

Empowerment Senior

Fundusze Europejskie



Zeszyt Nr 2 [31] czerwiec 2025 | Egzemplarz bezpłatny |

ISSN: 2544-0691



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



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 doświadczenie meandrów starzenia się i starości

Anna Dorobisz, Patron osób starszych –
jest ktoś taki? 4

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

Joanna Dendewicz, Słuchacze
Uniwersytetu Trzeciego Wieku
z Kluczborka w Hiszpanii..... 7
Katarzyna Weklicz, Nauki nigdy dość –
maturalne reminiscencje sen
..... 9

Świat podróży opolskich seniorów

Krystyna Brykalska, Alaska:
rejs do Kanady (część II) 12

Gerontopedagogika – edukacyjne wymiary działania na rzecz osób starszych

Małgorzata Konarska, Ekościema.... 16

Kulturalia – promocja działalności artystycznej seniorów Śląska Opolskiego

Fascynacje malarskie opolskich seniorów,
Halina Veres - malarstwo to fantastyczne
hobby, pozwala na obcowanie z pięknem
na co dzień i dzielenie się tym z innymi
..... 20
Kącik poetycki 23
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
niesamodzielne– III edycja” realizowanego
ze środków Funduszy Europejskich
dla Opolskiego 2021-2027.

Szanowni Państwo,



z prawdziwą satysfakcją oddajmy w Państwa ręce letnie wydanie Kwartalnika, przygotowanego z myślą o osobach starszych – z nadzieją, iż stanie się on dla Państwa wartościowym źródłem wiedzy, inspiracji oraz pozytywnych emocji.

Okres letni to czas sprzyjający aktywnościom na świeżym powietrzu, spotkaniom towarzyskim oraz podejmowaniu nowych inicjatyw. Dłuższe dni i przyjazna aura sprzyjają zarówno odpoczynkowi, jak i zaangażowaniu w życie społeczne. Lato to również doskonała okazja, by zadbać o zdrowie, rozwijać zainteresowania oraz uczestniczyć w wydarzeniach kulturalnych i integracyjnych, które z myślą o seniorach zostały przygotowane w naszym regionie.

Jako Marszałek Województwa Opolskiego

z dumą wspieram wszelkie działania sprzyjające budowaniu solidarności międzypokoleniowej oraz tworzeniu przestrzeni otwartej, przyjaznej i dostosowanej do potrzeb dojrzałych mieszkańców naszego regionu. Państwa wiedza życiowa, doświadczenie, mądrość i życzliwość stanowią nieoceniony kapitał społeczny, który w obliczu postępujących procesów demograficznych nabiera szczególnego znaczenia.

Życzę Państwu udanego, pogodnego lata – pełnego spokoju, zdrowia oraz wielu chwil przynoszących radość i satysfakcję w gronie najbliższych.

Z wyrazami najwyższego szacunku,
Szymon Ogłaza,
Marszałek Województwa Opolskiego

Anna Dorobisz (Damaris – Franciszkanki Szpitalne)

Patron osób starszych – jest ktoś taki?



**Petr Brandl,
Symeon z Dzieciątkiem Jezus (1725)**

Niejednokrotnie w różnych środowiskach słyszymy powiedzenie, „starość Panu Bogu się nie udała”. Co takiego można poprzez to rozumieć? Czy to, że ciało odmawia posłuszeństwa, że siły już nie te, że doskwiera poczucie osamotnienia? Czy może, że jedynym wiernym przyjacielem jest telewizor, bo on zawsze dla starszej osoby znajdzie czas? W okresie, gdy wchodzimy w podeszły wiek można by było przytaczać wiele takich smutnych historii, którym na imię starość.

Jest jednak dobra wiadomość. Coś, co napawa optymizmem. Dziś i w przeszłości spotkamy osoby, które przeżywają pięknie swoją starość. Zatem po kolei... Czy zastanawiałeś się Drogi Czytelniku nad tym, że często obchodzimy różnorakie wydarzenia, eventy, uroczystości, rocznice czy wspomnienia, które naznaczone są przywołaniem jakiegoś patrona, który jest „przypisany” do danej okazji? Znani nam są święci, których często przywołujemy, przykładem może być święty Antoni – patron od zagubionych rzeczy. Może to być zaskoczeniem, ale jest również ktoś, kto był człowiekiem oczekiwania przeżywając swoją starość. Kim on był? To Symeon.

Osobę świętego Symeona możemy bliżej poznać sięgając do Pisma Świętego, a dokładnie do Ewangelii według św. Łukasza (Łk 2, 22-35). Symeon żył z ogromnym pragnieniem w sercu, by ujrzeć Zbawiciela i Bóg obiecał mu, że nie umrze nim zobaczy Jezusa. Służył dniem i nocą Bogu, był człowiekiem głębokiej zażyłości z Bogiem. Jego imię oznaczało „Bóg wysłuchał” i rzeczywiście tak się wydarzyło. Czytamy, że gdy Maryja wraz z Józefem przyszli ofiarować Jezusa Panu Bogu, Symeon ujrzał i rozpoznał w dziecku zbawienie. Była to osoba szukająca prawdy, podążająca za natchnieniem Bożym i z otwartymi oczyma serca. Można przypuszczać, że gdy umierał był

szczęśliwy w sercu, dlatego, że spełniło się w pełni jego pragnienie. Z tej tajemnicy może czerpać każdy, zarówno osoba młoda jak i osoba starsza. Postać ta patronuje osobom starszym ze względu w to, że Symeon dopiero jako starzec przeżywa głębokie doświadczenie obecności Boga i dziękuje Mu za dzieło stworzenia. Często to właśnie osoby starsze wyróżniają się w kwestiach wiary, czy wytrwałości w modlitwie. Niejednokrotnie bagaż życiowy, pozwalają lepiej docenić przyjaźń z Bogiem. Seniorzy poprzez „oszlifowane serca” poprzez różne doświadczenia (nie zawsze radosne) stają się osobami, które są częściej wrażliwe na piękno świata. Dlatego przeważnie to osoby starsze, tak jak Symeon nawiedzają Kościoły, dokonują rachunku swojego życia, modlą się i widzą więcej swoim sercem. Kiedyś zapytano w 50-tą rocznicę ślubu małżonków jak to możliwe, że tyle ze sobą wytrwali. Oni mieli odpowiedzieć: „Bo widzi Pani... urodziliśmy się w czasach, kiedy jak coś się psuło, to się to naprawiało, a nie wyrzucało do kosza”. Ta odpowiedź może wywołać różne myśli, jednak można tu również odwołać się do osoby Symeona, który też jest przykładem wierności, trwał mocno przy obietnicy, którą otrzymał, był cierpliwy i się nie poddawał. Można spotkać wielu seniorów, którzy w różnych sytuacjach odznaczają się właśnie tą wytrwałością. Przeżywanie swojej starości w jakiejś mierze wiąże się z osobistym wyobrażeniem tego pojęcia. Symeon nam ukazuje, że nie był zgorzkniałym starcem wypominającym Bogu, że już jest bliski odejścia, a

obietnica się nie spełnia. Jego osoba prezentuje postawę odmienną – trwał w gotowości, otwartości i zaufaniu, a także był pokorny, cichy i wyczekujący. Istotne jest to, że w pełni zaakceptował swoją historię, całe swoje życie i złożył swój los w ręce Boga. Poprzez historię swojego życia stał się patronem osób starszych i zapewne bliskie było mu to, czego może doświadczać senior. Za jego przykładem można być człowiekiem żyjącym nadzieją, o otwartym sercu. Nie sposób nie przywołać tutaj słów św. Jana Pawła II, który zwracał się do seniorów: „Także starość ma swoją rolę do odegrania w tym procesie stopniowego dojrzewania człowieka zmierzającego ku wieczności. Z tego dojrzewania czerpie oczywiste korzyści również środowisko społeczne, do którego należy człowiek sędziwy. Ludzie starsi pomagają nam mądrzej patrzeć na ziemskie wydarzenia, ponieważ dzięki życiowym doświadczeniom zyskali wiedzę i dojrzałość”. Papież bardzo mocno akcentował rolę seniorów w środowisku społecznym. Między wierszami można odkryć, że obecność osób starszych, którzy posiadają odpowiedni zasób wiedzy i doświadczenia, jest studnią bez dna, z której możemy czerpać nieustannie. To, co może zaskoczyć w nawiązaniu do postaci Symeona, to utworzone duszpasterstwo ludzi starszych „Klub Symeona i Anny” w parafii św. Jana Pawła II w Warszawie jako Zespół Trzeciego Wieku, działające od 2016 roku. Ludzie starsi organizują systematyczne spotkania i dni skupienia, twierdząc, że mają sporo wolnego czasu i chcą go dobrze wykorzystać, dlatego przeznaczają go na

pogłębianie wiedzy duchowej, by nie stać w miejscu. Uczestnicy tych spotkań podkreślają, że często seniorów szufladkuje się jako „osoby chore”, a oni są na tyle sprawni, że sami chętnie chcą się angażować w różnorodne działania. Wybrali za swoich opiekunów postaci Symeona i Anny, bo są to przykłady ludzi, którzy u kresu swojego życia spotykają „światło na oświecenie”. Klub ma charakter modlitewno-towarzyski i ma na celu integrację i aktywizowanie ludzi starszych w parafii. Są osoby, które podejmują się podsumowania swojego dotychczasowego życia i własnych osiągnięć. Dobrym towarzyszem w tych chwilach może być Symeon, którego można prosić o wstawiennictwo, by odkryć to co było piękne i wartościowe w życiu. A jakiegokolwiek przykrości czy poczucie krzywdy, niezłatwione sprawy związane z nieprzebaczeniem zanurzyć w modlitwie oddając to wszystko w Miłosierne Ramiona Boga. Prosić Symeona, by doświadczyć prawdziwego i żywego spotkania z Panem Jezusem i uwolnić się od fałszywego poczucia winy, oskarżania siebie i oceniania swojej przeszłości. Patrząc na postać Symeona budzi się wdzięczność za ludzi, którzy pojawili się na naszej drodze życia. Szczególnie za osoby starsze, które nas ubogacają, osoby te często poprzez trwanie przy Bogu modlą się w naszej intencji, czynią wiele dobra, nie szukając przy tym rozgłosu. Warto wspomnieć bliskich naszym sercom, których pamiętamy jak będąc osobami już starszymi wzbogacali nasze życie poprzez miłość, dobroć, prowadzenie do Kościoła,

uczenie modlitwy, czy po prostu poświęcanie nam czasu.

Przyglądając się Symeonowi można dostrzec, że zrodziła się w jego sercu wdzięczność Bogu za to czego doświadczył. Drogi Czytelniku czy może zechciałbyś także i Ty jeszcze bardziej pogłębić w swoim życiu postawę wdzięczności? Jeśli tak, to zapraszam do pewnej przygody, która ma na imię „Dzienniczek Wdzięczności”. Potrzebny jest zeszyt, w którym każdego popołudnia czy wieczoru można będzie zapisać to, za co chce się podziękować Panu Bogu. Mogą być to drobne rzeczy, jednakże ta praktyka może doprowadzić do odkrycia tego, że naprawdę dzieje się dużo dobra wokół, czego w codzienności można nie zauważać. Czas takiego zatrzymania się może prowadzić do docenienia tego, co już się posiada. Taki dzienniczek może stać się opowieścią o pięknej historii Twojego życia. Zapisuj wszystko co przychodzi Ci na myśl, mało ważne czy to będą jakieś błahostki czy istotne rzeczy. We wszystkim spróbuj odkryć coś ważnego. Możesz w jakiś szczególny sposób zatytułować ten dzienniczek i rozpocząć tę przygodę jeszcze dziś. Czerpiąc z postawy Symeona patrona osób starszych, który osiągnął poczucie spełnienia, pokoju i szczęścia - podejmij wyzwanie „365 dni wdzięczności” i zbieraj owoce tego wysiłku.

Bądź wdzięczny jak Symeon każdego dnia, MIMO WSZYSTKO!

*Autorka przygotowała tekst będąc studentką 3 roku kierunku Praca Socjalna w Uniwersytecie Opolskim.



Spotkanie uczestników wyjazdu z hiszpańskimi przedstawicielami

Joanna Dendewicz

Słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku z Kluczborka w Hiszpanii

Słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Kluczborku nie chcą zamykać się w czterech ścianach i zabijać nudy, oglądając seriale. Wręcz przeciwnie chcą z życia czerpać jak najwięcej, realizować swoje marzenia i pragnienia. Dlatego postanowili wziąć udział w programie mobilność seniorów „Erasmus 50+”. Powyższy program, który jest realizowany ze środków Unii Europejskiej, promuje edukację, szkolenia, rozwój umiejętności i wymianę kulturową. W ramach programu organizowane są różnorodne projekty na poziomie międzynarodowym, które wspierają rozwój osobisty i zawodowy.

Jest skierowany do osób starszych, które chcą aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym i kulturalnym. W ramach Projektu dwie sześciuosobowe grupy słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Kluczborku przebywały na przepięknym wybrzeżu Hiszpanii, które zachwyca malowniczymi krajobrazami, urokliwymi miasteczkami, pięknymi plażami oraz intensywnymi smakami. Pierwszy wyjazd odbył się w terminie od 27.11.2024 r. do 04.12.2024 r., natomiast drugi był realizowany w terminie od 09 do 16.02.2025 r. Podczas pobytu uczestnicy zwiedzili naj-



Wspólne zdjęcie podczas kolacji pożegnalnej

piękniejsze hiszpańskie miasto, jakim jest Walencja oraz urokliwe nadmorskie miasta będące stolicami regionu nazywanego Costa Blanca (dosłownie „Białe Wybrzeże”), takie jak Alicante czy Benidorm. Uczestnicy wyjazdu wzięli udział w warsztatach fotografii cyfrowej, a ich obiektem była przede wszystkim architektura Alicante. Poznali podstawy języka hiszpańskiego, a także wzięli udział w spotkaniach z przedstawicielami organizacji pozarządowych oraz władzami samorządowymi.

Podczas pobytu przedstawiciele UTW w Kluczborku odwiedzili „Szkołę dla Seniorów” stworzoną w ramach koncepcji uczenia się przez całe życie, gdzie wzięli udział w zajęciach i zapoznali się z metodami aktywizacji osób starszych w Hiszpanii. Ponadto uczestnicy poznawali lokalną kulturę oraz wyjątkową hiszpańską kuchnię. Program wyjazdu umożliwił uczestnikom również zwiedzanie pięknych hiszpańskich miejsco-

wości, a także podziwianie ich bogactwa kulturowego i architektonicznego. Z Opolszczyzny w projekcie wzięł udział również Uniwersytet Trzeciego Wieku w Oleśnie. Stanowiło to doskonałą okazję do wymiany doświadczeń z innymi uczestnikami, dyskusji na różne tematy, w tym związane z działalnością UTW, dzielenia się wiedzą, doświadczeniami oraz pasjami. Koordynatorem całego projektu była Fundacja Alternatywnych Inicjatyw Edukacyjnych (FAIE), która w sposób profesjonalny zajęła się realizacją programu. Projekt mobilność seniorów „Erasmus 50+” okazał się ogromnym sukcesem i przyniósł seniorom z Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Kluczborku cenne korzyści, które mogą teraz przenieść na grunt własnej organizacji. Dzięki udziałowi w projekcie uczestnicy mieli okazję nie tylko zdobyć nową wiedzę i umiejętności, ale także poczuć się częścią międzynarodowej społeczności.

Katarzyna Weklicz

Nauki nigdy dość

- maturalne reminiscencje seniorów

Maj to miesiąc matur, określanych tradycyjnie egzaminem dojrzałości, będącym przełomem w toku edukacji i wejściem w dorosłe życie. Każdy, kto przeżywał trudy maturalne wie, z jakim wysiłkiem i emocjami wiąże się ten krótki, acz intensywny okres w życiu. Jest tak od pokoleń i nic w tym względzie się nie zmienia. Dziś wracamy wspomnieniami do czasów matur seniorów – mieszkańców Kędzierzyna-Koźla. Matura (z łac. maturus - dojrzały) to polski egzamin obejmujący materiał pro-

gramowy szkoły średniej. Jego historia jest długa, a sam charakter egzaminu ulegał kilku istotnym zmianom w jej toku.

Otwiera drogę do podjęcia studiów na uczelniach wyższych, co powoduje, iż stanowi ona kluczowy element w procesie edukacji. Jak zatem wspominają maturę nasi najstarsi mieszkańcy?

Pani Elżbieta: Kończyłam Liceum Ogólnokształcące w Gogolinie i miałam marzenie, aby studiować biologię we Wrocławiu. Życie napisało mi trochę inny scenariusz, ale również ciekawy. Czas matur w 1971 roku pamiętam dokładnie, a szczególnie egzamin z pisemnej matematyki. Mało brakowało, a miałibyśmy problem ze zdaniem matury. Nasz zdolny kolega rozwiązał trudne zadanie i wykorzystał moment, kiedy nasz profesor na jakiś czas opuścił salę egzaminacyjną. Więc tak, przyznaję się, że trochę sięgnęłam. Przed maturą uczyłam się u mojej cioci, gdzie było więcej spokoju. To, co zapamiętam na zawsze – to pięknie przygotowany przez moją Mamę, odświeżony stół ze słodkościami i owocami, który czekał na mnie po powrocie z egzaminu. Do dziś mnie to wzrusza, bo na co dzień żyliśmy raczej skromnie.

Pani Teresa: Jako przyszła pielęgniarka uczyłam się w Liceum Pielęgniarskim



Matura 1967 - ponad pięćdziesięcioletnie świadectwo oraz pamiątkowe zdjęcie maturzystów

w Opolu, a maturę zdawałam w 1955 roku. Nasza żeńska klasa poradziła sobie z egzaminami bardzo dobrze, mimo że było nam trudniej – mieliśmy dodatkowo egzaminy zawodowe. Zdawałam język polski, matematykę i geografę – dziś nie pamiętam stresu, emocji, jakie wtedy przeżywałyśmy. Po tych wszystkich latach myślę, że to był tylko epizod w moim życiu. Po maturze od razu rozpoczęłam pracę w zawodzie – w naszym kędzierzyńskim szpitalu. A dziś wspominam maturę z sentymentem.

Pani Cecylia: We wrocławskim Technikum Łączności, w klasie łączniczek były same dziewczyny. Marzenia o studiach na architekturze odzywały się w tyle mojej głowy, ale najpierw matura. Zdawałam język polski, matematykę, język rosyjski – jak wszy-



Pani Teresa w klasie maturalnej pielęgniarskiej - 1955 rok.

scy. Pamiętam taką sytuację na egzaminie z matematyki, że utknęłam na jednym zadaniu, a byłam przecież dobrą uczennicą. Moja profesorka stanęła obok mnie i chwi-



Nauki nigdy dość - wykład z profilaktyki zdrowotnej dla studentów UTW Ziemi Kozielskiej.

lę mi się przyglądała... a potem pomogła ruszyć z tym zadaniem dosłownie jednym słowem. Byłam jej bardzo wdzięczna. Matura minęła w mgnieniu oka. Co prawda z architektury nic nie wyszło i pracowałam przez lata na poczcie, ale moje zdolności artystyczne wykorzystuję dziś na zajęciach sekcji malarskiej Alla Prima w naszym kędzierzyńskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku. Lepiej późno niż wcale. I ile mam z tego radości.

Słowa Pani Cecylii mogą stać się przesłaniem dla tegorocznych maturzystów prawdziwym egzaminem dojrzałości nie jest matura, a nasza życiowa postawa – zdolność do realizowania własnych pasji i marzeń na przekór barykadom, jakie stawia przed nami życie, wyznaczanie sobie nowych celów, definiowanie ich na nowo, aż po kres naszego życia. Bo edukacja trwa... całe życie. Pani Emilia Szychiewicz –



Nauki nigdy dość - wykład z profilaktyki zdrowotnej dla studentów UTW Ziemi Kozielskiej.

Prezes Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku w Kędzierzynie-Koźlu zapewnia nas o tym, że nauki nigdy dość, a zwłaszcza rozwijania pasji i zainteresowań, na które zawsze brakowało czasu. Dwustu siedemdziesięciu sześciu studentów naszego Uniwersytetu, co wtorek ma możliwość wysłuchania niezwykle ciekawych wykładów z wielu dziedzin – od historii we wszystkich wymiarach, przez profilaktykę zdrowia, szeroko pojętą kulturę, czyli różne dziedziny sztuki, aż do samorozwoju i psychologii. Trzydzieści grup warsztatowych regularnie spotyka się i realizuje program nauczania w takich obszarach, jak aktywność fizyczna (pilates, latino dance solo, gimnastyka), języki obce (angielski na trzech poziomach),

historia, czy malarstwo. Co dnia przekonuję się, że motywacja do rozwoju, do przełamywania swoich ograniczeń nadal w nas – seniorach jest. Z perspektywy lat, naszego długiego życiowego doświadczenia, jesteśmy pewni, że prawdziwą radość nauka daje dopiero wtedy, kiedy nic nie musimy, a wszystko możemy. Tak więc matura to tylko jeden z wielu ważnych kroków w życiu. Z tym przyjaznym senioralnym pozdrowieniem dla tegorocznych, przyszłorocznych maturzystów i tych którzy będą zdawać egzaminy w kolejnych latach oraz zachętą do włączenia się mieszkańców wszystkich miast Opolszczyzny w nurt edukacji 60+, zostawiamy dziś Czytelników „Empowerment Senior”.

Krystyna Brykalska

(część II)

ALASKA: REJS DO KANADY

Kolejne miasto na trasie rejsu to Juneau, stolica Alaski. Po obfitym śniadaniu, dość wcześnie rano, wybraliśmy się całą grupą na spacer po centrum miasta. Ku naszemu zaskoczeniu, stolicą największego stanu USA nie jest wcale największe miasto stanu (Anchorage), a właśnie trzydziestotysięczne Juneau. Region gdzie dziś leży Juneau od tysięcy lat zamieszkiwali Tlingit (Auke oraz Taku). Na każdym kroku widać w mieście odniesienie do rdzennych mieszkańców (m.in. totemy). A historia samego miasta zaczyna się dopiero z końcem XIX wieku, gdy dotarli tam pierwsi poszukiwacze złota. Od tego czasu, czyli dokładnie od roku 1880, rozwój Juneau następował bardzo gwałtownie. Samo Juneau położone jest nadzwyczaj spektakularnie u podnóża dwóch przepięknych gór, Mount Juneau oraz Mount Roberts z jednej strony i nad wodami kanału Gastineau z drugiej. Taka lokalizacja sprawia, że Juneau nie ma żadnego połączenia drogowego z resztą Alaski, z Kanadą czy USA. Dostać się tu można wyłącznie drogą morską lub samolotem. Fakt ten nadaje miastu wyjątkowy charakter. Spacerując uliczkami starej części Juneau ciężko oderwać wzrok od otaczających miasto gór. Żeby to podziwiać z wielu

atrakcji jakie oferuje Juneau wybraliśmy wjazd kolejką górską na wysokość ok. 600 metrów, gdzie roztacza się widok z jednej strony na las deszczowy, z drugiej zaś na rozpościerającą się nieopodal wyspę Douglas. Późnym popołudniem czekał nas powrót na statek. Wypłynięcie w dalszy rejs i kolejny nocleg na statku.

Następnego dnia dopłynęliśmy do ostatniego portu na naszej trasie wycieczkowej, Ketchikan, miasta łososia (wręcz w przewodnikach nazywanego „Światową Stolicą Łososia”) i totemów. Główna ulica Creek Street, kiedyś znana z czerwonych latarni (myślę że każdy wie o co mi chodzi – nawet jest muzeum nielegalnego niegdyś domu publicznego), dziś słynie z uroczych sklepików oraz zakładów przetwórstwa rybnego.



Juneau stolica Alaski



Juneau stolica Alaski - Sekretarz Stanu USA William Seward przed Senatem Stanowym

To miasto położone jest nie na stałym lądzie, a na wyspie – Revillagigedo w Archipelagu Aleksandra. Według spisu z 2020 roku liczy 8192 mieszkańców i jest szóstym co do wielkości miastem stanu Alaski. Creek Street, dzisiaj to promenada dla pieszych, jest zbudowana na drewnianych palach nad Ketchikan Creek. Sklepy, restauracje i muzea znajdują się między skalistymi zboczami, a strumieniem od którego miasto wzięło swoją nazwę. Natomiast, gdy odda-

limy się ciut od tego centrum stworzonego na potrzeby turystów można podpatrzeć prawdziwe oblicze miasteczka. Nam się to udało za sprawą naszego przewodnika, który postanowił pieszo przejść do Centrum Dziedzictwa Totemów. Zanim jednak dotarliśmy do „totemów”, zwiedziliśmy sąsiadującą z Creek Street historyczną dzielnicę Stedman-Thomas. Obszar ten, pierwotnie był miejscem obozu rybnego rdzennych mieszkańców Alaski, został zasiedlony przez poszukiwaczy złota i pracowników - imigrantów. Dzisiejsze budynki i domy handlowe z „odtworzonymi” fasadami, zbudowane na drewnianych palach, pochodzą z początku XX wieku.

Kultura Tlingit, rdzennych mieszkańców Alaski ma duży wpływ na dzisiejszy Ketchikan. Najbardziej zauważalnymi symbolami tradycyjnego dziedzictwa są totemy, które napotykamy na każdym kroku. Opowiadają historie o ludziach, miejscach i wydarze-



Kolejka górską, widok na Juneau i okolicę



Ketchikan



Ketchikan miasto totemów

niach. Ketchikan ma więcej totemów niż gdziekolwiek indziej na Alasce, począwszy



Krystyna Brykalska w Ketchikan

od XIX-wiecznych słupów z opuszczonych wiosek po nowsze rzeźby. Zwiedzamy zabytkowy zagajnik z totemami i Centrum Dziedzictwa Totemów – to największe skupisko autentycznych świętych słupów na zachodniej półkuli. Oglądając totemy, szukamy symboli ugrupowań kruka i orła, które reprezentują grupy matrylinearne¹, a także różnych symboli klanowych, takich jak żaba, niedźwiedź i orka. Wzory linii słu-

¹ matrylinearny system pokrewieństwa – system pokrewieństwa, w którym dzieci automatycznie po urodzeniu włączane są do grupy matki i pozostają jej członkami przez całe życie.

pów oraz czarne, czerwone i niebiesko-zielone pigmenty wtapiają się w środowisko lasów deszczowych regionu, a jednocześnie wyróżniają się jako strażnicy społeczności i kultury. Na statek wracamy w godzinach popołudniowych.

Po przebudzeniu następnego dnia, stwierdzamy, że cały dzień spędzimy na statku, korzystając z oferowanych nam atrakcji. W tym dniu zaplanowano także wieczór kapitański, jak nakazuje tradycja. Obowiązują stroje galowe, panowie krawat lub muszka, panie wieczorowe kreacje. Wyglądało to bardzo uroczyście. Do spotkania z Kapitanem nie doszło, jako że było to fizycznie niemożliwe, przy takiej ilości pasażerów. Ale tradycji stało się zadość, było wykwintne menu, lampka szampana, humory nam dopisywały. Gorzej było następnego ranka ze wstawaniem i głowa była taka trochę ciężka. A następnego dnia, wcześnie rano statek cumuje u wybrzeży Kanady, w Vancouver. Rejs statkiem wycieczkowym jest na pewno niesamowitym doświadczeniem i warto spróbować tej formy spędzania wakacji, chociaż raz. Niesamowite jest zobaczenie takiego pływającego kolosa od wewnątrz. Jest to pływający hotel, tak można nazwać taki rejs, tylko zamiast siedzenia w jednym miejscu, czy państwie przemieszczamy się i jesteśmy w kilku. Statek płynie w nocy, więc już budząc się rano, jesteśmy w innym miejscu.



Luksus na statku wycieczkowym Sapphire Princess

Vancouver zauroczyło mnie i stwierdziłam, że warte jest tego by o tym niezwykłym mieście napisać osobny artykuł. Nocujemy w hotelu w Vancouver. Po śniadaniu i wykwaterowaniu robimy ostatnie zakupy pamiątek. Po południu jedziemy na lotnisko, wylot do Europy, a konkretnie do Frankfurtu, gdzie mieliśmy czas na wypicie kawy i ciastko. Przesiadka na samolot do Warszawy, lądowanie na lotnisku Okęcie. I tu spotkała nas mała przygoda. My szczęśliwie wylądowaliśmy w Warszawie, ale nasze bagaże zostały we Frankfurcie. Prawdę mówiąc bardzo się ucieszyłam, bo okazało się, że nasze ciężkie walizki zostaną dostarczone pod drzwi domu. I jak to się mówi „nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło”. Tą „miłą niespodzianką” ze strony linii lotniczych zakończył się nasz rejs i przygoda z Alaską.

*zdjęcia Ewa Brykalska

Małgorzata Konarska

EKOŚCIEMA

Wszyscy dziś już wiemy i rozumiemy czym jest ekologia, jak jest w dzisiejszych czasach ważna, dlaczego należy żyć ekologicznie i chronić środowisko. Jest to temat obecny praktycznie na każdym kroku. Zdrowa żywność, dobra woda, ekologiczna chemia, naturalne materiały, nieprzetworzone produkty itp. Ponieważ nasza świadomość jest coraz większa w tym temacie i poszukujemy produktów, które są naturalne i nam nie szkodzą, to wytworzyła się moda na ekologiczne produkty, wzrosło na nie zapotrzebowanie i jesteśmy gotowi zapłacić za nie więcej. I tu zaczyna się problem, bo jak jest popyt, to musi być zaraz podaż i można na tym nieźle zarobić. Byłoby idealnie gdyby rolnicy i firmy zaczęły przedstawiać swoją produkcję na ekologiczną, ale jest ona znacznie droższa, trudniejsza i wymaga wielu inwestycji. Oczywiście powstają takie firmy. Coraz częściej, nastawiają się na uprawy i produkty, nie szkodząc przy tym środowisku i produkując naturalne, zdrowe rzeczy. Jednak w większości firmy stosują tzw. greenwashing, (green – zielony oraz whitewashing - bielenie, tuszowanie) zwany również „ekościemą”. Polega to na zwykłym oszukiwaniu konsumentów wytwarzając wrażenie, że ich produkty, usługi lub działania są bardziej przyjazne dla środowiska, niż jest to w rzeczywistości. Termin „eko”, „bio” są powszechnie nadużywane. Specjaliści od marketingu i promocji

stosują nieuczciwe praktyki, które przynoszą firmom ogromne zyski. Informują klienta, że dany produkt powstał z minimalnym niekorzystnym wpływem na środowisko, a często nie jest to prawdą. Umieszczają na etykietach swoich produktów nazw „bio” „biodegradowalnie”, „eko”, „produkt naturalny” lub „przyjazny dla środowiska”, „bez GMO” nie mając na to żadnych certyfikatów, lub używają zielonych certyfikatów czy znaków, które nie są wystawiane przez wiarygodne agencje czy organizacje. W raportach dotyczących swoich produktów wyolbrzymiają korzyści dla środowiska, chwalać się jakąś jedną naturalną cechą produktu, a pomijają te szkodliwe. Często wchodzą we współpracę z organizacjami czy sponсорami autentycznie proekologicznymi, w sposób nieuprawniony, wykorzystując ten fakt do promocji swoich produktów czy działań jako nie szkodzących środowisku. Chwalać się recyklingiem, choć prowadzą go w bardzo małej skali. To wszystko „ściema”, manipulacja emocjami i postawami społecznymi, które coraz częściej sprzyjają ekologicznemu stylowi życia i rozwojowi zrównoważonych metod produkcji. Mogą to robić, bo konsumenci wciąż mają małą wiedzę na ten temat i zbyt ufają informacjom, które otrzymują od producenta. Nie są zbyt dobrze wyedukowani w temacie ekologii, choć chcą żyć coraz bardziej ekologicznie i łatwo „łapią” się na te sztuczki.



Prawidłowo oznakowany produkt ekologiczny

Produkty ekologiczne muszą być droższe ponieważ produkcja z zachowaniem zasad ochrony środowiska wymaga większych nakładów i innych – nowoczesnych technologii. W związku z tym stosowanie przez firmy „ekościemy” przynosi im gigantyczne zyski. Aby to skutecznie rozpoznać musimy, niestety, jako konsumenci włożyć w to trochę wysiłku. Czytać dokładnie etykiety, sprawdzać producentów, warto dowieść dlaczego produkt jest ekologiczny, jakie materiały zostały wykorzystane i w jaki sposób produkcja zmniejsza szkodliwy wpływ na środowisko. Można wystąpić do producenta z prośbą o okazanie certyfikatu potwierdzającego produkcję ekologiczną, prowadzoną zgodnie z przepisami unijnymi, które to regulują. Każda z jednostek certyfikacji

ających produkty ekologiczne w Polsce jest zobowiązana do umieszczenia na swojej stronie internetowej wykazu wydanych certyfikatów. Można zatem łatwo sprawdzić, czy kupowane produkty posiadają ważny certyfikat. Jeśli często kupujesz te same towary jako zdrowe i ekologiczne, to może warto sprawdzić czy nie jest to „ekościema”. Wszelkie nieprawidłowości można zgłaszać do Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów, który może przeprowadzić kontrolę. Musimy mieć krytyczne podejście do reklam i kampanii marketingowych prowadzonych przez firmy. Czy rzeczywiście głoszone przez nie hasła ekologiczne się potwierdzają, czy chcą sprzedać nam jedynie fałszywy obraz swojej działalności. To oszustwo stosowane powszechnie dla zysków może prowadzić do dalszej degradacji środowiska, niszczenia ekosystemów i wprowadzania na rynek mniej wartościowej żywności. Może zniechęcać uczciwych producentów do dalszych starań o utrzymanie ekologicznej produkcji. To wszystko psuje rynek, zaciemnia obraz, wprowadza dezinformację wśród konsumentów i utrudnia postęp ekologiczny. 28 lutego 2024 roku przyjęto w UE Dyrektywę Consumer Empowerment, która zmienia istniejące ramy regulacyjne, chroniąc konsumentów przed nieuczciwymi praktykami handlowymi. W Polsce przedsiębiorstwa stosujące wprowadzające w błąd twierdzenia o ekologiczności swoich produktów mogą zostać ukarane przez Prezesa UOKiK grzywną sięgającą 10 proc. rocznego obrotu.

Jeśli zależy Ci na produktach ekologicznych i takich szukasz w sklepach warto wiedzieć, że na terenie Unii Europejskiej etykieta prawidłowo oznakowanego produktu ekologicznego, między innymi, powinna zawierać:



EUROPEJSKI LIŚĆ - unijne logo produkcji ekologicznej

Pod logo umieszcza się:

- numer jednostki certyfikującej, nadzorującej producenta, który określa kraj pochodzenia produktu ekologicznego np.: jednostki certyfikujące z Polski używają numerów o następujących formatach: PL-EKO-numer;
- miejsce produkcji nieprzetworzonych produktów rolniczych. Produkty żywnościowe, aby mogły otrzymać taki certyfikat muszą być wyprodukowane w określony sposób. Nie wolno stosować:
 - organizmów genetycznie modyfikowanych GMO,
 - sztucznych dodatków, takich jak barwniki i konserwanty (dopuszcza się stosowanie naturalnych barwników, np. z buraków i np. soli jako środka konserwującego),
 - promieniowania jonizującego,
 - pasz przemysłowych, antybiotyków, hormonów,
 - sztucznych nawozów, zapraw nasiennych czy syntetycznych środków ochrony roślin.

Produkcja ekologiczna musi podlegać kontroli jakości i spełniać odpowiednie warunki, dlatego raz w roku, każdy producent przechodzi kontrolę przez odpowiednią jednostkę certyfikującą. Jej celem jest gwarancja wysokiej jakości produktów ekologicznych. Certyfikat wydaje się na 12 miesięcy.

	<p>Znak EKOLAND</p> <p>– przyznawany przez Polskie Stowarzyszenie Producentów Żywności Metodami Ekologicznymi</p>
	<p>Znak ekologiczny EKO</p> <p>– przyznawany przez Polskie Centrum Badań i Certyfikacji</p>

Wybierając produkty, na etykietach których widnieją wskazane powyżej oznaczenia jesteśmy pewni, że są one ekologiczne, sprawdzone i nie ma tu „ekościami”.

Płacimy więcej, ale wiemy za co. Warto sobie jeszcze zadać pytanie, czy żywność ekologiczna jest lepsza od produkowanej konwencjonalnymi metodami, czy jest bardziej odżywcza? Odpowiedz na to pytanie jest trudna, ponieważ mamy mało badań o wpływie tej żywności na nasze zdrowie. Na pewno zawiera niższą zawartością azotanów i azotynów, w niektórych produktach (m.in. ziemniaki, marchew) ich stężenie może być o połowę mniejsze. Nie zawiera pestycydów, bo nie mogą być używane w produkcji. Trzeba tu jednak zaznaczyć, że żywność tradycyjna, jest objęta szczegółowymi przepisami określającymi dopuszczalne normy środków ochrony roślin. Ich obec-

ność również jest monitorowana i podlega ścisłej kontroli. Ekologiczne produkty rolne zawierają mniejsze stężenie metali ciężkich tzn. rtęci, arsenu, kadmu czy ołowiu. Jest to prawnie regulowane i dotyczy także rolnictwa konwencjonalnego, które nie może przekroczyć określonych norm. Wpływ na te stężenia może mieć bliskie sąsiedztwo dużych zakładów przemysłowych i fabryk. Jeśli chodzi o wartości odżywcze ekologicznych produktów są one trudne do określenia, gdyż wpływa na to wiele czynników: jakość gleby, klimat, odmiana upraw, stopień dojrzałości czy sposób żywienia zwierząt. Nie bez znaczenia są tu warunki przechowywania i transportu. Część badań wskazuje jednak na wyższą jakość produktów ekologicznych i jest to kierunek w którym powinniśmy iść. Ja mogę z całą pewnością powiedzieć, że żywność ekologiczna mnie smakuje lepiej.

FASCYNACJE MALARSKIE OPOLSKICH SENIORÓW**prezentuje: Krystyna Źarska**

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. W kolejnym numerze „Empowerment Senior” przedstawiam niezwykłą postać, akwarelistkę – Halinę Veres

**HALINA VERES**

Malarstwo to fantastyczne hobby, pozwala na obcowanie z pięknem na co dzień i dzielenie się tym z innymi

Jestem emerytowaną nauczycielką języka angielskiego oraz tłumaczką przysięgłą języka angielskiego. Malarstwem interesuję się od zawsze. Bardzo dużo malowałam w szkole, ale kiedy rozpoczęłam pracę zawodową zabrakło na to czasu. Zostało mi tylko oglądanie najlepszych dzieł sztuki w najświetniejszych muzeach Londynu, Wiednia, Florencji i Rzymu. Moim ulubionym okresem w malarstwie jest sztuka brytyjskich Prerafaelitów. Kiedy zakończyłam pracę zawodową z radością skorzystałam z możliwości powrotu do malowania razem z grupą „Akwarele” przy Uniwersytecie

Trzeciego Wieku w Opolu, do której należałam od 2008 roku. Od stycznia 2020 roku działamy pod patronatem Centrum „Senior w Opolu”, gdzie już ponad 20 lat zajęcia prowadzi Jerzy Kamiński. Razem z tą grupą brałam udział w wielu wystawach zbiorowych, głównie w Opolu. Malujemy akwarelą, ale także kredką akwarelową i tuszem. Tematy naszych prac są bardzo różne pejzaż, martwa natura, kwiaty i widoki Opola. Moją ulubioną akwarelistką jest Blanche Odin, osiemnastowieczna malarka francuska, która najczęściej malowała róże. Pasjonuje mnie nie tylko sztuka europejska.



Odkąd wzięłam udział w weekendzie japońskim w Terra Sudeta w Kotlinie Kłodzkiej, zaczęłam jeździć do Krakowa na zajęcia malowania japońską techniką sumi-e, czyli tradycyjną sztuką malowania tuszem w Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha pod kierunkiem pani Małgorzaty Olejniczak. Naszym mistrzem jest również Tohun Kobayashi z Tokio, którego mieliśmy okazję gościć w Krakowie w czasie nocy muzeów w 2017 roku i dzięki niemu uczniowie pani Małgorzaty corocznie biorą udział w wystawie w Galerii Narodowej w Tokio.

Akryłem zaczęłam malować dopiero po wstąpieniu do Sekcji Plastycznej w Domu Kultury w Zdieszowicach pod kierunkiem pani Ewy Mościckiej. Tam też odbyła się moja pierwsza wystawa indywidualna w maju 2019 roku. Należę również do sekcji ceramiki w tamtejszym domu kultury. Miło wspominałam warsztaty malowania na tkaninie, a konkretnie na koszulkach baweł-

nianych prowadzone przez Dziką Fastrygę. Bardzo mnie to wciągnęło i mam na koncie już wiele malowanych koszulek dla koleżanek i dla siebie. Od grudnia 2017 należę do Stowarzyszenia Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Kędzierzynie - Koźlu do sekcji Alla Prima pracującej pod kierownictwem pani Grażyny Lipińskiej - Żyły. Tutaj miałam okazję spróbować swoich sił w wielu różnych technikach oprócz akrylu, takich jak kolaż i pastel. W czasie pandemii, kiedy wszystkie sekcje plastyczne zawiesiły działalność natknęłam się na świetne lekcje plastyki online prowadzone przez Tomasza Wełnę z Krakowa na Facebooku. Codziennie o 19-tej można było razem z nim rysować ołówkiem, węglem, sangwiną oraz innymi ciekawymi technikami. Malarstwo to fantastyczne hobby, pozwala na obcowanie z pięknem na co dzień i dzielenie się tym z innymi. Moim największym obecnie marzeniem jest plener w Toskanii.



Kącik poetycki



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.)

Danuta Jakubiak
DOM

Cegła za cegłą, mur stoi
Ściany, sufit, podłoga, dach
Dom już gotowy
Stoi nowy, piękny ale zamyślony
– Dlaczego?

Obok brzoza białym welonem drgająca
Przebłyskująca w słońcu
Roztańczone witki witają obieżyświata
Listki szepczą – przytul się i słuchaj

Żyj tak aby nie było pustki w sercu
A w duszy mroku
Stąpaj razem, radośnie, za krokiem krok
Wspólnie szczęśliwie minie rok

– Bo dom zbudowany na miłości
– to siła
Relacje międzyludzkie oparte na zaufaniu
– to potęga
Dom z podaniem ręki drugiemu
– to przyjaźń
A mówiący jednym językiem
– to wspólnota

Maria Glesner – Gról
JASKÓŁKA

Jaskółka – czarny krzyżyk na niebie
Znak zmartwychwstania wiosny dla ciebie
Tak wiele sobie trudu zadaje
Podróżując przez wszystkie te kraje

Leci ogromny kawał świata
By przynieść nam początek lata
Pod polskim dachem dzieci odchować
A potem znów podróżować

Mimo, że znów emigrujesz w ciepłe kraje
Tu masz swoje gniazdko więc polskie obywatelstwo ci nadaję

Kącik poetycki

Jerzy Kamiński

LATO

Południe, duszno, powietrze gorące,
A po bezchmurnym niebie przetacza się
słońce.

I pali swymi gorącymi promieniami,
Jak rozpalonymi iskrami.

Jest cicho i bezwietrznie,
Ludzie i zwierzęta pracują leniwie.

Pot leje się w znoju i trudzie,
Każdy myśli o błogim chłodzie.

Jaskółki za muszkami nisko latają,
Zmianę pogody przepowiadają.

Trochę deszczu by się przydało,
I zeszlą ziemię zmoczyło!

Nagle powiał lekki wiaterek,
I na niebie widać parę chmur.

Niebo się powoli chmurzy,
Tylko czekać burzy.

Słońce za chmury zaszło,
Na niebie się zabłysło.

Wiatr się wzmógł,
I tumany kurzu zmiótł.

Deszcz, spadły pierwsze krople,
Duże, ciężkie i ciepłe.

Nagle z nieba lunęło,
Cały świat deszczem zasłoniło.

Deszcz leje strugami,
Mieszany ciężkimi grzmotami.

Ale po jakimś czasie mija wszystko
I znów słońce zabłysło.

Maria Gądek – Burzyńska

GWIAZDA

Spoglądam w niebo w noc gwiazdzistą
I szukam gwiazdy mojej.

Dałabym wtedy wszystko

By uspokoić niepokoje.

Piękne jest niebo późną nocą,

Gdy przelatują samoloty.

Ich światła nieco migocą,

Tak płynąć po Niebie – nabieram

ochoty.

Chciałabym bliżej gwiazd się znajdować,

Gdy będą do mnie mrugały.

Chciałabym wtedy ciebie całować

I mówić „jesteś mój świat cały”.

Chciałabym byś ze mną był,

Pomógł otwierać świata bramy.

Lecz ciebie nie ma, już nie mam sił

Wciąż wołać cię – Ukochany.

A ty tam pośród gwiazd stoisz,

Spoglądasz w okno moje

I już niczego się nie boisz,

To mnie męczą NIEPOKOJE.

Kiedyś tam przyjdę do ciebie,

A może z tobą popłynę?

I na gwiazdzistym Niebie

Spędzimy niejedną godzinę.

Więc czekaj! A może, a może?

Gdy słońce zgasi swój blask,

Ja tylko ręce rozłożę,

Zabierz mnie z sobą – O TAK!



MIEJSKA
BIBLIOTEKA
PUBLICZNA
im. Jana Pawła II
w Opolu

BIBLIOTECZKA SENIORA

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

„Księżycowa winnica” Carla Montero



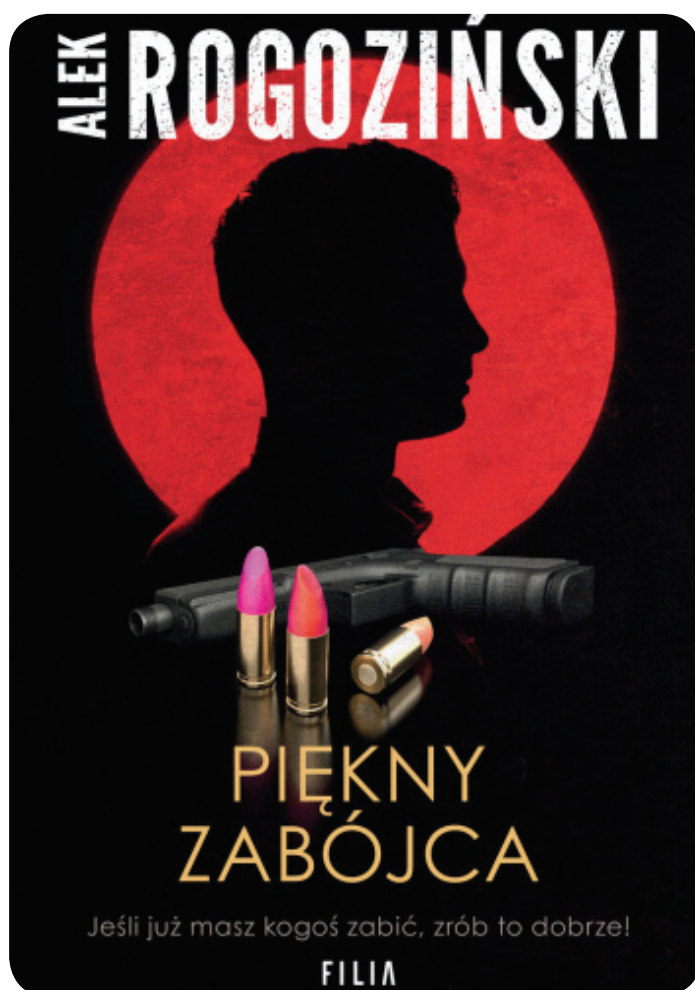
Carla Montero, autorka „Szmaragdowej tablicy” i „Wiedeńskiej gry”, swoją najnowszą powieścią podbija serca dawnych i nowych czytelników. W ogarniętej II wojną światową Burgundii znajduje się prowadzona od pokoleń, znana w całej okolicy winnica. Główną bohaterką jest Aldara, która uciekła z Hiszpanii przed wojną domową. Niedawno została żoną Octave’a, dziedzica posiadłości należącej do starego francuskiego rodu. Po upadku Francji Octave trafia do niewoli. O tym, jak potoczą się losy tej pięknej, choć naznaczonej bolesną przeszłością kobiety w obcym miejscu i wśród niechętnie nastawionych do niej ludzi przeczytacie w „Księżycowej winnicy”. Znakomite kreacje głównej bohaterki oraz mężczyzn, którymi się otacza to wielka zaleta tej powieści. Niemiecki porucznik, francuski kolaborant i angielski pilot sprawiają, że miłość Aldary do męża zostaje wystawiona na ciężką próbę. Losy bohaterów pełne są zaskakujących zwrotów akcji, niebezpiecznych wypadków oraz wychodzących na światło dzienne sekretów, co sprawia, że jest to lektura, od której nie sposób się oderwać.



MIEJSKA
BIBLIOTEKA
PUBLICZNA
im. Jana Pawła II
w Opolu

BIBLIOTECZKA SENIORA

„Piękny zabójca” Alek Rogoziński



Mistrz polskiej komedii kryminalnej, Alek Rogoziński, swoją najnowszą książką udowadnia, że nie zwalnia tempa i potwierdza swój talent do łączenia kryminału z humorem. „Piękny zabójca” od pierwszej strony zaskakuje, śmieszy i wciąga w świetnie skonstruowaną fabułę. Główna bohaterka, Lilianna Mazurek, próbuje ratować swoją bankrutującą firmę poprzez upozorowanie własnej śmierci. W ten sposób wikła się w intrygę, która szybko przerośnie jej wszelkie wyobrażenia. Akcja powieści zawiera odpowiednią dozę napięcia oraz mnóstwo komicznych zwrotów akcji, błyskotliwych dialogów oraz barwnych postaci. Szczególnie warto zwrócić uwagę na byłego chłopaka Lilianny, który nieoczekiwanie zostaje wybrany na „zabójcę”. Powieść Rogozińskiego to po prostu świetna komedia kryminalna, w której nawet najpoważniejsze sprawy mają humorystyczne zabarwienie. „Piękny zabójca” to doskonała propozycja dla każdego, kto szuka lektury na poprawę humoru – lekkiej, zabawnej i do tego świetnie napisanej przez autora, który w polskiej literaturze rozrywkowej nie ma sobie równych.

KALENDARIUM



Kędzierzyn - Koźle – maj 2025

Nowe miejsca, wspólne aktywności i integracja bez względu na język – tak rozpoczął się nowy projekt pt. „Wspólnie przez granice pokoleń”. Seniorzy z Kędzierzyna-Koźła wyruszyli do Náchodu, gdzie razem ze swoimi czeskimi rówieśnikami spędzili dzień pełen wrażeń i dobrych emocji.

W programie znalazły się m.in. warsztaty, wizyta w Muzeum Sportów Zimowych, partia minigolfa i wycieczka do malowniczego Neratova, gdzie uczestnicy mogli podziwiać unikalny kościół ze szklanym dachem. Wydarzenie to pierwszy krok w kolejnej odsłonie międzynarodowej współpracy Kędzierzyna-Koźła z miastami polsko-czeskiego pogranicza. Przedsięwzięcie jest współfinansowane przez Unię Europejską ze środków z Programu Interreg Czecho-Polska 2021-2027. Priorytet 4 - Współpraca instytucji i mieszkańców.

źródło: <https://kedzierzynkozle.pl/pl/aktualnosc/seniorzy-bez-granic-0>



Opole – 26 maja 2025

W tym dniu rozpoczęły się Opolskie Dni Seniora. Seniorzy wzięli udział w barwnym korowodzie, który przeszedł ulicami miasta pod opolski ratusz. Na scenie zaprezentowały się zespoły

z wszystkich domów seniora, śpiewając i tańcząc, tworząc wyjątkową, radosną atmosferę. To piękne święto aktywności i integracji seniorów, trwało tydzień, pełne było różnorodnych atrakcji i występów artystycznych.

Opole – maj 2025

Już po raz trzeci samorząd województwa przygotował program „Opolskie UTW”, skierowany do słuchaczy Uniwersytetów III Wieku w całym regionie. To okazja do jeszcze większej aktywności opolskich seniorów. Program, realizowany przez samorząd województwa, oferuje wsparcie dla ciekawych, często innowacyjnych projektów dla słuchaczy Uniwersytetów III Wieku z całego regionu. W ubiegłym roku skorzystały z niej 23 organizacje, a na realizację ich pomysłów zarząd województw przeznaczył 180 tysięcy złotych. W tym roku jest to 190 tysięcy złotych. Otwierając spotkanie inauguracyjne tej edycji programu, wicemarszałkini Zuzanna Donath-Kasiura zwracała się do seniorów i podkreślała, że są niezwykle ważną grupą naszego społeczeństwa. – To od was zależy, jak będziecie żyć. Nie mamy wpływu na

KALENDARIUM

geny, ale mamy wpływ na to, jak funkcjonujemy, jak się odżywiamy, jakie są nasze relacje z bliskimi, z ludźmi, których spotykamy. Możemy wpływać na to, by nasze życie było pełne, ale musimy się o to postarać. Państwo jesteście fantastycznym przykładem, jak można wykorzystać czas, w którym żyjecie – mówiła. W tym roku, jak i w ubiegłym, współpracę Uniwersytetów III Wieku w regionie koordynuje Opolskie Centrum Demokracji Lokalnej FRDL. Mamy nadzieję, że i ten rok będzie obfitował w wiele ciekawych inicjatyw opolskich seniorów.

źródło: <https://www.opolskie.pl/2025/05/uniwersytety-iii-wieku-z-pasja-pomyslami-i-checia-do-dzialania/>



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.