



# *Empowerment* **SENIOR**

Zeszyt Nr 2 [ 26 ] czerwiec 2023 | Egzemplarz bezpłatny |

ISSN: 2544-0691



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 meandrow starzenia się i starości

Elżbieta Wijas-Grocholska, Gible śląskie czyli szczyty domów .....	4
Z archiwum Jurka Stemplewskiego .....	7

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

Katarzyna Weklicz, Dzieje się w Kędzierzynie-Koźlu – nowe formy wsparcia dla seniorów w ramach projektu Dugnad .....	8
Irena Bota, Koło Miłośników Poezji „Orfeusz” .....	9
Małgorzata Rączka, Koło Gospodyń Wiejskich w Rakowie .....	11

## Świat podróży polskich seniorów

Krystyna Brykalska, Morza szum, mewy krzyk .....	12
--	----

## Gerontopedagogika – edukacyjne wymiary działania na rzecz osób starszych

Małgorzata Konarska, Smog - brudny zabójca .....	16
Katarzyna Weklicz, Kiedy wiosna buchnie majem – o dobroczynnym wpływie obcowania z przyrodą .....	18

## Kulturalia - promocja działalności artystycznej seniorów Śląska Opolskiego

Fascynacje malarskie opolskich seniorów, Renata Blicharz .....	19
Kącik poetycki .....	22
Biblioteczka seniora .....	23

## Empowerment Senior – Gazeta Studencka Koła Naukowego Pracowników Socjalnych Uniwersytetu Opolskiego

Chcesz pracować z seniorami – studium Pracę Socjalną w Uniwersytecie Opolskim .....	24
---	----

Kalendarium .....	25
-------------------	----

### Redakcja:

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

### Kolegium redakcyjne:

Grażyna – Butmankiewicz – Centrum Informacyjno-Edukacyjne Senior w Opolu  
Iwona Dąbrowska – Jabłońska – Katedra Nauk Socjologicznych i Pracy Socjalnej  
Uniwersytetu Opolskiego  
Agnieszka Gabruk – Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu  
Agnieszka Bąkowska - Katedra Nauk Socjologicznych i Pracy Socjalnej Uniwersytetu  
Opolskiego, Fundacja Rozwoju Społecznego „Spinacz”  
Bożena Królikowska – Politechnika Opolska  
Anna Weissbrot – Koziarska - Katedra Nauk Socjologicznych i Pracy Socjalnej  
Uniwersytetu Opolskiego  
Katarzyna Weklicz – Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kędzierzynie – Koźlu  
Elżbieta Wijas – Grocholska – Centrum Informacyjno – Edukacyjne „Senior” w Opolu

### Wydawca:

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu  
45-315 Opole, ul. Głogowska 25c  
tel. 77 44 15 250, fax 77 44 15 259  
www.rops-opole.pl  
ISSN: 2544-0691      Wydanie I      Nakład 500 egz.

### Skład i druk:

Zakład Aktywności Zawodowej im. Jana Pawła II w Lewicach  
Lewice 25 A, 48-140 Branice, tel. 77 486 07 22, fax 77 486 07 30  
e-mail: zaz-branice@wp.pl

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

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

### Zasady nadsyłania tekstów:

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



## Drogie Seniorki i Drodzy Seniorzy,

zachęcić pracodawców do korzystania z takich rozwiązań, jak praca zdalna, w niepełnym wymiarze godzin, albo elastyczny czas pracy, np. poprzez dofinansowanie do zakupu odpowiedniego sprzętu oraz szkolenia i doradztwo.

Z myślą o osobach chorych, z niepełnosprawnościami, potrzebujących wsparcia w codziennym funkcjonowaniu, po raz kolejny z funduszy unijnych dofinansowane zostaną usługi opiekuńcze. Osoby o ograniczonej mobilności będą mogły natomiast skorzystać z pomocy Marszałkowskich Kurierów Społecznych, jak i z możliwości dowozu do miejsc istotnych dla zaspokajania najważniejszych potrzeb życiowych, np. do lekarza. W dalszym ciągu będziemy tworzyć mieszkania chronione i wspomagane. Tym samym zależy nam na kontynuowaniu projektu Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej pn. „Nie-Sami-Dzielni”. Prócz tego przedsięwzięcia, nowym rozwiązaniem, które wprowadza zarząd województwa, są granty na usługi społeczne i zdrowotne w poszczególnych subregionach. Bardzo zależy nam, by seniorzy w każdej części województwa mieli lepszy dostęp do ważnych dla nich usług.

Nie zapominamy także o przyjemnych chwilach – na pewno pojawi się wiele inicjatyw, zakładających międzypokoleniową integrację mieszkańców naszego województwa, zarówno w sferze kultury, jak i sportu oraz rekreacji. Mam nadzieję, że udział w tych projektach wywoła uśmiech na Waszych twarzach.

Zachęcam do lektury wielu ciekawych artykułów, a po niej do aktywności ruchowej i umysłowej. Rozwijać swoje zainteresowania można w każdym wieku. Znajdźmy czas aby wyjść na spacer, rozmawiajmy, pomagajmy sobie i wspierajmy się nawzajem.

Życzę Wam wspaniałych, słonecznych wakacji.

Przed Wami kolejny numer kierowanej do Was publikacji. Pokazujemy w nim, jak dobrze pamiętamy o Was i Waszych potrzebach. Dbamy o poprawę jakości opieki nad osobami starszymi, staramy się także zapewnić wytchnienie i próbujemy wywołać uśmiechy na Waszych twarzach. M.in. dzięki unijnym funduszom dofinansowujemy łatwiejszy dostęp do usług medycznych, takich jak wizyty domowe czy rehabilitacja.

Wzorem lat poprzednich, w nowym rozdaniu unijnych środków, seniorzy ponownie znajdują się w centrum zainteresowania Samorządu Województwa Opolskiego. A wszystko za sprawą projektów, które będą realizowane w programie regionalnym „Fundusze Europejskie dla Opolskiego 2021-2027”. O tym, jak ważne jest uczenie się przez całe życie, bez względu na to, czy nauka ma służyć potrzebom zawodowym, czy rozwijaniu własnych zainteresowań i pasji, nie trzeba nikogo przekonywać. W końcu wiek to tylko liczba, a przecież nic nie zastąpi wiedzy popartej wieloletnim doświadczeniem. Stąd Ci z Was, którzy wciąż jeszcze są aktywni zawodowo, będą mogli uzyskać wsparcie na podniesienie swoich kwalifikacji i kompetencji, zwłaszcza cyfrowych, by sprostać ciągle rosnącym wymaganiom wobec pracowników. Dodatkowo chcemy

Andrzej Buła  
Marszałek Województwa Opolskiego



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



Foto 1. Dąbrówka Dolna

Na obecny wygląd opolskiej wsi najbardziej wpłynęły pruskie zarządzenia i liczne przepisy budowlane z XVIII w. wraz z tzw. kolonizacją fryderycjańską. Nowo zakładanym koloniom nadawano uporządkowaną przez architektów zabudowę w postaci regularnych ulicówek lub rzędówek, w których występowały jednakowej wielkości działki siedliskowe i znormalizowane, ściśle określone zasady kształtowania zabudowy, między innymi szczytowe ustawienie budynków do drogi. Nowo powstające osady były budowane według określonych projektów, które z czasem przeszły na wsie istniejące wcześniej. W dawnym, drewnianym budownictwie na Śląsku Opolskim w przeważającej części dominowała zrębowa konstrukcja ścian z krokwiową konstrukcją dwuspadowych dachów, krytych słomą, rzadziej gontem. Wysokość dachu przewyższała, nieraz dwukrotnie wysokość ścian. Dachy ze względu na używany materiał pokryciowy były dość strome; ich kąt nachylenia wahał się od 45° do 60°, przechodząc w nisko opadające okapy. Utworzone między połączeniami dwuspadowego dachu trójkąty nad węższymi ścianami budynku nazywano szczytami domu. Na Śląsku Opolskim zwano je scyt lub z niemiec-ka gibel.

Elżbieta Wijas-Grocholska

# GIBEL ŚLĄSKIE CZYLI SZCZYTY DOMÓW

Liczne pożary budynków drewnianych spowodowały pod koniec XIX w. wykształcenie się na wsiach opinii, że budynki drewniane są objawem zacoferania i niedostatku, a budownictwo murowane stało się oznaką dobrobytu, majątności właściciela i tym samym wyższego prestiżu społecznego. Już od pocz. XVIII w. zaczęto też na Śląsku administracyjnie ograniczać użycie drewna dla celów budowlanych, poprzez wydawanie licznych przepisów i zarządzeń budowlanych. W ramach tych ograniczeń już od I poł. XVIII w. na Śląsku Opolskim występowały budynki w konstrukcji słupowo-ryglowej (szkieletowej) z różnym wypełnieniem: ryglowym, szachulcowym, ceglany. Potwierdza to do tej pory dobrze utrzymany dom we wsi Lasocice z poł. XVIII w.

Obie konstrukcje: zrębowa i słupowo-ryglowa wypierało jednak systematycznie budownictwo murowane. Zasadnicze kształty i formy

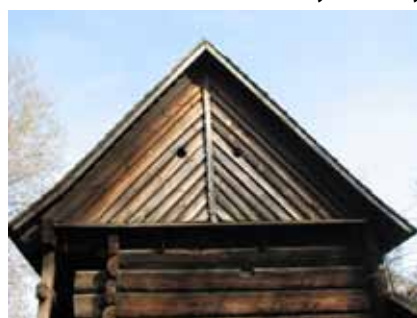


Foto 2. Domaszowice



Foto 3. Lasocice - chałupa szachulcowa

pierwszych budynków murowanych, mieszkalnych i gospodarczych, nie odbiegały od analogicznego budownictwa drewnianego. Nadal dominowały obiekty, w których część mieszkalna i gospodarcza była pod wspólnym, dwuspadowym dachem. Domy murowane budowano w miejsce starych (czasami obmurowywano dawny budynek drewniany), ale wnętrza już modernizowano, powiększono otwory okienne i drzwiowe, poszerzano część mieszkalną kosztem gospodarczej. Zmiany te doprowadziły do unowocześnienia budownictwa wiejskiego oraz do zanikania pojęcia chałupa (drewniana) na rzecz pojęcia dom (murowany).

Wiejskie budownictwo murowane, pod wpływem pruskich przepisów, najwcześniej powstawało na obszarach powiatów: głubczyckiego, prudnickiego, nyskiego i dawnego grodkowskiego. Cechą charakte-

rystyczną tego budownictwa było przede wszystkim rozplanowanie zagrody, a w konsekwencji ukształtowanie urbanistyczne całych zespołów wiejskich. Zagrody te wyglądały następująco: od frontu szczytami na ulicę wychodziły dwa domy mieszkalne; większy – właściwy dom gospodarzy oraz mniejszy, tzw. wylomek lub dom wycuźnika – mieszkanie dla starych rodziców lub ustępujących gospodarzy. Między budynkami znajdował się mur z bramą przejazdową i jedną lub dwiema furtkami, zamykający zagrodę od ulicy. W głębi dziedzińca budynki mieszkalne przechodziły w zabudowania gospodarcze, a całość zamykała, położona prostopadłe do budynków, wydłużona stodoła z przejazdem pośrodku, umożliwiającym wydostanie się z zagrody bezpośrednio na pola za zagrodą.



Foto 4. Strzeleczyki - szczytowe ustawienie zabudowy z XIX w



Foto 5. Czarnowąsy



Foto 6. Kujawy



Foto 7. Ściborzyce

Szczególnie reprezentacyjną formę w zagrodzie uzyskiwała elewacja szczytowa obu domów i mur bramy. W wielu przypadkach osiągały one, jak na budownictwo bądź co bądź ludowe, bardzo bogate formy architektoniczne: podziały płycinowe, gzymsy, niejednokrotnie stiukową dekorację półszczytu, pilastry, ślepe arkadowania i pozorne balustrady tralkowe. Najwięcej takich zagród znajdowało się w powiecie głubczyckim, gdzie posiadały one najbardziej ozdobne opracowania szczytów (wieś Pilszcz). Mniej liczbie, ale bardziej okazałe, prezentowały się tego rodzaju zagrody w rejonie Nysy i Grodkowa, gdzie domy osiągały niejednokrotnie rozmiary dużej, piętrowej kamienicy jak w Złotogłowicach, Jędrzychowie itd. Ciągi zbliżonych do siebie, podobnych w kształcie, przeważnie szczytowo ustawionych do szerokiej drogi domów mieszkalno-gospodarczych spotkać można w wielu wsiach Śląska Opolskiego. Wiejska zagroda była niepowtarzalną wizytówką rodziny. Informowała o zamożności gospodarzy, często też o liczbie członków rodziny, statusie rodzinnym, przynależności do grupy etnicznej i wyznaniowej. Rolę informacyjną pełniło zwłaszcza zewnętrzne zdobnictwo szczytu domu mieszkalno-gospodarczego, którego rolę można współcześnie porównać do okna wystawowego.

Szczyty budynków drewnianych były skromnie zdobione; najczęściej miały proste deskowe, pionowe oszalowanie na zakładkę podwójną lub na styk z uszczelniającymi listwami. Od drogi część drewnianych gibli miała ozdobi-

ny układ desek, najczęściej w jodełkę lub z podziałem szczytu na dwie części. Najbardziej ozdobną formę miały szczyty murowanych domów wiejskich budowanych od końca XVIII w. do końca XIX w. Formy i symbolika ozdób była bardzo urozmaicona. Było tam wiele wierzeń i elementów magii sprawczej, opiekuńczej, sympatycznej. Ludność wiejska w tym okresie kierowała się rytmem i prawami natury. Była w większym stopniu przesądna i zabobonna niż religijna. Nie kierowała się prawami estetyki w pojęciu współczesnego piękna, ale piękna użytecznego, pragmatycznego, zabezpieczającego jej doczesne dobro oraz życie jej i jej najbliższej rodziny. Stąd na szczytach wytłoczone były w tynkach: romby, gwiazdy, koła, medaliony, pentagramy, różnego rodzaju rozety, krzyże równoramienne, wstęgi, meandry, girlandy, liście, listki, kłosa zbóż, paprocie, kiście winogron, lilie, drzewka życia, rogi obfitości, główki kobiece, dziecięce, putta, aniołki, maskarony, głowy lwów, gołębie, łabędzie oraz pozytywne afirmacje, daty i monogramy fundatorów.



Foto 8. Dębiniec



Foto 9. Żerniki - okna sklepione łukami (Rundbogenstil)



Foto 10. Polska Nowa Wieś



Foto 11. Dębska Kuźnia

Na terenach Śląska Opolskiego obowiązywała również zasada „cuius regio, deus religio” (czyja władza, tego religia). W niektórych wsiach niejednokrotnie istniały obok siebie dwa kościoły: katolicki i ewangelicki oraz kilka wyznań. Mimo, że ludzie byli tolerancyjni względem swojej orientacji religijnej, często przynależność do religii podkreślali, umieszczając na szczytach własną symbolikę religijną: krzyże łacińskie i postaci świętych, postacie czterech ewangelistów i ich symbole, gwiazdy Dawida itp. Pod koniec II połowy XIX w. na śląskich góbach zaczęła przeważać symbolika religijna. W starszych budynkach pod wierzchołkiem szczytu z reguły znajdowała się wnęką z kolebkowym sklepieniem, w której umieszczona była święta figura lub obrazek za szkłem z jakąś religijną postacią. Najczęściej była to postać Madonny, Matki Boskiej, Matki Boskiej z Dzieciątkiem, św. Józefa z Dzieciątkiem, Chrystusa, różnych Aniołów, św. Floriana, św. Rocha. W starszych wnękach często była to figura Matki Boskiej, a po jej bokach figurki aniołów. Na szczytach, tuż pod kalenicą lub pod wnęką często występował w różnych formach krzyż łaciński, czasami umieszczano dwa,

a nawet trzy krzyże. Niekiedy krzyż ten był na połowie lub całej wysokości szczytu, wykonany w tynku lub z drewna, z podobnie wykonaną postacią Chrystusa. W rejonach południowych w szczytach piętrowych domów umieszczano, z reguły na piętrze, kapliczki w środkowym oknie domu. Podobne kapliczki znajdowały się w domach parterowych w środkowym oknie, we wnękach wysokości drzwi, zamykane oszklonymi drzwiami, ale często przymurowywane były do szczytu, stanowiąc z nim integralną całość. Na niektórych szczytach znajdowały się cytaty z pisma świętego. Bardzo dekoracyjne były szczyty budynków wykonanych z czerwonej, fabrycznej, nietynkowanej cegły. Swoją pozycję we wsi i zamożność szczególnie podkreślali bogaci chłopcy budując piętrowe, niekiedy bardzo ozdobne domy.



Foto 12. Górki



Foto 13. Surowina

Już przed I wojną światową rozpoczął się zanik zdobienia budynków mieszkalnych; odstąpiono od tego pięknego zwyczaju na rzecz prostoty. Powszechnym zwyczajem stało się niszczenie dawnych ozdób w ramach remontów elewacji starych do-



Foto 14. Brzezinki - domy pietrowe



Foto 15. Złotogłowice - domy pietrowe

mów i szpecenie gibli przez wszelkiego rodzaju przyłącza energetyczne, umieszczane w wierzchołkach szczytów oraz współcześnie przez anteny satelitarne. Wiele dawnych, wiejskich ozdobnych szczytów, nie mając odpowiedniego zabezpieczenia w przepisach jako zabytki ludowej sztuki budowlanej, uległo nieodwracalnej zagładzie w ramach wymiany stolarki okiennej, w ramach ocieplania ścian i zmiany kolorystyki elewacji. Jakie było znaczenie zamieszczanych dawniej symboli, z czego wynikały i dlaczego były na szczytach śląskich domów, możemy się co najwyżej domyślać, domniemywać. Znaczenie niektórych symboli najczęściej nie przeżywa nawet dwóch pokoleń, dlatego patrząc na coraz rzadziej występujące, ozdobne śląskie gible, wielu odbiorców, a nawet ich mieszkańców, nie rozumiejąc ich symboliki, nigdy nie doceni w pełni ich wartości.

\*fotografie: Elżbieta Wijas-Grocholska

# Z ARCHIWUM JURKA STEMPELEWSKIEGO



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

W czerwcowym i wrześniowym numerze Kwartalnika „Empowerment Senior” przeniosę Państwa wspomnienia do jednego z najbardziej tragicznych wydarzeń w historii Opola, którym była „Powódź Tysiąclecia” z lipca 1997 roku. Fala kulminacyjna do stolicy regionu dotarła 10 lipca, pomiędzy 1.00 a 6.00 Odra przełamała wały w kilku miejscach, m.in. w Winowie, Wójtowej Wsi i Wyspie Bolko, a pierwszą dzielnicą która znalazła się pod wodą był Metalchem, potem kolejno „wielka woda” zalała Wyspę Bolko, Wyspę Pasiekę i Zaodrze. W ciągu kilku godzin niemalże cała lewobrzeżna część Opola znalazła się pod wodą. Obszar objęty powodzią wynosił ok. 4 tys. hektarów (41,5 % obszaru miasta). Proponuję by w czerwcowym wydaniu pokazać ogrom i moc wielkiej wody a we wrześniowym zdjęcia z pełnej poświęcenia i i solidarności akcji pomocy powodzianom.

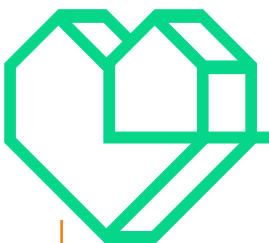
## Powódź Tysiąclecia w obiektywie Jerzego Stemplewskiego



Katarzyna Weklicz

# DZIEJE SIĘ W KĘDZIERZYNIE-KOŹLU

## Nowe formy wsparcia dla seniorów w ramach projektu DUGNAD



# DUGNAD

Iceland  
Liechtenstein  
Norway grants

Gminne Centrum Seniora powołane w ramach projektu pn. „Dugnad w Kędzierzynie-Koźlu. Integracja mieszkańców oraz odbudowa relacji sąsiedzkich jako podstawa rozwoju lokalnego” stale rozszerza zakres swoich działań. U uruchomiono kilka pracowni rękodzielniczych, a także umożliwiono mieszkańcom miasta skorzystanie z bezpłatnych konsultacji ze specjalistami. Najstarsi mieszkańcy Kędzierzyna-Koźła zauważają i doceniają zwiększenie ilości form wsparcia dedykowanego ich grupie wiekowej w toku realizacji norweskiego projektu. Założeniem projektu Dugnad jest m. in. uruchomienie tematycznych



Makramowe osłonki na słojki - efekt prac podczas warsztatów dziewiarskich

pracowni warsztatowych. Już dziś realizowane są międzypokoleniowe zajęcia w pracowni dziewiarskiej, która funkcjonuje w Domu Dziennego Pobytu Nr 3 „Radość”. Włóczka, sznurek i szydełko w połączeniu z wyobraźnią i pasją uczestników powodują, że efekty warsztatów przerastają oczekiwania. Pod okiem prowadzącej powstają wyjątkowe dziewiarskie rękodzieła. Z sukcesem wdrażane są również zajęcia z zakresu czerpania papieru metodą tradycyjną w Domu Dziennego Pobytu Nr 5 „Nasz Dom”, które spotykają się z entuzjazmem uczestników. Tworzone są ciekawe kompozycje z wykorzystaniem suszonych kwiatów i ziół, powstają dekoracyjne osłonki na doniczki, hortyzakładki do książek. W Domu Dziennego Pobytu Nr 4 „Wrzos” prace rękodzielnicze skupiły się na dziewiarstwie i krawiectwie. Wykonane przez uczestników ostatnio patchworkowe siedziska zachwyciły wszystkich. Niezmiernie dużym zainteresowaniem cieszą się zajęcia w pracowniach: garncarskiej oraz witrażu w Domu Dziennego Pobytu nr 2 „Magnolia”. Również w tym ośrodku uruchomiono nowoczesną pracownię druku w technologii 3 D, która będzie mieć formułę częściowo mobilną – międzypokoleniowe zajęcia prowadzone będą



Nowe technologie nie są straszne seniorom z Kędzierzyna-Koźla, pracownia druku 3D

w różnych lokalizacjach Kędzierzyna-Koźla. Ewenementem będzie fakt, iż to seniorzy będą uczyć dzieci i młodzież nowoczesnych rozwiązań technologicznych.



Czerpanie papieru - mokre ręce, ale wielka satysfakcja uczestników warsztatów



Kolorowe patchworkowe siedziska - rękodzieła uczestników warsztatów krawieckich



Warsztaty witrażu jako jedna z ciekawszych form aktywizacji seniorów Kędzierzyna-Koźla



Duże zainteresowanie mieszkańców budzi nowa forma wsparcia, jaką są bezpłatne konsultacje ze specjalistami: psychologiem, dietetykiem, prawnikiem, lekarzem, rehabilitantem oraz pracownikiem socjalnym. Pani Jolanta, która skorzystała z porady dietetyka zapewnia: To spotkanie przyniosło dużo korzyści. Pan dietetyk wyjaśnił mi, jak odżywianie wpływa na moje samopoczucie, wymienił kilka błędów, które powinnam wyeliminować, aby czuć się lepiej. Przygotował dla mnie plan zdrowego odżywiania, który bardzo mi się przyda. Taką konsultację polecam wszystkim seniorom. Pan Marcin Walczak – dietetyk realizujący konsultacje w ramach projektu Dugnad informuje: Moim

zadaniem jest podniesienie świadomości żywieniowej seniorów, edukowanie do zdrowego odżywiania się, motywowanie do zmiany sposobu odżywiania się. To zadanie trudne, ponieważ moi pacjenci utrwaliли przez dziesiątki lat niezdrowe nawyki. Warto jednak podjąć ten wysiłek. Podczas konsultacji dyskutujemy, co w sposobie odżywiania można zmodyfikować, aby cieszyć się dobrym zdrowiem przez kolejne lata. Spotkania ze specjalistami, dla zapewnienia jak największej dostępności, odbywają w kilku lokalizacjach w mieście i cieszą się dużą popularnością. Projekt „Dugnad w Kędzierzynie-Koźlu. Integracja mieszkańców oraz odbudowa relacji sąsiedzkich jako podstawa rozwoju



Seniorzy chętnie korzystają z profesjonalnego wsparcia dietetyka

lokalnego ” współfinansowany jest w 85% ze środków Mechanizmu Finansowego Europejskiego Obszaru Gospodarczego 2014-2021 oraz w 15% z budżetu państwa.

Irena Bota

## Koło miłośników poezji „ORFEUSZ”

Koło Miłośników Poezji „Orfeusz” powstało na początku 2017 roku przy Centrum Informacyjno – Edukacyjnym przy ul. Nysy Łużyckiej w Opolu. W 2020 roku CIE przeniosło się do nowego budynku Centrum Aktywizacji Społecznej przy ulicy Krakowskiej 32. Centrum Informacyjno – Edukacyjne zmieniło swoją nazwę na Centrum Senior w Opolu. Teraz nasze spotkania odbywają się w budynku CAS. Zajęcia były i są nadal prowadzone przez Irenę Botę, a spotkania odbywają się cy-

klicznie we wtorki. Początkowo przychodziło na nie siedemnaście, czasem osiemnaście osób. Po pewnym czasie Koło zaczęło się rozrastać i zdarzały się dni, że w sali brakowało miejsc, a obecnych było nawet trzydziestu miłośników poezji. Obecnie do Koła Miłośników Poezji należy czterdzieści osób. Podczas pierwszych spotkań czytane były wiersze znanych i ulubionych poetów. Teksty te przynosili uczestnicy zajęć oraz prowadząca. Po pewnym czasie do grupy miłośników

poezji dołączyły osoby, które już coś pisały i na zajęciach nieśmiało czytały swoje utwory. Tymi osobami byli: Wiesław Kiszelka, Krystyna Pierszkała, Alicja Nałęcz, Stanisław Kownacki, Tadeusz Kornacki, Irena Bota. Z biegiem czasu dołączało coraz więcej osób parających się poezją. Do nich należy Ewa Turska – Bawiec i Stefania Rodek – Karwath. Prowadząca mobilizowała wszystkich uczestników do czytania podczas zajęć wierszy takich poetów jak m.in. T. Różewicza, K. Przerwy –





Tetmajera, B. Leśmiana, F. Karpińskiego, J. Tuwima, J. Brzechwy, Cz. Miłosza, J. Lechonia, A. Osieckiej, W. Szymporskiej, C.K. Norwida, M. Pawlikowskiej – Jasnorzewskiej czy Z. Herberta. Namawiała również do próby pisania własnych wierszy.

Aby ułatwić, a może utrudnić zadanie uczestnikom koła poetyckiego, prowadząca na każde następne spotkanie podaje jakieś dwa lub trzy wyrazy, z którymi trzeba ułożyć wiersz. Są to wyrazy zwykle dotyczące jakichś uroczystości, świąt, obrzędów czy pór roku. Czasem wymyślony króciutki tekst trzeba rozwinąć i utworzyć nowy wiersz. Te nowo powstałe utwory są przez autora czytane na wtorkowych spotkaniach. Tak więc każdy uczestnik ma do przeczytania własny wiersz lub wybrany przez siebie innego poety. Są to niezwykle miłe chwile przy świecach, herbacie, kawie i ciastkach. Dla urozmaicenia tych popołudniowych wtorkowych godzin organizowany jest także ruch przy muzyce z płyt, wspólne śpiewanie i rozmaite gry, zabawy integracyjne oraz zabawy w słowa. Udało się też nawiązać współ-



Zajęcia warsztatowe prowadzone przez Irenę Botę

pracę z muzykiem Janem Konopką, który umiła czas muzyką „na żywo” włączając wszystkich do śpiewania. Sukcesem grupy jest to, że uczestnicy zbliżając się do twórczości znanych poetów, a zwłaszcza Ci, którzy nigdy nie pisali, zaczęli podejmować pierwsze poetyckie próby. Do takich osób należy A. Beńko, A. Chwist, U. Dziurdź, Z. Gulbinowicz, F. Hajzer, D. Jakubiak, J. Kamiński, R. Komodowska, K. Kropacz, J. Łuniewska, I. Morzyk, I. Niezgodna, H. Nuckowska, C. Pawlica, J. Rudnicki, M. Stefaniak, I. Szczepańczyk, I. Szczepańska, W. Szpala, I. Wajde i E. Wajde oraz Z. Zych. Co kwartał wybrane wiersze „moich poetów” pojawiają się w „Kąciku poetyckim” kwartalnika „Empowerment SENIOR”.

Organizowane są też co jakiś czas uroczyste wieczory poetyckie pod hasłem „słowo – muzyka – obraz”. W tych spotkaniach uczestniczy bowiem artysta – plastyk Jerzy Kamiński i muzyk Jan Konopka z zespołem „Opolanie”. Jednym z takich spotkań były „Cztery pory roku w poezji i muzyce”. Na tego rodzaju spotkania z poezją zapraszani są goście, którzy uświetniają swoją obecnością te artystyczne wieczory. Ważnym działaniem było przeprowadzenie przy wsparciu FPIP INTRA cyklu spotkań: „Po drugiej stronie książki – czyli warsztatów kreatywnego pisania”. Uczestnicy poznali ustawę o prawie autorskim, a przede wszystkim otrzymali szeroką wiedzę o stylach, terminach literackich i środkach stylistycznych. Zajęcia warsztatowe były przygotowane i prowadzone przez Irenę Botę.

Marzeniem naszej społeczności było wydanie wspólnego tomiku

wierszy i ten zamysł udało się spełnić. Powstał pierwszy tomik „Twórczość w koronie”, w którym znajdują się wiersze jedenastu uczestników Koła Poetyckiego i fotografie osób z Koła Fotograficznego. Tytuł tomiku nie jest przypadkowy, ponieważ znajdują się w nim wiersze nawiązujące do koro-



Poeci chętnie muzykują w towarzystwie Jana Konopki i zespołu „Opolanie”

nawirusa COVID – 19. Tomik nie powstałby, gdyby nie pomoc Agnieszki Smorąg i Małgorzaty Jarosz – Basztabin, którym serdecznie dziękujemy. Należy przypomnieć, że KMP „Orfeusz” istnieje już szósty rok i planowane jest wydanie drugiego wspólnego tomiku wierszy. Wierszy jest sporo i wydanie takiego zbioru będzie ogromną radością dla „moich poetów”, bo tak ich nazywam. Jestem z nich dumna, że odważyli się pisać, a trzeba dodać, że w większości są to wartościowe literacko teksty. Poza tym oprócz wierszy, korzyścią jest również fakt, że wszyscy będąc na emeryturze, spędzamy miło i sensownie swój wolny czas.



Wycieczka integracyjna dla mieszkańców zorganizowana przy współudziale KGW „Rakowianki”

## Koło gospodyń wiejskich w Rakowie

Małgorzata Rączka

Koło Gospodyń Wiejskich „Rakowianki” powstało w listopadzie w 2019 roku i liczy 42 osoby, w tym 14 seniorów. Osoby działające w Kole Gospodyń Wiejskich uczestniczą w różnego rodzaju działaniach, dla których inspiracją są święta najczęściej o charakterze religijnym. Jednym z tych działań jest przygotowanie i uczestniczenie w Świątce św. Marcina, które odbywa się w listopadzie. Tradycyjnie podczas uroczystej mszy świętej ksiądz przybliży parafianom historię św. Marcina, a potem odbywa się procesja po Rakowie. Jeden z chłopców uczestniczących w tym wydarzeniu jest przebrany za św. Marcina, a drugi za żebraka. Po procesji wszyscy udają się do świetlicy wiejskiej, która jest również siedzibą Koła Gospodyń Wiejskich, gdzie odbywa się spotkanie przy kawie, herbacie i oczywiście przy Rogalikach Świętomarcińskich, które są symbolem tego święta. Istnieje również możliwość przejażdżki bryczką konną.

Dużo różnorodnych wydarzeń jest związanych ze Świętami Bożego Narodzenia. Na początku adwentu robione są wianki adwentowe, a w następnych tygodniach przygotowywane są zaś ozdoby Bożonarodzeniowe. Przed Świą-

tami Bożego Narodzenia seniorki z Koła wypiekają ciastka na kiermasz Bożonarodzeniowy. Koło Gospodyń Wiejskich organizuje także spotkania wigilijne dla mieszkańców Rakowa, które cieszą się dużym zainteresowaniem ze strony mieszkańców. Nieodłącznym elementem tego spotkania są jasełka w wykonaniu dzieci. Na wigilijnym stole nie brakuje tradycyjnych potraw przygotowanych przez seniorki z Koła. Podczas kolejnych świąt zajęcia koncentrują się na przygotowaniu ozdób Wielkanocnych i w pracach łatwo można dostrzec jak zdolne i kreatywne są Panie z Koła, a szczególnie seniorki.

Ważne miejsce w kalendarzu zajmuje przygotowanie festynu na Dzień Rodziny, który organizowany jest w czerwcu. Festyn, w zależności od pogody odbywa się na zewnątrz lub w świetlicy wiejskiej. Dla dzieci i ich rodziców przygotowywane są różne atrakcje i konkursy. Dla gości przygotowany jest również poczęstunek m.in. ciastka i ciasta pieczone przez seniorki z Koła. Kolejnym wspólnym działaniem jest Babski Comber, którzy odbywa jest na koniec karnawału, a nasze Panie przebierają się wówczas w różne stroje i bawią się przy muzyce. Integra-

cja mieszkańców Gminy Baborów to istotny cel funkcjonowania Koła Gospodyń Wiejskich „Rakowianki”. Członkinie chętnie włączają się np. w organizację lokalnych wycieczek we współpracy np. z filią biblioteczną w Rakowie, a dzięki temu mieszkańcy wsi mogli odwiedzić takie miejsca jak: Pałac Marianny Orańskiej w Kamieńcu Żąbkowickim, Bazylika Mniejsza Nawiedzenia Najświętszej Marii Panny w Bardo, czy miasto Kłodzko, gdzie można było podziwiać zabytkową starówkę.

Koło Gospodyń Wiejskich pomaga również w organizacji WOŚP, seniorki z Koła przygotowują poczęstunki na różne uroczystości, w którym Koło bierze udział i włączają się w organizację lokalnych uroczystości i imprez. Różnorodną motywacją osób starszych przystępowania do Koła Gospodyń Wiejskich „Rakowianki”. Niektóre uczestniczki uczęszczają do tego koła, aby zająć swój czas,



Spotkanie wigilijne organizowane przez Koło Gospodyń Wiejskich w Rakowie



Ozdoby Wielkanocne przygotowane przez KGW w Rakowie

inne po to, żeby nie czuć się samotnymi, a jeszcze inne chcą być aktywne. Panie podkreślają także, że mogą tu zdobywać nowe umiejętności, ale też inspirować młodych ludzi, przekazywać lokalne tradycje i swoje doświadczenia nabyte w ciągu życia. Dzięki temu wszystkie seniorki mogą czuć się potrzebne, być aktywne, a także dalej się rozwijać.

Krystyna Brykalska

## MORZA SZUM, MEWY KRZYK

Zachód słońca w Międzyzdrojach

*Podróżować to żyć* – mój ulubiony cytat słynnego poety i baśniopisarza Hansa Christiana Andersena.

Majówka - w tym roku wyprawa nad Bałtyk, do Międzyzdrojów. Wbrew powszechnej opinii, uważam Bałtyk za moje ulubione morze. Wybór miejsca zależy od nastroju - raz jest to płatna luksusowa plaża z pełną infrastrukturą innym razem odludne dzikie miejsce. Ja lubię oba warianty, świetnie czuję się zarówno na takiej zorganizowanej plaży, gdzie o nic nie muszę się martwić, jak i na dzikich wydmach, gdzie cisza jest jak muzyka. I jak tylko mogę wybieram miejsca gdzie te „dwa światy” się spotykają. Są dni kiedy obcowanie z naturą jest jak terapia, ale są też i takie, kiedy tęsknimy do ludzi i świata. Takie z opisu w przewodnikach miały być Międzyzdroje i na szczęście były. Kocham nasze wyjazdy, moje i córki, zwłaszcza te poza sezonem czy to wiosną, czy jesienią, za puste plaże, ciszę i spokój. Za to, że nie trzeba wstawać o szóstej rano i walczyć o miejsce na piasku. Za to, że o tej porze roku panuje tam jeszcze względny spokój



Foto 2. Mewa srebrzysta



Foto 3. Wrona siwa

na bulwarach i oczywiście lepsze ceny niż w sezonie. Uwielbiam też Bałtyk za zachody słońca (wschody słońca w tej części Bałtyku niestety nie są tak spektakularne).

Międzyzdroje nazywa się „Perłą Bałtyku”, a obecnie są jednym z najśłynniejszych i modnych kurortów nad Morzem Bałtyckim. Ta niewielka miejscowość od lat przyciąga nie tylko miłośników plażowania, ale także gwiazdy polskiego kina - a nie zawsze tak było. Pierwsza wzmianka o Międzyzdrojach pochodzi z 1186 roku i wiąże się z aktem darowizny księcia pomorskiego Bogusława I dla kapituły kamieńskiej. Przez Międzyzdroje prowadził wówczas ważny szlak handlowy z wyspy Uznam do Wolina i Kamienia. Dlatego też około roku 1554 powstaje komora celna oraz karczma. Ale na pierwszych wczasowiczów Międzyzdroje czekały aż do 1831 roku. W 1847 roku Międzyzdroje liczące 316 mieszkańców, odwiedziło aż 382 letników. Powstają pierwsze kasyna gry, pierwsze kąpieliska, które początkowo są osobne dla panów i pań. Pomału przybywa domów mieszkalnych i mieszkańców. Kupiec belgijski w 1860 roku wybudował przy promenadzie pierwszy Dom Zdrojowy, który został odkupiony przez zarząd gminy w 1879 roku i podlegał naczelnikowi gminy, który sprawował równocześnie funkcję dyrektora uzdrowiska (Kurdirektor). Międzyzdroje jako kurort rozwijają się intensywnie w XX wieku, powstają hotele, pensjonaty. Powstaje również kolej żelazna, nowe molo, a w 1924 roku zlikwidowano odrębne kąpieliska dla kobiet i mężczyzn, otwierając plażę dla wszystkich. Wybuch II wojny przerywa w Międzyzdrojach okres świetności. W roku 1945, a dokładnie 21 września, podpisano akt włączenia uzdrowiska w granice Polski. W 1972 roku Międzyzdroje stały się dzielnicą Świnoujścia, a dopiero w roku 1984 Międzyzdroje stają się samodzielną jednostką administracyjną. Międzyzdroje położone są na wyspie Wolin i stanowią południową granicę Bałtyku. Niestety, nie ma nawet najmniejszego słupka ani tablicy mówiących o tym, że gdzieś „tu” znajduje się najdalej na południe wysunięty fragment Morza Bałtyckiego. A szkoda, bo takie „naj” zawsze zachęcają turystów. Miasto od północy otoczone jest lesistymi wzgórzami, a od zachodu otwarte ku morzu. Znajdziemy tu zabytkowe wille i pensjonaty z przełomu XIX i XX wieku,

warte obejrzenia podczas spacerów uliczkami miasta. Plaża w Międzyzdrojach przypomina plaże w innych światowych kurortach, a co najważniejsze jest naprawdę czysta i zadba-  
na.

W Międzyzdrojach należy obowiązkowo odwiedzić molo, które jest bezpłatne przez cały rok. To duży plus, ale przejść nawet poza sezonem jest trudno, bo jego powierzchnię w znacznej mierze zagospodarowały różnego rodzaju drobne przedsiębiorstwa - od kawy i ciastek po tatuaże i kolorowe warkoczyki. Molo to jednak moje największe rozczarowanie. Dojście na nie jest tak skrzętnie zakryte straganami, punktami rozrywki, automatami dla dzieci i totalnym bałaganem, że nie zrobiło na mnie dobrego wrażenia. Bo też ta infrastruktura gastronomiczna nie zdobi go wcale. Ale dość narzekania. Historia molo w Międzyzdrojach jest długa i barwna - pierwsze było drewniane, powstało w 1884 roku i miało około 370 metrów. Obecne molo jest najdłuższą tego typu budowlą w Polsce o długości 395 metrów. To miejsce spacerów zakochanych, na którym, podobnie jak to możemy podziwiać także na moście zakochanych w Opolu, pojawiły się pierwsze kłódki z magicznymi zaklęciami. Samo w sobie ma swój klimat, ale byłoby bardziej klimatyczne bez tego bałaganu i nieprzemyślanych straganów. Piękne zachody słońca, to widoki, dla których warto było się jednak przemęczyć.



Foto 4. Wejście na molo



Foto 5. Molo w Międzyzdrojach



Foto 6. Przystań rybacka

Atrakcją najliczniej odwiedzaną przez turystów jest Aleja Gwiazd. To dzieło prof. Adama Myjaka, które jest powiązane z Festiwalem Gwiazd organizowanym w Międzyzdrojach od 1996 roku. Jest na niej około 200 odcisków dłoni polskich artystów. To bez wątpienia centrum wydarzeń i życia w mieście. Znajdziecie tu odciski i pomniki artystów kina i teatru. Miejsce, o którym warto pamiętać, a My w ramach długich spacerów, bywałyśmy tam niemal codziennie. Zmęczone zwiedzaniem, często odpoczywałyśmy w Parku im. Fryderyka Chopina, gdzie stoi popiersie wybitnego kompozytora. A po drodze mijamy tzw. drugą Aleję Gwiazd, gdzie, obok pomnika Jana Machulskiego i stoliczka Krzysztofa Kolbergera, znajduje się ławeczka znanej piosenkarki, Ireny Jarockiej. Dla mnie pozostaje Ona ikoną i pierwszą damą polskiej piosenki. Charyzmatyczna, wrażliwa, obdarzona głosem o unikalnej, ciepłej barwie, bezbłędnie trafiającym do serc słuchaczy. Laureatka wielu plebiscytów prasowych i radiowych, a także prestiżowych nagród na światowych festiwalach piosenki. W swoim dorobku ma dziesiątki przebojów. Najpopularniejsze utwory to: „Wymyśliłam Cię”, „Motylem jestem”, „Gondolierzy znad Wisły”, „Kocha się raz”, „Nie wrócą te lata” i „Odpływają kawiarenki”. Pomnik Jana Machulskiego stanął tu w lipcu 2009 roku, po tym, jak w listopadzie 2008 roku aktor zmarł. Wykorzystano w nim wizerunek artysty znany z doskonałej komedii „Vabank” w której zagrał rolę Henryka Kwinto, z nieodzowną trąbką w dłoni. Pomnik Krzysztofa Kolbergera, autorstwa Michała Selerowskiego, przedstawia postać aktora siedzącego przy stoliku i czytającego książkę. Obok stoi puste krzesło, aby każdy mógł choć na chwilę dotrzeć się i w takim doborowym towarzystwie oddać się własnym przemysłom.

Foto 7. Park im. Fryderyka Chopina





Foto 8. Aleja Gwiazd o zmierzchu



Foto 9. Aleja Gwiazd-odcisk dłoni Barbary Krafftówny



Foto 10. Autorka - Krystyna Brykalska przy stoliczku Krzysztofa Kolberga



Foto 11. Ławeczka Ireny Jarockiej

Planując pobyt w Międzyzdrojach, należy też zaplanować zdobycie Kawczej Góry, jest to najbardziej wysunięty na zachód klif, do którego droga prowadzi między niezwykle ciekawą wiosenną florą. Na szczycie znajdują się schody na plażę i aby zejść na dół trzeba pokonać dystans o długości 128,5 metra i 267 stopni. Mamy pecha, bo od trzech lat schody są niedostępne dla turystów. Oznajmiamy o tym tablice ostrzegawcze i zabite wejścia na schody, ale dla niezdyscyplinowanych turystów wszystkie zakazy i nakazy są po to, by je omijać. Tak było i tym razem, panowie i panie w różnym wieku, różnymi sposobami pokonywali przeszkody i schodzili schodami w dół. Napotkani chłopcy widząc, że i ja – seniorka kombinuję jak skorzystać ze schodów zawołali: zapraszamy, pomożemy. Pomogli, jedni podnosili, drudzy odbierali i podawali dalej i tym sposobem skorzystałam ze schodów by zejść na dół. Przyznam się, że czułam się jak zbuntowana małolata i to było to.

Wracając z plaży mijamy pięknego pawia z kwiatów, no prawie, bo dopiero będą nasadzone, zwanego Tolkkiem. Niemieccy turyści przechodząc obok pawia, mówili „toll” (kławy, byczy, świetny), któryś z pracowników z zieleni miejskiej usłyszał to, przekazał „dalej”, spodobało się i tak został bezimienny paw, Tolkkiem. Międzyzdroje to miasto zieleni i licznych pomników przyrody. Nie każde drzewo lub krzew zasługuje jednak na to miano. Co to jest pomnik przyrody i co czyni go tak wyjątkowym? Z definicji, pomniki przyrody w Polsce to prawnie chronione obiekty żywej lub nieożywionej przyrody, które wyróżniają się szczególną wartością naukową, kulturową, historyczną lub krajobrazową. Uznanie danego obiektu za pomnik przyrody poświadcza o jego wyjątkowości. W Międzyzdrojach można znaleźć trzynaście pomników, w większości drzew. Do najsłynniejszych należą między innymi buki nazywane bukami Króla Władysława IV. Są to trzy drzewa o imponujących pniach – ich obwody to odpowiednio 420, 325 oraz 320 cm. Są tak potężne, że stojąc obok można fizycznie poczuć upływ czasu, który minął od dnia, gdy były jeszcze małymi sadzonkami. Prawdziwą dumą Międzyzdrojów są dęby i na terenie miasta znajdziemy aż sześć dębów zaliczanych do pomników przyrody. Większość z nich obwodem przekracza cztery metry, a niektóre z nich wiekiem sięgają 500 lat. Dąb bezszypułkowy „Storrada” z olbrzymią, piękną rozłożystą koroną, znajduje się na niewielkim placu, na wysokości straży pożarnej. Ma około 150-200 lat, wysoki na 16m, obwód ponad 380 cm. Nazwa dębu nawiązuje do polskiej księżniczki Świętosławy, córki Mieszka I i Dobrawy, która była królową szwedzką (żoną Eryka Zwycięskiego, króla Szwecji) i duńską (żoną Swena Widłobrodego, króla Danii). Jej szwedzkie imię brzmiało Storrada, co oznacza „dumna”. Ciekawostką przyrodniczą w Międzyzdrojach jest pomnik przyrody „Przytuleni”, który tworzą sosna i bluszcz. Pień sosny ma 180 cm obwodu, zaś bluszczu 48 cm. Razem osiągnęły wysokość dziewięciu metrów, a średnica korony wynosi sześć metrów. Szacuje się, że ten pomnik przyrody ma 100-120 lat. Sosna z bluszczem jest pozostałością po dawnych lasach wolińskich, rosła na wydmie szarej, przylegającej do klifu.

Bluszcz jest jedynym w Polsce pnączem o zimozielonych liściach i zdrewniałej łodydze. Nazwa pomnika przyrody została nadana dzięki konkursowi „Nazwij międzyzdrojskie pomniki przyrody”. Wymyślił ją pan Dominik Wingert z Krakowa, student historii.



Foto 12. Schody na Kawczą Górę



Foto 13. Widok z Kawczej Góry

Foto 14. Dziecięcy symbol miasta Mewcia Ewcia



Foto 15. Pomnik przyrody „Przytuleni”



Foto 16. Obchody Święta Flagi Narodowej 2 maja 2023 – bicie Rekordu Polski na najdłuższą flagę narodową

Święto Flagi Narodowej, 2 maja w Międzyzdrojach miało szczególną oprawę w tym roku. W tym dniu, setki turystów i mieszkańców, pomogły w bicu Rekordu Polski na najdłuższą flagę narodową i rekord został pobity. Rozciąganie flagi na plaży trwało ponad dwie godziny, a uczestniczyło w nim około tysiąca osób, które rozciągnęły flagę na długości trzech km. Około godziny 13.00 przy moło, czekały panie, które zszyły flagę w jedną całość, a po sprawdzeniu

wszystkich parametrów, sędzia ogłosił zwycięstwo i zaprosił wszystkich uczestników na festyn z okazji Dnia Flagi na plac koło hotelu „Amber”.

Przy miejskiej Informacji Turystycznej znajduje się rzeźba, dziecięcy symbol Międzyzdrojów Mewcia Ewcia. Jestem zauroczona Ewcią. Niestety, na tym skończyło się nasze odkrywanie Międzyzdrojów. Byłam przez moment nieuważna i zaliczyłam bolesny upadek, co spowodowało ograniczenie, jeżeli chodzi o dokończenie zaplanowanych tras i poznanie ciekawych obiektów. Zostało nam odwiedzenie muzeum Przyrodniczego Wolińskiego Parku Narodowego, gdzie podziwiać można bogaty świat przyrody. Najczęściej odwiedzana w tym miejscu jest Zagroda Pokazowa Żubrów. Podziwiać tu można, oczywiście oprócz żubrów, między innymi sarny, dziki, bielika oraz inne zwierzęta. Ciekawostką jest, że imiona wszystkich żubrów zaczynają się na litery PO. I tak w stadzie można spotkać Poznaniaka, Powsinogę, lub Potencjał. Nie obejrzałam Bałtyckiego Parku Miniatur, czy też nie byłam w parku linowym Bluszcz. Uważam, że na chodzenie po drzewach nigdy nie jest za późno. Gabinet Figur Woskowych, czyli wystawa woskowych postaci naturalnej wielkości osób ze świata nauki, polityki, sztuki i bajki, znajdujący się naprzeciwko amfiteatru to ko-

lejne miejsce do odwiedzenia „następnym razem”. A także Planetarium gdzie na siedmiometrowej kopule wyświetlane są obrazy pochodzące z kosmosu, czy też Oceanarium, gdzie można ponoć podglądać podwodny świat, który oglądaliśmy dotychczas jedynie w telewizji. Najnowszą atrakcją miasta – Papugarnia, również pozostaje do odwiedzenia „potem”. Egzotyczne barwne ptaki przenoszą turystę w inny świat, można tam obserwować z bliska jak papugi się bawią, popisują, a turyści starają się je nauczyć kilka słów naszej mowy i nie zawsze niestety są to słowa cenzurowane.

Pozostałe dni spędziłam siedząc na hotelowym leżaku plażowym i oglądając spacerujących po plaży turystów, słuchając usypiającego szumu morza i wspomnianego krzyku mew. Mam cichą nadzieję, że następny mój pobyt w kurorcie będzie bardziej udany. Pomimo moich bolesnych doświadczeń, zapraszam wszystkich, kto jeszcze tu nie był, do przyjazdu i odwiedzenia pięknych Międzyzdrojów. „Za dwadzieścia lat bardziej będziesz żałował tego, czego nie zrobiłeś, niż tego, co zrobiłeś. Więc odwiąż liny, opuść bezpieczną przystań. Złap w żagle pomysłów wiatry. Podróżuj, śnij, odkrywaj” – Mark Twain, pisarz, satyryk.

\*Zdjęcia: Ewa Brykalska

Małgorzata Konarska



## SMOG - BRUDNY ZABÓJCA

Smog to zanieczyszczone powietrze, które dokucza nam najbardziej w chłodnych porach roku. Czy wiemy o nim coś więcej, a warto, bo to nasz koszmar codzienny problem. Powstaje na skutek naszej działalności i niekorzystnych zjawisk atmosferycznych. To rodzaj mgły, chmury zawierającej zanieczyszczenia, która zawisa w naszym powietrzu zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym. Różniamy dwa rodzaje smogu:

- londyński - siarkowy lub kwaśny, to najpowszechniejszy rodzaj tego zanieczyszczenia. W jego składzie znajdują się: tlenek siarki, azotu i tlenek węgla, sadza, trudno opadające, szkodliwe pyły;
- typu Los Angeles, inaczej smog fotochemiczny lub smog biały, to zanieczyszczenie powietrza występujące w bezwietrzne, słoneczne dni, najintensywniej przy tem-

peraturze powyżej 30°, przy nasilonym ruchu ulicznym. W jego skład wchodzi m.in.: tlenki węgla, tlenki azotu, węglowodory. Zanieczyszczenia powietrza wchodzi w reakcję ze światłem i powstaje trujący gaz ozon.

Nie tak ważne są rodzaje smogu, a bardziej to w jaki sposób nam szkodzi, i co możemy z tym zrobić. W Polsce smog składa się przede wszystkim z tlenków węgla, azotu i siarki i najbardziej szkodliwych pyłów PM10 i PM2,5 oraz benzo(a)pirenu. Źródłem zanieczyszczeń powietrza jest palenie w domach węglem lub innym paliwem stałym, śmieciami (tzw. niska emisja z naszych domów), oraz spaliny z przemysłu i z samochodów. Niska emisja, czyli emisja na niskiej wysokości, jest więc efektem tego co spalamy w naszych domach. O zgrozo - w piecach spala się wszystko, oprócz węgla również odpady węglowe



(muł i miał), śmieci oraz tworzywa sztuczne, jak plastikowe butelki czy opakowania. Z powodu wysokości emisji zanieczyszczeń, niska emisja jest zjawiskiem szczególnie szkodliwym, bo wprowadzane do powietrza zanieczyszczenia gromadzą się wokół miejsca powstania. Innymi słowy – paląc w piecu, sami się trujemy, gdyż to, co wylatuje z komina, pozostaje w bezpośrednim otoczeniu naszego domu. To powietrze zawiera:

- pyły zawieszane (w zależności od frakcji cząsteczek są to PM10, PM2,5 czy PM1 – im niższa wartość, tym mniejsza frakcja i tym samym większa szkodliwość) z drobinkami sadzy itp.;
- dwutlenek siarki – wyjątkowo szkodliwy zarówno dla zdrowia człowieka, jak i całego środowiska (jedna z głównych przyczyn powstawania kwaśnych deszczy);
- tlenki azotu – w tym dwutlenek azotu – są jedną z przyczyn powstawania dziury ozonowej,
- metale ciężkie (rtęć, kadm, ołów, mangan, chrom) – szkodliwe dla ludzi, zwierząt i roślin;
- wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne (WWA – m.in. a-benzopiren) – substancje rakotwórcze i powodujące silne zatrucia dioksyny – trujące związki chemiczne, często odpowiedzialne za pojawienie się nowotworów czy bezpłodności.

Widać z tego, że za emisję zanieczyszczeń do atmosfery odpowiadają w największym stopniu gospodarstwa domowe. Świadczy to o dużym ubóstwie kultury energetycznej naszego społeczeństwa, braku docieplenia domów, ich złego stanu technicznego, starych piecach i instalacjach grzewczych. Najbardziej ten problem widoczny jest na wsiach, gdzie wielu ludzi nie ma dostępu do sieci ciepłowniczej czy gazowej. Niestety palenie drzewem w piecach i kominkach też nie jest bez znaczenia dla czystości powietrza. Najgorszym pomysłem jest ogrzewanie domu spalaniem śmieci. W nich znajduje się bowiem cała mieszanka bardzo toksycznych substancji które wdychamy wraz z powietrzem. Następni truciele to: transport ze spalinami pochodzącymi w dużej mierze ze starych aut i przemysł, w tym głównie energetyka węglowa, huty, koksownie czy elektrownie ciepłe. Ważne jest, że ta wiedza jest już bardziej znana społeczeństwu i rośnie świadomość że mamy na to wpływ. Możemy wymienić stary piec, zaprzestać palenia w kominku, kupić nowszy samochód, docieplić budynek czy dom, zainstalować panele fotowoltaiczne. Na szczęście jest coraz więcej programów mających na celu oczyszczenie naszego powietrza, wspierających działania w tym kierunku. Coś drgnęło, ale to zbyt mało abyśmy odczuwali poprawę na co dzień.

Co tak naprawdę czyni nam zanieczyszczone powietrze którym oddychamy? Otóż może być powodem bardzo poważnych chorób układu oddechowego, sercowo-naczyniowego, nerwowego, nowotworów czy alergii. Smog jest niezwykle szkodliwy dla dzieci, osób starszych i kobiet w ciąży. Okazuje się że jest odpowiedzialny za 1/3 poronień, jest śmiertelny i pochłania tysiące ofiar.

Szacuje się, że w ubiegłym roku z powodu konsekwencji zanieczyszczonego powietrza zmarło w Polsce ok 56 tys. osób, więcej niż zginęło w wypadkach samochodowych. To przerażające jak trudno znaleźć miejsce gdzie można oddychać pełną piersią czystym powietrzem. Wypad na wieś po świeże powietrze już od dawna przestał być aktualny, bo okazało się że w zimnych miesiącach roku tu jest największa emisja zanieczyszczeń. Świadome tych zagrożeń społeczeństwo musi wywierać duży wpływ na władze domagając się poprawy naszego powietrza. Może to robić każdy z nas na swoim terenie wskazując trucicielom, edukując, promując ekologiczne metody dostarczania energii. Musimy domagać się od rządzących aby traktowali ten problem priorytetowo i przeznaczali fundusze na ten cel. Chodzi o nasz oddech i nasze życie.

### **Co możemy robić na co dzień aby ograniczyć działanie smogu na nasz organizm? Otóż stosować kilka podstawowych zaleceń:**

- Warto monitorować poziom zanieczyszczenia powietrza i w dni, gdy zanieczyszczenie jest wysokie, ograniczyć wychodzenie z domu. Jeżeli wyjście jest konieczne, warto poczekać kilka godzin, ponieważ smog ma najwyższą wartość w godzinach szczytu. Polecam zainstalowanie na swoim telefonie bezpłatnej aplikacji AIRLY <https://map.airly.eu> Jest to strona zapewniająca dostęp do danych ze stacji pomiarowych GIOS-u oraz własnych czujników Airly. Inne, najbardziej popularne aplikacje do pobrania to KANAREK, SMOG POLSKA.
- Dobrym pomysłem jest ograniczenie z korzystania z samochodu. Jeżeli jazda samochodem jest konieczna, należy pamiętać o regularnej wymianie filtra kabinowego. Dzięki temu filtr będzie dokładnie wyłapywał zanieczyszczenia pochodzące z powietrza.
- Dobrze jest zaopatrzyć się w domowy oczyszczacz powietrza zwłaszcza gdy w domu mamy dzieci i osoby starsze, chore.
- Warto zaopatrzyć się w maseczkę antysmogową. Dobrej jakości maseczka potrafi zatrzymać niemal 100% zanieczyszczeń.
- Należy spożywać dużo produktów bogatych w witaminy A, C, E oraz selen, które pomagają zneutralizować wolne rodniki, które powstają w organizmie pod wpływem przebywania w zanieczyszczonym środowisku.
- Jak najczęściej trzeba wyjeżdżać w rejony czystego powietrza, pozbawione smogu. Dzięki temu organizm będzie mógł się zregenerować. Najczystsze powietrze jest na Pomorzu oraz na Mazurach.
- Należy starać się oddychać przez nos. Nos filtruje powietrze i zatrzymuje zanieczyszczenia.
- Trzeba obserwować warunki panujące za oknem. Smog w największym stężeniu występuje w czasie bezwietrznej i bezdeszczowej pogody.

Bądźmy świadomi wyżej opisanych zagrożeń, walcmy o świeży, zdrowy oddech, a być może doczekamy czasów kiedy przestaniemy bać się oddychać.

Tworzenie kompozycji florystycznych to element hortiterapii



Katarzyna Weklicz

## KIEDY WIOSNA BUCHNIE MAJEM – O DOBROCZYNNYM WPŁYWIE OBCOWANIA Z PRZYRODĄ

Co roku czekamy na ten wyjątkowy moment, kiedy po zimowej przerwie przyroda budzi się z wielką siłą. Wiosna - czas, w którym potęguje się to niezwykle zjawisko: znów budzi nas świergot ptaków, wdychamy zapach bzu i konwalii, wszystko wokół nas zielenieje i rozwija się w coraz cieplejszych promieniach słońca. I my sami doznajemy zastrzyku energii, pragniemy czerpać z życia garściami dzięki potężnej mocy natury, która nas otacza. Wielu naukowców uważa, że kolor zielony poprawia pracę płuc i krążenie krwi. Niektóre badania wykazują nawet, że pogłębia oddech. Zieleń roślin wpływa również na psychikę człowieka - uspokaja nerwy i koi oczy. Co jednak powoduje, że właśnie kontakt z naturą, przebywanie w otoczeniu roślin, a nawet ich pielęgnacja i uprawa mają tak zbawienny wpływ na nasz dobrostan? Pani Karolina Piwowar – psycholog – wyjaśnia nam tę zależność: Człowiek jest częścią natury, stąd kontakt z nią jest dla nas naturalną formą wyciszenia i odpoczynku. Natura oferuje niezliczoną ilość zapachów, barw i dźwięków, przez co stymuluje układ

nerwowy różnorodnymi bodźcami. Ma to dobroczynny wpływ na nasze ogólne samopoczucie. Kontakt z naturą pomaga nam ponadto nabrać dystansu do doświadczanych trudności życiowych. Ponieważ przyroda podlega niezmiennym rytmom - jak pory roku czy cykle życia roślin, możemy zobaczyć nasze własne życie jako element większej całości. Tak jak rośliny i zwierzęta, podlegamy rytmowi przyrody, której częścią przecież jesteśmy. W ten sposób możemy zmienić nasze spojrzenie na przemijanie, kolejne fazy życia oraz dostrzec w nich piękno i sens.

Form kontaktu z naturą jest wiele. Wśród nich jedno z czołowych miejsc zajmuje uprawa roślin na własnej działce czy w przydomowym ogrodzie. Wieloletni prezes Rodziny Ogródków Działkowych „Kolejarz” w Kędzierzynie-Koźlu – Pani Jadwiga Miller- za każdym razem podkreśla wielką wartość, jaka płynie dla seniorów z posiadania własnego skrawka ziemi pięknie zagospodarowanego w zgodzie z naturą: Posiadam działkę od 1984 roku, a od siedmiu lat zarządzam naszymi działkami. Uważam, że

własny ogródek może stać się piękną odskocznią od codziennej szarości, może dodać sensu życiu osobom w każdym wieku. Wśród naszych członków najwięcej jest jednak osób w wieku senioralnym, w tym również wieloletnich zapalonych działkowców, a nawet medalistów. Zdarza się, że dla osób w wieku 60+ wyjście na działkę bywa jedyną atrakcją, zadaniem do spełnienia, radością. Widzę, jak dobrze czują się seniorzy pośród przyrody, jak integrują się, poznają wzajemnie, wspierają. Mamy tu kilkudziesięcioletnie przyjaźnie. Dla seniora - miłośnika uprawy roślin walor stanowi również korzyść w postaci naturalnych, uprawianych ekologicznie, owoców i warzyw, które stają się ważnym elementem codziennego jadłospisu, a także bywają prezentem dla najbliższych. Małżeństwa spędzające czas na działce wydają się być spokojne, bardziej się rozumiejące. Myślę, że to wpływ zieleni, która relaksuje, uspokaja, wycisza. Nie każdy z nas posiada własny kawałek ziemi, jednak wieloletnie badania potwierdzają, że nawet niewielka strefa zieleni, czy to na bal-

konie, czy w naszych mieszkaniach – może przynieść nam wiele korzyści. Powszechnie znany jest zbawienny, a nawet leczniczy wpływ kontaktu z przyrodą na organizm człowieka, w tym na jego stan psychiczny i fizyczny. Każdy z nas otaczając się roślinami, podświadomie pragnie poczuć nierozdzielny związek z naturą, czerpać z niej energię. W ostatnich latach właśnie w tym obszarze rozwinęła się nowa dziedzina terapii – hortiterapia, polegająca na praktykowaniu ogrodnictwa, czerpaniu z roślinności wszystkimi zmysłami. Radość bycia świadkiem wzrostu roślin posadzonych i pielęgnowanych własnymi rękoma stanowi ważny element tej formy działania terapeutycznego. Hortiterapia, czy to w formie indywidualnego, intymnego kontaktu z przyrodą, czy też w formule zorganizowanej – warsztatowej - gru-

powej, to ciekawa propozycja dla osób, które od lat cenią sobie kontakt z przyrodą, jak również dla tych, którzy odczuwają potrzebę zwrócenia się ku naturze, poprawy swojej kondycji psychofizycznej. „Ziemia śmieje się kwiatami” – stwierdził amerykański poeta i myśliciel - Ralph Waldo Emerson, a my wyczuwamy intuicyjnie ten dobry nastrój Ziemi i skłaniamy się ku naturze, pragnąc być blisko, trwać z nią w jedności. To z pewnością dobry kierunek i jego się trzymajmy, ciesząc się dziś, jak Skaldowie, najpiękniejszą porą roku:

*Wiosna - cieplejszy wieje wiatr,*

*Wiosna - znów nam ubyło lat.*

*Wiosna, wiosna wkoło, rozkwitły bzy.*

*Śpiewa skowronek nad nami,*

*Drzewa strzeliły pąkami.*

*Wszystko kwitnie wkoło, i ja, i ty.*



Seniorzy angażują się w przedsięwzięcie Strefa Spotkań z bioróżnorodnością

Krystyna Żarska

## FASCYNACJE MALARSKIE OPOLSKICH SENIORÓW



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



Foto 1. Renata Blicharz

Renata Blicharz mieszka i tworzy w Opolu, jest absolwentką Uniwersytetu Opolskiego, prowadzi bloga

pt. „Poezja jest magiczną stroną życia” (<https://reniablizarz.wordpress.com>). Publikowała swoje utwory w czasopismach regionalnych i ogólnopolskich, jej wiersze znajdują się w wielu wydawnictwach zbiorowych, jest laureatką ponad trzydziestu konkursów poetyckich i literackich, była też jurorem w konkursach poetyckich lokalnych i ogólnopolskich. W latach 2007 – 2012 była sekretarzem redakcji Opolskiego Kwartalnika Kulturalnego „Prowincja”. Prowadziła własne wydawnictwo, promujące poezję i autorów z Opolszczyzny. Dwukrotnie została nominowana do Nagrody Miasta Opola w Dziedzinie Kultury w kate-

gorii Nagroda za całokształt dokonań twórczych. W 2010 roku znalazła się jako przedstawiciel woj. opolskiego z dziedziny literatury w IX edycji polskiej Encyklopedii Biograficznej „Who is who”. Od 2019 r. jest członkiem Związku Literatów Polskich Oddział w Opolu. Jej wiersze były tłumaczone na język czeski, rumuński i ukraiński. Otrzymała stypendium twórcze Stowarzyszenia Autorów ZAiKS w 2021 r. oraz stypendium twórcze Urzędu Marszałkowskiego „Marszałkowskie Talenty” w 2022 r. Wydała autorskie książki poetyckie: „Pocztówka z bajki”, wyd. Sowa, Opole 1997 (wyd. drugie 2018), „Kolekcjonerka”, wyd. Antykwa,

Kluczbork 2006, „Czarna aureola”, wyd. Mamiko, Nowa Ruda 2009, „Kołderka z białego marmuru”, wyd. RB, Opole 2011, „Czarownica w sypialni”, wyd. Nowik, Opole 2015, „189 dwójek”, wyd. Ridero, Kraków 2019 oraz zbiór esejów i szkiców literackich „Wiersze czytam po swojemu”, wyd. Ridero, Kraków-

-Opole 2021. Motto ostatniej książki „Wiersze czytam po swojemu” brzmi: „Świat poezji jest tak wielowymiarowy, bogaty, że każdy może poruszać się po nim własnymi ścieżkami i na swój własny sposób.” Książka zaczyna się słowami autorki w ten sposób: „Drogi Czytelniku! Oddaję w Twoje ręce nie książkę,

lecz moją wielką fascynację poezją. Proponuję Ci podróż w świat doznań i emocji, których dostarcza poezja. Mam nadzieję, że w podróży tej spotkasz metafizyczne piękno poezji, jej niecodzienny język i niezwykle sposób opowiadania o świecie i człowieku.” A potem trwa już ta podróż...

### Dom

Ziemia to ziarno – naprawdę nic więcej,  
A inne ziarnka – planety i gwiazdy.  
Czujesz to w nocy bezsennej i gęstej,  
na balkonie stojąc, oddech licząc każdy.

Najpierw w dół patrzysz. Śpi wąwóz ulicy.  
Rano zmartwychwstanie, aut ożyje nurtem.  
Kosmiczna otchłań wzywa cię i krzyczy.  
Poręcz balkonu masz jak statku burzę.

Twój dom – statek żywy wciąż po Ziemi płynie.  
Teraz ty zapuszczasz w nią korzenie własne.  
Ziemia – ziarno maku w konstelacjach ginie.  
Świta. Dzień się lasi do twych myśli jasných.

### Dotyk

Jakie są dziwy, co się w księdze dzieją,  
Dowie się, kogo Bóg czarów nauczy.  
Więc kradniesz chwile, jakbyś był złodziejem,  
zdążasz w świat liter, co ponętnie mruczy.

W świat kart szeptu, zapachu papieru,  
w świat nierealny, a prawdziwy do cna.  
Tam Bóg-wróż-szaman miłośnie zabiera,  
gdzie szorstkość stronic codzienna, conocna.

Trik plastikowy i gładkie tablety  
nie mają tego, co zawierzył głowie,  
co grzbiet księgi gładzi jak skórę kobiety.  
W opuszkach palca tkwi Bóg, żyje człowiek.

\*Fragmenty pisane kursywą pochodzą z wierszy Cz. Miłosza z cyklu „Świat. Poema naiwne”



Okładka książki „Wiersze czytam po swojemu”

Okładki książek Renaty Blicharz



Renata Blicharz była uczestnikiem wielu plenerów literacko-plastycznych i malarskich. Od 2018 r. jest członkiem Grupy Plastycznej „AKWA-RELE”, działającej przy Centrum Informacyjno-Edukacyjnym „SENIOR” w Opolu, którą od 20 lat prowadzi Jerzy Kamiński. Maluje głównie w technice akrylowej, choć sięga też po inne media. W swoich pracach skupia się głównie na efektach kolorystycznych i na fakturze. Inspiracje czerpie z własnej wyobraźni, otaczającej rzeczywistości, najczęściej – ze świata roślin. Chce,

by jej prace pobudzały wyobraźnię widza i wzbudzały w nim silne emocje i przeżycia. Jako autorka obrazów i grafik w latach 2018 – 2023 brała udział w ponad piętnastu wystawach zbiorowych, m.in. w Opolu, Brzegu, Oleśnie, Lesznie, Drawnie, w tym także w wystawie Salon Wiosenny w Galerii Sztuki Współczesnej w Opolu w 2021 r. Podkreśla także, że jej przygoda z twórczością plastyczną zaczęła się dzięki Krysii Pierszkale – poetce i malarce, która wprowadziła ją w działania grupy malujących „akwarelek”.

## Galeria prac Renaty Blicharz



Obraz Tajemnicza uliczka



Obraz abstrakcyjny



Obraz Zmierzch



Obraz Nadzieja

Obraz Abstrakcja





# Kącik poetycki

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

*Stefania Rodek – Karwath*  
**WIECZORNY NOKTURN**

*Dzień powoli chylił się ku zachodowi,  
słońce zniżyło się ku horyzontowi.  
W zalegającej ciemności najpierw zaległa cisza,  
a potem dziwną muzykę każdy usłyszał.  
Z pobliskiego stawu słysząc żab kumkanie,  
cykanie świerszczy nakłada się na nie.  
Tło muzyczne wieczoru tworzy lekki poszum liści  
i tęsknota duszy na jawie zaraz się przyśni ...  
Brzózki delikatnie dygocą delikatnymi pędami,  
różne drzewa szeleszczą swoimi listkami.  
Ich współbrzmienie tworzy tło muzyczne,  
co dla wrażliwych uszu brzmi prześlicznie.  
Wieczorny nokturn przyrody wycisza,  
by każdy swoje myśli usłyszał.*

*Cecylia Pawlica*  
**OCZEKIWANIE**

*Sypnęło resztkami białego puchu.  
Przyszła ciepły powiew wiatru,  
muska twarze spacerowiczów.  
Oczy przyciąga żółć forsycji i mleczków.*

*Na dywanach traw białą się stokrotki.  
Nad nimi królują gołe brzozy,  
dalej zielono – żółte listki płaczących wierzb.  
Jest oczekiwanie, radość i uniesienie.*

*Za oknem skoro świt dobiega koncert ptaków.  
Wiosna o nas pamięta.  
Spokój i wiosenne ukojenie  
pokona niepokój maturzystów.*

*Zdzisław Zych*  
**MAGIA LASU**

*W leśnych ostępach poranek  
Do życia budzi się zwierzyzna  
Porykiwanie jeleni chrupkanie dzików  
Oznaką budzącego się dnia*

*Pośród leśnego gąszczu  
Słysząc ptaków trele  
Cieszą się wesole wiewiórki  
Wokół atrakcji wiele*

*W głębi lasu wielka polana  
A na nim srebrzyste jeziorko  
Słoneczne promienie oświetlają jego taflę  
Pokazując lustrzane odbicie natury*

*Na brzegu jeziorka wielka wrzawa  
To zastęp harcerzy obóz rozbija  
Będą gry śpiewy różne rozgrywki  
Każdy harcerz jakąś sprawność zdobędzie*

*Soczysta zieleń i czyste powietrze  
Na spacer po lesie zapraszają  
Gościnne drzewa swego cienia użyczą  
Wszystkich samopoczucie stanie się lepsze*

*Zofia Gulbinowicz*  
**JEST PIĘKNIE**

*Lubię spacerować czasami  
Po swoich ścieżkach wydeptanych  
Wkoło piękny zapach bzów  
Przez wiatr rozwiewany.*

*Każde źdźbło zielonej murawy  
Słońce ogrzewa promykami  
Nawet ukryty w trawie kamyk  
Został otoczony stokrotkami.*

*Wszystko tańczy z radości  
Bo życie wszędzie rozkwita  
I właśnie taki dzień  
Trzeba z uśmiechem witać.*

*Słońce chowa się za horyzontem  
Trzeba zostawić ten piękny świat  
I wracać do codziennych spraw  
Jutro będzie nowy dzień.*

# Biblioteczka Seniora



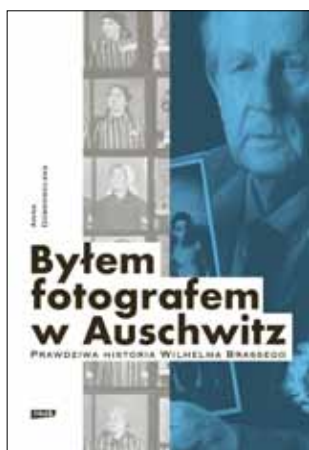
**MIEJSKA  
BIBLIOTEKA  
PUBLICZNA  
im. Jana Pawła II  
w Opolu**

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



## „Błaganie o śmierć”, Marek Krajewski

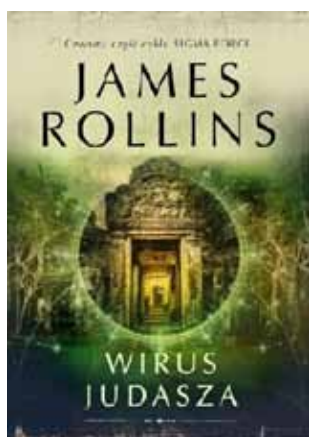
Czy Marek Krajewski naprawdę żegna się z Eberhardem Mockiem? Wszystko na to wskazuje, bo wiem „Błaganie o śmierć” nosi znamiona typowego ostatniego spotkania z ulubionym bohaterem, czyli swoistego „the best of”. Mamy tu więc bohatera, którego bardzo dobrze znamy: Mocka bezkompromisowego, nadużywającego alkoholu i chętnie oddającego się w ramiona kurtyzan, jednak gotowego do poświęceń i sięgnięcia po drastyczne środki, byle tylko osiągnąć cel i doprowadzić do tego, by sprawiedliwości stało się zadość. Jest też zagadka, która jest odpowiednio zagmatwana, by nie była za prosta i przyciągała uwagę, ale też nie na tyle, by się w niej pogubić czy nie nadążać za opisywanymi wydarzeniami. Jest też przedwojenny Wrocław, który jest miejscem pełnym narkotyków, rozpusty, grzechu i zwyrodnienia. „Błaganie o śmierć” jest więc jedną z najlepszych książek Krajewskiego ostatnich lat – wyważoną, ale jednocześnie bezkompromisową, pełną wyrazistych i bulwersujących postaci i z zaskoczeniem, które po prostu musi czytelnika zaskoczyć.



## „Byłem fotografem w Auschwitz. Prawdziwa historia Wilhelma Brassego”, Anna Dobrowolska

Książek relacjonujących pobyt w obozie koncentracyjnym Auschwitz-Birkenau jest mnóstwo. Jedną z najciekawszych propozycji jest wydana niedawno pozycja „Byłem fotografem w Auschwitz” autorstwa Anny Dobrowolskiej. To historia Wilhelma Brassego (zmarłego przed jedenastoma laty), którego w wieku dwudziestu trzech lat sprowadzono do Auchwitz, gdzie przez cztery lata robił zdjęcia więźniów do kartotek obozowych, a także miał za zadanie wykonywać fotodokumentację eksperymentów doktora Mengele. Z jego wspomnień powstaje jedna z najpełniejszych wizji tego, jak wyglądało życie w obozie. Dobrowolska wykonała znakomitą pracę reporterską, poszerzając wspomnienia Brassego o dokładniejsze zarysowanie tła historycznego, bazując także na wspomnieniach innych więźniów, którzy przeżyli Auschwitz. To opowieść o okrucieństwie, ucisku, bezwzględności i potwornym bestialstwie. Ta historia nie kończy się dobrze, o czym wszyscy dobrze wiemy (chyba że za dobre zakończenie uznamy to, że ostatecznie obóz zamknięto, jednak

czym to jest wobec ponad miliona zabitych). Sam Brasse po zakończeniu wojny najpierw odmówił zniszczenia ponad 40 tysięcy zdjęć (które później posłużyły jako dowody w procesach, a także w dokumentacji historycznej), a potem wrócił do swojego rodzinnego Żywca, gdzie mieszkał do końca życia. Nigdy już nie sięgnął po aparat.



## „Wirus Judasza”, James Rollins

Jeśli myśleliście, że tylko Dan Brown potrafi napisać dynamiczny, trzymający w napięciu thriller z nieoczywistymi zwrotami akcji, zagadkami osadzonymi w historii i wielką stawką, to byliście w błędzie! Wśród autorów piszących książki tego typu znajduje się także James Rollins i jego bezbłędny cykl Sigma, który na dziś liczy już 15 tomów! Spokojnie, można je czytać bez znajomości poprzednich części; z tego względu z pełną odpowiedzialnością polecamy Wam dziś tom czwarty – „Wirus Judasza”. Tajemniczy wirus atakuje bakterie, co grozi zdziesiątkowaniem populacji, a jedyną szansą na zaradzenie zaradzie jest odszyfrowanie wiadomości powstałej w pradawnym języku, który powstał przed pierwszym znanym ludzkości językiem starożytnego Egiptu. Zapewniamy, że emocji podczas lektury nie zabraknie. Ostrzegamy jednak, że koniecznym może okazać się zarwanie nocki, by ukoić zszargane nerwy.



**KOŁO NAUKOWE  
PRACOWNIKÓW SOCJALNYCH  
UNIwersYTET OPOLSKI**

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

**Posiadane kwalifikacje oraz uprawnienia zawodowe:**

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

## Chcesz pracować z seniorami – studiuj pracę socjalną w Uniwersytecie Opolskim

**Co można robić po tych studiach?**

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

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

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

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

**Szczegółowe informacje**

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

**45-052 Opole, ul. Oleska 48**

**tel. (77) 452 74 21**

**e-mail: [inp@uni.opole.pl](mailto:inp@uni.opole.pl)**



23 marca 2023

| Kluczbork |

Na zaproszenie Pani Marii Stańskiej, która jest prezesem Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Kluczborku, odbyło się spotkanie ze studentami Uniwersytetu Opolskiego, którzy realizują projekt socjalny pt. „Empowerment Senior” przy Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Kluczborku. Spotkanie inauguracyjne otworzył wykładem Pan dr Piotr Sikora z Uniwersytetu Opolskiego. Na spotkaniu obecna była także Pani Agnieszka Bąkowska - Opiekun Naukowy UTW w Kluczborku z Uniwersytetu Opolskiego. Stowarzyszenie działa od 2004 roku. Podstawową formą działalności Uniwersytetu III Wieku są wykłady dla słuchaczy, któ-



re odbywają się 1 raz w tygodniu, w każdy czwartek, o godz. 16.00, w auli Liceum Ogólnokształcącego im. Adama Mickiewicza w Kluczborku. Są to wykłady z zakresu medycyny, zwłaszcza geriatricznej, polityki społecznej, ale również historii i literatury. Słuchacze Uniwersytetu biorą udział w zajęciach sekcji zainteresowań takich jak: komputerowe, muzykoterapii, literackiej, turystycznej i historycznej. „Przecież współczesny senior ma pasję, które powodują, że życie zaczyna się od nowa, nawiązuje się nowe znajomości, przyjaźnie, poznaje się nowe miejsca, kolekcjonuje się wspomnienia. Można też pisać, dzielić się tym wszystkim z innymi, zostawić coś dla przyszłych pokoleń. To może być wspomnienie z dzieciństwa, historia rodzinna, zapomniany zawód czy bajka napisana dla swoich wnuków lub wiersz, by ocalić choć cząstkę siebie” – takie przykłady m.in. przywoływał Pan doktor Piotr Sikora mówiąc o działalności piśmienniczej seniorów, tym samym zachęcając do włączenia się w działalność publicystyczną na łamach czasopisma, które powstało przede wszystkim dla seniorów i o nich samych. Studenci II roku Pracy socjalnej Aleksandra Niciejewska, Joanna Dendewicz oraz Artur Szymański rozpoczęli projekt socjalny, którego promotorem jest Pan dr Piotr Sikora. Celem projektu jest stworzenie redakcji kwartalnika „Empowerment Senior przy UTW w Kluczborku”. Po inauguracyjnym spotkaniu wiemy już, że kluczborskim seniorom bardzo spodobał się ten pomysł i kartki schowane do szuflady, ich nieznaną twórczość ujrzy niebawem światło dzienne na łamach czasopisma. [Aleksandra Niciejewska]

27 kwietnia 2023

| Zawadzkie |

Burmistrz Zawadzkiego Pan Mariusz Stachowski spotkał się z przedstawicielami Zespołu Konsultacyjno-



-Doradczego Seniorów oraz stowarzyszeń senioralnych działających na terenie gminy. W trakcie zebrania omówiono zadania realizowane przez poszczególne grupy oraz plan działania na najbliższe miesiące. Na spotkaniu Burmistrz Zawadzkiego złożył gratulacje nowym członkom zarządów: przewodniczącej Uniwersytetu III Wieku Pani Janinie Kulińskiej oraz wiceprzewodniczącej Oddziału Terenowego PZERiI Pani Małgorzacie Żuchowskiej. [źródło: <https://zawadzkie.pl/4114/spotkanie-z-seniorami.html>]

16 maja 2023

| Nysa |

Grupa słuchaczy z UTW w Nysie wzięła udział w rajdzie rowerowym zorganizowanym w ramach projektu „Rowerem po Powiecie Nyskim”. Rajd wystartował spod Hali Nysa i zakończył się w Charbielinie. Przed startem policjanci z nyskiej drogówki zapoznali uczestników rajdu z zasadami bezpiecznego poruszania się zorganizowanych grup rowerzystów po drogach publicznych. Po drodze zwiedziliśmy w Hajdukach Nyskich zabytkowy Kościół





pod wezwaniem Świętego Jerzego. W kościele przywitał nas proboszcz i ciekawie opowiedział jego historię. Drugi przystanek był w Starym Lesie, gdzie uczestnicy rajdu zatrzymali się na chwilę zadumy przed tablicą upamiętniającą ofiary „Marшу Oświęcimskiego”. Metą rajdu był Charbielin gdzie czekał na nas poczęstunek przygotowany przez tamtejsze Koło Gospodyń Wiejskich. Po odpoczynku i mile spędzonym wspólnie czasie wyruszyliśmy w drogę powrotną do Nysy. Wszyscy uczestnicy rajdu pomimo zmęczenia byli bardzo zadowoleni z wyprawy i długo będą wspominać ten wypad. Rajd został dofinansowany ze środków Starostwa Nyskiego za co uczestnicy bardzo dziękują. [tekst: Krystyna Dolecka; zdjęcia Ryszard Dolecki]; źródło: <https://arc.pwsz.nysa.pl/utw/>]

25-26 maja 2023

| Kędzierzyn - Koźle |

Dzień Matki tradycyjnie obchodzono we wszystkich ośrodkach wsparcia dziennego w Kędzierzynie-Koźlu. W każdym z domów dziennego pobytu składano Mamom najpiękniejsze życzenia, wspominano te ukochane Mamy, których nie ma już obok nas. W dniach 25 i 26 maja odbyły się spotkania integracyjne, biesiady przy muzyce, minikoncerty muzyczne, występy zaprzyjaźnionych przedszkolaków, a także klimatyczne spotkania z poezją, jak np. „Portret kobiety w różnych odsłonach”. Seniorzy wysłuchali ciekawych prelekcji, m. in. o najstarszych korzeniach kultu matki sięgających starożytnego Egiptu, Grecji i Rzymu. Atmosfera – radosna i sentymentalna, przyniosła podopiecznym wiele uśmiechu i wzruszeń. [Katarzyna Weklicz]



04 czerwca 2023

| Prudnik |

Piękne niedzielne spotkanie - dr Piotr Sikora wraz z grupą Studentów Pracy Socjalnej z Uniwersytetu Opolskiego odwiedzili Dom Pomocy Społecznej w Prudniku i jego mieszkańców. Studenci mieli możliwość zobaczenia jak wygląda praca z osobami starszymi w placówce opieki całodobowej. Niby tylko chwila spę-





dziona razem, a jednak co podkreślają studenci - wszyscy poczuliśmy dużo dobrych emocji, dostaliśmy pokazną dawkę wiedzy, a niektórzy zupełnie zmienili swój sposób myślenia o tym czym jest Dom Pomocy Społecznej. [Agata Janik]

**06 czerwca 2023**

**| Kędzierzyn - Koźle |**

„Planszówki na start” to spotkanie integracyjno-sportowe, które odbyło się w Domu Dziennego Pobytu Nr 5 „Nasz Dom” w Kędzierzynie-Koźlu, współfinansowane przez Gminę Kędzierzyn-Koźle oraz Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. W pełnej emocji zabawie przy tradycyjnych grach stolikowych (chińczyk, warcaby, domino, memory, grzybobranie, bingo) udział wzięli przedstawiciele



pięciu domów dziennego pobytu, członkowie PZERiI Kędzierzyn-Koźle, a także podopieczni Środowiskowego Domu Samopomocy „Promyczek”. Przy organizacji wydarzenia wsparcie uzyskaliśmy od grupy wolontariuszy z ZS Żegluga Śródlądowej w Kędzierzynie-Koźlu. Goście honorowi: Zastępca Prezydenta Miasta Kędzierzyn-Koźle - Pan Artur Maruszczak oraz Zastępca Dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej - Pani Jolanta Goliat



- również wzięli udział w zabawie, a następnie pogratulowali wszystkim uczestnikom i organizatorom. [Katarzyna Weklicz]

**10 maja 2023**

**| Paczków |**

Magia paczkowskich wież -jak nie ulec urokowi tych pięknych budowli? Z takim właśnie przekonaniem zmierzli się studenci Paczkowskiego Uniwersytetu III Wieku. Pod kierunkiem pani Marii Głębieckiej, kreatywnego instruktora, powstały magiczne stylizacje uduchowionych paczkowskich pomników zmieniającej się rzeczywistości. Przekonajcie się sami. Oto efekty zajęć plastycznych pod hasłem „Paczkowskie wieże jak malowane”-\*Projekt „Akademia Seniora 2023” finansowany ze środków Gminy Paczków. [źródło: <https://www.facebook.com/paczkowski.utw.3>]





# OFERTA DLA AKTYWNYCH SENIORÓW

150 tysięcy złotych to oferta skierowana do opolskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Każda z inicjatyw może liczyć na 5 tysięcy złotych. Na spotkaniu inauguracyjnym realizację projektu „Opolskie UTW”, które odbyło się w Mosznej 2 czerwca, poznaliśmy szczegóły programu, a już wkrótce czekamy na ciekawe i różnorodne pomysły.

W województwie opolskim działa 19 UTW. To wspierała forma aktywizacji osób starszych. Tu mogą realizować swoje pasje i rozwijać talenty, poznawać się, zwiedzać, uczyć i korzystać z wielu form wsparcia. Wnioskodawcami inicjatyw mogą zostać grupy złożone z członków Uniwersytetów Trzeciego Wieku z terenu województwa opolskiego. Mogą to być m.in. warsztaty, szkolenia, wyjazdy, spotkania czy pokazy. Dużo dzieje się m.in. w nyskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku. – Prowadzimy 25 różnych form aktywności poprzez rękodzieło, malarstwo, zespół taneczny czy chór. W tym roku zaczęliśmy prowadzić kronikę filmową, która ukazuje się comiesięcznie od grudnia. Nasza działalność prezentujemy na YouTube – wymienił Ryszard Olecki z UTW w Nysie. Jak dodaje, UTW ma

wiele pomysłów na przyszłość. – chcielibyśmy wzbogacić się w ramach naszej działalności o możliwość profesjonalnego nagrywania filmów i robienia zdjęć. Obecnie jest to oparte o prywatny sprzęt naszych członków – przyznał. W spotkaniach z innymi uniwersytetami, członek UTW z Nysy widzi wiele korzyści. – Takie spotkania nas inspirują. Każdy z UTW ma swoją specyfikę działalności. Dużo można skorzystać z doświadczeń innych, jeśli chodzi o współpracę z samorządami czy możliwości pozyskania dodatkowych członków – mówił. Krystyna Tupko, przewodnicząca UTW w Krapkowicach zapewnia, że członkowie są bardzo aktywni. – obecnie realizujemy projekty z gminą Krapkowice i Starostwem Powiatowym w Krapkowicach. Zależy nam też na korzystaniu z oferty Urzędu Marszałkowskiego. W tej chwili mamy w planach zadanie dotyczące problemu nietrzymania moczu, wyjazdy do Filharmonii Opolskiej, równocześnie chcielibyśmy także włączyć naszych seniorów w ćwiczenia dna miednicy. Planujemy także jesienny Bal Seniora – wyjaśnia. [źródło: Oferta dla aktywnych seniorów - Samorząd Województwa Opolskiego]