



# *Empowerment* **SENIOR**

Zeszyt Nr 3 [ 7 ] Wrzesień 2018 | Egzemplarz bezpłatny |

ISSN: 2544-0691



**Fundusze Europejskie**  
Program Regionalny



**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



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

# Spis treści

Od redakcji .....	4
<b>Biografie – osobiste doświadczanie meandrow starzenia się i starości</b>	
Przypadkowa pasja i nieprzypadkowe wartości – rozmowa z Profesorem dr hab. inż. Jerzym Wasilewskim .....	5
Spółcznik z wyboru – rozmowa z Panem Edmundem Wajde .....	8
<b>„Opolskie 65 plus” – instrumenty wsparcia społecznego osób starszych, w tym niesamodzielnych w woj. opolskim</b>	
Janusz Wójcik, Forum Seniorów Samorządu Województwa Opolskiego .....	10
Turystyka senioralna w Opolu - rozmowa z Jackiem Michalskim .....	11
<b>Innowacyjne wymiary pracy socjalnej z osobami starszymi w instytucjach pomocy i integracji społecznej</b>	
Elżbieta Wijas-Grocholska, Fotograficzne „Archiwum starego człowieka” .....	13
Elżbieta Żurek, Teresa Klimek, Po dwóch stronach obiektywu .....	14
Urszula Więcek, Edukacja historyczna seniorów w Kędzierzynie-Koźlu .....	16
<b>Gerontopedagogika – edukacyjne wymiary działania na rzecz osób starszych</b>	
Mariola Sibilska, Podstawowe ćwiczenia ruchowe dla osób chorych neurologicznie .....	19
Teresa Dziędzińska, Złoty Jubileusz .....	20
<b>Kulturalia – promocja działalności artystycznej seniorów Śląska Opolskiego</b>	
Jeśli narysujesz konia – narysujesz wszystko – rozmowa z Panem Jerzym Tomasiakiewiczem .....	21
Maria Krystyna Pierszkała – kobieta o różnorodnych zainteresowaniach i uzdolnieniach .....	23
Kalendarium .....	25

## Redakcja:

Piotr Sikora – redaktor naczelny – Zakład Pracy Socjalnej Uniwersytetu Opolskiego

## Kolegium redakcyjne:

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

## Wydawca:

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu  
45-315 Opole, ul. Głogowska 25c  
tel. 77 44 15 250, fax 77 44 15 259  
www.rops-opole.pl  
ISSN: 2544-0691      Wydanie I      Nakład 500 egz.

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

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

## Skład i druk:

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

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

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

## Zasady nadsyłania tekstów:

Materiały i informacje dla redakcji prosimy nadsyłać drogą elektroniczną na adres: sikora@rops-opole.pl. Przesłanie tekstu jest jednocześnie wyrażeniem zgody na jego opublikowanie, zarówno w wersji drukowanej, jak i elektronicznej oraz wyrażeniem zgody na redakcję merytoryczną oraz techniczną dokonaną przez redaktorów. Teksty przekazywane do redakcji, opatrzone imieniem i nazwiskiem autora, wraz z prawem ich publikowania udostępniane są dla Kwartalnika „Empowerment Senior” nieodpłatnie i autorzy zamieszczonych artykułów nie będą z tego tytułu wnosić żadnych roszczeń. Format nadsyłanych tekstów – MS WORD, Times New Roman 12, odstępn 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.



Jako dyrektor Biura Dialogu i Partnerstwa Obywatelskiego Urzędu Marszałkowskiego Województwa Opolskiego nie tylko współpracuję z powołanym rok temu przez Marszałka Forum Seniorów Samorządu Województwa Opolskiego, które skupia przedstawicieli środowisk senioralnych z całego województwa, ale także bardzo intensywnie i aktywnie rozwijam kontakty ze środowiskami senioralnymi naszego regionu. Przez ostatni rok było mi dane poznać głębiej to środowisko i co najważniejsze współpracować z niezwykle aktywnymi seniorami, którzy swoją energią i siłą są w stanie zarażać całe otoczenie. Zaangażowanie z jakim działają wręcz

zawstydzają osoby młode motywując je do aktywności. Liczba oraz poziom realizowanych inicjatyw i projektów przez osoby starsze jest imponująca. I nie mam na myśli projektów realizowanych tylko lokalnie. Bardzo często są to ogromne przedsięwzięcia na skalę województwa, w których uczestniczy więcej niż setka seniorów.

Pokolenie, któremu dane było uczestniczyć w wielu przełomowych wydarzeniach w ciągu ostatnich 50 lat, jest skarbnicą wiedzy i umiejętności, które sprawiają, że osoby te potrafią sobie poradzić także w trudnych sytuacjach i zrealizować zamierzone przedsięwzięcia. Seniorzy dużo bardziej doceniają to, co młodym wydaje się takie oczywiste. Dlatego tak ważna staje się priorytetowo traktowana przez nasze Biuro międzygeneracyjna integracja środowisk senioralnych i młodzieży. Bardzo dużo realizowanych inicjatyw organizujemy wspólnie z Forum Seniorów Samorządu Województwa Opolskiego i Forum Młodzieży Samorządu Województwa Opolskiego. Sprawdza się to fantastycznie.

Współczesny senior świetnie czuje się w cyfrowym społeczeństwie i podobnie jak młodszy ma dostęp do internetu, umie posługiwać się smartfonem, komputerem czy wysłać e-maila, a dodatkowo ma coś czego innym zawsze brakuje – ma czas na realizację swoich planów, zamierzeń i pasji. Współczesny senior to bogactwo doświadczenia, bogactwo, pomysłów i inspiracji do działania. Jestem przekonana, że „dojrzała młodzież” to niezwykle cenny potencjał, od którego możemy się wiele nauczyć, a przede wszystkim czerpać inspiracje i siłę do działania.

Pozdrawiam serdecznie  
Barbara Kamińska



## Od redakcji

System wsparcia osób starszych jest przedmiotem licznych regulacji zarówno w źródłach prawa międzynarodowego jak i krajowego. Bardzo istotny jest fakt, że w tej wielowątkowej debacie dotyczącej tworzenia modeli wielosektorowej pomocy seniorom ważny głos zabierają także przedstawiciele naszego regionu. Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu uczestniczy w tworzeniu wielu rozwiązań, które dotyczą także osób starszych. W jednym z takich działań miałem okazję uczestniczyć i proszę pozwolić, że tylko dziś sygnalnie poinformuję czytelników „Empowermet Senior” czego dotyczyła aktywność ekspertów opolskich, a w najbliższym czasie rozwinę temat w postaci szerszego artykułu, w którym przedstawię szczegóły prognozowanych rozwiązań. Nasza praca koncentrowała się na wprowadzeniu diagnostycznym do modelu/standardu z zakresu deinstytucjonalizacji - opis obszaru polityki społecznej w zakresie wsparcia osób z chorobą Alzheimera i chorobą Parkinsona oraz osób starszych. „Deinstytucjonalizacja to proces przechodzenia od opieki instytucjonalnej do wsparcia na poziomie społeczności lokalnych, z poszanowaniem podmiotowości i przyrodzonej godności wszystkich osób, w tym prawa do decydowania o własnym życiu”. Chodzi o to, by osoby starsze, z chorobą Al-

zheimera i chorobą Parkinsona nie musiały przebywać w dużych instytucjach, w których nie zawsze mogą liczyć na uwzględnienie indywidualnych potrzeb, ani zapewnienie odpowiedniego wsparcia niezbędnego do pełnego włączenia w społeczeństwo.

Nieco zapomnianym dziś, a zdecydowanie wartym przytoczenia źródłem deinstytucjonalizacji opieki nad osobami z chorobą Alzheimera i chorobą Parkinsona oraz osób starszych jest proklamowany w 1991 roku przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych katalog podstawowych praw ludzi starych, który został rekomendowany państwom członkowskim. Określa on „Zasady działania ONZ na rzecz osób starszych” określające prawa seniorów w odniesieniu do poszczególnych dziedzin życia. Na uwagę zasługuje fakt, że na pierwszym miejscu ułożono dziedzinę: „Niezależność”, którą państwa winny zapewniać m.in. poprzez:

- możliwość życia w warunkach, które zapewniają bezpieczeństwo i które można dostosować do indywidualnych preferencji i zmiennego poziomu psychofizycznej sprawności;
- możliwość zamieszkiwania w domu tak długo, jak jest to możliwe.

Bardzo nas cieszy, że Opolszczyzna wnosi znaczący wkład w prace nad deinstytucjonalizacją, by seniorzy jak najdłużej, nawet zmagając się z chorobami Alzheimera czy Parkinsona mogli pozostawać w środowisku. Potrzeba jednak do tego ogromnego wysiłku i rozwoju wielu usług. Wskazaliśmy, że kluczową rolę w procesie deinstytucjonalizacji opieki spełniać będzie rozwój takich usług jak: mieszkalnictwo chronione, mieszkania wspomagane, rozwój ośrodków wsparcia, centra usług opiekuńczych, organizacji opieki krótkookresowej

w placówkach świadczących całodobową opiekę (tzw. opieka wytchnieniowa dla krewnych opiekujących się na stałe seniorem), usługi opiekuńcze i specjalistyczne usługi opiekuńcze wykonywane w miejscu zamieszkania, teleopieka, dzienne domy opieki medycznej (projekt pilotażowy Ministerstwa Zdrowia), dostęp do sprzętu rehabilitacyjnego, pielęgnacyjnego i wspomagającego (np. w formie wypożyczalni), samopomoc/ pomoc sąsiedzka (w tym sąsiedzkie usługi opiekuńcze), kształcenie, profilaktyka zdrowotna, konsultacje i poradnictwo specjalistyczne, obowiązkowe wizyty domowe (np. pielęgniarki środowiskowej, fizjoterapeuty), wsparcie środowiskowe osób starszych w obszarze opieki zdrowotnej (pielęgniarka rodzinna), opracowanie zintegrowanego modelu transportu, wdrażanie instrumentów polityki społecznej sprzyjających procesowi deinstytucjonalizacji (urlop opiekuńczy, zarówno w pełnym, jak i w niepełnym wymiarze godzin, oraz przyznanie ubezpieczenia nieformalnym opiekunom), wolontariat, system dostarczania posiłków osobom niemogącym samodzielnie ich przygotować, opieka psychologiczna dla bliskich osoby starszej, lokalne usługi ułatwiające społeczną aktywizację osób starszych zapewniające łatwiejszy dostęp do instytucji upowszechniania kultury, edukacji, rekreacji i wypoczynku.

Życzymy naszej regionalnej społeczności rozwoju tak szerokiego wachlarza usług kierowanych do osób starszych, by nie tylko spełnić międzynarodowe zobowiązania dotyczące deinstytucjonalizacji, ale przed wszystkim zgodnie z jej duchem umożliwić każdej osobie starszej, także dotkniętej chorobą Parkinsona czy chorobą Alzheimera jak najdłużej pozostawanie w swoim środowisku.

## PRZYPADKOWA PASJA I NIEPRZYPADKOWE WARTOŚCI

rozmowa z profesorem dr hab. inż. Jerzym Wasilewskim

Kędzierzyn-Koźle chemią słynie. A za tą sławą stoją osoby wyjątkowe, charyzmatyczne, które dzięki wyteżonej pracy naukowej, badawczej, technologicznej, metodą prób i błędów, doprowadziły do rozkwitu przemysłu chemicznego w Polsce i nie tylko. Rozmawiamy dziś z prof. dr hab. inż. Jerzym Wasilewskim, jednym z twórców potęgi chemii Kędzierzyna-Koźła, o jego osiągnięciach zawodowych, przy okazji poznając wyjątkowego seniora – mieszkańca naszego miasta.



**Prof. dr hab. inż. Jerzy Wasilewski – urodzony w 1934 r. Ukończył studia wyższe na Wydziale Chemicznym Politechniki Łódzkiej w 1958 r. W tym samym roku przyjechał do Kędzierzyna-Koźła, gdzie podjął pracę zawodową w Instytucie Ciężkiej Syntezy Organicznej w Kędzierzynie-Koźlu. Pełnił funkcje: kierownika pracowni, zakładu badawczego, zastępcy dyrektora d/s naukowo-badawczych i dyrektora instytutu (1993-1999). Jest specjalistą w zakresie technologii chemicznej organicznej i katalizy przemysłowej. Jego dorobek naukowy obejmuje: ponad 100 publikacji, ponad 100 patentów, 30 prac wdrożonych do przemysłu, ponad 100 komunikatów i referatów. Stopień naukowy doktora nauk technicznych (1966) i doktora habilitowanego nauk technicznych (1971) nadała mu Rada Wydziału Technologii i Inżynierii Chemicznej Politechniki Śląskiej. Tytuł naukowy profesora nadzwyczajnego nauk technicznych uzyskał w 1983 r. Aktualnie przebywa na emeryturze.**

**Katarzyna Weklicz – Stawiam tezę, że wynikiem dzisiejszej rozmowy z Panem – Profesorze, będzie przedstawienie postaci wybitnej ze względu na powszechnie znany dorobek zawodowy i naukowy w dziedzinie chemii, ale także, dla równowagi i pełni przekazu, pokazanie Pana jako mieszkańca Kędzierzyna-Koźła, człowieka z ogromem doświadczeń, wspomnień, z należną każdemu sferą prywatności, zainteresowań i pasji. Zacznijmy więc od genezy. Kiedy i w jakich okolicznościach narodziło się zainteresowanie dziedziną chemii w Pana życiu?**

**Profesor Jerzy Wasilewski –** Muszę przyznać, że poświęcenie się dziedzinie chemii było właściwie przypadkiem. W średniej szkole inspirowali mnie do nauki i wysiłku nauczyciele języka polskiego, matematyki, czy fizyki. W wyniku dobrze zdanej matury otrzymałem wolny wstęp na wybrane przez siebie studia. Planowałem podjąć edukację na Wydziale Budownictwa Politechniki Łódzkiej, jednak większość moich kolegów z klasy, bo aż 11 osób, wybrało Wydział Chemiczny. W ostatniej chwili przeniosłem dokumenty aplikacyjne na ten właśnie wydział. Wcześniej nie myślałem

o chemii, nawet nie byłem mocny z tego przedmiotu w szkole średniej. Kiedy narodziła się pasja? Podczas studiów, dzięki możliwości kontaktu z charyzmatycznymi, wybitnymi wykładowcami, jak m.in. prof. Alicja Dorabalska (asystentka Marii Curie – Skłodowskiej), prof. Bolesław Bochwic, prof. Aleksander Nowakowski, prof. Stanisław Chrzczonowicz. Obcowanie z nimi ukształtowało moją późniejszą postawę naukową i zawodową.

**K.W.** – Bezpośrednio po ukończeniu studiów wyższych na Wydziale Chemicznym Politechniki Łódzkiej w 1958 r., rozpoczął Pan

wieloletnią pracę w dzisiejszym Instytucie Ciężkiej Syntezy Organicznej „Blachownia”, w toku której pełnił Pan różne funkcje i stanowiska, w tym dyrektora instytutu w latach 1993-99. Uczestniczył Pan we wszystkich etapach wielkiego rozkwitu kędzierzyńskiej i polskiej chemii. Jakie wspomnienia i emocje wiążą Pana z tym okresem? Czy jakieś szczególne momenty, przełomy, utkwiły Panu w pamięci? I dla czego właśnie Kędzierzyn-Koźle?

**Profesor Jerzy Wasilewski** – Początkowo, po odbyciu praktyk studenckich w Zakładach Chemicznych w Oświęcimiu, tam właśnie chciałem podjąć pracę zawodową. W tym czasie w Gliwicach mieściło się Zjednoczenie Syntezy Chemicznej – podmiot decyzyjny w sprawie przyjęcia mnie do pracy. Zostałem skierowany do Kędzierzyna-Koźła do Instytutu Syntezy Organicznej, później Instytutu Ciężkiej Syntezy Organicznej „Blachownia”. Wstyd się przyznać, ale nie wiedziałem wówczas, gdzie znajduje się to miasto (śmiech). Zresztą, kiedy przyjechaliśmy tu z moją wtedy jeszcze narzeczoną Władysławą, miasto nie zrobiło na nas dobrego wrażenia. Decydowaliśmy się na Kędzierzyn także z powodów mieszkaniowych. W tamtych czasach ciężko było otrzymać przydział na mieszkanie w naszych miastach – Olkusz i Pabianicach. Pierwsze mieszkanie otrzymaliśmy w Kędzierzynie już po niespełna kwartale zgodnie z obietnicą mojego pierwszego szefa – doc. Józefa Obłoja. Najlepiej wspominam jednak okres zamieszkiwania w hotelu pracowniczym. To były czasy: spotkania po pracy, gra w karty, potańcówki...

Przepracowałem w kędzierzyńskiej chemii kilkadziesiąt lat, to prawda. W tym czasie wiele się działo,

podsumowując zdecydowanie więcej było sukcesów niż porażek. W moim zawodowym i naukowym życiu przełomowymi momentami było doktoryzowanie się w 1966 r. i habilitacja w 1971 r. Wydaje mi się, że zawodowo każde zadanie, jakie przede mną stawiano, było kolejnym przełomem. Spośród podejmowanych przeze mnie w ramach różnych zespołów badawczych wyzwań zawodowych za najbardziej znaczące uznałbym: opracowanie fluidalnego katalizatora srebrowego do utleniania etylenu do tlenku etylenu oraz stacjonarnego katalizatora tego procesu, opracowanie metody wytwarzania katalizatora bizmutowo-molibdenowego, badania nad wytwarzaniem syntetycznej gliceryny z propylenu z efektem w postaci katalizatora borowo-magnezowego o doskonałych właściwościach, prace badawcze nad technologią wytwarzania i estryfikacji kwasu akrylowego, czy też prace nad technologią wytwarzania epichlorohydryny lub opracowanie i wdrożenie niepalnych hydraulicznych płynów dla górnictwa. Ważnym momentem z pewnością była zmiana lokalizacji ICSSO z Zakładów Azotowych do Blachowni, dająca większe możliwości rozwojowe firmy ze względu na zajmowany obiekt.

**K.W.** – Kiedyś stwierdzono, iż wielka chemia uczyniła z wioski miasto Kędzierzyn-Koźle. Czy jako najwyższej klasy specjalista w dziedzinie chemii, uważa Pan, iż nasze miasto w pełni wykorzystuje potencjał tkwiący w tej nieustannie rozwijającej się dziedzinie?

**Profesor Jerzy Wasilewski** – Rzeczywiście to rozwój chemii spowodował rozkwit Kędzierzyna-Koźła. Działo się to na naszych oczach. W najlepszych latach stanowiliśmy w kraju mocny ośrodek przemysłu

chemicznego i mogliśmy konkurować z najlepszymi. Wraz z rozwojem konkurencji i zmianą systemu, również oblicze kędzierzyńskiej chemii uległo przeistoczeniu. W mojej opinii, nie do końca wykorzystano potencjał tkwiący w całej technologii dotyczącej kwasu akrylowego, która otwiera możliwości rozwojowe dla firm. Otwarty handel spowodował, że lokalnie działające firmy nie odczuwają konieczności współpracy pomiędzy sobą, znajdując partnerów i odbiorców na całym świecie, a szkoda. Zawsze ceniłem kooperację zakładów dla osiągnięcia lokalnych sukcesów. Myślę, że jest teraz mniej punktów stykowych, inspirujących nawiązanie wspólnych przedsięwzięć. Pomimo tego, z dumą patrzę na osiągnięcia mojego wieloletniego miejsca pracy Instytutu Ciężkiej Syntezy Organicznej „Blachownia” oraz innych kluczowych zakładów chemicznych w naszym mieście.

**K.W.** – Czy w toku swojej wieloletniej współpracy ze studentami Uniwersytetu Opolskiego, aplikującymi do kariery zawodowej w przemyśle chemicznym, dostrzegł Pan ten sam błysk w oku, który miał Pan Profesor w 1958 roku? Jak ocenia Pan aktualny poziom kształcenia w dziedzinie chemii na bazie swoich doświadczeń?

**Profesor Jerzy Wasilewski** – Stwierdzam, że studenci Wydziału Chemii mają dzisiaj sporą wiedzę, choć ja na studiach miałem większą (śmiech). Dostrzegam różnicę w podejściu do zdobywania wiedzy, w dążeniu do jej zgłębienia, ostatecznego rozwiania różnych wątpliwości natury naukowej. Dziś studenci nastawieni są raczej na zaliczanie egzaminów, mechaniczne pochłanianie wiedzy bez dociekania. Mają jednak nad studentami sprzed lat przewagę techniczną, cyfrową, dostępność



Foto 2. Profesor Jerzy Wasilewski podczas obchodów 65-lecia ICSO „Blachownia”

do informacji i technologii, o których my mogliśmy tylko pomarzyć. Zauważam, co mnie ogromnie cieszy, że wśród studentów są umysły twórcze, otwarte, a dobrych magistrów jest całkiem sporo. Gdybym miał ocenić, muszę przyznać, że moje pokolenie, młodzieży powojennej, miało znacznie trudniej na ścieżkach edukacyjnych. Ale wracając do pytania – tak, dostrzegałem w oczach niektórych studentów pasję, motywację, gorliwość, a to już dużo.

**K.W.** – Język chemii organicznej jest Pana naturalnym środkiem przekazu, a sama chemia wypełniała zapewne wszystkie wolne obszary Pana życia. Czy dziś może Pan Profesor stwierdzić, że chemia, żartobliwie ujmując, była i jest Pana życiową partnerką? I czy wybór tej właśnie partnerki był dobrze podjętą decyzją młodego Jerzego?

**Profesor Jerzy Wasilewski** – Jak już mówiłem, chemia była w istocie przypadkiem, jednak dziś stwierdzam, że wybór tej dziedziny nauki, czy, jak Pani mówi – partnerki, okazał się trafny. W swoim studenckim, a później zawodowym życiu zawsze

trafiałem na wartościowych, inspirujących ludzi, którzy powodowali, że moja pasja do chemii nigdy nie słabła. Te osoby to jakby kamienie milowe na mojej zawodowej ścieżce, do każdej z nich mam wielki sentyment i odczuwam wdzięczność. Praca w chemii organicznej, wszystkie wyzwania, jakich się podejmowałem, oczywiście pochłaniały mnie w całości. Szczęśliwie złożyło się, że otrzymywałem zrozumienie i wsparcie mojej życiowej wybranki – żony Władysławy, która była również chemikiem.

**K.W.** – Czy w życiu człowieka oddanego bez granic swojej zawodowej pasji, mającego na swoim koncie ponad 100 publikacji, ponad 100 patentów, 30 prac wdrożonych do przemysłu oraz ponad 100 komunikatów i referatów, jest miejsce na inne zainteresowania i hobby? Czym, poza chemią, żyje Pan w codziennym życiu, Panie Profesorze? Co liczy się najbardziej?

**Profesor Jerzy Wasilewski** – Pierwsze miejsce od zawsze zajmuje rodzina, bo to życie rodzinne, silne więzi i ciepłe uczucia świadczą o nas jako ludziach. Po latach mogę

z całym przekonaniem stwierdzić, że kariera, sława, sukces to liचे wyznaczniki szczęścia i spełnienia. Za to wierność wartościom wyniesionym z rodzinnego domu, uczciwość, godność – stanowią dla mnie filary człowieczeństwa. Drugie miejsce, muszę przyznać, stanowiła praca i działalność naukowa, które były moją wielką pasją. Dzięki nim realizowałem się, rozwijałem, ale też podróżowałem, odkrywałem nowe miejsca na całym świecie, chociażby Chiny w 1995 r. Kiedy pyta Pani o zainteresowania, nasuwa mi się turystyka właśnie, tak bardzo utrudniona w okresie mojej młodości. Wyjazdy, czy prywatne, rodzinne, czy też służbowe, zawsze dawały mi poczucie spełnienia, oderwania od szarej codzienności. Pamiętam do dziś szok kulturowy, jakiego doznałem, kiedy w najtrudniejszych dla Polski latach realnego socjalizmu odbyłem delegację do Włoch. Byłem zdumiony radością i ciepłem bijącym od mieszkańców tego kraju, kolorami, jakie dostrzegałem na ulicach, smakiem potraw i całą atmosferą tego miejsca. Wspominam również obserwowane na wschodzie polarne białe noce – widoki nie do porównania z niczym. Bogactwa doświadczeń płynących z podróży nikt mi nie odbierze, tego jestem pewny. Dziś częściej wracam do nich, kiedy, z powodu stanu zdrowia, ograniczyłem realizację pasji podróżowania.

**K.W.** – Panie Profesorze, serdecznie dziękuję za rozmowę. Chciałabym, w imieniu moim i Czytelników, życzyć Panu możliwości powrotu do swoich pasji, realizacji planów, a być może znalezienia nowych sposobów spełniania się na zasłużonej emeryturze.

**Serdecznie dziękuję  
za rozmowę**

Rozmawiała: Katarzyna Weklicz



## SPOŁECZNIK Z WYBORU

### Rozmowa z panem Edmundem Wajde

**Krystyna Brykalska – Cieszę się, że znalazłeś czas by ze mną porozmawiać. I pierwsze pytanie czy społecznikiem człowiek się rodzi?**

**Edmund Wajde** – Społecznikiem się raczej rodzi, czyż nie? Uważam, że trzeba to coś mieć w genach. Potrzebę pomagania bliźniemu, społeczności, otoczeniu w którym się mieszka. Społecznikostwo – to w człowieku gdzieś tkwi i zmusza by działać. Trzeba mieć oczy i uszy otwarte, by dostrzec i usłyszeć, że komuś dzieje się krzywda, że komuś trzeba pomóc. I po prostu zacząć działać.

**K.B.** – A jeżeli chodzi o Ciebie, to kiedy to się zaczęło? Co było sygnałem, że trzeba pomóc? Czy pamiętasz ten pierwszy raz?

**Edmund Wajde** – Pamiętam, byłem uczniem w szkole zawodowej. Zostałem przewodniczącym Trójki Klasowej, no i tak to się zaczęło. Organizowałem wycieczki, różne konkursy, zabawy. Wyobraź, sobie zaczęło mi się to podobać. Tym bardziej że spostrzegłem, iż potrafię coś zorganizować, załatwić. I to był początek, nazwijmy to mojej działalności jako społecznika. Być może były to małe sprawy, ale już coś robiłem i potrafiłem załatwić. Potem przyszły poważniejsze sprawy, ale początek był udany.

**K.B.** – Czy w Twojej rodzinie miałeś wzorzec do naśladowania, czy ktoś był społecznikiem?

**Edmund Wajde** – Rodzice raczej nie, ale teścia, ojca mojej żony, podziwiałem. Pomagał ludziom, sąsiadom,

mieszkańcom Groszowic. Najpierw się temu przyglądałem, a potem starałem się też pomagać, kontynuować Jego pracę. I jak widzisz, że można, że coś się udaje pozytywnie załatwić, masz pragnienie by dalej to prowadzić. Pierwsze większe zadanie zakończone sukcesem to był rok 2010, założyłem, a tak naprawdę byłem pomysłodawcą założenia Stowarzyszenia Groszowic. Zostałem pierwszym jego przewodniczącym. Pierwszym naszym zadaniem był remont ulicy Oświęcimskiej. Muszę przyznać, że byłem dosyć męczący i uciążliwy odwiedzając różne urzędy. Trochę nas to nerwów i czasu kosztowało, ale był sukces. Pierwsza poważna sprawa załatwiona pozytywnie.

**K.B.** – Skąd czerpiesz pomysły, skąd wiesz, że tu trzeba coś zrobić, coś zmienić?

**Edmund Wajde** – Bywają bezsenne noce, kiedy nie mogę spać, zaczynam analizować sytuacje, z którymi się zetknąłem, które zaistniały. I myślę, że przecież nie musi tak być, że to można naprawić, ulepszyć, zaproponować zmianę. I rano mam już powód by wyjść z domu i zacząć działać. Społecznikostwo to nie tylko działania na rzecz dzielnic, ale także pomaganie zwykłemu Kowalskiemu. Najbardziej mi utknęła w pamięci sprawa pomocy dla Pana Widery. Był niewidomym, dużo mu pomogłem, w takich codziennych przyziemnych sprawach, jak załatwienie wizyty u lekarza specjalisty, wykupienie leków i wielu innych drobnych domowych sprawach. Niestety już nie żyje. Gdy myślę

o Nim i o tym co mogłem dla Niego zrobić, to jest mi radośnie na sercu.

**K.B.** – Co sprawia większą trudność, pomaganie pojedynczemu bliźniemu, czy też działalność na rzecz większej grupy?

**Edmund Wajde** – Ja nie widzę różnicy. Są przeszkody do pokonania zarówno w jednym, jak i w drugim przypadku i trzeba je pokonać, zaradzić im. No może dla pana Kowalskiego trzeba być bardziej „namolnym” w urzędach.

**K.B.** – Wiem, że zawsze jest zapotrzebowanie na dobrych ludzi. Czy czujesz się, czy uważasz, że jesteś dobrym człowiekiem?

**Edmund Wajde** – To bardzo trudne pytanie, jak mam siebie sam ocenić. Ocena mojej osoby jako człowieka, dobry czy nie, należy do otoczenia, do społeczności, w której żyję. To oni oceniają moją działalność, i to jaki jestem na co dzień. Człowiek może mieć dużo, bardzo dużo pomysłów na działalność społeczną, ale trudność polega na tym, że trzeba wybrać, co jest na dany moment najważniejsze, co trzeba już załatwić, co wymaga większej uwagi, większego zachodu. No i co może jeszcze spokojnie pocze-kać.

**K.B.** – Czy trudna jest realizacja tych pomysłów?

**Edmund Wajde** – Różnie to bywa, różne są to sprawy, tak samo jak różny jest stopień trudności w ich wykonywaniu. Wiele lat już działam i nie spotykam się z tym, by ktoś mi to utrudniał, zarówno władza, jak i zwykli obywatele. Mówią o mnie, że jak mnie wyrzucą drzwiami, to wcisnę się oknem, a nawet kominem. Potrafię być uparty, jestem nieustępliwy i urzędnicy już mnie znają z tej strony, że ja i tak wrócę za dzień, dwa, a jak trzeba to i za tydzień, nie popuszczę – jestem uparty, ale to dla dobra sprawy.

**K.B.** – Ciekawi mnie, czy możesz w zarysie powiedzieć, ile godzin dziennie w tygodniu zajmuje Ci to zajmowanie się sprawami innych osób?

**Edmund Wajde** – Oj, bardzo dużo czasu, nie patrzę na zegar jak wychodzę z domu. Muszę dojechać do



miejsca przeznaczenia, a to zajmuje dużo czasu i jeszcze Ci powiem, jadę autem na własny koszt. Nie zawsze jestem od razu przyjęty, czasem siedzę pod drzwiami urzędnika i czekam. Ale takie jest życie, trzeba mieć dużo cierpliwości i samozaparcia. Gdybym poniósł większą porażkę, prawdopodobnie nie miałbym zachęty do dalszego działania. A jak wiesz jestem aktywny, działam nadal, z tego wniosek, że większej porażki nie poniosłem.

**K.B.** – Spotkałeś się z tym, że znajomi traktowali Cię jak dziwaka, pytając, po co Ci to?

**Edmund Wajde** – Szczerze, ludzie są różni, zawsze znajdują się oponenci. I ja też takich spotkałem. Chłopie, powiadają, po co Ci to, siedziałbyś na tyłku i pilnował własnych spraw. Niestety tak nie potrafię.

**K.B.** – Masz pomysł i namawiasz ludzi do jego realizacji. To nie zawsze wdzięczna rola. Jak to wyglądało na przestrzeni lat?

**Edmund Wajde** – Czy trudno namówić ludzi do działania? Zawsze jest parę osób chętnych, ale i są tacy z góry „na nie”. I tu muszę Ci powiedzieć, że bardzo mi pomogli Jan Całka, czy Marcin Gambiec, choćby przy tworzeniu Stowarzyszenia Groszowic. Dodać muszę, że nigdy w tych realizacjach nie byłem sam. Mam też szczęście, bo rodzina mi pomaga, bardzo pomaga. Z żoną Ireną jesteśmy małżeństwem 48 lat - to szmat czasu. Zawsze mogłem na nią liczyć. Raczej jeszcze pomagała, niż utrudniała.

**K.B.** – Jest z nami Irenka, prywatnie żona Edmunda. Wiem, że to już razem 48 lat na dobre i na złe. Życie pokazało, że raczej na dobre niż na złe. Powiedz proszę, jak to wygląda z Twojej strony.

**Irena Wajde** – Czasami nie ukrywam było ciężko, zwłaszcza gdy byliśmy młodym małżeństwem. Ale to Jego pasja, a ja muszę przyznać, że wiernie mu kibicowałam i kibicuję nadal. Gdy były małe dzieci, a ja przecież pracowałam, to wszystko pogodziłam dlatego, że miałam rodziców, którzy nam bardzo pomagali, więc nie było tak źle. Nie byłam sama z tymi problemami.

**K.B.** – Edmundzie byłeś jednym z założycieli naszego DDP „Nad Odrą”, opowiedz nam kilka słów o tym.

**Edmund Wajde** – Oj, trudno było, o ten „dom” walczyłem trzy lata, długie trzy lata. Stowarzyszenie Groszowic wystosowało postulat do ówczesnego Prezydenta Opola, między innymi o „dom” dla seniorów. Udało się, znalazł się lokal, ba nawet z małym ogrodem. I tak powstał DDP „Nad Odrą”.

**K.B.** – Jesteś przewodniczącym Rady Seniorów w DDP „Nad Odrą” od początku jego istnienia, miałeś może jakieś trudności, wyzwania z tym związane?

**Edmund Wajde** – Raczej nie, znasz mnie, tak łatwo się nie poddaję. Nawet jak są jakieś przejściowe kłopoty to i tak na koniec pozytywnie wszystko załatwiamy. Nasz „dom” istnieje już trzy lata i zdumiewa mnie fakt ile w tym czasie dokonano. Nasza Altana może pomieścić 80 osób. Urządzamy w niej imprezy od wiosny aż do jesieni. Są też urządzenia sportowe w ogrodzie, seniorzy chętnie z nich korzystają. No i jest dodatkowy pokój, w którym po remoncie urządziliśmy salę z lustrem na całą ścianę. Odbywają się tam próby chóru, zajęcia taneczne i gimnastyczne. Ale to wszystko tak łatwo nie przyszło, czasem było ciężko, musiałem to wszystko „wychodzić”, dopilnować, ale udało się.

**K.B.** – Nie sposób nie wspomnieć o kontaktach integracyjnych z seniorami z podobnych domów.

**Edmund Wajde** – Mam prywatną stronę internetową, umieszczam w niej wszystko co dzieje się w naszym „domu” (DDP „Nad Odrą”). Pierwsze nawiązały ze mną kontakt Krapkowie, zaprosili nas do siebie. Potem Zdzieszowice. I tak to się zaczęło. Oni zapraszają nas, a my ich na różne im-



Foto 2. Edmund Wajde z żoną Ireną

prezy. Organizowałem m.in. nasze wyjazdy na sportowe Spartakiady do Krapkowic i Kędzierzyna-Koźła.

**K.B.** – W Groszowicach w ubiegłym roku zorganizowano I Wojewódzką Olimpiadę Sportową. Byłeś jednym z organizatorów?

**Edmund Wajde** – Tak masz rację, bo widzisz myślałem sobie, my jesteśmy zapraszani do zaprzyjaźnionych domów seniora na spartakiady, to czemu nie zorganizować u nas czegoś takiego. No i zorganizowaliśmy. Odbyła się w Szkole Podstawowej nr 24 w Groszowicach.

**K.B.** – Nie zdziwiła mnie zatem nominacja Twojej osoby do Nagrody im. Jana Całki w kategorii „Społecznik Roku” i to dwa lata pod rząd. Jak to odebrałeś?

**Edmund Wajde** – To wielkie wyróżnienie, oczywiście radość i wzruszenie, gdy tak stałem na scenie wśród innych zasłużonych. Jan Całka, to on mnie kształtował na społecznika, to on pomagał założyć Stowarzyszenie Groszowic, do niego zawsze mogłem się zwrócić po radę.

**K.B.** – Jakie cechy powinien mieć społecznik z wyboru, jaki powinien być, czym się charakteryzować?

**Edmund Wajde** – Przede wszystkim kulturą, nie można być aroganckim, złośliwym, należy szanować przeciwnika. Nie można lekceważyć innych ludzi. Ja w Opolskim Ratuszu jestem mniejszy od biurka urzędnika, ja nie znam słowa „Pan musi to załatwić”, zawsze staram się być miły i opanowany.

**K.B.** – Ślicznie dziękuję za rozmowę. Dziękujemy za to, co już dokonałeś, pamiętaj o nas w przyszłości.

Rozmawiała: Krystyna Brykalska



# FORUM SENIORÓW SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA OPOLSKIEGO

Janusz Wójcik

Kiedy Forum Seniorów Samorządu Województwa Opolskiego zainaugurowało 10 lipca 2017 roku pierwszy etap działalności - największa sala konferencyjna Urzędu Marszałkowskiego im. Orła Białego, dosłownie pękała w szwach i pilnie dostawiano kolejne rzędy krzesel, aby zmieścić wszystkich gości - tak wielkie było zainteresowanie przedstawicieli środowisk senioralnych. Ale zanim doszło do utworzenia Forum w Biurze Dialogu i Partnerstwa Obywatelskiego UMWO już od wielu tygodni trwały prace koncepcyjne i organizacyjne zmierzające przygotowania do tego wydarzenia. Dyrektorka Biura Barbara Kamińska inicjatorka utworzenia FSSWO - analizując uwarunkowania społeczne i demograficzne, mówiące o tym, że seniorzy w województwie opolskim to znacząca i stale powiększająca się grupa społeczna - postanowiła podjąć działania na rzecz utworzenia na poziomie wojewódzkim reprezentacji tego środowiska, zarówno jako gremium konsultacyjnego, które pełniłoby rolę opiniodawcy polityki senioralnej, ale również jako grono dysponujące znaczącym doświadczeniem życiowym i zawodowym, które Marszałek i Zarząd Województwa mogliby spożytkować tworząc założenia działań i projektów skierowanych do środowisk senioralnych województwa opolskiego.

Marszałek województwa opolskiego Andrzej Buła witając seniorów w Sali Orła Białego powiedział: - „warto poznawać świat poprzez doświadczenia ludzi dojrzałych, ich spojrzenie, opinie i relacje. Chcielibyśmy, aby Państwa głos był słyszalny, pomagał przy tworzeniu budżetu, w kwestiach ochrony zdrowia i opieki społecznej”. Opolscy seniorzy potraktowali z powagą deklarację Marszałka i podczas dyskusji mówili m. in. o potrzebie organizacji domów dziennego pobytu, o konieczności przeciwdziałania e-wykluczeniu osób starszych, a także o pomocy dla seniorów znajdujących się w najtrudniejszej sytuacji finansowej, na zakończenie wspólnie zwrócono uwagę na potrzebę większej integracji środowiska opolskich seniorów. Od tej pory

działalność Forum i współpraca z samorządem województwa opolskiego nabrała dynamiki. Marszałek Województwa Opolskiego powołał zarządzeniem z 1 września 2017 roku Forum Seniorów Samorządu Województwa Opolskiego, spełniając wolę opolskiego środowiska senioralnego, wyrażoną na spotkaniu założycielskim. w UMWO. Następnie zespół ds. wyłonienia członków Forum Seniorów Samorządu Województwa Opolskiego, złożony z przedstawicieli Rad Seniorów, Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, organizacji pozarządowych oraz przedstawicieli marszałka wybrał 36 członków Forum, którzy opracowali obszary tematyczne i zasady funkcjonowania reprezentacji środowiska senioralnego przy samorządzie województwa opolskiego. Po intensywnej i owocnej pracy przyszedł czas na świętowanie Regionalnego Dnia Seniora 17 października 2017 r. w Teatrze im. Jana Kochanowskiego w Opolu. Marszałek Województwa Opolskiego wręczył wówczas na scenie teatru akty powołania wszystkim członkom Forum przed publicznością złożoną z 600 seniorów z całego województwa opolskiego. W skład Forum Seniorów Samorządu Województwa Opolskiego weszli przedstawiciele szerokiego spektrum organizacji oraz grup środowiskowych niemal ze wszystkich powiatów województwa opolskiego, poczynawszy od małych miejscowości wiejskich po stolicę regionu, wywodzący się m.in. z Rad Seniorów i Klubów Seniora, Uniwersytetów III Wieku, Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, stowarzyszeń społeczno-kulturalnych oraz grup nieformalnych. Ustalono również, że główne zadania Forum Seniorów Samorządu Województwa Opolskiego to: wyrażanie opinii dotyczących seniorów w zakresie narzędzi polityki senioralnej województwa opolskiego, projektów uchwał i aktów prawa miejscowego, formułowanie postulatów, wniosków w obszarze perspektywy senioralnej, rozpoznawanie potrzeb społeczności województwa w zakresie działań na rzecz seniorów

oraz planowanie działań służących zaspokojeniu tych potrzeb. Następnie po etapie prac organizacyjnych, opracowaniu ram formalno-prawnych działalności, nastąpił niezwykle intensywny okres praktycznej działalności Forum, którą bogato relacjonują seniorzy swojej stronie FB (<https://www.facebook.com/Forum-Seniorów-Samorządu-Województwa-Opolskiego>), gdzie każdy zainteresowany może na bieżąco zapoznać się z różnymi informacjami z posiedzeń komisji tematycznych Forum oraz zobaczyć fotorelacje z udziału jego przedstawicieli w licznych wydarzeniach społeczno-kulturalnych w regionie ze szczególnym uwzględnieniem środowisk senioralnych. Jednym z czołowych sukcesów Forum Seniorów było nawiązanie ścisłej współpracy z Forum Młodzieży Samorządu Województwa Opolskiego, dzięki której nastąpiła wielopokoleniowa integracja i wymiana doświadczeń m.in. na Międzypokoleniowej Konferencji Forum Seniorów Samorządu Województwa Opolskiego i Forum Młodzieży Samorządu Województwa Opolskiego na Zamku w Pawłowicach z okazji 100-lecia Odzyskania Niepodległości i 20-lecia Samorządu Województwa i Powiatów. Forum Seniorów rozpoczęło również współpracę z środowiskami senioralnymi z regionów partnerskich województwa opolskiego, osiągając wymierne efekty w relacjach z seniorami z Kraju Ołomunieckiego z Czech. Podsumowując współpracę



samorządu województwa opolskiego ze środowiskami senioralnymi można stwierdzić, że funkcjonowanie Forum Seniorów Samorządu Województwa Opolskiego nadało nową jakość w tych relacjach i stanowi na co dzień forum artykułowania potrzeb seniorów do władz samorządowych, wnioskując o realizację ważnych postulatów, a także współtworząc polityką senioralną, przy stałym, pozytywnym podkreślaniu obecności seniorów w życiu społeczno-kulturalnym województwa opolskiego.

## TURYSTYKA SENIORALNA W OPOLU

Rozmowa z Jackiem Michalskim



Jacek Michalski - turystyką zajmuje się już od szkoły średniej. Do PTTK należał od lat siedemdziesiątych. Aktualnie jest członkiem – sympatykiem Akademickiego Koła Przewodników Tatrzańskich w Krakowie. W latach dziewięćdziesiątych pracował przez kilka lat w Krakowie w Biurze Podróży Eko – Tourist. Uprawnienia pilota zdobył w 1990 roku, zaś do tej pory zwiedził ponad 70 krajów Europy, Azji i Afryki, głównie w trakcie dłuższych wyjazdów trampingowych i trekkingów. Od roku 2000 łączy przyjemne z pożytecznym, czyli prowadzi własną firmę. Obecnie biuro ma w swojej ofercie kilkanaście propozycji wycieczek krajowych oraz dłuższych tras objazdowych po Europie. Oprócz tego realizuje wyjazdy krótsze: Czechy, Austria, Niemcy, Węgry, Słowacja czy Litwa. Od początku działalności większość wyjazdów organizuje na zamówienia grup – firm, związków zawodowych, uczelni, kół i klubów, szkół oraz różnych stowarzyszeń, instytucji. Przedstawiony program wyjazdu można dowolnie modyfikować w zależności od wymagań klienta i jego możliwości finansowych. Można również zaproponować swoje propozycje krajowe i zagraniczne organizacji wyjazdu.

**Grażyna Butmankiewicz** – Bardzo miło, że przyłączyłeś się od ubiegłego roku do szerzenia i rozwoju turystyki wyjazdów krajowych i zagranicznych dla seniorów ze środowiska Centrum „Senior w Opolu”. Jak się zaczęła Twoja akcja turystyki dla seniorów w Opolu?

**Jacek Michalski** – Wszystko zaczęło się od zaproszenia do Akademii Młodych Serc z propozycją spotkania. Na pierwsze wybrałem prelekcję Wspomnienia z Krymu, ponieważ tam jeździłem wcześniej (tj. przed aneksją) nawet kilka razy w roku i czułem się tam jak u siebie.

Zostałem tam zaproszony na spotkanie w Centrum i tak się zaczęło. Od ubiegłego roku byłem już na kilkunastu spotkaniach w Opolu i na Śląsku.

**G.B.** – Jakiego typu wycieczki cieszą się w Twoich wyjazdach największym zainteresowaniem?

**Jacek Michalski** – Najbardziej popularne są wycieczki jednodniowe. Na takie imprezy nie są potrzebne żadne przygotowania, nie ma problemu z kim zostawić kota, psa czy kto będzie podlewał rośliny. Drugą grupą są wycieczki 3 – 4 dniowe, głównie do krajów ościennych,

ale też i po kraju. W tym roku również dalsze wyjazdy typu: Rosja, Portugalia, Białoruś czy Gruzja – cieszyły się dużym zainteresowaniem.

**G.B.** – Zdradz nam proszę sposoby jakie wykorzystujesz do uzyskania frekwencji na poszczególnych wyjazdach?

**Jacek Michalski** – Cóż. Nie stać mnie na drogą reklamę, więc radzę sobie inaczej. Najpewniejszą formą dotarcia do potencjalnych uczestników jest „poczta pantoflowa”, poza tym ulotki, strona internetowa, FB, telefon, wywiady medialne, prelekcje, spotkania.

**G.B.** – Czy podróżnicy podpowiadają nowe trasy, czy sugerują modyfikacje w trakcie wyjazdu...

**Jacek Michalski** – Tak, i ja to bardzo cenię. Często grupa przychodzi z własnym programem, który po niewielkiej modyfikacji jest realizowany. Zresztą, nawet przygotowując wielodniowe wycieczki objazdowe – w programie zaznaczam najważniejsze obiekty, a w miarę wolnego czasu i poznawania grupy można w trakcie dodawać coś nowego i ciekawego. Nie ma sensu przeladowywać programu i zwiedzać „z wywieszonym językiem” od świtu do nocy. Ja też z wiekiem doszedłem do wniosku, że nie jest ważne zaliczyć jak największą liczbę miast, ale po zwiedzaniu mieć trochę czasu na wypicie kawy czy degustację miejscowych specjałów, obserwację codziennego życia w miejscowości czy wreszcie wystawienie twarzy do słońca i krótki relaks przed dalszą podróżą.

**G.B.** – Jakiego rodzaju środki transportu proponujesz w swojej ofercie?

**Jacek Michalski** – Najczęściej wykorzystuję autokar (ew. mikrobus). Przy dalszych trasach oczywiście samolot. Natomiast przy wyjazdach na Wschód – pociągi sypialne. Kto pierwszy raz jechał takim środkiem lokomocji nie zapomni wyjazdu do końca życia. Pociągi na Wschodzie to najlepszy sposób przemierzania się. Można w każdej chwili

pospacerować sobie po korytarzu, położyć się na łóżku, skorzystać z samowara a na postojach zrobić małe zakupy spożywcze wprost na peronie. Od tego roku wykorzystuję również promy, które nie tylko są znakomitym środkiem transportu, ale też umożliwiają wypoczynek zarówno na pokładzie, jak i udział w koncertach, recitalach czy dancinгах.

**G.B.** – Jakiej płci są najczęściej Twoi wycieczkowicze, czy najczęściej są to pary, czy pojedyncze osoby?

**Jacek Michalski** – Na wyjazdach około 60 – 80 % to Panie. Jak dotychczas tylko w jednej grupie było więcej panów – była to wycieczka emerytowanych lotników. Jednocześnie byli to najstarsi jak dotychczas uczestnicy – dwóch Panów miało po 90 lat. Częściej jeżdżą pojedyncze osoby niż pary. Bywało, że miałem problem ze znalezieniem noclegu o odpowiedniej strukturze miejsc. Teraz jest łatwiej, ale jeszcze parę lat temu były hotele głównie z łózkami małżeńskimi. Kilka lat temu na noclegu tranzytowym w Serbii, po rozdzieleniu pokoi okazało się, że dwóch Panów dostało pokój dla młodej pary z olbrzymim łóżkiem z baldachimem i oczywiście stosownymi dekoracjami. Jednak, gdy zaproponowałem zamianę – nie zgodzili się, a ich lokum zwiedzali potem inni uczestnicy wycieczki robiąc sobie pamiątkowe zdjęcia.

**G.B.** – Proszę powiedz nam, jakie są Twoje najnowsze propozycje i nowości jakie planujesz na jesień i zimę jeszcze w tym roku oraz w przyszłym roku?

**Jacek Michalski** – Na jesień i zimę planuję głównie wyjazdy jednodniowe: na baseny termalne oraz do Krakowa i na Śląsk. W przyszłym roku planuję: Podlasie, Pomorze, Ukraińskie Podkarpacie, Lwów, Białoruś, Rosję, Słowację, Czechy, Republiki Nadbałtyckie, Niemcy, rejsy po Bałtyku, Gruzję oraz nowość Uzbekistan. Wszystkie propozycje powinny być w listopadzie na stronie internetowej Agencji Turystycznej Turystyka i Góry oraz na stronie Centrum „Senior w Opolu” – od października bieżącego roku w Centrum poprowadzę Sekcję Turystyki Seniora przy Klubie „Senior w Opolu”, do którego zapraszam wszystkich zainteresowanych, raz w miesiącu zorganizujemy prelekcję z prezentacją medialną z naszych wycieczek oraz w ramach Filmoteki Podróżnika – na każdym spotkaniu zobaczymy ok. 20 minutowy film z najciekawszych zakątków świata.

**G.B.** – Serdecznie dziękuję za ciekawą rozmowę i życzę powodzenia w realizacji planów i atrakcyjnych pomysłów dla seniorów – turystów, którzy chętnie zwiedzają kraj i różne zakątki świata.

Rozmawiała

Grażyna Butmankiewicz



# FOTOGRAFICZNE „ARCHIWUM STAREGO CZŁOWIEKA”

ELŻBIETA WIJAS-GROCHOLSKA

Wielu się na pewno oburzy na tą nazwę, mówiąc, że słowo „seniorzy” brzmi lepiej, ale jest to nieunikniony etap życia człowieka żyjącego długo w tzw. kołowrocie życia. Rodzimy się jako noworodki, potem jesteśmy niemowlętami, dziećmi, nastolatkami, młodymi, dorosłymi i starymi ludźmi. Nie wszystkim dane jest dożyć wieku sędziwego czy późnej starości. Podobno po 62 roku życia wchodzimy w etap zimy życia i jest to czas nam dodany. Ponieważ żyjemy w epoce kultu młodości, więc określenie senior brzmi lepiej niż stary czy starzec, chociaż termin ten występował wcześniej jako np. senior rodu. Jak powiedział kiedyś pewien znajomy: zawsze byłem wszędzie najmłodszy, a tu nawet się nie obejrzałem i zostałem dostojnym seniorem. Chyba wszyscy seniorzy mają takie odczucie. Szukając zdjęć do wystawy Seniorzy dawniej i dziś 1918-2018 natknęłam się na problem braku zdjęć z ludźmi starymi. Zmiana wyglądu ciała, zmiana wyglądu twarzy pomarszczonej przez zmarszczki i zapadniętej przez brak uzębienia, nie zachęcają do fotografowania się, chyba że wspólnie z rodziną na fotografii rodzinnej, weselnej np. z okazji wesela wnuczki, czy z powodu dostojnego jubileuszu np. 50 lat pożycia małżeńskiego. Ponadto pokolenie obecnych seniorów nie jest przyzwyczajone do ciągłego fotografowania się, w przeciwieństwie do młodego pokolenia, które posądzane

jest nawet o narcyzm z powodu ciągłego uprawiania smartfonami tzw. selfie, czyli zdjęcia robionego samemu sobie.

Pani Krystyna Mińska wraz z mężem Piotrem prowadziła przez lata usługi Ksero – kolor w Opolu przy ul. Malczewskiego 2, robiąc świetne ksero odbitki zdjęć w kolorze sepia. Czasami opowiada, że przychodził do nich starszy Pan z jednej z podopolskich wsi i przynosił cudowne stare zdjęcia, które kserował, bo taka była jego życiowa pasja. Po jego dłuższej nieobecności dowiedziała się, że zmarł, a kiedy zainteresowała się jego zbiorami, okazało się, że synowa „wrzuciła wszystko do pieca”. Podobna sytuacja zdarzyła się w mojej rodzinie. Mój stryjeczny kuzyn pisał w formie książki genealogię naszej rodziny, miał wszystkie istniejące zdjęcia. Rozpacz po nieoczekiwanej śmierci żony spowodowała po trzech miesiącach u niego śmiertelny udar. Synowa postąpiła podobnie i wszystko przepadło. Tak z odziedziczonymi dobrami postępują często też własne dzieci i wnuki.

Pracując całe zawodowe życie w muzeum pamiętam może tylko z pięć przypadków, kiedy po śmierci samotnie mieszkającej starej kobiety przyszli do nas spadkobiercy i zaoferowali do muzeum rzeczy w postaci starych ubrań i strojów albo przegląd całego domu i wzięcie do muzeum, wszystkiego co jest dla działów tej instytucji wartościowe. Pamiętam również ich zdziwienie,

kiedy widzieli na rachunku końcową kwotę, jaką za te przedmioty dostawali. Najczęściej po śmierci starego człowieka wszystkie jego rzeczy są wyrzucane, palone i podobny los spotyka także stare fotografie.

Nas interesuje uratowanie i zachowanie tych starych fotografii. Występują one jakby w trzech kategoriach i kolorystyce związanej z rozwojem fotografii w Polsce na przestrzeni ostatnich stu lat.

– Fotografie od końca XIX w. do 1948 r. robiono rzadko, z reguły w atelier fotografa, były one w doskonałej jakości i w kolorze sepia (brązu). Nawet zdjęcia w plenerze robił zawodowy fotograf, rzadziej fotograf – amator. Z reguły zdjęcia te powstawały z okazji jakichś ważnych wydarzeń lub dla potrzeb rodziny. Patrząc z tego okresu na zbiory Fototeki Śląskiej w Muzeum Wsi Opolskiej w Opolu są to przeważnie ustawiane zdjęcia odświętne ubranych ludzi, znacznie mniej jest zdjęć dokumentujących jakieś prace w domu, polu czy miejscu pracy.

– Następnym okresem jest PRL-u czyli umownie lata 1945-1989. W ówczesnych zakładach fotograficznych robiono ustawiane zdjęcia w zasadzie tylko w kolorze czarno białym na złej jakości papierze. Coraz częściej robiono zdjęcia w plenerze prywatnymi aparatami przez amatorów, ale początkowo w bardzo małym formacie 6 x 9 cm, potem za pomocą słabej jakości aparatów fotograficznych z ręcznie ustawianymi parametrami, co rzadko dawało fotografie dobrej jakości. Fotografie te po latach zszarzały, stały się mało wyraźne i z tego okresu naprawdę trudno o dobre zdjęcia starych ludzi.

– Okres od 1990 r. dotyczy kolorowych i cyfrowych zdjęć oraz cyfrowych zdjęć robionych telefonami komórkowymi, których nawet zwykli ludzie robią bardzo dużo. Zdjęć współczesnych seniorów jest może więcej, ale z reguły na elektronicznych nośnikach, niedostęp-



Foto 1. Kup - zdjęcie weselne



Foto 2. Matka z córką – zdjęcie z okresu PRL

nych czasami nawet dla samego seniora. Współczesne fotografie rzadko dotyczą starych ludzi często z ich winy, bo nie chcą oni widzieć swojego zmienionego wiekiem ciała i pomarszczonej twarzy. Ponadto zanikła jakby tradycja ustawianych, grupowych fotografii rodzinnych. Z fotografii w kolorze sepia bije jakiś niepowtarzalny spokój i klimat, ludzie na nich są ustawieni i wewnętrznie skupieni, czego nie doświadcza się patrząc na późniejsze czarno białe i współczesne kolorowe fotografie, z reguły robione szybko i w ruchu. W Internecie, gdzie jest podobno wszystko, prawie nie ma zdjęć starych ludzi. Ich brak, jaki odczu-

łam przy tworzeniu wystawy Seniorzy dawniej i dziś 1918-2018, zachęcił mnie do realizacji mojego kolejnego pomysłu tzn. – utworzenia fotograficznego „Archiwum starego człowieka”, prowadzonego przez Centrum Informacyjno-Edukacyjne Senior w Opolu, gdzie wszyscy chętni mogliby przynosić fotografie swoich starych wiekiem dziadków, rodziców, ciot itp. celem ich zeskanowania i zachowania ich dla potomności w odpowiednio zabezpieczonej bazie. Zdjęcia te mogą być użyte do celów kolejnych, przewidywanych w następnych latach wystawach o seniorach przez Centrum Senior, także do celów naukowych np. prac magister-

skich, doktorskich, różnych publikacji, plakatów itp. Oddając w ręce Centrum Senior zdjęcia starych członków rodzin nie trzeba ujawniać ich tożsamości, danych osobowych, miejscowości skąd pochodzą. Można zastrzec ich pełną anonimowość jako zdjęcia prywatne poprzez odpowiednie oświadczenie. Najbardziej interesuje nas, ile lat mają seniorzy w czasie robienia zdjęcia i ewentualnie rejon, skąd pochodzą.

Dawniej ludzie starzy żyli w rodzinach wielopokoleniowych, często na utrzymaniu rodziny, dziś żyją najczęściej samotnie, na własnym utrzymaniu, na zasłużonych emeryturach lub rentach. Wiele dzieci w poszukiwaniu pracy wyjechało poza rodzinny dom, często za granicę. Ich, zajętych pracą i własnymi rodzinami już nie interesują rodzinne pamiątki i mieszkanie po śmierci ostatniego z rodziców sprzątają niekiedy obcy ludzie. W tej sytuacji może lepiej zachować utrwalone na fotografii wizerunki swoich przodków w którymś z muzeów, a fotografie seniorów rodu wcześniej przynieść do Centrum Informacyjno-Edukacyjnego Senior w Opolu.

## PO DWÓCH STRONACH OBIEKTYWU

Elżbieta Żurek  
Teresa Klimek

Funkcjonująca przy Domu Dziennego Pobytu Nr 5 „Nasz dom” Redakcja „Świat Seniora” stale się rozwija i podnosi po-

ziom swojej działalności. Redaktorki – seniorki w dniu 24 września uczestniczyły w warsztatach fotograficznych „Po

dwóch stronach obiektywu” prowadzonych przez Bogusława Bojdę – entuzjastę fotografii, fotografa – amatora. Założeniem warsztatów było wprowadzenie do tematyki fotografii, oswojenie z aparatem, poznanie wybranych możliwości, jakie daje fotografia, a także, co najistotniejsze, umożliwienie praktycznej nauki nieprofesjonalnego fotografowania i pozowania do zdjęć. Wszystkie te umiejętności przydadzą się w pracy redakcyjnej. Tym razem spotkałyśmy się z panem Bogdanem, który podzielił się z nami swoimi doświadczeniami związanymi z fotografowaniem ciekawych obiektów: miejsc, przyrody lub ludzi. Autorka projektu, w którym uczestniczymy, pięknie przygotowała salkę, w której się spotkałyśmy. Na stole przykrytym obrusem stworzonym z ciekawych fotografii wyciętych z czasopism, szczególnie ze



Foto 1. Redakcja Świat Seniora po drugiej stronie obiektywu

zdjęć ludzkich twarzy w różnym wieku i po różnych przeżyciach, czekał na nas pyszny sernik. Atmosfera spotkania była przyjazna, luźna. Pan Bogdan, który jest entuzjastą fotografii, podpowiadał, kiedy i w jakich okolicznościach można zrobić ciekawe zdjęcie, jak się do tego przygotować, co oznaczają ikony i symbole, które widnieją na aparatach. My również dzieliłyśmy się swoimi doświadczeniami. Nasza redaktor naczelna, Pani Kasia, pilnie słuchała uwag prowadzącego i dyskusji. W punktach zapisywała na tablicy najważniejsze wskazówki. Tę tablicę wszystkie redaktorki sobie sfotografowały, aby w razie potrzeby sięgnąć do tej fotograficznej notatki. Warsztaty składały się z dwóch części, teoretycznej i praktycznej. W pierwszej kolejności zapoznano nas z podstawowymi zasadami fotografowania, wśród których za przydatne uznałyśmy:

1. Czytajmy instrukcję aparatu, która nas wiele nauczy i przekonamy się, że nasz sprzęt fotograficzny potrafi więcej niż się spodziewaliśmy.
2. Światło powinno być zawsze z tyłu, lepsze jest światło naturalne i dlatego często lepiej wyłączyć lampę błyskową, a wieczorem, po zmroku włączyć tryb nocny.
3. Róbmy więcej zdjęć, by móc potem wybrać te najlepsze.
4. Aby zdjęcia nie były poruszone, zamazane, należy postarać się o stabilizację aparatu, by program zdążył dobrać odpowiednie parametry. Warto stanąć nieruchomo i pewnie, chwycić aparat oburącz, a nawet wstrzymać na chwilę oddech.
5. Zdjęcia w ruchu są trudne, ale nie zrażajmy się i poszukajmy w naszej instrukcji odpowiednich ustawień.
6. Pamiętajmy o poziomej linii brzowej, horyzoncie - można w aparacie włączyć opcję linii siatki, które pozwolą lepiej skadrować obiekt.
7. Nie „obcinajmy” modelowi stóp, łokci, dłoni czy czubka głowy.
8. Powodem niewyraźnych zdjęć może być zabrudzony obiektyw, który wystarczy przetrzeć.
9. Pamiętajmy o naturalnej mimice i postawie, zadbajmy, by w kadrze znalazły się ciekawe obiekty czy elementy otoczenia.



Foto 2. Uczestniczki warsztatów poznają tajniki różnych typów aparatów

10. Na wycieczkach pamiętajmy o zabraniu zapasowych baterii lub powerbank'u do naładowania akumulatora aparatu.

Część praktyczna warsztatów odbyła się w specjalnym pomieszczeniu, gdzie przygotowano kolorowe szale i różne rekwizyty, które zostały wykorzystane przy fotografowaniu. Malowałyśmy usta na jaskrawo czerwony kolor, trzymałyśmy w ręku wybrany rekwizyt, a na ramionach miałyśmy artystycznie udrapowany czerwony szal. Każda z nas była modelką, a potem fotografem. Było zabawnie i wesoło. Niektóre koleżanki swobodnie czuły się przed obiektywem. Potrafiły pożartować, stawać w różnych pozach, robić śmieszne miny. Inne były spięte. Przyznam się, że należałam do tych drugich. Lepiej czułam się z aparatem

w ręku. Na zakończenie zrobiłyśmy sobie wspólne zdjęcie w kolorowych chustach, a każda z nas otrzymała certyfikat uczestnictwa w warsztatach fotograficznych „Po dwóch stronach obiektywu”.

#### Refleksje po spotkaniu:

- Ja oczywiście staram się robić ładne zdjęcia, ale po tym spotkaniu uświadomiłam sobie, jak wiele muszę się jeszcze nauczyć. Na początek wezmę aparat, poprzeglądam ikony i ustawienia no i poczytam instrukcję. Ale jak to zapamiętać?
- Zrobiliśmy próbną sesję zdjęciową. Wiadomo, że osoby są mniej lub bardziej fotogeniczne i to niekoniecznie zależy od urody. Można też zauważyć, że niektórzy mają dryg do pozowania i już. Było nam wesoło i ciekawie na tej sesji.

Foto 3. Przygotowania do zdjęcia portretowego powodem do uśmiechu



URSZULA WIĘCEK

## EDUKACJA HISTORYCZNA SENIORÓW W KĘDZIERZYNIE-KOZŁU

**Znajomość historii, rozeznanie w sytuacji społeczno-politycznej, stanowi jedną z priorytetowych propozycji dla studentów uniwersytetów trzeciego wieku w Polsce i na świecie. Jako nauczyciel historii u progu emerytury stanęłam przed nie lada wyzwaniem. Mając za sobą lata doświadczeń w pracy z młodzieżą, która chłonęła wiedzę niejako automatycznie, jak „czysta karta”, powierzono mi zadanie kształcenia dorosłych, uformowanych już poglądowo, doświadczonych życiowo osób. Jak uczyć historii seniorów? – odpowiadam sobie na to pytanie do dziś. Po jedenastu latach pracy edukacyjnej ze studentami – seniorami Kędzierzyna-Koźła wysuwa się jednak szereg wniosków praktycznych i metodycznych, które mogą stanowić bazę, inspirację dla innych.**

### Pierwsze zajęcia ze studentami

Prawdopodobnie we wszystkich uniwersytetach trzeciego wieku w Polsce odbywają się, ciesząc się dużym zainteresowaniem studentów, wykłady i zajęcia o tematyce historycznej. W Kędzierzynie-Koźlu w ramach Studium Trzeciego Wiek (następnie Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wiek) również odbywały się wykłady historyczne. Do wystąpienia publicznego na jakiś interesujący historycznie temat zapraszano lokalnych historyków, jak i czynnych zawodowo nauczycieli historii. Należałam do tej ostatniej grupy wykładowców. Swoją pierwszą prezentację historyczną dla seniorów – studentów Studium Trzeciego Wiek w Kędzierzynie-Koźlu, wygłosiłam w 2004 r. W krótkim czasie grupa senierek-studentek poprosiła o przeprowadzenie zajęć w siedzibie Towarzystwa Ziemi Kozielskiej. Zorganizowane przeze mnie spotkanie będące w istocie prezentacją zbiorów muzealnych kozielskiej Baszty, okazało się niewystarczające. Był to moment przełomowy. Ówczesna Prezes studium zaproponowała mi prowadzenie regularnych warsztatów historycznych w konkretnym cyku programowym.

### Rozpoznanie gruntu

Aby odpowiedzialnie realizować metodycznie zaplanowane zajęcia tego typu, należało dokonać diagnozy. Jej celem było uzyskanie odpowiedzi na zasadnicze pytania: jaki jest poziom wiedzy historycznej słuchaczy oraz

jaka jest ich świadomość historyczna. Takie postępowanie uzasadniał fakt, że okres młodzieńczej edukacji studentów-seniorów przypadał na czasy tzw. realnego socjalizmu. Niektórzy seniorzy szkolną edukację realizowali w okresie polskiego stalinizmu, inni w dobie „małej stabilizacji” lat sześćdziesiątych XX w. Nieliczna grupa zaczęła naukę w okresie II wojny światowej na tzw. tajnych kompletach. Tu dygresja - w gronie zainteresowanych historią była również słuchaczka, która uczyła historii właśnie na tajnych kompletach. Niektórzy seniorzy-studenci w czasie wojny nie uczyli się wcale, uzupełniając edukację podstawową w różnych placówkach powojennego kształcenia, w tym na kursach oświatowych dla pracujących. Grupa seniorów, w przedziale wiekowym 70-80 lat, zdobywała wiedzę, w tym historyczną, w latach 1945-50. Warto dodać, że wówczas nauczano historii na podstawie programu zajęć jeszcze sprzed wojny. Inni edukowani byli już zgodnie z nowym, socjalistycznym programem. Taka rozbieżność w okresach kształcenia i tym samym jakości przekazywanej wiedzy historycznej znacząco wpłynęła na moje podejście do organizacji zajęć. Diagnozowanie pozwalało przyjąć założenie, że uczestnicy zajęć warsztatowych mogą być zainteresowani uzupełnianiem wiedzy o okres historii najnowszej. Diagnoza świadomości historycznej grupy to próba ustalenia, jakie są wyobrażenia seniorów dotyczące prze-

szłości naszego kraju, Europy, świata. W początkowym okresie funkcjonowania warsztatów historycznych, seniorzy wykazywali świadomość silnie zabarwioną emocjonalnie, nie zawsze równoważną z wiedzą o kluczowych faktach historycznych. Składnikiem świadomości historycznej jest także stosunek do postaci i zdarzeń, które miały miejsce w przeszłości. W tej kwestii występowały spore różnice w ich ocenie. Ważne było rozeznanie, jakie doświadczenia osobiste mają studenci jako uczestnicy wydarzeń z historii najnowszej. Okazało się, że seniorzy mieli doświadczenia z okresu II wojny i powojnia. W ich grupie byli nadal autochtoni, repatrianci „kresowiaczy”, emigranci z zachodniej Europy. Dominowali migranci z okresu lat 1945-1955 („Planu Sześćioletniego”), jak i „budujący stolicę polskiej chemii” lat sześćdziesiątych XX wieku. Byli oni przybyszami ze wszystkich regionów Polski. W wyniku ww. diagnozy przewidywano stosunkowo krótki, najprawdopodobniej roczny, okres działalności warsztatów historycznych, oparty o zagadnienia najnowszej historii Polski. Taki był plan.

### Pierwsze lata pracy z seniorami

Regularne zajęcia rozpoczęły się w marcu 2007 r. Uczestniczyło w nich zaledwie trzynaście kobiet. Oczekiwania co do tematyki zajęć nie były zbieżne. Część studentek chciała historii „łatwej i przyjemnej”, inne interesowała historia regionu. Właśnie ta druga grupa wpłynęła znacząco na pierwszy rok funkcjonowania warsztatów historycznych i spowodowała, że nie spełniły się prognozy jednorocznego funkcjonowania grupy. Początkowo zajęcia realizowano co dwa tygodnie. Zarząd Stowarzyszenia Uniwersytet Trzeciego Wiek w Kędzierzynie-Koźlu nawiązał ścisłą współpracę z Towarzystwem Ziemi Kozielskiej, co zaowocowało umową o odbywaniu zajęć w kozielskiej Baszcie – miejscu tchnącym duchem historii regionu. Cotygodniowe już spotkania odbywano w tym lokalu do października 2016 roku, następnie w Filii Wojewódzkiej Biblioteki Pedagogicznej w Kędzierzynie-Koźlu, a ostatecznie





Foto. 1 Zajęcia seminaryjne w kozielskiej Baszcie

w sali Miejskiej Biblioteki Publicznej w Koźlu, gdzie mają miejsce do dziś. Na zajęciach warsztatowych i seminaryjnych, obowiązuje zasada, że to słuchacze podają propozycje tematyki zajęć. Prowadząca nadaje im kształt konkretnego programu. Jest on realizowany przez cały rok akademicki. Zajęcia są realizowane zwykle w kilku cyklach tematycznych. W ciągu ostatnich lat seniorzy poznawali m.in. stosunki państwowości polskiej z jej wszystkimi sąsiadami, zgłębiano również historię Kresów Wschodnich. Zajęcia w kozielskiej Baszcie umożliwiły studentom poznanie roli źródeł historycznych w badaniach historycznych. Zasoby źródłowe Baszty i bezpośrednio obcowanie z nimi, pozwoliły seniorom dostrzec, na czym polega trud pracy historyka. Ponieważ w obrębie okalającego Basztę wzgórze zamkowego w Koźlu trwały wielomiesięczne prace wykopaliskowe, umożliwiono studentom odbycie zajęć z archeologii – stanowiące dużą atrakcję i alternatywę dla zajęć czysto teoretycznych.

#### Zajęcia terenowe – ważny element edukacji

W każdym z rocznych cykli edukacyjnych starałam się, przy okazji edukacji historycznej, zachęcać seniorów do aktywności fizycznej. Temu celowi służyło organizowanie zajęć w terenie. Przykładem niech będzie spotkanie na dworcu kolejowym w Kędzierzynie – Koźlu, mające na celu, w trakcie spaceru, poznanie stopniowego procesu przekształcania się niewielkiej osady w miasto kolejarzy. Historię II wojny światowej zgłębiano na spotkaniu z Prezesem Stowarzyszenia Blechhammer, Waldemarem Ociepskim w Izbie

Pamięci ww. stowarzyszenia. Zajęcia historyczne Uniwersytetu miały miejsce w obu zabytkowych kozielskich kościołach. Ksiądz Prałat Alfons Szubert, ogromnie historykom życzliwy, okazał się nie tylko przewodnikiem. Przekazał studentom – seniorom wiele informacji z dziejów kościołów, a także o sytuacji mieszkańców Koźla, gdy w marcu 1945 r. do miasta wkraczała Armia Czerwona. Grupa naszego seminarium terenowo spotkała się również w lokalnej firmie CEWE KOLOR. Dzięki współpracy z Towarzystwem Przyjaciół Sławięcic, seniorzy nie tylko poznali firmę, ale także wysłuchali wykładu Pana Gerarda Kurzaja o historii angielskiego obozu jenieckiego, który znajdował się w przeszłości na terenie tejże właśnie firmy. W Opolu odbyły się wyjazdowe zajęcia w Muzeum Śląska Opolskiego, w siedzibie oddziału Muzeum Jeńców Wojennych w Łambinowicach. Tego typu spotkań o charakterze wyjazdowym było w ostatnich jedenastu latach wiele.

#### Współpraca z uczelnią

Dzięki kontaktom z dr Martą Hatałską-Rygorowicz, która kierowała Katedrą Historii Średniowiecza Instytutu Historii Uniwersytetu Opolskiego, było możliwe odbycie zajęć na uczelni. Pani Doktor przyczyniła się m.in. do poznania przez seniorów unikatowych zbiorów mieszczących się w Oddziale Zbiorów Specjalnych Wojewódzkiej Biblioteki Pedagogicznej z siedzibą w Rogowie Opolskim. Współpraca z Uniwersytetem Opolskim podniosła rangę naszych spotkań i zachęciła studentów do wzmożonej pracy.

#### Praca indywidualna studentów – wyzwanie dla prowadzącego

Specyfika funkcjonowania seminarium historycznego wymaga, by studenci wykonywali samodzielną pracę. W tym zakresie zachęcałam do spisania biografii i wspomnień. Działania te jednak nie dały zadowalającego rezultatu, studenci nie podejmowali wyzwania, które wiązało się z długotrwałym wysiłkiem intelektualnym i emocjonalnym. Sukcesem zakończyło się natomiast zadanie polegające na sporządzeniu relacji historycznej. Dotyczyła ona historii ucieczki więźnia-

-Polaka z jednego z obozów pracy, na terenie dzisiejszych Sławięcic. Relacja ta została przekazana przez jej autorkę do zasobów źródłowych Towarzystwa Ziemi Kozielskiej w Kędzierzynie-Koźlu. Motywowanie do podejmowania samodzielnych prób pracy badawczej, kronikarskiej, pisarskiej oraz samodzielnego przygotowania zajęć seminaryjnych nadal stanowi jeden z priorytetów mojej pracy ze studentami.

#### Rola turystyki – mojej osobistej pasji – w kształceniu historycznym

Ogromną pomocą w aktywizacji osób starszych zamieszkujących w Kędzierzynie-Koźlu pełni już od lat turystyka. Niezaprzeczalne są jej historyczne walory poznawcze. W którymś momencie, w poszukiwaniu nowych form kształcenia i stymulowania rozwoju studentów, podjęto decyzję o organizacji jednodniowych autokarowych wycieczek historycznych. Pierwsza z nich napawała ogromnym optymizmem, co do dalszej aktywności studentów w tej dziedzinie. Organizacji wycieczki na czeski Śląsk Cieszyński (Zaolzie), która wiązała się z realizacją tematyki stosunków polsko-cze-



Foto. 2 Wagary Seniora - Osiedle Kuźniczka - spacer historyczny

skich, zajęła się studentka-seniora, Pani Jadwiga Wiertelorz. Pani Jadwiga wywodzi się z tego rejonu i zna jego specyfikę i niezwykle ciekawą historię. Następne wycieczki fakultatywne odbywały się każdego roku, cieszyły się zainteresowaniem nie tylko seminarzystów-historyków, ale także pozostałych studentów SUTW. Aby poprawić kondycję fizyczną seniorów, podjęłam próbę edukacji historii regionalnej poprzez organizację kilkugodzinnych wycieczek pieszych. Dziś stwierdzam z przekonaniem, iż przedsięwzięcie to należy zaliczyć do udanych. Każdego roku inauguracja zajęć historycznych odbywa się właśnie w formie historycznego spaceru po mieście. Sporą popularnością, nie tylko wśród studentów-historyków, cieszą się także marcowe „Wagary Seniora”, które są w istocie lekcją historii w terenie.

#### **Kontakty międzypokoleniowe w edukacji historycznej**

Ważnym elementem w ramach spotkań grupy studentów-historyków okazała się integracja międzypokoleniowa. Realizowano m.in. ją poprzez wspólną lekcję historii młodzieży gimnazjalnej i seniorów na terenie byłego obozu - Judenlager Blechhammer. Inicjatywa nauczycielki historii jednego z kędzierzyńskich gimnazjów była strzałem w dziesiątkę. „Historia żywa”, która poprzez kontakt z seniorami ubogacała młodzież, pomagała także osobom starszym w poznawaniu na nowo sposobów komunikacji społecznej. Zajęcia odbywały się corocznie w kwietniu pod hasłem „Jeśli nie my, to kto”. Młodzież i seniorzy-studenci, odbywali spacer na teren byłego obozu, zapalali znicze pod pomnikiem ofiar i budynkiem dawnego krematorium. Tym aktem nie tylko oddawano hołd wszystkim ofiarom wojny, ale także wyrażano swój sprzeciw wobec polityki konfliktu i wojen. Spotkania na terenie tego obozu odbywają się nadal. Z nieznanых przyczyn już nie uczestniczy w nich młodzież, seniorów również jest coraz mniej. A szkoda.

#### **Bilans zysków i strat**

Pora na próbę bilansu. W toku tych jedenastu lat pracy z seniorami sta-

rałam się wpajać generalną zasadę, iż historyk powinien posiadać wiedzę z zakresu nie tylko nauk pomocniczych historii, ale i z innych dziedzin. Poprzez obserwację zapisu kronikarskiego zajęć na stronie internetowej, studenci pośrednio poznawali jedną z pomocniczych nauk historii, jaką jest chronologia. Bardzo ważny okazał się przekazany studentom fakt, że wiedza historyczna jest wstępem do pogłębienia kultury politycznej. Seniorzy w którymś momencie zrozumieli, że za tym pojęciem nie kryje się ogląda, lecz wiedza o polityce. Stopniowo, choć nie bez oporów, studenci-seniorzy zaczęli dyskutować nad zagadnieniami. Odważyli się samodzielnie przygotować zajęcia na wybrany przez siebie temat. Dotychczas podjęto trzy takie próby dające nadzieję, że przyszły rok akademicki przyniesie ich więcej. Nastąpiła aktywizacja intelektualna, poprawiła się komunikacja pomiędzy seniorami. Studenci pracują nad formami wyrażania odrębnego stanowiska, starają się wyeliminować zachowania agresywne i nietolerancję dla innych poglądów, które mogą narastać naturalnie w procesie starzenia się. Ta praca nad sobą dodaje im pewności siebie. W tych działaniach czynnie uczestniczy także prowadząca, również należąca do osób z grupy trzeciego wieku. I także z korzyścią dla siebie. Metodą prób i błędów, na podstawie przeprowadzonej diagnozy potencjałów i potrzeb edukacyjnych, wdrożono od podstaw programową edukację historyczną seniorów miasta średniej wielkości – Kędzierzyna-Koźła. Bo wiem wzorca, jak organizować takie zajęcia, nie ma. Mimo występujących po drodze różnych zdarzeń i trudności, grupa studentów – seniorów zainteresowanych historią szczyli się prawie jedenastoletnim okresem działalności. Jesienią 2018 roku seminarium historyczne rozpocznie kolejny rok akademicki, seniorzy już opracowali program zajęć – interesujących ich zagadnień historycznych. Czyżby więc wspólna praca zmierzająca do pogłębienia wiedzy i podtrzymania dobrej kondycji i orientacji w świecie współczesnym dawała efekty?

Dbłość o aktywność ruchową minimalizuje powikłania i wpływa na poprawę ogólnego stanu zdrowia oraz wpływa na jakość życia w starości i chorobie. Do chorób neurologicznych, które znacznie uszkadzają funkcjonalność ruchową, przypomnę należą: przebyte udary mózgu, polineuropatie, choroba Parkinsona, oraz zmiany w chorobach otępiennych w tym chorobie Alzheimera. Zapewnienie potrzeby ruchu w warunkach domowych, nie będąc fizjoterapeutą może zapewnić osoba opiekująca się chorym seniorem. Systematyczne wykonywanie prostych ćwiczeń przez seniora lub też z pomocą opiekuna, może wpłynąć na poprawę sprawności fizycznej osoby chorej czy spowolnić proces choroby. Do takich ćwiczeń będą należały ćwiczenia z zakresu kinezyterapii. Kinezyterapia stanowi podstawę rehabilitacji leczniczej, to leczenie ruchem, który ma wpływ na organizm. Do grupy tej należą ćwiczenia: ogólno-usprawniające, rozciągające, wzmacniające, koordynacji ruchowej, rozluźniające.

Ćwiczenia mogą być wspomagane, czynne, czynno-bierne i bierne. Niektóre z tych ćwiczeń można prowadzić samodzielnie w ramach usprawniania chorego. Oczywiście dobrze jest skorzystać z profesjonalnej pomocy fizjoterapeuty, który poprowadzi ćwiczenia włączając również inne metody rehabilitacji. Jednak przy potrzebie stałego zapewnienia usprawniania osoby chorej warto poznać jej podstawy. Nie należy prowadzić ćwiczeń w momencie pojawienia się zawrotów głowy, osłabienia, nudności czy przy nasileniu się dolegliwości bólowych stawów, mięśni. Także w stanach infekcji, gorączki. U osób z chorobą nadciśnieniową należy przed ćwiczeniami zmierzyć ciśnienie krwi. Zbyt wysokie ciśnienie (powyżej 150/100mmHg) lub niskie (poniżej 90/60mmHg) dyskwalifikuje do prowadzenia gimnastyki ruchowej. Osobom chorym na cukrzycę, szczególnie insulino-zależną, przed podjęciem zajęć ruchowych (ćwiczeń) należy zmierzyć poziom glukozy w krwi, by uniknąć powikłania, jakim może być



## Poradnik Opiekuńczo – Pielęgnacyjny wsparcie dla osób starszych i ich opiekunów

Mariola Sibilska

# PODSTAWOWE ĆWICZENIA RUCHOWE DLA OSÓB CHORYCH NEUROLOGICZNIE

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

śpiączka hipoglikemiczna ( nagły spadek cukru we krwi).

W opiece nad osobą z chorobą neurologiczną w tym z niedowładem połowicznym po udarze mózgu niezbędna jest systematyczna rehabilitacja. Rehabilitacja jest potrzebna także chorym na Chorobę Parkinsona czy Chorobę Alzheimerera, gdzie powoli tracą chorzy swoją sprawność fizyczną, aż do całkowitej jej utraty. Jeśli nie możemy zapewnić profesjonalnej stałej rehabilitacji, możemy zaczerpnąć informacji dotyczącej dalszego usprawniania chorego, pozyskując zestaw ćwiczeń, które można prowadzić w warunkach domowych. Codzienne usprawnianie poprzez ruch to ćwiczenia rozciągające, wzmacniające i ćwiczenia koordynacji ruchowej. Rozwijanie motoryki małej polegającej na ćwiczeniach czynności dnia codziennego tj mycie, czesanie, układanie, jedzenie, pisanie, wiązanie czy ubieranie się itp. przy pomocy osoby opiekującej. Należy pamiętać, iż w tej formie ćwiczeń nie można wyręczać chorego (pomagać, tak) myśląc, bo zrobimy to szybciej, sprawniej. W opiece obowiązuje zasada „pomagać pomagającemu sobie”, nie okazując pośpiechu przy wykonywaniu prostych, mogło by się zdawać, czynno-

ści przez chorego, dla którego są one prawdziwym wyzwaniem. Sprawność motoryki dużej to ćwiczenia pionizacji - siadania, chodu przy pomocy balkonika, chodzika czy laski, chodzenie po schodach w dół i w górę przy asekuracji opiekuna. W Chorobie Parkinsona czy Alzheimerera zalecane są ćwiczenia „chodu bocianiego” tj ugięcie w kolanach i unoszenie wysoko nóg, chodzenie unosząc stopy wysoko, robiąc krok stawiając stopy od pięt. Ćwiczenia bierne to ruchy w stawach wykonywane przez osobę opiekującą się: unoszenie rąk i nóg chorego, zginanie ich w stawach. Ćwiczenia te mogą być wykonywane w pozycji leżącej i siedzącej. Dobrze jest poprowadzić ćwiczenia samowspomagane, takie które osoba chora może wykonać samodzielnie. I tak chory z niedowładem połowicznym siedząc, zdrową ręką chwytając rękę niesprawną i unosi ją ku górze (ćwiczenie wykonać kilka razy) lub też ćwiczenie ręką zdrową nadgarstka i poszczególnych palców ręki chorej. Do ćwiczeń wzmacniających mięśnie, stawy i cały układ kostny zaliczamy ćwiczenia chodu - spaceru, ruch na rowerze stacjonarnym (jeśli taki jest w domu). Ćwiczenia – w pozycji leżącej poprzez napinanie mięśni ud, unoszenie nóg do

pionu lub wykonywanie ruchów symulujących pedałowanie na rowerze.

Wszelkie działania mające na celu usprawnianie, zaspokojenie potrzeby ruchu osoby chorej to działania profilaktyczne, minimalizujące następstwa przewlekłych chorób neurologicznych. Należy jednak pamiętać, iż w opiece nad chorą, zniedołężniałą starszą osobą opiekun w życiu codziennym nieustannie naraża swój kręgosłup na liczne przeciążenia. Pojawiające się sporadyczne dolegliwości pleców, rąk czy nóg przechodzą z biegiem czasu w ustawiczne bóle. Te przeciążeniowe zespoły bólowe uniemożliwiają prawidłowe funkcjonowanie człowieka – opiekuna. Nawracające bóle kręgosłupa odcinka szyjnego z drętwieniem rąk czy bóle okolicy lędźwiowo-krzyżowej uniemożliwiają pełnienie dotychczasowej opieki, a opiekun stając się tym samym osobą niesprawną. Przypomnę, iż brak aktywności ruchowej w chorobie pacyfikuje chorego ograniczając jego świat do obszaru łóżka, uzależniając go całkowicie od opiekuna. A opiekun w długotrwałej opiece powinien pamiętać by zadbać o własne zdrowie.

**Ruchem można zastąpić niemal każdy lek,  
Ruchu nie zastąpisz żadnym lekiem.**

#### Literatura:

1. Rosłowski A., Skolimowski T., Technika Wykonywania ćwiczeń leczniczych PZWL, Warszawa 2000r; wyd VII
2. Stręga R., Profilaktyka i przykłady ćwiczeń leczniczych w zespołach bólowych... zeszyty, Rymanów Zdrój 2014
3. Wieczorowska-Tobis K., Talarska D. (red.nauk) Geriatria i pielęgniarstwo geriatryczne, PZWL, Warszawa 2008



# ZŁOTY JUBILEUSZ

TERESA DZIEDZIŃSKA

W maju bieżącego roku minęło pół wieku od matury i ukończenia szkoły przez absolwentów klasy Va i klasy Vb Technikum Ekonomicznego w Nysie. Spotkaliśmy się kolejny już raz, aby przeżyć magię cudownych młodzieńczych lat. Nikt nie zaprzeczał, że był to najpiękniejszy czas naszej młodości; były to lata nauki, fascynacji światem, buntu i pierwszych miłości.

Pierwsze spotkanie naszych klas odbyło się prawie po 37 latach od matury – dnia 28 stycznia 2005 roku w restauracji „Lusia” w Nysie. Na drugie nie trzeba było długo czekać, bo w czerwcu 2006 roku spotkaliśmy się nad jeziorem nyskim w „Błękitnej Zatoce”. Trzecie spotkanie – to pierwszy jubileusz – 40 lat po maturze, które odbyło się 6 czerwca 2008 roku w restauracji „Kasia” również w Nysie. Każde spotkanie to święto wspomnień; przywoływania w pamięci kolegów, koleżanek i wspomniałych nauczycieli. Wydawało się, że po tym 40 – letnim jubileuszu nie będzie dalszych spotkań. Wiadomo różne trudności, kilkoro osób wyjechało daleko poza granicę kraju i nie mogli się stawić, a dwanaście osób nie dotrwało do jubileuszu. Lecz nasze dzielne organizatorki: Iwona (Pater) Gach, Róża Krystyna (Pawluś) Staszaków i Ryszarda (Śpiewak) Siemieniak zachęczone tekstem piosenki, którą przypomniała nasza polonistka na 40 – leciu:

*„Za nami jasnych godzin moc.*

*I moc młodzieńczych snów.*

*Przy innym ogniu w inną noc.*

*Do zobaczenia znów”*

rzuciły się w wir pracy, aby ten logistyczny, jubileuszowy trud przekształcił się w cudowne „Złote Spotkanie”. I spotkaliśmy się 24 maja 2018 roku w pięćdziesiątą jubileuszową rocznicę w restauracji „Pod Kasztanem” w Nysie. Wzajemne rozpoznanie nie trwało długo, a powitaniem, uściskiem nie było końca, w niejednym oku zakręciła się łza. Ten jubileusz sprawił, że na spotkaniu przybyło 26 absolwentów i 5 wspomniałych profesorów:

1. Wychowawczynie klasy Va – mgr. Zofia Stachowiak (ekonomika)
2. Wychowawczynie klasy Vb – mgr. Anna Lechwar (j. polski)
3. mgr. Janina Skibińska (matematyka)
4. mgr. Maria Nabzdyk (j. angielski)
5. mgr. Eugeniusz Zelent (j. rosyjski)

Wspomnieniom, rozmowom nie było końca – ile rzeczy się działo, ile różnych przedsięwzięć i jak ten czas leci, bo „choć w papierach lat przybyło. To naprawdę wciąż jesteśmy tacy sami” – słowa znanej piosenki przypomniane przez naszą polonistkę. Pomimo upływu lat wciąż czujemy się ze sobą związani, bo temat szkoły powraca. Wszyscy jesteśmy zgodni, że lata spędzone w szkolnych murach były najpiękniejszymi. Nadal stanowimy grupę przyjaciół, która chętnie się spotyka nawet spontanicznie. Do takiego spotkania doszło latem 2007 r. w restauracji „Nad Stawkiem” w Opolu, na które przybyły m.in. dwie koleżanki z zagranicy oraz dwie profesorki mgr Zofia Stachowiak i nieodżałowana, wspaniała śp. mgr Anna Szelka. Cieszymy się, że stanowimy taką społeczność, której więzy nie porwały się z upływem czasu. Te spotkania są dla nas lekarstwem na upływający czas, na kłopoty i troski emeryta. Chociaż nie zawsze pozwalają nam warunki, zdrowie i los – czasami bywa nieprzyjazny, to staramy się spotykać, zwłaszcza że jest nas coraz mniej.

Wielkim sentymentem i estymą darzymy wszystkich naszych nauczycieli, gdyż swoim talentem pedagogicznym sprawili, że jest w nas to cudowne pragnienie spotkania się i zachwycania przeszłością. Bo pomimo trudu i sędziwego wieku spotykają się z nami. Jesteśmy im wdzięczni i cieszymy się także tym, że już zatarły się różnice między uczniami a nauczycielami i rozumiemy się lepiej niż za młodu. Mam nadzieję, że los będzie jeszcze łaskawy i pozwoli spotykać się, aby znowu wspominać niezapomniany czas w życiu, niezapomniane młodzieńcze lata, które pięknie opiewa poeta Artur Oppman.

*„Niezapomniane młodzieńcze lata!*

*Szkolne wspomnienia niezapomniane!*

*Na ciężkich drogach chmurnego świata*

*Wyście jak balsam na krwawą ranę!*

*Gdy wstecz obrócę wzrok, taki łzawy,*

*Wnet się jak czarem byt złoci szary,*

*Niech żyje przyjaźń od szkolnej ławy!*

*Niech żyją nasze dawne wagary!”*

Artur Oppman

**I niech żyją nam dawne młode lata!**



## JEŚLI NARYSUJESZ KONIA – NARYSUJESZ WSZYSTKO



O rysunku i malarstwie, które towarzyszą i odzwierciedlają życiowe pasje rozmawiamy z Panem Jerzym Tomasikiewiczem – rodzimym artystą-seniorem, człowiekiem z historią trudną, czyniącą postać naszego rozmówcy wyjątkową i godną zapamiętania.

**Katarzyna Weklicz** – Cieszę się, że nasze spotkanie stało się faktem Panie Jerzy. Dziękuję za niezawodne przybycie i liczę na szczerą rozmowę o sztuce.

**Jerzy Tomasikiewicz** – Rzeczywiście coraz bardziej odczuwam postępujące osłabienie w związku z moją ciężką chorobą i czasem zwyczajnie nie mam siły na proste czynności, ale dziś jest dobry dzień na spotkanie, a zwłaszcza na rozmowę o życiu.

**K.W.** – Czy Pana życie od zawsze przeplatało się ze sztuką? Gdzie były początki Pana jako artysty?

**Jerzy Tomasikiewicz** – Wydaje mi się, że zawsze obok mnie był ołówek, kredki, później pędzle i farby, ponieważ w moim rodzinnym domu sztuka w różnych wymiarach była obecna. Mój ojciec był pierwszą osobą, która przybliżyła mi rysunek i uformowała charakter mojego późniejszego tworzenia. Wydaje mi się, że w dzieciństwie chciałem w pewnym sensie mu dorównać. Potem, w życiu dorosłym, różnych jego okresach, zawsze wracałem do rysunku, malarstwa i chyba nie było takiego czasu, kiedy bym nic nie tworzył.

**K.W.** – Podczas Pana autorskiego wernisza wystawy rysunków, który miał miejsce w dniu 4 lipca 2018 r. w siedzi-



bie Miejskiej Biblioteki Publicznej w Kędzierzynie-Koźlu, moją uwagę zwróciła mnogość tematów, które Pan wykorzystuje w swoich pracach. Chciałabym wiedzieć, jaki obszar tematyczny jest Panu, Panie Jerzy, najbliższy?

**Jerzy Tomasikiewicz** – Jestem przekonany, że przyroda, zarówno krajobrazy, cuda natury w postaci gór, jak też zwierzęta. Mógłbym z takim samym zapałem rysować i muchę, i słonia (śmiej). Ale najbardziej polskie góry... Przez szesnaście lat chodziłem po górach i te lata oceniam jako najlepsze w moim życiu. Moja Krysia – najbliższa mi, dziś już nieżyjąca, osoba – towarzyszyła mi w tych górskich trasach. Zawsze wracam do gór w moich pracach, mam wielki sentyment do nich.

**K.W.** – A które miejsce w naszych polskich górach najbardziej Pan ukochał?

**Jerzy Tomasikiewicz** – Rytry i Piwniczna to okolice, gdzie góry może nie są najbardziej okazałe i potężne, jednak będą moje najpiękniejsze wspomnienia. Tam po raz pierwszy rozsmakowałem się w górskiej wędrówce. Później widziałem wiele bardziej widowiskowych obrazów gór, które zapierały dech w piersiach, ale... serce zostało w Rytrze.

**K.W.** – Dzielę z Panem pasję do polskich gór, a także do kultury, folkloru górskiego. Widziałam kilka portretów górali pośród Pana prac. Jaka była ich geneza?

**Jerzy Tomasikiewicz** – Kiedy wyjeżdżałem w góry, lubiłem być pośród ludzi, poznać ich, zrozumieć ich świat. A oni chyba wyczuwali moje szczerze intencje i zawsze dobrze mnie przyjmowali. Zdarzało się, a raczej często bywało, że w trakcie spotkań, biesiad wyjmowałem kartkę i ołówek, i rysowałem górali i góralki, zwłaszcza twarze stare wiekiem, naznaczone czasem i troskami. Te wszystkie drobiazgi, szczegóły... były wyzwaniem, które bardzo lubiłem. Kiedyś hurtowo (śmiej) wykonałem karykatury dla całej załogi straży pożarnej w jednej z górskich miejscowości. A wracając do górali – dobrze się czułem pośród nich i nawet uczyłem się gwary góralskiej. Do dziś potrafię mówić jak góral.

**K.W.** – Poza górami sięga Pan w swojej twórczości do wizerunku zwierząt. Które z nich stanowiły dla Pana największą inspirację?

**Jerzy Tomasikiewicz** – Inspirację a raczej wyzwanie stanowiły konie. Wielką sztuką jest tak je narysować, żeby nie przypominały np. krowy. Narysowałem się i namalowałem ich w życiu setki. A to za sprawą mojego ojca, który zawsze mówił: „Jeśli narysujesz konia – narysujesz wszystko”. A ja byłem ambitny i uparty. A ojciec miał rację. Dziś

konie rysuję i maluję w najróżniejszych pozach, w ruchu, z emocjami i robię to z prawdziwą przyjemnością.

**K.W.** – Ilość Pana rysunków i akwareli na wernisażu budziła uznanie. Czy kiedyś próbował Pan oszacować, ile prac wyszło spod Pana uzdolnionych rąk?

**Jerzy Tomasikiewicz** – Był czas, kiedy po namalowaniu jakiegoś rysunku stawiałem w specjalnym miejscu jedną kreskę...było ich mnóstwo i przestałem to robić. Zawsze rysowałem i malowałem dużo, nie sprawiało mi to trudności, a dawało radość, czasem było zwykłym zleceniem na prośbę kogoś znajomego. Tysiące? Dziesiątki tysięcy? Kiedyś przeliczyłem, że gdyby moje rysunki wykonane na formacie A4 ułożyć jeden za drugim, to od miejsca, w którym teraz jesteśmy sięgnęłyby gdzieś za Opole. Dużo – niedużo. Wszystko zależy, jak na to patrzeć.

**K.W.** – Myślę, że nie ma artysty, który powiedziałby: już wszystko namalowałem, wyrzeźbiłem. Jakie jest Pana największe marzenie twórcze?

**Jerzy Tomasikiewicz** – Czas ucieka mi w wielkim tempie, jestem tego świadomy. Zawsze marzyłem jednak, żeby coś po mnie pozostało, żeby ktoś o mnie pamiętał. I choć wiem, że moje prace wiszą na ścianach domów w wielu miastach i krajach, pragnąłbym stworzyć coś trwałego dosłownie. Chciałbym wykonać tematyczny fresk w jednym z kościołów. To chyba moje największe marzenie związane ze sztuką.

**K.W.** – Panie Jerzy, pozostaje mi życzyć Panu takiego właśnie zadania twórczego, ale także w imieniu wszystkich wielbiceli Pana prac, życzyć siły i nieustającego poczucia sensu istnienia w obliczu choroby. Dziękuję za naszą rozmowę.

Rozmawiała: Kata





Powiązania



## MARIA KRYSZYNA PIERSZKAŁA KOBIETA O RÓŻNORODNYCH ZAINTERESOWANIACH I UZDOLNIENIACH



Korzenie



Monotypia - Jesienna zalotność

To kobieta o różnorodnych zainteresowaniach i uzdolnieniach. Miłośniczka natury, ciekawa różnorodnych aspektów życia, życzliwa ludziom, optymistka. Spokojna, cicho mówiąca, wrażliwa, ładna i zgrabna kobieta, zmieniająca się wraz z wiekiem kolorystycznie w rajskiego ptaka, ponieważ lubi czyste i intensywne kolory w swoim ubiorze. Urodziła i wychowała się w Miliczu na Dolnym Śląsku. Zafascynowana utworami Dostojewskiego i Tołstoja po szkole średniej podjęła studia w Uniwersytecie Wrocławskim na kierunku filologia rosyjska. Po studiach, w 1974 r., już z mężem, przyjechała do Opola, które po okresie adaptacji uznała za swoje miejsce na ziemi. Pracowała jako tłumacz, urzędnik oraz nauczyciel. Ostatnie 15 lat przed emeryturą po ukończeniu Oligofrenopedagogiki oraz Studiów Podyplomowych w zakresie nauczania początkowego w WSP w Opolu przepracowała w Państwowym Przedszkolu z Oddziałami Integracyjnymi nr 51. Prywatnie wdowa, matka dwóch córek, babcia jednego wnuczka, o którym mówi, że jest obecnie najważniejszym mężczyzną w jej życiu. Od paru lat emerytka. Czas wolny od pracy zawodowej wykorzystuje aktywnie na rozwijaniu swoich pasji, poszerzaniu wiedzy, poznawaniu ludzi, podróżach i uprawianiu sportu. Największą jej pasją jest malarstwo powiązane z grafiką i rysunkiem. Należy do Związku Polskich Artystów Plastyków Polska Sztuka Użytkowa w Opolu oraz do sekcji plastycznej „Akwarele”, dawniej przy Uniwersytecie III wieku, obecnie przy Centrum Seniora w Opolu. Jej ulubionym środkiem wyrazu artystycznego jest połączenie grafiki (monotypii) z rysunkiem i malarstwem, maluje też akwarelami, rzadziej farbami olejnymi i akrylami. Swoje obrazy wystawiała na 45 wystawach zbiorowych i 7 indywidualnych. W latach 1997-2017 ponad 30 jej obrazów oraz kilkanaście wierszy zostało opublikowanych w miesięczniku „Nieznany Świat”. Wiersze pisze sporadycznie jako zapis swoich emocji, przemyśleń. W swojej twórczości plastycznej i poetyckiej pragnie przekazać to, co ją fascynuje - wielowymiarowość życia i świata.

# MARIA KRYSZYNA PIERSZKAŁA

## KOBIETA O RÓŻNORODNYCH ZAINTERESOWANIACH I UZDOLNIENIACH

„Zdarzenia pojawiają się w naszym polu widzenia  
Jak ptaki siadające na gałęzi drzewa”

Dziecięce figle ćwierkały wróbelkami

Pierwsze porażki kwiliły zranionym

pisklęciem

Młodzieńcze przyjaźnie siadały stadami

na drutach

Śmigają jaskółkami, sięgają nieba

Pierwsze pocałunki rumieniły się gilem

Dziewczęca uroda pyszniła się pawiem

Nauka sową czuwała po nocach

Głupota małpowała bezmyślnie

Kuszając kolorami papugę

Wielka miłość zakwitła rajskim ptakiem

Ślub uroczyście przysiadł w kościele

Srokami we frakach

Dzieci pojawiły się z pieśnią słowika

Pracowita codzienność stuknęła dzięciołem

Ostateczne pożegnania przygniatały serce krukiem

Rozpacz nieznanym ptakiem wyglądała z dziupli

Pogodzenie z losem zastukało parą gołębi

na parapecie

Spóźniona miłość rozdzwoniła się skowronkiem...

Dziękuję wszystkim ptakom, które przysiadają

Na gałęziach mojego życia

Dziękuję mgnięniom losu

Koło życia

Moje serce strajkowało ze smutku

A drzewa tak kwitły, tak kwitły!!!

Kot wygrzewał się w piasku,

Tulipany lasiły do słońca...

Moje serce ranił każdy oddech

A skowronek tak śpiewał, tak śpiewał!!!

Wypełnił całą przestrzeń

pieśnią radości...

Moje serce tratowały konie

a oni śmiali się perłście

zaśmiewali do łez!!!

Niech więc koło życia

się toczy

niech zamienia ból

w kwiaty.....

W teatrze życia

Po jednej strony Ty

po drugiej-

reszta świata

Ty – główny bohater sztuki

odgrywasz wyznaczoną rolę

wciąż improwizując

błądząc

poszukując

Scenariusz ukryto starannie

zapoznasz się z nim

gdy opadnie kurtyna

Na ciebie skierują

wszystkie światła rampy

Ci, co oceniają będą

klaskać lub gwizdać

więc starasz się

starasz z całych sił...



Fruwanie we śnie



Monotypia - Radość



Akwarela - Kwiaty





17 czerwca 2018 - Niemodlin

17 czerwca 2018

| Niemodlin |

Niemodliński Uniwersytet Trzeciego Wieku po raz piąty podsumował cykl zajęć i spotkań towarzyską imprezą, która odbyła się w Skarbiszowicach w „Stodole Koncertowej” otoczonej zadbaną zielenią. Seniorzy w liczbie 55 osób wybrali się wynajętym autokarem. Tym razem obowiązywały stroje biało-czerwone - w nawiązaniu do obchodów 100-lecia odzyskania niepodległości Polski. Dodatkowo do stroju były piękne kotyliony wykonane przez koleżanki z grupy DEKOART - oczywiście w barwach narodowych Polski. Takie też były elementy dekoracji na stołach. Jak zawsze stoły pełne były domowego jadła. Był też grill. Wszystkim dopisywał humor, świeciło słońce, a do tańca przygrywał zaprzyjaźniony z UTW zespół Miraż, czyli Krzysztof Krzyżowski i Wiesław Rosianowski. Tańczono w rytm starych i nowych przebojów, był koncert życzeń. Spotkanie było kolejną okazją do podziękowań Urszuli Dajczak za całoroczną, bezpłatną naukę języka niemieckiego. Marzenie Bizan za prowadzenie zajęć z grupą artystyczną DEKOART - też bezpłatnie. Krystynie Dajczak za bezinteresowną pomoc w pracach na rzecz grupy. Dużymi brawami i odśpiewaniem 100 lat podziękowano „studentce nr 1 „, kol. Zuzannie Zda-

nowskiej, jest w UTW od początku i mimo „dojrzałego wieku”, czynnie uczestniczy w zajęciach grupy i zabawie, zadziwiająco energią i kondycją. Duże brawa otrzymała Prezes UTW Niemodlin - Teresa Kucharak-Juszczak, lubiana przez całą grupę za życzliwość i zaangażowanie w prowadzeniu stowarzyszenia. [za: <https://niemodlin.pl/4160/seniorzy-podsumowali-rok-akademicki-zabawa-integracyjna.html>]

22-24 czerwca 2018

| Prudnik |

Po raz drugi seniorzy z Gminy Prudnik zorganizowali Senioralia, czyli II Prudnickie Dni Seniora. Trzydniowe spotkanie miało na celu integrację środowiska seniorów, kształtowanie pozytywnego wizerunku osób starszych oraz upowszechnienie inicjatyw związanych z problematyką osób 60+. Senioralia rozpoczęły się w piątek od wręczenia kluczy do miasta przez Burmistrza Prudnika Franciszka Fejdycha na ręce seniorów. Na prudnickim rynku zrobiło się kolorowo, wesoło i muzycznie, a uśmiech na twarzach seniorów odganiał chmury, które krążyły nad głowami zebranych. Czas umiłał występ Orkiestry Dętej z Prudnickiego Ośrodka Kultury oraz tańce cheerleaderek. Rozbawieni uczestnicy przeszli kolorowym korowodem do POK-u, by tam wspólnie

pobiesiadować. Drugi dzień Senioraliów rozpoczął się od występu teatru seniora z Głucholaz. W ten dzień, mimo niesprzyjającej pogody, uczestnicy Dni Seniora wzięli udział w licznych konkursach, grach i zabawach, a także wysłuchali koncertu zespołu wokально-teatralnego „Bukszpan Zielony” z Prudnickiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. W trakcie Senioraliów uczestnicy dzięki funkcjonującemu „Białemu Miasteczku”, mogli przeprowadzić badania m.in. ciśnienia i poziomu cukru we krwi oraz badania w kierunku zaćmy, a także udzielane były porady zdrowotne. W niedzielę podsumowano II Prudnickie Senioralia i oddano klucze do miasta Burmistrzowi. Program II Senioraliów zakończony był koncertem Dawida Brzozowskiego. [za: <https://prudnik.pl/6207/1738/ii-prudnickie-dni-seniora-czyli-senioralia-za-nami.html>]  
Foto Prudnik 1 Prudnik 2

3 lipca 2018

| Kędzierzyn-Koźle |

Bomby nie było.....były za to ciekawe warsztaty dziennikarskie zorganizowane z inicjatywy Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Kędzierzynie-Koźlu stanowiące jeden z instrumentów aktywizacji osób starszych w ramach organizowania Redakcji „Świat Seniora” w Domu Dziennego Pobytu nr 5 „Nasz Dom”. Uczestniczki warsztatów wchodzące w skład nowopowstałej Redakcji „Świat Seniora” poznały specyfikę pracy dziennikarskiej, zasady, którymi kieruje się etycznie postępujący publicysta. Panie redaktorki otrzymały wiele cennych praktycznych wskazówek od prowadzącego spotkanie Pana Andrzeja Kopackiego



17 czerwca 2018 - Prudnik





**Redaktorki Świata Seniora podczas warsztatów dziennikarskich z Panem Andrzejem Kopackim**

– wieloletniego praktyka pracy dziennikarskiej w naszym regionie. Podczas spotkania poruszono m.in. zagadnienia dotyczące zasad tworzenia tekstów, krótkich relacji informacyjnych, ale również reportaży, felietonów. Tego typu wiedza będzie seniorkom potrzebna w pracy redakcyjnej „Świata Seniora”. Podjęto próbę określenia tematyki pierwszych tekstów. Dyskusji i propozycjom tematycznym nie było końca. Wśród tematów wymieniono m.in. wywiady z ludźmi, dla których emerytura stała się okresem odkrywania pasji skrywanych dotąd skrętnie, lub z seniorami - cichymi bohaterami, którzy są w stanie ratować czyjeś życie, ponieważ wzięli udział w warsztatach udzielania pierwszej pomocy. Od razu zapowiedziano następne spotkania, takie jak warsztaty fotograficzne oraz kolegia redakcyjne poświęcone pracy nad konkretnymi tekstami. Organizatorzy warsztatów zadbali, by atmosfera sprzyjała efektywnej

pracy przy kawie i słodkich wypiekach. Na zakończenie warsztatów dziesięciu Paniom Redaktorkom uroczyście wręczono certyfikaty, które będą pierwszym dokumentem potwierdzającym nabycie podstaw wiedzy dziennikarskiej.

Kilka śmiałych senierek-dziennikarek będzie zatem śledzić życie senioralne naszego grodu pod kątem wydarzeń kulturalnych, sportowych, turystycznych i zdrowotnych. Będą pisać, co usłyszały i zobaczyły, będą forsować niejedne drzwi, by dowiedzieć się, jak żyje się seniorom w naszym mieście, co ich gnębi, co wzrusza i porusza, jak im się pomaga i jak pomagają sobie wzajemnie. Redaktorki będą zgłębiać, skąd seniorzy otrzymują wsparcie, gdzie powinni się udać, gdy czegoś im brak. Zapewne nieraz napiszą, jak osoby w jesieni życia tworzą piękne rzeczy dając dowód tego, że starość jest okresem, gdzie nic już nie trzeba, ale wszystko można. Seniorzy-dziennikarze,



**Dziesięć redaktorek - senierek ukończyło warsztaty dziennikarskie**

wbrew pozorom, mają do zaoferowania niezwykle ciekawe tematy, choć BOMBY NIE BĘDZIE...

Katarzyna Weklicz - autorka projektu socjalnego pn. Działalność publicystyczna jako instrument aktywizacji społecznej osób starszych – utworzenie Redakcji „Świat Seniora” w Domu Dziennego Pobytu Nr 5 „Nasz Dom” w Kędzierzynie-Koźlu zachęca seniorów naszego miasta: „Chcielibyśmy zaprosić do współpracy mieszkańców Kędzierzyna-Koźla - osoby w wieku senioralnym, które chciałyby zaistnieć w naszej redakcji poprzez wskazanie ciekawych tematów, zgłaszanie swoich uwag i spostrzeżeń dotyczących ważnych dla seniorów spraw, a może nawet włączenie się do kolegium redakcyjnego Świata Seniora jako dziennikarz. To czas, kiedy możemy wspólnie stworzyć platformę wymiany informacji dotyczących właśnie tej grupy wiekowej, tak licznej w Kędzierzynie-Koźlu. Redakcja swoją siedzibę ma w Domu Dziennego Pobytu Nr 5 „Nasz dom”, przy ul. Kościuszki 43B. Tam można uzyskać informację o kontakcie do członków naszego kolegium”.

Anna Maćkowska

## Lato 2018

### | Kędzierzyn-Koźle |

Wakacje 60+ Lato to niewątpliwie pora roku zachęcająca do wypoczynku, laby, ale także do podróżowania, odkrywania nowych miejsc, bądź też sentymentalnego powrotu do tych z młodości lat. Na wakacje czeka każdy, bez względu na zapisy metryki, bowiem ta pora roku ma cudowną zdolność odejmowania lat, a dodawania energii, wigoru, radości. Seniorzy zrzeszeni w obu lokalnych oddziałach terenowych Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów doskonale wiedzą, jak praktykować aktywny i skuteczny wypoczynek. Z dumą prezentują tegoroczne inicjatywy: wczasy, wycieczki i inne atrakcje wakacyjne.

Każdy rok Twojego życia jest wyjątkowy i cenny, możesz go przeżyć tylko raz - to sentencja, która stanowi filar działalności seniorów z Zarządu Rejonowego PZERil

z Kędzierzyna, którzy postanowili zwiedzać świat i ukochany kraj. Anna Będkowska –

Prezes Zarządu – relacjonuje: „W te wakacje wypoczywaliśmy nad morzem Czarnym, w Bułgarii, w Słonecznym Brzegu, zwiedzając Sozopol oraz Neseber nazywany perłą bałkańskiej architektury. Mieliśmy możliwość uczestniczenia w tradycyjnej biesiadzie bułgarskiej. Wczasowaliśmy również w Polsce: w Świnoujściu, Grzybowie i w Łazach, które szczególnie nas urzekły. Jest to niewielka miejscowość nadmorska położona na mierzei pomiędzy Morzem Bałtyckim a jeziorem Jamno. Czysta plaża, sosnowy las oraz sąsiedztwo jezior stwarzają wspaniałe warunki do wypoczynku. W czasie pobytu zorganizowaliśmy wycieczki do Danii, Szwecji i Niemiec, a także rejsy po morzu. Jak co roku w wakacje zorganizowaliśmy wycieczki turystyczno-edukacyjne, w tym do Pragi i Kutnej Hory, trzydniową wycieczkę Szlakiem Renesansu zwiedzając m.in. Kazimierz Dolny, Zamość, Sandomierz oraz barokową rezydencję Zamoyskich w Kozłowie. Były wycieczki do Kotliny Kłodzkiej (Duszynki Zdrój, Kudowa Zdrój, Polanica Zdrój). Aby umożliwić seniorom uprawianie turystyki pieszej, wybraliśmy się w Pieniny, gdzie wędrowaliśmy po szlakach, zdobyliśmy Trzy Korony, Palenicę, Wąwóz Homole. Seniorzy uczestniczyli w spływie Dunajcem, który jest największą atrakcją Pienin. Zwiedzaliśmy zamek w Nidzicy oraz uzdrowiska: Szczawnicę i Krościenko. Odbędzie się także wycieczka do Międzygórz – perły Sudeatów. Podczas niej weszliśmy na Górę Igliczną, zobaczyliśmy wodospad Wilczki oraz zwiedziliśmy ogród bajek. Co roku stwierdzam, że seniorzy bardzo licznie uczestniczą we wczasach i wycieczkach, bo podróż to źródło wiedzy, przeżyć i wrażeń, to również utrzymanie sprawności fizycznej i intelektualnej”.

Bogu dzięki, przyszło już lato i wreszcie możemy zacząć pracować... odpoczywać. Cecily von Ziegesar

Oddział kozielski Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów informuje, że w bieżącym roku, w tym szczególnie intensywnie w okresie wakacyjnym, or-



Słoneczny Brzeg, Bułgaria - PZERiI Oddział Kędzierzyn

ganiował dla swoich członków wiele imprez kulturalno-oświatowych, rozrywkowych, wycieczek, jak i wyjazdów na turnusy wczasowe. Seniorzy zrzeszeni w związku mieli możliwość regenerowania sił nad polskim Bałtykiem podczas wczasów w Karwi i Mrzeżynie. Tegoroczne piękne lato sprzyjało czerpaniu z wszystkich walorów polskiego morza. Preferujący wypoczynek w okolicach górskich, udali się na ziemię żywiecką do Węgierskiej Górki, gdzie podziwiali przepiękne okolice Beskidu Żywieckiego. Członkowie Związku spędzili również wczas w miejscowości uzdrowskiej - Busko Zdrój - położonej w województwie świętokrzyskim. Dla ceniących zapierające dech w piersiach widoki, pyszną śródziemnomorską kuchnię oraz słoneczną pogodę zorganizowano wyjazd do Chorwacji. Poza wczasami, dla chętnych zaproponowano krótkie wycieczki w różne rejony południowej Polski, jak np. do Kopalni Srebra w Tarnowskich Górach, do zamków w Toszku i w Mosznej, a także do Sanktuarium Św. Józefa w Prudniku. Co roku, tradycyjnie zorganizowano również, cieszące się dużym zainteresowaniem, pikniki w Dziergowicach i Moszczance. Katarzyna Weklicz

**30 sierpnia 2018**

**| Niemodlin |**

W ramach projektu „Naukowy Rozwój Seniora” grupa seniorów UTW Niemodlin została zaproszona przez Agnieszkę Bąkowską przedstawicielką Collegium Nobilium Opoliense na „Piknik Europejski” seniorów. Byli tam po raz drugi. W ramach pikniku seniorzy wysłuchali dwóch wykładów: „Rola



Spływ Dunajcem - PZERiI Oddział Kędzierzyn



Wczasy w Karwi - PZERiI Oddział Koźle



Wycieczka do Mosznej - PZERiI Oddział Koźle

i znaczenie protokołu dyplomatycznego” i „100 Lat Niepodległości” oraz chóru „Old Singers” z Opola. Część oficjalną zakończono przysmakami z grilla. Było pysnie i wesoło. Kolejnym punktem była wycieczka do Muzeum Polskiej Piosenki w Opolu. Seniorzy z UTW Niemodlin serdecznie dziękują organizatorom za tak ciekawą organizację projektu. [za: <https://niemodlin.pl/4358/seniorzy-z-utw-niemodlin-na-pikniku-europejskim.html>]

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



**R**egionalny 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”

