

Empowerment **SENIOR**

Zeszyt Nr 4 [20] grudzień 2021 | Egzemplarz bezpłatny |

ISSN: 2544-0691



PANDEMIA się nie skończyła – 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	
Elżbieta Wijas-Grocholska, Kapliczki przy szczytach domów wiejskich	4
Monika Szenkel, Porcelana jest jak konto z dobrym oprocentowaniem	
– wywiad z Państwem Ireną i Romanem Gatys – cz. II	6
Aleksandra Niesłona, Babcia rekordzistka	
– rozmowa z Panią Marią Ogrodnik (78 lat) cudowną babcią rekordowej ilości wnuków	9
„Opolskie 65 plus” – instrumenty wsparcia społecznego osób starszych, w tym niesamodzielnych	
Katarzyna Weklicz, Dugnad – ożywienie społeczne miasta przy współudziale seniorów	
– rozmowa z Agatą Morkis Dyrektorem Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Kędzierzynie-Koźlu	11
Daria Olejnik, Uniwersytet Trzeciego Wieku w Opolu – rozmowa z Panią Haliną Łubniewską	12
Innowacyjne wymiary pracy socjalnej z osobami starszymi w instytucjach pomocy i integracji społecznej	
Anna Barysz, Miło i aktywnie płynie nam czas – rozmowa z Panią Grażyną Koszmaniuk-Krochta	
z Klubu Senior+ w Białej	14
Edyta Koch, „Telefon wsparcia” – projekt socjalny dedykowany seniorom Gminy Zawadzkie	
podczas pandemii COVID-19	16
Świat podróży polskich seniorów	
Krystyna Brykalska, Elfy, Trolle i Straszny Kot czyli Boże Narodzenie po islandzku	18
Gerontopedagogika – edukacyjne wymiary działania na rzecz osób starszych	
Grażyna Butmankiewicz, Prozdrowotne tai chi dla każdego	20
Kulturalia - promocja działalności artystycznej seniorów Śląska Opolskiego	
Kącik poetycki	21
Empowerment Senior – Gazeta Studencka Koła Naukowego Pracowników Socjalnych Uniwersytetu Opolskiego	
Chcesz pracować z seniorami – studium Pracę Socjalną w Uniwersytecie Opolskim	22
Kalendarium	23
Katarzyna Weklicz, Październik miesiącem osób starszych	28

Redakcja:

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

Kolegium redakcyjne:

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

Agnieszka Gabruk – Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu

Agnieszka Bąkowska – Katedra Nauk Socjologicznych i Pracy Socjalnej

Uniwersytetu Opolskiego, Fundacja Rozwoju Społecznego „Spinacz”

Bożena Królikowska – Politechnika Opolska

Adam Różycki – Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu

Anna Weissbrot – Katedra Nauk Socjologicznych i Pracy Socjalnej

Uniwersytetu Opolskiego

Katarzyna Weklicz – Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kędzierzynie – Koźlu

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

Wydawca:

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu

45-315 Opole, ul. Głogowska 25c

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

www.rops-opole.pl

ISSN: 2544-0691 Wydanie I Nakład 500 egz.

Skład i druk:

Zakład Aktywności Zawodowej im. Jana Pawła II w Lewicach

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

e-mail: zaz-branice@wp.pl

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

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

Zasady nadsyłania tekstów:

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



Szanowni Państwo,

To już kolejny trudny rok, w którym przyszło nam się mierzyć z pandemią. U progu kolejnego mamy nadzieję na zmianę tej sytuacji, z nadzieją patrzymy na to, co przyniesie. Trudne miesiące z koronawirusem są doświadczeniem nas wszystkich, ale to Państwo, seniorzy, odczuwacie to po wielokroć. To nie tylko troska o własne zdrowie, ale i o zdrowie najbliższych, dzieci, wnuków, o ich lepszą przyszłość, którą mogą zakłócić nieprzewidziane sytuacje, to wreszcie często osamotnienie w chwilach koniecznej izolacji. Dlatego tak niezwykle cenię sobie te chwile, kiedy możemy się spotykać, kiedy – przy zachowaniu wszelkich środków ostrożności – możemy rozmawiać o Waszych potrzebach, o Waszych marzeniach, wreszcie o tym, co jako samorząd województwa możemy Wam zaoferować. Spotkania z Wami, bycie razem są dla nas niezwykle ważne, bo to Wy, dzięki swojemu bogatemu doświadczeniu życiowemu, pełnicie ważną, nie do przecenienia, rolę w naszym społeczeństwie.

W miarę posiadanych możliwości i środków staramy się w tych trudnych chwilach zapewniać mieszkańcom całego regionu, w tym oczywiście seniorom, bezpieczeństwo -społeczne, zdrowotne, ekonomiczne. Mamy wokół siebie dobrych partnerów tych działań.

Nieustająco dziękuję im za dobrą współpracę i za to, że dzięki nim wiele osób potrzebujących, w tym wielu seniorów w całym regionie, może doświadczać pomocy. Troska o bezpieczne i coraz lepsze warunki leczenia w naszych placówkach ochrony zdrowia, programy profilaktyczne, kurierzy społeczni, którzy nie tylko świadczą pomoc, ale nierzadko są także łącznikami osób starszych ze światem społecznym, propozycje atrakcyjnego spędzania wolnego czasu to niektóre z realizowanych przez nas i naszych partnerów działań, kierowanych także do Was. Wierzę, że choć trochę ułatwiają opolskim seniorom funkcjonowanie w tej trudnej sytuacji. Bo pomoc materialna jest niezwykle istotna, ale równie ważny jest bezpośredni kontakt z drugą osobą i codzienna rozmowa.

Wszystkim seniorom życzę zdrowia, siły i rodzinnej atmosfery w czasie nadchodzących świąt. A ten nadchodzący Nowy Rok niech da Państwu wiele optymizmu, niech przyniesie same radosne chwile i spełnienie marzeń. Dużo zdrowia i wszystkiego dobrego!

Andrzej Buła
Marszałek Województwa Opolskiego

Elżbieta Wijas-Grocholska

KAPLICZKI PRZY SZCZYTACH DOMÓW WIEJSKICH



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

Kapliczki to bardzo wdzięczny temat, często opisywany w różnych formach publikacji, ale na Śląsku Opolskim występują dwie formy kapliczek, które są dla nas charakterystyczne i nie występują w innych regionach Polski. W marcowym numerze Empowerment Senior 2(18) zostały przedstawione kapliczki dzwonnice, w tym artykule zostanie przedstawiona druga ich forma czyli kapliczki przy szczytach domów – kapliczki przyszczytowe. Ciągi zbliżonych wyglądem do siebie, podobnych w kształcie, przeważnie szczytowo ustawionych do szerokiej drogi domów mieszkalno-gospodarczych spotkać można w wielu wsiach Śląska Opolskiego jak na przykład w Jemielnicy (fot.1) i w Strzeleczkach (fot.2). Wiejska zagroda była kiedyś niepowtarzalną wizytówką rodziny. Informowała o zamożności gospodarzy, statusie rodzinnym, przynależności do grupy etnicznej i wyznaniowej. Rolę informacyjną pełniło zwłaszcza zewnętrzne zdobnictwo zabudowań, a szczególnie szczytu domu mieszkalno-gospodarczego, którego rolę można współcześnie porównać do okna wystawowego. Utworzone między połaciami

dwuspadowego dachu trójkąty nad węższymi ścianami budynku nazywano szczytami domu, po śląsku określano je jako „scyt” lub „gibel”.

Na Śląsku Opolskim najbardziej ozdobną formę miały szczyty murowanych domów wiejskich budowanych od końca XVIII w. do końca XIX w. Formy i symbolika ozdób była bardzo urozmaicona i nie ograniczała się tylko do symboliki chrześcijańskiej. Było w nich wiele wierzeń i elementów magii sprawczej, opiekuńczej, sympatycznej. Ludność wiejska w tym okresie kierowała się rytmem i prawami natury. Była w większym stopniu przesądna i zabobonna niż religijna. Nie kierowała się prawami estetyki w pojęciu współczesnego piękna, ale piękna użytecznego, pragmatycznego, zabezpieczającego jej doczesne dobro oraz życie jej i jej najbliższej rodziny. Stąd na szczytach znajdowały się wytoczone w tynkach: romby, gwiazdy, koła, medaliony, pentagramy, różnego rodzaju rozety, krzyże równoramienne, wstęgi, meandry, girlandy, liście, listki, kłosa zbóż, paprocie, kiście winogron, lilie, drzewka życia, rogi obfitości, główki kobile i dziecięce, putta, aniołki, maszka-

rony, głowy lwów, gołębie, łabędzie oraz pozytywne afirmacje, daty i monogramy fundatorów.

Należy również pamiętać, że na terenach Śląska Opolskiego obowiązywała zasada „cuius regio, eius religio”, a we wsiach niejednokrotnie występowały dwa kościoły: katolicki i ewangelicki oraz kilka wyznań. Mimo, że ludzie byli względem siebie tolerancyjni, tj. względem swojej orientacji religijnej, często przynależność do religii podkreślali, umieszczając na szczytach własną symbolikę religijną: krzyże łacińskie i postaci świętych, postacie czterech ewangelistów i ich symbole, gwiazdy Dawida itp. Pod koniec II połowy XIX w. na śląskich giblach zaczęła przeważać symbolika religijna. W starszych budynkach pod wierzchołkiem szczytu z reguły znajdowała się wnęką z kolebkowym sklepieniem, w której umieszczona była święta figura lub obrazek za szkłem z jakąś religijną postacią. Najczęściej była to postać Madonny, Matki Boskiej, Matki Boskiej z Dzieciątkiem, św. Józefa z Dzieciątkiem, Chrystusa, różnych Aniołów, św. Floriana, św. Rocha. W starszych wnękach często była figura Matki Boskiej, a po jej bo-



Dębnie



Dobrzeń Wielki - wycug z św. Florianem



Mechnice



Świerkle



Dobrzeń Wielki



Jemielnica

kach figurki aniołów. Na szczytach, tuż pod kalenicą lub pod wnęką często występował w różnych formach krzyż łaciński, czasami umieszczano dwa, a nawet trzy krzyże. Niekiedy krzyż ten był na połowie lub całej wysokości gibli. W rejonach południowych, w szczytach piętrowych domów umieszczano, z reguły na piętrze, kapliczki w środkowym oknie domu. Podobne kapliczki znajdowały się w domach parterowych w środkowym oknie, we wnękach wysokości drzwi, zamknięte oszklonymi drzwiami, ale często przymurowywane były do szczytu, stanowiąc z nim integralną całość.

Te przymurowane kapliczki tzw. przyszczytowe nie występują często. Zdarzają się sporadycznie przy starszych budynkach z II połowy XIX w. w dwóch wersjach z cegły: jako nieotynkowane i otynkowane. Nie wiadomo, czy kapliczki te były budowane równocześnie z budynkami, czy były dobudowywane później w jakiejś rodzinnej intencji czy w formie dziękczynienia. We wsi Dębie (fot.3) i Świerkle (fot.4) nieotynkowane kapliczki wybudowane zostały prawdopodobnie razem z budową domu, na co wskazuje ten sam rodzaj cegły uży-

ty do wykończenia szczytu i obramień okiennych. W Dobrzeńcu Wielkim (fot.5) nieotynkowana kapliczka z cegły wygląda na dobudowaną później do otynkowanego szczytu domu. Przy starszych, otynkowanych domach występują też otynkowane kapliczki np. we wsi Mech-nice (fot.6), Zawada (fot.7) i wygląda, że budowane były razem z budynkami. Trzeba tu podkreślić, że budowniczości budując te kapliczki tworzyli piękną, symetryczną kompozycję szczytu i jedność stylistyczną z całością budynku. W najstarszych kapliczkach z reguły występuje postać Matki Boskiej, Matki Boskiej z Dzieciątkiem i Józefa z Dzieciątkiem. Zdarzają się też kapliczki dobudowane później jak ta z Dobrzeńca Wielkiego (fot.8), która zrobiona jest w formie zawieszanej skrzynki ze św. Florianem w środku (być może w wyniku pożaru). Zdarzają się też niewielkie kapliczki pięknie zakomponowane w zieleni, jak ta w Chrzelicach (fot.9).

Już przed I wojną światową rozpoczął się zanik zdobienia budynków mieszkalnych; odstąpiono od tego pięknego zwyczaju na rzecz prostoty: zanikają gzymsowania, boniowania, pilastry, wnęki,

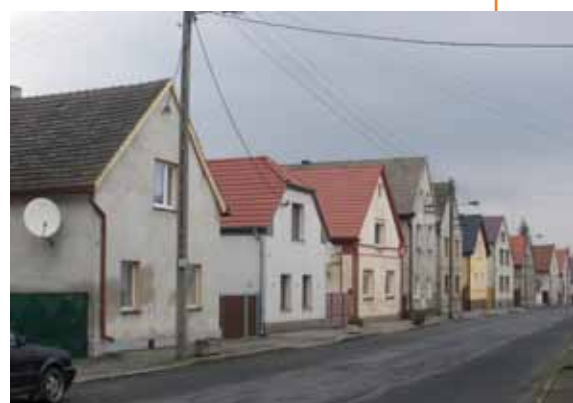
oprawy otworów okiennych i drzwiowych. Powszechnym zwyczajem stało się niszczenie dawnych ozdób w ramach remontów elewacji starych domów i szpecenie gibli przez wszelkiego rodzaju przyłącza energetyczne, umieszczane w wierzchołkach szczytów oraz współcześnie przez anteny telewizyjne i satelitarne. Jakiego było znaczenie zamieszczanych dawniej symboli, z czego wynikały i dlaczego były na szczytach śląskich domów, możemy się co najwyżej domyślać, domniemywać. Znaczenie niektórych symboli najczęściej nie przeżywa nawet dwóch pokoleń. Dlatego patrząc na coraz mniej licznie występujące, ozdobne śląskie gible, wielu odbiorców nie rozumiejąc ich symboliki nie doceni ich w pełni. Wiele wiejskich szczytów na Śląsku Opolskim, nie posiadając odpowiedniego zabezpieczenia w przepisach jako zabytki ludowej sztuki budowlanej, uległo nieodwracalnej zagładzie w ramach wymiany stolarki okiennej, w ramach ocieplania ścian i zmiany kolorystyki elewacji. W tym wszystkim kapliczki są tym szczęśliwym elementem architektury, który nie ulega zagładzie, a nawet jest pieczołowicie odnawiany i dekorowany.



Chrzelice



Zawada



Strzelczki



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

Monika Szenkel: Przybliżając czytelnikom „Empowerment Senior” wiedzę o porcelanie drugą część rozmowy rozpoczniemy od może nieco nazbyt prostego pytania – ale czasem takie oczywiste kwestie wcale takie oczywiste nie są – zatem czy jeżeli porcelana to tylko biała?

Roman Gatys: Ogólnie porcelana jest biała, ale był czas, że wprowadzono tak zwaną kość słoniową, była ona delikatnie żółta. Oprócz tego pojawiała się także różowa i kobaltowa (barwiona) porcelana. Jednak, dopóki nie potłuczysz porcelany, to się nie dowiesz, czy w tym konkretnym przypadku używano do zmiany koloru, różowego szkliwa, czy barwnika w masie. Nam sprzyjało szczęście, bo znajdowaliśmy w fabrykach porcelany, takie potłuczone fragmenty. Wtedy po przekroju można było zauważyć metodę zmiany jej koloru. W latach 20-tych i 30-tych najlepiej sprzedawały się wyroby w odcieniu kości słoniowej i różu. No cóż, ... taka moda. Jednak takie „dodatki kolorystyczne” swoje kosztowały, ponieważ, aby zrobić przykładowo różową porcelanę, trzeba było mieć na nią osobną całą linię produkcyjną. Od mieszania masy, przez formy i piec, po szkliwienie. Było to dużym kosztem dla fabryk. Stąd większość zostawała jednak przy klasycznej bieli.



Foto 2. Filiżanki do mokki. Lata 20-te – 30-te

PORCELANA

JEST JAK KONTO Z DOBRYM OPROCENTOWANIEM

Wywiad z Państwem Ireną i Romanem Gatys
cz. II

Monika Szenkel: Mówiąc porcelana zazwyczaj, mamy na myśli filiżanki bądź figurki z niej wykonane. Które z porcelanowych przedmiotów są państwa ulubionymi?

Irena Gatys: Ja bardzo lubię XIX wieczne kałamarze porcelanowe, które są niestety niezwykle trudne do zdobycia w całości. Jest tak ponieważ miały one część elementów ruchomych. Chociażby pojemniczka na atrament czy przykrywka do niego, były to osobne elementy. Bardzo lubię także wszystkie wyroby w stylu art deco. To trochę tak jakby spytać o ulubione dziecko. Nie da się wybrać. Można jedynie wymienić ulubione cechy każdego z nich.

Roman Gatys: No dobrze, ale dzieci to ma się dwójkę lub trójkę, może pięciorko, a my posiadamy ponad 3,5 tys. Obiektów - dlatego moim pierwszym wyborem są izolatory. Po pierwsze mało kto się tym zajmuje, bardzo mało z nich jest opisanych. Sygnatury na izolatorach są całkowicie inne niż na wyrobach użytkowych, więc jest o czym pisać. Mają przepiękne kształty, np. gdy byliśmy w Jedlinie Zdrój to widzieliśmy w fabryce elektrotechnicznej izolatory ogromnych rozmiarów, mierzące około siedmiu metrów i ważące po trzy – cztery. Tam dopiero widać, co powinniśmy mieć w kolekcji – oczywiście nie mamy i raczej mieć ich nie będziemy, ponieważ były one robione dla elektrowni i to na wysokie napięcie. Już wtedy kosztowały majątek, a teraz kosztują już tylko więcej. Śmiałyśmy się wspólnie z żoną, że niektórzy mają

w ogródku krasnale, a my będziemy mieć izolator, ale jeszcze nie spełniliśmy tego marzenia.

Monika Szenkel: Porcelana, to dla Państwa praca czy pasja?

Irena Gatys: Przede wszystkim pasja, ale i praca, aby wszystkie informacje pozbić i jakoś usystematyzować. Kiedy zaczęliśmy, to było tak, że wielu sygnatur w ogóle nie znaliśmy. Jak przychodziliśmy z targów staroci, to w domu sprawdzaliśmy, w naszej pierwszej książce o śląskiej porcelanie, czy zawiera daną sygnaturę. Kiedy okazało się, że danej sygnatury nie ma w tej książce, to próbowałam ją narysować. Z czasem nauczyliśmy się już datować, poszczególne wyroby, ponieważ się powtarzały. Ale także poznawaliśmy ich styl i wiele innych elementów, które zaczynały nam podpowiadać jak je identyfikować. I to właśnie z tej pasji, doszliśmy do dnia dzisiejszego gdy mówimy już raczej o pewnego rodzaju badaniach naukowych nad śląską porcelaną. Zresztą nadal dociekamy, bo ciągle są elementy w tej układance, o których nie wszystko jeszcze wiemy. W poszukiwaniu informacji jeździliśmy nie tylko do fabryk czy rodzin pracowników, ale i do archiwów. Przykładowo do archiwum w Hanowerze, Kamieńcu Żąbkowickim, aczkolwiek czasami zdobywamy jedynie strzępki informacji, których nie umiemy do niczego w danej fabryce dopasować. Dopiero po jakimś czasie, gdy trafiają się następne, pojawia się tak zwany ciąg dalszy.

Roman Gatys: Zdarza się, że spotykamy osobę, której to ojciec pracował fabryce. Zostaje nam przedstawiona walizka z dokumentami, katalogami, różnymi rysunkami i tyle... Nagle okazuje się, że wszystko co wiedzieliśmy o tej fabryce, zostało w tym momencie zburzone. Na napisanie książki poświęcamy zwykle około roku, a trzeba zaznaczyć, że wszystko robimy sami – zdjęcia, sygnatury, piszemy sami, jeździmy do archiwów

sami i oczywiście składamy wszystko w jedną całość także sami – nie narzekamy więc na nudę. Do tego wszystkiego jeszcze studiuję i jako student przygotowuję się do zaliczeń. Wcześniej pracowałem w muzeum Śląskim w Katowicach, a przedtem w muzeum Górnośląskim w Bytomiu.

Monika Szenkel: Zbiory trzymacie Państwo w domu, czy w nim też panuje zasada jak w muzeach – Nie dotykać?

Irena Gatys: Nie, nie, na pewno nie. Kiedy nasza córka Maja była malutka – już chodziła i mówiła – pewnego razu, gdy wróciłam z pracy, a na kanapie stały filiżanki do mokki. Chyba z 20 malutkich filiżanek – pięknych. Mówię do męża: „Roman, a dlaczego powyciągałeś te filiżanki i to na kanapę?”. Na co on odpowiedział: „To Majusia poprosiła mnie, że chce zobaczyć te filiżanki”. A, że była jeszcze mała, to najwygodniej było jej je oglądać na wysokości kanapy. Stała i oglądała je sobie. Oczywiście jeśli chodzi o te bardzo cenne egzemplarze, to po prostu ich nie pokazywaliśmy, żeby nie kusić losu. Chociaż pamiętam, że gdy Maja miała już ze 3-4 latka, pisaliśmy akurat jedną z książek. Ja przerysowywałam sygnatury, a więc odwracałam filiżankę czy talerzy. Majka zaczęła robić to samo. Odwracała je tak samo jak ja. Przyglądała się co jest pod spodem. Skoro mama tak robi, widocznie jest to coś ważnego.

Roman Gatys: Co więcej, wymyśliliśmy sobie, że skompletujemy dla naszych przyjaciół serwis z Tułowic – na 12 osób. Udostępniliśmy go, ale niestety tylko raz. Ponieważ, po spotkaniu, gdy widzieliśmy co nasi przyjaciele i przyjaciółki robią z tą porcelaną. Oczywiście nie robili nic złego, jednak dla osób kochających porcelanę, każde stuknięcie o brzeg łyżeczką, czy skrobnienie widelczykiem po talerzyku przyprawia o ciarki. Także wymieniliśmy na Bolesławiec – i teraz ze spokojnym sumieniem wszyscy piją z Bolesławca. Ja tutaj muszę jeszcze zaznaczyć, że ten serwis był bardzo bogato zdobiony. Miał bardzo dużo złota, więc każdorazowe przejechanie po talerzyku widelczykiem powodowało stan przedzawałowy, to samo przy mieszaniu herbaty czy kawy, więc był to pierwszy i ostatni raz, kiedy ten serwis znalazł się na stole. Jest to też dobra przestroga dla tych, którzy zamierzają kupić sobie zdo-

biony porcelanowy serwis do herbaty, ale także prosba. Nie ważne czy porcelana, czy fajans. Na Boga, trochę delikatności...

Monika Szenkel: Posiadają Państwo spory zbiór - ponad 3,5 tys. egzemplarzy. Aktualnie cała kolekcja jest u Państwa w domu. Część znajduje się w kartonach, jednak sporo z nich mają Państwo w wystawce, a niektóre wiszą na ścianach. Jak o taką kolekcję dbać?

Irena Gatys: No cóż ..., trzeba ją myć. Ważne, żeby podchodzić do tego na spokojnie. Nie poddać się żadnemu wariactwu, bo w takiej sytuacji nie wchodzi to w rachubę. Najlepiej robić to wtedy, gdy mamy pewność, że pozostali domownicy nie korzystają już z kuchni. To jest myślę najważniejsze. Na szczęście to co stoi w serwantkach może być rzadziej myte, bo najzwyczajniej w świecie mniej się kurzy. Jednak to co stoi na zewnątrz, wymaga tego mycia zdecydowanie częściej. Ja się czasami śmieję, że umycie wszystkiego wygląda tak, że jak zacznę, to zanim skończę to już właściwie powinnam od początku zacząć myć tę porcelanę. Najważniejsze to pamiętać, że człowiek nie może dać się zwariować. Bo tak, to bym niczym innym nie mogła się zajmować, tylko myciem porcelany. Nawet jeśli się troszeczkę skurzy, to nic jej się nie stanie. Co nie zmienia faktu, że po umyciu, można zachwycać się jej blaskiem. A używam do tego zwyczajnie wody ze zwykłym płynem do mycia naczyń. Nie ukrywam, że lubię je myć. Szczególnie filiżanki do mokki. Są one czasami tak lekkie, że po włożeniu ich do naczyń z wodą, nie zatapiają się. Ta ich niewielka waga pozwala napięciu powierzchniowemu wody na to, żeby pływały sobie po jej powierzchni. Przy czym także należy uważać, żeby się wtedy wzajemnie nie poobiły.

Monika Szenkel: Głównym zainteresowaniem cieszy się u Państwa porcelana śląska. Jednak, czym kierują się Państwo przy wyborze kolejnych egzemplarzy, mając już tak pokaźną kolekcję?

Irena Gatys: My przede wszystkim staramy się zbierać przedmioty, które są rzeczywiście rzadkie. Mają wysoką jakość, także artystyczną. Ważne jest także, żeby uzupełniały zbiór a nie powielały jego elementy. Przykładowo nie kupujemy 50 serwisów obiadowych czy



Patera Krister Porzellan Manufaktur
Wałbrzych 1850 r.

kawowych, tylko staramy się zdobyć interesujące nas elementy. Naszym „celem” są również przedmioty z katalogów, szczególnie takie których nie ma na rynku. Jeśli się pojawi, od razu staramy się go zdobyć.

Roman Gatys: Tak samo naszym wymarzoną celem jest porcelanowa mina.

Monika Szenkel: Czyli widzę, że mimo różnych upodobań w kręgu marzeń mają Państwo wspólny element.

Roman Gatys: Tak, głównie dlatego, że była i jest ona niezwykle rzadka. To po pierwsze, a po drugie musi być rozbrojona. Nam chodzi głównie o jej część zewnętrzną (formę). No i do tego musi być Śląska, byle jakiej nie szukamy. Szansa na jej znalezienie oscyluje myślę blisko wygranej w lotto.

Irena Gatys: To prawda, choć latami marzyliśmy o porcelanowym kaloryferze. Po szeregu latach udało się. Teraz mamy 6 żeberek porcelanowych.

Monika Szenkel: To niesamowite, że oboje dzielicie Państwo tak niezwykle pasję.

Irena Gatys: Na pewno przy zbieraniu kolekcji pomogło to, że robimy to razem – ta systematyczność. I nie było takich sytuacji, że przykładowo Roman chciał kupić przedmiot „X” na co ja odpowiadałam, „nie nie nie”. Staramy się raczej skupić na poszukiwaniu przedmiotów, które uzupełnią kolekcję. To, że udało nam się zebrać taką kolekcję, napisać tyle książek, to dlatego, że robiliśmy to razem. I nadal to razem robimy. Myślę, że gdyby każde z nas miało swoją pasję, to pojawiałyby się konflikty, a tak mamy wspólną kolekcję.

Roman Gatys: Ja oczywiście kupuję żonie kolczyki, które są jej pasją – oczywiście porcelanowe.

Irena Gatys: Zgadza się – dwa lata temu dostałam taki wisiołek porcelanowy, oczywiście w srebrze. A co najlepsze, że jest jeszcze z metką. Teraz śmieję się, że super prezent i bardzo się cieszę, ale ja go nie będę nosić, bo on jest z metką. Ja jej nie odetnę, bo to świadczy o tym, że jest on z tej konkretnie wytwórni, a nie innej. Co nie zmienia faktu, że bardzo się cieszyłam z takiego prezentu.

Monika Szenkel: Czy po tych tysiącach już zebranych egzemplarzy, pamiętają Państwo pierwszy wspólny zakup?

Irena Gatys: Z takich większych, to na pewno te komplety, o których mówiłam. To był mniej więcej 1995 rok. Ale byliśmy też pewnego razu w Gdańsku, nie znaleźliśmy się wtedy jakoś bardzo długo. Pojechaliśmy wspólnie na Jarmark Dominikański w poszukiwaniu takiej patery i talerza bożonarodzeniowego. Był on niesamowicie drogi, liczyliśmy, że sprzedawca opuści cenę. Postanowiliśmy się przejść licząc, że po powrocie nieco „zmięknie”, licząc na lepsze efekty targowania się. Po drodze stwierdziliśmy, że nawet jeśli nie uda nam się, to mimo zaporowej ceny kupimy. I proszę sobie wyobrazić, że jak przyszliśmy już na miejsce to tego talerza nie było. Dopiero później, gdy upłynęło 10 lat, udało nam się pozyskać go do kolekcji.

Roman Gatys: Tych pater, talerzy świątecznych, wyszła cała seria. Udało nam się ją zdobyć niemal w całości. Brakuje nam pierwszego.

Monika Szenkel: Po świecie porcelany poruszają się Państwo niezwykle sprawnie. Doświadczenie, zbieranie informacji w archiwach. Katalogowanie własnoręcznie przerysowywanych sygnatur.

Etażerka Carl Tielsch Wałbrzych 1880 r.



Kolejne publikacja własnych książek.

Roman Gatys: Zaczęło się od tego, że miłośnicy ziemi tarnogórskiej zaprosili nas na odczyt o śląskiej porcelanie - był to 2000-2001 rok. Tam Pani Zofia Krzykowska Dyrektor Muzeum w Tarnowskich Górach, po wykładzie zaproponowała nam wystawę w swoim muzeum, po której moja żona wpadła na pomysł, żebyśmy napisali coś w rodzaju katalogu, co przerodziło się w książkę. Oczywiście dostaliśmy również informację od Pani Dyrektor, że nie ma pieniędzy na jej wydanie, ale, że jak moja kochana żona się uprze... pozyskała środki od Urzędu Marszałkowskiego, i tak właśnie wydaliśmy pierwszą książkę. To było jak z wejściem do telewizji, raz się człowiek pojawi, to później dzwonią do Ciebie. Po czym jest drugi, piąty dziesiąty raz. Dokładnie tak samo jest u nas z książkami. Teraz jest jedenasta. I będą prawdopodobnie następne.

Monika Szenkel: Do jakich odbiorców kierują Państwo swoje książki?

Irena Gatys: Od początku naszą intencją było to, przekazanie wiedzy, którą sami zdobyliśmy. Żeby to była wiedza dla kolekcjonerów, ale nie tylko dla tych zaawansowanych. Chcieliśmy przekazywać historię fabryk, pochodzące z nich różne wzory, fasony, zdobienia, po to, żeby ta historia była w pewien sposób pełna. Te książki są dla każdego, kogo tylko interesuje ten temat. Przecież są osoby, które nie kolekcjonują przedmiotów, ale na przykład interesują się historią konkretnych fabryk, a i to można w naszych książkach znaleźć. Trzeba jeszcze zaznaczyć, że my w naszych Książkach podajemy sygnatury, które nigdy wcześniej nie były publikowane.

Roman Gatys: Kiedy zaczynaliśmy, tej specjalistycznej literatury było mało, żeby nie powiedzieć, że jej nie było w ogóle. Ta dostępna czasem zawierała błędy, oczywiście nie mówię, że i nam się one czasami nie zdarzają, ale mogą zaryzykować tezę, że 90 % naszych informacji jest potwierdzona. Zanim zaczęliśmy publikować, znanych sygnatur było około 90, licząc łącznie w literaturze polskiej, europejskiej i światowej. My obecnie podajemy 1410, czy 1411. To my jako pierwsi je upubliczniliśmy. Teraz niestety wiele osób robi kopie z naszych książek i publikuje je w Internecie. Nie

siląc się o przerysowanie, tylko są skanowane bezpośrednio z naszej książki. Pytając ich skąd to wiedzą, odpowiedź ich brzmi – „z literatury”, co oczywiście nie byłoby niczym złym, gdyby nie to, że często autorzy nie podają źródła, co nazywam wprost kradzieżą własności intelektualnej. Tym bardziej, że moja żona wszystkie sygnatury maluje ręcznie.

Monika Szenkel: Zbliżamy się wielkimi krokami do końca naszej rozmowy – w każdym domu z czegoś się je i pije. Część osób, szczególnie starszego pokolenia, ma nawet specjalne serwisy „odświętne”. Jak w Państwa oczach – osób obcujących z kolekcjonerami, ale i „zwykłymi ludźmi” wygląda tradycja porcelany obecnie?

Roman Gatys: Wystarczy przejść się, przykładowo do sklepu z porcelaną śląską. Utrzymują się na rynku, co jasno pokazuje, że popyt na porcelanę nadal jest. Wciąż na ślubach, nie mówię, że zawsze, ale znajdzie się ktoś, kto podaruje serwis młodej parze. Co wynika bezpośrednio z tradycji, bo młoda para musi mieć co tłuc, ale i z czego jeść. Fabryki nadal funkcjonują, co oznacza, że zbyt jest. Może odnieść wrażenie, że obecnie już nie kupuje się przedmiotów z porcelany, jednak wystarczy, że ktoś wejdzie kupić ten przykładowy serwis na prezent, a kątem oka spodobać mu się kubki do kawy, półmisek, czy solniczka – bo w końcu z czegoś jeść trzeba.

Irena Gatys: Oczywiście, bo nie każdy kto kupuje porcelanę jest kolekcjonerem i to samo dotyczy osób, które przechodzą na nasze wykłady czy wystawy. Dlatego zachęcam, żeby każdy we własnym domu otworzył swoją serwantkę, obejrzał sygnaturę figurki, na którą się denerwuje, że tylko stoi i kurz zbiera. Może okazać się, że w najgłębszej części naszego kredensu, gdzieś głęboko, kryje się element historii, a może i mały skarb - warty wystawienia na honorowym miejscu. Najpierw porcelana była symbolem zamożności i statusu społecznego, a potem stała się niejako elementem naszego życia. Stanowiła część ważnych wydarzeń w naszym życiu, a później przeszła nieco do kategorii „relikt przeszłości”, „pamiątka po babci”, ewentualnie stanowiła element dekoracyjny. Teraz to prawdziwa lokata i to z niezłym oprocentowaniem.

Aleksandra Niesłona

BABCIA REKORDZISTKA



Rozmowa z Panią Marią Ogrodnik (78 Lat) cudowną babcią rekordowej ilości wnuków

Pani Maria Ogrodnik urodziła się w małej miejscowości Chudoba pod Opolem. Całe życie poświęciła na wychowywanie swoich jedenaściora dzieci. Wierzy, że to Bóg obdarzył ją hojnie wnukami w liczbie 37 wnuków i 2 prawnuków. Pani Maria to babcia, której uśmiech nie schodzi z twarzy, a jej cudowne, piękne spojrzenie i ciepło słowa powodują, że nie chce jej się przestać słuchać.

Aleksandra Niesłona: Zawsze chciała Pani założyć dużą rodzinę? Czy łatwo było wychować tak dużą gromadkę dzieci?

Maria Ogrodnik: Zawsze bardzo lubiłam dzieci i zamierzałam mieć dużą rodzinę. Tak do końca, to nigdy się kolejnych urodzin nie planowało... dla mnie dziecko to dar od Boga i z mężem przyjmowaliśmy każde kolejne dziecko z radością i miłością. Łatwo nie było, bo mąż zmarł na raka, kiedy najmłodsza córka Marysia miała 3 latka.

Aleksandra Niesłona: Jak odbieracie pojawienie się kolejnego dziecka w rodzinie i czy wspólnie świętujecie z tej okazji?

Maria Ogrodnik: Och to jest wielka radość! Jesteśmy bardzo rodinni, dzieci są bardzo blisko mnie i dbamy o nasze kontakty. Oprócz takich spotkań w tygodniu obowiązkowo spotykamy się zawsze w niedzielę po nabożeństwie. To jest takie nasze świętowanie... – kto przyjdzie pierwszy parzy kawę, a ostatni sprząta. Nie czekamy na okazję, by się spotkać, po prostu to robimy. Większość moich dzieci mieszka w tej samej wiosce lub pobliskich miejscowościach i mam ich przy sobie, a reszta zawsze jest dostępna przez telefon. Na naszych spotkaniach dużo żartujemy, zawsze się pośmiejemy i mówiąc po naszymu „poprzegadujemy” – jest wesoło.

Aleksandra Niesłona: Musze o to zapytać, czy pamięta Pani daty urodzin wszystkich dzieci i wnuków?

Maria Ogrodnik: Rocznik pamiętam ale dzień miesiąca mi się myli. Dzieci dzwonią i pytają czy pamiętam kto w tym miesiącu ma urodziny. Wszystkich nie mogę pamiętać, dzieci mi przypominają.

Aleksandra Niesłona: Pamięta Pani ten dzień, gdy po raz pierwszy została Pani babcią? Ile miała Pani wtedy lat? Pierw-

szy kontakt z wnuczką, pierwsze spojrzenie... Jakie emocje Pani towarzyszyły? Czy łatwo wejść w rolę babci czy to trudny proces?

Maria Ogrodnik: Niedawno pierwszy wnuk skończył 29 lat. To było ogromne szczęście jak sobie te chwile przypominam – radość niesamowita. A teraz wnuk jest już wykształcony, po studiach prawniczych, jestem z niego bardzo dumna. A czy łatwo? Babcią po prostu się jest. Widzę jak wnuki mnie kochają, moje kakao jest wciąż najlepsze, mimo że córka daje te same produkty i proporcje co ja, a jednak wnuk twierdzi, że moje smakuje najlepiej! O moją zupę czy knedle mogliby się pokłócić – może wcale nie jest to mistrzowska zupa, ale coś w tym jednak jest, że u mnie smakuje im najlepiej. Cieszę się, że tak mnie kochają. Kiedy zostałam babcią, wciąż pracowałam w lesie i na kolej, ale gdy mąż zmarł musiałam zająć się całkowicie dziećmi.

Aleksandra Niesłona: Czy ma Pani regularny kontakt z wnukami? A może ktoś z dzieci wyjechało daleko za granicę i kontakt jest ograniczony?

Maria Ogrodnik: Moja córka Ania mieszka w Anglii i tam założyła rodzinę. Wyszła za mąż za Portugalczyka. Mam piękne wnuki o ciemnej karnacji. Z nią i wnukami mam bardziej ograniczony kontakt, wiadomo, że nie przyjeżdżają często, ale dzieci dają mi telefon z możliwością videorozmowy i musimy sobie tak radzić. Mam też syna w Niemczech, ale utrzymujemy stały kontakt, więc nie mogę narzekać. Wysyłają mi też zdjęcia z ważnych uroczystości tj. Pierwsza Komunia Święta, lub gdy pojawia się nowy wnuk na świecie i innych ważnych dla nich wydarzeń. Mam poczucie, że jestem na bieżąco ze wszystkimi ważnymi sprawami, które dotyczą mojej rodziny. Bardzo pomagają w kontaktach nowo-

czesne technologie, mogę rozmawiać z dziećmi widząc je jednocześnie. Sama tego nie potrafię, ale pomagają mi dzieci, które są przy mnie na co dzień. Dzieci jak zostaną przeze mnie pobłogosławione w dniu ślubu, tworzą już własną rodzinę. To oni decydują gdzie będą mieszkać, ile będą mieć dzieci – ja się nie wtrącam. Niech sobie ułożą życie tak, żeby byli szczęśliwi. Jeżeli chcą mieszkać w innym kraju to ich decyzja, najważniejsze by ich rodzina była razem. A ja śledzę na bieżąco co się u nich dzieje, przy rodzinnych spotkaniach robimy transmisje video i dzięki temu też możemy być razem. Cieszę się z tego co jest.

Aleksandra Niesłona: Kobiety decydują się dziś późno na macierzyństwo – nawet po 30-tce, czasami tuż przed 40-tką, granice wieku przesuwają się. A kiedy jest najlepszy czas na wnuki?

Maria Ogrodnik: Wychowałam dzieci moich dzieci, starałam się pomagać ile mogę. Bardzo się cieszę, że miałam na to siły i zdrowie. Ale powiem szczerze, kiedy człowiek się starzeje i ma już problemy ze swoim zdrowiem, brakuje tej cierpliwości do dzieci. Dlatego jakbym miała powiedzieć kiedy jest ten najlepszy czas – to jak najszybciej. Zawsze lepsza babcia, która jest pełna wigoru i siły. Wtedy z pewnością więcej się czerpie satysfakcji z bycia babcią, no i więcej jest się w stanie pomóc. W pewnym wieku można się jeszcze bawić z małymi dziećmi ale im później... nie ma się już na to po prostu siły i cierpliwości.

Aleksandra Niesłona: Proszę opowiedzieć o swoich wnukach. Ma ich Pani 37, jaki jest przedział wiekowy, czy czymś się od siebie różnią?

Maria Ogrodnik: Mój najstarszy wnuk Adrian ma 29 lat, a najmłodszy prawnuk Karolek pół roku. Bardzo kocham moje wnuki i prawnuki. Wszystkie są wyjąt-



Foto. 2. Maria Ogrodnik z wnukami w dniu 70-tych urodzin

kowe... – jedni interesują się tańcem i zdobywają nagrody międzynarodowe, kolejny wnuk interesuje się piłką nożną, jeszcze inny ma bardzo spokojny charakter i pięknie maluje obrazy. Cieszę się, że są utalentowani, mają swoje pasje. Cieszę się, że się kształcą i odnoszą sukcesy. Mam sześcioro wnuków ciemnej karnacji – są bardzo kochane. Każdy z moich wnuków jest inny i kocham ich każdego tak samo mocno. Na dzień babci dają mi mnóstwo upominków, szczerze mówiąc nie mam już gdzie tego przechowywać, ale bardzo się cieszę, że o mnie pamiętają. Mogę też zawsze na nich liczyć, gdy potrzebuję pomocy. Starsze wnuki często mi pomagają. Aby być dobrą babcią trzeba być spokojną osobą. Nerwy nigdy w niczym nie pomogą, a dobra babcia musi być oazą spokoju. Czasy się tak bardzo zmieniają – kiedyś na moim podwórku bawiło się mnóstwo dzieci, przychodziły koleżanki i koledzy i można było nad tym dziecięcym zamieszaniem zapanować. Teraz nie chciałabym już wychowywać dzieci w tych czasach, bo rodzice mają trudniej niż kiedyś. Dzieci przez telefony, gry, komputery są jakieś niespokojne, nerwowe; więcej czasu spędzają w domu. Kiedyś takie nie były, wychowywanie było znacznie łatwiejsze.

Aleksandra Niesłona: Jakże błędy mogą popełniać dziadkowie w opiece nad wnukami? Czego Pani nie robi?

Maria Ogrodnik: Nie można za bardzo rozpieszczać wnuków i nie dać sobie wejść na głowę. No i dzieci muszą słuchać – teraz są takie czasy, że dziadkowie za dużo dają wnukom materialnych rzeczy, myśląc że będą „dobrymi dziadkami”. Ja uważam, że jest całkiem odwrot-

nie – to właśnie te „niematerialne” rzeczy dają wnukowi poczucie, że jest przeze mnie kochany. Sama obecność, dobre słowo, uśmiech, kakao czy dobry talerz zupy u babci – to jest to czego wnuki potrzebują. A tym babciom, które skarżą się, że mają kiepski kontakt z wnukami radziłabym po prostu modlić się za nie...

Aleksandra Niesłona: Czy znajduje Pani czas dla siebie? Jak Pani odpoczywa?

Maria Ogrodnik: Teraz mam dużo więcej czasu niż kiedyś, aż za dużo. Wnuki rosną, nie opiekuję się już nimi na co dzień. Lubię słuchać radia, oglądam transmisje mszy świętej, modłę się i bardzo lubię śpiewać – zawsze coś sobie tam podśpiewuję. Czasami obejrzę sobie ulubiony serial.

Aleksandra Niesłona: Jak Wasza liczna rodzina spędza święta?

Maria Ogrodnik: Święta to piękny czas, który wyjątkowo łączy naszą rodzinę. Dzieci, wnukowie, prawnukowie przyjeżdżają do mnie w pierwszy lub drugi dzień Świąt Bożego Narodzenia. Dom jest przepełniony w każdym kącie radością, dzieci siadają rodzicom na kolanach, a kawę parzy się dzbanek po dzbanku. Jest to przepiękny czas pełen szczęścia, kiedy możemy spotkać się wspólnie przy choince i cieszyć się z Narodzenia Jezusa.

Aleksandra Niesłona: Czego by sobie Pani życzyła i wszystkim innym dziadkom?

Maria Ogrodnik: Dla mnie najważniejsze jest zdrowie, jak jest zdrowie to jest i radość i nadzieja. Tego bym sobie życzyła i innym również.

Aleksandra Niesłona: Serdecznie dziękuję za przemiłą rozmowę

Katarzyna Weklicz: „Dugnad” brzmi obco i tajemniczo. Co konkretnie oznacza?

Agata Morkis: Słowa „dugnad” nie można przetłumaczyć wprost. To norweski zwyczaj praktykowany od pokoleń, polegający na wzajemnej pomocy sąsiedzkiej, udziale w czynie społecznym, aktywności obywatelskiej. Adaptując to pojęcie na nasz polski grunt, mam na myśli środowisko lokalne ożywione społecznie, zintegrowane, odpowiedzialne współdziałające dla dobra ogółu.

Katarzyna Weklicz: Gmina Kędzierzyn-Koźle pozyskała olbrzymie środki z tzw. funduszy norweskich na wdrożenie ujętej w projekt nowej wizji miasta. O jakiej idei mówimy?

Agata Morkis: Gmina Kędzierzyn-Koźle otrzymała w bieżącym roku wsparcie w kwocie ponad 3,5 miliona euro na realizację projektu w ramach III edycji Funduszy Norweskich i Europejskiego Obszaru Gospodarczego na lata 2014–2021. Dzięki dofinansowaniu nasze miasto będzie mogło zrealizować kluczowe inwestycje, które staną się impulsem do dalszego rozwoju. Pozyskane fundusze zostaną przeznaczone na integrację społeczności, wsparcie osób niepełnosprawnych, rozwój współpracy z organizacjami pozarządowymi czy działania proekologiczne. Projekt wpisuje się w cele rozwoju lokalnego i nawiązuje do określonej strategicznie wizji Kędzierzyna-Koźla jako miasta ekologicznego, innowacyjnego, kreowanego przez mieszkańców, cieszących się z wysokiej jakości oferty pracy, nauki i czasu wolnego.

Katarzyna Weklicz: Dlaczego projekt „Dugnad” jest tak ważny dla seniorów?

Agata Morkis: Rosnący procentowy udział osób w wieku senioralnym wśród mieszkańców Kędzierzyna-Koźla, jest odzwierciedleniem tendencji demograficznych w całej Polsce i Europie. Niewątpliwym wyzwaniem staje się zapewnienie efektywnej opieki nad osobami starszymi i niepełnosprawnymi, a także zapobieganie wykluczeniu społecznemu tych osób. Za tak dużą dynamiką niepożądanych zmian społecznych nie nadążają działania inwestycyjne i organizacyjne, głównie ze względu na zmieniające się i szybko wzrastające potrzeby grupy 60+. Ich skala niejednokrotnie przerasta bieżące zdolności finansowe miasta. To właśnie dlatego projekt „Dugnad”, z całą gamą rozwiązań celowa-

Katarzyna Weklicz

DUGNAD

ożywienie społeczne miasta przy współudziale seniorów

Rozmowa z Agatą Morkis Dyrektorem
Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Kędzierzynie-Koźlu

Rozpoczęła się realizacja wieloletniego projektu finansowanego w ramach Funduszy Norweskich pn. „Dugnad w Kędzierzynie-Koźlu. Integracja mieszkańców oraz odbudowa relacji sąsiedzkich jako podstawa rozwoju lokalnego”. O strumieniu działań projektowych dedykowanych seniorom rozmawiamy z Dyrektorem Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Kędzierzynie-Koźlu – Panią Agatą Morkis.

nych do grupy seniorów, jest tak istotny dla dalszego rozwoju naszego miasta.

Katarzyna Weklicz: Jakie zadania na rzecz seniorów będzie realizować w projekcie Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kędzierzynie-Koźlu?

Agata Morkis: Część zadań, w tym dedykowanych właśnie seniorom, realizować będzie Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kędzierzynie-Koźlu. Podejmowane będą takie działania, jak teleopieka, zatrudnienie asystenta osoby niepełnosprawnej, przeprowadzenie szkoleń kadry ośrodka, a także realizacja przedsięwzięć tematycznych. Kluczowym elementem projektu jest powołanie do istnienia Gminnego Centrum Seniora oraz Centrum Organizacji Pozarządowych i Wolontariatu z docelową siedzibą przy ul. Stalmacha 20 (dawna Publiczna Szkoła Podstawowa Nr 6). Gminne Centrum Seniora (GCS) jako koordynator działań na rzecz seniorów w mieście, świadczyć będzie szereg profesjonalnych usług dla seniorów, w tym w zakresie informacji, edukacji oraz szeroko pojętej aktywizacji. Ideą GCS będzie otwarcie się na inicjatywy oddolne i odpowiadanie na zdiagnozowane w środowisku potrzeby. Liczymy na aktywną postawę podmiotów już funkcjonujących w mieście na rzecz seniorów oraz lokalnych liderów. Centrum Organizacji Pozarządowych i Wolontariatu (COPiW) będzie animatorem lokalnej społeczności poprzez wspieranie rozwoju i profesjonalizacji działalności organizacji pozarządowych, promowanie w mieście idei wolontariatu w różnych odsłonach, a także upowszechnianie wiedzy na temat III sektora. Będzie miejscem spotkań, budowania partnerstw,

wymiany informacji i usług sfery NGO. „Pasja ponad czasem” zakłada uruchomienie czterech warsztatów tematycznych w formie pracowni, ukierunkowanych na aktywizację i integrację, w tym międzypokoleniową. Usługa teleopieki polegać będzie na wsparciu osób niepełnosprawnych i seniorów w samodzielnym funkcjonowaniu w formie monitoringu stanu zdrowia i możliwości szybkiego reagowania z wykorzystaniem nowoczesnych technologii. „O krok od samodzielności” to projekt, który zakłada zatrudnienie asystenta osoby niepełnosprawnej. Asystent towarzyszy podopiecznemu w różnych aktywnościach życiowych oraz organizuje czas wolny zgodnie z jego potrzebami i zainteresowaniami. Jego zadaniem jest zwiększenie motywacji chorego do podejmowania aktywności, zachęcanie do rehabilitacji, pobudzanie do działania, wspieranie w pełnieniu ról społecznych, a także pomoc w obszarach związanych z życiem zawodowym. Kompleksowe przedsięwzięcie pn. „Razem różnie” w formie cyklu prelekcji i warsztatów oraz wielu innych form realizacyjnych, wdrażane będzie na terenie pięciu domów dziennego pobytu, poszerzając ich aktualną ofertę zajęć. Uruchomimy m.in. warsztaty ceramiczne, witrażowe i krawieckie. Powstaną ogrody w skrzyniach, które zostaną wykorzystane do zajęć z hortiterapii. Będziemy promować wolontariat międzypokoleniowy w ramach przedsięwzięcia „Babcia Dziadku naucz mnie” oraz zorganizujemy wolontariat wspierający seniorów mieszkających w trudnych warunkach w ramach działania pn. „Stworzymy dom i będziemy go nosić w sobie”.

Katarzyna Weklicz: Zainteresowanie mieszkańców miasta budzi plan utworzenia mieszkań wspomaganych. Czym są i komu są dedykowane tego typu lokale?

Agata Morkis: Mieszkania wspomagane przeznaczone są dla seniorów i osób niepełnosprawnych, którzy nie wymagają całodobowej specjalistycznej opieki, a jedynie częściowego wsparcia, którego można udzielić w stosunkowo niewielkim wymiarze czasu. Mieszkania wspomagane powstaną w budynku dawnej Publicznej Szkoły Podstawowej nr 6 przy ul. Stalmacha 20. Na poziomie I i II piętra powstaną 30 lokali mieszkalnych (w tym 4 dwuosobowe i 26 jednoosobowych) dostosowanych do potrzeb osób starszych i niepełnosprawnych, gdzie wyeliminowane zostaną bariery architektoniczne, a zastosowane wymogi ogólnie pojętej dostępności.

Katarzyna Weklicz: Kiedy rozpocznie się realizacja wszystkich wymienionych dzisiaj działań?

Agata Morkis: Projekt „Dugnad” posiada swój harmonogram, a także logikę, której jesteśmy podporządkowani. Kluczowym elementem realizacji będzie wykonanie remontu i wyposażenie siedziby Gminnego Centrum Seniora oraz mieszkań wspomaganych. Poszczególne działania będą uruchamiane sukcesywnie, a pierwsze z nich już w najbliższych tygodniach. Osoby zainteresowane odsyłam do strony internetowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, gdzie na bieżąco będziemy zamieszczać informacje dotyczące postępu w projekcie.

Katarzyna Weklicz: Dziękuję za rozmowę oraz życzę sukcesów w realizacji idei Dugnad.



Prezydent Miasta Kędzierzyn-Koźle Pani Sabina Nowosielska podczas oficjalnego wręczenia dofinansowania na realizację projektu

Daria Olejnik

UNIwersytet TRZECIEGO WIEKU w OPOLU

Rozmowa z Panią Haliną Łubniewską

Proces starzenia się naszego społeczeństwa polegający na systematycznym wzroście udziału osób starszych w stosunku do całej populacji obserwuje się już od ponad ćwierć wieku. Stanowi on jeden z najtrudniejszych problemów współczesnego świata, który dotyczy także Polski. Obecne podejście do starości to dostrzeganie potrzeby jak najszerzej aktywizacji osób starszych poprzez umożliwienie im kontaktów z rówieśnikami, zaspokojenie potrzeby samorozwoju, kształcenia i zdobywania nowych umiejętności. Taką możliwość dają seniorom Uniwersytety Trzeciego Wieku, które w znacznym stopniu przyczyniają się do tak istotnego u seniorów utrzymania, a także rozbudowywania istniejących więzi społecznych. Są także miejscami spotkań osób o podobnych problemach i zainteresowaniach. To tam osoby starsze mogą realizować swoje niespełnione marzenia, czy nawiązywać nowe przyjaźnie, a także poprawiać kondycję umysłową i fizyczną, co w znacznej mierze wpływa na ich samopoczucie i podnosi jakość życia. Chcąc przybliżyć czytelnikom kwartalnika „Empowermet Senior” funkcjonowanie Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Opolu, przeprowadziłam rozmowę z Panią Haliną Łubniewską.

Daria Olejnik: Proszę opowiedzieć jaka jest historia powstania Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Opolu, oraz skąd się wziął ten zamiysł stworzenia takiego miejsca?

Halina Łubniewska: Stowarzyszenie Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Opolu istnieje od 1977 roku. Jest trzecim stworzonym Uniwersytetem w Polsce. Działa pod hasłem – „JESTEŚMY SOBIE POTRZEBNI”. Posiada osobowość prawną oraz działa jako Organizacja Pożytku Publicznego. Terenem funkcjonowania Uniwersytetu jest województwo opolskie. Uniwersytet prowadzi działalność mającą na celu budzenie świadomości obywateli, poczucia obowiązku, okazywania życzliwości i udzielania pomocy osobom w starszym wieku. Zamiysł stworzenia takiego miejsca wziął się stąd, by osoby starsze zamieszkujące miasto Opole nie zostawały same zamknięte w domu, tylko mogły się nadal edukować, aktywizować oraz integrować. Pomogło zapewne samo nastawienie osób starszych, które nie chcą już ograniczać swojej aktywności jedynie do gotowania obiadów dla zapracowanych dzieci i pilnowania wnuków. Uniwersytet w swojej działalności kładzie nacisk przede wszystkim na urozmaicenie życia człowiekowi w starszym wieku, wzrost jego aktywności, utrzymanie więzi ze społeczeństwem, usuwanie poczucia osamotnienia, zaspokojenie potrzeb kulturalnych, utrzymanie swoich słuchaczy, jak i działaczy w świetnej kondycji psychicznej oraz fizycznej.

Daria Olejnik: Jakie są główne cele Uniwersytetu Trzeciego Wieku?

Halina Łubniewska: Uniwersytet Trzeciego Wieku ma przede wszystkim na celu edukację dorosłych – rozwijanie ich zdolności oraz umiejętności, po to żeby zniwelować zjawisko osamotnienia wśród tych ludzi. Kolejne ważne cele to: aktywizowanie intelektualne, społeczne, psychiczne oraz fizyczne osób starszych, upowszechnianie inicjatyw edukacyjnych, poszerzanie wiedzy i umiejętności seniorów, angażowanie słuchaczy w aktywność na rzecz otaczającego ich środowiska, ułatwienie kontaktów z instytucjami takimi jak służba zdrowia, czy ośrodki kultury lub rehabilitacji oraz podtrzymywanie więzi społecznych i komunikacji międzyludzkiej wśród osób starszych.

Daria Olejnik: Czy UTW współdziała z innymi instytucjami?

Halina Łubniewska: Oczywiście, w zależności od tego jaki jest realizowany program w danym roku, Uniwersytet Trzeciego Wieku współpracuje głównie i blisko z Urzędem Miasta, Polskim Czerwonym Krzyżem, z wszystkimi uczelniami wyższymi w Opolu – Uniwersytetem Opolskim, Politechniką Opolską, Wyższą Szkołą Zarządzania i Administracji, Wyższą Szkołą Bankową oraz także z Urzędem Wojewódzkim i Urzędem Marszałkowskim.

Daria Olejnik: Czy UTW współpracuje z innymi UTW w województwie opolskim, jeżeli tak to proszę powiedzieć jaki jest cel tej współpracy?

Halina Łubniewska: Tak, przez wiele już lat. Osobiście sama tworzyłam filie, z którymi współpracujemy do dziś w Kędzierzynie Koźlu, Prudniku, Białej, Strzelcach Opolskich, Niemodlinie, Namysłowie, Kluczborku, Zawadzkiem. Pomogłam również w utworzeniu Uniwersytetu w Komprachcicach. Aktualnie zwrócił się do mnie Uniwersytet Trzeciego Wieku w Turawie, żeby właśnie nawiązać współpracę, na którą myślę, że chętnie się zgodzimy. Celem tej współpracy jest dalsze umacnianie i praca nad kształtowaniem więzi międzypokoleniowej.

Daria Olejnik: Jakie są formy działalności UTW w zakresie aktywności fizycznej?

Halina Łubniewska: Ważną formą tutaj są wykłady dotyczące zdrowia i tego jak się zdrowo odżywiać. Przechodząc do aktywności fizycznej, członkowie Uniwersytetu Trzeciego Wieku uczęszczają na różne zajęcia ruchowe na przykład na gimnastykę - jogę, które odbywają się w Studenckim Centrum Kultury przy Uniwersytecie Opolskim, a także na badminton, siłownię – teraz w okresie letnim seniorzy korzystają z urządzeń do ćwiczeń, które znajdują się w parkach. Kolejne hasło, które staramy się na bieżąco urzeczywistniać w naszej działalności to „Silni ciałem, mocni duchem”. Organizowane są również wycieczki rowerowe po mieście, jak i również poza miasto, a także spacer, zazwyczaj po wyspie Bolko oraz nordic walking. To wszystko po to, aby emeryci mogli na dłużej zachować sprawność fizyczną, bo jak to mówią z zdrowym ciele – zdrowy duch.

Koordinatorzy uniwersytetów nie mają wątpliwości, że dzięki aktywności seniorzy żyją dłużej i są bardziej szczęśliwi.

Daria Olejnik: Proszę opowiedzieć jakie są formy działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku w zakresie edukacji oraz jaka wygląda organizacja zajęć?

Halina Łubniewska: Podstawową formą działalności Uniwersytetu są wykłady dla słuchaczy, które odbywają się raz w tygodniu, mają one różnorodną tematykę z zakresu medycyny, polityki społecznej, historii, literatury, geografii, czy architektury. Każdy wykładowca opracowuje program wykładów, a my na ich podstawie sporządzamy plan roczny i bardziej szczegółowe plany miesięczne, które otrzymują wszyscy uczestnicy. Słuchacze Uniwersytetu biorą udział w zajęciach sekcji według posiadanych zainteresowań, a mówimy o takich dziedzinach jak: języki obce – język angielski, włoski, niemiecki, zajęcia komputerowe, psychologiczne, plastyczne, zdrowie, rehabilitacja, muzykoterapia, literatura, turystyka oraz historia. Dodatkowo organizowane są różne szkolenia, które mają na celu dokształcanie seniorów, na przykład szkolenie „Smartfony”, które poświęcone jest nauce obsługi telefonu przez osoby starsze. Są też organizowane warsztaty, między innymi kosmetyczne, mające na celu zademonstrowanie jak poprawnie należy dbać o skórę w wieku sędziwym.

Daria Olejnik: Jakie są formy działalności UTW w zakresie aktywności społeczno-kulturalnej?

Halina Łubniewska: Uniwersytet Trzeciego Wieku organizuje dla słuchaczy wspólne wyjścia do teatru, filharmonii, muzeum, galerii współczesnej, kina, biblioteki oraz szkoły muzycznej. Seniorzy bardzo lubią brać udział w takich wyjściach, ponieważ do tej pory nie mieli na to czasu, cieszą się tym, że mogą coś zobaczyć. Dzięki dyrektorom i pracownikom powyższych instytucji słuchacze Uniwersytetu otrzymują zaproszenia oraz bezpłatne, bądź zniżkowe wstępy na organizowane imprezy, koncerty, spektakle, wystawy i spotkania. Dodatkowo odpowiedzią na występujące, aktualne problemy starszych ludzi, są nasze działania popularyzujące zasady bezpieczeństwa i ochrony osób starszych, które zamierzamy realizować z udziałem specjalistów z opolskiej Po-



Zajęcia Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Opolu

licji, w celu edukowania seniorów w zakresie bezpieczeństwa – w tym realizując m.in. takie tematy jak: jak nie dać się nabrać na próbę wyłudzenia pieniędzy na wnuczka, czy na policjanta.

Daria Olejnik: Czy UTW jest ważnym podmiotem lokalnego systemu wsparcia osób starszych w zakresie organizacji czasu wolnego?

Halina Łubniewska: Jasna sprawa, jest bardzo ważnym podmiotem lokalnego systemu wsparcia, ponieważ dzięki organizacji czasu wolnego seniorzy czują, że mają jeszcze po co żyć, czują się po prostu potrzebni, szczególnie w zorganizowaniu jakiś przedsięwzięć. Bierzymy udział w różnych imprezach, które organizuje miasto na przykład w Dniach Seniora, w Dniach Osób Niepełnosprawnych, sami organizujemy Boże Narodzenie – Wigilię, Wielkanoc oraz wiele okolicznościowych imprez. Dużym wzięciem cieszą się też spotkania integracyjne, które organizują Uniwersytety. Są wśród nich między innymi kostiumowe bale karnawałowe, spotkania andrzejkowe czy wieczory filmowe. W grudniu wiele placówek organizuje wspólne kolędowanie przy choince, które jest bardzo lubiane przez seniorów. Bardzo często planowane są wycieczki, ponieważ seniorzy je bardzo lubią i zawsze chętnie się zapisują. Co roku jeździmy do Warszawy – na zwiedzanie Zamku Królewskiego, do Wrocławia – na Panoramę Racławicką oraz Krakowa do Kościoła Mariackiego. Organizujemy również wyjazdy na wczasy rehabilitacyjno – wypoczynkowe na 7 lub 14 dni, zwłaszcza nad morze – do Krynicy Morskiej, lub w góry – do Zakopanego. Seniorzy najchętniej wspominają wyjazd na gorące źródła w Orawicach na Słowacji, gdzie mogą się zrelaksować i wypocząć. Są

również organizowane wycieczki piesze po Opolu, które mają na celu pokazywanie najpiękniejszych zakątków tego miasta.

Daria Olejnik: Czy seniorzy chętnie uczęszczają na zajęcia proponowane przez UTW, jakie korzyści przynosi im aktywność na tych zajęciach?

Halina Łubniewska: Bardzo chętnie, zawsze jest pełna sala słuchaczy. Seniorzy lubią uczęszczać na zajęcia, ponieważ uczą się wielu ciekawych rzeczy, które sprawiają im frajdę, a dzięki temu ćwiczą pamięć, aktywizują i integrują się z innymi uczestnikami. Uniwersytety Trzeciego Wieku dają seniorom szansę na rozwijanie zainteresowań, na które wcześniej nie mieli czasu. Większość z placówek oferuje zajęcia komputerowe, podczas których osoby w sile wieku mogą nauczyć się nie tylko obsługi samego urządzenia, ale również poruszania się w Internecie, który bardzo usprawnia życie. Dzięki temu seniorzy w sieci mogą na przykład zapłacić rachunki, jak również zrobić zakupy, ale też zarejestrować się do lekarza, przeczytać ulubioną książkę, czy porozmawiać za darmo z dziećmi mieszkającymi za granicą. Popularnością wśród słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku cieszą się również zajęcia językowe, na które jest zawsze mnóstwo chętnych. Oprócz lektoratów z języka angielskiego czy niemieckiego, które są na wielu uczelniach standardem, emeryci mogą się też uczyć np. języka francuskiego, włoskiego czy hiszpańskiego. W ofercie są też wykłady i seminaria, które również cieszą się dużym zainteresowaniem wśród słuchaczy między innymi dotyczące zdrowia, prawa czy odżywiania, a także różne koła zainteresowań.

Daria Olejnik: Serdecznie dziękuję za rozmowę

Anna Barysz

MIŁO I AKTYWNIENIE PŁYNIE NAM CZAS

Rozmowa z Panią Grażyną Koszmaniuk - krochta z Klubu Senior+ w Białej

Klub Senior + w Białej został otwarty 15-go stycznia 2020 roku w obiekcie, w którym dawniej mieścił się kościół ewangelicki. Znajduje się on na drugim piętrze budynku przy ul. Kościuszki 10. Obecnie oprócz Klubu działa tam również biblioteka miejska, czytelnia oraz sala konferencyjna. Aktualnie ze względu na pandemię działalność została zawieszona, jednak kadra z niecierpliwością czeka na zielone światło, by z powrotem ruszyć z zajęciami i organizacją wyjazdów. Osobą, z którą miałam możliwość przeprowadzenia wywiadu jest Pani Grażyna Koszmaniuk-Krochta, która aktywnie działa w Klubie, zajmuje się jego organizacją, a także jest przewodniczącą białskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, który również działa bardzo prężnie. Głównym celem funkcjonowania Klubu Senior + jest zwiększenie aktywizacji i integracji społecznej seniorów oraz zagospodarowanie ich wolnego czasu, a także szersze włączenie w wielowymiarowe życie społeczne.



Migawki z zajęć Klubu Senior+ w Białej



Prace uczestników Klubu Senior + w Białej



Salka do ćwiczeń fizycznych

Anna Barysz: Kiedy otwarto Klub i jaka jest geneza jego powstania?

Grażyna Koszmaniuk-Krochta: Otwarcie Klubu Senior + było pomysłem władz w związku z faktem, iż były dostępne wolne pomieszczenia, które stały puste, a w których obecnie znajduje się m.in. nasz Klub Seniora oraz biblioteka. Innym ważnym aspektem, który wpłynął na podjęcie decyzji o otwarciu była duża i wciąż powiększająca się liczba seniorów w gminie Biała, którą warunkuje występujące w Polsce zjawisko starzenia się naszego społeczeństwa. Klub otworzono w styczniu zeszłego roku. Mieliliśmy wtedy dużą uroczystość, pojawił się burmistrz i inni ważni goście, jednak najwięcej było nas – seniorów, czyli tak naprawdę tych najbardziej zainteresowanych.

Anna Barysz: Jak seniorzy zareagowali na otwarcie Klubu? Czy pierwsze zajęcia cieszyły się dużym zainteresowaniem?

Grażyna Koszmaniuk-Krochta: Zajęcia od początku cieszyły się bardzo dużym zainteresowaniem. Projekt ten bardzo przypadł do gustu naszym seniorom, ze względu na różnorodność zajęć i aktywności, więc każdy znalazł coś dla siebie, co odpowiadało jego potrzebom i wymaganiom. Już na samej uroczystości otwarcia było wielu seniorów, którzy stali się potem uczestnikami Klubu. W naszym Klubie dużo się dzieje, dlatego mamy dużo chętnych do uczestnictwa w tych wszystkich formach aktywizacji.

Anna Barysz: Kto może zostać członkiem Klubu?

Grażyna Koszmaniuk-Krochta: Tak jak sama nazwa wskazuje – senior, czyli osoba, która przekracza ten magiczny wiek sześćdziesięciu lat, jest nieaktywna zawodowo np. na emeryturze. Do naszego Klubu może uczęszczać trzydzieści osób, które podczas każdego

spotkania podpisują listę obecności, uczestniczą w prowadzonych zajęciach i miło spędzają swój wolny czas.

Anna Barysz: Jak wygląda obecnie zainteresowanie ofertą Klubu? Ilu seniorów korzysta z jego oferty? W jakim są przedziale wiekowym, w jakim zawodzie pracowali, skąd są, czy tylko z samej Białej czy też z okolic?

Grażyna Koszmaniuk-Krochta: To wygląda bardzo różnie. Mamy zarówno byłych urzędników gminnych jak i byłych pracowników zakładów dzieciarskich, Frotexu, nauczycieli – emerytów. Wszyscy uczestnicy są w wieku powyżej 60 lat, mamy też uczestników po 80 r.ż. Akurat dziś wysłałam koleżkę kartkę urodzinową, bo właśnie skończył 80 lat, także mamy dużą różnorodność, jeśli chodzi o wiek i zawody, które wykonywali kiedyś nasi uczestnicy. Seniorzy, którzy uczestniczą w naszych zajęciach są nie tylko z terenu Białej, ale również

z okolicznych wiosek. Najczęściej zbierają się w kilka osób i przyjeżdżają do nas, choć nie zawsze jest taka konieczność, ponieważ organizujemy też ogniska i spotkania w ich wioskach, jak np. ognisko w Chrzelicach, w Gostomii, czy też w Łączniku. Mamy zaplecze do tego, więc to wykorzystujemy. Wtedy ten kto może to przyjeżdża i uczestniczy w tym wydarzeniu, a tym samym dobrze się bawi i aktywnie spędza czas.

Anna Barysz: Jak działa Klub od początku pandemii, a jak działał on wcześniej? Czy zajęcia i zainteresowanie seniorów uległy zmianie?

Grażyna Koszmانيuk-Krochta: Trudno powiedzieć, jak działał on przed pandemią, bo otwarcie nastąpiło w styczniu, a chwilę później przyszedł już wirus. Działaliśmy więc kilka miesięcy, następnie jak przyszła pandemia, związane z nią ograniczenia i restrykcje, musieliśmy zawiesić działalność Klubu i organizację zajęć dla seniorów. Kolejno poluzowano obostrzenia, więc znów mogliśmy ruszyć z zajęciami i wycieczkami.

Anna Barysz: Jakie formy działań i zajęć są oferowane seniorom i kiedy się odbywają?

Grażyna Koszmانيuk-Krochta: Mamy różnorodną ofertę, ponieważ prowadzimy normalne zajęcia w Klubie, gdzie seniorzy mogą uprawiać takie aktywności jak: szydełkowanie, malowanie, śpiew, wykonujemy jakieś zawieszki, dekorujemy świece, można tańczyć, uprawiać nordic walking, robić na drutach oraz gotować. Mamy także zajęcia z rehabilitantem, które są dostosowane do wieku. Osoby uczestniczące w naszym Klubie mają również możliwość czytania prasy, a nawet szycia, ponieważ udało nam się ściągnąć do nas maszynę do szycia. Organizujemy też gimnastykę dla naszych seniorów. Zawsze po zakończeniu tych ćwiczeń wypowiadamy w swoim gronie taką sentencję: „Jam jest zdrowa, piękna, bogata, młoda, szczęśliwa. Taka jest moja wola i tak się stanie.” Jest to miły akcent po tym wysiłku. Jednak nasza oferta nie zamyka się tylko na zajęciach w Klubie. Organizujemy też różne wycieczki, nie tylko jednodniowe, ale również dłuższe wyjazdy, które cieszą się dużym zainteresowaniem. Zdarza się też, że świętujemy czyjeś urodziny. Wtedy bawimy się i śpiewamy. Bardzo dużo się u nas

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

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

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

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

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

odbyło się, ale mamy nadzieję, że już wkrótce uda nam się to nadrobić.

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

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

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

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

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

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

Anna Barysz: Jacy są według Pani obserwacji seniorzy, którzy pierwszy raz

przychodzą do Klubu i czy zauważyła Pani w nich jakąś zmianę?

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

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

Grażyna Koszmانيuk-Krochta: Lubię to, że chcą coś robić i robią to, będąc przy tym pogodnym i uśmiechniętym.

Lubię też to, że mogę im pomóc – czasem zwyczajną rozmową, podpowiadam im co mogą zrobić w danej sytuacji np., że mają możliwość zwrócenia się do Ośrodka Pomocy Społecznej, który może pomóc im wówczas, gdy doświadczają problemów, choćby przyznaniem artykułów spożywczych.

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

Grażyna Koszmانيuk-Krochta: Na pewno przydałoby się wydłużyć godziny otwarcia Klubu, by pracować trochę dłużej, a tym samym zwiększyć czas prowadzenia zajęć dla seniorów. Myślę, że nasi uczestnicy byłiby bardzo chętni

i zadowoleni z tego dłuższego funkcjonowania, ponieważ bardzo lubią do nas przychodzić i spędzać tutaj swój wolny czas i dobrze się przy tym bawią. Chcielibyśmy zrealizować zaległe wycieczki i spotkania, które były już wcześniej zaplanowane, a które nie mogły się odbyć ze względu na sytuację pandemii. Mamy też różne projekty, które nie mogły być wykonane lub takie, których nie udało nam się do końca zrealizować, więc także chcielibyśmy je zacząć lub te wcześniej zaczęte dokończyć.

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

Edyta Koch

TELEFON WSPARCIA

Projekt socjalny dedykowany seniorom gminy zawadzkie podczas pandemii COVID-19

*Czy jest coś bardziej przyjemnego niż starość
Otoczona młodością,*

Która chce się czegoś nauczyć?

Cycon (106 p.n.e. – 43 p.n.e.)

Każdy kolejny rok, niezależnie od zmian w dynamicznym rozwoju i postępie globalnego świata, dla człowieka jest relatywnie stabilnym czasem bytowania. Powszechnie funkcjonowanie człowieka jest poukładane, znormalizowane planami, celami do których dąży, które wyznaczają rytm codziennej egzystencji i warunkują społeczny status. Jednak rok 2021 przyniósł nowe wyzwania w egzystencji człowieka. To czas wyjątkowy, uwarunkowany sytuacją pandemii COVID-19, która zaburzyła funkcjonowanie ludzi we wszystkich sferach życia. W sytuacji sprzed pandemii ważną rolę w zakresie wspierania aktywności seniorów odgrywały: organizacje społeczne, zrzeszające oraz działające na rzecz wsparcia i aktywizacji osób starszych np. Uniwersytety Trzeciego Wieku, kluby seniora, lokalne związki emerytów i rencistów, a przede wszystkim wolontariat seniorów na rzecz swoich rówieśników. Aktywność senioralna jest czynnikiem motywującym do podejmowania codziennych działań, a akceptacja społeczna skutecznie wpływa na podwyższenie jakości życia. Problem stanowi jednak

fakt, że większość osób starszych jest wykluczona cyfrowo, co stanowi obecnie niebagatelny problem w komunikacji z innymi ludźmi, nawet najbliższą rodziną (dziećmi, wnukami). Niezwykle ważne w odniesieniu do osób starszych w zakresie nowych wyzwań, jest wsparcie polegające na skutecznym motywowaniu do podejmowania aktywności, poradnictwie poprzez wzmacnianie samodzielności, wzbudzanie zaangażowania w działanie z uwzględnieniem indywidualnych predyspozycji i umiejętności osoby starszej. Osoba starsza otoczona bliskością najbliższych odczuwa satysfakcję życiową, jest doceniona ma wyższą samoocenę oraz konstruktywnie przystosowuje się do doświadczanych zmian, które zaszły w ostatnim czasie. Wsparcie społeczne i poczucie społecznego uznania są lekiem na samotność, na którą szczególnie narażone są osoby starsze. Ograniczenia epidemiczne uwarunkowane wiekiem oraz troska o ich zdrowie i życie są przyczyną ograniczenia ich pełnego uczestnictwa w życiu rodzinnym, społecznym, kulturalnym, a w konsekwencji wpływają na ograni-

czanie kontaktów i relacji z otoczeniem. W sytuacji pandemii COVID-19 wycofywanie się i marginalizacja społeczna, kulturowa czy też ekonomiczna sprzyjają występowaniu wśród seniorów poczucia zagubienia, bezsilności, bezużyteczności społecznej, a samotność doskwiera im bardziej niż kiedykolwiek. Seniorzy mierzą się z poczuciem bycia niepotrzebnym, które wynika ze społecznej izolacji. W wieku starszym z reguły ulegają ograniczeniu kontakty międzyludzkie, pozostałe więzi ulegają często znacznemu zawężeniu tylko do grona najbliższej rodziny, sąsiadów czy znajomych, a w czasie izolacji pandemicznej w miejscu aktywności rodzinnej i społecznej pojawia się pustka, nadmiar wolnego czasu, z którym nie wiadomo, co zrobić i jak zagospodarować.

Instytucje wsparcia w okresie pandemii wzmagają troskę o osoby starsze, które są pierwszym ogniskiem epidemicznej traumy. Priorytetowym staje się udzielenie wsparcia poradniczego, emocjonalnego, informacyjnego. Seniorzy jako podstawowa kategoria osób zagrożonych brakiem dostępu do komputery-

zacji oraz informatyzacji, wykluczeni cyfrowo stanowią dla rodziny wyzwanie i źródło lęku o ich przyszłość. W świetle trwającej pandemii świadomość istnienia wielu wręcz niemożliwych do pokonania barier wywołuje apatię, uwięzienie we własnym życiu, zamknięcie w odizolowanym świecie. W konsekwencji może to prowadzić do pogłębienia schorzeń somatycznych i psychicznych oraz depresji. Dlatego priorytetowe jest wsparcie osób starszych zaspokajające ich podstawowe potrzeby oraz potrzeby wyższego rzędu. Życie człowieka ma sens wówczas, gdy realizuje wyznaczone cele i wartości oraz odczuwa kontrolę nad jego przebiegiem. W sytuacji pandemii oraz wynikających z niej licznych ograniczeń życie osób starszych straciło dotychczasową wartość. Stąd tak ważne są działania wspierające seniorów, wzmacniające poczucie sensu życia, a niejednokrotnie przywracanie mu sensu. Życie osób starszych w sytuacji pandemii musi nabrać świadomych celów zaadoptowanych do wymagań nowej sytuacji życiowej, a przez to nabrać sensu, wartości, satysfakcji i spełnienia. Osoby udzielające wsparcia w trakcie trwania pandemii COVID-19 często wybierają w tym celu kontakty wirtualne (komputerowe) lub wykorzystują kontakty telefoniczne i za ich pomocą udzielają porad.

Pomysł na projekt socjalny „Telefon wsparcia” powstał w odpowiedzi na zdiagnozowane wcześniej potrzeby osób zamieszkujących Gminę Zawadzkie. Szczególnego wsparcia potrzebują osoby starsze, którym doskwiera samotność. W czasie niespodziewanej sytuacji pandemicznej, która zaskoczyła nas wszystkich, seniorzy najbardziej odczuli skutki obostrzeń Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego. Zalecana izolacja chroniła wprawdzie seniorów przed zakażeniem COVID-19, a jednocześnie wzmacniała i potęgowała w nich poczucie osamotnienia. W czasie, gdy bezpośrednie kontakty międzyludzkie nie były i nie są wskazane, oraz nie ma możliwości spotykania się, kontakty telefoniczne z potrzebującymi pomocy były najlepszym, alternatywnym pomysłem na udzielanie wsparcia dostosowanym do możliwości starszych osób. Poczucie osamotnienia i potrzeby w zakresie kontaktów społecznych wśród

seniorów zostały zdiagnozowane i zgłaszane przez pracowników socjalnych i opiekunów środowiskowych, którzy pomimo pandemii nieustannie świadczą swoje usługi opiekuńcze w środowisku, do OPS w Zawadzkim już wczesną wiosną 2020 roku w czasie pierwszej fali koronawirusa. Osoby starsze sygnalizowały, że brakuje im kontaktów społecznych i doskwiera samotność, są zagubieni w teraźniejszej pandemicznej rzeczywistości. W czasie drugiej fali pandemii, która przypadła na jesienno – zimowy okres ubiegłego roku, potrzeba ta nasiliła się jeszcze w większym stopniu. W projekcie socjalnym „Telefon wsparcia” po wstępnej, wnikliwej i starannej diagnozie społecznej określono główny problem dotyczący osób starszych na terenie Gminy Zawadzkie podczas pandemii COVID-19, a mianowicie wysoki poziom poczucia osamotnienia spowodowany izolacją społeczną.

Projekt socjalny „Telefon wsparcia” realizowany był w okresie pandemii 2021 roku, w partnerstwie studentek kierunku Praca socjalna w Uniwersytecie Opolskim z Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Zawadzkim. Ustalono zasady wzajemnej współpracy w procesie projektowym, m.in. zobowiązano się do monitorowania potrzeb seniorów, częstego, systematycznego kontaktu oraz zgłaszania potrzeb i zaistniałych problemów osób starszych do OPS. Promocję projektu rozpoczęto przygotowaniem plakatów i ulotek promujących działania projektowe, które rozwieszano w miejscach publicznych na terenie Gminy Zawadzkie. Ostatecznie zrekrutowano 12 osób starszych, chętnych do wzięcia udziału w projekcie „Telefon wsparcia”. Podczas realizacji wykorzystywano w szerokim zakresie poradnictwo, a porad udzielały bezpośrednio realizatorki projektu w trakcie rozmów telefonicznych prowadzonych indywidualnie z każdym seniorem dwa razy w tygodniu. Codziennie przez pięć miesięcy, każda realizatorka poświęcała około dwie godziny na rozmowy z seniorami, w których bardzo wyczuwalna była potrzeba porozmawiania, zasięgnięcia informacji, porady oraz wsparcia. Szczególnie istotną kwestią w rozmowach był wyłaniający się dylemat szczepień przeciwko COVID-19. Każde ważne informacje i bieżące potrzeby uzyskane w czasie

rozmów były niezwłocznie zgłaszane do Ośrodka Pomocy Społecznej w Zawadzkim, a tam kwestie problemowe były od razu rozwiązywane. Codzienne „spotkania” telefoniczne dostarczały wielu istotnych informacji i wiadomości o podopiecznych OPS. Podczas działań projektowych zdiagnozowano potrzebę stworzenia i zredagowania mini informatora dla seniorów pt. „Bezpieczny senior w czasie pandemii COVID-19”, który posłużył jako poradnik dla seniorów. Poradnik zawierał rzetelne informacje dotyczące sytuacji seniorów – aktualne wytyczne Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego oraz lokalne wiadomości dotyczące seniorów w Gminie Zawadzkie np. harmonogram szczepień, numery kontaktowe do punktów szczepień w Zawadzkim i wiele ważnych informacji dla osób starszych. Działania projektowe prowadzone z seniorami z Gminy Zawadzkie podczas pandemii COVID-19 przyniosły następujące efekty: znacząco zminimalizowały poczucie osamotnienia wśród seniorów, zwiększyły poziom zaspokajania potrzeb emocjonalnych czy wzrost poczucia wsparcia społecznego u osób starszych. Zwiększył się także poziom aktywności seniorów podczas izolacji spowodowanej pandemią koronawirusa co znacznie poprawiło samopoczucie psychiczne seniorów i międzypokoleniowo zintegrowało lokalną społeczność.

Udzielane seniorom wsparcie w przestrzeni wirtualnej, jako innowacyjna forma pomocy, pomaga pracownikom instytucji w rozumieniu nowej, nieznanej dotąd sytuacji ich najstarszych podopiecznych. Nieschematyczne działania wspierające, utwierdzają osoby starsze w samodzielności, motywują do angażowania się w różne aktywności w nowej przestrzeni pandemicznej. Innowacyjna, wykorzystująca najnowsze technologie forma komunikacji osób starszej generacji staje się nowym, niestereotypowym środowiskiem funkcjonowania instytucji wsparcia i integracji społecznej. Dzięki wykorzystaniu możliwości tkwiących w nowoczesnych urządzeniach osoby starsze nie wycofują się z życia, a dzielą się swoim doświadczeniem, uczą się nowatorskich form komunikacji nie tylko z rówieśnikami, ale także z młodym pokoleniem i czerpią satysfakcję z kontaktów międzyludzkich.



Autorka z grupą uczestników wyprawy po zdobyciu formacji skalnych Dimmuborgir

Krystyna Brykalska

ELFY, TROLLE I STRASZNY KOT CZYLI BOŻE NARODZENIE PO ISLANDZKU

Opowieści o Islandii – wulkanach, owcach i lodowcach ciąg dalszy – tym razem wierzenia, zwyczaje, sagi i legendy...

Ważne miejsce w życiu każdego Islandczyka zajmują wierzenia. Jest to powiązane ściśle z nieskazitelną naturą, bo Islandia to wyspa niespodzianek - wulkany nie zasypiają, ziemia dymi, wszechobecny huk potężnych wodospadów i olbrzymie lodowce podkreślają potęgę natury. Zagadkowe wytwory islandzkiej natury od zawsze pobudzały wyobraźnię mieszkańców wyspy i silnie wpływały na powstawanie wierzeń w gnomy, trolle, elfy... Zaintrygowały nas małe domki stojące koło domów mieszkalnych, okazało się że to domki dla elfów, do dziś budowane przez Islandczyków.

Elfy zajmują szczególne miejsce w ich wierzeniach. Legendy dotyczące elfów sugerują, iż pochodzą z innego świata. Elfy nie są jednoznacznie ani dobre ani złe, wyglądem przypominają ludzi, a z racji nadprzyrodzonej mocy, mogą ludziom pomóc albo zaszkodzić. W czasach, gdy zaczęto budować nowe drogi oraz osiedla mieszkalne, pojawiły się opowieści o tym, jak to elfy zaczęły bronić swoje terytorium. I tak, maszyny psuły się, nękały robotników tajemnicze wypadki. Konflikt mógł się zakończyć, gdy jedna ze stron ustąpiła, zazwyczaj był to człowiek. Opowiadano nam, że takie



Domki Elfów



Dimmuborgir - to tu mieszka 13 Mikołajów, ich matka Grýla i ojciec Leppalói

zdarzenie miało miejsce parę lat temu, przy wyznaczeniu trasy nowej autostrady. U nas, w naszym kraju w takiej sytuacji przyszedłby ksiądz, poświęcił wodą święconą i sprawa z głowy. W Islandii urzędnicy wyznaczyli nową trasę.

Drugie co do popularności istoty w wierzeniach Islandczyków to trolle, cechuje je szpetny wygląd i głupota oraz niezbyt przyjazny stosunek do ludzi. Mają skłonność do życia w pojedynkę, w miejscach odległych od siedzib ludzkich – na klifach, w wysokich niedostępnych górach – złe też musi mieć gdzie mieszkać.

Inną grupę obiektów wierzeń stanowią zwierzęta, a konkretnie foki, które spędzają część życia na lądzie a część w wodzie. Przynależą więc do dwóch żywiołów. Raz w roku w wigilię św. Jana mogą zrzucić focze skóry i przebywać na lądzie w ludzkiej postaci. Opowiada się, że raz młody rybak zauroczony dziewczyną ukrył jej foczą skórę i poślubił ją, ale ona, pomimo tego, że mieli dzieci, była nieszczęśliwa. Gdy przypadkiem odnajduje swą foczą skórę, zakłada ją i jako foka powraca do życia w głębi morza, i nigdy już nie

wraca na ląd. Nie pozostawia jednak rodziny żyjącej na lądzie samej sobie. Towarzyszy w połowach przynosząc ich obfitość, opiekuje się też z dala dziećmi.

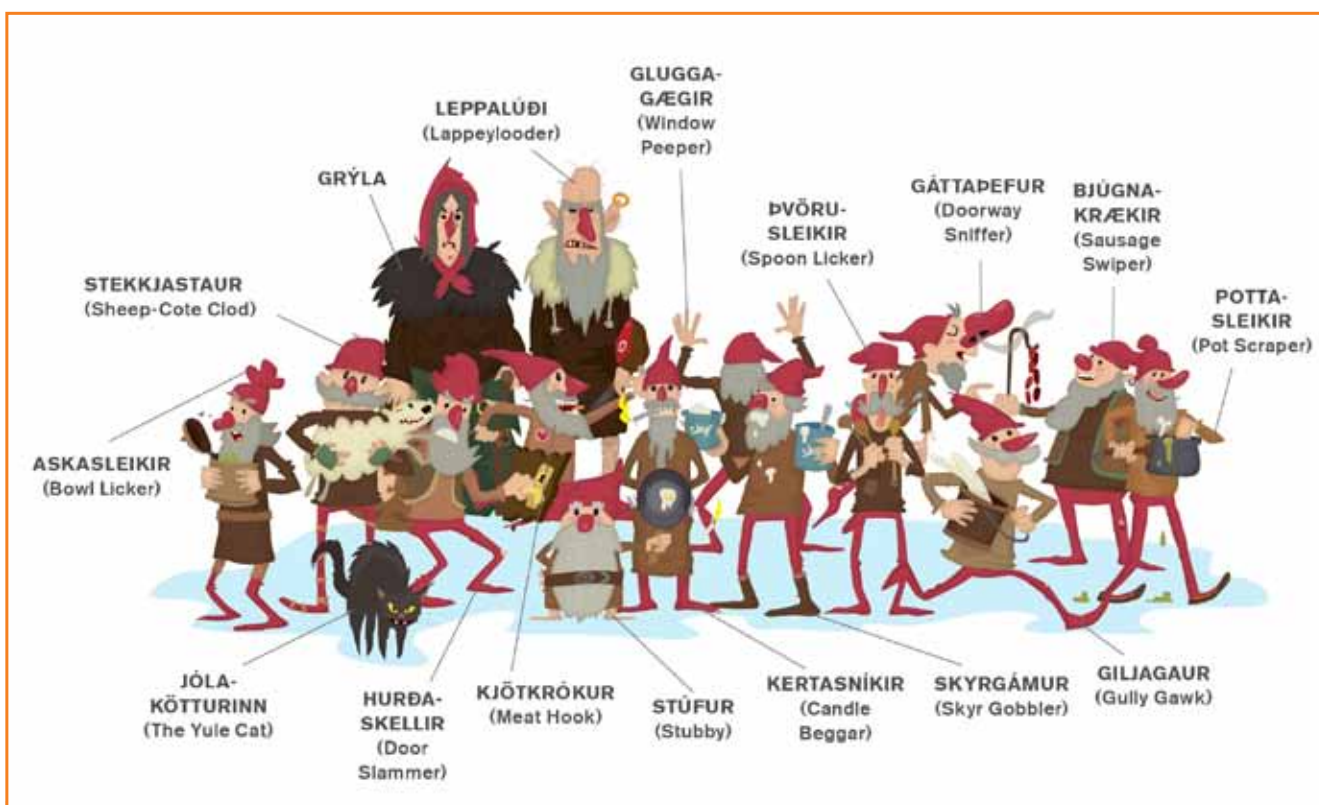
Inny powszechny znany motyw wierzeń, to porzucone dziecko, które powraca, by dręczyć matkę. Takie dzieci ukazywały się w łachmanach i dręczyły matki skarżąc się i zawodząc. Po takim spotkaniu, matki często miały postradać zmysły. W wierzeniach Islandczyków dużo miejsca zajmuje szpetna i przerażająca trollica Grýla (Wiedźma Święteczna), olbrzymka, która porywała ludzi, a szczególnie upodobała sobie niegrzeczne dzieci, by potem je zjeść. Mężem jej jest nie mniej szpetny Leppalói z którym miała dużo dzieci, a wśród nich „Bożonarodzeniowych Chłopców” (Jólasveinar), których jest trzynastu. Bożonarodzeniowi Chłopcy są ściśle związani z obchodami Bożego Narodzenia, które na Islandii jest ciekawym doświadczeniem, ponieważ ten kraj ma wiele starych tradycji związanych z tym szczególnym czasem. Islandczycy bardzo poważnie traktują dekoracje świąteczne. Grudzień w Islandii charakteryzuje się krótkimi



Islandia pełna troli



Wędzony maskonur i porzeczka galaretką



Bożonarodzeniowych Chłopców (Jólasveinar) i ich rodzice

dniami, dzień trwa wtedy około czterech godzin, szybko zapada zmrok. Już na początku grudnia zaczyna się gorączka z dekoracją bożonarodzeniową. Dekoruje się wszystko, co się nadaje do dekoracji - oprócz choinki, gdyż te ozdabia się dopiero 23 grudnia. Na ulicach i w mieszkaniach zaczyna być kolorowo, a mroczne dni rozjaśniają miliony światełek. W okresie Świąt Bożego Narodzenia schodzi też z gór Bożonarodzeniowy Kot (Jóla-kötturinn), który należy do Grýli. Jest ogromny i krwiożerczy. To postrach Islandczyków, którzy nie kupili nowych ubrań na święta, jak kaže tradycja. Tak naprawdę na Islandii Boże Narodzenie trwa 26 dni - od 11 grudnia do 6 stycznia. Rozpoczyna się w chwili pojawienia się pierwszego Bożonarodzeniowego Chłopca, dziś zwanego Świętym Mikołajem (13 dni przed Wigilią), a dla Islandczyków jest to Kulas. Okres świąteczny kończy się, gdy ostatni Bożonarodzeniowy Chłopiec opuszcza ludzi (dwunasta noc):

KULAS – próbuje ukraść owcom mleko, ale z powodu sztywnych nóg robi dużo hałasu i tylko straszy zwierzęta.

MLEKODÓJ – zakrada się do obory i spija pianę ze świeżo udojonego mleka.

SERDEL – mały i grubiutki, wykorzysta każdą okazję, by buchnąć naczynia i wyskrobać resztki jedzenia.

LYCHOLIZ – wysoki i chudy jak łyżka. Wylizuje wszystkie łyżki, kiedy gospodyni nie patrzy.

KOCIOŁEK – przebiegła bestia. Kiedy dzieci czyszczą naczynia, odwraca ich uwagę by ukraść nieumyte garnki i wylizać je do czysta.

MICHA – wyżera jedzenie z misek pozostawionych pod łóżkiem dla psa lub kota.

TRZASKACZ – chodzi i trzaska drzwiami.

SKYRCZYBYK – wyjada cały skyr (islandzki jogurt), jaki znajdzie w domu.

ZMIATACZ – wyjada kiełbasy.

PODGLĄDACZ – zagląda przez okno, żeby coś ukraść. W sumie wszystko mu jedno, co to będzie.

NIUCHACZ – ma wielki nochał, którym zawsze wyczuje, gdzie piecze się coś dobrego, a jak już wyniucha słodycze i ciasto, kradnie wszystko bez litości.

HAK – używa haka do kradzieży mięsa.

ŚWIECZNIK – kradnie świece i zjada je.

W okresie świąt każde dziecko w Islandii wystawia swoje buty na parapecie pokoju, aby od każdego Mikołaja (13) dostać mały prezent, oczywiście jak było grzeczne. Niegrzeczne dzieci dostają tylko zgniłego kartofla...

W tym świątecznym czasie daniem szczególnym jest płaszcza, głównie marynowana. Podaje się ją z ziemniakami. Okres Bożego Narodzenia jest bardzo ważny w społecznym życiu Islandii. Tak jak i w innych krajach Święta Bożego Narodzenia są skoncentrowane wokół rodziny i dzieci. W tym czasie Islandczycy mieszkający za granicą przyjeżdżają do kraju, aby być z rodzinami. Dzieci mają dwutygodniowe ferie. Dzwony Kościoła Luterńskiego w Reykjavíku oznajmniają na cały kraj początek uroczystości religijnej. Jest



Suszona ryba - zwykle dorsz



Chleb lawowy - żytni chleb pieczony wprost w naturalnie gorącej ziemi

to sygnał dla wszystkich aby złożyć sobie nawzajem życzenia i można wówczas rozpocząć uroczystą kolację. Potem następuje ważny moment, kiedy wszyscy siedzą wygodnie i otwierają swoje prezenty świąteczne.

Nadchodzi nos sylwestrowa, która jest prawdopodobnie największą imprezą w roku. Wszyscy kupują fajerwerki, które są odpalane przez całą noc, najwięcej oczywiście o północy. Wtedy całe niebo jest oświetlone przez kilka minut, a ciężarówka przeciwpożarowa i statki w portach biją w dzwony i uruchamiają syreny na powitanie Nowego Roku. Ostatnim dniem Bożego Narodzenia jest szósty stycznia, wtedy ostatni z Mikołajów wraca do swojego legowiska. Zdejmowane są też po tym dniu dekoracje świąteczne. Święta i Nowy Rok w Islandii to czas magii, krowy mówią, foki zrzucają skórę i przemieniają się w ludzi, zmarli wstają z grobów, a elfy zmieniają domy. W tym czasie należy usunąć „stare i niepotrzebne”, by zrobić miejsce dla „nowego”. Gospodyni powinna obejść dom dookoła wypowiadając

słowa „Niech przyjdą wszyscy, którzy chcą przyjść. Niech odejdą wszyscy, którzy chcą odejść. Proszę nie wyrządzać krzywdy mnie i mojej rodzinie”.

Grudzień to najciemniejsza pora roku na Islandii. Jednak ciemne dni są oświetlone niezliczoną ilością lampek. W pogodne zimowe noce można zobaczyć zorzę polarną, która tańczy na niebie pojawiając się w różnych kolorach - fascynujące i niepowtarzalne zjawisko. Gdybym chciała podsumować jaka jest Islandia, to bym stwierdziła, że to kraina malowniczych fiordów, bajecznych wodospadów, fascynujących gejzerów, elfów i trolli. Trudno oprzeć się urokowi surowych krajobrazów. Tylko na Islandii można jednego dnia obserwować wieloryby i wędrować po największym lodowcu Europy, podziwiać zorzę polarną i odpoczywać w naturalnym kąpielisku geotermalnym. Do tego nietuzinkowe przysmaki, głównie pochodzące z morza. Mam nadzieję, że przekonałam czytelników „Empowerment Senior” do tego, że tę wyspę po prostu warto zobaczyć.

*Zdjęcia: Ewa Brykalska



Stek z wieloryba



Hakarl - sfermentowane mięso rekina



Grażyna Butmankiewicz

Prozdrowotne TAI CHI dla każdego

Tai chi jest ćwiczeniem całego organizmu, medytacją w ruchu, która korzystnie wpływa na funkcjonowanie całego organizmu. Ćwiczyć może każdy bez względu na wiek i płeć, każdy ćwiczy, na tyle, na ile pozwala mu jego ciało. Jeżeli ćwiczenia wykonywane są regularnie, gwarantują dobry stan zdrowia i długowieczność... ciało się zmienia, staje się bardzo elastyczne, poprawia się kondycja, po kilku miesiącach ćwiczeń stajemy się spokojni, ustają bóle kręgosłupa, znika zadyszka, poprawia się pamięć. Ćwiczenia te pozwalają podnieść sprawność fizyczną i odporność organizmu, a także wspomagają ustabilizować równowagę umysłu. Ćwiczenia tai-chi nazywane są też jogą w ruchu, ponieważ wywodzą się ze sztuk walki. To zestaw ćwiczeń, które świetnie wpływają na narządy wewnętrzne organizmu, na stawy, układ kostny, ale również na psychikę – pozwalają się zrelaksować, uspokoić.

Najpierw zaczynamy ćwiczyć mięśnie zewnętrzne, przy siedzącym trybie życia wielu osób te warstwy są zastępe, trudno je uelastyczyć. To jest ta nasza warstwa zewnętrzna, z biegiem czasu i ćwiczeń wchodzimy coraz głębiej w strukturę ciała, sięgamy po głębsze pokłady mięśniowe, ściągamy. Grupa początkująca najczęściej przez pierwsze trzy miesiące uczy się ciągu ruchów, sekwencji, co trzy miesiące na wyższym stopniu. Na kolejnym etapie wprowadza się nowe elementy jak obracanie biodrami, zasady ruchów, trzymanie linii i kątów. Tai chi mogą wykonywać wszyscy, bez względu na wiek i kondycję zdrowotną. Wśród wymagań wstępnych mistrzowie tai chi wskazują

jednak na cierpliwość, wytrwałość oraz... pokorę. Wbrew pozorom bowiem statyczne i powolne tai chi wymaga sporo praktyki i okazuje się – szczególnie na początku – trudniejsze niż mogłoby się wydawać.

Tai chi podobne jest do aktu tworzenia według ścisłej partytury, z tym, że efekt tego aktu nie jest przeznaczony dla widza lecz dla samego autora. Praktykując tai chi doznać można radości współuczestniczenia, nawet jeśli się ćwiczy w pojedynkę, poczucia wewnętrznej harmonii dzięki płynności ruchów, jedności całego ciała i ciała z umysłem. Jest to system harmonijnych, powolnych, płynnych z gracją ruchów wpływających na poprawę i utrzymanie zdrowia fizycznego i psychicznego. Dzięki powolnemu ruchowi ciało regeneruje swe siły i odpoczywa. Umysł podąża za ciałem uzyskując możliwość baczniejszej obserwacji i pełniejszego doznania. Ćwiczenia te świetnie ułatwiają także zagłębianie się w medytacji. Na system ćwiczeń składa się 108 ruchów tworzących jeden układ, który cały czas należy powtarzać. System ćwiczeń zdrowotnych powstał w XI wieku w Chinach, a styl tai-chi rozpropagował Moy Lin Shin, mnich taoistyczny. Wybrał jedynie elementy prozdrowotne z różnych stylów ćwiczeń taoistycznych, stąd właśnie nazwa. Używana powszechnie nazwa tai chi to tak naprawdę skrót od dłuższego określenia tai chi chuan, zapisywanego także jako taijiquan. Dosłownie można by przetłumaczyć nazwę tai chi chuan jako „pięść wielkiej ostateczności”. Połączenie yin i yang w walce to główny cel tai chi. Dla osób uprawiających tę formę ruchu to sposób na życie, na samodoskonalenie się, na poprawienie jakości życia fizycznego i psychicznego, to sposób na wypełnienie życia.

Są to zajęcia specyficzne, potrzebna jest

cierpliwość, żeby najpierw nauczyć się podstaw, potem poczuć wpływ na organizm. Poprawia się krążenie, sprawność kręgosłupa, praca mózgu, ogólna elastyczność i wytrzymałość ciała. Ćwiczący informują o poprawie wyników badań na osteoporozę, stabilizację rytmu serca, słysząc też o „masowaniu” narządów takich jak wątroba, trzustka – przy pomocy określonych faz ćwiczeń. Ze względu na majestatyczne, dostojne i raczej powolne sekwencje ruchów ćwiczenia tai chi określa się czasem mianem „medytacji w ruchu”. Mogą być one pomocne w leczeniu depresji, stanów nerwicznych. W Tai Chi Chuan proces oddychania skoordynowany z wykonywanymi ruchami odgrywa znaczącą rolę. Przyjętą techniką jest tak zwane oddychanie przeponowe (brzuszne). Postawa Tai Chi Chuan wymagająca rozluźnienia, świadome oddychanie i uspokajające ruchy zwiększają ruchomość klatki piersiowej i elastyczność tkanki płucnej. Długotrwałe ćwiczenie poprawia wentylację płuc i zwiększa ich pojemność, prowadząc do zmniejszenia częstotliwości oddechów. Już po kilku miesiącach ćwiczenia Tai Chi Chuan można zaobserwować obniżenie zawartości cholesterolu we krwi oraz normalizację stosunku globulin do ogólnej ilości białka, co ma duże znaczenie w profilaktyce i leczeniu arteriosklerozy. Dzięki ćwiczeniom tai chi poprawia się między innymi umiejętność koncentracji i wzrasta samoświadomość własnego ciała i duszy. Ćwiczenia tai chi cechują się jednak o wiele większym zakresem właściwości zdrowotnych. Uważa się, że ćwiczenia te mogą pomagać osobom chorym na stwardnienie rozsiane. Ze względu bowiem na wykonywanie łagodnych ruchów i konieczność koncentrowania się na oddychaniu tai chi może wpływać na poprawę koncentracji i powodować ustąpienie pewnych

objawów choroby, takich jak na przykład spastyczność (nadmierne napięcie mięśniowe) oraz ból mięśni. Zbawien-ny wpływ treningu tai chi obserwować można również u osób chorujących na cukrzycę typu 2. U diabetyków, którzy wykonywali ćwiczenia regularnie, zauważyć można obniżenie poziomu glikemii. Ponadto tai chi może wspomagać krążenie krwi i właściwy rytm oddechu. Wspiera też regulację ciśnienia i stymulację krążenia limfy. Regularne trenowanie może wspomagać wzmacnianie kości i jest szczególnie zalecane w profilaktyce osteoporozy pomenopauzalnej. Może stanowić znakomitą formę rehabilitacji dla osób dotkniętych urazami stawów lub chorobami zwyrodnieniowymi, zwłaszcza w osteoartrozie kolana, czyli zapaleniu stawu kolanowego. Tai

chi wzmacnia także mięśnie, koryguje postawę i wpływa korzystnie na zmysł równowagi i może ponadto wpływać na poprawę stanu ogólnego osób zmagających się z depresją. Trening zwykle wprawia w dobry nastrój i poprawia samopoczucie, obniża też poziom hormonów stresu. Co więcej, uprawiane regularnie ćwiczenia tai chi stymulują pracę układu immunologicznego i pomagają w leczeniu zaburzeń snu - wydłużają sen i poprawiają jego jakość.

Często mówi się także i o tym, że tai chi pozwala na dłużej zachować młodość – zarówno ciała, jak i umysłu. Ćwiczenia te to dobry trening pamięci i koncentracji ze względu na konieczność opanowania sekwencji wielu różnych ruchów. Doświadczeni mistrzowie sztuki tai chi twierdzą też, że rozwija ona empatię,

umacniając więzi społeczne. Do ćwiczeń wystarczy zwykły strój sportowy (koszulka T-shirt i długie spodnie) oraz wygodne obuwie sportowe (bardzo dobre są tenisówki). Nie są wymagane żadne, szczególne predyspozycje fizyczne. Klub Stylu Życia przy Centrum „Senior w Opolu” prowadzi cykliczne zajęcia Medytacji w ruchu z CHI KUNG TAI CHI w poniedziałki i środy w zorganizowanej grupie seniorów.

*źródła:

– fragmenty artykułu „Tai chi - historia, filozofia, zasady, działanie prozdrowotne” – www.medonet.pl

– część wypowiedzi trenerów, uczestników zajęć tai chi – artykuły NTO archiwum

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

Kącik poetycki

Anna Chwist
PTAKI ODLATUJĄ

Wysokie domy, z żelaza skały,
pną się do góry, blisko nieba
lecz ty mój druhu wśród tych molochów
nie doznasz smaku wiejskiego chleba.

Dziś trudno dostrzec wolnę jaskółki
na tle nieba rysowanej
i nie usłyszysz arii słowika
w gąszczach ogrodów śpiewanej.

Jaskółka szuka schronienia w zaciszu ubogiej chaty,
a ty współczesny człowieku budujesz pałac bogaty.
Słowik szuka krzewu, by pieśnią twe serce rozgrzewać
lecz ty dzisiejszy człowieku krzewu tego nie znasz.
Jerzyk wiruje po niebie i szuka pożywienia,
ty mu zburzyłeś chaty i domy, gdzie poszukiwał schronienia.

Bociany szukają pożywienia na mokrych żerowiskach,
te dziś są zabierane na wielkie wysypiska.
Bociany tak nie bytują, one żyją w zgodzie z naturą
dlatego odlatują do kraju za siódmą rzekę i górę.

Ptaki odlatują, wiele z nich całkiem znika,
bo wytrzebiła je z naszego życia bezduszna, groźna technika.
Człowiek zrobił się hardy, skory do gniewu i złości



Irena Bota
PORANEK ZIMĄ

Popatrz w nocy ktoś przemalował świat
Na palecie barw zostawił tylko biel
Ciepłym kożuchem przykrył gałęzie drzew
Tej zmiany nie spodziewał się nawet wiatr

W złotych promieniach słońca skapał się dzień
Na skraju dachu siadł zziębnięty ptak
Blask śniegowych gwiazdek przykuł jego wzrok
Za brokatem bieli skrył się szary cień

Wesoły bałwan co ma zmarznięty nos
Przywitał z radością poranny mróz
Renifer unosi sznur baśniowych sań
Spoza lasu dociera dzwoneczków głos

Zimowy poranek pachnie niby kwiat
Wszystko co szare przykrył biały puch
Codzienne troski niepokoją i lęk
Stały się już nieważne z upływem lat



**KOŁO NAUKOWE
PRACOWNIKÓW SOCJALNYCH
UNIwersYTET OPOLSKI**

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

Posiadane kwalifikacje oraz uprawnienia zawodowe:

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

Chcesz pracować z seniorami – studiuj pracę socjalną w Uniwersytecie Opolskim

Co można robić po tych studiach?

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

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

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

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

Szczegółowe informacje

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

45-052 Opole, ul. Oleska 48

tel. (77) 452 74 21

e-mail: inp@uni.opole.pl

Październik 2021**| Kędzierzyn – Koźle |**

Październik w Domu Dziennego Pobytu Nr 5 „Nasz Dom” dobrymi manierami stoi. W cyklu czterech warsztatów międzypokoleniowych „Savoir-vivre przy stole – to trzeba wiedzieć” w ramach projektu pn. „Transgraniczna integracja międzypokoleniowa” uczniowie Państwowej Szkoły Podstawowej Nr 5 w Kędzierzynie-Koźlu oraz seniorzy reprezentujący różne placówki z terenu miasta (m. in. Dom Dziennego Pobytu Nr 3 „Radość” i Dom Dziennego Pobytu Nr 5 „Nasz Dom”, Mieszkania Chronione, Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział Kędzierzyn oraz Klub Seniora Pogorzelec) utrwaliли sobie wiedzę o tym, jak prawidłowo zachować się przy stole. W atmosferze dobrej zabawy wszyscy przeciw-



czyli sobie układanie zastawy stołowej, dekorowanie stołu w opowie czterech pór roku, a także przypomnieli sobie o głównych zasadach podczas spożywania posiłku. Projekt „Transgraniczna integracja międzypokoleniowa” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu

Współpracy Transgranicznej 2014 - 2020
Interreg V-A Republika Czeska – Polska.
Katarzyna Weklicz

22 października 2021**| Kędzierzyn – Koźle |**

W tym dniu tradycyjnie w Domu Dziennego Pobytu Nr 3 „Radość” w Kędzierzynie-Koźlu odbył się konkurs „Plastyczne Klimaty – Jesienny Collage”. Konkurs organizowany jest przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kędzierzynie-Koźlu, a współfinansowany z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Była to już dziesiętnasta edy-



cja. W spotkaniu wzięli udział seniorzy i osoby niepełnosprawne z kędzierzyńsko-kozielskich ośrodków wsparcia oraz Środowiskowego Domu Samopomocy „Promyczek”. Dary jesieni zmieniły się w małe arcydzieła. Suszone liście, dynie, owoce czy kasztany przemieniły się w przepiękne stroiki i ozdoby.

Katarzyna Weklicz

28 października 2021**| Krapkowice |**

W Krapkowickim Domu Kultury odbyło się uroczyste zakończenie Miesiąca Seniora w gminie Krapkowice. Burmistrz Krapkowic Andrzej Kasiura podziękował organizacjom pozarządowym i instytucjom za współorganizację październikowych wydarzeń. Podziękowania otrzymali: Uniwersytet III Wieku w Krapkowicach; Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów – oddział w Krapkowicach; Krapkowickie Stowarzyszenie Trzeźwościowo-Turystyczne, Stowarzyszenie Twórców i Artystów „Pasja”, Stowarzyszenie Emerytów i Rencistów Policji w Krapkowicach, Dom Dziennego Pobytu w Krapkowicach, Klub Seniora w Dąbrowce Górnej; Klub Seniora w Kórnic, Miejska i Gminna Biblioteka Publiczna w Krapkowicach, Pływalia „Delfin” w Krapkowicach, Krapkowicki Dom Kultury, Przedstawiciele Forum Seniorów Województwa Opolskiego: Anna Moch, Elżbieta Kołtuńska oraz Adam Holinej. W tegorocznej edycji Miesiąca Seniora odbyły się wycieczki rowerowe pod hasłem „Seniorzy na obuwicznym szlaku” oraz spacerzy rekreacyjne w ramach zajęć Nordic Walking. Na pływali Delfin w Krapkowicach zorganizowano zajęcia „Aqua aerobik”. Dyrektor Krapkowickiego Domu Kultury

zaprosił mieszkańców naszego miasta na wieczór autorski pisarki Miry Białkowskiej oraz wernisaż obrazów Grzegorza Sorbiana. W dniu 12 października seniorzy mieli okazję zobaczyć spektakl „Nazywam się Dawid”, Natomiast 17 października odbył się recital Vanessy Siwy z Klubu Wokalisty, działającym przy Krapkowickim Domu Kultury. Po raz kolejny seniorzy z wnukami mogli spędzić wspólnie czas w kinie w czasie projekcji filmów dla dzieci. 8 października odbył się spacer z ornitologiem, członkiem Opolskiego Towarzystwa Przyrodniczego z okazji Europejskiego Dnia Ptaków. 18 października Seniorzy uczestniczyli w prelekcji na temat segregacji odpadów pod nazwą „Kolor ma znaczenie”. W siedzibie Stowarzyszenia Twórców i Artystów „Pasja” odbyły się warsztaty z rękodzieła „Sploty i włókno” oraz warsztaty wykonywania okolicznościowych stroików. W bibliotece miejskiej w Krapkowicach zorganizowane zostało spotkanie z prof. Filozofii panem Bartłomiejem Kozera na temat: „O postaciach przyjemności”. W czasie Miesiąca seniora biblioteka prowadziła dla seniorów szkolenia komputerowe. W Domu Dziennego Pobytu odbyły się warsztaty dietetyczne. Dużym zainteresowaniem wśród Seniorów cieszyły się wycieczki zorganizowane do Centrum Ochrony Bioróżnorodności w Mosznej oraz do Polanicy i Międzygórza. Wieczór uświetnił koncert „Wspomnień czar...” w wykonaniu krapkowickich „Niezapominajek oraz młodzieży z Krapkowickiego Studia Piosenki, którzy zaprezentowali utwory Zbigniewa Wodeckiego, Kory z zespołu Maanam i Krzysztofa Krawczyka”. Występ zachwylił zgromadzoną publiczność wysoką jakością wykonania oraz barwną scenografią. Koncert został przygotowany pod kierunkiem Grażyny Mierzwę z Krapkowickiego Domu Kultury [źródło: <https://krapkowice.pl/11204/2733/zakonczenie-miesiaca-seniora.html>]

Listopad 2021

| Kluczbork |

Kluczborscy emeryci podsumowali 19. sezon wycieczek rowerowych, a rekordzista odebrał od starosty Mirosława Bireckiego rower, który od lat jest głów-



ną nagrodą za uzyskane wyniki i pretekstem do rywalizacji. W tym roku nagrodę „wyjeździł” Józef Obrembalski, który pokonał dystans 658 km. Drugie miejsce zajęła Agata Dutko - 653 km, trzecie - Zbigniew Gandza - 614 km. W minionym sezonie Seniorzy z Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów od 19 maja do 31 października zorganizowali 25 wycieczek rowerowych, w których uczestniczyło 335 osób. 69 osób jechało w każdej z wycieczek. Łączna długość tras, jakie pokonali to 816 km. Seniorzy odwiedzili m.in.: Bąków, Bogacicę, Bukowo, Lasowice Małe, Skałagi, kościółek św. Anny i 7 Źródeł w Oleśnie, Czarny Staw w Lasowicach, Maciejów, Jasienie, Krzywiznę, Brzezinki, Borkowice, Zameczek - wylicza Irena Kowalczyk, przewodnicząca Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Kluczborku. Najlepszych 25 rowerzystów otrzymała upominki przygotowane przez: Starostę Kluczborskiego, Burmistrza Kluczborka, Marszałka Województwa Opolskiego, Dyrektora OSiR Kluczbork oraz Prezesa KOŁOT. W spotkaniu przygotowanym przez Starostwo Powiatowe w Kluczborku

uczestniczyli: starosta Mirosław Birecki, wicestarosta - Lesław Czernik oraz zaproszeni goście: Dariusz Morawiec - wiceburmistrz Kluczborka, Andrzej Olech - dyrektor OSiR i przewodniczący Rady Powiatu, podinsp. Andrzej Białek - naczelnik Wydziału Prewencji i Ruchu Drogowego KPP Policji w Kluczborku, Maria Żurek - prezes Kluczborsko-Oleśkiej Lokalnej Organizacji Turystycznej, Grzegorz Błażewski - kierownik Wydziału Promocji UM w Kluczborku. [źródło: <https://www.kluczbork.eu/944,aktualnosci-2021?tresc=19366>]

18-22 listopada 2021

**| Opole / Kędzierzyn – Koźle
/ Ochotnica Górna |**

Grupa 20 tu podopiecznych Domu Dziennego Pobytu Nr 4 „Wrzos” w Kędzierzynie-Koźlu oraz Centrum Informacyjnego Edukacyjnego Senior w Opolu wzięła udział w turnusie społeczno - kulturalnym w Ochotnicy Górnej. Seniorzy przez pięć dni aktywnie spędzali czas zwiedzając atrakcje okolicznych miejscowości, a także integrując się podczas licznych wieczorków tanecznych Wyjazd został zorganizowany w ramach działania pn.: Aktywizacja społeczno - kulturalna seniorów, a jego celem była aktywizacja i integracja osób starszych, aktywny wypoczynek połączony z nauką; zapoznanie seniorów z historią, kulturą i dziedzictwem kulturowym Polski, prezentacja ciekawych miejsc turystycznych w Polsce. Organizatorem pobytu w Ochotnicy Górnej połączonych ze zwiedzaniem najpiękniejszych zakątków Tatr, Górców i Pienin było Opolskie Centrum Demokracji Lokalnej FRDL, które jest partnerem projektu pn. „NieSamiDzieln - rozwój usług społecznych oraz wspierających osoby niesamodzielne - II edycja”, realizowanego przez Regional-





ny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu w ramach Działania 8.1 Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Opolskiego na lata 2014-2020 (RPO WO 2014-2020).



29 listopada 2021

| Nysa |

„Magia teatru” pod taką nazwą zorganizowane zostały warsztaty teatralne dla słuchaczy UTW w Nysie. Warsztaty te odbywały się od 21 września do 29 listopada 2021 roku. Prowadziła je z grupą studentów UTW Michalina Danuta Podgórn, która była również pomysłodawcą i reżyserem. Słuchacze zapoznali się z historią teatru, jego odmianami i ze środkami gry aktorskiej. Ćwiczyli aparat mowy, przeszli ćwiczenia pamięci i interpretacji wybranych wierszy, wiele godzin poświęcono poprawnej wymowie, ćwiczeniom dykcji, siły głosu, intonacji. Efektem końcowym było przygotowanie spektaklu teatru poezji pt. „A życie się toczy”. Scenariusz spektaklu napisały Michalina Danuta Podgórn i autorka wierszy Krystyna Wawrzkiwicz. Scenografię stworzyły malarki z warsztatów malarskich pod kierunkiem Jadwigi Krawczyk i Katarzyny Romanowskiej. Rekwizyty to dzieło słuchaczek z klubu rękodziela pod kierunkiem Ewy Morel i Janiny Chadryś. Oprawę muzyczną przygotował i wykonał chór UTW

prowadzony przez Ewę Wróblewską. 29 listopada 2021 roku mała sala teatralna w NDK wypełniła się gośćmi. Rozpoczął się wzruszający spektakl, który pokazał możliwości, talenty i pasję seniorów, ciągle jeszcze tak bardzo aktywnych. Po spektaklu Józefa Ziemiak prezes stowarzyszenia pogratulowała i podziękowała w ciepłych słowach, wszystkim za to wydarzenie. Zaprosiła też do obejrzenia wystawy prac malarek z warsztatów malarskich UTW i wytworów pracy artystek z klubu rękodziela. W holu tomiki swoich wierszy podpisywała nasza poetka Krystyna Wawrzkiwicz. Wydarzenie to w całości było dziełem słuchaczy nyskiego UTW. Projekt napisała i rozliczała Alina Szczerska a całość koordynowała Ewa Morel. Projekt został dofinansowany ze środków Gminy Nysa. [źródło: <http://www.pwsz.nysa.pl/utw/>]



PAŹDZIERNIK MIESIĄCEM OSÓB STARSZYCH

Gdy pełnia polskiej złotej jesieni jest wokół nas, w tym wyjątkowo barwnym czasie przypadają dwa październikowe święta dedykowane osobom starszym: Międzynarodowy Dzień Osób Starszych przypadający na dzień 1 października oraz Europejski Dzień Seniora obchodzony 20 października. W Kędzierzynie-Koźlu również świętowaliśmy te wyjątkowe dni. Dziś pragniemy podsumować październikowe wydarzenia dedykowane seniorom. Organizowane już od kilkunastu lat Miejskie Obchody Dni Seniora miały w tym roku nieco inny wymiar, który został podyktowany obostrzeniami epidemicznymi. W dniu 15 października w siedzibie Domu Kultury „Koźle” miała miejsce uroczysta sesja Miejskiej Rady Seniorów - podejmującej działania ukierunkowane na poprawę sytuacji osób starszych. Podczas tego wydarzenia seniorzy, już tradycyjnie, otrzymali symboliczne klucze do bram miasta z rąk Prezydenta Miasta Kędzierzyna-Koźła – Pani Sabiny Nowosielskiej. Najstarsi mieszkańcy naszego Kędzierzyna-Koźła otrzymali życzenia zdrowia i pogody ducha oraz wszelkiej pomyślności od przedstawicieli władz miasta, powiatu oraz województwa. Ważnym momentem tego uroczystego spotkania było wręczenie odznaki „Za zasługi dla Województwa Opolskiego” przyznane przez Marszałka Andrzeja Bułę Pani Prezydent Sabinie Nowosielskiej oraz przewodniczącej Miejskiej Rady Seniorów – Pani Teresie Bączkowskiej. Kędzierzyna-Koźle, jak się okazuje, wyróżnia się w regionie wysoką jakością realizowanej polityki prosenioralnej, a odznaczone osoby szczególnie się do tego w ostatnich latach przyczyniły.



Prezydent Miasta Sabina Nowosielska oraz Przewodnicząca Miejskiej Rady Seniorów Teresa Bączkowska wyróżnione za wkład w politykę prosenioralną



Seniorzy przejmują symboliczne klucze do bram miasta

Seniorzy zrzeszeni w Uniwersytetach Trzeciego Wieku oraz oddziałach Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów na terenie Kędzierzyna-Koźła, a także podopieczni pięciu domów dziennego pobytu funkcjonujących na terenie naszego miasta, świętowali Międzynarodowy Dzień Osób Starszych na różne sposoby, w mniejszym i większym gronie. Były spotkania integracyjne, wspólne biesiadowanie, a także różnego rodzaju wydarzenia kulturalne. Niech za przykład posłużą: potańcówka integracyjna kozielskiego PZREil, spotkanie w stylu staropolskim oraz ponadregionalna biesiada „Oktoberfest” zorganizowana przez Dom Dziennego Pobytu Nr 2 „Magnolia”, „Weekend Seniora z kulturą” w Muzeum Ziemi Kozielskiej, jak również spotkanie integracyjne w Domu Dziennego Pobytu Nr 5 „Nasz Dom” z udziałem zaproszonych gości spoza Kędzierzyna-Koźła. Zasięg wydarzeń, przy wzięciu pod uwagę ograniczeń pandemicznych, był imponujący. Październik to również czas powrotu studentów na uczelnie, w tym studentów naszych dwóch Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Plany wykładów i zajęć warsztatowych są, jak co roku, ambitne i różnorodne, a studenci spragnieni wiedzy i współdziałania.



„Oktoberfest” – świętowanie ponadregionalne



Staropolskie spotkanie z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych w DDP Nr 2 Magnolia

Tegoroczna jesień, dzięki niezwykle pięknej aurze i bogactwie kolorów, które nas otaczają, napawa optymizmem. I właśnie optymizmu na co dzień życzymy Seniorom naszego miasta. Niech każdy dzień przynosi co najmniej kilka powodów do uśmiechu i zadowolenia, a świętowanie piękna jesieni życia trwa cały rok.