



Empowerment **SENIOR**

Zeszyt Nr 4 [16] Grudzień 2020 | Egzemplarz bezpłatny |

ISSN: 2544-0691



#ZOSTAŃwDOMU – zachowaj się odpowiedzialnie



Rzeczpospolita
Polska



OPOLSKIE

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	
Irena Bota, Wspomnienia „DINOZAURA” - rozmowa z Panem Wiesławem Kiszeką vel Jerzym W. Kisvalo – część I	4
Elżbieta Wijas-Grocholska, Stare domy starych ludzi	6
„Opolskie 65 plus” – instrumenty wsparcia społecznego osób starszych, w tym niesamodzielnych	
Katarzyna Weklicz, Azymut na radość życia – skąd czerpać optymizm w czasie pandemii – rozmowa z Panią Patrycją Madej – trenerką i dyplomowaną psychoterapeutką	8
Katarzyna Weklicz, Domy dziennego pobytu – cała prawda o placówkach wsparcia dziennego	10
Innowacyjne wymiary pracy socjalnej z osobami starszymi w instytucjach pomocy i integracji społecznej	
Elżbieta Domańska-Kołpak, Czy pasje seniorów wygra z wirusem COVID-19?	11
Świat podróży opolskich seniorów	
Edmund Wajde, Wspomnienia z sanatorium	13
Krystyna Brykalska, Zobaczyć Lwów – miasto cud	14
Jacek Michalski, Czechy – idealny kierunek dla seniorów	16
Gerontopedagogika – edukacyjne wymiary działania na rzecz osób starszych	
Bożena Królikowska, Relaksacja – „Lek” na czas pandemii	19
Agnieszka Bąkowska, Srebrne treści – czyli korzystanie z Internetu i portali społecznościowych przez osoby starsze	20
Kulturalia - promocja działalności artystycznej seniorów Śląska Opolskiego	
Kącik poetycki	22
Empowerment Senior – Gazeta Studencka Koła Naukowego Pracowników Socjalnych Uniwersytetu Opolskiego	
Chcesz pracować z seniorami – studium Pracę Socjalną w Uniwersytecie Opolskim	23
Kalendarium	24

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 – 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.



Szanowni Państwo,

Za moment kończy się ten trudny dla nas wszystkich rok. Trudny, bo wszystkim nam przyszło żyć i funkcjonować w wyjątkowej sytuacji ogólnoświatowej pandemii. Bezpośrednio lub pośrednio wszyscy odczuwaliśmy - i zapewne jeszcze długo będziemy odczuwać - jej skutki. Przez cały ten czas sfera bezpieczeństwa społecznego - oprócz bezpieczeństwa zdrowotnego i ekonomicznego mieszkańców regionu - była jednym z priorytetów działania zarządu województwa opolskiego. W tej sferze mieliśmy od początku dobrych i odpowiedzialnych partnerów - Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej i jego pracowników, opolski Caritas oraz miasto Opole. Dziękuję im za to dobre partnerstwo i za to, że dzięki nim wiele osób

potrzebujących, w tym wielu seniorów w całym regionie, mogło doświadczyć pomocy.

Już wiosną tego roku, podczas pierwszej fali pandemii COVID-19, z pomocy kuriera społecznego i dożywiania skorzystali mieszkańcy 48 gmin z całego regionu. 88 kurierów pomagało w sumie ponad 2 tysiącom seniorów, robiąc m.in. zakupy, dostarczając leki, rozwożąc w sumie 153 tysiące posiłków. W okresie okołoswiątecznym udało nam się, dzięki funduszom unijnym, tę niezwykle potrzebną akcję powtórzyć. To niezwykle ważne, bo w tym trudnym czasie kurierzy nie tylko świadczą pomoc, ale nierzadko są także łącznikami osób starszych, zamkniętych podczas epidemii w domu, ze światem społecznym. Bo pomoc materialna jest niezwykle istotna, ale równie ważny jest bezpośredni kontakt z drugą osobą i codzienna rozmowa.

Mam nadzieję, że inicjowane przez nas i podejmowane razem z naszymi partnerami działania choć trochę ułatwiają opolskim seniorom funkcjonowanie w tej trudnej sytuacji.

A u progu Nowego Roku mocno wierzę, że ten nadchodzący rok przyniesie nam powrót do normalności, że znów będziemy mogli się cieszyć tym, co przynosi nam każdy dzień. Ale wiele zależy też od nas samych, od naszej odpowiedzialności, od ostrożności i przestrzegania zasad. Wierzę, że tej odpowiedzialności i mądrości na co dzień nam nie zabraknie.

I z całego serca życzę, aby Nowy Rok dał Państwu nadzieję i dużo optymizmu, aby dał dobre zdrowie i pogodę ducha, aby pomógł spełnić marzenia i przyniósł wiele wspaniałych, radosnych dni.

Wszystkiego najlepszego!

Andrzej Buła

Marszałek Województwa Opolskiego

Irena Bota

WSPOMNIENIA „DINOZAURA”

rozmowa z Panem Wiesławem Kiszelką vel Jerzym W. Kiswalo – Część I



Wiesław Kiszelka swoje wspomnienia zawarł w interesującej książce – Pamiętnik „Dinozaura”. Jest to opowieść o latach beztróskiego dzieciństwa, potem czasów II wojny światowej, przyjazdu z Kresów do Opola, studiów, pracy zawodowej, wyjazdu za pracą do kilku krajów, m.in. USA i powrotu do ojczyzny. Obecnie jest na zasłużonej emeryturze. To wyjątkowy człowiek.

Irena Bota: Powiedz kilka zdań o swoim dzieciństwie.

Wiesław Kiszelka: Moje radosne dzieciństwo skończyło się wraz z początkiem II wojny światowej. Z sielankowej atmosfery domu rodzinnego, hołubiony przez wszystkie ciotce i babcię, nagle znalazłem się z mamą pod ostrzałem niemieckich samolotów i bombami, przed którymi chroniliśmy się w piwnicach. Widok tych piwnic, ich zapach (czytaj

smród), odgłosy wybuchów bomb i pocisków to mocno zapamiętane szczegóły mego dzieciństwa. Mój ojciec powołany do wojska przepadł gdzieś na wiele miesięcy, a kiedy wrócił, cała rodzina drżała ze strachu o jego życie. Już wówczas byliśmy pod okupacją rosyjską, a okupanci stopniowo wyluskiwali oficerów, byłych funkcjonariuszy policji i innych wskazanych przez usłużnych dawnych funkcjonariuszy państwowych.

Irena Bota: Jak wyglądało życie podczas wojny?

Wiesław Kiszelka: Mieszkaliśmy w Tarnopolu, gdzie społeczeństwo było wielonarodowościowe. Niektórzy przedstawiciele tych społeczności upatrywali możliwość zdobycia uznania przez nowych „władców” i uzyskania profitów kosztem czyjegoś nieszczęścia. Później Tarnopol zajęli Niemcy i zaczęła się nowa gehenna. Akcje tworzenia getta dla wyłapanej ludności pochodzenia żydowskiego, rozstrzeliwanie ludzi podejrzewanych o działalność konspiracyjną, obowiązkowa kontrybucja artykułów żywnościowych. To wszystko odbywało się na oczach czteroletniego dziecka, które chociaż nie wszystko rozumiało, to czuło, że dzieje się coś niedobrego. Tarnopol był jedną z węzłowych stacji kolejowych, przez którą przechodziły wszystkie transporty kierowane do Rosji, gdzie toczyły się krwawe boje między Niemcami a Rosjanami. Toteż do rutynowych wydarzeń należały codzienne lub conocne naloży zorientowane głównie na trakcję kolejową. Mieszkaliśmy niedaleko stacji więc bardzo często zdarzały się pomyłki celowniczych na pokładach samolotów, co oczywiście

skutkowało demolowaniem okolic domu i samego domu w którym mieszkaliśmy. W tej sytuacji prawie całe życie przeniosło się do piwnicy, która w ponurej scenerii w świetle lampy naftowej lub świecy wyglądała jak przedsionek piekieł. Nie muszę dodawać, że jedzenie nie należało do wykwintnych, gdyż zarówno dostępność artykułów spożywczych jak też ich cena ograniczały asortyment posiłków. Ratunkiem był nasz własny ogród, z którego pozyskiwaliśmy warzywa. Mocno zdewastowana pociskami pasieka dziadka, dostarczała nam trochę miodu służącego jako słodzik do kawy parzonej z wytlóków buraka cukrowego. Tarnopol siedem razy przechodził z rąk niemieckich do rosyjskich i na odwrót, co oczywiście skutkowało prawie całkowitym zniszczeniem miasta. Przed podjęciem decydującej ofensywy na miasto zarządzono ewakuację mieszkańców na tereny przyległych wsi. W ten sposób wraz z moją mamą „wylądowaliśmy” we wsi o nazwie Zabojki. Tutaj przygarnęła nas jakaś wiejska rodzina. Tam dotrwaliśmy do końca ofensywy i po ponownym zajęciu miasta przez Rosjan powróciliśmy do tego, co kiedyś było naszym domem.

Irena Bota: Jak to się stało, że trafiłeś do Opola?

Wiesław Kiszelka: Dalszy ciąg mego umownego dzieciństwa przebiegał pod znakiem oczekiwania na repatriację, która nastąpiła we wrześniu 1945 roku, kiedy to wraz z rodziną dotarliśmy do Opola. Tutaj okazało się, że szybciej od nas przybyli tu tak zwani szabrownicy, którzy na wyścigi z wyzwolicielami z Armii Radzieckiej wyrywali wszyst-

ko, co miało jakąkolwiek wartość. Ten kto był objęty repatriacją wie, że opuszczając tereny dawnego Podola i innych obszarów dawnej Polski wschodniej nie mógł zabrać ze sobą niczego poza przedmiotami osobistego użytku. Toteż mieliśmy trochę odzieży, jakieś elementy pościeli i to był nasz cały dobytek. Muszę dodać, że w Tarnopolu pozostawiliśmy dwa domy z ogrodami i pełne umeblowanie. Po znalezieniu przez ojca pracy i uzyskaniu pozwolenia na tymczasowe zamieszkiwanie w jednym z pokoi biurowych w banku, gdzie zatrudniono mego ojca, zaczęło się poszukiwanie mieszkania i jakiegokolwiek umeblowania. Zamieszkaliśmy ostatecznie w „norodopodobnym” mieszkaniu przy ulicy Jordana (obecnie Spychalskiego), a umeblowanie stanowiły zdekompletowane i zdewastowane resztki mebli, których nie chcieli już nawet szabrownicy ani Rosjanie. W takich to warunkach podjąłem kontynuację swego dzieciństwa, krocząc po edukacyjnych stopniach szkoły podstawowej, średniej i muzycznej.

Irena Bota: Opowiedz o swoich zainteresowaniach.

Wiesław Kiszelka: Nowe środowisko i niespodziewanie gorsze warunki życia wpłynęły na kształtowanie się moich zainteresowań. Kiedy zaprzyjaźniłem się z napotkanymi dziećmi repatriantów i miejscowych chłopców, pierwszym obiektem zainteresowania była piłka, niezależnie od tego jakiej postaci. Początkowo była to klasyczna szmactka, później tak zwana lanka z piankowej gumy z gąsienicy czołgowej. Kolejnym obiektem zainteresowania była muzyka. Naukę gry na fortepianie rozpocząłem jeszcze w Tarnopolu. W Opolu rodzice niezwłocznie zapisali mnie do szkoły muzycznej. Tyle tylko, że nie miałem na czym ćwiczyć, bo moje pianino zostało

w Tarnopolu, a na kolejne nie było nas stać. Toteż nauczyciele pozwolili mi ćwiczyć po godzinach lekcyjnych do czasu kiedy prawie nadludzkim wysiłkiem udało się rodzicom nabyć zdezelowane i rozstrojone pianino marki Legnica, które – sądząc po śladach służyło uprzednio za podręczny bufet. W miarę upływu czasu pozostałem przy swoich zainteresowaniach, wzbogacając je o pływanie, jazdę figurową na łyżwach, a później aktorstwo. Sfera moich zainteresowań stale się rozrastała, gdyż do moich ulubionych doszło szybownictwo, narciarstwo, tenis stołowy i ziemny, a później żeglarsstwo. Okres studiów wzbogacił sferę zainteresowań o taniec, produkcje estradowe i pisanie tekstów oraz muzyki.

Irena Bota: Jak spędzałeś czas poza pracą zawodową?

Wiesław Kiszelka: Mało miałem czasu poza pracą zawodową, ponieważ w poszukiwaniu dodatkowych zarobków podejmowałem się wykonywania różnych zajęć. Między innymi uzyskałem uprawnienia do nauki przepisów drogowych, mechaniki pojazdowej i jazdy samochodami, motocyklami oraz ciągnikami rolniczymi. Prowadziłem też wykłady dla rolników starających się o tytuły kwalifikacyjne. W kolejnych latach otrzymałem uprawnienia tłumacza technicznego w języku angielskim i świadczyć usługi w tym zakresie do chwili obecnej. Jak wynika z tego co tu przytoczyłem, niewiele czasu pozostawało mi do dyspozycji. Jednak jeśli udało mi się wykroić jakiś wolny czas, to spędzałem go uprawiając ogród lub na wycieczkach wraz z rodziną, grze w tenisa albo brydża.

Irena Bota: A wspomnienia ze studiów ...

Wiesław Kiszelka: Wspomnień ze studiów mam sporo, a to za sprawą



Autorka (Irena Bota) wraz z bohaterem wywiadu Wiesławem Kiszelką

rozlicznych zainteresowań. Począwszy od kilku dyscyplin sportowych (piłka nożna, lekkoatletyka, narciarstwo, tenis stołowy i ziemny, turystyka górską, wreszcie taniec towarzyski uprawiany konkursowo – co bardziej upodobał go do sportu niż dziedziny sztuki). Ponadto bardziej hobbistycznie niż na podłożu zawodowym w miarę wolnego czasu, wrywkowo chodziłem na wykłady i ćwiczenia na wydział medyczny UJ. Muszę przyznać, że w późniejszym okresie moja skromna wiedza medyczna bardzo mi się przydawała. Poza tym wcześniej ujawniona pasja sceniczna spowodowała, że podjąłem się organizacji i prowadzenia zespołu estradowego, co dawało mi sporo satysfakcji. Wszystkie te zainteresowania powodowały, że coraz bardziej bałem się o to, czy starczy mi czasu na ukończenie moich studiów kierunkowych. Jednak jakimś dotąd niezrozumiałym dla mnie sposobem udało mi się tego dokonać bez większych problemów.

Irena Bota: Serdecznie dziękuję za rozmowę

Dalszy ciąg rozmowy w następnym numerze.

STARE DOMY STARYCH LUDZI

Elżbieta Wijas-Grocholska

Budownictwo ludowe w Polsce, podobnie jak wiele innych elementów kultury wsi, jest od lat w pogardzie. Wiejskie budynki nie są uznawane za zabytki, chyba że wpisano je do inwentarza jakiegoś muzeum, najczęściej typu skansenowskiego. O ile pałac wybudowany przy końcu XIX w. jest uznawany za zabytek i objęty ochroną konserwatora, o tyle drewniana chałupa czy murowany wiejski dom z początku XIX w. takim zabytkiem oficjalnie nie jest i nie posiada żadnej ochrony konserwatorskiej ani prawnej. Śląsk Opolski ma urodzajne, żyzne ziemie, ale posiadanie takich ziem nie zawsze gwarantuje dobrobytu (co wiemy na przykład z historii Ukrainy). Ludzie na tych ziemiach też nieraz cierpieli niedostatek, ale dzięki swojej pracowitości, oszczędności i umiejętnościom rzemieślniczym zostawili w spadku innym pokoleniom duże i piękne zabudowania, ciekawą architekturę wiejską, niespotykaną w innych regionach Polski, a którą dziedziczący nie zawsze doceniali.

W innych regionach Polski w wielu wsiach drewniana chałupa to jeszcze coś normalnego i pospolitego, ale na Śląsku Opolskim to wyjątkowa rzadkość (około 10 chałup), zwłaszcza na terenach o urodzajnych glebach. Tu stawiano budynki murowane już od drugiej połowy XVIII wieku, a w wielu wsiach chłopskie budynki mieszkalne były większe niż w innych regionach Polski kamienice mieszczańskie i dwory pańskie. Już od połowy XIX w. władze pruskie wprowadziły administracyjny zakaz stawiania drewnianych chałup i pokrywania dachów słomą. Rozwój cegielni od połowy XIX w., których np. w 1906 r. było aż 303 na niewielkim obszarze, jakim jest województwo opolskie,

spowodował na terenach wiejskich rozwój budownictwa murowanego z cegły, a także kamienia wapiennego. Zmiany te doprowadziły od połowy XIX w. do unowocześnienia budownictwa wiejskiego oraz do zanikania pojęcia chałupa (drewniana) na rzecz pojęcia dom (murowany). Od końca XIX w. zaczął również odgrywać dużą rolę czynnik społeczny – drewniana chałupa stała się synonimem biedy i zacofania, a dom murowany powodem dumy i większego prestiżu wśród lokalnej społeczności.

Na Śląsku Opolskim rozpiętość majątkowa wśród chłopów była ogromna, stąd parterowe, skromne domki i piętrowe, niczym kamienice miejskie, domy z wyszukaną sztukaterią na elewacjach. Wystrój domów zależał od wielu czynników: od zamożności chłopą, jego potrzeb estetycznych, czasami był wizytówką jakiegoś rzemieślnika. Utrzymane do dziś wyrafinowane sztukaterie na szczytach niektórych domów, ułożone we wzory dachy, piękne bramy wjazdowe świadczą, że wieś opolska była zamożna, szczególnie na lewobrzeżnej części obecnego województwa opolskiego. Władze pruskie odgórnie narzuciły typowy schemat zabudowy wsi z budynkami ustawionymi szczytowo do drogi. Zabudowa wsi opolskiej jest bardzo charakterystyczna i uporządkowana poprzez w miarę podobny układ zagród. Typowa zagroda składała się z budynku mieszkalno-gospodarczego, stodoły, zabudowań inwentarskich oraz tzw. wycugu dla starych ludzi. Od ulicy zagrodę odgradzała brama wjazdowa. Typowy budynek mieszkalno-gospodarczy w zagrodzie chłopskiej, postawiony szczytem do drogi, posiadał układ szerokofrontowy z wejściem głównym pośrodku

budynku, prowadzącym do sieni. W sieni znajdowały się drzwi do części mieszkalnej, umieszczonej od strony ulicy oraz do części gospodarczej od strony wnętrza zagrody.

Budynki we wsi były tynkowane i nieotynkowane, a tych ostatnich jest coraz mniej, ponieważ ludzie



Lubniany – typowa zabudowa



Górki

obecnie odbierają je jako coś gorszego i pokrywają tynkiem. Tymczasem budynki z litej cegły były budowane z fabrycznej cegły licówki, która była dobrej jakości, nie wymagała tynkowania i była przez to cegłą droższą. Budynki tynkowane budowali biedniejsi chłopie ze słabszej jakościowo cegły własnego wyrobu i polowego wypału, często łączonej z kamieniem polnym, przy czym technologia ta wymagała otynkowania ścian z zewnątrz. Niektóre z tych budynków posiadały słabe fundamenty z kamiennego gruzu, a drewniana podłoga (dylówka) leżała prawie na ziemi. Wymogi budowlane w XIX w. i na początku XX w. znacznie różniły się od współczesnych wymagań. Domy te przetrwały do czasów obecnych i choć wyglądem zewnętrznym nie odbiegają spe-



Opole – Gosławice – dom po remoncie



Opole – Kolonia Gosławicka



Polska Nowa Wieś – dom z 1911 r.

cialnie od innych, są często zawilgocone, zagrzybione i niechętnie zamieszkiwane przez młodsze pokolenia.

Wieś opolska jest bardzo zadbana, kolorowa. W ostatnich latach wiele domów zostało odnowionych, często mniej lub bardziej korzystnie przerobionych, wymieniono pokrycia dachów. Jadąc przez wieś opolską można się wieloma zagrodami i domami zachwycać, bo nie ma takich starych, zadbanych zabudowań wiejskich w innych regionach Polski. Możemy być z tego powodu dumni, ale i tu zdarzają się domy zaniedbane, opuszczone, a nawet popadające w ruinę. Wpływ ma na to wiele czynników np. nieuporządkowane sprawy spadkowe, pobyt właścicieli za granicą, ale najczęściej domy te zamieszkują samotni, starzy ludzie, których krusowska renta pozwala tylko na skromne przeżycie. W przypadku, gdy ktoś całe życie, od urodzenia, mieszkał w jednym, rodzinnym domu, żyjąc w nim do późnej starości, mieszkanie w takim domu uważa za normalne. Najczęściej te stare domy zamieszkują samotne, stare kobiety, które można nazwać „strażniczkami tradycji”. Dbały i dbają o nie, remontując w miarę możliwości dawnymi technologiami, malując co parę lat wapnem itp.. Rzadziej dbałość taką wykazują samotni mężczyźni. Czasami zamieszkują je inni starsi ludzie, pielęgnując je niekiedy jak własną ojcowiznę, co widać np. na fotografii nr 4, gdzie wówczas 82 letnia mieszkanka Kolonii Gosławickiej, jak widać, sama maluje dom, w którym mieszka, choć nie jest to jej dom rodzinny.

Wraz ze zmianą statusu właścicieli (z czynnych rolników na emerytów) wiele pomieszczeń w budynkach zmienia swoją pierwotną funkcję. W Gosławicach w widocznym na fotografii nr 3 budynku po rodzicach mieszkały dwie niezamężne siostry. Po ich śmierci budynek zaczął pękać, niszczyć, ale spadkobiercy wyremontowali go pięknie, zgodnie z pierwotnym wyglądem, część gospodarczą zamieniając na duże pokoje i uzyskując w ten sposób dwa mieszkania dla dorosłych dzieci. Jeśli chodzi o domy dziedziczone w ramach ojcowizny przez rodowitych Ślązaków, to z reguły są one bardzo szanowane i zadbane. Gorzej przedstawia się sytuacja starych domów zamieszkałych przez tzw. ludność napływową, która nie zawsze o nie dbała. Czasami dbano o jakiś element zagrody. We wsi Różyna spotkałam przy jednym z domów wyjątkowo zadbaną laubę (ganek), której zrobiłam w ramach dokumentacji zdjęcie bez wiedzy właścicieli, bo nikogo w domu nie było. Zdjęcie okazało się tak piękne, że dałam je na okładkę mojej książki pt. „Lauby”. Po ukazaniu się książki zadzwoniła do mnie synowa właścicielki lauby, prosząc o książkę z dedykacją dla świekry, która była wówczas ciężko chora. Świekra pochodziła z Kresów. Po zamieszkaniu w Różynie „zakochała” się w tej laubie, co roku ją remontowała, malowała, obsadzała ją kwiatami, winoroślą aż do śmierci. To było jej „oczko w głowie” i ta dobra energia widocznie wyszła na zdjęciu.

Zajmując się zawodowo starą architekturą wiejską zauważyłam

pewną prawidłowość, że dopóki w takim starym domu mieszka choć jeden człowiek, dom ten zachowuje się jak wampir, żyje energią człowieka i jest w miarę w dobrym stanie. Jeżdżąc na delegacje w ramach badań terenowych widziałam wiele domów zamieszkałych przez starych ludzi, które były w dobrym stanie i ich degradację z powodu braku mieszkańców. Z chwilą opuszczenia domu przez ludzi najpierw wprowadzają się pająki, owady, potem pękają ściany, szyby w oknach, a na końcu pękają i odpadają dachówki. Ponieważ mnie interesowały stare domy, często znałam ich równie wiekowych właścicieli i po stanie ich domów wiedziałam, że już odeszli. W przypadku śmierci ostatniego użytkownika domy takie spotyka różny los, ale często niezamieszkałe, popadają wkrótce w ruinę i po uporządkowaniu spraw spadkowych są rozbierane. Na ich miejsce powstaje jakiś bliżej nieokreślony twór architektoniczny, z reguły nie pasujący do dawnego dziedzictwa kulturowego wsi opolskiej i Śląska.

*wszystkie wykorzystane w artykule fotografie są autorstwa Elżbiety Wijas-Grocholskiej i pochodzą z jej prywatnego archiwum

Różyna „lauba”





Katarzyna Weklicz

Azymut na radość życia skąd czerpać optymizm w czasie pandemii

Rozmowa z Panią Patrycją Madej
– Trenerką I Dyplomowaną Psychoterapeutką

Patrycja Madej – trenerka i dyplomowana psychoterapeutka specjalizująca się w zaburzeniach systemu rodzinnego, współzależnościach oraz szeroko rozumianych relacjach interpersonalnych. W swojej pracy reprezentuje podejście integracyjne. Autorka programów o charakterze rozwojowym, realizowanych w formie treningów i warsztatów.

Otoczający nas świat, w wyniku trwającej epidemii, uległ przewartościowemu. Utrwalił się dystans społeczny, wydłużają się okresy, kiedy nie widzimy najbliższych nam osób. Czas spędzamy głównie w murach naszych domów, gdzie napływają do nas niepokojące informacje dotyczące niepewnej przyszłości. Wiele naszych planów na ten rok rozmyło się. Coraz trudniej o powody do uśmiechu i pogody ducha. W takiej rzeczywistości, bez wizji szybkiego powrotu do normalności, znaleźli się również seniorzy. W dzisiejszym numerze Kwartalnika chcemy stawić opór wszystkim negatywnym emocjom i zdomowionym w nas lękom. O wyzwaniach emocjonalnych w czasie pandemii i metodach wyzwalania radości życia na przekór rzeczywistości rozmawiamy z Patrycją Madej – trenerką i psychoterapeutką z wieloletnim doświadczeniem.

Katarzyna Weklicz: Od lat spotyka się Pani w gabinecie z różnego rodzaju kryzysami emocjonalnymi. Czym wyróżnia się zestaw emocji, blokad, lęków towarzyszących wielu osobom w czasie pandemii?

Patrycja Madej: Kiedy myślę o obecnym czasie w odniesieniu do moich doświadczeń z sesji terapeutycznych, emocje które dominują to lęk, strach, poczucie zagrożenia zdrowia i życia osób najbliższych oraz szereg zachowań, które towarzyszą nam w obliczu niewidzialnego zagrożenia. Wycofanie, utrata kontroli, osłabienie wiary we własne możliwości, brak przewidywalności to reakcje

stanowiące naturalną odpowiedź naszego organizmu na szereg nieoczekiwanych zmian, które wokół nas następują. Patrząc szerzej zauważam, że czas, w jakim przyszło nam dzisiaj żyć, stanowi pewne novum, z którym większość z nas spotyka się po raz pierwszy w życiu. Co więc go wyróżnia? Przede wszystkim fakt powszechności – dziś wszyscy jesteśmy w tym samym nurcie, tak więc nam wszystkim udzielają się emocje takie jak lęk, stres, czy utrata radości życia. Najstarsze pokolenie może pamiętać, czy też znać z bezpośrednich przekazów tego typu stan, kiedy kryzys ma charakter nie jednostkowy, a powszechny. Dziś każdy z nas, w swoim indywidualnym wymiarze, odczuwa skutki trudnej rzeczywistości. Rezygnujemy z ulubionych czynności, zawieszamy plany życiowe i aktywności z uwagi na brak możliwości dostępu do nich. Każdy z nas przeżywa pewnego rodzaju straty, doświadcza spowolnienia czasem bardzo aktywnego życia, co może być źródłem stresu i frustracji. Kiedy życie staje się mniej intensywne, bardziej w relacji z samym sobą, niż z innymi, zorientowane na tu i teraz – może być trudno. Kiedy szukam odniesień do kryzysów indywidualnych moich pacjentów, stwierdzam, że pandemia mocniej klaruje, weryfikuje nasze relacje z rodziną, bliskimi, myślenie o sobie i swoich życiowych dokonaniach. Dziś bardziej widoczne stało się dla nas, jaką jakość ma nasze życie i czego potrzebujemy.

Katarzyna Weklicz: Z jakimi wyzwaniami natury psychicznej, emo-

cjonalnej, zmagają się w obecnym czasie osoby starsze?

Patrycja Madej: Specyfika emocjonalności osoby starszej powoduje, że adaptacja do nowych, niekorzystnych warunków, dziś związanych z różnymi obostrzeniami i utrudnieniami codziennego życia, następuje wolniej, wymaga więcej czasu. Seniorzy, jako grupa najbardziej zagrożona ciężkim przebiegiem infekcji koronawirusa, funkcjonują dziś w niezwykle obciążających realiach. Przede wszystkim odczuwają naturalny strach przed zakażeniem, chorobą i potencjalną śmiercią. Są bombardowani niepokojącymi informacjami o ilości zakażeń, zgonów, brakujących łóżek i respiratorów w szpitalach. Trudniej znoszą reżim sanitarny, który jest dla nich zwyczajną fizyczną udręką. Są zmuszeni izolować się od najbliższych – dzieci, wnuków, co stanowi jedną z najboleśniej przeżywanych zmian w czasie pandemii. Samotne niedzielne obiady, brak możliwości przytulenia bliskiej osoby, codzienne oczekiwanie na telefon... Z tymi sytuacjami osoby starsze radzą sobie na różne sposoby, jedni lepiej, inni dużo gorzej, co wynika z indywidualnych predyspozycji, jak również z sieci wsparcia, jaką każdy z nas buduje w ciągu swojego życia. O niej opowiem nieco później.

Katarzyna Weklicz: Czy dostrzega Pani zasoby lub wartości, z których może czerpać senior przeżywający trudności emocjonalne związane z epidemią?

Patrycja Madej: Zacznę od powszechnie znanego stwierdzenia, iż dopóki człowiek żyje, to znaczy, że posiada zasoby i siły witalne. Każdy z nas jest wyposażony w potencjały, które na etapie starości mają charakter bardzo indywidualny. Myśląc o zasobach w życiu osoby starszej, biorę pod uwagę przede wszystkim jakość życia seniora, jego bagaż doświadczeń oraz umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach. W tym, jak się okazuje, kluczowe znaczenie ma, czy posiada rodzinę – dzieci oraz wnuki. Kiedy relacje międzypokoleniowe są prawidłowe, utrzymane są więzi, oparte na wzajemnym szacunku i trosce, czas kryzysu będzie okresem czerpania z tego zasobu siły. Potencjałem mogą być również przyjaciele, znajomi, sąsiedzi, którzy często przejmują rolę rodziny udzielając wsparcia w wielu wymiarach. Na myśl przychodzi mi również instytucje oraz usługi dedykowane seniorom. Domy dziennego pobytu, domy pomocy społecznej, mieszkania chronione, placówki ochrony zdrowia, cały pakiet usług opiekuńczych, wsparcie terapeutów, psychologów, psychiatrów, to dziś silny oręż w przezwyciężaniu negatywnych skutków epidemii, zwłaszcza dla samotnych seniorów. W moim przekonaniu jednak najbardziej istotna jest wrażliwość na drugiego człowieka, wyjście każdego z nas poza swoją strefę komfortu i skierowanie uwagi na osobę w potrzebie. Niech to będzie telefon do samotnego seniora, kawałek ciasta wręczony sąsiadce, pomoc w zrobieniu zakupów, uśmiech i dobre słowo. To wszystko niewiele kosztuje, a może nadać sens osobie przeżywającej trudności emocjonalne związane z pandemią. Wracając do istoty sieci wsparcia – tu właśnie widzę zadanie dla nas wszystkich – w budowaniu małych i dużych sieci wsparcia sąsiedzkiego, osiedlowego, lokalnego, opartego na drobnych gestach i dającego spektakularne efekty szczególnie dla osób samotnych pozbawionych wsparcia rodzinnego. Będzie to nieoceniony, bo łatwo dostępny i oparty na budowaniu dobrych relacji, zasób dla osoby starszej.

Katarzyna Weklicz: W jaki sposób, w codziennych sytuacjach, możemy sobie pomóc, wyzwolić pokłady energii, wiary w poprawę stanu rzeczy, wreszcie entuzjazmu i pozytywnego myślenia? Czy istnieje jakiś przepis na radość życia, ćwiczenia dodające otuchy i przywracające uśmiech na twarzy?

Patrycja Madej: Myślę, że istotne jest skupienie się na dniu dzisiejszym, tym samym niewybieganie w przyszłość, unikanie prognozowania i planowania. Liczy się tu i teraz – to generalna zasada dająca nam poczucie odzyskiwania kontroli nad swoim życiem. Biorąc pod uwagę natłok negatywnych informacji proponuję seniorom ograniczenie wsłuchiwanie się w serwisy informacyjne do jednego programu dziennie. Czas wolny warto wykorzystać na tzw. małe przyjemności, jak aromatyczna kawa czy herbata, ciekawa książka, rozwiązywanie krzyżówek, wysłuchanie ulubionego koncertu, obejrzenie filmu, rękodzieło. Aby nasze życie w czasie epidemii nie traciło na intensywności, zadbajmy o codzienne rytuały, jak przygotowanie zbilansowanych posiłków, ruch na świeżym powietrzu, utrzymywanie kontaktu z bliskimi, dbanie o ład w swoim otoczeniu. Osoby energiczne, źle znoszące izolację społeczną, zachęcam do podjęcia się wolontariatu senioralnego, który pozwoli nadać sens codziennym prostym czynnościom. Zakup pieczywa dla sąsiada, czy wysłanie listu sąsiadce to drobne czynności, które przyniosą obustronną satysfakcję i korzyść. Jedną z technik przełamywania negatywnego myślenia jest rozwijanie umiejętności bycia wdzięcznym. To bardzo skuteczne ćwiczenie, pozwalające odkryć, ile dobrych rzeczy, spraw, osób nas otacza. Jak zawsze ulgę w stresie, czy długotrwałym lęku, przyniosą techniki relaksacyjne, do których zaliczyć możemy obcowanie z naturą, codzienny spacer, słuchanie ulubionej muzyki. Podsumowując, zachęcam wszystkich do zaopiekowania się sobą w tym wyjątkowym dla nas czasie. Codziennymi staraniami, dobrymi my-



ślami o sobie i otaczającym świecie, możemy wyzwolić w sobie optymizm, wierzę w to bardzo mocno. Niezależnie od tego, w przypadku pojawienia się nasilonych symptomów, jak bezsenność, obniżenie nastroju, niepokój, korzystajmy z sieci wsparcia i sięgajmy po pomoc profesjonalną: psychologów, terapeutów i psychiatrów. Dostęp do wiedzy daje możliwość rozumienia tego, co się z nami dzieje i jest czynnikiem leczącym.

Katarzyna Weklicz: Na koniec naszej rozmowy poprosimy Panią o przesłanie, myśl, której warto się trzymać, kiedy dopadnie nas zwątpienie, albo smutek. Takie motto na czas pandemii.

Patrycja Madej: Moim ulubionym mottem są słowa Milтона Ericksona, które na potrzebę dzisiejszej rozmowy nieco sparafrazuję: „Człowiek jest jak żaglowiec, ma swój żagiel, ma ster i wszystko, co mu potrzebne, żeby popłynąć. Drugi człowiek to podmuch wiatru, który sprawia, że żaglowiec płynie do celu”. Czas, w którym przyszło nam dzisiaj żyć, daje nam szansę bycia zarówno żaglowcem, jak i podmuchem. Korzystajmy z obu tych możliwości.

Katarzyna Weklicz: W imieniu czytelników kwartalnika „Empowerment Senior” dziękuję za rozmowę.



Wycieczka rowerowa podopiecznych Domu Dziennego Pobytu Nr 2 „Magnolia” w Kędzierzynie-Koźlu

W naszym kwartalniku często odwołujemy się do inicjatyw podejmowanych w domach dziennego pobytu funkcjonujących w regionie. Piszemy o innowacyjnych projektach socjalnych, turniejach szachowych, wycieczkach, zajęciach terapeutycznych oraz niezwykłych dziełach rąk podopiecznych. Jak się okazuje, odbiór społeczny domów dziennego pobytu jest zróżnicowany. Niejednokrotnie idea placówki ograniczana jest do jednej z ról, które pełni. Czasem traktuje się ją wyłącznie jako alternatywę spędzenia wolnego czasu na emeryturze, z powodu krążących w społeczności mitów i stereotypów. Dziś pragniemy rozwiązać wszystkie wątpliwości Czytelników i przedstawić, czym w istocie są domy dziennego pobytu, jakie zadania realizują oraz komu są dedykowane.

Informacje kluczowe

Zgodnie z założeniem, domy dziennego pobytu są ośrodkami wsparcia dziennego, tak więc świadczą swoje usługi w ustalonych godzinach w ciągu dnia, od poniedziałku do piątku. Mają charakter koedukacyjny i są placówkami o określonej ilości miejsc ze względu na możliwości lokalowe, finansowe i kadrowe. Są to placówki dedykowane mieszkańcom danej gminy, w tym w szczególności osobom samotnym, starszym i o zmniejszonej sprawności psychoruchowej. Co do zasady, dostępność do usług wsparcia domów dziennego pobytu jest nieograniczona, tzn., że każdy mieszkaniec miasta spełniający kryteria wieku, czy też niepełnosprawności może zgłosić się do wybranej

DOMY DZIENNEGO POBYTU

CAŁA PRAWDA O PLACÓWKACH WSPARCIA DZIENNEGO

placówki, aby uzyskać wsparcie. W miarę możliwości organizacyjnych, zostaną mu zaproponowane określone usługi.

Obszary działania

Ideą domów dziennego pobytu jest podejmowanie różnorodnych działań na rzecz poprawy jakości życia podopiecznych, aktywizacji oraz integracji wewnątrz i międzypokoleniowej, ukierunkowanych na zapobieganie szeroko pojętemu wykluczeniu społecznemu. Placówki te, dzięki bogatemu wachlarzowi form wsparcia, dają szansę na indywidualny dobór spotkań, warsztatów, pożądanych z punktu widzenia podopiecznego. Ich rolą jest pobudzanie aktywności, wyzwalanie potencjałów tkwiących w osobach starszych i niepełnosprawnych. Zajęcia w formie terapii zajęciowej, rehabilitacji społecznej, tematyczne sekcje, zespoły wokalne i taneczne oraz wydarzenia kulturalne, edukacyjne i towarzyskie, za każdym razem wynikają ze zdiagnozowanych potrzeb i oczekiwań zgłaszanych przez osoby zainteresowane. Poza opisanymi powyżej działaniami, mającymi charakter ogólnodostępny i nieodpłatny, domy dziennego pobytu zapewniają swoim podopiecznym jeden posiłek dziennie w formie odpłatnego obiadu. Wysokość odpłatności za posiłki jest zależna od poziomu dochodu podopiecznego i uregulowana stosowną uchwałą. Korzystanie z tej formy wsparcia wymaga przeprowadzenia procedury wywiadu środowiskowego oraz wydania decyzji administracyjnej. Istotne jest, iż korzystanie z usług wsparcia domu dziennego pobytu jest dobrowolne i ma charakter elastyczny, można więc korzystać jednocześnie z odpłatnych posiłków i pakietu form nieodpłatnego wsparcia (zajęć, warsztatów, wyjazdów, itp.), albo też być odbiorcą jednego z ww. rodzajów usług.

Fakty i mity

Przez wiele lat działalności domów dziennego pobytu ukształtowały się w lokalnej społeczności pewne nieuprawnione stwierdzenia, które warto ostatecznie wyjaśnić.

Mit 1. Dom dziennego pobytu przeznaczony jest tylko dla klientów Ośrodka Pomocy Społecznej.

Faktem jest, że dom dziennego pobytu jest miejscem dla każdej osoby spełniającej ogólne kryteria, w tym takiej, która nigdy nie miała nic wspólnego z działalnością Ośrodka Pomocy Społecznej. Znacząca większość podopiecznych to właśnie takie osoby.

Mit 2. Domy dziennego pobytu to po prostu stołówki.

Faktem jest, że przygotowanie posiłków dla podopiecznych to ważne zadanie domów dziennego pobytu, jednak poza nim placówki oferują solidny pakiet indywidualnych i grupowych form wsparcia w formie codziennych zajęć, spotkań, prelekcji, konkursów, koncertów, wycieczek, itp., które to stanowią kwintesencję ich działalności.

Mit 3. Dom dziennego pobytu nie zaoferuje mi nic ciekawszego ponad to, co sam sobie zorganizuję.

Faktem jest, że każdy z nas najlepiej wie, co jest dla nas dobre. Niezależnie od tego należy przyznać, że kontakt z ludźmi, pomoc i inspiracja płynąca od drugiego człowieka, radość ze wspólnego działania, dają nam więcej, niż moglibyśmy osiągnąć sami. Rozgrywanie partii szachów, czy rozwiązywanie łamigłówek w samotności, nie zastąpi nam relacji z drugim człowiekiem. Dom dziennego pobytu daje nam do tego przestrzeń i możliwości.

Mit 4. Nie nadaje się do domu dziennego pobytu. To nie moja bajka.

Faktem jest, że nie każdy lubi tańczyć, śpiewać, czy recytować, ale pewne jest, że każdy ma w sobie potencjały, które może rozwijać w domu dziennego pobytu. Z pewnością znajdziesz coś dla siebie w ofercie domu, a jeśli nie, być może dzięki tobie powstanie jakaś interesująca propozycja nowej formy aktywności.

Kiedy nadejdzie moment, w którym stwierdzimy, że okres emerytury nie musi być monotony, kiedy zatęsknimy do świata i ludzi albo zapagniemy spędzić czas w towarzystwie swoich rówieśników, wybierzmy się do jednego z domów dziennego pobytu funkcjonujących w naszej miejscowości. Tak na pró-

bę, aby przekonać się, czy warto. Są tam ludzie, którzy pomogą nam wprowadzić w życie nasze nieśmiałe marzenia. Możemy zacząć od posiłku, czy też cotygodniowych spotkań w kawiarence. A potem, krok po kro-

ku, wejść w społeczność domu, poczuć, jak tętni w nim życie i energia, a zapisy metryki nie mają najmniejszego znaczenia. Odczuć prawdziwą życzliwość i porozumienie. Czyż nie tego pragniemy w jesieni życia?



Wspólny wyjazd podopiecznych Domu Dziennego Pobytu Nr 5 „Nasz Dom” w Kędzierzynie-Koźlu do groty solnej w Wodnym OKKU

Elżbieta Domańska-Kołpak

Czy pasje seniorów wygryają z wirusem COVID-19?

Klub Seniora „Śródmieście” powstał w styczniu 2020 roku. Choć niedługo minie dopiero rok od jego założenia, to już może pochwalić się niezwykle bogatą historią. Klubowe spotkania były owocne od samego początku, co skutkowało m. in. rosnącą liczbą członków klubu. Na samym początku założenia liczył bowiem jedynie 10 osób – dziś klubowiczów jest już cztery razy więcej. Na początku lutego wybrano Zarząd Klubu, po czym błyskawicznie opracowano roczny plan jego działania. Ujęto w nim zbliżające się Walentynki, które poprzedzono warsztatami pieczenia kruchych ciasteczek (m. in. serduszek walentynkowych dla seniorów i dzieci), zabawę karnawałową pt. Wodzenie Bera (Wodzenie Niedźwiedzia) w zaprzyjaźnionym klubie we wsi Węgry oraz zbliżający się Międzynarodowy Dzień Kobiet. Impreza pod tytułem „Być kobietą”

odbyła się 6 marca br. Poranek prowadzony przez Elżbietę Domańską-Kołpak należał do bardzo udanych i dobrze przyjętych przez seniorów. Przerwy między wierszami i piosenkami wypełniano aforyzmami znanych pisarzy, które recytowała Ewa Turska. Klub Seniora „Śródmieście” jako organizator „Poranka” (porannego spotkania dla senierek i seniorów) postanowił wykorzystać potencjał, umiejętności, energię i odwagę swoich członków – i trzeba przyznać, że zrobił to wyśmienicie.

Jednak skrzydła, jakie zaczęła z radością rozwijać nasza placówka zostały gwałtownie podcięte. W jednej chwili zmienił się świat jaki znaliśmy dotychczas. Niestety, z powodu wybuchu pierwszej fali pandemii koronawirusa, 9 marca 2020 roku działalność klubu została zawieszona. W związku z troską o Polaków, rząd wprowadził liczne obostrzenia

i rekomendacje, a wśród nich m.in. te dotyczące seniorów. Przestali się oni spotykać zarówno w celach edukacyjnych, jak i towarzyskich. Brak możliwości bezpośredniego kontaktu z lekarzami, najbliższą rodziną czy członkami klubu, spowodował wzrost poczucia niepewności i lęku pośród naszych klubowiczów. Był to okres szczególnie trudny, tym bardziej, że zbliżały się Święta Wielkiej Nocy, w których seniorzy potrzebują





Klubowe spotkania w Klubie Seniora „Śródmieście” – wszyscy za nimi tęsknimy

towarzystwa. Wszyscy jednak rozumieliśmy, że wspomniane restrykcje zostały wprowadzone dla naszego dobra i bezpieczeństwa. Pozamykaliśmy się w domach. Część członków naszego zespołu liczne ograniczenia przyjęła dobrze, inni trochę gorzej, szukając wsparcia i kontaktu z pozostałymi seniorami (choćby telefonicznego). W rozmowach słychać było strach a w oczach przerażenie. Nie pozostawiliśmy ich samych sobie. Byli też tacy, którzy podchodzili do rzeczywistości z poczuciem humoru. Poniżej cytuję opinię seniorów, dla których zderzenie z nową rzeczywistością nie stanowiło najmniejszego problemu.

„Nareszcie nie muszę nic robić, mam czas dla siebie”

„Zakupy robią mi dzieci lub wolontariusze”

„Nie muszę opiekować się wnukami, mogę robić to, co lubię”

„Mogę spędzać więcej czasu z najbliższymi i uśmiechać się z troski jaką mi okazują”

„Nareszcie dzieci będą zdrowo się odżywiały, bo babcia robi im zdrowe smakołyki”

Pandemia spowodowała, że seniorzy zaczęli rozwijać swoje uśpio-
ne pasje. Zaczęli poświęcać więcej czasu samym sobie. Chętniej przebywali w ogrodach, które dopieszczali do perfekcji. Mieli czas na słuchaniu śpiewu ptaków, których na co dzień nie słyszeli. Ja osobiście przeniosłam się z miasta na wieś. Tutaj odkryłam kolory wiosny, lata, jesieni. Zapraǳnęłam te momenty uchwycić na zdjęciach. Stałam się fanką fotografii, czego się nie spodziewałam. Inni częściej niż zwykle sięgali również po książki. Wymieniali się telefonicznie uwagami na temat książek, podpowiadali co warto teraz przeczytać. Wzajemnie motywowali się do gimnastyki, najpierw online, a później w małych grupach na powietrzu. Brali udział w akcjach wolontariatu i pomocy potrzebującym szycia maseczek

niezbędnych przy wprowadzonym reżimie. Regularnie umawiali się na brydża online.

Jak powszechnie wiadomo, po każdej burzy wychodzi słońce. Nie inaczej było tym razem i z czasem zaczęto luzować część wprowadzonych obostrzeń. Z nowych przepisów skorzystali członkowie naszego klubu, którzy chętnie spotykali się w małych grupach, aby pomóc w walce z pandemią COVID-19. Trudne czasy pozytywnie wpłynęły na relacje między seniorami, którzy zbliżyli się do siebie, biorąc udział w bezpiecznych imprezach plenerowych, rajdzie rowerowym do Turawy czy spływie kajakowym na rzece Mała Panew. Klubowicze wyjechali również do jednego z gospodarstw agroturystycznych i aktywnie ćwiczyli na świeżym powietrzu. Nie było w tym roku obchodów uroczystego Dnia Seniora ale przyjęto to ze zrozumieniem.

Druga fala koronawirusa, która nawiedziła nasz kraj jesienią, ponownie ograniczyła aktywność seniorów. Powrót licznych restrykcji odebrali jednak znacznie gorzej niż wiosną, zaczynając popadać w zniechęcenie i depresję. Pomimo, że staramy się wzajemnie wspierać, wymieniać refleksjami na temat przeczytanych książek czy rozwiązanych krzyżówek, to nowa rzeczywistość wciąż jest dla nas trudna do zaakceptowania. Wszyscy tęsknią za spotkaniami, wspólnymi ćwiczeniami poprawiającymi naszą kondycję fizyczną, dyskusjami i wycieczkami. Głęboko wierzymy, że już w niedalekiej przyszłości będziemy mogli wrócić do rytuałów, które dawały nam radość, przyjemność i poczucie bycia potrzebnym dla drugiego człowieka. Tego życzymy wszystkim klubowiczom, zarówno z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia, jak i pierwszej rocznicy działalności Klubu Seniora.

*fotografie pochodzą z prywatnego archiwum Elżbiety Domańskiej-Koľpak





Edmund Wajde z małżonką podczas leczenia uzdrowiskowego

Edmund Wajde

WSPOMNIENIA Z SANATORIUM

Chciałbym pokrótce przedstawić wspomnienia z pobytów na leczeniu sanatoryjnym. Zacznę od lat 80-90 ubiegłego już wieku. Schorowany pacjent otrzymywał od lekarza internisty lub specjalisty skierowanie na leczenie sanatoryjne, do ośrodka, który był przydzielany i dostosowany do chorób i dolegliwości jakie go trapiły. Celowo piszę pacjent, ponieważ jeszcze wtedy nie było się kuracuszem. Leczenia sanatoryjne odbywały się w ramach zwolnienia L-4, a pacjent otrzymywał zwrot kosztów podróży. Turnus sanatoryjny trwał 28 dni, a czas oczekiwania był dużo krótszy niż teraz. W tamtych latach ośrodki sanatoryjne nie były tak wyposażone w sprzęt rehabilitacyjny jak w obecnym czasie, pokoje w większości były wieloosobowe i najczęściej bez węzłów sanitarnych, te były na korytarzach, a pod toaletami często od rana ustawiały się kolejki. W pokojach nie było telewizorów, były one jedynie na ogólnej świetlicy, co nie było zbyt komfortowe ze względu na niewłaściwe zachowanie się niektórych pacjentów. Nie we wszystkich ośrodkach wykonywano zabiegi lecznicze, na niektóre trzeba było dochodzić do

Domu Zdrojowego oddalonego kilka kilometrów od swojego miejsca zakwaterowania. Nie było to wielkim utrudnieniem, może w okresie zimowym dla mniej sprawnych pacjentów lecz można to również traktować jako swoisty zabieg rehabilitacyjny, którym stawał się codzienny, przyjemny spacer.

Część pacjentów nie przestrzegała regulaminu i nie stosowała się do zaleceń lekarza. Stosowali swoje specyficzne „metody kuracji”, co czasami było powodem do wcześniejszego opuszczenia sanatorium. Pacjent potrafił się skarżyć, że lekarz przepisał mu za chłodną wodę lub za krótki czas na kąpiel wannową, twierdził że przyjechał z drugiego końca kraju nie po to żeby kąpać się w zimnej wodzie i tak krótko. Siarka jest pozyskiwana ze źródeł zimnych i w takiej temperaturze nasi pradziadkowie moczyli nogi w miskach, bo nie było jeszcze rozwiniętego leczenia uzdrowiskowego. W czasie zabiegu panie dolewały wprawdzie ciepłej wody aby pacjent się nie przeziębiał, ale musimy wiedzieć, że im więcej jej dopuścimy, tym kąpiel będzie mniej efektywna, bo siarka pod wpływem gorąca

wyparowuje. Podobnie się dzieje z kąpielami solankowymi, które są w słynnym Ciechocinku, a ich złoża znajdują się na głębokości ponad 600 metrów. Solanka jest też przesyłana za pomocą słynnych ciechocińskich tężni do warzelni soli i w ten sposób otrzymujemy leczniczą sól.

Już wówczas w latach 80-tych i 90-tych niektórzy pacjenci sanatorium traktowali jako wczasy i opuszczali zalecane zabiegi, zaś wieczorami udawali na „zabiegi” taneczne w lokalach. W tamtych czasach, dlatego, że nie było na salach telewizorów, była większa integracja, każdy przekazywał swoje doświadczenia z leczenia niektórych chorób własnymi sposobami. Nowe turnusy wtedy zaczynały się co tydzień i starsi kuracjusze wyczekiwali w holu wyglądając na kogoś znajomego lub na zawarcie nowej znajomości, co również sprzyjało integracji.

Obecnie sprawa wyjazdu do sanatorium wygląda troszkę inaczej, na otrzymanie skierowania oczekuje się dłużej (nierzadko są to trzy lata), a pracująca osoba może skorzystać z leczenia sanatoryjnego w ramach urlopu. Ośrodki sanatoryjne są lepiej wyposażone w sprzęt rehabilitacyjny, a zabiegi w większości są wykonywane w miejscu zakwaterowania. Pokoje najczęściej są 1 i 2 osobowe z pełnym węzłem sanitarnym, a w każdym z nich jest telewizor, czajnik, można skorzystać z Internetu. Większość kuracjuszy (bo tak określa się współcześnie przebywających na leczeniu uzdrowiskowym) spotyka się na zabiegach, a czasem na spacerze. W samym ośrodku sanatoryjnym nie widać tej integracji, bo kuracjusze przebywają w pokojach przed telewizorami. W sanatoriach nie ma świetlic, nie odbywają się także wieczorki zapoznawcze, a na wieczory taneczne można wyjść do pobliskiej restauracji lub kawiarni. Po 21 dniach kończy się turnus sanatoryjny i każdy jedzie w swoją stronę. Trochę żal tego ducha i klimatu uzdrowiskowego lat 80-tych i 90-tych.

ZOBACZYĆ LWÓW – MIASTO CUD

Z roku na rok Lwów odwiedza coraz więcej polskich turystów. Dlaczego? Już przecież sam Stanisław Wasylewski zapraszał do Lwowa: „Rozkaż założyć czwórkę rysaków do landary srebrnokutej, niech furier ze strusiem piórem siądzie na koźle od parady, pojedziemy do bardzo przyjemnego miasta ... czeka nas wiele siurpryz w tym mieście, w którym nawet ksiądz kanonik Piotr Skarga bywał czasem lekkomyślny”.

Lwów, miasto pełne swoistego humoru i wspaniałej kultury, z której czerpała cała Polska. Kultury, która ulegała licznym wpływom bowiem mieszkali tu przecież Ormianie, Żydzi, Grecy, Szkoci, Tatarzy, Niemcy, Turcy, Austriacy, Węgrzy no i Ukraińcy, zwani wcześniej Rusinami. Ten specyficzny kresowy melanż cywilizacji i kultur wytworzył niepowtarzalnego lwowskiego ducha. To ze Lwowa pochodził Kazimierz Górski – przez wielu uważany za najlepszego trenera piłkarskiego świata. To przecież Lwów zyskał papieskie miano „urbs catholicissima” (najbardziej katolickie miasto), bo to tu mieściły się aż trzy arcybiskupstwa: rzymskie, greckie i ormiańskie. To we Lwowie Rudolf Weigel odkrył szczepionkę przeciwtyfusową, za co, gdyby nie II wojna światowa, otrzymać miał nagrodę Nobla. To na marmurowym blacie lwowskiej restauracji „Szkocka” Stefan Banach – uznany za największego współczesnego matematyka, którego podobizna ozdabia sale ONZ, wisząc w jednym rzędzie z Einsteinem – wypisał zadanie matematyczne, nie rozwiązane do dzisiaj. To oni właśnie, wszyscy po prostu tworzyli klimat Lwowa, styl życia, dzień powszedni miasta.

Początków powstania miasta należy szukać za panowania dynastii książąt halickich. Założył je, około 1250 roku Książę ruski Daniel (Danyło), na cześć swego syna Lwa, który władał okolicznymi grodami. W 2001 roku na placu Halickim stanął konny pomnik owego władcy – założyciela. W roku 1356 miasto przechodzi pod panowa-

nie króla polskiego, Kazimierza Wielkiego, otrzymując specjalne przywileje. Król Kazimierz walczył o to miasto przez 10 lat z Tatarami i Litwinami. Lwów z drewnianego staje się pomału murowane. W roku 1527 pożar strawił prawie całe miasto. Oglądany przez nas dzisiejszy Lwów, zwłaszcza jego zabytkowe centrum, powstało dopiero po tym pożarze. Pisano o nim, że to najpiękniejszy renesansowy rynek w Polsce. Prywatne domy np. słynna Czarna Kamienica przypominają pałace w Bolonii czy Ferrarze. Budowniczymi w owym czasie byli przeważnie Włosi – Ubaldini, di Borbona czy Bandinelli. Poprzez związki małżeńskie z mieszczańkami lwowskimi polonizowali się i obojętnie Lwów i Polskę jako swoją ojczyznę.



Foto 1. Ulica Krakowska



Foto 2. Fasada kaplicy Boimów

Jaki Lwów jest obecnie, na dzień dzisiejszy - w kwietniu 2017 roku, bo wtedy go odwiedziłam z wycieczką zorganizowaną przez Stowarzyszenie Współpracy Polska-Wschód w Opolu.

W czasie naszego dwudniowego pobytu we Lwowie organizatorzy wycieczki i wspaniała przewodniczka Pani Barbara, oprowadzili nas po wszystkich najważniejszych, szczególnie dla Polaków, zabytkach. Pierwszy dzień rozpoczęliśmy intensywnym spacerem od Wysokiego Zamku, Cerkwi Wołoskiej, Rynku, Katedry łańciskiej po uliczki Starego Miasta. Przeszłość przeplatała się z teraźniejszością. Ważne miejsce w tej naszej wędrówce zajmują wybitni mieszkańcy Lwowa. U podnóża Kopca Unii Lubelskiej znajduje się ruina ściany kamiennej, jedynej pozostałości po Wysokim Zamku lwowskim, twierdzy postawionej jeszcze około połowy XIII wieku przez księcia Daniela Halickiego i jego syna Lwa. Dziś tak Lwowiacy nazywają najwyższą w mieście górę (413 m n.p.m.). na straży zamkowych ruin stoi kamienny lew z 1591 r., wyrzeźbiony przez A. Bamera, a przeniesiony tu w tajemnicy spod ratusza przez władze austriackie w roku 1845. W parku zamkowym znajdują się, też przeniesione spod ratusza, herby mieszczańskie z XVII w. Fakt, że z dawnej twierdzy pozostała tylko jedna ściana w ruinie nie do końca jest winą zaborców. To sami Lwowiacy w 1869 roku sypiąc Kopiec Unii Lubelskiej, z okazji trzechsetnej rocznicy jej zawarcia, dopuścili się karygodnych zaniedbań.

Cerkiew Wołoska z kaplicą Trzech Świętych Hierarchów i dzwonnica



Foto 4. Autorka (Krystyna Brykalska) z ratuszowym lwem



Następnym przystanek podczas naszej wędrówki to Cerkiew Wołoska (Uspieńska, Zaśnięcia Najświętszej Marii Panny) z kaplicą Trzech Świętych Hierarchów i dzwonnica, jedna z najważniejszych świątyń rusińskich Lwowa. Ponieważ wszystkie lwowskie tramwaje, tak jak przed wojną, przejeżdżają przez ściśle centrum, tak i my trzymając się torów tramwajowych, dochodzimy do Rynku. Zaskakuje nas bruk pod stopami, pamiętający początki ubiegłego stulecia. Obchodzimy rynek dookoła, zachwycając się lwami siedzącymi spokojnie u bram Ratusza, pozując przy rzeźbach studziennych autorstwa Hartmana Witwera, przedstawiających antyczne bóstwa Amfitryty, Neptuna, Diany i Adonisa. Dzisiejszy rynek otaczają 44, pochodzące z różnych epok kamienice, z których niemal każda ma swoją historię. Pod numerem drugim w 1593 roku powstała kamienica Bandinellego. Jej najslawniejszy właściciel, Roberto Bandinelli, posiadał królewski przywilej organizacji poczty pomiędzy Włochami a Polską. A trzeba nadmienić, że podobnie jak dziś, usługi kurierskie były wówczas dobrze płatną działalnością. Pod numerem czwartym znajduje się słynna Czarna Kamienica z niezwykle bogatą fasadą z rzeźbami Matki Boskiej i św. Stanisława Kost-

ki oraz św. Marcina, patrona doktora Anczowskiego, najslawniejszego jej mieszkańca. Obecnie kamienicę zajmuje Lwowskie Muzeum Historyczne. Podobnie jak Kamienicę Królewską, pod numerem szóstym. Nazwa jej związana jest z rodem Sobieskich, Janem III Sobieskim oraz Władysławem IV. Kamienica Królewska w XVIII wieku zyskała wątpliwą sławę jaskini hazardu, za sprawą m.in. francuski żon naszych królów Władysława IV, Jana Kazimierza czy Jana III Sobieskiego, które wprowadziły modę na gry w karty. Na parterze kamienicy pod numerem 45, gdzie w 1924 roku urodził się Adam Hanuszkiewicz, reżyser i aktor, znajdował się słynny lokal „Atlas”, tłumnie odwiedzany przez lwowską cyganerię. Ściany lokalu pokrywały karykatury i wiersze stałych bywalców: Jana Kasprowicza, Leona Chwistka, Kazimierza Grusa, Artura Szyka czy Tadeusza Boya-Żeleńskiego.



Foto 5. Wnętrze Katedry łacińskiej

Tuż przy rynku, wznosi się najważniejsza katolicka świątynia regionu lwowskiego, Katedra Łacińska, w której do dnia dzisiejszego odprawiane są msze w języku polskim. Na szczególną uwagę zasługuje barokowy ołtarz główny. Posągi Ewangelistów otaczają niszę, w której znajduje się kopia cudownego obrazu Matki Boskiej Łaskawej z końca XVI wieku. Oryginalny obraz po II wojnie trafił do Tarnowa, potem do Lubaczowa. W 1983 roku

papież Jan Paweł II ponownie go ukołował. Do Katedry przylega jeden z najcenniejszych zabytków Lwowa, Kaplica Męki Pańskiej i Świętej Trójcy (tzw. kaplica Boimów). Ponieważ nie samym zwiedzaniem człowiek żyje, po paru godzinach zrobiliśmy przerwę na miejscowy specjał tzw. pilmieny, odpowiednik naszych uszek i smaczne oraz pożywne perepiczki kijewskie, czyli parówki w cieście z pieca, kosztujące tylko 1 hrywnę.



Foto 6. Cmentarz Łyczakowski główna brama wejściowa



Foto 7. Cmentarz Łyczakowski

Drugi dzień zwiedzania Lwowa był równie intensywny jak pierwszy, a to za sprawą cmentarza na Łyczakowie. Tę nekropolię powinno się poznawać spokojnie, bez pośpiechu. My mieliśmy tylko parę godzin. Miejsce dla przyszłej nekropolii wybrano bardzo starannie: pagórkowata rzeźba terenu, zbocza z tarasami, szczyt o kształcie kurhanu. Karol Bauer, zarządca ogrodu botanicznego lwowskiego uniwersytetu, bardzo starannie wytyczał alejki, ronda i pola grobowe. Pomniki, obeliski, kaplice tworzyli najlepsi lwowscy rzeźbiarze i architekci. Na cmentarzu łyczakowskim znaleźć można wszystkie chrześcijańskie i antyczne symbole żałobne: płaczki, zadumane anioły, symbole miłości i ukojenia, pokory i rezygnacji. Na Ły-

czakowie pochowani zostali politycy (Smolka), wojskowi (Banach, Kętrzyński, Dybowski), malarze (Grottger, Harasimowicz), pisarze (Konopnicka, Zapolska, Łoziński, Goszczyński). Na szczególną uwagę odwiedzających to miejsce zasługują kwatery powstańców listopadowych i styczniowych oraz Cmentarz Obrońców Lwowa zwany Cmentarzem Orłąt Lwowskich. To miejsce spoczynku młodych Polaków, którzy zginęli w obronie polskiego Lwowa w roku 1918 i 1919. To miejsce głębokiego wzruszenia dla każdego z nas. Łącznie do wybuchu II wojny światowej pochowano tu blisko 3000 żołnierzy, z których przeszło 20 procent, to chłopcy niespełna osiemnastoletni – bohaterskie Lwowskie Dzieci, Orłęta. Powojenne losy cmentarza to zorganizowana dewastacja z wcale nie cichym przyzwoleniem władz ZSRR. Pierwsze roboty porządkowe mogły być wykonane dopiero pod koniec lat 80-tych. Wykonali je pracownicy „Energopolu”.



Foto 9. Opera Lwowska - wnętrze

Nasz pobyt we Lwowie zakończyliśmy wieczornym spektaklem baletu „Jezioro łabędzie” w Operze Lwowskiej. Gmach Opery do dzisiaj oszo-

łamia przepychem, wspaniałą fasadą zwieńczoną alegorycznymi figurami Dramatu, Muzyki i Geniuszu, okazałą loggią z alegoriami Komedii i Tragedii oraz tympanonem z rzeźbami Antoniogo Popiela. Jak sami się przekonaaliśmy, Lwowa nie pozna się w dwa dni. Tu trzeba jeszcze wrócić, by poczuć atmosferę uliczek starego miasta czy zadumy na cmentarzu Łyczakowskim.

Foto 8. Gmach Opery Lwowskiej



CZECHY idealny kierunek dla seniorów

Jacek Michalski



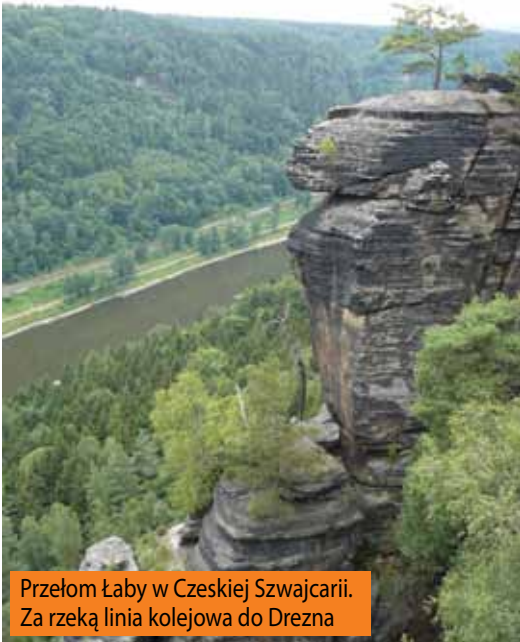
Decin. Zamek na wzgórzu nad rzeką Łabą. Aktualny wygląd to efekt przebudowy z XVI w. przez rodzinę Thun-Hohenstein

W dzisiejszym numerze Kwartalnika chciałbym zaprosić naszych czytelników do odwiedzenia kraju, z którym nasz region bezpośrednio graniczy. Bliskość wielu atrakcji turystycznych to bez wątpienia ogromny walor wycieczek organizowanych z myślą o osobach starszych, które nie rzadko z trudem znoszą dalekie podróże. Czechy mają naprawdę dużo do zaoferowania turystom. Liczne pasma górskie, dobrze przygotowane szlaki dla piechurów, cyklistów i wodniaków, jaskinie, znane uzdrowiska, kąpieliska. Do tego dużo zamków i pałaców zachowanych w dobrym stanie wraz z oryginalnym wyposażeniem, browary, zabytki techniki i dawne obiekty militarne. Dla mnie najciekawszym regionem tego kraju są tereny położone wzdłuż granicy niemieckiej. Niech ten mini album fotografii, które wykonałem podczas licznych wizyt u naszych południowych sąsiadów stanie się zachętą do odwiedzenia gościnnych Czech.

Tiskie Steny. Zespół piaskowcowych form skalnych położonych niedaleko Decina



Tiskie Steny - A kuku (pozdrowia autor - Jacek Michalski)



Przełom Łaby w Czeskiej Szwajcarii.
Za rzeką linia kolejowa do Drezna



Prawczycka Brama - symbol
Czeskiej Szwajcarii i największy
piaskowcowy most skalny w Europie



Pasterska Ściana. Piaskowcowa skała w Decinie nad Łabą.
Na szczycie restauracja i punkt widokowy



Deczyński Śnieżnik. Góra stołowa o wysokości
723 m. n.p.m. z XIX-wieczną wieżą widokową



Rzeka Kamienica w Parku Narodowym Czeskiej
Szwajcarii. Dwa odcinki można spłynąć łodzią



Pańska Skała. Wychodnia bazaltu - sprzed 30 mln lat.
Najstarszy rezerwat geologiczny w Czechach



Karlowe Wary. Widok z wieży Diany na część uzdrowską miasta



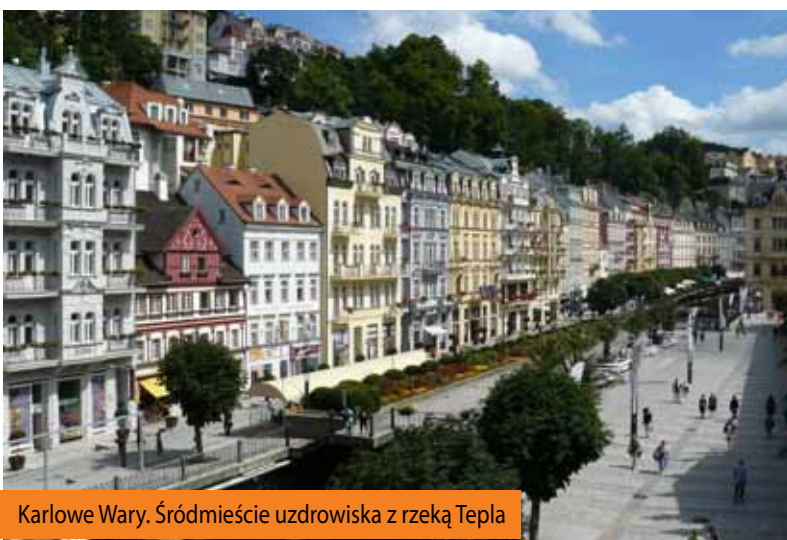
Karlowe Wary. Tutaj od 1807 roku produkuje się Becherovkę - jedną z bardziej znanych wódek



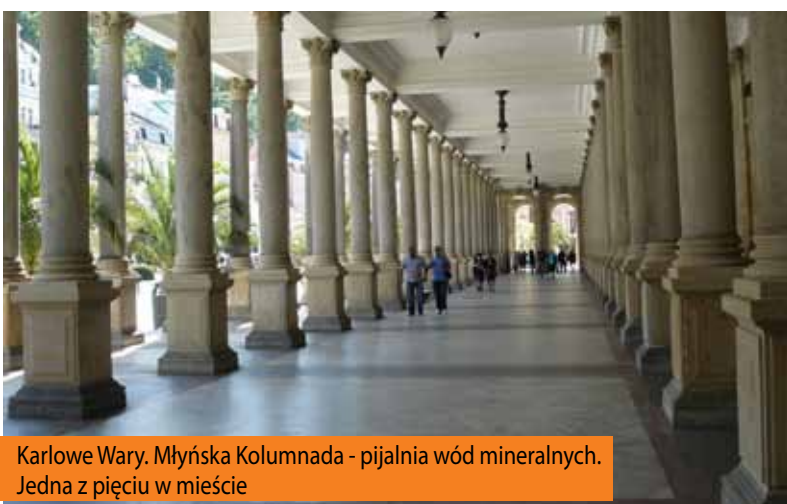
Franciszkowe Lázně. Kurort założony przez cesarza Franciszka I



Franciszkowe Lázně. Rzeźba Franciszka - chłopca z rybą, to najbardziej znany obiekt w uzdrowisku



Karlowe Wary. Śródmieście uzdrowiska z rzeką Teplá



Karlowe Wary. Mlýnská Kolumnada - pijalnia wód mineralnych. Jedna z pięciu w mieście



Mariánské Lázně. Główna Kolumnada uzdrowiska, wybudowana z żelaza. Gościł tu Goethe oraz Chopin



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.

Jednym z zaleceń związanych z COVID-19 jest ograniczenie kontaktów i pozostawanie w domu. Konsekwencją takiego działania bywa często minimalizacja dotychczasowej aktywności fizycznej. Siedzący tryb życia i brak ruchu mogą mieć negatywny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie. Stres związany z izolacją, czy wiadomości na temat pandemii, jakie docierają z masmediów jeszcze mocniej mogą potęgować poczucie dyskomfortu. Swoistym lekarstwem na ten stan rzeczy może być praktykowanie różnych technik relaksacyjnych. Poniżej niektóre z nich:

ĆWICZENIA ODDECHOWE – w sytuacji dla nas stresującej już wykonanie kilku spokojnych oddechów może pomóc nam się wyciszyć i uspokoić. Ważne jest aby skoncentrować się na oddechu, wykonywać go świadomie. Szczególnie polecane jest oddychanie angażujące naszą przeponę (tzw. oddychanie torem brzuszny).

Ćwiczenie: Przyjmij wygodną dla siebie pozycję (możesz się położyć na plecach, usiąść z opartymi plecami lub swobodnie stanąć), połóż swoje dłonie na brzuchu, poniżej pępka, palcami skierowanymi do siebie, wyobraź sobie, że brzuch to balon, wykonaj powolny wdech, napełniając „balon” powietrzem, (Twoje dłonie odsuwają się od siebie), zatrzymaj wdech na krótką chwilę i spokojnie wypuść powietrze („balon” traci swoją objętość, a dłonie ponownie przybliżają się do siebie), wydech wykonaj dłużej, niż wdech, staraj się skoncentrować na oddechu i zapamiętać doznania płynące z swojego ciała.

Zacznij od 5, a z czasem wykonaj 10 takich oddechów.

RELAKSACJA JACOBSONA – stopniowe, świadome napinanie i rozluźnianie kolejnych grup naszych mięśni.

Ćwiczenie: Przyjmij wygodną dla siebie pozycję (możesz się położyć na plecach lub



Bożena Królikowska

RELAKSACJA – „LEK” NA CZAS PANDEMII

usiąść z opartymi plecami), następnie na kilka sekund zaciśnij mocno prawą pięść, spróbuj odczuć pracę każdego mięśnia dłoni, odczuć, że dłoń staje się cieplejsza, pojawia się w niej mrowienie, spróbuj zapamiętać odczucia płynące z zaciśniętej pięści, po czym całkowicie ją rozluźnij, spróbuj zapamiętać doznania płynące z rozluźnionej dłoni, czy jest jakaś różnica pomiędzy stanem napięcia i rozluźnienia? To samo powtórz z lewą dłonią, a dalej z prawym ramieniem, lewym ramieniem, brzuchem, pośladkami, udami, łydkami i stopami.

WIZUALIZACJA – to wyobrażanie sobie miejsca, które wyzwala w nas przyjemne uczucia, kojarzy się nam ze spokojem, relaksem, przyjemnymi chwilami z naszego życia, np. możemy wyobrażać sobie miejsca, takie jak słoneczna plaża, leśna polana, czy kwiatowa łąka.

Ćwiczenie: Przyjmij wygodną dla siebie pozycję (możesz się położyć na plecach lub usiąść z opartymi plecami), możesz włączyć spokojną – relaksacyjną muzykę, zamknij oczy i wyobraź sobie, np., że leżysz na zielonej trawie, wokół Ciebie mnóstwo pięknych, kolorowych, pachnących kwiatów, czujesz ich zapach, słyszysz śpiew ptaków, czujesz ciepło promieni słońca, delikatny podmuch wiatru, wszystko uspokaja Cię i wycisza, jesteś zrelaksowany/a, odprężony/a i zadowolony/a z życia... dalej możesz

wizualizować sobie to co chciałbyś/abyś aby stało się Twoim udziałem, np. spotkanie z kimś dla Ciebie ważnym, bliskim, itp. Aby uzyskać efekty ćwiczeń relaksacyjnych konieczne jest, (jak w przypadku każdych ćwiczeń), regularne ich stosowanie, najlepiej 3-5 razy w tygodniu, przez 2-3 tygodnie, a najlepiej dłużej.

Poza ćwiczeniami, w stan relaksu mogą nas wprowadzać również inne czynności, np.:

– **CZYTANIE** – według wyników badań naukowców z Uniwersytetu w Sussex już 6 minut czytania dziennie potrafi zmniejszyć poziom stresu o ponad połowę. U badanych wolontariuszy zaobserwowano obniżenie tętna i zmniejszenie napięcia mięśniowego.

– **KOLOROWANIE I RYSOWANIE** – ta czynność (dzięki swojej kojącej powtarzalności) obniża nasze negatywne emocje i aktywność umiejscowionego w naszym mózgu układu limbicznego – w efekcie czujemy się spokojniejsi, bardziej zrelaksowani oraz wyciszeni.

Każdy z nas może wybrać sobie taką technikę, która najlepiej będzie go wyciszać i uspokajać, jednak żeby to stwierdzić należy najpierw **SPRÓBOWAĆ**, a potem **WYTRWAĆ** przez jakiś określony czas, co zagwarantuje **EFEKTY**, które z kolei przełożą się **LEPSZĄ JAKOŚĆ** naszego codziennego życia.

POWODZENIA



Agnieszka Bąkowska

Akademia Seniora Fundacji Rozwoju Społecznego SPINACZ

Fundacja Rozwoju Społecznego SPINACZ powstała pod koniec grudnia 2015 roku, po to by pomagać różnym grupom społecznym w tym seniorom, rodzinom wielodzietnym, dzieciom i młodzieży w przezwyciężaniu sytuacji, w których mają oni poczucie izolacji społecznej. Poprzez działania mające na celu integrację międzypokoleniową i społeczną wspieramy aktywność życiową i zaradność osobistą tych grup. W trakcie naszej działalności przeprowadziliśmy liczne warsztaty rozwijające twórczość, kreatywność i zdolności manualne wśród osób starszych z terenu miasta Opola.

SREBRNE TREŚCI – czyli korzystanie z internetu i portali społecznościowych przez osoby starsze

Wprowadzenie

Obecnie nikt nie jest w stanie wyobrazić sobie życia bez komputera, dostępu do Internetu czy wykorzystania nowych technologii. Korzystamy z nowości technologicznych na każdym kroku, traktując je niemal jako coś oczywistego. Podobnie sytuacja wygląda z korzystaniem z różnych portali społecznościowych jak np. Facebook, Twitter czy Instagram. Wydawałoby się, że media społeczne są domeną nastolatków i młodych ludzi. Tymczasem coraz częściej osoby starsze chcą być aktywnym członkiem społeczności wirtualnej i decydują się na założenie konta na którymś z tych portali. Internet i media społecznościowe nie tylko umożliwiają im odnowienie kontaktu ze starymi znajomymi, ale też pozwalają na nawiązanie nowych relacji. Ułatwiają również odnalezienie ludzi, którzy mają takie same pasje.

Internet i komunikacja internetowa we współczesnym świecie

Znaczenie Internetu we współczesnym świecie jest ogromne. Stanowi jedno z głównych źródeł czerpania informacji, nawiązywania relacji

z osobami mieszkającymi w różnych krajach na całym świecie, bez żadnych ograniczeń. Jest to przestrzeń, gdzie można wyrażać swoje poglądy, a także uczestniczyć w prowadzonych dyskusjach i debatach. Niewątpliwie stały rozwój zamieszczanych w Internecie treści stanowi istotny element w dostępie do aktualnych informacji, a także w procesie aktywizacji i całościowego rozwoju wszystkich jednostek, w tym również osób starszych. Internet cechuje się znaczną różnorodnością w zakresie możliwości, jakie oferowane są odbiorcom. Korzystanie z sieci pozwala na zaspokajanie swoich potrzeb społecznych, edukacyjnych lub towarzyskich. Niewątpliwie jest to również czynnik zmieniający życie człowieka w wielu obszarach, w tym m.in. komunikacji międzyludzkiej – zmieniając jej formę z bezpośredniej na pośrednią uwzględniającą wykorzystanie nowych technologii i mediów społecznościowych do komunikowania się.

Komunikacja internetowa niesie ze sobą rozwój zjawiska „nieznajomych w pociągu”. Często bywa tak, że rozmowa wirtualna z nieznanymi bywa łatwiejsza i szybko można nawiązać nowe relacje i bliskie znajomości.

Z komunikowaniem się w Internecie są bezpośrednio powiązane portale społecznościowe i tu należy wymienić: czaty, Facebook czy Instagram. Rozmowę na czacie można określić jako „pogawędkę sieciową” pomiędzy użytkownikami, która odnosi się do dowolnej metody wymiany informacji w rzeczywistym czasie. Przesyłane informacje są natychmiast transmitowane do wszystkich uczestników konkretnej sesji czatowej¹. Jak pokazują statystyki dotyczące użytkowania portalu Facebook - w Polsce korzysta z niego ponad 13 mln użytkowników, co stanowi ok. 34% wszystkich Polaków. Jest to przestrzeń wirtualnych spotkań, wymiany myśli, dzielenia się doświadczeniami, a także miejsce realizacji swoich pasji.

Senior jako internauta

Senior korzystający na co dzień z Internetu jest niestandardowym typem osoby starszej. Zdecydowanie odbiega od stereotypowego wizerunku społecznego starości jakim jest obraz schorowanej, niesamodzielnej i niezaradnej jesieni życia. Senior korzystający z dedykowanych mu portali internetowych jest aktywny, nowoczesny, na czasie, modny i sprawny.

¹ A. Gołuch, Internet oraz nowoczesne technologie w perspektywie osób starszych, w: Dyskursy o kulturze, red. G. Ignatowski, Łódź 2018, s. 80.

Do najczęściej wyszukiwanych przez osoby starsze treści zaliczyć można wszystkie te, które dotyczą obszaru zdrowia. Pożądane są informacje zawarte w artykułach dotyczących tematów trudnych czy wstydlivych, mówiących o chorobach nowotworowych, nietrzymaniu moczu, problemach z alkoholem, ale też o psychologicznych kosztach choroby. Innym obszarem, z którym związana jest aktywność osób starszych w Internecie są porady, dotyczące np. tego jak gospodarować szczupłym budżetem domowym i z jakich ulg skorzystać. Należy jednak podkreślić, że duża aktywność osób starszych w Internecie jest również ukierunkowana na poszukiwanie możliwości poradzenia sobie z problemami. Portale społecznościowe dają możliwość znalezienia osobom starszym grup wsparcia, są miejscem do dzielenia się problemami, do szukania odpowiedzi u ekspertów. Seniorzy, którzy są aktywni w przestrzeni internetowej nie boją się podejmowania nowych wyzwań, są otwarci na realizację swoich pasji i zainteresowań, a także dzielenia się z innymi swoim doświadczeniem i wiedzą.

Pozostałe możliwości wykorzystania Internetu przez osoby starsze²:

• Załatwienie spraw urzędowych bez wychodzenia z domu

W roku 2019 z usług e-administracji skorzystało aż 40,4 proc. Polaków w wieku od 16 do 74 lat. Do załatwienia spraw urzędowych bez konieczności wychodzenia z domu potrzebny jest tzw. profil zaufany. Można go założyć na stronie internetowej <https://www.gov.pl/web/gov/zaloz-profil-zaufany>. Za pomocą profilu zaufanego można skorzystać nie tylko z możliwości złożenia deklaracji PIT, złożenia wniosku o wyrobienie dowodu osobistego czy karty EKUZ w przypadku wyjazdu za granicę. Dzięki Profilowi Zaufanemu senior może zalogować się na smartfonie do aplikacji mObywatel, a ta pozwala zapomnieć o noszeniu portfela



ze wszystkimi dokumentami. Dzięki niej można między innymi potwierdzić swoją tożsamość przy pomocy mTożsamości, okazać dane z dowodu rejestracyjnego w aplikacji mPojazd czy podejrzeć zalecenia lekarskie w eRecepcie. Dowód w telefonie wystarczy do uzyskania ustawowej zniżki 37 proc. w PKP. Wystarczy okazać stosowne oświadczenie (wydawane m.in. przez terenowe jednostki Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów) oraz mTożsamość, aby potwierdzić prawo do ulgi. Warto pamiętać, że brak stosownych dokumentów oznacza konieczność dopłacenia do pełnej kwoty biletu.

• Źródło rozrywki

Za pośrednictwem Internetu można także korzystać z edukacji czy rozrywki. W sieci, za opłatą abonamentową (ale i za darmo), można obejrzeć nie tylko ulubione filmy czy kinowe nowości, ale za pośrednictwem wielu platform seniorzy zyskują dostęp do ulubionych seriali czy zaległych programów informacyjnych, a także mogą posłuchać audiobooków. To rozwiązanie jest idealne dla starszych osób, które często uskarżają się na problemy ze wzrokiem. Aplikacje są z reguły intuicyjne w obsłudze, wystarczy więc jeden wieczór, aby poznać serwis z książkami czy muzyką.

• Kontakty z bliskimi

Portale społecznościowe pozwalają kontaktować się ze znajomymi i rodziną, niezależnie od tego, czy mieszkają w Polsce, czy w innym kraju.

Rozmowy prowadzone za pomocą internetowych komunikatorów są dużo łatwiejsze i nie ograniczają się już tylko do kontaktu głosowego, można także włączyć kamerę (ma ją obecnie prawie każdy smartfon i laptop). Zyskać może również... życie uczuciowe. Coraz więcej seniorów otwiera się na miłość w internecie i chętnie korzysta z portali randkowych. Koszty stałego dostępu do sieci nie należą do wysokich - to ważna informacja dla emerytów. Wystarczy opłacić miesięczny abonament internetowy u dostawcy, a same rozmowy i połączenia wideo (a także wszelkie inne sposoby wykorzystania sieci) są już najczęściej bez dodatkowych kosztów.

Bibliografia:

Gołuch A, Internet oraz nowoczesne technologie w perspektywie osób starszych, w: Dyskursy o kulturze, red. G. Ignatowski, Łódź 2018, s. 80.
Majnert P., Machul R., Batorski D. Internet dla użytkowników w wieku 50+. Najpopularniejsze w Polsce serwisy internetowe a dobre praktyki projektowania dla użytkowników 50+, Warszawa, 7-14.
Stefaniak – Hrycko A., Portale internetowe dla seniorów, w: „Nowiny Lekarskie”, 2013, 82,1, s.76-82.
Seniorzy online. Jak starsze osoby korzystają z Internetu?, <https://wydarzenia.interia.pl/nauka/news-seniorzy-online-jak-starsze-osoby-korzystaja-z-internetu,nld,4792603> (dostęp: 09.12.2020).



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.).

Stanisław Kownacki

JESIENNA POGODA

*Być jesienią nie jest łatwo,
żeby wszystkich zadowolić.
Jedni chcą mieć babie lato,
reszta czeka na gołoledź.*

*Nie wie jesień co ma zrobić,
stoi biedna na rozdrożu.
Czy słońcem nas ukoić,
może wpuścić trochę mrozu?*

*Jeszcze liście nie opadły,
łąki wszystkie się zielenią.
Tylko w sadzie jabłka spadły,
które w słońcu się rumienią.*

*Śpiesz się nasza jesień złota,
liście z drzew pomaluj pięknie.
Bo za rogiem czeka słońce
i nie będzie tak przyjemnie.*

*Przyjdzie mróz i zrobi swoje
i nie trzeba długo czekać.
Już nas jesień nie ukoji,
taki los ją właśnie czeka.*

*Wkrótce zima nas zaskoczy,
śnieg pokryje łąki, pola.
Dzień już będzie bardzo krótki,
bo to jest zimowa pora.*

*Lecz nie martwmy się pogodą,
cztery pory roku mamy.
A z tą zimą co zaskoczy,
jakoś sobie radę damy.*

Zofia Gulbinowicz

RANEK

*Magiczne są wschody słońca
Bo zaczyna się nowy dzień
Z nim marzenia i pragnienia
Mogą się spełnić albo nie*

*Jeszcze unosi się welon mgły
Otula wszystko zwiwnym szalem
Na płatkach widać diamenty rosy
Błyszczą od słońca jak drogie korale*

*Poranek zaczął się pogodnie
Powietrze pachnie kwitnącym dniem
W taki dzień chce się żyć
I z taką chwilą jak najdłużej być*





**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 uprawnień 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.

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 wykładowe 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

21 września 2020

| Kędzierzyn - Koźle |

W dniu 21 września miała miejsce realizacja projektu pn. „Powróćmy jak za dawnych lat – Jesienna Metamorfoza Seniora”. Realizatorami przedsięwzięcia byli: Stowarzyszenie na Rzecz Pomocy Potrzebującym „Trampolina” oraz Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kędzierzynie-Koźlu. W ramach projektu grupa 15 Senierek i Seniorów skorzystała z profesjonalnych usług poprawy wizerunku, a następnie wzięła udział w artystycznej sesji fotograficznej stylizowanej na dawne lata. Atmosfera w trakcie realizacji działań projektowych była wyjątkowa – pełna entuzjazmu i radości. Uczestnicy odkrywali siebie na nowo, przekonując się do mniejszych i większych zmian wizerunku. Były zaskakujące kolory włosów, sztuczne rzęsy, mocne kolory szminek i spontaniczne pozy przed aparatem z wykorzystaniem niezwykle atrybutów sprzed wielu lat – kapeluszy, koronkowych parasolek i sznurów pereł. Celem działania było uświadomienie seniorom znaczenia dbałości o swój wizerunek oraz higienę osobistą, wzrost poczucia własnej wartości wskutek metamorfozy oraz zminimalizowanie zagrożenia wykluczenia z grup i społeczności, w których uczestnicy projektu na co dzień funkcjonują. Bezpośrednio po



zakończeniu przedsięwzięcia beneficjenci projektu otrzymali swoje oprawione zdjęcie portretowe z sesji oraz zestawy kosmetyków, które wspomogą kontynuację dbania o własny wygląd. Realizatorami usług w projekcie byli: Hair Club GAYA – usługi fryzjerskie (strzyżenie, koloryzacja, modelowanie), HCG Barber – usługi

fryzjerskie oraz usługi barbera (golenie, pielęgnacja), Jarosław Kozłowski – profesjonalny fotograf – wykonanie zdjęć przed i po metamorfozie, w tym zdjęcia portretowego, Monika Bojsan – profesjonalna makijażystka – usługi makijażu, Katarzyna Szamocka-Magdoń – terapeuta MOPS, usługi wspierające uczestników podczas realizacji



projektu. Przedsięwzięcie sfinansowane zostało przez BNP Paribas S. A. (grant w ramach IX Edycji Programu Grantów Lokalnych) oraz Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kędzierzynie-Koźlu. Wsparcia rzeczowego w formie zestawów kosmetyków udzielił: Carrefour Polska oraz Drogeria Eden. Foto. Jesienna Metamorfoza Seniora w obiektywie Katarzyna Weklicz



12 października 2020

| Krapkowiec |

Jak co roku, w Krapkowickim Domu Kultury odbyło się spotkanie seniorów, którzy właśnie obchodzili swoje święto. Podczas spotkania, Burmistrz Krapkowic Andrzej Kasiura wręczył

list gratulacyjny na ręce przewodniczącej Związku Emerytów i Rencistów w Krapkowicach - Pani Danucie Kółontaj. Do listu dołączył również życzenia zdrowia, spokoju i wytrwałości w tych nietypowych dla nas wszystkich czasach. [źródło: <https://krapkowice.pl/9637/2599/swietowali-jak-co-roku.html>]



listopad 2020

| Opole/woj. opolskie |

Marszałkowski Kurier Społeczny dla potrzebujących - 2 miliony złotych – tyle urząd marszałkowski przeznaczy na kolejną edycję programu wsparcia dla seniorów i osób potrzebujących pomocy w czasie pandemii. Planowane są kolejne działania kurierów społecznych, ale również inne pro-

gramy pomocowe. To, ilu kurierów będzie pomagało osobom tej pomocy potrzebującym, zależy od tego, ile samorządów lokalnych wyrazi zainteresowanie taką formą wsparcia. Marszałek Andrzej Buła rozmawiał o tym z samorządowcami podczas konferencji on-line. Marszałek podkreślał, że sfera bezpieczeństwa społecznego – oprócz bezpieczeństwa zdrowotnego i ekonomicznego mieszkańców regionu – to jedne



z priorytetów działania zarządu województwa opolskiego. Nadal realizujemy to, co rozpoczęliśmy w marcu i kwietniu i widzimy, że to się sprawdza. W tej sferze społecznej mamy od początku dobrych partnerów – Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej i jego pracowników, opolski Caritas oraz miasto Opole. Dziękuję im za to dobre partnerstwo – mówił marszałek. Przypomnijmy – wiosną tego roku, podczas pierwszej fali pandemii COVID-19, z pomocy kuriera społecznego i dożywiania skorzystali mieszkańcy 48 gmin z całego regionu. Akcję koordynował i prowadził Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu. 88 kurierów pomagało w sumie ponad 2 tysiącom seniorów, robiąc m.in. zakupy, dostarczając leki, rozwoząc w sumie 153 tysiące posiłków. Teraz jest na ten cel około 2 milionów złotych, a działania planowane są na czas okołoswiąteczny, czyli grudzień i styczeń.

Agnieszka Gabruk, zastępca dyrektora ROPS podkreślała, że kurierzy w tym pierwszym okresie nie tylko świadczyli pomoc, ale byli także łącznikami osób starszych, zamkniętych w domu, ze światem społecznym, co też jest niezwykle ważne. – Udało nam się osiągnąć nie tylko efekt społeczny, ale i gospodarczy. Pomoc dożywiania świadczyło 47 lokali gastronomicznych i firm cateringowych z regionu, co także pozwoliło im przetrwać ten trudny okres – informowała. Mówiąc o tym programie samorządu województwa podkreślała, że różni się on od programu rządowego „Wspieraj seniora”, bo po pierwsze nie wymaga on od samorządów lokalnych wkładu własnego, kierowany jest także do osób młodszych niż 70+, a poza tym zwraca uwagę nie tylko na pomoc materialną, ale również na kontakt bezpośredni i rozmowę z każdym z seniorów. Wójt Dąbrowy Katarzyna Gołębiowska Jarek i wójt Strzelce Marek Pietruszka podkreślali, że w pierwszej edycji to był świetny program, bardzo dobrze odebrany przez mieszkańców, a jednocześnie wspomógł lokalnych przedsiębiorców. Jak wynikało z dyskusji podczas konferencji on-line, samorządy lokalne bardzo czekały na kontynuację tego programu. Wójtowie i burmistrzowie podkreślali, że niezwykle ważna jest jego

kompleksowość. Marszałek podkreślał pomoc partnerów w tych działaniach społecznych, prowadzonych w czasie pandemii – to miasto Opole i Caritas. Prezydent Opola Arkadiusz Wiśniewski mówił, że wcześniej miasto wspomogło domy dziecka i osoby starsze w samym mieście, teraz zaś w miejskich projektach pojawiły się dwa ważne elementy, na które miasto otrzymało 3 miliony złotych. Ksiądz Arnold Drechsler, dyrektor Caritas Diecezji Opolskiej mówił, że działalność Caritas to 140 pielęgniarek, z których dziś około 20 procent jest w izolacji bądź kwarantannie, które mają pod swoją opieką około 3 500 pacjentów każdego dnia. Mają pod swoją opieką także pacjentów covidowych, przebywających w domu, do których mogą bezpiecznie wchodzić właśnie m.in. dzięki pomocy marszałka, który pomógł w zakupie środków ochrony i ochronnych ubrań. Dziś dzięki urzędowi marszałkowskiemu mamy kolejne 400 tysięcy złotych na dofinansowanie Centrum Opieki Paliatywnej w Siołkowicach Starych. [źródło: <https://www.opolskie.pl/2020/11/marszalkowski-kurier-spoeczny-dla-potrzebujacych/>]

październik 2020

| styczeń 2021 |

– Konkurs dla seniorów



Portal Aplikuj.pl tym razem do zabawy zaprasza mieszkańców woj. dolnośląskiego i opolskiego w wieku 50+. Chcecie podzielić się wspomnieniami i zagrać o atrakcyjne nagrody? Przesyłajcie swoje najciekawsze fotografie ze dawnej pracy w czasach PRL! Pamiętajcie telefony z korbką, pierwsze komputery albo jeżdżenie na wczasy pod gruszą? Codziennosc w okresie Polski Ludowej była pełna absurdów, bezrobocie z pozoru nie występowało, ale i podporządkowana polityce gospodarka nie rozwijała się dobrze. A jak wyglądała wtedy praca w różnych zawodach?

Skąd się wzięło powiedzenie „Czy się stoi, czy się leży, dwa tysiące się należy”? Co robili Polacy za ladą sklepów, w biurach, w kopalniach czy fabrykach? Jeśli masz ukończone 50 lat i chcesz pokazać, jak się pracowało w PRL, weź

udział w nowym konkursie dla seniorów i prześlij nam fotografie z dawnej pracy! Zgłoszenia można przesyłać od 12 października 2020 do 1 stycznia 2021.

Rozstrzygnięcie konkursu i ogłoszenie

wyników nastąpią 12 stycznia 2021. Przez cały czas trwania konkursu można kontaktować się z organizatorem w razie problemów ze zgłoszeniem i innych – dane kontaktowe podajemy poniżej.

[źródło oraz pełna informacja na stronie: <https://www.aplikuj.pl/konkurs-prl-zachod>]

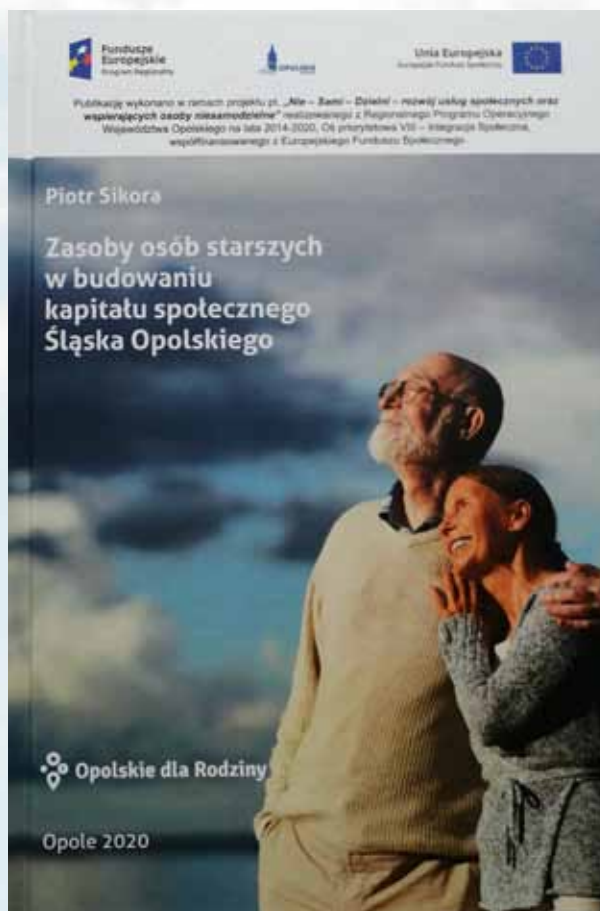


Redakcja Kwartalnika „Empowerment Senior” przypomina wszystkim drogim Seniorom, że w trosce o bezpieczeństwo własne i innych należy w dalszym ciągu przestrzegać podstawowych zasad dystansowania w warunkach epidemicznych



Staraniem Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Opolu ukazała się publikacja autorstwa Piotra Sikory pt. **„Zasoby osób starszych w budowaniu kapitału społecznego Śląska Opolskiego”**. Prezentowana w tej publikacji koncepcja włączania seniorów w tworzenie kapitału społecznego zakłada zasadniczą zmianę perspektywy patrzenia na politykę senioralną. Dotąd była ona skoncentrowana na tworzeniu sieci wsparcia, integracji społecznej i aktywizacji, a jej organizatorom przyświecała przede wszystkim idea zapobiegania wykluczeniu społecznemu osób starszych. Reprezentanci III i IV wieku byli traktowani, jako beneficjenci programów i projektów pomocowych – to dla nich i z myślą o nich tworzone różnorodne oferty ukierunkowane na zaspokojenie indywidualnych potrzeb jak i tych, które były artykułowane przez zorganizowane grupy. Kierunek wsparcia był zdecydowanie od środowiska do seniora. Model wykorzystania zasobów osób starszych w budowaniu kapitału społecznego wykorzystuje wzajemne przepływy zasobów i energii i wzajemne korzyści. Seniorzy nie będą mogli w pełni partycypować w życiu społecznym bez odpowiedniego wsparcia, ale jednocześnie lokalne wspólnoty nie osiągną wysokiego poziomu kapitału społecznego bez wykorzystania zasobów tkwiących w osobach starszych.

Reorientacja koncepcji lokalnej polityki senioralnej ma kilka źródeł. Przed wszystkim kluczową rolę odgrywa tu analiza zjawisk demograficznych. Uczynić siłę ze swoich słabości – nie ma dziś innej drogi przed starzejącymi się społeczeństwami Europy jak wykorzystać zasoby osób starszych. Analizy demograficzne nie pozostawiają w tej kwestii złudzeń. Pomyślność, rozwój,



dobrobyt całych społeczeństw i regionów zależy od tego na ile uda się pozostawić seniorów w głównym nurcie życia społecznego i jego kluczowych wymiarach. Zwłaszcza regiony demograficznie „stare” muszą reorientować cele swojej polityki senioralnej w kierunku faktycznej i pełnej partycypacji. Książka wskazuje wiele obszarów w których ulokowane są często niewykorzystane zasoby osób starszych, co przynosi szkodę zarówno samym seniorom jak całemu środowiskom. Bez uruchomienia tych zasobów i ich włączenia w główny nurt życia społecznego Śląsk Opolski będzie ponosił bardzo wymierne straty materialne, kulturowe i społeczne. Mowa tu o takich dziedzinach życia jak: rynek pracy, aktywność społeczna i obywatelska, wolontariat senioralny, nieprofesjonalna twórczość artystyczna, edukacja całościowa, funkcjonowanie mediów a także srebrna ekonomia, która stała się

niezbędnym elementem współczesnej gospodarki.

Publikacja stawia pytania o miejsce seniora w nowoczesnym społeczeństwie, któremu ciągle może on zaoferować ogromne bogactwo tzw. dojrzałej części zasobów społecznych. Nie obejdzie się bez nich ani rynek pracy dla którego wykorzystanie potencjału zawodowego osób starszych to jedno z najważniejszych wyzwań, ani ekonomia, ponieważ to właśnie osoby starsze stają się jedną z dominujących grup konsumentów zarówno towarów jak i usług. Ale także bez wykorzystania zasobów senioralnych nie zachowamy regionalnej tożsamości, a szczególnie wrażliwe dobro jakim jest dziedzictwo kulturowe może zostać bezpowrotnie utracone. Osoby starsze są nie tylko depozytariuszami tradycji, ale również twórcami współczesnych - wartościowych dzieł kultury. Niezwykle inspirującym, jest fakt, że osoby starsze nie tylko współcześnie łączą pokolenia zapewniając międzygeneracyjny przekaz wartości, wzorców zachowań, norm ale te wartości i wzorce sami kształtują dostosowując je do aktualnych wyzwań. Styl życia jaki dziś oferują przedstawiciele III wieku może być inspiracją czy swoistym modelem zdrowego i pogodnego życia także dla młodych. To w pokoleniu seniorów bardzo często ukryto takie wartości jak optymizm, bezinteresowność, odpowiedzialność, radość życia, dbałość o kondycję fizyczną i szeroko rozumianą kulturę zdrowotną. Nie można zatem mówić o osobach starszych wyłącznie w perspektywie przeszłości, a orientować się należy na zadanie - jak wykorzystać ich zasoby dla dobra przyszłych pokoleń mieszkańców naszej pięknej Opolszczyzny.

ze wstępu: autor: Piotr Sikora