

Empowerment SENIOR

Zeszyt Nr 2 [6] Czerwiec 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	
Elżbieta Wijas-Grocholska, Zasłużony odpoczynek na emeryturze Urszuli Rzepieli	5
Miałem bardzo bogate życie – rozmowa z Panem Andrzejem Hamadą	8
„Moja Lawenda” – rozmowa z Panią Jolantą Lewacką	10
„Opolskie 65 plus” – inicjatywy na rzecz osób starszych, w tym niesamodzielnych	
Instrumenty wsparcia społecznego seniorów w woj. opolskim	
Elżbieta Wijas-Grocholska, Wystawa „Seniorzy dawniej i dziś 1918-2018”	12
Katarzyna Weklicz, Kędzierzyn-Koźle w rękach seniorów – XI Miejskie Obchody Dni Seniora	14
Innowacyjne wymiary pracy socjalnej z osobami starszymi w instytucjach pomocy i integracji społecznej	
Krystyna Brykalska, Senior MasterChef 2018	16
Grażyna Butmankiewicz, I Wybory Miss & Mistera Opola 60+	17
Gerontopedagogika – edukacyjne wymiary działania na rzecz osób starszych	
Mariola Sibilska, Potrzeba ruchu, aktywności w opiece nad seniorem	19
Anna Gruca, Zachowaj ostrożność – nie daj się oszukać	20
„WIGOR” – Aktywny i Sprawny Senior – lekcja W-F z trenerem Kamilem Sikorą	22
Kulturalia – promocja działalności artystycznej seniorów Śląska Opolskiego	
Senior z nad Odry – Piotr Figura	23
Empowerment Senior – Gazeta Studencka Koła Naukowego Pracowników Socjalnych Uniwersytetu Opolskiego	
Chcesz pracować z seniorami – studium Pracę Socjalną w Uniwersytecie Opolskim	24
Aleksandra Bartkowska, Konkurs fotograficzny – „Pogodna jesień życia w obiektywie”	25
Kalendarium	26

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 – Koziańska – 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-Dzielni – 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.



Aktywny senior jest w naszym społeczeństwie niestety w dalszym ciągu zjawiskiem rzadkim, aczkolwiek już nie odosobnionym. Niemniej dalej pokutuje wyobrażenie osoby starszej, jako samotnej, schorowanej, zaszytej we własnych czterech kątach i stroniącej od życia towarzyskiego. Na szczęście obraz ten nieustannie ewaluje, głównie dzięki osobom, które przeciwstawiają się stereotypom i biorą aktywny udział w życiu społecznym.

W dużej mierze dzieje się tak, także dzięki organizacjom, które odkryły potrzebę aktywności i ogromny potencjał, który drzemie w polskich seniorach. Także Samorząd Województwa Opolskiego w wielu płaszczyznach współpracuje i wspiera organizacje i grupy aktywnych seniorów, zarówno w roli mentora i doradcy w poszukiwaniu możliwych źródeł wsparcia, jak i poprzez bezpośrednie przekazywanie środków finansowych.

Przykładem są chociażby projekty realizowane w ramach Marszałkowskiego Budżetu Obywatelskiego, wśród nich projekt „Postaw zdrowie na nogi” realizowany na terenie powiatu namysłowskiego na rzecz osób chorych na cukrzycę, czy „Z energią przez powiat – Godzina dla Zdrowia” – Aktywność ruchowa Seniorów Powiatu Strzeleckiego. Są to projekty, które odpowiadają na faktyczne, rozeznane potrzeby seniorów, które w I etapie konkursu uzyskały ich wsparcie i głosy, i które z tego względu na etapie realizacji cieszą się ogromnym powodzeniem oraz udowadniają tym samym, że seniorzy wiedzą co dla nich ważne. Z kolei dla nas Samorządu, jako przekazującego środki na ten cel, jest to sygnał, że trafiły one w dobre ręce i zostały odpowiednio spożytkowane.

Ponadto po raz kolejny udało się nam w tym roku także wesprzeć seniorów, którzy przybyli do Opola aby wziąć udział w Marszu po Zdrowie, manifestując tym samym swoją solidarność oraz wyrażając poparcie dla idei aktywności ruchowej seniorów. Jestem przekonany, że osoby starsze, które z aprobatą reagują na zaproszenia na tego typu wydarzenia, także na co dzień są aktywne i dbają o własne zdrowie.

Drodzy Seniorzy, jesteście ważnymi postaciami życia społecznego, Wasza obecność ubogaca społeczeństwo, dlatego nie bójcie się brać w nim aktywnego udziału. Nie spowalniajcie nurtu swojego życia, bądźcie aktywni, bądźcie zaangażowani i sygnalizujcie swoje potrzeby, naszym obowiązkiem jest się w ten głos wsłuchać i poczynić wszelkie starania, aby jesień Waszego życia uczynić jak najbardziej kolorową. To od Was zależy, co wspólnie osiągniemy.

Roman Kolek

wicemarszałek województwa opolskiego



Od redakcji

Szanowni Państwo,

Ważną pozycją naszego Kwartalnika jest prezentowanie wybitnych postaci Opolszczyzny, które pomimo upływu lat nadal odgrywają ważną rolę w swoich środowiskach, wzbogacając społeczny kapitał regionu. W tej galerii sław zaprezentowaliśmy m.in. Arcybiskupa Alfonsa Nossola, Profesora Franciszka Marka – pierwszego wybranego Rektora Uniwersytetu Opolskiego, Antoniego Kota – wybitnego piłkarza opolskiej „Odry”, a także reprezentanta Polski ze „złotej ery” Kazimierza Górskiego, Profesor Doroty Simonides znakomitej folklorystki i parlamentarzystki pięciu kadencji, czy naszego wielokrotnego rekordzistę Guinnessa Jerzego Krzciuka. W obecnym numerze wpisuje się w ten wątek Pan Andrzej Hamada – architekt, któremu zawdzięczamy odbudowę wojennego Opola.

Biografie stają się współcześnie elementem społeczno – kulturowym. Z jednej strony przekazywane są historie życia ludzi, którzy wywierają znaczący wpływ na to jak funkcjonują zbiorowości – te duże jak naród i te małe jak lokalna ojczyzna. Dzieła i życie wybitnych postaci stają się elementem zbiorowej świadomości, tworzą jej tożsamość. Każda społeczność buduje ją na dokonaniach swych uznanych reprezentantów. Ale pozwólcie, że zwrócę uwagę na inny społeczno – kulturowy wymiar bio-

grafii. Przede wszystkim na fakt, że każdy z nas nosi w sobie wyjątkową, szczególnie, indywidualną historię. W każdej z nich znajdziemy nieopowiedziane, nieznane, a jednak niezwykle cenne fragmenty historii, uwiecznione niczym kadry na starym filmie. Składają się one na całość narracji o nas samych, przeplatając obrazy z ich interpretacją, emocjami i postawami. Tak właśnie powstaje obraz naszej osoby, ale też subiektywny obraz dziejów, ludzi, środowisk, miast wsi. To wielka historia widziana naszymi oczyma, nadająca przełomowym wydarzeniom osobisty wymiar. Każde wydarzenie historyczne – nawet te obecne w świadomości społecznej ma swój indywidualny wymiar i z pewnością nie jest tak, jak pisał rewolucyjny poeta, że jednostka niczym – jednostka zerem, bo właśnie moje „Ja” – moja historia – moje emocje tworzą świat, w którym żyjemy. Jesteśmy tacy jaka jest nasza narracja o sobie samych, jesteśmy tacy jaka jest nasza osobista historia.

Bardzo zatem zachęcam czytelników „Empowermet Senior” do nadsyłania do redakcji swoich biografii [sikora@rops-opole.pl]. Nie trzeba być powszechnie znaną osobą, by nieść w sobie niezwykle interesującą opowieść o swoim życiu, miejscach, ludziach i wydarzeniach, których byliśmy świadkami. Jestem przekonany, że kryje się w nich ogromne bogactwo wiedzy o latach które już za nami. Bardzo proszę naszych

drogich czytelników o pomoc – ochrońmy te miejsca, te zdarzenia, ochrońmy historie waszego życia. Zapisane na kartach naszego Kwartalnika, czy jeżeli będzie ich wiele wydane w innej formie, będą stanowiły nie tylko pamiątkę, ale staną się elementem zbiorowej świadomości. Biografia (gr. bíos – życie i gráphō – pisze) to opis życia postaci autentycznej – każdego z nas. Może mieć różnorodny charakter – zarówno naukowy, ale również literacki lub popularyzatorski. Nasza redakcja nie narzuca charakteru przesłanego opracowania, zwracając przede wszystkim uwagę na bogactwo indywidualnych losów. Zwrócę także uwagę, że specyficzną formą biografii jest autobiografia, w której autor sam opisuje wydarzenia z własnego życia lub opowiada o nich osobie opisującej jego wspomnienia. Nadesłane prace będziemy starali się publikować w naszym Kwartalniku i z pewnością dopełnią one obrazu problematyki senioralnej naszego regionu. Podzielmy się naszymi indywidualnymi historiami, które mogą zarówno przeglądowo prezentować całonocne doświadczenie lub koncentrować się wokół szczególnie ważnych wydarzeń, których byliśmy świadkami. Mam ogromną nadzieję, że wielu naszych stałych czytelników zechce stać się jego współautorami, a wasze biografie staną się ważnym elementem kształtującym lokalną tożsamość.

Piotr Sikora



Zasłużony odpoczynek na emeryturze Urszuli Rzepieli

Elżbieta Wijas-Grocholska

Ludzie dzielą się na dwa typy: na tych co budują i na tych co rujną. Nasza bohaterka należy do tych co budują, nie tylko dlatego, że z zawodu jest inżynierem architektem. Całe swoje życie zawodowe budowała różne obiekty, włącznie ze swoim domem, ale też realizowała swoje twórcze idee, które wzbogaciły miasto Prudnik oraz jego mieszkańców. Urszula Rzepiela urodziła się i wychowała w Prudniku. Po maturze podjęła studia na Wydziale Architektury w Politechnice Gliwickiej. Po ukończeniu studiów pracowała w Gliwicach i krótko w Świętochłowicach. Do rodzinnego miasta powróciła w 1979 r. pracując w Urzędzie Miasta i Gminy Prudnik na stanowiskach od referenta do kierownika Wydziału Architektury, Budownictwa i Gospodarki Komunalnej - z przerwami związanymi z wychowywaniem dwójki dzieci: córki i syna. W 1996 r. otrzymała nagrodę Burmistrza „Za wyróżniającą się pracę na rzecz miasta i Gminy Prudnik”, a w plebiscycie Tygodnika Prudnickiego i Radia Opole tytuł „Człowiek Roku 1996,” min. za renowację nieczynnej od

wielu lat zabytkowej fontanny na prudnickim Rynku, program poprawy estetyki miasta, zmianę form oświetlenia ulicznego nagrodzonego ogólnopolską nagrodą „kryształowej żarówki”. W trakcie pracy, w celu poszerzenia wiedzy zawodowej, ukończyła studia podyplomowe w zakresie konserwacji zabytków i odbudowy zabytkowych układów staromiejskich, prowadząc w tym okresie skuteczne ratowanie prudnickiej wieży ratuszowej (nagroda Ministra Kultury „Zabytek zadbane”) oraz nie dopuszczając do całkowitego otynkowania wieży Bramy Dolnej (kolejna nagroda Ministra Kultury „Zabytek zadbane”). Powiedzmy sobie szczerze, że te sukcesy, cieszące ówczesnego burmistrza, stały się dla niektórych przysłowiową solą w oku, a ta drobna, filigranowa z postury kobieta, mówiąca cichym, spokojnym głosem stała się dla niektórych przeszkodą. Urszula odeszła z pracy w prudnickim urzędzie w 1998 r. W 1999 r. nowy burmistrz Prudnika zaproponował jej objęcie stanowiska dyrektora miejscowego Muzeum Ziemi Prudnickiej mieszczą-

Do jej ulubionych należy powiedzenie W. Churchila – „*Rób co masz zrobić, tam gdzie jesteś, tymi środkami jakie masz do dyspozycji*” i mówi, że to działa, jeśli w naszym otoczeniu trafia się na podobnie kreatywne i pozytywne osoby.

czego się w starym budynku Arsenалу. Tu trzeba pochwalić burmistrza Zenona Kowalczyka za niesamowitą intuicję w doborze kandydata na nowego dyrektora Muzeum, ponieważ w osobie Urszuli Rzepieli dostrzegł nie tylko praktyczny zmysł techniczny, ale też twórczą pomysłowość i kobiecą gospodarność. Urszula Rzepiela jest osobą o szerokich horyzontach, otwartą i chłonną na nową wiedzę, ale też osobą rozważną, przewidującą w każdym zadaniu wszystkie za i przeciw, dlatego dość długo rozważała tę decyzję, ponieważ był to temat mało jej znany i mocno różniący się od dotychczas wykonywanego zawodu. Przyjmując propozycję, nawet nie przypuszczała, jak ta praca ją wciągnie i pochłonie bez reszty.

Przez kilkanaście lat obserwowałam, jak to muzeum się korzystnie zmienia pod jej rządami i jak z prowincjonalnego, zaniedbanego przybytku tworzy się w muzeum o europejskim standardzie. Mój pierwszy służbowy kontakt z tym muzeum miał miejsce na początku lat 80-tych XX w. i wywarł na mnie niekorzystne wrażenie. Ówczesne mroczne wejście mieściło się od strony wspólnego podwórza, na tyłach kamienic, a po otwarciu drzwi wchodziło się wprost na drzwi do muzealnych toalet, z których, niestety, wydobywał się niezbyt przyjemny zapach. Zapach ten snuł się po całej instytucji. Dawno urządzone wystawy stałe pokryte były patyną czasu. Podejmując pracę w Muzeum Ziemi Prudnickiej na stanowisku dyrektora Urszula Rzepiela podjęła jednocześnie kolejne studia podyplomowe z zakresu muzealnictwa. Początki jej pracy były ciężkie. Polegały głównie na sprzątaniu nieużytkowanych pomieszczeń, identy-

fikowaniu zabytków nie wpisanych do ksiąg, inwentaryzacji zasobów itp. tylko z dwiema podlegającymi jej pracownikami. Po przeprowadzeniu inwentaryzacji i uporządkowaniu zbiorów, rozpoczęła remont sal wystawowych ze zmianą oraz rozszerzeniem dotychczasowych ekspozycji. Uzyskała poprzez ten remont znaczną poprawę warunków pracy i bezpieczeństwa poprzez zmianę wewnętrznej komunikacji, adaptację pomieszczeń gospodarczych na sale wystawowe, budowę nowych pomieszczeń sanitarnych i magazynowych, montaż hydrantów, instalacji p.poż. oraz częściową wymianę oświetlenia i instalacji elektrycznej i instalacji C.O. Między innymi w budynku dawnego Arsenału utworzono drugą klatkę schodową, tworząc korzystniejszą formę dostępności i oglądalności wystaw i zbiorów. W wyniku tej adaptacji i rozbudowy uzyskano 11 dodatkowych sal wystawowych, sklepik, kawiarenkę o wyglądzie dawnej kuchni, warsztat i pracownię.

Po analizie materiałów historycznych dotyczących baszt i murów obronnych z XV w. wchodzących w skład muzeum Urszula Rzepiela opracowała koncepcję powrotu obiektu Muzeum do dawnego układu przestrzennego z wewnętrznym dziedzińcem. Dawny dziedzińiec na zapleczach kamienic zabudowała, tworząc w tym miejscu dużą salę wystawową z przeszklonym dachem. Na zewnątrz poprawiono widok na zabytkowy Arsenał poprzez obniżenie ogrodzenia i osłonięcie go żywopłotem. Zmieniła również główne wejście do muzeum od

strony średniowiecznych baszt. Trzeba tu koniecznie wspomnieć, że tuż przy nowym wejściu do Muzeum, po prawej stronie, znajduje się nowa toaleta, łącząca współczesną użyteczną część z tzw. „ustronnym miejscem”, czyli aranżacją dawnych przybytków tego rodzaju, które razem stały się swoistą lekcją historii życia codziennego. Prace te wykonane w latach 2001-2003 nominowane były do konkursu „Najlepsza modernizacja roku 2003”. Wszystkie prace remontowe i zabiegi konserwatorskie wykonywano tak, aby odsłonić np. oryginalne piękne sklepienia ceglane, piękną posadzkę kamienną i przeprowadzano z zastosowaniem różnych materiałów rozbiórkowych np. oprawy oświetlenia parteru i elementy szatni wykonano ze stalowych podstopnic rozebranych schodów z dawnej kamienicy. To sprawiło, że obiekt muzeum odzyskał klimat „dawności”, nabrał patyny i stał się przykładem ewoluowania sztuki budowlanej od średniowiecza do współczesności, stąd pięknie się tam prezentują liczne ekspozycje związane z różnymi gałęziami rzemiosła i sztuki konserwacji. Należy tu zwrócić uwagę, że o ile w muzeach dużych, wielodziałowych, każdy pracownik ma wąski zakres prac zgodnie ze swoim wykształceniem, o tyle w małych muzeach wszystko to robi dyrektor i minimalna ilość pracowników. Dyrektor małego muzeum „musi” się znać na podstawowych dziedzinach muzealnictwa: archeologii, etnografii, historii, historii sztuki i wielu innych, nie mówiąc o sprawach administracyjnych, budowlanych, finansowych itd.

Urządzając w uzyskanych salach nowe ekspozycje w pewnym momencie zaczęło brakować bardzo istotnego w działaniu Muzeum większego pomieszczenia na magazyn. Okazało się, że przy ul. Królowej Jadwigi 23 znajduje się puste pomieszczenie po byłym warsztacie kamieniarskim. Za zgodą władz miasta Prudnika Urszula Rzepiela zaadaptowała to pomieszczenie na muzealny magazyn, nie przypuszczając, że wkrótce cała kamienica stanie się częścią muzeum i że tam zrealizuje swój pomysł sprzed 15 lat, opracowany jeszcze, kiedy pracowała w Urzędzie Miasta, a mianowicie Centrum Tradycji Tkackich w Prudniku. Jak sama powiedziała - Niektóre pomysły mają długi czas realizacji, ale ważne, że finał jest dobry. Miasto w 2009 r. wyremontowało kamienicę, a ekspozycję urządziła Urszula wraz z pomocą swoich pracowników, syndykiem „Frotex”-u oraz prywatnymi darczyńcami. „Historia prudnickiej fabryki tekstylnej” to obecnie stała ekspozycja Muzeum Ziemi Prudnickiej, którą od 2010 r. można oglądać w Centrum Tradycji Tkackich w Prudniku, ponieważ Prudnik to stare miasto tkaczy i szewców. Można tu obejrzeć stare panoramy zakładu, fabryczne laboratorium, liczne wzorniki pięknych żakardowych tkanin oraz gabinety fabrykantów, przedwojennych właścicieli zakładu. Miasto Prudnik również w 2009 r. gruntownie odrestaurowało wieżę Woka - pozostałość po XIII - wiecznym zamku, która jest najstarszym zabytkiem Prudnika i jednym z najstarszych tego typu obiektów w Polsce. Wieża liczy 41 m wysokości i jest przykryta gontowym dachem, a za sprawą dobudowanej hurdycki zwiedzający mają możliwość podziwiania pięknej panoramy miasta i Gór Opawskich. Odpowiedzialność i użytkowanie sędowano na Muzeum Ziemi Prudnickiej. Tym samym muzeum rozrosło się aż do trzech obiektów.

Pisząc kolejne indywidualne wnioski Urszula Rzepiela uzyskiwała zewnętrzne środki finansowe na realizację systemu alarmowego dla muzeum, na druk książek, na wystawy. W czasie 13 lat jej pracy





nad rozbudową i tworzeniem nowego wizerunku Muzeum Ziemi Prudnickiej zorganizowała 170 wystaw, 145 spotkań i koncertów, wydała 4 książki i 6 zeszytów muzealnych. To ogromna praca. Odliczając z tego trzy lata na remont wychodzi po kilkanaście wystaw rocznie, czego nie spotyka się nawet w wielodziałowych, dużych muzeach. Mieszkańcy Prudnika, widząc i korzystając z efektów jej pracy przynosili do muzeum różne zabytkowe przedmioty, stąd muzealne zbiory powiększyły się, głównie w wyniku darowizn o 600 zabytków, 14157 pomocy muzealnych, 1085 książek, 1465 wydawnictw, 81 dzieł sztuki współczesnej. Urszula Rzepli jest autorką wielu wystaw i tekstów o Prudniku w albumach „Prudnik na dawnej pocztówce”, „Prudnik lat minionych”. W 2012 r. po trzynastu latach kierowania tą placówką postanowiła przejść na emeryturę. Decyzję tę podjęła szybko i dość emocjonalnie. Była przepracowana i zmęczona. W Prudniku jest człowiekiem instytucją. Za swoje działania została odznaczona przez Ministra Kultury medalem „Zasłużony kulturze Gloria Artis”, złotą odznaką „Za opiekę nad zabytkami” Ministra Dziedzictwa Narodowego, „Srebrnym Laurem Kompetencji i Umiejętności”, Opolskiej Izby Gospodarczej, nagrodą Marszałka Województwa

Opolskiego „Opoliensi Arte Laureato”, „Różą Pogranicza”, Starosty Prudnickiego oraz tytułem „Zasłużony dla miasta i gminy Prudnik” Rady Miejskiej Prudnika. Mieszkańcy Prudnika wiedzą, ile czasu spędzała po godzinach w pracy. Światło w jej gabinecie świeciło się do późnych godzin nocnych. Praca muzealnika dawała jej w sumie wiele nowej wiedzy i satysfakcji. Emanująca ciepłem i spokojem zawsze miała czas i poświęcała uwagę na zainteresowania i potrzeby innych ludzi, za to coraz mniej dla najbliższych, choć starała się to pogodzić. Tymczasem dzieci dorosły, wyjechały na studia do Krakowa i już stamtąd nie wróciły. Natomiast mąż Marek sekundował i pomagał jej w wielu zagadnieniach swoim praktycznym i technicznym podejściem. Na początku był jedynym mężczyzną w muzeum i jako wolontariusz pomagał przy wystawach, remontach, jeździł po wystawy i zabytki własnym samochodem. Prywatnie samotnie spędzał wiele wieczorów, wykańczał budowę domu. Na emeryturze Urszula nareszcie ma czas dla siebie, męża, domu i oddaje się wreszcie zajęciom typowo kobiecym. Zawsze lubiła prace manualne, potrafi haftować, robić na drutach, szyć, ale też przybić gwóźdź. Po latach zaniedbań modernizuje i urządza dom, uprawia duży ogród, chętnie podróżuje i oddaje się turystyce, cieszy się chwilami spędzonymi z wnuczką. Nie jest tak łatwo oderwać się od pracy, która stała się pasją i jeśli ma okazję i jest zapraszana, zawsze można ją zobaczyć na jakimś większym wydarzeniu w muzeach województwa opolskiego. Również nie zakończyła do końca działalności na rzecz jej rodzinnego, w sumie ukochanego miasta Prudnika, ponieważ parę dni w miesiącu poświęca mu czas jako radna. Walczy o dobro tego miasta, ponieważ zna tu prawie każdy budynek, każdy zaułek i posiada wiele ciekawych na ich temat wiadomości.

Wielu ludzi pracuje, bo musi, a swoje pasje rozwija po pracy lub dopiero na emeryturze. Urszula Rzepli do każdej swojej pracy podchodziła z ogromną pasją, zyskując najczęściej poparcie, ale często

potykając się o przysłowiowe „kłody pod nogi”. Wiele jej działań jest niewidocznych dla przeciętnego człowieka. Gdyby powiesić na każdym działaniu małą tabliczkę, niektórzy by się zdziwili ich ilością. Muzeum jest tym dziełem, które jest chlubą nie tylko miasta Prudnika, ale też regionu i województwa. Z jednego zaniedbanego obiektu przekształciło się w kompleks muzealny o europejskim standardzie, w wyjątkowe muzeum w zabytkowych obiektach, bez gablot i słupków z odgradzającymi sznurami, z bardzo ciekawymi ekspozycjami oraz dziewięcioma pracownikami. Za jej kierownictwa kwitło w nim życie kulturalne miasta, było kilka wydarzeń miesięcznie. To na pewno do dziś pamiętają mieszkańcy Prudnika. Obserwując wiele instytucji kulturalnych można zobaczyć ich wzloty i upadki, podobne do wykresu sinusoidy, a które zależą od osób je prowadzących. Zapewne wielu z seniorów, pracowało z równą pasją, tworząc nowe idee, instytucje i dlatego powinniśmy o nich mówić, pisać, zachować w pamięci, bo jak kiedyś ktoś powiedział: chwalmy się sami, bo nikt tego lepiej za nas nie zrobi.





Miałem bardzo bogate życie rozmowa z Panem Andrzejem Hamadą

Anna Wróblewska, Marlena Wojtanowicz – Jest Pan bez wątpienia jedną z pomnikowych postaci naszego pięknego Opola. Zanim jednak rozpoczniemy rozmowę dotyczącą Pana dokonań zawodowych i społecznych chciałbyśmy poruszyć wątek biograficzny. 93 lata aktywnego, uwikłanego w historyczne zmiany życia to skarbnica wiedzy, mądrości, doświadczenia. Prosimy opowiedzieć czytelnikom naszego Kwartalnika o najważniejszych momentach Pańskiej biografii.

Andrzej Hamada – Miałem bardzo bogate życie i wiele znaczących przeżyć, dlatego trudno jest mi wybrać jakieś jedno wyjątkowe. Moje wspomnienia sięgają czasów przedwojennych, ale najbardziej utkwiły mi w pamięci dni od wybuchu II wojny światowej. To był trudny okres, w moim życiu, ponieważ jako młody człowiek musiałem wraz z całą rodziną uciekać z Krakowa na wschód. Od 1939 roku pamiętam każdy dzień, ponieważ to były wielkie wydarzenia. W sierpniu tego roku przeżyłem niezapomniane wakacje, które spędziłem najpierw z ojcem nad Jeziorem pod Wilnem, a następnie w mamą w Zakopanem. Wakacje roku 1939 roku były przepiękne: pływanie w kajaku na jeziorze, spacerowanie po górach. Tego lata nastrój był straszny, ludzie mówili: wojna będzie, czy nie będzie? – to był jedyny temat, na który się wtedy rozmawiało. Po powrocie szykowałem się do szkoły, miałem nowy tornister i nowy mundurek do gimnazjum.

Wtedy cieszyłem się, że wracam do szkoły, bo będę mógł opowiedzieć kolegom o swoich wakacjach i o tych wspaniałych przeżyciach. 1 września w naszym Krakowskim domu nikt jeszcze nie wiedział, że wybuchła wojna, ponieważ rano nie słuchało się radia. Wyszedłem do szkoły i usłyszałem syreny, jednak nikt zbytnio się tym nie przejął, ponieważ przywykliśmy do tych sygnałów, dlatego, że ciągle były ćwiczenia próbne. Kiedy był próbny alarm nikt nie mógł zostać na ulicy, dlatego też uciekłem w bramę i tam dowiedziałem się, że wybuchła wojna. Ludzie na ulicach do nas mówili: idźcie do domu, zaczęła się wojna. Jaki ja byłem szczęśliwy, że nie musiałem iść do tej szkoły. W niedzielę tato wrócił z pracy (wojna wybuchła w piątek) i powiedział, że musimy się spakować, bo o 18.00 wyjeżdżamy. Trzeba więc było szybko spakować cały dobytek z czteropokojowego mieszkania w walizki. Była nas czwórka, dlatego wszystko musiało zmieścić się w czterech walizkach. Jechaliśmy tydzień tzw. „luxtorpedą” (był to autobus z dyrekcji kolejowej) na wschód. Przez całą drogę były bombardowania i musieliśmy uciekać w krzaki, kładliśmy się tam i czekaliśmy aż niebezpieczeństwo minie, po czym wracaliśmy do autobusu i jechaliśmy dalej. Po tym tygodniu dojechaliśmy do Stanisławowa, gdzie ulokowano nas u rodziny, z którą mieszkaliśmy. Dla młodego człowieka to było takie pierwsze bardzo ważne wydarzenie. Później trwała wojna, nam po czasie udało się wrócić do Krakowa, a ja wstą-

piłem do Armii Krajowej. Po zakończeniu wojny ukończyłem studia, dostałem nakaz pracy i przybyłem do Opola. Przez pierwsze trzy lata pracowałem w biurze, które zajmowało się odbudową zniszczona ziemia zachodnich. Dla mnie jako architekta te działania miały wielkie znaczenie, mogłem wykazać się swoją ambicją i wytrwałością.

A.W., M.W. – Jak toczyły się Pana zawodowe losy, że w efekcie to właśnie Opole miało to szczęście, że mogły tu zostać zrealizowane Pana projekty. Wiele z nich stało się miejscami bardzo bliskimi dla mieszkańców naszego miasta. Bardzo prosimy o przybliżenie tych miejsc i powiedzenie o historii ich powstania.

Andrzej Hamada – W 1951 roku skończyłem studia i po ich zakończeniu musiałem odpracować ten okres, w którym studiowałem bezpłatnie. Kiedy dostało się dyplom czekało się na decyzję komisji odnośnie przydziału pracy, która przyznawała 3-letni nakaz pracy w konkretnym miejscu. Przez okres praktyk pracowałem w różnych miejscach: w Jeleniej Górze, Wałbrzychu. Pomyślałem wtedy, że bardzo lubię południe, ale gdzie dostanę przydział tam pojedę. Ponieważ w czasie wojny pracowałem jako technik budowlany i miałem bardzo dobrą praktykę zamarzyło mi się bycie samodzielnym działaczem. Nakaz pracy polegał na tym, że w jednym miejscu zjeżdżali się ludzie z całej Polski, z różnych instytucji, które potrzebowały architektów i tak wybrali mnie przedstawicieli z Żyrardowa i chcieli bym został u nich naczelnym inżynierem, jednak ja uznałem, że nie skorzystam z tej możliwości. Kolejna propozycja była z Łodzi, było to ogromne biuro projektów, które miało do zaoferowania stanowisko od naczelnego architekta do naczelnego inżyniera włącznie, pomyślałem, że to może być coś ambitnego. Zgodziłem się na ta ofertę i pojechałem do Łodzi 1 stycznia 1952 roku. Było to dla mnie obce miasto, nie znałem ani historii tego miasta ani ludzi w nim mieszkających. Brakowało mi w nim zabytków, ciekawych miejsc. Kiedy przyszedłem pierwszego dnia do pracy to od razu powiedziałem, że się pomyliłem, że ja chciałem iść na południe. I wtedy okazało się, że w Łodzi mieści się biuro centralne, jednak jest wiele filii w całym kraju. Zaproponowali mi więc Opole, a ja zapytałem:

co to jest?, a gdzie to jest? W mojej pracy zaczęli więc chwalić Opole, mówili, że to od niedawna miasto wojewódzkie, piastowskie, że ma bogatą historię. Właśnie w Opolu znajdowało się biuro odbudowy przemysłu lekkiego od Katowic aż do NRD, czyli wspaniała praca dla architekta. Powiedzieli mi, że będę tam jedynym architektem, jednocześnie pełniąc funkcję projektanta i kierownika tego oddziału i zdecydowałem się pojechać do Opol. Kiedy wysiadłem na dworcu kolejowym w Opolu, spojrzałem na niego i zachwyciłem się jego pięknem i tym, że nie został zniszczony. W moim rodzinnym Gdańsku jest identyczna hala kolejowa, byłem więc zdumiony tym co zobaczyłem. Kiedy ruszyliśmy w stronę ulicy Krakowskiej moim oczom ukazały się same ruiny, jednak dla mnie to był normalny widok powojenny. W mieście zachwyciły mnie gotyckie kościoły, barokowe domy, modernistyczne budynki. W Opolu, kiedy pełniłem funkcje kierownicze miałem bardzo mało czasu na osobiste projektowanie, raczej kierowałem całym działem jako główny architekt. Później pracowałem jako urzędnik, lecz po pracy stawałem się ponownie architektem. W tym czasie zaprojektowałem pierwszą Filharmonię w Opolu (1956 r.). Dla mnie osobiście było to bardzo ambitne przedsięwzięcie, ponieważ w Opolu wtedy nie było Filharmonii, była jedynie Państwowa Orkiestra Symfoniczna, która nie miała swojej siedziby. Następnie bardzo dużo czasu poświęcałem na projektowanie wnętrz obiektów handlowych: projektowałem wnętrza pierwszych delikatesów w Opolu. Karol Musioł chodził dumny i mówił: patrzcie jakie mamy delikatesy wspaniałe! Projektowałem także wnętrza: sklepów Wawel i Śnieżka, sali złotej w Urzędzie Wojewódzkim oraz sali posiedzeń w Ratuszu. W kolejnych latach zaprojektowałem słynny obiekt Antalol (pawilon handlowy), a ostatnią moją ambitną działalnością była adaptacja willi na Konsulat Niemiecki. Willę trzeba było całkowicie przebudować, tak by mogła spełniać swoją nową funkcję – Konsulatu.

A.W., M.W. – Jak wyglądało Opole w 1952 roku, gdy Pan tu przyjechał i jak ocenia Pan ten cały ogromny proces odbudowy, rozwoju z perspektywy drugiej dekady XXI wieku?

Andrzej Hamada – Kiedy przyjechałem

do Opol. zastałem je całkowicie zniszczone, wszędzie były ruiny, nie rozpoczęła się wtedy jeszcze proces budowy nowego Opol. Zanim tutaj przyjechałem zrobiono bardzo dużo, jednak były to prace porządkowe: odgruzowano ulice i chodniki oraz zabezpieczono ruiny, nie było wtedy jeszcze nowego miasta. Rynek i ulica Krakowska były w totalnej ruinie. Dopiero jesienią tego roku, w którym przybyłem zaczęła się odbudowa starego miasta. To było wielkie wydarzenie, ponieważ ten moment, kiedy ludzie widzieli, że władze dały fundusze na odbudowę miasta oznaczał, że Opole zostanie w granicach Polski. Pierwszym domem jaki został odbudowany był to dom Pod Arkadami. Tego samego roku w Opolu pojawił się Karol Musioł i miasto zaczęło się odbudowywać. Zaczęli przybywać nowi, ambitni architekci i projektowali bardzo dobre rzeczy. Odbudowano najpierw stare miasto, które nawiązywało do baroku, a dopiero później zaczęto budować obiekty wokół miasta.

A.W., M.W. – Był Pan współpracownikiem Karola Musioła – skorzystajmy zatem z okazji, by przypomnieć tę wybitną postać. Jaki obraz Karola Musioła pozostaje w Pańskiej pamięci.

Andrzej Hamada – Był to człowiek bardzo pozytywnie oceniany przez ludzi. Od początku, kiedy został burmistrzem chciał, żeby Opole przestało by miastem zniszczonym przez wojnę. Mówił, że w Opolu mają mieszkać szczęśliwi ludzie, a ślady wojny muszą zniknąć. Dzięki niemu powstał Plac Wolności i główna ulica miasta prowadząca do dworca PKP. Musioł był pełen pomysłów, które realizował, w krótkim czasie. Umiał doskonale znaleźć sobie realizatorów swoich idei, byli to głównie architekci, których znał, ale także tacy, których wyłapywał na ulicy.

A.W., M.W. – Bardzo przepraszamy, że znowu przywołamy Pański wiek – ale 93 lata to naprawdę robi wrażenie. Jest Pan skarbnicą wiedzy także o codziennym życiu Opolan na przestrzeni tylu dziesięć lat. Co Pan najmiej wspomina z tej historii codzienności naszego miasta. Czego Panu po ludzku dziś najbardziej brakuje, co powoduje sentymentalną zadumą. Przecież Pana wspomnienia z pewnością są także bardzo bliskie czytelnikom „Empowermet Senior”

Andrzej Hamada – Chyba nie brakuje mi niczego, ponieważ życie idzie do

przodu i zamiast tego co było powstają nowe potrzeby czy instytucje. Nie ma w Opolu takich miejsc, których już nie ma, a mi ich brakuje.

A.W., M.W. – Nie wiemy, czy można mówić, że przeszedł Pan kiedykolwiek na emeryturę. Może w sensie formalnym tak, ale Pana wybitne dzieła z zakresu historii Opol. jak np. „Architektoniczne ABC Opol.” powstały już po zakończeniu Pana pracy zawodowej. A przecież to z pewnością tylko jedna z form Pana aktywności. Wiemy, że spotyka się Pan ze słuchaczami na licznych wykładach. Proszę opowiedzieć o swoich aktywnościach które podejmuje Pan już jako osoba na emeryturze. Szczególnie istotna w tam zakresie wydaje się Pańska działalność publicystyczna – proszę nam o niej opowiedzieć

Andrzej Hamada – Jak poszedłem na emeryturę miałem 60 lat, więc to już było dawno temu. Dzięki temu, że potrafiłem odnaleźć w sobie jakieś pasje, nadal jestem aktywnym człowiekiem. Moją ogromną pasją jest historia i architektura Opol.

A.W., M.W. – Nasi czytelnicy uwielbiają anegdoty, a historia Opol. jego odbudowy i rozbudowy jest z pewnością ich pełna. Proszę zdradzić nam kilka takich smakowitych historii, bo tak twórcze życie i działalność z pewnością w nie obfitowało.

Andrzej Hamada – Mam bardzo dużo takich anegdot do opowiedzenia. Ostatnio pisałem do gazety uniwersyteckiej Indeks i Pani redaktor naczelna poprosiła mnie, żebym opisał nowy pomnik postawiony w Rynku. Mówię do niej, proszę Pani pomnik postawili i stoi, nic ciekawego, ale ona mówi: tam wcześniej był jakiś pomnik. Na co ja mówię, że tak wcześniej tam był pomnik, stał krótko i już go nie ma. Jednak Pani poprosiła, żebym napisał o tym pomniku, ponieważ to ważny w ostatnim czasie temat dla mieszkańców miasta. Uznałem więc, że mogę spróbować coś napisać i okazało się, że mam o czym pisać. Rozpocząłem temat od tego, że kiedyś na Rynkach nie stawiało się pomników, ponieważ były one miejscem handlu, wspominałem również o innych pomnikach umieszczanych na rynku i wyszedł mi bardzo ciekawy tekst. Zwróciłem również uwagę na to, że rzeźbiarz się nie podpisał i postanowiłem zapytać, dlaczego tak

się stało. Wykonałem telefon do kolegi i usłyszałem, że pomnik jest podpisany pod podkową konia.

A.W., M.W. – Jak to jest, gdy spaceruje się po mieście będąc od roku 2006 jego „Zasłużonym Obywatelem”. Czy przepelnienia Pana duma z dokonań i z tego, że zostały one docenione, czy też ciągle rodzą się nowe pomysły, którymi dzieli się Pan z mieszkańcami miasta

Andrzej Hamada – Myślę, że przede wszystkim została doceniona moja aktywność. W moim życiu udało mi się wydać kilka książek, które były dostępne zarówno w języku polskim jak i niemieckim, występuję w radio, oprowadzam wycieczki po mieście. Ta moja publicystyka i popularyzacja miasta zostały docenione najbardziej. Jestem również honorowym prezesem Stowarzyszenia Architektów Polskich w Opolu.

A.W., M.W. – No i wreszcie, ale obiecujemy, że to już po raz ostatni odwołamy się do Pańskiego wieku, nie ukrywając przy tym podziwu. Jaka jest recepta Pana Andrzeja Hamady, że pomimo upływu lat tak świetnie wygląda, mówi silnym głosem, ciągle aktywnie pracuje, emanuje energią. Musi się za tym kryć jakiś sekret. Proszę nam zdradzić choć jego cząstkę

Andrzej Hamada – Na to pytanie odpowiem bardzo krótko: żyje higienicznie (śmiech). A tak na poważnie, to w życiu należy się dużo ruszać, nie siedzieć w domu tylko wyjść na spacer, uprawiać różnego rodzaju sporty, żeby zachować jak najdłuższą sprawność.

A.W., M.W. – Naszych rozmówców zawsze prosimy o międzygeneracyjny przekaz do młodych, wskazanie drogowskazów, myśli - które pozwolą odnaleźć młodemu drogę do spełnionego życia. Czy Pan miał takie swoje idee, zasady, dzięki którym dziś może Pan o swoim życiu powiedzieć, że było spełnione. Czy któreś z tych idei i zasad mogą być aktualne dla młodych, którzy przecież muszą szukać swych własnych dróg.

Andrzej Hamada – Należy w życiu wykazywać zainteresowanie różnymi ciekawymi rzeczami. Radzę ludziom, żeby już w czasie pracy zawodowej znaleźć zainteresowania, które potem, kiedy skończy się okres aktywności zawodowej będzie można kontynuować i rozwijać.

Serdecznie Panu dziękujemy za rozmowę rozmawiały Anna Wróblewska, Marlena Wojtanowicz.

„Moja Lawenda”

Rozmowa z Panią Jolantą Lewacką



Małgorzata Preś, Szymon Chudy – Od kiedy jest Pani na emeryturze i jak Pani ją spędza?

Jolanta Lewacka – Na emeryturze jestem od 2 lat, głównie zajmuje się ogrodem, domem, lawendą. Wieczorami zimową porą w swojej pracowni realizuję się w decoupage, ozdabiam różnego rodzaju meble, butelki i inne przedmioty. Sprawia mi to dużą radość. Każda wykonana przeze mnie rzecz jest inna, nie da się zrobić drugiej takiej samej, za każdym razem muszę wymyślić coś innego - taką mam wewnętrzną potrzebę. Inspiruje się innymi ludźmi, oglądam blogi osób, przeglądam Internet i wyszukuję nowe inspiracje. Oprócz tego jeżdżę do Opolu na aqua aerobik, staram się zawsze co roku wyjechać za granicę, żeby poznać nowych ludzi, zobaczyć coś nowego, zainspirować się.

M.P.; Sz.Ch. – Czy Pani życie przed emeryturą było związane w jakiś sposób z tym czym teraz się Pani zajmuje?

Jolanta Lewacka – W życiu, nigdy nie lubiłam rysować, malować. Natomiast przez ponad 40 lat pracy miałam bardzo stresujące kierownicze stanowisko. Był taki okres, że prowadziłam jednocześnie dwie firmy więc stres, nerwy, odpowiedzialność za ludzi powodowały, że byłam bardzo napięta, więc psychicznie musiałam odreagować i okazało się, że

mój kolega haftuje. Widząc jego haftowane obrazy, natychmiast po powrocie do domu zajrzałam do Internetu i uznałam, że to coś dla mnie, coś co mogę zacząć robić, żeby nie myśleć o pracy. W tej chwili w moim nowym domu wszystkie obrazy, które wiszą na ścianach są przeze mnie wyhaftowane. Ostatni obraz, który robiłam jest wielkości 150 cm na 70 cm. Była to jedyna rzecz związana z tym co robię obecnie, ponieważ nigdy nie miałam czasu na nic innego.

M.P.; Sz.Ch. – Jak Pani rozwijała swoje artystyczne umiejętności?

Jolanta Lewacka – Ponieważ mało mi było mojej lawendy i rzeczy z niej wykonywanych to chciałam fachowo podeprzeć się informacją na temat bukieciarstwa. Zapisałam się do szkoły policealnej (TEB Edukacja) i zrobiłam dwa semestry florystyki. Podczas warsztatów malowania na szkle odbywających się w muzeum, przekazywano nam wiedzę na temat technik i podstaw malarstwa. Okazało się wtedy, że potrafię malować na szkle. Więc niektóre moje dzieła ozdabiam nie tylko techniką decoupage, ale sama maluję na nich wzory w stylu tureckim, ponieważ bardzo mi się podobają.

M.P.; Sz.Ch. – Co było Pani inspiracją do uprawy lawendy?

Jolanta Lewacka – Kilka lat temu byłam na wycieczce we Francji w Prowansji i tam widziałam pola lawendowe. Byłam także w fabryce, gdzie z lawendy produkuje się olejki oraz różnego rodzaju perfumy. W sklepie zakładowym kupiłam woreczki z lawendą i powiesiłam je w szafie. Jakiś czas później podczas porządków znalazłam je i pomyślałam, że muszę zobaczyć, jak wygląda lawenda wewnątrz woreczka, otwieram, a tam trociny nasączone tylko zapachem, nie mogłam uwierzyć, że na plantacji lawendy sprzedano mi coś takiego. Wtedy narodził się pomysł posadzenia swojej prawdziwej lawendy.

M.P.; Sz.Ch. – Co Pani robi z lawendy? Jak się uprawia taką roślinę?

Jolanta Lewacka – Z lawendy robię bukiety, wianki, które łączę z innymi

kwiatkami oraz fusetki czyli wrzeczono, w środku którego zamknięte są całe kłosa lawendy. Robię także woreczki z lawendą, które sama szyje oraz syropy lawendowe na bazie cukru, które mogą służyć jako polewa do lodów lub dodatek do ciast. Jeżeli chodzi o uprawę, lawenda jest rośliną wieloletnią. Przed posadzeniem zbadalam moją glebę pod względem pH, myślałam, że nic z tego nie będzie, ponieważ gleba jest bardzo kwaśna. Pomimo że pH gleby wynosi 5 a lawenda lubi pH 6/7 to udało się. Jedynie jesienią zasypuje ziemię specjalnym preparatem, który służy do podniesienia pH. Ziemia na mojej posesji jest piaszczysta i sucha, lawenda nie potrzebuje wilgotnej ziemi, ponieważ jej korzenie sięgają 7 metrów w głąb poszukując wody. Najlepszą metodą żeby stwierdzić kiedy lawenda jest gotowa do cięcia jest metoda „na pszczołkę” - to taki moment, który trzeba wyczuć aby nie ściąć jej za wcześnie ponieważ się zmarnuje, ale też nie za późno gdyż obleci. Gdy widzę, że wokół lawendy zaczynają pojawiać się pszczoły i spijają nektar to sygnał, że trzeba ciąć. Lawendy nie tnie się tak ja trawy, służą temu specjalne nożyczki i codziennie z każdego krzaka ścinam jedną najbardziej rozwiniętą łodyżkę.

M.P.; Sz.Ch. – Skąd Pani czerpie wiedzę o uprawie i przetwórstwie tej rośliny?

Jolanta Lewacka – „Wujek Google” wszystko wie. Książki, ale głównie Internet, poza tym też wiedza przekazywana od znajomych, którzy mają większe plantacje lawendy. Moja plantacja jest nieduża, mam jedynie 600 krzaków, przy czym moi znajomi posiadają plantacje z ilością ponad 2000 krzaków. Z lawendy produkuję miód oraz za pomocą alembików pozyskują lawendowy olejek. W przyszłości, gdy mojej lawendy będzie więcej, będę przysmyślać się do zakupu alembiku.

M.P.; Sz.Ch. – Jakie są właściwości lawendy i w jaki sposób Pani je wykorzystuje?

Jolanta Lewacka – Przykładowo, olejki z lawendy dodawane są do mydeł, poza tym lawenda ma działanie antybakteryjne czyli aseptyczne, w ziołolecznictwie natomiast jest używana jako dodatek, jeżeli ktoś ma problemy jelitowo żołądkowe. Zapach lawendy odstrasza mole, wykonuje z niej woreczki wypełnione lawendą, które można wykorzystać wie-



szając w szafie. Syrop lawendowy stosowany jest w przypadku problemów z zasypianiem, wystarczy łyżeczka i następuje spokojny błogi sen, sama miałam problemy ze spaniem, przez stres związany z pracą a później przez stres, że tej pracy nie mam. Syropami i zapachami lawendowymi wspomagam się do dziś, mam woreczek pod poduszką, gdy nie mogę zasnąć, wyciągam i wącham, po chwili zasypiam.

M.P.; Sz.Ch. – Tworzy Pani we własnej pracowni, która znajduje się tuż przy lesie, na skraju pola lawendy, a nie myślała Pani o zaprezentowaniu tego urokliwego miejsca szerszej grupie odbiorców? Może w jakiś konkursach regionalnych związanych z przyrodą czy sztuką?

Jolanta Lewacka – Ależ oczywiście, w tamtym roku miałam gości z Muzeum Wsi Opolskiej, była to siedmioosobowa komisja, w której skład wchodziły osoby z urzędu marszałkowskiego, ratusza, uczelni. Po wizycie zostałam wyróżniona nagrodą. Niedawno nawiązałam współpracę w Czarnowasach z fotografem, zaproponowałałam mu, że będzie mógł robić zdjęcia wykorzystując kwitnącą lawendę.

M.P.; Sz.Ch. – Gdzie jeszcze oprócz pracowni można zobaczyć Pani prace?

Jolanta Lewacka – Posiadam profil na Facebooku (Moja Lawenda), gdzie publi-

kuje zdjęcia moich prac. W tamtym roku wystawiałam stoisko ze swoimi pracami w Muzeum Wsi Opolskiej, podczas II Opolskich Targów Ekonomii Społecznej w Głucholazach i Festiwalu Lawendy w Uniejowie. Niedługo będę przygotowywała się do kolejnego mojego, drugiego już Festiwalu Lawendy w Uniejowie, który odbędzie się 11 sierpnia.

M.P.; Sz.Ch. – Czy te rzeczy, które Pani wytwarza: ceramikę, meble, wieńce, ozdoby można zakupić?

Jolanta Lewacka – Oczywiście wszystko jest do kupienia, co prawda nie posiadam sklepu, natomiast prace są dostępne, podczas gdy wystawiam się w Uniejowie czy w Opolu w skansenie.

M.P.; Sz.Ch. – Jaką ma Pani radę dla wczesnych seniorów, którym emerytura kojarzy się z wykluczeniem społecznym i życiową stagnacją?

Jolanta Lewacka – W czasie, gdy przeszłam na emeryturę, przez pierwsze pół roku nie umiałam się oswoić z tym, że rano nie muszę wstawać do pracy i życie zaczyna umykać, nie podobało mi się to, w związku z tym szukałam czegoś czym mogłabym się zająć i co mogłabym robić. Rada jest taka, nie należy siedzieć w fotelu!

Serdecznie dziękujemy za rozmowę
Rozmawiali: Małgorzata Preś
i Szymon Chudy



Wystawa „seniorzy dawniej i dziś 1918-2018”

Elżbieta Wijas- Grocholska

Oglądając archiwalne zdjęcia muzealne z początku XX w. dotychczas wsi odkryłam, jak bardzo zmienił się wygląd kobiety na wsi nie tylko pod względem ubioru i uczesania. Pracując wówczas w muzeum myślałam o wystawie fotograficznej poświęconej kobiecie wiejskiej, ale przejście na emeryturę oderwało mnie od tego tematu. W ramach współpracy z Centrum Informacyjno - Edukacyjnym „SENIOR” w Opolu przyszedł mi do głowy pomysł, aby pokazać zmianę, jaka na przestrzeni ostatnich stu lat dokonana się w wyglądzie starych ludzi. Dla wielu osób, dla obecnych tzw. seniorów, jest wręcz niemożliwe do zrozumienia, jak trudne były dawniej czasy i normy obyczajowe dla tzw. leciwych kobiet w zachowaniu i ubiorze, a jaką niewyobrażalną swobodę mamy obecnie. Na początek przewidziałam niewielką wystawę fotograficzną składającą się z kilku plansz. W przyszłych latach można ją będzie powiększyć o nowe tematy i zagadnienia.

Starzy ludzie nie są zbyt często uwieczniani na fotografii. Najczęściej występują bowiem wspólne fotografie rodzinne z okazji np. wesel, czasami urodzin jubilata czy jubilatki, ale gwarancję, że mamy do czynienia z wizerunkiem dostojnych seniorów dają np. fotografie jubilatów z okazji Złotych Godów, które nie zdarzają się pospolicie, dlatego w ostatnim półwieczu robione są pojedynczo i grupowo także w Urzędach Stanu Cywilnego. Problemem nie było pozyskanie najstarszych zdjęć z początku XX w., bo te do wystawy zostały użyczone z Fototeki Śląskiej prowadzonej przez Muzeum

Wsi Opolskiej w Opolu. Największym problemem okazały się fotografie z lat powojennych i z okresu PRL-u, gdzie przy słabej jakości ówczesnych aparatów fotograficznych powstawały niewielkie 6 x 9 cm czarno-białe fotografie na papierze złej jakości, które z biegiem czasu szarzyły, a ich jakość jest bardzo słaba. W dobie aparatów cyfrowych i telefonów komórkowych zdjęć współczesnych seniorów jest całe mnóstwo, ale z reguły na elektronicznych nośnikach, niedostępnych czasami nawet dla samego seniora. Poszukując zdjęć starych ludzi zajrzałam do Internetu, gdzie jest podobno wszystko. Tylko pod hasłem Staruszkowie znalazłam zdjęcia pięknych, uśmiechniętych par staruszków, ale wyglądają one raczej jak pozowane zdjęcia zrobione dla celów reklamowych funduszy emerytalnych niż zdjęcia zwykłych, starych ludzi. Pod innymi hasłami zdjęć starych ludzi również w Internecie brak.

Od stycznia pytałam o stare zdjęcia starych ludzi w klubach seniorów, domach dziennego pobytu, wśród znajomych. Najczęściej przynoszono mi zdjęcia swoich sędziwych rodziców, dziadków, ale w okresie ich młodości czy w wieku dojrzałym. Wobec tej sytuacji zdecydowałam się tylko na takie plansze, do których mogłam zapewnić zdjęcia. Wyszło ich w sumie sześć, które pierwotnie zatytułowałam: Seniorki, Seniorzy, Starziki, Złote Gody, W gronie rodziny, Strój i ubiór, ale potem planszom nadałam ogólny tytuł Seniorzy dawniej i dziś 1918-2018. Każda plansza ma podobny układ, prezentując od sześciu do dziewięciu fotografii, po trzy w pionie, zaczynając od góry od najstarszych w kolorze sepia z początku XX w., pośrodku w kolorze czarno-białym okresu II poł. XX w., a na dole kolorowe fotografie z początku XXI w. Ten podział na trzy zdjęcia w pionie wyszedł samoistnie i związany jest z rozwojem fotografii. Okres pierwszy to lata 1918-1949, gdzie zdjęcia robiono głównie w atelier fotograficznym albo przez zawodowego fotografa i fotografie te świetnej jakości były wykonywane głównie w kolorze sepia (w brązie). Następny okres to okres PRL-u czyli lata do 1989. W ówczesnych zakładach fotograficznych robiono ustawiane zdjęcia w zasadzie tylko w kolorze czarno białym. Tuż po wojnie robiono zdjęcia w plenerze prywatnymi aparatami, ale często w bardzo małym formacie trudnym do skanowania. Słabej jakości aparaty fotograficzne z lat 70-tych typu np. Smiena 8 z ręcznie ustawianymi parametrami rzadko dawały zdjęcia dobrej jakości. Z tego okresu naprawdę trudno o zdjęcia starych ludzi. Ostatni okres dotyczy doby kolorowych i cyfrowych zdjęć, zdjęć robionych telefonami komórkowymi, których ludzie robią bardzo dużo, ale rzadko dotyczą one starych ludzi. Ponadto zanikła jakby tradycja grupowych fotografii rodzinnych. W jednym przypadku sama zrobiłam koleżance seniorce pozowane zdjęcie z jej 92 letnią matką, ponieważ takiego ujęcia brakowało mi do jednej z plansz poświęconych zdjęciom w gronie rodziny. Fotografie z najwcześniejszego okresu przedstawiają ludzi starych ubranych z reguły na ciemno, w długich sukniach,



czepcach lub chustach na głowie, szczupłych, z charakterystycznym wyglądem szczupłej twarzy, z zapadniętymi policzkami oraz wąskimi, sterczącymi brodami z powodu braku zębów. Fotografie z drugiego okresu przedstawiają ludzi spracowanych, steranych biedą i walką o przetrwanie, z reguły nie dbających o swój wygląd, żyjących wśród rodziny i dla rodziny, ale zdarzają się też fotografie miejskich eleganek. Najnowsze fotografie przedstawiają dla kontrastu seniorów aktywnych, zadbanych, korzystających z życia i wszelkich możliwości realizowania się, póki na to pozwoli zdrowie. Jest tu dużo zdjęć z zasobów Centrum Informacyjno-Edukacyjnego „SENIOR”, z wyborów Miss Senior Opola z marca 2018 r., pokazujące innym seniorom, że mają możliwość korzystania z życia i z różnych, proponowanych seniorom imprez, inicjatyw i form spędzania wolnego czasu.

Ten zestaw fotografii ma uświadomić nie tylko zmianę wyglądu seniora poprzez zmianę mody i stroju, ale także zmianę nakrycia głowy, sposobu czesania włosów, zmianę wyglądu od statecznej matrony, zaniedbanej babci do współczesnej eleganki biorącej udział w konkursie Miss Senior. Plansza poświęcona strojowi i ubiorowi najbardziej podkreśla zaistniałą na przestrzeni tych stu lat różnicę w ubiorze i wyglądzie kobiet. Pokazuje kobiety w dawnych strojach ludowych (fot.1), ozdobnych czepcach mężatek na głowach, prostych uczesaniach

(fot.2) ukrytych pod czepcami czy różnego rodzaju chustami i chustkami aż do współczesnych zróżnicowanych fryzur bez żadnych nakryć głowy. Pokazuje przejście od sukni długiej do mini z odkrytymi kolanami. Plansza poświęcona seniorom pokazuje bardziej zmianę ich wyglądu niż trendów w modzie (fot.3). Na planszy poświęconej fotografii z okazji Złotych Godów widać jak uległ ogromnej zmianie wygląd dostojnych jubilatów na przestrzeni tych ostatnich stu lat (fot.4 i plansza). Plansze graficznie opracowała i przygotowała do druku jeszcze nie seniorka Maria Hęciak-Morzyk. Myślę, że ta niewielka wystawa uświadomiła wielu ludziom nie tylko zmianę, jaka zaszła w mentalności i wyglądzie starych ludzi (fot.5), ale także w ich sytuacji materialnej i życiowej. Dawniej ludzie starzy żyli w rodzinach wielopokoleniowych, często na utrzymaniu rodziny, dziś żyją najczęściej samotnie, na własnym utrzymaniu, na zasłużonych emeryturach, wypracowanych latami pracy, ale to temat na osobny artykuł. Brak fotografii starych ludzi spowodował mój kolejny pomysł utworzenia fotograficznego Archiwum starego człowieka, prowadzonego przez Centrum Informacyjno-Edukacyjne „SENIOR” w Opolu, gdzie wszyscy chętni mogliby przynosić zdjęcia swoich starych dziadków, rodziców, cioci itp. celem ich zeskanowania i zachowania ich dla potomności, w odpowiednio zabezpieczonej bazie. Temat ten zostanie szerzej rozwinięty w następnym artykule.



Krzywizna 1920



Miss senierek 2018 w Opolu w prezentacji tańca



Jedrychów koło Nysy - stare kobiety w strojach ludowych z 1930 r.



Brzezie - złote gody z 1948 r.



Borki - Dostojne urodziny jubilata



Kędzierzyn-Koźle w rękach seniorów

XI MIEJSKIE OBCHODY DNI SENIORA

Już po raz jedenasty Kędzierzyn-Koźle stał się miejscem uroczystego świętowania. Dobra opinia o organizowanych w naszym mieście kilkudniowych Miejskich Obchodach Dni Seniora z roku na rok rozprzestrzenia się w Polsce i nie tylko. W bieżącym roku obchody trwały od 7 do 13 maja. W związku z włączeniem do nich „Festiwalu zdrowia” stanowiącego element projektu realizowanego przez Gminę Kędzierzyn-Koźle i Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kędzierzynie-Koźlu „Aktywny senior polsko-czeskiego pogranicza” przedsięwzięcie osiągnęło wymiar międzynarodowy. Tegoroczny program XI Miejskich Obchodów Dni Seniora obfitował w szereg interesujących i różnorodnych wydarzeń. Celem organizatorów było zaspokojenie oczekiwań, potrzeb, jakie reprezentują seniorzy naszego miasta, a te - jak wiadomo, są różnorodne. W ciągu niemal tygodnia osobom starszym - mieszkańcom Kędzierzyna-Koźla i nie tylko, zaproponowano udział w kilku wydarzeniach o charakterze masowym, ale także umożliwiono skorzystanie z atrakcji o charakterze indywidualnym.

W dniu 7 maja 2018 r. w kościele pw. Świętego Mikołaja miała miejsce uroczysta msza święta w intencji seniorów Kędzierzyna-Koźla. Podczas mszy, która miała podniosły charakter i przepiękną oprawę muzyczną, seniorzy zrzeszeni w Polskim Związku Niewidomych, oddziale w Kędzierzynie-Koźlu, wzięli już tradycyjnie udział w czytaniach. Msza stanowiła pierwszy element obchodów.

Jednym z najbardziej znaczących, ale również symbolicznych momentów podczas XI Miejskich Obchodów Dni Seniora było przekazanie seniorom przez Panią Prezydent Miasta Kędzie-

rzyn-Koźle Sabinę Nowosielską kluczy do bram Kędzierzyna-Koźla. Z tą chwilą seniorzy przejęli prym w mieście. Jak co roku wydarzenie to miało miejsce podczas Uroczystej Sesji Miejskiej Rady Seniorów, która odbyła się w Sali Obrad Urzędu Miasta w dniu 8 maja 2018 r. Obrady poprowadził Przewodniczący Miejskiej Rady Seniorów - Pan Edward Urbanowicz. Szczególny i patriotyczny charakter uroczystości podkreślał wystrój sali obrad, prelekcja dyrektora Muzeum Ziemi Kozielskiej - Bolesława Bezega pt. „Drogi do niepodległości”, a także podniosłe wystąpienia jednych z najstarszych mieszkańców naszego miasta - Pani Barbary Wiktor oraz Pana Mieczysława Habudy.

W dniu 9 maja 2018 r. na terenie Hali Sportowo-Widowskiej na osiedlu Azoty odbył się „Festiwal zdrowia” w ramach projektu „Aktywny senior polsko-czeskiego pogranicza”. Mieszkańcy Kędzierzyna-Koźla oraz goście zaproszeni w ramach wydarzenia (seniorzy z czeskiego Trutnova, Nachodu i Czeskiej Skalicy, a także goście z Kłodzka i Świdnicy) mieli możliwość skorzystania z bogatego programu festiwalu, którego nadrzędnym celem była poprawa jakości życia osób starszych. Seniorom zaproponowano kilka form aktywności fizycznej, jak na przykład zajęcia na siłowni, naukę tańca liniowego, zajęcia fitness. Podczas wydarzenia istniała możliwość wykonania szeregu badań, w tym badania poziomu cukru we krwi, ciśnienia tętniczego krwi, czy też badania stanu skóry głowy i struktury włosów. Uczestnicy festiwalu, dzięki ponad dwudziestu wystawionym stoiskom, mogli zapoznać się z nowymi trendami w zakresie profilaktyki zdrowia, alternatywnymi sposobami dbania

o stan swojego organizmu. Wydarzenie uświetnił m.in. występ Młodzieżowej Orkiestry Dętej Zespołu Szkół Żeglugi Śródlądowej.

Seniorom spragnionym zabaw tanecznych i spotkań towarzyskich dedykowano Dyskotekę w A4 Piętna, która odbyła się w dniu 10 maja 2018 r. w godzinach 15.00-21.00. Liczna grupa uczestników bawiła się szampańsko przy dźwiękach znanych przebojów, najbardziej bliskich sercu, budzących piękne wspomnienia. Tego typu forma obchodów Dni Seniora przypadła naszym mieszkańcom do gustu i wywołała szereg pozytywnych opinii kierowanych do organizatorów. „Na sportowo w Infiniti” to spotkanie o charakterze typowo sportowym. W Infiniti Fitness Club grupa seniorów uczestniczyła w zajęciach fitness, które przygotowane zostały specjalnie dla osób w wieku 60+. Ćwiczenia wzmacniające kręgosłup, zwiększające ruchomość stawów oraz podnoszące sprawność organizmu były wykonywane z dużym zaangażowaniem. Dodatkowa możliwość skorzystania z zaplecza siłowni klubu oraz wykład dotyczący profilaktyki zdrowia sprawiły, że wydarzenie, które odbyło się w dniu 11 maja 2018 r., miało aktywno-edukacyjny charakter. Uczestnicy zostali objęci profesjonalnym wsparciem trenerów i uzyskali szereg wskazówek, jak zadbać o sprawne ciało w jesieni życia.

Zakończenie XI Miejskich Obchodów Dni Seniora stanowił Koncert Studia Piosenki „Młynarski we wspomnieniach” połączony z wręczeniem statuetek Niezapominajki MOPS oraz wystawą prac sekcji malarskiej „Alla Prima” Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku w Kędzierzynie-Koźlu. W dniu 12 maja 2018 r. w Miejskim

Ośrodku Kultury Dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej – Pani Danuta Ceglarek – podsumowała tegoroczne obchody, podziękowała wszystkim uczestnikom za udział we wszystkich wydarzeniach, organizatorom za zaangażowanie w przedsięwzięcie trwające nieprzerwanie sześć dni. Podczas spotkania seniorzy oddali na ręce Skarbnika Miasta Kędzierzyn-Koźle – Pani Joanny Hariasz – symboliczne klucze do bram miasta, dziękując za piękne przeżycia ostatnich dni. Przewodnicząca Kapituły Niezapominajek MOPS – Pani Lilia Nowak – przedstawiła dwa podmioty, które w toku prac Kapituły, zostały nominowane do otrzymania tego szczególnego wyróżnienia. Za otwartość, wrażliwość na problemy społeczne, chęć

dzielenia się pomocą i zwyczajnie sercem statuetki Niezapominajki MOPS otrzymało Radio Park F.M. oraz Pani Maria Drzewiecka. Wręczenie statuetki stanowi wyraz największego uznania i zachętę do dalszej aktywności na polu pomagania w każdym znaczeniu tego słowa. W ramach podniesienia rangi wydarzenia pod względem kulturalnym uczestnikom zaproponowano wystawę prac sekcji malarskiej „Alla Prima” Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku w Kędzierzynie-Koźlu. Poziom prac wykonywanych w kilku technikach plastycznych jak zwykle zachwylił odbiorców i wprowadził w uroczystą atmosferę wydarzenia. Niewątpliwie dużo emocji i sentymentów spowodowały aranżacje utworów Wojciecha Młynarskiego wykonane przez uzdolnioną młodzież ze Studia Piosenki funkcjonującego przy Miejskim Ośrodku Kultury. Klimat, jaki stworzyli wykonawcy, pozwolił przybliżyć postać niekwestionowanego Mistrza Słowa polskiej piosenki. XI Miejskie Obchody Dni Seniora zakończyły się, co było nieuchronne, jednak emocje, wrażenia z ostatnich dni, zostają. Życzymy najstarszym mieszkańcom naszego miasta, aby tegoroczne obchody stanowiły powód do miłych wspomnień, uśmiechu i zachętę do wzięcia udziału w kolejnym świętowaniu.

liwość na problemy społeczne, chęć dzielenia się pomocą i zwyczajnie sercem statuetki Niezapominajki MOPS otrzymało Radio Park F.M. oraz Pani Maria Drzewiecka. Wręczenie statuetki stanowi wyraz największego uznania i zachętę do dalszej aktywności na polu pomagania w każdym znaczeniu tego słowa. W ramach podniesienia rangi wydarzenia pod względem kulturalnym uczestnikom zaproponowano wystawę prac sekcji malarskiej „Alla Prima” Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku w Kędzierzynie-Koźlu. Poziom prac wykonywanych w kilku technikach plastycznych jak zwykle zachwylił odbiorców i wprowadził w uroczystą atmosferę wydarzenia. Niewątpliwie dużo emocji i sentymentów spowodowały aranżacje utworów Wojciecha Młynarskiego wykonane przez uzdolnioną młodzież ze Studia Piosenki funkcjonującego przy Miejskim Ośrodku Kultury. Klimat, jaki stworzyli wykonawcy, pozwolił przybliżyć postać niekwestionowanego Mistrza Słowa polskiej piosenki. XI Miejskie Obchody Dni Seniora zakończyły się, co było nieuchronne, jednak emocje, wrażenia z ostatnich dni, zostają. Życzymy najstarszym mieszkańcom naszego miasta, aby tegoroczne obchody stanowiły powód do miłych wspomnień, uśmiechu i zachętę do wzięcia udziału w kolejnym świętowaniu.



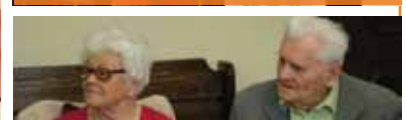
Statuetka Niezapominajki MOPS trafia w ręce Radia Park



Koncert Studia Piosenki - Młynarski we wspomnieniach



Aktywny udział członków Polskiego Związku Niewidomych w czytaniach podczas uroczystej mszy w intencji seniorów naszego miasta



Pani Barbara Wiktor oraz Pan Mieczysław Habuda - honorowi goście Miejskiej Rady Seniorów



Pomiar poziomu cukru we krwi podczas Festiwalu Zdrowia



Wzmacnianie kręgosłupa - zestaw ćwiczeń zaproponowanych seniorom w Infinity Fitness Club



Zajęcia praktyczne z pierwszej pomocy dla uczestników Festiwalu Zdrowia



Patriotyczny charakter uroczystej sesji Miejskiej Rady Seniorów



Szaleństwo na parkiecie na dyskotecę w A4 w Pietni

Krystyna Brykalska

SENIOR MASTERCHEF 2018



Drużyna DDP MALINKA - I miejsce

Opolskie Domy Dziennego Pobytu w programie zajęć dla seniorów wpisane mają Warsztaty Kulinarne, na których uczymy się zdrowo odżywiać i nawet poznawać tzw. „smaki świata”. Pani Katarzyna Sawicka, kierownik DDP „Nad Odrą” jest pomysłodawczynią zorganizowania konkursu kulinarnego, do uczestnictwa w którym zaproszono seniorów z zaprzyjaźnionych Domów Dziennego Pobytu. I tak powstał „Senior MasterChef”. Pierwszy konkurs odbył się w roku ubiegłym. Jego laureatkami zostały seniorki z DDP „Nad Odrą”, Panie Irena Wajde i Adela Gambiec. Tematem przewodnim były potrawy mięsne np. z karkówki lub wędlin. Potrawy wykonane przez nasze panie były smaczne, zaserwowane estetycznie i zachwycały kolorystyką. A z owoców, szczególnie tych egzotycznych wyczarowały prawdziwe cudenka. Tak więc wygrały zasłużenie. Ba, wykonana łódka z ananasa to był majstersztyk.

W tym roku II konkurs „Senior MasterChef” zaplanowano na 7-go czerwca. No i zaczęła się gorączka przygotowań, jako że gospodarzami byli po-

nownie seniorzy z „DDP Nad Odrą”. Celem konkursów jest wymiana doświadczeń kulinarnych, poznawanie przepisów na nowe potrawy, propagowanie dań regionalnych. W dniu konkursu od rana przybywali zaproszeni goście. Dokładnie o godz. 11.00 Pani Katarzyna Sawicka serdecznie powitała przybyłych gości. Po czym uroczyste oświadczyła, że II Konkurs „Senior MasterChef” uważa za otwarty, dodając sakramentalne „niech zwyciężą najlepsi”. Po tych słowach drużyny ruszyły do wyznaczonych stanowisk. Zgłoszono 6 drużyn dwuosobowych: z Opoli DDP „Nad Odrą”, DDP „Malinka”, DDP „Magda-Maria”, DDP „Złota Jesień”, z Krapkowic DDP „Fantazja” oraz DDP „Jarzębina” ze Zdzeszowic. Drużyny miały 1h 30 minut na „uważenie” potraw. Tematem wiodącym II konkursu „Senior MasterChef” było mięso mielone, z którego trzeba było wyczarować potrawy, by olśnić Jury. Pozostałe produkty, jak warzywa czy owoce, mogły zostać wykorzystane według uznania uczestników konkursu. Organizator zapewnił uczestnikom produkty potrzebne do wykonania potraw, jak i cały niezbędny sprzęt. W czasie gdy drużyny „pociły się” przygotowując dania konkursowe, pozostali uczestnicy spotkania oddawali się zabawie i biesiadowaniu. Bawiono się hucznie, były tańce, śpiewanie, opowiadanie dowcipów, tym bardziej że „niebo było łaskawe” i lepszej pogody nie można było sobie wymarzyć. Po zakończeniu regulaminowego czasu Jury zebrało się, by ocenić wykonanie konkursowego zadania przez poszczególne drużyny. A oceniano za:

smak potraw, oryginalność dania, estetykę, sposób serwowania, kolorystykę, ilość rodzajów użytych produktów, wrażenie ogólne. Trochę czasu zajęły obrady Jury, które odbywały się za zamkniętymi drzwiami. Na zewnątrz czekały podenerwowane drużyny. Laureatami konkursu zostały: Miejsce I - drużyna DDP „Malinka” Miejsce II - drużyna DDP „Jarzębina” Zdzeszowice Miejsce III - drużyna DDP „Nad Odrą” Groszowice.

Byłam ciekawa co wyczarowały Panie z naszej drużyny DDP „Nad Odrą” Maria Szymańska i Irena Langer, by zająć miejsce na podium. I tak w ich wykonaniu mogliśmy podziwiać: pyszne szaszłyki grillowane; pieczarki nadziewane mięsem; grillowane hamburgery mięsne; warzywa grillowane oraz sałatkę z kuskusu z warzywami grillowanymi. Innymi słowem palce lizać. Organizatorzy zapewnili nagrody laureatom, oraz upominki pamiątkowe dla pozostałych uczestników konkursu. Dzięki staraniom Przewodniczącego Rady Seniorów DDP „Nad Odrą” Edmunda Wajde, sponsorem głównych nagród (sprzęt AGD) był Zakład Komunalny w Opolu. Przy wręczaniu nagród radość i wzruszenie malowało się na twarzach nagrodzonych. Potem już tylko wspólne zdjęcie pamiątkowe i drużyny konkursowe włączyły się do wspólnej zabawy. O przywołanej godzinie zakończyło się biesiadowanie rozbawionych seniorów. No cóż w przyszłym roku czeka nas następny „Senior MasterChef”, jak mnie mam będzie tak samo i smacznie i z humorem.

Senior MasterChef 2018 biesiada



DDP JARZĘBINA Zdzeszowice - II miejsce



DDP NAD ODRĄ - III miejsce



8 marca 2018 r. odbyła się w wypełnionej po brzegi małej scenie Opolskiego Teatru Lalki i Aktora w Opolu uroczysta gala I wyborów Miss & Mistera Opola 60+ organizowanych przez Centrum Informacyjno-Edukacyjne „Senior w Opolu” wraz z OTLiA. W wyborach brało udział 20 kandydatek na Miss oraz 12 kandydatów na Mistera Opola 60+. Uczestnicy to osoby pogodne, pomysłowe, odważne, życiowo doświadczone, aktywnie korzystające z uroków życia, żyjące z werwą i pasją, spełniające swoje marzenia i cele. Seniorzy nie ukrywali wieku, najstarsza osoba miała lat 80, natomiast najmłodsza osoba miała 60 lat. To dla nas bardzo ważne, żeby obraz osoby po 60-tce, pokazywać z tej najlepszej strony. Nasi seniorzy to bardzo interesujące osoby, ciekawe świata, możemy się od nich naprawdę bardzo dużo nauczyć - mówiła Małgorzata Jarosz Basztabin Koordynator z Centrum Seniora w Opolu. Wydarzenie miało na celu zwrócić uwagę na seniorów z naszego miasta, docenienie wdzięku i powabu osób w wieku 60+ oraz przełamanie stereotypu niekorzystnego postrzegania osób w wieku dojrzałym, podkreślanie pozytywnego, ciekawego wizerunku seniora dysponującego wiedzą, doświadczeniem, uzdolnieniami.

Wszyscy uczestnicy zostali przygotowani na galę przez kosmetyczki i fryzjerów. Zarówno panie, jak i panowie prezentowali się w dwóch różnych odsłonach – w strojach dziennych i wieczorowych oraz osobiście każdy w kilku słowach opowiedział o sobie, o swoich pasjach i zainteresowaniach lub przedstawił swoje umiejętności, talent lub występ artystyczny – niektórzy śpiewali piosenki, tańczyli solo. Rozemocjonowana publiczność nagradzała występy i indywidualne prezentacje gromkimi brawami.

Tytuły Miss Opola 60+ i Mistera Opola 60+ otrzymali:

- MISS Opola 60+ Pani Krystyna Ciuk
 - MISTER Opola 60+ Pan Piotr Paliński
- Pozostałe tytuły:

I wicemiss: Anna Winiarz, II wicemiss: Lucyna Kata, III wicemiss: Alfreda Rychlewska, IV wicemiss: Wiktoria Ban-



Grażyna Butmankiewicz I WYBORY MISS & MISTERA OPOLA 60+

delewicz, V wicemiss: Wiktoria Noculak, Miss Internetu: Gabriela Kiełbasa Miss Publiczności: Krystyna Ciuk.

I wicemister: Kazimierz Siczewski, II wicemister: Tadeusz Rychlewski, III wicemister: Tadeusz Wszeteczka, IV wicemister: Stefan Karasiński, V wicemister: Andrzej Sajdak, Mister Internetu: Antoni Jęczmienny, Mister Publiczności Piotr Paliński.

Miss Dostożności Irena Langer; Miss Seksapilu Jadwiga Zimecka; Miss Wdzięku Bogusława Chład Miss Osobowości Teresa Karasińska; Miss Tańca Alicja Domagała; Miss Pasji Grażyna Wódka

Miss Uśmiechu Krystyna Seremak; Miss Gracji Bogusława Terech-Kozak; Miss Elegancji Maria Caban; Miss

Przebojowa Bronisława Waindok; Miss Bezpieczeństwa Iwona Rząsa; Miss Foto Bożena Gocalska-Rybarz; Miss Centrum „Senior w Opolu” Krystyna Brykalska; Miss Aktywności Gabriela Kiełbasa

Mister Foto Bogdan Szczepański; Mister Elegancji Franciszek Hajzer; Mister Przebojowy Antoni Kulig; Mister Bezpieczeństwa Lech Bielecki; Mister Centrum „Senior w Opolu” Ryszard Cynarski; Mister Aktywności Antoni Jęczmienny

Te wybory to szaleństwo, nie spodziewałam się wygranej - mówiła uradowana Krystyna Ciuk z Opola, miss Opola 60+. Zgłosiłam się po zachęcie w Domu Dziennego Pobytu Żłota





Jesień, gdzie uczęszczam na zajęcia z tańca i śpiewam w chórze. Uwielbiam taniec towarzyski, śledzę wszystkie programy typu „Taniec z gwiazdami”. Podczas prób do wyborów, wspaniale spędziłam czas. Do udziału namówiła mnie między innymi rodzina.

– To dla mnie wielkie przeżycie - mówił wyraźnie wzruszony Piotr Paliński, laureat tytułu Mistera. Jestem bardzo szczęśliwy, to zaszczyt tu być. Muszę dodać, że podczas przygotowań miałem mnóstwo nieprzespanych nocy, a dziś przy tym mikrofonie ręce też mi się trzęsły. To jakaś katastrofa, jak człowiek może przeżywać takie wydarzenie, ale tak bardzo się teraz cieszę! Było warto – dodał. Pan Piotr z zawodu jest budowlańcem i jak mówi zna się na stolarce, tapetowaniu, ale kocha... motoryzację i szybkie samochody. To moje hobby. Jakbym mógł wybrać, chciałbym jaguara – śmiał się.

Nie brakowało także wspólnych tańców i szalonych układów choreograficznych. Traktujemy to jako dobrą zabawę, chodzi o to, żeby było wesoło – mówili uczestnicy. Mam takie hobby: zbierałem znaczki, podróżowałem autostopem, teraz podróżuję z żoną. Pierwsze wyjście – miło być w stroju



codziennym, dlatego ubrałem jeansy, sweterek i białą koszulę. Chodziło o to, żeby było na luzie – mówi Andrzej Sajdak. W czasach swojej młodości nie miałam takiej możliwości, chociaż byłam piękna i młoda. Teraz nadarzyła się okazja, więc z niej skorzystałam. Do wyjścia drugiego ubrałam czerwoną sukienkę z szalem. Lubię elegancję taką skromną i stonowaną - mówi Bożena Gocalska-Rybarz.

Swoich faworytów wybrali także internauci i publiczność zgromadzona na uroczystej gali. Każda osoba obecna na gali mogła oddać swój głos na specjalnych kartach do głosowania. Uczestników oceniała m.in. Kamila Świerc – Miss Polski 2017, która jest Opolanką. Miałam przyjemność przygotowywać wszystkich kandydatów do tego wyjątkowego wydarzenia. Zależy nam na tym, żeby pokazywać i udowodniać, że dzisiejszy wizerunek seniora i dzisiejszy senior to nie ta sama babcia i dziadek, którzy kojarzyli nam się kilkanaście lat temu – mówiła Agnieszka Łukasińska z Centrum Informacyjno-Edukacyjnego „Senior w Opolu”. Uczestnicy gali dowiedli podczas wyborów, że idą z duchem czasu, są wysportowani, posiadają ciekawe zainteresowania, w interesujący sposób spędzają swój czas w Klubach Seniora, Domach Dziennego Pobytu, Akademii Młodych Serc oraz w Centrum „Senior w Opolu” i chcą żyć pełnią życia. Zwycięzcy otrzymali fantastyczne nagrody m.in. wczasy nad morzem, w górach dla dwóch osób - żaden senior nie wyszedł bez specjalnego tytułu, kwiatów i wspaniałych upominków.

Piękno nie ma wieku, widzieliśmy wspaniałe osobowości, grono uroczych pań i panów, pogodnych, wzruszonych, czerpiących zadowolenie i radość z każdej minuty występu na gali. Były emocje, wzruszenia i wspaniała zabawa! Do zobaczenia w przyszłym roku.

*Wykorzystano materiały NTO oraz Radia Opole, www.opole.naszemiasto.pl; www.24opole.pl

Podstawą prawidłowego funkcjonowania człowieka jest aktywność ruchowa, psychiczna i społeczna. Ograniczenia zdrowotne, niesprawność i zniedołężnienie starcze zmniejsza znacznie aktywność seniora w tych obszarach. Ma to przełożenie na funkcjonalność bio-psycho-społeczną jednostki. W sprawowaniu opieki nad chorym seniorem istotnym obszarem jest stymulowanie osoby do tych form aktywności. Prezentowane cyklicznie w naszym czasopiśmie, lekcje w-fu z trenerem Kamilem Sikorą w rubryce „Wigor” Aktywny i sprawny senior pokazują nam ćwiczenia usprawniające dla osób jeszcze sprawnych. Trener zaleca proste ćwiczenia ruchowe utrzymujące kondycję fizyczną, pobudzające i wzmacniające mięśnie, co wpływa na poprawę ogólnego samopoczucia, zwiększając odporność organizmu oraz działając hamująco na procesy inwolucyjne. Ruch korzystnie wpływa na układ oddechowy, krążenia, pokarmowy i kostno-stawowy oraz na układ nerwowy. Wpływa na poprawę nastroju, samopoczucia i zadowolenia z siebie. Sprawność fizyczna pozwala na rozwijanie aktywności społecznej, kulturalnej i wpływa na zaspokojenie wszystkich potrzeb. Osłabienie aktywności ruchowej wynikające z przewlekłych chorób, zniedołężnienia uniemożliwia przemieszczanie się seniora ograniczając jego funkcjonalność, stopniowo utratę samodzielności, samostanowienia i niezależności. Niesprawność ruchowa powoli wyklucza społecznie. Na ograniczenie ruchowe osób w wieku podeszłym ma wpływ osłabienie siły mięśni, osłabienie wzroku co implikuje upadki, które mogą wywołać złamania kości i niesprawność. Do chorób, które znacznie uszkadzają funkcjonalność ruchową należą przebyte udary mózgu, choroba Parkinsona, choroby otępienne w tym choroba Alzheimerera. Brak aktywności ruchowej w chorobie pacyfikuje chorego ograniczając jego świat do



Poradnik Opiekuńczo – Pielęgnacyjny wsparcie dla osób starszych i ich opiekunów

Mariola Sibilska

POTRZEBA RUCHU, AKTYWNOŚCI W OPIECE NAD SENIOREM

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.

obszaru jego łóżka. Dlatego w opiece należy stale pobudzać, aktywizować ruchowo chorego począwszy od prostych ćwiczeń usprawniających, po pełne ćwiczenia rehabilitacyjne prowadzone przez fizjoterapeutów. Działaniem tym wpłyniemy na zminimalizowanie ryzyka powstania powikłań jakie mogą wynikać z braku ruchu.

Pojawienie się „zespołu unieruchomienia” wynikającego z braku aktywności ruchowej i długotrwałego przebywania w łóżku może wywołać zaburzenia w zakresie układu oddechowego. Do najczęstszych i najgroźniejszych powikłań u osób starszych należy zapalenie płuc i niedotlenienie poprzez zmniejszoną pojemność płuc, osłabienie pracy klatki piersiowej. Zapobieganie, to przede wszystkim uruchamianie poprzez siadanie, pionizowanie, częstą zmianę pozycji chorego w łóżku oraz prowadzenie gimnastyki oddechowej. Polega ona na wykonaniu przez chorego kilku głębokich oddechów i długich wydechów. Następnie oddechy i wydechy należy powtórzyć równocześnie unosząc ręce do góry. Oklepywanie klatki piersiowej

przez opiekuna oraz ćwiczenia oddechowe tj. nadmuchiwanie balona, zdmuchiwanie piórka czy dmuchanie przez słomkę do szklanki z wodą, zminimalizują wystąpienie powikłań ze strony układu oddechowego przyczyniając się do poprawy oddechu i dotlenienia organizmu.

Zaburzenia wynikające z długotrwałego ograniczenia aktywności ruchowej w zakresie układu krążenia to zagęszczenie krwi, zastój żylny, stany zapalne żył, zakrzepice żył głębokich, zatory, obrzęki. Do zaburzeń układu nerwowego należy bardzo często senność, uczucie zmęczenia, apatia, niedotlenienie mózgu. Zagrożenia wynikające z braku ruchu to także zanik mięśni, przykurcze stawów, sztywność ścięgien, bóle kostno-stawowe, osteoporoza i ryzyko złamań. Unieruchomienie zaburza pracę układu pokarmowego, objawiając się brakiem łaknienia, nudnościami, wymiotami, wzdęciami i zaparciami. Osłabienie ruchowe lub brak ruchu może spowodować przyrost masy ciała prowadząc do nadwagi, otyłości a tym samym do powstania kolejnych zaburzeń krążeniowych i metabolicznych.

Do schorzeń wynikających bezpośrednio z braku zapewnienia potrzeby ruchu należą zaburzenia czynności nerek, nawracające infekcje dróg moczowych, zatrzymanie moczu oraz zmiany skórne. U osób długotrwale unieruchomionych największym ryzykiem jest powstanie odleżyny.

Zapobieganie tym powikłaniom polega na systematycznym usprawnianiu seniora (jeśli chory może chodzić) poprzez częste spacerowanie z asekuracją, przy chodzeniu, balkoniku czy o lasce. Spacerowanie powinno być krótkodystansowe lub z częstymi postojami. Odpoczywając, leżąc dobrze jest ułożyć nogi chorego powyżej tułowia ok 45° na czas ok. 15 min. W tej pozycji można wykonać kilkakrotnie ćwiczenia „rowerek” – unosząc nogi i kręcąc tak jakby senior jechał na rowerze. Osoba leżąca, długotrwale ograniczona ruchowo jest całkowicie zależna od opiekuna. To on musi zadbać o zapewnienie potrzeby ruchu poprzez wykonywanie prostych często wspomaganych ćwiczeń ruchowych, o czym szerzej w następnym artykule.

¹ D. Talrska, K. Wieczorowska-Tobis, E.Szwałkiewicz „Opieka nad osobami przewlekle chorymi, w wieku podeszłym i niesamodzielnymi”, PZWL, Warszawa 2010;



Marta Michalska

Akademia Seniora Fundacji Rozwoju Społecznego SPINACZ

ZACHOWAJ OSTROŻNOŚĆ - NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ

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 przewycięzaniu 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.

Osoby starsze należą do grupy, która jest najbardziej narażona na działania oszustów. Budzący zaufanie, sympatyczni ludzie, często bez mrugnięcia okiem, mogą pozbawić swoje ofiary oszczędności całego życia. W ostatnich latach wzrosła liczba przestępstw popełnianych na seniorach. Badania wykazują, że najbardziej narażone na działania oszustów są osoby po 70 roku życia, szczególnie te mieszkające z dala od rodziny mogą paść ofiarą nieuczciwych praktyk. Policja ostrzega przed oszustwami „na wnuczka”, które nadal potrafią zwieść niczego nie podejrzewających emerytów. **Z danych udostępnionych przez Biuro Informacji Kredytowej wynika, że wśród 6,4 mln osób, będących w wieku 65 lat i powyżej, aż 10% z nich przyznało, że padło ofiarą próby wyłudzenia pieniędzy przez oszustów. Dodatkowo próba wyłudzeń wcale nie spada, a łączna ich kwota sięga 422 mln zł. rocznie¹.**

Dlaczego senior daje się oszukać?

Osoby starsze są w większym stopniu narażone na działania ze strony przestępców nie tylko dlatego, że są w podeszłym wieku, często samotne czy schorowane, ale przede wszystkim ze względu na ludzką dobroć i chęć wsparcia najbliższych. Pomimo wzrostu działań edukacyjnych liczba oszustw stale utrzymuje się na bardzo wysokim poziomie. Dzieje się tak przede wszystkim dlatego, że oszuści mają niekończącą się liczbę pomy-

słów. Kolejną przyczyną jest to, że **seniorzy mają utrudniony dostęp do informacji**, co powoduje trudności w weryfikacji otrzymanych od oszusta danych. Z tego względu ogromna odpowiedzialność spoczywa na rodzinie i właśnie w szczególności **najbliżsi seniora powinni rozmawiać z nim o tego typu zagrożeniach**. Ważny jest także przepływ informacji między seniorami. Jeżeli na przykład ktoś otrzymał dziwny, niepokojący telefon lub złożono mu podejrzaną wizytę, ale do oszustwa nie doszło – mimo tego warto poinformować o takim zdarzeniu inne znajome starsze osoby. Dzięki temu inni seniorzy będą bardziej czujni, jeśli znajdą się w podobnej sytuacji.

Jaki jest mechanizm oszustwa?

Pomimo, że mechanizm działania w każdym przypadku jest podobny osoby starsze w dalszym ciągu tracą swoją czujność stając się kolejną ofiarą. Oszuści zazwyczaj najpierw dzwonią lub pojawiają się osobiście podając się za policjanta, wnuczka, pracownika gazowni itp. W ten sposób zdobywają potrzebne informacje oraz wywołują stan, który prowadzi do bezrefleksyjnego poddania się żądaniom oszustów. Do najbardziej popularnych metod oszukiwania seniorów zalicza się:

- **„Na wnuczka”** – zwykle zaczyna się od telefonu będącego w potrzebie członka rodziny. Rozmowa przebiega tak, aby senior uwierzył, że dzwoni ktoś bliski, a przy okazji sam podał dane, które ułatwią przestępcom dzia-

łanie. Wnuczek, kuzynka czy bratanek najczęściej prosi o szybkie pożyczanie dużej sumy pieniędzy, informując o wypadku czy chorobie. Kiedy już zyskają zaufanie i osoba starsza zgadza się przygotować gotówkę, wówczas „wnuczek” informuje, że nie będzie mógł jej odebrać osobiście i zrobi to jego przyjaciel. Czasem również prosi o zrobienie przelewu bankowego. W ten sposób oszukiwany myśli, że pomaga rodzinie, gdy w rzeczywistości pada ofiarą przestępstwa.

- **„Na policjanta”** – oszuści najpierw dzwonią na numer stacjonarny i nawiązują rozmowę ze starszą osobą, często podszywają się pod któregoś z członków rodziny. Po chwili przerywają połączenie. Bardzo szybko telefon ponownie dzwoni. Tym razem przestępca podaje się za policjanta. Oszust przekonuje starszą osobę, że rozpracowuje zorganizowaną grupę przestępczą i prosi, aby mu w tym pomóc. Twierdzi, że dzięki temu będzie można zatrzymać przestępców oszukujących starsze osoby i zapobiec utracie oszczędności. Pomoc ma polegać na przekazaniu gotówki lub pozostawieniu pieniędzy we wskazanym miejscu. Oszuści często informują starsze osoby, aby udając się do banku wypłacić pieniądze, nie mówiąc kasjerom i obsłudze placówek bankowych, w jakim celu to robią. Oszuści starają się przekonać starsze osoby, że pracownicy banków również należą do grupy przestępczej i dlatego nie wolno ich o niczym informować.

- **„Na hakera”** – ten sposób bazuje na niewiedzy. Oszust podaje się za

¹ Raport o dokumentach infoDOK (III kw. 2017 r.), Związek Banków Polskich

policjanta zwalczającego cyberprzestępczość, informuje osobę starszą, że padła ofiarą hakerów, którzy próbują dostać się do jej konta bankowego. W ramach uchronienia się przed rzekomymi hakerami, policjant radzi, aby założyć kilka kont internetowych we wskazanych przez siebie bankach.

- **„Na messenger”** – w tym wypadku oszuści podszywają się pod znajomego lub członka rodziny i za pośrednictwem internetowego komunikatora poproszą o drobną pożyczkę. Bywa, że dla ułatwienia wysyłają ofierze link do strony banku, pod którym gotowa jest już karta przelewu.

- **„Na lekarza”** – w tej metodzie przychodzi do seniora pracownik ZUS, który ma zweryfikować jakieś dokumenty. Następnie dzwoni do „lekarza”, by ten zbadał seniora – rzekomo po to, by sprawdzić, czy jest szansa na wyższy zasiłek. Gdy dochodzi do „badań”, fałszywy pracownik ZUS rabuje kosztowności.

- **„Na inkasenta”** – role przybierane przez oszustów są przeróżne. Od urzędnika skarbowki po przedstawiciela spółki wodociągowej. Naciągaczy, którzy pukają od drzwi do drzwi, podając się za przedstawicieli ekip remontowych wynajętych przez wspólnotę mieszkaniową lub spółdzielnię. Pobierają po kilkaset złotych od mieszkańców, twierdząc, że planowana jest kompleksowa wymiana drzwi i okien na klatce schodowej.

Jak się ustrzec przed oszustami?

Aby nie paść ofiarą oszustów należy zachować szczególną ostrożność i ograniczyć zaufanie wobec nieznanym pukających do naszych drzwi, czy osób dzwoniących z nieznanego nam numeru. Trzeba pamiętać, aby w każdym z takich przypadków zidentyfikować osobę. Poprosić o dokument potwierdzający, że jest ona przedstawicielem instytucji, na którą się powołuje. W razie jakichkolwiek wątpliwości nie wpuszczajmy takiej osoby lub możemy zaproponować ponowną wizytę w innym wcześniej umówionym terminie. My możemy w tym czasie sprawdzić instytucję,

zapewnić sobie obecność drugiej zaufanej osoby, czy powiadomić policję o swoich podejrzeniach. W przypadku rozmowy telefonicznej, kiedy ktoś podaje się za naszego znajomego czy członka rodziny warto skontaktować się z tą osobą jeszcze raz i upewnić się, że do nas dzwoniła. Osoby, które zaobserwują w swoim otoczeniu niepokojące sygnały mogące świadczyć o aktywności domowych złodziei np. nieznanymi pukających do drzwi, wypytujących o mieszkańców okolicy, oferujących darmowy sprzęt leczniczy lub inne tego typu zachowania warto zgłosić je do najbliższego Komisariatu Policji.

Inne rodzaje oszustw na jakie narażeni są seniorzy:

- **Sprzedaż przedmiotów na niekorzystnych warunkach** – przedmioty o znikomej wartości sprzedawane są za bardzo wygórowane kwoty. Bardzo ostrożnie należy postępować także w przypadku sprzedaży wysyłkowej. Przed podjęciem decyzji o zakupie czegokolwiek w takiej formie, najlepiej sprawdzić cenę podobnego artykułu jeszcze w innym miejscu.

Zdarzają się także oszustwa polegające na tym, że sprzedający przekonuje, że wysoka cena podyktowana jest specjalnymi właściwościami produktu. Taka forma sprzedaży praktykowana jest na rozmaitych pokazach.

- **Branie kredytu dla kogoś** – na temat tego oszustwa w kampaniach profilaktycznych mówi się najmniej. Jednak branie przez starsze osoby kredytów dla swoich dzieci czy wnuków jest zjawiskiem powszechnym, dotyczącym bardzo wielu rodzin. Często jest to podyktowane tym, że młodzi ludzie nie posiadający stałej pracy czy pracujący na umowie cywilnoprawnej nie mają takiej zdolności kredytowej, jaka byłaby im potrzebna do realizacji planów. Tymczasem emeryci są dla banków wiarygodnymi kredytobiorcami, nawet przy niewielkiej, ale nie najniższej emeryturze, ponieważ mają stały dochód. Niczym osobliwym nie jest więc to, że babcia czy dziadek bierze na siebie kredyt, którego raty ma spłacać wnuk. Należy jednak pamiętać, że w sytuacji niespłacania kredytu przez członka rodziny, to zobowiązanie spłaty długu spoczywa na osobie starszej.

ZAPAMIĘTAJ

Zawsze kieruj się zasadą ograniczonego zaufania.

Nie wpuszczaj nieznanym osób.

Podczas wizyty obcych zapewnij sobie obecność sąsiada lub innej zaufanej osoby.

Nie podawaj przez telefon żadnych informacji dotyczących mieszkania, oszczędności, kiedy przebywamy w domu i z kim mieszkamy.

Nie przekazuj gotówki i żadnych innych rzeczy osobom nieznanym. Skontaktuj się z innymi członkami rodziny, żeby zweryfikować informacje przekazywane przez oszusta.

Nie przechowuj większych sum w jednym miejscu, w miejscach łatwych do odkrycia przez oszustów.

Zawsze żądaj okazania identyfikatora lub legitymacji, a w razie wątpliwości potwierdź telefonicznie dane osoby w miejscu pracy, które reprezentuje.

W razie zagrożenia lub ujawnienia przestępstwa jak najszybciej zawiadom policję, dzwoniąc na numery 997 lub 112.

„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



Układ mięśniowy sprawia, że możemy ruszać poszczególnymi częściami naszego ciała, a nasze narządy mogą wykonywać swoje funkcje, dlatego bardzo ważna jest jego regularna pielęgnacja. Oczywiście nie chodzi tutaj o to, by każdy człowiek miał sylwetkę kulturysty - jednak sumienna praca i troska o kondycję naszych mięśni z pewnością pomoże w sprawnym funkcjonowaniu organizmu. W nowym numerze Kwartalnika „Empowerment Senior” proponuję czytelnikom zestaw trzech ćwiczeń wzmacniających mięśnie kończyn dolnych. Wszystkie zadania wykonamy przy użyciu taśmy rehabilitacyjnej, którą w warunkach domowych możemy zastąpić chociażby gumą odzieżową. Chodzi tutaj przede wszystkim o stworzenie dodatkowego oporu, który będzie powstawał w momencie rozciągania taśmy lub gumy. W sklepach sportowych dostępne są taśmy rehabilitacyjne w różnych kolorach, które oznaczają grubość taśm. Na samym początku zaczynamy od tych najcieńszych a kiedy czujemy, że możemy podjąć większe wyzwanie zmieniamy taśmę na grubszą.

Ćwiczenie 1

W ćwiczeniu pierwszym przyjmujemy pozycję stojącą w lekkim rozkroku. Ręce



trzymamy na biodrach pozostawiając wyprostowane plecy. Taśmę rehabilitacyjną zakładamy na wysokości kostek. Próbuje (6-8 razy) odwoźić jedną nogę w bok utrzymując równowagę oraz ciężar ciała na nodze postawnej. Następnie powtarzamy ćwiczenie na drugą kończynę.

Ćwiczenie 2

W kolejnym ćwiczeniu pozycja wyjściowa to leżenie przodem z kończynami górnymi wspartymi na przedramionach. Taśmę lokujemy również na wysokości kostek. Zadanie polega na unoszeniu jednej nogi w kierunku mięśni pośladkowych, a więc na uginaniu kończyny w stawie kolanowym. Stosujemy taką samą liczbę powtórzeń jak w ćwiczeniu wyżej (6-8 razy). Staramy

się nie opuścić nogi na podłoże pomiędzy powtórzeniami. Następnie zmieniamy nogę.



Ćwiczenie 3

W następnym zadaniu ruchowym przyjmujemy pozycję leżenia tyłem. Kończyny górne wsparte na przedramionach, łopatki ściągnięte, a nogi ugięte w stawach kolanowych. Taśma na wysokości kostek. Pracujemy unosząc jedną z kończyn dolnych nieznacznie w górę do momentu napięcia mięśnia. Powtarzając ten ruch 6-8 razy staramy się nie położyć nogi na podłoże pomiędzy powtórzeniami. Po wykonaniu ćwiczenia powtarzamy je drugą kończyną.

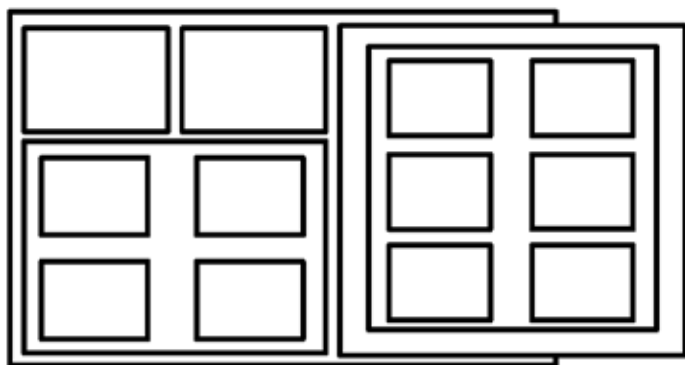


Serdecznie dziękujemy za wspólne ćwiczenia.

Ćwiczenie 1

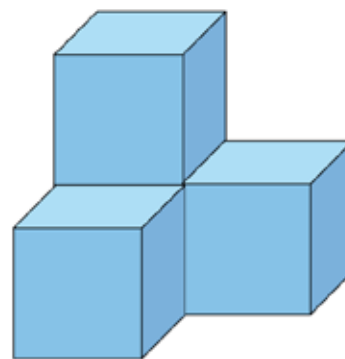
Proszę policzyć czworokąty

*2



Ćwiczenie 2

Proszę policzyć, ilu klocków brakuje, aby powstał sześcián o wym. 2x2x2.



Sprawdź się

*2 Podane ćwiczenia zostały stworzone przez Zespół Terapii Zaburzeń Pamięci w Szczecinie i zawarte są w publikacji: lek. med. Marcin Ratajczak, „Ćwiczenia usprawniające pamięć”.

Senior z nad Odry



PIOTR FIGURA – senior z Domu Dziennego Pobytu „Nad Odrą” w Groszowicach, poeta amator, „któremu się układają rymy”, często mówi wierszem. Jego hobby poza poezją to filmowanie i fotografowanie, pasjonat architektury - z zawodu budowlaniec od 17 lat na emeryturze. Na wycieczkach delectuje się wiedzą o zwiedzanych obiektach, jednocześnie przekazując swoje doświadczenie. W załączeniu kilka ulubionych wierszy.

To się bardzo dobrze składa
Dla Seniora dobra rada, Seniorzy
Gadają i plotkują i nad Odrą się znajdują
Kiedy trzeba są przychylni, wolni, mili
I wspólnie czas spędzili, gdy zaczyna
się zabawa, Senior pierwszy rozpoczyna
tańczy, bawi, śpiewa, wyje i po wszystkim
się umyje. Potem siada do stolika
i ze stołu wszystko znika.
Senior zawsze ma apetyt na bigosik i krokiety.
Bo w Seniorze zawsze się odzywa
Hulaj duszo piekła nie ma, idź na całość
Bez pamięci bo seniorzy są zawzięci.
Klub nad Odrą dla seniora to jest
Baza wypadowa. Stąd startuje i się liczy
Z Klubami z innej dzielnicy.
Opolscy seniorzy mają raj na ziemi,
to się widzi i nas cieszy, gdy nowy senior
do Klubu nad Odrą spieszy.
Senior to okręt na bezkresnym oceanie,
wie z którego, portu wypłynie lecz
nie wie w którym, pozostanie.
Senior przeżył już nie mało w różnych,
Klubach się bywało. Teraz osiadł
Na mieliźnie i tak żyje trochę dziwnie.

Olimpiada Seniorska

Tak się dobrze składa,
że Seniorska jest Olimpiada.
Senior biega, skacze,
montuje i do końca rywalizuje.
Seniorska Olimpiada,
to jest wielka maskarada,
obraz często z życia wzięty,
do seniora jest nagięty.
Olimpijskie ma zakusy i trenują jak młokusy,
potem sapie, rzeźi i przeżywa, wtedy
w Klubie odpoczywa.
Po wizycie u lekarzy,
senior bierze się do pracy,
biega, skacze, śpiewa, stęka
chłopy razem i dziewczęta.
Rywalizacja jest zacięta,
kibicują nam dziewczęta.
Senior nie da za wygraną
nie pozwoli na przegraną.
To jest senior nowej paki, olimpijskie
są chłopaki i seniorki też niczego
Olimpiada dla każdego!

Hymn Seniora

Już nadeszła wielka pora, by
zaśpiewać Hymn Seniora.
Senior to ma klawe życie
Kiedy budzi się o świcie
Więc rozmyśla już w zachwycie
O porannej gimnastyce
Wtedy idzie na śniadanie
Rozpoczyna planowanie
Teraz to pójdzie do Klubu
Tam zatańczy Łubu - Dubu
Spotka swoich przyjacieli
I ciastkami się podzieli
Tam wpompuje już obficie
Swoje nowe, bujne życie
Dużo werwy i radości
I przywita nowych gości
Potem siada na kanapie
I rozmyśla przy laptopie
To jest senior nowej fali
W internecie się pochwali
Jak zbudować swoje życie
Młody senior na suficie?

Nie jesteś sama

Nie jesteś sama
Z milionem gwiazd
na niebie
Nie jesteś sama
Wstając ze słońcem
każdego rana
Nie jesteś sama
Z tysiącem ptaków
na niebie
Nie jesteś sama
Wśród ptaków śpiewających
na chwałę Pana
Nie jesteś sama
Wśród znajomych
i przyjaciół
Nie jesteś sama
Bo zawiadujesz
winnicą Pana
Nie jesteś sama
Wśród przyjaciół uwielbiana
Podziwiana i kochana
I nigdy nie będziesz sama.



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

Szczegółowe informacje

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

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

Aleksandra Bartkowska

– Konkurs fotograficzny – *Pogodna jesień życia w obiektywie*

Stare polskie przysłowie mówi „Starość nie radość, młodość nie wieczność”. Tylko czy na pewno starość powinna się nam kojarzyć negatywnie? Niekoniecznie. Możemy się o tym przekonać w momencie, kiedy będziemy potrafili dostrzec seniorów jako osoby pełne zapału do życia, pogodne, emanujące spokojem i mądrością życiową. Obecnie seniorzy bardzo aktywnie spędzają czas. Są ludźmi mocno zaangażowanymi w różne działania, na przykład opiekują się wnukami, są wolontariuszami, mają wiele pasji czy zainteresowań. Właśnie ten wspaniały okres życia, którym jest starość oraz godni uwagi ludzie zainspirowały dwie studentki trzeciego roku Pracy Socjalnej na Uniwersytecie Opolskim (Aleksandrę Bartkowską i Karolinę Moritz) do zorganizowania konkur-

su fotograficznego przeznaczonego dla uczniów szkół średnich na terenie Opolszczyzny, który miał za zadanie przełamać bariery międzygeneracyjne oraz przedstawić starość w sposób pozytywny. Studentki stworzyły plakat promujący konkurs, nagłaśniały konkurs z lokalnych mediach, wysłały regulamin do każdej ze szkół. Każdy uczestnik miał możliwość przesłania maksymalnie trzech fotografii. Warto dodać, że organizatorki pozyskały sponsorów, którzy z wielką chęcią przekazali wartościowe nagrody dla laureatów konkursu.

Główna gala wręczenia nagród odbyła się 19.04.2018 w Studenckim Centrum Kultury znajdującym się przy ul. Katowickiej 95 w Opolu. Pierwsze miejsce w konkursie zajęła Emilia Kucharska – uczennica Zespołu Szkół Ogólno-

kształcących im. Jana Kilińskiego w Krapkowicach, która zaprezentowała na zdjęciu seniora, który spędza miło czas ze swoimi zwierzętami. Drugie miejsce zajęła Wiktoria Kaczmarczyk uczennica Zespołu Szkół w Komornie, która na fotografii przedstawiła wiecznie młodą miłość pary z długoletnim stażem. Trzecie miejsce zajęła Vanessa Wojtas uczennica Zespół Szkół Ekonomicznych im. Gen. Stefana Roweckiego „Grot” w Opolu, która na swoim zdjęciu konkursowym przedstawiła cztery seniorki podczas świetnej zabawy.

Zwieńczeniem gali był wspaniały występ grupy tanecznej z Domu Dniennego Pobytu „Złota Jesień” w Opolu. Prace konkursowe były wykonane z dużą starannością i precyzją przez co oceniającym trudno było wyłonić laureatów.

1 miejsce - Emilia Kucharska



2 miejsce - Wiktoria Kaczmarczyk



3 miejsce - Vanessa Wojtas



Tańczące seniorki
z Domu Dniennego Pobytu
„Złota Jesień” w Opolu



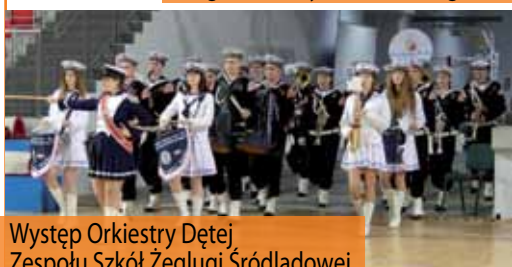
Moment wręczenia dyplomów

9 maja 2018

| Kędzierzyn - Koźle |



Uroczyste rozpoczęcie wydarzenia - organizatorzy i znamienici goście



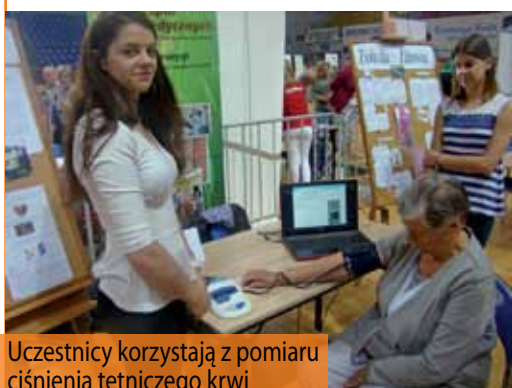
Występ Orkiestry Dętej Zespołu Szkół Żeglugi Śródlądowej



Nauka tańca liniowego dla seniorów



Masaż twarzy wykonywany podczas festiwalu - Pracownia Dobrej Praktyki



Uczestnicy korzystają z pomiaru ciśnienia tętniczego krwi



Sportowe zmagania seniorów - turniej bowling'u

Hala Widowiskowo-Sportowa na osiedlu Azoty przy ul. Mostowej 1 stała się miejscem polsko-czeskiej integracji pod nazwą „Festiwal Zdrowia”. Inicjatywa Gminy Kędzierzyn-Koźle i Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Kędzierzynie-Koźlu stanowiła element projektu pn. „Aktywny senior polsko-czeskiego pogranicza” współfinansowanego przez Unię Europejską ze środków EFRR w ramach Programu Współpracy Transgranicznej 2014-2020 Interreg – V-A Republika Czeska-Polska. Przedsięwzięcie zostało włączone w tegoroczne XI Miejskie Obchody Dni Seniora pod patronatem Prezydenta Miasta Kędzierzyn-Koźle. Założeniem wydarzenia, jak i całego projektu, jest utworzenie i rozwój transgranicznej sieci współpracy samorządów lokalnych, ich jednostek oraz organizacji pozarządowych, które działają na rzecz seniorów. Celem organizatorów „Festiwalu zdrowia” było zatem kreowanie wśród uczestników projektu postawy aktywnej, otwartości, zdolności do integracji i wymiany doświadczeń, promowanie zdrowych postaw, poprawa funkcjonowania seniorów w sferze zdrowotnej. Dzięki organizacji wydarzenia Gmina Kędzierzyn-Koźle udzieliła również wsparcia poprzez promocję lokalnie działających firm z obszaru profilaktyki zdrowotnej. Program „Festiwalu zdrowia” wypełniono po brzegi różnego rodzaju atrakcjami dedykowanymi seniorom. Uroczyste rozpoczęcie wydarzenia poprzedził występ znanej w Polsce i na arenie międzynarodowej Młodzieżowej Orkiestry Dętej Zespołu Szkół Żeglugi Śródlądowej. Przy energicznych taktach znanych powszechnie utworów zaaranżowanych przez orkiestrę seniorzy zostali przywitani na „Festiwalu zdrowia”. Samo otwarcie wydarzenia uświetnili swoją obecnością: Zastępca Prezydenta Miasta Kędzierzyna-Koźle – Wojciech Jagiełło, radna Rady Miasta – Grażyna Radka oraz Prezes ZAKSY – Sebastian Świderski. Uczestnikami spotkania byli seniorzy z Polski (Świdnica, Kłodzka, Kędzierzyna-Koźla) oraz Czech (Ceska Skalica, Trutnov, Nachod). Udział w przedsięwzięciu zapewniał seniorom możliwość skorzystania z bezpłatnych porad medycznych oraz wykonania podstawowych badań, jak m.in. oznaczanie poziomu cukru we krwi i ciśnienia tętniczego, masy ciała, ciśnienia w gałkach ocznych, stanu zdrowia układu ruchu (w szczególności stóp), zbadanie stanu zdrowia skóry głowy oraz struktury włosa. W ramach grup językowych uczestnicy wzięli udział z wykładach dot. m.in. zasad

zdrowego odżywiania się (np. zdrowotnych właściwości aloesu), alternatywnych metod profilaktyki zdrowotnej (zastosowanie odpromienników w postaci organitów) oraz w warsztatach pomocy przedmedycznej prowadzonych przez Wiceprzewodniczącą Rady Miasta Kędzierzyn-Koźle- Grażynę Radka. Organizatorzy „Festiwalu zdrowia” postawili na włączenie beneficjentów wydarzenia w aktywny udział w różnych formach zajęć. Seniorom zaproponowano naukę tańca liniowego, który stanowi oryginalną formę integracji, kształtowania poczucia rytmu i współpracy z grupą. Czterosobowe reprezentacje uczestniczących w festiwalu miast zmagaly się w międzynarodowym turnieju bowling'u. Uczestnicy przedsięwzięcia mogli skorzystać z ćwiczeń na siłowni, wziąć udział z zajęciach fitness (taniec, aerobik, joga), w marszu z kijkami do nordic walking z mistrzynią świata – Panią Ireną Czuta-Pakosz oraz sprawdzić swoją wydolność fizyczną w ramach obwodu stacyjnego, zorganizowanego przez Panią Ewę Głębikowską – nauczycielkę Zespołu Szkół Nr 1 przy ul. Skarbowej. Uczniowie tej szkoły świadczyli pomoc w formie wolontariatu podczas wydarzenia.

Podczas „Festiwalu zdrowia” dużym zainteresowaniem cieszyły się wystawione na ponad dwudziestu stoiskach artykuły i usługi prozdrowotne oraz promujące Gminę Kędzierzyn-Koźle. Lokalne i ponadlokalne firmy przedstawiły seniorom swoją ofertę przy okazji proponując konkretną usługę, jak badanie wieku metabolicznego, ocena stanu i funkcjonowania stóp, czy też zabiegi z zakresu masażu i refleksologii. Seniorzy zostali zapoznani ze stanem wody w mieście (Miejskie Wodociągi i Kanalizacja Sp. z o.o.), ofertą turystyczną Miejskiego Zakładu Komunikacyjnego Sp. z o.o., czy też zakresem działań Wydziału Polityki Mieszkaniowej, Spraw Socjalnych i Zdrowia Urzędu Miasta Kędzierzyn-Koźle. Z racji szczególnego miejsca realizacji wydarzenia, seniorzy z Polski i Czech zostali zaproszeni przez Sebastiana Świderskiego do Sali Chwały naszej kędzierzyńskiej drużyny siatkarskiej, gdzie mogli zapoznać się z jej historią i wybitnymi osiągnięciami. „Festiwal zdrowia”, zgodnie ze swoją nazwą i założeniami, stał się niewątpliwie świętem zdrowego stylu życia, dbałości o ciało w różnych jego aspektach, ale przede wszystkim pozwolił seniorom naszego miasta poczuć się gospodarzami tego międzynarodowego wydarzenia.

[Katarzyna Weklicz]

23 maja 2018

| Strzelce Opolskie |



50, 60 i 65 lat przeżyły wspólnie pary małżeńskie, które gościły w ratuszu na zaproszenie Burmistrza Strzelce Opolskich. Burmistrz Tadeusz Goc złożył najlepsze życzenia Jubilatom Złotych, Diamentowych i Żelaznych Godów. Małżonkom, którzy przeżyli wspólnie 50 lat burmistrz Tadeusz Goc wręczył medale Za Długoletnie Pożycie Małżeńskie nadane przez Prezydenta RP. Uroczystość uświetnił występ zespołu Viva la Musica. [<http://www.strzelceopolskie.pl/main/aktualnosci/Pol-wieku-i-wiecej-razem/idn:9428>]

1 czerwca 2018

| Niemodlin |

Z okazji Międzynarodowego Dnia Dziecka grupa niemodlińskich przedszkolaków odwiedziła seniorów z Dziennego Domu Senior Wigor w Niemodlinie. Burmistrz - Dorota Koncewicz podarowała dzieciom z Przedszkola nr 2 kosz pełen słodkości. W piknikowej atmosferze dzieci i seniorzy spędzili czas na terenie zielonym przed Dziennym Domem Senior Wigor. Była muzyka i taneczne występy dzieci z opiekunami. [<https://niemodlin.pl/4057/114/spotkanie-integracyjne-przy-dziennym-domu-senior-wigor.html>]



8 czerwca 2018

| Prudnik |

100-lątka z Prudnika – Pani Kunegunda Klóska obchodziła swoje setne urodziny. Były kwiaty, gratulacje i gromkie „dwieście lat. Z okazji jej setnych urodzin w odwiedzinach przyjechali do niej przedstawiciele Urzędu Miejskiego w Prudniku, Zakładu Usług Społecznych oraz Urzędu Wojewódzkiego. W uroczystości brały również udział Pani Janina Okrągły oraz pielęgniarki, które na co dzień zapewniają opiekę medyczną stulatce. Zastępca Burmistrza Stanisław Hawron wraz z Dorotą Szmulik z USC w Prudniku wręczyli jubilatce kwiaty oraz list gratulacyjny. Zgromadzeni odśpiewali pani Kunegundzie gromkie „200 lat”. Pani Kunegunda nie narzeka na zdrowie. Jubilatka doczekała się siedmioro wnucząt, dziesięcioro prawnucząt i jednego praprawnuka. Serdecznie gratulujemy i składamy życzenia zdrowia, szczęścia i wszelkiej pomyślności! [<https://prudnik.pl/6158/1738/100-latka-z-prudnika.html>]



12 czerwca 2018

| Niemodlin |

Grupa UTW z Niemodlina wzięła udział w V Spotkaniu Seniorskich Zespołów i Solistów Pogranicza pod hasłem „Każdy Wiek Ma Swoje Chwile”. Seniorzy spotkali się w Głuchołazach. Zgłosiło się 6 Uniwersytetów i 2 Kluby Seniorów, z których każdy zaprezentował swoje umiejętności. Były więc występy chórów z Jesenika, Prudnika,

Głuchołaz, popisy muzyczno-taneczne i kabaretowe z Nysy, Głuchołaz i Kędzierzyna-Koźla, prezentacje rękodziela artystycznego. Nasza grupa z Niemodlina (DEKOART) zaprezentowała się znakomicie, przygotowując wiele prac, które cieszyły się dużym zainteresowaniem. Pierwsza część artystyczna odbyła się w budynku Centrum Kultury w Głuchołazach. Każda z grup miała swojego opiekuna, który o nas dbał. Druga część była w kompleksie „Banderoza”, gdzie były tańce, śpiewy i grill. Tu nawiązały się nowe przyjaźnie, były ciekawe rozmowy. Pani Prezes UTW w Głuchołazach - Jolanta Gawlik podziękowała wszystkim za przybycie i zaprosiła na kolejne spotkanie za rok. Dziękujemy, przyjedziemy na pewno. [<https://niemodlin.pl/4126/114/seniorzy-z-utw-niemodlin-na-pograniczu-polsko-czeskim.html>]

14 czerwca 2018

| Prudnik |



Przedstawiciele Uniwersytetu Trzeciego Wiek z Olsztyńka należącego wraz z Prudnikiem do sieci miast Cittaslow spotkali się z prudnickimi seniorami. Goście z Olsztyńka mieli okazję spotkać się z Burmistrzem Prudnika Franciszkiem Fejdychem oraz zwiedzali miasto. [[https://prudnik.pl/6180/1738/goscie-z-olsztyńska.html](https://prudnik.pl/6180/1738/goscie-z-olsztyнка.html)]

**STRZELECKI TELEFON
DLA SENIORA I RODZINY**



575 396 997

Potrzebujesz bezpłatnej całodobowej informacji?

ZADZWOŃ

WYSŁUCHAMY, POMOŻEMY

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”

