



Empowerment SENIOR

Zeszyt Nr 3 [3] wrzesień 2017 | 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	
W piłce nożnej zmieniło się wszystko – nawet klimat – rozmowa z Panem Antonim Józefem Kotem	5
„Wszyscy szachiści są artystami” – rozmowa z Panem Antonim Stawarczykiem prekursorem aktywności szachowej wśród seniorów Kędzierzyna-Koźła	8
„Opolskie 65 plus” – inicjatywy na rzecz osób starszych, w tym niesamodzielnych	
Agnieszka Gabruk, Regionalny Bank Inicjatyw i Zasobów Senioralnych	9
Katarzyna Weklicz, Wakacyjne podróże seniorów	10
Instrumenty wsparcia społecznego seniorów w woj. opolskim	
Piotr Sikora, Instrumenty wsparcia seniorów w Pomocy Społecznej – cz. I	12
Innowacyjne wymiary pracy socjalnej z osobami starszymi w instytucjach pomocy i integracji społecznej	
Agnieszka Bąkowska, Projekt edukacyjny „Naukowy Rozwój SENIORA”	14
Gerontopedagogika – edukacyjne wymiary działania na rzecz osób starszych	
Mariola Sibilska, Rodzinę starość zaskakuje, choroba często ją demoluje	16
Anna Gruca, Nie daj się depresji	18
„WIGOR” – Aktywny i Sprawny Senior – lekcja W-F z trenerem Kamilem Sikorą	20
Empowerment Senior – Gazeta Studencka Koła Naukowego Pracowników Socjalnych Uniwersytetu Opolskiego	
Chcesz pracować z seniorami – studium Pracę Socjalną w Uniwersytecie Opolskim	22
Kulturalia – promocja działalności artystycznej seniorów Śląska Opolskiego	
Cecylia Łukasik – seniorka z pasją	24
Kalendarium	25

Redakcja:

Piotr Sikora – redaktor naczelny – Zakład Pracy Socjalnej Uniwersytetu Opolskiego

Kolegium redakcyjne:

Grażyna – Butmankiewicz – Polska Unia Seniorów; Ogólnopolskie Porozumienie o Współpracy Rad Seniorów

Iwona Dąbrowska – Jabłońska – Zakład Pracy Socjalnej Uniwersytetu Opolskiego

Agnieszka Gabruk – Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu

Wydawca:

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu

45-315 Opole, ul. Głogowska 25c

Tel. 077/ 44 15 250, fax. 077/ 44 15 259

www.rops-opole.pl

ISSN: 2544-0691

Wydanie I

Nakład 500 egz.

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

Jolanta Kawecka – Urząd Marszałkowski Województwa Opolskiego

– Departament Współpracy z Zagranicą i Promocji Regionu

Ewelina Konieczna – Instytut Nauk Pedagogicznych Uniwersytetu Opolskiego

Adam Różycki – Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu

Anna Weissbrot – Koziańska – Zakład Pracy Socjalnej Uniwersytetu Opolskiego

Katarzyna Weklicz–Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kędzierzynie - Koźlu

Skład i druk:

Zakład Aktywności Zawodowej im. Jana Pawła II w Branicach

ul. Szpitalna 18, 48-140 Branice, tel.: 77 486 07 22, fax: 77 486 07 30

www.zaz.branice.info

e-mail: zaz-branice@wp.pl

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

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

Zasady nadsyłania tekstów:

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



Szanowni Państwo,

Niezwykle istotnym i pokrzepiającym faktem jest, iż seniorzy są grupą społeczną, która ciesząc się coraz lepszym zdrowiem i świadomością w pełni korzystaj przy tym z uroków życia i możliwości współczesnej technologii. Poprawiający się standard życia stał się motorem do wykazywania przez seniorów znacznego zainteresowania podróżami oraz chęcią poznawania nowych, interesujących miejsc. Dzięki coraz szerszej ofercie turystycznej i kulturalnej, osoby w sile wieku nastawiają się często na ciekawe sposoby spędzania wolnego czasu preferując aktywny, choć już nie wyczynowy wypoczynek. Województwo opolskie jest idealnym miejscem sprzyjającym właśnie takim wymaganiom. Osoby starsze szczególnie zwracają uwagę na pielęgnowanie duszy oraz ciała dlatego liczne miejsca odnowy biologicznej, szlaki piesze czy rowerowe, duża ilość gospodarstw agroturystycznych serwujących posiłki z własnych upraw, ogromna ilość zabytkowych obiektów sakralnych, bogata oferta teatralna i muzealna są idealnym rozwiązaniem na zapewnienie wolnego czasu seniorom. Dojrzały klienci są specyficzną i wymagającą grupą jednak powodują, iż w wielu miejscach sezon turystyczny ulega znacznemu przedłużeniu ze względu na terminy, które wybierają. Oprócz typowych przedsiębiorców i instytucji, które na co dzień dbają o komfort i dobre samopoczucie osób starszych wyjątkowe jest również Opole. W stolicy regionu w kalendarz imprez kulturalnych wpisały się Dni Seniora, które z roku na rok cieszą się wielkim zainteresowaniem. To niezwykle istotne, aby osoby starsze czuły się potrzebne i doceniane. Są dla nas skarbnicą wiedzy i doświadczenia dlatego należy się do nich odnosić z szacunkiem, a także dbać o ich komfort psychiczny i fizyczny. To wielkie wyzwanie dla Samorządu Województwa, jednak jak najbardziej wykonalne, czego dowodem jest chociażby program Opolskie dla Rodziny. W ramach programu dzięki spotkaniom w wielu miastach, seniorzy mogą skorzystać nie tylko z dostępnych w nim narzędzi, ale również z bezpłatnych porad i wizyt specjalistów czy kursów językowych.

Stanisław Rakoczy,
Wicemarszałek Województwa Opolskiego



Szanowni Państwo,

Wszelkie działanie społeczne ma sens, jeżeli przyczynia się do budowania kapitału społecznego. W tej perspektywie można analizować jego jakość, wiarygodność, skuteczność i odnosić się do norm etycznych. Poprzez odwołanie się do koncepcji kapitału społecznego dokonuje się oceny aktywności służb społecznych, instytucji i wszystkich innych podmiotów, których misją są działania prospołeczne, a także weryfikuje deklaracje i intencje polityków. Nie da się budować dobrej jakości kapitału społecznego bez udziału i zaangażowania osób starszych. Wskażę tylko dwa kluczowe obszary – z jednej strony twarda demografia i jej bezwzględne miary jednoznacznie wskazujące na fakt starzenia się europejskich społeczeństw, a z drugiej ogromny niewykorzystany potencjał osób starszych, które choć zakończyły okres aktywności zawodowej ciągle dysponują zasobami w zakresie wiedzy, doświadczenia, umiejętności, ale także pasji, zainteresowań, wolnego czasu czy motywacji. Za najważniejsze elementy kapitału społecznego uważa się takie kategorie jak: zaufanie, współpraca, kooperacja, solidarność, dialog, zobowiązania wobec grupy, normy i sankcje, życzliwość, braterstwo.

Elementami kapitału społecznego, które mogą stać się polem aktywności i aktywizacji osób starszych w środowisku lokalnym mogą być w szczególności:

– **Współpraca** – rozwiązywanie problemów społecznych w społeczności jest możliwe jedynie pod warunkiem tworzenia sieci instytucji, organizacji, grup czy osób. Tylko takie wielowymiarowe, oparte o wyraźne cele i wartości działania, multiinstytucjonalne, interdyscyplinarne są podstawą skuteczności i efektywności programów społecznych. Jednak wartość współpracy wykracza daleko poza jej prakseologiczne funkcje. Tworzą się w jej ramach nowe idee, pomysły i zamysły konkretnych pro-

społecznych działań, które nigdy nie powstałyby w ramach izolujących się struktur. Następuje podobnie jak w każdym partnerstwie zjawisko synergii zasobów i z czasem nie stają się one już tylko prostą sumą zasobów poszczególnych podmiotów, ale poprzez współpracę zwielokrotniają się. Współpraca instytucji, organizacji, liderów działających na rzecz seniorów w tym także współpraca międzysektorowa może znacznie zwielokrotnić zasoby dedykowane seniorom w społeczności lokalnej.

– **Tworzenie nowych połączeń** – aktywne działania na rzecz zachęcenia do współpracy i tworzenia nowych partnerstw na rzecz inicjatyw prosenioralnych. Im więcej i im lepsza jakość połączeń między elementami lokalnej wspólnoty tym silniejszy wzrost kapitału społecznego. Zdecydowanie należy poszerzać bazę dla realizacji projektów społecznych adresowanych do osób starszych. Mogą w niej brać czynny udział zarówno instytucje i organizacje pomocy i integracji społecznej, ale także placówki edukacyjne, instytucje kultury, służby zdrowia, uczelnie wyższe, policja, kościoły, placówki sportu i rekreacji. Ogromny potencjał tkwi w pozarządowych organizacjach socjalnych, w tym zwłaszcza tych, które skupiają osoby starsze. Ważnym sprzymierzeńcem mogą okazać się przedsiębiorstwa i wszyscy prowadzący działalność biznesową. Nieprzecenione będzie zaangażowanie mediów, wykorzystanie nowoczesnych technik przekazu informacji. Nowe połączenia to także włączanie we wspólne działania lokalnych liderów, grup nawet nie posiadających formalnego statusu, wykorzystanie osób dysponujących specyficznym zasobem jakim jest czas, który mogą przeznaczyć na działanie. Każdy projekt społeczny winien identyfikować istniejące powiązania i próbować tworzyć nowe, gdyż działanie takie ma zawsze funkcję wykładniczą i zwielokrotnia osiągnane efekty.

– **Dialog** – kluczem do nawiązywania współpracy czy tworzenia nowych połączeń staje się współcześnie dialog. Można zaryzykować twierdzenie, że jeszcze nigdy Dialog nie był tak istotny jak w wielokulturowym, demokratycznym społeczeństwie, które chce zastąpić mechanizmy siłowe poszukiwaniem rozwiązań opartych o poszanowanie istniejących różnic i odmienności, respektowanie praw człowieka, gwarancje nienaruszalności ludzkiej godności. Katalog praw człowieka w istocie jest wołaniem o dialog, gdyż takie nieprzemijające wartości jak

brak dyskryminacji ze względu na jakąkolwiek cechę, godność, tolerancja, równość, wolność są niemożliwe do osiągnięcia z pominięciem tego najważniejszego mechanizmu osiągania zgody. Współczesny świat zarówno w wymiarze makro, ale także w wymiarze lokalnym zmusza do poszukiwania rozwiązań pomimo ogromnej ilości wzajemnych różnic zarówno indywidualnych jak i strukturalnych. Nawet w niewielkich społecznościach możemy różnić się wyznawaną religią, sympatiami czy przekonaniami politycznymi lub przynależnością do konkretnej partii politycznej, narodowością, orientacją seksualną. Możemy być biedni lub bogaci, młodzi lub starzy, pełnosprawni lub niepełnosprawni, możemy mieć pracę lub być bezrobotnymi itd. W tak ustrukturyzowanym i poprzecinanym liniami podziału świecie tylko dialog stanowi przeciwwagę dla skrajnych poglądów nacjonalistycznych, różnorodnych form dyskryminacji, poszukiwania rozwiązań siłowych w istocie naruszających istotę demokracji. Zmiana społeczna, która na ogół burzy utarte schematy i przekracza granice, jest w istocie transwersalna, zatem dialog jest jej nieodzownym elementem. Nie można sobie wyobrazić dziś otwartego dialogu społecznego bez oddania w nim znaczącego głosu środowisku osób starszych.

– **Wzrost zaufania** – brak zaufania wynika przed wszystkim z niewiedzy, z przewagi domysłów, insynuacji, podejrzeń nad rzetelną informacją. Jasne reguły gry, wyraźnie definiowane cele działań społecznych, brak ukrytych programów, jawne i jasne procedury dystrybuowania środków publicznych, zachęcanie do wspólnych działań tworzą przestrzeń wzajemnego zaufania. Mówi się współcześnie o tzw. „ekosystemie zaufania”, a wiele prowadzonych na całym świecie badań potwierdza, że wzrost kapitału, ale również ochrona wzajemnych korzyści najlepiej realizuje się jedynie w transparentnych układach ludzi, grup i instytucji mających do siebie pełne zaufanie i budujących skuteczne mechanizmy obrony przed nadmiernym wpływem tych, którzy dla osiągnięcia swoich korzyści są w stanie destabilizować całe układy społeczne. Z pewnością współczesna Polska to kraj głębokiego kryzysu zaufania. Wydaje się, że środowisko senioralne z racji swego doświadczenia, wiedzy i reprezentowanych postaw mogłoby wносить wiele w dzieło odbudowy poziomu wzajemnego zaufania.



W piłce nożnej zmieniło się wszystko – nawet klimat

rozmowa z Panem Antonim Józefem Kotem

Antoni Józef Kot – urodzony 26 marca 1945 roku - legenda „Odry” Opole, znakomity piłkarz, reprezentant Polski, występujący na pozycji pomocnika.

Kamil Sikora – Jest Pan niekwestionowaną legendą opolskiego futbolu – proszę powiedzieć, jak zaczęła się Pańska kariera i co tak naprawdę zdecydowało, że został Pan piłkarzem?

Antoni Kot – Jestem w wieku, że byliśmy takimi chłopcami „powojennymi”. Urodziłem się gdy kończyła się wojna. U nas w Zakrzowie była tylko szkoła, boisko przyszkolne i „spalonki” (domy spalone podczas wojny – przypis red.). Kończyło się lekcje i wiadomo ... piłka. Do domu się przychodziło zgrzanym. Miałem 12 lat, gdy chłopcy z Zakrzowa chodzili już grać do Opola. Autobusy jeździły tak co 70–80 minut, więc chodziliśmy wzdłuż szyn kolejowych. Koledzy mówili, chodź z nami – nie pożałujesz. Ale przyszło lato i woleliśmy iść na „Kamionkę” popływać. Któregoś dnia ktoś przyjechał na podwórko motorem. Mama powiedziała mi, że to był Pan z klubu i chciał żebyśmy jutro przyjechali na zajęcia do Opola. Z miejsca dali mi koszulkę, spodenki i mówią – chodź, bo ty taki ciekawy jesteś chłopak. Znowu chodziłem, ale tylko tydzień. Po jakimś czasie wracam do domu, a mama mówi mi, że wstyd, że znowu ktoś był w domu, mówił, że nie chodzisz na zajęcia. No to znowu potrenałowałem dwa tygodnie, ale ciągnęło mnie do kumpli. Tak to się toczyło, aż wzięli mnie na obóz wojewódzki. Po wakacjach zacząłem już chodzić na treningi bardziej regularnie. Atrakcją były mecze i wyjazdy, choć w tych czasach to na mecze jeździło się ciężarówką, na deskach pod plandeką. Autobusami to zaczęliśmy jeździć jak miałem gdzieś 17–18 lat. I takie były początki. Poważne granie zaczęło się gdy miałem 18 lat i wskoczyłem do pierwszego zespołu.

Grali tam już zawodnicy o znanych nazwiskach: Szczepański, Brejza, Gajda który w meczu z Lechem 9:2 strzelił 6 bramek. Pierwszy mecz 23 marca, z ŁKS-em – śnieg leżał wokół boiska, zagrałem 45 minut. „Odra” była wtedy drużyną złożoną głównie z zawodników z Opolszczyzny. Mówiło się, że byliśmy drużyną za dobrą na drugą ligę i za słabą na pierwszą. Podczas mojej kariery, a grałem w pierwszym zespole od 18 do 32 roku życia dwa razy spadliśmy z ligi, no ale zaraz w następnym roku awansowaliśmy. Solidnym zespołem „Odra” stała się, gdy władze klubu ściągnęły do Opola Antoniego Piechniczka. Przyszedł do nas, gdy byliśmy w drugiej lidze i wówczas „Odra” szybko awansowała i stała się uznaną marką w pierwszej lidze. Wtedy, w roku 1967 znalazłem się w reprezentacji młodzieżowej i zagrałem w meczu z Rumunią – wygrany 3-2, a ja strzeliłem jedną bramkę.

K.S. – Jakie były dalsze etapy Pańskiej kariery – zarówno te w „Odrze” Opole, a także w innych klubach?

Antoni Kot – Miałem kilka propozycji gry w zespołach zagranicznych np. z Niemiec z FC Kaiserslautern, ale zawsze byłem bardzo fair w stosunku do „Odry” i uważałem, że mogę prowadzić jakiegokolwiek rozmowy tylko wówczas, gdy będzie zgoda klubu. Nie było jednak także pewne, że jako np. 25 latek otrzymam zgodę PZPN, a także – choć dziś pamiętają to tylko najstarsi czytelnicy ostateczna zgoda należała do Komitetu Partii. Wówczas każdy chłopak musiał iść do wojska. Mnie dzięki grze w piłkę wiele lat udawało się nie pójść do wojska, ale nagle któregoś roku musiałem stawić się na komisji wojskowej. Byłem razem z ko-

legą Małkiewiczem, który gdy wyszedł powiedział, że podpisał dokumenty i idzie do Legii Warszawa. Ale wówczas nasi działacze spowodowali, że ja jednak pozostałem w „Odrze”. Nawet, gdy jako 30 latek próbowałem wyjechać za granicę i uzyskałem zgodę klubu, to działacze partyjni zdecydowali, że polscy piłkarze nie będą wyjeżdżać na zachód. Jedyny wyjątek w tamtym okresie zrobiono dla Kazimierza Deyny. Lubańskiemu pozwolono wyjechać dopiero po poważnej kontuzji, ale ja zgody nie mogłem uzyskać. Dopiero mając 32 lata pozwolono mi wyjechać i to tylko dlatego, że w podaniu napisałem, że zamierzam grać w klubie polonijnym w Australii lub w Stanach Zjednoczonych. Akurat, gdy już miałem wyrobiony paszport zgłosili się Duńczycy i zamiast w samolocie do Nowego Jorku znalazłem się w samolocie do Kopenhagi. I zostałem tam na pięć lat. Dwa i pół roku grałem, ale potem złapałem poważną kontuzję. Przez rok byłem także trenerem drużyny. Jak przyjechałem do Danii to był poważny problem, bo wówczas w tym kraju nie było jeszcze zawodowych piłkarzy i nie było możliwości zawarcia ze mną normalnej umowy. W urzędzie pracy sporządzono więc dla mnie umowę o pracę w charakterze aktora i pierwsze lata grałem w piłkę będąc na etacie aktora. Byłem także trenerem zespołów młodzieżowych 20-21 latków, którzy wówczas rozgrywali swoje mecze w rozgrywkach międzynarodowych np. Duńczycy razem z Holendrami i Belgami.

K.S. – 10 października 1971 r. – wystąpił Pan wówczas w meczu reprezentacji Polski prowadzonej przez Kazimierza Górskiego z RFN na Sta-



dionie Dziesięciolecia w Warszawie w towarzystwie piłkarzy, którzy tworzyli historię polskiej piłki – Tomaszewskiego, Lubańskiego, Gadochy, Gorgonia czy, Szoltyśnika. Pewnie wielu czytelnikom Empowermet ten mecz, choć przegrany pozostaje w żywej pamięci. A jak Pan wspomina to wydarzenie.

Antoni Kot – Z reprezentacji młodzieżowej w wieku 23 lat zostałem powołany przez Kazimierza Górskiego do pierwszej reprezentacji. To był mój najlepszy okres w piłce – między 21 a 25 roku życia. Wróżono mi wówczas poważną karierę. Sam mecz z Niemcami – niesamowite wrażenie. Było wówczas na tym meczu 120 tys. ludzi. Przewadziliśmy nawet 1–0, no ale Niemcy mieli w tym czasie niesamowity skład – w końcu trzy lata później zdobyli tytuł Mistrza Świata. W ich drużynie grali wówczas Breitner, Beckenbauer, Ostatecznie przegraliśmy 1–3. Doświadczyłem tego wówczas, co czuje zawodnik, gdy wchodzi na stadion na którym jest ponad 100 tys. ludzi. Tych kibiców w ogóle się nie widzi. Jest się tak bardzo skupionym, że liczy się tylko boisko. Zagrałem wówczas połowę, grając na lewej pomocy i to był dobry występ.

Miałem nawet sytuację do strzelenia bramki – strzelałem z ok 12 metrów, ale bramkarz obronił ten strzał. Kazio nawet ochrzanił wówczas Lubańskiego, bo mieliśmy świetną akcję, ja wychodziłem na pełnej szybkości na czystą pozycję, ale Włodek wdał się w niepotrzebne dryblingi i szansa umknęła. Następnego dnia jak chciałem przeczytać o tym meczu, to trzeba było załatwiać gazetę po znajomości. Zabawne było to, że wówczas murawa w niczym nie przypominała dzisiejszych stadionów na których trawa rośnie niczym na stole. Potem miał być wyjazd na mecz z Czechosłowacją, ale ja już czułem, że z formą jest coraz gorzej i z powodu kontuzji nie pojechałem na ten mecz. To był właściwie koniec reprezentacyjnej przygody.

K.S. – Proszę opowiedzieć o Pańskich spotkaniach, relacjach, kontaktach z tymi największymi tuzami polskiego futbolu. Czy utrzymujecie dalej te kontakty?

Antoni Kot – Najczęściej spotykam Romana Wójcickiego, który często przyjeżdża do Opola. Większość piłkarzy „Odry” z tego najlepszego okresu wyjechała za granicę. Niektórzy niestety już nie żyją, także tych kontaktów nie ma

wiele. Z kolegami z reprezentacji chyba najczęściej rozmawiałem z Jankiem Tomaszewskim, no ale On potem stał się bardziej politykiem i kontakt był coraz rzadszy. A właśnie mecz z Niemcami był dla Tomaszewskiego bardzo ważny, bo w sumie od tego meczu zaczęła się jego wielka kariera. A wcale nie miał bronić wtedy, bo pierwszym bramkarzem był wówczas Czaja. Po śniadaniu okazało się, że Czaja ma problemy żołądkowe i Kazio zdecydował, że broni Tomaszewski.

K.S. – Zagrał Pan w reprezentacji Kazimierza Górskiego – co Pana zdaniem było decydujące, że trener ten spełnił marzenia wielu pokoleń Polaków, doprowadzając naszą reprezentację do największych sukcesów, jakimi były złoty medal olimpijski i trzecie miejsce podczas Mistrzostw Świata.

Antoni Kot – O trenerze Górskim mogę powiedzieć przede wszystkim to, że miał niebywałego nosa do piłkarzy. Miał też dobre rozeznanie, bo mógł oglądać wszystkich chłopaków. To zupełnie inaczej niż obecnie, gdy trener jednego dnia musi lecieć do Belgii, drugiego do Anglii a trzeciego do Hiszpanii i fizycznie nie ma szans na bieżąco wyrobić sobie zdania o formie piłkarza. Dobrze też zestawiał skład, świetnie wiedział, który piłkarz co potrafi. Drużyna to był wtedy prawdziwy kolektyw. Przed ważnymi meczami przyjeżdżaliśmy do Kazia Górskiego na zgrupowanie, które trwało dwa tygodnie. Poza tym świetnie znaliśmy się z boiska, rozgrywając co tydzień mecze ligowe. Dziś zawodnicy grają w ligach po całym świecie, a zgrupowania są krótkie.

K.S. – „Odra” Opole odnosi obecnie duże sukcesy, będąc w czołówce drużyn na zapleczu ekstraklasy. Czy nadal aktywnie kibicuje Pan opolskiej piłce i jaki są Pana obecne związki z klubem?

Antoni Kot – Jeszcze jak „Odra” grała w trzeciej lidze to znałem dobrze wszystkich piłkarzy. Ale po awansie wiadomo drużyna musiała się wzmocnić i dziś już nie jestem tak na bieżąco. Oczywiście oglądam me-

cze „Odry” w telewizji jak tylko jest okazja i cieszę się z jej sukcesów, bo kiedyś były czasy, że w Opolu była Liga i znów jest Liga. No niestety, ze strony klubu też nie widać specjalnych starań o podtrzymanie kontaktu z najlepszymi piłkarzami w jego historii. Kiedyś – nawet w trzeciej lidze zwracało się na to większą uwagę.

K.S. – Będąc tak wiele lat związany z piłką nożną, nie sposób nie zapytać Pana o zmiany jakie dokonały się w futbolu?

Antoni Kot – W piłce zmieniło się wszystko – nawet klimat. Teraz w marcu rozgrywa się mecze, a jeszcze w latach 60-tych, 70-tych w marcu na boiskach leżał śnieg i przed treningiem spychaliśmy go łopatami. Sama piłka była ze skóry, a w środku miała balon napełniony powietrzem. Podczas deszczu ważyła ok 3 kg i bramkarz ledwie mógł ją kopnąć w okolice środka boiska. Dziś piłka waży niecały kilogram, jest bardzo szybka, nie nasiąka podczas deszczu i wymaga od piłkarzy gry na ogromnej szybkości. Dlatego najlepszym zawodnikiem dla mnie obecnie na świecie jest Neymar, który właśnie potrafi grać na ogromnej szybkości. Bardzo cenię też Roberta Lewandowskiego, a najbardziej za to, że ten chłopak chce być wielkim piłkarzem. Pamiętam, że nawet niemiecka telewizja pokazywała, gdy jeszcze jak był w Dortmundzie, to wszyscy zawodnicy kończyli trening, a Lewandowski zostawał i sam strzelał wolne do pustej bramki. To dziś rzadko spotykane wśród polskich piłkarzy.

K.S. – Czy sport przez pryzmat Pana doświadczenia może być sposobem na życie, na kształtowanie swojego charakteru, na znalezienie swojej drogi w tym niełatwym świecie, w którym młodzi ludzie muszą poszukiwać swojej tożsamości?

Antoni Kot – Dziś chciałbym żeby do sportu trafiało jak najwięcej młodych ludzi, zarówno w Opolu jak i w małych miasteczkach i wsiach. Trzeba ciągle myśleć jak tu przyciągnąć do sportu i utrzymać w sporcie młodych ludzi. Jeśli młody człowiek spędza więcej czasu na zajęciach sportowych to nie traci go

na gry komputerowe, palenie czy picie. Sport pomaga rodzinie wychowywać swoje dzieci. Najważniejsza jest tu rola rodziny ale sport może być w wychowaniu bardzo pomocny.

K.S. – Czy przejście na emeryturę było ważnym momentem w życiu – czy fakt, że wszedł Pan w okres emerytalny w sposób istotny zmienił Pana życie?

Antoni Kot – Jeżeli chodzi o piłkę to niewątpliwie tak, gdyż obecnie jestem już tylko kibicem piłkarskim. I to głównie telewizyjnym. Choć ciekawe jest to, że jako kibic interesuję się też meczami niższych klas rozgrywkowych. Na mecze jeździłem do Kotorza, bo uważam, że ta piłka na niższym poziomie jest bardziej autentyczna, jest w niej więcej prawdziwej walki. Poza tym z pewnością na moje życie ma duży wpływ oddanie się rodzinie. Fakt urodzenia się wnuczki, zapewnienie jej jak najlepszych warunków, to moje zwyczajne troski – kupiłem nawet działkę, żeby mogła mieć swoje miejsce do aktywności ruchowej. No dziś ona już dorosła, spędza więcej czasu z koleżankami, za to mnie pozostała działka, która jak sadzę jest bardzo zadbana – ładny domek, żona lubi kwiaty, więc jest ich dużo, a ja dbam o trawnik. Staram się też wszędzie jeździć na rowerze, ale gdyby ktoś zaproponował mi bieganie, to ciągle potrafię kilka kilometrów przebiec. Zresztą traktuję to tak, że aktywność fizyczna to właściwie obowiązek każdej zdrowej osoby. Widzę to jak zmienił się świat – pamiętam, że jako młody chłopak, gdy widziałem ludzi po 60-tce, to oni byli już o wiele bardziej zniszczeni, niż my dzisiaj. A obecnie ludzie 80-letni są dalej aktywni, ale dzieje się tak dlatego, że właśnie jako 50-latkowie podtrzymywali swoją kondycję fizyczną i to znacznie wydłuża ich zdrowe życie. Gdzie kiedyś ktoś widział kijki, a dziś często spotykam, że idzie 80-letnia babcia i wywija tymi kijkami jak nastolatka. No i dziś ludzie chcą ładnie wyglądać – to też ważne dla motywacji do ruchu fizycznego. Zanik mięśni to prędzej czy później kalectwo – ja mam swoje lata, a mięśnie ciągle jak kamień.

K.S. – Z pewnością Pańska kariera, spotkania z tyloma ciekawymi postaciami obfitowały w zabawne momenty – proszę o kilku z nich, które Pan szczególnie sympatycznie wspomina opowiedzieć naszym czytelnikom.

Antoni Kot – Był taki mecz, że rozbawiłem cały opolski stadion – graliśmy z Legią w marcu, płyta z której dopiero co odgarnięto śnieg, to jedno wielkie błoto. Wszedłem wtedy ostro w Bernarda Blauta – 195 cm wzrostu (ja mam 171cm), który do końca meczu wyglądał jak murzyn, bo cały w tym błocie się wykąpał. Śmiechu było co niemiara, że taki mały wykąpał w błocie takiego olbrzyma. Pamiętam też, jak do Opoli przyjechał ŁKS z Tomaszewskim, po sześciu kolejnych zwycięstwach. Tytu było kibiców, że na bieżni ustawiono ławki. Jak był rzut różny to milicjanci musieli jedną ławkę odsunąć, bo nie mogłem jednego kroku rozbiegu zrobić. Po rzucie różnym kibice znowu przesunęli ławkę, praktycznie do linii. Dziś się to wydaje śmieszne, ale takie to były czasy.

K.S. – A plany na przyszłość ...?

Antoni Kot – No plany – głównie rodzinne, dalej pomagać wnuczce i żyć zdrowo, ale nie do 120 tylko do 200 lat. Chciałbym zachować jak najdłużej taką dobrą kondycję jak teraz. Dalej życie brać z uśmiechem na ustach.

K.S. – Zawsze prosimy naszych rozmówców o międzygeneracyjny przekaz do młodych, gdyż czytelnikami „Empowermet” są także ludzie młodzi – studenci. Bardzo prosimy o taką adresowaną do młodzieży wypowiedź o tym, co jest w życiu najważniejsze, na czym powinni się koncentrować, o co zabiegać, jakie wartości pielęgnować.

Antoni Kot – Najważniejsze żeby w życiu dawać innym coś od siebie. Każdy dostał coś od innych – od rodziny, przyjaciół, czasem do państwa, dano ci możliwość nauki, leczenia – teraz twoja kolej – zrób coś dla innych, nie zamykaj się w swoim świecie tylko dawaj siebie innym.

K.S. – Serdecznie dziękuję za rozmowę



Wszyscy szachiści są artystami

Rozmowa z Panem Antonim Stawarczykiem
prekursorem aktywności szachowej
wśród seniorów Kędzierzyna-Koźła

Jest tylko jedna gra, która nie jest ani nauką, ani sztuką. Jest czymś, co jest w zawieszaniu pomiędzy obiema kategoriami... Prastara, jednak ciągle nowa, mechaniczna w swym założeniu, chociaż działająca tylko dzięki wyobraźni. Ograniczona zastygłą geometryczną przestrzenią, a przy tym nieograniczona w liczbie swoich możliwych kombinacji. Architektura bez substancji, co wcale nie umniejsza jej wartości, a jak się okazało jest o wiele trwalsza w swoim nieustannym bycie i jestestwie od wielu ksiąg czy dzieł architektury. Jest jedyną grą, która należy do wszystkich czasów i ludów. Nikt nie wie, który z bogów sprowadził ją na Ziemię... by wyostrzała zmysły i zajmowała duszę.

Stefan Zweig.

Katarzyna Weklicz – Panie Antoni, czy pamięta Pan pierwsze partie szachowe, jakie rozegrał Pan w życiu? Do jakich czasów musimy się cofnąć?

Antoni Stawarczyk – Będzie to wczesna młodość, okres nauki w szkole średniej w Sanoku, gdzie mieszkałem w internacie. W tamtych czasach młodzież odnajdywała przyjemność w zupełnie innych aktywnościach, zapewne z braku tylu możliwości, jakie dziś nas zewsząd bombardują. Wspólnie z kolegami w czasie wolnym graliśmy w różne gry, w tym właśnie w szachy. Muszę powiedzieć, że z czasem byłem całkiem dobrym szkolnym zawodnikiem, brałem z kolegami udział w międzyszkolnych rozgrywkach.

K.W. – Młodzieńcze hobby często pozostaje tylko sentymentem, wspomnieniem w jesieni życia. U Pana aktywność szachowa powróciła, można powiedzieć, że zwielokrotnioną siłą, w momencie przejścia na emeryturę. Co miało wpływ na powrót do królewskiej gry?

Antoni Stawarczyk – Jestem podopiecznym Domu Dziennego Pobytu Nr 5 „Nasz Dom” już od lat. To właśnie w obrębie Domu, dzięki zachętom ze strony tamtejszej kadry, początkowo z kilkoma innymi podopiecznymi, wróciłem do szachów. W 2008 r. zaproszono nas na I Międzynarodowy Turniej Szachowy „O Puchar Starosty Prudnickiego”, gdzie w rozgrywkach szachowych konkurowały ze sobą drużyny z różnych

placówek dedykowanych seniorom. Nasze dwie trzyosobowe drużyny zajęły I i IV miejsce. Wtedy właśnie pojawiła się chęć poprawy własnej gry, podjęcia rywalizacji w innych turniejach, poczuliśmy, że szachy mogą być ciekawą formą wspólnego spędzania czasu na emeryturze.

K.W. – Jakie były dalsze losy tego załączka senioralnej drużyny szachowej?

Antoni Stawarczyk – Od 2008 roku wykonaliśmy wielką pracę nad propagowaniem idei gry w szachy wśród seniorów, a także pozostałych grup wiekowych. Graliśmy z dziećmi w wieku szkolnym, z „trudną” młodzieżą. Naszym największym sukcesem, który mile wspominamy do dziś, była druzgocąca przeciwne drużyny wygrana na XVII Ogólnopolskim Turnieju Szachowym Domów Pomocy Społecznej we Wrocławiu w 2011 roku. Zdobyliśmy wszystkie nagrody, zarówno w klasyfikacji drużynowej, jak i indywidualnej. Nie zapomnę naszego entuzjazmu spowodowanego zwycięstwem. Od 9 lat regularnie szachiści-seniorzy z Kędzierzyna-Koźła biorą udział w wyjazdowych rozgrywkach, ale także współorganizują - przy wsparciu finansowym i organizacyjnym różnych podmiotów - turnieje szachowe w naszym mieście. Chciałbym tu wyróżnić szczególnie Jana Janochę, byłego prezesa Kędzierzyńskiego Klubu Szachowego „Szach”, który zawsze służył nam pomocą i dużym doświad-

zeniem. Aktualnie reprezentację tworzy czternaście osób skupionych wokół Domów Dziennego Pobytu oraz członkowie Kędzierzyńskiego Klubu Szachowego „Szach”. Każda z tych osób poprzez swoje zaangażowanie, stały rozwój umiejętności i chęć współzawodnictwa, wpływa na to, że Kędzierzyn-Koźle jest mocnym ośrodkiem szachowym w grupie seniorów.

K.W. – Francuski malarz i szachista H.R. Duchamp powiedział, że „Wszyscy szachiści są artystami”. Z pewnością szachy wyzwalają w człowieku pokłady różnych umiejętności. Jak, Pana zdaniem, gra w szachy wpływa na osobę w wieku senioralnym?

Antoni Stawarczyk – Szachy angażują mózg do intensywnej pracy, gimnastykują go. Regularna gra, w dobrym towarzystwie, poprawia pracę umysłu, ale też daje wiele radości i różnych emocji. Przecież gra w szachy to wojna na planszy, wygrana powoduje wielką radość, a przegrana chęć odwetu. Moim zdaniem, szachy są grą dobrą dla ludzi w każdym wieku. Dziś tak często młodzież sięga do gier komputerowych, marnuje czas przed ekranem telefonu. Seniorzy natomiast biernie spędzają czas z serialami, zamknęci w domu. Szachy to gra, która z pewnością nie wpłynie negatywnie na nikogo, a może poprawić stan umysłu, rozwinąć inteligencję, logikę i wyobraźnię.

K.W. – Czy jest jakieś szachowe marzenie, które chciałby Pan spełnić?





UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Regionalny bank inicjatyw i zasobów senioralnych

Agnieszka Gabruk

Regionalny Bank Inicjatyw i Zasobów Senioralnych jest dwupłaszczyznową platformą wsparcia i promocji działań w zakresie integracji społecznej osób starszych, w tym także niesamodzielnych. Działanie nr 1 ukierunkowane jest na identyfikowanie dostępnych w województwie opolskim usług kierowanych do osób starszych, tworzeniu dostępnej i stale aktualizowanej bazy danych, w tym m.in. o usługach kulturalnych, edukacyjnych, z zakresu aktywizacji społecznej, sportowej, rekreacyjnej, zdrowotnych, opiekuńczych, a także tych oferowanych przez sektor „Srebrnej ekonomii”. Osiągnięcie celów w zakresie aktywizacji osób starszych w tym niesamodzielnych, następuje tu zarówno poprzez osobisty i łatwy dostęp do skatalogowanej i uporządkowanej wg logicznych kluczy informacji przez samych beneficjentów, ale także informacja ta będzie na bieżąco dostarczana osobom sprawującym funkcje opiekunów i asystentów osób starszych. Tym samym proponowane w projekcie usługi opiekuńcze oraz z zakresu asystentury będą poszerzone o oferty w zakresie szeroko pojętej aktywizacji. Nośnikiem informacji będą: strona internetowa programu w której informacje o usługach na rzecz seniorów będą dostępne zarówno w układzie tematycznym jak i terytorialnym, jak również wykorzystywane będą w publikacjach stałych i okolicznościowych promujących działania na

rzecz seniorów. Działanie nr 2 to Bank Zasobów Senioralnych – w którym zbierane będą deklarowane przez osoby starsze ich indywidualne zasoby w zakresie wiedzy, umiejętności, kompetencji społecznych, zainteresowań, doświadczenia i inne. Tak zidentyfikowane zasoby pozwolą na korzystanie z nich np. przez organizacje i instytucje organizujące wolontariat senioralny, przez podmioty działające w obszarze upowszechniania kultury, uniwersytety trzeciego wieku i wszystkich zainteresowanych, chcących skorzystać z ogromnych i najczęściej niewykorzystywanych możliwości tkwiących w osobach starszych. Tym samym realizowany będzie najbardziej wartościowy obszar działań inkluzyjnych, jakim pozostaje nie tyle działalność na rzecz seniorów, ale ta która przez nich samych, zgodnie z posiadanymi kompetencjami może być realizowana. Działanie takie pozwoli także na uruchomienie ogromnych, dotąd niezidentyfikowanych zasobów, które właściwie wykorzystywane mogą w znacznym stopniu służyć nie tylko beneficjentom, ale przyczynić się do rozwoju regionu i z pewnością jako kluczowy czynnik zwiększać kapitał społeczny, pozostawiają seniorów w głównym nurcie życia społecznego Opolszczyzny. Zadanie będzie realizowane poprzez wykłady promujące idee Banku Zasobów Senioralnych we wszystkich znaczących środowiskach skupiających osoby starsze:

organizacje pozarządowe działające na rzecz seniorów, uniwersytety trzeciego wieku, instytucje wsparcia i integracji społecznej. Jednocześnie na stronie internetowej Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Opolu został uruchomiony portal poprzez który będzie można zarówno zgłaszać oddawane do dyspozycji zasoby jak i wyszukiwać je za pomocą logicznych kluczy identyfikacyjnych. Strona będzie na bieżąco administrowana, co zapewni prawidłowo identyfikację wszystkich wpisów. Jednocześnie strona będzie posiadać odnośnik do regulacji formalno – prawnych związanych z korzystaniem ze zidentyfikowanych i zgłoszonych zasobów osób starszych – np. umowy o wolontariacie, ramy formalne działalności wolontariackiej, umowy zlecenia i zasady ich zawierania itd. Podobnie jak w przypadku działania nr 1 szkoleniem z zakresu Banku Usług Senioralnych zostaną objęci także opiekunowie i asystenci osób niesamodzielnych, które także mogą posiadać pewne szczególne umiejętności stanowiące pożądany zasób i które mogłyby być wykorzystane. Serdecznie zapraszamy 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.

Może gra z Kasparowem?

Antoni Stawarczyk – Oj, ciężko widzę tą partię (śmiesz). Chciałbym móc z mistrzem porozmawiać, uściśnąć mu rękę. Trudno uwierzyć, że taki wybitny szachista chciałby zagrać ze mną. Moim marzeniem jest natomiast, aby

gra w szachy rozwijała się w szkołach, stała się znów ciekawą alternatywą w wolnym czasie dla rodzin, żeby młodzi grali. Cieszy mnie każde dziecko, młody człowiek, który potrafi grać i widzi w tym przyjemność.

K.W. – Dziękuję Panu za rozmowę



Wakacyjne podróże seniorów

Katarzyna Weklicz



Wycieczka seniorów nad Jezioro Turkusowe - PZERil Oddział w Kędzierzynie

Na podróże dalekie i bliskie nigdy nie jest za późno. Zwłaszcza, gdy pasja odkrywania nowych miejsc i ciekawość świata niezmiennie tli się w sercu. Radość wspólnego przebywania i przeżywania towarzyszyła seniorom z Kędzierzyna-Koźła podczas tegorocznych wakacyjnych wojaży. Jak się okazuje, propozycji podróży w różne rejony Polski i nie tylko, było bieżącego lata co niemiara. Postarali się o to pasjonaci turystyki z kędzierzyńsko-kozielskich uniwersytetów trzeciego wieku oraz związków emerytów, rencistów i inwalidów.

Wieloletnią tradycją w dziedzinie turystyki wyróżnia się działalność Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku w Kędzierzynie-Koźlu. Pasja organizatorów do podróży i poznawania nowych miejsc przełożyła się w ostatnich, letnich miesiącach na niezwykle ciekawe wyjazdy w Polskę. Jak co roku seniorzy-członkowie SUTW odpoczywali aktywnie w miejscowościach nadmorskich: Mrzeżynie, Rewalu i Jastrzębiej Górze. Nie są to wyjazdy o charakterze wczasów stacjonarnych, bo studenci - seniorzy mocno odczuwają wolę ciągłego rozwoju i odkrywania nowych miejsc. Każdy z pobytów wzbogacony został o atrakcyjne wycieczki fakultatywne, z Mrzeżyna do Trzebiatowa, Kołobrzegu, w formie rejsu po morzu, z Rewala do Niechorza, Pogorzelic, Trzęsacza, Kamienia Pomorskiego i Szczecina, a z Jastrzębiej Góry do Portu w Gdyni, Gdańska - Oliwy, Helu oraz Władysławowa. Łącznie z możliwości wyjazdu skorzystało 50 osób.

Wyjazdem, który wymaga szczególnej przygotowania i precyzyjnej organizacji była ośmiodniowa wycieczka objazdowa po Podlasiu, która odbyła

się w pierwszym tygodniu sierpnia 2017 r., 54 studentów SUTW zwiedziło łącznie 24 miejscowości, poznając historię i tradycję, a także poznając mieszkańców rejonu Podlasia. Wśród miejscowości i szczególnych miejsc, które zapadły uczestnikom w pamięci wymienić należy: Dworek Modrzewiowy w Suchej, Muzeum w Treblince, Zuzelę – miejsce urodzin i dzieciństwa Kardynała S. Wyszyńskiego, szlak tatarski, rezerwat żubrów i pomniki przyrody w Białowieży, przełom Bugu, meczet w Kursylianach, Święta Góra w Grabarce, pomnik w Jedwabnem, Europejska Wieś Bociania. Uczestnicy wycieczki przeżyli wiele wzruszających i sentymentalnych momentów. Wśród wyjazdów, które sprawiły, że lato tego roku będzie długo i dobrze wspomniane, była wycieczka SUTW do Arboretum w Wojślawicach, który



Arboretum Wojślawice – SUTW Kędzierzyn-Koźle

stanowi Filię Ogrodu Botanicznego we Wrocławiu. Przepiękne ogrody pełne liliowców i hortensji zachwyciły kolorystyką, bogactwem gatunków i zmyślnym wpleceniem w naturalny układ krajobrazu.

„Świat jest książką i ci, którzy nie podróżują, czytają tylko jedną stronę.”

św. Augustyn

Seniorzy – studenci zrzeszeni w ramach Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku Ziemi Kozielskiej tegoroczne lato spędzili równie aktywnie. Na przełomie czerwca i lipca 2017 r. 41 osób wyjechało na wczasy do Rewala. Wrażenia i wspomnienia z tego pobytu dają energię i siłę, by przetrwać zbliżający się okres jesienno-zimowy. W ramach zakończenia tegorocznego lata, SUTW Ziemi



Jedwabne, Obelisk upamiętniający pomordowanych Żydów – SUTW Kędzierzyn-Koźle



I Kajakowy Spływ Seniorów Trendy Senior - SUTW Ziemi Kozielskiej



Piknik podczas I Kajakowego Spływu Seniorów Trendy Senior - SUTW Ziemi Kozielskiej

Kozielskiej zorganizował I Kajakowy Spływ Seniorów pod nazwą „Trendy Senior”. W wydarzeniu wzięło udział łącznie dziesięć uniwersytetów trzeciego wieku, w tym m.in. seniorzy z Czech, Nysy, Głuchołaz, Prudnika, Brzegu, Korfantowa. Komandorem i współorganizatorem spływu był Pan Krzysztof Chałat. Seniorzy przepłynęli pętlą kędzierzyńsko – kozielską łącznie około 18 kilometrów. Dla wielu było to nie lada osiągnięcie i powód do dumy, a także zmierzenie się z własnymi słabościami. Indywidualny sukces uczestników i całego wydarzenia spowodował, że spływ wrześniowy stanie się prawdopodobnie stałym punktem w planie działań SUTW Ziemi Kozielskiej. Mimo, że lato kończy się nieubłaganie, studenci SUTW Ziemi Kozielskiej planują kolejne wyjazdy i już z końcem września wybiorą się do Mikulovic, a początkiem października zwiedzą Dolną Morawę i Jeseník.

„Podróże to jedyna rzecz, na którą wydajemy pieniądze, a stajemy się bogatsi.”

Anonim

Członkowie Zarządu Rejonowego Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów w Kędzierzynie z ogromną satysfakcją organizują i zagospodarowują wolny czas dla 1218 członków. Związek kieruje się dewizą, iż wspólny senior rozwija swoje pasje, zainteresowania, unika samotności, chce być wśród ludzi i uczestniczyć w różnych wydarzeniach. W okresie

letnim zorganizowano dla seniorów łącznie dziewięć propozycji wyjazdowych: wczasy w Ustroniu Morskim, 3 turnusy wypoczynkowe w Łazach oraz jeden turnus w Świnoujściu, 2 turnusy rehabilitacyjne w Dziwnowie i Dźwirzynie oraz wczasy zdrowotne w Świnoujściu i w Krynicy Górskiej. Wszystkie wyjazdy tradycyjnie zostały wzbogacone przez fakultatywne wycieczki, m.in. do Darłowa, Darłówka, Bornego-Sulinowa, a także zagraniczne do Szwecji i Danii (Kopenhaga). Poza wyjazdami o charakterze wczasów Związków Emerytów, Rencistów i Inwalidów organizuje atrakcyjne wycieczki, wychodząc z założenia, iż edukacja poprzez poznawanie kraju, historii oraz rozwijanie więzi koleżeńskich, społecznych, dostarczenie wielu pozytywnych wrażeń powinno być stałym elementem działań Związku. Wśród wycieczek za najatrakcyjniejsze uznano: wyjazd do Budapesztu, na

Podlasie, do Zielonej Góry, Łęknicy. Seniorzy chętnie również podejmują się turystyki górskiej i w bieżącym roku zdobyli Kopę Biskupią, Błędne Skały, odwiedzili Kudowę i Kłodzko.

„Podróże mają magiczną moc uzdrowienia duszy i zdecydowanie pomagają zdystansować się do problemów dnia codziennego. Nie rozwiązują ich bezpośrednio, jednak pomagają przewartościować i spojrzeć na nie jakby z drugiego brzegu rzeki.”

Martyna Wojciechowska

Wakacyjne podróże seniorów Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów z Oddziału Rejonowego w Koźlu nie ustępują wcześniej opisanym. W bieżącym roku cztery dwutygodniowe wyjazdy zaproponowano 656 członkom Związku (w który wpisane są koła: Koźle, Reńska Wieś, Dziergowice, Bierawa, Ciso-



Wycieczka do Budapesztu - PZERil Oddział w Kędzierzynie

wa). Związkowcy odpoczywali w kilku rejonach Polski: Jarosławcu, Łebie, Brennej, ale to wyjazd do Poniatowej uznali za niezwykle atrakcyjny, dający wytchnienie, ale i wiele pozytywnych wrażeń i atrakcji. W ramach działalności rekreacyjnej Związek proponuje kilka razy w roku swoim członkom wyjazdy na imprezy plenerowe. W sezonie letnim takim wydarzeniem był sierpniowy wyjazd do Moszczanki, gdzie na świeżym powietrzu odbył się piknik nad łowiskiem pstrągów.

„Wszak istnieje coś takiego jak zarazenie podróży i jest to rodzaj choroby w gruncie rzeczy nieuleczalnej.”

Ryszard Kapuściński

Lato dobiegło końca, ale energia i zapłon do dalszych podróży nie ustąpiły. Chwila odpoczynku, refleksji, oddania się wspomnieniom i pojawi się kolejny cel podróży, kolejne marzenie. W nawiązaniu do myśli Ryszarda Kapuścińskiego, seniorom Kędzierzyna-Koźła pozostaje życzyć, aby pragnienie podróżowania i niedosyt poznawania świata okazały się jedyną dolegliwością, której będą doznawać, a jednocześnie cieszyć się nią w jesieni swojego życia.



Dziergowice, powitanie lata
PZERil Oddział w Koźlu



Biesiada podczas wczasów
w Jarosławcu - PZERil Oddział w Koźlu

Instrumenty wsparcia seniorów w pomocy społecznej – cz. I

Piotr Sikora

Pomoc społeczna jest instytucją polityki społecznej państwa, mającą na celu umożliwienie osobom i rodzinom przezwyciężanie trudnych sytuacji życiowych, których nie są one w stanie pokonać, wykorzystując własne uprawnienia, zasoby i możliwości. Pomoc społeczna wspiera osoby i rodziny w wysiłkach zmierzających do zaspokojenia niezbędnych potrzeb i umożliwia im życie w warunkach odpowiadających godności człowieka. Co ciekawe enumeratywne uregulowanie powodów udzielania wsparcia w systemie pomocy społecznej nie uwzględnia, jako kryterium wieku, co oznacza, że można jej udzielić wyłącznie wówczas, gdy osobę starszą obejmuje się pomocą wyłącznie w sytuacjach określonych w Ustawie o pomocy społecznej, w przypadku, gdy doświadcza np.: ubóstwa, bezdomności; niepełnosprawności; długotrwałej lub ciężkiej choroby; przemocy w rodzinie; alkoholizmu, zdarzenia losowego i sytuacji kryzysowej lub klęski żywiołowej lub ekologicznej.

Świadczeniami pieniężnymi pomocy społecznej stanowiących instrument wsparcia osób w podeszłym wieku mogą być: zasiłek stały, zasiłek okresowy, zasiłek celowy i specjalny zasiłek celowy a także wynagrodzenie należne opiekunowi z tytułu sprawowania opieki przyznane przez sąd. Osobną kategorię stanowią świadczenia niepieniężne, a wśród nich istotną rolę w udzielaniu pomocy osobom starszym pełnią: praca socjalna, pomoc rzeczowa, poradnictwo specjalistyczne, interwencja kryzysowa, schronienie, posiłek, niezbędne ubranie, usługi opiekuńcze w miejscu zamieszkania, w ośrodkach wsparcia oraz w rodzinnych domach pomocy, specjalistyczne usługi opiekuńcze w miejscu zamieszkania oraz w ośrodkach wsparcia, mieszkanie chronione, pobyt i usługi w domu pomocy społecznej. Wśród świadczeń pieniężnych kryterium wieku wskazano m.in. w zakresie przyznawania zasiłku sta-

łego, który przysługuje pełnoletniej osobie samotnie gospodarującej, niezdolnej do pracy z powodu wieku lub całkowicie niezdolnej do pracy, jeżeli jej dochód jest niższy od kryterium dochodowego osoby samotnie gospodarującej, a także pełnoletniej osobie pozostającej w rodzinie, niezdolnej do pracy z powodu wieku lub całkowicie niezdolnej do pracy, jeżeli jej dochód, jak również dochód na osobę w rodzinie są niższe od kryterium dochodowego na osobę w rodzinie. Zasiłek stały ustala się w wysokości: w przypadku osoby samotnie gospodarującej – różnicy między kryterium dochodowym osoby samotnie gospodarującej a dochodem tej osoby. Prawo do świadczeń pieniężnych przysługuje osobom i rodzinom, których posiadane dochody nie przekraczają kryteriów dochodowych ustalonych w oparciu o próg interwencji socjalnej. Od dnia 1 października 2015 r. dla osoby samotnie gospodarującej jest nim dochód nie przekraczający kwoty 634 zł, natomiast dla osoby w rodzinie – kwota 514 zł. Rada gminy, w drodze uchwały, może podwyższyć kwoty uprawniające do zasiłków okresowego i celowego. Zasiłek okresowy przysługuje w szczególności ze względu na długotrwałą chorobę, niepełnosprawność, bezrobocie, możliwość utrzymania lub nabycia uprawnień do świadczeń z innych systemów zabezpieczenia społecznego: osobie samotnie gospodarującej, której dochód jest niższy od kryterium dochodowego osoby samotnie gospodarującej a także rodzinie, której dochód jest niższy od kryterium dochodowego rodziny. Zasiłek okresowy ustala się w przypadku osoby samotnie gospodarującej – do wysokości różnicy między kryterium dochodowym osoby samotnie gospodarującej a dochodem tej osoby. W celu zaspokojenia niezbędnej potrzeby bytowej może być przyznany zasiłek celowy w szczególności na pokrycie części lub całości kosztów

zakupu żywności, leków i leczenia, opału, odzieży, niezbędnych przedmiotów użytku domowego, drobnych remontów i napraw w mieszkaniu, a także kosztów pogrzebu. Osobom bezdomnym i innym osobom niemającym dochodu oraz możliwości uzyskania świadczeń na podstawie przepisów o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych może być przyznany zasiłek celowy na pokrycie części lub całości wydatków na świadczenia zdrowotne. Zasiłek celowy może być przyznany również osobie albo rodzinie, które poniosły straty w wyniku zdarzenia losowego a także wyniku klęski żywiołowej lub ekologicznej. W szczególnie uzasadnionych przypadkach osobie albo rodzinie o dochodach przekraczających kryterium dochodowe może być przyznany: specjalny zasiłek celowy w wysokości nieprzekraczającej odpowiednio kryterium dochodowego osoby samotnie gospodarującej lub rodziny, który nie podlega zwrotowi oraz zasiłek okresowy, zasiłek celowy lub pomoc rzeczowa, pod warunkiem zwrotu części lub całości kwoty zasiłku lub wydatków na pomoc rzeczową.

Ważnym instrumentem wsparcia seniorów i ich rodzin jest fakt, że za osobę, która zrezygnuje z zatrudnienia w związku z koniecznością sprawowania bezpośredniej, osobistej opieki nad długotrwale lub ciężko chorym członkiem rodziny oraz wspólnie niezamieszkującymi matką, ojcem lub rodzeństwem, ośrodek pomocy społecznej opłaca składkę na ubezpieczenia emerytalne i rentowe od kwoty kryterium dochodowego na osobę w rodzinie, jeżeli dochód na osobę w rodzinie osoby opiekującej się nie przekracza 150% kwoty kryterium dochodowego na osobę w rodzinie i osoba opiekująca się nie podlega obowiązkowo ubezpieczeniu emerytalnemu i rentowemu z innych tytułów lub nie otrzymuje emerytury albo renty. Dotyczy to również osób, które w związku z koniecznością sprawowania opieki pozostają na bezpłatnym urlopie. Przez ojca i matkę, należy rozumieć również ojca i matkę współmałżonka. Konieczność sprawowania

bezpośredniej, osobistej opieki nad osobami, o których mowa w ust. 1, stwierdza lekarz ubezpieczenia zdrowotnego w zaświadczeniu wydanym nie wcześniej niż na 14 dni przed złożeniem wniosku o przyznanie świadczenia. Składka na ubezpieczenia emerytalne i rentowe nie przysługuje osobie, która w dniu złożenia wniosku o przyznanie świadczenia ukończyła 50 lat i nie posiada okresu ubezpieczenia (składkowego i nieskładkowego) wynoszącego co najmniej 10 lat lub posiada okres ubezpieczenia (składkowy i nieskładkowy) wynoszący 25 lat, z zastrzeżeniem art. 87 ust. 1b ustawy z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych.

Ze świadczeń niepieniężnych pomocy społecznej wiele pełni rolę instrumentów wsparcia seniorów i ich rodzin. Szczególnie ważne zadania w tym zakresie pełni praca socjalna, którą definiuje się, jako działalność zawodową mającą na celu pomoc osobom i rodzinom we wzmacnianiu lub odzyskiwaniu zdolności do funkcjonowania w społeczeństwie poprzez pełnienie odpowiednich ról społecznych oraz tworzenie warunków sprzyjających temu celowi. Praca socjalna świadczona jest na rzecz poprawy funkcjonowania osób i rodzin w ich środowisku społecznym i prowadzona jest z osobami i rodzinami w celu rozwinięcia lub wzmocnienia ich aktywności i samodzielności życiowej, a także, co ma istotne znaczenia dla tworzenia lokalnych systemów wsparcia osób starszych ze społecznością lokalną w celu zapewnienia współpracy oraz koordynacji działań instytucji i organizacji istotnych dla zaspokajania potrzeb członków społeczności. W pracy socjalnej wykorzystuje się właściwe tej działalności metody i techniki, stosowane z poszanowaniem godności osoby i jej prawa do samostanowienia. Co bardzo istotne praca socjalna świadczona jest osobom i rodzinom bez względu na posiadany dochód. Nie jest on także brany po uwagę w przypadku korzystania z poradnictwa specjalistycznego, w szczególności prawnego, psychologicznego i rodzinnego, które jest świadczone osobom i rodzinom mającym trudności lub wykazującym potrzebę

wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów życiowych. Poradnictwo prawne realizuje się przez udzielanie informacji o obowiązujących przepisach z zakresu prawa rodzinnego i opiekuńczego, zabezpieczenia społecznego, ochrony praw lokatorów, natomiast poradnictwo psychologiczne realizuje się przez procesy diagnozowania, profilaktyki i terapii, a poradnictwo rodzinne obejmuje problemy funkcjonowania rodziny, w tym problemy opieki nad osobą niepełnosprawną, oraz także terapię rodzinną. Bez względu na posiadany dochód osoby i rodziny w systemie pomocy społecznej obejmuje się interwencją kryzysową, którą stanowi zespół interdyscyplinarnych działań podejmowanych na rzecz osób i rodzin będących w stanie kryzysu. Celem interwencji kryzysowej jest przywrócenie równowagi psychicznej i umiejętności samodzielnego radzenia sobie, a dzięki temu zapobieganie przejściu reakcji kryzysowej w stan chronicznej niewydolności psychospołecznej. W ramach interwencji kryzysowej udziela się natychmiastowej specjalistycznej pomocy psychologicznej, a w zależności od potrzeb – poradnictwa socjalnego lub prawnego, w sytuacjach uzasadnionych – schronienia do 3 miesięcy.

Osoba lub rodzina w polskim systemie pomocy społecznej ma prawo do schronienia, posiłku i niezbędnego ubrania, jeżeli jest tego pozbawiona. Udzielenie schronienia następuje przez przyznanie tymczasowego miejsca noclegowego w noclegowniach, schroniskach, domach dla bezdomnych i innych miejscach do tego przeznaczonych. Przyznanie niezbędnego ubrania następuje przez dostarczenie osobie potrzebującej bielizny, odzieży i obuwia odpowiednich do jej indywidualnych właściwości oraz pory roku. Pomoc dożywiania albo okresowa w postaci jednego gorącego posiłku dziennie przysługuje osobie, która własnym staraniem nie może go sobie zapewnić. Z tych kategorii świadczeń wielokrotnie korzystają także osoby w podeszłym wieku.

Chcesz uzyskać pomoc – zgłoś się do Ośrodka Pomocy Społecznej – uzyskasz tam wszystkie niezbędne informacje.

Projekt edukacyjny „Naukowy Rozwój SENIORA”

Agnieszka Bąkowska

Projekt edukacyjny „Naukowy Rozwój SENIORA” prowadzony jest przez Fundację Collegium Nobilium Opoliense w ramach programu „Wsparcie Uniwersytetów Trzeciego Wieku” i finansowany ze środków Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Projekt realizowany jest w okresie od marca do grudnia 2017 roku i udział w nim bierze siedem Uniwersytetów Trzeciego Wieku z województwa opolskiego (Opole, Kluczbork, Nysa, Brzeg, Olesno, Namysłów, Głuchołazy). Łączna liczba uczestników projektu wyniesie minimum 300 słuchaczy.

Celem projektu jest:

- zwiększenie aktywności intelektualnej i społecznej seniorów;
- poszerzanie wiedzy ogólnej i specjalistycznej oraz rozwój zainteresowań;
- pobudzenie aktywności edukacyjnej i kulturalnej;
- wykorzystanie potencjału intelektualnego i społecznego seniorów.

Projekt składa się z dwóch części. Pierwsza z nich obejmuje cykl 9 wykładów z zakresu m.in. historii, filozofii, literatury, psychologii oraz warsztatów zwiększających kompetencje seniorów w zakresie m.in. udzielania pierwszej pomocy, podstaw samoobrony, zdolności interpersonalnych. Program wykładów oraz warsztatów w każdym Uniwersytecie Trzeciego Wieku biorącym udział w projekcie jest ujednoczony i obejmuje zajęcia o następującej tematyce:

1. **Pierwsza pomoc w życiu co-**

dziennym – podczas wykładu poruszone zostaną ogólne zasady zachowania się podczas sytuacji zagrożenia życia, której jesteśmy świadkami. Omówione zostaną podstawowe zagadnienia dotyczące udzielania pierwszej pomocy.

2. **Znaczenie komunikacji interpersonalnej w relacjach rodzinnych** – zapoznanie z zasadami prawidłowej komunikacji, zdobycie wiedzy dotyczącej szumów komunikacyjnych, a także barier komunikacyjnych.

3. **Sztuka uprawy BONSAI** – wprowadzenie w tematykę. Przedstawienie historii powstania tej specyficznej uprawy roślin i sposobów pielęgnacji. Ponadto wiedza słuchaczy zostanie wzbogacona o elementy z zakresu botaniki i ogrodnictwa.

4. **(Nie) pisany prezent dla wnuka** – wprowadzenie w tematykę związaną z pisaniem pamiętnika.

5. **Czy tylko dobrzy ludzie mogą być szczęśliwi?** – podczas wykładu zostanie poruszona problematyka wartości dobra i jej relacja względem szczęścia. Wyjaśnione zostanie pojęcie dobra i jego znaczenia dla ludzkiego szczęścia. Teoria zostanie uzupełniona o wyniki najnowszych badań nad szczęściem i dobrostanem psychicznym prowadzonych w obszarze nauk empirycznych, głównie psychologii. Efektem uczestnictwa w wykładzie będzie uzupełnienie wiadomości słuchaczy m.in. z historii filozofii, etyki oraz psychologii zorientowanej na jakość życia.

6. **Facebook, Twitter, Youtube – sposób na walkę z wykluczeniem**

cyfrowym – przedstawienie możliwości jakie niesie ze sobą korzystanie z mediów społecznościowych. Wykład będzie również okazją do zwrócenia uwagi na problem wykluczenia cyfrowego jakie niesie za sobą postępujący w szybkim tempie proces rozwoju technologicznego.

7. **Rola i znaczenia protokołu dyplomatycznego** – wykład będzie poruszał kwestie związane między innymi z ogólnymi zasadami dyplomacji z uwzględnieniem specyfiki UE, precedencją i tytułaturą, etykietą flagową, a także hierarchią stanowisk.

8. **100 lat Niepodległości** – wykład o tematyce historycznej, poruszający najważniejsze kwestie związane z jubileuszem 100 rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości.

9. **Kresy utracone dziedzictwo Rzeczypospolitej** – wykład o tematyce historycznej.

Warsztaty z kolei stanowią uzupełnienie wiedzy zdobytej podczas wykładów i obejmują zajęcia z udzielania pierwszej pomocy, nauki samoobrony, komunikacji interpersonalnej, sztuki uprawy Bonsai oraz warsztaty literackie.

Drugą część projektu stanowią wyjścia edukacyjno – kulturalne do takich instytucji jak teatr, filharmonia, muzeum, które połączone będą ze spotkaniami z przedstawicielami tych placówek oraz organizacją wydarzeń integrujących środowiska Uniwersytetów Trzeciego Wieku z województwa opolskiego. Jednym z takich wydarzeń był Piknik Europejski, który odbył się

25 lipca 2017 roku na terenie ogrodu Villa Academica w Opolu. Piknik organizowany był z okazji oficjalnej inauguracji Regionalnego Programu Wsparcia Uniwersytetów Trzeciego Wieku prowadzonego przez Fundację Collegium Nobilium Opoliense. Była to również okazja do uczczenia rocznicy działalności Regionalnego Ośrodka Debaty Międzynarodowej w Opolu. Czas uczestnikom pikniku umiłał występ Chóru „Old Singers” z Klubu Seniora SOWA w Opolu. W trakcie realizacji projektu otwarte zostało również Naukowe Centrum Seniora, które mieści się przy biurze projektu (Villa Academica), gdzie seniorzy mają możliwość nieodpłatnego korzystania i spędzania czasu przy kawie, grach planszowych czy też prowadząc ciekawe dyskusje na interesujące ich tematy. Miejsce to jest udostępniane seniorom 2 dni w tygodniu (wtorki i czwartki) w godzinach popołudniowych w celu prowadzenia spotkań towarzysko-kulturalnych. Centrum Seniora jest wyposażone w podręczną bibliotekę.

Projekt ten jest także okazją do integracji środowisk zaangażowanych w działalność lokalnych Uniwersytetów Trzeciego Wieku, co przyczynia się do zwiększenia jakości kapitału społecznego poprzez wykorzystanie potencjału intelektualnego seniorów. W ramach społecznej odpowiedzialności nauki w realizację projektu zaangażowali się m.in. pracownicy opolskich uczelni wyższych, którzy dzielą się także swoimi doświadczeniami z pracy ze studentami. To przyczynia się do wymiany doświadczeń międzypokoleniowych. Wszystkie zajęcia prowadzone w ramach projektu stanowią uzupełnienie oferty edukacyjnej proponowanej przez Uniwersytety Trzeciego Wieku.

Fotorelacja z Projektu edukacyjnego „Naukowy Rozwój SENIORA”





Poradnik Opiekuńczo – Pielęgnacyjny wsparcie dla osób starszych i ich opiekunów

Mariola Sibilska

Rodzinę starość zaskakuje, choroba często ją demoluje

mgr **Mariola Sibilska** - magister pielęgniarstwa, kierownik Zakładu
Opiekuńczo-Leczniczego w Szpitalu Wojskowym z Przychodnią SP ZOZ w Opolu

Jesień życia mieni się różnym kolorami, są te przyjemne, ciepłe i radosne i są też te szare, ciemne i ponure. Życzymy sobie słonecznej, pozytywnej starości w zdrowiu. Jednak zdarza się nam starość zniedołężniała, opatrzona przewlekłymi dolegliwościami, chorobami. Jak sobie radzić z seniorem chorym, jak opiekować się, wspierać i pomagać? Postaramy się cyklicznie omawiać problemy opiekuńczo – pielęgnacyjne, które stwarzają trudności opiekującym, tym samym podejmiemy próbę wskazania jak dobrze opiekować i jak sprostać zadaniu opieki nad chorym seniorem. Na początek, warto przybliżyć kilka pojęć jakimi operujemy, czym jest zdrowie, choroba, opieka? Według WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) **zdrowie** definiowane jest jako stan pełnego dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego oraz zdolność do prowadzenia produktywnego życia społecznego i ekonomicznego a nie tylko brak choroby lub zniedołężnienia. **Zdrowie psychiczne** rozumiane jest jako stan dobrego samopoczucia psychicznego i emocjonalnego. To zdolność poznawcza i emocjonalna oraz funkcjonowanie w społeczeństwie i sprostanie wymogom dnia codziennego. Warto podkreślić, iż zdrowie u osób starszych przejawia

się trwaniem życia, brakiem choroby, dobrym samopoczuciem oraz zdolnością do funkcjonowania w środowisku, umiejętnością pokonywania trudnych sytuacji a także sukcesem w zaspakajaniu własnych potrzeb i niezależnością. **Choroba** zaś, to zespół procesów wywołujących zaburzenia czynności życiowych, przy zachowaniu podstawowych procesów fizjologicznych, gdzie następują zaburzenia czynności życiowych poszczególnych narządów, układów i wywołane są czynnikami chorobotwórczymi. **Choroba** powoduje częściową lub pełną niemożność wykonywania normalnych czynności życiowych i wywołuje problemy. Zaburza życie osobiste i rodzinne, ogranicza życie towarzyskie, aktywność społeczną, wywołuje często zmiany w sferze ekonomicznej stwarzając trudności materialno – bytowe, problemy finansowe. Okres starości cechuje wielochorobowość czyli występowanie kilku chorób, w tym przewlekłych u osób starszych (np. nadciśnienie tętnicze, cukrzyca typu 2, choroby otępienne, udary, niewydolność serca i inne).

Za **choroby przewlekłe** uznaje się wszelkie zaburzenia lub odchylenia od normy, które posiadają jedną lub więcej cech charakterystycznych:

- ⊙ są trwałe,
- ⊙ pozostawiają po sobie inwalidztwo,

- ⊙ spowodowane są przez nieodwracalne zmiany patologiczne,
- ⊙ wymagają specjalnego postępowania rehabilitacyjnego albo
- ⊙ według wszelkich oczekiwań wymagać będą długotrwałego nadzoru, obserwacji i opieki.

Czym jest **opieka**? Potocznie definiowana jako dbanie o kogoś, pilnowanie, troszczenie się i dogładanie. To udzielanie komuś pomocy, uczuciowe zainteresowanie i zaspokajanie różnych potrzeb tej osoby. W medycznym ujęciu, opieka to zaspokajanie potrzeb, których senior, chory nie umie, nie może lub nie jest w stanie samodzielnie zaspokoić. Opieka sprawowana wobec osoby starszej, przewlekle chorej winna być uzupełniona wsparciem, pomocą również kierowaną do osób najbliższych chorego, opiekunów. Opieka w chorobie nad osobą w podeszłym wieku, w ujęciu geriatrycznym oparta jest na holistycznym (całościowym) podejściu do potrzeb chorego. W obliczu choroby przewlekłej, postępującej, zapewnienie potrzeb niższego rzędu jak potrzeby bezpieczeństwa i potrzeby fizjologiczne są priorytetem i stanowią podstawę dobrej opieki. Na dalszy plan schodzą potrzeby wyższe, które u osób zdrowych realizowane są w odwrotnej kolejności.



Opieka geriatryczna organizowana i realizowana jest przez wielodyscyplinarny zespół (lekarze, pielęgniarki, rehabilitanci, psychologowie, pracownicy socjalni i inni) wspierający chorego i jego najbliższych. Opieka ta oparta o Całościową Ocenę Geriatryczną (COG), która stanowi zbiór narzędzi do oceny deficytów w czterech obszarach: funkcjonalności, stanu zdrowia fizycznego i psychicznego oraz sytuacji socjalnej seniora. Ocenę funkcjonalności seniora – czynnościową dokonuje się za pomocą Skali Katza (ADL – activities of daily living) jako ocenę podstawowych czynności życiowych lub rozszerzonej Skali Lawtona (IADL – instrumental activities of daily living) tj ocenę złożonych czynności życia codziennego oraz za pomocą dość znanej Skali Barthel jako indeksu oceny podstawowych czynności w życiu codziennym. Skala ta jest wykorzystywana do kwalifikacji do opieki długoterminowej w warunkach Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego czy w warunkach pielęgniarskiej opieki domowej w ramach umowy z NFZ. Kolejnym obszarem oceny jest stan zdrowia fizycznego osoby starszej. Do oceny można użyć wiele dostępnych narzędzi badawczych, jednak przytoczę te, które mają największe zastosowanie w opiece nad seniorem. Są nimi Skala Tinetti do oceny ryzyka upadku, Skala Nortona, Skala Douglasa, czy Skala Waterlow oceniające ryzyko wystąpienia odleżyn jak i stopień ich zaawansowania. Za pomocą Skali Torrance'a czy Skali

Sormiento dokonuje się oceny stanu odżywiania chorego (skala BMI, NRS, SRA). Do oceny stanu umysłowego osoby starszej wykorzystuje się bardzo często szybki test „Wstań i Idź”, Test „Rysowania ZEGARA” – ocenia on jakość popełniania błędów poznawczych. Często stosowany do oceny sprawności funkcji poznawczych jest Test MMSE (Mini – Mental State Examination) oraz test do oceny nastroju Geriatryczna Skala Oceny Depresji. Poszerzeniem badań w tym obszarze są: Skala DOS do oceny majaczenia i Skala GDS określająca stopień otępienia. Czwartym obszarem jest sfera socjalna – to ocena potrzeb w zakresie opieki, formy pomocy lub wsparcia dla seniora i jego rodziny. To ocena warunków socjalno-bytowych, zebranie danych za pomocą arkuszy wywiadu rodzinnego, oceny aktualnej opieki oraz podjęcie działań organizacji opieki długoterminowej (ZOL, Hospicjum) czy uruchomienie świadczeń socjalnych.

Opieka najbliższych to towarzyszenie choremu, utrzymanie jak najdłużej niezależności i poszanowanie jego woli. Na najbliższych spada ocenienie wymaganej pomocy, uznając zasadę: „pomagać pomagającemu sobie” – tak by nie ograniczać samodzielności seniora i nie wyręczać go z podstawowych czynności dnia codziennego. Nadopiekuńczość czy ograniczenia nie wpływają dobrze na samopoczucie i sprawność seniora. Należy pamiętać, iż każda aktywność spowalnia zniedołężnienie i postęp

choroby. W opiece nad seniorem chorym, kolejny raz podkreślę, istotne jest zapewnienie poczucia bezpieczeństwa polegające szczególnie na nie zmienianiu środowiska, na stworzeniu jak najlepszych warunków życia poprzez dostosowanie pomieszczeń, udogodnień do potrzeb chorego. Celem zorganizowanej opieki jest zapewnienie dobrej jakości życia choremu, a także jego rodzinie. Choroba długotrwała pozbawia seniora samodzielności, uzależnia go od najbliższych, którzy podejmują się opieki intuicyjnie, nie mając przygotowania ani świadomości wyzwań opiekuńczych. Prawidłowe, świadome postępowanie opiekuńcze w chorobie zmniejsza dyskomfort i koi ból seniora. Dobra opieka to umiejętne rozpoznanie potrzeb chorego. Przy sprawowaniu opieki nad chorym seniorem należy poznać jej fundamenty, co podlega szczególnej uwadze:

- ⊙ Stan odżywiania osoby chorej w podeszłym wieku
 - prawidłowa zbilansowana dieta
 - zapobieganie odwodnieniu, niedożywieniu
 - kontrola wagi ciała
 - formy żywienia/zapobieganie zachłyśnięciu
 - obserwacja wydalania moczu i stolca/ zapobieganie biegunkom, wzdęciom, zaparciom/obrzęki kończyn
- ⊙ Ruch/aktywność seniora
- ⊙ Higiena ciała – pielęgnacja
 - Zapobieganie przegrzaniu lub ochłodzeniu organizmu
 - Obserwacja zmian skórnych
 - Zapobieganie odleżynom
 - Zapobieganie upadkom, powikłaniom
- ⊙ Kontrola parametrów życiowych: temperatury ciała, pomiar ciśnienia tętniczego, tętna, oddechu.

Powyższe – istotne obszary sprawowania opieki nad chorym seniorem, omówione zostaną szerzej w kolejnych artykułach.



Bądź dobrej myśli, bo po co być zły.
Stanisław Lem

Akademia Seniora Fundacji Rozwoju Społecznego SPINACZ

Nie daj się depresji

Anna Gruca

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 przewyżnianiu 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.

Depresja

– czym jest i jak ją rozpoznać

Każdemu z nas niejednokrotnie zdarza się mieć gorszy dzień – taki, kiedy nie mamy ochoty na jakąkolwiek aktywność i jedyne czego pragniemy to, aby wszyscy zostawili nas w spokoju. Nie ma w tym nic nadzwyczajnego. Jednak, gdy takie dni pojawiają się coraz częściej, a nam coraz trudniej jest się później zmobilizować do dalszego normalnego funkcjonowania, to warto zastanowić się, czy przypadkiem nie wpadliśmy w potocznie nazywany „dołek”. Jak więc się z niego wy dostać? Przede wszystkim należy uświadomić sobie, tak jak bohater jednej z kreskówek wytwórni filmowej Warner Brothers – szary, sprytny królik zjadający marchewkę, że pierwsze *co trzeba zrobić, gdy zauważy się, że jest się w dołku*¹ to przestać kopać. Łatwo powiedzieć, trudniej oczywiście wykonać. Pomocne w budowaniu schodów do wydostania się na powierzchnię jest lepsze zrozumienie tego, z czym naprawdę musimy się zmierzyć. Często w przypadku nagłych załamań nastroju mamy do czynienia z depresją, czyli zaburzeniem psychicznym, którego głównym symptomem jest stałe odczuwanie smutku i lęku, które wpływa na tworzenie się pesymistycznej wizji siebie i otoczenia oraz na pojawianie się poczucia bezradności i bezsilności.

Jest to przypadłość, która może dotknąć wszystkich niezależnie od wieku, jednak osoby starsze znajdują się w grupie szczególnego ryzyka. Wpływ na to ma pogarszający się ogólny stan zdrowia i sprawności psychofizycznej, a także zmiany zachodzące w funkcjonowaniu społecznym. Depresja, obok otępienia, jest najczęstszym zaburzeniem psychicznym dotyczącym osoby starsze. Szacuje się, że ok. 15–20% osób po 60 roku życia cierpi z jej powodu. Zgodnie z prognoząmi demograficznymi w 2030 roku w Polsce będzie żyło ponad 8 milionów osób w wieku 65 plus. W związku z postępującym procesem starzenia się społeczeństwa problem będzie się zatem rozwijał.² Wśród osób starszych przyczyny depresji są bardziej zróżnicowane i można je podzielić na dwie zasadnicze grupy:

- czynniki biologiczne – zalicza się do nich uwarunkowania genetyczne, nieunikniony proces starzenia się, podatność na występowanie schorzeń somatycznych, obniżenie aktywności;
- czynniki psychospołeczne – należą do nich między innymi: zakończenie aktywności zawodowej, utrata pozycji społecznej, brak celów życiowych, nagłe sytuacje kryzysowe, zmiana statusu materialnego, pogarszający się stan zdrowia, brak wsparcia ze strony najbliższych.³ Można do nich

zaliczyć również uczucie smutku, zmęczenie, utrata lub zaniedbywanie zainteresowań i hobby, wycofanie z życia towarzyskiego, niechęć do opuszczania domu, utrata poczucia własnej wartości, obsesyjne myślenie o śmierci, myśli i próby samobójcze.

Można uznać, że rozpoznanie depresji nie powinno sprawiać trudności. Istnieją przecież specjalne kryteria diagnostyczne w tym m.in. Geriatryczna Skala Oceny Depresji, które pozwalają na stwierdzenie tej choroby. W rzeczywistości nie jest to jednak takie proste. Jednym z problemów pojawiających się na drodze do prawidłowego rozpoznania jest występowanie innych schorzeń, które dają podobne objawy. Jedną z takich chorób jest otępienie. W tym przypadku zmiany, które pojawiają się w zakresie koncentracji, uwagi oraz pamięci są powolne i trudno ustalić ich początek w czasie. Natomiast w przypadku depresji zmiany pojawiają się nagle i mają szybki przebieg. Osoba, która cierpi z powodu otępienia nie dostrzega swoich problemów z pamięcią i ogólnym zaburzeniem funkcjonowania w życiu codziennym. Natomiast osoba, która cierpi na depresję dostrzega te problemy. Objawy depresji w wieku podeszłym są często również mylone z naturalnym spadkiem zdolności poznawczych i zanikiem sił fizycznych

¹ M. Kupsiewicz, Słownik pedagogiki specjalnej, Warszawa 2013, s. 68.

² Konferencja „Innowacyjność w medycynie” 21 października 2014, www.senat.gov.pl (dostęp: 13.08.2017).

³ E. Dobrzyńska, J. Rymaszewska, A. Kiejna, Depresje u osób w wieku podeszłym, w: „Psychogeriatrya Polska”, 2007 nr 4, s. 51-60. http://fozp.org.pl/pdf/4_1/07_pgp_4_1_artykul_dobrzy%F1ska.pdf (dostęp: 13.08.2017)

u osób starszych. Należy pamiętać także, że u starszych osób nie zawsze występują objawy typowe, a wielu seniorów zamiast smutku odczuwać będzie, np. utratę motywacji i energii. Niektóre dolegliwości osób starszych, np. artretyzm lub bóle głowy, mogą się nasilić jako efekt depresji, może pojawić się podenerwowanie i irytacja, a także zapomnianie o posiłkach lub brak dbałości o higienę.

Jak radzić sobie z depresją

Osoby starsze często lekceważą swoje problemy. Nie przywiązują uwagi do zaburzeń nastroju i innych charakterystycznych dla depresji objawów. Łączą je raczej ze starzeniem się organizmu. Dodatkowo osamotnienie oraz poczucie bezużyteczności pogłębiają zły stan zdrowia. Depresja starcza jest bardzo powszechną chorobą, wymagającą odpowiedniego traktowania osoby, która na nią cierpi. Interesowanie się problemami bliskich osób w podeszłym wieku oraz zaspokajanie ich potrzeb, może zmniejszyć stres. Opieka nad chorym oraz pomoc otoczenia w walce z chorobą może być dla niego bardzo istotnym czynnikiem przyspieszającym powrót do zdrowia. Jednym z częstych powodów, dla których osoby cierpiące na depresję boją się zgłoszenia do specjalisty jest brak wiedzy o możliwościach leczenia tej choroby. Są one przekonane, że leczenie jest nieskuteczne, a oni ponownie w przyszłości zachorują. Tymczasem istnieje kilka skutecznych metod leczenia depresji. Pierwszą z nich jest stosowanie farmakoterapii. Podawanie tzw. antydepresantów jest skuteczne zarówno w leczeniu depresji u osób młodych jak i starszych. Jednak w przypadku osób w podeszłym wieku zwiększone jest ryzyko wystąpienia efektów ubocznych. Wynika to również z faktu, przyjmowania przez nich leków na inne schorzenia. Ta metoda leczenia w przypadku osób starszych przynosi efekty po dłuższym okresie

kuracji. Kolejną formą leczenia depresji jest psychoterapia oraz uczęszczanie na spotkania grup wsparcia. Bardzo ważne jest udzielanie wsparcia społecznego, które oznacza interakcję prowadzącą do podjęcia działania pomocowego na rzecz jednostki znajdującej się w sytuacji trudnej lub kryzysowej, niemożliwej do samodzielnego przezwyciężenia. Działanie to umożliwia zaspokojenie potrzeb osób borykających się z problemami poprzez kontakty z innymi osobami. Jest konsekwencją przynależności człowieka do sieci społecznych: nieformalnych i formalnych grup odniesienia oraz instytucji.⁴

Ciekawostki:

- 23 lutego obchodzony jest Światowy Dzień Walki z Depresją;
- „Blue Monday” to najbardziej depresyjny poniedziałek w roku. Za pomocą wzoru matematycznego uwzględniającego czynniki meteorologiczne (krótki dzień, niskie nasłonecznienie), psychologiczne (świadomość niedotrzymania postanowień noworocznych) i ekonomiczne (czas spłaty kredytów świątecznych) wyznaczył go w 2004 roku brytyjski psycholog Cliff Arnall. Według Arnalla najbardziej depresyjny dzień w roku przypada w trzeci poniedziałek stycznia. W 2017 roku dzień ten przypadł na 16 stycznia;
- największą ilość zaburzeń depresyjnych diagnozuje się w północnej Afryce i na Bliskim Wschodzie;
- ok. 20-30% Polaków cierpi na depresję;
- ok. 50% chorych szuka pomocy;
- 80% osób podejmujących leczenie czuje się lepiej;
- w rankingu najszcześniejszych państw świata Polska znajduje się na 13 miejscu.

⁴ R.J. Kijak, Z. Szarota, Starość, Między diagnozą, a działaniem, Warszawa, 2013, s. 23.

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

Sprawdź się

5

Ćwiczenie 1

Proszę odnaleźć 3 identyczne numery telefonu. Ile jest takich numerów?

06 07 35 42 69

0 605 652 952

0 601 215 320

0 6 0 7 3 5 2 4 6 9

0 6 0 7 3 5 4 2 6 9

050 321 4317

06 07 35 42 96

0 605 256 952

0 6 0 2 5 5 6 9 5 2

050 321 4317

0 607 354 269

0 5 0 3 1 2 4 3 7 1

0 601 21 53 20

07 08 22 44 67

0706543296

0 607 345 269

0607534296

05 03 21 43 17

06 05 52 96 25

06 05 25 69 52

0 503 217 314

0 6 0 2 1 2 5 3 2 0

Sprawdź się

Ćwiczenie 2

Proszę zmienić jedną literę w każdym z podanych wyrazów w taki sposób, aby powstało nowe słowo, np. W słowie kora, zamieniając **r** na **s**, otrzymuje się słowo kosa

KAPITAN

GAZETA

SOWA

BARAN

LALKA

KOLANO

PANCERZ

SZYBA

BARWA

FOTEL

PRASA

BAK

ZAPRAWA

KANAŁ

RYBA

STOPA

PODATEK

PLAGA

KASETA

WANDA

PASZA

TRAWA

PACZKA

DŁOŃ

WRÓŻBA

WŁOS

KORBA

OBRUS

METKA

KUREK

W kolejnym numerze kwartalnika „Empowerment Senior” przygotowałem dla Państwa przykłady ćwiczeń, mających pozytywnie wpływać na utrzymywanie równowagi. Zdolność równowagi, podobnie jak pozostałe zdolności koordynacyjne maleje wraz z wiekiem. Niestety ograniczenia te bywają częstokroć powodem niechcianych urazów i kontuzji. Za oknem jesień, a to oznacza, że nieuchronnie zbliżamy się do zimowej pory roku, a to właśnie wtedy jesteśmy szczególnie narażeni na przykre konsekwencje spowodowane brakiem zdolności utrzymania równowagi. Pokryte cienką warstwą pyłu śniegowego, zlodowaciałe chodniki są co roku zmorą wszystkich pieszych. W sposób szczególny uważać muszą jednak osoby starsze, których aparat ruchowy nie jest już w pełni mobilny i konsekwencje ewentualnego upadku są z reguły bardziej dotkliwe, niż w przypadku osób młodych. Warto zatem w wolnej chwili popracować nad ważną dla nas zdolnością utrzymania równowagi. Poniżej prezentuję przykłady trzech prostych ćwiczeń, które mają nam w tym pomóc.

Ćwiczenie 1. Spacer po linie

Do wykonania pierwszego ćwiczenia potrzebny nam będzie sznurek. Może być to stary sznurek do wieszania prania. Ćwiczenie można wykonywać w parku, na polanie, w ogródku za domem lub gdziekolwiek na świeżym powietrzu.

- Sznurek rzucamy przed siebie, tak aby ułożył się w jakikolwiek kształt.
- Stajemy przy krańcu sznurka, ręce unosimy na wysokość barków, a następnie tip-topami (idąc stopa za stopą), próbujemy pokonać całą wyznaczoną przez sznurek trasę, starając się utrzymać równowagę, aby z niej nie zbroczyć.



Progresja:

- Jeżeli udało nam się przejść cały sznurek, zamykamy oczy i staramy się pokonać tę samą trasę, przywołując ją z pamięci.
- Stajemy przy krańcu sznurka, tym razem tyłem, z ramionami uniesionymi w bok na wysokość barków. Idąc stopa za stopą pokonujemy trasę tym razem tyłem.

„WIGOR” AKTYWNY I SPRAWNY SENIOR

Lekcja w-f z trenerem Kamilem Sikorą



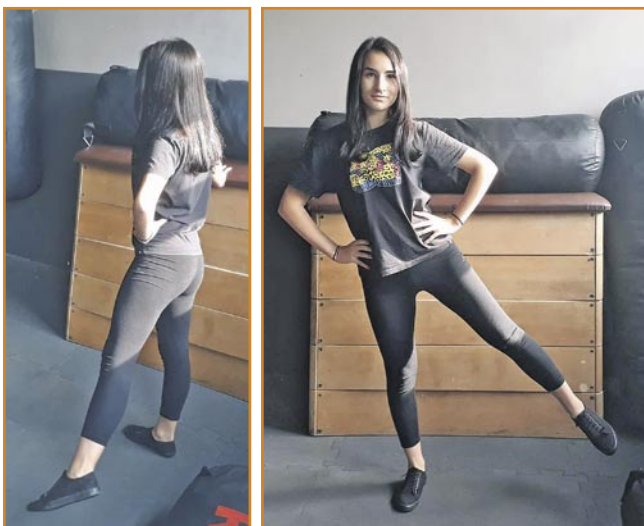
mgr Kamil Sikora – Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu,
Trener w Akademii Odry Opole,
Szkoleniowiec piłkarski z licencją – The Union of European Football Associations B,
Instruktor Sportu, Nauczyciel Wychowania Fizycznego



Ćwiczenie 2. Równowaga przy ławce

Do tego ćwiczenia przyda nam się ławka, krzesło lub słupek. My wykonujemy to ćwiczenie przy pomocy skrzyni gimnastycznej. Stajemy przy ławce. Lewą ręką łapiemy się oparcia ławki, prawą kładziemy na biodrze. Unosimy prawą nogę w bok, kolano jak i stopa skierowane do przodu. Próbuje wytrzymać od 3 do 5 sekund. Następnie to samo ćwiczenie wykonujemy na drugą stronę, a więc tym razem prawa ręka znajdzie się na oparciu ławki, lewa zaś na biodrze. Unosimy lewą nogę. Progresja:

– Obie ręce opieramy na biodrach. Próbuje wykonać ćwiczenie bez podparcia.



Ćwiczenie 3. Nożne piątki

Do ćwiczenia numer trzy zaangażujemy małżonka, wnuczka lub kolegę. Stajemy naprzeciwko siebie na odległość wyciągniętych przed siebie ramion. Obie osoby wykonujące ćwiczenie unoszą jednocześnie wyprostowane prawe nogi przed siebie. Ćwiczenie polega na przybiciu „piątki” wewnętrzną częścią stopy. Następnie to samo ćwiczenie wykonujemy unosząc lewe nogi.

Progresja:

- Wykonujemy ćwiczenie tak samo, unosimy prawe, wyprostowane nogi, ale tym razem spotykać się będą zewnętrzne części stóp.
- To samo ćwiczenie wykonujemy unosząc przed siebie nogi zgięte w kolanach.



Serdecznie dziękujemy za wspólne ćwiczenia i życzymy wytrwałości w pracy.



**KOŁO NAUKOWE
PRACOWNIKÓW SOCJALNYCH
UNIwersYTET OPOLSKI**

Zainteresowanych informujemy, że w Uniwersytecie Opolskim prowadzone są studia na kierunku: Praca socjalna – studia 3 letnie licencjackie w systemie stacjonarnym i niestacjonarnym (zaocznym) oraz studia 2 letnie magisterskie uzupełniające w systemie stacjonarnym i niestacjonarnym (Uwaga – najszybsza możliwość zdobycia pełnych uprawnień do wykonywania zawodu pracownika socjalnego dla absolwentów studiów licencjackich takich kierunków jak: pedagogika, socjologia, nauki o rodzinie, politologia, i wielu innych). Studia przygotowują do wykonywania zawodu pracownika socjalnego, organizatorów i animatorów pomocy społecznej i samopomocy, do różnorodnych działań społecznych w zakresie zaspokajania potrzeb życiowych podopiecznych, zapobiegania i wychodzenia z trudnych sytuacji życiowych, poprawy jakości życia, a także do działania społecznego w różnorodnych grupach i środowiskach. Kierunek „Praca socjalna” wzbogaca ofertę dydaktyczną Uniwersytetu Opolskiego dostosowując ją do zmieniających się potrzeb regionu, w tym szczególnie odpowiada na zagrożenia demograficzne. Opolszczyzna jest regionem o wyjątkowo niekorzystnej sytuacji demograficznej, co wiąże się z koniecznością rozbudowy profesjonalnej sieci wsparcia w instytucjach socjalnych.

Posiadane kwalifikacje oraz uprawnienia zawodowe:

- Posiada pełne kwalifikacje i uprawnienia do wykonywania zawodu

Chcesz pracować z seniorami – studiuj pracę socjalną w Uniwersytecie Opolskim

- 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.

Absolwent kierunku Praca socjalna posiada kompetencje specjalizacyjne:

- Potrafi opracowywać i wdrażać lokalne i regionalne strategie rozwiązywania problemów społecznych, organizować lokalną sieć wsparcia społecznego, przygotowywać, realizować i dokonywać ewaluacji projektów socjalnych.
- Potrafi podejmować działania zmierzające do życiowego usamodzielnienia osób i rodzin, ich integracji ze środowiskiem, potrafi organizować różnorodne formy samopomocy.
- Potrafi organizować współdziałanie placówek oświatowych, opiekuńczych, socjalnych z rodziną i środowiskiem lokalnym, organizacjami pozarządowymi oraz opracowywać i wdrażać programy profilaktyczne.
- Potrafi diagnozować i prognozować zjawiska rzeczywistego i potencjalnego zagrożenia rozwoju dzieci, młodzieży i osób dorosłych oraz realizować zadania specjalistycznego doradztwa społecznego.

- Potrafi realizować zadania z zakresu wsparcia osób, rodzin i grup w placówkach pomocowych, interwencyjnych, opiekuńczych, resocjalizacyjnych, w rodzinnych formach kompensacji sieroctwa społecznego.
- Wykorzystać w działaniu praktycznym tradycyjne i nowoczesne formy i metody pracy socjalnej z różnymi kategoriami podopiecznych.
- Posiada różnorodne umiejętności wykorzystywane w polu skutecznego działania społecznego, jest etycznym i profesjonalnym działaczem społecznym.
- Posiada rozwinięte umiejętności z zakresu komunikacji interpersonalnej.
- Potrafi skutecznie reprezentować interesy osób i grup wykluczonych stając się ich rzecznikiem w warunkach zmian socjo-strukturalnych, politycznych i ekonomicznych.
- Z przekonaniem angażuje się w działania przeciwdziałające nierównościom społecznym, politycznym i ekonomicznym odwołując się do idei sprawiedliwości społecznej.

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 wykładowane 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

Kontynuowanie nauki na II stopniu studiów

Absolwent studiów I stopnia na kierunku Praca socjalna może kontynuować naukę na następujących kierunkach studiów II stopnia prowadzonych na Uniwersytecie Opolskim: Pedagogika specjalności: pracownik służb społecznych z j. niemieckim, pedagogika opiekuńczo-wychowawcza, pedagogika resocjalizacyjna, pedagogika pracy z doradztwem zawodowym, pedagogika kulturalno – oświatowa, Socjologia, Nauki o rodzinie, Politologia, Stosunki międzynarodowe.

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

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

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

Tablica odpowiedzi sprawdź się:

KUREK KOREK
METKA MATKA
OBRUS OBRYS
KORBA TORBA
WŁOS KŁOS
WRÓZBA WRÓZKA
DŁON SŁON
PACZKA TACZKA
TRAWA TRASA, BRAWA
PASZA KASZA
WANDA BANDA, WANNA
KASETA KARETA
PLAGA PLAŻA, PLAMA
ODATEK DODATEK, PODAREK
STOPA STORA, SZOPA
RYBA RYSA
KANAL BANAL
ZAPRAWA NAPRAWA
BAK BAK, BOK
PRASA TRASA
FOTEL HOTEL, MOTEL
BARWA LARWA, BARKA
SZYBA SZYNA
PANCERZ TANCERZ
KOLANO POLANO
LALKA WALKA, HALKA
BARAN BANAN
SOWA SOFA
GAZETA GAZELA, GAMETA P
KAPITAN KAPITAŁ

Cwiczenie 2

0503214317

0607354269

Cwiczenie 1



Cecylia Łukasik

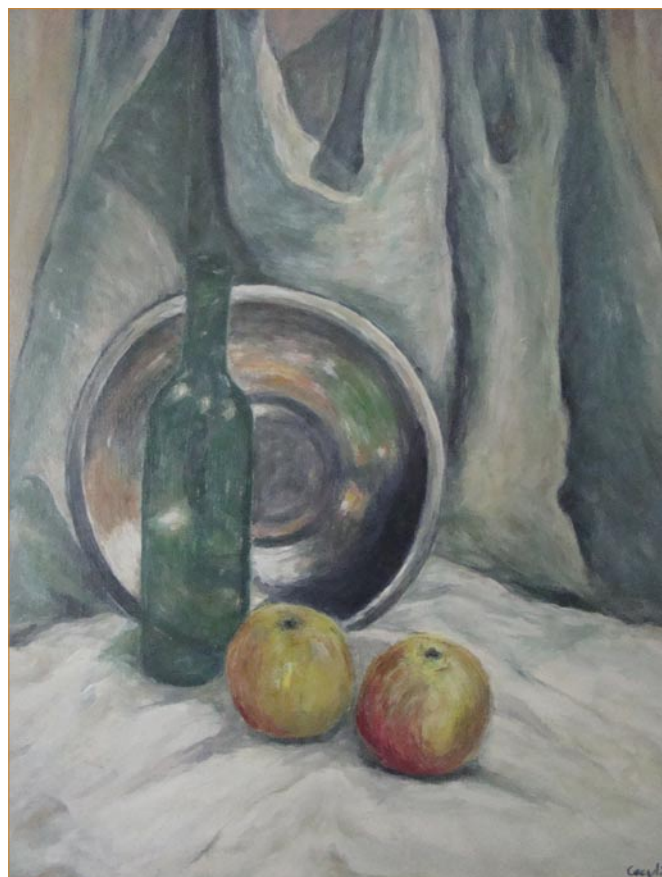
SENIORKA Z PASJĄ

Cecylia Łukasik – urodziła się w Żarowie w okolicach Wrocławia. Od dzieciństwa przejawiała zamiłowanie do sztuk plastycznych, jednak życie sprawiło, iż dopiero po przejściu na emeryturę mogła wrócić do młodzież-

czych pasji. Od 10 lat maluje, stale i z zapałem rozwija swoje umiejętności w różnych technikach malarstwa. Już pierwsze próby tworzenia w ramach sekcji malarskiej przy Uniwersytecie Trzeciego Wieku przyniosły Pani

Cecylii satysfakcję, pozwoliły uwierzyć w siebie, nadały jej życiu inny wymiar i jakość. Dziś, poza sekcją malarską UTW o nazwie Grupa All Prima, Pani Cecylia należy również do Klubu Plastyków Nieprofesjonalnych, działającym przy Miejskim Ośrodku Kultury w Kędzierzynie-Koźlu.

Utalentowana seniorka maluje nostalgiczne w wyrazie polskie krajobrazy, góry, jesienne pejzaże, motywy martwej natury, a także perfekcyjnie oddające piękno natury – obrazy kwiatów, ptaków i zwierząt. Jest również utalentowaną kopistką. Motywy czerpie z samej natury oraz fotografii. W ostatnim czasie zachwyliła się techniką collage'u, jej najnowsze prace są pełne młodzieńczej świeżości i kolorystyki, dotychczas nie stosowanej przez malarzkę. Pani Cecylia uczestniczyła w ośmiu wystawach zbiorowych, ma za sobą również trzy wystawy indywidualne. W środowisku lokalnych artystów jest już uznanym twórcą. O malowaniu mówi z uśmiechem na twarzy, z błyskiem w oku, świadczącym o pasji, dla której wiek nie ma żadnego znaczenia.



19 lipca 2017

| Kędzierzyn-Koźle |



Uroczyste wręczenie dyplomów podczas Małej Olimpiady Sportowej

W Domu Dziennego Pobytu Nr 5 „Nasz dom” w Kędzierzynie-Koźlu odbyła się **VII edycja projektu Mała Olimpiada Sportowa**. W zawodach brały udział dwie pięcioosobowe drużyny: seniorzy z DDP Nr 5 „Nasz dom” i podopieczni Środowiskowego Domu Samopomocy „Promyczek” w Kędzierzynie-Koźlu. Nie brakowało również kibiców i dobrego humoru u wszystkich zgromadzonych na wydarzeniu. Zawodnicy brali udział w sześciu konkurencjach, takich, jak: mini hokej, marszobiegi z kijkami, układanie na czas puzzli i inne. Przeprowadzono również konkurencję o nazwie łamane językowe, w której brali udział pracownicy Domu Dziennego Pobytu. W zawodach oceniano: szacunek dla przeciwnika, przestrzeganie zasad konkurencji, dokładność wykonywania zadań i uczciwość. Każda drużyna otrzymała pamiątkowy dyplom, a wszyscy zawodnicy nagrody za uczestnictwo.



Piotrków Trybunalski i Opole
800 lat – rocznica która łączy

Trybunalskim przy współpracy z Centrum Informacyjno – Edukacyjnym „Senior w Opolu” reprezentowanym przez Panią koordynator Małgorzatę Jarosz – Basztabin.

Dzięki uprzejmości Pani kierownik Edyty Solarskiej-Halaby gości przywitaliśmy w Domu Dziennego Pobytu „Złota Jesień”. W ramach projektu zaprezentowali oni piękne przedstawienie opowiadające o legendach i tradycjach Piotrkowa Trybunalskiego pt. „Etiuda Trybunalska”. Następnie grupa taneczna „Senior Dance” z Domu Dziennego Pobytu „Złota Jesień” rozbawiła widownię i zachęciła do wspólnej zabawy. Na zakończenie uczestnicy zostali zaproszeni na uroczysty poczęstunek. Dodatkowo wieczór uświetniła wystawa prac malarskich oraz fotograficznych dotyczą-



cych Piotrkowa Trybunalskiego przywieziona przez naszych gości. Kolejny dzień przywitał nas piękną pogodą, co zainspirowało sekcję fotograficzną do wyruszenia, już o wschodzie słońca, w poszukiwaniu ciekawych ujęć. Z niecierpliwością czekamy na efekty ich prac, które będziemy mogli podziwiać podczas rewizyty, na którą zostaliśmy zaproszeni pod koniec września. Niewątpliwą atrakcją było zwiedzanie Wzgórza Uniwersyteckiego pod opieką przewodnika Bogdana Laitl, który z pasją opowiadał o historii i zabytkach tego niezwykle urokliwego zakątka naszego miasta. Na zakończenie dnia

4-6 sierpnia 2017

| Opole |

W dniach od 4-6.08.2017 r. gościliśmy grupę międzypokoleniową z Piotrkowa Trybunalskiego, w ramach projektu „Piotrków Trybunalski i Opole – 800 lat – rocznica która łączy”. Projekt realizowany jest przez Miejski Ośrodek Kultury w Piotrkowie Trybunalskim, na czele z koordynatorem projektu Panią Lilianą Adaszek-kierownikiem MOK w Piotrkowie



Metamorfoza - manicure



Rękodzieło



Metamorfoza - masaż twarzy



Metamorfoza - fryzjer

oraz fotograficznych naszych gości, tym razem w holu głównym Narodowego Centrum Polskiej Piosenki. Na pożegnanie, nad Stawkami Barlickiego, odbył się wspólny happening pod znaczącym hasłem „Życie jest piękne”.

28 sierpnia 2017
| Kędzierzyna-Koźle – Kłodzko |

Seniorzy z Kędzierzyna-Koźla uczestniczyli w „I Targach Senioralnych”,

które odbywały się w Kłodzku. Przedsięwzięcie realizowane było w ramach projektu „Aktywny senior polsko-czeskiego pogranicza” współfinansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Współpracy Transgranicznej 2014 – 2020 Interreg V-A Republika Czeska – Polska.

Wśród wielu atrakcji, jakie przygotowali organizatorzy można wymienić:

Centrum Informacyjno – Edukacyjne „Senior w Opolu” przygotowało grę miejską, z wiedzy o Opolu. Zabawa rozpoczęła się spacerem przez miasto. Tym razem przewodnikiem grupy była Pani Irena Krasicka, która oprócz ogromnej wiedzy przekazała uczestnikom spory zastrzyk humoru. Przy Stawku Barlickiego rozstrzygnięto zwycięzców zabawy i rozdano podarunki oraz poczęstowano chłodnymi napojami, przy muzyce i efektownym pokazie fontanny. Ostatni dzień pobytu grupy z Piotrkowa Trybunalskiego zwińczyło zwiedzanie Amfiteatru i Muzeum Polskiej Piosenki, które z pewnością, zapadnie naszym gościom w pamięci na bardzo długo. Dodatkową niespodzianką była ponowna wystawa prac plastycznych



Seniorzy ze Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku w Niemodlinie

konkurs wiedzy na temat uprawy roślin, w tym roślin balkonowych, warsztaty rękodzieła (wykonanie przez każdego uczestnika indywidualnego kotylionu), warsztaty kulinarne (przygotowanie potrawy z cukinii i regionalnego sera, zupy warzywnej bez wody oraz potrawki mięsnej), warsztatów w zakresie metamorfozy dla pań (manicure, porady kosmetyczne, usługi fryzjerskie). Dużym zainteresowaniem cieszyła się prelekcja Pana Witolda Czuksanowa – specjalisty w dziedzinie uprawy roślin, dotycząca właściwej uprawy i pielęgnacji wrzosów, roślin cebulowych oraz traw. Na scenie seniorom zapropnowano szereg koncertów zespołów senioralnych, występy kabaretowe oraz pokaz mody. W ramach targów seniorzy mogli zakupić w kramach

wyroby rękodzielnicze, sprzęt rehabilitacyjny. Możliwa była degustacja wyrobów cukierniczych wykonanych przez samych seniorów. Dla uczestników wydarzenia niezwykłą atrakcją stanowiło przejście Podziemną Trasą Turystyczną, połączone z opowieściami dotyczącymi historii Twierdzy Kłodzkiej.

18 września 2017

| Niemodlin |

Seniorzy ze Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wieku w Niemodlinie zainaugurowali nowy rok akademicki. Uroczystość odbyła się w Ośrodku Kultury w Niemodlinie. Spotkanie prowadziła, Teresa Kucharzak – Juszczyk – prezes Stowarzyszenia. Zaproszona na inaugurację burmistrz Niemodli-

na, Dorota Koncewicz podziękowała seniorom za dotychczasową aktywność i zaangażowanie, podkreślając znaczenie działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku. UTW Niemodlin jest placówką dydaktyczną dla osób starszych (55+), której celem jest poprawa jakości życia poprzez kształcenie, rozwój zainteresowań, aktywizację społeczną, udział w kulturze i integrację. Inauguracyjny wykład pt. „Radość życia jako predyktor pomyślnego starzenia się” wygłosiła dr Walentyna Wnuk Na zakończenie seniorzy słuchali piosenek w wykonaniu męskiego zespołu wokально-instrumentalnego „Metronom”. [http://niemodlin.pl/3376/114/seniorzy-zainaugurowali-nowy-rok-akademicki.html]

Zaproszenia

i wymagania dotyczące prezentacji scenicznych:

- Słowo (recytacja, poezja, fragmenty prozy, składanka tekstów, kompozycje słowno-muzyczne, etiudy teatralne, małe formy sceniczne, monolog, monodram, kabaret). czas do 15 minut.
- Śpiew (soliści i duety oraz zespoły wokalne, zespoły wokально-instrumentalne, chóry) – czas do 10 minut.
- Taniec (soliści, zespoły taneczne) – czas do 10 minut.



racyjnego Województwa Opolskiego na lata 2014-2020, Oś priorytetowa VIII-Integracja Społeczna, współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego. Wstęp bezpłatny!

26-27 października 2017

| Nysa |

IV Wojewódzki Przegląd Twórczości Amatorskiej Seniorów – Nyska – scena Nyskiego Domu Kultury. Serdecznie zapraszamy do udziału w IV Wojewódzkim Przeglądzie Twórczości Amatorskiej Seniorów pn. IV NYSKA SENIORIADA. Na Państwa zgłoszenia czekamy do 29 września br. IV Nyska Senioriada odbędzie się w dniach 26-27 października br., a jej finałowym akcentem będzie uroczysty koncert w sali widowiskowej Nyskiego Domu Kultury w dniu 19 listopada br. Przegląd ma charakter otwarty dla grupy wiekowej 50+. Przyjmujemy zgłoszenia indywidualne, grup niezrzeszonych i grup zorganizowanych przy instytucjach np. domach kultury, uniwersytetach III wieku, domach pomocy społecznej i innych. Kategorie

Regionalny Dzień Seniora

17 października 2017

w Teatrze im. Jana Kochanowskiego w Opolu Plac Teatralny 12, godz. 10:00-16:30



W programie:
 • 10.00-13.00 Spotkanie Seniora
 • 13.00 Wystąpienie Marszałka Województwa Opolskiego Andrzeja Budy
 • 13.30 Koncert Giny THE SINGIT - przeobraża Zespołu The Beatles i Czerwonych Gitar
 • 14.30 poczęstunek
 • 15.00 Koncert Zespołu OLDBREAKOUT

Zadanie realizowane przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu Lidera projektu: „Nie – Sami – Dzielni – rozwój usług społecznych oraz wspierających osoby niesamodzielne realizowany w ramach Regionalnego Programu Ope-

17 października 2017

| Opole |

Zapraszamy na Regionalny Dzień Seniora, które odbędą się 17 października 2017 w Teatrze im. Jana Kochanowskiego w Opolu Plac Teatralny 12, w godz. 10.00 – 16.30. Zadanie realizowane przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu Lidera projektu: „Nie – Sami – Dzielni – rozwój usług społecznych oraz wspierających osoby niesamodzielne realizowany w ramach Regionalnego Programu Ope-



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”

