

Empowerment Senior

Fundusze Europejskie



Zeszyt Nr 2 [29] Grudzień 2024 | Egzemplarz bezpłatny |

ISSN: 2544-0691



Fundusze Europejskie
dla Opolskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



 **OPOLSKIE**

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

Spis treści

Biografie – osobiste doświadczanie meandrów starzenia się i starości

Elżbieta Wijas-Grocholska, Człowiek orkiestra, człowiek wielu talentów
– opowieść o Franciszku Sośniku 4

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

Katarzyna Weklicz, Wolontariat – o bezinteresownym pomaganiu z perspektywy seniora 8

Świat podróży opolskich seniorów

Krystyna Brykalska, Alaska –
Alaska to Ameryka (część II)..... 11

Gerontopedagogika – edukacyjne wymiary działania na rzecz osób starszych

Małgorzata Konarska, Warto wiedzieć-
dodatki do żywności 15

Kulturalia – promocja działalności artystycznej seniorów Śląska Opolskiego

Fascynacje malarskie opolskich seniorów,
Anna Świerc - próbuję swoich sił
w akrylu, ołówku, oleju, eksperymentuję
z monotypią i jestem ciągle wierna
akwareli 19
Kącik poetycki 24
Biblioteczka seniora..... 25

Kalendarium 27

Wydawca:

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

ISSN: 2544 - 0691

Wydanie I Nakład 500 egz.

Redakcja:

Piotr Sikora – redaktor naczelny
– Katedra Pedagogiki Społecznej
Uniwersytetu Opolskiego

Kolegium redakcyjne:

Agnieszka Bąkowska - Fundacja Rozwoju
Społecznego „Spinacz”

Grażyna – Butmankiewicz – Centrum
„Senior w Opolu”

Iwona Dąbrowska – Jabłońska - Katedra
Pedagogiki Społecznej Uniwersytetu
Opolskiego

Agnieszka Gabruk – Regionalny Ośrodek
Polityki Społecznej w Opolu

Tomasz Ostrowski - Miejska Biblioteka
Publiczna w Opolu

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

Katarzyna Weklicz – Miejski Ośrodek

Pomocy Społecznej w Kędzierzynie – Koźlu

Elżbieta Wijas – Grocholska – Centrum
„Senior w Opolu”

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

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

Wstęp

**Drogie Seniorki,
drodzy Seniorzy,**



Zapraszamy Was do drugiego wydania naszego kwartalnika Empowerment Senior, stworzonego jako platforma wymiany myśli i inspiracji. Znajdziecie w nim artykuły o zdrowiu, kulturze, historii, a także porady dotyczące codziennego życia. Chcemy, aby nasze czasopismo było dla Was źródłem wiedzy, radości i pozytywnej energii. W tym numerze zabierzemy Was w podróż po świe-

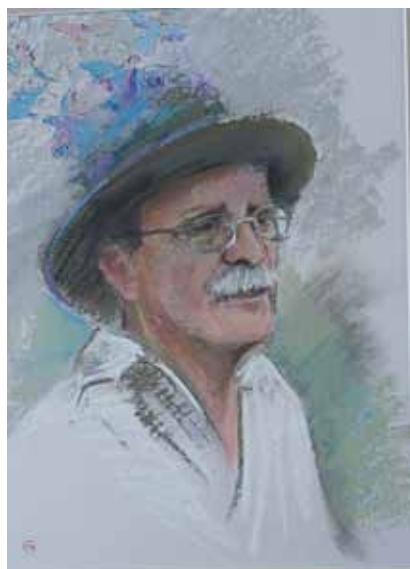
cie wspomnień, tradycji i pasji. Chcemy, aby nasz kwartalnik był dla Was przewodnikiem po świecie możliwości. Odkryjemy razem tajemnice zdrowego stylu życia, podpowiemy, jak aktywnie i twórczo spędzić wolny czas, a także przybliżymy najnowsze wydarzenia kulturalne. Razem odkryjemy, jak cieszyć się każdym dniem oraz jak sprawić, by młodzieńczy duch towarzyszył nam przez całe życie.

Z okazji Nowego Roku życzę Wam wszystkim dużo energii, optymizmu i wiary w siebie. Niech rok 2025 będzie dla Was czasem nowych wyzwań, ciekawych doświadczeń i wielu wspaniałych chwil.

Zuzanna Donath-Kasiura
Wicemarszałkini 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. Zameżna, dwie córki.



Elżbieta Wijas-Grocholska

Człowiek orkiestra, człowiek wielu talentów – opowieść o Franciszku Sośniku

Podobno przychodzimy na ten świat z jakimś darem Bożym, a naszym zadaniem jest go odkryć i zrealizować podczas swego życia. Niektórzy odkrywają go już jako dziecko i wtedy mówimy, że ma talent np. muzyczny, taneczny, sportowy...itp. Inni odkrywają swój dar w połowie lub pod koniec życia, a niektórzy nie odkrywają go wcale. Te dziecięce talenty są widoczne, ale dary Boże są różne i wszystkie są potrzebne do naszego, wspólnego istnienia. Niektóre dary są prozaiczne np. dar do sprzątnia

czy gotowania, ale żeby być dobrym szewcem, spawaczem czy kompozytorem też trzeba mieć ten dar. Niektóre dziecięce talenty są zaprzepaszczone, a wielu z ludzi rozwija się z wiekiem i odkrywa w sobie kolejne dary Boże. Wielu z nas ogranicza swoje życie do czasu teraźniejszego i przyszłego, inni z kolei wolą odkrywać i tkwić w przeszłości. Są też ludzie, którzy mają i realizują wiele darów łącząc je w obszarach różnych czasów i żyją tak intensywnie, że mogliby tym życiem obdarzyć wiele in-

nych istnień. Takim człowiekiem „orkiestrą, człowiekiem wielu zrealizowanych talentów (darów)” był Franciszek Sośnik z Dobrzenia Wielkiego.

Zostałam zaproszona w październiku ubiegłego roku do GOKu w Dobrzeniu Wielkim na wieczór poświęcony Franciszkowi Sośnikowi w rocznicę jego śmierci. Impreza miała trwać ok. 1,5 godziny. W pierwszej części członkowie lokalnej sekcji teatralnej i kabaretu czytali na scenie jego utwory poetyckie, niektórzy je nawet śpiewali.

W drugiej zaś części wspominali i opowiadali o swoich najbardziej tkwiących w pamięci przeżyciach związanych z Frankiem, o jego barwnej osobowości. Potem ze swoimi wspomnieniami dołączyły także osoby z widowni i tak całość spotkania znacznie się przeciągnęła w czasie i trwała ponad 3 godziny.

Franciszek Sośnik urodził się 17.11.1950 r. w Chróścicach. Studiował na Uniwersytecie Wrocławskim matematykę, a po jego ukończeniu podjął pracę jako nauczyciel matematyki, fizyki i WF-u w Szkole Podstawowej nr 2 w Starych Siołkowicach, gdzie z czasem pełnił również funkcję dyrektora tej placówki. W pamięci uczniów, rodziców i nauczycieli, którzy go znali, zapisał się jako dobry i wyczulony na potrzeby uczniów pedagog. Poza pracą zawodową działał też na rzecz kultury, sportu i turystyki.

Jego wielką pasją była ziemia rodzinna (Heimat), w szczególności wsie Chróścice i Siołkowice. Prowadził badania nad historią tych wiosek i był skarbnicą wiedzy o dawnych mieszkańcach i ich zawiłych kolejach losu.

Był autorem wielu artykułów przybliżających ciekawostki i ważne postacie lokalnej historii. Tworzył też drzewa genealogiczne rodzin z tych miejscowości, a zwłaszcza z Chróścic, był znakomitym członkiem opolskiej genealogii. F. Sośnik popularyzował wiedzę o swojej ziemi rodzinnej w trakcie wielu wydarzeń kulturalnych i turystycznych. W 2015 r. opublikował „Kronikę wsi Chróścice” – efekt swoich wieloletnich prac nad dziejami wsi i jej mieszkańców. Był pomysłodawcą i jednym z głównych organizatorów obchodów 750. rocznicy powstania miejscowości Chróścice (4.08. 2018). Działał też na niwie turystycznej współpracując z popielowską grupą „Wandrusie” w organizacji wycieczek w bliskiej okolicy, w kraju i zagranicą. Był prezesem klubu rowerowego i organizatorem wielu wypraw rowerowych i pieszych. Napisał też „Kronikę klubu sportowego TOR w Dobrzeniu Wielkim”. F. Sośnik po zawarciu związku małżeńskiego zamieszkał w Dobrzeniu Wielkim, gdzie z czasem zaczął się udzielać na niwie prężnie działającego miejscowego Gminnego Ośrodka Kultury, zwłaszcza w sekcji teatralnej „Pantały” i w kabarecie „Kuloch”, pisząc do nich teksty, sztuki oraz występując w ich przedstawieniach. Mimo, iż z wykształcenia i zawodu matematyk, pisał piękne wiersze. Wydał dwa tomiki swojej poezji: „Ważę słowa” w 2010r. oraz „Srebro i ostry” w 2016r.

Do spektaklu „Fantasmagorie czyli spektakl poetycko-muzyczno-taneczny” napisał m.in. wiersz, którego fragment znajduje się na płycie jego grobu:

I tak trwamy tu na ziemi
w niepewności zanurzeni
Czyśmy wieczni w tym wszechświecie
albo tylko garstką cieni
Snują nam się losów nitki
lecz nie wiemy, kto tak przędzie
Będzie jutro i nadzieja...
będzie jasność... czy nie będzie?...

(z wiersza Fantasmagorie)

Zachęcam do przeczytania naprawdę pięknych wierszy F. Sośnika. To człowiek, który żył bardzo intensywnie, ale chętnie łączył teraźniejszość z przeszłością, którą bardzo cenił i szanował. Franciszka poznałam na niwie jego zainteresowań dziejami Chróścic. Korzystał ze zbiorów muzealnych, a jako miejscowy, znany człowiek, miał możliwość korzystania z zasobów fotograficznych mieszkańców Chróścic i wiele je dla potrzeb Kroniki zeskanował. Kiedy zobaczył w 2018 roku moją wystawę o seniorach pt. „Seniorzy dawniej i dziś” prze-

słał mi kilkanaście skanów zdjęć starych ludzi z Chróścic. Mam je ciągle w zasobach mojego komputera i dlatego korzystając z tego artykułu chciałabym je pokazać. To zdjęcia rodzinne, z reguły grupowe, ale widać na nich szacunek dla najstarszego członka rodziny, spracowane ręce i ciała, jakąś widoczną godność i spokój kresu życia. Na jednym ze zdjęć wnuczka jest bardzo podobna do babci. Są też zdjęcia par z okazji 50-lecia pożycia małżeńskiego, a wówczas pobierano się wcześniej, w wieku 16- 18 lat. Są dawne seniorki w strojach ludowych, zapewne w drodze do kościoła. Jedno zdjęcie nie dotyczy seniorów, ale warto jest zobaczenia. Stoi na nim ojciec, trzymając na rękach najmłodsze dziecko, a obok niego stoi według wzrostu i wieku pięcioro dzieci w myśl powiedzenia „co rok, to prorok”. Dobrze, że rodzą się i są tacy ludzie jak Franciszek Sośnik, którzy wykorzystują swoje dary Boże, dbając o teraźniejszość z poszanowaniem przeszłości i tradycji.

Starsi ludzie – mieszkańcy Chróścic – zdjęcia ze zbiorów Franciszka Sośnika (za jego zgodą)





Chróścickie kobiety



Jubilaci



Życie rodzinne



Życie na wsi - i niech nic nas



Rodzina Sabasz



Johanna Gabriel (Glazder)



Katarzyna Weklicz

WOLONTARIAT

– o bezinteresownym pomaganiu z perspektywy seniora

Pomaganie jest wpisane w ludzką naturę. Każdy z nas wielokrotnie w ciągu życia udzielił mniejszego lub większego wsparcia drugiej osobie, nie oczekując w zamian wynagrodzenia, a nawet zwy-

kłej ludzkiej wdzięczności. Szeroko rozumiana pomoc, która przybiera w szczególnych sytuacjach wymiar wolontariatu – to realny obraz człowieczeństwa, empatii i wrażliwości na potrzeby innych, który do-

tyczy również najstarszych mieszkańców naszych miast. Czym jest zatem wolontariat? W teorii o wolontariacie (od łacińskiego voluntarius = dobrowolny) mówimy wówczas, gdy praca na rzecz innych osób, grup, a nawet całego społeczeństwa jest dobrowolna, bezpłatna oraz świadoma. Niezwykle ważne jest, że występuje on wtedy, gdy nasza praca nie dotyczy rodziny, przyjaciół i innych osób, z którymi łączą nas bliskie więzi. Tak więc praca na rzecz własnej babci lub dziadka nie będzie stanowić wolontariatu, a jednocześnie pomoc seniorom – pensjonariuszom domu pomocy społecznej – już tak.

Wolontariusze angażują się w pracę na rzecz osób, organizacji pozarządowych, a także różnych instytucji działających w obszarze społecznym. Z uwagi na formułę tej aktywności, możemy wyróżnić wolontariat formalny (kiedy zgodnie z umową o świadczenie wolontariatu obowiązują określone wytyczne, ustalony zakres zadań i godzin pracy), a także wolontariat nieformalny, dający wolontariuszowi znaczną dowolność wymiaru czasu pracy i jej zakresu. W praktyce wolontariat to nieograniczony katalog aktywności, bowiem może być realizowany właściwie w każdej sferze ludzkiego życia. Tak więc będzie go stanowić zarówno opieka nad osobą chorą, praca w schronisku dla zwierząt, jak i organizacja festynu, czy udzielenie porad prawnych. Wolontariusz może prowadzić dyskusyjny klub filmowy w domu pomocy społecznej, ale również będzie uczestniczył w charytatywnej zbiór-

ce wędrując po mieście z puszką.

W związku z rozwojem nowoczesnych technologii, postępem, jaki obserwujemy, również wolontariat staje przed nowymi zadaniami. I dziś wolontariusze świadczą korepetycje online, czy też udzielają wsparcia informacyjnego. W odniesieniu do najstarszych mieszkańców miasta działania wolontariackie będą skupiać się na świadczeniu codziennej pomocy, jak zrobienie zakupów, realizacja recept, domowe porządki, jak również wspólny spacer, czy wyjście na wizytę lekarską. Osoby starsze, dzięki wsparciu wolontariuszy mogą realizować swoje podstawowe, ale również wyższe potrzeby. Nic nie stoi na przeszkodzie, aby w ramach wolontariatu wybrać się z seniorem do kina, teatru, czy na wycieczkę poza miasto. Biorąc pod uwagę fakt, iż spora grupa osób starszych dysponuje zasobami wolnego czasu oraz wiedzą i wieloletnim doświadczeniem w różnych dziedzinach, warto wspomnieć o szczególnym typie wolontariatu – wolontariacie senioralnym. Zasoby seniorów z całą pewnością powinny zostać wykorzystane z korzyścią dla społeczności i dla samych wolontariuszy. Pomimo nieodpłatności świadczonej pracy pozostaje cały wachlarz wymiernych wartości bycia wolontariuszem na emeryturze. Realizacja potrzeby uznania i świadomość bycia potrzebnym, włączenie w życie społeczności, zapobieganie izolacji społecznej na emeryturze oraz uczucia samotności, właśnie dzięki zaangażowaniu seniora w wolontariat, to argumenty, które są nie



Reprezentanci wolontariuszy podczas Gali Wolontariatu w Kędzierzynie-Koźlu

do podważenia. Emerytowani nauczyciele mogą być wsparciem dla uczniów z trudnościami w nauce, hydraulik - senior czy elektryk – senior może wesprzeć mieszkańców w rozwiązywaniu problemów codziennego życia. Lista możliwości nie ma końca, konieczna jest wyłącznie motywacja do działania na rzecz innych.

W Kędzierzynie-Koźlu funkcjonuje od 2022 roku podmiot dedykowany organizowaniu szeroko pojętego wolontariatu. Jest to Centrum Organizacji Pozarządowych i Wolontariatu funkcjonujące w ramach Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Kędzierzynie-Koźlu, za cel stawiające sobie m. in. animowanie i promowanie w mieście wolontariatu. To właśnie tam najstarsi mieszkańcy miasta mogą pozyskać wiedzę w zakresie

dostępności wsparcia wolontariuszy, a także sami mogą zgłosić swój akces do grona osób chętnych do świadczenia wsparcia wolontariackiego. Informacje szczegółowe dotyczące tego podmiotu znajdziemy pod linkiem: <https://copiw.mops-kkozle.pl/>, a także na stronie internetowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Kędzierzynie-Koźlu.

Czy warto zostać wolontariuszem? Czy mam do zaoferowania swój czas i umiejętności dla drugiego człowieka? To pytania, które warto sobie zadać, kiedy odczuwamy, iż nasz potencjał pozostaje niewykorzystany, marnotrawiony, a siły vitalne i azymut na drugiego człowieka są w nas nadal silne. Może to dobry moment na taką decyzję?

Krystyna Brykalska

(część

ALASKA - ALASKA TO AMERYKA...

Fairbanks jest betonowym miasteczkiem w centrum Alaski. Nie należy jednak oceniać Fairbanks po pozorach i należy dać mu szansę, po prostu zwiedzając. Zimą temperatura spada tu nawet do -65°C , a latem rośnie do $+30^{\circ}\text{C}$. I taką temperaturą przez te dwa dni pobytu w tym mieście my mieliśmy – 200 kilometrów przed kołem podbiegunowym. To miasteczko, które powstało w czasach gorączki złota. Po śniadaniu, zwiedzamy miasto m.in. łuk z poroży łosi symbolizujący północ i zorzę polarną. W mojej subiektywnej opinii Fairbanks nie należy do najpiękniejszych miejsc

stanu Alaska. Głównie ze względu na to, że w okolicach miasta jest wyjątkowo jak na Alaskę – płasko. Odwiedzamy też muzeum rzeźb lodowych, gdzie panują typowe temperatury panujące na Alasce zimą. Zimno tu i pomimo dodatkowych kurtek i skarpet nieźle zmarzliśmy, ale warto było. Dla rozgrzania się, rejs statkiem wycieczkowym po rzece Chena, gdzie zobaczyliśmy startujące



Fairbanks - najczęściej fotografowana ulica miasta



Fairbanks - łuk z poroży łosi



Fairbanks - rejs po rzece Chena



Fairbanks - zimowy strój Indianki Atabasca



Fairbanks - Muzeum Rzeźb Lodowych

w interior samoloty wyposażone w płozy, odwiedziliśmy wioskę Indian Atabasca oraz z pokładu statku oglądaliśmy pokaz psich zaprzęgów w domu i hodowli Susan But-

cher, czterokrotnej mistrzyni Iditarod Trail Sled Dog.

Następnie przejazd do słynnego Pioneer Park, gdzie mogliśmy zobaczyć początki gorączki złota. To tu można zapoznać się z techniką płukania złota, podejrzeć jak wyglądały oryginalne saloony, a także zobaczyć zabytkowy pociąg, którym poszukiwacze złota przemierzali te złotonośne tereny. Pioneer Park został wybudowany w 1967 roku by uczcić stuletnią rocznicę zakupu Alaski od Rosji. Spaceruje tu dużo ludzi, i jest to ich chyba największe skupisko turystów jakie spotkaliśmy podczas naszej podróży. Zresztą nie ma się czemu dziwić bo park jest naprawdę przyjemnie zagospodarowany i dostarcza wielu cennych informacji, jakie można znaleźć na wystawach u „miejscowych” (w stylizowanych na epokę gorączki złota) budynkach. W jednym z takich sklepików, kupujemy słoiczek miodu ze spalonego lasu. Pożary lasów na Alasce to dziś stan normalny. Najbardziej rozpowszechnioną tu rośliną jest fireweed (wierzbowka kiprzyca), która osiąga wysokość do 1,5 m i jest miernikiem upływającego czasu letniego. Z chwilą przemiany ostatniego kwiatka fireweed w nasionko wszyscy wiedzą, że za 6 tygodni spadnie śnieg. Nasiona tej rośliny mogą przetrwać w ziemi wiele lat. Niestraszne im ani mróz, ani ogień. Dopóki jest las i cień – nie kiełkują. Niech jednak tylko las się spali i zaświeci słońce – na gołej ziemi w jedną noc wyrastają łąki wierzbowki. Na takie łąki przywozi się pszczoły, a efektem ich pracy jest pyszny miód o bardzo lekkim smaku

i zapachu. Alaskańskie lasy skrywają jeszcze inne bogactwo – ogromne ilości grzybów. Jadąc po bardzo mało uczęszczanej drodze, nagle zobaczyliśmy, że wzdłuż pobocza na asfalcie wyrastają setki czerwonych kapeluszy – najprawdziwsze polskie czerwone kozaki - widok nieprawdopodobny.



Fairbanks - Pionier Park parowiec pływający ongiś po rzece Chena



Fairbanks-Pionier Park zabytkowy pociąg

Kolejny nocleg w Fairbanks. A już następnego dnia, ponownie wcześniej rano pobudka i po śniadaniu w hotelu wyjazd na południowy wschód do miejscowości Biegun Północny (North Pole), gdzie według

głębokiego przekonania jego mieszkańców, znajduje się jedyna na świecie oryginalna siedziba Św. Mikołaja i jego trochę tandetny sklep pełen bąbek, choinek, porcelanowych figurek i listów od dzieci proszących o prezenty na gwiazdkę. A potem już przejazd doliną rzeki Tanany, szlakiem poszukiwaczy złota do Delta Junction (najważniejszego skrzyżowania dróg na Alasce) i dalej na południe. Podglądamy surową alaskańską prowincję, gdzie każde drzewo, a nawet każdy kamień to niemy świadek niegdyśszych zmagania ludzi ogarniętych obsesją poszukiwania złotego kruszcu, który mógłby opowiedzieć wiele niezwykłych historii o ludzkich rządach, uporze, słabościach, ale także przypadkach znajdowania ogromnych złotych samorodków, czyniących gwałtownie ze znalazcy nowego milionera. Po drodze spotykam po raz pierwszy „wielką rurę” biegnącą wzdłuż całego Dalton Hwy, transportującą ropę z Prudhoe Bay nad Oceanem Arktycznym do Valdez – niezamrażającego zimą portu na południu Alaski. Trans-Alaska Pipeline – transalaskański rurociąg – ma prawie 1300 km długości i jest jednym z najdłuższych na świecie. Od momentu wybudowania w 1977 roku (kosztem 8 mld dolarów) przetransportował ponad 2,4 km³ ropy. Przecina trzy łańcuchy górskie i ponad 800 rzek, strumieni i biegnie nad lub pod ziemią, zależnie od grubości wiecznej zmarzliny i szlaków migracyjnych karibu -tak...tak....- czasami rurociąg musiał zostać umieszczony pod ziemią, by nie przeszkadzać migrującym przez te tereny reniferom. Nocleg na trasie za Glennallen.



Miejscowość Biegun Północny



Transalaskański rurociąg

Po zdrowym, spokojnym śnie wśród Gór Wrangell i po obfitym śniadaniu, kontynuujemy podróż na południe do Alyeska Resort przez Anchorage. Podziwiamy długi jezior lodowca Matanuska, najdłuższego lodowca Alaski (43 km) dostępnego „z drogi”. Prędkość przemieszczania się jego jeziora wynosi 30 cm na dzień. Dosłownie na „chwile” zatrzymujemy się w Anchorage aby wziąć udział w paradzie z okazji Dnia Niepodległości - 4 lipca w 247- ą rocz-

nicę ogłoszenia Deklaracji Niepodległości. Jadąc malowniczą trasą do Alyeska Resort poszukujemy szybujących orłów, maskonurów i owiec na skałach oraz białogłaz w zatoce Turnagain. Kolejką linową wjeżdżamy na wysokość 710 metrów, skąd oglądamy zapierające dech widoki na góry Wrangell (największe skupisko gór powyżej 4900 m n.p.m. w Ameryce Północnej). Odwiedzamy też Alaska Wildlife Conservation Center. To jedyne miejsce na Alasce, w którym możemy podglądać niedźwiedzie, grizzly, caribu oraz łosie. Jest to „szpital” dla dzikich zwierząt, które zostały znalezione chore lub postrzelone. Mają szansę tu wyzdrowieć, ale nie mogą już nigdy wyjść na wolność, ze względu na to, że nauczono je tutaj jeść regularnie podstawiając dosłownie miskę pod nos, a tego w naturze spodziewać się raczej nie mogą i po takim sanatorium na pewno nie potrafiłyby się z powrotem przystosować do srogich alaskańskich warunków. A nam dzięki temu „miło” było zajrzeć prosto w paszczę ziewającego misia czy w łosiowe oczy. Na nocleg wracamy ponownie do Anchorage.



Trasa na płd.wsch.

**Góry Chuga**

Rano okazało się, że to nasz siódmy i ostatni dzień zwiedzania Alaski na lądzie. „Dostaliśmy” wolny czas na zakup pamiątek, po czym wyjechaliśmy na południowy wschód do portu Whittier, skąd odpływał nasz statek, luksusowy 19-to piętrowy wycieczkowiec. Czekaliśmy na zaokrętowanie i rejs w kierunku Kanady do Vancouver, ale to temat na następny artykuł, na który już teraz zapraszam. Whittier to mała portowa

mieścina schowana za potężnym masywem górskim, do której jedyną drogą dojazdu jest tunel kolejowy o długości około 3 mil. Jest tylko jeden pas w tunelu i albo jedziemy my, albo pociąg, albo ktoś z naprzeciwka - ciekawe rozwiązanie. Tunel został udostępniony dla ruchu samochodowego dopiero w 2000 roku. Wcześniej tylko kolej tam docierała od strony lądu. W okresie zimowym tunel zamykany jest w ogóle i wtedy mieszkańcy Whittier zdani są sami na siebie. Whittier było kiedyś bazą wojskową, wybrane do pełnienia tej funkcji z powodu niezamarzającego zimą portu. Jest dziwnym miejscem - w „centrum” stoi wieżowiec Begich Towers, w którym zamieszkuje 95% ludności miasta (czyli około 160 osób). A obok azbestowy potwór – Buckner Building – pozostałość po wojsku – nikt go nie chce rozebrać, więc stoi i straszy. Dla nas to trochę szok, bo przecież to Stany Zjednoczone – jedno z bogatszych państw świata....

*zdjęcia: Ewa Brykalska

Małgorzata Konarska

WARTO WIEDZIEĆ - DODATKI DO ŻYWNOŚCI

W tym artykule chciałabym rozszyfrować informacje podawane na etykietach produktów spożywczych. W obecnych czasach, nawet najprostsze produkty do jedzenia nasycone są składnikami o których mało wiemy. To tzw. dodatki do żywności, czyli substancje które nie występują w czystym

produkcie, a tylko mają za zadanie zabezpieczyć go przed zepsuciem, zagęścić, dodać smaku, koloru i spowodować ładniejszy wygląd. Są to dodatki których nie stosujemy w domu do przygotowania posiłków. Przemysł spożywczy dodaje je głównie po to, by dany produkt miał dłuższy termin przydat-

ności do spożycia, miał lepszą konsystencję i barwę i by zachęcał swoim wyglądem i zapachem. Niektóre z nich są naturalne i mogą korzystnie wpływać na nasz organizm, ale większość z nich niestety jest szkodliwa i ma zły wpływ na nasze zdrowie, zwłaszcza przy częstym spożywaniu. Przeciętny Polak zjada dwa kilogramy dodatków do żywności rocznie, 85 różnych dodatków dziennie. NIK podał, że u części dzieci spożycie niektórych dodatków do żywności przekracza limit nawet o 500 proc.

Zgodnie z prawem Unii Europejskiej składniki dodane do żywności oznaczone są symbolami **E i 3-cyfrową liczbą**. Najczęściej znajdziemy na etykietach poniżej wymienione symbole. Warto wiedzieć co oznaczają:

- E-100-199** to barwniki, podkreślają apetyczność produktu;
- E-200-299** to konserwanty, przedłużają okres przydatności do użycia;
- E-300-399** to przeciwutleniacze chronią przed jełczeniem tłuszczu;
- E-400-499** to emulgatory i środki zagęszczające konsystencję produktu;
- E500-599** to dodatki o różnicowanym przeznaczeniu;
- E600** to substancje smakowo-zapachowe (aromatyzujące);
- powyżej **E900** to substancje słodzące.

Wszystkie dodatki mają powodować to, żeby produkty były trwalsze w przechowywaniu i atrakcyjniejsze w oczach konsumentów.



Zanim włożysz produkt do koszyka – przeczytaj uważnie skład produktu

My przy zakupach kierujemy się wyglądem, zapachem i tym jak produkt jest zapakowany, dlatego wymuszamy na producentach „podrasowanie” swoich produktów tak, aby kusily do zakupu. Poza tym, obecny, szybki styl życia spowodował, że chętnie sięgamy po półprodukty, gotowe dania do podgrzania, dania w słoikach lub produkty mrożone. Nie chcemy, lub nie mamy czasu, stać godzinami przy gotowaniu posiłków. Nie musimy już jeść sezonowo, mamy cały rok dostępne jabłka, gruszki, truskawki, owoce tropikalne, pomidory, ogórki i wiele innych produktów. To wymaga długiego transportu, odpowiedniego przechowywania i konserwowania. Bez odpowiednich dodatków do żywności nie byłoby to możliwe. Wiemy już teraz, że te substancje nie są obojętne dla naszego zdrowia, mogą powodować problemy trawienne lub działać niekorzystnie na różne organy w naszym ciele. Szczególnie niebezpieczne są dla dzieci, ludzi starszych i chorych. Muszę, w tym miejscu podkreślić, że nie wszystkie dodatki stosowane w żywności

ności są niebezpieczne. Duża grupa z nich jest pochodzenia naturalnego i może być dla organizmu korzystna lub obojętna np. E100 (kurkumina) – naturalny, roślinny żółty barwnik, otrzymywany z rozłogów rośliny, E101 (ryboflawina, wit.B2) – naturalny, roślinny żółty barwnik, występujący w przyrodzie m.in. w zielonych częściach warzyw, grochu i fasoli, E160 (karoteny) – naturalne, pomarańczowe barwniki, pozyskiwane z roślin,

przekształcane w organizmie w witaminę A, E306 (tokoferole, wit. E) – naturalny przeciwutleniacz, otrzymywany z olejów roślinnych, E322 (lecytyna) – naturalny, roślinny przeciwutleniacz i emulgator. Tu jednak skupię się na dodatkach które mogą być przyczyną wielu dolegliwości. Poniżej podaję te najczęściej stosowane, warto sprawdzać na etykietach czy występują w produktach, które chcemy spożywać, by ograniczać ich ilość.

UNIKAJMY:

Barwniki:

- **E102** (tartrazyna) – stosowana w deserach w proszku, oranżadach, sztucznym miodzie, musztardzie. U uczulonych na aspirynę i astmatyków może powodować negatywne działanie. Powoduje nadpobudliwość, a u dzieci zachowanie podobne do ADHD.
- **E110** (żółcień pomarańczowa) – stosowana w żelach, marmoladach, gumach do żucia, słodyczach, powłokach tabletek. Może spowodować reakcje alergiczne.
- **E124** (czerwień koszenilowa) – stosowana w wędzonych rybach, owocowych cukierkach, budyniach. Osobom uczulonym na aspirynę może zaszkodzić.
- **E127** (erytrozyna) – stosowana tylko w wiśniach koktajlowych i kandyzowanych, sałatkach owocowych z dodatkiem wiśni. Jest to czerwony barwnik. Może upośledzić tarczycę przez uwalnianie jodu.
- **E133** (błękit brylantowy) – stosowany w konserwowych warzywach. Osoby z zespołem jelita drażliwego i schorzeniami przewodu pokarmowego powinny go unikać za wszelką cenę. To dodatek, który szkodzi jelitom, podrażnia wątrobę i śledzionę.
- **E141** (kompleksy miedziowe chlorofilu

i chlorofiliny) – naturalne, roślinne barwniki. Mogą nasilać odkładanie się miedzi w organizmie, w połączeniu z wysokim spożyciem artykułów zawierających miedź.

- **E154** (brąz FK) – dodawany do wędzonych śledzi i niektórych konserw rybnych. Brąz FK przy częstym stosowaniu może odkładać się w naczyniach limfatycznych i nerkach znacznie je obciążając.

Konserwanty:

- **E120** (kwas benzoesowy) – stosowany w sokach owocowych, galaretkach, gotowych sałatkach, piwie, margarynie, napojach bezalkoholowych, przetworach rybnych. Może podrażniać śluzówkę jelit i żołądka lub wywołać wysypkę. Może również zaostrzyć stany chorobowe chorych na astmę, alergie skórne i katar sienny.
- **E220 do E228** (siarczyny) – stosowane w białych winach, owocach suszonych, ziemniaczanych przetworach. Siarczyny powodują utratę witaminy B1, bóle głowy i nudności. Maksymalna dobową dawką dla dorosłej osoby to 50 mg.
- **E249** (azotyny potasu) i **E 250** (azotyny sodu) – stosowane do peklowania mięs. Mogą utrudniać transport tlenu przez krew, co jest niebezpieczne u niemowląt. Przy

ogrzewaniu przetworów peklowanych powyżej 150°C, może dojść do wytworzenia rakotwórczej nitrozoaminy.

Preparaty żelujące i zagęszczające:

- **E400** (kwas alginowy) – powinien być unikany przez kobiety w ciąży, gdyż może utrudniać wchłanianie żelaza.
- **E407** (karagen) – stosowany jako zagęszczacz lub stabilizator w odżywkach dla dzieci. Może spowodować wzdęcia.

Substancje słodzące, zastępujące cukier:

- **E420** (sorbitol) i **E421** (mannitol) – stosowane w żywności dla diabetyków. Mogą działać przeczyszczająco.

Potencjalnie rakotwórcze dodatki do żywności to m. in.:

- **E123** (amarant) – syntetyczny, czerwony barwnik: ciasta i galaretki w proszku, napoje bezalkoholowe, przetwory z czarnej porzeczki,

- **E151** (czern brylantowa) – syntetyczny czarny barwnik azotowy: jogurty pitne, ciasta w proszku, brązowy sos, ajerkoniak, kawior,
- **E210 – E2013** (kwas benzoesowy i jego sole sodowe, potasowe i wapniowe) -syntetyczne konserwanty: przetwory rybne, napoje gazowane, majonez, ketchup, musztarda, produkty konserwowe, piwo, margaryna,
- **E249 – E252** (azotyny) -syntetyczne konserwanty, stosowane głównie do peklowania mięs,
- **E951** (aspartam) – syntetyczna substancja słodząca i wzmacniająca smak: produkty „light”, kawa i kakao rozpuszczalne, słodziki, gumy do żucia,
- **E954** (sacharyna oraz jej sole sodowe, potasowe i wapniowe) – syntetyczne substancje słodzące: produkty „light”, kawa i kakao rozpuszczalne, słodziki, gumy do żucia.

Warto zrobić sobie ściągę z tych symboli, aby przy zakupach sprawdzać etykiety i nie kupować tych, w których są szkodliwe składniki E. W ten sposób możemy też wyłapać i wyeliminować dodatek po którym źle się czujemy i mamy jakieś dolegliwości. W Polsce i w innych krajach rozwiniętych, ok. 70 proc. diety przeciętnego konsumenta stanowi żywność przetworzona w warunkach przemysłowych, zawierająca substancje dodatkowe. Bardzo dużo chemicznych dodatków znajdziemy w słodyczach i soczkach, które tak chętnie kupujemy naszym wnukom. Są kolorowe, pachnące w przepięknych opakowaniach i zamiast cieszyć powodują u dzieci alergię, nadpobudliwość,

brak skupienia, ADHD, bóle brzucha i inne dolegliwości. Przecież tego nie chcemy dla naszych milusińskich. Lepiej dajmy dziecku owoce, orzechy, ugotujmy kompot czy poczęstujmy domowym ciastem. Dla własnego dobra wracajmy do kupowania świeżych, naturalnych produktów z których sami ugotujemy zdrowy posiłek. Podpowiadam, że można ściągnąć na swój telefon aplikacje które oceniają produkty spożywcze pod względem ich składu. Czytają kod na opakowaniu i oceniają czy dany produkt ma dużą ilość konserwantów czy małą bądź wcale. To aplikacje darmowe np. „Zdrowe zakupy”, „Wiesz co jesz”.

* Foto: Małgorzata Konarska

Zapamiętaj !!! Czym mniejszy skład produktu na etykiecie tym lepiej.

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 wernisazach wspólnych, ponadto w jednym indywidualnym. W kolejnym numerze „Empowerment Senior” przedstawiam niezwykłą postać, akwarelistkę – Annę Świerc.



Anna Świerc – próbuję swoich sił w akrylu, ołówku, oleju, eksperymentuję z monotypią i jestem ciągle wierna akwareli

Całe moje dorosłe życie zawodowe, rodzinne i artystyczne było związane z Opolem i Opolszczyzną. Mając 19 lat przyjechałam do Opola z przepięknych stron Pogórza Dynowskiego. Tutaj tzn. w Opolu najpierw ukończyłam Studium Nauczycielskie, a potem w Wyższej Szkole Pedagogicznej, obecnym Uniwersytecie Opolskim, ukończyłam kierunek matematyczny. W ten sposób zostałam nauczycielką matematyki. Bardzo lubiłam swój zawód i pracę z dziećmi i młodzieżą. Ze względu na pracę mojego męża wę-

drowaliśmy po Opolszczyźnie, dlatego też pracowałam w szkołach w różnych miejscowościach i różnych szczeblach: podstawowej, zawodowej, w technikum. Wspominam ten czas z wielką sympatią. Ze szczególnym sentymentem wspominam pracę z młodzieżą w szkołach ponadpodstawowych. W 1980 roku wróciliśmy do Opola i już osiedliśmy się tu na stałe. Po kilkunastu latach pracy nauczycielskiej dostałam propozycję pracy w Oddziale Doskonalenia Nauczycieli. To było kolejne kilka wspaniałych lat pracy zawodowej. Jednak po prawie

dwudziestu latach pracy w szkolnictwie „zdradziłam” swój zawód ze względu na finanse. Odkryłam wtedy swoje ukryte do tej pory zdolności manualne i artystyczne.

I to one właśnie stały się dla mnie pracą i źródłem dochodów. Po pewnym czasie jednak znowu postanowiłam rozpocząć nowy rozdział w moim życiu. Znalazłam pracę w urzędzie, w którym pracowałam aż do emerytury.

Moje życie zawodowe nie pozostawiało mi zbyt wiele miejsca na przyjemności, bo praca, dzieci, dom... Dlatego w pierwszych miesiącach po przejściu na emeryturę czułam się jak na urlopie. Ale zbyt długo taki stan nie mógł trwać – w krótkim czasie poczułam się po prostu bezużyteczna.

Zacząłam więc intensywnie zastanawiać się, czym mogłabym się zająć, co przyniosłoby mi satysfakcję i dało sposób na twórcze spędzanie wolnego czasu. Zacząłam od udziału w wykładzie, rozpoczynającym rok na Uniwersytecie Trzeciego Wieku. Wróciłam do domu zdegustowana – nie potrafiłam się tam odnaleźć. Ale nie odpuściłam. Poszłam jeszcze raz. Wtedy odkryłam, że przy UTW działa sekcja malarska. Stwierdziłam: spróbuję, przecież już w szkole podstawowej lubiłam rysować. W ten sposób znalazłam się w sekcji plastycznej, prowadzonej przez Pana Jurka Kamińskiego. Po narysowaniu ołówkiem pierwszej pracy stwierdził, że „coś ze mnie będzie”. Tak zaczęła się moja przygoda z malarstwem, która trwa do dziś od dziesięciu lat. Zacząłam malować, w grupie prowadzonej właśnie przez Jurka, znalazłam oparcie

i pomoc. Nosiła ona nazwę Sekcja Plastyczna „Akwarele” i na początku wszyscy jej uczestnicy malowali tylko w technice akwareli.

Nie jest to łatwa technika, a ja byłam stu-procentową amatorką w tej dziedzinie.

Ta technika jednak bardzo mi się podobała i podoba. Kilkuletnia praca nad sobą dawała coraz lepsze efekty i coraz piękniejsze prace. Do chwili obecnej malowanie akwarelą wciąż przynosi mi przyjemność i ogromną radość. Oprócz samego malowania brałam z członkami grupy „Akwarele” udział w wielu działaniach związanych z malarstwem. Były to wspólne wyjazdy do innych miast na wystawy znanych artystów, np. Poznań i Frida Kahlo, Kraków i Olga Boznańska.

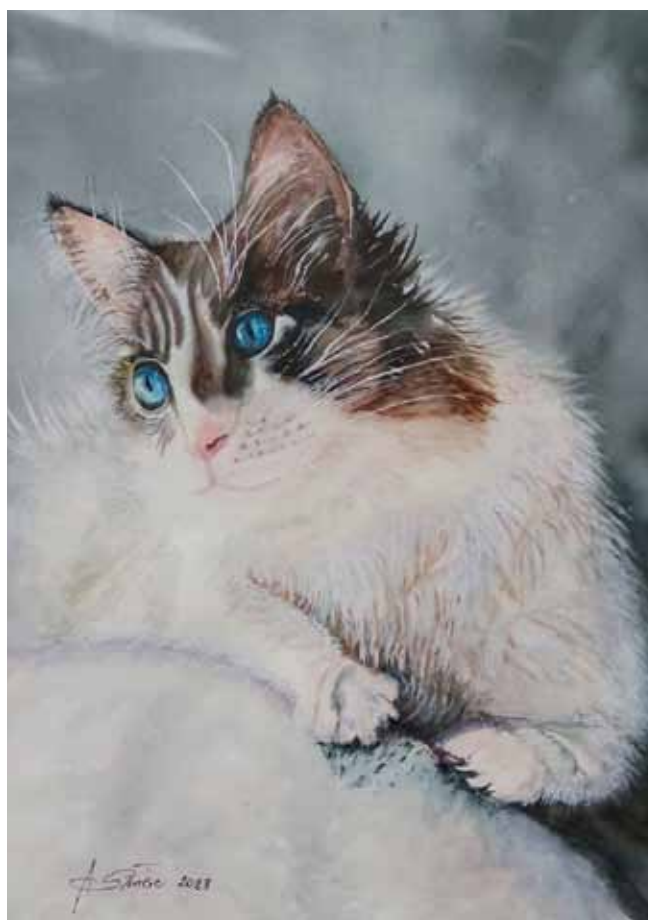
Lubię malowanie w plenerze. Chodzimy z Sekcją „Akwarele” w ciekawe miejsca Opola i okolic, tam malujemy obrazy. W Muzeum w Bierkowicach po plenerach, są organizowane wystawy poplenerowe. przy okazji imprez organizowanych przez Muzeum. Były też związane z opolskim Centrum SENIOR, akcje malowania opolskiego Ratusza, kartek świątecznych, zajęcia z dziećmi przedszkolnymi czy akcja „Serduszko Życzliwości” dla Opola. Brałam też udział w kilku akcjach charytatywnych, w których prace plastyczne moje i moich koleżanek były wystawiane na aukcjach na rzecz potrzebujących wsparcia osób lub instytucji. Zaangażowałam się także w taką „techniczną” stronę prezentowania malarstwa, czyli organizowanie wystaw. W ten sposób zostałam inicjatorką i orga-

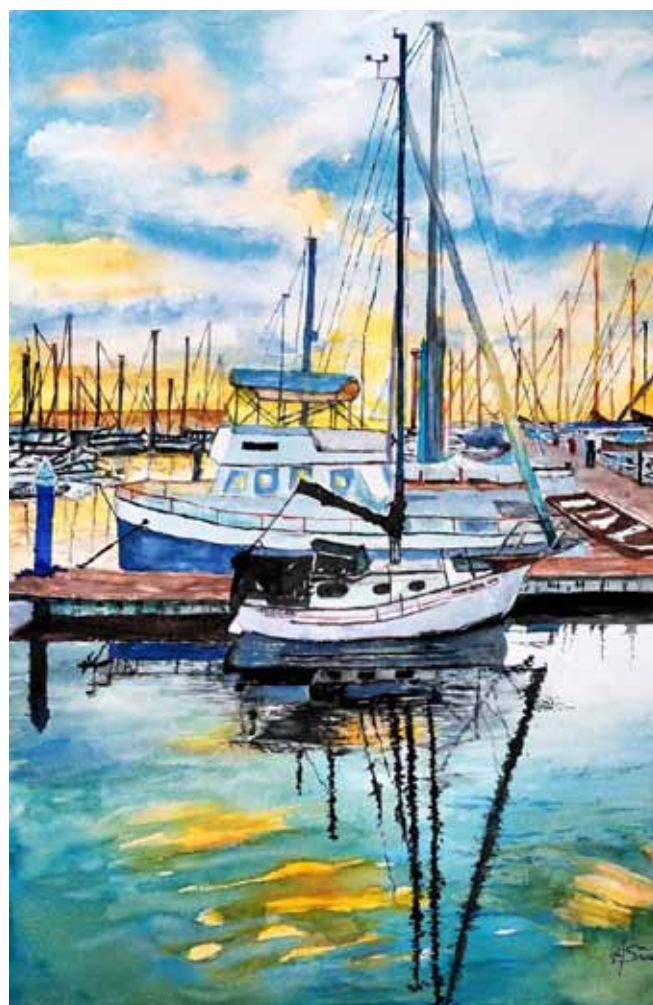
nizatorką kilku zbiorowych wystaw i wernisaży otwierających te wystawy dla naszej grupy „Akwarele”. Na przestrzeni dziesięciu lat uczestniczyłam w kilkunastu wystawach zbiorowych, a także kilku indywidualnych: w Filharmonii Opolskiej, w bibliotekach opolskich, na opolskim Dworcu Głównym PKP i poza Opolem w Ozimku, w Tułowicach, Namysłowie, Strzelcach Opolskich. Brałam ponadto udział w Ogólnopolskim Konkursie Literacko-Fotograficzno-Plastycznym „Konfrontacje”, organizowanym przez Leszczyńskie Stowarzyszenie Twórców Kultury w Lesznie. Praca moja zdobyła wówczas wyróżnienie, co było dla mnie radością, ale i ważnym potwierdzeniem wartości mojej pasji.

Jestem osobą ciągle poszukującą nowości, dlatego też szukam inspiracji nie tylko

w otaczającej naturze i życiu codziennym, ale także w Internecie. Z czasem zaczęłam szukać nowych technik, nowych metod i sposobów na malarskie wyrażanie moich zainteresowań. Poszukując natknęłam się na obrazy malowane akrylem, a szczególnie zainteresowały mnie abstrakcje, wręcz się nimi zafascynowałam. Na swojej drodze spotkałam koleżankę, która podobnie jak ja szuka nowości i dzięki wzajemnemu wsparciu powstały obrazy w różnych ciekawych, często eksperymentalnych technikach, nie tylko akwarelowe. Próbuję swoich sił w akrylu, ołówku, oleju, eksperymentuję z monotypią. Kilka moich rysunków trafiło na stronie „Zbioru Wierszy”, których autorką jest Pani Irena Bota. Nie zapominam jednak o moich akwarelowych początkach i jestem ciągle wierna akwareli.

Galeria prac Anny Świerc









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

Romuald Adam Pastuch

DZIEŃ ŻYCIA

Każdy dzień życia osobiście przeżywamy,
życie nam upływa i kolejne dni zaliczamy.
To czas na nas tak działa i nie da się zatrzymać,
o szczęściu w rodzinie możemy zapomnieć
ale nie zapominać.

W każdym dniu czas o wszystkim w życiu decyduje,
czy będziemy się tym martwić,
czy w pamięci nam się zresetuje.
Każdy z nas od rana, w każdy dzień życia
ma jakąś drogę do przebycia.

I dobrze, że scenariusz życia jest nam nieznany,
bo ciężko by było wiedzieć, że nie będziesz kochany.
Dlatego na każdy dzień życia czekamy z nadzieją,
co nam życie przyniesie, jakie wiatry zawieją.
Dla nas każdy dzień życia ma znaczenie,
każdy okrusz czasu jest w bardzo wysokiej cenie.

Romana Komodowska

NOWY ROK

Święto to wesołe
Balami poprzedzone.
Znów liczymy lata
I co się z nimi splata.

Czy rok ten minął wesoło,
Czy zachmurzył nam czoło?
Na co jeszcze czekamy,
Co w swoich planach mamy?

Tak bardzo nam zależy
By następny rok przeżyć
W zdrowiu wyśmienitym,
Szczęściu należyтым.



MIEJSKA
BIBLIOTEKA
PUBLICZNA
im. Jana Pawła II
w Opolu

BIBLIOTECZKA SENIORA

W katalogu aktywności kulturalnych opolskich seniorów ogromną rolę pełni czytelnictwo. Wybór książki, z którą spędzimy pełne emocji i uroku chwile nie jest zadaniem prostym i dlatego najlepiej skorzystać z rad ekspertów, którzy proponują Państwu pozycje, ich zdaniem wartościowe i dobrze wpisujące się w oczekiwania czytelników.

Dziś do lektury zaprasza: Tomasz Ostrowski - kierownik Wypożyczalni Centralnej Miejskiej Biblioteki Publicznej w Opolu



„Dziewczyna z wrzosowisk” Lucinda Riley

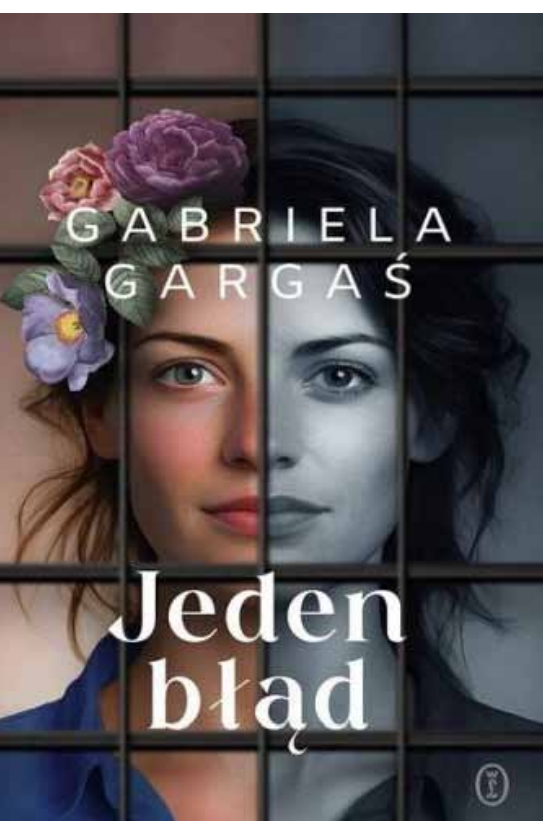
Ta książka to prawdziwa gratka dla wszystkich wielbicieli zmarłej w 2021 roku Lucindy Riley, autorki słynnego cyklu Siedem sióstr. Główną bohaterką jest Leah Thompson, młoda kobieta, której podróż od wrzosowisk Yorkshire po światowe stolicy mody wydaje się niesamowitym snem. Jednocześnie jest to wielopokoleniowa saga rodzinna, w której historia Leah przeplata się z losami Róży i Davida, dzieci ocalałych z koszmaru II wojny światowej. Te dwa wątki idealnie się przeplatają, tworząc niezwykle spójną opowieść o tym, jak wielką siłę mają nasze korzenie, a historie naszych przodków, ich przeżycia i wybory wywierają ogromny wpływ na nasze życie, często kroć w sposób dla nas niezrozumiały. Dziewczyna z wrzosowisk to książka, którą można czytać wielokrotnie i za każdym razem odkrywać dla siebie nowe, ukryte znaczenia. Warto wiedzieć, że powieść, napisana przed laty i niewydana za życia autorki, ukazała się dzięki staraniom jej syna.

BIBLIOTECZKA SENIORA



„Kairos” Maciej Siembieda

Najnowsza powieść Macieja Siembiedy, jednego z najpopularniejszych polskich autorów kryminałów, to trzeci tom znakomitego greckiego cyklu Katharsis. Tym razem główni bohaterowie to Walter i Bernard Pykowie, dwaj stryjeczni bracia z Górnego Śląska. Akcja rozgrywa się w ciągu czterdziestu lat na Śląsku, we Lwowie, Grecji. Wraz z bohaterami przedzieramy się przez ciemne zaułki bytomskich familoków, podążamy przedwojennymi uliczkami Lwowa, przemierzamy górskie szlaki w Grecji. To także opowieść o tym, jak los, przypadek i wielka historia sprawiają, że bracia stają w czasie wojny po przeciwnych stronach barykady. W tej książce, jak na powieść sensacyjno-historyczną, mieści się zadziwiająco wiele: zdrada, zemsta, porzucenie marzeń, poszukiwanie zagubionej tożsamości. Lektura godna polecenia dla każdego, kto szuka w literatury nieprzeciętnej, zaskakującej i angażującej czytelnika!



„Jeden błąd”, Gabriela Gargaś

Autorka bestsellerowych powieści obyczajowych tym razem napisała książkę o kobietach, które żyją za kratami, nie tylko tymi w więzieniu, ale również takimi, których nie widać, stworzonymi z wyrzutów sumienia, poczucia winy i straconych szans. Gabriela Gargaś odwiedziła osadzone w areszcie śledczym i wysłuchiwała ich poruszających historii o walce z samotnością, samym sobą i odzyskiwaniu nadziei. Losy opisanych bohaterek ukazują, jak nasze decyzje mogą całe dotychczasowe życie, a z pozoru nieistotne zdarzenia wpływają na przyszłość. Prowokują do refleksji, ile może kosztować człowieka jeden błąd. Bo tak naprawdę, któż z nas nie popełnia błędów? Czy zawsze można je naprawić? Czym jest przebaczenie i czy potrafimy przebaczać innym ludziom, ale również samemu sobie? Tak istotne pytania nasuwają się podczas lektury Jednego błędu.



10 lat Uniwersytetu III Wieku Ziemi Kozielskiej

Październikowa uroczystość zorganizowana w Kinie Twierdza była pełna wspomnień i spotkań z zaprzyjaźnionymi kołami. Seniorzy podkreślają, że bez wspólnego spędzania ze sobą czasu niejednokrotnie ich życie byłoby szare i bez wyrazu. Jednym z miejsc, gdzie mogą ze sobą porozmawiać, pogłębić wiedzę i poznawać różnorodne zakątki kraju, jest Uniwersytet III Wieku. Ten z Kędzierzyna-Koźla obchodzi właśnie swój jubileusz 10 lat, jakie mijają od jego powołania. Wydarzenie zgromadziło nie tylko członków uniwersytetu, ale także licznych samorządowców, w tym przedstawicieli samorządu województwa opolskiego, który reprezentowali członek zarządu Robert Węgrzyn oraz radna sejmiku Brygida Kolenda-Łabuś. Obecność przedstawicieli samorządu województwa podkreśliła rangę tego wydarzenia oraz znaczenie działalności Uniwersytetów III Wieku w regionie. Teresa Bączkowska, prezes Uniwersytetu III

Wieku Ziemi Kozielskiej cieszy się z pomocy ze strony samorządu. Dbamy o stronę fizyczną seniorów, korzystamy z basenu, usług rehabilitantów. Nasz uniwersytet to ogrom wykładów i spotkania z naukowcami i wykładowcami. Jedną z inicjatyw, które cieszą się popularnością, to spływy kajakowe – podkreśla Teresa Bączkowska. W uroczystości wzięły udział delegacje z sąsiednich miast. Nie brakowało wzruszeń i symbolicznego tortu. Dodajmy, że dzięki działalności uniwersytetu, seniorzy nie siedzą w domu, ale mogą aktywnie angażować się w różnorodne inicjatywy, poszerzać swoją wiedzę i rozwijać nowe umiejętności. Współpraca z naukowcami i specjalistami m.in z nyskiej uczelni stanowi dodatkową wartość, a wykłady, warsztaty i spotkania stają się nie tylko źródłem wiedzy, ale niejednokrotnie początkiem nowej pasji. [źródło: <https://www.opolskie.pl/2024/10/10-lat-kozielskiego-universytetu-iii-wieku/>]



Druga edycja studiów podyplomowych z Psychogerontologii

W nowym roku akademickim 2024/2025 Uniwersytet Opolski uruchomił drugą edycję studiów podyplomowych z Psychogerontologii. Program jest skierowany do osób, które na co dzień wspierają seniorów i ich rodziny, oferując szeroki zakres tematów mających na celu podnoszenie jakości życia osób starszych. Studia obejmują metody i techniki efektywnej komunikacji, poradnictwa socjalnego oraz praktyczne zastosowanie przepisów prawa, co umożliwia korzystanie z zasobów lokalnych instytucji i organizacji pozarządowych. Program studiów jest dedykowany pracownikom socjalnym, opiekunom osób starszych, asystentom rodzin oraz członkom rodzin seniorów, którzy pragną poprawić jakość życia swoich bliskich.

Organizacja tych studiów odpowiada na rosnące zapotrzebowanie na specjalistów w obszarze pracy z osobami starszymi, co jest wynikiem zachodzących zmian społecznych oraz rosnących braków kadrowych w tej dziedzinie. Uczestnicy zdobędą wiedzę i umiejętności w zakresie opieki, wsparcia oraz aktywizacji seniorów, a także w zakresie wspomagania rodzin w opiece nad nimi. Studia realizowane są w ramach projektu pn. „Nie-Sami-Dzielni – rozwój usług społecznych oraz wspierających osoby niesamodzielne – III edycja”. Projekt realizowany w ramach Programu Regionalnego Fundusze Europejskie dla Opolskiego 2021-2027, Oś priorytetowa VII – Fundusze Europejskie wspierające usługi społeczne i zdrowotne w opolskim, działanie 7.1.



Fundusze Europejskie
dla Opolskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



 **OPOLSKIE**

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