



# *Empowerment* **SENIOR**

Zeszyt Nr 4 [ 4 ] grudzień 2017 | Egzemplarz bezpłatny |

ISSN: 2544-0691



**Fundusze Europejskie**  
Program Regionalny



**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



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

# Spis treści

|   |    |
|---|----|
| Od redakcji .....   | 4  |
| Biografie – osobiste doświadczanie meandrów starzenia się i starości<br>Starsi ludzie są skarbnicą wiedzy o dawnych latach – rozmowa z Panią Profesor Dorotą Simonides .....                        | 5  |
| Elżbieta Wijas-Grocholska, Twórcze życie Ireny Zawadzkiej .....   | 8  |
| Instrumenty wsparcia społecznego seniorów w woj. opolskim<br>Piotr Sikora, Instrumenty wsparcia seniorów w Pomocy Społecznej – cz. II .....   | 10 |
| Innowacyjne wymiary pracy socjalnej z osobami starszymi w instytucjach pomocy i integracji społecznej<br>Krystyna Brykalska, Kabaret „A CO MI TAM” – czyli słów kilka o seniorach z Groszowic ..... | 12 |
| Gerontopedagogika – edukacyjne wymiary działania na rzecz osób starszych<br>Mariola Sibilska, Żywnienie seniorów przewlekle chorych .....   | 14 |
| Anna Gruca, Zachowanie w sytuacji zagrożenia życia .....  | 16 |
| „WIGOR” – Aktywny i Sprawny Senior – lekcja W-F z trenerem Kamilem Sikorą .....   | 19 |
| Kulturalia – promocja działalności artystycznej seniorów Śląska Opolskiego .....  | 20 |
| Maria Teresa Procter – Białek – wiersze przychodzą do niej w różnych miejscach i momentach życia .....  | 20 |
| Kalendarium .....   | 21 |

## Redakcja:

Piotr Sikora – redaktor naczelny – Zakład Pracy Socjalnej Uniwersytetu Opolskiego

## Kolegium redakcyjne:

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

Iwona Dąbrowska – Jabłońska – Zakład Pracy Socjalnej Uniwersytetu Opolskiego

Agnieszka Gabruk – Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu

## Wydawca:

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu

45-315 Opole, ul. Głogowska 25c

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

www.rops-opole.pl

ISSN: 2544-0691

Wydanie I

Nakład 500 egz.

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

Jolanta Kawecka – Urząd Marszałkowski Województwa Opolskiego

– Departament Współpracy z Zagranicą i Promocji Regionu

Ewelina Konieczna – Instytut Nauk Pedagogicznych Uniwersytetu Opolskiego

Adam Różycki – Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu

Anna Weissbrot – Koziańska – Zakład Pracy Socjalnej Uniwersytetu Opolskiego

Katarzyna Weklicz–Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kędzierzynie - Koźlu

## Skład i druk:

Zakład Aktywności Zawodowej im. Jana Pawła II w Branicach

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

www.zaz.branice.info

e-mail: zaz-branice@wp.pl

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

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

## Zasady nadsyłania tekstów:

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



W trosce o naszych najbliższych, zwłaszcza o osoby starsze - nieustannie debatujemy, jak zadbać o ich bezpieczeństwo. Niestety, osoby starsze są grupą społeczną najbardziej narażoną na działania złodziei i oszustów. Zasmucające statystyki dotyczą też udziału seniorów w wypadkach drogowych - zarówno w charakterze kierowców, rowerzystów jak i pieszych uczestników ruchu. Powszechne zagrożenia czyhające na seniorów są obecnie szeroko nagłaśniane w przeróżnych kampaniach informacyjnych rozmaitych instytucji. Do tej pory powstały liczne instrukcje, ulotki informacyjne i inne materiały dotyczące zachowania bezpieczeństwa w sytuacjach potencjalnego zagrożenia.

Samorząd Województwa Opolskiego również czynnie angażuje się w szeroko zakrojoną akcję społeczną mającą na celu poprawę bezpieczeństwa i komfortu osób starszych, kładąc nacisk przede wszystkim na odpowiednią prewencję i naukę rozpoznawania potencjalnie niebezpiecznych sytuacji przez seniorów. Funkcjonujące przy Urzędzie Marszałkowskim Województwa Opolskiego – Forum Seniorów Samorządu Opolskiego czy Wojewódzka Rada Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego – których zadaniami są min.: prewencja i nauka rozpoznawania potencjalnie niebezpiecznych sytuacji przez seniorów, zwracanie uwagi na obowiązek używania elementów odblaskowych przez pieszych poruszających się drogą po zmierzchu poza obszarem zabudowanym, czy przypominanie przepisów ruchu drogowego kierującym pojazdami, rowerami a także pieszym- czynnie działają na tym polu. Członkowie Wojewódzkiej Rady Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego współpracując ze stowarzyszeniami wspierającymi i zrzeszającymi seniorów wygłaszają prelekcje, instruuja, jak postępować, czy jak bezpiecznie poruszać się po drodze, dodatkowo wyposażając wszystkich uczestników w akcesoria odblaskowe.

Wszystkich seniorów i nie tylko zachęcam do aktywnego udziału w tych spotkaniach, ale również do przekazywania zdobytej wiedzy w swym najbliższym otoczeniu. Korzystając z okazji, że mogłem się z Państwem na łamach „Empowerment Senior” spotkać na przełomie roku, składam serdeczne życzenia, by Nowy - 2018 Rok mijał w nieustającym zdrowiu i pogodzie ducha.

Szymon Ogłaza,  
Członek Zarządu Województwa Opolskiego



## Od redakcji

### Szanowni Państwo,

**G**rudzień dla środowiska osób profesjonalnie zajmujących się pracą na rzecz seniorów rozpoczął się od ważnego wydarzenia. Oto w stolicy naszego regionu rozpoczęliśmy kształcenie blisko stuosobowej grupy pracowników socjalnych w zakresie specjalizacji II stopnia w obszarze pracy socjalnej z osobami starszymi. Dzielę się z czytelnikami „Empowerment Senior” tą informacją, by rozumieli, że rozwój usług społecznych, adresowanych do seniorów, podnoszenie ich jakości, może stać się elementem lokalnych i regionalnych strategii jedynie wówczas, gdy instytucje i organizacje będą dysponowały wysokokwalifikowaną kadrą o specjalistycznych, profilowanych pod kątem potrzeb osób starszych kompetencjach.

**P**roblematyka specjalistycznego kształcenia nie jest na co dzień obecna w dyskursie społecznym, korzystając zatem z okazji podkreślę, że Opole jest obecnie jednym z najsilniejszych w kraju ośrodków kształcenia i doskonalenia zawodowego kadr pomocy i integracji społecznej. Uniwersytet Opolski prowadzi studia na kierunku Praca socjalna zarówno na poziomie studiów licencjackich jak i magisterskich i to zarówno w trybie stacjonarnym jak i niestacjonarnym. Jednocześnie dzięki ogromnym staraniom Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej, ta samorządowa jednostka stała się jednym z wiodących w Polsce ośrodków doskonalenia zawodowego pracowników socjalnych. Mogą oni w naszym mieście zdobywać zarówno pierwszy stopień specjalizacji jak i od niedawna także najwyższy poziom zawodowych kompetencji, czyli specjalizację II stopnia. W tym drugim

przypadku jest ona jednak ściśle profilowana pod kątem obszaru i z tego powodu wskazano, że tym właśnie wiodącym profilem będzie praca z osobami starszymi. Uzyskanie przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej środków z Europejskiego Funduszu Społecznego na realizację dwóch cykli kształcenia dla łącznie blisko dwustu osób należy uznać za ogromny sukces i docenienie wartości i potencjału opolskiego środowiska instytucji i osób kształcących do pracy z osobami starszymi. Dzięki temu możemy w Opolu gościć pracowników socjalnych nie tylko z naszego regionu, ale także pracujących w województwach: dolnośląskim, śląskim i lubuskim. Bardzo cieszymy się z tej okazji do wymiany myśli, idei, konkretnych rozwiązań w tak licznej grupie specjalistów. Nie sposób wymienić korzyści jakie niesie ze sobą to działanie – wzrasta ranga naukowa i dydaktyczna naszego środowiska, pozostajemy w centrum refleksji nad społecznymi kontekstami starości, starzenia się i edukacji osób profesjonalnie przygotowanych do bycia liderem lokalnych polityk prosenioralnych, promujemy region i miasto, ale nade wszystko w największym zakresie korzystają seniorzy. Możemy tu mówić o dwóch perspektywach – tej dalszej związanej z budowaniem profesjonalnych zasobów instytucji pomocy i integracji społecznej i tej bliższej, gdyż pracą dyplomową na tym poziomie edukacji jest samodzielnie zrealizowany przez słuchaczy projekt socjalny w obszarze pracy senioralnej. W ten sposób w czterech regionach, w ciągu najbliższego roku zostanie zrealizowanych około 50 dużych, innowacyjnych, barwnych i posiadających znakomity wpływ na jakość życia osób starszych projektów. Wierzymy, że część z nich na

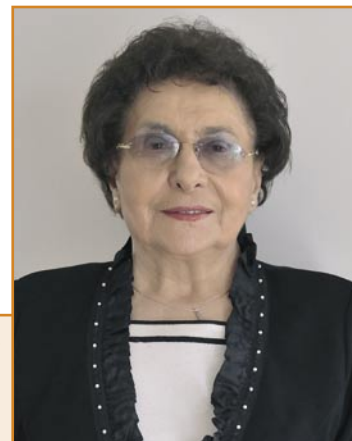
trwale wpisze się w swoje środowiska, a część może wzbogacić metodyczne bogactwo form pracy z seniorami i na rzecz seniorów.

**C**zasem wielkie rzeczy dzieją się po cichu, a ich skutki możemy obserwować po wielu latach. Osobiście, nie dziwi mnie fakt, że Opolszczyzna należy do województw o ogromnym potencjale w zakresie pracy senioralnej. To efekt wieloletniego, cierpliwego kształcenia działających z pasją pracowników socjalnych i działaczy społecznych. Dziś tę ofertę edukacyjną wzbogacamy o najwyższy wymiar specjalizacji, dedykowanej osobom starszym. Region, miasta, lokalne społeczności i rzesze seniorów będą odnosić z tego faktu ogromne korzyści. Bardzo cieszymy się, że mogliśmy wnieść swój wkład w budowę lepszego życia dla naszych seniorów. Jak mawia ludowe przysłowie młodość nie wieczność i tak naprawdę, to co czynimy dla innych w działaniu społecznym wraca po latach także do nas. W tej filozofii pięknie wyraża się duch międzygeneracyjnego dialogu, a słowo solidarność pokazuje także międzypokoleniowy wymiar.

**S**zanowni Państwo. Ten numer Kwartalnika dotrze do Was na przełomie roku. Życzę więc każdemu z Was, by ten nadchodzący 2018 rok był czasem przeżyty w dobrym zdrowiu, z tą energią, której doświadczam spotykając się z Wami bezpośrednio, by towarzyszyła Wam radość i pełne przekonanie, że seniorzy są źródłem wielkiej mądrości, życzliwości, radości i mogą wносить i wnoszą ogromny wkład w rozwój swoich lokalnych wspólnot i pomyślność całej naszej pięknej opolskiej ziemi.

# STARSI LUDZIE SĄ SKARBNICĄ WIEDZY O DAWNYCH LATACH

rozmowa z Profesor Dorotą Simonides



Profesor Dorota Simonides - wybitny etnolog folklorysta o międzynarodowej sławie. Doktor honoris causa Uniwersytetu Opolskiego. Poseł, Senator RP w pięciu kolejnych kadencjach.

**Anna Wróblewska, Marlena Wojtanowicz – Jeżeli Pani Profesor pozwoli, to chciałbyśmy naszą rozmowę rozpocząć od pewnej refleksji związanej z Pani książką pt. „Szczęście w garści. Z familoka w szeroki świat”. To fascynująca opowieść, która rozpoczyna się w wielodzietnej górnośląskiej rodzinie, w cieniu wojennych doświadczeń, a trwa blaskiem mądrości, uznania i wyczuwalnej radości życia do dziś. To historia życia niemal niemożliwa, a jednak spełniona. Jak zawrzeć w krótkim przekazie treść o szczęściu w garści i niewyobrażalnie trudnej podróży z familoka na szczyty społecznego awansu.**

**Profesor Dorota Simonides** – Z domu rodzinnego wyniosłam etos pracy oraz troskę o innych. Było nas sześcioro, siódme zmarło mając trzy miesiące. Każdy z członków rodziny miał swój obowiązek, z którego był rozliczany. Przykładem byli rodzice - Matka, mimo troski o dzieci, o ich wyżywienie, ubranie i zakupy, zawsze dbała o to, aby nam wpoić szacunek dla starszych, dla chorych i dla biednych. Biednymi w familokach byli ci, których ojciec w danym miesiącu był bez pracy. Takiej rodzinie należało nieść pomoc, gdyż mieszkanie w familoku było wyłącznie dla pracujących górników. Zdarzało się natomiast, że każdemu górnikowi mogło na jakiś czas zabraknąć pracy. Wtedy, aby rodzina mogła się utrzymać, pomoc nieśli sąsiedzi. Tak więc od dzieciństwa zbierałam z bratem bliźniakiem dary do kosza dla biednych rodzin. W ten sposób wciągali nas rodzice do pracy społecznej. Furmanki rozwożące węgiel górnikom były często nieszczęsne i zostawało po nich

sporo węgla na ulicy. W takiej sytuacji zbieraliśmy go do wiadra i zanosiliśmy starym ludziom, aby mieli czym palić. W familoku, który składał się z czterech bloków, żyło około 50 dzieci, było wesoło, a zabawy były wyjątkowo kreatywne. Każdy musiał wymyśleć coś nowego. Czasu na nudzenie się nie znaleźmy.

Moja kreatywność, pracowitość i pogoda ducha zainteresowała niektórych dorosłych, którzy radzili mi skończyć szkołę podstawową dla dorosłych i kształcić się dalej. Nie było to łatwe, musiałam przekonać rodziców, otoczenie familoków, gdyż dziewczyna w moim środowisku winna wyjść za górniką, rodzić dzieci i prowadzić dom wzorem innych córek górników. Ale mnie się udało. Pracując naprawdę bardzo dużo, mówiłam wtedy gwarą, uczyłam się po nocach języka literackiego. W 1955 roku ukończyłam studia z bardzo dobrym wynikiem. Miałam szczęście, że napotkałam sławnych profesorów, którzy namawiali mnie do dalszej pracy twórczej. Wkrótce zostałam doktorem, potem docentem a wreszcie profesorem nadzwyczajnym a potem zwyczajnym.

**A.W., M.W. – Dosłownie przed kilkunastoma dniami obchodziła Pani Profesor wspomniały jubileusz 60-lecia pracy naukowej. Na uroczystej gali pani prof. Wiesława Piątkowska – Stepaniak, prorektor UO ds. zarządzania i rozwoju podkreśliła, że każdy z nas zostawia po sobie ślad, a za jeden z najważniejszych Pani śladów uznała fakt, że jest Pani jest fundamentem „naszego” – w pełnym tego słowa znaczeniu – Uniwersytetu Opolskiego. A mierząc dorobek i osiągnięcia subiektywną miarą, które swoje ślady**

**uważa Pani Profesor na najtrwalsze.**

**Profesor Dorota Simonides** – Studiowałam dwa kierunki – polonistykę i etnologię, najpierw w Krakowie na Uniwersytecie Jagiellońskim, a potem we Wrocławiu. Pracę doktorską pisałam na temat śląskiego bajkoznaństwa. Znaczyło to poznać badania nad podaniami, bajkami i baśniami oraz anegdotami polskimi, czeskimi i niemieckimi, a wśród nich znaleźć te, które uchodzą za śląskie, gdyż tu się zadomowiły, nabrały realiów rodzimych i uznane zostały za swoje. W latach 60-tych rozpoczęłam ze studentami badania terenowe, zakładając jedyną w Polsce Katedrę Folklorystyki. Badania terenowe polegały na wygrzebywaniu z pamięci ludzi najrozmaitszych wydarzeń lokalnych, dawnych zwyczajów, obrzędów, bajek i przypowieści. Folklor – czyli wiedza ludowa stał się na długo przedmiotem naszych badań. Wkrótce zaczęli do mnie przyjeżdżać z innych uniwersytetów stażyści, a kiedy opracowałam gruntowny kwestionariusz pytań folklorystycznych, także stażyści zza granicy. W latach 80-tych dostałam zaproszenie na półroczne wykłady do Uniwersytetu w Getyndze w RFN, gdzie mogłam mówić o moich badaniach i ich wynikach w postaci książek. Potem powtórzyły się zaproszenia z różnych uniwersytetów europejskich. Zostałam wiceprezydentem światowego Towarzystwa Etnologii i Folklorystyki z siedzibą w Szwajcarii. W ten sposób słałam Uniwersytet Opolski i zostawiłam w nim trwałe ślady mojej pracy naukowej. Za wkład w europejską naukę otrzymałam w Wiedniu w 1998 roku nagrodę Herdera, w uroczystościach brał udział obok europejskich rektorów także Rektor prof.

Stanisław Nicieja. Był to kolejny ślad naszego Uniwersytetu. Dotąd nagrodę tę otrzymali: B. Geremek, K. Penderecki, **W. Bartoszewski, poeta Herbert no i ja.**

**A.W., M.W. – Sama pani Profesor podkreśla, że ludzie często pytają, skąd w Pani tyle energii i pogody ducha. Nie będziemy zatem silić się na oryginalność i w imieniu naszych czytelników po prostu powtórzmy to pytanie.**

**Profesor Dorota Simonides** – Moją energię i pogodę ducha zawdzięczam genom mojej Matki, która mając 70 lat pytała mnie po powrocie z Warszawy, czy uchwaliliśmy budżet? Zawsze była uśmiechnięta i wychowywała nas w miłości do bliźnich, dodając "... o waszych cierpieniach nie musicie mówić innym. Każdy nosi swoje. Uśmiechajcie się i pomagajcie innym jak możecie". Maksymę tę zapamiętałam na całe życie. Poza tym mam uregulowane życie rodzinne, dobrego męża, pięciu prawnuków i dzieci własne wokół. Jak tylko mogę biorę udział w życiu naukowym i wygłaszam wykłady, tam gdzie mnie o to proszą.

**A.W., M.W. – Nawiążemy teraz, o ile można ściślej do tematyki naszego czasopisma. Jest Pani twórczynią opolskiej folklorystyki i wybitną znawczynią ludowej kultury Śląska Opolskiego. Jaką rolę w naszej regionalnej ludowej tradycji odgrywają ludzie starsi. Czy tradycja, zwyczaje, przypisywały osobom starszym jakąś szczególną rolę. Wydaje się, że na Śląsk Opolski wyjątkowo długo zachowano szacunek dla sędziwego wieku – czy ma to związek z lokalną kulturą.**

**Profesor Dorota Simonides** – O folklorystyce już wspomniałam. Natomiast starsi ludzie są skarbnicą wiedzy o dawnych latach. Należy tylko umieć zaktywizować ich pamięć. Nie jest to łatwe. Ale jeśli zdobędzie się ich zaufanie, wówczas można być pewnym, że ma się do czynienia z ustną historią, czasem cenniejszą niż dokumenty archiwalne. Ludzie czują się wtedy dowartościowani i często sami zdobywają od innych swe wiadomości na temat tradycyjnych zachowań i pomagają nam w utrwalaniu folkloru. Nasi studenci zawsze wiedzieli

jak z nimi postępować, jak ożywić ich pamięć oraz jak młodszym ukazać, że my przyjeżdżamy nie do nich, ale do ich babć i dziadków. Ci z kolei zawsze na nas czekali z kołoczem i kawą.

**A.W., M.W. – Nie sposób nie wspomnieć o zbieranych przez Panią Profesor śląskich opowieściach humorystycznych pt. „Bery śmieszne i ucieszne”. Czy odnajdziemy w nich osoby starsze, w jakich sytuacjach i czego wolno było żartować, gdy dowcip odnosimy do osób starszych. A może Pani Profesor przybliży nam taką ulubioną opowieść, w której spotykamy sędziwych bohaterów.**

**Profesor Dorota Simonides** – W czasie naszych badań terenowych często słyszeliśmy dawne dowcipy, żarty, humoreski itp. Podkreślałam, że bez śmiechu nie ma dobrego życia. Człowiek zaś bez poczucia humoru jest zgorzkniały, smutny, a w efekcie samotny. „Bery śmieszne i ucieszne, czyli humor śląski” powstały jako „produkcja uboczna” naszych badań. Książka zawiera ponad 700 śląskich dowcipów po śląsku – „berów”. Są one ułożone według różnych stanów i zawodów. Są także o ludziach starszych – „Tak no. Starsza kobieta przychodzi do spowiedzi i mówi, że nic a nic nie zgrzeszyła, A spowiednik na to: To trzeba będzie napisać do Watykanu, aby Was za świętą uznano. A starsza kobieta: Bądźcie księżoszku tacy dobrzy i napiszcie do Watykanu, bo jo pisać nie umia”. „Raz starszy dziadek napił się za dużo gorzoly. Idzie do dom i jedną nogę wlecze po ulicy, a drugą po chodniku. Kulejąc tak mówi: pierona to jo blisko 80 lat żyja, a nie wiedziotech, że kuleja”. Warto wiedzieć, że dowcipy najlepiej opowiada ta grupa osób, której one dotyczą. Książka opowiadają o kapelonkach, lekarze o do doktorach, dzieci o dzieciach itp. Dlatego nikt się nie może obrazić, bo nikt tak nie zna przywar i sytuacji w jakiej się dowcip dzieje.

**A.W., M.W. – Jak ocenia Pani Profesor współczesność poprzez pryzmat badacza kultury ludowej. Zmian społeczna dokonuje się w tak wielu przestrzeniach i wymiarach, że coraz trudniej odnajdujemy klucze do jej interpretacji. Jak**

**zatem na dzisiejsze społeczności, widziane zarówno w skali makro jak i w tej najmniejszej ze skal – sąsiedztwa, rodziny patrzy badacz folklorysta. Czy tak powszechne słowo kryzys to właściwa interpelacja zmian w kulturze.**

**Profesor Dorota Simonides** – Kultura, także ta ludowa nie jest ahistoryczna i ona ulega zmianie. Dawne dowcipy o wsi, o przyjeździe chłopca do miasta zastępują dowcipy o kosmosie, o innych przestrzeniach o innych grupach etnicznych. Jeśli ktoś myśli, że my zbieramy wyłącznie to co ongiś Oskar Kolber, to się myli. Teraz zamiast opowieści o utopcach, diabłach czy czarownicach, opowiada się o czarnej wóldze, czarnej ręce, o teściowej, która zmarła za granicą i młodzi chcą ją przywieść w zakupionym dywanie. To są już inne tematy, inne realia, inny sposób odbioru i narracji. Globalizacja współczesna nie jest kryzysem, jest natomiast w folklorze innym sposobem komunikacji. To co się dawniej działo w Ameryce, doszło do nas w ustnym przekazie przez lata, ulegając ustawicznej transformacji. Dzisiaj jest trzęsienie ziemi w Iranie i my za kilka minut widzimy wydarzenie na ekranie. Nie ma miejsca na zmiany, na nie ma czasu na przetworzenie. Natomiast interpretacja może być każdorazowo subiektywna. Jedni widzą w tragedii efekt ocieplania się ziemi, inni karę Boską za złe czyny, jeszcze inni ruchy tektoniczne.

**A.W., M.W. – Nie byłaby ta rozmowa kompletna, gdyby nie poruszyć kwestii politycznych. Rozmawiamy w końcu z osobą, która reprezentował Opolszczyznę w Sejmie PRL i wyraźnie zaznaczyła swoją odrębność głosując np. przeciw delegacji „Solidarności”. Postawa, mądrość, życzliwość zostały docenione przez mieszkańców regionu, którzy aż pięciokrotnie powierzali Pani Profesor mandat senatora już w wolnej Polsce. I nie jest intencją naszego pytania jakieś odniesienie się do jakiej konkretnej sytuacji, ale taka uprawniona przez życie, dorobek i ogromne doświadczenie w pełnieniu najważniejszych godności społecznych refleksja na stanem polskiej polityki i tego co dokonało się**

**w życiu społecznym w naszym kraju na przestrzeni ostatnich lat. Szukamy mądrości i autorytetów, kogoś należy słuchać to kogo jak nie osobę, której mieszkańcy tak bezgranicznie przez lata ufali i która nigdy tego zaufania nie zawiodła.**

**Profesor Dorota Simonides** – Nie wiem czy jestem dla kogoś autorytetem. Współcześnie nie szuka się autorytetów, wręcz się je zwalcza, wygwizduje, nie ceni ich doświadczenia. Miałam tego dowód dotyczący prof. Władysława Bartoszewskiego i innych. Różni kibole uważają, że autorytety można zakrzywić wulgarnymi słowami. Mnie społeczność Śląska znała z badań terenowych. Wiedziała, że postępuję zgodnie z sumieniem. Byłam w Sejmie jedyna, która sprzeciwiła się generałowi Jaruzelskiemu. Uważano, na początku, że to czyn roztargnionego profesora. Potem, gdy sprzeciwiłam się delegalizacji „Solidarności” nazwano mnie: „trumną moralności”. Współpracowałam z opolską „Solidarnością”, za co mnie potem wybrano Senatorem. Jako senator walczyłam o to, aby na Śląsku nie doszło do konfliktów na tle etnicznym. Tłumaczyłam wyborcom, że to czego chcemy dla naszych rodaków na Litwie, Białorusi i Ukrainie, tego samego musimy dać naszym mniejszościom. Istnieją w Europie jedne prawa, takie same dla wszystkich mniejszości. Na początku nie było to łatwe. Trzeba było tłumaczyć, że czymś innym jest narodowość, a czymś innym obywatelstwo. Każdy ma prawo pielęgnować swą narodowość, swą tożsamość. Ale zanim to społeczność opolska zrozumiała upłynęło dużo czasu. Później wybrano mnie do Parlamentu Organizacji i Współpracy w Europie, gdzie jako wiceprezydent Komisji do spraw mniejszości narodowych zwiedzałam wszystkie europejskie kraje, śledząc prawa mniejszości. W sumie po pięciu kadencjach sama zadecydowałam, że czas dla innych.

**A.W., M.W. – Podczas prezentacji książki „Szczęście w garści. Z familoka w szeroki świat” wspomniała Pani o licznych rolach pełnionych na przestrzeni lat wspominaj także że jedną z nich jest rola emerytki. Jeżeli możemy o to zapytać to prosimy**

**powiedzieć czym w istocie jest rola emerytki dla Pani Profesor Doroty Simonides. Może to jedynie tylko nic nie znaczące zaszeregowanie, czy jednak rola w istotny sposób doprecyzować. Jaki jest zatem klucz by życie było dalej czynne, spełnione choć szereguje człowieka w roli emeryta.**

**Profesor Dorota Simonides** – Pracowałam do 77 roku życia. Emerytura nie zmieniła mej codzienności. Owszem w jednym – ostentacyjnie od czasu przejścia na emeryturę piję pierwszą kawę w szlafroku. Dawniej, mając liczne obowiązki nie mogłam sobie pozwolić na taki luksus. Zaraz jednak po wypiciu kawy ubieram się i zabieram do roboty. Jestem bowiem od dzieciństwa pracobolikiem. Bez pracy nie potrafię żyć, a ponieważ mam zanik żółtej plamki i nie mogę czytać, słabo widzę, więc dużo słucham różnych wiadomości, wygłaszam wiele wykładów dla słuchaczy Uniwersytetów Trzeciego Wieku, jeżdżąc nie tylko po Opolszczyźnie, ale i po innych regionach. Nadto ćwiczę obce języki, aby nie zapomnieć słów. Dużo chodzę i nadal, tam gdzie mogę, staram się być pomocna, aktywna.

**A.W., M.W. – A jakie są bieżące aktywności Pani Profesor, czy to może praca nad jakimś niezrealizowanym wcześniej pomysłem, który był przez wiele lat odkładany i czeka na swój właściwy moment?**

**Profesor Dorota Simonides** – Po zakończeniu pracy w Senacie, zakupiłam mnóstwo książek, aby wreszcie móc spokojnie pracować. Zmieniałam wciąż okulary, gdyż źle widziałam Usunęłam zaćmę, gdyż wydawało mi się, że tu jest źródło mego słabego wzroku. Jednak wzrok się nadal psuł. Aż mi wreszcie powiedziano, że jest to AMD. Rozpoczęłam pracę nad książką „Szczęście w garści”, a w pracy pomagała mi cała rodzina” Po niej napisałam przy pomocy rodziny kilka innych książek, wreszcie miałam zamiar napisać pracę o starzeniu się. Prowadziłam obserwacje od wielu lat. Mam materiał zebrany, ale z wzrokiem coraz gorzej, a dyktowanie nie wchodzi w rachubę, bo jestem wzrokowcem i muszę widzieć, co piszę. Mogę nato-

miast pomagać innym. Odwiedzam chorych i opowiadając im o świecie, sama sobie pomagam. Proces starzenia się ma i to do siebie, że człowiek przewartościowuje swój świat. Pewne zjawiska są już bez znaczenia, inne nabierają dużej wartości.

**A.W., M.W. – Była Pani Profesor wieloletnim nauczycielem akademickim. Nasze czasopismo dociera również do studentów, w znacznej części jest przez nich redagowane. Naszych rozmówców zawsze prosimy o taki międzygeneracyjny przekaz, wskazanie drogowskazów, myśli – które pozwolą odnaleźć młodym drogę do spełnionego życia.**

**Profesor Dorota Simonides** – Miałam w życiu szczęście, że zawsze w trudnych chwilach spotykałam dobrych doradców, którzy wskazali mi kierunek mojej drogi. Moim celem życia było żyć i postępować tak, aby móc sobie patrzeć w twarz. Staralam się pomagać innym, co nie zamierzone zawsze w postaci jakiegoś dobra wracało do mnie. Krótko mówiąc przytoczyłabym za W. Bartoszewskim jego słynną maksymę: „Jeśli nie wiesz jak postąpić, postąp przyzwoicie”.

**A.W., M.W. – Kończąc powrócimy do Pani największej zawodowej pasji, czyli badań folklorystycznych. Jaki pozytywny przekaz tkwi w lokalnej tradycji i zwyczajach.**

**Profesor Dorota Simonides** – Dla moich zastępców oraz studentów folklorystyki powiedziałabym, że do własnej tożsamości należy poznanie swej kultury, kultury i historii regionu, w którym się studiuje. A folklorystyka nie jest dziedziną teoretyczną. Bazuje ona na bliskim kontakcie z innymi. Ci „inni” stanowią dla niej źródło, bez którego nie napisze się żadnej pracy. Jak tu pisać o obrzędach i zwyczajach, jeśli się nie wie jak one żyją, funkcjonują, jak się przeobrażają? Nie można budować drugiego czy piątego piętra nie wybudowawszy fundamentu. Badania terenowe są tym fundamentem. Dlatego folklorystykę nazywamy także antropologią, od greckiego anthropos czyli człowieka.

**Serdecznie Pani Profesor dziękujemy za rozmowę**

rozmawiały A. Wróblewska, M. Wojtanowicz



Elżbieta  
Wijas-Grocholska

## Twórcze życie Ireny Zawadzkiej

Każdy z nas rodzi się z jakimś darem Bożym. Jedni ten dar odkrywają już w dzieciństwie, inni dopiero w jesieni życia, a jeszcze inni wcale. Pokolenie 60+, urodzone w latach 50-tych XX w. miało szeroki dostęp do nauki, do wyboru wielu szkół zawodowych, które wówczas miały charakter szkół typowo męskich lub kobiecych. W wieku 14 lat wyboru szkoły dokonywało się pod wpływem rodziców, koleżanek, sugerując się odległością do szkoły itp. Wielu z nas ukończyło daną szkołę, a pracowało w zupełnie innym zawodzie. Irena Zawadzka, bohaterka naszego artykułu, to wyjątkowa kobieta, która potrafiła pogodzić pracę w wyuczonym zawodzie z wieloma pasjami, a także z prowadzeniem domu i wychowywaniem dzieci.

Irena urodziła się w Tułowicach (27.02.1953), jej rodzice pochodzili z Kresów, dokładnie z okolic Lwowa. Jako szkołę średnią wybrała Liceum medyczne – pielęgniarskie w Nysie, które ukończyła w 1973 r. Po maturze podjęła pracę w Opolu w szpitalu przy ul. Wodociągowej, w którym przepracowała czterdzieści lat. W 1978 r. wyszła za mąż, rodzina szybko powiększyła się o dwojkę dzieci. Pokolenie 60+ w większości wychowane było w rodzinach patriar-

chalnych, w których niepracujące matki, często z braku środków finansowych i niedostatku towarów w nielicznych wówczas sklepach, potrafiły szyć, czerwać, haftować, robić na drutach itp. W ówczesnych szkołach podstawowych na pracach ręcznych dziewczęta uczono różnych robótek ręcznych. W latach 70-tych XX w. wiele z nich potem haftowało, robiło na drutach, szyło ubrania dla siebie i dzieci. Nieliczne wykorzystywały swoje umiejętności do powiększenia budżetu domowego, pracując dodatkowo w różnych spółdzielniach, w tym w Cepelii.

Irena Zawadzka wychowana została w domu, w którym kobiety wykonywały wiele robótek ręcznych. Skromne dochody Ireny i jej męża spowodowały, że celem zwiększenia rodzinnego budżetu, podjęła się ona w 1984 r. dodatkowej pracy w Cepelii w Czechowicach- Dziedzicach, początkowo haftując fartuszki i obrusy. Cepelia zaproponowała dla chętnych kurs wykonywania lalek w strojach ludowych, który pozwolił Irenie realizować - jak się okazało - wielki talent lalkarski. W 1998 r. zarzuciła współpracę z Cepelią i jako pierwsza, a zarazem wtedy jedyna, zarejestrowała własną działalność gospodarczą i zaczęła razem z mężem,

Edwardem, wykonywać lalki w strojach ludowych. Wzorów do strojów ludowych szukała w muzeach, publikacjach etnograficznych, starając się odtwarzać ze wszystkimi szczegółami oryginalne stroje, w tym ciesząc się wielkim uznaniem lalki w opolskich i krakowskich strojach ludowych, tzw. „Panny młode”, „Ołmy” (babcie) oraz postacie męskie. W 1989 r. jej lalka w stroju krakowskim, biorąca udział w konkursie „Lalki polskie w strojach regionalnych i historycznych”, została wysłana przez Cepelię na wystawę do Francji. W 1997r. została zaproszona do udziału w VIII Międzynarodowym Biennale Lalek Regionalnych, konkursie lalek odbywającego się co dwa lata w Warszawie, w którym jej lalki zdobyły I miejsce na 800 nadesłanych prac. Na IX Międzynarodowym Biennale Lalek Regionalnych w 1999r. jej scenka rodzajowa prezentująca zdobienie kroszonek (trzy ołmy i jeden chop) zdobyła Nagrodę Specjalną. W 2001r. w X edycji Biennale – za scenkę „Darcie pierza” zdobyła II nagrodę, a w 2003 r. – w konkursie „Lalki polskie w strojach regionalnych i historycznych” - za scenkę pt. „Pogrzeb Basa” - zdobyła I miejsce. Nagrody te przyznawano za wyjątkową dbałość nie tylko w odtwarzaniu strojów ludowych tych lalek,



ale również za ogromną rzetelność w rekonstrukcji wszystkich rekwizytów towarzyszących lalkom w tych scenkach. Przeciętna lalka składała się z ok. 50 elementów. Wszystko, łącznie z pozyskaniem materiałów w tamtych trudnych czasach, wykonaniem tułowia lalki, całym strojem i opakowaniem, wszystko to państwo Zawadzcy robili sami w wolnych chwilach po godzinach pracy. Teraz wydaje się to niewyobrażalnym wysiłkiem.

**O**d 1994 r. Irena zainteresowała się zdobieniem jajek wielkanocnych metodą rytowniczą, tzw. opolskich kroszonek. Wraz z upadkiem znaczenia kultury ludowej w Polsce, zamknięciem niektórych oddziałów Cepelii i natłokiem masowej produkcji chińskiej, Irena przestała robić lalki. Cały ciężar jej zainteresowań skupił się na zdobieniu kroszonek, które charakteryzowały się precyzyjnie wyrytymi wzorami dookoła jajka oraz pięknym kwiatowym ornamentem (fot.) Jako kroszonkarka brała udział w różnych konkursach, pokazach, lekcjach muzealnych, warsztatach, jarmarkach organizowanych przez różne ośrodki kultury, szkoły, muzea. W 1997 r. Irena Zawadzka została przyjęta w poczet członków opolskiego oddziału Stowarzyszenia Twórców Ludowych. Jako twórczyni ludowa na każdej imprezie występuje w tradycyjnym śląskim stroju ludowym.

**W** 1993 r. Irena przeprowadziła się do nowego domu w Nowej Wsi Królewskiej, w którym w części ogrodu założyła hodowlę drobiu: kur, kogutów i kaczek, dość nietypową, ponieważ tylko dla celów rekreacyjnych. Przez 12 lat miała ok. 20 sztuk żywego inwentarza, bardzo lubiła obserwować zwyczaje tych ptaków, chodzić przy nich, patrzeć się na nie, słuchać ich odgłosów. Irenę Zawadzką cechuje duża ciekawość świata, to przekłada się na to, że ewoluje w swojej twórczości. Należy do tych osób, które kiedy już coś opanują do perfekcji, zaczynają coś innego od nowa. Jako osoba pracowita, coraz częściej zastanawiała się, co będzie robić na emeryturze. W 2010 r., a więc tuż przed emeryturą, w wieku 57 lat podjęła dwa

nowe wyzwania. Jedno z nich to zrobienie prawa jazdy, którego wcześniej nie potrzebowała, poruszając się głównie na rowerze, jednak ograniczenia w komunikacji publicznej, coraz gorsze dojazdy gdziekolwiek, wymusiły na nią tę decyzję. Obecnie jako kierowca żałuje, że nie zrobiła tego wcześniej. Drugim wyzwaniem okazały się pierniki. Kiedyś ciekawie zdobione pierniki zobaczyła u jakiegoś wystawcy czeskiego na jednej z imprez w opolskim skansenie i wtedy pojawił się nowy pomysł - robienia pierników zdobionych masą lukrową. Tradycję pieczenia pierników, wraz z rodzinnym przepisem na nie, wyniosła z domu rodzinnego. Pierniki były tam stałym elementem tradycji Świąt Bożego Narodzenia i zwyczaj ten przeniosła do swojej rodziny.

**P**oczątki nowej pasji, jaką okazało się zdobienie pierników były trudne. Trzeba było metodą prób i błędów opanować sztukę wypieku różnych form pierników, wypracować konsystencję lukru inną do pisania wzorów, a inną do wypełniania przestrzeni, odpowiedni kolor lukru i sztukę zdobienia wypracowanymi przez siebie przyrządami. Pierwsze pierniki były skromne, ale z czasem ręka nabierała pewności, a w głowie powstawały coraz to inne wzory. Zdobienie pierników stało się twórczą pasją Ireny na emeryturze. Robienie lalek było trudną, odtwórczą pracą rzemieślniczą, wymuszającą trzymanie się wzorów i detali, choć piękny efekt końcowy cieszył i dawał zadowolenie. Zdobienie jajek jest pracą twórczą, ale wymogi tradycji z nimi związanych oraz ograniczona mała przestrzeń i kształt jajka nie do końca pozwalają rozwinąć skrzydła, a z czasem zdobienie jajek przechodzi w rzemiosło. Dopiero zdobienie pierników dało Irenie możliwość artystycznego „wyżycia się”, znalazła tu bowiem upust dla swojej twórczości, upodobania piękna, wypracowanej przez lata estetyki na wzorach ludowych. Jej dar tworzenia rzeczy pięknych znajduje tu wyjątkowe ujęcie.

**P**oczątkowo Irena cieszyła się, że jej pierniki komuś się w ogóle podobają, chętnie je rozdawała, ciesząc



się, że ludzie chcą je brać. Zaczęła je wystawiać razem z kroszonkami na imprezach w opolskim skansenie oraz na opolskich kiermaszach świątecznych. Teraz jej pierniki są znane prawie na całym świecie, jako opolskie prezenty. Najchętniej zabierają je Opolanie na obczynę do rodziny, do znajomych. Największym powodzeniem cieszą się kwiatowe motywy opolskie, znane z opolskich kroszonek i malowanej opolskiej porcelany. Przez siedem lat Irena wypracowała wiele wzorów, które nagle przychodzą jej do głowy lub się czasami przyśnią. Każdy nowy wzór to dla pasjonata nowe wyzwanie do pokonania. Trzeba tu przyznać, że gdyby nie mąż Edward, który jako precyzyjny i perfekcyjny inżynier, lubiący prace manualne i sekundujący żonie w jej pasjach, wiele pomysłów i celów Ireny mogłoby nie zostać zrealizowanych. Przy piernikach mąż wyspecjalizował się w robieniu wszelakiego kształtu foremek i form, a także od niedawna w dokumentacji fotograficznej dzieł żony.

**T**rudno uwierzyć, że parę lat temu bała się iść na emeryturę, zastanawiając się co będzie robiła. W domu pachnie piernikami, jak w domku z pierników, a cała rodzina wspiera żonę, mamę i babcię w wyrobie pierników. Największymi fanami jest pięcioro wnuków, którzy dekorują pierniki przy babci, a potem, po sfotografowaniu swoich dzieł, z apetytem je zjadają. Irena jest teraz, zwłaszcza w okresie





przedświątecznym, zapraszana na lekcje do szkoły, na lekcje muzealne, na różnego rodzaju warsztaty i pokazy dekorowania pierników nawet w klubach seniorów. Sztuka zdobienia pierników została przez Irenę Zawadzką opanowana w sposób mistrzowski. I co dalej? Okazało się, że taka twórcza, poszukująca osoba nie spocznie na laurach. Postanowiła, że nauczy się pruć na wrzecionie i kołowrotku. Stary, znaleziony na strychu kołowrotek, wyremontowany przez męża, nie był łatwy do opanowania, tym bardziej, że coraz mniej ludzi pamięta przędzenie wełny czy nici. Jeszcze trudniejsza jest sztuka przędzenia na wrzecionie, ale nie dla Ireny. Na obu przyrządach, choć jeszcze nie perfekcyjnie, opanowała dawną sztukę przędzenia. Jaka będzie następna pasja Ireny Zawadzkiej?

**P**przedstawiłam sylwetkę skromnej i mądrej kobiety, której darem jest tworzenie pięknych, różnorodnych prac manualnych, a która swoją pasją zaraża nie tylko najbliższe otoczenie. Jej dzieła wnoszą wiele piękna i niosą radość innym ludziom. Chciałabym w ten sposób zaprosić wszystkich seniorów do twórczego tworzenia lub odtwarzania dawnych technik, rzemiosł i przekazywania ich następnym pokoleniom. Każda pasja wzbogaca nas, seniorów, ale wzbogaca też nasze rodziny, znajomych i powoduje, że życie jest ciekawsze i wartościowsze. (autorzy fotografii: Edward Zawadzki, Elżbieta Wijas-Grocholska)

## Instrumenty wsparcia seniorów w pomocy społecznej – cz. II

Piotr Sikora

**S**zczególnie istotną kategorią świadczeń pomocy społecznej udzielanej bardzo często ze względu na wiek i fakt, że dotyczy ona sytuacji osoby samotnej, która z powodu choroby lub innych przyczyn wymaga pomocy innych osób, a jest jej pozbawiona, są usługi opiekuńcze i specjalistyczne usługi opiekuńcze. Usługi opiekuńcze lub specjalistyczne usługi opiekuńcze mogą być przyznane również osobie, która wymaga pomocy innych osób, ani rodzina, a także wspólnie niezamieszkujący małżonek, wstępni, zstępni nie mogą takiej pomocy zapewnić. Usługi opiekuńcze obejmują pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, opiekę higieniczną, zaleconą przez lekarza pielęgnację oraz w miarę możliwości, zapewnienie kontaktów z otoczeniem, natomiast specjalistyczne usługi opiekuńcze są to usługi dostosowane do szczególnych potrzeb wynikających z rodzaju schorzenia lub niepełnosprawności, świadczone przez osoby ze specjalistycznym przygotowaniem zawodowym. Ośrodek pomocy społecznej, przyznając usługi opiekuńcze, ustala ich zakres, okres i miejsce świadczenia. Rada gminy określa, w drodze uchwały, szczegółowe warunki przyznawania i odpłatności za usługi opiekuńcze i specjalistyczne usługi opiekuńcze, z wyłączeniem specjalistycznych usług opiekuńczych dla osób z zaburzeniami psychicznymi, oraz szczegółowe warunki częściowego lub całkowitego zwolnienia od opłat, jak również tryb ich pobierania. Natomiast Minister właściwy do spraw zabezpieczenia społecznego w porozumieniu z ministrem właściwym do spraw zdrowia określa, w drodze rozporządzenia, rodzaje specjalistycznych usług opiekuńczych i kwalifikacje osób świadczących te usługi oraz warunki i tryb ustalania i pobierania opłat za specjalistyczne usługi opiekuńcze świadczone osobom z zabu-

rzeniami psychicznymi, jak również warunki częściowego lub całkowitego zwolnienia z tych opłat, ze względu na szczególne potrzeby osób korzystających z usług, uwzględniając sytuację materialną tych osób.

**O**sobom, które ze względu na wiek, chorobę lub niepełnosprawność wymagają częściowej opieki i pomocy w zaspokajaniu niezbędnych potrzeb życiowych, mogą być przyznane usługi opiekuńcze, specjalistyczne usługi opiekuńcze lub posiłek, świadczone w ośrodku wsparcia. Ośrodek wsparcia jest jednostką organizacyjną pomocy społecznej dziennego pobytu. Ośrodkiem wsparcia, może być np. ośrodek wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi, dzienny dom pomocy, schronisko i dom dla bezdomnych oraz klub samopomocy. Ośrodkami wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi, które często dotyczą osoby starsze są: środowiskowy dom samopomocy lub klub samopomocy dla osób z zaburzeniami psychicznymi, które w wyniku upośledzenia niektórych funkcji organizmu lub zdolności adaptacyjnych wymagają pomocy do życia w środowisku rodzinnym i społecznym, w szczególności w celu zwiększania zaradności i samodzielności życiowej, a także ich integracji społecznej. Środowiskowy dom samopomocy świadczy usługi w ramach indywidualnych lub zespołowych treningów samoobsługi i treningów umiejętności społecznych, polegających na nauce, rozwijaniu lub podtrzymywaniu umiejętności w zakresie czynności dnia codziennego i funkcjonowania w życiu społecznym. Okres korzystania z miejsca całonocnego pobytu w środowiskowym domu samopomocy nie może być jednorazowo dłuższy niż 3 miesiące, z możliwością przedłużenia do 6 miesięcy w uzasadnionych przypadkach, przy czym maksymalny okres pobytu całonocnego osoby w roku kalen-

darzowym nie może być dłuższy niż 8 miesięcy.

**W** przypadku braku możliwości zapewnienia usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania osoba wymagająca z powodu wieku lub niepełnosprawności pomocy innych osób może korzystać z usług opiekuńczych i bytowych w formie rodzinnego domu pomocy. Rodzinny dom pomocy stanowi formę usług opiekuńczych i bytowych świadczonych całodobowo przez osobę fizyczną lub organizację pożytku publicznego dla nie mniej niż trzech i nie więcej niż ośmiu zamieszkujących wspólnie osób wymagających z powodu wieku lub niepełnosprawności wsparcia w tej formie. Osobie, która ze względu na trudną sytuację życiową, wiek, niepełnosprawność lub chorobę potrzebuje wsparcia w funkcjonowaniu w codziennym życiu, ale nie wymaga usług w zakresie świadczonym przez jednostkę całodobowej opieki, w tym m.in. osobie z zaburzeniami psychicznymi, może być przyznany pobyt w mieszkaniu chronionym. Mieszkanie chronione jest formą pomocy społecznej przygotowującą osoby tam przebywające, pod opieką specjalistów, do prowadzenia samodzielnego życia lub zastępującą pobyt w placówce zapewniającej całodobową opiekę. Mieszkanie chronione zapewnia warunki samodzielnego funkcjonowania w środowisku, w integracji ze społecznością lokalną.

**W**ynagrodzenie za sprawowanie opieki wypłaca się w wysokości ustalonej przez sąd. Wynagrodzenie to obliczone w stosunku miesięcznym nie może przekraczać 1/10 przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w sektorze przedsiębiorstw, bez wypłat nagród z zysku, ogłoszonego przez Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego za okres poprzedzający dzień przyznania wynagrodzenia.

**S**zczególnie ważną kategorią wsparcia dla seniorów jest możliwość umieszczenia w placówce całodobowej. Osobie wymagającej całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, nie mogącej samodzielnie funkcjonować

w codziennym życiu, której nie można zapewnić niezbędnej pomocy w formie usług opiekuńczych, przysługuje prawo do umieszczenia w domu pomocy społecznej. Osobę taką kieruje się do domu pomocy społecznej odpowiedniego typu, zlokalizowanego jak najbliżej miejsca zamieszkania. W przypadku, gdy przewidywany termin oczekiwania na umieszczenie w domu pomocy społecznej danego typu, zlokalizowanym najbliżej miejsca zamieszkania osoby kierowanej wynosi ponad 3 miesiące, osobę kieruje się na jej wniosek do domu pomocy społecznej tego samego typu zlokalizowanego jak najbliżej miejsca zamieszkania. Dom pomocy społecznej świadczy usługi bytowe, opiekuńcze, wspomagające i edukacyjne na poziomie obowiązującego standardu, w zakresie i formach wynikających z indywidualnych potrzeb osób w nim przebywających, zwanych dalej „mieszkańcami domu”. Organizacja domu pomocy społecznej, zakres i poziom usług świadczonych przez dom uwzględnia w szczególności wolność, intymność, godność i poczucie bezpieczeństwa mieszkańców domu oraz stopień ich fizycznej i psychicznej sprawności. Dom pomocy społecznej może również świadczyć usługi opiekuńcze i specjalistyczne usługi opiekuńcze dla osób w nim niezamieszkujących.

**C**o istotne Ustawa o pomocy społecznej wymienia domy pomocy społecznej dla osób w podeszłym wieku, jako odrębną kategorię, w której decydującą o umieszczeniu cechą jest wiek. Starość jest okresem życia, w którym dochodzi do sprzężenia licznych problemów zdrowotnych i psychicznych. Z tego powodu Dom pomocy społecznej może być prowadzony w jednym budynku łącznie dla: osób w podeszłym wieku oraz osób przewlekle somatycznie chorych; osób w podeszłym wieku oraz osób niepełnosprawnych fizycznie; osób dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie oraz dzieci i młodzieży niepełnosprawnych intelektualnie. Pobyt w domu pomocy społecznej jest odpłatny do wysokości średniego miesięcz-

nego kosztu utrzymania mieszkańca. Obowiązani do wnoszenia opłaty za pobyt w domu pomocy społecznej są w kolejności: mieszkaniec domu, małżonek, zstępni przed wstępnymi, gmina, z której osoba została skierowana do domu pomocy społecznej, przy czym osoby i gmina określone w pkt 2 i 3 nie mają obowiązku wnoszenia opłat, jeżeli mieszkaniec domu ponosi pełną odpłatność. Opłatę za pobyt w domu pomocy społecznej wnoszą: mieszkaniec domu, nie więcej jednak niż 70% swojego dochodu, a w przypadku osób małoletnich przedstawiciel ustawowy z dochodów dziecka, nie więcej niż 70% tego dochodu; małżonek, zstępni przed wstępnymi gmina, z której osoba została skierowana do domu pomocy społecznej w wysokości różnicy między średnim kosztem utrzymania w domu pomocy społecznej a opłatami wnoszonymi przez mieszkańca i inne osoby zobowiązane.

**U**stawa o pomocy społecznej przewiduje także możliwość działalności gospodarczej w zakresie prowadzenia placówki zapewniającej całodobową opiekę osobom niepełnosprawnym, przewlekle chorym lub osobom w podeszłym wieku, która może być prowadzona po uzyskaniu zezwolenia wojewody. Opieka w placówce zapewniającej całodobową opiekę osobom niepełnosprawnym, przewlekle chorym lub osobom w podeszłym wieku polega na świadczeniu przez całą dobę usług opiekuńczych zapewniających m.in.: udzielanie pomocy w podstawowych czynnościach życiowych, pielęgnację, w tym pielęgnację w czasie choroby, opiekę higieniczną, niezbędną pomoc w załatwianiu spraw osobistych, kontakty z otoczeniem a także bytowych zapewniających: miejsce pobytu, wyżywienie, utrzymanie czystości. Instrument, którym jest tworzenie ofert rynkowych, zawarty w Ustawie o pomocy społecznej sprzyja tworzeniu szerokiego wachlarza usług kierowanych do osób w podeszłym wieku, w tym także w zakresie opieki całodobowej.



## Kabaret „A Co Mi Tam” Czyli Słów Kilka O Seniorach Z Groszowic

„A co mi tam” to nazwa kabaretu, który działa w Domu Dziennego Pobytu „Nad Odrą” w Opolu-Groszowicach. Poproszono mnie, abym napisała kilka słów o tym naszym przedsięwzięciu. Pomyślałam nic prostszego, przecież muszę tylko opowiedzieć o tym co lubimy robić i robimy na co dzień, świetnie przy tym się bawiąc. Okazało się, że łatwiej powiedzieć tekst na scenie, czy wypowiedzieć się przed kamerą niż przelać to na papier. Pewnie zastanawiacie się Państwo skąd się wzięła nazwa kabaretu. Doszliśmy do wniosku, że jako seniorzy 60+ nie musimy robić nic, czego nie chcemy, wolno nam już wszystko, no prawie wszystko i w ogóle „a co mi tam” i już. Za Wisławą Szymborską z „Ody do starości” powtarzamy sobie codziennie

*Dopiero człeku twój wiek DOJRZAŁY!  
Odstania życia urok wspaniały...*

Dom „Nad Odrą” powstał w listopadzie 2014 roku, a kabaret w 2015 roku. Początki były skromne. Dwie wykonawczynie, Urszula i pisząca te słowa i jeden skecz – „Wywiad z poetką śląską”. Potem poszło już z górki. Powstały nowe skecze: „Kry-

zówka”, „Konkurs łgarstwa” a kabaret powiększył się o następne trzy seniorki. Autorem wszystkich skeczy był Pan Zbigniew Krygiel, który wykorzystał w nich co „ciekawsze” zdarzenia z naszego życia, przysłuchując się naszym „ploteczkom” przy kawie. Z naszym programem zaczęliśmy wychodzić poza mury naszego Domu. Występowaliśmy w kawiarniach, bibliotekach, siostrzanych Domach w Opolu, Krapkowicach czy na „deskach” Teatru działającego przy Gminnym Domu Kultury w Dobrzenu Wielkim. Nie zabrakło nas też w czasie „Dni Opoli”, „Dni Seniora” czy na konferencji „Bezpieczna jesień życia” zorganizowanej przez Uniwersytet Opolski 13.12.2016 r. Rok temu opiekę nad kabaretem przejęła Pani Katarzyna Sikora. Kabaret przeszedł metamorfozę - z formy teatralnej i występów na żywo w filmową. Dostaliśmy kamerę, zakupiono dekoracje i zaczęliśmy tworzyć etiudy filmowe o różnej tematyce, opowiadające o nas i tym, co się wokół nas dzieje, czyli o sprawach dla seniora ważnych i mniej ważnych. Pierwszy „film” to „Walentynki”. Debiut nastąpił podczas tegorocznej zabawy walentynkowej. Przepiękną

i nastrojową oprawę muzyczną wybrała Pani Kasia Sikora, a całość dopełniły stylizowane portrety uroczych członkiń kabaretu. Spodobało się wszystkim i to utwierdziło nas w przekonaniu, że idziemy w dobrym kierunku. „Tłusty czwartek” to też sympatyczny temat na film. Wielką frajdą były nasze spotkania robocze, gdzie teksty zaprzyjaźnionej z nami poetki - Bożeny Czarnoty przerabialiśmy na gwarę śląską. Ba układałyśmy same dowcipne teksty do piosenek o pączkach i chrustach:

*Napiecemos dzisiaj krepli do pieruna,  
do pieruna, do pieruna  
Z cukrem pudrem i gorzółką nawarzoną,  
nawarzoną, nawarzoną  
Jak już mummy chrusty, kreple napieczone  
To siodomy wszyscy razem  
i objodomy się i już!!!*



Napiecemos dzisiaj krepli do pieruna

Tegoroczny Dzień Kobiet uczciliśmy etiudą filmową „Kobieta w czterech odsłonach”. Była Marlena Dietrich, zakupocholiczka, kobieta wyzwolona no i Hanka Ordonówna. Naszym koleżankom i kolegom bardzo podobała się etiuda wiosenna. Piękna muzyka (jak zawsze zasługa Pani Kasi Sikory), wiosna w pełnej krasie i poezja Bożeny Czarnoty:

*Kobieta... ot, jaka jest...  
kwiatem bywa, motylem  
piękny zapach, ciepły gest  
miłości w niej tyle...  
Barwą lica zachwyca  
tak jak uczuć ma mnóstwo  
słodką jak anielica  
może być jako bóstwo...*



Z planu etiudy  
„Kobieta w czterech odsłonach”

Święta Wielkanocne – w naszej etiudzie w dowcipnej formie pokazaliśmy, jak zdobyć fundusze na przygotowanie tych świąt, ponownie sięgając po poezję Bożeny Czarnoty:

*Przetarł kogut z kurką oczy...  
własny pomysł ich zaskoczył...  
Pędzić wódkę z kurką będą...  
bo ostatnio cieńko przędą...*

*Jak zaskoczył ...w ruch potoczył!  
Szykuj gąsior, kogut kwoczy...  
z kukurydzy pędzić wódkę...  
będzie dla nas, dobrym skutkiem!*

*Zbieraj ziarno, maszeruj śmiało!  
Wkrótce Święta się szykują!  
znosisz jajek... bezczelnie mało...  
niechaj drożdże fermentują...*

*Z kukurydzy, toż tradycja...  
nam nie grozi prohibicja!  
wszak cymesik, wódka delicja...  
już nie grozi nam banicja...*

Latem tego roku Pani Kasia stwierdziła, że warto by było stworzyć „studio telewizyjne”, które pokazywałoby codzienność życia naszego Domu oraz rozmowy z seniorami. I tak powstało Studio Telewizyjne „Altana”. „Altana”, bo w zeszłym roku dzięki finansowemu wsparciu Urzędu Miasta Opole, wybudowano nam przepiękną altanę, mogącą pomieścić do 100 osób, gdzie od wiosny

do późnej jesieni odbywają się przeróżne imprezy i nagrywane są wiadomości naszego Studia. Ostatnią taką imprezą był „Oktoberfest”, na który nasz zespół kabaretowy podjął się niełatwego zadania przedstawienia „Lokomotywy” Juliana Tuwima w gwarze śląskiej. Obecni na imprezie żywo reagowali śmiechem na „przetłumaczony” tekst i nagrodzili nas długimi brawami:

*Jest na banhowie ciynszko maszyna  
Rubo jak kachlok - niy limuzyna  
Stoji i dycho, parsko i zipie,  
A hajer jeszcze wongiel w nia sypie.  
Potym wagony podopinali  
I całym szwongym kajś pojechali.*

*W piyrszym siedziały se dwa Hanysy  
Jeden kudłaty, a drugi łysy,  
Prawie do siebie niy godali,  
Bo się do kupy jeszcze niy znali.*

Opolski Teatr Lalki i Aktora oraz Centrum Informacyjno-Edukacyjne „Senior” w Opolu w ramach programu „Senior 60+Kultura” ogłosili konkurs, którego tematem przewodnim była działalność seniora w kulturze. Zgłosiliśmy trzy nasze etiudy filmowe i WYGRALIŚMY. Jedną z nagród był wyjazd z rewizytą do Piotrkowa Trybunalskiego, który z Opolem łączy obchodzone w tym roku 800-lecie powstania miasta. Nie zwalniamy tempa pracy. Jak pisałam powyżej



Przygotowanie studia „Altana”

w listopadzie przypadała trzecia rocznica działalności Domu „Nad Odrą”. Z tej okazji zespół kabaretu w gorączkowej jak zwykle atmosferze, przygotowywał, według scenariusza i reżyserii Pani Kasi Sikory etiudę filmową pokazującą co ciekawego się działo w mijających miesiącach w naszym Domu. A w grudniu - już teraz zespół kabaretu zastanawia się jak ukazać w poetyckiej i refleksyjnej formie, jedno z najpiękniejszych rodzinnych świąt – Boże Narodzenie. Ale żeby Państwa nie zanudzić na tym końcu, a relację z Bożonarodzeniowej imprezy, jeśli pozwolicie przekażę w następnym numerze.

Pozdrawiam serdecznie  
Krystyna Brykalska i cały Kabaret „A co mi tam” - DDP „Nad Odrą” Opole





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

Mariola Sibilska

# ŻYWIENIE SENIORÓW PRZEWLEKLE CHORYCH

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

Jednym z istotnych obszarów w sprawowaniu opieki nad seniorem przewlekle chorym jest dbałość o stan jego odżywiania. Należy wspomnieć, iż na specyfikę żywienia osób w podeszłym wieku wpływają zmiany, które wynikają z naturalnego procesu starzenia się organizmu oraz jemu towarzyszące przewlekłe choroby. W procesie starzenia zmienia się obraz przemiany materii, w której procesy kataboliczne (spalania) przeważają nad anabolicznymi (dostarczanie energii). Do typowych, niepatologicznych zmian w układzie pokarmowym należy zmniejszona ilość wydzielania enzymów trawiennych, wydzielania insuliny i soku żołądkowego oraz osłabienie perystaltyki (pracy) jelit. Czynniki te mają wpływ na mniejsze zapotrzebowanie energetyczne u osób starszych. Zapotrzebowanie na białko, witaminy i związki mineralne pozostaje na tym samym poziomie co u dorosłego człowieka, jednak czasami zwiększa się ich zapotrzebowanie w obliczu osteoporozy, zmian zapalnych, odleżyn, chorób nowotworowych i innych zaburzeń. Trudności, które mają wpływ na zmiany żywieniowe osób w podeszłym wieku to problemy z przeżuwaniami, gryzieniem - często spowodowane ubytkami w uzębieniu oraz pro-

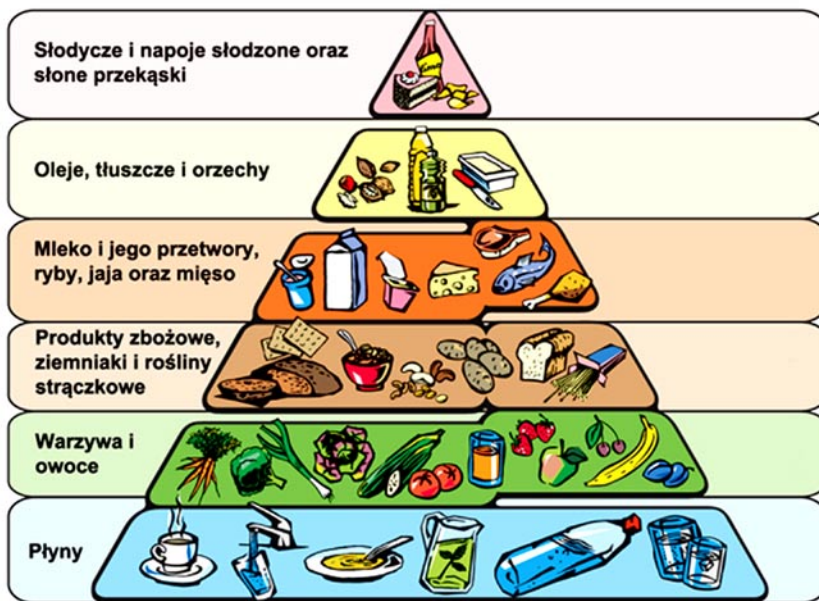
blemy z połykaniem jak dławienie, krztuszenie się. Osłabienie węchu i zaburzenie smaku oraz pojawiające się często uczucie sytości, pełności po niewielkiej ilości spożytego posiłku czy też niechęć do jedzenia i picia, stanowią charakterystyczne problemy żywieniowe tej grupy osób, mające wpływ na niedostateczne lub błędne odżywianie. Na nasilenie problemów ze spożywaniem posiłków i odpowiedniej ilości płynów, często mają wpływ leki stosowane w leczeniu chorób towarzyszących starzeniu się. To obawa przed pojawieniem się wzdęć, biegunek, zaparcie czy też wzmożonej diurezy przy nietrzymaniu moczu. Przyczynia się to do ograniczenia podaży odpowiedniej ilości składników odżywczych i płynów niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.

**W**ażnym aspektem w żywieniu jest dobór prawidłowej, zbilansowanej diety, dostosowanej do potrzeb i schorzeń występujących u osób przewlekle chorych. Nie sposób wymienić tutaj wszystkich zaleceń dietetycznych, jakie są przepisywane i stosowane w różnych chorobach, jednak przytoczę kilka wskazówek, które mogą mieć wpływ na proces żywienia w opiece nad przewlekle chorym seniorem. Prawidłowe odżywianie

obrazuje piramida zdrowego żywienia, która dzieli produkty żywieniowe na siedem kategorii: owoce, warzywa, które należy jeść w dużych ilościach, uzupełniając o produkty bogate w węglowodany, produkty bogate w białka, zdrowe tłuszcze i na szczycie piramidy produkty tzw. „niezdrowe”. Niższe warstwy piramidy zdrowego żywienia stanowią podstawę diety, podczas gdy na szczycie umieszczono produkty, które należy spożywać w znacznie mniejszych ilościach, takie jak słodkie czy napoje słodzone:

**D**o podstawowych zaleceń żywienia osób starszych i przewlekle chorych należy:

1. Spożywanie posiłków 5-6 razy na dzień, uwzględniając, iż ostatni posiłek należy spożyć na 3 godziny przed snem; posiłki powinny być spożywane przez seniora systematycznie o ustalonych stałych godzinach.
2. Podstawą każdej diety są płyny – 2 litry na dobę; nie stosować wód barwionych, gazowanych i mocno słodkich napojów, zwłaszcza u osób z cukrzycą, z zaburzeniami gastrycznymi; należy tu pamiętać o tym iż, dopajamy chorego często w małych ilościach (100-200ml) ostrożnie - zbyt szybkie podanie płynów w dużej ilości, szczególnie osobom z proble-



mami połykania może spowodować nasilenie krztuszenia się, czy zachłyśnięcie czego konsekwencją może być zachłystowe zapalenie płuc. Podaż dużej ilości płynów w krótkim czasie może być przyczyną niewydolności oddechowej lub niewydolności nerek. Niedobór płynów w codziennej diecie seniora może być przyczyną nasilenia się zaburzeń funkcji poznawczych (pamięć, koncentracja, myślenie), nasila się dezorientacja, niepokój. Mogą się pojawić zaburzenia wodno-elektrolitowe z odwodnieniem organizmu, bóle głowy i zawroty oraz omdlenia.

3. Posiłki powinny być bogate w błonnik, który reguluje pracę jelit, zapobiega zaparciom, wzdęciom (kasza gryczana, kasza jęczmienna, ryż brązowy, pieczywo żytnie, mieszane z dodatkiem ziaren oraz pieczywo pszenne z mąki graham, płatki zbożowe pszenne i żytnie, otręby, suszone owoce).

4. Posiłki wzbogacone o produkty zawierające kwasy tłuszczowe Omega 3 (ryby, oleje roślinne, orzechy, migdały), które zmniejszają ryzyko wystąpienia zawałów, udarów.

5. Potrawy wzbogacone w witaminy z grupy B, które wzmacniają metabolizm, układ nerwowy, immunologicz-

ny (banany, jabłka, ryż, soja, żółty ser, kapusta, łosoś, wątróbka, polędwica, drożdże), których niedobór nasila zmiany neurologiczne, mogą się pojawić objawy obniżenia nastroju, nasilenia się apatii, osłabienia sprawności intelektualnej, ogólne zmęczenie, osłabienie organizmu oraz zaburzenia metaboliczne (brak apetytu, biegunki, wymioty, spadek wagi ciała), mogą też pojawić się obrzęki rąk i nóg.

- Potrawy wzbogacone w witaminę A (marchew, papryka, dynia, morele), której brak wywołuje zaburzenia w procesie widzenia, np. wystąpienie tzw. kurzej ślepoty, czyli niedowidzenia o zmierzchu. Brak witaminy A wywołuje zwyrodnienia błony śluzowej dróg oddechowych i przewodu pokarmowego oraz zmiany w układzie nerwowym.

- Potrawy wzbogacone w witaminę C (czarna porzeczka, truskawki, kiwi, owoce cytrusowe, natka pietruszki, papryka, brukselka, kalafior i szpinak), która ma działanie odtruwające, wzmacnia odporność organizmu, aktywizuje system immunologiczny organizmu, reguluje poziom glukozy we krwi i odpowiada za produkcję cholesterolu w wątrobie, obniża poziom „złego” cholesterolu w organi-

zmie, podnosząc tym samym poziom „dobrego”, obniża ciśnienie tętnicze krwi, chroni organizm przed zmianami nowotworowymi (usuwanie wolnych rodników) i pomaga w koncentracji.

6. Eliminujemy z diety potrawy smażone, tłuste oraz ciężkostrawne, wzdymające i pikantne.

Należy pamiętać, iż posiłki dla seniorów powinny być smaczne dla nich, a nie dla przygotowujących. Warto zapoznać się więc z upodobaniami kulinarnymi osób, nad którymi sprawujemy opiekę, dostosowując dietę. Posiłki powinny być urozmaicane, podawane estetycznie. Nie powinny być zimne lub zbyt gorące, podawane w formie i konsystencji umożliwiającej spożycie posiłku. I bardzo ważną rzeczą jest tworzenie atmosfery spokoju podczas posiłków i spożywania ich bez pośpiechu, najlepiej w towarzystwie innych osób. W całym procesie opiekuńczo - pielęgnacyjnym wobec osoby w podeszłym wieku - chorej przewlekle, głównym celem w zapewnieniu potrzeby odżywiania jest zapobieganie odwodnieniu i niedożywieniu (kontrola wagi ciała). Dbałość o prawidłowe żywienie minimalizuje powikłania i wpływa na poprawę ogólnego stanu zdrowia i jakości życia w starości i chorobie.

Literatura:

1. Pielęgniarstwo w opiece długoterminowej red.nauk. K.Kędziora- Kornałowska, M Muszaliak, E. Skolimowska, PZWL Warszawa 2010, s.105-108.
2. <https://www.google.pl/search?q=dietetyka+piramida+zywieniowa+dla+osob+starszych>.
3. Opieka nad chorym w domu. Jak pomóc w potrzebie i na starość J.R. M?se, Warszawa 2007.
4. Opieka nad osobami przewlekle chorymi, w wieku podeszłym i nie samodzielnie red.nauk.D.Talarska, K.Wieczorowska-Tobis, E.Szwałkiewicz, Warszawa2010, s.157-170.

# Zachowanie w sytuacji zagrożenia życia

Anna Grucha

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

Ten, kto ratuje życie jednego człowieka, ratuje cały świat  
Thomas Keneally (z książki Lista Schindlera)

## Nie bój się pierwszej pomocy

Każdy z nas może znaleźć się w sytuacji, w której będzie musiał udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej. Ktoś upada na ulicy - szybko zbiera się tłum osób przyglądających się, jedyną reakcją jest wyciągnięcie telefonów komórkowych. Jednak nikt nie podejmuje działań mających na celu udzielenie pomocy tu i teraz. Przyczyn tego zachowania jest wiele - brak wiedzy, strach, niepoczucie się do odpowiedzialności itp. Tymczasem należy pamiętać, że w sytuacjach, gdy jesteśmy świadkami zdarzenia, gdzie istnieje konieczność udzielenia pomocy wszyscy jesteśmy ratownikami. W takich sytuacjach liczy się każda minuta i każde działanie. Podstawowym pytaniem, na które trzeba odpowiedzieć to - czym jest pierwsza pomoc? Zgodnie z definicją zawartą w Ustawie o Państwowym Ratownictwie Medycznym z dnia 8 września 2006 roku (Dz. U. z 2016 r. poz. 1868) pierwsza pomoc to: *zespół czynności podejmowanych w celu ratowania osoby w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego wykonywanych przez osobę znajdującą się w miejscu zdarzenia, w tym również z wykorzystaniem wyrobów medycznych i wyposażenia wyrobów medycznych [...] oraz produktów*

leczniczych wydawanych bez przepisu lekarza, dopuszczonych do obrotu na terytorium Rzeczypospolitej Polskiej<sup>1</sup>.

**Przy udzielaniu pierwszej pomocy należy pamiętać o zachowaniu kilku zasad, które są stosowane bez względu na typ zdarzenia:**

- Ocena sytuacji - miejsca zdarzenia pod kątem bezpieczeństwa;
- Ocena stanu chorego (świadomość, oddech, akcja serca, obrażenia);
- Wezwanie pomocy;

- Jeśli chory nie oddycha - podjęcie akcji ratunkowej;
- Jeśli reaguje - sprawdzenie obrażeń, zatamowanie krwotoku, opatrzenie urazów;
- Do momentu przybycia Pogotowia Ratunkowego - prowadzenie działań ratowniczych. Nie przerywamy ich nawet na widok karetki Pogotowia Ratunkowego. Jeśli nie ma konieczności podjęcia działań ratowniczych - obserwacja i kontrola czynności życiowych<sup>2</sup>.



<sup>1</sup> Art. 3 ust.7 Ustawy o Państwowym Ratownictwie Medycznym z dnia 8 września 2006 roku (Dz.U. z 2016r. poz. 1868)

<sup>2</sup> <http://www.luxmed.pl/dla-pacjentow/o-zdrowiu/informacje/pierwsza-pomoc.html> [dostęp:23.10.2017]



## Czy wiesz, kiedy i jak wzywać pomoc?

W przypadku zagrożenia zdrowia lub życia korzysta się z numerów alarmowych – czyli specjalnie ustalonych w prawie telekomunikacyjnym danego kraju, udostępnionych służbom ratunkowym numerów telefonicznych. Numery alarmowe w Polsce zostały ustalone w ustawie z dnia 16 lipca 2004 r. – Prawo telekomunikacyjne. Łącznie mamy możliwość korzystania z 14 numerów alarmowych, w tym 1 wspólnego dla wszystkich służb ustawowo powołanych do niesienia pomocy (numer 112)<sup>3</sup>.

**112** to numer alarmowy, bezpłatny i dostępny na terenie całej Unii Europejskiej zarówno dla telefonów stacjonarnych, jak i komórkowych. Numer alarmowy 112 można wybrać w telefonie nieposiadającym karty SIM. Pod ten numer dzwonić należy tylko w nagłych, wymagających interwencji służb ratowniczych sytuacjach, takich jak: **wypadki drogowe, silne krwawienia i uszkodzenia ciała, omdlenia i utrata świadomości, pożary, przypadki porażenia prądem, kradzieże, włamania, rozboje i inne przypadki użycia przemocy, rozpoznania osoby poszukiwanej przez Policję, inna sytuacja nagłego zagrożenia życia, zdrowia, środowiska, mienia, bezpieczeństwa lub porządku publicznego**<sup>4</sup>.

### Jak dzwonić na 112?

Gdy już zdecydujemy się zadzwonić pod któryś numer alarmowy (w szczególności pogotowie ratunkowe, policję, straż pożarną czy numer 112 to powinniśmy wiedzieć jak prawidłowo zgłosić sytuację alarmową. W tym celu należy przestrzegać kilku zasad:

- Musimy pamiętać by miejsce rozmowy znajdowało się w pobliżu zdarzenia, a my mamy możliwość przeprowadzenia spokojnej rozmowy. W tym celu należy odsunąć się od źródeł hałasu, stanąć tak, aby mieć dobry zasięg sieci telekomunikacyjnej, w bezpiecznym dla siebie miejscu.
- Jeśli to możliwe, zgłoszenie powinno być wykonywane przez osobę będącą bezpośrednim świadkiem

zdarzenia.

- Należy powiadomić pozostałych świadków zdarzenia o tym, że łączymy się z numerem alarmowym 112, tak aby nie dublowali naszego zgłoszenia.
- Po wybraniu numeru alarmowego 112 cierpliwie czekamy na zgłoszenie się operatora. W tym czasie trzeba zorientować się w dokładnym adresie zdarzenia. **Nie wolno rozłączać się w trakcie czekania, kolejka zgłoszeń jest w pełni automatyczna i kolejne połączenie nie przyspieszy podjęcia rozmowy przez operatora numerów alarmowych.**
- Po zgłoszeniu się operatora bardzo krótko należy opisać zdarzenie, które chcemy zgłosić - opis ten

pozwole na odróżnienie naszego wezwania od przypadkowego połączenia niezwiązanego z zagrożeniem życia, zdrowia lub mienia.

- **Odpowiadamy na pytania operatora - kolejność zadawanych pytań nie jest przypadkowa, a ich treść jest niezbędna do pozyskania kluczowych informacji dla służb ratunkowych:**

1. Podaj dokładny adres lub sposób dotarcia na miejsce zdarzenia, jeśli to możliwe zaczynając od gminy lub powiatu, w którym się znajdujesz.
  2. Udziel dodatkowych informacji, o które poprosi Cię operator.
  3. Podaj swoje dane tak, aby służby mogły się z Tobą skontaktować w wypadku zaistnienia jakichkolwiek niejasności.
- Nie rozłączaj się do czasu wyraźnego potwierdzenia przyjęcia zgłoszenia - w przypadku przedwczesnego zerwania połączenia operator oddzwoni do Ciebie, co może wydłużyć czas obsługi zdarzenia.
  - Po zakończonej rozmowie staraj się nie korzystać ze swojego telefonu, aby umożliwić służbom oddzwonienie do Ciebie w celu pozyskania dodatkowych informacji.
  - W przypadku zmiany sytuacji już po dokonaniu zgłoszenia, niezwłocznie poinformuj o tym operatora numerów alarmowych w Centrum Powiadamiania Ratunkowego<sup>5</sup>.

### Świadomość społeczna dotycząca udzielania pierwszej pomocy

Mamy nadzieję, że dzięki zamieszczonym w artykule informacjom Państwa świadomość dotycząca udzielania pierwszej pomocy została odświeżona. Ważne jest by wiedzę dotyczącą zasad pierwszej pomocy systematycznie pogłębiać po to, by w sytuacji zagrożenia móc podjąć

<sup>3</sup> Ustawa z dnia 16 lipca 2004 r. – Prawo telekomunikacyjne (Dz.U. z 2017 r. poz. 1907)

<sup>4</sup> <http://wzk.poznan.uw.gov.pl/jak-dzwonic-na-112> [dostęp: 23.10.2017]

<sup>5</sup> <http://wzk.poznan.uw.gov.pl/jak-dzwonic-na-112> [dostęp: 23.10.2017]



szybkie, racjonalne działanie mające na celu udzielenie wsparcia. Na szczęście w ciągu ostatnich dziesięciu lat znacząco poprawiły się kompetencje Polaków w zakresie udzielania pierwszej pomocy. Obecnie dwie trzecie badanych deklaruje, że potrafiłaby w razie wypadku udzielić pierwszej pomocy, przy czym 19% jest całkowicie pewnych swoich umiejętności w tej dziedzinie, a blisko połowa (48%) jest ich raczej pewna. Z badań Centrum Badania Opinii Społecznej wynika, iż gotowość do zdobywania umiejętności ratowniczych częściej deklarują młodszy ankietowani (na ogół od 25 do 34 roku życia – 60%). Z kolei najczęściej obawy związane z udzielaniem pierwszej pomocy mają respondenci w wieku 45–54 lata (16%). Brak zainteresowania zdobywaniem umiejętności z zakresu pierwszej pomocy (z powodu stanu zdrowia i innych przeszkód) najczęściej wyrażają najstarsi respondenci (53%)<sup>6</sup>.

Ciekawostki:

- Nagłe zatrzymanie krążenia (NZK) jest główną przyczyną śmierci w Europie.
- Szanse przeżycia maleją o 10 – 12% z każdą minutą opóźniającą defibrylację.
- Szanse maleją wolniej o 3 – 4% jeśli świadkowie podejmą resuscytację krążeniowo – oddechową (RKO).
- RKO w połączeniu z defibrylacją w czasie 3 – 5 minut od NZK może skutkować przeżywalnością na poziomie 49 – 75%.
- Podjęcie RKO przez świadków zdarzenia może powodować 2 – 3 krotny wzrost przeżywalności.
- Zwiększenie częstości podejmowania RKO przez świadków NZK mogłoby rocznie uratować 100 tys. osób<sup>7</sup>.

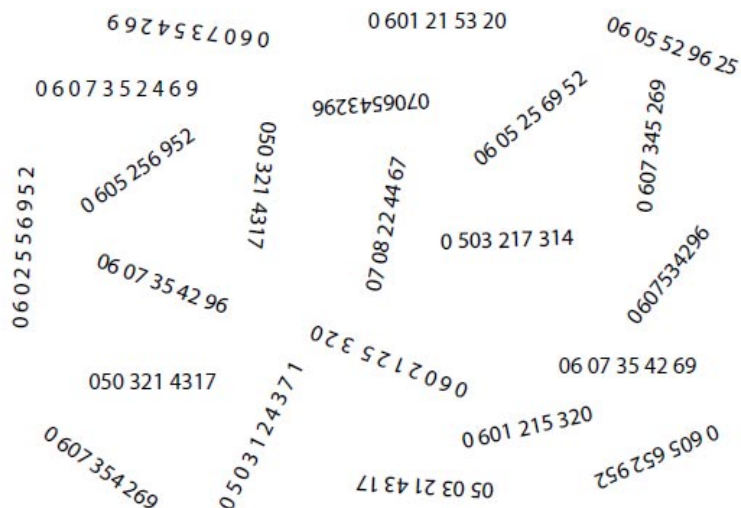
<sup>6</sup> Centrum Badania Opinii Społecznej: Polacy wobec wypadków drogowych – komunikat z badań. 2017, cbos.pl/SPISKOM.POL/2017/K\_096\_17.PDF. [dostęp: 23.10.2017]. <http://wzk.poznan.uw.gov.pl/pierwsza-pomoc> [dostęp: 23.10.2017]

<sup>7</sup> Podane ćwiczenia zostały stworzone przez Zespół Terapii Zaburzeń Pamięci w Szczecinie i zawarte są w publikacji: lek. med. Marcin Ratajczak, „Ćwiczenia usprawniające pamięć”.

## Sprawdź się

### Ćwiczenie 1

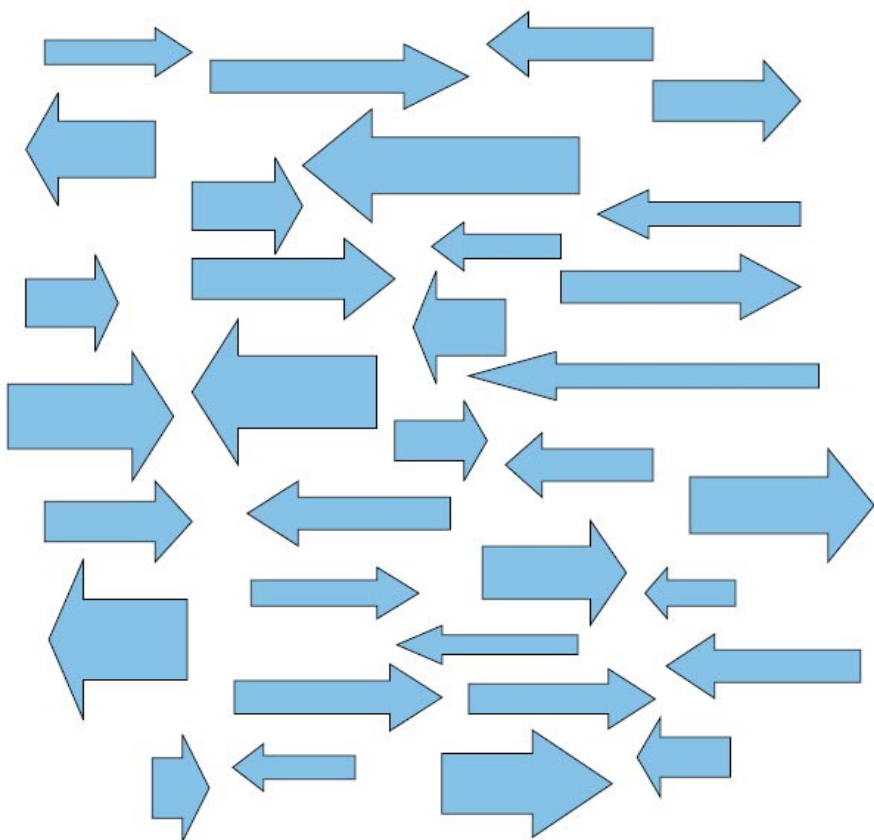
PROSZĘ ODNALEZĆ 3 IDENTYCZNE NUMERY TELEFONU. ILE JEST TAKICH NUMERÓW?



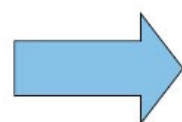
ODPOWIEDŹ: .....

PROSZĘ POLICZYĆ STRZAŁKI SKIEROWANE W LEWO I W PRAWO

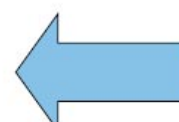
### Ćwiczenie 2



ODPOWIEDŹ: .....



STRZAŁEK W PRAWO JEST.....



STRZAŁEK W LEWO JEST.....

# „WIGOR” AKTYWNY I SPRAWNY SENIOR

## Lekcja w-f z trenerem Kamilem Sikorą



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

W kolejnym numerze kwartalnika „Empowerment Senior” zajmiemy się tematem funkcji mięśni brzucha, a także dowiemy się jak w prosty i przyjemny sposób można nad nimi pracować. Mięśnie brzucha są bardzo istotnym elementem w całej strukturze aparatu ruchowego człowieka. Pełnią szereg znaczących ról, które umożliwiają nam sprawne funkcjonowanie. Niedbałość o ich formę naraża nas na wiele niebezpieczeństw, dlatego warto regularnie je ćwiczyć. Mięśnie brzucha wraz z mięśniami grzbietu utrzymują pionową sylwetkę ciała. To dzięki nim możemy wyprostować się dostojnie witając gości, zaproszonych na uroczystości rodzinne. Pełnią także rolę pancerza naszych narządów wewnętrznych chroniąc je przed ewentualnymi uderzeniami. Właściwa praca mięśni brzucha jest niezbędna przy wielu procesach fizjologicznych w życiu człowieka np. podczas oddychania, porodu czy codziennym korzystaniu z toalety. W tym numerze zaprezentuję trzy ćwiczenia, które mają pomóc nam w utrzymaniu odpowiedniej kondycji mięśni brzucha. Należy pamiętać, że nasze zajęcia mają charakter rekreacyjny, więc wszystkie zadania ruchowe wykonujemy do momentu gdy jesteśmy w pełni sił.

**Ćwiczenie 1 – „Brzuszek z piłką”**  
– Partner osoby ćwiczącej ustawiony frontalnie przed materacem. Ćwiczenie polega na chwycie piłki, następnie przejściu do pozycji leżącej i ponownym powrocie do pozycji siedzącej. W połowie „drogi” do pozycji wyjściowej (pozycja siedząca) osoba ćwicząca odrzuca piłkę partnerowi. Oczywiście zamiast piłki może być to każdy inny

### Ćwiczenie 1



bezpieczny przedmiot np. woreczek gimnastyczny z ryżem lub grochem. W tym ćwiczeniu oprócz pracy mięśni brzucha, kształtujemy także umiejętności chwytne i rzutne.

**Ćwiczenie 2 - „Marsz z przeszkodami”** – Ćwiczenie wykonujemy samemu. W marszu bokiem pokonujemy ustawione w równej od siebie odległości przeszkody. Dodatkowo podczas marszu celowo napinamy mięśnie brzucha. W momencie ukończenia trasy rozluźniamy mięśnie brzucha i po krótkiej przerwie ponownie wykonujemy ćwiczenie. Ilość powtórzeń jest dowolna i zależy od

### Ćwiczenie 2



### Ćwiczenie 1



własnych możliwości. My stosujemy koordynacyjne płotki, które śmiało można zastąpić np. starymi kartonami.

### Ćwiczenie 3



**Ćwiczenie 3 – „Malowane literki”**  
– Ćwiczenie wykonujemy w pozycji leżącej. Partner wskazuje nam dowolną literę, a my leżąc staramy się narysować tą literę. W tym przypadku naszym „pędzelkiem do malowania” jest uniesiona i wyprostowana jedna z kończyn dolnych. Po narysowaniu literki następuje krótka przerwa i ponawiamy ćwiczenie malując drugą nogą, inną z liter alfabetu. My to ćwiczenie wykonujemy na miękkim materacu, ale bez przeszkód można zrobić je na dywanie.

Serdecznie dziękujemy za wspólne ćwiczenia i życzymy wytrwałości w pracy.



Jest osobą o bardzo szerokich zainteresowaniach i uzdolnieniach. Z natury optymistka, życzliwa ludziom, ciekawa życia, zamiłowana podróżniczka, miłośniczka natury. Po rodzicach kresowianka, urodzona i wychowana w Bytomiu. Już jako dziecko wykazywała uzdolnienia muzyczne, plastyczne, myślała o studiowaniu konserwacji zabytków, o dziennikarstwie, ale po ukończeniu studiów prawniczych w Katowicach zdecydowała się na aplikację prokuratorską. Całe życie zawodowe przepracowała jako prawnik, od pięciu lat pozostaje w stanie spoczynku (ale nie odpoczynku). Do Opola przyjechała w 1980 r. ze względu na zatrudnienie męża. Matka dwóch córek i babcia jednego wnuczka. Od wielu lat jest nauczycielem akademickim na WPIA UO. W 2016 r. podjęła studia stacjonarne w Instytucie Sztuki na Uniwersytecie Opolskim, realizując tym samym swoje młodzieńcze pasje. Działa społecznie w wielu organizacjach pozarządowych, jest też wiceprzewodniczącą Rady Seniorów Miasta Opola.

Poezją zajmuje się od ...zawsze. Wiersze przychodzą do niej w różnych miejscach i momentach życia. Zapisuje je na serwetkach, skrawkach gazety, w podręcznym notesiku. Tematyka ich jest bardzo zróżnicowana, często dotyczy ulotnych chwil, piękna, szczęścia, radości życia i zadumy nad życiem. Są to przeważnie krótkie, ale skondensowane w treści utwory (jej dewiza poetycka to: „ile treści słowo mieści”, „poezja - zabawa w słowa nieprzekłamanie”). Wydała dwa tomiki poezji z własnymi ilustracjami. Pierwszy tomik pt. *Kto za tym stoi* ukazał się w 1999 r. W drugim z 2005 r. pt. *Spojrzyj na nowo* wiersze prezentowane są w wersji polskiej i francuskiej. W swoich szufladach ma jeszcze wiele niepublikowanych nigdzie utworów na kolejne tomiki.

## Maria Teresa Procner-Białek

Wiersze przychodzą do niej w różnych miejscach i momentach życia

### Z tomiku „*Spojrzyj na nowo*”

Jaki komornik  
Umorzy egzekucję  
Długów  
Które zaciągnąłeś  
W swojej młodości

\*\*\*

O samotności:  
Łykam swoją samotność  
I wcale mi

... nie smakuje

\*\*\*

### APTEKA ŚWIĘTEGO SPOKOJU

Oferuje  
Nalewkę  
do zalewania robaków  
Maść  
na wyrzuty sumienia  
Stoperę  
przeciwko głosowi serca  
i rozumu  
Prysznic  
do zmywania poczucia winy  
Syrop  
na wewnętrzne kwasy  
Wyciągarkę  
ze stanów depresji  
Odganiacz  
złych myśli  
Plaster  
zapobiegający wychodzeniu  
bokiem  
Zszywarke  
do rozterek  
Pigułki  
na bóle cielesne  
i egzystencjalne  
I gwarantuje  
że dzięki  
tym niezawodnym  
specyfikom  
Osiągniecie stan  
Uśpienia  
Trwałej znieczulicy  
I pełnej dysharmonii

### Z tomiku „*Kto za tym stoi*”

I cóż pomogą dyplomy  
skoro oblewasz egzaminy  
z codzienności

\*\*\*

Czy już wszystko  
wybaczyłam  
wyplakałam

Czy już wszystko  
wyliczyłam  
zrozumiałam

By w porażkach  
znaleźć sens

Czy już wszystko  
odrzucałam  
odmieniałam

Czy już wszystko  
przemodliłam  
i prześniłam

By życiu  
śmiało biec

Choć nie wszystko  
Choć nie zawsze  
Nie do końca

Chociaż trudno  
Choć opornie  
I pod wiatr

Biegnę, idę  
bo chcę żyć  
bez końca

By marzeniom  
o wszechczasie  
nadać treść

I słowa rzucone  
na wiatr  
mają swoich  
adresatów



28 września 2017

| Kędzierzyn-Koźle / Ceska Skalica |



W dniu 28 września 2017 r. seniorzy z Kędzierzyna-Koźla wzięli udział w wyjątkowym wydarzeniu z pogranicza religijnego i kulturowego – poświęceniu i odpuscie w Czeskiej Skalicy. Czeski odpust to odpowiednik polskich dożynek, jego tradycja jest kultywowana ze szczególną dbałością przez mieszkańców Czeskiej Skalicy. Za organizację wydarzenia w ramach projektu „Aktywny senior polsko-czeskiego pogranicza” odpowiedzialne było lokalnie działające Stowarzyszenie Barunka. Przedsięwzięcie rozpoczęła msza święta w Kościele Wniebowzięcia Marii Panny w Małej Skalicy, podczas której nastąpiło poświęcenie płonów. Następnie ludność miasta oraz zaproszeni goście uczestniczyli w kolorowym, barwnym korowodzie dożynkowym. Każdy z uczestników poznał tradycje dożynkowe i obrzędy panujące u naszych południowych sąsiadów, w tym przygotowanie dożynkowego wieńca przez żniwiarzy i dzieci. Seniorzy z Kędzierzyna-Koźla wzięli udział w konkursie na najsmaczniejszy i najpiękniejszy kołacz dożynkowy. Kędzierzyńskie smakołyki przygotowały panie z Domu Dziennego Pobytu nr 2 „Magnolia” i nr 3 „Radość”. Artystyczne dusze mogły wziąć udział w warsztatach wyrobów ze słomy. Całość wydarzenia zwieńczyła – oprawiona w tradycyjne występy na historycznych instrumentach ludowych oraz śpiewy i tańce zespołu folklorystycznego Barunka – dożynkowa biesiada na placu przy Rudrowym Młynie w Ratiborzycach. Uczestnicy wyjazdu do Czeskiej Skalicy byli pod ogromnym wrażeniem staranności organizatorów w organizacji odpustu w wielkim szacunku do tradycji. Na długo w pamięci pozostaną przepiękne obrzędy, stroje, muzyka ludowa i smak tradycyjnego kołacza.

9 października 2017

| Opole / Paczków |

Niemżliwe stało się możliwe – mamy swoją Toskanię w Paczkowie. Aby się o tym przekonać, w dniu 9 października seniorzy z Opola wybrali się na wycieczkę do Paczkowa. Celem naszej wizyty była Winnica Poraj Paczków, gdzie produkowanych jest ponad 70 gatunków, doskonałego, wytrawnego wina Hople. Po spacerze, po pięknej, obejmującej prawie 5 ha winnicy, gdzie raczyliśmy się słodkimi winogronami prosto z krzewów udaliśmy się na degustację win. Jak się jednak okazało, winnica kryje jeszcze wiele niespodzianek. Przy winnicy współlistnieje Metamuzeum Motoryzacji, interaktywne centrum techniki wraz z kolekcją zabytkowych aut stworzone przez Fundację Rodziny Biernackich „Pojęcie o Wyobrażeniu” oraz galeria artystyczna, w której odbywają się wernisaże oraz różnego rodzaju eventy. W drugiej części dnia postanowiliśmy sprawdzić, dlaczego Paczków nazywany jest „Polskim Carcassonne”. Wybraliśmy się na wspólny spacer wzdłuż murów obronnych, które okalają centrum. Dzięki wspaniałej pogodzie udało nam się zobaczyć wszystkie, najważniejsze zabytki, łącznie z Domem Kata, Ratuszem, zabytkowymi kamienicami, kościołem parafialnym pw. św. Jana Ewangelisty, czy wieżami bramnymi: Wrocławską, Kłodzką i Ząbkowicką. Miasto idealnie zachowało swój historyczny charakter, dzięki któremu mogliśmy się, choć na chwilę, przenieść w klimat średniowiecza [<http://www.seniorwopolu.pl/warto-wiedziec/relacja-z-wycieczki-do-paczkowa>].

1-17 października 2017

| Kędzierzyn - Koźle |

Dzień 1 października obchodzony jest jako Międzynarodowy Dzień Osób Starszych. Z tej okazji w pięciu Domach Dziennego Pobytu funkcjonujących w ramach Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Kędzierzynie-Koźlu odbyło się szereg atrakcyjnych przedsięwzięć. Dom Dziennego Pobytu nr 1 „Pod brzozą” odwiedziły dzieci z Publicznego Przedszkola Nr 22 z życzeniami oraz drobnymi upominkami. W siedzibie Domu Dziennego Pobytu nr 2 „Magnolia” odbyło się spotkanie integracyjne seniorów i dzieci z Publicznego Przedszkola Nr 21 połączone z występem artystycznym „Kabaretu dowcipów” i wspólnym biesiadowaniem



przy kawie, herbatce i ciastku z zabawą taneczną przy muzyce na żywo. W Domu Dziennego Pobytu nr 3 „Radość” z nowym, ciekawym repertuarem wystąpiła grupa wokalna „Słowianki”. Dom Dziennego Pobytu nr 4 „Wrzos” gościł grupę recytatorską „Remedium” z Domu Dziennego Pobytu nr 5, która zaprezentowała montaż słowno-muzyczny o przyjaźni. Ponadto w dniu 05.10.2017 r. ww. Dom odwiedziły dzieci i młodzież z Zespołu Szkół ze Sławięcic oraz z Gimnazjum nr 3. Młodzież zaśpiewała utwory muzyczne znanych polskich, jak i zagranicznych wykonawców. W Domu Dziennego Pobytu nr 5 w ramach święta zorganizowano spotkanie integracyjne pod hasłem „Wkraczamy w przyszłość”. Seniorzy śpiewali piosenki, tańczyli przy akompaniamencie Pana Andrzeja Berdzika. Czytano sentencje o starości i dobre rady dla seniora. Natomiast w dniu 17.10.2017 r. seniorów odwiedziła grupa SMERFY z Publicznego Przedszkola nr 11 w Kędzierzynie-Koźlu z pięknym występem w oryginalnych strojach i wzruszającymi życzeniami ujętymi na wyjątkowej laurce.

14 października 2017

| Nysa |

W dniu 14 października 2017 roku w Ośrodku Pomocy Społecznej w Nysie odbyło się spotkanie z okazji Dnia Seniora zorganizowane przez Dział Usług Opiekuńczych. Wieloletnią tradycją jest, że dla seniorów korzystających z usług opiekuńczych oraz dla osób korzystających ze specjalistycznych usług opiekuńczych dla osób z zaburzeniami psychicznymi Ośrodek Pomocy Społecznej organizuje spotkania z okazji Dnia Seniora, Międzynarodowego Dnia Osób Starszych oraz Dnia Osób Niepełnosprawnych. Spotkanie rozpoczęło się od przywitaniem przybyłych gości, a następnie zaproszenie do poczęstunku i wysłuchania prelekcji wygłoszonej i przedstawionej multimedialnie przez Pana Macieja Krzysika pod tytułem „Nysa



1945 r". Następnym punktem programu spotkania był występ wokalny Pani Miriam Szlemo (wokal) i Pana Piotra Skrzypulca (gitarą akustyczną), którzy wykonali m.in. piosenki z repertuaru Kabaretu Starszych Panów jak również Agnieszki Osieckiej. Ostatnim punktem naszego spotkania była wspólna zabawa taneczna, którą poprowadził i zadbał o oprawę muzyczną Pan Janusz Toczek. Spotkanie przebiegło w bardzo radosnej atmosferze. Słoneczna jesienna aura, która współgrała z wystrojem sali oraz nastrój, który towarzyszył spotkaniu pozwolił na piękne przeżywanie tego wspólnego czasu [<http://ops-nysa.pl/2017/11/02/spotkanie-okazji-seniora-ops-nysa/#more-2414>].

**17 października 2017**

**| Opole |**



Regionalny Dzień Seniora został zorganizowany przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu. Opolski teatr był 17 października gwarny od rana. Jego foyer wypełniło kilkanaście stoisk z ciekawymi ofertami dla seniora. Reklamowały się szkoły specjalizujące się w różnych kursach i zajęciach oraz uniwersytety III wieku, można było wykonać badanie cukru i ciśnienia krwi, uczono udzielania pierwszej pomocy medycznej. Uroczystość zgromadziła emerytów i rencistów z całego województwa. – Gratuluję wam energii, pasji i chęci wspólnego przeżywania chwil wolnych od pracy – mówił marszałek Andrzej Buła, dodając, że słowo „senior” brzmi dostojnie, bo określa osobę zasłużoną, o dużym doświadczeniu życiowym, znającą jego drogowskazy i sposoby, jak je innym wskazywać. Mamy wobec was zobowiązanie, by się dobrze wami opiekować, a jednocześnie chciałbym mieć w was dobrych partnerów do rozstrzygania spraw dotyczących regionu – mówił marszałek wręczając nominacje do nowo powołanego Forum Seniorów Samorządu Województwa Opolskiego. W jego skład weszło 36 osób reprezentujących różne miejsca zamieszkania, a przede wszystkim różne organizacje i stowarzyszenia. Forum ma być ciałem opiniującym i doradczym samorządu województwa. Marszałek Andrzej Buła na zakończenie uroczystości wręczył drobne upominki i dyplomy uznania 15 osobom, które wyróżniają się w pracy na rzecz środowiska senioralnego. Spotkanie zakończyły występy artystyczne [<http://www.umwo.opole.pl/2017/10/senior-brzmi-dostojnie/>].

**27 października 2017**

**| Opole |**

Zakład Ubezpieczeń Społecznych oddział w Opolu, w piątek (27.10), zorganizował w Centrum Informacyjno – Edukacyjnym „Senior w Opolu” dzień seniora pod hasłem „Wyjdź z domu”. Była to dobra okazja do tego, aby w jednym miejscu zweryfikować różne informacje, poszerzyć swoją wiedzę, rozwiązać wątpliwości a także spotkać się z innymi osobami. Organizatorzy przedstawili ciekawe wykłady a przez cały dzień można było zacerpnąć wiedzy przy stoiskach informacyjno-konsultacyj-



nych. Przedstawiciele ZUS rozmawiali o emeryturach, Narodowy Fundusz Zdrowia przedstawił program i listę Leków 75+ a przedstawiciele PEFRON-u wskazali możliwości dofinansowań i wsparcia dla osób z niepełnosprawnościami. Uczestnicy wysłuchali również wykładu na temat choroby Alzheimera oraz wzięli udział w warsztatach pn. „Fitness mózgu, czyli trening funkcji poznawczych” poprowadzonych przez Panią Agatę Koryzmę. Centrum „Senior w Opolu” przyozdabiały kolorowe prace i rękodzieła wystawione przez Środowiskowy Dom Samopomocy „Magnolia” oraz Klub Seniora z Komprachcic. Ogromne wrażenie na uczestnikach zrobił również występ uzdolnionej młodzieży ze szkoły podstawowej nr 21. Śpiewając, tańcząc i grając na instrumentach wzruszali zgromadzonych a za swój występ zostali nagrodzeni gromkimi brawami. W cichym kąciuku ukrywały się panie które pięknie przyozdabiały świąteczne pierniki, a o nasze dłonie i paznokcie dbały panie kosmetyczki ze szkoły Teb Edukacja. Na sam koniec Filharmonia Opolska, fundacja „Dr Clown” oraz Towarzystwo Opieki nad Bezdomnymi Zwierzętami w Opolu przedstawiły swoją ofertę. Wszystkim uczestnikom i organizatorom serdecznie dziękujemy [<http://www.seniorwopolu.pl/warto-wiedziec/relacja-z-dnia-seniora-pod-haslem-wyjdz-z-domu>].

**11 października 2017**

**| Kędzierzyn - Koźle |**

W dniu 11.10.2017 roku odbył się w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej, w Domu Dziennego Pobytu Nr 5 „Nasz dom” XI Integracyjnej Przegląd Piosenki 2017. Tegoroczny Przegląd przebiegał pod hasłem „Z przyrodą w tle”. Brały w nim udział: Przedszkolaki z Publicznego Przedszkola Nr 11 w Kędzierzynie-Koźlu, uczniowie Publicznej Szkoły Podstawowej



„Promyczek” w Kędzierzynie-Koźlu oraz seniorzy z Domu Dziennego Pobytu Nr 5 „Nasz dom”. Każdy Zespół zaprezentował dwie piosenki związane z pięknym przyrodą. Uroczystość została uświetniona obecnością Prezydent Miasta Kędzierzyn-Koźle – Pani Sabiny Nowosielskiej oraz innych znamienitych gości. Prezentacja utworów muzycznych przebiegała w miłej i serdecznej atmosferze, również dzięki konferansjerom, którzy od jedenastu lat prowadzą ww. przedsięwzięcie. Przegląd piosenki to integracja międzypokoleniowa, wymiana doświadczeń, pozytywnych emocji oraz przykład dobrej praktyki.

**14 listopada 2017**

**| Opole |**

Leokadia Kubalańca została wybrana na przewodniczącą Forum Seniorów Samorządu Województwa Opolskiego, zaś Ryszard Rogowski został wiceprzewodniczącym Forum. Na opolskim Ostrówku obradowało na pierwszym posiedzeniu nowo wybrane Forum Seniorów. Z jego członkami spotkał się marszałek województwa opolskiego, Andrzej Buła, który zwracając się do jego uczestników, mówił, „... iż nie wystarczy tylko być, ale warto też mieć osobistą satysfakcję z tego uczestnictwa, z działania na rzecz senioralnej społeczności. Reprezentują państwo różne środowiska i miejscowości, mają wobec nich określone zobowiązania. Chcę więc, byście wychodzili z tych spotkań z przekonaniem, że wszystko zostało wyjaśnione i dopowiedziane”. Seniorzy na pierwszym posiedze-



niu wysłuchali dwóch prelekcji – Bartosza Wejmiana na temat bezpieczeństwa osób starszych w ruchu publicznym, a także Damiana Resiaka i Marcina Zawadzkiego z OSP w Mąkoszycach, na temat zabójczego czadu. Następnie członkowie Forum wybrali swoich przedstawicieli. Leokadia Kubalańca, która rywalizowała o funkcję przewodniczącej z dwiema innymi kandydatkami, otrzymała 17 głosów. Jej zastępcą wybrano Ryszarda Rogowskiego [<http://www.umwo.opole.pl/2017/11/forum-seniorow-wybralo-swoich-przedstawicieli/>].

**19 listopada 2017**

**| Korfantów |**

II Spartakiada Uniwersytetów Trzeciego Wieku odbyła się 19.11.2017 r. w Korfantowie. W imprezie udział wzięło 8 drużyn z UTW Opolszczyzny. W ramach Spartakiady rozegrano 8 konkurencji. Każdy UTW był reprezentowany przez drużynę 5 osobową. Wydarzenie to miało bogatą oprawę, wszystkie drużyny zostały uroczystie wprowadzone i przedstawione. Zawody poprzedziła intensywna rozgrzewka. Drużynowo I miejsce zajęły reprezentantki UTW z Niemodlina. [<https://niemodlin.pl/3549/114/sukces-seniorow-z-niemodlina-podczas-spartakiady-utw.html>]; zdjęcie

oraz informacja Uniwersytet Trzeciego Wieku w Niemodlinie]

**28 listopada 2017**

**| Opole |**

Już drugi raz Rada Seniorów Miasta Opola oraz Centrum Informacyjno – Edukacyjne „Senior w Opolu” wspólnie zorganizowali Bal Andrzejkowy dla Seniorów, który odbył się 28 listopada 2017r. Pan Prezydent Arkadiusz Wiśniewski, który był gościem honorowym, rozpoczął bal polonezem w parze z przedstawicielką opolskich seniorów. Zabawa była cudowna, a seniorzy mieli niespożyte zasoby energii, chętnie uczestniczyli w zabawach takich jak „Rodzina” oraz „Jaka to melodia”, w których zwycięzcy otrzymali nagrody ufundowane przez naszych partnerów karty „Opolski Senior”. Wielką atrakcją Balu było spotkanie z instruktorką, Panią Katarzyną Kochalską, która uczyła uczestników szalanej Zumbi. Nowe rytmy dla niektórych okazały się trudne, ale tylko na początku. Po chwili wszyscy przypomnieli sobie na czym polega dobra zabawa i bioderka poszły w ruch. Pracownicy Centrum „Senior w Opolu” obdarowywali gości wróżkami. Były one ukryte w cukierkach krówkach, bo odrobina cukru jeszcze nikomu w zabawie nie przeszkodziła. W konkursie na Króla i Królową Balu Andrzejkowego dla Seniorów 2017 r. zwyciężyli: Królowa Leokadia Świdarska – Trebel oraz Król Jerzy Hume. Osoby te zebrały największą liczbę głosów od współtowarzyszy zabawy. Dziękujemy wszystkim Seniorom za wspaniałą zabawę i cudowną atmosferę jaką Państwo stworzyliście. Do kolejnego spotkania [<http://www.seniorwopolu.pl/warto-wiedziec/co-byl-za-bal>]





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”

