Jak widzimy, aż 11 czynników świadczy o tym, czy żyjemy zdrowo, czy możemy o sobie powiedzieć, że preferujemy zdrowy styl życia. Aby prze-

konać się, czy nasz styl życia zasługuje na miano zdrowego, warto zadać sobie kilka pytań sprawdzających powyższe składowe zdrowego stylu życia, posłuży nam do tego poniższa ankieta zdrowego stylu życia (ankieta pochodzi z książki: „Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie” autorstwa wybitnych amerykań-

kańskich badaczy: Charlesa B. Corbina, Gregorego J. Welka, Williama R. Corbina, Karen A. Welk.

Ankieta posłuży nam jako punkt wyjścia do określenia własnego stylu życia. Proszę odpowiedzieć na poniższe pytanie TAK lub NIE.

Aktywność fizyczna

1. Przez większość dni w tygodniu 30 min. uprawiam aktywność fizyczną (energiczny spacer, wchodzenie po schodach, praca w ogrodzie, zagębia domowe). (TAK/NIE)
2. Wykonuję energiczne zajęcia, przyspieszające częstość akcji serca, przez 20 min. przynajmniej 3 dni w tygodniu. (TAK/NIE)
3. Przynajmniej 3x w tygodniu wykonuję ćwiczenia fizyczne na elastyczność. (TAK/NIE)
4. Przynajmniej 2x w tygodniu wykonuję ćwiczenia fizyczne poprawiające wytrzymałość mięśni. (TAK/NIE)

Odżywianie

5. Jem regularnie 3 posiłki dziennie. (TAK/NIE)
6. Każdego dnia dobieram odpowiednie posiłki zgodnie z zaleceniami piramidy żywienia. (TAK/NIE)
7. Ograniczam ilość tłuszczu w mojej diecie. (TAK/NIE)
8. Codziennie spożywam tylko tyle kalorii ile zużywam. (TAK/NIE)

Kontrola stresu

9. Potrafię rozpoznać sytuacje, które są przyczyną stresu. (TAK/NIE)
10. W ciągu dnia przeznaczam czas na relaks i pozbycie się codziennego stresu. (TAK/NIE)
11. Mam czas dla rodziny, przyjaciół i robienie szczególnie tych rzeczy, które sprawiają mi przyjemność. (TAK/NIE)

12. Regularnie uprawiam ćwiczenia obniżające napięcie. (TAK/NIE).

Unikanie szkodliwych przyzwyczajeń

13. Nie palę tytoniu. (TAK/NIE)
14. Nie nadużywam alkoholu. (TAK/NIE)
15. Nie nadużywam leków (zarówno przepisanych, jak i nielegalnych). (TAK/NIE)
16. Ostrożnie zażywam leki dostępne bez recepty i stosuję je tylko zgodnie ze wskazaniem. (TAK/NIE)

Uprawianie bezpiecznego seksu

17. Powstrzymuję się od uprawiania niebezpiecznego seksu lub ograniczam swoją aktywność seksualną tylko z bezpiecznym partnerem. (TAK/NIE)
18. Stosuję metody zabezpieczające przed chorobami przenoszonymi drogą płciową. (TAK/NIE)

Przyjęcie bezpiecznych nawyków

19. Prowadząc samochód, korzystam z pasów bezpieczeństwa i stosuję się do ograniczeń prędkości jazdy. (TAK/NIE)

20. W swoim domu mam detektory dymu i regularnie sprawdzam, czy prawidłowo działają. (TAK/NIE)

Znajomość zasad udzielania pierwszej pomocy

21. Odbylem szkolenie z udzielania pierwszej pomocy w nagłych wy-

padkach. (TAK/NIE)

22. Potrafię wykonać ucisk Heimlicha w sytuacji zagrożenia życia. (TAK/NIE)

Nawyki prozdrowotne

23. Szczotkuję zęby przynajmniej 2x dziennie i stosuję nici do czyszczenia zębów przynajmniej 1x dziennie. (TAK/NIE)
24. Śpię wystarczająco długo każdej nocy. (TAK/NIE)

Stosowanie się do porad lekarzy

25. Regularnie wykonuję samobadanie i badania kontrolne oraz zgłaszam się na wizytę u lekarza, gdy pojawią się niepokojące objawy. (TAK/NIE)
26. Zawsze stosuję się do poleceń lekarzy i zażywam leki zgodnie z zaleceniami. (TAK/NIE)
27. Przed dokonaniem zakupu czytam informacje na etykiecie produktów i sprawdzam ich zawartość lub działanie. (TAK/NIE)

28. Unikam produktów, których działanie lub skuteczność nie zostały potwierdzone przez badania. (TAK/NIE)

Ochrona środowiska

29. Segreguję odpadki: papier, szkło i aluminium. (TAK/NIE)
30. Staram się chronić środowisko naturalne, np. oszczędzam energię, nie zanieczyszczam środowiska. (TAK/NIE).

Na zakończenie zliczamy wszystkie odpowiedzi twierdzące czyli („TAK”). Całkowita liczba punktów równa lub wyższa od 26 oznacza, że możemy pochwalić się prowadzeniem zdrowego stylu życia (BRAWO!). Uzyskanie mniejszej liczby punktów oznacza, że musimy poprawić swój styl życia aby był bardziej zdrowy a jak to zrobić? Wystarczy przeanalizować te punkty w których zaznaczyliśmy odpowiedzi „NIE”. A następnie opracować strategię wprowadzania zmian we własnym zdrowym stylu życia. Jak to zrobić powiemy Państwu w kolejnym artykule.



KOŁO NAUKOWE PRACOWNIKÓW SOCJALNYCH UNIwersYTET OPOLSKI

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

Posiadane kwalifikacje oraz uprawnienia zawodowe:

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

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



Haiku jest to gatunek japońskiej poezji nierymowanej. Powstał w XVI wieku. Ten rodzaj poezji nadal cieszy się w Japonii ogromną popularnością. Za najwybitniejszego przedstawiciela haiku uważa się Matsuo Basho (1644 – 1694). Napisał około dwóch tysięcy utworów tego gatunku. Haiku składa się z trzech wersów o długości 5, 7 i 5 sylab. Szeroka tematyka jest aluzją do przyrody, ujęta krótko, rzeczowo, czasem humorystycznie. Nie ma tu miejsca na żadną słowną wybujałość, to złożony szkielet. Haiku jest przeświadczeniem, że każda na świecie rzecz naprawdę żyje i posiada własną duszę, a człowiek to jedna z wielu istnień o świadomej egzystencji. Jedną z cech haiku to zapis tego, co dostrzegła wyostrowiona ludzka świadomość, co może być uważane za piękne lub niekoniecznie piękne.

W Europie poeci zaczęli ten gatunek stosować na przełomie XIX i XX wieku i stosowany jest do dziś. Poeci polscy, którzy nawiązywali do haiku to Stanisław Grochowiak, Ryszard Krynicki, Czesław Miłosz. We współczesnym świecie przy nadmiarze różnorodnych informacji i przytłoczeniem zbyt wielu słowami ta forma pozwala na skupienie, refleksję. Jest to forma konkretna i prosta. To ucieczka w świat wyciszenia. Toteż coraz częściej sięga się po ten gatunek literacki, który idealnie wpisuje się w senioralną twórczość artystyczną.

zakwitły fiołki
jak motyle na łące
wraca już wiosna

białe jabłonie
wirują w rytmie walca
w ślubnych sukienkach

pachną konwalie
majowa miłość kwitnie
i liliowe bzy

złociste słońce
budzi faunę i florę
budzą się też ja

wierzby nad rzeką
rozczesują swe włosy
czekają na deszcz

kłóć się chmury
zapaliło się niebo
ugasił je deszcz

znów budzi się dzień
rozkłada wczesnym rankiem
perły na trawie

na skrzypcach gra wiatr
muzykę Vivaldiego
kilka pór roku

skrzypce Beaty
leżki na pięciolinii
wstrzymuję oddech

uśmiechają się
obłoki na błękiecie
balują w słońcu

wirują gwiazdy
serenadę śpiewa noc
dla szczęśliwego

marsz Mendelsona
złote krążki na palcach
i biała suknia

miłość to wolność
to nie ptak w złotej klatce
nie daj się zamknąć

jeżeli kochasz
daj odrobinę siebie
drugiej osobie

dom to rodzina
azyl i pachnący chleb
miłość bliźniego

czas rzeźbi twarze
makijaż nie pomoże
nie ukryjesz bruzd

czasem lepiej być
szczęśliwą w samotności
niż być nieszczęśliwą z kimś

nie dzieli ludzi
odległość czas i pogląd
dzieli milczenie

błądzić ludzka rzecz
nie wchodzi w labirynt życia
możesz nie wrócić

szanuj to co masz
w klepsydry sypie się piach
galopuje czas

przyjaciół jest wiele
matka jest tylko jedna
jedno życie też

upadł przyjaciel
nie próbuj go podnieść
połóż się obok

młodość przemija
odchodzą przyjaciele
chwytaj każdy dzień

możesz mieć wszystko
lecz gdy nie masz przyjaciół
no to nie masz nic

wokół miłość
przyjaźni obietnice
skąd ta samotność

ucz się miłości
ucz się jej całe życie
bądź wiecznym uczniem

brak ci czułości
to przytuł się do drzewa
nie odepchnie cię

czasem milczenie
jest prawdziwą rozmową
nieważne słowo

nie spuszcza wzroku
w oczach kryje się dusza
nie bój się spojrzeń

dobre uczynki
i słowa wykrzywane
wracają echem

głosy sumienia
nie uciekaj przed nimi
dogonią ciebie

nieważne wczoraj
jutro też niewiadome
ważne to co dziś

masz wielką siłę
możesz zmienić cały świat
przeznaczenia nie

butny człowieku
jesteś ziarenkiem maku
pokona cię wiatr

małe tworzy świat
ziarenka piasku pustynię
krople ocean

im mniejszy człowiek
tym większa jego miłość
bliżej do serca

 słaby człowieku
 czas to pędzący pociąg
 nie zatrzymasz go

 twoje wspomnienia
 to nie wehikuł czasu
 nie możesz wrócić

 nie sztuka jest brać
 wielką sztuką jest dawać
 to zawsze wraca

 wielkość człowieka
 nie polega na wzroście
 ale na mądrości

 goniąc za szczęściem
 tracisz poczucie czasu
 wracaj z tej drogi

 wokół piękny świat
 różowe okulary
 czas je z oczu zdjąć

 człowiek tyle wart
 ile dobra uczyni
 komuś innemu

 szczęście to motyl
 nie utrzymasz go w garści
 wodze fantazji

 bądź zawsze sobą
 kochaj życie i nie myśl
 co ludzie wiedzą

 milion białych róż
 była miłość potem nic
 jest już tylko kurz

 teraz jesteś sam
 słuchasz wrzasku sumienia
 żyłeś jak chciałeś

 wsłuchuj się w serce
 bądź życzliwy dla siebie
 zrozumiesz innych

 życie to walka
 czasem trzeba wejść na ring
 i zwyciężyć zło

 nie ukrywaj łez
 bądź otwarty na ludzi
 nie wstydz się siebie

 tęcza na niebie
 tolerancja człowieka
 to tylko barwy

 szanuj słuchacza
 nie mów nigdy zbyt długo
 mów to co trzeba

 czasem milczenie
 jest głośniejsze od krzyku
 zagłusza kłamstwa

 słowo i dotyk
 słowo może dotykać
 czulej niż dłonie

 niektóre słowa
 zadają głębsze rany
 niż najdłuższy nóż

 łatwiej naprawić
 wiszący most nad rzeką
 niż zaufanie

Kacik poetycki



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

Irena Niezgoda

PRZEZNACZENIE

*Pędzisz jak obłąkany w otchłań przeznaczenia,
 Pędzisz gdzieś i znikasz w rytmie swego potępienia.
 Raz jesteś, to znów ciebie nie ma,
 I tak bez końca.*

*To tak jakbyś coś przeczuwał,
 Jakąś wielką pustkę wokół siebie,
 Jakby już nic się nie liczyło w tym życiu dla ciebie.*

*Patrzysz przed siebie i niczego nie widzisz,
 Nic tylko ten zniweczony lęk,
 Który ogarnia cię bez reszty tchu.*

*Przeczuwasz jakąś pustkę w swym życiu,
 Która jest twoją głębią uczuć wyobraźni
 I nie chce z niej wyjść.*

*Ogarniasz się w końcu
 I stajesz się innym,
 Całkiem nowym człowiekiem.*

Iwona Szczepańska

BĘDĘ PISAĆ

*Wiem już, będę pisać wiersze,
 ciężko wdycham, siedzę, dumam.
 Już minęły trzy godziny,
 od myślenia czkawkę mam
 i obgryzam swój długopis.
 Kartka nadal leży pusta,
 wena gdzieś uciekła w kąt,
 w głowie rośnie mi kapusta.
 No i pomysł wpadł mi nagle
 do mej skołatanej głowy,
 że skorzystam z antologii
 i wiersz będzie w mig gotowy.
 Jeden wersik z Różewicza,
 drugi może z Gałczyńskiego.
 Wkręcę też Iwaszkiewicza,
 a na koniec Słonimskiego.
 Białoszewski dobrze pisał,
 no to między wersetami
 jakiś mały fragment ściągnę
 z „Karuzeli z madonnami”.*

*Już gotowe, jestem dumna,
 wykonałam swe zadanie.
 Jak Szymborska już niedługo
 Nobla pewno też dostanę.*

Kwiecień 2021**| Głucholazy |**

Od 1 kwietnia 2021 r. rusza ponownie w Gminie Głucholazy usługa Marszałkowskiego Kuriera Społecznego. Pomoc jest skierowana do osób potrzebujących wsparcia w codziennym funkcjonowaniu, tj. osób, które ze względu na wiek, stan zdrowia lub niepełnosprawność wymagają opieki lub wsparcia w związku z niemożnością samodzielnego wykonywania co najmniej jednej z podstawowych czynności dnia codziennego. W pierwszej kolejności do Usługi mają prawo osoby, których dochód nie przekracza kwoty 1051,50 zł w przypadku osoby samotnie gospodarującej i 792,00 zł na osobę w rodzinie. Usługa Marszałkowskiego Kuriera Społecznego polegać będzie w szczególności na pomocy w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych. Osoby zainteresowane pomocą Marszałkowskiego Kuriera Społecznego mogą zgłaszać chęć skorzystania z Usługi w głucholańskim Ośrodku Pomocy Społecznej, pod nr telefonu: 77 40 36 222. W trakcie rozmowy ustalone zostaną indywidualne potrzeby osób zgłaszających się. Pomoc Kuriera jest nieodpłatna, natomiast osoby korzystające pokrywają koszty zleconych kurierowi zakupów (art. spożywczych, leków, ciepłego posiłku). Usługa realizowana jest w ramach Projektu pn. „Nie-Sami-Dzieln – rozwój usług społecznych oraz wspierających osoby niesamodzielne” realizowanego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Opolskiego 2014 – 2020, współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19 oraz wywołanych nim sytuacji kryzysowych. Liderem projektu jest Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu. W związku z trwającym w kraju stanem epidemii Marszałek Województwa Opolskiego Andrzej Buła we współpracy z ROPS w Opolu – Panem Adamem Różyckim i Panią Agnieszką Gabruk ponownie umożliwili gminom województwa opolskiego włączenie się w realizację zadań projektu i zainicjowali akcję wsparcia mieszkańców całego re-

gionu. Gmina Głucholazy będzie realizowała Usługę od 1 kwietnia 2021 r. do 31 grudnia 2021 r. [źródło: Usługa marszałkowskiego kuriera społecznego dla osób niesamodzielnych - Gmina Głucholazy (glucholazy.pl)]

22 kwietnia – 16 czerwca 2021**| Kędzierzyn - Koźle |**

„Pokaż kulturę i dbaj o naturę” to projekt realizowany przez Dom Dziennego Pobytu Nr 5 „Nasz Dom” w Kędzierzynie-Koźlu oraz Związek Międzygminny „Czysty Region” od 22 kwietnia do 16 czerwca 2021 r. W ramach przedsięwzięcia podjęto szereg działań mających na celu szeroko pojętą edukację seniorów - mieszkańców Kędzierzyna-Koźla do życia zgodnie z ideą zero-waste lub less-waste. Zrealizowano m.in. konkurs na wierszyk ekologiczny, prelekcje online, warsztaty szycia ekotoreb i woskowijek, wspólnie z seniorami przygotowano edukacyjne filmiki. Punktem kulminacyjnym był ekologiczny happening z konkursami i zabawami oraz możliwością wymiany elektrośmieci na sadzonki i nasiona łąki kwietnej. Zgodnie z hasłem tegorocznego Dnia Ziemi „Przywróć naszą Ziemię” podopieczni włączyli się do strumienia mniejszych i większych działań ratujących środowisko na całym świecie.

Katarzyna Weklicz



Foto. Organizator na biurko - recycling, wykonany podczas zajęć



Foto. Ekotoreby wykonane samodzielnie przez seniorów



Foto. Woskowijki - alternatywna forma pakowania żywności, efekt warsztatów projektowych

Maj – czerwiec 2021**| Kędzierzyn - Koźle |**

Podopieczni Domu Dziennego Pobytu Nr 2 „Magnolia” w Kędzierzynie-Koźlu włączyli się w akcję pn. „Rower Pomaga” Fundacji Ekologicznej „Arka”. Głównym celem akcji jest zachęcanie jej uczestników do spędzania czasu wolnego w formie jazdy na rowerze, a także działania proekologiczne w myśl hasła: jeździsz na rowerze - dbasz o zdrowie, chronisz środowisko. Za kilometry wspólnie przejechane na rowerze Fundacja „Arka” przekazuje rower dziecku z domu dziecka lub organizacji społecznej.

Katarzyna Weklicz



Akcja „Rower Pomaga” w obiektywie



9 czerwca 2021

| Krapkowice |

*„Na światłach tylko wtedy,
gdy zielone świeci,
Bo przecież nie jesteśmy niecierpliwi
jak dzieci.
Wielu z nas jeździ na rowerze,
A niektórzy pomykają
na motorku lub skuterze.
Jesteśmy też wieloletnimi kierowcami,
Ale zmysłów i refleksu takich
z młodości już nie mamy”.*

To tylko fragment wiersza Stefanii Rodek-Karwath, który powstał w ramach akcji „Senior bez uzależnień na drodze”. Autorka w zgrabnych rymach uchwyciła przesłanie, któremu poświęcony jest cykl spotkań kierowanych, do – jak pisze pani Stefania – ciut wcześniej urodzonych: BEZPIECZEŃSTWO SENIORÓW. Projekt rozpoczął się 9 czerwca w Krapkowickim Domu Kultury. Były prelekcje o bezpieczeństwie, wpływie alkoholu na człowieka w zależności od zawartości promili we krwi oraz o wpływie zażywanych często przez seniorów leków.

Były też zajęcia praktyczne: ćwiczenia z wykorzystaniem algogogli i narkogogli. Ale to dopiero początek spotkań. Już 10 czerwca seniorzy mogli sprawdzić swój refleks. Wzięli także udział w symulacji zdarzenia drogowego. 11 czerwca sprawdzili, czy są dobrymi kierowcami i mogli ćwiczyć koncentrację. Spotkania zorganizowali: Ośrodek Pomocy Społecznej i Dom Dziennego Pobytu „Fantazja” w Krapkowicach.
[źródło: <https://krapkowice.pl/10571/2339/senior-bez-uzaleznien-na-drozie.html>]



Zapraszamy do nowego Klubu Seniora „Ławeczka”. Ośrodek Pomocy Społecznej w Prudniku w związku z przystąpieniem do projektu „Ławeczka i asystencja” - rozwój usług opiekuńczych i asystenckich nad osobami potrzebującymi wsparcia w codziennym funkcjonowaniu ogłasza nabór uczestników do Klubu Seniora mieszczącego się przy Placu Wolności 6 w Prudniku. Uczestnikami klubu mogą być mieszkańcy Gminy Prudnik

Zaproszenie od lipca 2021 Prudnik

w wieku powyżej 60 lat, nieaktywne zawodowo, które posiadają stopień niepełnosprawności umiarkowany lub znaczny (15 miejsc). Celem działania klubu jest świadczenie usług opiekuńczych w formie stacjonarnej opieki dziennej, aktywizacji społecznej, integracji, organizacji wspólnego spędzania czasu wolnego przez seniorów. Uczestnictwo w klubie przez czas realizacji projektu jest nieodpłatny. Projekt będzie realizowany od 01 lipca 2021 r. do 30 czerwca 2022 r. Chętnych prosimy o kontakt telefoniczny z pracownikiem socjalnym tutaj. Ośrodka Panią Martą Suszek tel. 77 406 70 38 wew. 215 lub osobisty kontakt z OPS



Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań 2021

10 porad spisowych dla seniorów

1. Jeśli nie możesz spisać się samodzielnie przez Internet, **zadzwoń na Infolinię spisową 22 279 99 99** i wybierz bezpieczny spis przez telefon.
2. Chcąc skorzystać ze **stanowiska do samospisu w gminie**, pamiętaj o pandemii i aktualnych obostrzeniach. Zadzwoń i sprawdź, na jakich zasadach działa punkt spisowy.
3. Podczas wypełniania **formularza na stronie spis.gov.pl**, uważnie i bez pośpiechu czytaj pytania i odpowiedzi, **sprawdź** zaznaczone odpowiedzi, zanim przejdziesz na kolejną stronę formularza.
4. Zastanów się, czy na pewno spisałeś **współmieszkańców** – zwłaszcza dzieci i osoby przebywające za granicą, ale nadal zameldowane pod Twoim adresem.
5. Osoby pełnoletnie, których nie spisałeś **będą mogli zrobić to same**. Poinformuj je o tym.
6. Jeśli zostałeś spisany przez współmieszkańca (małżonka), nie musisz logować się już do aplikacji spisowej – **Twoje dane są już w systemie**.
7. Pamiętaj! Jeśli na końcu spisu potwierdzisz poprawność przekazanych danych, **po zamknięciu aplikacji nie masz możliwości ich poprawienia**.
8. Jeśli wśród Twoich bliskich, sąsiadów, znajomych są osoby starsze, które nie posiadają komputera, **pomóż im** bezpiecznie zrealizować obowiązek spisowy.
9. **Jeśli nie spisałeś się samodzielnie** przez Internet lub telefon, **zadzwoń do Ciebie rachmistrz spisowy**. Zapamiętaj ten numer: **22 828 88 88**. Jeśli na infolinii zgłosiłeś chęć spisu telefonicznego, to rachmistrz może również zadzwonić z numeru infolinii: **22 279 99 99**.
10. Jeśli spisałeś się przez Internet (w domu lub punkcie spisowym) albo poprzez Infolinię spisową, **zrealizowałeś tym samym swój obowiązek udziału w spisie i nikt nie ma prawa do Ciebie zadzwonić w tej sprawie**.

Spis trwa do 30 września!