



Empowerment SENIOR

Zeszyt Nr 1 [5] Marzec 2018 | Egzemplarz bezpłatny |

ISSN: 2544-0691



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn.: „Nie – Sami – Dzielni – rozwój usług społecznych oraz wspierających osoby niesamodzielne” realizowany w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Opolskiego na lata 2014-2020, Oś priorytetowa VIII-Integracja Społeczna, współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego

Spis treści

Od redakcji	4
Biografie – osobiste doświadczanie meandrów starzenia się i starości	
Historia to jest wspaniała rzecz, ale trzeba ją pokochać i zrozumieć – rozmowa z Panem Wiesławem Długoszem..5	5
Król Morsów – rozmowa z Panem Jerzym Krzciukiem	7
Katarzyna Weklicz, Luty – miesiącem zakochanych	9
„Opolskie 65 plus” – inicjatywy na rzecz osób starszych, w tym niesamodzielnych	
Katarzyna Weklicz, W 2018 rok tanecznym krokiem – karnawał seniorów w Kędzierzynie - Koźlu	11
Wielowątkowa działalność charytatywna – rozmowa z Władysławem Szteficom – Prezesem Wojewódzkiego Towarzystwa Walki z Kalectwem	12
Instrumenty wsparcia społecznego seniorów w woj. opolskim	
Agnieszka Bąkowska, Naukowy Rozwój SENIORA – edycja II	14
Innowacyjne wymiary pracy socjalnej z osobami starszymi w instytucjach pomocy i integracji społecznej	
Krystyna Brykalska, Kabaret „A CO MI TAM” i wodenie niedźwiedzia,	16
Gerontopedagogika – edukacyjne wymiary działania na rzecz osób starszych	
Mariola Sibilska, Żywnienie seniorów przewlekle chorych cz.III	18
Marta Michalska, „Społecznie aktywni – (o)polskie możliwości rozwoju”	20
Empowerment Senior – Gazeta Studencka Koła Naukowego Pracowników Socjalnych Uniwersytetu Opolskiego	
Chcesz pracować z seniorami – studium Pracę Socjalną w Uniwersytecie Opolskim	22
„WIGOR” – Aktywny i Sprawny Senior – lekcja W-F z trenerem Kamilem Sikorą	23
Kulturalia – promocja działalności artystycznej seniorów Śląska Opolskiego	
Maria Krystyna Pierszkała – kobieta o różnorodnych zainteresowaniach i uzdolnieniach	
Elżbieta Domańska, Klub „Chaberek” poezją natchniony	24
Kalendarium	25

Redakcja:

Piotr Sikora – redaktor naczelny – Zakład Pracy Socjalnej Uniwersytetu Opolskiego

Kolegium redakcyjne:

Grażyna Butmankiewicz – Centrum Informacyjno-Edukacyjne Senior w Opolu
Iwona Dąbrowska – Jabłońska – Zakład Pracy Socjalnej Uniwersytetu Opolskiego
Agnieszka Gabruk – Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej 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.

Małgorzata Jarosz-Basztabin – Centrum Informacyjno-Edukacyjne „Senior”
w Opolu

Jolanta Kawecka – Urząd Marszałkowski Województwa Opolskiego
– Departament Współpracy z Zagranicą i Promocji Regionu
Ewelina Konieczna – Instytut Nauk Pedagogicznych Uniwersytetu Opolskiego
Miriam Niklová – Uniwersytet Mateja Bela w Bańskiej Bystrzycy
Adam Różycki – Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu
Anna Weissbrot – Koziarska – Zakład Pracy Socjalnej Uniwersytetu Opolskiego
Katarzyna Weklicz – Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kędzierzynie - Koźlu

Skład i druk:

Zakład Aktywności Zawodowej im. Jana Pawła II w Branicach
ul. Szpitalna 18, 48-140 Branice, tel. 77 486 07 22, fax 77 486 07 30
www.zaz.branice.info
e-mail: zaz-branice@wp.pl

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

Kwartalnik wydawany w ramach zadania nr 19, projektu „Nie-Sami-Dzielní – rozwój usług społecznych oraz wspierających osoby niesamodzielne” realizowanego z środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Opolskiego 2014 – 2020

Zasady nadsyłania tekstów:

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

Szanowni Państwo,

Seniorzy to coraz liczniejsza i coraz bardziej znacząca grupa mieszkańców województwa, dlatego sprawy osób starszych są tak ważne, zarówno w programach rządowych, jak i samorządowych. My w tej kadencji postawiliśmy na program „Opolskie dla Rodziny”, a projekty skierowane do seniorów to jego znacząca część.

Już ponad 323 miliony złotych wydaliśmy na usługi zdrowotne i społeczne dla tej dużej grupy mieszkańców. Co oferujemy seniorom w województwie opolskim? Przede wszystkim poprawę warunków opieki nad osobami starszymi, czyli nowoczesne, specjalistyczne usługi i placówki właśnie dla nich i coraz lepszy dostęp do nich. Proponujemy udział w programach zdrowotnych i profilaktycznych. Realizujemy też projekty, które proponują atrakcyjne sposoby spędzania jesieni życia i aktywność w różnych dziedzinach – od aktywizacji zawodowej, poruchową, kulturalną czy edukacyjną.

Możemy już mówić o konkretnych. Dzięki unijnym projektom, realizowanym w regionie, powstaje niemal 400 miejsc opieki całodobowej, 230 miejsc opieki dziennej oraz 211 miejsc w tzw. mieszkaniach wspieranych dla osób starszych i niepełnosprawnych. Ponad 10 tysięcy osób objęto bezpłatnym programem profilaktyki nowotworu jelita grubego, a ponad 2 500 osób bezpłatną pomocą zdrowotną, mającą na celu zmniejszenie nadwagi i otyłości oraz ryzyka zagrożenia cukrzycą. Oferujemy także teleopiekę medyczną dla 2770 osób, powstaje 15 nowych wypożyczalni sprzętu rehabilitacyjnego, przygotowujemy do pracy ponad pół tysiąca opiekunów osób starszych i niesamodzielnych.

Cieszy nas także, że ogromna liczba opolskich seniorów korzysta z Opolskiej Karty Rodziny i Seniora, oferującej zniżki i bonusy w wielu firmach i instytucjach. Tych działań jest dużo więcej – to tylko niektóre z nich, a o szczegółach można przeczytać m.in. na stronie www.dlarodziny.opolskie.pl.

Jesień życia może być pogodna – i mam nadzieję, że nasza oferta pomoże opolskim seniorom, by właśnie taka była.

Andrzej Buła,
marszałek województwa opolskiego





Od redakcji

Szanowni Państwo,

„Srebrna rewolucja” – która jeszcze kilka lat temu traktowana była jako zjawisko potencjalne dziś staje się istotnym fenomenem europejskiej cywilizacji. Pochylając się nad nim reprezentanci wielu obszarów życia, zarówno w sferze ekonomii, nauk o zdrowiu, polityki społecznej, psychologii czy pracy socjalnej. Wydaje się, że gwałtowny charakter z jakim manifestują się nowe role seniorów, do tego stopnia wymyka się radykalnym klasyfikacjom, że także w naszym kraju szuka się już nowych określeń, a jedną z bardziej barwnych jest wizja nadciągającego „srebrnego tsunami”. Niezwykle cieszy nas fakt, że seniorzy Śląska Opolskiego są aktywnymi uczestnikami tych rewolucyjnych zdarzeń, że zawłaszczają nowe obszary aktywności i piszą swoje rewolucyjne biografie. Tak wiele z nich odnajdujemy także na łamach naszego Kwartalnika. Dla redakcji zaś, stanowi to wielką radość i powód do satysfakcji, że możemy te zmiany dokumentować i dzielić się z czytelnikami tą wiedzą.

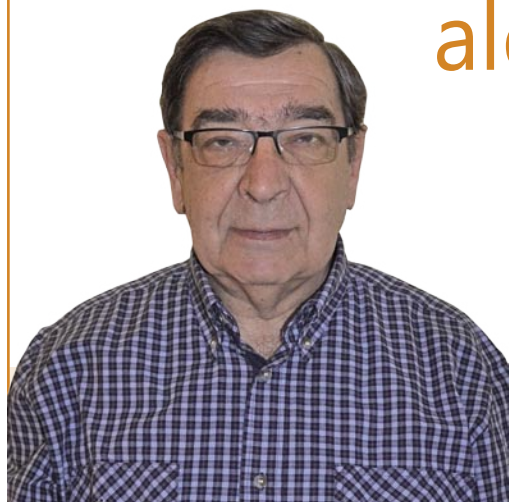
Już kilka lat temu na jednym z prowadzonych seminariów podjąłem próbę zidentyfikowania kluczowych obszarów „srebrnej rewolucji”. Można na nią patrzeć z perspektywy indywidualnej, czyli jak seniorzy przesuwają „granice niemożliwego”. Idealną ilustracją będą tu np. osiągnięcia sportowe, artystyczne czy społeczno – polityczne osób w trzeciej tercji życia. Przy tej okazji wspomina się o sukcesach takich osób jak Tao Porchon – Lynch – 96 – letniej instruktorki jogi i tancerki. Zdobywając je-

den z mistrzowskich tytułów, tańczyła z młodszym o 70 lat partnerem, a w 2012 roku została uznana przez Guinness World Records za najstarszą na świecie nauczycielkę jogi. W galerii gwiazd senioralnego sportu należy umieścić Fauja Singha, nazywanego „Tornadem w Turbanie”. Brytyjczyk hinduskiego pochodzenia, mając 89 lat zadebiutował w londyńskim maratonie. W wieku 93 lat poprawił o niemal godzinę rekord świata w swojej grupie wiekowej, a swoją karierę zakończył w Hongkongu, mając 102 lata, kiedy to ostatni raz wystartował w maratonie. Jaring Timmerman 104-letni Kanadyjczyk dzięki ukończeniu dwóch konkurencji w pływaniu na grzbiecie oraz stylem dowolnym, w obu na dystansie 50 metrów ustanowił dwa nowe światowe rekordy, co wymagało utworzenia tabel w nowej kategorii wiekowej 105 – 109 lat. Bardzo się cieszymy, że do grona światowych mistrzów dołącza również nasz człowiek z Kluczborka – Jerzy Krzciuk, którego sylwetkę prezentujemy w bieżącym numerze Kwartalnika. Seniorzy zawładnęli także sceną rockową, a występy takich zespołów jak Scorpions, który na scenie rockowej działa już od lat 70-tych elektryzują nadal słuchaczy potężnym i pełnym finezji hard-rockiem. Także Członkowie zespołu Deep Purple, którzy zagrają w Krakowie 1 lipca 2018 roku są zdumiewająco aktywni jak na swój wiek. Taki przykładów można by zaprezentować dziesiątki. Seniorzy przesuwają też granice wieku, jeżeli chodzi o aktowość społeczną i polityczną – przykładem korzystania z biernego prawa wyborczego w Polsce, był start w wyborach

do samorządu gminnego 93-letniego Tadeusza Skrzężyna z Wałbrzycha. Znani z niedalekiej przeszłości tacy politycy jak Władysław Bartoszewski, Józef Zych, Kazimierz Kutz pełnili swe obowiązki do późnych lat swego życia. W Europie często przywołuje się w tym kontekście postać prezydenta Włoch. Giorgio Napolitano, który, gdy kończył w 2015 roku sprawować swój urząd miał 90lat. AbdAllaha – Król Arabii Saudyjskiej, w chwili śmierci w 2015 roku, ciągle sprawując władzę, także miał około 90 lat. Wiekowym władcą jest też Cesarz Japonii Akihito (urodzony w 1933. Funkcję cesarza Japonii sprawuje od 1989 roku. Właśnie ogłoszono, że władca abdykuje 30 kwietnia 2019 roku, kiedy osiągnie 85 lat.

„Srebrna rewolucja dokonuje się także w wymiarze ekonomicznym. Odbywające się w naszym kraju Kongresy Gospodarki Senioralnej ujawniają zainteresowanie sektora biznesu tą nową kategorią uczestników rynku. Ogromne nakłady kierowane są na rozwój towarów i usług dedykowanych seniorom w takich sektorach jak: przemysł farmaceutyczny, kosmetyczny, elektronika, biotechnologie, przemysł spożywczy, odzieżowy i wiele innych. Moda, upiększanie własnego ciała, niesamowite zdobycze implantologii, życie erotyczne, zdrowie, aktywność zawodowa wyznaczają nową perspektywę patrzenia na „srebrną rewolucję”, która pomału przestaje być już rewolucją, a stała się nieodłącznym atrybutem współczesnej cywilizacji.

Historia to jest wspaniała rzecz, ale trzeba ją pokochać i zrozumieć



rozmowa z Panem Wiesławem Długoszem

Wiesław Długosz (ur. 1949 r.) – miłośnik historii Śląska. Twórca portalu www.dokumentyslaska.pl, na którym publikuje dokumenty o średniowiecznym Śląsku

Krystyna Brykalska – Panie Wiesławie zaintrygowała mnie Pana książka „Dzieje Groszowic”. Ciekawi mnie, bo wiem, że nie urodził się Pan w Groszowicach. Jak to się mówi „wzenił się” Pan w Groszowice. Groszowice to przeciętna dzielnica Opola, bez zabytków. Sięgnął Pan w swojej książce do XIII wieku – do 1236 roku.

Wiesław Długosz – Fakt, nie urodziłem się w Groszowicach. Po bardzo krótkim narzeczeństwie, ożeniłem się ze Ślązaccą i zamieszkałem w Groszowicach. Po przejściu na emeryturę, stwierdziłem, że jestem coś winien lokalnej społeczności, za to że serdecznie mnie kiedyś przyjęła. Zacząłem wgrzyzać się w historię dzielnicy. Wcześniej założyłem portal internetowy z dokumentami o Śląsku i wyodrębniłem w nim specjalne miejsce – wyłącznie poświęcone historii Groszowic.

K.B. – Jak Pan docierał do materiałów, zdjęć?

Wiesław Długosz – Docierałem do ludzi. Myślę, że trochę za późno się za to wziąłem. Wielu starszych mieszkańców Groszowic odeszło. Zbierałem zdjęcia, często wiązała się z nimi interesująca historia. Ludzie chętnie opowiadali. Dwa lata temu uznałem, że mam na tyle materiału, by przenieść to na papier. A że czerpałem to z mojego portalu www.dokumentyslaska.pl, było mi łatwiej. Nie sięgałem wstecz do trzech tysięcy lat,

bowiem to nie były jeszcze Groszowice. Mnie zainteresował moment, kiedy nazwa Groszowice ukazała się po raz pierwszy w dokumentach pisanych. Ten dokument sporządzony został w Groszowickim folwarku księżęcym w czasie przejazdu orszaku książęcego.

K.B. – Panie Wiesławie, wiem, że nie jest Pan historykiem z zawodu, ale pasjonatem amatorem. Sięgnął Pan do roku 1236. Mnie bardzo ciekawi, skąd Pan brał materiały. Pan pisze historię nazwijmy to rodów, całych rodzin. Jak daleko wstecz Pan sięga do rodzinnych korzeni?

Wiesław Długosz – Jeśli chodzi o materiały, te najdawniejsze, to korzystałem ze starych opracowań niemieckich. Wiadomo, że w czasach najdawniejszych nie było spisu ludności jak współcześnie. Jeżeli chodziło o jakiegokolwiek dokumenty dotyczące rodów to opierały się one na podatkach. Z dokumentów podatkowych wiemy, czy ktoś byłbauerem, piekarzem, młynarzem lub karczmarzem. Najstarszą rodzinę poznałem z dokumentów do jakich dotarłem z XVI wieku - a chodzi tutaj o młyn Państwa Piechotów. Młyn ten należał nieprzerwanie do rodziny do końca II Wojny Światowej. Znacjonalizowano go, a potem rozgrabiono, aby na koniec wpisać do rejestru zabytków. Pomimo to został rozebrany, bo miasto Opole nie miało środków na jego utrzymanie, a nie za

bardzo wiedziało, co z tym zrobić.

K.B. – Ale ta rodzina nadal mieszka w Groszowicach?

Wiesław Długosz – Tak, nadal mieszkają jej potomkowie i to jest piękne.

K.B. – Teraz przejdźmy do czasów nam bliższych. Zabytki – czy dotarł Pan, odnalazł jakieś zabytki godne uwagi?

Wiesław Długosz – Jeżeli chodzi o zabytki Groszowice są bardzo nieliczne. Kościół z 1883 roku niedawno został wpisany na listę zabytków – ale nie jest to zabytek klasy zerowej. Dóbr świeckich to oprócz młyna (który został zburzony) to w zasadzie nie ma. Można wspomnieć dawną karczmę Johana Datko, dzisiejszą Arkadię. Rodzina miała ją od XIX wieku. Są kapliczki. Św. Jadwigi z 1930 roku przy ulicy Frankiewiczza i Przeskoku. Druga kapliczka tzw. Ogrójec, bardzo piękna znajduje się przy ul. ks. Popiełuszki, a trzecia św. Rocha przy ulicy Podbornej, została wybudowana ku pamięci ofiar panującej dżumy. Obok był cmentarz, gdzie grzebano zmarłych zadżumionych. Piękny pałacyk Villa Park – został wybudowany w XIX wieku, w 1896 roku dla rodziny von Prondzynski – dyrektorów cementowni, którzy mieszkali w nim do 1930 roku. 1945 rok był tragiczny dla mieszkańców Groszowic, bowiem kiedy weszli tutaj pod koniec stycznia Rosjanie, zamordowali prawie 60 osób, a wiele domów zostało spalonych. Emerytowany ksiądz Rudzki został zastrzelony

ny, a jego dom spalony. Parafianie uratowali tylko szczątki księdza i pochowali z honorami na cmentarzu koło kościoła.

K.B. – Wniosek się nasuwa, że bardziej poświęcił się Pan historiom związanym z mieszkańcami Groszowic.

Wiesław Długosz – Historie ludzkie – tragiczne, ale były też momenty dobre. Czas po I Wojnie Światowej czy też po Plebiscycie. Rodziny Wolny i Gromotka, a także kilka innych po przegranych Powstaniach Śląskich poczuło się zagrożonych, ze względu na czynny w nich udział. Wówczas, po prostu zostawili cały dobytek i wyjechali z Groszowic do Wielkopolski. Ludność Groszowic była narażona na szykany po II Wojnie Światowej – zaraz po wejściu do Groszowic Rosjan, jak i w późniejszym czasie tzw. komunizmu. Paradoks – bo w czasie okupacji mieszkańcy byli karani za rozmowy w języku polskim (śląskim), a po jej zakończeniu karani za używanie języka niemieckiego. Województwo Opolskie było jedynym województwem w Polsce, gdzie w owym czasie był zakaz nauczania języka niemieckiego w szkołach.

K.B. – Nie dziwię się, że książka i spotkanie z Panem w czasie prelekcji o książce zafascynowała mnie. Pan tak ciepło pisze. Jestem seniorką z DDP „Nad Odrą”, a jedna z senierek jest uwieczniona na stronach tej książki już jako przedszkolak, potem w okresie dorastania i wieku średnim. Widziałam, jak ze wzruszeniem oglądając siebie na stronach książki wraca wspomnieniami w czas przeszły. Ale jeszcze chciałam zapytać o studentów i Pana kontakty z nimi, jeśli chodzi o historię Śląska.

Wiesław Długosz – Historia zawsze mnie fascynowała. A zbierając średniowieczne dokumenty, chciałem jakoś pomóc studentom w nauce poprzez wydawanie ich na płytkach CD, a przy okazji zarobić parę złotych. Nie bardzo mi się to udało. Bo student to osoba myśląca. Ja opracowując jakiś temat siedziałem nad tym do trzech, czterech miesięcy. Wydawałem to na płytach CD i sprzedawałem za niewielką opłatą. Studenci szybko się zorientowali, że można

kupić jedną płytkę, a potem skopiować i też trochę zaoszczędzić.

K.B. – Jednym słowem niewypał, ale Panie Wiesławie, nie zmarnował Pan posiadanej wiedzy ani posiadanych danych w dokumentach historycznych.

Wiesław Długosz – Przeszedłem na emeryturę i pomyślałem sobie, że można tę wiedzę zużytkować w inny sposób. Dlaczego nie przekazać jej nieodpłatnie. Założyłem portal www.dokumentyslaska.pl. Na tym portalu zamieściłem do tej pory ponad 20 tysięcy dokumentów średniowiecznego Śląska. Od Zielonej Góry po Cieszyn. Wiadomo powszechnie, że w wielu średniowiecznych dokumentach ich integralną częścią były pieczęcie, a więc je także zamieściłem. Są też kroniki niektórych miast na Śląsku, stare zdjęcia pałaców i dworów, a także Kącik heraldyki śląskiej, gdzie można zapoznać się z ponad 15 tysiącami herbów szlachty – nie tylko śląskiej, bo również pruskiej, austriackiej, czeskiej i morawskiej.

K.B. – Wiem też, że ma Pan pokaźny zbiór książek w wersji elektronicznej dotyczących Śląska.

Wiesław Długosz – Wiadomo powszechnie, że dziś internet jest otwarty (dostępny) dla wszystkich. Mogłem ściągać z całego świata m.in. z Chicago, Nowego Yorku, Londynu, Monachium interesujące mnie pozycje do mojej elektronicznej biblioteki, która obecnie liczy ponad trzy tysiące pozycji i na bieżąco z nich korzystam. Te które były naprawdę ciekawe umieszczałem na moim portalu. I tak z Biblioteki Uniwersyteckiej we Wrocławiu ściągnąłem kilka tomów, około 1200 kolorowych rysunków Wenera, gdzie między innymi jest nasz kościół w Groszowicach, na rysunku z XVIII wieku. Te 1200 rysunków zamieściłem na swojej stronie.

K.B. – Wiem też Panie Wiesławie, że zainteresował się Pan historią Śląska zawartą w nagrobkach.

Wiesław Długosz – Od dwóch lat zbieram materiały i opracowuję piękną historię Śląska zawartą w płytach nagrobnych i epitafiach. Z tym, że

większość tych zabytków była w ewangelickich kościołach, bo u nich była taka tradycja. Większość tych kościołów jest teraz katolicka, ale zabytki zostały. Mam opracowanych ponad 500 miejscowości tzn. odczytane są inskrypcje ze znajdujących się tam płyt i epitafiów. Jedna Pani z Bielawy przysłała ciekawe dokumenty i namówiła mnie do czegoś, czego dotąd nikt nie zrobił. W miejscowości Świdnica jest wspaniały jedyny w Europie tej wielkości kościół ewangelicki, Kościół Pokoju. Wokół tego kościoła jest kilkadziesiąt epitafiów oraz cmentarz z nagrobkami. Do tej pory udało mi się odczytać inskrypcje z ponad 30 płyt epitafijnych i to też chcę zamieścić na mojej stronie.

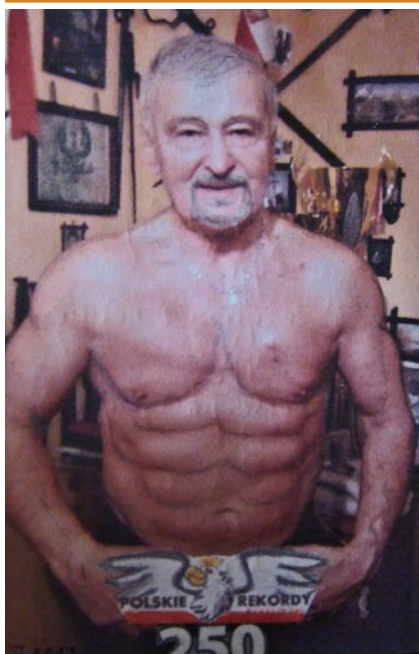
K.B. – Przeczytałam kiedyś mądrą myśl „jeśli nie znasz przeszłości, nie widzę przed Tobą przyszłości”. Pan zgromadził ogromny materiał dotyczący historii. Mnie interesuje czy ktoś zwrócił się do Pana i korzysta z tego materiału.

Wiesław Długosz – W wielu miejscowościach są takie osoby, z czego się cieszę, bo w większości są to ludzie młodzi, których interesuje historia i przeszłość ich małych ojczyzn. Zwracają się do mnie i piszą prosząc o dane dotyczące historii tych miejscowości. Proszą, by mogli moje zdjęcia (z mojego zbioru) zamieścić w swoich publikacjach, oczywiście z prawami autorskimi. Prowadzę korespondencję z wieloma osobami, które wyjechały z Groszowic i z Polski, a nadal są żywo zainteresowani i pytają co tam Panie w Groszowicach.

K.B. – Wnioskuje, że ma Pan ogromną satysfakcję, że to co Pan robi, czemu Pan poświęca tyle czasu, służy ludziom.

Wiesław Długosz – Tak ma Pani rację. Ogromnie się cieszę, że zgromadzone dane służą ludziom. I za każdym razem jak dostaję list, telefon od kogoś, robi mi się ciepło na sercu. Wiem, że to co robię służy bliźnim. Bo historia to jest wspaniała rzecz, ale trzeba ją pokochać i zrozumieć.

Dziękuję ślicznie za ciekawą rozmowę
Rozmawiała: Krystyna Brykalska



Anna Wróblewska, Marlena Wojtanowicz – Szanowny Panie Jerzy – zanim rozpoczniemy rozmowę o Pańskich sukcesach i rekordach bardzo prosimy, żeby opowiedział Pan naszym czytelnikom o najważniejszych momentach swojej biografii. Czy możemy doszukiwać się w niej źródeł dzisiejszych dokonań?

Jerzy Krzciuk – Jako młody człowiek sprawdziłem się, bo byłem mistrzem województwa w podnoszeniu ciężarów, a także w strzelectwie. Byłem czołowym kulturystą Polski w latach 60/70. Ja jeszcze żyję, a moi koledzy już poumierali. To już sędziwy wiek, 80 lat. Sam nie wiem jak to się stało i zawsze podkreślam, że dzięki kąpielom napłynęły siły witalne – wróciłem na siłownię. Cieszę się z tego, że żyje, cieszę się z tego, że biję rekordy. Czasem tak sobie myślę, czy to wszystko to nie jest brak pokory, mógłbym to zostawić, ale z drugiej strony słyszę, że skoro Pan Bóg mnie obdarzył takimi talentami, to czemu mam tego nie pokazać, że w takim wieku można tego wszystkiego dokonać przez systematyczność. Zawsze powtarzam, że krótkiego życia my nie otrzymujemy, my sami je wybieramy. Często się słyszy, że ktoś umarł wcześniej, ale trzeba by zbadać czy on wcześniej dbał o zdrowie, stosował dietę. Musimy o to dbać, a resztę zostawić Panu Bogu. Sprawdziłem się i dziękuję Panu Bogu za te niebotyczne rekordy. Pomyślcie sobie o dziadku 78 letnim, który bawi się 300 kilogramami i osiem razy pobił rekord. Wielkim zaszczytem dla mnie jest, że mogłem na zakończenie Roku Mił-

KRÓL MORSÓW

Rozmowa z Panem Jerzym Krzciukiem

sierdzia, bo jestem szafarzem komunii świętej ponad 20 lat, napisać do Ojca Świętego list, że modłę się za niego. Zadeedykowałem mu na zakończenie tego Roku Miłosierdzia i z okazji moich urodzin, wspaniały rekord – 250 kg ciężaru przy pompkach tyłem. Dostałem też piękną odpowiedź, że Ojciec Święty bardzo się ucieszył, szczególnie z modlitwy, dostałem też piękny puchar z aniołem podtrzymującym kulę ziemską.

A.W., M.W. – Zdrowie, siła, energia to cechy które łączymy intuicyjnie ze sportem. Jaką rolę odegrał on w Pańskim życiu – od kiedy aktywnie uprawia Pan ruch fizycznym, w jakich formach?

Jerzy Krzciuk – Jak byłem dzieckiem to każdy latał za piłką. Wtedy piłka nożna była pasją. Tutaj była Sparta Kluczbork i to był pierwszy klub, w którym zacząłem trenować. Później wyjechałem do pracy do Sosnowca, tam wzięłem się za sport w dawnej Stali Sosnowiec, ale nie trwało to długo, bo znalazłem pracę na kolei w Kluczborku i chciałem trenować boks. W Kluczborku były wówczas ambicje, by stworzyć drużynę na pierwszą ligę. Ściągnęli różnych zawodników. Mieliśmy wielu utalentowanych bokserów. Moja mama prosiła mnie, żebym już nie trenował. Zapowiadałem się na świetnego boksera, ale po dwóch latach skończyłem z boksem. Za komuny nie można było naśladować niczego co amerykańskie, ale przypadkiem znalazłem gazetkę z propozycją ćwiczeń siłowych. Wtedy wzięłem się za kulturystykę. W międzyczasie powstał klub i powstała sekcja ciężarów. Trenowałem tam, ale wtedy spałem w zawilgoconym mieszkaniu i zaczął mi dokuczać kręgosłup. Zdobyłem dwukrotnie mistrzostwo województwa w ciężarach. Nie przestałem nigdy ćwiczyć kulturystyki, ale wzięłem się także za strzelectwo. To było przypadkowe – mój kolega dostał się do milicji, a ja mieszkałem niedaleko strzel-

przed zawodami. Kolega dał mi strzelić z pistoletu i trafiłem na tarczy 10, 9 i 8. To był fantastyczny wynik. Wpisali mnie na zawody i tak trenowałem razem z milicjantami. Osiągnąłem mistrzostwo województwa, na mistrzostwach Polski byłem piąty.

A.W., M.W. – I tak doszliśmy do sportów siłowych. Proszę nam najpierw opowiedzieć jaką drogę musi przejść człowiek, żeby zmierzyć się z ciężarem 300 kilogramów. Jak długa jest to droga, co jest na tej drodze najtrudniejszą przeszkodą no i chyba najważniejsze, gdzie szukać motywacji do tak morderczego treningu?

Jerzy Krzciuk – Nie nazywam tego co robię kulturystyką tylko atletyką. Aktualnie mam ponad 50 rekordów świata, których dotychczas nikt nie pobił. Mam np. taki rekord świata 3000 brzuszków – nieprzerwanie. Syn czasem pyta mnie: „...w imię czego ty to robisz? Ludzie szybko zapomną, a ty możesz sobie zdrowie zrujnować.” Ale to jest pasja, to jest nałóg. Pokazuję to bo umiem, bo jestem obdarzony talentem, nie robiłbym tego, gdybym myślał, że mi się nie uda. Muszę być przygotowany i pewny. Przeciętny trening u mnie to podniesienie około 30 ton. Ja sam siebie nie rozumiem. Na pewno siły dodała mi zimna woda, ale nie polecam robić tak jak ja, bo ja tam chodzę prawie codziennie. Sam sobie muszę być trenerem, lekarzem, masażystą.

A.W., M.W. – Jak wygląda obecnie Pański trening – w końcu nie jest to już trening nastolatka – jak często, z jaką intensywnością i w jaki sposób trzeba ćwiczyć, żeby pomimo 80 lat nadal zachowywać taką sprawności?

Jerzy Krzciuk – Są problemy i sztuką jest utrzymać formę. Wiadomo, że kości bolą, kościec jest słabszy. Codziennie pokonuje się swoją słabość. Jak chcę coś osiągnąć to muszę jakoś zaplanować, jakoś się sprawdzić i wielką sztuką jest utrzymać formę w takim wieku i trafić



z formą w rekord. Staram się przed rekordem, który robię kompletnie nic nie robić. Wypoczywam, śpię, żona mi daje dobre jedzenie.

A.W., M.W. – Od ciężkiej pracy doszliśmy wreszcie do tego, co media kochają najbardziej – rekordy. Czy możemy przybliżyć i wskazać ramy czasowe Pana największych – rekordowych dokonań?

Jerzy Krzciuk – Wydaje mi się, że ten który ostatnio zrobiłem w morsowaniu, te 31 minut, w tym wieku, bo to trzeba też na to patrzeć jako na mistrzowski wyczyn. Drugi – najważniejszy dla mnie rekord to ten siłowy – te 300 kg podczas pompek. Te sukcesy dały mi ogromną satysfakcję z tego, że ciągle mogę być wśród najlepszych na świecie.

A.W., M.W. – Czy to już koniec bicia rekordów, czy jeszcze ma Pan jakieś plany, a może trwają już przygotowania, czy jest w ogóle kres możliwości Jerzego Krzciuka?

Jerzy Krzciuk – Zdradzę wam tajemnicę, że jeżeli utrzymam formę, jeżeli Bóg pozwoli, że zdrowie dopisze i nie będzie kontuzji to na swoje imieniny chciałbym zrobić pompki z obciążeniem powyżej 300 kg. Chociaż dałem słowo, że już nie będę.

A.W., M.W. – Nie byłoby pełnego obrazu Pana niezwykle ciekawej sportowej biografii, gdyby nie opowiedzieć o drugiej pasji jaką jest morsowanie – w końcu tytuł „Króla Morsów” – nie jest czymś o co łatwo w środowisku, w którym liczą się już tylko fakty, gdzie nie można nic zrobić na pokaz ani udawać. Trzeba po prostu umieć wejść, pomimo że, ciało stawia opór do lodowatej wody i w niej pozostać.

Skąd pomysł i jakie były początki Pańskiego morsowania?

Jerzy Krzciuk – Oglądaliśmy z żoną w telewizji jak na Syberii kąpali się mężczyźni w przeręblu, wtedy powiedziałem do żony – jak oni tak mogą?! Ale pewnej jesieni w 1999 roku chciałem spróbować. Całe lato się kąpaliśmy, a później wchodziłem do wody październiku, listopadzie, grudniu. Po prostu organizm się przyzwyczaił.

A.W., M.W. – Czy uważa Pan, że dysponuje jakimiś szczególnymi cechami, które umożliwiają wejście i długotrwały pobyt w lodowatej wodzie np. niski próg wrażliwości na ból, czy też jest to raczej kwestia charakteru, woli i starannego treningu?

Jerzy Krzciuk – Był ze mną kiedyś taki Pan z programu Druga kawa i on przyszedł do mnie, ustawił kamerkę i wszedł ze mną do przerębla i robił tam ze mną wywiad. Jeżeli człowiek się zanurzy po szyję to dopiero wtedy czuć to zimno. Cześć i chwała temu redaktorowi (Maciej Nowak) bo on tak zrobił i ja go podziwiam. Wytrzymał ze mną 10 minut, a nigdy wcześniej się tak nie morsował. Wielokrotnie powtarzam, przede wszystkim trzeba być zdrowym i chcieć.

A.W., M.W. – Czy istnieje w ogóle trening morsa, jeżeli tak to na czym polega?

Jerzy Krzciuk – Wszystko jest ważne i podlega analizie. Dla mnie to co ja robię jest treningiem, gdyż nie jest przypadkowe. Mam taki notes i wszystko tam zapisuję – jaka jest temperatura powietrza a jaka wody, jakie mam samopoczucie, ile minut byłem w wodzie, jaki jest wiatr. Trzeba być ostrożnym, trzeba zobaczyć

jakiej grubości jest lód – to nie może być chaotyczne. Ja to wszystko później analizuję, by nie narażać swojego zdrowia.

A.W., M.W. – Jak obecnie wygląda Pańskie morsowanie, jak często i jak długo ono trwa, czy woli Pan raczej indywidualnie doświadczać wrażeń jakie daje pobyt w lodowatej wodzie, czy też chętniej morsuje w grupie?

Jerzy Krzciuk – Na zwirownię chodzę prawie codziennie. Spędzam tam ok 20-30 minut – trzeba tam wejść boso, odkuć lód i dopiero wtedy się wchodzi. Kąpię się bez rękawic. Młodzież miała jakieś specjalne rękawice i buty, ale ja nie używam żadnego sprzętu. Każdy ma swój indywidualny styl. Jestem honorowym prezesem Klubu Foczka, ale ja nie morsuję z nimi – mam swoje miejsce, poza tym oni przychodzą raz w tygodniu, a ja jestem częściej.

A.W., M.W. – Jaki korzyści daje morsowanie?

Jerzy Krzciuk – Przede wszystkim odporność. Niesamowicie mi to dodało witalności, czuję siły na treningu. Kiedyś ciągle chorowałem na migdałki, chcieli mi je usunąć, ale wszystko minęło. Korzyści to na pewno odporność i zdrowotność, ale jeśli ktoś przewlekle choruje np. na nadciśnienie czy serce, to wtedy odradzam.

A.W., M.W. – Przeczytałyśmy ostatnio, że spędził Pan w lodowatej wodzie 31 minut i wyszedł tylko dlatego, że żona nalegała. Co czuje człowiek stojąc tyle czasu w przeręblu, o czym myśli, jakie ma doznania, czy się nie boi – w końcu chyba organizm ma jednak jakieś granice możliwości?

Jerzy Krzciuk – Dobrze, że żona tam była, bo ja jednak bym chciał zawsze te dwie minuty dłużej. A w wodzie jest tak, wchodzi się, zmarznie się i wydaje się, że już nie jest zimno - zimno jest jak się wyjdzie. Wielokrotnie miałem temperaturę hipotermii – 29 stopni. Teraz już nie mierzę, bo nie chcę się przerazić. Pięć minut a nawet mniej w tej wodzie to jest samo zdrowie. Tak uważam, no chyba, że ktoś jest chory to oczywiście nie.

A.W., M.W. – Skoro morsowanie to źródło siły i zdrowia, jakie by Pan dał rady wszystkim tym, którzy chcieliby zmierzyć się z takim wyzwaniem, ale

się boją, nie wierzą, że mogą podołać i w ogóle są przekonani, że za żadne skarby nie weszliby do zimnej wody. Jak rozsądnie i bezpiecznie rozpocząć przygodę z morsowaniem?

Jerzy Krzciuk – Przede wszystkim trzeba patrzeć na to czy jest się zdrowym i żeby nie popełniać takich błędów jak ja i nie robić żadnych szaleństw. Wszystko rozsądnie. Chcę żebyście wiedzieli, że ja byłem zmarzluchem i to jest dla mnie najważniejsze, że pokonałem swoją słabość.

A.W., M.W. – **Jest Pan niezwykle aktywną osobą. Czym obok ćwiczeń na siłowni i morsowania wypełnia Pan swój czas?**

Jerzy Krzciuk – Od ponad 20 lat jestem szafarzem, chodzę też do chorych. Stykam się z ludzką nędzą. Uważam się za człowieka wrażliwego. Bardzo też kocham zwierzęta. Jeżdżę np. dokarmiać ptaki, a na siłowni miałem koty i zajmowałem się nimi.

A.W., M.W. – **I musimy zapytać koniecznie o jeszcze jedną osobę – bez której chyba wszystko to o czym dziś rozmawialiśmy, by się nie udało. Proszę opowiedzieć czytelnikom o swoje małżonce, która towarzyszy Panu w realizacji tych wszystkich planów.**

Jerzy Krzciuk – Zawsze to powtarzam, że nie byłoby żadnych rekordów, gdyby nie moja żona. Jeździliśmy na złoty morsów do Mielna, tam żona też brała udział w biciu rekordu Guinnessa, który dotyczył liczby osób wchodzących zimą do morza. Żona mi towarzyszyła przy moim rekordzie morsowania w niskiej temperaturze. To było niezapomniane wrażenie, szliśmy rano, żeby było – 25°C, mróz trzaskał i było ciemno. Trzy dni pod rząd było –20°C i siedziałem w wodzie po 7 minut. Byliśmy wiele razy w telewizji, ale to wszystko dzięki mojej żonie. Ja sam nie chciałem nigdzie jechać, zamknąłem się, ale ona mnie namawiała. Przygód i wrażeń mieliśmy razem mnóstwo.

A.W., M.W. – **Nasze czasopismo dociera również do studentów, w znacznej części jest przez nich redagowane. Naszych rozmówców zawsze prosimy o taki międzygeneracyjny przekaz, wskazanie drogowskazów, myśli – które pozwolą odnaleźć młodym**

drogę do spełnionego życia. Jakie rady ma dla nich „Król Morsów”?

Jerzy Krzciuk – Przede wszystkim chcę tego. Nie stawiać sobie barier i myśleć, że mi się nie uda. Trzeba po prostu spróbować. Cokolwiek robicie, róbcie to dobrze i systematycznie. Jeśli ktoś chce podjąć jakąś aktywność musi wyrobić w sobie nawyk i dbać o to. Musicie także mieć wiarę, że wam się uda. Był raz taki chłopak, który dwie zimy wstecz pytał mnie jakby to było, gdyby on chciał morsować, czy może tak rozpocząć w połowie sezonu. Powiedziałem mu, że jeśli jest zdrowy to tak, na chwilę jakby wszedł to powinno być dobrze. On od razu się rozebrał i zanurzył – tak się zaczęło, chciał tego i już był mentalnie nastawiony na to wejście do zimnej wody. Mój wiersz – to właśnie taka uniwersalna recepta na szczęście:

*Widzisz?
Cieszę się życiem
żyję –
w miłości Bożej
żyję –
w zażyłości z naturą
żyję –
w sportowych wyczynach
żyję –
służąc innym
widzisz?
Jak wiele
zawdzięczam Bogu!*

A.W., M.W. – **Kończąc prosimy o kilka zdań do najważniejszych czytelników – drogich seniorów Śląska Opolskiego. Jaką myślą na koniec tej rozmowy chciałby się Pan z nimi podzielić?**

Jerzy Krzciuk – Jeżeli seniorzy nie będą aktywni, zdrowie przestanie dopisywać. Najważniejsze to robić cokolwiek – przebywać z innymi ludźmi, można kogoś odwiedzić, wspomagać się, spacerować, a jak ktoś jest bardziej sprawny to może jakaś siłownia. Człowiek jest stworzony do ruchu. Im więcej ruchu tym lepiej. Mieć jakieś cele, zajęcie. Nawet jak ktoś jest chory, może się dalej uczyć.

Serdecznie dziękujemy za rozmowę rozmawiały Anna Wróblewska, Marlena Wojtanowicz

Luty miesiącem zakochanych

Katarzyna Weklicz

Coraz częściej stykamy się z wizerunkiem miłości dojrzałej, która pojawia się w mediach przy okazji reklam nowych produktów zdrowotnych, przemyka w emocjonujących reportażach, czy też staje się tematem przewodnim jakiegoś fabularnego filmu. Poznajemy wówczas różne odsłony bliskości, które mogą zaistnieć pomiędzy osobami w jesieni życia. To duża zmiana w obliczu powszechnego hołdu składanego młodości, pięknu i wartościom materialnym. Czy jest to jednak obraz pełny? Czy odzwierciedla on choć w części istotę bycia razem, kiedy piękno zewnętrzne, zdrowie, wigor oraz wzajemny zachwyt bywają zaledwie wspomnieniem? Właśnie w lutym, miesiącu dedykowanym zakochanym, zwracamy szczególną uwagę i składamy hołd miłości wytrwałej, cierplivej, głębokiej, jaka jest udziałem seniorów – mieszkańców naszego miasta.

Niedojrzała miłość mówi:

«Kocham cię, ponieważ cię potrzebuję».

Dojrzała miłość mówi:

«Potrzebuję cię, ponieważ cię kocham».

Erich Fromm

W rozmowach z kilkoma seniorami – mieszkańcami Kędzierzyna-Koźla próbowałam uchwycić istotę, sens miłości dojrzałej, zebrać elementy, które o niej stanowią, charakteryzują ją i wpływają na jej wyjątkowość. Seniorzy w swoich wypowiedziach wskazywali je bez najmniejszego kłopotu, co młodym tak często przychodzi z wielkim trudem. Moje wrażenie z rozmów było jednoznaczne – jest wiele emocji i odcieni miłości w wieku senioralnym, nie można jej zdefiniować w jeden kategoriyczny sposób. Na jej kształt wpływ mają życiowe historie,



doświadczenia dobre i złe – naturalne w ludzkim życiu. Oto kilka z jej odcieni.

*Miłość to przestrzeń i czas
udostępnione dla serca...*
Marcel Proust

Przyjaźń podstawą miłości

Jakie to ważne, w opinii seniorów, by poza przywiązaniem, przyzwyczajeniem, wspólnymi sprawami, lubić się nawzajem, spędzać ze sobą czas z przyjemnością. Po latach, kiedy opadają emocje związane z wychowaniem dzieci, codziennymi troskami małżeńskimi, nawałem pracy zawodowej, seniorzy pozostający w związku muszą od nowa niejako odnaleźć się, przypomnieć sobie powody, dla których stali się sobie bliscy. I nie tylko o bliskość fizyczną tu chodzi, ale przede wszystkim o sympatię i porozumienie dusz, które objawiają się wzajemną troską, codziennym oddaniem. Jest to czas na odbudowanie więzi, ciepła okazywanego drugiej osobie przy drobnych codziennych czynnościach. Cieszenie się ze wspólnych małych przygód i przyjemności. Pani Helena, seniorka przebywająca od lat z mężem na emeryturze, po to, aby cieszyć się wspólnie spędzonym czasem, zaczęła wędkować. Dziś jest pełnoprawnym członkiem koła wędkarskiego i ma na swoim koncie szereg udanych połowów. Rozmowy na tematy wędkarskie prowadzone w domu podczas długich zimowych wieczorów, wywołują wiele emocji, a zdrowa rywalizacja wpływa na dobrą temperaturę w związku. Podkreśla, że mąż jest jej najbliższym ... przyjacielem, towarzyszem. Pani Agata razem z Panem Antonim potrafią dziś przetańczyć długie godziny, oczywiście przy muzyce wolniejszej niż kiedyś i pomimo, wydawałoby się, wszystkiemu. Pan Antoni całkiem niedawno pokonał ciężką, wyniszczającą chorobę. Dziś cieszy się każdym dniem i stawia cele na przyszłość oświadczać się uroczycie swojej wybrance. Ich znajomość trwa zaledwie rok, a tak bardzo wzbogaciła ich życie.

W zdrowiu i w chorobie

Wieloletnie związki, jak wspominali mieszkańcy Kędzierzyna-Koźła, przecho-

dzą wiele prób, ale w wieku senioralnym najtrudniejszym egzaminem jest niewątpliwie choroba. Moi rozmówcy mówili o wielkim poświęceniu związanym z opieką i wsparciem dla najbliższej osoby, trwającym nieraz tygodniami, miesiącami, latami. Jest to obciążenie psychiczne, ale także niejednokrotnie ciężka fizyczna praca. W trudzie, wysiłku nie tracą oni jednak wiary w sens swojego działania. Pani Józefa od lat opiekująca się przewlekle chorym mężem uznaje, że jest to sprawa naturalna, wynikająca z wielu (jak się okazuje 60-ciu) wspólnie przeżytych lat. Mówi: „Zawsze byliśmy razem, nie wyobrażam sobie, żeby to się zmieniło przez chorobę”, a nawet żartuje „...dopóki starczy mi sił, będę o niego dbać, zawsze będziemy razem...”. I rzeczywiście, na zorganizowanej w ostatnich dniach zabawy ostatkowej „Żegnamy Karnawał” w Domu Dziennego Pobytu Nr 5 „Nasz dom” byli razem: ona jako czarodziejka, on – księżę zaczarowany w ... żabę.

*Miłość jest pierwszą
wśród nieśmiertelnych rzeczy.*

Dante Alighieri

Miłość na zawsze

Zdarza się, że obserwujemy samotne starsze osoby, odwiedzające swoich zmarłych małżonków na cmentarzu. Osoby te pielęgnują swoją miłość już po stracie partnera, nie tworząc nowych związków, nie szukając pocieszenia w innej osobie. Jedną z moich sąsiadek od śmierci męża codziennie, bez względu na pogodę, samopoczucie, pomimo swojego zaawansowanego już wieku, udaje się na cmentarz Kuźniczki ze zniczem i ... swoim niezmiennie kochającym sercem. Jest to rytuał, codzienność. Nieustannie budzi mój podziw, nawet nie próbuję określić rozmiaru jej wielkiej miłości, która ... nie ma końca. I chyba właśnie ten obraz dopełnia moje spojrzenie na miłość w jesieni życia, bogatą, pełną różnych barw i odcieni, którą moi rozmówcy – seniorzy naszego miasta – podzielili się w swoich opowieściach. Jest to miłość, której nie potrzeba Walentynek, prezentów i kwiatów, dowodów miłości, ona po prostu ... jest.

Karnawał, inaczej zapusty, to czas zimowych balów, maskarad, pochodów i zabaw. Ten szczególnie radosny i roztańczony okres w roku rozpoczyna się najczęściej w dniu Trzech Króli, a kończy we wtorek przed Środą Popielcową, która oznacza początek Wielkiego Postu i oczekiwania na Wielkanoc. Świątowanie Karnawału ma bardzo długą tradycję w wielu państwach, w niektórych urósł do rangi symbolu narodowego, jak karnawał w Wenecji, czy też karnawał w Rio de Janeiro. Taniec, muzyka i powszechny entuzjazm pozwalają nabrać dystansu do codziennych spraw i tych indywidualnych, i globalnych. Seniorzy Kędzierzyna-Koźła potrafią wykorzystać warunki sprzyjające radosnej zabawie i chętnie biorą udział w organizowanych na terenie miasta zabawach tanecznych i balach dedykowanych ich grupie wiekowej.

*„Jeśli chcesz ulżyć swojemu sercu,
zatańcz!”*

Grek Zorba

Zabawa taneczna z okazji Dnia Babci i Dnia Dziadka

W dniu 17 stycznia 2018 r. w siedzibie Domu Dziennego Pobytu Nr 5 „Nasz Dom” odbyła się zabawa taneczna z okazji Dnia Babci i Dnia Dziadka. Uczestnicy bawili się przy oprawie muzycznej prezentowanej przez Pana Andrzeja Berdzik (laureata tytułu „Niezapominajki MOPS 2011”), który od lat porywa do tańca i śpiewu seniorów zrzeszonych w Domu Dziennego Pobytu Nr 5 i nie tylko. Eleganckie stroje, przygotowane przez organizatorów, atrakcje w postaci konkursów i zabaw, stworzyły niepowtarzalny charakter spotkania i tym samym przelożyły się na zadowolenie uczestników zabawy. Zaangażowanie w tańcu i konkursach oraz gromkie śmiechy na sali potwierdziły, że radość płynąca ze świątowania karnawału nie zależy od wieku. Wśród podopiecznych Domu Dziennego Pobytu Nr 5 „Nasz Dom” już planuje się kolejną zabawę – tym razem Bal Przebierańców – na koniec okresu karnawałowego.

Katarzyna Weklicz

W 2018 rok tanecznym krokiem – karnawał seniorów w Kędzierzynie - Koźlu



Foto 1. Zdrowa rywalizacja seniorów podczas zabawy tanecznej w Domu Dziennego Pobytu Nr 5 Nasz Dom

Integracyjna zabawa karnawałowa w KODZIE

W Obiekcie Motelowo-Hotelowym, sali bankietowej „KODA” w dniu 18 stycznia 2018 r. odbyła się zabawa karnawałowa. W wydarzeniu wzięło udział około 60 osób będących podopiecznymi pięciu domów dziennego pobytu funkcjonujących w Kędzierzynie-Koźlu, dzięki czemu zabawa miała charakter integracyjny. Seniorzy podeszli do zabawy z przymrużeniem oka i postanowili potraktować ją jako swoisty bal maskowy, czy też bal przebierańców, co sprawiło, że sala nabrała barw, a wśród uczestników zauważyć można było spontaniczność i szczerą, nieudawany entuzjazm. Jak na prawdziwie karnawałowe szaleństwo przystało, nie zabrakło konkursów



Foto 2. Seniorzy na parkiecie podczas zabawy z okazji Dnia Babci i Dnia Dziadka

i muzycznych niespodzianek, w których uczestnicy brali udział z dużym zaangażowaniem. Przygotowane przez organizatorów przekąski i napoje uzupełniły całość atrakcyjnego spotkania przy muzyce. Poza oprawą muzyczną profesjonalnego DJ-a, niespodzianką dla bawiących się był dedykowany seniorom występ zespołu „DOXXX”, który odnosi sukcesy w całym kraju.

Bal w stylu hawajskim

Niezwykłym w swoim charakterze wydarzeniem był niewątpliwie bal przebierańców, który odbył się w dniu 25 stycznia 2018 r. w Domu Dziennego Pobytu Nr 2 „Magnolia”. Uczestnicy, zgodnie z formułą przedsięwzięcia, wykonali sporą pracę, aby swoim wyglądem wpisać się w tematykę egzotycznego hawajskiego klimatu. Łańcuchy kwiatów, kolorowe spódniczki wypełniły całą balową salę. Wystrój, oprawa muzyczna i stroje seniorów spowodowały, że na tym balu królowały kolory lata, kwiaty i słońce. Taki zestaw to prosta receptura na radosne wejście w Nowy 2018 Rok. Organizatorzy zadbali o takie detale, jak tematyczny poczęstunek, np. kolorowy nektar hawajski, konkursy i zabawy o egzotycznej, hawajskiej tematyce, jak wybór najpiękniejszej Hawajki i Hawaja. Jak co roku, odbiór i ocena balu osiągnęła wysokie noty u uczestników.

„Niech żyje bal, bo to życie to bal jest nad bale...”

Agnieszka Osiecka

Rzeczywista radość, szczerzy śmiech, taniec dający odprężenie i wypełniający ciało pozytywną energią, bliski kontakt z ludźmi, ale również prozaicznie brzmiące wyjście z domu poprzedzone przygotowaniem eleganckiego stroju, fryzury i makijażu – to argumenty za świętowaniem karnawału. Szeroki wachlarz atrakcji oferowanych podczas zabaw i balów daje szansę, aby niemal każdy senior mógł czerpać ze wspólnego radowania się.



Foto 3. Integracyjna zabawa karnawałowa seniorów z pięciu domów dziennego pobytu w Kędzierzynie-Koźlu



Foto 4. Radość zwycięstwa podczas zabaw i konkursów karnawałowych



Wielowątkowa działalność charytatywna

Rozmowa z Władysławem Szteficem – prezesem wojewódzkiego towarzystwa walki z kalectwem

Ewa Turska-Bawiec, Elżbieta Domańska-Kołpak – Panie Prezesie, wiemy, że Polskie Towarzystwo Walki z Kalectwem powstało 9 marca 1960 roku z inicjatywy prof. Wiktora Degi. Stworzyło ono fundamenty polskiej szkoły rehabilitacji, z której korzysta obecnie wiele starszych i niepełnosprawnych osób. Proszę przybliżyć nam genezę Wojewódzkiego Towarzystwa Walki z Kalectwem w Opolu. Kiedy ono powstało i kto pełnił dotychczas funkcję prezesa?

Władysław Sztefic – Załączki i pierwsze zapisy o Opolskim Towarzystwie Walki z Kalectwem pochodzą z 1974 roku. Jego siedziba mieściła się przy ulicy Sempołowskiej. Towarzystwo było Oddziałem Wojewódzkim Polskiego Towarzystwa Walki z Kalectwem. Pierwszym prezesem był Eugeniusz Kaniok, słynny „Francik”. Nasze Wojewódzkie Towarzystwo Walki z Kalectwem powstało w grudniu 1999, a od 2000 roku zostało oddzielone od Polskiego Towarzystwa Walki z Kalectwem i rozpoczęło samodzielną działalność. Od 2004 roku jesteśmy organizacją pozarządową. Pierwszym prezesem Wojewódzkiego Towarzystwa Walki z kalectwem został dr Janusz Stasiak, który pełnił tę funkcję do roku 2013. Jego następcą był przez jeden rok Zdzisław Markiewicz. Ja pełnię tę funkcję od roku 2014 do dzisiaj.

E.T-B, E.D-K – Co skłoniło, spowodowało lub z czego wynika, Pańska służba i zaangażowanie na rzecz osób niepełnosprawnych i starszych?

Władysław Sztefic – Życie decyduje czasami o tym kim będziemy i co będziemy robić, bardzo często przypadek, los a może szczęście. W 1967 roku zostałem zatrudniony w Spółdzielni Inwalidów „ODRA”, która posiada status Zakładu Pracy Chronionej. Głównym celem tego zakładu pracy była rehabilitacja zawodowa osób niepełnosprawnych. Spółdzielnia zatrudniała od 800 do 1000 pracowników. Przepracowałem w tym zakładzie czterdzieści siedem lat, w tym jako członek zarządu – także pełniąc funkcję Prezesa czterdzieści lat. Codzienna praca i kontakt z osobami niepełnosprawnymi o różnych schorzeniach przekonała mnie, że każdy może być sprawnym, należy tylko dostosować indywidualne warunki miejsca pracy. Jako przedstawiciel Zakładu Pracy Chronionej byłem w latach 80-tych członkiem Zarządu Towarzystwa Walki z Kalectwem, a w 2014 roku powróciłem do działalności w Towarzystwie. Przekrój mojej pracy zawodowej i społecznej był zawsze w symbiozie z osobami niepełnosprawnymi. Wielu z nas ma swoje ułomności, ale to nie jest problemem, ważne jest, aby wzajemnie sobie pomagać i tworzyć życie bez barier i egoizmu.

E.T-B, E.D-K – Co należy rozumieć pod pojęciem senior? Jak postrzega Pan siebie samego jako seniora – czy powiedzenie „tyle ma się lat na ile się czuje” jest nadal aktualne?

Władysław Sztefic – Po pierwsze zapytam przekornie tym razem ja, co Panie

rozumieją przez słowo „senior”? Nie ma teraz jednoznacznej definicji tego pojęcia. Ja, zawsze to głośno mówię, dzięki nauce, zdrowemu odżywianiu, aktywności fizycznej żyjemy dłużej. Można powiedzieć, że osoba, która idzie w wieku 65 lat na emeryturę jest młodziekiem. Granica wieku starzenia przesunęła się i dla mnie prawdziwym seniorem jest osoba, która przekroczyła dziewięćdziesiątkę. Wprawdzie Karta Seniora przysługuje od 60-tego czy i 65-tego roku życia, ale ja, nie wstydę się swojej metryki, niedługo skończę 72 lata i tak jak wielu moich znajomych, czuję się młodo i chcę korzystać z piękna, które oferuje nam życie w każdym dniu, niezależnie od osiągniętego wieku. Każdy ma prawo do szczęścia i każdy dzień jest szczęśliwy. My możemy nazywać daną instytucję senioralną, lub osobę seniorem nie ma sprawy, ale na co dzień powoływanie się na to, że ja jestem seniorem, a ty juniorem nie ma sensu. Każdy z nas swoją pracą i oddaniem zapracował na to, by oprócz skromnej emerytury mieć pewne ulgi i uprawnienia. Na co dzień posługiwanie się tym określeniem nie jest chyba szczególnie trafione. Brak jest na ten temat dyskusji naukowych, sympozjów, na których należałoby zweryfikować na nowo pojęcie słowa senior.

E.T-B, E.D-K – Jaki jest status i cel Wojewódzkiego Towarzystwa Walki z Kalectwem. Skąd pozyskujecie środki na swoją działalność?

Władysław Sztefic – Poproszę o wypowiedź Pana Czesława Smyka - sekretarza Towarzystwa Walki z Kalectwem – Od 2013 roku – mówi sekretarz jesteście Stowarzyszeniem pożytku publicznego. W skład naszego zarządu wchodzi: prezes Władysław Sztefic, z-ca prezesa Jan Skowron, sekretarz Czesław Smyk oraz skarbnik Danuta Galiniewska. Jesteśmy organizacją apolityczną, działamy na rzecz osób starszych i niepełnosprawnych. To jest nasz zasadniczy cel. Pracujemy społecznie, a fundusze na swoją działalność pozyskujemy ze składek członkowskich, z 1% podatku, z darowizn, z programów unijnych, dofinansowań leczniczych. Realizowaliśmy m.in. program unijny na szkolenia senioralne oraz dla osób bezdomnych

w trzech powiatach w regionie. W ubiegłym roku skorzystaliśmy z unijnego programu profilaktyki senioralnej udostępniającego chorym na serce aparaty monitorujące pracę serca. Skorzystało z tego programu około 130 osób. Dwie osoby dzięki monitorowaniu pracy serca otrzymały skuteczną pomoc lekarską.

E.T-B, E.D-K – Kto może zostać członkiem Towarzystwa Walki z Kalectwem. Jak kształtuje się procentowy udział seniorów w tym kobiet i mężczyzn?

Władysław Sztefic – Członkiem zwyczajnym może zostać każda osobna chętna i sprzyjająca Towarzystwu na podstawie legitymacji ZUS. Niekoniecznie musi to być osoba niepełnosprawna, może członkiem zostać również opiekun osoby niepełnosprawnej, każdy senior. Przyjmujemy także członków wspierających Towarzystwo - tych jednak niestety jest niewielu, chociaż stale zabiegamy o nich i o ich wsparcie. Członkami WTWzK są w większości kobiety, chociaż wiemy, że mężczyznom przydałaby się nasza pomoc. Mężczyźni często są skryci, zamykają się w domach, w przeciwieństwie do kobiet, które szukają u nas pomocy w walce ze swoimi słabościami – kobiety są po prostu bardziej praktyczne.

E.T-B, E.D-K – Ilu seniorów zrzesza Wojewódzkie Towarzystwo Walki z Kalectwem?

Władysław Sztefic – Obecnie w województwie jest około 600 członków, ale liczba ta jest zmienna. Jednych odprowadzamy na odpoczynek wieczny, innych przyjmujemy do przyjacielskiego grona. Jeżeli chodzi o seniorów to jest ich ok. 60%.

E.T-B, E.D-K – Jak rozwija się działalność charytatywna na rzecz seniorów. Co otrzymują seniorzy, a co oni oferują innym w ramach integracji międzypokoleniowej?

Władysław Sztefic – Nasza działalność charytatywna jest wielowątkowa. Obecnie rozwijamy program „Nie marnuj żywności”, który będzie obowiązywał do końca roku. Skorzysta z niego duża liczba osób, ponieważ nie obowiązuje tu żadna granica dochodowa. Bank żywności udostępnia nam środki spożywcze, która mają krótki termin ważności i należy je szybko rozprowadzić. My, jako

Stowarzyszenie, aby korzystać z tego programu, musimy być członkiem Banku Żywności i wpłacać po dwa złote za każdą osobę korzystającą z tej pomocy. Rocznie obsługujemy tysiące osób na imprezach integracyjnych np. podczas „Opolskich Dni Osób Niepełnosprawnych”, „Jarmarku niezwykłości”, wigilii organizowanej na 250 osób. W ramach zajęć fizycznych i aktywności ruchowej organizujemy spartakiady dla młodzieży i dla starszych, wspólne wędkowania - w których, nota bene, biorą udział w większości kobiety, wyjazdy turystyczne i integracyjne w góry i do źródeł termalnych.

Dofinansujemy także częściowe koszty poniesione na zakup leków dorosłym na podstawie przedstawionych faktur. Dzieci otrzymują dofinansowanie do leków obowiązkowo, niezależnie od dochodów osiąganych w rodzinie. Nasi członkowie, w tym seniorzy, korzystają też z dofinansowań do 14 dniowych turnusów rehabilitacyjnych, organizowanych corocznie nad morzem. Zapewnione są na miejscu bardzo dobre warunki oraz zapewniamy przejazd w obie strony. Staramy się, żeby ośrodki były zawsze blisko morza (50-100 metrów), czasem nawet z wydzieloną dla nas plażą, na którą się wchodzi posługując chipem. Pokoje są wyposażone w sprzęt plażowy; w pakiecie rehabilitacyjnym są też dwa zabiegi dziennie. Cena jest uzależniona od standardu pokojów – osoby posiadające grupę inwalidzką odpisują koszt turnusu od podatku. Turnusy są od maja do września, a z każdą grupą jedzie pielęgniarka i lekarz. W chwili obecnej zostało nam jeszcze jedynie 12 wolnych miejsc na bieżący rok, w którym ogółem skorzysta z tych turnusów około 700 osób, to jest o 200 osób więcej niż w roku ubiegłym. Nasi seniorzy otrzymują pomoc, ale oni też, w ramach swoich możliwości, pomagają sobie nawzajem według dewizy „sami sobie”. W ramach wolontariatu nie tylko nasi lekarze: dr Jan Skowron i dr Janusz Stasiak, odwiedzają osoby potrzebujące, ale także nasze panie, które pomagają potrzebującym np. w zrobieniu zakupów, powieszeniu firan itp. Wszyscy wspólnymi siłami staramy się uaktywnić seniorów, gdyż miarą każdego życia jest



ruch i radość bycia razem.

E.T-B, E.D-K – Jest Pan z natury człowiekiem skromnym, pomimo że nazwano Pana mistrzem pokonywania trudności. Czy oprócz funkcji Prezesa Wojewódzkiego Towarzystwa Walki z kalectwem pełni Pan inne funkcje społeczne?

Władysław Sztefic - Aktualnie jestem przewodniczącym Powiatowej Rady ds. osób niepełnosprawnych, jestem członkiem Wojewódzkiej Rady Działalności Pożytku Publicznego oraz członkiem zespołu koordynującego realizację Narodowego programu ochrony zdrowia psychicznego. Jako WTWzK współpracujemy ze wszystkimi, którzy nie chcą pozostawić seniorów i niepełnosprawnych samych sobie. Razem z Centrum Edukacyjno-Informacyjnym „Senior w Opolu” bierzemy udział już w drugiej kampanii „Maj życzliwości”. Pomysłodawcy akcji chcą, by młodzi ludzie byli wrażliwi na pomoc seniorom i niepełnosprawnym – ustąpili miejsca w autobusie, pomogli wnieść zakupy, albo wyciągnęli pomocną dłoń z uśmiechem na przejściu dla pieszych. Będą uczyć dzieci zachowania wobec starszych i niepełnosprawnych.

E.T-B, E.D-K – Co chciałby Pan przekazać lub jakie przesłanie przesłać wszystkim seniorom i niepełnosprawnym?

Władysław Sztefic – Cieszymy się życiem w każdej chwili, spełniamy się, a będziemy szczęśliwi. Jednocześnie zachęcam do współpracy z Wojewódzkim Towarzystwem Walki z Kalectwem.

Ewa Turska-Bawiec, Elżbieta Domańska-Kołpak

Serdecznie dziękujemy za rozmowę

Naukowy Rozwój SENIORA – cz. II

Agnieszka Bąkowska

Pierwszy w Polsce Uniwersytet Trzeciego Wieku założony został w Warszawie w 1975 roku, zaledwie dwa lata po założeniu we Francji pierwszego UTW na świecie. W województwie opolskim najdłuższą działającą instytucją tego typu jest Uniwersytet Trzeciego Wieku w Opolu, który został założony w 1977 roku, działający obecnie pod patronatem Uniwersytetu Opolskiego. Uniwersytety Trzeciego Wieku zarówno w województwie opolskim jak i w Polsce prowadzone są głównie przez organizacje pozarządowe (najczęściej są to stowarzyszenia). Jak wynika z badań pt. „*Uniwersytety Trzeciego Wieku w roku akademickim 2014/2015*” przeprowadzonych przez Główny Urząd Statystyczny we wrześniu 2016 roku, w Polsce w roku akademickim 2014/2015 działały 464 Uniwersytety Trzeciego Wieku. W tym roku akademickim w województwie opolskim działalność prowadziło 21 Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Łączna liczba słuchaczy wynosiła w kraju 96 370 osób, podczas gdy w województwie opolskim słuchaczy było 2 356 osób w tym 1765 kobiet. Na 10 tysięcy mieszkańców w wieku 50 plus przypada w naszym województwie 53 słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku. W trakcie trwania roku akademickiego odbyło się w regionie 320 seminariów i wykładów. Przeprowadzono ponad 1300 zajęć regularnych. W tym czasie miało miejsce 240 imprez i wydarzeń o charakterze kulturalnym i okolicznościowym¹.

Z rozmów z przedstawicielami Uniwersytetów Trzeciego Wieku w województwie opolskim wynika, że największym problemem z jakim się zmagają w swojej działalności są trudności infrastrukturalne takie jak np. zbyt mała przestrzeń udostępnianych pomieszczeń, brak ich dostoso-

wania do potrzeb seniorów. Kolejnym problemem, na jaki zwracają uwagę są zbyt małe środki finansowe przeznaczane na funkcjonowanie UTW. Wychodząc naprzeciw potrzebom związanym z finansowaniem działalności UTW Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego ogłosiło otwarty konkurs ofert w ramach programu pn. „Wsparcie działalności Uniwersytetów Trzeciego Wieku”. W województwie opolskim projekt po raz drugi realizować będzie Fundacja Collegium Nobilium Opoliense. Fundacja powstała w listopadzie 2016r. by realizować następujące cele:

- kształtowanie przyszłych polskich elit w duchu patriotyzmu i służby publicznej na potrzeby polskiej administracji państwowej, nauki, polityki, dyplomacji, biznesu, kultury i edukacji,
- inicjowanie i wspieranie inicjatyw o charakterze kulturalnym, edukacyjnym, naukowym, wychowawczym i społecznym,
- promowanie społeczeństwa obywatelskiego,
- kształtowanie postaw obywatelskich, inicjatyw społecznych i rozwiązań ustrojowych w duchu chrześcijańskich wartości,
- wzmacnianie wspólnoty narodowej poprzez zwiększanie świadomości historycznej,
- działalności na rzecz wzmacniania polskiego wizerunku za granicą.

W okresie marzec 2018 – październik 2018 roku Fundacja będzie realizować II edycję projektu „Naukowy Rozwój SENIORA”. Projekt skierowany jest do słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Brzegu, Oleśnie, Głucholazach, Kluczborku oraz Namysłowie, a także do nowopowstałych UTW Branicach i Buczynie. Program zajęć dla uczestniczących

UTW będzie ujednoczony i składa się z dwóch części. Pierwsza z nich obejmować będzie cykl wykładów z zakresu (m.in. historii, geografii, filozofii, wpływu mass mediów na życie jednostki) i warsztatów zwiększających kompetencje seniorów w zakresie m.in. animacji, samoobrony, zdolności interpersonalnych, fotografii oraz fizjoterapii. Drugą część projektu stanowić będą wyjścia edukacyjno – kulturalne do takich instytucji jak teatr, filharmonia, muzeum, które połączone będą ze spotkaniami z przedstawicielami tych instytucji oraz wycieczkami edukacyjnymi.

Tematyka wykładów:

1. **Jestem asertywny** – zapoznanie z teoretycznymi podstawami bycia asertywnym, poznanie praw osób asertywnych oraz różnic pomiędzy postawą asertywną, uległą i agresywną w życiu codziennym. Warsztaty pozwoli również wzmocnić kompetencje miękkie pozwalające na stawianie granic i odmawianie, co zmniejszy ryzyko padania ofiarą różnego rodzaju oszustw.
2. **Po co czytać** – zwrócenie uwagi na znaczenie literatury w życiu człowieka, wpływ różnych gatunków literackich na kształtowanie tożsamości i przekazywania wiedzy oraz tradycji w procesie międzypokoleniowym.
3. **Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu** – celem zajęć jest przedstawienie psychologicznych konsekwencji stresu z uwzględnieniem ich fizjologicznego podłoża. Słuchacze będą mieli okazję do zapoznania się z wynikami najnowszych badań psychologów, endokrynologów i neurobiologów. W ramach wykładu zaprezentowane zostaną mechanizmy prowadzące do szkodliwych konsekwencji stresu i techniki przeciwdziałania im. Praktycznym aspektem zajęć będzie zwiększenie

¹ Raport GUS „Uniwersytety Trzeciego Wieku w roku akademickim 2014/2015”

świadomości społecznej w zakresie profilaktyki stresu.

4. **Media społecznościowe jako sposób na prezentację swoich pasji** – przedstawienie możliwości jakie niesie ze sobą korzystanie z mediów społecznościowych w kontekście realizacji własnych pasji i zainteresowań. Wykład będzie również okazją do zwrócenia uwagi na zagrożenia jakie niesie za sobą postępujący w szybkim tempie proces rozwoju technologicznego.
5. **Ostatni wyklęci** – Wykład o tematyce historycznej poświęcony kwestii żołnierzy podziemia niepodległościowego po II wojnie światowej. Ma na celu przybliżenie słuchaczom tematyki przez dziesięciolecia zakłamywanej przez propagandę komunistyczną. W wolnej Polsce dopiero w trzeciej dekadzie po odzyskaniu suwerenności postaci Żołnierzy Niezłomnych, do końca wiernych przysiędze znalazły swoje odzwierciedlenie w publicystyce oraz badaniach i poszukiwaniach historycznych.
6. **Rola mediów w życiu społecznym** – wykład będzie okazją do zaprezentowania oddziaływań medialnych na kształtowanie się poglądów jednostki i grupy społecznej. W trakcie wykładu przedstawione będzie także oddziaływanie reklamy jako czynnika pobudzającego seniorów do konsumpcjonizmu.
7. **USA, czy Chiny? Kto będzie panował nad światem w XXI w.?** – w trakcie wykładu zwrócona zostanie uwaga na wielopłaszczyznowe relacje pomiędzy tymi państwami oraz ich wpływ na kształtowanie polityki i gospodarki światowej.
8. **Psychologiczne uwarunkowania marketingu i reklamy** – wykład z zakresu psychologii, w trakcie którego zostanie zwrócona uwaga na rolę marketingu i reklamy

w kształtowaniu się konsumpcyjnego stylu życia. Zaprezentowane będą najczęściej stosowane triki marketingowe. Wykład ma na celu zwiększenie świadomości osób starszych na manipulację przekazu reklamowego.

9. **Opolszczyzna, moja niezwykła, mała ojczyzna** – w czasie wykładu słuchacze będą mogli zapoznać się z dziedzictwem historycznym oraz kulturowym Śląska Opolskiego. Na nowo poznają swoją małą ojczyznę na szczeblu powiatu i województwa, z jej największymi atrakcjami turystycznymi oraz ciekawostkami historycznymi. W roku Niepodległości, poruszone zostaną tematy związane z regionalnymi wydarzeniami oraz wybitnymi postaciami Śląska Opolskiego.

Tematyka warsztatów:

1. **Kurs samoobrony** – warsztat pozwalający seniorom na zdobycie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrożenia takich jak włamanie, przemoc fizyczna czy też napady.
2. **Jestem asertywny** – warsztat pozwoli uczestnikom na poznanie swoich kompetencji w zakresie komunikacji z innymi oraz budowania własnych granic w kontaktach z drugim człowiekiem. W trakcie warsztatu uczestnicy naberą również umiejętności odmawiania, a także poznają różnice pomiędzy prezentowaniem postawy uległej, agresywnej oraz asertywnej.
3. **Nauka widzenia** – fotografia dla każdego. Warsztaty pozwolą uczestnikom na rozwój pasji fotograficznej. Zwiększą się ich kompetencje w zakresie robienia zdjęć przy wykorzystaniu posiadanych zasobów sprzętowych. Uczestnicy naberą zdolność obserwacji oraz prawidłowego kadrowania zdjęć.
4. **Po co pisać** – uczestnicy warsztatów w trakcie zajęć będą próbowali spisać swoje wspomnienia,

ciekawe anegdoty lub historie wykorzystując do tego różne formy literackie.

5. **Taneczne animacje dla seniora** – zajęcia ruchowo rekreacyjne, podczas których uczestnicy będą mieli możliwość poznania twórczych sposobów spędzania czasu wolnego nie tylko samemu, ale również z rodziną, wnukami czy też znajomymi.
6. **Gimnastyka na co dzień** – zaprezentowanie ćwiczeń fizjoterapeutycznych pozwalających seniorom na utrzymanie sprawności fizycznej, poprawę kondycji oraz koordynacji ruchowej w codziennym życiu.
7. **Chcę abyś mnie polubił** – czyli o marketingu, reklamie i wizerunku – warsztat przedstawiający informację o tym czym jest marketing i Public Relations, czym zajmuje się PR-owiec oraz dlaczego reklamy zrobią wszystko abyśmy pokochali dany produkt. Podczas zajęć uczestnicy poznają historię reklamy oraz w jaki sposób ewaluowała na przestrzeni lat. Przedstawione zostaną pozytywne aspekty, szanse, ale również zagrożenia i manipulacje, przed którymi należy się bronić. Podczas zajęć przedstawione będą różne przykłady reklam, ale również kampanii społecznych, pokazujących różne oblicza marketingu.

Całość projektu zakończy konferencja naukowa pt. „Senior w obliczu wyzwań”. Organizowana konferencja będzie okazją wymiany myśli naukowych przedstawicieli różnych ośrodków naukowych oraz instytucji na co dzień działających na rzecz seniorów. Przedstawione zostaną wyniki najnowszych badań na temat wykluczenia seniorów na różnej płaszczynie życia społecznego, sposobów prewencji oraz aktywizacji społecznej seniorów. Konferencja będzie również podsumowaniem projektu oraz okazją do uroczystego spotkania przedstawicieli UTW biorących udział w projekcie oraz zaproszonych gości².



Krystyna Brykalska

„Wodzenie niedźwiedzia” w Domu DP Seniora NAD ODRĄ. Od lewej: Maryla Bernat – farosz/ksiądz; Ania Melska – „chórek”; Teresa Matuszek – wodzirej niedźwiedzia; Zofia Salczyńska – „chórek”; Gabrysia Chrzan – gospodyni; Agnieszka Pusz – gość; Gabrysia Wiench – cyganka; Stefania Peszko – „chórek”; Elżbieta Mylek – lekarka; Urszula Budny – kominiarz; Irena Langer – policjantka; Siedzą od lewej: Krystyna Brykalska – leśnik; Stenia Pietrakowska – narrator

Zofia Salczyńska
chórekUrszula Budny
kominiarzElżbieta Mylek
lekarka

Kabaret „A co mi tam” i Wodzenie niedźwiedzia

Był początek karnawału, kiedy Pani Katarzyna Sawicka, kierownik Domu Dziennego Pobytu „Nad Odrą” w Opolu-Groszowicach, zaproponowała by kabaret „A co mi tam” wziął na warsztat jakiś ludowy obyczaj, praktykowany po dzień dzisiejszy w okresie karnawału na Opolszczyźnie. „Padło” na wodzenie niedźwiedzia. Zwyczaj ten, zwany też „wodzeniem bera”, w wielu podopolskich wsiach jest nadal pielęgnowany i żywo praktykowany, a jego tradycja sięga XIV lub XV wieku. Tak przypuszcza Józef Lompa, który jako jeden z pierwszych wspomina w 1842 roku o „wodzeniu bera”. Wtedy to na Śląsku można było jeszcze spotkać niedźwiedzie, siejące czasami spustoszenie w chłopskich zagrodach. Barwny korowód złożony z przebierańców (młoda para, kominiarz, lekarz, leśnik, diabeł, ksiądz, aptekarz, cyganka, policjant, rzeźnik, muzykanci, drużyna, drużbowie, złodziejka) w przedostatnią lub ostatnią sobotę karnawału chodzi od domu do domu, prowadząc na postronku niedźwiedzia (miś, ber). Obwinia się go o wszystkie zło i przewinienia jakie miały miejsce w ciągu poprzednie-

go roku. Gospodyni odwiedzanego domu powinna zatańczyć z niedźwiedziem, gdyż wróży to szczęście na cały rok. Gospodarz z kolei powinien poczęstować niedźwiedzia i jego kompanów wódką (gorzałką). W razie próby wymigania się od tych powinności, diabeł bądź kominiarz smarują gospodarzom twarze sadzą, ci zaś w ramach wykupienia się od nieszczęść, a też i podziękowań za odwiedzin, składają „wolne datki”: pieniądze, słodycze czy alkohol. Dawniej wykupywali się jajkami, piernikiem lub mąką.

Pani Katarzyna Sikora, opiekunka naszego kabaretu, rozpoczęła poszukiwania tekstów, które mogły by posłużyć kabaretowi w przedstawieniu „wodzenia bera”. Niestety nie znalazła żadnej wzmianki, by ktoś „zagrał” wodzenie w teatrze. Nie załamując się tym, postanowiliśmy, że zrobimy to sami. Napiszemy tekst naszego przedstawienia. Będziemy pierwszymi którzy to zrobią. Z pomocą przyszedł nam kolega Piotr Figura, którego wiersze wielokrotnie „wykorzystywaliśmy” w naszym kabarecie. Do współpracy włączyła się, jako reżyser Pani Agnieszka Chodaczek. Przy tak licznej

grupie „współpracowników”, wraz z kolejnymi próbami przybywało tekstu, a my szperaliśmy dalej, znajdując śląskie przysłówki pasujące do tematu „wodzenia”. Rozdzielono role i zaczęły się gorączkowe próby. Ba, zaczęliśmy z pomocą koleżanek, kolegów, znajomych (nawet tych tylko „przystankowych”) kompletować kostiumy. W dniu 13 lutego 2018 roku bawiliśmy się, na tradycyjnym już w naszym Domu „Nad Odrą”, „śledziku” - w tym roku w Domu Biesiadnym „Rubin” w Opolu Malinie. Tam też, w obecności zaproszonych gości, odbyła się premiera naszego „wodzenia niedźwiedzia”. Jak nakazuje tradycja wodzirej (u nas narrator) przedstawienia uzgadnia z gospodynią zabawy wizytę przebierańców z niedźwiedziem. Muzykanci (akordeon, gitara, trąbka i bęben) wygrywaną melodią zapraszają ich na scenę. Rozpoczyna się przedstawienie, czyli ostatni etap wodzenia niedźwiedzia – sąd nad nim. Stenia Pietrakowska, jako narrator, wprowadza zebranych na zabawie w „temat”:

„Już w dycki w Groszowicach na początku roku kludzieli bera na sąd ostateczny. Bo był winien za wszystkie nieszczęścia we wsi, za gradobicia i błyskawice, za lenistwa gospodarzy i puszczałskie gospodynie”.

Wodzący – poganiacz (Teresa Matuszek) wprowadza opierającego się niedźwiedzia (Edmund Wajde). Komi-



Teresa Matuszek – wodzirej
niedźwiedzia i Edmund
Wajde – niedźwiedź 1



Irena Wajde
diabełek



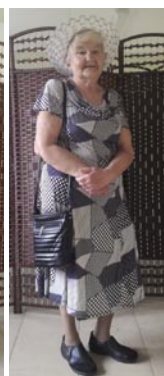
Gabrysia Wiench
cyganka



Gabrysia Chrzan
gospodyni



Maryla Bernat
ksiądz



Stefania Peszko
chórek



Teresa Matuszek – wodzirej
niedźwiedzia i Edmund
Wajde – niedźwiedź 2

niarz (Urszula Budny) rozpoczyna jako pierwszy wymieniać ubiegłoroczne przewiny niedźwiedzia:

*„Kto jest winien, że nasze karlusy
żenić się nie chcą.*

*Że nasze dziolchy o kolebce słyszeć
nie chcą?”*

Oczywiście „bera” winien. Kominiarz tańczy z niedźwiedziem, a chórek (Ania Melska, Zofia Salczyńska i Stefania Peszko) śpiewa „Stary niedźwiedź fajny jest”. Z oskarżeniem przychodzi Policjant (Irena Langer) z zamiarem „wyszraibowania” mandatu za ten cały „bajzel”, ale komu? Oczywiście dla bera. Tańcząc z nim wręcza mu mandat. Zjawia się farosz (ksiądz grany przez Marylę Bernat) z oskarżeniem bera o to, „że ludzie do kosyka nie chcą ciepać”. Sąd nad niedźwiedziem trwa dalej. Lekarz (Elżbieta Mylek) uważa, że za to „że modzi domowych obiadów nie jadają, ale za to hamburgery, frytki i inne paskudy wcinają, a potem do lekarza i apteki lotają” winien jest oczywiście także bera. „Chórek” wtórując lekarzowi śpiewa:

*„Dzisiaj są dzieci zbestwione w pierony
Choć każde mał wszystko co jyno chce
Człowiek robotom jest wciąż zagoniony
A tukej słyszy, że jeszcze im źle”.*

W gronie przebierańców nie zabrakło też Cyganki (Gabrysia Wiench). Korzysta z okazji dorobienia paru

groszy i wróżąc z kart, przepowiada uczestnikom zabawy ostatkowej to, co ich czeka w Nowym Roku. Ona też tańczy z niedźwiedziem, gdyż wróży to szczęście na cały rok. W tym barwnym korowodzie pojawia się też Diabeł (Irena Wajde), który na pytanie Narratora „A co ty tu jesce sukołs diable, ciebie tu jesce brakowało?” odpowiada „Joł tu sukom dusyczki, bo tam na dole w piekle smoła w kotle się warzi”. A znając ludzkie skłonności do wszystkiego co złe i zakazane, nie będzie miał z tym kłopotu. Następnie na scenę dostojnie wkracza Gość (Agnieszka Puszczyńska) i uprzejmie prosi Gospodynię (Gabrysia Chrzan):

*„Dej, dej gospodyni, dej,
Po kielichu wlej,
Byś niedźwiedzia se pozbyła
I wandzonki dołożyła”.*

Gospodyni oczywiście hojnie obdarowuje Gościa i jego towarzyszy butelką, wędzonką i chlebem. Wszystkie te oskarżenia kierowane do niedźwiedzia, podsumowuje Leśnik (Krystyna Brykalska), mówiąc:

*„W tej naszej gminie wiele
on napaskudził,
bo się po naszej wsi całkiem
sam nachodził
jak ten pies bezdomny albo jak
ten lis głodny,
co kury na Bula [ulica w Groszowicach]
kradnie.*

*Za to coś uczynił paskudniku zawrzymy
cię na miesiąc w chlywiku”.*

Z tym wyrokiem nie zgadza się reszta uczestników osądu na niedźwiedziu. Stwierdzają, że jest on sprawcą wszelkich zeszłorocznych nieszczęść i musi zostać zabity:

*„Ukaranie te za małe,
musisz być giździe zastrzelony”.*

Wyrok z bólem serca wykonuje Leśnik – niedźwiedź przy wielkim huku pada martwy na podłogę. Lekarz stwierdza zgon bery. Farosz święci, by mu ziemia lekką była, a „Chórek” śpiewa:

*„Czas do domu, czas,
Już wołają nas!
Zróbmy przyjacielskie koło,
I zanućmy pieśń wesołą ...
Póki mamy czas”.*

I na tym sprawa powinna się zakończyć. Winny nieszczęść i niepowodzeń w zeszłym roku został ukarany. Można ze spokojem i czystym kontem wkraczać w Nowy Rok. Czy aby na pewno? Znając ludzkie słabości i skłonności historia za rok będzie musiała się powtórzyć. Bo dobrze, że jest taki „bera”, którego można obwinąć za wszystkie nieszczęścia. Ot samo życie.

Pozdrawiamy Krystynę Brykalską i członkowie kabaretu „A co mi tam” DDP „Nad Odrą” Opole



Poradnik Opiekuńczo – Pielęgnacyjny wsparcie dla osób starszych i ich opiekunów

Mariola Sibilska

ŻYWIENIE SENIORÓW cz. III PRZEWLEKLE CHORYCH

mgr **Mariola Sibilska** - pielęgniarka, pedagog specjalizująca się w dziedzinie gerontopedagogiki i gerontologii. Od 17 lat kieruje Zakładem Opiekuńczo-Lecznym dla pacjentów przewlekle chorych oraz w podeszłym wieku z wielorakimi dysfunkcjami organicznymi i psychicznymi, zapewniając kompleksową opiekę, pielęgnację, a także kontynuację leczenia, usprawniania. Nauczyciel-instruktor zajęć praktycznych z dziedziny pielęgniarstwa geriatrycznego dla studentów Wydziału Pielęgniarstwa PMWSZ w Opolu. Jest członkiem Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego oraz przewodniczącą Zespołu ds. Opieki Długoterminowej Stacjonarnej przy OIPiP w Opolu.

W poprzednim artykule zostały wymienione podstawowe zasady żywienia osób starzejących się. Przestrzeganie ich wpływa hamująco na rozwój chorób towarzyszących dla tego okresu życia oraz na sam proces starzenia. W niniejszym artykule chcę zwrócić uwagę na kwestię żywienia seniorów uwzględniając tu szczególnie osoby z zaburzeniami otępiennymi oraz z problemami połykania na skutek uszkodzeń neurologicznych, które wymagają specjalistycznego podejścia do problemu. Ważną rzeczą jest dostarczanie składników odżywczych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu seniora. To wspomniane już węglowodany, białka, związki mineralne, tłuszcze czy witaminy szczególnie witaminy z grupy B. Niektóre z nich są niezbędne w wspomaganiu pracy mózgu, całego układu nerwowego, szczególnie w procesie starzenia mają wpływ hamujący. Niedobór składników odżywczych działa na osłabienie pamięci, koncentracji uwagi oraz może pogłębić zaburzenia neurologiczne i metaboliczne. Aby zadbać o nasz mózg i układ nerwowy zalecana jest dieta tzw. „śródziemnomorska”, również

w zaburzeniach otępiennych. Dostarcza ona niezbędne składniki odżywcze dla całego układu nerwowego w oparciu o warzywa, owoce, ryby, drób, ziarna i produkty zbożowe, orzechy oraz oleje roślinne. Dieta ta bogata w witaminy z grupy B, kwas foliowy, kwasy tłuszczowe omega 3, cynk oraz inne witaminy (wspomniane w poprzednim artykule) i mineralne składniki jak wapń, żelazo, magnez ma ogromny wpływ na stan i funkcjonowanie mózgu i układu nerwowego człowieka. Dostarczana w diecie witamina B wspomaga komórki nerwowe, zmniejsza zmiany neurologiczne, mając wpływ na pamięć, poprawę koncentracji, poprawę nastroju, łagodząc napięcia nerwowe, stres. Zawarta w wątróbce, jajach, orzechach i rybach witamina B 4 – cholina, wpływa na poprawę pamięci długotrwałej oraz zmniejsza ryzyko szybszego wystąpienia zmian otępiennych u osób z chorobą Alzheimera. Istotną rolę odgrywa kwas foliowy (folacyna) przyczyniając się do wytwarzania serotoniny – „hormonu szczęścia” mającego wpływ na poprawę nastroju zmniejszającego apatię i stres. Kwas foliowy obecny w mleku, maśle,

rybach morskich, jajach, wątróbce, a przede wszystkim w sałacie, brokułach, szpinaku i groszku zielonym dba o prawidłowe funkcjonowanie naszego układu nerwowego. Na poprawę sprawności intelektualnej osób w podeszłym wieku ma wpływ również cynk. Ten składnik mineralny, dostarczany w diecie może wspomóc osłabienie nasilających się zaburzeń funkcji poznawczych i stanów depresyjnych, które często występują w chorobach otępiennych w tym chorobie Alzheimera. Cynk obecny jest w kaszach, ziarnach zbóż, roślinach strączkowych, pestkach dyni. Istotnym składnikiem w diecie osoby starszej zwłaszcza z objawami otępiennymi są już wymienione powyżej, kwasy tłuszczowe omega 3, które mogą mieć wpływ na poprawę funkcjonowania mózgu, poprawiając jego ukrwienie oraz lepszy przepływ międzykomórkowych bodźców nerwowych. Ryby morskie jak halibut, łosoś, makrela, śledź oraz olej rzepakowy i olej z orzechów włoskich dostarczają kwasy tłuszczowe omega 3, które także mają wpływ na pracę serca i układu krążenia. Systematyczne dostarczanie odpo-

wiedniej ilości składników odżywczych zalecanych przy schorzeniach otępiennych często jest trudnym zadaniem dla opiekunów osób chorych. Związane jest to np. z odmową przyjmowania posiłków przez chorego lub ilością ich spożywania, czy niechęcią do wielu produktów. Także pojawiające się problemy gastryczne czy wydalania wpływają na niedostateczne dostarczanie niezbędnych produktów dla chorego w wieku podeszłym. Dla opiekunów prawidłowe budowanie diety uwzględniającej wszystkie składniki jest często czasochłonne jak i kosztochłonne, a to w opiece nad chorym z zaburzeniami neurologicznymi i otępiennymi może stanowić problem. Warto zwrócić uwagę, iż na rynku pojawiają się suplementy diety, którymi możemy uzupełnić niedobory składników odżywczych. Są w formie tabletek, napojów czy w postaci proszku do przygotowania. Przy problemach odżywiania wspomagając się preparatami odżywczymi mamy pewność dostarczenia najważniejszych składników. W chorobach otępiennych, w tym chorobie Alzheimera zalecane są specjalistyczne preparaty odżywcze, które w swoim składzie zawierają odpowiednią ilość składników odżywczych mających wpływ na prawidłowe funkcjonowanie mózgu człowieka. Takim specjalistycznym preparatem jest SOUVENAID – to dietetyczny środek spożywczy specjalnego przeznaczenia medycznego do stosowania we wczesnych etapach choroby Alzheimera. Ważne jest, by stosować wszystkie suplementy diety po konsultacji z lekarzem prowadzącym leczenie.¹

Trudnością w odżywianiu chorych, prócz problemów z gryzieniem i przeżuwaniem pokarmów w wyniku ubytków uzębienia, są problemy z połykaniem wywołujące krztuszenie się, stwarzając ryzyko zachłyśnięcia płynami czy

zadławienia. Częste krztuszenie się, dławienie pokarmem wywołuje zachyłkowe zapalenie płuc, którego przebieg i leczenie jest bardzo ciężkie. W obliczu tych trudności opiekun musi zadbać o odpowiedni dobór posiłków. Posiłki lekkie, smaczne i łatwe do spożycia, czyli o konsystencji umożliwiającej połknięcie pokarmów. Przy postępujących problemach z połykaniem przygotowujemy posiłki papkowate, często miksowane zupy, stosując również zagęszczacze do płynnych pokarmów, co ułatwi choremu przełykanie. Trudnością staje się dopajanie chorej osoby. Podaż płynów jest nieodzowna by utrzymać prawidłową gospodarkę elektrolitów w organizmie. Wprowadzamy smoczki, kubki „niekapki” czy poidelka. Z takimi problemami opiekun powinien się podzielić z lekarzem prowadzącym, który może wspomóc opiekuna płynoterapią lub przy dużym odwodnieniu skierować chorego do szpitala.

Postępujące zaburzenia połykania czyli dysfagia, jest w dużej mierze następstwem uszkodzeń neurologicznych m.in. po przebytych udarach mózgu lub w wyniku postępującej choroby otępiennej, w tym choroby Alzheimera czy Parkinsona. Dysfagia wymaga specjalistycznego podejścia. Specjalistyczne żywienie chorych minimalizuje powikłania zachłyśnięcia i ryzyko nawrotowego zapalenia płuc oraz zapobiega odwodnieniu i wyniszczeniu organizmu chorego seniora. Podjęcie decyzji o przejściu na żywienie specjalistyczne za pomocą założonego zgłębnika nosowo-żołądkowego czy PEG-a (gastrostomia przezskórna) jest decyzją podjętą wspólnie przez opiekuna chorego i lekarza. Ale to lekarz kwalifikuje pacjenta do leczenia żywieniowego. Należy pamiętać, iż tzw. kroplówki – płynoterapia nie zastąpi żywienia, dostarcza tylko niezbędne płyny i elektrolity, ale nie odżywia.

Długotrwałe zaniechanie odżywiania spowoduje skrajne wyniszczenie organizmu i nieodwracalne zmiany, a powikłaniem dodatkowym będą: ogólne osłabienie i rozległe odleżyny u chorych leżących. Przy zaburzeniu połykania niezbędne jest stosowanie prawidłowej diety do podaży przez zgłębnik lub przetokę odżywczą (PEG). W warunkach domowych, po przeszkoleniu przez pielęgniarkę, opiekun chorego może samodzielnie podawać żywienie przez zgłębnik żołądkowy lub PEG. Oczywiście możemy podawać zmiksowane posiłki mając na uwadze to, że muszą one zawierać wszystkie składniki niezbędne do prawidłowego odżywienia organizmu chorego. Alternatywą są jednak gotowe produkty diety przemysłowej w formie płynnej do podawania przez zgłębnik lub PEG. To preparaty zawierające wszystkie niezbędne składniki odżywcze, a poszczególne dobrane uwzględniają niedobory lub zaburzenia metaboliczne. Są gotowe preparaty dla osób z cukrzycą, z zaburzeniami wchłaniania, z niedoborem białka, z odleżynami. Doboru diety dokonuje lekarz, który w ramach kontraktowania usług z NFZ przez przychodnię żywienia dojelitowego zapewnia wraz z pielęgniarką opiekę pacjentowi w warunkach domowych. Opieka zespołu żywieniowego obejmuje konsultacje lekarskie i wizyty pielęgniarki, edukację opiekunów w tym pielęgnację zgłębników oraz zapewnienie preparatów żywieniowych i sprzętu do jego podaży. Opiekun osoby z zaburzeniami połykania ma wsparcie w zespole żywieniowym, a kompleksowe żywienie dietą przemysłową daje komfort i poczucie pewności dostarczania wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Dbałość o prawidłowe żywienie minimalizuje powikłania i wpływa na poprawę ogólnego stanu zdrowia i jakość życia w starości i chorobie.

¹„Twoja Strefa Wsparcia. Poradnik dla opiekunów osób chorych na chorobę Alzheimera” SOUV/13/01.2017 s.28-40.



Marta Michalska

Akademia Seniora Fundacji Rozwoju Społecznego SPINACZ

Społecznie aktywni – (o)polskie możliwości rozwoju

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

Aktywność osób w podeszłym wieku w literaturze przedmiotu jest ujmowana jako czynny udział seniorów w życiu społecznym, intelektualnym, kulturalnym i rodzinnym. Wyróżnić można następujące obszary aktywności osób w starszym wieku: **aktywność rodzinna** – związana z prowadzeniem gospodarstwa domowego i funkcjonowaniem bliskich; **aktywność kulturalna** – polegająca między innymi na aktywności czytelniczej, korzystaniu z instytucji kulturalnych, klubów i innych instytucji skierowanych do seniorów, słuchaniu radia i oglądaniu telewizji; **aktywność zawodowa** – czyli utrzymywanie pracy zawodowej pomimo osiągnięcia wieku emerytalnego; **aktywność społeczna** – angażowanie się w funkcjonowanie organizacji pozarządowych, bycie wolontariuszem, działanie na rzecz wspólnego dobra środowiska lokalnego; **inna aktywność** – ta kategoria zawiera w sobie między innymi aktywność religijną, fizyczną, towarzyską¹.

Aktywność podejmowana przez seniorów jest istotna nie tylko z punktu zaspokajania podstawowych potrzeb takich jak sen, pożywienie czy też poczucie bezpieczeństwa. Ważne jest by stwarzać seniorom warunki do prowadzenia aktywnego trybu życia między innymi dlatego, by ułatwić im przystosowanie się do zmieniającej

się sytuacji rodzinnej i społecznej. Bycie aktywnym w ostatniej fazie życia pełni również funkcję kompensacyjną przyczyniając się do wyrównywania braków w innych obszarach życia. Ponadto aktywność stwarza warunki do poprawy jakości życia likwidując poczucie osamotnienia i niechęci do życia². Do najbardziej popularnych wśród seniorów instytucji pozwalających na podejmowanie aktywności społecznej, kulturalnej i edukacyjnej należą **Uniwersytety Trzeciego Wieku**. Pierwszy z nich powstał w 1973 roku we Francji. Jego założycielem był Pierre Vellas. Już pod koniec XX wieku w Europie tego typu instytucji działało ponad 2 tysiące gromadząc jako słuchaczy tysiące osób w podeszłym wieku. Jest to placówka oświatowa, mająca na celu włączanie osób starszych do systemu kształcenia ustawicznego, rozwój ich aktywności intelektualnej, społecznej, psychicznej i fizycznej, przeciwdziałanie wykluczeniu seniorów w tym wykluczeniu cyfrowemu. Ponadto do zadań Uniwersytetów Trzeciego Wieku należy tworzenie metod edukacji i profilaktyki gerontologicznej oraz prowadzenie badań naukowych nad procesem starzenia się³. Opolski Uniwersytet Trzeciego Wieku w tym roku, obchodzi swoje 40 – lecie istnienia. Jest do więc doba okazja do tego, by zainteresować się działalnością tej placówki.

Kolejną instytucją, której głównym zadaniem jest organizacja czasu wolnego są **kluby seniora**. Istnieją dwie kategorie tej placówki – pierwszą z nich są kluby zakładowe, które znajdują się blisko zakładów pracy, gdzie członkami są głównie byli pracownicy danego zakładu. Drugim rodzajem są kluby środowiskowe, które najczęściej powoływane są przy domach kultury, na osiedlach. Celem klubów seniora jest zapewnienie osobom starszym możliwości aktywnego spędzenia czasu wolnego, stworzenie warunków do nawiązywania nowych kontaktów i rozwoju swoich zainteresowań. W Opolu jednym z takich klubów z bogatą ofertą działań jest Klub Seniora S.O.W.A prowadzony przez Fundację „Bądź Dobroczyńcą”. Dużym zainteresowaniem wśród seniorów cieszy się również korzystanie z oferty proponowanej przez **Domy Dziennego Pobytu**. Dom Dziennego Pobytu to forma wsparcia dla seniorów, której zadaniem jest zagospodarowanie czasu wolnego. Każdego dnia prowadzone są różnego rodzaju aktywności przeznaczone i dostosowane do potrzeb osób starszych jak np. zajęcia rehabilitacyjne, taneczne, chór, zajęcia plastyczne, ćwiczenia czy też zajęcia grupowe. W związku z tym, że zajęcia dopasowane są do wieku i specyficznych potrzeb – osobom starszym łatwiej jest w nich uczestniczyć i czerpać korzyści. Mają one na celu przede wszystkim zapobiegać wykluczeniu społecznemu osób star-

¹ B. Szatur-Jaworska, P. Błędowski, M. Dzięgielewska, Podstawy gerontologii społecznej, Warszawa 2006, s.163.

² Tamże s. 163.

³ A. Fabiś, Aktywność osób starszych, w: Ludzka... dz.cyt., (red.) A. Fabiś, J.K. Wawrzyński, A. Chabior, s. 189-192.

szych oraz przede wszystkim pozbywać się poczucia osamotnienia. Domy Dniennego Pobytu otwarte są dla seniorów od poniedziałku do piątku od godzin rannych aż po popołudniowe. Każdy DDP funkcjonuje według ustalonego harmonogramu. Warto również zwrócić uwagę na kadrę pracującą w DDP. Osoby tam zatrudniane charakteryzują się cierpliwością, życzliwością, ciepłem, przede wszystkim rozumieją potrzeby seniorów, ich choroby i różne sytuacje życiowe. To oni tworzą atmosferę i relacje, które dla seniorów są przyjazne i ciepłe jak również dodają motywacji i energii. Niejednokrotnie pracownicy stają się słuchaczami, przyjaciółmi czy też pomocnikami. W takiej instytucji ciężko też mówić o nudzie – harmonogram zajęć, wycieczki, spotkania z ciekawymi osobami, organizowanie festynów czy też pikników to tylko niewielki fragment całokształtu działań. Bardzo często w zajęcia czy też występy angażują się dzieci z przedszkoli czy studenci, co korzystnie wpływa na integrację międzypokoleniową. Dzięki różnorodności środowiska i otoczenia można czerpać nowe inspiracje, nową energię do działania czy też wymianę doświadczeń. Plusem instytucji takich jak DDP jest również to, że są rozmieszczone w różnych częściach miasta dzięki czemu każdy może mieć do nich łatwy dostęp. Na terenie miasta Opola są 4 placówki, w których zajęcia są bezpłatne. Funkcjonują w ramach struktury organizacyjnej Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Opolu:

- DDP „Nad odrą” (filia „DDP Malinka”), ul. Rudzkiego 2 tel. (77) 400 82 06
- DDP „Magda Maria”, ul. Barlickiego 1-3, tel. (77) 453 63 28
- DDP „Malinka”, ul. Piotrkowska 2, tel. (77) 404 82 08
- DDP „Złota Jesień”, ul. Hubala 4, tel. (77) 455 00 37

Coraz bardziej popularną formą aktywności, w którą angażują się

osoby starsze są **działania wolontariackie**. Dają one seniorom poczucie społecznej ważności i użyteczności. Wolontariat pozwala seniorom budować poczucie własnej wartości oraz czerpać satysfakcję z tego, że są potrzebni. Dzięki podejmowanym działaniom na rzecz społeczności lokalnej osoby w podeszłym wieku mają także możliwość do pokonywania licznych barier i własnych ograniczeń⁴. Każdy rodzaj podejmowanej przez seniorów aktywności jest niezwykle istotny w kontekście adaptacji do starości i jakości życia osób w podeszłym wieku. Prowadzenie aktywnego trybu życia jest konieczne do prawidłowego, pomyselnego przebiegu procesu starzenia się. Obecnie, w czasach zwiększającej się populacji osób starszych, zapewnienie odpowiednich warunków do aktywności jest jednym z podstawo-

wych priorytetów lokalnej, krajowej i światowej polityki senioralnej.

Ciekawostki:

- Ok. 40% osób powyżej 65 roku życia należy do przynajmniej jednej organizacji pozarządowej. Jednak aktywne działanie jako ich członkowie podejmuje około 11% z nich⁵.
- Aż 70% użytkowników sieci w wieku powyżej 65 roku życia korzysta z poczty e-mail jako formy kontaktów z rodziną i przyjaciółmi. Z kolei 50% z nich potrafi również korzystać z portali społecznościowych. Tylko 20% seniorów korzysta z Internetu w celu słuchania muzyki czy też oglądania filmów. Ponad 40% seniorów wykorzystuje nowe technologie z powodu pracy zawodowej⁶.

Sprawdź się

Ćwiczenie 1. Przyjrzyj się wyrazom poniżej przez 30 sek., następnie spróbuj wypisać na kartce jak największą ilość słów która zapamiętałeś.

Książka, awokado, mama, stół, szyba, szkoła, rower, torebka, światło, kuchnia, walizka, płomień, auto, śnieg, wanilia, garnek, obiad, wykałaczka, mysz, karma, cytryna, puszka, toaleta, łamigłówka, szal, woda, deska, szalik, hulajnoga, kartka, mikrofalówka, kalendarz, lustro, opona, łańcuch.

Ćwiczenie 2. Ułóż prostą rymowaną, dzięki której zapamiętasz datę 1846.

Ćwiczenie 3. Znajdź jak najwięcej słów w wykreślance.

b	k	w	a	n	d	a	p	n	m	g	o	u	i	z	c	w	c	l	k
a	v	i	z	r	u	i	y	y	g	k	m	l	p	r	l	m	c	p	r
g	q	e	s	m	n	e	d	ł	u	g	o	p	i	s	a	z	c	a	z
a	k	l	a	w	i	a	t	u	r	a	s	w	s	l	t	k	g	p	e
ż	h	i	m	s	i	l	q	m	x	l	t	ł	m	o	a	g	u	i	s
p	g	c	o	a	b	t	r	s	f	u	i	a	t	k	w	w	h	e	ł
n	s	z	c	d	r	u	k	a	r	k	a	m	l	a	i	i	h	r	o
w	d	k	h	x	l	a	t	a	r	k	a	y	p	r	e	a	a	l	p
i	z	a	ó	w	a	l	i	z	k	a	y	w	h	t	c	d	n	m	v
e	s	a	d	s	a	m	o	l	o	t	m	a	a	a	u	u	n	b	i
ż	w	c	b	w	a	r	s	z	a	w	a	c	p	u	g	k	a	j	f
a	a	s	u	u	f	b	y	c	s	l	t	z	s	j	a	t	e	h	v

⁴ A. Chabior, Aktywność społeczna ludzi starszych, w: Ludzka...dz. cyt., (red.) A. Fabiś, J.K. Wawrzyniak, A. Chabior, s. 207-208.

⁵ Seniorzy jako użytkownicy internetu- raport z badań, GUS 2011, s. 3-8.

⁶ J.K. Wawrzyniak, Wykluczenie cyfrowe seniorów, w: Ludzka...dz. cyt., (red.) A. Fabiś, J.K. Wawrzyniak, A. Chabior, s.254-255.



**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:

ul. Oleska 48, 45-052 Opole tel. (77) 452 74 21 e-mail: inp@uni.opole.pl

„WIGOR” AKTYWNY I SPRAWNY SENIOR

Lekcja w-f z trenerem Kamilem Sikorą



mgr Kamil Sikora – Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu,
Trener w Akademii Odry Opole,
Szkołeniowiec piłkarski z licencją – The Union of European Football Associations B,
Instruktor Sportu, Nauczyciel Wychowania Fizycznego

W najnowszym numerze kwartalnika „Empowerment” zaprezentuję Państwu kolejne ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne, które są odpowiedzialne za utrzymanie prawidłowej sylwetki ciała. W przygotowaniu motorycznym sportowców jak i w szeroko rozumianej rekreacji panuje ostatnio trend na zadania treningowe opierające się na wzorcach ruchowych, które występują u zwierząt. Okazuje się, że jesteśmy w stanie odwzorować wiele form poruszania się istot, które, na co dzień spotykamy w ogrodzie zoologicznym, lesie lub na ścieżce w parku. Przed rozpoczęciem ćwiczeń

zachęcam do wykonania ogólnorozwojowej rozgrzewki trwającej min. 15 min. Podczas wykonywania zadań ruchowych nie należy się śpieszyć w myśl zasady wolniej = dokładniej. W chwili opanowania właściwej techniki próbujemy przemieścić się we wskazany sposób na odległości pięciu metrów. Gdy siły pozwalają nam na więcej możemy wydłużyć dystans do dziesięciu metrów powtarzając każde ćwiczenie maksymalnie trzy razy, (co 2-3 dni). Między ćwiczeniami należy stosować przerwy wypoczynkowe, tak by do każdej kolejnej próby podchodzić względnie wypoczętym.

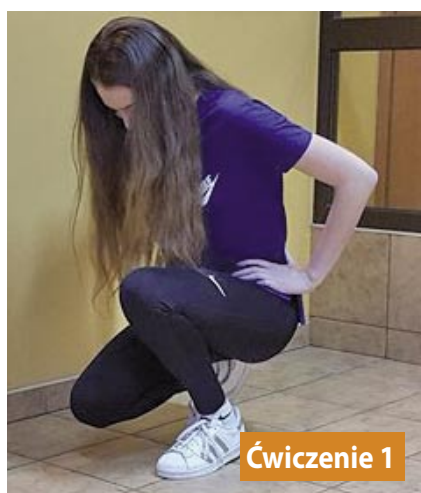


Ćwiczenie 2

śnione odpowiadające za utrzymanie pionowej sylwetki ciała.

Pełzanie kraba

W tym ćwiczeniu przemieszczamy się do przodu w pozycji podporu tyłem. Kończyny dolne uginamy w stawach kolanowych utrzymując pośladki w powietrzu. Ręce w podporze znajdują się na wysokości barków i są ułożone równoległe do siebie. Łopatki ściągnięte, głowa wyprostowana. Wykonujemy ruchy naprzemianstronne tj. lewa ręka – prawa noga oraz prawa ręka - lewa noga. Po opanowaniu techniki ćwiczenie można powtórzyć poruszając się do tyłu.



Ćwiczenie 1

Chód kaczki

W tym ćwiczeniu przyjmujemy pozycję zbliżoną do poruszającej się kaczki. Próbujemy przemieszczać się do przodu będąc w przysiadzie maksymalnym. Ręce trzymamy na biodrach, staramy się wyprostować plecy i głowę. Łopatki ściągnięte, a stopy oraz kolana w trakcie ruchu nie zmieniają ustawienia pierwotnego. Podczas przemieszczania się próbujemy

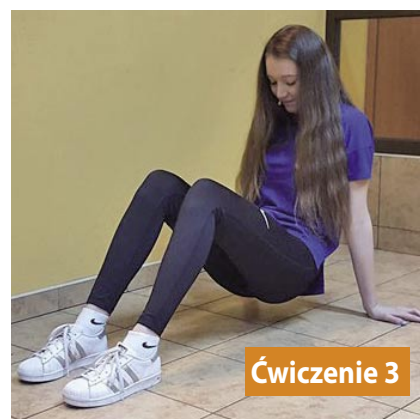


Ćwiczenie 2

my kontrolować pracę ciała tak, by nie zmieniło ono pozycji wyjściowej.

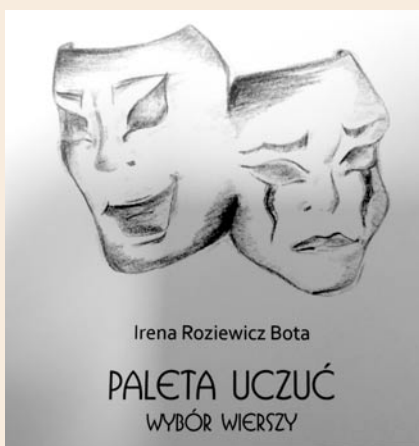
Ruch robaka

Pozycja wyjściowa to podpora przodem (jak do pompki). Ręce na szerokość barków, dłonie skierowane równoległe do siebie. Plecy, głowa oraz pośladki znajdują się w jednej linii. Następnie podchodzimy nogami jak najbliżej rąk zachowując wyżej wspomniane zasady. Unikamy efektu „kocięgo grzbietu” tak by głowa, plecy oraz pośladki stanowiły prostą linię, a następnie schodzimy ponownie do pozycji wyjściowej, a więc do podporu przodem. W trakcie poruszania się napinamy partie mię-



Ćwiczenie 3

Serdecznie dziękujemy za wspólne ćwiczenia.



Irena Roziewicz Bota

PALETA UCZUĆ
WYBÓR WIERSZY

*Zbrylone myśli
Walentynkowe serce
przyniesie luty*

*Zima bez śniegu
W promocyjnej ofercie
pierwsze hiacynty*

*Dnia dłuższy uśmiech
na chodnikach poznajęz
starych znajomych*

*Niech wróci słońce
zapuka w nasze serca
cieplejsza aura*

*Domowy kącik
na balkonie chłód kafi
prosi o wiosnę*

*Wyprzedaż zimy
aż chce nam się zawołać -
poszła do kąta*



Klub „Chaberek” poezją natchniony

Elżbieta Domańska

Klub Seniora „Chaberek” w miesiącu styczniu 2018 roku został natchniony poezją. Muza Kalliope (poezji) dotknęła seniorów i dzieci. Pierwsze spotkanie odbyło się 11 stycznia 2018 r. Miało ono miejsce w naszym Klubie Seniora „Chaberek” gdzie zaprosiliśmy poetkę opolską Panią Irenę Roziewicz Bota na wieczór poetycki pod tytułem „Czar wspomnień”. Przyznajemy skromnie, było to pierwsze spotkanie z poetką Ireną Roziewicz Bota, której twórczości poetyckiej nie znaleźliśmy. Poetka zaprezentowała swój najnowszy tomik poezji „Paleta uczyć” - wybór wierszy wydany w 2016 roku. Przy klimacie jaki stworzyliśmy wspólnie, zapachu świec i lampce szampana Pani Irena czytała wiersze o tematyce świątecznej, które były przeplatane kolędami śpiewanymi wspólnie z uczestnikami spotkania. Tego dnia nie było widać pośpiechu. Była atmosfera zauroczenia, ciszy, zadumy i wsłuchania w recytowane wiersze. Znaleźli się chętni do samodzielnego czytania wierszy autorki. Były też wiersze o tematyce zimowej, świątecznej, o miłości i szczęściu, refleksje o przemijaniu. Długo trwały dyskusje, wymiana zdań dotycząca napisanych wierszy, pytania w jakich okolicznościach wiersze powstały. Były nawet pytania czy pisanie wierszy jest trudne i jak szybko się nudzi. Pisarka chętnie rozdawał dedykacje.

Po spotkaniu członkowie Klubu Seniora „Chaberek” postanowili, że nie wypuszczą muzy poezji ze swojego klubu. Będą kontynuowane spotkania poetyckie, by coraz bliżej poznawać poezję naszych lokalnych poetów. Nie musieliśmy długo czekać. Tydzień później muza literacka ponownie przybyła do naszego klubu. 25 stycznia zorganizowaliśmy z okazji Dnia Babci i Dziadka spotkanie pod hasłem „Bajka i legenda łączy pokolenia” z poetką piszącą bajki, rymowanki, miniatury poetyckie i satyry panią Bożeną Czarnotą. Rozpo-

częliśmy spotkanie czytaniem wierszy o babcjach i dziadkach, o zimie, która jest a jej nie ma. Następnie czytano bajki i rymowanki o wyraźnym humorystycznym i satyrycznym zabarwieniu. Poetka zaprezentowała swoje bajki z wydanej niedawno książki „O pchłach które miód ukradły”, „Nie tylko kocie sprawy” oraz z antologii bajek i wierszy dla dzieci p.t. „A ja kocham Mikołaja”. Było to naprawdę interesujące spotkanie. Aktywność dzieci nie znała granic. Same zgłosiły się do publicznego czytania wierszy autorki, pozostawiając łakocie znajdujące się na stole. Dzieci nie przerażał mikrofon ani trema. Autorka wierszy z ochotą przyznała dodatkowe nagrody wraz z pamiątkowym wpisem z autografem. Zorganizowany konkurs rysunkowy o tematyce „Moja babcia i dziadek” zaskoczył pomysłowością młodych twórców, a jego rozstrzygnięcie było naprawdę trudne. Nie spodziewaliśmy się tak dużego zainteresowania ze strony seniorów i dzieci. Seniorzy- dziadkowie byli dumni ze swoich wnuków i spotkania międzypokoleniowego. Dorosli i dzieci zadawali Pani Bożenie Czarnotą pytania dotyczące rozpoczęcia pisania bajek. Poetka z przyjemnością opowiedziała, że pisanie rozpoczęła w wieku dojrzałym, kiedy podrosły jej własne dzieci. W chwili obecnej, mimo że pracuje zawodowo cieszy się, że może pisać, że chcą się z nią spotykać dzieci i dorośli, że wydawane są jej książki. Twierdzi, że na pisanie nigdy nie jest za późno. Każdy z nas ma jakiś ukryty talent tylko nie zawsze potrafi go wydobyć. Zakończyliśmy spotkanie wspólnym zdjęciem z bohaterami naszego spotkania. Po spotkaniu otrzymaliśmy podziękowanie od pani Bożeny Czarnota za zaproszenie do Klubu Seniora „Chaberek” i Klubu Osiedlowego „Chaberek” oraz kilka miniatur poetyckich p.t. „Ogrzejmy nasze serca”, które napisała specjalnie dla nas.

12-13 stycznia 2018

| Opole/Pawłowice |



Seniorzy i młodzież spotkali się w Pawłowicach, by wspólnie podyskutować i popracować. Kanwą spotkania były obchody Roku 100-lecia Niepodległości Polski i 20-lecia Samorządności Województwa i Powiatów. Każda aktywność grupowa czy indywidualna mieszkańców województwa opolskiego jest niezwykle cenna, istotna i równie ważna – mówił marszałek Andrzej Buła, witając uczestniczących w spotkaniu członków Forum Seniorów Samorządu Województwa Opolskiego i Forum Młodzieży Województwa Opolskiego. W tym roku zaś chciałbym, by te aktywności zwróciły się w stronę dwóch jubileuszy: 100-lecia niepodległości naszego kraju i 20-lecia samorządu województwa i samorządów powiatowych. Marszałek podkreślał, że tak różne spojrzenia, jakie na te rocznice mają seniorzy i młodzież, mogą przynieść ciekawe efekty. Barbara Kamińska, dyrektor Biura Dialogu i Partnerstwa Obywatelskiego dodawała, że to swoisty dialog doświadczenia seniorów

z energią młodzieży. Podczas wspólnych warsztatów młodzi i starsi dyskutowali o tym, jak powinny wyglądać wydarzenia, organizowane w ramach tegorocznych jubileuszy, tworzyli także plakaty rocznicowe. Młodzież chętnie uczestniczyła we wszystkich zajęciach z seniorami stając się partnerem w rozmowach i dyskusjach. Mamy wspaniałą młodzież i aktywnych, otwartych na „nowości” seniorów. Takie spotkania pomagają integracji międzypokoleniowej – mówiła Leokadia Kubalańca, przewodnicząca Forum Seniorów.

20 stycznia 2018

| Niemodlin/Częstochowa |

Po raz trzeci Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Politechnice Częstochowskiej wraz z Wydziałem Polityki Społecznej Urzędu Miasta Częstochowy, zaprosiły chóry bratnich uniwersytetów do wspólnego kolędowania. Przegląd odbył się w Częstochowskim Domu Kultury pod patronatem prezydenta miasta-Krzysztofa Matyjaszczyka. W przeglądzie brało udział 13 chórów a każdy wykonał 3 kolędy. Chór „PIĄTY BIEG” składający się z seniorów Niemodlińskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, działający pod kierownictwem Ośrodka Kultury w Niemodlinie, prowadzony przez P. Ewę Juszcak wykonał 3 kolędy we własnej aranżacji – „Pastorałka marzenie”, „Dlaczego dzisiaj” i „Gore gwiazda” przy akompaniamencie gitarowym Małgorzaty Dawidziak i Wojciecha Kwiecińskiego. Występ został przyjęty z wielkim aplauzem i serdecznością publiczności. Zwieńczeniem koncertu było wspólne wykonanie kolędy „Gdy się Chrystus rodzi” w opracowaniu dyrygenta gospodarzy. Ta przepiękna kolęda była zaśpiewana na 367 głosów, bo tyle osób uczestniczyło w kolędowaniu. Spotkanie nie miało charakteru konkursu, jednak wszyscy uczestnicy zostali nagrodzeni okazalnymi dyplomami. To wyjątkowo radosne spotkanie, dało możliwość integracji słuchaczom UTW z wielu województw. Duże słowa uznania należą się organizatorom, którzy wykazali się profesjonalizmem w prowadzeniu tak dużej imprezy. Występy odbywały się zgodnie z zaplanowanym harmonogramem. Opiekunem naszej grupy była P. Barbara Andrzejewska z Częstochowy serdecznie jej dziękujemy. Po występach

w radosnych nastrojach zaproszono nas na małe „co nieco”, gdzie obiecaliśmy sobie spotkać się za rok. [<https://niemodlin.pl/3708/114/seniorzy-z-niemodlina-na-prze-glądzie-chorow-utw.html>]

25 stycznia 2018

| Niemodlin/Nysa |

Przedstawiciele niemodlińskich seniorów wzięli udział w naukowym seminarium w Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Nysie. Było ono poświęcone „Innowacyjnym Uniwersytetom Trzeciego Wieku”. Udział w seminarium wzięli przedstawiciele zarządu UTW Niemodlin w osobach: prezes - Teresa Kucharzak-Juszczyk, vice Prezes Kamila Górka, sekretarz Marta Dudkiewicz. Pani Teresa Kucharzak-Juszczyk w krótkim przemówieniu przedstawiła działalność naszego Uniwersytetu i zgłosiła nowe propozycje współpracy z innymi Uniwersytetami. Interesująca dyskusja dotyczyła wolontariatu kompetencji na przykładzie współpracy poszczególnych UTW. W seminarium udział wzięło dziewięć Uniwersytetów Trzeciego Wieku z województwa opolskiego oraz Czech. [<https://niemodlin.pl/3739/114/seniorzy-z-niemodlina-podczas-seminarium-uniwersytetow-trzeciego-wieku.html>]

08 lutego 2018

| Kluczbork |

„Jak nas widzą...czyli Polska widziana oczami cudzoziemców” Wykład Pana Adama Raszewskiego o – politologa z Uniwersytetu im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie. Ciekawy wykład o tym, jak widzi Polaków cudzoziemcy na przestrzeni wieków. Także z rozróżnieniem poszczególnych epok historycznych, w oparciu o badania naukowe - od daty Chrztu Polski, od budowy zrębów Państwa Polskiego aż po czasy współczesne. Cytaty o Polakach z wszelkich zakresów /literatura, kultura, polityka/ zarówno Europy, jak i całego świata przybliżyły nam opinie o nas samych. [<http://www.u3w.kluczbork.pl/>]



13 lutego 2018

| Kędzierzyn - Koźle |



Foto 1. Grupa seniorów świętujących Walentynki podczas zabawy ostatekowej „Żegnamy karnawał” w Domu Dziennego Pobytu Nr 5 „Nasz dom”

Walentynkowe i ostatekowe spotkania seniorów - w lutym, z okazji Walentynek oraz kończącego się karnawału, seniorzy Kędzierzyna-Koźła spotykali się na zabawach tanecznych i balach przebierańców. Dwa tego typu wydarzenia miały miejsce w Ostatki - 13.02.2018 r. z udziałem podopiecznych Domu Dziennego Pobytu Nr 5 „Nasz dom” oraz Domu Dziennego Pobytu Nr 2 „Magnolia”. Seniorzy podczas zabaw mieli za zadanie przebranie się, przygotowanie do udziału w tematycznym wydarzeniu. Podopieczni Domu Dziennego Pobytu Nr 2 bawili się w klimacie „Mój pierwszy dzień w Domu Dziennego Pobytu”, natomiast seniorzy skupieni w Domu Dziennego Pobytu Nr 5 uczestniczyli w spotkaniu pod nazwą „Żegnamy karnawał”. Obie grupy brały udział w konkursach, quizach, ale też wykazywały się na parkiecie przy muzyce mechanicznej. Uczestnicy podkreślają, że z przytupem pożegnali karnawał i okres różnych zabaw, dzięki temu weszli w okres Wielkiego Postu z pięknymi wspomnieniami minionych tygodni. [Katarzyna Weklicz]



Foto 2. Zabawa pn. „Mój pierwszy dzień w Domu Dziennego Pobytu” - Dom Dziennego Pobytu Nr 2 „Magnolia”

23 lutego 2018

| Kędzierzyn - Koźle |

W „Galerii na strychu” mieszczącej się w Domu Kultury „Koźle” przy ul. Skarbowej 10 uroczyste otwarto wystawę prac sekcji malarskiej „Alla Prima” pt. „Kontrasty”. Organizatorami wydarzenia były: Uniwersytet Trzeciego Wieku w Kędzierzynie-Koźlu oraz Miejski Ośrodek Kultury w Kędzierzynie-Koźlu. Wystawa jest przeglądem prac plastycznych wykonanych przez uczestników sekcji malarskiej UTW w I semestrze roku akademickiego 2017/2018. Mentorem i opiekunem grupy seniorów - artystów już od kilku lat jest Pani Grażyna Żyła. Jej rolą jest dbanie



Sztuka wysoka - Pani Grażyna Żyła - mentor i opiekun sekcji malarskiej Alla Prima - dumna z prac swoich studentów



Sztuka wysoka - Artyści w trakcie dyskusji o sztuce

o stały rozwój, poznawanie nowych technik, inspirowanie swoich studentów do artystycznych poszukiwań. Artyści spotykają się raz w tygodniu w ramach sekcji malarskiej Uniwersytetu Trzeciego Wieku pn. „Alla Prima”. W swoim artystycznym dorobku mają już szereg wystaw zbiorowych i indywidualnych. Swoje umiejętności plastyczne podczas wystawy przedstawili: Katarzyna Czochara, Zdzisława Czupryn,



Sztuka wysoka - Uczestnicy wernisażu w słuchaniu w program artystyczny Studia Piosenki

Janusz Dyjak, Wojciech Kalinowski, Cecylia Łukasik, Grażyna Marek, Maria Marcińska, Stanisława Tobolewska, Halina Veres, Róża Wierzbicka, Danuta Żalik.

Poziom prac wykonanych przez łącznie dwunastu artystów jest niezmiernie wysoki i zachwyca dużą różnorodnością form i technik. Właśnie stąd wziął się tytuł wystawy: „Kontrasty” – podkreślała Grażyna Żyła. Artyści poza obrazami realistycznymi zaproponowali dzieła abstrakcyjne, malarstwo intuicyjne, martwą naturę, pejzaże, portrety, obrazy kubistyczne, fowistyczne i szkice. W swoich pracach studenci wykorzystali różne środki wyrazu: akryl, olej, pastel, kolaż, ołówki. Sala wystawowa przepełniona była więc wieloma barwami, formami, technikami, a odbiorcy otrzymali olbrzymią dawkę emocji wyrażonych w przedstawionych dziełach. Wernisaż uświetnił występ w wykonaniu uczestniczek Studia Piosenki funkcjonującej w Miejskim Ośrodku Kultury w Kędzierzynie-Koźlu. Utwory zaprezentowane przez utalentowane młode artystki wprowadziły uczestników spotkania w niezwykle, różnobarwny i fascynujący świat, zgodnie z tematem przewodnim wystawy - widziany okiem dziecka. Wystawa pt. „Kontrasty” czynna będzie do 25.03.2018 r. [Katarzyna Weklicz]

8 marca 2018

Kędzierzyn - Koźle

Już po raz czwarty Zarząd Rejonowy Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Kędzierzynie-Koźlu zorganizował uroczyste obchody Dnia Kobiet.



Babski Comber - Comber Babski z okazji Dnia Kobiet – 122 uczestniczki uroczystości.



„Catia”. Babski Comber - Przewodnicząca Zarządu PZERil – Anna Będkowska – z szanownymi



Babski Comber - Pokaz tańca latyno-amerykańskiego w wykonaniu tancerzy z Uczniowskiego Klubu Sportowego

W dniu 8 marca 2018 r. w Night Club 2000 w Sławięcicach odbył się z tej okazji Comber Babski. Sto dwadzieścia dwie seniorki zrzeszone w Związku spędziły pełen atrakcji wieczór i poczuły wyjątkowość swojego święta. Sala pełna była kolorów, ponieważ przyjęto regułę przebrania się na to spotkanie. Tak więc peruki, szale, maski, kapelusze i kompletne stroje przebierańców sprawiły, że klimat spotkania stał się wyjątkowy. Uroczyste obchody swoją obecnością zaszczytili: Starosta Powiatu kędzierzyńsko-kozielskiego - Pani Małgorzata Tudaj, Zastępca Prezydenta Kędzierzyna-Koźła – Pan Artur Maruszczak, Sekretarz Gminy Kędzierzyna-Koźle – Pan Zbigniew Romanowicz, Zastępca Dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Kędzierzynie-Koźlu – Pani Agata Morkis. Wydarzenie

oświetnił program artystyczny w formie pokazu tańców standardowych i latyno-amerykańskich w wykonaniu dwóch par tanecznych z Uczniowskiego Klubu Sportowego „Catia” oraz występ młodzieży z Zespołu Szkół Miejskich Nr 3 w Sławięcicach w formie kabaretu o tematyce związanej z kobiecością. Całość spotkania uzupełniła zabawa przy oprawie muzycznej przygotowanej przez animatora – Pana Marcina Karpińskiego. Punktem kulminacyjnym uroczystości był prezent Panów-członków Związku, dla uczestniczek spotkania – tort z okazji Dnia Kobiet. Panie biorące udział w obchodach swojego święta nie wyobrażają sobie, aby tego typu uroczystość nie stała się corocznym wydarzeniem w Polskim Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Kędzierzynie-Koźlu. Tradycja, zgodnie z ich oczekiwaniem, utrwala się, gdyż w przyszłym roku czeka je już mały jubileusz. [Katarzyna Weklicz]

Opole
DOŁĄCZ DO MIĘDZYPOKOLENIOWEGO ZESPOŁU WOLONTARIUSZY OPOLSKIEGO TELFONU ŻYCZLIWOŚCI 60+

Zadzwoń jeśli masz problem – poszukamy rozwiązania.

Jeśli nie masz problemu też zadzwoń – porozmawiamy.

Opolski Telefon Życzliwości 60+ oficjalnie działa od 2.06.2016 roku. Jest to działalność wyjątkowa, gdyż realizuje zadania i oferuje pomoc bezpłatną seniorom 60+. Osobom dzwoniącym zapewnia się anonimowość, bo wtedy łatwiej jest powiedzieć o sprawach tak radosnych jak i tych bolących, czy też po prostu trudnych. Nasi dyżurujący wolontariusze to zarówno aktywni seniorzy jak i młodzież w wieku od 18 do 35 lat. W wyniku wspólnej pracy wolontariusze seniorzy i młodzież świetnie się integrują, zaprzyjaźniają i pomagają także sobie wzajemnie, w wielu osobistych sprawach. Wolontariuszem może być każdy, kto chce podzielić się sobą, swoim czasem i swoim doświadczeniem życiowym. Grupa wolontariuszy dyżurujących już ponad półtora roku, to wspaniali ludzie, są wśród nich specjaliści od prawa administracyjnego i budowlanego, pedagogzy, psychoterapeuci i psycholodzy oraz osoby, które mogą służyć życiowym

doświadczeniem. Coraz więcej seniorów - zarówno kobiety jak i mężczyźni dzwonią na telefon życzliwości z najróżniejszymi pytaniami – sprawami, prosząc o konkretną informację, czasami chodzi o normalną ludzką, przyjacielską rozmowę. Trzy razy w tygodniu pod numerem telefonu życzliwości 77 44 12 370 dyżurują dwie osoby, jedną z nich jest zawsze młody człowiek, który sprawnie posługuje się internetem, by jeszcze podczas rozmowy znaleźć potrzebną seniorowi informację.

Dyżury odbywają się w:

poniedziałki od 12ej do 14ej – porady medyczne

wtorki od 12ej do 17ej – porady, pomoc, informacja

czwartki 12ej do 17ej – porady, pomoc, informacja

Serdecznie zapraszamy – DOŁĄCZ DO NAS!

Halina Pięta – Założyciel i organizator Opolskiego Telefonu Życzliwości 60+

Kontakt: Centrum Informacji i Edukacji „Senior w Opolu” tel: 517 607 990



OPOLSKI TELEFON ŻYCZLIWOŚCI 60+

SENIORZE | Chcesz porozmawiać? Potrzebujesz informacji lub porady?

Pod tym numerem czekają ludzie życzliwi

77 441 23 70

Pon. - 12-14 porady medyczne
Wt. - 12-17 porady, pomoc, informacja
Czw. - 12-17 porady, pomoc, informacja

CZEKAMY NA TWÓJ TELEFON

Projekt pn.: „Nie – Sami – Dzielni – rozwój usług społecznych oraz wspierających osoby niesamodzielne” realizowany w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Opolskiego na lata 2014-2020, Oś priorytetowa VIII-Integracja Społeczna, współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego

<http://rbiizs.rops-opole.pl>

Regionalny Bank Inicjatyw i Zasobów Senioralnych

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu serdecznie zaprasza instytucje pomocy i integracji społecznej województwa opolskiego do zamieszczania na stronie <http://rbiizs.rops-opole.pl> informacji o usługach i świadczeniach adresowanych do osób starszych. Zostaną one zamieszczone w serwisie: Regionalny Bank Inicjatyw i Zasobów Senioralnych. Zintegrowany regionalny system informacji o działaniach na rzecz seniorów będzie umożliwiał proste i logiczne wyszukiwanie informacji zarówno w układzie terytorialnym jak i wg rodzajów usług, beneficjentów oraz kryteriów dostępności.

Regionalny Bank Inicjatyw i Zasobów Senioralnych utworzony został w ramach projektu pn.: „Nie – Sami – Dzielni – rozwój usług społecznych oraz wspierających osoby niesamodzielne”

