



Empowerment **SENIOR**

Zeszyt Nr 3 [19] wrzesień 2021 | Egzemplarz bezpłatny |

ISSN: 2544-0691



PANDEMIA się nie skończyła – zachowaj się odpowiedzialnie



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



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

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

Spis treści

Biografie – osobiste doświadczanie meandrów starzenia się i starości

Elżbieta Wijas-Grocholska, Św. Florian i kogut w dawnej kulturze wsi Śląska Opolskiego	4
Monika Szenkel, Porcelana jest jak konto z dobrym oprocentowaniem - wywiad z Państwem Ireną i Romanem Gatys	6
Aleksandra Niesłona, Blisko z naturą- czyli co daje mi natura w roślinach – opowiada Gizela Respondek	9

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

Karolina Piela, Chodźmy ze sobą „porozprawiać” – Klub Seniora w Kórnicy - rozmowa z animatorką osób starszych Panią Teresą Rybczyk	11
--	----

Innowacyjne wymiary pracy socjalnej z osobami starszymi w instytucjach pomocy i integracji społecznej

Katarzyna Weklicz, „Grey is green” – seniorzy są bardziej eko, niż nam się wydaje	14
---	----

Gerontopedagogika – edukacyjne wymiary działania na rzecz osób starszych

Monika Błaszczyszyn, Jak zmienić styl życia – tylko krowa nie zmienia przyzwyczajęń	15
Bożena Królikowska, Filary zdrowia – wysiłek fizyczny a układ krążenia	16
Świat podróży opolskich seniorów	
Krystyna Brykalska, Islandia – wulkany, owce i lodowce	19
Jacek Michalski, Spacerkiem pod Everest	22

Kulturalia – promocja działalności artystycznej seniorów Śląska Opolskiego

Kącik poetycki	25
----------------------	----

Kalendarium	26
-------------------	----

Redakcja:

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

Kolegium redakcyjne:

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

Agnieszka Gabruk – Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu

Agnieszka Bąkowska - Katedra Nauk Socjologicznych i Pracy Socjalnej

Uniwersytetu Opolskiego, Fundacja Rozwoju Społecznego „Spinacz”

Bożena Królikowska – Politechnika Opolska

Adam Różycki – Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu

Anna Weissbrot – Katedra Nauk Socjologicznych i Pracy Socjalnej

Uniwersytetu Opolskiego

Katarzyna Weklicz – Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kędzierzynie – Koźlu

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

Wydawca:

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu

45-315 Opole, ul. Głogowska 25c

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

www.rops-opole.pl

ISSN: 2544-0691 Wydanie I Nakład 500 egz.

Skład i druk:

Zakład Aktywności Zawodowej im. Jana Pawła II w Lewicach

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

e-mail: zaz-branice@wp.pl

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

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

Zasady nadsyłania tekstów:

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



Drodzy Seniorzy!

Wzorem lat poprzednich, w nowym rozdaniu unijnych środków seniorzy ponownie znajdą się w centrum zainteresowania Samorządu Województwa Opolskiego. A wszystko za sprawą projektów, które będą realizowane w programie Fundusze Europejskie dla Opolskiego na lata 2021-2027.

O tym, jak ważne jest uczenie się przez całe życie, bez względu na to, czy nauka ma służyć potrzebom zawodowym, czy rozwijaniu własnych zainteresowań i pasji, nie trzeba nikogo przekonywać. W końcu wiek to tylko liczba, a przecież nic nie zastąpi wiedzy popartej wieloletnim doświadczeniem! Stąd Ci z Was, którzy wciąż jeszcze są aktywni zawodowo, będą mogli uzyskać wsparcie na podniesienie swoich kwalifikacji i kompetencji, zwłaszcza cyfrowych, by sprostać ciągle rosnącym wymaganiom wobec pracowników. Dodatkowo chcemy zachęcić pracodawców do korzystania z takich rozwiązań, jak praca zdalna, w niepełnym wymiarze godzin albo elastyczny czas pracy, np. poprzez dofinansowanie do zakupu odpowiedniego sprzętu oraz szkolenia i doradztwo.

Odpowiadając na problemy i potrzeby zdrowotne seniorów, Fundusze Europejskie dla Opolskiego 2021-2027 odegrają istotną rolę w ułatwianiu dostępu do wysokiej jakości usług społecznych i zdrowotnych. Z myślą o osobach schorowanych, z niepełnosprawnościami, potrzebujących wsparcia w codziennym funkcjonowaniu, po raz kolejny dofinansowane zostaną usługi opiekuńcze i teleopieka. Osoby o ograniczonej mobilności będą mogły natomiast skorzystać z pomocy marszałkowskich kurierów społecznych, jak i z możliwości dowozu do miejsc istotnych dla zaspokajania najważniejszych potrzeb życiowych. W dalszym ciągu zamierzamy promować takie rozwiązania, jak mieszkania chronione i wspomagane. Tym samym zależy nam na kontynuowaniu projektu Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej pn. Nie-Sami-Dzielni. Prócz tego przedsięwzięcia, nowym rozwiązaniem, które zamierza wprowadzić zarząd województwa, będą granty na usługi społeczne i zdrowotne w poszczególnych subregionach. Bardzo zależy nam, by seniorzy w każdej części województwa mieli lepszy dostęp do ważnych dla nich usług. W kontekście Waszego zdrowia zaplanowaliśmy także szeroko rozumianą rehabilitację oraz działania na rzecz poprawy zdrowia psychicznego. Obydwa aspekty są niezwykle istotne ze względu na negatywne skutki pandemii COVID-19, która tak bardzo dotknęła szczególnie osoby starsze. Warunek jest jeden, za to kluczowy: wsparcie to musi być udzielane w lokalnej społeczności, bez konieczności umieszczania tych osób w placówkach całodobowych, takich jak np. domy pomocy społecznej.

Jako społeczeństwo wciąż w niewystarczającym stopniu korzystamy z potencjału i czasu, jakim dysponuje starsze pokolenie. Seniorzy postrzegani są jako adresaci dążeń w kierunku poprawy jakości życia, a nie strona aktywna, twórcza, mogąca wiele zaoferować innym. Fundusze unijne mają pomóc zmienić to podejście, doceniając siłę Waszej dojrzałości.

Andrzej Buła
Marszałek Województwa Opolskiego



Dąbie z 1895 r.



Zawada - koniec XIX w.



Surowina



Gosławice



Rostkowice - remiza

ŚW. FLORIAN I KOGUT

W DAWNEJ KULTURZE WSI ŚLĄSKA OPOLSKIEGO

Elżbieta Wijas-Grocholska



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

Florian to dzisiaj sporadycznie spotykane imię męskie. Kiedyś imię to występowało dość często ze względu na św. Floriana, patrona zawodów wiążących się z ogniem: strażaków, kominiarzy, garnarzy, piekarzy, hutników i koksowników. Postać św. Floriana miała zabezpieczać zabudowania przed pożarem i taką ważną rolę pełniła głównie u ludności śląskiej wyznania katolickiego, o czym pokrótce przypomnimy.

Wsie na Śląsku Opolskim cechowała zwarta zabudowa wzdłuż ulic. Domy zgodnie z tradycyjnym planem zagród ustawione były szczytem do drogi. Wszystkie ulice, zwłaszcza centralne, ograniczone były rytmicznie biegnącymi szczytami domów, pomiędzy którymi występowały różnego rodzaju bramy zamykające wejścia do zagród. Typowe obejście z tego okresu było zagrodą zamkniętą o regularnym kształcie wąskiego, znacznie wydłużonego prostokąta. Wewnątrz składało się z podłużnego domu mieszkalnego połączonego z budynkiem gospodarczym pod jednym, wspólnym dwuspadowym dachem. Naprzeciw niego, równolegle, stał spichlerz, później na jego miejsce stawiano tzw. wycug (dom „wycuzny” dla gospodarzy seniorów) albo budynek gospodarczy.

Prostopadłe do budynku mieszkalnego, zamykając zagrodę od strony pól, stała stodoła, której zasobność zależała od wielkości gospodarstwa. Wiejska zagroda była niepowtarzalną wizytówką rodziny. Informowała o zamożności gospodarzy, często też o liczbie członków rodziny, statusie rodzinnym, przynależności do grupy etnicznej i wyznaniowej. Ludzie znający niuanse wiejskiej kultury dostrzegali w architekturze i wystroju budynków liczne informacje o ich mieszkańcach, o przebytach kataklizmach czy tragediach. Rolę informacyjną pełniło zwłaszcza zewnętrzne zdobnictwo zabudowań. Najbardziej widocznymi elementami wystroju zewnętrznego budynku mieszkalnego były: bogato zdobiony szczyt domu, często połączony z bramą wejściową do zagrody, ozdobne drzwi wejściowe, ochraniające je z zewnątrz bogato zdobiona lauba i czasami zdobiony dach.

Dom mieszkalny był nie tylko schronieniem, miejscem snu i pracy rodziny, ale też świadectwem zamożności, przynależności do warstwy społecznej, a nawet wyznania religijnego i zaradności życiowej fundatora tego domu. We wzorach na dawnych chłopskich domostwach widoczny był ich aspekt duchowy, wy-

czuwało się w nich większą pokorę przed siłami natury oraz silną potrzebę zapewnienia sobie Bożej opieki i pomocy. Na budynkach wiejskich znajdowały się różne, wytłaczane w tynku afirmacje, w formie napisów i znaków. Znak krzyża na szczycie lub na połaci dachu określał przynależność religijną i silną wiarę mieszkańców domu, że uchroni on ich od wszelkiego zła, zwłaszcza od wyładowań atmosferycznych i ich skutków. Podobne uzasadnienie miały różne napisy – afirmację, wykonane na ścianie szczytowej, nad drzwiami wejściowymi lub na połaci dachu poprzez odpowiednie ułożenie dachówek np.: „GOTT MIT UNS”, „MIT GOTT”, „GOTT MIT”.

Na wsi opolskiej szczególnie widać to było w wystroju szczytowej ściany domu mieszkalnego zwanej gwarowo gibelem. Gibel był jak okno wystawowe; ujawniał stosunek mieszkańców do religii i ich potrzebę zapewnienia Bożej pomocy i ochrony przed niekorzystnymi czynnikami atmosferycznymi. Wszelkie symbole i postacie religijne na nim umieszczane były często wyrazem lęku przed siłami natury, pożarem, śmiercią i wojną; miały chronić przed nieszczęściem, a zwłaszcza przed piorunem, przyczyną licznych



Różyna



Biadacz



Jasiona



Złotniki

pożarów. We wnękach umieszczonych w ścianach szczytowych najczęściej znajdowały się postacie: aniołów, Matki Boskiej, św. Józefa z Dzieciątkiem, Chrystusa, krucyfiksy oraz rzadziej św. Floriana, chroniącego przed pożarami.

Postać św. Floriana występowała na wsi Śląska Opolskiego w różnych wersjach. Jak widać na fotografiach, na gablach domów były to najczęściej figurki gipsowe, stiukowe, ale też często formy malowane jak np. we wsi Zawada (foto. 2). Najstarszym ze znanych mi św. Florianem jest zapewne niewielka figurka znajdująca się w szczycie murowanego z kamienia budynku mieszkalno-gospodarczego w Ligocie Górnej z 1849 r. W budynkach nie użytkowanych stoją figurki św. Floriana często zapomniane i zaniedbane, ale regułą jest, przy remontach budynków, również odnowienie tychże figurek czy malowideł. Figury św. Floriana znajdują się też we wnękach ścian na innych budynkach, np. kaplicach stojących obok kościołów oraz na niektórych remizach strażackich. W tym ostatnim przypadku w niektórych wsiach znajdują się dwie remizy: stara z XIX wieku oraz nowa z II połowy XX wieku i o ile sądzi się, że religijność w XIX wieku była większa, o tyle zadziwia fakt, że na tych starszych remizach św. Floriana nie było i nie ma, a na nowych, współczesnych remizach są (np. Zagwizdzie). W remizie w Kom-

prachcicach, figurka św. Floriana, przed remontem stała w zaskłonej wnęce nad drzwiami wyjazdowymi, między dwoma oknami; po remoncie remizy w tym miejscu umieszczono rysunek w tynku z postacią św. Floriana, a dawna figura, stoi wewnątrz remizy, na parapecie jednego z okien. W większości remiz figurki św. Floriana umieszczone są w oszklonych wnękach albo oszklonych gablotach przy ścianach budynków remiz. Tylko w jednym przypadku figura św. Floriana stoi nieosłonięta na półce nad drzwiami do remizy. Duże figury św. Floriana występują niezbyt często, jednakże w paru wsiach znajdują się takie duże, zadbane figury, upamiętniające traumatyczne przeżycia tych wsi, zwłaszcza ogromnych pożarów, jak np. we wsi Siedlec.

Innym, bardziej prozaicznym symbolem, który pełnił podobne zadanie jak św. Florian, to postać koguta, która ostrzegała przed pożarem i dodatkowo informowała o byłych pożarach, dlatego dla ciekawostki warto tu przypomnieć postać i symbolikę koguta na wsi śląskiej. Dawniej często spotykaną ozdobą na dachach wiejskich była postać koguta (po śląsku kokot, w innych regionach kur, kurek) w różnych formach: jako wycięty z blachy wiatrowskaz (foto. 24), drewniany pazdur lub w formie ceramicznej i cementowej jako gąsior początkowy (foto. 25). Symbolika koguta ma znacznie dłuższe, przed-

chrześcijańskie korzenie. Ptak ten był interpretowany różnie w różnych kulturach, ale w większości z nich to symbol czujności, czasu, waleczności, energii, płodności. Nieprzypadkowo więc jest także wszechobecny w kulturze jako ptak symboliczny. Jego wizerunki znajdowały się na amuletach, tarczach herbowych i grobowcach. Ze względu na ogniość czerwony grzebień i mieniące się upierzenie stał się w wielu kulturach symbolem ognia – „czerwonego kura”, a w wierzeniach ludowych panie koguta miało ostrzegać przed pożarem. Dawniej kogut na dachu był informacją dla mieszkańców wsi Śląska Opolskiego o tym, że dach uległ spaleni lub że w pokrytym nim budynku był pożar, a jednocześnie stanowił symboliczne zabezpieczenie tego obiektu przed ponownym, podobnym nieszczęściem. Paliły się szczególnie stodoły wypełnione zbożem czy słomą – od uderzenia pioruna, rzadziej od podpalenia. Na niektórych stodołach można było spotkać, jak np. na stodole z Masowa (foto. 26), nawet dwa koguty na połaci lub kalenicy dachu; informowały one o dwukrotnym pożarze. O ile postać św. Floriana miała zabezpieczać zabudowania przed pożarem, o tyle kogut informował, że święty po prostu nie dopilnował, albo... go tam w tym czasie po prostu nie było.



Raclawiczki - remiza



Popielów - remiza



Polska Nowa Wies - remiza



Irena i Roman Gatys, październik 2020 – w tle Fabryka Porcelany Elektrotechnicznej, Jedlina Zdrój

Porcelana jako stały element naszej lokalnej kultury

Monika Szenkel: Chciałaby wyjść od tego, że każdy z nas ma w swoim domu zestaw obiadowy, często także wśród naszego asortymentu, znajduje się zestaw wyjątkowy, odświętny, na specjalne okazje

Roman Gatys: Porcelana przeplata się przez nasze życie od młodości, już z okazji chrztu dostaje się prezenty okolicznościowe, przykładowo z napisem „Na pamiątkę chrztu”, albo z okazji Komunii Świętej, choć teraz już może ta tradycja jest na wymiaru, ale jeszcze w latach 70-tych czy 80-tych, dzieci dostawały takie komplety od swoich rodzin. Także z okazji ślubów młode pary dostawały często całe serwisy, szczególnie pamiętamy w tym kontekście o rodzinach ze Śląskimi korzeniami, gdzie zwyczajowo odbywał się „polterabend”, gdzie tłucze się porcelanę, całą masę porcelany, po czym młoda para musi wszystko posprzątać, bo jeśli nie, to nie będą szczęśliwi. Tych zaś, którzy przyszli brać udział w tej imprezie, trzeba „napoić” i nakarmić. Także porcelana w ogóle występowała jako element codziennego życia, teraz już jest jej trochę mniej, bo plastik przejął jej funkcje i formy. Dopóki nie było plastiku, to wszystkie elektrotechniczne i nieelektrotechniczne urządzenia takie jak grzejniki, spirale, nawet kaloryfery były porcelanowe, nawet produkowano z niej elementy linii wysokiego i niskiego napięcia, takie jak izolatory. Ogólnie rzecz biorąc, gdzieś niedługo jeszcze w gniazdkach znajdziemy elementy porcelanowe, ponieważ w tym przypadku, porcelana jest o wiele lepsza od plastiku, który w jakiś sposób może być materiałem palnym – jeśli wy-

tworzy się wysoka temperatura, to plastik się stopi, a porcelana nie.

Irena Gatys: Właśnie dzięki tej właściwości, to porcelana była wykorzystywana do wytwarzania w całości, lub jako element przedmiotów codziennego użytku, dlatego możemy powiedzieć, że właściwie od urodzenia do późnej starości mamy z nią do czynienia.

Roman Gatys: Do śmierci w zasadzie też. Ponieważ była używana do tworzenia nagrobków.

Irena Gatys: Zgadza się, obcujemy z nią właściwie przez całe nasze życie. Wracając jeszcze do wątku, że to ludzie starsi, bardziej sentymentalnie podchodzą do porcelany, to ja bym się nie zgodziła, ponieważ porcelana przede wszystkim jest projektowana przez projektantów. Ludzi, których najczęściej nie znamy, ale możemy podziwiać ich dzieła, które przez wiele lat przetrwały jeszcze od XIX w. W zasadzie ktoś kto ma wrażliwość artystyczną, czy wręcz lubi się otaczać tylko ładnymi przedmiotami, to zawsze wśród porcelany znajdzie coś do podziwiania. Już nie mówiąc o tym, że jak pijemy kawę przy stole z porcelanowej filiżanki, smakuje ona inaczej, niż w przypadku, gdy wypijemy ją ze zwykłego kubka papierowego w drodze do pracy. Myślę jednak, że to kaolin, który jest jej podstawowym składnikiem, powoduje, że ta porcelana przewodzi w ciepło w taki a nie inny sposób, co mogło by się zdawać nieważne, nieistotne, a jednak.

Roman Gatys: Po za tym muszę dodać coś o czym mówiła moja żona, jeśli chodzi o projektowanie porcelany, są to głównie osoby młode. Gdyby pojechać do „Kristoffa” (fabryka porcelany w Wałbrzychu - „Krzysztof”), to nie dość, że właścicielka, jak i jej siostra (współwłaścicielka), które odziedziczyły ją po swoim ojcu, są to Panie, którym jeszcze niejednej dekady brakuje do emerytury, zatrudniły sztab młodych projektantów,

którzy projektują aktualne wyroby / serwisy. Po za tym obecnie osoby, które mają pieniądze, czyli przeważnie: programiści, lekarze albo prawnicy, „odkryli” tak zwany New Look z lat 50/60 -tych. Zrobił się tzw. „boom”. Osoby, które na to stać zaczęły wykupywać tego typu figurki, które potrafią kosztować 15 tys. złotych, oczywiście za sztukę. Przykładowo wystawiając tego typu figurkę, przy odbiorze, okazuje się, że nabywca ma 20/30 lat. Są oczywiście nabywcy 40/50, 50/60 i więcej lat. Jednak przekrój wiekowy jest pełny. Absolutnie nie brakuje młodych osób, które chcą się w to bawić. Do takiej zabawy trzeba niestety mieć pieniądze, a jak dobrze wiemy są dziedziny, w których i młode osoby zarabiają teraz około 10 tys. miesięcznie. Dla nich wydatek rzędu 15 tys., za figurkę będzie miał z goła inne przełożenie na budżet niż dla przeciętnego człowieka. Przy czym łatwo można zauważyć, że większość kolekcjonerów mieszka w metropoliach tj. Warszawa, Gdańsk, Poznań. Tutaj również ważnym elementem co dochody jest fascynacja. Dzięki czemu porcelana dalej rośnie w siłę.

Monika Szenkel: Porcelana jak konto z dobrym oprocentowaniem

Roman Gatys: Stanowi ona swoistą lokatę kapitału, ponieważ za przykładową figurkę, którą jeszcze 20 lat temu, można było kupić za około 300 zł, teraz trzeba zapłacić 2 – 3 tys. zł.

Monika Szenkel: Czyli coś co było uważane za element babcinego wnętrza, określane jako kurzołapacz, stało się modne?

Roman Gatys: To w latach 50, ówczesni młodzi projektanci stworzyli ten New Look, który do dzisiaj jest strasznie nowoczesny. W latach 70/80 zaczął ten styl umierać śmiercią naturalną ustępując na jakiś czas modzie tamtych lat. Jednak teraz przechodzi istny renesans, przez co pojawiło się spore grono kolekcjonerów



Filizanki C&E. Carstens Sorau, Ohme Szczawienko. Kompletły śniadaniowe dla naszych gości



Bogucice projekt Eryka Trzewik Drost, lata 50 XX wieku



Bogucice, lata 60 XX w.

zainteresowanych właśnie tym stylem, tymi projektami. Gdyby wybudować teraz całkowicie modernistyczny budynek, umieścić te obiekty z lat 50-tych i 60-tych, to z dużym prawdopodobieństwem pasowałyby one do niemal każdego wnętrza. Są niemal dopasowane do obecnego stanu estetyki, mimo dzielących lat.

Monika Szenkel: Jest to tożsame z tym jak wygląda moda, choć znawcą mody nie jestem, można zauważyć, że pewne trendy cyklicznie powracają, czasem zmienione, na nowo zinterpretowane, ale jednak.

Roman Gatys: Zgadza się, przykładowo art deco czyli różnego rodzaju linie, trójkąty, kwadraty. Po wojnie Pani Eryka Trzewik Drost, pochodząca z Pokoju (miejscowość na Opolszczyźnie) i jej mąż projektowali, niesamowicie wręcz przedmioty nawiązując do tego stylu.

Historia porcelany

Roman Gatys: Początki europejskiej porcelany to rok 1710 i miejsce: Miśnia - (Niemcy) Królewska Manufaktura Porcelany. August II Mocny wpada na pomysł ratowania królewskiego skarbcza przed bankructwem, zlecając alchemikowi Janowi Fryderykowi Böttgerowi wynalezienie kamienia filozoficznego. Ten jednak zamiast niego odkrył porcelanę. Choć tak naprawdę zrobił to Herrenhauser (ze Śląska). Wymyślił on ją nieco wcześniej, ale niestety zmarł w 1708 roku, a cała sława spłynęła na Böttgera, który rok później wyprodukował porcelanę i upublicznił swój wynalazek. August II Mocny oszalał z radości, bo od tego momentu mógł produkować białe złoto. Zatrudnił projektantów i modelarzy, którzy wyprodukowali dla niego porcelanowy pałac. Oczywiście całość z zewnątrz jak i konstrukcja były z cegły. Jednak we wnętrzu, wyposażenie było z porcelany. Sto lat później, a właściwie 110, bo w 1820 roku powstała pierw-

sza Fabryka Porcelany w Wałbrzychu, gdyż zapotrzebowanie na nią ogromnie wzrosło. Oczywiście głównie wśród najbogatszych, porcelana była elementem stylu życia królów i szlachty. Nawet jeżeli nie było jej w Europie, to sprowadzano ją z Chin lub Japonii. A ci których było na nią stać chcieli ją mieć na swoich stołach. Stąd rozpoczęcie produkcji przez fabryki tj. „Krister” od 1830, później kilka innych fabryk: w Jeleniej Górze, Błotnicy, Starym Zdroju. Doprowadziło to do tego, że w samym mieście Wałbrzychu, jak i okolicach było 5 fabryk porcelany. Niektóre fabryki funkcjonowały bardzo krótko, ledwie parę lat. Miały słabą jakość albo nie miały zbytu. Licząc ogólnie, to fabryk było ponad 40 na całym Śląsku. Wliczamy w tym oczywiście Górny i Dolny Śląsk. Czyli od Białej Wody (Weißwasser) obecnie za granicą niemiecką, po Żary, które wtedy nie były na Śląsku. Należały one jednak do konwencji ceramików Śląskich, zresztą do granicy Śląska brakowało im zaledwie kilkunastu kilometrów.

Tak jak w XIX w. mieszczaństwo chciało mieć Biedermeier („styl rodzinnego ogniska”) to zawsze porcelana dostosowywała się do wnętrza, które były w danym okresie. Jak w XX w. pojawiło się art deco, czyli najpierw meble i budynki, w konsekwencji pojawiła się i porcelana art deco. Tak samo wyglądało to w okresie secesji (przełom XIX i XX wieku). A poza tym fabryki patrzyły na to co produkuje konkurencja, pewne formy udoskonalaly i produkowały u siebie. W tamtych czasach nie było tak głośno o ochronie wzorów przemysłowych. Przykładem niech będzie fabryka w Żarach, która funkcjonowała od 1888 do 1945. Przez te niespełna 70 lat wyprodukowała 22 000 różnych form. W przeliczeniu jest to prawie 330 form rocznie. Jednak z powodu braku, a właściwie znikomej ochrony praw autorskich, przy startej sygnaturze, ciężko stwierdzić nie tylko z którego regionu, ale i z której do-

kładnie fabryki pochodzi dany przedmiot.

Porcelana a ceramika

Monika Szenkel: Cieszę się, że wspominał Pan o tych trudnościach, bo jak możemy zauważyć trudności mogą wystąpić przy porównywaniu porcelany. Jak w takim razie wygląda odróżnienie porcelany od ceramiki? Dla laika, przykładowo chcąc kupić porcelanę i mając ją w ręce, jak nie dać się nabrać?

Roman Gatys: Właściwie stawiając nawet 40 takich samych dzbanków, może się okazać, że każdy pochodzi z innej fabryki. Dlatego podstawową metodą jest sprawdzenie sygnatury. Jednak należy pamiętać, że nie wszystko co ma sygnaturę jest porcelanowe. Fabryki sygnowały, również fajans i szkło. Wszystko zależało od producenta. Całe szczęście, że sygnatury nie były wieczne tzn. zmieniały się co 5/10 lat, a czasami w tym samym czasie funkcjonowało od kilku do kilkunastu sygnatur (ich odmian). W Europie posiadanie porcelany na stole nobilitowało w pewien sposób jego posiadacza. A tym czasem w Ameryce, Kanadzie, Nowej Zelandii, wszystkich tych nowych demokracjach, polegało to na tym, że decydowały względy estetyczne i indywidualny gust. Jednak dzięki temu, że Amerykanów było stać na porcelanę, niektóre śląskie fabryki eksportowały tam 70% swoich wyrobów (np.. Tułowice). Oczywiście taka porcelana musiała być dostosowana tematycznie i wizualnie do panujących tam standardów, stąd na porcelanie przeznaczonej na eksport do Ameryki byli: kowboje, Indianie, bawelna, strusie, tygrysy, lwy itd..

Monika Szenkel: Jak odróżnić porcelanę od fajansu

Roman Gatys: Podstawą jest sygnatura, ale i tu potrzeba pewnego doświadczenia, wiedzy. Przykładowo, jeśli widnieje napis PROSKAU (albo duże P), to wiadomo, że przedmiot był wyprodukowany w Pruszkowie. Na Opolszczyźnie nie ro-



Figurka perkoz z Wałbrzycha, wazon niebieski Bogucice, wazon Jaworzyna Śląska

biono porcelany, więc z miejsca możemy stwierdzić, że wszystkie przedmioty z takim oznaczeniem nie są porcelaną. Innym przykładem niech będzie pierwsza fabryka z Tułowic, która na początku produkowała tylko fajans. Dopiero od 1858 zaczęła produkować porcelaną. Więc szukając czegoś wyjątkowego dla siebie należałoby się choć trochę zagłębić w tym temacie, dzięki czemu nabierze się wiedzy pozwalającej odróżnić fajans od porcelany.

Monika Szenkel: W zasobach Internetu, można znaleźć wiele artykułów mówiących o wyjątkowym dźwięku jaki wydaje z siebie porcelana, gdy delikatnie w nią uderzymy.

Irena Gatys: Ja raczej nie czytam takich poradników. Chociaż trzeba przyznać, że w tym dźwięku faktycznie coś jest. Porcelana rzeczywiście jest bardzo dźwięczna. Sprawdzając czy nie jest pęknięta, można to stwierdzić po tej właśnie dźwięczności. Gdy dźwięk jest czysty, wysoki, taki energetyczny, oznacza to, że wszystko z nią w porządku. Inaczej sprawa wygląda jednak, gdy porcelana jest uszkodzona dźwięk ten jest bardziej głuchy. Powiem więcej, po latach obcowania z porcelaną możemy zauważyć, że niektóre wytwórnie miały taki sam skład masy. Dźwięk w wyrobach danej fabryki potrafi być powtarzalny. W szczególności Tułowice mają to do siebie, że te małe filiżanki mają taki charakterystyczny dźwięk. Ale wiadomo, że wpływ na to miał nie tylko skład masy. Kiedyś ta porcelana była ręcznie odlewana. Z czasem, w latach powojennych powstały linie automatyczne. Oczywiście jest to, że jakość tej porcelany stała się zupełnie inna gdyż automaty nie mogły tworzyć



Jaworzyna Śląska lata 60 XX w.

tak cienkiej porcelany. W przeciwieństwie do odlewania ręcznego, które wymagało od wykonujących tę pracę osób dużych umiejętności i niezwyklej precyzji. Dlatego, jedną rzeczą było obliczenie, ile tej masy porcelanowej potrzebujemy, a drugą rzeczą jest to kto odlewał i pilnował tego, żeby ta filiżanka wyszła rzeczywiście cieniutka. Przy czym trzeba zaznaczyć, że to w niczym nie umniejsza pozostałym jakości, przydatności, czy piękna. Jak i należy zauważyć, że nie wszystko mogło być tak delikatne i cienkie, chociażby ze względów funkcjonalnych. Przykładem może być porcelanowy garnek, który posiadamy. Musiał być gruby, ponieważ stawiało się go na piecu. Często wydaje nam się, że wiele rzeczy powstało po wojnie i są takie nowoczesne, a nie raz zdarza się, że te przedmioty były znane już w latach 20/30 ubiegłego wieku. Jedynie obecnie powróciły - przykładowo stojaki na tosty.

Monika Szenkel: Państwa wiedza w zakresie porcelany Śląskiej jest niezwykła. Z tego co wiem Państwa spektrum zainteresowania w tym temacie jest szersze niż historia przedmiotów wychodzących z fabryk.

Irena Gatys: Jako, że interesuje nas wszystko co jest związane z porcelaną, często spotykamy ludzi, którzy pracowali w takich właśnie fabrykach. Poznając historię śląskich z fabryk, często odwołujemy się do wspomnień, nie tyle przedwojennych pracowników, których niestety już nie ma wśród nas, ale do wspomnień ich dzieci, które znają opowieści przekazane przez swoich rodziców. Mówią one, nie tylko o nich samych, ich pracy, ale i o funkcjonowaniu fabryki. Szczególnie interesujące są historie o osobach pracujących na wyższych, kierowniczych stanowiskach. Dzięki temu można do-



Środek stołu serwis. Jaś projekt Eryka Trzewik - Drost. Lata 50 XX Bogucice

wiedzieć się wielu ciekawych anegdot z życia fabryki. Przykładem: Fabryka w Żorach. Był tam taki dyrektor, który był niewielkiego wzrostu, a pracownicy opisywali go jako bardzo szybkiego - ponoć bardzo szybko chodził. I po mimo swojego wzrostu wszystko widział i wiedział o wszystkim, co dzieje się na hali produkcyjnej. Wszyscy w pewnym sensie śmiali się, że jak on wpadał na halę i przebiegł raz to był w stanie wyłapać wszystko co się działo nie tak. Więc był też trochę postrachem wśród pracowników. Pracownicy wiedząc o tym starali się zawsze wykonywać swoją pracę jak najlepiej. Tę historię opisał pracownik przedwojenny fabryki w Żorach. Historia ta jest o tyle cenna, ponieważ fabryka ta została zniszczona w 1945 roku w trakcie działań wojennych i nie została później odbudowana. Stąd tak trudno znaleźć więcej informacji na jej temat, oprócz tych zawartych w lokalnych archiwach.

Roman Gatys: Z drugiej strony jest taka fabryka w Jaworzynie Śląskiej, która pracuje po dziś dzień. I tam już o wiele łatwiej uzyskać jakiejkolwiek informację, pytając chociażby jak wyglądała wczorajsza dniówka. Poznaliśmy również Panią Kosowską, która pracowała w fabryce, a jej mąż był projektantem. Niestety nie było nam dane poznać jej męża, ponieważ zmarł 3 lata przed naszym spotkaniem. Opowiadała, jak on (projektant) wybierał sobie ucznia, którego uczył, żeby był jego zastępcą. Jeśli wchodził do niego ktoś obcy, to zakrywał wszystkie swoje projekty. Mówił „chwileczkę” po czym wyciągał kawałki materiału którymi przykrywał wszystko nad czym pracował przed niepożądanym spojrzeniem. Dzięki uprzejmości jego żony jak i Pani, która odbywała tam praktykę, otrzymaliśmy plik kalkomanii, którym bawiły się jej wnuki. Oczywiście poza dokumentami otrzymaliśmy opowieści o czasach, kiedy to ona jako 17 letnia dziewczyna zaczynała pracę

w fabryce. Nie jest to jedyna historia, która mówi, że jak się weszło do fabryki, to do końca życia się w tej fabryce pracowało. Była to wręcz tradycja przekazywana z pokolenia na pokolenie. Zarówno dziadek, ojciec i Pani Kosowska pracowali pokolenie po pokoleniu w tej samej fabryce. Tak się zdarzyło, że jej dzieci już tam nie pracują. Jednak ważnym elementem tego zajęcia było doskonalenie się w pracy, niezwykła precyzja i doświadczenie, najczęściej przekazywane pokoleniowo. Oczywiście taka zatrudniona osoba miała o wiele łatwiej, jeśli to mama czy dziadek pomagali uporać się z korektą błędów w pracy lub doradzali wybór podjęcia innej metody, żeby uzyskać jak najlepszy efekt. Słyszeliśmy o takich malarzach porcelany, którzy brali do ręki półmisek, pędzel i po jednym lub dwóch zakręceniach potrafili stworzyć linię z precyzją wprost nie do uwierzenia. Bez najmniejszego drgnięcia ręki. Linia od początku do końca była dokładnie taka jaka powinna być. Mierząc od krawędzi, zgadzała się co do

dziesiątki milimetra, tak samo jak jej grubość. Byli to wybitni specjaliści. Oczywiście wcześniej odpowiednio przeszkoleni. I tak oto porcelana nie tylko sama w sobie, ale cały proces potrzebny do jej wytworzenia, scalał rodziny i funkcjonował w życiu codziennym nie tylko jako dodatek, ale jako przekazywany fach i element tradycji rodziny.

Irena Gatys: Trzeba pamiętać, że praca w fabryce była dość ciężkim zajęciem. Mimo tego pracowało tam wiele kobiet. Prawdopodobnie dlatego, że kobiety przy takich precyzyjnych czynnościach są bardziej dokładne, ale była to też bardzo ciężka fizyczna praca. Same formy były niezwykle ciężkie. Później proces, gdzie należało w odpowiednim momencie odlać nadmiar masy, żeby uzyskać pożądaną grubość. Przy jej wypalaniu było niezwykle gorąco, co nie ułatwiało pracy. Pomimo warunków, osoby wykonujące swój fach musiały lubić to co robią, oczywiście nie tylko kobiety. W fabryce pracowało równie dużo mężczyzn, także przy malowaniu porcelany.

I nie zależnie od płci, trzeba było mieć wyuczone pewne ruchy, o których Roman wspominał, gdzie malarz potrafił zachować precyzję trzymając porcelanę w drugiej ręce. Generalnie powinno się to robić stawiając ją na toczku malarskim. Błędy oczywiście też się zdarzały, ponieważ człowiek jest tylko człowiekiem, a nie maszyną - całe szczęście. Zdarzały się np. problemy ze składem masy, czyli, kiedy odcienie produktu końcowego się nie zgadzały. Odpowiadał za to technolog. Kiedyś Pani technolog z Wałbrzycha opowiadała nam, że miała pracownika na „szlamowni” (tam, gdzie była tworzona masa na porcelanę) - starszy Pan, który pracował już od lat. Jemu wystarczyło wziąć masę do ręki, sprawdzić w palcach i stwierdzić czego brakuje lub czego jest za dużo. Doświadczenie i jeszcze raz olbrzymie doświadczenie, to na nim były oparte fabryki porcelany.

Monika Szenkel: Ciąg dalszy fascynującej rozmowy o porcelanie z Państwem Ireną i Romanem Gatys w kolejnym numerze Kwartalnika.

Aleksandra Niesłona

BLISKO Z NATURĄ

CZYLI CO DAJE MI NATURA W ROŚLINACH

Opowiada Gizela Respondek

Gizela Respondek – emerytka z małej miejscowości Poczółków niedaleko Dobrodzienia. Od kilku lat zafascynowana ziołolecznictwem. Jest codziennym rytuałem i jednocześnie receptą na zdrowie jest godzinny spacer z psem wśród okolicznej natury, gdzie zbiera zioła, kwiaty i liście. Odpowiednio przygotowane

spożywa dla wzmocnienia swojego organizmu i dla dodania sił.

Moja pasja zaczęła się zupełnie przypadkiem. To było jakieś sześć lat przed emeryturą, szukałam pomocy dla mojego teścia, który był umierający i tak trafiłam do Pani, która pomogła mi masażem, ale nie tylko. Poleciała mi na moje dolegliwości zdrowotne, które wtedy miałam, picie ziół. I tak mając od niej recepturę, kupowałam w aptece zioła i piłam je codziennie. Były bardzo gorzkie, ale wiadomo, że zazwyczaj nic co działa, nie jest smaczne. Czułam, że mi to pomaga, do tego stosowałam jeszcze masaże stóp. Doszłam do takiego etapu, że chciałam nadal pić zioła, ale zastanawiałam się czy nie zacząć samej je zbierać, ze względu na duże koszty. A przecież mieszkam

w takim pięknym miejscu, za oknem pola i lasy. Natura obdarzyła nas wszystkim co potrzebujemy. Mamy całą aptekę w naturze na wyciągnięcie ręki.

Nigdy nie miałam jakiegś szczególnej chęci obcowania z naturą, nie było czasu na własny ogródek, ponieważ byłam bardzo zapracowana. Pracowałam prawie cały tydzień, nie mając czasu by zadbać o siebie. W ogródku miałam kilka podstawowych ziół potrzebnych do codziennych potraw i na tym kończyła się moja o nich wiedza. Ale znalazłam fantastyczną książkę dla początkujących tj. „Apteka Pana Boga” Marii Treben, która pomogła mi zacząć zbierać zioła. Wszystko w niej było bardzo przystępnie opisane, co jest niezwykle ważne dla osoby początkującej. Następnie zakupi-



Mieszanka ziołowa Gizeli Respondek



Zdrowie zamknięte w produktach Gizeli Respondek

łam książkę pt. „Prawie wszystko o ziołach i ziołolecznictwie” M. E. Senderski, a później przybyło mi jeszcze kilka książek teoretycznych, a także kupowałam też czasopisma o tej tematyce. Muszę przyznać, że to był bardzo dobry początek – zdobycie wiedzy teoretycznej o zbieraniu ziół, dodatkowo wzbogaczone jeszcze o zdjęcia, co jest podstawą dla laika. Obecnie moją najważniejszą książką, z której korzystam jest praca „Złote zioła na wagę złota polecane przez Władzię” Władysławy Bąk. W niej zawarte są gotowe przepisy z ziół, które ciągle próbuję i udoskonalam, jest to moja mała encyklopedia. W książce tej przede wszystkim znajdziemy zioła, które rosną w Polsce, są nieskomplikowane i łatwe do odnalezienia, a przepisy są proste do wykonania. Autorkę tej publikacji o ziołolecznictwie regularnie oglądam także w Internecie.

W związku z tym, że jestem na emeryturze i mam sporo czasu, to codziennie zabieram mojego psa, koszyk i wybieram się na godzinny spacer po mojej okolicy. A muszę przyznać, że jestem szczęściarą, bo mieszkam w otoczeniu pięknej natury. Obok w lesie bobry zrobiły sobie małe stawy, jest tam mnóstwo pięknej zieleni, a co najważniejsze ziół! Chodząc sobie tak po okolicy, relaksując się w ciszy po prostu wypatruję tego co mogę pozbiierać. Moim osobistym odkryciem z natury jest żywokost. Dzięki niemu leczę moje dolegliwości: bóle ramion, kolan, rwę kulszową, naprawdę można dzięki temu zapobiec operacjom. Żywokost uzupełnia kolagen w naszych kościach i tym samym daje ulgę w bólu. Niestety nie można znaleźć go tak łatwo w mojej okolicy, więc zdobywam go od znajomego z Ma-

zur i robię sobie domowe maści, które stosuję bardzo często i na własnym przykładzie mogę potwierdzić, że to działa. Oprócz tego robię domowe przyprawy z ziół, zbieram wiosenną pokrzywę, suszę ją i dodaję do wszystkiego w kuchni. Robię też naturalną kostkę rosołową, po to by wydobyć z potrawy prawdziwy smak. W ziołach znajdziemy bogactwo przypraw. Z kwiatów mniszka lekarskiego robię sama miód, który można jeść lub dodawać do herbaty. Muszę przyznać, że za każdym razem wychodzi mi inny ale smakuje równie pysznie. Każdy słoiczek czy buteleczkę opisuję i datuję. Robię swoje lekarstwa tj. aloes z alkoholem, który można stosować na problemy skórne, propolis z kitu pszczelego, który stosuję na rany, przeciwzapalnie i przeciwgrzybiczo.

Moje zbiory uzależnione są od pory roku. Wszystko zaczyna się wiosną, i wówczas zbieram korzenie mniszka lekarskiego, stokrotki, pokrzywę i tak dalej czym ziemia mnie obdaruje. Potrzebuje do tego tylko koszyk, łopatkę, kartony wyłożone gazetą. Zbieranie ziół, liści czy korzeni jest naprawdę proste. Nie potrzebuję do tego żadnego sprzętu ani wymyślnych rzeczy. Do wydobycia korzeni z kwiatów wystarczy mi mała łopatka. Nie płuczę korzeni ani ziół, które zamierzam suszyć. Czasami delikatnie szczoteczką zbiorę nadmiar ziemi ale nie powinno się naruszać za bardzo korzenia, szczególnie mniszka. Liście i zioła, które suszę również nie są przeze mnie płukane. Jeżeli robię świeży napar np. z mięty czy pokrzywy, wtedy je myję. Zebrane zbiory suszę naturalnie, w przewiewnym suchym miejscu. Nie polecam suszyć na słońcu. Ważne, by zbierać też zioła w ładny słoneczny dzień w południe, kiedy kwiaty są rozwinięte i aromatyczne. Sama przekonałam się kiedyś na czarnym bzie, zbierając go w nieodpowiedniej porze, zamknął on jakby w sobie cały swój aromat i widać było, że nie oddał całkowicie swoich właściwości. Czarny bez ma bardzo dobre właściwości wzmacniające, wspomagające odporność i można z niego robić syrop do herbatki.

Prozdrowotnie robię też różne nalewki: pokrzywową, z nawłoci, z dzikiej róży, chabrową, dziurawcową, mniszkową

i głogową. Takie nalewki są świetną okazją do poczęstowania znajomych, można je sobie delikatnie kosztować, smakować; zawierają ok. 40% alkoholu. Na kaszel i drogi oddechowe robię syrop z pędów sosny. Zbieram wiosenne pędy, zasypuję je cukrem i spirytusem. Trzymam to miesiąc w słońcu, by cukier się rozpuścił. Ma bardzo dużo pozytywnych właściwości, szczególnie dobry jest na przeziębienie. Oprócz tego robię syropy z dziewanny, czarnego bzu, wyciąg z nawłoci. Zbieram też jemiolę w połowie grudnia do marca, którą zalewam na kilka godzin zimną wodą, odcedzam i jest gotowa do picia. W marcu pije się sok z brzozy, jest wzmacniający i oczyszczający. By go wydobyć z męzem robimy otwory w pniu, wprowadzamy wężyk i woda sama spływa do wiaderka. W połowie marca, kiedy listki się rozwijają nie należy już zbierać soku. Wszystko to co robione jest w sposób naturalny oddaje swoje wspaniałe właściwości lecznicze, które warto wykorzystywać. Należy też wiedzieć, że napary z roślin, które oczyszczają organizm mogą odwadniać, dlatego należy dodatkowo uzupełniać ilość wody którą spożywamy. Jeżeli komuś jakieś zioła nie smakują lub mogłyby na niego źle zadziałać, to nie należy się zmuszać, ale warto próbować. Ogólnie dla mnie ważna jest profilaktyka, czyli stałe wzmacnianie swojego organizmu. Ja do tego stosuję codziennie „miksturę” z cytryny, czosnku, goździków, miodu, imbiru. Tak odpowiednio „odczekałą” spożywam w celu poprawy odporności. Również pyłki pszczele można stosować profilaktycznie na wzmacnianie swojego organizmu. Natura dała nam wszystko co jest nam potrzebne do poprawy stanu zdrowia, a sami możemy sobie wybrać, co lubimy, co nam bardziej smakuje lub daje nam większe korzyści. Bardzo ważny i cenny dla mnie jest mniszek lekarski. Jego korzenie, które suszę, ucieram w móżdżerku i profilaktycznie łyżkę takiego proszku można dziennie zjadać. Korzeń mniszka ma właściwości hamujące rozwój komórek nowotworowych. Dobrze wysuszony korzeń słychać jak pęka, gdy go łamiemy w dłoni. Nie można kroić go nożem, myć czy zdrapywać z niego ziemię. Nie należy też do ucierania używać sprzętów tj. młynka,

blendera itp. Taki proszek z dodatkiem wody wypijamy. Można też robić napary z korzenia - wówczas taki proszek z korzenia dodajemy do gotującej się wody na 1-2 min. i dopiero po 40 minutach jest gotowy do wypicia. Należy wiedzieć, że suchy korzeń mniszka ma 3 razy silniejsze właściwości niż surowy. Z kwiatów mniszka można robić także herbatki na odbudowę odporności. Najważniejsze jest, by stosować naturalnie zerwaną roślinę, a nie kupioną w sklepie, ponieważ te naturalnie rosnące kwiaty są dużo bardziej wartościowe. Niewątpliwie jest to roślina bardzo cenna, o wyjątkowych właściwościach, którą można spożywać na wiele sposobów. Jedyne na co należy uważać, to by nie pomylić jej z mleczem wyglądającym bardzo podobnie.

Moim kolejnym celem, który chciałabym w tym roku zrealizować jest przygotowanie samodzielnie kremu z mniszka lekarskiego do twarzy. W tym celu kwiaty mniszka zaleję oliwą z oliwek albo olejem słonecznikowym i będę trzymać

w miejscu nasłonecznionym do końca czerwca. Kiedy kwiaty oddadzą już swoje właściwości, wtedy połączę je z woskiem. Sama jestem bardzo zadowolona jak mi to wyjdzie, będzie to mój pierwszy raz, ale słyszałam, że ten krem jest bardzo dobry dla skóry. Teraz na emeryturze mam więcej czasu i chcę jeszcze więcej czytać, zdobywać szerszą wiedzę i ciągle próbować nowych rzeczy. Chciałabym w tym roku wprowadzić nowe zioła takie jak: Przytulia, Przewrotnik pospolity. Bardzo mnie ciekawi ich zastosowanie, i w tym roku szczególnie się na nich skupię.

Zioła zawsze w Święto Wniebowzięcie Najświętszej Maryi Panny czyli Matki Bożej Zielnej, które wypada 15 sierpnia daję do poświęcenia w kościele. Zbieram piękny, duży bukiet i taki poświęcony suszę i dodaję do moich mieszanek z ziół. Jest to mój obowiązkowy składnik. Wierzę w to, że zioła i modlitwa mi pomagają. Niektórzy ludzie sami pytają mnie, czy coś im dam na ich dolegliwości

i widzę, że potem wracają do mnie. Jest kilka takich osób, które szczególnie doceniają działanie tych roślin i chętnie do mnie przychodzą z zapytaniem - czy im coś dam. Nigdy nikomu nie daję na siłę ziół, mogę jedynie doradzić lub powiedzieć, że coś takiego pomaga, ale każdy musi sam się przekonać, co jest dla niego dobre. Kiedy widzę wdzięczność drugiego człowieka - cieszę się jeszcze bardziej, bo czuję że to co robię ma sens. Zauważam jak znajomi też zarażają się tą pasją i zaczynają sami zbierać zioła z dziećmi. Niektórzy mnie podziwiają, a niektórzy są nieufni. Ale to się wyczuwa i staram się nie narzucać nikomu. Dla mnie to coś więcej jak zbieranie ziół, to bliskie obcowanie z naturą, wiara w jej moc i do tego ważna jest też codzienna modlitwa. To daje mi spokój, relaks i radość. Warto to robić dla siebie i innych, korzyści są przede wszystkim zdrowotne i duchowe. Warto pomagać ludziom, warto dbać o swoje zdrowie i przedłużać nasze życie, które jest piękne.

Karolina Piel

CHODŹMY ZE SOBĄ „POROZPRAWIAĆ” KLUB SENIORA W KÓRNICY

Rozmowa z animatorką osób starszych Panią Teresą Rybczyk



Prowadząca Klubu Seniora w Kórnicy w tym roku ukończyła 70 lat. Już od dawna angażuje się w działania społeczne na rzecz wsi. Chociaż Klub Seniora w Kórnicy funkcjonuje zaledwie od ponad roku to praca z seniorami nie jest jej obca. Między innymi organizowane są przez nią Dzień Babci i Dziadka, wigilia dla samotnych, czy wycieczki w różne miejsca Polski. Prowadzi także chór dla senierek, a także pełni funkcję w Radzie Miejskiej w Krapkowicach. Swoje serce wkłada również w wypieki: ciasta, torty i kołaczki, które gościły na stołach niejednej uroczystości wśród okolicznych mieszkańców. Jak widzimy Pani Teresa Rybczyk jest osobą bardzo aktywną, podejmu-

jącą przeróżne wyzwania, dlatego też opieka nad Klubem Seniora w Kórnicy została powierzona właśnie jej. Oficjalnego otwarcia klubu dokonano 5 lutego 2020 r. Projekt realizowany jest przez Towarzystwo Społeczno-Kulturalne Niemców na Śląsku Opolskim w partnerstwie z Towarzystwem Dobroczynnym Niemców na Śląsku oraz Regionalnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Opolu.

Karolina Piel: Dlaczego podjęła się Pani takiego zadania jak otwarcie Klubu Seniora właśnie w Kórnicy, skąd taki pomysły?

Teresa Rybczyk: Klub powstał w ramach projektu „Opolski Senior - zapewnienie

wsparcia osobom niesamodzielnym oraz ich opiekunom”. Gmina wyznaczyła miejscowości w których istnieją odpowiednie warunki do ich utworzenia. Potrzebne było odpowiednie lokum, pomieszczenia w których możliwa byłaby realizacja spotkań z seniorami i w ten sposób wytypowano właśnie Kórnice. W naszej gminie Krapkowice zostały otwarte dwa Kluby Seniora – jeden w Kórnicy, zaś drugi w Dąbrowce Górnej. Szczerze mówiąc to zmusili mnie do tego, abym podjęła się tego zadania, aby taki klub prowadzić w naszej wiosce. Początkowo absolutnie nie chciałam podjąć się tej misji, chociażby ze względu na to, że prowadzę już chór



Siedziba Klubu Seniora w Kórnicy

w Kórnicy i mamy dużo wyjazdów. Kilka razy dzwonił do mnie koordynator tego projektu zachęcając mnie do podjęcia się tego wyzwania, ponieważ słyszał o tym, że już wielokrotnie angażowałam się w działania społeczne na rzecz wsi. Odmawiając mu miałbym wyrzuty sumienia, gdyż pomyślałam, że jednak jest tutaj dużo starszych osób, samotnych, którzy by właśnie potrzebowali takiego rodzaju aktywności i byłoby to dla nich odpowiednie, a wręcz konieczne. Powiedziałam sobie więc „niech się dzieje wola Boża”. Jednak nadal przerażało mnie to, nie wiedziałam czy zdolam sprostać temu wyzwaniu, czy mi się to uda. Pamiętajmy, że musiałam sama ten klub utworzyć, musiałam chodzić do wybranych starszych osób i jakoś ich zachęcić do tego, by zapisali się do niego, że nadarzyła się możliwość powstania takiego klubu w naszej wsi, że jest okazja, by mogli skorzystać z tej formy wsparcia.

Karolina Piela: Jak wyglądała Pani droga do utworzenia Klubu Seniora w Kórnicy?

Teresa Rybczyk: Przez miesiąc, codziennie uczestniczyłam w szkoleniach przygotowujących do pełnienia roli animatora osób starszych. Uczyliśmy się wielu zasad postępowania z osobami starszymi, jak ma wyglądać realizacja spotkań z seniorami oraz jak poprawnie należy pisać sprawozdania z działalności klubu. Teoria jest teorią, zaś praktyka wygląda całkiem inaczej, trzeba się dostosować do potrzeb każdego z uczestników. Początkowo musiałam zebrać 25 osób, chętnych do podjęcia aktywności w Klubie Seniora w Kórnicy. To było pierwsze wyzwanie. Następnie samo otwarcie Klubu Seniora, przygotowanie sali i odpowiednich warunków. Nie wszyscy są

sprawni, jedni są mniej, zaś drudzy bardziej, dlatego muszę zajęcia odpowiednio dostosować do ogółu tak, aby wszyscy mogli w nich aktywnie uczestniczyć.

Karolina Piela: Jak funkcjonuje Klub, jaka jest jego struktura?

Teresa Rybczyk: Spotkania z seniorami odbywają się 3 razy w tygodniu. W konkretnym dniu mój czas pracy wynosi 4 godziny, z czego dwie przeznaczone mają być na administrację, prowadzenie dokumentacji, sprawozdań, czy wykonywanie zakupów, a pozostałe dwie to bezpośrednie zajęcia z seniorami. Osobiście stwierdziłam, że przeznaczenie dwóch godzin dla uczestników jest niewystarczające. Wyjście z domu na taki krótki okres czasu to dla niektórych zbyt mało w porównaniu z czasem, który muszą poświęcić na przygotowanie się, dojeżdżenie czy dojazd do miejsca w którym się znajduje Klub Seniora. Dlatego postanowiłam, że ofiaruję im tą jedną godzinę dodatkowo, także spotkania odbywają się od godziny 10 do 13, a czasami nawet dłużej.

Karolina Piela: Ilu jest i w jakim przedziale wiekowym są uczestnicy Klubu Seniora?

Teresa Rybczyk: Nasz Klub Seniora ma 25 członków. Najmłodsza członkini naszego klubu ma 57 lat a najstarsza 86. Większość osób stanowią tacy „naprawdę seniorzy”, czyli takie osoby które pod względem fizycznym są już mniej aktywne, jednak chcą brać udział w naszych zajęciach. Niedawno zmierzylśmy się ze stratą jednego z uczestników naszego klubu... „był to dla nas wielki szok i wszyscy bardzo to przeżyliśmy. Nie żyjący już Pan Antek bardzo mi pomagał, chociażby w tym, że nie musiałam się martwić o dojazd osób starszych z Nowego Dwora Prudnickiego. Teraz ja musiałam przejąć ten obowiązek, inaczej osoby z sąsiedniej wioski nie miałyby możliwości przyjazdu i uczestnictwa w naszych zajęciach. Bardzo miłym zaskoczeniem był dla nas gest synowej naszego zmarłego kolegi, która przywiozła na jedno ze spotkań w ramach podziękowania dużą ilość ciasta i innych słodkości, kawę i wino dla wszystkich uczestników klubu. Oznajmiła, że jej teść bardzo lubił tu przychodzić i spędzał tam mile czas

w gronie innych i żył po prostu tym Klubem. To pokazało jak bardzo ludzie doceniają działalność Klubu Seniora w Kórnicy i to, że jego utworzenie było dobrym wyborem, pozytywnie wpływającym na życie innych osób.

Karolina Piela: Jak wyglądają Pani przygotowania do spotkań z seniorami?

Teresa Rybczyk: Zawsze przed spotkaniami muszę zadbać o to, by uczestnicy mieli coś do jedzenia i picia podczas naszych spotkań. Zawsze mamy jakiś poczęstunek na stole, na którym często goszczą moje własne wypieki. Dużym ułatwieniem jest również kuchnia, którą dysponujemy w naszym Klubie, dająca możliwość przygotowania ciepłych posiłków dla seniorów. Zawsze muszę zaplanować dzień wcześniej co mogę przygotować, jakie zakupy muszę jeszcze zrobić, by przy następnym spotkaniu móc to zaoferować uczestnikom. Również urodziny każdego z członków naszego Klubu obchodzone są bardzo uroczysto. Każdy solenizant przynosi wtedy ciasto i w miłym gronie obchodzone jest jego święto.

Karolina Piela: Jak zazwyczaj przebiegają spotkania w Klubie?

Teresa Rybczyk: Rano, gdy seniorzy zaczynają się zbierać około godziny 10-tej śpiewamy pieśń pt.: „Kiedy ranne wstają zorze”. O godzinie 11-tej przygotowuję zawsze kawę i ciasto, a o 12-tej odmawiamy modlitwę „Anioł Pański” i śpiewamy różne inne pieśni. Następnie jest poczęstunek przygotowywany na miejscu, zaś po tym seniorzy angażują się w przygotowane dla nich różnego rodzaju ćwiczenia. Po tym wszystkim uczestnicy przede wszystkim mają czas na to, aby ze sobą „porozprawiać”, prowadzić dialog i dyskusję na różne tematy, czy wspominać.

Karolina Piela: Czy ma Pani jakieś dodatkowe wsparcie w organizacji zajęć dla seniorów?

Teresa Rybczyk: W tym projekcie zatrudniona jest Pani psycholog, która odwiedza wszystkie kluby co jakiś czas. Prowadzone przez nią zajęcia są bardzo ciekawe i cieszą się dużym zainteresowaniem wśród seniorów. Jej odwiedziny w naszym Klubie stanowią też w pew-



Uroczyste otwarcie Klubu Seniora w Kórniccy

nym stopniu wizytę kontrolną, dużo rozmawia z uczestnikami i odpowiada na ich potrzeby. Ostatnio wyświetlony został przez nią film opowiadający o życiu Nick'a Vujicića – australijskiego ewangelizatora i mówcę motywacyjnego, zmagającego się z całkowitym wrodzonym brakiem kończyn. Na całym świecie prowadzi wykłady na temat niepełnosprawności, motywacji i wiary w Boga. Film pokazał nam jak ważne jest to, aby być nie tylko mocnym ciałem, lecz także w duchu. Choć ciało jest bezwładne to człowiek może wielkie rzeczy zdziałać. Dla naszych uczestników była to taka motywacja uświadamiająca im, że chociaż są już w podeszłym wieku, to wcale nie oznacza, że muszą być bezużyteczni, nadal mogą stawiać sobie wyzwania, mają prawo być aktywni i mogą być przede wszystkim potrzebni.

Karolina Piela: Jakie działania są podejmowane w Klubie Seniora?

Teresa Rybczyk: Do Klubu zapraszani są prelegenci, którzy prowadzą pogadanki o ważnych dla seniorów sprawach, na przykład o zdrowiu, czy o żywieniu, ale też ostrzegają przed oszustami różnego rodzaju, bo o tych słyszymy coraz częściej. Jeśli chodzi o wyjazdy, to wszyscy zawsze chętnie biorą w nich udział, wszyscy są jeszcze na tyle sprawni, aby móc w nich uczestniczyć - wiadomo czasami trzeba komuś podać rękę po to, aby mógł wsiąść do samochodu, ale i z tym sobie radzimy. W zeszłym roku bardzo dużo zwiedzaliśmy i jeździliśmy w różne miejsca jak np. Kamień Śląski, Prudnicki Las. W tym roku również planuję kolejne wycieczki.

Karolina Piela: Jakie trudności napotkała Pani do tej pory pracując z seniorami?

Teresa Rybczyk: Pewnego razu odwiedziła nas pielęgniarka, która prowadziła wykład dla uczestników Klubu. Początkowo wszyscy bardzo uważnie i z wielkim zainteresowaniem słuchali jej wyповідzi, ale po 15 minutach poświęcania swojej uwagi pielęgniarkę, zauważyłam, że seniorzy w większości się już zdekoncentrowali, zaczęli między sobą rozmawiać, a słuchanie stało się dla nich męczące. Dlatego nie można wymagać od nich, że będą słuchać nas cały czas, bez końca. Można to porównać do etapu przedszkola, seniorzy tak samo jak dzieci nie lubią być zabawiani tą samą czynnością zbyt długo, ponieważ niezwykle rzadko prowadzi to do znudzenia i braku zaangażowania. Chciałam również zmobilizować naszych uczestników do gier, czy ćwiczeń umysłowych, niestety nie wszystkim przypadła do gustu tego rodzaju aktywność. Ja bardzo lubię grać w różnego rodzaju gry, natomiast nie wszyscy byli tym zainteresowani. Jednak trzeba pamiętać o tym, że nie można nikomu nic narzucać, bo jeśli bym za każdym razem narzucała co uczestnicy muszą robić, bez względu na to czy im się to podoba czy nie, z pewnością nie przychodziliby tutaj tak chętnie jak do tej pory. Ważne jest to, aby seniorzy angażowali się w to co im się podoba i na co mają ochotę, co sprawia im przyjemność. Nie należy robić nic na siłę, wbrew woli każdego z członków, albowiem wtedy będą najbardziej zadowoleni.

Karolina Piela: Co zyskują seniorzy uczestnicząc w Klubie?

Teresa Rybczyk: Przede wszystkim zyskują okazję do rozmowy z drugim człowiekiem. Jest to właśnie jeden z głównych powodów dla którego osoby starsze tak chętnie przychodzą do naszego Klubu. Ta grupa osób najbardziej potrzebuje rozmowy i stałego kontaktu z innymi. Zazwyczaj jest tak, że młodsze pokolenie jest zabiegane i nie potrafi poświęcić odrobiny czasu dla swoich dziadków, co prowadzi do osamotnienia. Uczęszczając do Klubu Seniora w Kórniccy osoby starsze zyskują możliwość styczności ze swoimi rówieśnikami, których łączą nie tylko podobne wspomnienia z młodości, lecz również problemy, z którymi osoby w podeszłym wieku muszą się zmagać aktualnie, których młode pokolenie nie jest w stanie jeszcze zrozumieć.

Karolina Piela: Co najbardziej podoba się Pani w pracy z osobami starszymi?

Teresa Rybczyk: Praca z osobami starszymi daje mi ogromną satysfakcję, bo widzę ile radości czerpią seniorzy z udziału w Klubie i jak zmieniło się ich życie. Podczas rozmowy z członkiem rodziny jednej z naszych uczestniczek usłyszałam, że odkąd bliska jej osoba zapisała się na zajęcia i systematycznie nas odwiedza - zyskała nowe życie, znów jakby odżyła. Angażowanie się w działalność Klubu stanowi dla seniorów pewnego rodzaju wyzwanie, ponieważ muszą rano wstać, ubrać się i przygotować, by móc przyjść na czas. Widzę, że seniorzy chętnie przychodzą tutaj i cieszą się, że mogą spędzić czas w dobrym gronie i otoczeniu.

Karolina Piela: Serdecznie dziękuję za rozmowę

„GREY IS GREEN”

seniorzy są bardziej eko, niż nam się wydaje



Happening ekologiczny w ramach projektu pn. Pokaż kulturę i dbaj o naturę



Jedna z tras rowerowych seniorów w ramach akcji pn. Rower Pomaga



Woskowijki - ekologiczny sposób na pakowanie żywności

Moda na życie w zgodzie z naturą jest coraz bardziej zauważalna, w związku z postępującą degradacją środowiska naturalnego. W 2014 roku para profesorów z Uniwersytetu Yale w Stanach Zjednoczonych dostrzegła fakt, że seniorzy są wyjątkową grupą, która bez względu na aktualną modę na bycie eko, prowadzi życie zgodne z ideą „zero waste”, co określili: „grey is green”, czyli „siwe jest zielone”. Dziś pragniemy przekonać Czytelników „Empowermet Senior”, że w Kędzierzynie-Koźlu bycie eko jako sposób na życie w grupie 60+ także jest faktem.

Wychowani w czasach, kiedy o ekologii nikt nie miał najmniejszego pojęcia, nasi dziadkowie i babcie, prowadzili przed laty życie o wiele bardziej ekologiczne, niż my, czego potwierdzeniem niech będą: mleko i śmietana sprzedawane tylko w szklanych butelkach, powszechnie stosowane siatki na zakupy lub torby wielorazowego użytku, tetrowe pieluchy, woda z kranu lub z saturatora – nie z plastikowej butelki, maszynki do golenia na całe życie, materiałowe chusteczki do nosa, wielokrotne reperowanie odzieży i obuwia, corocznie przygotowywane weki z przetworami, nakręcane ręcznie zegarki i szary papier pakunkowy w sklepie. Bycie eko było wówczas zupełnie naturalnym, czasem wynikającym z warunków i możliwości, rozwiązaniem. Dziś, kiedy poziom konsumpcji i braku racjonalności w marnowaniu energii, wody, surowców, żywności i rzeczy codziennego użytku, osiąga niewiarygodne rozmiary, to właśnie seniorzy – w tym mieszkańcy Kędzierzyna-Koźla – są grupą, która wiezie prym w świadomym ekologicznie, codziennym życiu. Właśnie ta grupa czerpie ze starych i prostych rozwiązań, które, jak się okazuje, były dla środowiska najlepsze. Najstarsi mieszkańcy miasta poza realizowaniem idei zrównoważonego życia w swoim gospodarstwie domowym chętnie bio-

rają udział w wydarzeniach realizowanych w mieście.

Jedną z ciekawych inicjatyw polegających na aktywizacji grupy 60+ przez zachęcenie do jazdy na rowerze jako ekologicznej opcji transportu jest włączenie się podopiecznych Domu Dziennego Pobytu Nr 2 „Magnolia” w akcję „Rower Pomaga” prowadzonej przez Fundację Ekologiczną „Arka”. Wydarzenie, które ma charakter długoterminowy, to połączenie działań proekologicznych (przynoszących wymierne efekty w formie ograniczenia emisji dwutlenku węgla) z realizacją celu charytatywnego, bowiem za przejechane kilometry w ramach akcji potrzebujące dzieci otrzymują wymarzone rowery. Ruch na świeżym powietrzu w gronie przyjaciół stał się już stałym elementem grupy cyklistów ww. placówki wsparcia. Jednocześnie seniorzy pokonują coraz dłuższe trasy mając na uwadze szczytny cel akcji. Innym przykładem zorganizowanych działań, jakie w ostatnich miesiącach zrealizowano z udziałem przedstawicieli grupy 60+ był międzysektorowy projekt „Pokaż kulturę i dbaj o naturę”. Zaangażowane podmioty: Dom Dziennego Pobytu Nr 5 „Nasz Dom” funkcjonujący w ramach Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Kędzierzynie-Koźlu oraz Związek Międzygminny „Czysty Region”, dzięki strumieniowi edukacyjnych, uświadamiających i aktywizujących działań, dążyły do podniesienia świadomości najstarszych mieszkańców miasta w zakresie idei „zero waste” i „less waste” – czyli życia w zgodzie ze środowiskiem naturalnym przez ograniczenie działań niszczących naturę. W ramach projektu seniorzy uczestniczyli w prelekcjach, warsztatach szycia ekotoreb i wykonywania woskowijek, wzięli udział w konkursie na ekologiczny wiersz, rozwiązywali krzyżówki ekologiczne, a także przygotowali własne filmiki o tym, jak być eko. Punktem

kulminacyjnym tego kilkumiesięcznego przedsięwzięcia był happening ekologiczny w dniu 16.06.2021 r., podczas którego mieszkańcy miasta skorzystali z szeregu zabaw i quizów z nagrodami przy okazji zorganizowanej przez Związek Międzygminny „Czysty Region” wymiany elektroodpadów na sadzonki drzew oraz nasiona łąki kwietnej.

Pani Anna Piróg-Nowak – inspektor ds. edukacji i kontaktu z mediami „Czystego Regionu”, zapytana, dlaczego opłaca się być eko, podkreśla: Ekologia to również ekonomia, a rozwiązania ekologiczne wcale nie muszą być kosztowne, ponieważ opierają się na racjonalności i oszczędności. Dbłość o ograniczenie zużycia wody, czy energii elektrycznej realnie zmniejsza koszty naszego utrzymania, zakup owoców i warzyw prosto od rolnika na targu może być tańszy od towarów z hipermarketów, a wtórne wykorzystywanie surowców w wielu obszarach naszego życia to czysty ekonomiczny zysk dla każdego z nas. Właśnie dlatego ekologia jest tak bliska, czasem nawet nieświadomie, grupie najstarszych mieszkańców miasta, którzy szczególnie dbając o swój budżet domowy przy okazji wdrażają ekologiczne rozwiązania. Pani Anna jednocześnie zachęca seniorów: Pamiętajmy, że wszystko zaczyna się od podejścia do tematu ekologii, nastawienia, utrwalonych stereotypów i nawyków. Zachęcam seniorów, aby nie poddawali się w swoich wysiłkach w byciu świadomym ekologicznie, aby codziennie starali się podejmować dobre dla środowiska naturalnego wybory, jak chociażby korzystanie z materiałowej, trwałej torby na zakupy, prawidłowej segregacji odpadów, wyboru transportu publicznego, czy ograniczenia zużycia wody i energii elektrycznej. Codzienne próby powoli zmieniają naszą świadomość, a przy okazji bycie eko stanie się naturalne niczym oddychanie.

**Akademia Zdrowego Stylu Życia**

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

Monika Błaszczyszyn

JAK ZMIENIĆ STYL ŻYCIA

tylko krowa nie zmienia przyzwyczajeń

Zapewne większość z nas chce zmienić swój styl życia, jesteśmy świadomi własnych niedociągnięć w tym względzie i odczuwamy potrzebę zmiany. Okazuje się, że ponad 70% dorosłych osób odczuwa taką potrzebę. Jednak na przekór tym danym większość z nas nie jest w stanie wprowadzić nawet niewielkich zmian. Mimo posiadanej świadomości, bo przecież każdy z nas wie i jest przekonany co do słuszności zdrowej diety, regularnej aktywności fizycznej itp. Jednak tak trudno przychodzi nam włączyć regularny wysiłek czy zdrową dietę do naszych codziennych przyzwyczajeń. Zmian w stylu życia nie da się wprowadzić w jeden dzień, tydzień czy nawet miesiąc. Każdy, kto kiedykolwiek podejmował taką próbę wie, jakie to trudne i ciężkie do realizacji. Ileż zakurzonych rowerów, bieżni, stepów itp., zalega w naszych piwnicach, czy ogranicza przestrzeń naszych domów, czy mieszkań. Chcąc skutecznie zawałczyć o własne zdrowie i dobre samopoczucie, każdy z nas, niestety musi przejść przez kilka etapów zmian stylu życia, raz osiągając sukces, to znów wracając do starych przyzwyczajeń. W nauce wyszczególniono pięć takich etapów zmian, przez które każdy z nas przechodzi chcąc osiągnąć pożądaną zmianę w stylu życia swoim lub swoich bliskich. Pierwszym z wyszczególnionych etapów jest etap przedwstępny: „Nie chcę zmian”, drugi, zwany etapem

rozważania: „Myślę, o zmianach”, trzeci etap, to etap przygotowania: „Jestem gotowa/y do wprowadzenia zmian w stylu życia”, czwarty etap to działanie: „Wykonałam/em pewne zmiany w stylu życia”, ostatni etap nazwano utrzymaniem: „Regularnie praktykuję zdrowy styl życia”. Spójrzcie Państwo na te etapy, na ich rozpiętość, rozpoczynamy od niechęci, „nie chcę zmian”, „nie dam rady”, „nie potrzebuję”, „to nie dla mnie” a kończymy na regularnej praktyce, która zakorzeniła się na stałe w naszym życiu. Zatem jak widzimy droga do zmiany stylu życia jest trudna ale wymaga od nas pewnej świadomości, takiej, która w konsekwencji sprawi, że podjęta zmiana będzie naszym codziennym rytuałem, nie wyrzeczeniem czy przykrą koniecznością. Szczególnie, że zmiana jednego z nawyków w stylu życia niemal automatycznie pociąga następny, np. podjęcie regularnej aktywności fizycznej, sprzyja zmianom diety, zdrowsza dieta i endorfiny wytwarzane podczas regularnego wysiłku fizycznego, niwelują stres i napięcia emocjonalne, w konsekwencji jesteśmy zdrowsi, bardziej szczęśliwi i zadowoleni ze swojego życia, a innym lepiej się z nami żyje. Najprościej, etapowość zmian w stylu życia, można pokazać na przykładzie palaczy tytoniu, który z nas nie zmagał się z tym problemem, bądź nie towarzyszył bliskiej osobie w przezwyciężeniu tego nałogu. Otóż,

chcąc wyjaśnić ową etapowość posłużmy się tym przykładem: na etapie pierwszym są Ci, którzy nawet nie rozważają możliwości rzucenia palenia, na drugim etapie są Ci, którzy myślą o rzuceniu palenia, jest to etap rozważania, ci którzy kupili środki wspomagające rzucenie palenia (tabletki, gumy, plastry, książki, poradniki itp.) są na etapie przygotowawczym, czyli przeszli już dwa poprzednie etapy i przygotowują się do podjęcia konkretnych działań w kierunku zmiany stylu życia. Na poziomie etapu działania palacz ogranicza liczbę wypalanych papierosów, zmienia pory palenia. Ostatni etap, nasz palacz osiągnie po całkowitym zaprzestaniu palenia papierosów, oczywiście po uwzględnieniu odpowiednio długiego okresu. Tak samo wyglądają etapy zmiany każdego z czynników zdrowego stylu życia, diety, aktywności fizycznej itp. Oczywiście praca nad zmianą stylu życia może przebiegać w różny sposób, w trakcie pracy nad sobą możemy cofać się, czyli spadać z etapu wyższego na niższy. Znowu posłużmy się przykładem palaczy, otóż Ci, którym udało się rzucić palenie, zanim osiągnęli sukces, czyli etap utrzymania zdrowego stylu życia, wielokrotnie rzucali palenie i ponownie sięgali po papierosa. Podobnie jest z tymi, którzy chcą zmienić dietę czy zacząć uprawiać aktywność fizyczną. Przyjmuje się, że po przejściu przez

wszystkie etapy wprowadzania zmian i osiągnięciu ostatniego etapu, czyli utrzymania zmiany, jest mało prawdopodobne abyśmy powrócili do starych przyzwyczajeń. Ponieważ od tego momentu pozytywne zachowania stają się stałą i nieodrębną częścią naszego życia, naszych codziennych działań, stąd łatwiej nam je podtrzymywać, mało tego, przestają one wymagać od nas wysiłku, bo mają charakter spontaniczny. Ponadto, osoba, która przeszła przez wszystkie etapy wprowadzania i borykania się ze zmianami, nie będzie chciała ponownie przez nie przechodzić. Ponieważ zna ich koszt. Zapewne wiele osób czytających ten artykuł ma w swoich doświadczeniach przechodzenie przez etapy wprowadzania zmian we własnym stylu życia, czasem może to dotyczyć naszych bliskich, których wspieraliśmy w dążeniu do zmiany. Wiemy więc, że nie jest to takie proste ale jeśli raz nam

się udało to możemy pokonać kolejne przeszkody i poprawić swój styl życia. Służą temu czynniki procujące zmiany w stylu życia. Istnieje bardzo wiele takich czynników, które kojarzymy z zaawansowanymi zmianami stylu życia czy poprawy zdrowia. Ostatecznym celem jest oczywiście etap ostatni czyli utrzymania zmiany stylu życia. Źródłem powodzenia stają się trzy podstawowe predyspozycje każdego z nas. Pierwsza i chyba najważniejsza to zaufanie do samego siebie, przekonanie, że potrafimy osiągnąć powodzenie, sukces (wiara, że możemy zmienić swoją dietę, zacząć uprawiać sport, rekreację, zacząć tańczyć, śpiewać, podróżować itp.). Druga dotyczy wydolności, rozumianej jako zaufanie, że potrafimy, mamy moc do wykonania konkretnych działań, jest to specyficzny rodzaj zaufania do samego siebie, przejawiający się nie w samej wierze, ale działaniu, zatem: potrafię,

mogę, dam radę, mam wystarczająco dużo sił i energii aby zmienić swoje, życie. Ostatnim determinantem jest umiejętność samokontroli, czyli wiedza jaką możemy opanować, której możemy się nauczyć, a która pomoże nam w osiągnięciu świadomej zmiany w stylu życia np. zmiana diety, regularna aktywność fizyczna, walka ze stresem. Obrazuje konkretną wiedzę na temat: „kiedy”, „ile”, „jak”, „co” i „dlaczego”. Takiej wiedzy należy szukać u specjalistów, na „mądrych” stronach internetowych, w prasie i artykułach naukowych lub popularnonaukowych. Zachęcam Państwa do przemyslenia, w kolejnych numerach spróbujemy, przekazać trochę konkretnych informacji, które mam nadzieję, będą pomocne w dążeniu do przyjemności płynącej z prowadzenia zdrowego stylu życia i walki o własne dobre samopoczucie.



Akademia Zdrowego Stylu Życia

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

Bożena Królikowska

FILARY ZDROWIA WYSIŁEK FIZYCZNY A UKŁAD KRAŻENIA

Współcześnie, jednym z najważniejszych problemów zdrowotnych Polaków są choroby układu krążenia. Według Głównego Urzędu Statystycznego właśnie choroby układu krążenia wraz z chorobami nowotworowymi odpowiadają aż za 70% zgonów Polaków. Na pierwszym miejscu wymienia się tu chorobę wieńcową, a dalej niewydolność serca, miażdży-

cę i zawał serca. Gdy choroba się już pojawi, konieczne jest podjęcie właściwej terapii, ale w myśl starej maksymy: lepiej zapobiegać, niż leczyć. Podstawową rolę w profilaktyce chorób układu krążenia odgrywa tzw. zdrowy styl życia polegający na:

- zwiększeniu aktywności fizycznej
- odpowiedniej diecie, głównie zmniejszeniu spożycia tłuszczów

zwierzęcych i soli

- zminimalizowaniu, bądź całkowitej rezygnacji z używek, przede wszystkim zaprzestaniu palenia papierosów oraz ograniczeniu spożycia alkoholu,
- unikaniu bądź niwelowaniu życia w stresie.

Na początku skoncentrujemy się na aktywności fizycznej. Wysiłek fizyczny

w profilaktyce chorób krążenia - aktywność fizyczna odpowiednio dostosowana do możliwości i potrzeb ma szansę:

- zmniejszyć ryzyko zawału serca i udaru mózgu,
- zapobiegać nadciśnieniu tętniczemu,
- zapobiegać chorobie niedokrwiennej serca,
- zapobiegać cukrzycy insulinoniezależnej,
- zapobiegać otyłości.

Aby wysiłek fizyczny przyniósł korzyść zdrowotną, musi on zwiększać normalny wydatek energetyczny człowieka o około 2 tys. kcal tygodniowo (wartość ta zależy od wieku, im jesteśmy starsi, tym wartość mniejsza). Najczęściej, gdy nie ma większych przeciwwskazań zalecana jest regularna 3 x 30 x 130, to znaczy, że należy ćwiczyć 3 razy w tygodniu po 30 min, doprowadzając swoje tętno do 130 uderzeń na minutę. Różni specjaliści zajmujący się wpływem aktywności fizycznej na zdrowie człowieka rekomendują odejście od wcześniej lansowanych intensywnych ćwiczeń fizycznych w kierunku treningu łagodniejszego, ale wykonywanego z większą częstotliwością, czyli lepiej krócej - mniej intensywniej - za to częściej. Przykładowo kobietom zaleca się marsz na dystansie 3,2 km w czasie krótszym niż 30 min, co najmniej 3 razy w tygodniu, mężczyznom natomiast - dystans 3,2 km w czasie krótszym niż 27 minut, co najmniej 3 razy w tygodniu. Optymalny trening fizyczny, aby miał korzystny wpływ na układ krążenia musi obejmować duże grupy mięśniowe (angażować kończyny, zwłaszcza dolne - marsz, trucht, bieg, jazda na rowerze, pływanie). Intensywność treningu powinna nieco przewyższać wysiłek do którego trenujący jest już zaadaptowany. Trening fizyczny należy stopniowo wydłużać do 30-45 minut, a jego natężenie zwiększać, co 8-10 tygodni. Podstawową cechą optymalnego treningu jest systematyczność. Treningi należy powtarzać w początkowym okresie adaptacji 3 razy, a po-



tem stopniowo zwiększać do 5 razy w tygodniu. Treningi powinny być dopasowane do ćwiczącego - wówczas ruch jest „lekarstwem”.

Korzyści jakie niesie ze sobą systematyczny trening:

- obniża skurczowe i rozkurczowe ciśnienie tętnicze,
- zwalnia pracę serca,
- zmniejsza zapotrzebowanie energetyczne serca,
- ułatwia dopływ krwi żylnej do serca,
- zwiększa transport tlenu do tkanek,
- obniża poziom LDL (tzw. złego cholesterolu oraz trójglicerydów,
- zwiększa zawartość HDL („dobrego” cholesterolu),
- zwiększa tolerancję glukozy,
- zwiększa wrażliwość receptorów insulinowych.

Wprawdzie około 3/4 społeczeństwa zdaje sobie sprawę, że aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na stan zdrowia, to nie chce jednak wyciągnąć z tego stwierdzenia praktycznych wniosków. Brak aktywności fizycznej jest jednym z głównych czynników ryzyka zachorowania na miażdżycę, której skutkami są zawały serca, udary mózgowe, tętniaki i niedokrwienie kończyn dolnych. Człowiek prowadzący siedzący tryb życia zapada na chorobę wieńcową dwukrotnie częściej niż aktywny ruchowo. Należy pamiętać, że praca statyczna, bez istotnego ruchu kończyn utrudnia krążenie i ogranicza czynności oddychania. Przy dużym obciążeniu, pracę taką wykonuje się prawie zawsze na bez-

dechu. Układ krążenia jest bardziej obciążony, gdy pracujemy więcej przy użyciu kończyn górnych, niż dolnych. Z kolei praca dynamiczna (obejmuje prawie wszystkie grupy mięśniowe) - w przeciwieństwie do statycznej, działa korzystnie na organizm - nie krępuje ruchów oddechowych klatki piersiowej, ułatwia dopływ krwi żylnej do serca, a rytmiczna praca mięśni usprawnia krążenie w naczyniach żylnych.

Regularne ćwiczenia fizyczne pozwalają w dużym stopniu zapobiegać powtórnyemu zawałom serca i udarom mózgowym. Mimo, że niekiedy w trakcie wykonywania ćwiczeń zwiększa się nieznacznie ryzyko wystąpienia tych chorób, to jest ono niewspółmierne do osiągniętych korzyści. Należy także pamiętać, że prócz bezpośredniego wpływu na układ krążenia, systematyczny trening poprawia również funkcje psychiczne człowieka. Manifestuje się to lepszym nastrojem, łagodzeniem stanów lękowych i depresyjnych, poprawą pamięci i neutralizowaniem dolegliwości związanych ze stresem.

Podsumowując, wszyscy, którzy cenią sobie zdrowie powinni stosować się do wspomnianej już tu maksymy: lepiej zapobiegać niż leczyć i jeśli jeszcze nie ćwiczą jak najszybciej spróbować zmienić ten stan rzeczy - najlepiej zacząć ruszać się pod okiem specjalisty - trenera lub fizjoterapeuty i wybrać taką formę ruchu, która da nam zadowolenie i przyjemność. Z czasem pojawiają się efekty, a może i uzależnienie od ruchu?, czego życzę serdecznie.

wyjazdy, które cieszą się dużym zainteresowaniem. Zdarza się też, że świętujemy czyjeś urodziny. Wtedy bawimy się i śpiewamy. Bardzo dużo się u nas dzieje, co chyba widać po fotografiach, które są wywieszone w siedzibie Klubu. Wszystkie zajęcia odbywają się w godzinach otwarcia Klubu, czyli od 13.00 do 17.00 od poniedziałku do piątku, a jeśli chodzi o wycieczki, wyjścia, czy też ogniska to wiadomo trwają dłużej i są organizowane w różnych dniach oraz miejscach. W godzinach otwarcia Klubu można do nas przyjść, usiąść, wypić herbatkę i wziąć udział w zajęciach, które odbywają się danego dnia, ale można też po prostu porozmawiać sobie z koleżanką czy kolegą, pośmiać się z nimi oraz zintegrować. Każdy jest tutaj mile widziany i myślę, że każdy dobrze się u nas czuje oraz jest zadowolony.

Anna Barysz: Czy oferta zajęć i aktywności skierowana do seniorów zmienia się i rozwija?

Grażyna Koszmaniuk-Krochta: Mamy miesięczne programy, więc często coś się zmienia, choć nie zawsze są to duże różnice. Niemniej jednak co miesiąc przygotowujemy ten program i wtedy każdy może dowiedzieć się, co będzie działo się w danym miesiącu, wybrać coś, co go akurat interesuje i w czym chciałby uczestniczyć.

Anna Barysz: Proszę opowiedzieć mi coś więcej o organizowanych przez Klub wyjazdach i wycieczkach. Jak często się odbywają i w jakie miejsca? Czy seniorzy są zainteresowani takimi wyjazdami i jak je oceniają?

Grażyna Koszmaniuk-Krochta: Tak jak już wcześniej mówiłam, organizujemy różnego rodzaju wyjazdy. Są to jednodniowe wyjazdy do ciekawych miejsc, ale także wycieczki kilku lub kilkunastodniowe, na które seniorzy też są bardzo chętni. Wiadomo, że względu na różne schorzenia, przyzwyczajenia, przyjmowane leki lub po prostu chęci i inne obowiązki, np. zajmowanie się wnukami, uprawianie działki nie każdy chce wyjeżdżać gdzieś na dłużej, dlatego nasza oferta jest różnorodna i myślę, że każdy bez problemu znajdzie coś dla siebie. Mieliśmy np. weekendową wycieczkę do Beskidu Żywieckiego, gdzie seniorzy mogli spędzić czas z młodszym pokoleniem, a więc można powiedzieć, że była to taka międzypokoleniowa

integracja. Wcześniej byliśmy też np. w Muzeum Wsi Opolskiej, w Pokrzywniej itd. Niestety ze względu na pandemię wiele z zaplanowanych wyjazdów nie odbyło się, ale mamy nadzieję, że już wkrótce uda nam się to nadrobić.

Anna Barysz: Co znajduje się w siedzibie Klubu (pomieszczenia, wyposażenie, sprzęt komputerowy)?

Grażyna Koszmaniuk-Krochta: Klub składa się z pomieszczeń, w których zazwyczaj odbywają się zajęcia, czyli sali zajęć, sali gimnastycznej, gdzie stoi rowerek, są piłki itp. oraz zaplecza kuchennego, gdzie dziewczyny często gotują coś dobrego, pieką różne ciasta, zapiekanki. Mamy też komputer, radio, telewizor, także są to super warunki i tak naprawdę dysponujemy wszystkim, co jest nam potrzebne. Dzięki temu wyposażeniu możemy przeprowadzać ciekawe zajęcia np. szyć, przeszywać sobie coś, ponieważ jak mówiłam już wcześniej udało nam się załatwić maszynę do szycia, która stoi tuż przy wejściu do naszego Klubu.

Anna Barysz: Jak wygląda kadra osób zatrudnionych w Klubie, z ilu osób się składa?

Grażyna Koszmaniuk-Krochta: Jesteśmy we dwójkę. Jestem ja oraz Pani Ewa, z którą zmieniamy się w pracy i myślę, że jest to wystarczające zatrudnienie. Każda z nas jest za coś odpowiedzialna, współpracujemy ze sobą i wspólnie działamy. Przyjeżdżają do nas także instruktorzy, którzy realizują z naszymi uczestnikami różnego rodzaju projekty, więc nie tylko my zajmujemy się organizacją zajęć dla naszych seniorów, jednak to my dwie jesteśmy tu najczęściej.

Anna Barysz: Od jak dawna pracuje Pani z osobami starszymi i dlaczego?

Grażyna Koszmaniuk-Krochta: Z chwilą skończenia 60 r.ż. dołączyłam do Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów. Od tej pory minęło już kilkanaście lat, a ja nadal jestem związana z seniorami i działam w ich interesie, już nie tylko w wyżej wymienionym Związku, ale teraz także w naszym bialskim Klubie Senior +. Aby jednak zobaczyć efekty starań w środowisku senioralnym należy codziennie ciężko na to pracować. Bardzo często zdarza mi się zabierać pracę do domu, niemniej jednak bardzo cieszę się z tego, że mogę komuś po-

móc. Lubię to i traktuję jako swego rodzaju misję, którą mam do wykonania.

Anna Barysz: Jacy są według Pani obserwacji seniorzy, którzy pierwszy raz przychodzą do Klubu i czy zauważyła Pani w nich jakąś zmianę?

Grażyna Koszmaniuk-Krochta: Zajęcia od początku cieszyły się dużym zainteresowaniem i wszyscy od początku byli chętni do działania i wspólnego spędzania wolnego czasu. Każdy z uczestników jest aktywny, szczęśliwy i bardzo zadowolony, że może tutaj przychodzić. Moim zdaniem trafiła mi się wspaniała grupa ludzi, którzy zawsze są usatysfakcjonowani i pełni zaangażowania i bardzo się z tego cieszą.

Anna Barysz: Co najbardziej lubi Pani w pracy z osobami starszymi?

Grażyna Koszmaniuk-Krochta: Lubię to, że chcą coś robić i robią to, będąc przy tym pogodnym i uśmiechniętym. Lubię też to, że mogę im pomóc – czasem zwykłą rozmową, podpowiadam im co mogą zrobić w danej sytuacji np., że mają możliwość zwrócenia się do Ośrodka Pomocy Społecznej, który może pomóc im wówczas, gdy doświadczają problemów, choćby przyznaniem artykułów spożywczych.

Anna Barysz: Jeśli mogłaby Pani coś zmienić np. w organizacji, czy też ofercie Klubu co by to było i jakie ma Pani plany związane z Klubem?

Grażyna Koszmaniuk-Krochta: Na pewno przydałoby się wydłużyć godziny otwarcia Klubu, by pracować trochę dłużej, a tym samym zwiększyć czas prowadzenia zajęć dla seniorów. Myślę, że nasi uczestnicy byłiby bardzo chętni i zadowoleni z tego dłuższego funkcjonowania, ponieważ bardzo lubią do nas przychodzić i spędzać tutaj swój wolny czas i dobrze się przy tym bawią. Chcielibyśmy zrealizować zaległe wycieczki i spotkania, które były już wcześniej zaplanowane, a które nie mogły się odbyć ze względu na sytuację pandemii. Mamy też różne projekty, które nie mogły być wykonane lub takie, których nie udało nam się do końca zrealizować, więc także chcielibyśmy je zacząć lub te wcześniej zaczęte dokończyć.

Anna Barysz: Bardzo dziękuję za poświęcenie mi czasu i możliwość przeprowadzenia z Panią rozmowy. Życzę wszystkiego dobrego oraz samych pomyslnych działań w Klubie.



Islandia to wyspa nie z tej ziemi, niezwykła, zrodzona w ogniu, wyrzeźbiona lodem. Ziemia dymi, gejzery wyrzucają wysoko gorącą wodę, wszechobecny huk wodospadów i olbrzymie lodowce podkreślają potęgę natury. Tańcząca zorza, zagadkowa tundra i słońce o północy.... Tego nie da się wyobrazić i opowiedzieć to trzeba zobaczyć. Islandia to kraj dla odkrywców. Odnajdą się tu też miłośnicy nieskażonej natury, którzy chcą poznać wszystkie żywioły naszej planety i to naraz, prawie w jednym miejscu. Ale zacznijmy od początku.

ISLANDIA – WULKANY, OWCE I LODOWCE

Krystyna Brykalska

Nazwa tej wyspy, towarzyszyła mi od jakiegoś czasu, ale zanim doszło do wyprawy, był okres przygotowawczy. Bo wyjeżdżając do Islandii trzeba być odpowiednio „wyposażonym” - i tak, kupno butów - trapers, odpowiednie spodnie deszczowe i wiatroochronne, kurtka a także też chroniąca przed deszczem, wiatrem i zimnem, swetry no i świadomość, że to wyspa inna niż dotychczas znane. Spotykamy się na lotnisku Okęcie w Warszawie, grupa 14 osób. Lecimy między niebem a oceanem. Zobaczyłam postrzępioną wyspę, która wypłynęła na powierzchnię Atlantyku z pęknięcia skorupy na dnie oceanu. Jest kawałkiem dna morskiego w stanie zapalnym, tuż pod kołem podbiegunowym. Wyspa dymiących szpar i dziur. Stając na takiej wyspie to dla mnie poważne wyzwanie. Już na miejscu, po wylądowaniu na lotnisku w Keflaviku zostaliśmy podzieleni na dwie grupy po 7 osób, dostaliśmy samochód plus kierowcę – opiekuna i przewodnika zarazem. No i rozpoczęli-

śmy naszą przygodę. Trochę się bałam bo jestem seniorką wcześniej urodzoną, a w grupie była też młodzież. Mój strach był niepotrzebny, bo każdy z nich, czuł potrzebę opiekowania się i pomagania starszej Pani. Wyspę skolonizowali pod koniec IX wieku norwescy emigranci, wcześniej odwiedzali ją wikingowie, wieczni podróżnicy. Norwescy osadnicy opuścili swój kraj, ponieważ zbuntowali się przeciw królowi Haroldowi Pięknowłosemu. Przywozili ze sobą dwa słupy tronowe, które według zwyczaju stały po bokach krzesła przewodcy rodu i miały dla rodu charakter sakralny. Gdy byli już blisko brzegów wyspy wrzucali słupy do wody. I tam gdzie fale wyrzucały je na ląd zakładano nowe siedziby.

Islandia jest republiką parlamentarną, głową państwa jest Prezydent, a szefem rządu Premier, religią dominującą jest luteranizm. Po przylocie do Islandii zakwaterowano nas w okolicy lotniska. Rano, gdy się obudziłam wykrzyknęłam „witaj przygodo”. Po śniadaniu wychodzimy na trekking (trasa w trudnych warunkach terenowych i klimatycznych). Zaczynamy od czynnego wulkanu Fagradalsfjall, największej atrakcji turystycznej Islandii w 2021 roku. Erup-

cja rozpoczęła się w tym roku, w piątek wieczorem, 19 marca i trwa nadal. Pola lawy, do których można dotrzeć wyglądają na zastygłe, ale to tylko pozory i „cisza przed burzą”. W każdej chwili spod stygnącej lawy mogą pojawić się nowe szczeliny z wypływającą czerwona lawą. Także gazy wydobywające się ze szczelin mogą być niebezpieczne – ciągle zmieniają skład. W drodze powrotnej do hotelu obejrzeliśmy kilka atrakcji półwyspu Reykjanes. Most łączący dwa kontynenty Europę i Amerykę. W kilka sekund jest się na dwóch kontynentach. Most leży nad kanionem, uformowanym przez ruch dwóch płyt tektonicznych północnoamerykańskiej i europejskiej. Ciekawostką jest fakt, iż te dwie płyty są w ciągłym ruchu - około 2 centymetry na rok. Przeszliśmy na stronę amerykańską, niezbyt gościnną, więc szybko wróciliśmy do Europy. Po drodze do hotelu zbaczamy trochę z trasy aby obejrzeć luterski kościół Strandarkirkja. Kościół i rzeźba kobiety Anioła są punktem orientacyjnym dla podróżnych na morzu.

Kolejny dzień i kolejny „punkt” zwiedzania - wyspa Heimaey, która swój obecny rozmiar „zawdzięcza” niespo-



Słupy tronowe w Reykjaviku



Pola geotermalne Gunnahver



Most łączący Amerykę i Europę



Klify Valahnukamol - pomnik alki olbrzymiej



Jezioro Logirunn-islandzkie Loch Ness



Północny-zachód na trasie do Laugar



Czarna plaża w Vik



Lodowa laguna Jokulsarlon



Diamentowa plaża

dziewanej erupcji wulkanu Eldfell w 1973 roku. Nazywają ją Pompejami północy. Na szczęście nikt nie zginął, ale około 400 domów zostało zasypanych popiołem wulkanicznym. Przez kolejne lata domy te były systematycznie odbudowywane. Po wybuchu powstał wysoki na około 200 metrów stożek wulkaniczny – „Ognista Góra”. Następnego dnia dalsza wędrówka wzdłuż wschodniego wybrzeża islandzkiego. Półwysep Valahnukamol: klify i formacje skalne oraz posąg ptaka podobnego do pingwina. To reprezentant wymarłego gatunku alki olbrzymiej. Zwierzęta te osiągały wysokość do 70 centymetrów i ważyły nawet 5 kg. Niestety w 1844 roku zabito ostatniego przedstawiciela tego gatunku na pobliskiej wyspie Eldey („Wyspa ognia”). Obecnie wyspa ta jest oazą dla ptaków, gnieździ się tam nawet około 18000 par głuptaków. Potem wizyta na strzelistych klifach Dyrholaey, gdzie gnieźdzą się maskonury - zwane papugami północy. Następnie odwiedzamy Czarną plażę w Vik, gdzie skały wystające z wody wyglądają jak „smocze grzbiety” wśród fal.

Park Narodowy Skoftefell, jedno z najbardziej dziewiczych miejsc dalekiej północy, ciekawa roślinność. Znajdujący się tu Czarny Wodospad Svartifoss to surowe piękno, okolone bazaltowymi kolumnami. Na zakończenie tego długiego dnia zachwyt wobec MATKI NATURY, podczas rejsu amfibią po lagunie Jokulsarlon, wśród lodowych olbrzymów, które zaczęły się odrywać ponad 80 lat temu od lodowca Vatnajokull tworząc olbrzymią lagunę. Lodowiec ten ma powierzchnię 7800 m² i jest największym lodowcem Islandii i jednym z

największych w Europie. I jeszcze wizyta na Diamentowej Plaży, gdzie te lodowe olbrzymy z laguny kończą swój żywot w wodach oceanu. Potem już tylko hotel, szybko zasypiamy po takim dniu.

Następny dzień, śniadanie i jedziemy dalej, wzdłuż malowniczych fiordów wschodniego wybrzeża, podziwiając kolejne osobliwości przyrody. Sesja fotograficzna na tle owianych wiatrem przełęczy górskich. Zatrzymujemy się nad jeziorem Logirunn, islandzkim Loch Ness –tajemnicze miejsce. Czekamy na dalszą drogę do arboretum, w największej puszczy islandzkiej Hallormsstadaskogur - konia z rzędem temu kto płynnie wypowie tę nazwę. Po drodze intrygują nas koła i esy floresy powstałe na mijanych polach, czyżby to były wiadomości od kosmitów... Rano następnego dnia wstajemy skore świt, śniadanie i wyruszamy na zwiedzanie mistycznego jeziora Myvatn, zwanego też jeziorem much, faktycznie chmary muszek towarzyszyły nam w czasie zwiedzania. Jezioro powstałe 38000 lat temu jest pod ścisłą ochroną. Jego okolice to jeden z najpiękniejszych rejonów na świecie. Miejsce, w którym wrażenia nierealne, wręcz magiczne, zaskakują. To miejsce jest niesamowicie zróżnicowane, z imponującymi wodospadami, pięknymi widokami na jezioro, gorącymi źródłami, parującymi obszarami geotermalnymi, tajemniczymi jaskiniami i fałszywymi kraterami. Część z nich to pozostałości po erupcji wulkanu Krafla. Podglądamy życie ptaków - ciekawe zajęcie, gdyby nie te muszki.

I kolejny dzień, już jedziemy Husavik. Czas na prawdziwą morską przygo-



Wodospad Godafoss



Rejs w poszukiwaniu wielorybów-humbak

dę – trzygodzinna wyprawa statkiem na poszukiwanie wielorybów. I jak na „wielorybników” przystało, nawet tylko tych z aparatem fotograficznym, ubrano nas w odpowiednie kombinezony ochronne. Śmiechu przy tym było co niemiara. W zatoce lub wokół niej można spotkać do 23 gatunków wielorybów, w tym płetwała błękitnego. Nam się udało zobaczyć na żywo humbaki (długopłetwiec oceaniczny) – gatunek ssaka, którego dorosłe osobniki osiągały 14-17 metrów długości i 30-45 ton masy. Oczarowała nas magia kanionu Asbyrgi, który jak uważali Wikingowie, został odcisnięty w ziemi podkwałą mistycznego wierzchowca Boga Odyna Sleipnirra. Następnie kolej na zobaczenie i podziwianie największego wodospadu Europy, rozszalałego i tęczowego Dettifoss. Otoczenie wodospadu robi wrażenie jak z innej planety – coś niesamowitego. W słoneczny dzień można z odległości kilometra zobaczyć kłębiące się masy wody nad wodospadem. Ma 45 metrów wysokości i 100 metrów szerokości. W ciągu sekundy przepływa 400 m³ wody. Taka Niagara w pigułce... W drodze do kolejnego słynnego wodospadu Godafoss pamiątkowe zdjęcie na 66,12 równoleżniku. To „tylko” niecałe 61 kilometrów od koła podbiegunowego. I już jesteśmy pod wspnianym wodospadem Bogów- Godafoss, mimo że znajduje się blisko koła podbiegunowego nigdy nie zamarza.

W sobotni wieczór dotarliśmy do ślicznego miasteczka Akureyri, gdzie

mamy kolejny nocleg. Po niedzielnym, lekkim śniadaniu wizyta w ogrodzie botanicznym. Jak na warunki islandzkie nawet bardzo ciekawy. „Udowodniono”, że w bliskości koła podbiegunowego mogą rosnąć egzotyczne kwiaty i krzewy. Ogród został założony w 1912 roku, ale Akureyri to nie tylko ogród botaniczny. Symbolem tego miasta jest słynny kościół luterński, którego budowę zaczęto w latach trzydziestych ubiegłego wieku. Kościół słynie z wysokich filarów, potężnej tarczy zegarowej i długich schodów. Budowę zakończono w 1940 roku. Jedziemy dalej, do Holar, dawnej stolicy biskupiej północnej Islandii. Obecnie liczy około 100 mieszkańców. Składamy wizytę w skansenie torfowych domostw w Glaumbaer. To kolejne domki torfowe na naszej trasie. Te w skansenie powstały na przestrzeni XVIII i XIX wieku. W roku 1952 udostępniono je zwiedzającym. Były one zamieszkałe do roku 1947. To pierwszy taki skansen w Islandii. Brak drewna powodował, że Islandczycy zmuszeni byli budować domy z torfu i przykrywać je darnią.

Zwiedzając Islandię stwierdziłam, że to wyjątkowy kraj. Bo Islandia, to jak napisałam w tytule, wulkany, owce i lodowce, ale też elfy, gnomy, dobre i złe wróżki, to dziwa przyrody. Ale o tym napiszę w drugiej części artykułu, w grudniowym wydaniu naszego Kwartałnika. Będzie też, jako że to grudzień, o zwyczajach bożonarodzeniowych, wiercie mi są inne niż nam znane i pielęgnowane, ale tym bardziej warte poznania. Będzie naprawdę ciekawie.

*zdjęcia: Ewa Brykalska



Rejs w poszukiwaniu wielorybów



Jaskinia lawowa z gorącym źródłem Grjotagja-była ona tłem dla sceny miłosnej w 7 sezonie serialu GRA O TRON



Akureyri - ogród botaniczny - rabatka z makami



Skansen torfowych domostw w Glaumbaer



Bhaktapur – najwyższa w dolinie Katmandu pięciostopniowa pagoda Nyatapola z pocz XVIII wieku Poświęcona w hinduizmie bogini Lakszmi – szczęścia bogactwa i piękna

Nepal to jeden z najpiękniejszych zakątków Ziemi, gdzie znajduje się 8 z 14 szczytów ośmiotysięcznych należących do tzw. Korony Himalajów i Karakorum. Ale nie tylko wspinacze odwiedzają ten kraj – starożytnej historii, przyjaznych ludzi



Ama Dablan - 6856 m - widok z wioski Pangboche W tak pięknych okolicznościach przyrody warto zrobić przerwę przy kubku gorącej herbaty z imbirem



Mt Everest 8850 m Dla Tybetańczyków Chomolungma a dla Nepalczyków Sagarmatha Najpiękniej wygląda o zachodzie słońca

Jacek Michalski

SPACERKIEM POD EVEREST



Autor - Jacek Michalski a w tle Czorten z tabliczką wystawioną na pamiątkę 50 rocznicy zdobycia Everestu przez Tenzinga oraz innych Sierpów którzy zdobyli ten szczyt

oraz przenikających się religii: hinduizmu i buddyzmu. Zwyczajny turysta ma do dyspozycji wiele szlaków trekkingowych – poprowadzonych po szlakach pieszych i konnych, które od wieków łączą ze sobą wioski i miasteczka. Miłośnik przyrody – spędzi czas w Parku Narodowym Chitwan, położonym w pokrytym dżunglą Teraju, zaś spragnionych silnych wrażeń zadowolą z pewnością rafting po jednej z nepalskich rzek.

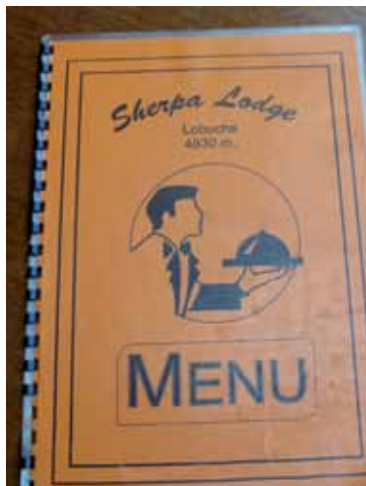
W Nepalu byłem kilkakrotnie, zaś ostatni wyjazd to trekking pod Everest jeszcze przed trzęsieniem ziemi, które dotknęło Nepal w 2015 roku. Wyjazd trwał od początku listopada do początku grudnia. Główny sezon trekkingowy trwa od połowy września do końca października. Jednak wyjazd w listopadzie ma ten plus, że turystów jest zdecydowanie mniej na szlakach



Hiti - publiczna łaźnia, miejsce do prania i nabrania czystej wody nie bez znaczenia jest możliwość spotkania się i wymiany informacji



Namche Bazar (3440 m) - stolica krainy Sierpów Ostatnia większa miejscowość na szlaku pod Everest Warto zrobić tu dzień aklimatyzacji i zwiedzić okolice



Karta dań w Sherpa Lodge w Lobuche - 4930 m Wybor duży ale ze względu na wysokość nie wszyscy mają apetyt



Periche - 4270 m - nocleg w Panorama Lodge Najzimniejsza noc na trekingu - po nocy woda w butelce zamieniła się w lód

i nie ma problemu ze znalezieniem po drodze przywoitych noclegów. Pewną niedogodnością są niższe temperatury w nocy, ale w miarę przywoity śpiwór zapewnia komfort podczas snu. Wyjazd miał charakter towarzyski – pojechałem tam z osobami, które znałem od lat. Cała grupka liczyła 5 osób, zdecydowana większość była już jak to się teraz ładnie mówi – seniorami. Przelot odbył się linią Air Arabia z Kijowa do Nepalu z przesiadką w Sharjah (Zjednoczone Emiraty Arabskie) – ze względu na cenę był to najlepszy wariant. Pierwszy dzień w Katmandu wykorzystujemy do zakupu biletów lotniczych do Lukli oraz wyrobienie w miejscowej agencji Karty rejestracyjnej na rejon Everestu. W drugim dniu zwiedzamy stolicę Nepalu i wymieniamy twardą walutę, czyli USD na rupie nepalskie. W ciągu następnych prawie trzech tygodni będziemy płacić tylko w lokalnej walucie, więc każdy pakuje do plecaka grube pliki banknotów. Samoloty do Lukli latają tylko w godzinach porannych, gdyż często już po godzinie 10-tej loty zostają wstrzymane, ze względu na zwiększone zachmurzenie. Lot trwa około 30 minut i odbywa się małymi 18 - miejscowymi samolotami. Główną zaletą tych lotów jest to, że każdy pasażer ma miejsce przy oknie, i cały czas można obserwować



Mani – murki modlitewne w buddyzmie tybetańskim Występują głównie przy wejściu do wiosek na kamieniach są namalowane lub wyrzeźbione mantry - Om mani padme hum



Mt Everest 9 8850 m na ostatnim planie kiedy tylko słońce zaczyna zachodzić - temperatura spada bardzo szybko



Gokyo - osada na jeziorze o tej samej nazwie Dolinę zamyka szczyt Cho Oyu położony na granicy nepalsko - chińskiej



Lukla - najniebezpieczniejsze lotnisko świata. Pas startowy ma 460 m długości. Mogą tu lądować tylko małe samoloty i helikoptery



Lukla - najniebezpieczniejsze lotnisko świata. Pas startowy ma 460 m długości. Mogą tu lądować tylko małe samoloty i helikoptery

zmieniający się krajobraz. Lądowanie w Lukli powoduje zawsze dreszcz emocji, ze względu na ostry skręt przed podejściem do lądowania i bardzo krótkie lotnisko zaczynające się 600-metrową przepaścią i kończące się skalną ścianą. Obserwacja lądujących i startujących samolotów przyciąga w okolicy pasa startowego zarówno tubylców jak i turystów. W miejscu noclegowym za pośrednictwem gospodyni wynajmujemy 2 tragarzy, którzy poniosą nasze duże plecaki. Co prawda bardzo odchudziliśmy je przed wyjściem, ale ostatecznie trekking ma być przyjemnością (każdy z nas i tak niesie mniejszy plecak), a nie katorgą. Poza tym jest to również forma wspierania miejscowej ludności, gdyż przy wynajmowaniu tragarzy przez Agencję – otrzymują oni do ręki zdecydowanie mniejszą kwotę za dzień pracy.

Samego trekkingu nie ma sensu opisywać dzień po dniu, ponieważ każdy dzień wygląda podobnie - wchodzenie na coraz większą wysokość wymaga przestrzegania pewnych zasad, aby nie dopadła nas choroba wysokościowa. Każdy kolejny nocleg powinien być maksimum 400 – 500 m wyżej, najlepiej iść swoim tempem, bez zrywów oraz co jakiś czas w ciekawym terenie zrobić sobie przerwę i wykorzystać ją na wyjście aklima-

tyzacyjne na lekko. Oczywiście należy też dużo pić. Po drodze w punkcie medycznym (na wysokości 4470 m.) była możliwość skorzystania z wykładu o objawach choroby wysokościowej i każdy miał możliwość badania nasycenia krwi tlenem, z czego wszyscy skwapliwie skorzystali. Najwyższym punktem trekkingu było wejście na Kala Pattar (5545 m.), skąd rozciąga się niezapomniany widok na masyw Everestu i inne szczyty. Z reguły wszyscy czekają na zachód słońca, żeby zobaczyć spektakl kolorów na szczytach. Cały trekking trwał 17 dni.

Po powrocie do cywilizacji, pojechaliśmy jeszcze na 3 dni do Parku Narodowego Chitwan, żeby zapolować z aparatem fotograficznym na miejscową faunę. Tygrysa nie udało się co prawda zobaczyć, ale krokodyle, nosorożce i jeleniowate – nie zawiodły. Zaś wyprawa na słoniach do dżungli (tylko w ten sposób można bezpiecznie zbliżyć się do nosorożców) sprawiła, że przez jakiś czas poczułem się jak bohater powieści przygodowych. Ostatnie dwa dni spędziliśmy na zwiedzaniu Patanu i Bhaktapuru oraz na zakupach. W ostatnim dniu ważności wizy nepalskiej wsiedliśmy do samolotu na lotnisku w Katmandu i opuściliśmy ten piękny region z mocnym postanowieniem, że trzeba jeszcze tu wrócić kolejny raz.



Katmandu Małpy - jako święte zwierzęta zamieszkują często świątynie



Park Narodowy Chitwan Nosorożce indyjskie. Lądową część porku zwiedza się na sloniach, dzięki czemu zwierzęta nie uciekają

Kacik poetycki



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

Jan Konopka

A TY PRZYJDŹ

Tak mało ciebie znam
I jak – jak tu cię lubić
Wszystkie do ciebie lgną
A ja –
Ja to się gubię

Powietrza brak

Jak uśmiech wysyłasz mi
Zauroczyłeś drogę
Że iść po niej nie mogę
Czekam –
A ty przyjdź

Na próżno czekam w snach

A są – same koszmary
Chciałabym cię za dnia
A mam –
Mam tylko czary

Poezja pisze nam

Ten wiersz – jak ci powiedzieć
I tysiąc nutek znam
A strach –
Nawet to wiedzieć

Powietrza brak

Tęsknota dobija mnie
Zauroczyłeś drogę
Że iść po niej nie mogę
Czekam –
A ty przyjdź

Edmund Wajde

MIŁOŚĆ

Miłość jest jak kwiat róży
Dla każdego serca dobrze służy
O dobrą miłość trzeba dbać
I można ją każdemu dać

Na miłość trzeba sobie zasłużyć

I przez dobre serce do niej dążyć
Gdy miłość połączy serca dwa
Wtedy szczęście wieki trwa

Z miłości która jest na stałe

Po czasie narodzi się dziecię małe
Te małe dziecię z wielkiej miłości
Przekaze światu dużo radości

Ono nauczy i wskaże recepty

Aby w przyszłości ten świat był lepszy
Miejmy nadzieję że tak się stanie
Miłość zwycięży a niezgoda ustanie

Cały świat niech się z tego ucieszy

I jeden do drugiego
miłością pospieszy
Bracia i siostry ręce sobie podajmy
I nigdy przenigdy
o miłości nie zapominajmy.

Ewa Turska - Bawiec

JESIENNE OŚWIADCZYN

Biała brzoza w złotej oprawie
jak panna do ślubu gotowa
zieloną jej kibić wiatr objął
i porwał ... i poszedł z nią w tan.

W drzeniu listowia

jak w złotych łuskach
mieni się cała jej postać,
a wiatr jej szepcze ciche wyznanie
tyś jedna jedyna na świecie.

Brzoza biała w złotej oprawie

uверить chce słowom miłosnym
lecz w gaju brzozowym
jest jedną z tysiąca,
a wiatr tylko jeden dla wszystkich.

I dusza jej biała w korze zamarła,
gałązki omdlały z wrażenia
lecz serce jej mówi:

tyś jedna z tysiąca
i ciebie wiatr wybrał na żonę.

Maria Stefaniak

LATO

Zmęczona lipcowym
słońcem
przysiądę na ławce
myśli się kłębią
w marzeniach widzę
ogród

pełen kwiatów
rój pszczoł i słodki
zapach

wyciągam spieczone
słońcem dłonie
i padam w słoneczną otchłań
kłaniam się ziemi

Wakacje 2021

| Kędzierzyn – Koźle |



Przed katedrą Św. Jana Chrzciciela w Kamieniu Pomorskim - oddział kędzierzyński PZERil



W Ogrodach Kapiasa - wycieczka PZERil oddział Kędzierzyn



Spacery z kijkami podczas pobytu Łądku Zdroju



Rodzinny Rajd Rowerowy z udziałem podopiecznych Domu Dziennego Pobytu Nr 2 Magnolia



Ognisko integracyjne podopiecznych Domu Dziennego Pobytu Nr 5 Nasz Dom

Członkowie Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Kędzierzyn na przełomie lipca i sierpnia bawili w Dziwnowie na turnusie rehabilitacyjnym. Poza wieloma zabiegami, a także korzystaniem z walorów nadmorskiego klimatu (w formie pieszych wycieczek, rejsów stateczkiem), wybrali się na dwie całonocne wycieczki: do Szczecina oraz Kamienia Pomorskiego. W szczecinie zachwycili się nietuzinkową architekturą Filharmonii im. M. Karłowicza oraz widokami z Wałów Chrobrego. W Kamieniu Pomorskim zwiedzili m.in. Konkatedrę Św. Jana Chrzciciela oraz wzięli udział w koncercie organowo-wokalnym. W ostatnich dniach odbyła się wycieczka związkowców do Goczałkowic-Zdroju, gdzie seniorzy podziwiali wspaniałe dzieła natury w Ogrodach Kapiasa. To niezwykle miejsce, oddziałujące na różne zmysły zwiedzających. Uczestnikom wycieczki szczególnie podobały się: Ogród Angielski, Ogród Sensoryczny, Zaułek Śródziemnomorski i Ogród Cisy. Nie tylko zrzeszeni seniorzy korzystają z uroków tegorocznego lata. Grupy nieformalne mieszkańców naszego miasta w wieku 60+ również zadbały o aktywny wypoczynek. Łądek Zdrój i okolice ponownie odwiedziła grupa ponad 20 osób od lat wspólnie podróżujących. Zwiedzanie najciekawszych zabytków miasta, wyjścia w góry, spacer z kijkami, szeroko pojęta integracja i regularne wizyty w ulubionej Kawiarni Wiedeńskiej – Albrechtshalle to obowiązkowe punkty programu wyjazdu, który miał miejsce jeszcze w czerwcu. Uczestniczka wyjazdu – Pani Agata – wspomina: Jak zawsze było super, grupa zna się już od lat, wszyscy się przyjaźnimy. Mamy podczas naszych wyjazdów poza atrakcjami, wiele powodów do uśmiechu, bo poczucie humoru nam dopisuje. Znamienne dla tegorocznych wakacji jest wykorzystywanie każdej okazji, dobrej pogody, kilku wolnych dni, do wypoczynku, regeneracji i dobrej zabawy. Często z atrakcji korzystamy lokalnie, wykorzystując te proponowane przez instytucje i podmioty do tego powołane. Seniorzy – podopieczni lokalnych placówek wsparcia dziennego korzystają tego lata z wystaw organizowanych przez Miejską Bibliotekę Publiczną

w Kędzierzynie-Koźlu, czy też biorą udział w seansach kina plenerowego. Dla podopiecznych Domu Dziennego Pobytu Nr 5 „Nasz Dom” organizowane są ogniska i grille integracyjne w zaprzyjaźnionych ogródkach działkowych. Podopieczni Domu Dziennego Pobytu Nr 2 „Magnolia” postavili na aktywny wypoczynek i od kilku miesięcy „wykręcają kilometry” podczas rekreacyjnej jazdy na rowerze zwiedzając przy okazji urokliwe miejsca okolic Kędzierzyna-Koźla – ostatnio podczas Rodzinnego Rajdu Rowerowego. Od lat dużym zainteresowaniem w sezonie wakacyjnym cieszą się wycieczki połączone z piknikiem czy zabawą taneczną – seniorzy z „Magnolii” w tym roku wzięli udział w Rodzinnym Spływie Kajakowym, a ostatnio w „Beach Party 2021” na Dębowej. Miasto oferuje szereg możliwości relaksu i aktywnego spędzania wolnego czasu, z czego seniorzy chętnie korzystają. Odpoczynek przy tętni solankowej, spacer po kozielskim parku, rozruch na jednej z siłowni na świeżym powietrzu, czy kąpiel słoneczna i jacuzzi w Wodnym Okku – to tylko wybrane alternatywy dla mieszkańców. Jak się okazuje, lokalnie również można dobrze się bawić i miło spędzić wakacyjny czas.

Katarzyna Weklicz

14 lipca 2021

| Kędzierzyn – Koźle |

Seniorzy – mieszkańcy Kędzierzyna-Koźla, w tym podopieczni placówek wsparcia dziennego, wzięli udział w Dniu Skupienia – Bryksy 2021 organizowanym przez Dom Dziennego Pobytu Nr 5 „Nasz Dom”. W ramach tego wydarzenia uczestnicy mieli możliwość wzięcia udziału w dedykowanej seniorom mszy świętej, skorzystali z sakramentu pokuty oraz otrzymali szczególne błogosławieństwo





stwo lurdzkie. Bryksy to miejsce, do którego pielgrzymują ludzie z całej Polski, w tym m.in. z powodu świętego źródła. Zgodnie z przekazami, woda z niego ma właściwości uzdrawiające, szczególnie w schorzeniach wzroku. Pielgrzymujący seniorzy chętnie skorzystali z jej cudownej mocy. Po mszy świętej przyszedł czas na indywidualną modlitwę i spotkanie w Pustelni, które miało charakter integracyjny.

Katarzyna Weklicz

17 lipca 2021

| Brzeg |

W ogrodzie Dziennego Domu Pomocy odbył się koncert zespołu „Leśne Echo”,



w którym uczestniczyli brzescy Seniorzy, przedstawicielka BCM – Aleksandra Wróblewska, Zastępca Burmistrza Brzegu Tomasz Witkowski, Brzeskie Centrum Seniora, Dyrektor BCK Jacek Ochmański oraz Biuro Spraw Społecznych i Zdrowia Urzędu Miasta w Brzegu. Oprócz muzycznych wrażeń można było wysłuchać krótkiej prelekcji na temat koronawirusa i szczepień przeciw Covid-19, zmierzyć ciśnienie oraz uzyskać wsparcie w procesie rejestracji na szczepienie. Na seniorów czekał również słodki poczęstunek oraz pakiety ochronne. Koncert cieszył się dużym zainteresowaniem. [<https://brzeg.pl/archiwum-aktualnosci/95972-lesne-echo-zagrало-dla-brzeskich-seniorow/>]

31 sierpnia

| Ozimek |

We wtorek 31 sierpnia 2021 r. miało miejsce uroczyste otwarcie roku kulturalno-oświatowego 2021/2022 w Szkole SuperBabci i SuperDziadka. Słuchacze szkoły spotkali się w Domu Kultury w Ozimku, by wspólnie porozmawiać o planach na nadchodzący sezon. Uroczystość poprowadziła Pani Halina Oster, pedagoga i animatorka kultury, założycielka Szkoły SuperBabci i SuperDziadka w Ozimku. Obecny podczas uroczystości Burmistrz Ozimka Mirosław Wieszołek docenił Starościnę grupy - Panią Barbarę Mrozowską za zaangażowanie, działania prospołeczne i przeciwdziałające izolacji oraz wykluczeniu osób starszych i samotnych. „Bardzo się cieszę, że po raz kolejny mogę dokonać tego symbolicznego gestu i rozpocząć rok szkolny naszej Szkoły SuperBabci i SuperDziadka oraz w tym czasie pogratulować naszym seniorom, którzy pokazują nam co znaczy czerpać radość z życia niezależnie od wieku” – dodaje Burmistrz Ozimka Mirosław Wieszołek. [<https://ozimek.pl/184-przewodnik/1037-aktualnosci/31093-aktywni-seniorzy-w-ozimku.html>]



przerwy kawowe oraz obiad,

4/ warsztat motywacyjny (2h), pogaduchy przy kawie i ciście,

5/ warsztaty z ratownikami medycznymi, dotyczące rozpoznawania udarów, zawałów, odpowiedniego zachowania w tej sytuacji, obsługi aplikacji telefonicznych wspierających monitorowanie zdrowia itd. Podczas warsztatów uczestnicy będą mieć zapewnione przerwy kawowe oraz obiad. Dla osób dojeżdżających spoza Opola, mamy przewidziany zwrot kosztów dojazdu na wszystkie spotkania. Ponadto dla osób, które opiekują się osobą zależną, na czas trwania spotkań możemy sfinansować koszty tej opieki. Wszystkie dodatkowe informacje pod nr tel. 77 44 16 667 lub 534 254 890.

Jesień 2021

| Opole |

Wojewódzki Urząd Pracy w Opolu realizuje projekt - SMART Senior. Dla uczestników zaplanowano następujące formy:

- 1/ szkolenie z obsługi smartfona, trwające 20h, realizowane w formie indywidualnej uczestnik – trener. Harmonogram jest dostosowany do możliwości i potrzeb uczestnika, a szkolenie może się odbyć w dowolnym miejscu wskazanym przez osobę szkoloną (np. w domu, w kawiarni). Trener dojeżdża do uczestnika,
- 2/ wyjścia kulturalne do kina, teatru, muzeów, z dedykowanymi warsztatami i przewodnikiem,
- 3/ warsztaty dotyczące rozwijania kompetencji społecznych, czyli komunikacji interpersonalnej i asertywności, realizowane w godzinach od 9:00 do 14:00. Uczestnicy mają zapewnione

Samorząd Województwa Opolskiego
- Wojewódzki Urząd Pracy w Opolu
realizuje projekt

SMART senior

Jesteś w wieku 50+ ?

Chcesz nauczyć się obsługiwać smartfon?

I zwiększyć umiejętności społeczne?

Zgłoś się do Projektu!

Nie zwlekaj!

Liczba miejsc ograniczona.

Nabór trwa
do 22.10.2021 r.

Biuro Projektu -
Wojewódzki Urząd Pracy w Opolu
ul. Oleska 127, 45-231 Opole
tel: 77 44 16 677
www.strefapomocy.wup.opole.pl



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



Grupa artystów z opiekunką Grażyną Żyłą

GRAŻYNA BUTMANKIEWICZ

Malarstwo na emeryturze – pomiędzy emocją i ukojeniem

Wena, natchnienie - stan duchowego ożywienia twórczego, dążenie do czegoś wzniosłego. Impuls, bodziec, iskra, ogień, pasja, poryw twórczy... Są to niezwykle emocje zarezerwowane dla twórców szeroko pojętej sztuki, która nie zna granic wieku, wykształcenia, płci i poglądów. Seniorzy - artyści zrzeszeni w sekcji malarskiej Alla Prima przy Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Kędzierzynie-Koźlu – znają te doznania doskonale. Tworzą, nie bacząc na ograniczenia i trudności, z jakimi zmagają się dzisiaj świat, dając sobie i nam nadzieję na normalność. 10 września 2021 r. w Galerii Sztuk Wszelakich w Miejskim Ośrodku Kultury w Kędzierzynie-Koźlu miał miejsce wyjątkowy wernisaż wystawy zbiorowej pt. „Czas ukojenia”. Mieszkańcy tłumnie zgromadzili się w niewielkiej sali wystawowej by zetknąć się z dziełami czternastu znanych w mieście twórców malarstwa. Tak duże zainteresowanie w istocie zaskoczyło organizatorów. Zinterpretowano je jako wyraz zniecierpliwienia i rzeczywistej tęsknoty ludzi za normalnością, którą jest m. in. nieograniczony kontakt ze sztuką. Prace prezentowane na wystawie przygotowali seniorzy - studenci Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Kędzierzynie-Koźlu – członkowie sekcji malarskiej Alla Prima funkcjonującej pod opieką profesjonalną plastyczki - Pani Grażyny Żyły

Katarzyna Weklicz



Cecylia Łukasik i jej róże



Słoneczniki są najbliższe Katarzynie Czochara



Realistyczne pejzaże Janusza Dyjak



Abstrakcje kosmiczne Józefa Stein