



Empowerment **SENIOR**

Zeszyt Nr 3 [27] wrzesień 2023 | Egzemplarz bezpłatny |

ISSN: 2544-0691



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



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

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

Spis treści

Biografie – osobiste doświadczanie meandrów starzenia się i starości

Izabela Burliga, Senior liderem lokalnej społeczności - rozmowa z sołtysem wsi Wojciechów Edeltraudą Zug	4
Z archiwum Jurka Stemplewskiego	6

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

Patrycja Krzak, Mateusz Michalski, Hospicjum to też życie – rozmowa z Panią Barbarą Chyłką ze Stowarzyszenia Hospicjum Opolskie	8
Katarzyna Weklicz, Mamy lato – seniorzy z Kędzierzyna – Koźła integrują się w plenerze	10
Grażyna Butmankiewicz, Prozdrowotne Tai Chi dla każdego	11

Gerontopedagogika – edukacyjne wymiary działania na rzecz osób starszych

Małgorzata Konarska, Szóste wymieranie gatunków	14
Katarzyna Weklicz, Grzybobranie – sposób na aktywny i zdrowy wypoczynek	16

Kulturalia - promocja działalności artystycznej seniorów Śląska Opolskiego

Fascynacje malarskie opolskich seniorów, Zofia Kosielska - akwarelistka, jedna z nielicznych dziś Sybiraczek, bezpośredni świadek trudnych czasów	18
Kącik poetycki	22
Biblioteczka seniora	23

Empowerment Senior – Gazeta Studencka Koła Naukowego Pracowników Socjalnych Uniwersytetu Opolskiego

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

Kalendarium	25
-------------------	----

Redakcja:

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

Kolegium redakcyjne:

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

Agnieszka Gabruk – Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu

Agnieszka Bąkowska - Katedra Nauk Socjologicznych i Pracy Socjalnej Uniwersytetu Opolskiego, Fundacja Rozwoju Społecznego „Spinacz”

Bożena Królikowska – Politechnika Opolska

Anna Weissbrot – Koziarska - Katedra Nauk Socjologicznych i Pracy Socjalnej Uniwersytetu Opolskiego

Katarzyna Weklicz – Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kędzierzynie – Koźlu

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

Wydawca:

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu

45-315 Opole, ul. Głogowska 25c

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

www.rops-opole.pl

ISSN: 2544-0691

Wydanie I

Nakład 500 egz.

Skład i druk:

Zakład Aktywności Zawodowej im. Jana Pawła II w Lewicach

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

e-mail: zaz-branice@wp.pl

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

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

Zasady nadsyłania tekstów:

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



Szanowni Państwo,

Regionalną politykę społeczną w województwie opolskim opieramy przede wszystkim na wykorzystaniu lokalnego potencjału instytucji i zasobów ludzkich takich jak wiedza, umiejętności, doświadczenie czy zdrowie, ale też optymizmie, energii do działania, przekonaniu o tym, że można mieć w każdym wieku realny wpływ na otoczenie. Tę perspektywę nadajemy także działaniom kierowanym do najstarszych mieszkańców Opolszczyzny, w których zauważalna jest przewaga projektów o wyraźnie inkluzyjnym charakterze, dająca seniorom możliwość aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym. Podmiotem odpowiedzialnym za wdrażanie wojewódzkiej polityki senioralnej w strukturach Urzędu Marszałkowskiego jest Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu. Najważniejsze kierunki działań ROPS w tym zakresie określił Regionalny plan rozwoju usług społecznych i deinstytucjonalizacji dla województwa opolskiego na lata 2023- 2025.

W bogatym wachlarzu usług społecznych zaplanowanych do realizacji przez samorząd województwa znalazły się także działania kierowane do seniorów. Należy tu wspomnieć m.in. o: usługach opiekuńczych i specjalistycznych usługach opiekuńczych, mieszkalnictwie wspieranym, rozwoju dziennych form wsparcia, usługach asystenckich dla osób z niepełnospraw-

nościami (oraz ich rodzin), opiece wytchnieniowej, samopomocy sąsiedzkiej, usługach dowozu dla osób o ograniczonej mobilności, teleopiece czy innowacyjnym w skali kraju i doskonale funkcjonującym zwłaszcza na terenach wiejskich programie Marszałkowskiego Kuriera Społecznego. Nie możemy również zapominać o szerokiej ofercie działań aktywizacyjnych i edukacyjnych kierowanych do seniorów poprzez Uniwersytety Trzeciego Wieku, kluby seniora, czy dzienne domy pomocy. Dzięki projektom partnerskim realizowanym przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu region nasz jest krajowym liderem w obszarze rozwoju usług społecznych dla osób starszych i osób z niepełnosprawnościami.

Na koniec chcę podkreślić, że wszystkie podejmowane przez samorząd województwa działania zmierzają do jak największego upodmiotowienia wszystkich mieszkańców Opolszczyzny, w tym także osób starszych. Już niebawem mamy okazję, by wyrazić swoją opinię i być pełnoprawnym uczestnikiem życia społecznego, do czego bardzo Państwa zachęcam.

Agnieszka Gabruk
Dyrektor Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej
w Opolu



Izabela Burliga

Senior liderem lokalnej społeczności

Rozmowa z sołtysem wsi Wojciechów Edeltraudą Zug

Izabela Burliga: Serdecznie dziękuję że znalazła Pani czas na te rozmowę. Jest Pani osobą wyjątkową, którą pasja społecznego działania pomimo upływu lat wciąż motywuje do kolejnych działań na rzecz ukochanej wsi Wojciechów. Czy to poświęcenie się dla dobra mieszkańców ma swoje korzenie w Pani biografii?

Edeltrauda Zug: Zdecydowanie tak, gdyż urodziłam się tu w Wojciechowie. Dzieciństwo miałam wspaniałe, cudowne. Edukację rozpoczęłam w naszej wiejskiej szkole, do której uczęszczałam osiem, a warto wspomnieć, że nawet wakacje spędzałam na wsi - najczęściej na Siedmiu Źródłach, gdzie znajduje się nasze piękne uroczysko. Podczas wakacji wraz z sąsiadami spotykaliśmy się również na zbiorach jagód, co było dla wszystkich wielką przyjemnością. Pieniądze zarobione na zbiorach mogliśmy wydać na przybory szkolne lub podczas odpustu wykorzystać je na sprawienie sobie drobnych przyjemności. Należałam w szkole podstawowej do harcerstwa i już wtedy, jeszcze jako dzieci angażowaliśmy się w lokalne działania społeczne. Po szkole podstawowej udałam się do technikum gastronomicznego w Kluczborku, gdzie uczyłam się cztery lata.

Izabela Burliga: Jakby wbrew stereotypom, pomimo że osiągnęła Pani wiek emerytalny, to pozostaje wciąż niekwestionowaną liderką wiejskiej społeczności. To niesamowite, że mo-

gąc cieszyć się spokojem i odpoczywać, wybrała Pani aktywą emeryturę. Jak długo jest Pani Sołtysem i co jest decydujące dla podjęcia decyzji o pełnieniu tej funkcji?

Edeltrauda Zug: Funkcję sołtysa i radnej Rady Miejskiej pełnię już 16 lat. Wcześniej nie brałam udziału w zebraniach, jednak aktywnie brałam udział w pracach społecznych. Pochodzę z takiego pokolenia, w którym działania społeczne były czymś naturalnym, nikt nie myślał o tym, że trzeba za taką aktywność zapłacić, bo był to po prostu wkład własny na rzecz społeczeństwa. Wcześniej pracowałam na poczcie w Wojciechowie, później w Oleśnie, więc miałam stały kontakt z mieszkańcami nie tylko Wojciechowa, ale także Olesna. Pracując na poczcie zawsze starałam się pomóc ludziom i to właśnie mieszkańcy wysyłali mi sygnały, że byłabym dobrą osobą na tym stanowisku. Na zebraniu wiejskim, w wyniku głosowania zostałam wybrana na sołtysa i tak mieszkańcy zdecydowali, że obdarzą mnie zaufaniem i powierzą tę zaszczytną funkcję. Dzięki wsparciu męża i rodziców mogłam poświęcić się pracy zawodowej oraz społecznej. W 2010 roku zawiązałam stowarzyszenie na rzecz rozwoju wsi Św. Wojciecha i od tego roku organizujemy także Wigilie dla wszystkich osób samotnych, w tym przede wszystkim osób starszych.

Izabela Burliga: Ma Pani duży wpływ

na aktywizowanie mieszkańców Wojciechowa. Jakie działania do tej pory Pani podejmowała?

Edeltrauda Zug: Gdy zostałam sołtysem stwierdziłam, że muszę zacząć współdziałać z mieszkańcami, żeby w naszym środowisku, żyło się lepiej, bezpieczniej, żeby ludzie stąd chcieli tutaj po prostu mieszkać, by nadal była to ich mała ojczyzna. Rozpoczęło się od spotkania z okazji dnia kobiet. Później doszły także rajdy rowerowe, które tak naprawdę nic nie kosztowały, a mieszkańcy mogli spędzić wspólnie czas, poruszać się. Każdy rajd kończył się spotkaniem przy kawie lub wspólnym biesiadowaniem. Podczas tych okazjonalnych spotkań, doszliśmy do wniosku, że potrzebujemy stałego miejsca, w którym będziemy mogli rozwinąć różne formy integracji mieszkańców i wspólnie spędzać czas. W Wojciechowie było wówczas boisko, które ze względu na rozwiązanie klubu piłki nożnej stało puste. Stwierdziliśmy, że jest to działka gminna, na której można stworzyć coś nowego, przydatnego dla całej społeczności. Z czasem pojawiły się projekty na działania społeczne, mogliśmy rozpocząć proces pozyskiwania dofinansowań z różnych źródeł, a w 2009 roku doszedł również fundusz sołecki, który także dał nam nowe możliwości. W pierwszej kolejności wspólnymi siłami postawiliśmy altanę, później postanowiliśmy zrobić grilla na stałe. Następnie powstał ogródek zie-

lony, finansowany z projektu marszałkowskiego, który promował nasadzenie drzew starych gatunków. Powstała także zewnętrzna siłownia, dzięki której mieszkańcy mogą się poruszać, czy kontynuować rehabilitację. Jesteśmy też dumni z „Chatki pod brzożami”, która jest położona w urokliwym miejscu, gdzie przepływa rzeczka z Siedmiu Źródeł. Co roku środki, które otrzymywaliśmy z funduszu sołeckiego przeznaczaliśmy przede wszystkim na bezpieczeństwo mieszkańców, między innymi na doświetlanie ulic, w następnej kolejności na rozbudowę „Chatki pod brzożami”. Pozyskiwane środki przeznaczaliśmy na materiały do stworzenia naszej Chatki (altana, pomieszczenie socjalno-gospodarcze, ławki, oraz pozostałe wyposażenie), zaś wszystkie prace na terenie boiska były wykonane przez mieszkańców. Pomagali wszyscy, od dzieciaków po seniorów - zaczynając od projektanta, po budowniczych różnych branż, a wszystkie te osoby to nasi mieszkańcy. Spędzali przy pracy na rzecz wsi praktycznie każdą sobotę. W pewnym momencie reaktywowała się męska drużyna piłki nożnej – LZS Wojciechów. Aktualnie ze względu na skutki pandemii drużyna znów się rozwiązała, mam jednak nadzieję, że będzie możliwość wznowienia jej działania. Bardzo ważna jest także współpraca między instytucjami.

Izabela Burliga: Wojciechów jest coraz piękniejszym miejscem, proszę opowiedzieć o nagrodach jakie otrzymała wieś.



Teren obok „Chatki pod brzożami”

Edeltrauda Zug: Chciałam wynagrodzić mieszkańcom ich wkład w rozwój naszej wsi. Zaczęłam więc zgłaszać Wojciechów do ogłaszanych przez Urząd Marszałkowski konkursów: „Piękna wieś opolska”, „Najlepsze przedsięwzięcie odnowy wsi”, „Najciekawszy projekt” i tak co roku dostawaliśmy środki finansowe, które mogliśmy znów inwestować w odnowę wsi. Wkład mieszkańców był tak ogromny, że postanowiłam zgłosić projekt „Chatki pod brzożami” do konkursu „Fundusz sołecki – najlepsza inicjatywa”. Konkurs ten ogłoszony został przez Urząd Marszałkowski, więc złożyłam tam projekt naszej chatki. Na podstawie dokumentacji zdjęciowej, mogłam wykazać wkład mieszkańców w powstanie miejsca do rekreacji. Na terenie województwa opolskiego zajęliśmy pierwsze miejsce. Kolejnym etapem, był etap krajowy. Z wszystkich województw pierwsze miejsca automatycznie brały udział w etapie krajowym. Mieliśmy nadzieję, że dostaniemy wyróżnienie. Okazało się jednak, że nie zdobyliśmy wyróżnienia, a wygraliśmy ten konkurs zajmując I. miejsce. Sprawilo mi to wielką radość i satysfakcję, ale chyba większą radość sprawilo to mieszkańcom. Było dla nas czymś cudownym, żeby w skali kraju tak mała wioska jak Wojciechów, licząca niecałe 800 mieszkańców, została doceniona. Z nagrody otrzymanej z konkursu zakupiliśmy ławki biesiadne i stoły, z których teraz korzystamy na spotkaniach, ale także mieszkańcy mogą wypożyczać je do domów. Jak widać każda praca zostaje kiedyś doceniana. „Chatka pod brzożami” przyciąga nie tylko mieszkańców Wojciechowa. Często przyjeżdżają tutaj mieszkańcy całego powiatu ze względu na to, że w okolicy jest wiele szlaków rowerowych, a rowerzyści także potrzebują chwili odpoczynku. Szczególnie w tak urokliwym i zacisznym miejscu jak to. Prawie wszystkie ulice mamy już wyasfaltowane, doświetlone, dobrze oznakowane, po-



„Chatka pod brzożami”

wstaną także progi zwalniające dla bezpieczeństwa mieszkańców.

Izabela Burliga: Co jest dla Pani motywacją do ciągłego działania?

Edeltrauda Zug: Przede wszystkim wdzięczność mieszkańców i satysfakcja płynąca z działania dla nich. Będąc sołtysiem nie pracuję w konkretnych godzinach, jestem dostępna dla mieszkańców cały czas. Trzeba pamiętać, że pełniąc funkcję sołtysa, trzeba dać coś z siebie, to kontakt bezpośredni z każdym mieszkańcem wsi. Staram się także okazywać wdzięczność mieszkańcom, chwale ich, gdy zrobią coś na rzecz społeczności. Czasem wystarczy słowo „dziękuję”, aby ktoś poczuł się doceniony. Nie warto się spieszyć, bo życie jest na to za krótkie. Żyjmy każdą chwilę i cieszymy się każdym momentem, bo człowiek docenia wszystko dopiero, gdy zostaje sam. Wtedy doceniamy, że każda chwila była wartością w życiu. Zawsze powtarzam, że nie należy poznawać ludzi, rozszerzać relacje. Jako sołtys nie zrobiłabym nic bez mieszkańców. Ludzie potrzebują do działania lidera, ale bez nich nie byłoby żadnych działań.

Izabela Burliga: Co aktualnie dzieje się w Wojciechowie, czym się zajmujecie jako społeczność?

Edeltrauda Zug: W tym momencie przedszkole i szkoła znajdują się w jednym miejscu ze względu na małą ilość uczniów szkoły. Połączone zostały one w jeden oddział. W szkole znajdują się

klasy 1-3 oraz oddział przedszkolny. Jako Stowarzyszenie Św. Wojciecha napisaliśmy projekt, który został skierowany do lokalnej grupy działania „Dolina Stobrawy”. Jest to projekt na bardzo wysoką kwotę. Projekt dotyczy stworzenia pięknego placu zabaw dla przedszkola i szkoły oraz oczywiście dla mieszkańców. Szkoła i przedszkole znajdują się w centrum wsi, więc każde dziecko będzie mogło z niego korzystać nawet po zajęciach przedszkolnych lub szkolnych. Otrzymaliśmy także dofinansowanie na obsadzenia terenu „Chatki pod brzoźami” krzewami porzeczek, agrestu i malin. Łączne dofinansowanie pozwoli nam na zakup około 100 takich krzewów. Krzaczki porzeczek, agrestu i malin

zostaną zakupione w firmie z okolicy, która zadeklarowała chęć pomocy w posadzeniu tych roślin. Ze zbiorów członkinie Koła Gospodyń Wiejskich będą mogły stworzyć pyszne konfitury.
Izabela Burliga: Jakie inicjatywy we wsi są dedykowane głównie seniorom?

Edeltrauda Zug: Głównie spotkanie wigilijne dla osób samotnych i starszych, ale nie tylko. Jestem doskonałym przykładem na to, że każda aktywność jest możliwa dla seniora. Seniorzy biorą udział w rajdach rowerowych, w pracach na rzecz rozbudowy „Chatki pod brzoźami”, a także w festynach i imprezach okolicznościowych na terenie wsi. Wiek nie jest żadnym ograniczeniem. Osobom

będącym na emeryturze chcę jeszcze powiedzieć to, żeby przede wszystkim, nie przebywali stale w domu i wyszli, chociaż na spacer z kijkami czy rower, bo ruch jest podstawą zdrowego i aktywnego życia. Mieszkańców zachęcam, by brali udział w naszych projektach, można np. wstąpić do Koła Gospodyń Wiejskich, w którym aktualnie mamy 31 członków. Każde spotkanie, wyjście czy rozmowa daje szansę na nowe kontakty. Dzięki temu żyje się nam inaczej, lepiej, bliżej. Jako seniorzy cieszymy się swoim urokliwym życiem, żeby jesień naszego życia nie była nigdy ponura a pełna uśmiechu i radości.

Izabela Burliga: Serdecznie dziękuję za rozmowę.

Z ARCHIWUM JURKA STEMPLAWSKIEGO



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

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

Powódź Tysiąclecia w obiektywie Jerzego Stemplewskiego





Patrycja Krzak, Mateusz Michalski

HOSPICJUM TO TEŻ ŻYCIE

Rozmowa z Panią Barbarą Chyłką ze Stowarzyszenia Hospicjum Opolskie



Miło spędzony czas w gronie wolontariuszy, pracowników i pacjentów w ogrodzie Hospicjum

Osobom starszym czasem towarzyszą choroby i schorzenia, które uniemożliwiają im samodzielną egzystencję. Gdy ich stan jest już na tyle poważny, że rodzina może mieć problem, aby w pełni zająć się takim seniorem, wówczas trzeba szukać instytucji, która pomoże w opiece nad chorym, nawet w wymiarze całodobowym. Jedną z nich jest hospicjum, a o tym czym ono jest, jak wygląda sprawowana w nim opieka, będziemy rozmawiać dzisiaj z Panią Barbarą Chyłką, koordynatorką wolontariatu oraz kierowniczką biura Stowarzyszenia Hospicjum Opolskie.

Patrycja Krzak, Mateusz Michalski: Pani Barbaro, na początek chcielibyśmy poprosić o wyjaśnienie czym jest hospicjum i jak wygląda w nim opieka nad pacjentem?

Barbara Chyłka: jest to placówka zajmująca się opieką paliatywną nad osobami chorymi terminalnie. Każdy pacjent jest skierowany tutaj przez lekarza pierwszego kontak-

tu lub innego specjalistę i na podstawie tego skierowania przebywa w naszym hospicjum. Trzeba jednak wspomnieć, że wbrew obiegowej opinii są tu również pacjenci kierowani na pobyt czasowy - chodzi tu np. o opiekę nad osobami, które mają odleżyny, czyli pobyt trwa tylko do wyleczenia ran. Opieka jest bezpłatna z racji tego, że posiadamy kontrakt z Narodowym Funduszem Zdrowia. Jeśli chodzi o warunki, to posiadamy pokoje jednoosobowe z łazienką, dostępem do mediów w tym do Internetu. Wszystkie niezbędne zabiegi są wykonywane zgodnie z zaleceniami lekarskimi, nikt tutaj nie cierpi z bólu, bo przede wszystkim skupiamy się na tzw. leczeniu bólowym. Do dyspozycji mamy możliwość korzystania z kąpieli oraz swobodnego wejścia do niego wózkami.

Niezwykłym wydarzeniem które odbyło się w 18 lutego 2023 roku był 10 Bal Charytatywny w Restauracji Opolanka. Wydarzenie było oprawione w cudowną zabawę, muzykę, uśmiechy oraz miło spędzony czas. Na miejscu odbywały się również licytacje, z których pieniądze wraz z kosztami biletów były przeznaczone na stowarzyszenie "Betania". Za wszelkie darowizny i prezenty na licytację z całego serca bardzo dziękujemy.

Patrycja Krzak, Mateusz Michalski: Kto sprawuje opiekę nad pacjentami? Jacy specjaliści pracują w Hospicjum i czym się zajmują?

Barbara Chyłka: Przede wszystkim są to pielęgniarki, opiekunowie medyczni, oraz lekarze o specjalizacji opieka paliatywna, oczywiście też mogą być interniści lub medycy innej specjalizacji, ale przede wszystkim

kim tą podstawową specjalizacją, jest opieka paliatywna. Nasi lekarze zajmują się, leczeniem, wypisywaniem recept, badaniami pacjentów, obserwowaniem ich, opieką, czyli w zasadzie tym wszystkim, czym zajmują się lekarze na co dzień. Oprócz opieki specjalistów z zakresu medycyny paliatywnej, mamy również fizjoterapeutów, którzy polepszają komfort fizyczny pacjentów. Również do dyspozycji jest psycholog, pracujący z tymi pacjentami, którzy wyrażą chęć skorzystania z jego pomocy. Ponadto mamy stały zespół wolontariuszy, który towarzyszy w sprawowaniu opieki w hospicjum i pomaga kadrze medycznej. Ich wsparcie to przede wszystkim towarzyszenie pacjentom - np. wychodzenie do ogrodu, rozmowa, czytanie, gry, najogólniej ujmując - przebywanie z chorymi.

Sukcesem zakończył się I Charytatywny Wielkanocny Kiermasz przed COP "Betania", który mimo złej prognozy pogody, odbył się 26 marca 2023 roku. Wszelkie wyroby i ozdoby, były stworzone przez ludzi o wielkim i ciepłym sercu, własnoręcznie, okraszone ogromem miłości, tak by kupujący mogli poczuć tą energię. Całość zebranych pieniędzy została przeznaczona na kupno nowych mebli dla pacjentów.

Patrycja Krzak, Mateusz Michalski: Czy praca w opiece hospicyjnej, ten szczególny dar bycia z bliźnim w chwilach najtrudniejszych, wywiera wpływ na osoby, które w nim pracują i w jaki sposób?

Barbara Chyłka: Z pewnością nasza praca wywiera wpływ na nas samych, ponieważ obcujemy tutaj z osobami, które są chore, bardzo często w stanach terminalnych. Jako



Tort z okazji 10-tego balu charytatywnego dla Betanii



Charytatywny kiermasz wielkanocny

personel placówki mamy również wsparcie ze strony psychologa, który jest również do dyspozycji pracowników. Taka wewnętrzna supervizja jest dla każdego z nas bardzo ważna. Mamy tutaj również opiekę duchową, w związku z tym, każdy kto, w sferze duchowej potrzebuje pomocy to taką pomoc oczywiście otrzymuje. Widzimy, obserwujemy ten smutek, to jak rodzina sobie radzi czy też nie radzi z odejściem bliskiej osoby, czy jest dobrze czy też źle przygotowana do tej sytuacji, czy ją akceptuje, czy być może reaguje złością i agresją. Nasza praca uczy pokory i korzystania z tego co nam daje i stawia na swoje drodze życie, ale to jest oczywiście moja osobista perspektywa.

Patrycja Krzak, Mateusz Michalski: A kto jeszcze może się włączyć w pomoc seniorom? Jakie cechy charakteru powinna posiadać osoba, które chce pracować w hospicjum np. jako wolontariusz?

Barbara Chyłka: Po pierwsze u nas nie ma tylko seniorów, jesteśmy hospicjum dla osób dorosłych, czyli jest ono dostępne dla wszystkich potrzebujących od 18 roku życia. Każdy może zostać wolontariuszem i pomóc, każdy kto chce, czuje się na siłach, ma predyspozycje i motywacje, by towarzyszyć osobom chorym. Osoba, która chciałaby pracować jako pracownik medyczny lub być wolontariuszem, wolontariuszką w Stowarzyszenie Hospicjum Opolskie, powinna wykazywać się empatią, wrażliwością, umiejętnością słuchania, być osobą, która nie boi się zaangażować w bezpośrednią pomoc. Cenne może być również doświadczenie w obcowaniu z osobami chorymi, choć nie jest to żaden warunek do

tego, by zostać wolontariuszem w naszej placówce.

Wiosną ruszyła kolejny raz kampania „Pola Nadziei” której przewodnim celem jest szarzenie wiedzy na temat hospicjum i opieki paliatywnej poprzez akcje charytatywne, kwesty i spotkania o charakterze dydaktycznym. Wolontariuszy można było spotkać na ulicach Opola, w „Karolinie” w Niedzielę Palmową, na Śniadaniu Wielkanocnym Opole 2023 oraz w wielu innych miejscach. Można ich rozpoznać po tym, że posiadają i wręczają mieszkańcom Opola żonkile - symbole kampanii.

Patrycja Krzak, Mateusz Michalski: Z pewnością Hospicjum i cała opieka paliatywna to obszar wielu stereotypów i uprzedzeń – czy spotykacie się z takimi stereotypami, jeżeli tak to z jakimi i jak się to ma do rzeczywistości?

Barbara Chyłka: Najczęstszy stereotyp związanym z hospicjum kryje się w określeniu „umieralnia” – czyli, że jest to miejsce śmierci, a naprawdę - paradoksalnie jest to miejsce życia. Nikt z nas, nawet jeśli cierpimy na pospolite choroby typu grypa, nie chce, żeby ktoś cały czas mu przypomina o dolegliwościach. Myślę, że również osoby, które są nieuleczalnie chore, zwłaszcza już w stadium terminalnym, też nie chcą słyszeć, tylko o tym, że są chore. Nasi pacjenci chcą, by się nimi dobrze zaopiekować, wysłuchać, mieć przekonanie, że wciąż są dla kogoś ważni. Bardzo dużą rolę odgrywają w tym momencie osoby, które są wokół i udzielają wsparcia do końca życia. Formą którą walczymy o przełamanie stereotypów jest edukacja, a przede wszystkim warsztaty na temat czym jest wolontariat, czym jest opieka hospicyjna. Prowadzimy również kampanie społeczne - dwa razy do roku. Wiosenna kampania społeczna „Pola nadziei”, i jesienna „Hospicjum to też życie”, poprzez edukację i pokazywanie czym



Wolontariusze podczas akcji „Pola Nadziei”

jest hospicjum i jak ono wygląda w środku przekonuje aby ludzie nie bali się tego miejsca

Należy także podkreślić rolę Pani Barbary Chyłki - koordynatorki wolontariatu Stowarzyszenia Hospicjum Opolskie, która m.in. na antenie Radia „Doxa” przybliżyła niezwykle trudny, a zarazem istotny i ważny temat jakim śmierć jako naturalna konsekwencja życia. Kolejne poruszone na falach radiowych tematy dotyczą potrzeby rozmów i świadomości na temat przeżywania bólu, straty, przemijania, chorób, samotności, wolontariatu, walki ze stereotypami na temat hospicjum i tego jakie znaczenia ma dla pacjenta bliskość drugiej osoby.

Patrycja Krzak, Mateusz Michalski: Chcemy podkreślić także, że hospicjum „Betania” jest aktywne w mediach społecznościowych. Wszelkie aktualności, akcje, nowości i wydarzenia można śledzić na bieżąco na stronie internetowej: <https://www.hospicjumopolskie.pl>, oraz stronie na Facebooku pod hasłem “Stowarzyszenie Hospicjum Opolskie”. Korzystając z tych serwisów ma się dostęp do wszelkich informacji, istotnych zarówno dla potencjalnych pacjentów, ich rodzin ale także dla chętnych do zastania wolontariuszem czy pracownikiem Hospicjum.

Bardzo dziękujemy za tę rozmowę.

*Źródło fotografii: <https://www.facebook.com/hospicjumbetania> oraz <https://www.hospicjumopolskie.pl/>



Katarzyna Weklicz

Praskie Hradczany - czerwcowy wycieczka PZERil Oddział Kędzierzyn

MAMY LATO

– seniorzy
z Kędzierzyna – Koźła
integrują się w plenerze



III Rodzinny Rajd Rowerowy

Początek lata co roku zachęca nas do wyjścia z domowego zacisza, do spotykania się z ludźmi, do wspólnego spędzania czasu – najlepiej na łonie natury. W tym roku, kiedy wszystkie obostrzenia związane z epidemią zostały zlikwidowane, seniorzy bez obaw włączają się w lokalne i ponadlokalne wydarzenia. Bogactwo inicjatyw realizowanych w mieście powoduje, że w formach aktywności plenerowej możemy przebierać jak w ulęgałkach. Trzeba przyznać, że w Kędzierzynie-Koźlu seniorzy z impetem rozpoczęli letnią integrację.

Rodzinny Rajd Rowerowy – 3 czerwca, trasa Koźle – Sukowice

Inicjatywa kozielskich rad osiedlowych (Rada Osiedla Koźle Zachód, Rada Osiedla Stare Miasto) oraz Domu Dziennego Pobytu Nr 2 „Magnolia” już trzeci raz cieszyła się zainteresowaniem wśród mieszkańców w każdym wieku. Wspólna przejażdżka Szlakiem Kolejowym okazała się sposobem na spędzenie aktywnie czasu na łonie natury, w sympatycznym gronie. Inicjatywa poza wymiarem integracyjnym i sportowym, zmotywowała także mieszkańców do kręcenia kilometrów dla Kędzierzyna-Koźła w ramach rywalizacji o puchar Rowerowej Stolicy Polski.

Biesiada senioralna w Moszczance – 16 czerwca, Jarnołówki

Ponad 160 seniorów z Kędzierzyna-Koźła i Zdieszowic spotkało się już po raz kolejny na terenie łowiska pstrągów Moszczanka w Jarnołówku. Podopieczni domów dziennego pobytu z obu miast integrowali się podczas wspólnych zabaw, przy muzyce i tańcu, przy okazji korzystając z możliwości samodzielnego łowienia pstrągów, a także posmakowania tej niezwykle smacznej ryby. W otoczeniu przyrody, nad wodą nawiązywały się ponadlokalne znajomości i przyjaźnie.

Festyn „Integracyjne powitanie lata”, 22 czerwca, Przystań Szkwiał

Do wspólnej, rodzinnej zabawy mieszkańców Kędzierzyna-Koźła zaprosił Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej wraz z Centrum Organizacji Pozarządowych i Wolontariatu oraz Gminnym Centrum Seniora. Przedsięwzięcie zrealizowano w ramach projektu „Dugnad w Kędzierzynie-Koźlu. Integracja mieszkańców oraz odbudowa relacji sąsiedzkich jako podstawa rozwoju lokalnego” współfinansowanego w 85% ze środków Mechanizmu Finansowego Europejskiego Obszaru Gospodarczego 2014-2021 oraz w 15% z budżetu państwa. Na uczestników imprezy czekało sporo

bezpłatnych atrakcji. W programie, poza prezentacją działalności podmiotów trzeciego sektora, znalazły się koncerty muzyczne, występy artystyczne i taneczne, pokaz iluzjonisty, które cieszyły się zainteresowaniem seniorów. Dla najmłodszych przygotowano ciekawe animacje.

„Pierwszy dzień lata”, 22 czerwca, Dom Dziennego Pobytu Nr 5

Projekt dyplomowy Pani Agaty Lipińskiej pn.: „Pierwszy dzień lata” mający na celu integrację seniorów z Polski i Ukrainy, a także wymianę doświadczeń, zwyczajów obu krajów związanych ze świętowaniem rozpoczęcia lata, został zrealizowany na terenie Domu Dziennego Pobytu Nr 5 „Nasz Dom”. Seniorzy przy muzyce na żywo w wykonaniu Pana Leszka Węgrzynowskiego uczyli się tradycyjnych tańców, a także tworzyli okazałe wianki z żywych kwiatów. Dzięki radosnemu przeżyciu wspólnego czasu nawiązały się znajomości ponadnarodowe, a także powstały pomysły na wspólne działania.

Noc świętojańska, 23 czerwca, Przystań Szkwał

Kozielskie rady osiedli wspólnie z Miejskim Ośrodkiem Kultury oraz gminą Kędzierzyn-Koźle po raz kolejny zorganizowały Noc Świętojańską. Samodzielnie uplecione wianki puszczane były zgodnie z wielowiekowym zwyczajem na Odrze. Organizatorzy zapewnili poczęstunek oraz liczne występy przygotowane m. in. przez dzieci z przedszkoli nr 12 i 17, grupę teatralną „Kwiatki Magnolii” przy Domu Dziennego Pobytu nr 2, chór przy Liceum Ogólnokształcącym oraz zespół Spin.

„XXIV Pływadła”, 24-25 czerwca, trasa Racibórz - Kędzierzyn-Koźle

Już po raz dwudziesty czwarty mieszkańcy miasta mieli okazję podziwiać armadę kolorowych „pływadeł”. Spływ rozpoczął się w Raciborzu, a wielki finał odbył się na kozielskiej przystani „Szkwał”. Jak co roku uczestnicy wykazali się niezwykłą pomysłowością w tworzeniu swoich nietypowych jednostek. Z Raciborza do Koźla przyплыnęło blisko 50 załóg, w skład których wchodził również przedstawiciel grupy 60+. W czasie trwania „Pływadeł” nie brakowało



Integracja międzynarodowa podczas wyplatania wianków

atrakcji dla najmłodszych, takich jak dmuchane zjeżdżalnie i karuzele, a nieco starsi mieszkańcy miasta mogli posłuchać koncertów czy wspólnie biesiadować. Reprezentacja grupy seniorów podczas wydarzenia była imponująca.

Wycieczka do Pragi

Początkiem czerwca członkowie Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Kędzierzyn rozpoczęli sezon wycieczek i wyjazdów wypoczynkowych. Jednymi z ciekawszych destynacji były Praga oraz Karpacz, w których seniorzy spędzili po trzy dni poznając historię, kulturę i bogactwo przyrodnicze tych miejsc. Wyjazdy miały poza edukacją i krajoznawstwem, walor integracyjny, budujący wspólnotę członków związku. Pani Anna Będkowska – Prezes Zarządu – podkreśla: Najważniejsze jest teraz bycie razem, czerpanie od siebie nawzajem, integracja. Jako związek stawiamy na bogatą ofertę wyjazdów krótszych i dłuższych, aby nasi członkowie mogli wypoczywać i stale rozwijać się zgodnie ze swoimi możliwościami.

Tegoroczne wakacje możemy uznać za niezwykle udane. W mieście zaoferowano najstarszym mieszkańcom miasta szereg ciekawych wydarzeń: spotkań, wystaw, festynów i wyjazdów. Co cieszy, wszystkie tego typu wydarzenia mają charakter otwarty, a dostęp do nich jest stosunkowo łatwy. Część jest dla mieszkańców całkowicie bezpłatna. Jedyne wysiłki do wykonania to podjęcie decyzji i wyjście z domu, do świata, do ludzi. Tak niewiele, a świat staje otworem, marzenia o podróżach mają szansę się spełnić, uśmiech gości na twarzy, a życie nabiera kolorów - chyba warto.

Grażyna Butmankiewicz

PROZDROWOTNE DLA KAŻDEGO ¹

Interesuję się Tai Chi od wielu lat i z ogromną przyjemnością trzy lata temu założyłam w „Klubie Stylu Życia” przy Centrum „Senior w Opolu” grupę zainteresowaną tą pradawną sztuką panowania nad ciałem i umysłem. Naszym mistrzem pozostaje niezmiennie Arkadiusz Biss, na co dzień mikroprzedsiębiorca, nie związany z kulturą fizyczną, jednak Tai Chi poznał od kilkunastu lat. Oprócz codziennej praktyki uczestniczy

TAI CHI

również w warsztatach prowadzonych przez mistrzów różnych szkół, jest także absolwentem studiów podyplomowych „Medytacja w ruchu”. O prowadzonych zajęciach mówi tak: z polskimi seniorami ćwiczymy formę opracowaną przez Moy Lin Shin’a, taoistycznego mnicha – który zaproponował zestaw ruchów, który jest możliwy do opanowania praktycznie dla każdego. Ruchy są dobrane w sposób aktywizujący całe

1 Wykorzystano fragmenty opracowania: „Tai chi - historia, filozofia, zasady, działanie prozdrowotne” - www.medonet.pl [<https://www.medonet.pl/zdrowie,tai-chi-podstawy-filozofii-zasady-cwiczen-dzialanie-terapeutyczne,artykul,1729097.html>]



Opolscy seniorzy podczas zajęć Tai Chi

ciało, umożliwiając jednocześnie ciągły rozwój ćwiczącego, poprzez stałe doskonalenie praktyki w miarę postępów. Jednocześnie nadzwyczajne skupienie towarzyszące ruchowi stanowi ćwiczenie medytacyjne. „Technicznie” zestaw składa się ze 108 ruchów z których około trzydziestu jest unikatowych – które powtarzają się w różnych konfiguracjach. Celem ćwiczeń nie jest sama gimnastyka, ale próba wzmocnienia sił wewnętrznych, które współcześni autorzy (za R. Hansonem – „Szczęśliwy mózg”) definiują jako: spokój, zadowolenie, miłość, odporność psychiczną, pewność siebie, determinację oraz wygląd. Tai chi nie jest wiedzą teoretyczną, ale doświadczeniem codziennym. Pamiętając, że najlepszą ze wszystkich praktyk jest ta którą w tej chwili stosujemy (ćwiczymy) – zapraszam do wspólnego doświadczenia tai chi. W zajęciach uczestniczy spora liczba osób, jednak przez cały okres trwania projektu pozostali z nami Ci najbardziej wytrzymali, którzy pokochali tę formę ruchu, którzy opanowali sztukę koncentracji i wyciszenia się oraz zapamiętali kolejne etapy układu ćwiczeń. Traktujemy te zajęcia profilaktycznie, dzięki zrównoważonym ćwiczeniom ogólnie poprawia się nasza sprawność fizyczna. Dzięki doświadczeniu trenera, jego umiejętnościom oraz odpowiednim podejściu do naszych umiejętności, zajęcia przebiegają w przyjacielskiej, pogodnej atmosferze i po wakacyjnej przerwie z wielką przyjemnością ponownie zaczniemy nasze spotkania dwa razy w tygodniu.

Używana powszechnie nazwa Tai Chi to tak naprawdę skrót od dłuższego określenia tai chi chuan, zapisywanego także jako taijiquan. Dosłownie można by przetłumaczyć nazwę tai chi chuan jako „pięść wielkiej ostateczności”. Połączenie yin i yang w walce to główny cel Tai Chi, które podobne jest do aktu tworzenia według ścisłej partytury, z tym, że efekt tego aktu nie jest przeznaczony dla widza lecz dla samego autora. Praktykując Tai Chi doznać można radości współuczestniczenia, nawet jeśli się ćwiczy w pojedynkę, poczucia wewnętrznej harmonii dzięki płynności ruchów, jedności całego ciała i ciała z umysłem.

Tai Chi jest ćwiczeniem całego organizmu, medytacją w ruchu, która korzystnie wpływa na funkcjonowanie całego organizmu. Ćwiczyć może każdy bez względu na wiek i płeć, każdy ćwiczy, na tyle, na ile pozwala mu jego ciało. Jeżeli ćwiczenia wykonywane są regularnie, gwarantują dobry stan zdrowia, ciało się zmienia, staje się bardzo elastyczne, poprawia się kondycja, po kilku miesiącach ćwiczeń stajemy się spokojni, ustają bóle kręgosłupa, znika zadyszka, poprawia

się pamięć. Ćwiczenia te pozwalają podnieść sprawność fizyczną i odporność organizmu, a także wspomagają ustabilizować równowagę umysłu. Ćwiczenia te nazywane są też jogą w ruchu, ponieważ wywodzą się ze sztuk walki. To zestaw ćwiczeń, które świetnie wpływają na narządy wewnętrzne, na stawy, układ kostny, ale również na psychikę - pozwalają się zrelaksować i uspokoić. Tai-chi to system harmonijnych, powolnych, płynnych, wykonywanych z gracją ruchów, wpływających na poprawę i utrzymanie zdrowia fizycznego i psychicznego. Dzięki powolnemu ruchowi ciało regeneruje swe siły i odpoczywa. Umysł podąża za ciałem uzyskując możliwość baczniejszej obserwacji i pełniejszego doznania. Ćwiczenia te świetnie ułatwiają także zagłębianie się w medytacji.

Tai Chi mogą wykonywać wszyscy, bez względu na wiek i kondycję zdrowotną. Do ćwiczeń wystarczy zwykły strój sportowy (koszulka T-shirt i długie spodnie) oraz wygodne obuwie sportowe. Nie są wymagane żadne, szczególnie predyspozycje fizyczne. Wśród wymagań wstępnych wskazuje się jednak na cierpliwość, wytrwałość oraz... pokorę. Wbrew pozorom bowiem statyczne i powolne Tai Chi wymaga sporo praktyki i okazuje się – szczególnie na początku – być trudniejsze niż mogłoby się wydawać. Warto ćwiczyć, żeby sobie pomóc w wielu schorzeniach, żeby się lepiej poczuć, nawet osiem minut codziennej rutyny z medytacją daje nam spokój, wewnętrzny, relaks, wyciszenie i równowagę. Najlepiej ćwiczyć systematycznie codziennie pół godziny lub jedną godzinę, żeby utrzymać ten sam poziom energii życiowej. Najpierw zaczynamy ćwiczyć mięśnie zewnętrzne, które przy siedzącym trybie życia wielu osób są zastępe, trudno je uelastycznić. To jest ta nasza warstwa zewnętrzna, z biegiem czasu i ćwiczeń wchodzimy coraz głębiej w strukturę ciała, sięgamy po głębsze pokłady mięśniowe, ściągamy. Grupa początkująca najczęściej przez pierwsze trzy miesiące uczy się ciągu ruchów, sekwencji, co trzy miesiące na wyższym stopniu. Na kolejnym etapie wprowadza się nowe elementy jak obracanie biodrami, zasady ruchów, trzymanie linii i kątów. W Tai Chi Chuan proces oddychania, skoordynowany z wykonywanymi ruchami odgrywa znaczącą rolę. Przyjętą techniką jest tak zwane oddychanie przeponowe (brzuszne). Postawa Tai Chi Chuan wymaga rozluźnienia, świadomego oddychania i spokojnych ruchów zwiększając ruchomość klatki piersiowej i elastyczność tkanki płucnej. Długotrwałe ćwiczenie Tai Chi Chuan poprawia wentylację płuc i zwiększa

ich pojemność, prowadząc do zmniejszenia częstotliwości oddechów. Dla osób uprawiających Tai Chi to sposób na życie, na samodoskonalenie się, na poprawienie jakości życia fizycznego i psychicznego, to sposób na wypełnienie życia, przy czym przestrzega się następujących zasad:

- najważniejsza jest siła umysłu,
- głębokie oddychanie i płynne ruchy okrężne,
- relaksacyjne ćwiczenia pobudzają energię umysłu, rozluźniają i rozprężają nasze ciało,
- otwarcie się na przepływy energetyczne,
- oddychanie w sposób naturalny przez nos,
- sylwetka wyprostowana, ramiona i barki rozluźnione,
- zachowanie koncentracji przez cały czas ćwiczeń - dbamy o ciało, oddech, umysł i energię wewnętrzną,

Są to zajęcia specyficzne, potrzebna jest cierpliwość, żeby najpierw nauczyć się podstaw, a dopiero potem poczuć wpływ na organizm. Mówiąc o korzyściach zdrowotnych należy wspomnieć o poprawie krążenia, sprawności kręgosłupa, lepszej pracy mózgu. Zwiększa się ogólna elastyczność i wytrzymałość ciała, ćwiczący informują o poprawie wyników badań na osteoporozę. Następuje stabilizacja rytmu serca, mówi się też o „masowaniu” narządów wewnętrznych jak wątroba, trzustka - przy pomocy określonych faz ćwiczeń. Zajęcia mogą być też pomocne w leczeniu depresji i stanów nerwicowych. Już po kilku miesiącach ćwiczeń można zaobserwować obniżenie zawartości cholesterolu we krwi oraz normalizację stosunku globulin do ogólnej ilości białka, co ma duże znaczenie w profilaktyce i leczeniu arteriosklerozy. Uważa się, że ćwiczenia Tai Chi mogą pomagać osobom chorym na stwardnienie rozsiane, gdyż ze względu na wykonywanie łagodnych ruchów i konieczność skupienia się na oddychaniu, mogą wpływać na poprawę koncentracji i powodować ustąpienie pewnych objawów choroby, takich jak na przykład spastyczność (nadmierne napięcie mięśniowe) oraz ból mięśni. Zbawienny wpływ treningu Tai Chi obserwować można również u osób chorujących na cukrzycę typu drugiego. U diabetyków, którzy wykonywali ćwiczenia regularnie, zauważyć można obniżenie poziomu glikemii. Regularny trening może wspomagać wzmacnianie kości i jest szczególnie zalecany w profilaktyce osteoporozy pomonopauzalnej. Może stanowić znakomitą formę rehabilitacji dla osób dotkniętych urazami stawów lub chorobami zwyrodnieniowymi, zwłaszcza w osteoartrozie kolana, czyli zapaleniu stawu kolanowego. Tai Chi wzmacnia także mięśnie, koryguje postawę i wpływa korzystnie na zmysł równowagi, a trening zwykle wprawia w dobry nastrój i poprawia samopoczucie, obniża się też poziom hormonów stresu. Co więcej, uprawiane regularnie ćwiczenia stymulują pracę układu immunologicznego i pomagają w leczeniu zaburzeń snu - wydłużają sen i poprawiają jego jakość. Często mówi się także i o tym, że Tai Chi pozwala na dłużej zachować młodość – zarówno ciała, jak i umysłu, a doświadczeni mistrzowie tej sztuki twierdzą też, że rozwija ona empatię, umacniając więzi społeczne.



Te wszystkie korzyści potwierdzają także uczestnicy zajęć Tai Chi prowadzonych w „Klubie Stylu Życia” przy Centrum „Senior w Opolu”

Danuta: „*Tai Chi daje mi dużo spokoju, utrzymanie równowagi, dobre samopoczucie, zdrowie, poprawę postawy, kondycję do zdobywania gór.*”

Wojtek: „*W ciągu dnia koncentruję się na różnych rzeczach. Na rodzinie, domu, ogrodzie, potrzebach, czytanych tekstach i informacjach i wielu innych sprawach. W czasie gdy ćwiczę Tai Chi i mam godzinę by skoncentrować się wyłącznie na sobie. To uspakaja, odpręża dodaje energii.*”

Alina: „*Tai Chi to ukojenie i spokój dla mojej duszy zmęczonej obowiązkami i wyzwaniem, które niesie ze sobą każdy kolejny dzień. A dla mojego ciała to rozważny i umiarkowany wysiłek, następstwem którego jest zdrowie i sprawność fizyczna.*”

Hanna: „*Tai Chi daje mi ogromną przyjemność, przywiązanie, spore odprężenie i rozluźnienie, poprawia pamięć i refleks. Zauważyłam, że wpływa na moje płynniejsze ruchy. Ćwiczę z zapałem i uważam, że jak ktoś te zajęcia pokocha, to zapał nie mija i zawsze trwa. To dla mnie swobodne rozciąganie fizyczne i duchowe, miękkość ruchów, to swobodny taneczny ruch ciała.*”

Grażyna: „*Dla mnie Tai Chi służy dla relaksu i zdrowia, zachowania równowagi między umysłem i duszą. Lubię te majestatyczne ruchy nazywane czasami „medytacją w ruchu” lub „gimnastyką medytacyjną”. Cieszę się, że na naszych zajęciach jest jasna komunikacja, otrzymujemy informacje od trenera Arka jak należy wykonywać poszczególne ruchy. Systematyczność pomaga zapamiętać szereg złożonych pozycji i nazw, co nie jest takie łatwe.*”

„Klub Stylu Życia” przy Centrum „Senior w Opolu” rozpoczyna po wakacjach cykliczne zajęcia Medytacji w ruchu w poniedziałki (w Centrum Seniora) i wtorki (w Toyota Park) od 18 września 2023 r. w zorganizowanej grupie seniorów – serdecznie zapraszamy.



Drzewa umierają stojąc

Wymieranie gatunków to w sumie naturalny proces ewolucji na Ziemi. Tempo wymierania jest stałe w czasie geologicznym którym mierzy się lata Ziemi. W ciągu miliona lat wymiera 10% wszystkich gatunków, w ciągu 10 mln lat 30%, a 65% gatunków w 100 mln lat. Główną przyczyną tego naturalnego procesu, zwanego wygaszaniem, są trudności w przystosowaniu się danego gatunku do zmieniających się warunków życia na planecie. Zdarzały się też katastrofy naturalne czy zmiany klimatyczne na Ziemi, które przyczyniały się do wymierania tzw. masowego, podczas którego w ciągu 2 mln lat wymarło ponad 75% gatunków. Obecnie jesteśmy w procesie tzw. „szóstego wymierania gatunków” i jest ono odmienne w dużym procencie od tych z przeszłości, gdyż szczególnie negatywną rolę odgrywa tu działalność człowieka. Mam tu na myśli zarówno wpływ bezpośredni na środowisko poprzez polowania, kłusownictwo, nadmierne połowy, odławianie na handel, nadmierne pozyskiwanie roślin i grzybów, a także wpływ pośredni działalności człowieka poprzez niszczenie środowiska przyrodniczego, siedliska wielu gatunków, osuszanie torfowisk, bagien, zmniejszenie powierzchni danego siedliska, dzielenie go na fragmenty, gdy prze-

Małgorzata Konarska

SZÓSTE WYMIERANIE GATUNKÓW

cina je droga, płot, budynki czy inne bariery. Szczególnie negatywną rolę odgrywa bezpośrednia degradacja środowiska np. zanieczyszczenie wód, wypalanie traw, wycinka drzew na gigantyczną skalę, wprowadzanie obcych, inwazyjnych gatunków, które się szybciej rozmnażają i zagrażają gatunkom rodzimym. Jednym z ważniejszych czynników wpływającym na szóste wymieranie jest ocieplenie klimatu spowodowane działalnością człowieka.

Naukowcy oceniają że 83% lądów jest pod bezpośrednim wpływem człowieka. Ostoje dzikiej przyrody to dziś zaledwie 1% powierzchni lądów. Także 41% mórz podlega silnemu oddziaływaniu człowieka, a de facto nie ma już akwenu wolnego od jakiegokolwiek ingerencji ludzi, i ten fakt powoduje, że życie w oceanach wchodzi w fazę wymierania. Szokujące jest to, że tempo tych zmian, które cały czas przyspiesza i jest 1000-krotnie szybsze niż w czasach prehistorycznych. Nasze codzienne wybory i sposób gospodarowania zasobami planety napędzają tę katastrofę w sposób spektakularny. W 2019 r. powstał raport Międzyrządowej Platformy do spraw Różnorodności Biologicznej i Funkcji Ekosystemu (IPBES) przy którym, przez trzy lata, pracowało wielu naukowców z całego świata. Stwierdzenia z tego raportu porażają poprzez nagłówki na stronach światowych gazet np: „Milion gatunków zagrożonych wyginięciem”, „To mord na ziemskiej bioróżnorodności”, „Wkroczyliśmy na ścieżkę ziemskiej zagłady”. Pytanie: Czy ludzie bardzo się tym przejmują? Skala cierpienia jaką zafundowaliśmy przyrodzie i samym sobie jest przeogromna. Nie mamy świadomości tego, że 3/4 środowiska lądowego i 2/3 morskiego zostały zmienione przez ludzkie działania. Zniszczono miliony hektarów lasów tropikalnych pod hodowlę bydła i uprawy. Co roku trafia do wód od 300 do 400 mln ton toksycznych substancji, straciliśmy ok 85% mokradel, po 1980r zanieczyszczenie tworzywami sztucznymi wzrosło 10-krotnie, w oceanach powstało



Ludzik ze śmieci zebranych na plaży

400 tzw. stref śmierci. Dominuje jednak we współczesnych społeczeństwach postawa „co mnie obchodzi wymieranie gatunków”, nie dociera do mieszkańców wielu krajów i kontynentów fakt, że bez tych gatunków nie jest możliwe nasze pełne, szczęśliwe życie. Planeta to ręka, która nas karmi - praca zapylaczy np. motyli, os, trzmieli, pszczoł wspierających uzyskanie plonów z roślin uprawnych warta jest około 235-577 mld dolarów rocznie. Ponad połowa całkowitego światowego produktu krajowego brutto jest umiarkowanie lub wysoce zależna od przyrody i jej usług. Bez zachowania i odtworzenia różnorodności biologicznej po prostu będzie trudno nam przetrwać.

Wraz z pojawieniem się człowieka na Ziemi rozpoczęło się niszczenie ekosystemów i zagłada gatunków. Obie Ameryki i Australia z okolicznymi wyspami to obszary gdzie zagłada ssaków była największa. W Ameryce Północnej proces ten dotknął 73% gatunków a w Ameryce Południowej 80% (lwy, gepardy, konie, mamuty, mastodonty, olbrzymie leniwce naziemne i inne gatunki ssaków), w Australii 86% (wielkie kangury i inne torbacze), w Nowej Zelandii blisko 100% rdzennych gatunków (wielkie strusie moa). Wystarczyło 27 lat aby człowiek wytrzebił całkowicie krowę morską Steller. Miejsce dzikich zwierząt zajęły zwierzęta udomowione i hodowlane, które obecnie stanowią 67% kręgowców, następnie ludzie 30% i dzikie kręgowce to zaledwie 3%. Już same liczby wskazują jak bardzo zaburzone zostały proporcje gatunkowe na planecie,



Niszcząc naturę niszczymy podstawy własnej egzystencji

a to musi się źle dla nas skończyć.

Inne szokujące dane, ujawnione przez badaczy, wskazują że w 2020r masa betonu, metalu, cegieł, żwiru, plastiku i innych wytworów człowieka przewyższyła masę wszystkich żywych organizmów. Dominuje beton - na 1m² planety przypada 1 kg betonu. Masa plastiku jest dwukrotnie większa niż biomasa zwierząt. Jeżeli nic nie uczynimy, by cofnąć te zmiany to do roku 2100 nastąpią w 60% zmiany składu gatunkowego i struktury roślinności. W Polsce może zniknąć sosna, świerk, modrzew czy brzoza (75% drzewostanu), a to pociągnie w niebyt setki gatunków roślin, grzybów i zwierząt.

Spowodowaliśmy także ocieplenie klimatu co odczuwamy już na własnej skórze. Rok 2020 był najcieplejszym rokiem w historii Europy od momentu pomiarów. Proces ten przyspiesza od lat 70-tych ubiegłego wieku. Naukowcy z całego świata podają, że jeżeli temperatura wzrośnie o kolejne dwa stopnie to w 2050r 19% planety będzie niemożliwe do zamieszkania, będzie tam za gorąco, za sucho, będzie brakowało wody, pokarmu. (obecnie jest to 0,8%) Analizy wskazują że 1/3 ludzkości (to ok. 3,5 mld ludzi znajdzie się w warunkach niezdatnych do życia, będą musieli migrować, a to z kolei oznacza uchodźstwo na niewyobrażalną skalę. A na pytanie, co stanie się z fauną i florą na tych obszarach każdy niech sobie odpowie sam. Teraz to, co możemy jako ludzkość jeszcze zrobić, to skupić się na tym na co mamy wpływ, czyli podjąć działania sprzyjające ochronie przyrody, i natychmiast zrezygnować z tego, co przyczynia się do jej degradacji. Każdy człowiek powinien patrzeć w przyszłość i cały czas mieć na uwadze dobro planety i jej wszystkich mieszkańców.

*Artykuł powstał na podstawie wykładu Prof. Piotra Skubały pt: „O tym, jak czynimy Ziemię nieprzyjazną dla roślin i zwierząt” i opracowania Marii Matysiak pt: „Wymieranie gatunków i jego przyczyny”.

*zdjęcia: Małgorzata Konarska

GRZYBOBRANIE

Sposób na aktywny i zdrowy wypoczynek

Katarzyna Weklicz



Wspólne wyjście do lasu na grzyby daje wiele radości

Sezon grzybobrań tuż, tuż - pierwsze relacje z dokonanych zbiorów pojawiają się na portalach społecznościowych, a sąsiedzi przekazują sobie informacje, gdzie warto wejść do lasu, aby wrócić z pełnym koszykiem. Pasjonaci zbierania grzybów szykują kosze i kalosze, a w piwnicach wygospodarowują miejsce na nowe grzybowe przetwory. Wrzesień to zdecydowanie czas spacerów po lesie z koszykiem w ręku. Tradycje organizowania grzybobrań w Polsce sięgają czasów szlacheckich, a grzybobranie było

wówczas grą towarzyską, sposobem spędzania wolnego czasu, rodzinną rozrywką ponad podziałami płci i pokoleń. Chodząc na grzyby, dowodziło się swojego przywiązania do tradycji, szacunku dla ziemi i jej płodów, chęci do życia zgodnie z rytmem natury. W okresie PRL-u organizowano zakładowe grzybobrania, tj. grupowe wyjazdy pracowników do lasów jako wydarzenie integracyjne. Po powrocie z takiego grzybobrania przyrządzało się zapasy przetworów na całą zimę, mając na uwadze ograniczony dostęp do produktów tego typu na rynku. W okresie transformacji zwyczaj grzybobrania został na chwilę zapomniany, a w każdym razie wyparty na prowincję. Dziś znów jest modny, bo bliski natury, bo polski, bo eko.

Podczas gdy grzybobranie to rozpowszechniony sposób spędzania wolnego czasu w krajach Europy Centralnej i Wschodniej, mało znany jest w Europie Zachodniej. W wybranych krajach korzystanie z darów lasu stanowi złamanie prawa i naruszenie zasad powszechnie obowiązujących. W innych nie ma zwyczaju zbierania grzybów i samodzielnego ich przyrządzenia, tak więc wielkie okazy prawdziwków, podgrzybków rosną spokojnie skryte w leśnym runie. Zgodnie z informacjami uzyskanymi na stronach nadleśnictw państwowych, grzyby w polskich lasach można zbierać bez ponoszenia jakichkolwiek kosztów i w zasadzie bez ograniczeń, ale są pewne wyjątki. Nie wolno ich zbierać np. w niektórych częściach lasu, gdzie jest stały zakaz wstępu: na uprawach do 4 metrów wysokości, w drzewostanach nasiennych i powierzchniach doświadczalnych, w ostojach zwierzyńny. Nie wolno ich także zbierać na obszarach chronionych: w rezerwach

i parkach narodowych. Rygorystycznie należy przestrzegać zakazu wstępu na tereny wojskowe. Wszystkie pozostałe tereny leśne są dla nas dostępne przez cały rok.

Wśród zalet grzybobrania, które mogą być istotne dla czytelników Kwartalnika, wymienia się m. in.:

- antyseptyczne działanie roślin, dzięki czemu powietrze w lesie jest praktycznie wolne od zanieczyszczeń; drzewa pochłaniają substancje toksyczne, takie jak dwutlenek węgla, dwutlenek siarki czy metale ciężkie, a wydzielają fitonocydy, czyli związki hamujące rozwój bakterii i grzybów;
- aktywność fizyczną, która poprawia samopoczucie, pod wpływem ruchu wydzielają się endorfiny – „hormony szczęścia”, a wszystkie odcienie zieleni lasu działają uspokajająco i pozwalają się wyciszyć;
- w naturalnym otoczeniu szybciej obniża się ciśnienie, normalizuje się puls, znikają wszelkie napięcia i obniża się poziom stresu;
- jeśli szczęście dopisze, a las okaże się hojny, to grzybobranie sprawia



Cel każdego grzybobrania - piękny i zdrowy okaz

nam wiele satysfakcji, radość z przygotowania smacznych, aromatycznych potraw na bazie samodzielnie zbieranych grzybów.

Pani Patrycja Madej – psychoterapeutka i osoba praktykująca na co dzień pogłębiony kontakt z naturą, stwierdza z przekonaniem: Bliskość przyrody, działająca na nasze wszystkie zmysły poprzez aromaty, odgłosy, różną fakturę nawierzchni, pełnię kolorów ziemi, wpływa na nasz dobrostan. Nasz oddech staje się w lesie głębszy, pełny, a nasze myśli, a także ogrom codziennych emocji, lęków, stresu, znikają, a na plan pierwszy wysuwa się kontakt ze sobą. Las z pewnością daje nam szansę na usłyszenie siebie w oderwaniu od zewnętrznego świata, pozwala na uważność, daje szansę na odczucie wdzięczności za małe i większe sprawy w naszym życiu. To prawdziwa terapia w wielu wymiarach (aromaterapia, tlenoterapia, koloroterapia), a sam kontakt z naturą, także w formie spaceru po lesie z koszykiem w ręce, jako higiena ciała i umysłu, jest jednym z gwarantów długowieczności.

Przed pełnią sezonu warto przypomnieć sobie kilka podstawowych zasad, które związane są z samodzielnym zbieraniem grzybów. Stacje sanitarno-epidemiologiczne w całej Polsce wskazują na następujące:

- Zbieraj tylko gatunki grzybów dobrze Ci znanych.
- Nie należy zbierać zbyt młodych owocników bez wykształconych cech danego gatunku – to one są najczęstszą przyczyną tragicznych pomyłek.
- Nie należy zbierać grzybów zbyt starych i przejrzałych, ponieważ mogą spowodować nieswoiste zatrucie pokarmowe.
- Nie niszczyć żadnych grzybów, nawet trujących, ponieważ są one potrzebne w leśnym ekosystemie.



Zbieramy grzyby, które znamy

- Zbieraj grzyby wyłącznie do wiklinowych koszy lub łubianek, które przepuszczają powietrze. Torby foliowe powodują zapażenie grzybów, a także przyspieszają ich psucie.
- Nie zbieraj grzybów, które rosną w rowach, na skraju lasu czy w okolicach skupisk odpadów, ponieważ grzyby wchłaniają ze swojego otoczenia metale ciężkie.
- Grzyby podczas zbiorów należy wykręcać z podłoża, a powstały po nich „dołek” zasypać ziemią (w ten sposób zapobiegamy wyschnięciu grzybni). Wykręcenie całego owocnika jest niezbędne przy identyfikacji danego grzyba, ponieważ wiele cech morfologicznych znajduje się na trzonie danego owocnika.

Potrawy z grzybów są ciężkostrawne, dlatego nie zaleca się podawania potraw z grzybów dzieciom oraz osobom starszym. Zasadą nadrzędną jednak niech będzie umiar i racjonalność – zbieramy grzyby na własny użytek, w ilościach, które później będziemy mogli przetworzyć i spożyć. Zostawmy trochę darów lasu dla innych grzybiarzy. Pan Jerzy - senior-pasjonat zbierania grzybów, tak opowiada o swoich obserwacjach: Pierwsze moje wyjścia na grzyby, jeszcze z moim tatą, to wczesne lata pięćdziesiąte – byłem wtedy małym smykiem. Uczyłem się rozpoznawania gatunków grzybów, a także, jak z nimi postępować. Pa-

miętam tę radość, kiedy zauważałem kolejne okazy pod krzaczkiem, czy w mchu, a później wspólne czyszczenie i nawlekanie na nitkę. Dziś, kiedy w lesie widzę sporą liczbę kopniętych, rozdeptanych przez „pseudogrzybiarzy” osobników niejadalnych, czuję prawdziwą złość. Podobnie jest z ilością śmieci – papierów, butelek i puszek w głębi lasu. Nadal uczymy się kultury zachowania w lesie, szacunku dla natury. Cieszy natomiast widok rodzinnych wypraw – międzypokoleniowych, kiedy z dziadkiem spaceruje po lesie jego syn, a za nimi nieporadnie kroczy wnuczek. W tym sensie nic się nie zmieniło i to daje nadzieję.” Ciekawym pomysłem, który bije w przestrzeni wirtualnej rekordy popularności, są aplikacje wspierające grzybiarzy – amatorów. Aplikacja „Na grzyby” zawiera atlas ze szczegółowymi opisami i wysokiej jakości zdjęciami ponad 200 najczęściej występujących gatunków grzybów. Zawiera klucz do oznaczania gatunków grzybów na podstawie ich widocznych cech. Jednak największym atutem aplikacji jest eksperymentalna funkcja optycznego rozpoznawania grzybów – wystarczy przesłać zdjęcie budzącego wątpliwość okazu. Jakie to proste - tą praktyczną wskazówką pragniemy zachęcić seniorów – Czytelników „Empowerment Senior”, do rekreacyjnego wyjścia z koszykiem do lasu, połączenia przyjemnego z pożytecznym - dla naszego zdrowia i domowej spiżarni.

Krystyna Żarska

ZOFIA KOSIELSKA - AKWARELISTKA, JEDNA Z NIELICZNYCH DZIŚ SYBIRACZEK, BEZPOŚREDNI ŚWIADEK TRUDNYCH CZASÓW

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



Zofia Kosielska

Urodziłam się na Kresach - to miejsce na ziemi, które mój dziadek Józef Gruszczyński wybrał na szczęśliwe życie dla swojej wielodzietnej rodziny, dokonując w 1920 roku zakupu majątku ziemskiego w okolicach Tarnopola, opuszczając tym samym swoją ojcowiznę na Podkarpaciu. Szczęście dziadka skończyło się po dwudziestu latach trudów i znoju, spowodowanych między innymi wychowywaniem dzieci, gdy wczesnym rankiem w ciągu pół godziny został wraz z całą rodziną wywieziony w głąb Rosji na Syberię. Transport w bydłowych wagonach, zamkniętych i pod eskortą, w skrajnie niehygienicznych warunkach przez noc i dni trwał cały miesiąc. Miejscem wywózki był Krasnojarsk, a do celowo bezkresne tereny nieludzkiej ziemi - przerażającej, ponurej tajgi.

Ulokowano nas w drewnianych barakach po byłych zesłańcach, w których stała tylko jedna koza (piecyk) i prycze. Siarczyste mrozy, ogromne opady śnieżne, ciężka praca przy wyrębie drzew, głód i choroby były przyczyną codziennych kilkunastu zgonów, między innymi sześciu członków mojej rodziny. Codzienne racje w postaci chleba z mąki owsianej, których łuski raniły podniebienie i porcja zupy sprawiły, że w tych warunkach przetrwało nas tam niewiele. Garstka ta została przetransportowana do małej osady - Sowchozu, który prowadził hodowlę bydła, trzody chlewnej i drobiu. Warunki życia uległy radykalnej poprawie. Mężczyźni zajmowali się zwierzętami, a kobiety uprawą roli. Mieszkaliśmy w jednym małym pomieszczeniu i raz dziennie otrzymywaliśmy ciepłą zupę i kromkę chleba.

Maj, 1943 rok - jak grom z nieba dotarła do nas wiadomość, że między innymi z inicjatywy Wandy Wasilewskiej zostało utworzone Wojsko Polskie im. Tadeusza Kościuszki pod dowództwem gen. Berlinga. Nowina ta była wielką radością i zarazem częściowo tragedią, bo niektóre rodziny już na zawsze utraciły ojców i braci. Mężczyźni jak jeden mąż zgłosili się do Wojska Polskiego. Kobiety zostały zdane na łaskę losu z ogromnym bagażem obowiązków związanych z samotną opieką nad maleńkimi dziećmi. Pracowały od wczesnych godzin porannych aż do końca dnia,

sadząc warzywa i siejąc zboże. W zimie w olbrzymich, nieogrzewanych i nieoświetlonych kopcach przebierały ziemniaki. Dziećmi nikt się nie opiekował - żyły własnym, pozbawionym uciech życiem. Same organizowały sobie zabawy, do których między innymi należało poszukiwanie w kurnikach kolorowych kogucich piórek, kąpiele w rzece, a w czasie spływów drewna przeskakowanie po drzewach na drugą stronę. Zdarzały się różne przygody, ale na szczęście nikt nie utonął. Maluchy budowały domki z desek, zbierały poziomki i jeszcze niedojrzałe porzeczki, przez które między innymi dwukrotnie wylądowałam w szpitalu. Oprócz zabawy mieliśmy też obowiązki - m.in. zbieranie w lesie chrustu, który nosiliśmy przewiązany sznurkiem na plecach, przechodząc przez drzewo łączące dwa brzegi rzeki. Chrust wykorzystywany był jako opał służący do przygotowywania posiłków. Nieprzyjemnie natomiast wspominam szarańcze meszki, które były zmorą dnia codziennego, a z wielką przyjemnością powracam wspomnieniami do egzotycznej roślinności, między innymi dziko rosnących storczyków, irysów i piwonii rosnących nad brzegami potoków.

9 maja 1945 roku - w mojej pamięci ten dzień był piękny i słoneczny. Jako małe dzieci z chorągiewkami w rękach wzięliśmy udział w spontanicznym świętowaniu zakończe-

nia wojny, ale dla nas, Polaków, był to jeszcze jeden rok oczekiwania na powrót do ojczyzny - powrót do domu był możliwy tylko przez zamrzniętą rzekę, co miało miejsce w 1946 roku - z tobołkami łachmanów po zamrzniętej rzece, saniami dojechaliśmy do Dauryska - miasta, w którym była kolej żelazna. Stamtąd, już pociągiem, nadal w bydłych wagonach, ale wolni, jechaliśmy do Polski - niestety nie do swojego domu, bo ten okazał się być już poza granicami powojennego kraju. Nieocenioną pomocą były dla nas - wywiezionych Polaków - dary z amerykańskiej UNRY. Za pobyt na Syberii otrzymałam honorową odznakę Sybiraka oraz Krzyż Zesłańcom Sybiru. Zrządzeniem losu powróciliśmy na ojcowinę dziadka, który niestety pozostał na Syberii. Tu, na Podkarpaciu, w domu cioci Firlejowej oczekiwał nas - mnie i mamę - tata, po szczęśliwym powrocie z wojny i przebytych szlaku od Lenina do Berlina. Po krótkim pobycie w stronach rodzinnych ojca, wyjechaliśmy na tzw. Ziemię Odzyskaną, do siostry taty, która po wojnie została zmuszona do opuszczenia terenów wschodnich i tak osiedliłam się z rodziną w Czarnowasach koło Opola. Tu rozpoczęłam naukę w szkole podstawowej i poppełniłam pierwszy rysunek „jak święta Agnieszka wypuszcza skowronka z mieszka” - pamiętam, że nie była to udana praca.

1 września 1953 - po maturze, z nakazem pracy w rękę stanęłam w progach Powszechnej Spółdzielni Spożywców w Opolu, która według cytatu z pracy o 60-leciu tejże spółdzielni, autorstwa prezesa Mieczysława Szpunara: „Powstała jak feniks z popiołu. Przygarnęła tych, którzy przyszli, stanęli jak równi - do stołu, ze wschodu i zachodu - i szczęśliwymi byli.” Z nią związałam całe swoje młodzięńcze i dorosłe życie. Szybko awansowałam i do końca kariery

zawodowej pełniłam różne funkcje kierownicze. Za długoletnią pracę zawodową i społeczną otrzymałam wiele odznaczeń, między innymi: Zasłużony Działacz Ruchu Spółdzielczego, Zasłużony dla SPOŁEM, Zasłużony dla Opolszczyzny, Zasłużony dla miasta Opola, Odznakę Tysiąclecia Państwa Polskiego, Honorową Odznakę Ligi Kobiet oraz Srebrny Krzyż Zasługi. Ważnym momentem w mojej pracy zawodowej było przejście w 1966 roku do Wojewódzkiej Spółdzielni Spożywców w Opolu na stanowisko kierownika działu przydzielonego - tam zdobyłam największe doświadczenie w pracy z ludźmi. Od 1976 roku, po reorganizacji handlu w skali kraju, powierzono mi stanowisko kierownika działu społeczno-samorządowego w opolskiej spółdzielni. Działalność społeczno-samorządowa polegała na pracy z jej członkami - były to Rada Nadzorcza i tzw. Komitety Członkowskie, które za zadanie miały nadzór i kontrolę nad poprawną pracą placówek handlowych. Prace te wykonywane były społecznie. Bardzo istotne znaczenie w pracy na rzecz członków spółdzielni pełniły też tak zwane ośrodki „Praktyczna Pani”, których działalność nadzorowałam. By lepiej realizować powierzone mi zadania podjęłam i ukończyłam naukę w IV Studium Nauczycielskim w Warszawie (kierunek gospodarczy), oraz kurs Instruktorów Gospodarstwa Domowego w Pszczelinie koło Brwinowa. Istotne znaczenie w mojej karierze zawodowej miała współpraca z młodzieżą szkolną, zrzeszoną w spółdzielniach uczniowskich, działających w szkołach średnich i podstawowych. Dla nich to organizowałam coroczne konkursy na najlepiej pracującą spółdzielnię uczniowską. Rekompensatą za bezinteresowną, bezpłatną działalność członków spółdzielni w Komitetach Członkowskich były organizowane dla nich w ramach działań kultural-

no-oświatowych różnego rodzaju okolicznościowe spotkania, odczyty, prelekcje z ciekawymi ludźmi, jak np. z prof. Niecieją, redaktorem opolskiego radia Antonim Lachem, zasłużoną działaczką Rodła, więźniarką Ravensbrucka - Anną Smolką, pierwszym posłem ziemi opolskiej, Zdzisławem Piętką, siostrą słynnego pilota Wigury, z Wacławem Ryżewskim - uczestnikiem pogrzebu Józefa Piłsudskiego (osobiście ciągnął lawetę z trumną) i innymi. Wszystko to było skorelowane z udziałem młodzieży szkoły muzycznej pod kierownictwem profesora Norberta Prochoty.

Jako pierwsza w Opolu organizowałam w restauracjach: Pająk, Secysyjna i Hanka Wigilie dla samotnych działaczy (oczywiście robiłam to w dniu Wigilii). Organizowałam też liczne wycieczki krajoznawcze, w tym w ramach wymiany doświadczeń z innymi spółdzielniami, takimi jak Kraków, Częstochowa, Kłodzko, Poznań, Białowieża, Białystok i na terenie całej Opolszczyzny, oraz zabawy, uroczystości okolicznościowe, z okazji dnia spółdzielczości, Dnia Kobiet, wernisaże z udziałem utalentowanych członkiń spółdzielni, np. Zofią Zaczyk i Haliną Samborską. Osobiście odwiedzałam i udzielałam pomocy potrzebującym działaczom w ciężkich przypadkach, jak np. choroby i inne tragedie życiowe. Jedną z nich była powódź tysiąclecia, podczas której byłam pełnomocnikiem zarządu do spraw powodzi. W pracy swej nie ograniczałam się tylko do działań z dorosłymi, bo np. dla dzieci działaczy organizowałam zabawy choinkowe, Mikołajki, konkursy, wycieczki, święto latawca, a z okazji Dnia Dziecka zorganizowałam przemarsz ulicami miasta, w którym udział wzięły dzieci w korowodzie z zaprzęgiem osiołka z Zoo. Przyznam, że w pracy czułam się spełniona, lubiłam ją - przepracowałam 46 lat i myślę, że nie zawsze

„nakaz” znaczy „przymus”. Jestem autorką dwóch monografii PSS w Opolu z okazji jej 20 i 40 - lecia. Jestem też wdzięczna zarządowi spółdzielni za przyznanie mi w 1958 roku - jako pracowniczce o krótkim stażu pracy - słuźbowego mieszkania w Opolu przy ul. 1go Maja, które dziś stanowi moją własność.

1994 rok - po 36-letnim szczęśliwym pożyciu małżeńskim i dziesięciu latach ciężkiej choroby umiera mój mąż - architekt krajobrazu, absolwent SGGW w Warszawie, a wcześniej odeszli też moi rodzice. Synowie założyli własne rodziny. Zostałam sama. Świat załamał mi się, straciłam chęć do życia. Stan ten trwał przez kilka lat i tylko dzięki otaczającym mnie przyjaciółom zaczęłam wracać do żywych. Odszukałam koleżanki szkolne, z którymi kontakt mam do dnia dzisiejszego - aktualnie jest nas szóstka. Kupiłam działkę, która stała się radością mojego życia. Tam spędzam całe lato, ciesząc się jej pięknem - za co byłam wyróżniona wieloma dyplomami. Uczyłam się języka niemieckiego, do czasu, gdy nasza Pani profesor - mgr Elżbieta Mrugała odeszła w wyni-

ku nagłej choroby. W międzyczasie opiekowałam się wnukami, szczególnie zaś wnuczką, która rozpoczęła naukę w szkole podstawowej i dla niej to chwyciłam za dziecięce pędzle i szkolne farbki - tak powstała moja pierwsza róża, którą oczarowałam całą rodzinę. Stał się ten fakt impulsem, wręcz wezwaniem do zrealizowania moich gdzieś głęboko ukrytych artystycznych pragnień i być może ukrytego talentu, w który szczerze mówiąc nie wierzyłam.

Moja przygoda z malarstwem pozwoli się rozwijała - namalowałam parę prac, które zaprezentowałam na wernisażu w maleńkim, dziś już nieistniejącym Klubie Artysty koło Teatru im. Kochanowskiego. Udało się - to stało się przewodnim motywem mojego aktualnego życia. Pod koniec 2014 roku pod swoje opiekuńcze skrzydła przyjął mnie w ramach działalności Klubu Seniora Pan Jerzy Kamiński, i tak trafiłam do Sekcji „Akwarele”, w której biorę aktywny udział, uczestnicząc raz w tygodniu w zajęciach warsztatowych. Tu poznałam różne techniki malarskie (akwarela, akryl, olej, pastele itp), zaczęłam rozpoznawać,

jak ważną rolę odgrywa światło, perspektywa i gra kolorów. Tak narodziła się moja fascynacja do przenoszenia rzeczywistości na kartkę. Pasję tę przez ostatnich 8 lat stale rozwijam. Muszę stwierdzić, że najlepiej czuję się w malowaniu techniką pastelową. Nie stronię też od dotychczas nieznanymi technik, jak np. malowanie wełną - filcowanie. Próbuje też malować na zasuszonych liściach. Przyznam też, że dzięki tym zajęciom znalazłam nowych przyjaciół - zadowolenie, spokój i radość z życia. Moje prace wraz z koleżankami z Sekcji Akwarelowej często są wystawiane na wernisażach w takich miejscach jak np. NBP w Opolu, Filharmonia Opolska, Dworzec Główny PKP, biblioteki, domy kultury w Tułowicach, w Ozimku i innych oraz przekazywane na różnego rodzaju akcje charytatywne, szczególnie z przeznaczeniem dla chorych dzieci, co sprawia mi autentyczną radość. Cieszę się, że moje zaangażowanie sprawia radość pozostałym członkom mojej rodziny, która chętnie bierze udział w moich wystawach, a moja postawa napędza ich dumą.

Na liściu



Wełna



Galeria prac Zofii Kosielskiej



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.).



Kącik poetycki

Irena Bota

PRZYJAŹŃ

Pamięci Cecylii P.

*Przyjaciółko z dawnych naszych lat
Dziękuję Ci za wszystkie miłe słowa
Dzięki Tobie piękniejszy jest świat
Dla nas nie ma znaczenia pusta mowa*

Bez troski z Tobą mijają dni

*Łapczywie chwytam wszystkie szczęścia chwile
Z oczu moich rzadko płyną łzy
A troski codzienne są jak motyle*

Zatrzymuję na Tobie mój wzrok

*Zanurzam się w głębinie Twoich oczu
Nie istnieje w niej oceanu mrok
Przy Tobie zawsze wielka Miłość kroczy*

Żaden człowiek nie może żyć sam

*Kawałkiem szczęścia podzielić się trzeba
Otworzyć zamknięte serca bram
Potem jak anioł pofrunąć do nieba*

Cecylia Pawlica

MUZYKA

*Późnym wieczorem gdy ciemno na dworze,
Muzyka umilić życie nam może.
Nieważne czy klasyczna czy rap,
Baw się z nami i dobry humor łąp.
Wiek nie gra roli,
Bo każdy jest gotów do swawoli,
Dlatego zapraszamy serdecznie.
Miłość i zabawa niech trwa wiecznie.*

Stefania Rodek – Karwath

PRZEBACZENIE

*Przebacz swoim bliźnim krzywdy od nich doznane,
ból serca, bezsenne noce, łzy wyplakane.*

*A wszystko po to, byś nie stał się własnym katem,
który sam smaga się poczucia krzywdy batem.*

*Uwięziony po szyję w bagnie żalu stoisz,
udręczony bólem nawet cienia się boisz.*

Nie zatruwaj się dłużej tym paskudnym jadem.

Walczysz z hodowanym we własnym sercu gadem.

*Wybacz winy prześladowcom i winowajcom,
sprawiedliwy los odplaci kiedyś tym zdrajcom.*

*Bądź przede wszystkim bardziej łaskawy dla siebie,
bo nikt inny nie zna aż tak dokładnie ciebie.*

*Zamykaj straszne i przykre życia rozdziały,
żeby ci złe myśli zdrowia nie zatruwały.*

Nie oglądaj się do tyłu przerażony,

gdyż przez trudną przeszłość możesz zostać zniszczony.

*Oglądanie się za siebie jest destrukcyjne
i na psychikę wpływa bardzo depresyjnie.*

*Bądź dla się i bliźnich bardziej wyrozumiały,
bo przecież na Ziemi nikt nie jest doskonały!*

Idź wciąż do przodu, nie schylaj zbyt nisko głowy.

Bądź miły, uśmiechnięty ale i honorowy.

*Miej otwarte serce, głowę oraz ramiona,
a twojego optymizmu nic nie pokona.*

*Bądź też dobrym człowiekiem dla siebie i innych,
nie szukaj ciągle wokół ludzi czemuś winnych.*

„Kochaj bliźniego swego jak siebie samego”,

a Stwórca niech nas broni od wszystkiego złego.

Biblioteczka Seniora



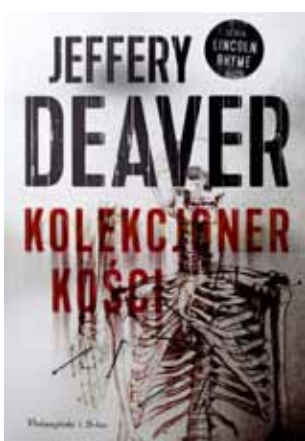
**MIEJSKA
BIBLIOTEKA
PUBLICZNA
im. Jana Pawła II
w Opolu**

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



„Johnny. Powieść o księdzu Janie Kaczkowskim”, Maciej Kraszewski

Ksiądz Jan Kaczkowski z pozoru był zwyczajnym, można wręcz powiedzieć „szeregowym” kapłanem Kościoła w Polsce, a jednak zapisał się na stałe na kartach nie tylko popkultury, ale i naszych serc. Powszechnie znana jest jego działalność charytatywna, ale mało mówi się o tym, jak wspaniałym i inteligentnym był człowiekiem. Na szczęście tę niewiedzę można teraz podreperować dzięki znakomitej powieści Macieja Kraszewskiego, na podstawie której ukazał się niedawno film pod tym samym tytułem z rewelacyjnym Dawidem Ogrodnikiem w roli Jana Kaczkowskiego. To historia opowiedziana za pomocą narracji pierwszoosobowej, dzięki czemu łatwiej utożsamiamy się z głównym bohaterem – recydywistą, który musi zacząć nowe życie, co umożliwia mu pewien ksiądz z glejakiem mózgu, prowadzący hospicjum. Książka wypełniona jest scenami zarówno do pośmiania się, jak i do płakania, jednak jej najważniejszymi elementami są kwestie wypowiedziane przez Kaczkowskiego, skłaniające czytelników do refleksji, bądź też uśmiechu nad ich prostotą, a jednocześnie trafnością. „Johnny” to jedna z najcieplejszych i najlepszych książek wydanych w Polsce w przeciągu ostatnich paru miesięcy, a więc po prostu nie możecie jej przegapić.



„Kolekcjoner kości”, Jeffery Deaver

Nowym Jorkiem wstrząsa seria brutalnych morderstw. Najpierw zaczynają ginąć bezdomni, co nie wzbudza większej grozy wśród mieszkańców. Gdy jednak kolejnymi ofiarami zostają „praworządni obywatele”, wybucha panika. Policja jest bezradna. Młoda Amelia Sachs musi współpracować z Lincolnem Rhymem – geniuszem kryminalistyki, obecnie sparaliżowanym i rozważającym eutanazję. We dwoje muszą stworzyć skuteczny duet, który złapie bezlitosnego psychopatę, zanim zginą kolejni ludzie... „Kolekcjoner kości” to pierwsza powieść Jeffery’ego Deavera w ramach serii o Lincolnie Rhyme’ie. Na jej podstawie powstał słynny film z Denzelem Washingtonem w roli głównej, a sam tytuł stał się międzynarodowym bestsellerem. Jednak – uczciwie mówiąc – nie mam wątpliwości, że i bez „kinowego wsparcia” ta powieść dziś byłaby klasykiem literatury kryminalnej, a Deaver stałby się jednym z najważniejszych autorów współczesnego thrillera. „Kolekcjoner kości” od pierwszych stron aż po ostatni rozdział trzyma czytelnika w napięciu, a rozwiązania nie możemy być pewni do samego końca. Duet Rhyme-Sachs ma tak dynamiczną

relację, że śledzimy ich wspólne sceny z niemniejszym zaangażowaniem niż samo śledztwo. Po przeczytaniu ostatniej strony pozostajemy z dwoma emocjami: żalem, że już się skończyło i optymizmem, że czeka nas jeszcze kilkanaście książek z tym tandemem.



„Portret Doriana Graya”, Oscar Wilde

Ostatnimi tygodniami proponowaliśmy Wam kilka nowszych pozycji. Dziś natomiast cofniemy się nieco w czasie i polecimy powieść, którą spokojnie można nazwać już klasyką literatury, której okoliczności powstania i konsekwencje jej ukazania są równie ciekawe, jak sama treść. Ale najpierw słów parę o fabule: młody i przystojny dandys, Dorian Gray, zostaje uwieczniony na niezwykłym portrecie. Mężczyzna żyje w strachu przed tym, że jego uroda wkrótce przemienie, więc zaklina obraz, by to on się starzał, a nie jego ciało. Wkrótce jednak okazuje się, że na malowidle odbicia znajdują wszystkie popełniane przez Graya grzechy, podczas gdy on sam pozostaje wciąż młody i piękny. „Portret Doriana Graya” to powieść-manifest; opowiedziana tu historia jest w zasadzie tylko pretekstem do tego, by Oscar Wilde mógł wyrazić swoje poglądy na temat wolności twórczej i swoich marzeniach o sztuce wolnej od uprzedzeń i stawianych jej moralnych i etycznych barier. Po raz pierwszy opublikowana została w 1890 roku i natychmiast okrzyknięto ją skandalizującą i nieobyczajną, a samego Wilde’a obłożono infamią; głównie wytykając przedstawiony w powieści wątek homoseksualny. Sam Oscar Wilde nie skończył najlepiej, jednak po latach jego książka została zasłużenie doceniona i dziś jest pozycją absolutnie obowiązkową na liście wszystkich czytelników chcących poznać najważniejsze powieści w historii literatury.



**KOŁO NAUKOWE
PRACOWNIKÓW SOCJALNYCH
UNIwersYTET OPOLSKI**

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

Posiadane kwalifikacje oraz uprawnienia zawodowe:

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

Chcesz pracować z seniorami – studiuj pracę socjalną w Uniwersytecie Opolskim

Co można robić po tych studiach?

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

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

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

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

Szczegółowe informacje

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

45-052 Opole, ul. Oleska 48

tel. (77) 452 74 21

e-mail: inp@uni.opole.pl

29 czerwca 2023

| Kędzierzyn - Koźle |

Ognisko i biesiadę „Pod lipą” zrealizowano dzięki gościnności Rodzinnych Ogródków Działkowych „Kolejarz” w Kędzierzynie-Koźlu. Podopieczni Domu Dziennego Pobytu Nr 5 „Nasz Dom” spędzili wspólnie popołudnie z dobrą zabawą i w najlepszym towarzystwie, w cieniu okazałej lipy. Zapach pierwszej pieczonej w ogniu kiełbaski upewnił uczestników, że nadeszło lato. [Katarzyna Weklicz]



29 czerwca 2023

| Nysa |

I Nyski Festiwal Senioralny „Spełniamy marzenia” - w ostatni czwartek czerwca w Nyskim Domu Kultury znowu zaroilo się



od seniorów. Tym razem licznie przybyli, aby obejrzeć i posłuchać artystycznych dokonań swoich koleżanek i kolegów z naszego województwa. Na widowni licznie zgromadzili się seniorzy, często z wnukami i przyjaciółmi. Pani Józefa Ziemnik przywitała wszystkich zgromadzonych i oddała głos konferansjerom. Wśród gości byli m.in. Pan Kordian Kolbiarz Burmistrz Nysy, Pan Marek Kędzierski dyrektor Nyskiego Domu Kultury, Pani Joanna Wiech Kierownik Dziennego Domu Pobytu w Nysie i Pani Zofia Kajling-Rudzka Naczelnik Wydziału Rozwoju Polityki Społecznej U M w Nysie. Na scenie zaprezentowali się wykonawcy w czterech dziedzinach: zespoły taneczne, zespoły wokalne, soliści i chóry. Byli to artyści reprezentujący sąsiednie gminy czyli Głucholązy i Niemodlin, oczywiście nie mogło zabraknąć artystów z Nysy. Trzygodzinną imprezę prowadzili, debiutujący w tej roli Urszula Barbara Struś i Jerzy Lichosik, którzy pomimo tremy doskonale sobie poradzili z tym zadaniem. Przy utworach bardziej lub mniej znanych, wszyscy świetnie się bawili, w przerwie był czas na ciasto, kawę, herbatę i rozmowy. Po obradach jury ogłosiło wyniki, a nagrody wręczał Burmistrz Nysy Pan Kordian Kolbiarz. Liczymy na to, że w kolejnych latach będziemy mogli zorganizować następną edycję tego Festiwalu. Pomysłodawczynią i organizatorką całego wydarzenia była Pani Urszula Barbara Struś wiceprezes UTW w Nysie. Mogliśmy zorganizować to przedsięwzięcie, gdyż sfinansowane zostało w ramach projektu na które środki finansowe otrzymaliśmy z Urzędu Miejskiego w Nysie, za co organizatorzy serdecznie dziękują. [tekst: Józefa Ziemnik; źródło: <https://arc.pwsz.nysa.pl/utw/>]

20 lipca 2023**| Kędzierzyn - Koźle |**

W Domu Dziennego Pobytu Nr 1 „Pod Brzozą” w Kędzierzynie-Koźlu odbyły się pierwsze zajęcia z cy-



klu warsztatów „Kinusaiga - patchwork bez igły”. Kinusaiga - czyli bezigłowa mozaika, jest to technika tworzenia pięknych przedmiotów, obrazów ze strzępów tkaniny. Działanie zrealizowano w ramach projektu pt.: „DUGNAD w Kędzierzynie-Koźlu. Integracja mieszkańców oraz odbudowa relacji sąsiedzkich jako podstawa rozwoju lokalnego”. [Katarzyna Weklicz]

01 sierpnia 2023**| Prudnik |**

W ramach współpracy międzynarodowej mieszkańcy i pracownicy Domu Pomocy Społecznej w Prudniku gościli przyjaciół z Centrum socjalnych usług w Jeseníku (Czechy). W miłej i twórczej atmosferze upłynęło całe przedpołudnie. Na początku przygotowaliśmy ręce wykonując serię ćwiczeń, a następnie podjęliśmy się tworzenia maków w ramach pracowni ceramicznej. Wspaniała wymiana do-



świadczeń, rozmowy, wspólny poczęstunek oraz relaksacja bardzo spodobały się mieszkańcom i pracownikom obu zaprzyjaźnionych placówek. [źródło: <https://www.facebook.com/p/Dom-Pomocy-Spo%C5%82ecznej-w-Prudniku>]

11 sierpnia 2023**| Kędzierzyn - Koźle |**

W ramach projektu „Babcu, dziadku naucz mnie”, seniorzy - podopieczni Domu Dziennego Pobytu Nr 2 „Magnolia” w Kędzierzynie-Koźlu wraz z zaprzyjaźnioną młó-



dzieżą, wzięli udział w działaniach na rzecz bezdomnych zwierząt w Schronisku dla Bezdomnych Zwierząt w Kędzierzynie-Koźlu. Spacerzy z pieskami dały wszystkim ogrom przyjemności i satysfakcji. Była to niezwykła okazja, aby połączyć potencjał dwóch pokoleń i wspólnie zadbać o bezdomne zwierzęta. [Katarzyna Weklicz]

17 sierpnia 2023**| Krapkowice |**

Pani Marzena Peplińska poprowadziła warsztaty dla dwóch grup krapkowickich seniorów (grupy nieformalnej Kreatywne Umy-



sły, członków Polskiego Związku Emerytów i Rencistów i UTW w Krapkowicach) pt.: "Motywacyjny Coaching senioralny". Warsztaty pokazały jak walczyć o siebie, co w życiu jest najważniejsze. Przyniosły chwile wytchnienia i refleksji. Dowiedzieliśmy się, że życie jest darem i potrzebujemy poczucia bezpieczeństwa. To jak przeżyjemy życie zależy głównie od nas, bo każdy dzień niesie nam bowiem balans doświadczeń, niespodzianek. Utkany jest radością, troską, smutkiem, rozczarowaniem, euforią. Zmusza nas do wyborów, od nich zależy nasze usposobienie, chęć do życia. Musimy nauczyć się dostrzegać drobiazgi, gromadzić pozytywną energię, celebrować radość, przyjaźń, iść przez życie z podniesioną głową. Nie karmić się żalem, smutkiem, złymi wspomnieniami. Żyjemy tu i teraz, jakie będzie jutro, kogo spotkamy na naszej drodze zależy głównie od nas. Jest to dla nas najpiękniejszy czas, a smutki, żale i niepowodzenia odstawmy na półkę z napisem przeszłość. Kochajmy siebie, bądźmy wesołe i uśmiechnięte, cieszymy się życiem, wzlatujmy z naszymi sukcesami. Gromadźmy wokół nas życzliwych przyjaznych nam ludzi, a oni pozwolą nam rozwinąć skrzydła. Spotkanie odbyło się w sali narad Urzędu Miasta i Gminy Krapkowice w ramach zadania nr 7 projektu pn.: "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 - wspar-



cie osób niesamodzielnym. [źródło: https://www.facebook.com/uniiwersytetIIIwiekukrapkowice/?locale=pl_PL]

22 sierpnia 2023

| Otmuchów |

Zarząd Rejonowy Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Otmuchowie zorganizował dla swoich członków na otmuchowskim Zamku festyn sportowo - rekreacyjny. Współorganizatorami zawodów byli: Powiat Nyski oraz Burmistrz Miasta i Gminy Otmuchów. Żar z nieba nie odstraszył seniorów, przybyło bowiem na imprezę około 90 osób. Celem imprezy była promocja zdrowego stylu życia poprzez sport i rekreację oraz integracja środowiska emerytów i rencistów. Swoją obecnością emerytów zaszczylił Burmistrz Miasta i Gminy Otmuchów Jan Woźniak. Organizatorzy zadbali o to, by nikt spośród przybyłych nie mógł się nudzić. Emeryci uczestniczyli w zmaganiach sportowych, takich jak : strzelanie z łuku, rzuty lotkami do tarczy, gra w bule, rzuty woreczkami do kosza. Zwycięzcom poszczególnych konkurencji wręczano nagrody ufundowane przez Burmistrza, Starostwo Powiatowe w Nysie oraz ZR PZERil w Otmuchowie. Po zmaganiach sportowych można było się posilić smaczną grochówką i posłuchać muzyki. Było to miłe spotkanie w gronie przyjaciół i znajomych. Zarząd Rejonowy

PZERil składa serdeczne podziękowania prowadzącym poszczególne konkurencje oraz współorganizatorom festynu. [Tekst i zdjęcia: Zarząd Rejonowy Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Otmuchowie; źródło: http://www.otmuchow.pl/PL/424/6096/XII_Spartakiada_III_Wieku/k/]





Wakacyjne podróże seniorów z Kędzierzyna-Koźła

Oddział Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Kędzierzynie-Koźlu postawił tego lata na aktywny wypoczynek i turystykę krajoznawczą. W lipcu i sierpniu 2023 r. zrealizowano z sukcesem szereg wyjazdów krótko i długoterminowych, w tym do Pragi, Warszawy, w Karkonosze oraz nad polskie morze. Seniorzy po raz kolejny mogli się zintegrować, oderwać od trudów dnia codziennego, dzięki czemu czują się spełnieni i pełni energii.

