



Empowerment **SENIOR**

Zeszyt Nr 4 [8] Grudzień 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	
Triathlon to nie tylko sport ale także styl życia – rozmowa z Panem Stanisławem Zajfertem	5
Elżbieta Wijas-Grocholska, Kot w butach absolutny czyli pasja Doroty Głębińskiej	8
Śladami przodków. Wiesław Wajda o swojej cioci Grażynie - „czarnej panience”	10
Elżbieta Wijas-Grocholska, Była babuleńka z rodu ...pracowitego (pocziwego)	12
„Opolskie 65 plus” – instrumenty wsparcia społecznego osób starszych, w tym niesamodzielnych	
Piotr Sikora, Zasoby procesu deinstytucjonalizacji w zakresie wsparcia osób z chorobą Alzheimera i chorobą Parkinsona oraz osób starszych – cz. I.	13
Innowacyjne wymiary pracy socjalnej z osobami starszymi w instytucjach pomocy i integracji społecznej	
Krystyna Brykalska, Polterabend co to takiego	16
Gerontopedagogika – edukacyjne wymiary działania na rzecz osób starszych	
Mariola Sibilska, Zapobieganie, pielęgnacja i leczenie odleżyn	19
Agnieszka Bąkowska, Anna Gruca, Nic co z nauką języków związane nie jest mi obce	20
„WIGOR” – Aktywny i Sprawny Senior - lekcja W-F z trenerem Kamilem Sikorą	22
Kulturalia – promocja działalności artystycznej seniorów Śląska Opolskiego	
Katarzyna Weklicz, VII Przegląd Dorobku Artystycznego Ośrodków Wsparcia w Kędzierzynie – Koźlu	23
Empowerment Senior – Gazeta Studencka Koła Naukowego Pracowników Socjalnych Uniwersytetu Opolskiego	
Chcesz pracować z seniorami – studium Pracę Socjalną w Uniwersytecie Opolskim	24
Kalendarium	25

Redakcja:

Piotr Sikora – redaktor naczelny – Zakład Pracy Socjalnej Uniwersytetu Opolskiego

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

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

Ewelina Konieczna – Instytut Nauk Pedagogicznych Uniwersytetu Opolskiego
Miriam Niklová – Uniwersytet Mateja Bela w Bańskiej Bystrzycy
Adam Różycki – Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu
Anna Weissbrot – Koziarska - Zakład Pracy Socjalnej Uniwersytetu Opolskiego
Katarzyna Weklicz – Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kędzierzynie - Koźlu

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

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

Wydanie I Nakład 500 egz.

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.



Mam świadomość, że starość to nieunikniony etap w życiu każdego z nas, stąd w miarę swoich możliwości i kompetencji, przy współpracy samorządów lokalnych, staram się podejmować działania na rzecz wsparcia seniorów w naszym województwie. To pewnego rodzaju egoizm, bo wiem, że im więcej dam dzisiaj od siebie, tym większą mam szansę żyć godniej w „jesieni życia”.

Jako zastępca dyrektora w Regionalnym Ośrodku Polityki Społecznej w Opolu odpowiadam m.in. za przygotowanie i realizację projektów. Projekty te dotyczą szeroko rozumianej polityki społecznej na rzecz wsparcia różnych grup społecznych, w tym także osób starszych.

Jako praktyk zdaję sobie sprawę, iż w sytuacji niekorzystnych tendencji demograficznych, niewątpliwie istotną kwestią jest rozwój systemu wsparcia osób starszych w środowisku zamieszkania. Nie jest to proste zadanie, ale przy współdziałaniu lokalnych samorządów możliwe do wykonania i to czynimy.

Od grudnia 2016 r. realizujemy projekt pn. Nie-Sami-Dzielni – rozwój usług społecznych oraz wspierających osoby niesamodzielne, którego głównym celem jest zwiększenie dostępu do usług społecznych świadczonych w województwie opolskim na rzecz osób niesamodzielnych, starszych i niepełnosprawnych. To co nas niezmiernie cieszy to partnerski charakter projektu. Uczestniczywnim 11 gmin: Kędzierzyn-Koźle, Głubczyce, Branice, Pokój, Nysa, Lubsza, Zawadzkie, Paczków, Kluczbork, Popielów i Biała. Poprzez działania tego projektu udało się już zrealizować szereg działań i inicjatyw w zakresie rozwoju usług asystenckich i opiekuńczych oraz działań aktywizujących społecznie seniorów. W 2019 r. powstanie 8 mieszkań wspomaganych na 12 miejsc.

Jako partner Regionalnego Centrum Polityki Społecznej w Łodzi, w kwietniu 2018 r. przystąpiliśmy także do realizacji projektu, którego celem jest wypracowanie rozwiązań umożliwiających niezależne życie osobom o specyficznych potrzebach, tj. osób z chorobami neurologicznymi, w tym z chorobą Alzheimera i chorobą Parkinsona oraz osób starszych. Realizacja tego projektu zakłada powstanie na terenie Opolszczyzny 3 kolejnych mieszkań wspomaganych, wg wypracowanego wcześniej standardu.

Należy podkreślić, iż nasze działania tylko uzupełniają już olbrzymi potencjał województwa opolskiego w zakresie wsparcia seniorów.

Mam nadzieję, że oferta, którą do Państwa kierujemy nadal będzie odbierana tak pozytywnie jak do tej pory i ponownie spotkamy się jesienią podczas Regionalnych Dni Seniora.

Korzystając z okazji zbliżającego się Nowego Roku 2019 życzę Państwu przede wszystkim dużo zdrowia, bo ono warunkuje wszelką aktywność.

Agnieszka Gabruk

Zastępca Dyrektora

Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Opolu



Od redakcji

Wkraczamy w Nowy 2019 Rok, więc jak zawsze w tej świętecznie – noworocznej porze nastajamy się nieco nostalgicznie, dokonujemy podsumowań i planujemy przyszłość. Także i mój wstęp w tym okresie ma zdecydowanie mniej naukowy a bardziej osobisty charakter. Był to kolejny rok który przekonywał mnie, że słuszną była decyzja zorientowania Kwartalnika „Empowerment” na problematykę senioralną. Doświadczam i odkrywam coraz to nowe zasoby i niesamowity potencjał, jaki niesie w sobie środowisko osób starszych. Zwykle kojarzy się sędziwy wiek z doświadczeniem, mądrością, ale traktuje się te wartości w czasie przeszłym dokonanym, co najwyżej wskazując, iż nowe pokolenia mogą czerpać z dorobku swoich rodziców i dziadków. Kolejny rok pracy w redakcji „Empowerment Senior” przekonuje mnie, że to z gruntu fałszywa optyka. Osoby starsze należy traktować zdecydowanie poprzez pryzmat teraźniejszości i przyszłości, gdyż wnoszą i mogą wnieść w przyszłości ogromny wkład w rozwój naszych lokalnych wspólnot. Jakież bogactwo i misja kryje się w ich dziełach czasem wybitnych, a czasem niezwykle skromnych.

Seniorzy pozostają aktywni na rynku pracy, ze względu na fachowość i kompetencje. Nierzadko bardzo trudno zastąpić długoletnie-

go pracownika i pomimo osiągnięcia wieku emerytalnego osoby te nadal pracują i wnoszą duży wkład w rozwój swoich instytucji, przedsiębiorstw czy organizacji. Z wielką satysfakcją prezentujemy na łamach naszego Kwartalnika tych, którzy pomimo upływu lat a może właśnie dzięki temu stoją na straży lokalnych i regionalnych wartości kultury – pielęgnują język, rzemiosło artystyczne, są skarbnicą wiedzy o lokalnych zwyczajach, ożywiają te niekiedy dawno zapomniane tradycje. Jeżeli mówimy o kapitale społecznym poszczególnych lokalnych wspólnot to tradycja jest niezwykle ważnym spoiwem. To właśnie seniorzy niosą ją w przyszłość i nie pozwalają zapomnieć o korzeniach. Ale jednocześnie i to jest zdumiewające potrafią odkrywać nowe przestrzenie – w kulturze, sporcie, aktywności społecznej, w biznesie. To ten element, który zaskakuje mnie coraz bardziej. W swych podróżach po Opolszczyźnie spotykam takich wielu bardzo aktywnych seniorów. Kilkoro z nich miałem okazję zaprezentować szerszej publiczności podczas pięknych obchodów w opolskim Teatrze im. Jana Kochanowskiego Regionalnego Dnia Seniora, który odbywał się pod hasłem „Młodość przychodzi z wiekiem”. Byli to m.in. znani z kart naszego Kwartalnika Jerzy Krzciuk – król morsów z Kluczborka, Jerzy Szczakiel – pierwszy polski mistrz świata na żużlu, Stanisław Zajfert – wybitny polski triathlonista i uczestnik mistrzostwa świata w tej morderczej konkurencji (wywiad w bieżącym numerze), Gabriela Haczyk – biegaczka i popularyzatorka aktywności fizycznej wśród seniorów oraz opolska Miss Seniorów 2018 Krystyna Ciuk. Znajomość z tymi bohaterami i gladiatorami zapisuje w pamięci, jako szczególne odkrycie mijającego roku.

Jeszcze jedna ważna refleksja, która wraca do mnie często, a gdy spotkam i rozmawiam z wieloma seniorami staje się wręcz natarczywa i myślę, że jej efekty będą coraz bardziej widoczne w kolejnych numerach Kwartalnika, a może także w innych moich działaniach animacyjnych. Mowa o niesamowitych, nieprawdopodobnych wręcz niemożliwych biografiach, jakie są udziałem sędziwego pokolenia. Te biografie często niestety odchodzą w niepamięć wraz z ich bohaterami. Nic nie jest w stanie oddać prawdy historycznej bardziej rzetelnie niż losy konkretnych ludzi. Będzie ambicją naszego „Empowerment Senior” przyczynić się do wydobywania i ochrony takich nietuzinkowych indywidualnych biografii. Zadanie to zaczynamy realizować już od dziś. Zwracam się, zatem z prośbą do naszych drogich czytelników, aby dzielili się z innymi historiami swojego życia czy losami waszych bliskich, lub po prostu wskazywali osoby, które powinny stać się bohaterami historii, jakie będziemy przybliżać naszym czytelnikom. Traktuję to, jako swoiste zobowiązanie wobec pokolenia seniorów, by ocalić jak najwięcej takich wyjątkowych biografii. Wielcy politycy, artyści są bohaterami wielu opracowań, książek, artykułów i filmów, ale co potwierdzają moje bezpośrednie spotkania, wokół ciągle można jeszcze odnaleźć niesamowite ślady przepięknych ludzkich losów. Ochrońmy je, dokąd jest to jeszcze możliwe. Bardzo proszę o nadsyłanie takich biograficznych tekstów na adres, który jest w stopce redakcyjnej lub bezpośrednio do mnie sikora@uni.opole.pl

Zyczę wszystkim drogim seniorom wszelkiej pomyślności w 2019 roku, zdrowia pogody ducha, radości i pokoju w rodzinach i w świecie.



Triathlon to nie tylko sport ale także styl życia

Rozmowa z Panem Stanisławem Zajfertem

Małgorzata Zaparta – W galerii wybitnych postaci naszego Kwartalnika prezentujemy dziś postać niezwykłą, gdyż zupełnie nie mieszczące się w głowie przeciętnego czytelnika jest pokonanie triathlonowej trasy na dalekich Antypodach. Zaczniemy więc może naszą rozmowę łamiąc nieco chronologię. Mistrzostwa świata Ironman 70.3. – wrzesień 2016 roku. Bardzo proszę opowiedzieć czytelnikom o samych zawodach, a przy okazji wyjaśnić na czym polega triathlon i czy start w Australii stwarzał jakieś dodatkowe trudności?

Stanisław Zajfert – Pierwszy triathlon rozegrano na Hawajach 40 lat temu, a w Polsce – 35 lat temu w Kiekrzu. Polega na łączeniu trzech dyscyplin: pływania, jazdy na rowerze i biegu. Jest to sport wymagający, przygotowanie do niego to proces długofalowy

i wieloetapowy. Jest kwalifikowany do dyscyplin olimpijskich od 2000 roku. Jest wymagający ponieważ w zawodach liczy się czas i oczywiście tempo (nie ma przerwy na np. przygotowanie sprzętu czy przebranie), należy więc być bardzo zorganizowanym w trakcie rywalizacji. Triathlon może być rozgrywany na różnych dystansach, każdy z nich posiada swoją specyfikę. Zawody różnią się do siebie dystansami, a kolebką triathlonu są Hawaje. Jeśli chodzi o Mistrzostwa Świata Ironman 70.3. w których uczestniczyłem 04 września 2016 roku, to brało w nich udział około 3000 zawodników – zawodowców i amatorów z całego świata. Z Polski startowały 34 osoby, a ja byłem jedynym reprezentantem naszego kraju w kategorii powyżej 65 roku życia. Podczas Mistrzostw każdy musiał przepłynąć 1,9 km, przejechać na rowerze 90 km, i przebiec 21 km.

(połowa pełnego dystansu). W swojej kategorii wiekowej zająłem 28 miejsce z czasem 6 godzin 27 minut i 36 sekund. Mogło być lepiej, ale dla mnie warunki szczególnie na rowerze były ekstremalne, w dodatku silny wiatr, teren w części górzysty, nachylenie na niektórych podjazdach sięgające 19 procent. Dodatkowo wystartowałem z kontuzją nogi (naderwany mięsień), trudna była zmiana czasu (różnica 11 godzin), inny klimat, męcząca podróż i ruch lewostronny. Cieszę się, że ukończyłem te mistrzostwa szczęśliwie, bez większych przygód, kontuzji upadków. Zależało mi w tych mistrzostwach nie na zdobyciu miejsca ale osiągnięcia dobrego czasu. Co ciekawe otrzymałem numer startowy 281, a w swojej karierze wystartowałem po raz 281 w zawodach triathlonowych. Przeżyciem było dla mnie spotkanie z Markiem Allenem – legendą świata



Mistrzostwa świata w Australii – parada reprezentacji



Stanisław Zajfert przed startem w Mistrzostwach Świata w Australii



Australia – na mecie z legendą światowego triathlonu Markiem Allenem



Stanisław Zajfert podczas zawodów w Gdyni.
Jazda na rowerze - eliminacje do Mistrzostw Świata w Australii



Stanisław Zajfert podczas zawodów w Gdyni.
Bieg - eliminacje do Mistrzostw Świata w Australii

towego triathlonu, który osiem razy zwyciężał w mistrzostwach świata na pełnym dystansie na Hawajach.

M.Z. Przygotowania do Mistrzostw Świata wymagają sporego nakładu sił ale również i środków pieniężnych. Proszę przedstawić jak wyglądały te przygotowania?

Stanisław Zajfert – Przygotowania trwały cały rok, trenowałem bez względu na pogodę po 5-6 godzin dziennie. Zimą pływałem na basenie, wiosną i latem na Dębowej, a biegałem po lesie koło „Azotów”. Obciążenia treningowe ustalałem sobie sam. Aby się dostać na MŚ należy najpierw przejść kwalifikacje w swojej kategorii wiekowej, dużo osób nie dostaje się ze względu na słaby wynik, bądź sami rezygnują z uwagi na wysokie koszty opłaty startowej i związanymi dalszymi wydatkami np. hotelu, sprzętu, lotu itp. Mogłem liczyć na duże wsparcie Urzędu Marszałkowskiego Województwa Opolskiego, Urzędu Miasta K-Koźle i firmy „Ergo Hestia”. Jestem wdzięczny wszystkim sponsorom, ponieważ bez nich nie mógłbym wylecieć na zawody.

M.Z. – Triathlon może być rozgrywany na różnych dystansach, z pewnością każdy z nich posiada swoją specyfikę. Na jakich dystansach startował Pan w swojej karierze, które zawody były najbardziej wyczerpujące. Lista Pańskich sukcesów jest bardzo długa. Bar-

dzo proszę przybliżyć nam te które Pan uważa za najbardziej wartościowe.

Stanisław Zajfert – Zrealizowałem się 7-krotnie na pełnych dystansach czyli 3,8 km pływanie, 180 km jazda na rowerze, 42 km biegu w tym: dwukrotnie udział w mistrzostwach na Hawajach, dwa razy w Niemczech, oraz starty w Danii, Austrii, oraz w Polsce w Kaliszu w 1988r. Najbardziej wartościowy i wyczerpujący był udział w zawodach na Hawajach gdzie były trudne warunki klimatyczne, duża wilgotność, wysoka temperatura, silny wiatr i bieg po autostradzie (bez cienia na tzw. patelni). Jestem dumny, że mogłem tam być. Każdy marzy o tym, by wystartować na Hawajach, trzeba się odpowiednio długo przygotowywać, przejść ciężkie treningi i eliminacje w których bierze udział dużo osób. Pomimo dużego wysiłku po zawodach ma się bardzo dużo energii, endorfiny się wydzielają w ogromnych ilościach. Po ukończeniu 50 roku życia i pokonaniu pełnych dystansów obiecałem sobie i żonie, że skupię się na pokonywaniu półdystansów. Zrealizowałem się już na pełnych dystansach, teraz biorę udział w zawodach po prostu dla siebie. Kiedyś nie miałem pojęcia o odpowiednim przygotowaniu, siedłem na tzw. żywiol, wynikało to z małej wiedzy i braku doświadczenia. Teraz wiem jak ważna jest dieta, nawadnianie, odpowiednio dobrane treningi.

M.Z. Jak wygląda organizacja rywalizacji w triathlonie w Polsce i świecie?

Stanisław Zajfert – Jeśli chodzi o organizację zawodów Polska plasuje się na stosunkowo dobrym miejscu. Organizacja w Polsce jest na wysokim poziomie, problem tkwi w kompetencjach trenerów, co wynika to z tego, że jest to młoda dyscyplina sportowa. Za granicą nie ma problemu z wyborem trenera, jest dużo osób specjalizujących się w tej dziedzinie.

M.Z. – Bardzo proszę opowiedzieć o tych początkach tej dyscypliny – miejscach, ludziach, organizacji, trudnościach i ich pokonywaniu. Jakie były początki Pańskich sportowych dokonań?

Stanisław Zajfert – Moja przygoda zaczęła się 35 lat temu w Kiekrzu, wystartowałem tam z ciekawości, bo przypadkowo w prasie przeczytałem o odbywających się I zawodach triathlonowych i pojechałem sam zobaczyć jak wygląda rywalizacja. Sport zawsze był obecny w moim życiu, uprawiałem kolarstwo, pływałem, ale nie biegałem. Przed pierwszymi zawodami zacząłem więc biegać i na tzw. „zakwasach” zająłem bez większego przygotowania II miejsce. To mnie zmotywowało do dalszego rozwoju w tej dyscyplinie sportowej. Od tego momentu zacząłem regularnie trenować i startować w zawodach. Z każdym rokiem nabierałem doświadczenie i podwyższałem

sobie poprzeczkę treningową. Trening czyni Mistrza.

M.Z. Jest Pan jedną z osób, która w istotny sposób przyczyniła się do rozwoju i popularyzacji triathlonu w naszym kraju.

Stanisław Zajfert – W związku z wygraną w Lipianach (koło Szczecina) triathlonu w 1985 roku zaproszono mnie po 32 latach (2017) jako gościa honorowego na otwarcie reaktywowanych tam po prawie 30 latach przerwy zawodów. Promowałem tę niezwykle ciężką dyscypliną sportową. Organizatorzy ufundowali dla mnie honorowy medal, co było bardzo miłe i po raz pierwszy obserwowałem zawodów z pozycji kibica.

M.Z. – Triathlon to chyba nie tylko sport – to także styl życia. Jak Pan utrzymuje tak wysoką formę sportową przez tak długi okres czasu?

Stanisław Zajfert – To prawda to styl życia. Nie miałem i nie mam nałogów, nie biorę środków dopingujących, prowadzę zdrowy tryb życia, nie piję mocnych trunków wysypiam się i regularnie trenuję. Warto podkreślić, że pomimo tak ciężkich treningów i tylu startów w zawodach nigdy nie doznałem poważnej kontuzji. Dlatego tak ważne jest dobre i profesjonalne przygotowywanie się do zawodów. A dodatkowo od tego roku zacząłem przygodę z morsowaniem.

M.Z. – Czy są jakieś szczególne zalecenia związane z wiekiem, czy też czas dla sportowca jest bardziej łaskawy i nie musiał Pan w jakiś specjalny sposób zmieniać swojego rytmu życia i rytmu treningów. Jak obecnie wygląda Pana trening. Czy myśli Pan wciąż o udziale w kolejnych zawodach?

Stanisław Zajfert – Kiedyś łączyłem treningi, trenowałem po 5-6 godzin dziennie - to były treningi przygotowujące do zawodów i Mistrzostw Świata. Teraz nie łączę treningów, trenuję 4/5 razy w tygodniu, mam inne podejście bo robię to dla zdrowia, zmieniły mi się priorytety osiągnąłem w sporcie to co chciałem. Trenuję bo

lubię i teraz biorę udział w zawodach po to, aby spotkać się z kolegami, poczuć atmosferę i poznać nowe miejsca i nowych ludzi. Treningi dostosowuję do pory roku - zimą zamiast biegania wybieram narty biegowe, trzymam się zasady aby biegać w terenie, pływam na basenie bądź w plenerze oraz trenuję na siłowni. Treningi sprawiają mi przyjemność.

M.Z. – Sukces ma także swoich cichych bohaterów. Długie wyjazdy, intensywny trening to przecież musi mieć wpływ na inne wymiary życia. Jaki jest Pana sposób na to, by pasje nawet te wymagające największych poświęceń nie pozbawiały człowieka radości normalnego życia?

Stanisław Zajfert – Zawsze wypełniałem obowiązki zawodowe, domowe, a sport był dodatkiem. Potrafiłem pogodzić wszystko. Mogę liczyć na duże wsparcie mojej małżonki Ewy. Sport jest zawsze z nami. Nawet łączymy go z wyjazdami urlopowymi, ja startuję w zawodach, a małżonka wypoczywa. W tym roku mamy 35 rocznicę ślubu i triathlonu. Małżonka zawsze mi kibicuje w zawodach, była nawet w Australii, jest odpowiedzialna za sprawy organizacyjne tj. rezerwacje hoteli, loty itp. i jest moim tłumaczem j. angielskiego.

M.Z. Zapowiadał Pan zakończenie kariery i startu w zawodach, ale chyba triathlon nie pozwala tak szybko o sobie zapomnieć?

Stanisław Zajfert – Po 20 latach czynnego udziału w zawodach osiągnąłem 200 startów i uczciłem to organizacją w Kędzierzynie-Koźlu zawodów Triathlonowych w których brałem sam udział – pomimo wieku, osiągnąłem lepszy wynik niż 20 lat temu, co wynikało z lepszego przygotowania i sprzętu. Uczciłem tę rocznicę pokonując dystans z I zawodów w Kiekrzu – 1,5 km pływania, 50 km rower, 20 km bieg. Miasto wręczyło mi puchar na zakończenie kariery, i podjąłem decyzję o rezygnacji w dalszych zawodów. Ale..., nie trwało to długo, bo



Stanisław i Ewa Zajfert w Sydney

po dwóch latach wróciłem do sportu i treningów. W tym czasie przeszedłem tzw. lifting zdrowotny i po 60 roku życia znów zacząłem rywalizację. Rywale nie byli zachwyceni moim powrotem, gdyż podniosłem poprzeczkę w zawodach i trenuję do dziś. Dodam, że 14 lipca 2019 będę uczestniczył w zawodach w Kiekrzu – jestem zaproszony jako honorowy gość, a w rywalizacji będę uczestniczył z debiutantami dystans 400 m pływania, 10km jazdy na rowerze i 2 km biegu.

Triathlon na pełnym dystansie to: 3,8 km pływania, 180 km jazda rowerem, 42,195 km biegu – jest to tzw. IRONMAN.

Triathlon – tzw. połówka – to dystanse: 1,9 km pływania, 90 km jazdy rowerem i 21 km biegu.

Triathlon – tzw. dystans olimpijski – to 1,5 km pływania, 40 km jazdy rowerem i 10 km biegu.

M.Z. – No i na koniec oczywiście słowo do seniorów Śląska Opolskiego. Czy może to będzie zachęta do aktywności fizycznej, czy też jakaś życiowa rada, a może zupełnie inna idea.

Stanisław Zajfert – Zachęcam wszystkich do aktywności fizycznej, sport można uprawiać w każdym wieku i w każdym momencie. Należy się ruszać. Ruch to siła i zdrowie.

*Fotografie z prywatnego archiwum Stanisława i Ewy Zajfert
Serdecznie dziękuję za rozmowę
Rozmawiała: Małgorzata Zaparta

Kot w butach



Dorota Głębińska i jej kolekcja



Niepozorny, mały bucik – początek kolekcji

Niektórzy ludzie mają do czegoś wielkie zamiłowanie. Słowo zamiłowanie ma w języku polskim wiele synonimów: upodobanie, umiłowanie, ukochanie, zainteresowanie, amatorstwo, miłośnictwo, predylekcja, słabość, miłość, inklinacja, namiętność, pasja, żyłka, hobby, konik, zacięcie, obsesja, mania, pęd, pociąg, preferencje, skłonność, ciążoty, sympatie, przechyl, popolicie zajob. Obecnie na takich ludzi najczęściej używamy słów pochodzących z innych języków np. pasjonat (fr.) lub hobbysta (ang.). Pasjonaci to z reguły ludzie, którzy dla swoich pasji nie żałują czasu ani pieniędzy. Pasje motywują ich do poszukiwań, wędrówek, podróży, lepszego organizowania czasu, do spotykania się z innymi ludźmi i wymianą doświadczeń. Ogólnie pasjonaci cieszą się lepszym zdrowiem i witalnością. Niekiedy ich fascynacje przenoszą się na członków rodziny, ale też są często przyczyną konfliktów w rodzinie, kiedy pasjonat wydaje więcej pieniędzy na swoje hobby niż na najważniejsze potrzeby. Niektórzy mają kilka hobby, inni je czasami zmieniają, ale są też tacy, którym jedna pasja towarzyszy przez większość życia. Do tych ostatnich należy nasza bohaterka - Dorota Głębińska, która w przyszłym roku będzie obchodziła 40-lecie swojego zainteresowania ... butami.

Podobno dwie rzeczy są w życiu bardzo istotne: dobre łóżko i wygod-

ne buty. Człowiek jest bowiem albo w łóżku albo w butach. Jak mówi stare porzekadło: szewc bez butów chodzi. Dorota Głębińska ma z reguły sześć par butów użytkowych, po dwie na porę letnią, wiosenną-jesienną i zimową, ale tych uzbieranych ma już 2860. Twierdzi, że jak dojdzie do trzech tysięcy, przestanie zbierać. Siostra mówi o jej pasji „kot absolutny”. Jej mąż sekundował pozytywnie w tworzeniu kolekcji, informował żonę, gdzie widział coś podobnego do buta, ale sam nie pamiętał do końca, czy to już jest w kolekcji. W 2010 r. przeprowadził wspólnie z Panią Dorotą całościową inwentaryzację i wówczas kolekcja liczyła 1800 sztuk. Jedyny syn też sekunduje mamie i na każdą okoliczność urodzin, imienin, Dnia Matki i świąt kupuje jej jakiś bucik czy parę bucików i nie dubluje się w kolekcji, a więc ma w niej dobre rozeznanie.

Zanim zaczniemy o kolekcji parę słów o jej właścicielce. Dorota Głębińska urodziła się w 1944 r. w Grudziądzu, ale szybko została osierocona. Wychowywała ją ciocia, jedna z sióstr mamy. Na studia wybrała się na drugi koniec Polski, do Lublina, gdzie na UMCS studiowała historię. W trakcie studiów wyszła za mąż i za mężem najpierw trafiła w środek Polski do Ćmielowa, gdzie podjęła pracę jako nauczyciel historii, a w 1971r. przyjechała do Opola. Początkowo przez pierwsze

Elżbieta Wijas-Grocholska absolutny czyli pasja Doroty Głębińskiej

2 lata pracowała w szkole podstawowej we Wróblinie. Po tym okresie została nauczycielem historii w Liceum dla pracujących, które z czasem zmieniło nazwę na Liceum dla dorosłych. W 1996 r. przeszła na emeryturę, ale w niepełnym wymiarze przepracowała tam dalej do 2010 r. Prywatnie matka jednego syna, obecnie wdowa. Prezentowana trzykrotnie w Tele-Ekspresie jako osoba pozytywnie zakręcona. Kolekcjonowanie różnych form butów zaczęło się dość banalnie w 1979 r. Miała komuś dostarczyć torbę z ważną zawartością, ale po drodze wstępowała do różnych sklepów. Nagle zorientowała się, że gdzieś tę torbę zostawiła. Wracając tym samym szlakiem, w sklepie Cepelii zobaczyła, że torba stoi, ucieszona podeszła do niej i w gablocie obok zobaczyła, niepozorny, mały bucik. Kupiła go i tak rozpoczęła się jej czterdziestoletnia pasja. Skąd akurat taka pasja? W rodzinie nie było żadnego szewca. Na Pomorzu i w Wielkopolsce istniał taki zwyczaj, że Święty Mikołaj przynosił dzieciom słodycze i zostawiał je w wystawionych przy łóżku butach. Dlatego dzieci w przeddzień Mikołaja czyściły swoje buty i stawiały je pod lub obok łóżka, a rano cieszyły się z zastanych smakołyków. Pani Dorota też, jako dziecko, czyściła swoje buty i wystawiała obok łóżka, czekając na słodycze od Mikołaja.

Początkowo różne buty i buciki pozyskiwała w sklepach pamiątkarskich, jubilerskich, Cepelii, teraz można je spotkać również w sklepach papierniczych, obuwniczych sportowych, w kwaciarniach. Przywoziła je z wszelkich prywatnych wyjazdów i podróży, wycieczek szkolnych i tych zorganizowanych głównie z Biurem podróży „Orbis” i „Almatur”. Kiedyś podczas wyjazdów zagranicznych można było wy-



Buty c ceramiki



Buty z Holandii



Buty jako biżuteria



Buty z jelit



Buty z drewna



Buty ze szkła

wieź tylko określoną, niewielką ilość pieniędzy i nieraz cała ta kwota szła na nowe buty do kolekcji. Namiętnie chodziła i chodzi na wszelkie targi staroci i tzw. „flomarki” w krajach zachodniej Europy. Kolekcję wspomagała także rodzina, znajomi, byli uczniowie. Pamięta różne historie z nimi związane, zwłaszcza butów wymienionych na wystawach szewskich, pozyskanych niekiedy podstępem np. na targach staroci, kiedy targując się o cenę musiała udawać, że jej nie zależy itp. Dorota Głębicka prowadzi katalog swoich zbiorów, gdzie latami spisuje w jakim roku ile pozyskała eksponatów, z jakiego kraju, z jakiego surowca, jaką funkcję pełni konkretny but i podaje orientacyjną cenę. Jej kolekcja pochodzi prawie z pięćdziesięciu krajów z całego świata. Różne formy butów są z 26 krajów Europy, 12 krajów Azji, 6 krajów obu Ameryk, 3 krajów Afryki i z Australii. Na obecne 2860 sztuk butów jest w tym około 300 różnorodnych par. Najważniejszy podział dotyczy materiału, z jakiego buciki są wykonane oraz funkcję, jaką miały pełnić. Wszelkie formy butów wykonane są z ok. 40 różnych surowców, w tym: z ceramiki, porcelany, szkła białego i kobaltowego, szkła kryształowego, choinkowego, alabastru, bursztynu, z metalu, srebra, blachy, mosiądzu, drewna, drewna sandałowego, skóry, trawy, papieru, skayu, rafii, słomy, trzciny, wikliny, korzeni, łyka, sznurka, tkaniny, włóczki, filcu, z tworzyw sztucznych jak plastik, modelina, polisten, guma, wosk, z jelit, czekolady, ciastoliny, chleba, mydła, piernika, masy solnej itp.

W tej kolekcji zadziwia ludzka pomysłowość zarówno w różnorodności stworzonych form i użytych materiałów, ale najbardziej w zastosowaniu kształtu buta do ponad 50 różnych funkcji użytkowych. Począwszy od najmniejszych form biżuterii jak kolczyki, broszki, pierścionki, bransoletki, spinki do włosów, wisiorki, guziki i breloczki, but może pełnić funkcje skarbonki, piórnika, temperówki, pojemnika na długopisy, na zapalniczki, na świece, do przypraw, jako igielnik, zegarek, zegar, zapalniczka, klamerka, etui na okulary, wieszak, podstawka do jajek, kubek do picia, kufel do piwa, jako butelka na alkohol, podstawka na butelkę, pojemnik na poncz, kieliszki do picia, wazon na kwiaty, doniczka, osłonka na doniczki, lusterko, pojemnik na szczotkę i łyżkę do butów, jako ozdoby choinkowe, pojemniki na prezenty, formy do ciastek i pierników, zapachowe. W formie buta są perfumy, dezodoranty, podstawki na zdjęcia, wkłady do akwarium, śnieżne kule, gwizdki, łyżwy, lampki nocne, torby, plecaki itp. W formie butów robione są z jelit piszczące zabawki dla psów. Ponadto różne kształty butów użyto jako pamiątki turystyczne, jako pamiątki bajkowe np. bucik Kopciuszka, kot w butach lub kot w buciku, z Czech słynne są buty Rumcajsa. W kolekcji Doroty Głębickiej można spotkać buty dla lalek, miniaturowe buty wykonane przez szewców, butki dla dzieci i lalek wydziergane na drutach lub szydełku, buty wyrzeźbione w drewnie, drewniane chodaki i saboty. Praktycznie cała kolekcja mieści się

w niewielkim pokoju o powierzchni ok. 12m², tylko niewielka jej część z ceramiki pozyskanej z Holandii w charakterystycznych kolorach białą i niebieską wisi w kuchni nad lodówką. Kolekcja zajmuje całe ściany pokoju, wisi na zasłonie od okna, stoi na półkach i parapecie okna, na meblach, część na podłodze, a buciki z magnesem przywierają do metalowej futryny drzwi. Drzwi do pokoju zostały zdjęte. Wielkość form butów jest mocno zróżnicowana od maleńkich miniaturowych biżuterii do normalnej wielkości butów, a nawet dużych form toreb. Pani Dorota opanowała sztukę podklejania zawieszek do bucików i butów i mocowania dla nich gwoździ w betonowej ścianie. Jak widać na zdjęciach kolekcja sięga do sufitu, ale jeszcze go nie „zajęła”. Całość robi niesamowite wrażenie, którego nie odda żadne zdjęcie. Kolekcja ta tworzona z pasją zawiera bardzo dużo pozytywnej energii jej twórczyni, co czuje się i widzi podczas oglądania, a także w trakcie słuchania różnych historii dotyczących pozyskiwania i tworzenia kolekcji. Od 2010 r. przybyło ponad tysiąc nowych form butów, rocznie ponad 100 sztuk. W 2018 r. Pani Dorota pozyskała 80 nowych sztuk, a ostatnia w kolekcji miniatura buta pochodzi z Madery. Po zobaczeniu tej kolekcji mogą śmiało powiedzieć, że ktoś, kto tej kolekcji nie widział, nigdy nie zrozumie, iż buty mogą być nie tylko do chodzenia, ale także do posiadania i oglądania. Bajkowy Kopciuszek i Dorota Głębicka jest dowodem na to, że jeden but może odmienić całe życie.

*Fotografie: Elżbieta Wijas-Grocholska



Śladami przodków. Wiesław Wajda o swojej cioci Grażynie – „czarnej panience”

Wielu z nas seniorów ma swoje korzenie na tzw. „Kresach”. Wiesław Wajda urodził się w Wełdzirzu na obecnej Ukrainie w rodzinie Wajdów z silnymi tradycjami polskimi oraz patriotycznymi. Dziadek Michał był znanym snyczerzem. Elementy jego rzeźb do dzisiaj znajdują się w cerkwi Samborze koło miasta Skole, a rogi jelenie (2 szt.) oprawione znajdują się w muzeum w Łańcucie. Blisko Wełdzirza w 1939 roku znajdowała się granica Polski z Węgrami. Granica biegła szczytami gór Gorganów w Karpatach Wschodnich. Gorgany uważane są za najbliższe góry Europy. Wiodły tędy szlaki turystyczne, a później tzw. „przerzutowe” polskich żołnierzy, ich rodzin, studentów i wszystkich dążących do Węgier i dalej. Wielu Polaków mieszkających u podnóża Gór Gorganów uczestniczyło i pomagało w tych akcjach. Wśród nich była rodzina Wajdów, a szczególnie Grażyna Wajdówna. Sam Wiesław nie brał udziału w tych wydarzeniach, ponieważ urodził się w 1943 roku, już po aresztowaniu swojej cioci Grażyny Wajdy. Wiesław został bardzo szybko osierocony przez swoją matkę, którą zabili w 1943 roku

niemieccy agresorzy (miał wówczas 6 miesięcy). W wychowaniu dziecka pomagała ojcu babcia Maria. Ojciec, którego nazywano Tolkiem często ukrywał się. Młodszy bracia ojca Kazimierz i Zbyszek z powodu doniesienia przez ukraińską rodzinę o pomaganiu w przekraczaniu granicy zostali aresztowani. Po zwolnieniu ich z aresztu zaprzestali udzielać pomocy. W końcu rodzina musiała emigrować ze swojego domu i ze swojej ojczyzny jak mówili. Na zachodzie Polski ojciec pana Wiesława założył nową rodzinę. Pan Wiesław dorastając zaczął interesować się historią rodziny. Ojciec rozpoczął poszukiwania swojej siostry Grażyny. Szczęśliwie odnaleziona została w Argentynie. Pan Wiesław człowiek młody, niespokojny postanawia spotkać się z ciocią Grażyną. Wbrew rodzinie postanawia zaokrętować się na statek MS Żeromski w 1978 roku i popłynąć. Dopłynął i spotkał się z Grażyną i jej rodziną. Opowiadania mieszały się z uściskami i łzami. Ponownie rozpoczęła się droga przez mękę. Okazało się, że ciocia Grażyna nazywana w 1939 roku „czarną panienką”, była jedną z ważniejszych łączniczek

w przeprowadzaniu uchodźców przez granice. Razem ze studentem Uniwersytetu Lwowskiego Czesiem Rzućko przygotowywali grupy ludzi, których przeprowadzali przez zieloną granicę. Znalazła przewodnika (myśliwego i kłusownika zarazem) Benesza, który znał dobrze góry Gorgany. Małe grupy ludzi przywoziła ze Stryja i Lwowa do domu rodziców, gdzie czekali na odpowiednią chwilę, by udać się w dalszą podróż. Nocą zostali doprowadzani do domu Benesza, pod lasem u podnóża gór, a Grażyna z braćmi wracała do domu.

W grudniu 1939 roku Benesz został aresztowany. Były coraz bardziej niebezpieczne warunki do przeprowadzania. Rodzina Wajdów żyła w stresie i napięciu, kiedy przyjdzie NKWD po nich. Bali się żony Benesza, która bardzo rozpacziała po stracie męża. Ale o „czarnej panience” potrzebujący pomocy nie zapomnieli. Pod koniec listopada otrzymała wiadomość, że chciałby się z nią spotkać pułkownik Rzebrowski (pis.org.) we Lwowie w małej cukierni. Pojechała. Podczas spotkania zapytał ją czy ma wiadomości o jego synu, który został zatrzyma-

ny podczas przekraczania granicy. Niestety Romek Rzebrowski torturowany wydał kolegów a sam został stracony. Ojciec Romka powiedział „nie ma zwycięstwa bez ofiar”. Poprosił Grażynę o znalezienie nowych przewodników do współpracy. Znalazła myśliwego - kłusownika Wiktora, który wyraził zgodę na przeprowadzenie do granicy ale za pieniądze. Ostatnia grupa jaką poprowadziła Grażyna wyszła 28 grudnia 1939 roku. Był duży mróz i śnieg. Miała tylko przeprowadzić grupę i wrócić do domu. Stało się inaczej. Wyszła z domu o 22-ej, a asekurowali ją bracia. Przeszła Wygodę, lasy Sądawy, kolonię niemiecką i o drugiej w nocy dotarła na miejsce oczekujących ją uciekinierów. Było ich trzytysiąc: żona polskiego oficera Jadwiga Treczyńska, saper, student egipskiej Tatar Ali Kiernicki, porucznik z Doliny, profesor z Tarnopola, porucznik Józef Preczka oraz studenci, których nazwiska nie pamiętała. Wrócili do domu Wajdów. Po przygotowaniach do dalszej drogi wyruszyli. Mieli ją pokonać w ciągu 15 godzin, a Grażyna miała dojść do granicy i wrócić. Prowadzący przewodnicy pobłądzili w dzikich Gorganach. Wycieńczeni i głodni dotarli do granicy w ciągu sześciu dni. Do przejścia na Węgierską stronę brakowało 15 metrów. Dopadły ich psy sowieckiego patrolu. Zostali wszyscy aresztowani i zaprowadzeni do schroniska PTK „Świca” w dolinie Rzeki Świcy. Po dwóch dniach sprowadzono ich do stacji kolejki wąskotorowej - do kolejnego aresztu i dalej już typowo: obóz przejściowy, więzienia, łagry w głębokiej Rosji. W końcu Grażyna „czarna panienka” trafiła do armii gen. Andersa. Przeszła cały szlak bojowy. Zakończyła go w stopniu sierżanta we Włoszech. Do Polski nigdy nie wróciła. Na podstawie opowiadań i zapisków Grażyny Pan Wiesław osobiście postanowił zobaczyć miejsce swojego urodzenia i równocześnie przejść szlakiem Grażyny. Odtworzyć jej ostatnią drogę jej marszu. W październiku bieżącego roku pojechał kolejny raz do Wełdzirza. Tym razem ze swoim kolegą Tadeuszem (również pasjonatem historii) planując przejść trasę



Pan Wiesław z kolegą Tadeuszem - w poszukiwaniu śladów przeszłości

cioci sprzed 79 lat zapisaną w pamiętniku „Moje wspomnienia- Grażyna”. Zaczęli marsz od strony węgierskiej w 1939 roku (dziś Zakarpackiej oblasti), od wsi Swoboda, miejsca dokąd mieli dotrzeć uciekinierzy. Wspinali się na jeden ze szczytów – niestety nie powiodło się im. Do miejsca gdzie ujęto Grażynę z grupą brakło około 2 km. Niepowodzenie było spowodowane straszną górską burzą. Spotkała ich za to niespodzianka. We wsi Swoboda za szopą gospodarską zauważyli słupek graniczny z numerem 22. Był to słupek, na którym się wsparł w 1939 roku gen. Sosnkowski przekraczając granicę. Pan Wiesław zapytał gospodarza w jakim celu zniósł kamień z góry Hečka, gospodarz odpowiedział „jak to na co na stopień do chaty”. Następnego dnia panowie udali się na szlak. Doszli do dawnej granicy od strony polskiej, czyli doliną Świcy od wsi Ludwikówka (obecnie Myśliwka). Nocny deszcz i poranna mżawka zrobiły swoje. Rzeka Świca w górnym biegu wezbrała wody. Nie dało się iść. Kamienistym korytem rzeki dojechali samochodem terenowym do miejsca, gdzie przed wojną znajdowało się piękne schronisko „Świca”. Zobaczyli tylko fundamenty schroniska leżące w krzakach. Do granicy – miejsca ujęcia Grażyny z grupą zostało 4 km. Rozpadał się deszcz i ponownie zaczęła

się burza. Poddali się i wrócili tą samą drogą do miejsca zwanego Beskid. W tym miejscu zaczynała się kolejka wąskotorowa, miejsce do którego byli sprowadzeni z góry aresztowani i skąd zostali zawiezieni do Ludwikówki, a po trzech dniach przesłuchani ponownie przewiezieni zostali kolejką do Wygody (osady robotniczej). Kolejka przejeżdżała wówczas przez Wełdzirz. Z powodów ukształtowania się terenu kolejka zwalniała ok. 300 m od domu rodziny Wajdów. Maszynista, który był w tym dniu w pracy był spowinowacowany z rodziną. W odpowiednim i umówionym miejscu jechał bardzo wolno. Na kolejkę czekała matka Grażyny. Gdy kolejka prawie stanęła babcia pana Wiesława a mama Grażyny szybko do niej wskoczyła. Było to ostatnie spotkanie i pożegnanie z piękną i kochaną córką. Pan Wiesław i Tadeusz jechali wzdłuż nasypu kolejowego i rozmawiali o wydarzeniach w tym dawno minionym czasie. Patrząc na nasyp kolejki wczuwali się w położenie Grażyny, uchodźców i matki. Analizowali ich stan psychiczny – strach przed tym co ich czekało. Zakończyli podróż śladami przodków w rodzinnym domu, który dziś nie jest już ich, gdzie wszystko miało swój początek dla Grażyny i Pana Wiesława.

Historii wysłuchała i przekazała
Elżbieta Domańska

Była babuleńka z rodu... pracowitego (poczciwego)



Maria Bojar (lat 85) na tle swojej lauby - Kielcza 1998

Od lat piszę o różnych obiektach budowlanych, poruszałam tematy dotyczące kultury materialnej i zabytków, ale mniej skupiałam się na ludziach. Pracując w muzeach opolskich jako etnograf poznałam ponad 800 wsi na terenie województwa opolskiego, ale równie dużo ludzi, najczęściej starszych wiekiem, bo ci mieli dla mnie najbardziej istotne informacje. Kilkoro z tych osób utkwilo mi w pamięci najbardziej. O jednej z nich chciałabym napisać, ponieważ... kojarzy mi się z najczystszy strychem, jaki kiedykolwiek w życiu widziałam, a widziałam tych strychów wiele i w tak różnej kondycji, że prawie nic nie jest mnie już w stanie zaskoczyć. W 1998r. szukając śląskich laub czyli drewnianych ganków we wsi Kielcza, poszłam pod wskazany adres przy ul. Zamoście. Na środku podwórza pasła się dorodna krowa. Kiedy zastanawiałam się, jak ją obejść, nagle pojawiła się przede mną maleńka staruszka, ubrana po śląsku, czysto i schludnie. Miała duże okulary, chustę na głowie i mówiła cichym, bardzo przyjemnym głosem. Nazywała się Maria Bojar i miała 85 lat. Sąsiadka, która potem przyszła, zwracała się do niej w liczbie mnogiej, dodając z przodu słowo „Jarko” (co okazało się po prostu skrótem od Bojarko). Poszukiwana przeze mnie lauba była oryginalna i zadbana, a jej gospodyni bardzo gościnna i rozmowna. Pokazała mi letnią kuchnię (bardzo czystą), a potem oborę. Obora wyglądała tak, jakby krowa z niej dopiero co wyszła. Okazało się jednak, że krowa na podwórku nie była jej, tylko sąsiadki, gdyż tę która należała do Bojarki zabrała parę miesięcy

temu rodzina, ponieważ po ciężkiej chorobie zapalenia płuc nie miała już siły się nią zajmować.

Następnie poszliśmy oglądać dom. Wszędzie było skromnie, ale niesamowicie czysto, odnowione, pomalowane, zadbane. W tym czasie, u ludzi starych, samotnie mieszkających, taki porządek należał do rzadkości. Po obejrzeniu kuchni poszliśmy do pokoju – sypialni, gdzie panował idealny wręcz ład, podwójne małżeńskie łóżko zaścielone równiutko, świeże powietrze. Pokój wyglądał tak, jakby był codziennie używany. Zapytałam się Jarkę, czy tu śpi. Nie - to pokój mojej siostry – odpowiedziała. A gdzie siostra? Już jej nie ma. Zmarła może jakieś 10 lat temu. Jej sypialnia wyglądała równie czysto, tylko ściany od pieca należałoby według Jarki wymalować. Następnie zaproponowała mi obejrzenie strychu. Na strych prowadziły z sieni jednobiegowe schody, oszalowane z boku deskami. Gospodyni otworzyła mi drzwi, a ja weszłam na schody. W połowie schodów obejrzałam się i zatrzymałam. Jarka trzymała dalej drzwi i patrzyła na mnie. Nagle, nie wiedząc czemu, obleciał mnie strach. Nikt nie wie, gdzie jestem – przeleciało mi przez myśl, a telefonów komórkowych wówczas jeszcze nie było. Jarka zaczęła jednak pomału wchodzić na strych. Ja weszłam pierwsza i oniemiałam. Takiego strychu jeszcze nie widziałam. Chodziłam po nim szukając usilnie choćby fragmentu pajęczyny. Miałam wrażenie, że podłogi były przed chwilą szorowane, a stojące tam stare przedmioty wyglądały jak na wystawie muzealnej. Mimo szczelności pokrycia dachowego czuło się tam świeże powietrze i zapach czystości. Żałuję, że nie zrobiłam wówczas zdjęcia na strychu. Po prostu z wrażenia, o tym zapomniałam. Nie mogłam w to wszystko wręcz uwierzyć, patrząc na tą przemiłą babuleńkę, w której od drobnego ciała silniejszy był zapewne duch. Jarka była rodowitą Ślązaczką, miała męża krótko przed wojną, ale go wzięli do wojska i już z wojny nie wrócił. Zapomniała nawet, jak wyglądał. Nie miała z nim dzieci. Żyła potem samotnie, tylko z siostrą, z wielką pasją i pracowitością oddając się dbaniu o dom, ogród i kawałek pola, z którego się skromnie utrzymywały. Wszędzie lśniło czystością i porządkiem, a ogród, którego już nie miałam okazji zobaczyć, był kiedyś wzorem dla innych mieszkańców wsi. Była dobrym, życzliwym dla innych człowiekiem. To już usłyszałam od sąsiadki. Jarka wkrótce zmarła, a dom stał parę lat pusty. Dla większości z nas sukcesem są duże, nowe domy, samochody, wysokie zawodowe stanowiska, zasobne konto w banku. Dawniej ludzie żyli skromnie i prosto. Ile takich anonimowych, skromnych babuleńek żyło i nadal żyje wśród nas? Pamiętajmy o nich nie tylko z okazji świąt i Dnia Babci.

Zasoby procesu deinstytucjonalizacji w zakresie wsparcia osób z chorobą alzheimera i chorobą parkinsona oraz osób starszych – cz. I

Piotr Sikora

Deinstytucjonalizacja traktowana jako proces to rozwój całego szeregu form i instrumentów wspierających osoby z chorobą Alzheimera i chorobą Parkinsona oraz osób starszych w przezwyciężaniu trudnych sytuacji życiowych, których nie są w stanie pokonać sami przy wykorzystaniu zasobów własnych i najbliższej rodziny. Nierzadko przy braku stosownych form wsparcia w środowisku jest to wystarczająca przesłanka do umieszczenia osoby w placówce całodobowej i skuteczna bariera uniemożliwiająca powrót do środowiska. Jakość procesu deinstytucjonalizacji będzie określać różnorodność form wsparcia dostępnych w lokalnej społeczności. Dokonując analizy zarówno źródeł prawa, ale również oceniając rodzaje i formy wsparcia pod kątem możliwości ich wykorzystania w opiece nad osobami z chorobą Parkinsona, chorobą Alzheimera czy nad osobami starszymi, to dostępnymi obecnie zasobami jakie można aplikować do modeli i programów deinstytucjonalizacji, będącymi w instrumentarium służb społecznych i służby zdrowia są w Polsce m.in.:

– **mieszkania chronione** – są one najważniejszą systemową gwarancją dla skutecznego procesu deinstytucjonalizacji. Osoby dotknięte chorobą Alzheimera, chorobą Parkinsona czy osoby starsze, z powodu licznych schorzeń, ograniczeń bez wsparcia w miejscu zamieszkania nie będą mogły funkcjonować w taki sposób, by zapewnić sobie wysoką jakość życia, partycypację społeczną i zagwarantować zaspokojenie kluczowych potrzeb. Deinstytucjonalizacja oznacza bowiem krok w przód jaki jest możliwy do wykonania w ramach systemu wsparcia czy systemu ochrony zdrowia, mający gwarantować skuteczne zabezpieczenie roszczenia każdej

osoby do niezależnego życia, gwarantując przy tym pełne poszanowanie jej godności. Mieszkania chronione funkcjonują w Polsce od 1996 roku, zatem można mówić już o ponad 20-letnich doświadczeniach. Forma ta definiowana jest w Ustawie o Pomocy Społecznej, która określa, że mogą być one przyznane osobom, które ze względu na trudną sytuację życiową, wiek, niepełnosprawność lub chorobę wymagają wsparcia w funkcjonowaniu w codziennym życiu, ale nie wymagają usług w zakresie świadczonego przez jednostkę całodobowej opieki. Mieszkanie chronione jest formą pomocy społecznej przygotowującą osoby tam przebywające, pod opieką specjalistów, do prowadzenia samodzielnego życia lub zastępującą pobyt w placówce zapewniającej całodobową opiekę. Mieszkanie chronione zapewnia warunki samodzielnego funkcjonowania w środowisku, w integracji ze społecznością lokalną¹. Mieszkanie chronione może być klasyfikowane jako mieszkanie chronione treningowe lub mieszkanie chronione wspierane. W mieszkaniu chronionym treningowym zapewnia się usługi bytowe oraz naukę, rozwijanie lub utrwalanie samodzielności, sprawności w zakresie samoobsługi, pełnienia ról społecznych w integracji ze społecznością lokalną, w celu umożliwienia prowadzenia samodzielnego życia. Mieszkanie chronione wspierane przeznaczone jest dla osoby niepełnosprawnej, w szczególności osoby niepełnosprawnej fizycznie lub osoby z zaburzeniami psychicznymi osoby w podeszłym wieku lub przewlekle chorej. W mieszkaniu chronionym wspieranym zapewnia się usługi bytowe oraz pomoc w wykonywaniu czynności niezbędnych w życiu codziennym i realizacji kontaktów społecznych,

w celu utrzymania lub rozwijania samodzielności osoby na poziomie jej psychofizycznych możliwości. W 2015 roku funkcjonowało w Polsce 660 mieszkań chronionych z liczbą miejsc 2605 (2593 korzystających) zaś w roku 2016 były to 703 mieszkania z liczbą miejsc 2922 (2774 korzystających). Od roku 2017 wprowadzono podział mieszkań chronionych na mieszkania chronione treningowe i mieszkania chronione wspierane. W ubiegłym roku było ich łącznie 699. Liczba ta jednak nie daje wystarczającej informacji co do skali objęcia wsparciem w formie mieszkań chronionych osób starszych, osób z chorobą Alzheimera i chorobą Parkinsona, ponieważ obejmuje również osoby z zaburzeniami psychicznymi i osoby usamodzielniane np. po opuszczeniu placówki opiekuńczej - wychowawczej czy resocjalizacyjnej. Dla porównania w Polsce w roku 2015 w 815 domach pomocy społecznej mieszkało 86 502 osób. (odpowiednio w latach 2012, 2013, 2014 i 2015 było to 801, 810, 812 i 815 domów). Jak dotąd nie widać trendu do zmniejszania się ich liczby ani też liczby mieszkańców (odpowiednio: 85 007, 85 329, 86 119 i 86 502 osób). W jednym domu pomocy społecznej zamieszkuje średnio 106 osób, co wyraźnie wskazuje na to, że są one dużymi instytucjami opiekuńczymi. Dla porównania w jednej placówce komercyjnej mieszkają średnio 24 osoby, w rodzinnym domu pomocy – 5, a w mieszkaniu chronionym – 4 osoby. Najwyższa Izba Kontroli w raporcie z kontroli świadczenia pomocy osobom starszym przez gminy i powiaty przeprowadzonej w 2015 r. wskazała, że alternatywne wobec domów pomocy społecznej formy wsparcia są tworzone jedynie w minimalnym zakresie. Dla deinstytucjonalizacji

¹ Ustawa o pomocy społecznej...op.cit, art. 53 ust. 2.

opieki szczególności niepokojący jest słaby rozwój mieszkań chronionych, które dla osób z niepełnosprawnościami i osób starszych powinny stanowić realną alternatywę dla pobytu w placówce wsparcia całodobowego. W 2015 roku 1 na 450 osób w Polsce korzystała z domu pomocy społecznej, lecz tylko 1 na 15 000 osób korzystała z mieszkania chronionego (33 razy mniej niż w przypadku domów pomocy społeczne

– **mieszkanie wspomagane** – przeznaczone są dla osób, które nie wymagają całodobowej opieki i wsparcia, a jedynie pomocy, którą można świadczyć zależnie od indywidualnych potrzeb w niewielkim wymiarze godzin.

– **ośrodki wsparcia** – mogą być wykorzystane jako istne uzupełnienie usług mieszkalnictwa wspomagane. Udział w zajęciach prowadzonych w ośrodku wsparcia aktywizuje osobę do opuszczenia mieszkania, poszerza znacznie zakres jej kontaktów społecznych i uzupełnia wsparcie o usługi, które nie są możliwe do prowadzenia we własnym mieszkaniu osoby chorej czy starszej, np. zajęcia grupowe. Ośrodki wsparcia są dzienną formą pomocy instytucjonalnej, w ramach której świadczone są różne usługi dostosowane do specyficznych potrzeb osób korzystających z tej formy pomocy, w tym usługi żywieniowe. Działalność ośrodków wsparcia wspiera rodzinę w sprawowaniu funkcji opiekuńczych nad starszymi i niepełnosprawnymi członkami rodzin, zapobiegając jednocześnie umieszczeniu ich w placówkach wsparcia całodobowego, wspiera także osoby zapobiegając ich wykluczeniu z życia społecznego. Szczególnymi formami ośrodków wsparcia będącymi w zasobach systemu pomocy i integracji społecznej mogą być środowiskowe domy samopomocy świadczące usługi w ramach indywidualnych lub zespołowych treningów samoobsługi i treningów umiejętności społecznych, polegających na nauce, rozwijaniu lub podtrzymywaniu umiejętności w zakresie czynności

dnia codziennego i funkcjonowania w życiu społecznym a także kluby samopomocy. Są one wprawdzie systemowo dedykowane w zasadzie dla osób z zaburzeniami psychicznymi jednak stały się obecnie także istotnym elementem wsparcia np. osób z chorobą Alzheimera. Barię formalną może być bardzo sztywne określenie kto może korzystać z pomocy w instytucjach wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi. Aby uniknąć problemów z kwalifikowaniem osób z chorobami neurologicznymi np. z chorobą Alzheimera czy Parkinsona jako pełnoprawnych uczestników zajęć w środowiskowych domach samopomocy czy klubach samopomocy należy dokonać korekty przepisów w tym zakresie. Zarówno choroba Alzheimera i choroba Parkinsona zaliczane są do chorób neurologicznych, zatem sztywne trzymanie się systematyki w istocie ograniczałoby możliwość korzystania z tego rodzaju placówek przez chorych na chorobę Alzheimera, Parkinsona czy osób starszych nie wykazujących zaburzeń psychicznych. Pomimo to nieprecyzyjna diagnostyka, podobieństwo pewnej grupy objawów powoduje, że osoby np. z chorobą Alzheimera trafiają do placówek dla osób z zaburzeniami psychicznymi, choć nie istnieją tej kwestii oficjalne statystyki. Zajęcia aktywizacyjne w środowisku mogą być także prowadzone w dziennych domach pomocy społecznej (dom dziennego pobytu).

Nie istnieje żadna bariera, by osoby zamieszkujące mieszkania chronione korzystały także ze wsparcia w placówkach środowiskowych. (w 2016 roku było to 1645 placówek z liczbą miejsc 75100 i liczbą korzystających 119287. Dodatkowo funkcjonowały 302 dzienne domy pomocy dysponujące 3574 miejscami z których skorzystało 21445 osób). Daje się zauważyć znaczną dynamikę rozwoju dziennych placówek wsparcia – przykładowo w 2017 roku utworzono 35 nowych Dziennych Domów „Senior+” oraz 96 nowych klubów Senior+. (łącznie w ramach programu

Senior+ w 2017 roku funkcjonowało 257 Dziennych Domów i Klubów Senior+.

- wynosiła 779, a łączna ilość miejsc 28579, liczba korzystających to 31345. W zakresie wszystkich wskaźników ilościowych: liczba placówek, liczba miejsc, liczba korzystających odnotowuje się stały wzrost w stosunku do lat poprzednich. Rozwojowi sieci ośrodków wsparcia sprzyjały również programy rządowe – obok wspomnianego Senior+ także w ramach programu Za życiem tworzone nowe miejsca w środowiskowych domach samopomocy.

– **centra usług opiekuńczych** – pojawiają się jako typ placówki środowiskowej postulowanej przez środowiska działające na rzecz osób starszych, w tym chorych na chorobę Alzheimera jako forma wsparcia rodziny opiekującej się seniorem. Jak wskazano w dyskusji „inaczej osoba, która zajmuje się osobą zależną, sama staje się osobą zależną – bo nie może pracować, nie ma jak załatwić swoich spraw, leczyć się itd”. Postuluje się tworzenie lokalnych centrów usług opiekuńczych dziennych i czasowych, organizowanych co najmniej na poziomie powiatu, koncentrujących się na osobach niepełnosprawnych lub osobach starszych². Warto zaznaczyć, że centra usług opiekuńczych były jedną z form, które rozwinęły się w ramach projektów realizowanych w poprzednim okresie programowania ze środków PO KL.

– **organizacji opieki krótkookresowej** w placówkach świadczących całodobową opiekę (tzw. opieka wytchnieniowa dla krewnych opiekujących się na stałe seniorem).

– **usługi opiekuńcze i specjalistyczne usługi opiekuńcze** – wykonywanie usług opiekuńczych i specjalistycznych usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania to jeden z fundamentów procesu deinstytucjonalizacji opieki nad osobami z chorobą Alzheimera i chorobą Parkinsona oraz osobami starszymi. Usługi opiekuńcze obejmują pomoc w zaspokajaniu co-

² Deinstytucjonalizacja usług społecznych - w szczególności usług opiekuńczych i asystenckich, na obszarze województwa łódzkiego.

dziennych potrzeb życiowych, opiekę higieniczną, zaleconą przez lekarza pielęgnacją oraz w miarę możliwości, zapewnienie kontaktów z otoczeniem. Rozporządzenie Ministra Polityki Społecznej z dnia 22 września 2005 r. w sprawie specjalistycznych usług opiekuńczych ustaliło następujące rodzaje specjalistycznych usług dostosowanych do szczególnych potrzeb osób wymagających pomocy w formie specjalistycznych usług, wynikających z rodzaju ich schorzenia lub niepełnosprawności, świadczone przez osoby ze specjalistycznym przygotowaniem zawodowym:

1) uczenie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia, w tym zwłaszcza:

a) kształtowanie umiejętności zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych i umiejętności społecznego funkcjonowania, motywowanie do aktywności, leczenia i rehabilitacji, prowadzenie treningów umiejętności samoobsługi i umiejętności społecznych oraz wspieranie, także w formie asystowania w codziennych czynnościach życiowych, w szczególności takich jak:

- samoobsługa, zwłaszcza wykonywanie czynności gospodarczych i porządkowych, w tym umiejętność utrzymania i prowadzenia domu,
- dbałość o higienę i wygląd,
- utrzymywanie kontaktów z domownikami, rówieśnikami, w miejscu nauki i pracy oraz ze społecznością lokalną,
- wspólne organizowanie i spędzanie czasu wolnego,
- korzystanie z usług różnych instytucji,

b) interwencje i pomoc w życiu w rodzinie, w tym:

- pomoc w radzeniu sobie w sytuacjach kryzysowych - poradnictwo specjalistyczne, interwencje kryzysowe, wsparcie psychologiczne, rozmowy terapeutyczne,
- ułatwienie dostępu do edukacji i kultury,
- doradztwo, koordynacja działań innych służb na rzecz rodziny, której członkiem jest osoba uzyskująca po-

moc w formie specjalistycznych usług,

- kształtowanie pozytywnych relacji osoby wspieranej z osobami bliskimi,
- współpraca z rodziną - kształtowanie odpowiednich postaw wobec osoby chorej, niepełnosprawnej,

c) pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, w tym:

- w uzyskaniu świadczeń socjalnych, emerytalno-rentowych,
- w wypełnieniu dokumentów urzędowych,

d) wspieranie i pomoc w uzyskaniu zatrudnienia, w tym zwłaszcza:

- w szukaniu informacji o pracy, pomoc w znalezieniu zatrudnienia lub alternatywnego zajęcia, w szczególności uczestnictwo w zajęciach warsztatów terapii zajęciowej, zakładach aktywności zawodowej, środowiskowych domach samopomocy, centrach i klubach integracji społecznej, klubach pracy,

- w kompletowaniu dokumentów potrzebnych do zatrudnienia,

- w przygotowaniu do rozmowy z pracodawcą, wspieranie i asystowanie w kontaktach z pracodawcą,

- w rozwiązywaniu problemów psychicznych wynikających z pracy lub jej braku,

e) pomoc w gospodarowaniu pieniędzmi, w tym:

- nauka planowania budżetu, asystowanie przy ponoszeniu wydatków,

- pomoc w uzyskaniu ulg w opłatach,
- zwiększanie umiejętności gospodarowania własnym budżetem oraz usamodzielnianie finansowe;

2) pielęgnacja - jako wspieranie procesu leczenia, w tym:

a) pomoc w dostępie do świadczeń zdrowotnych,

b) uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt lekarskich, badań diagnostycznych,

c) pomoc w wykupywaniu lub zamawianiu leków w aptece,

d) pilnowanie przyjmowania leków oraz obserwowanie ewentualnych skutków ubocznych ich stosowania,

e) w szczególnie uzasadnionych przypadkach zmiana opatrunków, pomoc

w użyciu środków pomocniczych i materiałów medycznych, przedmiotów ortopedycznych, a także w utrzymaniu higieny,

f) pomoc w dotarciu do placówek służby zdrowia,

g) pomoc w dotarciu do placówek rehabilitacyjnych;

3) rehabilitacja fizyczna i usprawnianie zaburzonych funkcji organizmu w zakresie nieobjętym przepisami ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (Dz. U. Nr 210, poz. 2135, z późn. zm.):

a) zgodnie z zaleceniami lekarskimi lub specjalisty z zakresu rehabilitacji ruchowej lub fizjoterapii,

b) współpraca ze specjalistami w zakresie wspierania psychologiczno-pedagogicznego i edukacyjno-terapeutycznego zmierzającego do wielostronnej aktywizacji osoby korzystającej ze specjalistycznych usług;

4) pomoc mieszkaniowa, w tym:

a) w uzyskaniu mieszkania, negocjowaniu i wnoszeniu opłat,

b) w organizacji drobnych remontów, adaptacji, napraw, likwidacji barier architektonicznych,

c) kształtowanie właściwych relacji osoby uzyskującej pomoc z sąsiadami i gospodarzem domu;³

Szeroki zakres usług opiekuńczych i specjalistycznych usług opiekuńczych, pod warunkiem zabezpieczenia środków finansowych, niezależnych warunków organizacyjnych, w tym kadrowych i odpowiedniego wyposażenia pozwala przez długi okres czasu utrzymywać osobę starszą, także z chorobą Alzheimera i chorobą Parkinsona w środowisku. Organizując system mieszkalnictwa wspomagane bezwzględnie jako standard należy przyjąć zintegrowanie go z system świadczenia usług opiekuńczych i specjalistycznych usług opiekuńczych. Jest to jeszcze bardziej istotne, gdy osoby będą powracać do środowiska z placówki całodobowej, w której najczęściej miały zapewnione świadczenia usług opiekuńczych.

³ Rozporządzenie Ministra Polityki Społecznej z dnia 22 września 2005 r. w sprawie specjalistycznych usług opiekuńczych, Dz.U.2005.189.1598.



KRYSTYNA BRYKALSKA

POLTERABEND co to takiego?

Seniorzy z Kabaretu „A co mi tam” z DDP Nad Odrą po udanej adaptacji zwyczaju ludowego „Wodzenie Bera” postanowili wziąć na warsztat kolejny śląski zwyczaj ludowy. I tak trafiliśmy na „Polterabend”. Zwyczaj polegający na tłuczeniu szkła i porcelany, przed domem rodzinnym narzeczonej w tzw. wigilię ślubu. Wywodzi się on z obrzędów ślubnych, praktykowanych w kulturze niemieckojęzycznej, szczególnie miast hanzeatyckich [niem. Polter - hałas i abend - wieczór]. Jest znany też w Austrii, Danii i Szwajcarii. Według tradycji ludowej tłuczenie szkła miało symbolizować pożegnanie przeszłości, dawnego życia, zerwanie dotychczasowych więzów rodzinnych i przyjacielskich. Stanowiło rytuał przejścia do nowego stanu społecznego i rodzinnego narzeczonej. Prócz tego spełniało również funkcję magiczną, chroniącą przed złem czyli, wierzone, że hałasy odpędzają złe duchy, zapewniając w ten sposób szczęście przyszłemu małżeństwu. Zwyczaj ten zachował się aż do dziś, praktykowany szczególnie na Kaszubach, Górnym Śląsku, Kujawach oraz w Poznaniu – zarówno na wsiach, jak i w dużych miastach. Kulturuje się go jeszcze na Śląsku Opolskim, gdzie zwany też jest Falszywym Weselem albo Komedyją. Polterabend zauro-

czył nas dowcipem, barwnością postaci. Agnieszka Chodaczek, opiekunka i prowadząca kabaret, podjęła się uszczelnienia ten ludowy zwyczaj. Zaczęła się żmudna praca, przeszukiwanie Internetu, czytanie prac etnografów. Seniorzy z kabaretu przypominały sobie trochę zapomniane przysłówki śląskie. I tak powstało dzieło sceniczne „Polterabend”. Agnieszka Chodakowska została, scenarzystką, reżyserem i wszystkim po trochu.

Okazją do zaprezentowania przygotowanego spektaklu były zaręczyny Heni, terapeutki zajęciowej w DDP Malinka i DDP Nad Odrą z Tomaszem. Czas wybraliśmy nie przypadkowo. W ostatnich latach, co roku organizujemy Święto Piwa czyli Oktoberfest. Stwierdziliśmy, że te dwie imprezy nawzajem się nie wykluczają. Narzeczeni byli w błogiej nieświadomości. Goście zostali zaproszeni na jedno z październikowych popołudniowych spotkań. Seniorzy - „aktorzy” zebrali się o wyznaczonej godzinie na podwórku zaprzyjaźnionego sąsiada. Najpierw mieliśmy sesję zdjęciową, aby zachować wydarzenie dla potomności, a potem w barwnym korowodzie poprzebierani przeszliśmy ulicami Groszowic do naszej siedziby, konkretnie altany, w której odbywało się spotkanie. Pochód otwierała nasza

kapela Joachima, za kapelą maszerowała fałszywa para młoda: ona - Irena L., on - Edmund W.. Za nimi zgodnie kroczyli przebierańcy, ksiądz, świadkowie, rodzice, porzucony kochanek, zbałamucona i porzucona „dzioucha”, nie zabrakło też cyganki oraz wielu innych barwnych postaci. W altanie czekali na nas zaproszeni goście. Swoją obecnością zaszczylił nas Prezydent Opola, Pan Arkadiusz Wiśniewski. No i zaczęło się, jako pierwszy z wymówką i pretensją wystąpił były kochanek:

*Coś mi się o uszy dzisiaj obito,
Że u Heni weselisko se będzie strojeło,
Ze mnie Henia opuściła,
Choć kochanką moją była.*

Kumoszka: *a wybrała już ci se wybrała, łonego Tomasza.*

Do Tomasza z kolei przychodzi zapłakana Kaśka z matką, że została uwiedziona, wykorzystana i porzucona. Matka w złości: *no Kaśka podź, pokozł coś Ci to narobił. Łobeż, nie płacz głupia, alimenty płacić bydzie. A Ty słuchaj Henia:*

*Dzisiaj się żyni, jutro się miyni,
A pojutrze całuje inną w siyni
I zastanów się miła Heniu
Łostaw tego dziada
A bydziesz bardzo rada.*

Cyganka też ostrzega Henię, by nie wierzyła Tomaszowi, bo jak mówi:

Dzioucha, ty myślisz, on będzie

wiąc: a to na szczęście. Robi się lekkie zamieszanie, orkiestra gra, Pan Młody sprząta potłuczone skorupy, a wszyscy uczestnicy zabawy śpiewają:

*Słońce już nad zachodem,
Zachodzi za ciemny las,
My teraz swoją piosenką
Chcemy pożegnać Was
Tak dobrze było nam razem,
Aż miłszy zrobił się świat.
A jeszcze byłoby lepiej
By mieć 20 lat.
Niechaj wzajemną miłością
Połączy się każdy z nas
A kiedy znów się spotkamy
Nie brakło nikogo z nas.*

Teraz już tylko czekamy na poczęstunek, bo jak zwyczaj każe, Pan Młody wynosi i częstuje wódką. Koniec przedstawienia. Teraz czas na Oktoberfest. Pan Prezydent Arkadiusz Wiśniewski rozpoczął zabawę, utoczył pierwszy kufel piwa z beczki i wznosił pierwszy toast. Rozpoczęliśmy zabawę, a że seniorzy są mistrzami jeżeli chodzi o tańce i śpiewanie, płaśm i toastom nie było końca. Piwo lalo się do kufli, a my rozbawieni, szczęśliwi. Pomiędzy tańcem i śpiewem, był czas na chwilę „odpoczynku”, czas na jedzenie i picie. Smaczny posiłek był przygotowany przez nasze Panie z personelu z DDP Nad Odrą, naprawdę było niebo w buzi i wszystko zniknęło z talerzy. Gwoździem wieczoru był podany z kaszą i ogórkiem pieczony udziec wieprzowy.

I niech ktoś spróbuje zaprzeczyć, że wesołe jest życie seniora.

Z żalem i ociąganiem rozchodziliśmy się do domu.

Senioro, seniorze uśmiechnij się, za rok znowu się spotkamy na Świątce Piwa i występie Kabaretu „A co mi tam”.

*Z załączonych fotografii – można zmontować całostronicowy collage pt. „**Poleterabend**” w DDP Nad Odrą – **fotorelacja** – myślę że w tym przypadku można zrezygnować z tytułów poszczególnych zdjęć (PS).

W procesie opieki nad osobą chorą w domu, szczególnie nad osobą leżącą, bardzo istotne jest działanie zapobiegające powstaniu odleżyn. Stanowią one powikłanie, które ma wpływ na pogarszający się ogólny stan zdrowia osoby przewlekle chorej. Jednak, aby mówić o profilaktyce odleżynowej, warto poznać czym odleżyna jest i jak powstaje. Postaram się przybliżyć Państwu w sposób przystępny wiedzę, która będzie pomocna w opiece i pielęgnowaniu osoby chorej leżącej. Odleżyna to obszar martwicy tkanek (to rodzaj zgorzeli wilgotnej), która powstaje w wyniku zaburzeń ukrwienia skóry i tkanek. Zaburzenie to może być wywołane przez długotrwały ucisk, tarcie lub/i wilgoć z podrażnieniem skóry moczem, kałem lub potem. Miejscem powstania rany odleżynowej są te obszary ciała, które narażone są na ucisk w wyniku wymuszonej pozycji leżącej. Są to okolice wypukłości kostnych, gdzie kości przebiegają blisko tkanki podskórnej i skóry. Patrząc na osobę leżącą od głowy do stóp, odleżyny mogą wystąpić na potylicy, małżowinach usznych, łopatkach, wzdłuż kręgosłupa, na biodrach, pośladkach, kości ogonowej, na łokciach, po wewnętrznej stronie kolan, na kostkach po wewnętrznej jak i zewnętrznej stronie, na piętach i wzdłuż bocznych grzbietów stóp. Ryzyko rozwoju odleżyn zależy od kondycji fizycznej i psychicznej osoby zależnej nad którą sprawujemy opiekę. Ryzyko zwiększa się szczególnie w przebiegu zaburzeń ze strony układu nerwowego wywołanych stanem śpiączki czy niedowładami. Ze strony układu krążenia to przede wszystkim miażdżycza naczyń krwionośnych, pojawiające się obrzęki i niskie ciśnienie tętnicze mają wpływ na ryzyko powstania odleżyn. Problemy ze strony układu oddechowego i schorzenia tj POCHP (przewlekła obturacyjna choroba płuc), częste infekcje w tym zapalenia płuc powodują niedotlenienie organizmu, tkanek. Zaburzenia układu pokarmowego mające wpływ na powstanie odleżyn to przede wszystkim odwodnienie, niedożywienie, niedobory białka, witamin, otyłość lub wyniszczenie. Do czynników zwiększających ryzyko powstania odleżyn należą również: niedokrwistość, cukrzyca, choroby nowotworowe, choroby zwyrodnieniowe stawów, złamania kończyn, nietrzymanie moczu i stolca, podeszły wiek, zaburzenia psychicz-

ne oraz zmiany skórne. Niebagatelny wpływ na powstanie odleżyn ma stan odżywiania chorego, brak ruchu czy zmiana pozycji w łóżku. Proces powstania odleżyn następuje bardzo szybko, dlatego bardzo ważną rzeczą w opiece jest utrzymanie higieny ciała osoby chorej. Systematyczna pielęgnacja, prawidłowe odżywianie i uruchamianie chorego pozwoli na zminimalizowanie ryzyka powstania odleżyn. I te słowa będą się powtarzały, gdyż są one istotą działania przeciwodleżynowego jak i w postępowaniu w procesie leczenia już występujących odleżyn.

Rozróżniamy trzy typy odleżyn:

Typ 1- odleżyny „zwykłe”, które wywołane są miejscowym uciskiem bez zaburzeń krążenia np. w wyniku nagłego długotrwałego unieruchomienia, ucisku opatrunku gipsowego lub pozycji leżącej w wyniku zabiegu operacyjnego - odleżyny tego typu pojawiają się u osób bez zaburzeń organicznych. Okres leczenia tych zmian opiewa na ok. 6 tygodni. Typ 2 – odleżyny „miażdżycowe”, którym towarzyszą zaburzenia krążenia, niedokrwienie tkanek, zaburzenia przemiany komórkowej. Narażone są na nie osoby leżące, obciążone przewlekłymi zaburzeniami metabolicznymi tj.: niewydolność nerek, niewydolność krążenia, zaburzenia elektrolitowe, cukrzyca szczególnie insulinozależna i in. (wymienione powyżej). Okres leczenia tego typu odleżyn jest zależny od wyrównania niedoborów, ustabilizowania zaburzeń i może trwać ponad 16 miesięcy.

Typ 3 - odleżyny „terminalne” – występujące w procesie niedożywienia, wyniszczenia, w przebiegu zaawansowanej choroby nowotworowej oraz u chorych terminalnych (umierających). To odleżyny trudnogojące, postępujące, których leczenie jest bardzo oporne i długotrwałe.

Rany odleżynowe rozwijają się stopniowo - w literaturze tematu obecne są skale 4-5 stopniowe do oceny nasilenia zmian odleżynowych. Początkowo widoczne jest miejscowe zaczerwienienie skóry, które błędnie po usunięciu ucisku. Zaleca się zmianę pozycji chorego, a miejsce zaczerwienione należy rozmasowywać, natłuszczać. Następnym etapem rozwoju odleżyny jest utrzymujące się już zaczerwienienie potem zasinienie skóry. Może pojawić się pęcherz, obrzęk, którym towarzyszy ból. Zmiany widocznie oddzielone



Poradnik Opiekuńczo – Pielęgnacyjny wsparcie dla osób starszych i ich opiekunów

ZAPOBIEGANIE, PIELEGNACJA I LECZENIE ODLEŻYN

Mariola Sibilska

mgr **Mariola Sibilska** - pielęgniarka, pedagog specjalizująca się w dziedzinie gerontopedagogiki i gerontologii. Od 17 lat kieruje Zakładem Opiekuńczo-Lecznicznym 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.

od zdrowej skóry - naskórek uszkodzony. Zapobieganie progresji tych zmian to ułożenie chorego na materacu przeciwoodleżynowym, częsta zmiana pozycji, masowanie miejsc zaczerwienionych i zasinionych, natłuszczenie oraz kremowanie - pozostawiając grubą warstwę kremu z lanoliną czy kreatyną i mocznikiem, tworząc warstwę ochronną. Jeśli pojawia się pęcherz - NIE PRZEKŁUWAJMY. Zdarty naskórek jako rana powierzchniowa zabezpieczamy opatrunkami hydrokoloidowymi, utrzymując środowisko wilgotne. Opatrunki te znakomicie przyspieszają gojenie ran, nie przepuszczają bakterii i płynów. Kolejnym stopniem rozwoju odleżyny jest zmiana, która obejmuje nie tylko naskórek ale i skórę właściwą. Silne zasinienie przechodzi w suchą czarną martwą strukturę (martwicę), silnie oddzieloną od zdrowej otaczającej tkanki. Tworzy się bolesne miejscowe owrzodzenie, czasami z wysiękiem o specyficznym zapachu. Postępowanie w tej fazie rozwoju odleżyny to przede wszystkim zmniejszenie ucisku na miejsce (materac przeciwoodleżynowy) oraz zapobieganie infekcji rany stosując specjalistyczne opatrunki na rany głębokie i powierzchniowe, które utrzymują wilgotne środowisko rany. Są to nieprzepuszczalne opatrunki z pianki poliuretanowej, które szybko wchłaniają wysięk z rany, działają przeciwbakteryjnie, przyspieszają gojenie rany. Opatrunki zmienia się co 3 do 7 dni, w zależności od ilości wysięku. Przy zmniejszonym wysięku można zastosować enzymatyczne żele oczyszczające rany i przyspieszające ziarninowanie. Dalszym stopniem nasilenia zmian odleżynowych

jest głęboka rana obejmująca uszkodzenia przenikające przez skórę właściwą, podskórną tkankę tłuszczową sięgającą do mięśni. To głębokie rany z obfitym wysiękiem, ze strukturami martwiczymi. Tego typu rany powinny być pod nadzorem lekarza i pielęgniarki, a podejmując leczenie następuje oczyszczanie ran z tkanek martwiczych, zabezpieczenie ran opatrunkami specjalistycznymi do ran głębokich. Są to opatrunki wysokochłonne, utrzymujące stałe wilgotne środowisko rany i są nieprzepuszczalne np. opatrunki absorpcyjne, oczyszczające rany i przeciwbakteryjne na bazie aktywnego srebra lub z węglem aktywowanym czy też opatrunki z alginianem wapnia. Ostatnią, najbardziej dolegliwą fazą rozwoju odleżyny jest rana obejmująca nie tylko mięśnie ale sięgająca także do kości i stawów.

Przy pielęgnacji i leczeniu odleżyn należy pamiętać, iż każdy rodzaj odleżyny wymaga zapewnienia środowiska wilgotnego. Miejsc tych nie należy wysuszać ani stosować preparatów wysuszających w tym na bazie alkoholu. Utrzymanie czystości skóry, odpowiednia higiena i systematyczna zmiana opatrunków minimalizuje podrażnienia skóry przez mocz i stolec oraz zmniejsza ryzyko zakażenia ran. Rany przed założeniem opatrunku należy przemyć preparatem np. Octeniseptem lub lawaseptykiem. Odleżyny mogą się pojawić w innych częściach ciała, w wyniku braku prawidłowej

pielęgnacji jak np. w nosie, przełyku od długotrwałego utrzymywania zgłębnika (sondy), wzdłuż cewki moczowej od cewnika urologicznego.

W całym procesie zapobiegania jak i leczenia ran odleżynowych istotne jest prawidłowe odżywianie. Wysokobiałkowa dieta przyspiesza gojenie ran. Zapobieganie odwodnieniu i niedożywieniu minimalizuje powstawanie zmian odleżynowych. Częsta zmiana pozycji chorego w łóżku, jego uruchamianie, masowanie ciała, zastosowanie udogodnień tj. podpórki, wałki, poduszki, podkładki żelowe to także działania zapobiegawcze. Ważnym jest też, jak już wspominałam utrzymanie czystości skóry ciała i natłuszczenie. Czysta sucha bielizna i pościel, odpowiednio naciągnięta (bez fałd i zagięć), zmniejszają ryzyko powstania zmian skórnych. Ułatwieniem w pielęgnacji obłożnie chorego jest materac przeciwoodleżynowy. Jednak sam materac bez powyższych działań zapobiegawczych nie zapobiegnie ani nie wyleczy odleżyny. Należy zwrócić uwagę na jego jakość. Ogólnodostępny z dofinansowania z NFZ to materac, który niestety, nie jest materacem zmiennociśnieniowym, regulującym przepływ powietrza, dostosowującym się do ułożenia ciała i zmniejszającym ucisk. Warto zakupić materac, który będzie pełnił rzeczywistą rolę działania przeciwoodleżynowego i będzie pomocny w pielęgnacji obłożnie chorej osoby.

Literatura:

1. „Odleżyny. Poradnik dla pielęgniarek i położnych.” red. G.Kruk-Kupiec
2. „Opieka nad osobami przewlekle chorymi, w wieku podeszłym i niesamodzielnymi.” red. D. Talarska, K. Wieczorowska-Tobis, E. Szwałkiewicz
3. <https://zagojeni.pl/rany-trudno-gojace-sie/jak-leczyc-odleżyny-pierwsza-pomoc>



Agnieszka Bąkowska, Anna Gruca

Akademia Seniora Fundacji Rozwoju Społecznego SPINACZ

NIC CO Z NAUKĄ JĘZYKÓW ZWIĄZANE NIE JEST MI OBCE

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

“Uczenie się innego języka jest nie tylko uczeniem się innych słów na te same rzeczy, ale także uczeniem się innego sposobu myślenia o rzeczach.”

Flora Lewis

Wprowadzenie

Wszyscy wiemy jak ważna w dzisiejszych czasach jest znajomość języków obcych. Od najmłodszych lat, w przedszkolu a później w szkole kładziony jest nacisk na to, by opanować zdolność komunikowania się w przynajmniej jednym obcym języku. Z różnych przyczyn nie wszyscy są jednak w stanie w trakcie aktywności szkolnej tę umiejętność zdobyć. Czy to oznacza, że już nigdy nie będą mieli możliwości nauczania się przynajmniej kilku słów np. w języku angielskim, włoskim czy niemieckim? Absolutnie nie! Nigdy nie jest za późno, by rozpocząć naukę. Często to właśnie w trakcie emerytury dopiero zdobywamy się na odwagę, mamy czas, chęć i motywację do tego, by podjąć się tego z pozoru trudnego zadania. W dobie nieograniczonych możliwości podróżowania lub wyjazdów zawodowych zdolność komunikowania się w języku obcym ułatwia nam odnalezienie się w nowej sytuacji, pozwala dalej być aktywnym i świadomym członkiem globalnego społeczeństwa. W niniejszym artykule podejmiemy próbę przekonania czytelników do tego, że na naukę języka nigdy nie jest za późno.

Glottogeragogika – nauka o nauczaniu języków obcych wśród osób starszych.

Choć powszechnie panuje przekonanie

o tym, że najszybciej człowiek uczy się w pierwszych latach swojego życia, to należy pamiętać, że każdy wiek jest dobry na naukę. Badania prowadzone przez naukowców na całym świecie pokazują, że osoby starsze coraz chętniej podejmują się nauki języka obcego i z entuzjazmem poznają nowe sformułowania, które mogą być przydatne w codziennym życiu. Ponadto badania wskazują również na pozytywny trend w nauce języka obcego w późnej dorosłości. Mianowicie, z wiekiem rosną predyspozycje do efektywnej nauki zagadnień związanych ze strukturą języka. Oznacza to, że osoby starsze zwracają większą uwagę na poprawność gramatyczną języka oraz mają większe zdolności przyswajania skomplikowanych reguł gramatycznych niż osoby od nich młodsze i dzieci. Niewątpliwie pomaga w tym brak presji i całkowita dowolność w podejmowaniu wysiłku jakim jest nauka języka obcego.

Badanie naukowców z York University w Toronto wykazało również, że języki obce usprawniają umysł, zapobiegają takim schorzeniom, jak choroba Alzheimera, a w dodatku opóźniają demencję o około pięć lat względem osób, które znają wyłącznie rodzimy język. Badanie to przeprowadzono na grupie 450 osób cierpiących na chorobę Alzheimera, z których 250 ba-

danych posługiwało się dwoma językami. U grupy pacjentów, które korzystały z języka obcego, wystąpienie schorzenia nastąpiło zdecydowanie później niż u pozostałych. Każde wypowiedziane słowo sprawia, że umysł dokonuje selekcji i przyporządkowuje je do odpowiedniego, znanego człowiekowi języka. Mózg przyzwyczajony do częstszego przełączania funkcji poznawczych, może dobrze funkcjonować dłużej niż ten, którego elastyczność nie była systematycznie ćwiczona.¹ Cieszy więc fakt, że coraz więcej osób starszych podejmuje trud i ma chęć zdobycia umiejętności pozwalających na komunikowanie się w innym języku. Przekłada się to na działalność dydaktyczną i naukową. Potrzeba skutecznego nauczania osób starszych doprowadziła do powstania dziedziny naukowej jaką jest **glottogeragogika**. Jest to dziedzina pedagogiki koncentrująca się wyłącznie na problematyce nauczania i uczenia się języków obcych wśród osób starszych. Do obszaru zainteresowań badaczy należy m. in. uzupełnianie wiedzy nauczycieli językowych w zakresie procesu starzenia się i nauczania osób starszych oraz poszukiwanie i wprowadzanie nowych metod nauczania.²

Motywacja sposobem na pokonanie trudności w uczeniu się języków.

Wyobraźmy sobie sytuację - jesteśmy

¹ Nauka języków opóźnia starzenie się mózgu, <http://zdrowie.dziennik.pl/senior/artykuly/517679,nauka-jezyk-obcy-wzmocnia-mozg-zapobiega-demencji-alzheimerowi.html> (dostęp: 07.07.2018).

² A. Jaroszevska, Nauczanie języków obcych seniorów w Polsce. Analiza potrzeb i możliwości w aspekcie międzykulturowym. Kraków 2013, s. 307.

³ Najpopularniejsze mity w nauce języka obcego, <http://prosenior24.pl/wp/nauka-jezyka-mity/> (dostęp: 07.07.2018).

⁴ Wszystkie przytoczone w artykule ciekawostki pochodzą z artykułów: Najpopularniejsze języki świata, których warto się uczyć, <http://www.newsweek.pl/swiat/najpopularniejsze-jezyki-swiata-ktorego-jezyka-warto-sie-uczyc,artykuly,362071,1.html> (dostęp: 07.07.2018) oraz Kto w historii znał najwięcej języków, <http://mamwiedze.pl/a/153-kto-w-historii-znal-najwiecej-jezykow> (dostęp: 07.07.2018).

⁵ Podane ćwiczenia zostały stworzone przez Zespół Terapii Zaburzeń Pamięci w Szczecinie i zawarte są w publikacji: lek. med. Marcin Ratajczak, „Ćwiczenia usprawniające pamięć”.

w zupełnie nowym dla nas miejscu, w obcym kraju, zgubiliśmy się na ulicy, nikogo nie znamy, a otaczający nas ludzie mówią w niezrozumiałym dla nas języku. Jak się wtedy czujemy? Z pewnością nie jest to dla nas komfortowa sytuacja. Brak znajomości przynajmniej kilku słów potęguje naszą bezradność i strach. Czujemy się samotni i sfrustrowani. Możemy jednak tego uniknąć. We współczesnym świecie znajomość języków obcych naprawdę jest potrzebna. Wcale nie musimy wyjeżdżać za granicę, by się o tym przekonać. W polskiej mowie mamy coraz częściej do czynienia z obcojęzycznymi zapożyczeniami, w mediach pojawiają się zwroty, które nie są tłumaczone na język polski, wnuczki coraz częściej używają wtrąceń w języku obcym, które chcemy zrozumieć. Ponadto pojawia się również kwestia wyjazdów członków naszych rodzin, z którymi chcemy utrzymać kontakt. Wielu seniorów będąc na emeryturze ma wreszcie czas na to by realizować swoje podróżnicze pasje, a w tym jak wiemy znajomość języków jest również potrzebna. Jak możemy zauważyć motywacja do nauki wśród osób starszych jest więc ogromna. Ogromna jest również liczba trudności, którą należy pokonać przed i w trakcie uczenia się języka obcego. Wiele z nich wynika z braku wiary we własne możliwości oraz z przekonania, że na starość to już niczego nie da się nauczyć, bo pamięć już nie ta. By pokonać strach przed rozpoczęciem nauki języka należy w pierwszej kolejności obalić mity związane z nauczaniem języka obcego. Oto najpopularniejsze z nich:

• **Jestem za stary na naukę**

Na naukę nigdy nie jest za późno. To, że z wiekiem nauka przychodzi trudniej, nie jest regułą. Najnowsze badania wykazują, że wraz z wiekiem nie następuje spadek przyswajania wiedzy, a jedynie są to trudności związane z osłabieniem wzroku i słuchu.

• **Nie mam talentu do języków**

Tylko nieliczni posiadają prawdziwy talent do nauki języków. Nie jest to więc powód by zrezygnować. Wystarczy odpowiednia ilość włożonej pracy, wybór idealnej dla siebie metody i systematyczność. Poza tym istnieją techniki, które świadomie rozwijają zdolności językowe, np. metoda 5S.

• **Naukę języka trzeba zacząć w dzieciństwie**

Rozpoczęcie nauki języka obcego w młodym wieku nie jest warunkiem koniecznym. Dzieci oczywiście przyswajają języki szybciej i łatwiej niż dorośli, ale tylko dlatego, że korzystają ze znacznie skuteczniejszych metod niż dorośli.

• **Im kurs jest droższy, tym więcej się nauczę**

Nauka języka obcego nie zależy od tego, czy kurs jest drogi czy tani. Naprawdę liczą się potrzeby, a najważniejsze są warunki, w których podejmowana jest nauka języka. Jakość niektórych kursów nie jest adekwatna do ich ceny. Czasem warto poszukać kursu pod kątem metod i technik dostosowanych do własnych potrzeb i oczekiwań.

• **Żeby dobrze nauczyć się języka, trzeba mieszkać w tym kraju**

Codziennie obcowanie i otaczanie się językiem może bardzo przyspieszyć naukę. Jednak nie trzeba koniecznie wyjeżdżać do danego kraju, można rozpocząć naukę z dowolnego miejsca na świecie. Kiedy nauka języka jest w fazie początkowej, nie ma znaczenia, gdzie podejmowana jest nauka, ale z jakim nastawieniem i zaangażowaniem³.

• **Nauka języka nie zależy od metody**

Nie istnieją cudowne metody nauki języków. Każdy potrzebuje idealnej dla siebie, dostosowanej do własnych potrzeb, preferencji, oczekiwań, a nawet cech charakteru. Metoda, która działa na niektórych osobach, u innych nie przyniesie pożądanych skutków.

Podsumowanie:

Najważniejszą rzeczą przy nauce języka obcego, o której bez wątplenia należy pamiętać jest czerpanie radości z nauki. Istotne jest również uczestniczenie w takich kursach, które prowadzone są w sposób interesujący i zrozumiały, obejmują aspekty kulturalne danego kraju oraz pozwalają na swobodę wypowiedzi, a atmosfera panująca podczas spotkań jest pełna życzliwości i wzajemnego wsparcia. Komfort i bezpieczeństwo psychiczne w nauce języków obcych jest podstawowym elementem skutecznego przyswajania wiedzy. Należy również pamiętać o tym, że nie ma jednego sprawdzonego sposobu uczenia

się, a każde niepowodzenie językowe nie powinno nas zniechęcać, a wręcz odwrotnie powinno zachęcać do podejmowania dalszej aktywności w nauce języka obcego.

Ciekawostki

- Z badań Ulricha Ammona z Uniwersytetu w Düsseldorfie wynika, że 2/3 światowej populacji posługuje się zaledwie 12 językami. Najwięcej, bo aż 1,39 mld osób, zadeklarowało, że ich językiem ojczystym jest chiński. 588 mln ludzi za swój język ojczysty uważa hindi lub urdu (języki znalazły się w jednej grupie, gdyż są niemal identyczne pod względem struktury gramatycznej i podstawowego słownictwa; różnice występują w leksyce). Trzecie miejsce przypadło językowi angielskiemu – to język ojczysty 527 mln ludzi.
- Angielski jest głównym językiem aż 101 nacji - jako urzędowy uznaje go 35 państw (z zestawienia wyłączono Stany Zjednoczone, Wielką Brytanię i Australię – tam oficjalnie język urzędowy nie został określony).
- W latach 1990-2013 r. zainteresowanie językiem chińskim wzrosło o 110 proc. W dużej mierze jest to zasługa zwiększającej się liczby szkół tego języka. Odwrotną tendencję można zauważyć w przypadku języka rosyjskiego. Tylko w USA przez ostatnich 20 lat liczba placówek, gdzie można byłoby się go nauczyć zmalała o 30 proc.
- Żyjący w XVIII wieku kardynał Giuseppe Caspar Mezzofanti potrafił porozumiewać się w 38-u językach obcych, a także znał 40 dialektów. Historia mówi, iż nauczył się ich, spowiadając umierających żołnierzy z różnych krajów.
- Językoznawca Andrzej Gawroński znał 60 języków obcych, przy czym naukowcy uważają, że znał ich więcej. Potwierdza to chociażby zdanie wypowiedziane przez Gawrońskiego: „mówię i piszę w 40 językach, rozumiem zaś i czytam w około 100”.
- Księga Rekordów Guinnessa podaje, iż największym poliglotą jest urodzony w roku 1954 Ziad Fazah, który biegle posługuje się mową w 58-u językach obcych!

„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, Szkoleniowiec piłkarski z licencją – The Union of European Football Associations B, Instruktorka Sportu, Nauczyciel Wychowania Fizycznego

W nowym odcinku kwartalnika „Empowerment Senior” przedstawiam Państwu propozycje ćwiczeń, które mają wspomagać sprawne funkcjonowanie aparatu ruchowego. Każdy w zależności od potrzeb może wśród nich znaleźć coś odpowiedniego dla siebie. Doświadczenie, które zbieram podczas pracy ze sportowcami wskazuje, że w kontekście szeroko pojętej aktywności fizycznej na samym szczycie drabinki wartości, decydujących o poziomie osiągnięć znajduje się sumienność i regularna realizacja starannie zaplanowanych celów. To trochę tak jak z podlewaniem kwiatów – nie sztuką jest raz na miesiąc napełnić doniczkę kilkoma litrami wody by przez następne trzydzieści dni tego nie robić. Zdolnością w trosce o podtrzymanie kondycji jest konsekwentne i systematyczne działanie. W wieku senioralnym bezwartościowa będzie zatem jednorazowa aktywność w obszarze poprawy kondycji fizycznej. W zależności od jej stanu lepiej ćwiczyć trzy razy w tygodniu na intensywności 30% aniżeli raz w tygodniu na 90% własnych możliwości.

Ćwiczenie nr 1

Pies z głową w górę – Dłonie znajdują się pod barkami. Barki ściągamy w dół – dół brzucha zaaktywizowany. Kość łonowa podsunięta lekko do góry. Nogi napięte – kolana opuszczone w dół. Nie spinamy mocno pośladków – jesteśmy na grzbie-

tach stóp. Pracujemy na tyle, na ile pozwala nam organizm. Jeśli pojawia się nieprzyjemne napięcie w mięśniach lędźwiowych to staramy się utrzymać pozycję, która nie doprowadza do bólu przez kilka sekund a następnie spokojnie kończymy próbę.



**Realizujemy –
3 powtórzenia po 15 sekund
(nie dopuszczamy do bólu
w lędźwiach)**

Ćwiczenie nr 2

Plank (deska) przodem – pośladki i brzuch spięte. Naciskamy łokciami na podłogę. Głowę trzymamy w neutralnej pozycji jako naturalne przedłużenie kręgosłupa. Skupiamy się na długiej fazie wydechu przez usta. Wdech odbywa się przez nos (w trakcie pozycji). Po opanowaniu ćwiczenia można spróbować zrezygnować z jednego punktu podparcia (jak na zdjęciu) – wersja dla zaawansowanych.



**Realizujemy –
3 powtórzenia po 10 sekund
(jeśli to za dużo można śmiało wykonać próbę 5-6 sekundową).**

Ćwiczenie nr 3

Przysiad na jednej nodze z piłką – to ćwiczenie można realizować z partnerem. Zadanie dotyczy kształtowania umiejętności równowagi. Staramy się wykonać niewielki przysiad (delikatne zgięcie w stawie kolanowym a następnie wyprost) na jednej nodze z piłką trzymaną przed sobą (ręce w miarę możliwości wyprostowane a następnie podanie piłki do partnera). Jeśli jest problem z wykonaniem próby jedno-nóż ćwiczenie można wykonać w przysiadzie obunóż. Nie należy dopuszczać do sytuacji, w której organizm męczy się zanadto.

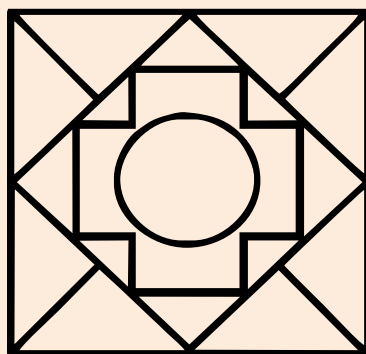
Realizujemy – 2 serie po 5 podań na osobę (jeśli obciążenie jest zbyt duże to próbujemy wykonać 2-3 razy).



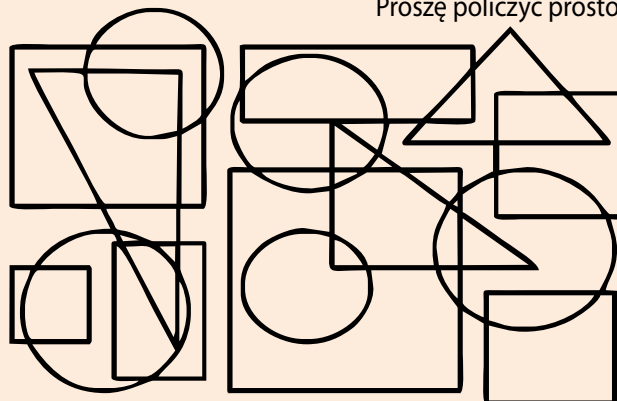
**Serdecznie
dziękujemy
za wspólne
ćwiczenia.**

Sprawdź się

Proszę przerysować figurę



Proszę policzyć prostokąty



Odpowiedź

Katarzyna Weklicz

VII PRZEGLĄD DOROBKU ARTYSTYCZNEGO Ośrodków wsparcia w Kędzierzynie-Koźlu

W Domu Kultury „Koźle” w Kędzierzynie - Koźlu odbył się VII Przegląd Dorobku Artystycznego Ośrodków Wsparcia pod Patronatem Prezydenta Miasta Kędzierzyn-Koźle. Organizatorem wydarzenia był Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej – Dom Dziennego Pobytu Nr 2 Magnolia. Przedsięwzięcie współfinansowane było ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. W grupie uczestników znaczną część stanowiły osoby w wieku senioralnym – mieszkańcy Kędzierzyna-Koźla i okolicznych miast regionu. W ramach konkursu trzynastcie zespołów reprezentujących ośrodki wsparcia z Kędzierzyna-Koźla, Raciborza, Opola, Zdzieszowic i Krapkowic zaprezentowało programy artystyczne o różnej tematyce i formie. Każdy zespół przedstawił swoje umiejętności artystyczne w wybranej kategorii: śpiew, taniec i słowo. Wśród przedstawień znalazło się miejsce na różne formy tańca grupowego, recytację i śpiew oraz formy teatralne w kilku ciekawych odsłonach. Tematycznie twórcy sięgnęli do różnych obszarów: pojawiły się bowiem występy nawiązujące do 100-letniej rocznicy odzyskania niepodległości przez Polskę, ale także na zasadzie parodii zwrócono się ku obyczajom, normom społecznym panującym w dzisiejszym świecie. W bieżącym roku publiczność zbliżyła się do tradycji śląskiej poprzez możliwość obejrzenia kilku występów w śląskiej gwarze. Zarówno teatr kukiełkowy „Bajka o Kapurku”, jak i interpretacja „Pawła i Gawła” z bonusem w formie śląskich dowcipów wyzwały salwy śmiechu na sali. Występy taneczne, jakże różne w swojej tematyce (od Zaczarowanego świata Smerfów, przez Wenus i Mars, po taniec kapeluszy i taniec kwiatów), wyróżniły się szczególną starannością o precyzję ruchu, synchronizację, ale również lekkość i widoczną na twarzach uczestników i widzów radość z występu. Ideą przedsięwzięcia jest zaprezentowanie na forum, przed liczną publicznością, osiągnięć o charakterze artystycznym, będących efektem często wielomiesięcznych przygotowań i wytrwałej pracy te-

rapeutów zajęciowych ze swoimi podopiecznymi. Promocja poszczególnych ośrodków wsparcia stanowi więc ważny element przeglądu. Występy na scenie, przy światłach reflektorów i publiczności sprawiają, że uczestnicy konkursu odczuwają pewną treść, którą w sposób naturalny zwalczają, kiedy rozpoczynają występ. Spontaniczność i naturalność stanowi zawsze atut, który publiczność docenia. Widzowie, jak co roku, zagwarantowali uczestnikom gorące przyjęcie każdego przedstawienia, empatię i wrażliwość, tak oczekiwaną przez artystów – amatorów. Organizatorzy tegorocznego przedsięwzięcia jednogłośnie podkreślają, że poziom występów wzrasta z roku na rok. W tegorocznej edycji pojawiły się nowe, oryginalne pomysły na aranżację utworów, które spowodowały zachwyt jurorów i widzów. VII Przegląd Dorobku Artystycznego Ośrodków Wsparcia stanowi konkurencję o statuetkę Złota Maski MOPS. Jurorzy tradycyjnie rozdając po pięć talentów wybranym przez siebie zespołom, zdecydowali, iż tegorocznymi laureatami ex aequo zostały dwa ośrodki wsparcia: Warsztaty Terapii Zajęciowej w Kędzierzynie-Koźlu z prezentacją Maryna gotuj pierogi, stanowiącą pełną humoru opowieść o zamążpójściu, miłości i cierpliwości w małżeństwie oraz Dom Dziennego Pobytu w Krapkowicach z przedstawieniem Tańczące Seniorki, którego ideą przewodnią było stwierdzenie: taniec to ruch, a ruch to życie. Swój występ wydarzenie uświetnił znany i ceniony artysta Pan Michał Kacperczyk.

Za nami piękne przeżycia wynikające z rywalizacji fair-play i radości wspólnego przebywania w atmosferze sztuki różnego formatu. Już za rok kolejna, ósma edycja przeglądu, który wpisał się na trwałe w wachlarz artystycznych i integracyjnych przedsięwzięć organizowanych w Kędzierzynie-Koźlu na rzecz osób starszych i niepełnosprawnych. Czym zaskoczą nas uczestnicy w przyszłorocznych zmaganiach konkursowych? Czas pokaże.



Maryna gotuj pierogi - występ Laureatów Złotej Maski MOPS - Warsztatów Terapii Zajęciowej w Kędzierzynie-Koźlu



Radość zwycięstwa - Warsztaty Terapii Zajęciowej w Kędzierzynie-Koźlu



Tańczące Seniorki - prezentacja Domu Dziennego Pobytu w Krapkowicach - laureatów Złotej Maski MOPS



Konkursowo-bajkowy występ podopiecznych Domu Dziennego Pobytu Jarzębina w Zdzieszowicach



Role kobiety i mężczyzny w interpretacji podopiecznych Domu Dziennego Pobytu Nr 2 Magnolia w Kędzierzynie-Koźlu



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:

45-052 Opole, ul. Oleska 48

tel. (77) 452 74 21

e-mail: inp@uni.opole.pl

Strona internetowa kierunku: www.pracasocjalna.uni.opole.pl

1 października 2018

| Kędzierzyn-Koźle |



Senior znaczy szacunek - Prezydent Miasta Kędzierzyn-Koźle wspiera kampanię i korzysta z nieodpłatnych konsultacji

W tym dniu świętowaliśmy Międzynarodowy Dzień Osób Starszych w sposób szczególny – w ramach II edycji kampanii edukacyjno-informacyjnej „Senior Znaczy Szacunek” realizowanej przez Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej najstarsi mieszkańcy Kędzierzyna-Koźla mieli niepowtarzalną możliwość skorzystania z szeregu nieodpłatnych atrakcji oraz aktywności. Szeroki zakres informacji oraz praktycznych wskazówek dotyczących aktywnego i bezpiecznego funkcjonowania w jesieni życia stanowił największy walor wydarzenia. Zostało ono objęte Patronatem Honorowym Prezydenta Miasta Kędzierzyn-Koźle. Organizatorami i partnerami przedsięwzięcia byli: Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej, Urząd Miasta Kędzierzyn-Koźle, Przedsiębiorstwo Tauron, Fundacja Ziko dla Zdrowia oraz Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, Miejski Ośrodek Kultury i Miejska Biblioteka Publiczna. Miasteczko Seniora, które na dzień 1 października 2018 r. powstało w Hali Śródmieście w Kędzierzynie-Koźlu od godziny 10.00 do 14.00 wypełnione zostało stoiskami, punktami, wystawami i występami artystycznymi. Mieszkańcom

naszego miasta zaproponowano różnego rodzaju poradnictwo w zakresie profilaktyki zdrowia, jak np. pomiar ciśnienia, porady kosmetyczne i farmaceutyczne, konsultacje urologiczne z badaniem USG, badanie słuchu, badanie skóry głowy, technologie redukcji bólu, a także konsultacje z podologiem. Przed budynkiem hali w specjalnym busie wykonywano spirometrię i analizę wieku serca. Każdy uczestnik wydarzenia w wieku 60+ miał możliwość wyrobienia Karty Seniora. Podczas przedsięwzięcia zorganizowane były warsztaty plastyczne oraz wystawa prac sekcji malarskiej Stowarzyszenia UTW w Kędzierzynie-Koźlu. W ramach wydarzenia osoby starsze uzyskały porady związane z bezpieczeństwem konsumenckim, m.in. jak nie dać się oszukać, czy jak wypowiedzieć niekorzystną umowę. Charakter informacyjny kampanii „Senior Znaczy Szacunek” został wdrożony dzięki prezentacji różnych instytucji na terenie Gminy Kędzierzyn-Koźle, których działalność ukierunkowana jest na wspieranie osób starszych. W ideę wydarzenia włączono promocję czytelnictwa dzięki zaprezentowaniu mobilnej biblioteki przygotowanej przez Miejską Bibliotekę Publiczną w Kędzierzynie-Koźlu. Dodatkową atrakcją, która umiliła uczestnikom czas spędzony w Miasteczku Seniora były artystyczne występy zespołu „Kwiatki Magnolii” z Domu Dziennego Pobytu Nr 2 „Magnolia”, zespołu „Słowianki” z Domu Dziennego Pobytu Nr 3 „Radość”, formacji tanecznej „Single” z Domu Dziennego Pobytu Nr 5 „Nasz Dom”, zespołu podopiecznych Środowiskowego Domu Samopomocy „Promyczek”

oraz występ dzieci z klas I-III z Publicznej Szkoły Podstawowej Nr 19 w Kędzierzynie-Koźlu. Rozmiar kędzierzyńskiej odłony kampanii pn. „Senior Znaczy Szacunek” odcisnął się na świadomości uczestników oraz mieszkańców Kędzierzyna-Koźla, a jego przesłanie, na co liczą organizatorzy przedsięwzięcia, zmieniło społeczny odbiór starości i wpłynęło na poprawę jakości życia osób starszych zamieszkujących nasze miasto.

Katarzyna Weklicz

17 października 2018 r.

| Opole |



„Młodość przychodzi z wiekiem” – pod takim hasłem odbył się w opolskim Teatrze im. Jana Kochanowskiego Regionalny Dzień Seniora. Cel jest jeden: zachęcić seniora do aktywnego stylu życia, zapoznać z nowinkami medycznymi, a co najważniejsze – wspólnie w jednym miejscu zgromadzić wszystkie środowiska senioralne, by mogły się ze sobą spotkać. Byli więc przedstawiciele domów złotej jesieni, klubów działających przy osiedlach, stowarzyszeń, zespołów, które mają wspólny mianownik – sprawiają, że życie po sześćdziesiątce na-



Senior znaczy szacunek - Występy artystyczne podczas kampanii Senior Znaczy Szacunek



biera nowego blasku. Seniorzy mogli skorzystać z wiedzy wielu specjalistów. Dowiadywali się od dietetyków, jak odpowiednio skomponować obiad czy kolację, aby to, co się je, sprawiło przyjemność i dodawało witalności. Aktywny senior to taki, który korzysta z kursów komputerowych czy językowych. Spotyka się w klubach, centrach senioralnych, a w mniejszych miejscowościach w świetlicach. Andrzej Buła, marszałek województwa opolskiego, który uroczyście otworzył spotkanie, przyznaje, że bardzo lubi wsluchiwać się w opinie tego środowiska. To są młode osoby duchem, niejedną raz jestem zaskoczony datą wpisaną w dowodzie osobistym, gdy widzę zaangażowanie tych ludzi. Za każdym razem inspiruję się ich pomysłami. Mają dojrzałe spojrzenie na życie, dostrzegają niuanse, które tak mocno na nas oddziałują. Cieszę się, że jest nas tak dużo w trakcie święta senioralnego. To pokazuje, że każdy z nas potrzebuje spotkania i na to spotkanie jest bardzo otwarty. Dziś też przypominamy o specjalnym programie „Opolskie dla rodziny”. O tym, że seniorzy dzięki samorządowi województwa mogą korzystać z wielu badań, profilaktyki, pomocy. Nie muszą stać w kolejkach – podkreśla marszałek. [<http://www.opolskie.pl/2018/10/seniorzy-sa-wspaniali-udowodnili-to-w-opolu>].

27 października 2018 r.

| Kędzierzyn - Koźle |



Jesienny Collage - Seniorzy w trakcie pracy twórczej

W Domu Dziennego Pobytu Nr 3 „Radość” w Kędzierzynie-Koźlu siedem drużyn artystycznie uzdolnionych senierek i seniorów zmierzyło się w miejskim konkursie plastycznym. Jak co roku, motywem przewodnim wydarzenia była polska złota jesień. Tym razem, nasyceni w ostatnich tygodniach ciepłym jesiennym słońcem i feerią jesiennych barw za oknem, seniorzy zaprezentowali w swoich pracach jedną z najpiękniejszych barw tej pory roku – kolor złota. Od szesnastu lat organizatorem konkursu „Plastyczne Klimaty – Jesienny Collage” jest Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kędzierzynie-Koźlu. Gospodarzami i autorami koncepcji tegorocznej edycji konkursu były dwa ośrodki wsparcia: Dom Dziennego Pobytu Nr 1 „Pod Brzozą” oraz Dom Dziennego Pobytu Nr 3 „Radość”. W konkursie wzięło udział siedem zespołów reprezentujących podmioty



Jesienny Collage - Jesienne arcydzieła powstałe w ramach konkursu

ukierunkowane na wsparcie grupy osób w wieku senioralnym: pięć Domów Dziennego Pobytu z Kędzierzyna-Koźła, Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku w Kędzierzynie-Koźlu oraz Stowarzyszenie Uniwersytet Trzeciego Wieku Ziemi Kozielskiej. Zauważalny jest wzrost ilości panów w zespołach w stosunku do poprzednich lat. Uczestnicy w toku niespełna trzygodzinnej pracy starali się z najwyższym kunsztem przelać swoje wizje złocistej jesieni na tworzone prace. W trakcie konkursu panował artystyczny gwar i entuzjazm, a na twarzach uczestników zauważyć można było rzeczywisty zapał i zaangażowanie. Wśród wykonanych dzieł znalazły się efektowne kompozycje: wieńce, stroiki, fantazyjne drzewka oraz oryginalne w wykonaniu zwierzęta – wszystkie zawierające dary jesieni i elementy przyrody, jak kora z drzew, mech leśny, orzechy, ale również artykuły codziennego użytku, jak chociażby makaron rurki lub kolorowe kredki. Inwencja i twórczość zespołów uczestniczących w konkursie z roku na rok nieustannie wzrasta. Wydarzenie uświetnione zostało obecnością Prezydent Miasta Kędzierzyn-Koźle - Pani Sabiny Nowosielskiej, która, jak podkreśliła, kolejny raz zachwyciła się niezwykleymi zdolnościami plastycznymi seniorów, ale także ich pogodą ducha i radością z życia. Zachęciła uczestników do zaangażowanej pracy i życzyła pięknych jej efektów. Konkurs „Plastyczne klimaty – Jesienny Collage 2018” został, podobnie jak w ostatnich latach, dofinansowany ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Katarzyna Weklicz



Jesienny Collage - Prezydent Miasta Kędzierzyn-Koźle - Sabina Nowosielska oraz organizatorzy podczas uroczystego otwarcia konkursu



10 listopada

| Głucholazy |

Stowarzyszenie Seniorów Głucholaz „Wichrowe Wzgórze” włączyło się w obchody rocznicy odzyskania niepodległości przez Polskę. W przeddzień 100 rocznicy Niepodległości Polski w sali widowiskowej Centrum Kultury odbyło się III Głucholaskie Międzypokoleniowe Dyktando Niepodległościowe. Patronat nad imprezą objął Burmistrz Głucholaz, Edward Szupryczyński, który swoją obecnością zaszczylił organizatorów i uczestników dyktanda. Punktualnie o godzinie 11:11 uczestnicy ortograficznych zmagani oraz zaproszeni goście odśpiewali „Mazurka Dąbrowskiego”. Następnie wysłuchano przygotowany przez członkinie Stowarzyszenia krótki program artystyczny. Odczytano „Depeszę do szefów mocarstw notyfikującą powstanie Państwa Polskiego z 16 listopada 1918 roku” Józefa Piłsudskiego oraz zaprezentowano wiersze: Marii Konopnickiej, Wisławy Szymborskiej, Leopolda Staffa, Antoniego Słonimskiego i Marcina Wołoskiego. Na zakończenie części artystycznej zespół wokalny „Wichrowe Wzgórze” odśpiewał pieśń „Zwyciężył orzeł biały”. Po części artystycznej 53 uczestników dyktanda przystąpiło do zmagani z ortografią oraz uczestniczyło w lekcji historii związanej z pierwszymi latami istnienia II Rzeczypospolitej. Wśród piszących nie zabrakło przedstawicieli Młodzieżowej Rady Miejskiej i Miejskiej Rady Seniorów. Na zakończenie uroczystego wydarzenia, zgodnie z przyjętą tradycją, każdy z obecnych mógł poczęstować się wypiekami naszej koleżanki, tym razem z pysznymi polskimi jabłkami w roli głównej. [<https://nowe.glucholazy.pl/1564-glucholaskie-miedzypokoleniowe-dyktando-niepodleglosciowe>]

13 grudnia 2018

| Niemodlin |

Tradycyjnie już, kolejne spotkanie zorganizowano w Wawelnie w restauracji „Złoty Róg”. 13 grudnia 2018 r. prawie 80 - osobowa grupa „studentów” UTW i zaproszonych gości zasiadła przy świątecznie nakrytych stołach. Prezes UTW Teresa Kucharzak-Juszczak powitała wszystkich zebranych, złożyła życzenia świąteczno - noworoczne i podziękowała aktywnym seniorom za godne reprezentowanie Uniwersytetu w społeczności lokalnej i wojewódzkiej: grupie „DEKOART”, grupie teatralnej, sportowej i seniorom z chóru „Piąty Bieg”. Podziękowała też członkom zarządu UTW za bezinteresowną pracę na rzecz innych. Następnie życzenia świąteczne i gratulacje

za wspaniałe osiągnięcia złożyła Pani Burmistrz Dorota Koncewicz, która przekazała seniorom pięknie wydaną nową książkę pt. „Szlachecki Ród Prażmów na Przestrzeni Wieków”. W czasie świątecznej biesiady przygotowano smaczne i pięknie podane potrawy. Kolejnym miłym akcentem wieczoru był występ chóru „Piąty Bieg”, którego opiekunką jest P. Ewa Juszczak. Chór otrzymał zasłużone brawa, a ostatnie dwie kolędy zaśpiewaliśmy razem. Koleżanki z grupy „DEKOART” wręczyły zaproszonym gościom i zarządowi własnoręcznie wykonane upominki. Seniorzy otrzymali też piękną rzeźbę ceramiczną zamku od Pani Joanny Kardasińskiej w podziękowaniu cyt. „za wspólne zapisywanie kart historii w zamku Niemodlin”. Spotkanie zakończyło się o godz. 21.00. [<https://niemodlin.pl/4688/114/spotkanie-oplatkowe-utw-niemodlin.html>]

***Redakcja „Empowerment Senior” zwraca się z prośbą do wszystkich instytucji, organizacji, grup działających na rzecz osób starszych o przekazywanie materiałów do kalendarium (krótkie noty o ważnych wydarzeniach oraz jednej lub dwóch fotografii) na adres sikora@rops-opole.pl lub sikora@uni.opole.pl**



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”

