



Opolski Senior

Informator Opolski



*...bo wiek
i niepełnosprawność
nie ogranicza!
ŻYJ AKTYWNI!*



Sozial-Kulturelle Gesellschaft der Deutschen im Opperlner Schlesien
Towarzystwo Społeczno-Kulturalne Niemców na Śląsku Opolskim

Szanowni Państwo,

Towarzystwo Społeczno-Kulturalne Niemców na Śląsku Opolskim (TSKN) realizuje projekt partnerski z Regionalnym Ośrodkiem Polityki Społecznej (ROPS) w Opolu oraz Towarzystwem Dobroczynnym Niemców na Śląsku (TDN) o nazwie: „Opolski senior – zapewnienie wsparcia osobom niesamodzielnym oraz ich opiekunom”. Projekt finansowany jest ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Województwa Opolskiego na lata 2014-2020. W ramach zadań uwzględnionych do jego realizacji powstał między innymi ten oto Informator. Aktualnie trzymają Państwo w rękach jego drugie, rozszerzone wydanie. Dedykujemy go nie tylko seniorom, ale także ich rodzinom, oraz opiekunom osób starszych. Znajdują się tutaj wiadomości umożliwiające poruszanie się po różnych systemach wsparcia oraz oferty w zakresie dostępu do wysokiej jakości usług zdrowotnych i społecznych dla osób starszych i niesamodzielnym. Dodatkowo pojawiły się tu przydatne informacje i wskazówki dotyczące bezpieczeństwa Seniorów oraz nurtujące was zagadnienia. Na końcu natomiast zamieszczone zostały dane teleadresowe instytucji znajdujących się na terenie województwa opolskiego, takich jak: Kluby Seniora, Domy Dziennego Pobytu, Domy Pomocy Społecznej, Zakłady Opiekuńczo-Lecznicze, Powiatowe Zespoły Do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności, Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie, Ośrodki Pomocy Społecznej i wypożyczalnie sprzętu rehabilitacyjnego.

Zespół projektu „Opolski Senior”

Lider projektu:



Sozial-Kulturelle Gesellschaft der Deutschen im Opper Schlesien
Towarzystwo Społeczno-Kulturalne Niemców na Śląsku Opolskim

Partnerzy projektu:



Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej
w Opolu



Towarzystwo Dobroczynne Niemców na Śląsku



SPIS TREŚCI

1.	Wstęp	
2.	Czym zajmujemy się w ramach projektu „Opolski senior – zapewnienie wsparcia osobom niesamodzielnym oraz ich opiekunom”?	4
2.1	Działania Towarzystwa Społeczno-Kulturalnego Niemców na Śląsku Opolskim (TSKN)	4
2.2	Działania Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej (ROPS) w Opolu	10
2.3	Działania Towarzystwa Dobroczyнного Niemców na Śląsku (TDN)	11
3.	Bezpieczeństwo i zdrowie seniora	12
3.1	Mieszkanie	12
3.2	Późne powroty	13
3.3	Świadomy konsument	14
3.4	Podjeżrzany telefon od wnuczka - co robić?	14
3.5	Oszustwa na policjanta	14
3.6	Senior na drodze	15
3.7	Dieta Seniora	18
4.	Psycholog radzi, czyli o rodzajach terapii	20
4.1	Leśne kąpiele	20
4.2	Korzyści z aromaterapii	21
4.3	Domowa terapia dla seniorów	21
4.4	Czym jest hortiterapia?	22
4.5	Kolorowanki dla dorosłych alternatywą spędzania wolnego czasu dla seniorów	23
4.6	Korzystne działanie terapii zajęciowej i arteterapii dla seniorów	25
4.7	Terapia grafomotoryczna	25
4.8	Terapia reminiscencyjna	26
4.9	Terapia tańcem i ruchem dla Seniora	27
4.10	Trening pamięci na zaburzenia procesów poznawczych	28
5.	Senioralny kącik poetycki	30
6.	Dane teleadresowe ważnych instytucji znajdujących się na terenie województwa opolskiego	33
6.1	Kluby Seniora stworzone w ramach projektu „Opolski senior – zapewnienie wsparcia osobom niesamodzielnym oraz ich opiekunom”	33
6.2	Domy Dziennego Pobytu	35
6.3	Domy Pomocy Społecznej dla osób starszych	36
6.4	Zakłady Opiekuńczo-Lecznicze	39
6.5	Powiatowe Zespoły Do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności	40
6.6	Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie	41
6.7	Ośrodki Pomocy Społecznej	42
6.8	Wypożyczalnie sprzętu rehabilitacyjnego	46
7.	Działalność Towarzystwa Społeczno-Kulturalnego Niemców na Śląsku Opolskim	47



2. Czym zajmujemy się w ramach projektu „Opolski senior – zapewnienie wsparcia osobom niesamodzielnym oraz ich opiekunom”?

Jak już wspomniano we wstępie, jest to projekt partnerski Towarzystwa Społeczno- Kulturalnego Niemców na Śląsku Opolskim (TSKN) z Regionalnym Ośrodkiem Polityki Społecznej (ROPS) w Opolu oraz Towarzystwem Dobroczynnym Niemców na Śląsku (TDN). Warto również podkreślić, że jest on finansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Województwa Opolskiego na lata 2014-2020. Jego celem jest przede wszystkim promowanie włączenia społecznego oraz walka z ubóstwem i wszelką dyskryminacją, a także ułatwienie dostępu do wysokiej jakości usług, w tym opieki zdrowotnej i usług socjalnych świadczonych w województwie opolskim na rzecz osób niesamodzielnym, starszych lub niepełnosprawnych. W ramach projektu podjęto szeroką gamę działań pomagających podtrzymać ich aktywność społeczną i kulturalną oraz samodzielne funkcjonowanie. Oprócz tego otoczono wsparciem osoby opiekujące się seniorami. Obejmuje ono łatwiejszy dostęp do pomocy psychologicznej oraz do informacji związanych z poruszaniem się po różnych systemach wsparcia. Wszelkie aktualności i informacje dotyczące działań na rzecz osób starszych i ich opiekunów można śledzić na stworzonym w ramach projektu portalu: www.opolskisenior.pl

2.1. Działania Towarzystwa SpołecznoKulturalnego Niemców na Śląsku Opolskim (TSKN)

W ramach projektu TSKN stworzył 20 Klubów Seniora na terenie województwa opolskiego (Antoniów, Biedrzychowice, Bierawa, Borycz, Chrzastowice, Cisek, Dąbrówka Górna, Długomiło-

wice, Jemielnica, Komprachcice, Kórnicza, Narok, Raszowa, Biskupice, Ujazd, Zagwizdzie, Zawada, Zdziechowice, Zdzieszowice, Żlinice- ich adresy znajdują się na stronie 23 i 24). Zajęcia prowadzone są przez odpowiednio przeszkolone Animatorki. Seniorzy mogą tam nie tylko spotkać się i porozmawiać z innymi ludźmi, ale także mają okazję skorzystać z wielu przygotowywanych specjalnie dla nich atrakcji, takich jak: gry, zabawy, ćwiczenia fizyczne, warsztaty artystyczne, kulinarne, czy spotkania okazjonalne (Walentynki, Tłusty Czwartek, Dzień Kobiet itp.). Aby zapisać się do Klubu Seniora należy mieć ukończone 50 lat, być nieaktywnym zawodowo i zamieszkiwać na terenie województwa opolskiego. Zapisy odbywają się pod numerem telefonu: 77 402 10 79.

Poniżej zamieszczamy kilka zdjęć z działalności Klubów w roku 2021 oraz 2022. Na szczęście pandemia nie przeszkodziła naszym seniorom w aktywnym spędzaniu czasu. Animatorki klubów zadbały o bezpieczeństwo w tym okresie, a osoby starsze mogły czerpać radość ze wspólnie spędzonych chwil.











Dodatkowo zostało uruchomione MOBILNE BIURO OBSŁUGI SENIORA. Seniorzy oraz ich bliscy mogą tam uzyskać nie tylko wsparcie psychologiczne, ale także ważne i przydatne informacje na temat instytucji, które realizują działania na rzecz seniorów.



INFOLINIA MOBILNEGO BIURA SENIORA

Czynna od poniedziałku do piątku
w godzinach od 8.00 do 22.00

Obsługiwana przez psychologów:

Magdalena Rosińska ☎ tel. 509 456 581

Agnieszka Stąpor ☎ tel. 509 456 578

ZAPRASZAMY DO KONTAKTU

Praca psychologów „Opolskiego Seniora” – Pomoc psychologiczna na co dzień

Mając na uwadze fakt, że społeczeństwo, w którym żyjemy jest starzejące się, psychologowie pracujący w projekcie „Opolski Senior” starają się wspierać i służyć pomocą seniorom z województwa opolskiego. W Polsce pomoc psychologiczna dla seniorów to nowość, ponieważ psychoterapia zaczęła rozwijać się w naszym kraju stosunkowo niedawno. Kontakt z psychologiem może być wsparciem w przeżywaniu różnych strat związanych z tym etapem życia, jak choćby utrata bliskich osób, zakończenie pracy zawodowej czy kłopoty zdrowotne. Bywa także pomocny w układaniu relacji z dorosłymi dziećmi i wnukami. Wszystkie nasze działania mają na celu zainspirowanie osób starszych do działania, cieszenia się życiem, poznawania nowych ludzi i nowych pasji. Ważne dla nas jest, by naturalny w każdym z nas niepokój, czy lęk przed „nowym”, opuścił uczestników projektu. Jednocześnie budujemy życzliwą i bezpieczną atmosferę. Pozwala to Seniorom w sposób naturalny dzielić się swoim przeżyciami. Co z kolei przyniosło dla wielu cenne uczucie ulgi, zrozumienia i akceptacji. Zajęcia z elementami świadomości samego siebie początkowo wydawały się trudne, lecz dzięki pozytywnym informacjom zwrotnym pozostałych uczestników, seniorzy wzmocnili pozytywny obraz samego siebie. W rezultacie Seniorzy uznali obszar kształtowania wiedzy na swój temat za bardzo istotny. Wszystkie odbywające się spotkania z seniorami są również czasem dokonywania pewnych bilansów, jak również czasem odkrywania niezrealizowanych jeszcze marzeń. Jest to czas odkrywania swojej wyjątkowości i niepowtarzalności! I w ten sposób wspólną aktywnością, zaangażowaniem i pracą potwierdzamy głęboki sens słów:

„W procesie starzenia się nie jest ważne aby dodać lat życiu, ale latom dodać życia...”

Podeszły wiek nie musi być ciężkim okresem życia, można sprawić, aby był równie interesujący co lata młodości, w którym nadal można spełniać swoje marzenia. Warto pamiętać, że należy rozmawiać o tym co nas boli, przeszkadza. Na pewno znajdzie się rozwiązanie, tylko trzeba wyjść poza swoją strefę komfortu przełamać lęk, wstyd i skontaktować się z nami.

2.2. *Działania Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej (ROPS) w Opolu*

ROPS w ramach projektu stosuje tzw. aktywizację kulturalną w instytucjach typu Domy Dziennego Pobytu, czy Kluby Seniora. Dla osób starszych i niesamodzielnych organizowane są warsztaty kulturalne w grupach teatralnej i wokalne (do wyboru) oraz spektakle teatralne w teatrze EKOSTUDIO w Opolu (więcej na ten temat pod adresem: teatrekostudio.pl). W celu ułatwienia dostępu do różnego rodzaju usług świadczonych seniorom, wydawany jest także kwartalnik o nazwie „Empowerment Senior”, w którym zamieszczane są między innymi bieżące informacje na temat aktualnych projektów realizowanych w instytucjach pomocowych z myślą o osobach starszych, kalendarium wydarzeń w województwie opolskim, dedykowanych seniorom, czy biografie osób, które pomimo wieku są w dalszym ciągu aktywne w wielu dziedzinach życia społecznego. Dodatkowo ROPS

organizuje warsztaty pod nazwą: „Klinika pamięci”, skierowane do seniorów, ich opiekunów i osób niepełnosprawnych. Zajęcia obejmują cztery obszary: myśli, emocje, otoczenie i działanie. Mają one za zadanie przede wszystkim dostarczyć wiedzę, a także umożliwić lepsze poznanie własnych zasobów, zwiększyć poczucie własnej wartości oraz pewności siebie. W celu podnoszenia kompetencji i kwalifikacji personelu służb świadczących usługi w społeczności lokalnej, w ramach projektu będą realizowane szkolenia dotyczące metod pracy z osobami starszymi, czy niepełnosprawnymi. Projekt zakłada, że z tego typu zajęć będą mogły skorzystać również nieformalni i rodzinni opiekunowie osób starszych. Każdego roku w październiku organizowany miał być również Regionalny Dzień Seniora. Osoby starsze miałyby wtedy okazję spotkania się z ciekawymi ludźmi, zapoznania się z możliwościami aktywności społecznej, które posiadają pomimo swojego wieku, zrobienia podstawowych badań takich jak EKG, badanie cukru, czy ciśnienia tętniczego. Oprócz tego miały być zorganizowane różnego rodzaju wielopokoleniowe występy teatralne, czy wokalne, prelekcje, między innymi na temat wykorzystania kapitału społecznego seniorów, czy dbania o ich bezpieczeństwo. Z powodu pandemii Regionalny Dzień Seniora odbył się na razie jedynie w 2021 roku. Kolejne takie przedsięwzięcia zaplanowane zostały na 2022 i 2023 rok. W ramach aktywizacji społecznej osób niesamodzielnych ROPS zaplanował tak zwany meeting integracyjny pod nazwą: „Sprawnie z niepełnosprawnością”, na którym odbywać się będą zawody sportowe oraz wykłady, poradnictwo i konsultacje związane z tematyką niepełnosprawności, dyskryminacji i wykluczenia. Dodatkowo w celu stworzenia osobom niepełnosprawnym takich samych warunków do uprawiania sportu, jakie mają osoby pełnosprawne, powstała Opolska Szkoła Sprawności i Niepełnosprawności.

W ramach projektu, uczestnicy otrzymali pięciomiesięczne karnety na zajęcia sportowe takie jak: pływanie, Capoeira, joga, trening uważności i kreacji życia, czy terapia żywieniem.

2.3. Działania Towarzystwa Dobroczynnego Niemców na Śląsku (TDN)

Towarzystwo Dobroczne Niemców na Śląsku, to stowarzyszenie, którego celem jest udzielanie pomocy socjalno- zdrowotnej osobom żyjącym w niedostatku oraz będącym w trudnej sytuacji życiowej. Towarzystwo realizuje swoje cele poprzez zakładanie i prowadzenie placówek pomocy społecznej, takich jak: punkty pomocy społecznej, ośrodki rehabilitacji zdrowotnej, domy dla osób starszych, czy niepełnosprawnych, sierocińce, schroniska, łaźnie, noclegownie, czy jadłodajnie. Oprócz tego prowadzona jest także działalność szkoleniowa, pomoc prawna, a także organizowany jest wypoczynek lub rehabilitacja poza miejscem zamieszkania osób potrzebujących. TDN udziela pomocy osobom pochodzenia niemieckiego oraz wszystkim innym, niezależnie od narodowości, rasy, czy wyznania.

W ramach projektu „Opolski senior – zapewnienie wsparcia osobom niesamodzielnym oraz ich opiekunom”, TDN uruchomił tzw. pomoc sąsiedzka, która obejmuje wspieranie osób niesamodzielnych w podstawowych, codziennych czynnościach domowych i życiowych. W ramach tego zadania przeszkolonych zostało 40 opiekunów, którzy świadczą już takie usługi. Miejscowości, w których została ona wprowadzona to: Bierdzany, Bogacica, Chocianowice, Chrzastowice, Gostomia, Kamień Śląski, Kujakowice Górne i Dolne, Laskowice, Łubiany, Nysa, Nowa Kuźnia, Nowy Browiec, Świerczów, Suchy Bór, Ochodze, Polska Cerekiew, Opole, Olesno, Większyce, Zakrzów.



3. Bezpieczeństwo i zdrowie Seniora

Nigdy nie jest za późno na edukację i profilaktykę. Osoby starsze mogą z nich czerpać wiele pożytku, szczególnie w zakresie bezpieczeństwa. Bezpieczny, sprawny i zdrowy senior to priorytetowy cel.

3.1. *Mieszkanie*

Sprawcy najczęściej na swoje ofiary wybierają osoby starsze lub samotnie mieszkające. Spowodowane jest to tym, że osobami w podeszłym wieku łatwiej można manipulować „grając” na przykład na ich wrażliwości i uczuciach. Dlatego też zachęcamy seniorów do przestrzegania kilku zasad, które niewątpliwie zwiększą ich bezpieczeństwo.

Mieszkanie:

- Zawsze, gdy jesteś sam zamykaj drzwi na wszystkie zamki.
- W porze nocnej korytarz powinien być dobrze oświetlony, aby osoba stojąca przed drzwiami była widoczna.
- Zanim otworzysz drzwi – pamiętaj o założeniu łańcucha. To musi stać się nawykiem.
- Uważaj, kogo wpuszczasz do domu. Administratora budynku, czy akwizytora zawsze możesz poprosić o dowód tożsamości.
- Nie daj się skusić na okazjonalne zakupy, może to być tylko podstęp, żeby dostać się do Twojego mieszkania.
- Nie korzystaj z ofert wróżbitek, często podczas ich wizyt dochodzi do kradzieży mieszkaniowych.

- Zamykaj okna w godzinach nocnych szczególnie, jeśli mieszkasz sam na niższych piętrach budynku.
- Nie udostępniaj kluczy osobom obcym – ekipie remontowej, firmom usługowym itp.
- Pamiętaj, większe sumy pieniędzy przechowuj w banku, a nie w mieszkaniu.
- Pies w domu to dobry przyjaciel i obrońca.
- Nie nagłaśniaj w środowisku znajomych lub gronie mało znanych osób, że mieszkasz sam.
- W przypadku zgubienia choćby jednego klucza od drzwi zmień natychmiast cały zamek.
- W razie jakichkolwiek podejrzeń, co do zamierzeń osób przebywających na klatce schodowej wezwij patrol Straży Miejskiej lub Policji. Jeżeli będzie to fałszywy alarm na pewno nie poniesiesz żadnych konsekwencji.
- Unikaj jazdy windą z nieznaną osobą.

3.2. Późne powroty

Planując późny powrót do domu zaplanuj również odpowiednią kwotę pieniędzy na taksówkę – gdy będziesz pod domem poproś kierowcę, aby poczekał aż wejdiesz do klatki schodowej. Możesz również poprosić kierowcę o odprowadzenie pod drzwi mieszkania.

- Wracając do domu nie skracaj sobie drogi przez park, zarośla, słabo oświetlone uliczki.
- W przypadku słownych zaczepek nie zwracaj na nie uwagi – jak najszybciej oddal się od tego miejsca, a gdy będziesz bezpieczny zadzwoń do Straży Miejskiej lub Policji w celu zgłoszenia.
- Jeżeli musisz sam wracać po zmroku do domu postaraj się o towarzystwo zaprzyjaźnionej osoby.
- Idąc przez miasto trzymaj się dobrze oświetlonych miejsc. Staraj się iść bliżej krawędzi jezdni, pozwoli to uniknąć ewentualnego wciągnięcia do bramy budynku. Bądź czujny, gdy ktoś pyta lub prosi Cię o pieniądze.
- Nie ufaj osobom, których nie znasz – nawet tym, które wzbudzają sympatię lub litość.
- Nie rozmawiaj o pieniądzach przez telefon – nigdy nie masz pewności kto jest po drugiej stronie.
- Bądź czujny, nawet jeśli ktoś podaje się za znajomego lub członka rodziny np. wnuczka.
- Nie daj się nabrać na wzruszające historie, oszuści często manipulują uczuciami innych.
- Nie wierz w atrakcyjne oferty przygotowane specjalnie dla Ciebie.
- Nie zapominaj, że oszuści wykorzystują różne metody, aby osiągnąć swój cel.
- Pamiętaj, że złodziejowi nie zależy na Tobie, tylko na zdobyciu Twoich pieniędzy! Jeśli jesteś świadkiem napadu:
- Interweniuj tylko wtedy, gdy wiesz, że możesz pomóc skutecznie.
- Jeśli nie masz pewności – nie ryzykuj.
- Natychmiast powiadom Straż Miejską, Policję lub inne służby i osoby mogące udzielić Ci pomocy.

3.3. Świadomy konsument:

Ogólnopolska Infolinia Konsumentka tel. 801 440 220 czynna od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 – 18.00

Grupa wiekowa 60+ jest szczególnie narażona na nieuczciwe praktyki rynkowe ze strony przedsiębiorców. Z jednej strony seniorzy aktywnie poruszają się na rynku: regularnie uczęszczają na pokazy i prezentacje towarów, jeżdżą na zorganizowane wycieczki. Z drugiej strony często padają ofiarami manipulacji i oszustw. Najczęściej źródłem problemów jest zbyt szybkie i nie do końca przemyślane podpisywanie podsuwanych przez sprzedawcę dokumentów, bez zapoznania się z ich treścią.

3.4. Podejrzaný telefon od wnuczka - co robić?

- Zawsze po otrzymaniu podejrzanego telefonu zadzwoń do wnuczka lub krewnego, żeby potwierdzić informację. Jeśli to możliwe – spotkaj się z nim.
- Jeśli nie rozpoznajesz głosu, odłóż słuchawkę – oszuści wywierają silny nacisk i presję, mają doświadczenie w manipulowaniu ludźmi, więc im szybciej zakończysz rozmowę, tym lepiej.
- Jeśli masz przekazać pieniądze komuś z rodziny, rób to tylko osobiście – bardzo charakterystyczne dla oszustw „na wnuczka” jest przysyłanie pośrednika, który ma odebrać pieniądze. Nie dawaj gotówki ani cennych rzeczy w ręce kogoś, kogo nie znasz.
- Odbierając telefon z prośbą o pieniądze nigdy nie mów ile masz gotówki i staraj się nie udzielać żadnych informacji osobistych.

3.5. Oszustwa na policjanta

Zdarza się, że oszust podszywa się pod członka rodziny, a następnie pod policjanta. Najpierw dzwoni rzekomy wnuk i prosi o określoną sumę pieniędzy. Następnie ofiara dostaje kolejny telefon – oszust podszywa się pod policjanta lub funkcjonariusza CBŚP (Centralne Biuro Śledcze Policji). Mówi, że wcześniejsza rozmowa była manipulacją złodzieja, którego właśnie rozpracowują. Twierdzi, że konieczne jest zrobienie przelewu na podane konto, co pomoże w jego schwytaniu. Wywiera presję, a nawet grozi karą za odmowę współpracy.

Inny sposób złodziei to próba wyłudzenia fikcyjnej łapówki. Oszust podaje się za policjanta i informuje, że w sprawie osoby, do której dzwoni zostało wszczęte dochodzenie. Obiecuje odstąpienie od postępowania w zamian za określoną sumę pieniędzy.

Pamiętaj o tych zasadach:

- Policja nigdy nie informuje o prowadzonych sprawach telefonicznie – odłóż słuchawkę, nic Ci za to nie grozi.
- Policja nigdy nie żąda przekazania pieniędzy lub cennych rzeczy – jeśli ktoś do Ciebie zadzwoni w tej sprawie – odłóż słuchawkę.

- Policja musi działać zgodnie z procedurami – funkcjonariusz na początku rozmowy przedstawia się i podaje stopień oraz pokazuje legitymację, na której jest imię, nazwisko, zdjęcie, stopień, numer legitymacji, numer identyfikacyjny, data ważności.
- Policjant musi być także wyposażony w odznakę. Masz prawo wylegitymować funkcjonariusza i przeczytać dane na jego dokumencie.
- Po zakończeniu rozmowy telefonicznej z rzekomym policjantem, zadzwoń pod 997 i poinformuj Policję o zaistniałej sytuacji.
- Pamiętaj, że Policja nie ma prawa żądać od Ciebie pieniędzy lub cennych rzeczy (np. mówiąc, że istnieje podejrzenie iż zostały skradzione).

PRZEZORNOŚĆ POPLACA

Nigdy nie przekazuj osobie obcej swoich danych, dokumentów, nie pozwól spisywać informacji z dowodu osobistego. Mogą zostać użyte przez oszusta do zaciągnięcia kredytu, pożyczki, podpisania fikcyjnej umowy, nie zwlekaj ze sprawdzeniem tożsamości każdego, kto niespodziewanie prosi Cię o pieniądze. Wyprzedź oszusta i załóż bezpłatne konto w BIK. Dzięki temu dostaniesz natychmiastowy alert, gdy ktoś będzie chciał posłużyć się Twoją tożsamością w celu wyłudzenia kredytu w banku.

3.6. Senior na drodze

Celem zachowania bezpieczeństwa na drodze należy stosować się do przepisów ruchu drogowego, gdyż one są w dużej mierze przygotowywane na podstawie niejednokrotnie przykrych doświadczeń innych ludzi. W Polsce przy ruchu pieszym, przy poruszaniu się poboczem drogi (bez chodnika) wszyscy, a więc także seniorzy, zobowiązani są do posiadania na sobie elementów odblaskowych (opasek, taśm, zawieszek, chust, kamizelek itp.). Za ich brak grożą mandaty nawet do 500 zł. Najważniejszą zasadą jest, aby być widocznym na drodze, szczególnie nocą i podczas deszczu. Wskazaniem, wobec tego jest noszenie jasnej odzieży z wymienionymi wyżej elementami odblaskowymi. Do największej liczby wypadków z udziałem pieszych dochodzi jesienią oraz wieczorem, ponieważ:

- Pieszy widzi samochód, ale nie zawsze kierowca widzi pieszego z uwagi na złą widoczność.
- Na mokrej nawierzchni wydłuża się droga hamowania pojazdu.
- Niekorzystna pogoda oraz zmrok przyczyniają się do obniżenia sprawności psychomotorycznej, powodując u wielu osób rozproszenie uwagi.

Zanim wejdiesz na ulicę:

- Zatrzymaj się przy jej krawędzi. Spójrz w lewo, prawo i jeszcze raz w lewo – zasada ta jest bardzo prosta lecz niezwykle pomocna.
- Nawiąż kontakt wzrokowy z kierowcą, żeby ocenić czy ma zamiar zatrzymać się przed przejściem dla pieszych.
- Podnieś rękę – podniesiona ręka zasygnalizuje kierowcy, żeby zwolnił i zatrzymał się przed przejściem dla pieszych.

- Unikaj przechodzenia przez jezdnię zza dużych obiektów (np. autobus, samochód ciężarowy).
- Nie przechodź przez jezdnię kiedy pulsuje zielone światło – możesz nie zdążyć przejść.
- Unikaj prowadzenia rozmów telefonicznych podczas przechodzenia przez jezdnię – to bardzo rozprasza i jest niezwykle niebezpieczne. To, że jako piesi widzimy nadjeżdżający samochód, wcale nie znaczy, że kierowca widzi nas.

Jak bezpiecznie poruszać się po jezdni?

- Poruszając się po jezdni (bez chodników) zawsze należy iść lewą stroną drogi – dzięki temu pieszy widzi zbliżające się samochody i będzie mógł uniknąć potrącenia.
- Kierujący samochodem prędzej zobaczy pieszego w warunkach ograniczonej widoczności, jeżeli nosi on element odblaskowy (od września 2014 roku, każdy pieszy poruszający się drogą bez chodnika, po zmroku, na obszarze niezabudowanym, ma obowiązek noszenia elementu odblaskowego w miejscu widocznym dla kierowcy).
- Idąc jezdnią pieszy jest obowiązany ustępować pierwszeństwa samochodowi. W sytuacji kiedy nie ma pewności, że kierowca bezpiecznie go ominie powinien zejść z jezdni.

Wśród rowerzystów, którzy są w Polsce sprawcami wypadków drogowych najwięcej zdarzeń powodują osoby powyżej 60 roku życia. Najczęstszymi przyczynami wypadków spowodowanych przez rowerzystów są:

- nieprzestrzeżenie pierwszeństwa przejazdu,
- nieprawidłowe wykonywanie manewru skrętu.

Główne przyczyny wypadków drogowych spowodowanych przez kierujących innymi pojazdami, w których poszkodowany został rowerzysta to:

- nieudzielenie pierwszeństwa przejazdu,
- nieprawidłowe wyprzedzanie,
- niedostosowanie prędkości do warunków panujących na drodze,
- nieprawidłowe przejeżdżanie przejazdu dla rowerów.

Kiedy dopuszczalna jest jazda rowerem po chodniku?

Rowerzysta może jechać chodnikiem, jeśli:

- opiekuje się osobą w wieku do lat 10 kierującą rowerem,
- szerokość chodnika wzdłuż drogi, po której ruch pojazdów jest dozwolony z prędkością większą niż 50 km/h, wynosi co najmniej 2 m i brakuje wydzielonej drogi dla rowerów oraz pasa ruchu dla rowerów,
- warunki pogodowe zagrażają bezpieczeństwu rowerzysty na jezdni (śnieg, silny wiatr, ulewa, gołoledź, gęsta mgła).

Starzenie się jest złożonym procesem, z którym związane są zmiany i pewne ograniczenia funkcjonalne. Ze względu na pogarszanie się stanu zdrowia, osoby starsze zazwyczaj zażywają więcej leków, których działanie nie pozostaje bez wpływu na ich funkcjonowanie.

W wieku 65 lat u jednej trzeciej seniorów postępuje pogorszenie słuchu, co pogarsza zdolność usłyszenia głosów zewnętrznych: klaksonu, syreny, krzyku i wymusza częstsze przeprowadzanie badań słuchu i korzystanie z aparatu słuchowego. Wyrównanie utraty słuchu może wymagać większego zdania się na wzrok i obciążenia tego zmysłu. Z wiekiem pogarsza się również czas reakcji. Występują też trudności z koncentracją. Z wiekiem odczuwamy większe ograniczenie zasięgu ruchu szyi, barków, ramion i tułowia. Sprawność fizyczna ma wpływ na zdolność do włączenia się do ruchu, dostrzegania samochodów i pieszych, sprawdzania obszaru martwego punktu, ustąpienia pierwszeństwa przejazdu, cofania, parkowania. Elastyczność, siłę i czas reakcji można usprawnić dzięki regularnym ćwiczeniom. Postępujące z wiekiem stopniowe zmiany we wzroku mogą prowadzić do obniżonej ostrości widzenia (nocą, o zmierzchu, o świetle), trudności w ocenie odległości, większej wrażliwości na odbłask (np. deszcz, światło na przedniej szybie).

W wieku 75 lat prawie połowa populacji będzie w początkowym stadium katarakty, a 25% w zaawansowanym stadium tej choroby. Kataraktę porównuje się często do mgły czy wodospadu, który zasłania widok. Może mieć to poważne konsekwencje podczas prowadzenia samochodu. Ostrość widzenia ogranicza również jaskra. Wcześniej wykrytą jaskrę oraz kataraktę można leczyć, dlatego tak ważne są częste badania i konsultacje u okulisty. Obniżona zdolność widzenia nocą może utrudniać czytanie znaków drogowych, dostrzeganie samochodów, pieszych, rowerzystów. W miarę możliwości najlepiej rezygnować z jazdy nocą, wybierać dobrze oświetlone drogi, myć często przednią szybę, kierować wzrok na prawą stronę jezdni unikając odbłasku reflektorów nadjeżdżających z przeciwnej strony aut. Przy silnym nasłonecznieniu zakładać okulary słoneczne dla kierowców, po wyjściu z domu odczekać 5 minut, zanim przekręci się kluczyk w stacyjce, pozwolić, by wzrok przystosował się. Z wiekiem musimy zwracać baczniejszą uwagę na to, co dzieje się wokół nas, natomiast stan giętkości szyi i tułowia może utrudniać nam zobaczenie tego co jest z boku lub z tyłu. Najlepiej parkować tak, by wyjechać przodem, uprawiać gimnastykę usprawniając elastyczność szyi, uważać na skrzyżowaniach i przejściach dla pieszych, zwolnić i obserwować obie strony chodnika, podczas manewru cofania poprosić pasażera o pomoc w sprawdzeniu czy droga jest wolna.

Możliwy wpływ lekarstw na zdolność prowadzenia samochodu: ospałość, rozkojarzenie, zawroty głowy, problemy z pamięcią, trudności z utrzymaniem prostej jazdy, zamglone widzenie, zaburzenia równowagi. W przypadku wystąpienia chociażby jednego z wymienionych objawów należy powstrzymać się od kierowania pojazdem.



3.7. Dieta Seniora

Odpowiednie odżywianie to podstawa zdrowego i długiego życia seniora. Może też złagodzić lub zahamować rozwój chorób.

Należy pamiętać by nie opuszczać żadnych posiłków, wiąże się to z obniżonym samopoczuciem. Należy spożywać 4-5 bądź 6-7 małych posiłków na dzień. Organizm łatwiej przyswoi małe porcje pokarmu i utrzymasz stały poziom energii potrzebny do dalszego funkcjonowania. Bezwzględnie unikaj przejadania się i ciężkostrawnych potraw.

Do przygotowywania posiłków należy wykorzystywać jedynie świeże, jak najmniej przetworzone składniki, takie jak: nabiał, chude mięso, ryby, ciemne pieczywo, kasze, warzywa. Dbajmy o różnorodność i lekkostrawność posiłków.

Przyprawy lepiej zastąpić ziołami, które są zdrowsze oraz wzbogacą smak. Ogranicz spożycie soli, która przyczynia się do podwyższenia ciśnienia oraz przyczynia się do powstania nadciśnienia tętniczego. Powinniśmy również ograniczyć spożywanie cukru, gdyż przyczynia się do cukrzycy. Nadmiernie tłuste potrawy też nie są wskazane. Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego długo ulegają rozkładowi.

Spożywaj dużo owoców, przecierów są smaczne i zdrowe. Przede wszystkim wpływają zbalansownie na twoje jelita. Rozdrabnianie oraz blendowanie owoców, i warzyw jest dobrym sposobem dla osób, które mają problemy z gryzieniem.

Raz w tygodniu wskazane jest gotowane mięso, np. chuda wołowina (dostarcza żelaza) i mięso drobiowe (wzmacnia serce).

Dwa razy w tygodniu jedz ok. 200 g ryb – dostarczają niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, które zwiększają poziom dobrego cholesterolu, zmniejszają krzepliwość krwi, zapobiegają miażdżycy i chorobom serca. Ryby, zwłaszcza tłuste (śledź, makrela), zawierają sporo witaminy D. Ludzie starsi rzadko korzystają ze słońca, a więc witamina D nie jest syntetyzowana w ich skórze w wystarczającej ilości.

Zjadaj nie więcej niż 2-3 jaja tygodniowo, bo żółtko zawiera dużo cholesterolu (białko można jeść do woli).

Dwa razy w tygodniu jedz warzywa strączkowe: fasolę, soję, soczewicę.

Jeśli chodzi o spożywanie płynów nie powinno się zapomnieć, że aby organizm sprawnie funkcjonował potrzebuje min. 2 litry płynów. W wieku starszym nie odczuwamy takiego pragnienia, jednak nie należy o tym zapominać, że organizm ludzki składa się z minimum 80% z wody i by nie doszło odwodnienia należy regularnie go nawadniać.

Przykładowy jadłospis:

Śniadanie:

- jogurt naturalny z otrębami pszennymi, kawa zbożowa

Drugie śniadanie:

- kromka ciemnego pełnoziarnistego pieczywa, plaster szynki z indyka, kefir

Obiad:

- gotowany kurczak z kaszą jaglaną, surówka z marchwi i selera z jogurtem naturalnym, sok z czarnej porzeczki

Podwieczorek:

- napój owocowy z miodem na bazie kefiru.

Składniki: 1/2 szklanki kefiru, 1/2 szklanki mrożonych owoców (malin, jagód, borówek, wiśni), 1 łyżka miodu.

Kolacja:

- kanapki z ciemnego pełnoziarnistego pieczywa, pasta jajeczna (z jogurtem naturalnym), pomidor, szczypiorek, maślanka do picia



4. Psycholog radzi, czyli o rodzajach terapii...

4.1. Leśne kąpiele

Ponieważ w Polsce aktualnie trwa w pełni sezon grzybowy, pozwoliłyśmy przybliżyć korzyści z przebywania w lesie. Shinrin-yoku, to japońskie określenie praktyki prozdrowotnej, która w dosłownym tłumaczeniu na język polski oznacza „leśne kąpiele”. Zrodziła się ona początkowo z intuicyjnego przekonania, że czas spędzany w lesie, wpływa bardzo korzystnie zarówno na ciało jak i na duszę. W dalszej kolejności potwierdziły to badania naukowe, które dowiodły, że przebywanie na łonie natury pomaga wyregulować sen, poprawić przemianę materii, pamięć, koncentrację, a także ogólne samopoczucie oraz wzmocnić układ krążenia, czy odporność. W celu uzyskania jak najlepszych efektów, należy przestrzegać kilku podstawowych zasad, takich jak:

1. Pełne skupienie się na teraźniejszości.
2. Uspokojenie gonitwy myśli.
3. Pozostawienie w domu telefonu komórkowego oraz innego rodzaju sprzętu elektronicznego, aby nie rozpraszać się niepotrzebnymi bodźcami.
4. Skupienie się na własnym oddechu.
5. Pochłanianie otoczenia wszystkimi zmysłami (węch, słuch, dotyk, wzrok, smak).

Należy pamiętać, że spędzanie czasu w lesie, to jedynie działanie profilaktyczne. Jeżeli ktoś cierpi na poważne dolegliwości zdrowotne, to nie zastąpi ono leczenia medycznego. Warto jednak korzystać jak najwięcej z dóbr natury, aby niektórym schorzeniom zapobiegać. Tego typu praktyki bardzo korzystnie wpływają między innymi na walkę ze stresem, pomagają człowiekowi zrelaksować się. Niestety dzisiejsze czasy nie sprzyjają życiu bez nerwów, napięcia i problemów. Sytuacje stresowe towarzyszą ludziom na każdym etapie życia, dlatego tak ważne jest szukanie ukojenia w naturze. Pamiętajmy o tym!

4.2. Korzyści z aromaterapii

Aromaterapia jest tradycyjną metodą medycyny naturalnej, w której wykorzystuje się naturalne, roślinne olejki eteryczne (np. eukaliptusowe, lawendowe, cytrynowe, miętowe i wiele, wiele innych), które mają właściwości przeciwbakteryjne, przeciwzapalne, odkażające oraz przeciwwirusowe. Oprócz tego oddziałują także na psychikę człowieka. Używać je mogą osoby w prawie każdym wieku, świetnie sprawdzają się w terapii seniorów. Nie są one wskazane jedynie dla kobiet w ciąży, matek karmiących, małych dzieci, a także osób z różnego typu alergiami skórnymi oraz chorobami przewlekłymi, takimi jak nadciśnienie tętnicze, epilepsja, czy nowotwór. I oczywiście tak jak we wszystkim, należy zachować umiar w ich używaniu.

Olejki można stosować wziewnie, a także bezpośrednio na skórę. Pierwszy sposób polega na wdychaniu ich wraz z parą wodną. Wnikają one wtedy do organizmu przez śluzówki nosa i płuc do krwioobiegu. Jest to tak zwana inhalacja klasyczna. Można także stosować aromatyzowanie powietrza w pomieszczeniach w których dana osoba przebywa. Należy pamiętać, że olejki muszą być rozcieńczone, ponieważ w swojej naturalnej postaci, mają one bardzo wysokie stężenie, które może działać drażniąco i szkodliwie na organizm człowieka. Wdychanie olejków z powietrza jest najdelikatniejszą formą aromaterapii, ponieważ wykorzystuje się tutaj ich najmniejsze stężenie. Metodę tą stosuje się nie tylko w celu poprawy zdrowia fizycznego, ale także w psychoterapii w celu poprawienia nastroju oraz koncentracji.

Kolejnym sposobem używania olejków jest jego bezpośrednie stosowanie na skórę poprzez kąpiele wodne z ich zastosowaniem, a także masaże substancjami tłustymi wraz z dodatkiem olejku. Oczywiście nie da się uniknąć w tym wypadku również wdychania ich aromatów. Takie metody działają na człowieka relaksacyjnie, rozluźniająco, pomagają zwalczać różnego rodzaju bóle ciała, skutecznie walczyć z przemęczeniem, lękiem oraz stresem, a masaż dodatkowo może pomóc w pobudzeniu osób z ciężką demencją.

Podsumowując, aromaterapia przynosi bardzo wiele korzyści, dlatego warto o niej pamiętać. Zwłaszcza, że w niektórych przypadkach może ona pomóc w zmniejszeniu ilości przyjmowanych różnego rodzaju leków, między innymi przeciwbólowych, czy uspokajających, które jak wiemy oddziałują niekorzystnie na żołądek i wątrobę. Warto pamiętać, aby wybierać olejki dobrej jakości, przede wszystkim naturalne i nie rozcieńczone. Na rynku znajduje się ogromny wybór olejków eterycznych, dlatego przed zakupem warto zapoznać się z ich właściwościami oraz składem, by móc dokonać właściwego wyboru.

4.3. Domowa terapia dla seniorów

Terapia prowadzona w domu, jest szczególnie ważna dla osób, które nie mają możliwości przemieszczania się, czy są mocno schorowane. Może być ona zorganizowana przez terapeutów, którzy dojadą do domu chorego, ale również przez opiekunów, czy członków rodziny osoby starszej. Niesie to jednak ze sobą wiele trudności. Zwykle ciężko nakłonić seniora do jakiegokolwiek aktywności. Osoby w podeszłym wieku bywają bardzo apatyczne, a z powodu ciągłego siedzenia w domu

pogłębia im się niechęć do robienia cegokolwiek. Dlatego podstawą prowadzenia terapii w domu jest przede wszystkim umiejętność motywowania do działania. Niestety nie ma magicznych sposobów na wzbudzenie motywacji u osób starszych. Jednak należy pamiętać podstawową zasadę od której tak naprawdę wszystko się zaczyna. Mowa o nastawieniu terapeuty. Nie bez powodu mówi się, że zmiany należy zacząć od siebie. Podczas prowadzenia zajęć dla seniorów, my jesteśmy swego rodzaju liderami, którzy wyznaczają kierunek. Nie jest to proste zadanie. Tego typu praca jest bardzo trudna, polega głównie na spowolnieniu efektów starzenia się. Ciężko tu dostrzec wybitne rezultaty, raczej skupiamy się na tym, aby jak najdłużej utrzymać funkcje poznawcze danej osoby na aktualnym poziomie. Musimy być świadomi, że mimo mozolnej pracy, stan pacjenta może się w dalszym ciągu pogarszać. Nie jesteśmy w stanie zatrzymać upływającego czasu, nie unikniemy całkowicie naturalnych procesów starzenia się organizmu. Dlatego tak łatwo stracić sens wykonywania własnej pracy, terapeuta może bardzo szybko doznać wypalenia. A to z kolei działa jak reakcja łańcuchowa i powoduje, że uczestnicy zajęć również są zdemotywowani. W tego typu działaniach bardzo ważne jest wsparcie innych osób, z którymi można podzielić się własnymi trudnościami, ograniczeniami, czy uczuciem braku sensu wykonywanej pracy. Terapeuta musi nauczyć się wydobywać z siebie ogromne pokłady energii i pozytywnego nastawienia. Każdego dnia podczas prowadzenia zajęć musi także mierzyć się ze swoimi słabościami. Ale w zamian wyrabia w sobie siłę charakteru, wytrwałość i cierpliwość, cechy które są bardzo przydatne w życiu każdego człowieka. Pamiętajmy o tym, że w pracy z osobami starszymi nie chodzi o uzyskanie spektakularnych efektów. Przede wszystkim należy się tutaj skupić na tym, aby osobie starszej dać odpowiednie wsparcie, dobrze się nią zaopiekować, żeby czuła, że nie została sama ze swoimi problemami, uważnie wsłuchiwać się w jej wypowiedzi, aby w ten sposób poznać jej potrzeby i móc je zaspokoić. Samo wywołanie uśmiechu na twarzy schorowanej osoby starszej jest już ogromnym sukcesem. I nie zapominajmy o tym, że wytrwałym szczęście sprzyja!

4.4. Czym jest hortiterapia?

Hortiterapia (tzw. „zielona” terapia), to inaczej terapia ogrodem. Wykorzystuje ona lecznicze właściwości natury. Pomaga w poprawie stanu psychicznego i fizycznego ludzi w każdym wieku. Może być wspaniałym dodatkiem do tradycyjnych metod rehabilitacji. Zajęcia można prowadzić w różnego rodzaju placówkach, między innymi w szpitalach, hospicjach, więzieniach, ośrodkach uzależnień, czy domach opieki. Przebywanie na łonie natury ma bardzo korzystny wpływ na pobudzenie wszystkich zmysłów:

- **dotyk** - poznawanie różnorodnych faktur roślin (np. rosiczka, słonecznik, sasanka), odczuwanie zmian w otoczeniu (np. deszcz, wiatr);
- **wzrok** - obserwowanie barw występujących na łonie natury (np. stokrotka, tulipan, bratek);
- **słuch** - słuchanie różnych dźwięków przyrody (np. śpiew ptaków, szum wody, szelest liści),
- **węch** - wychwytywanie różnego rodzaju zapachów z otoczenia (np. woń kwiatów, czy ziół);
- **smak** - próbowanie jak smakują różnego rodzaju warzywa, owoce, zioła, czy jadalne kwiaty.

Terapia ogrodem może przynieść człowiekowi bardzo wiele korzyści. Między innymi pomaga zmniejszać lęk i stres, ludzie na łonie natury mogą się zrelaksować i wyciszyć. A to z kolei pomaga w obniżeniu ciśnienia krwi oraz wyrównaniu oddechu. Tak jak wcześniej wspomniano, pobyt na świeżym powietrzu w otoczeniu roślin przyczynia się do pobudzenia wszystkich zmysłów, poprawy nastroju, koncentracji, pamięci. W tego typu terapii można wyróżnić jej dwa rodzaje: czynna i bierna. Pierwsza polega na wykonywaniu różnych prac w ogrodzie np. koszenie trawnika, plewienie, podlewanie, czy sadzenie roślin. Dzięki temu człowiek dodatkowo może nauczyć się nowych umiejętności. Drugi rodzaj terapii z kolei polega na obserwacji roślin, spacerowaniu na łonie natury. Pacjent w tym wypadku może skupić się bardziej na doznaniach zmysłowych, obserwuje barwy roślin, pochłania zapachy, rozpoznaje fakturę poszczególnych roślin. Tego typu terapia jest szczególnie wskazana dla ludzi starszych. Można prowadzić z nimi zajęcia na świeżym powietrzu w formie spacerów, czy różnego rodzaju zajęć ruchowych przystosowanych do możliwości i umiejętności seniorów. Elementami hortiterapii mogą być różnego rodzaju skwery, parki, czy ogródki działkowe. W Polsce powstało już kilka ogrodów sensorycznych, między innymi w Rudzie Śląskiej, Gdańsku, Muszynie, Katowicach, czy Krakowie. Warto zagłębić się bardziej w tematykę tej terapii, ponieważ ma ona ogromny potencjał, a nie jest jeszcze do końca odkryta.

4.5. Kolorowanki dla dorosłych alternatywą spędzania wolnego czasu dla seniorów

Jeszcze do niedawna kolorowanki kojarzyły nam się jedynie z okresem dzieciństwa. Jednak od 2012 roku na rynku europejskim pojawiły się także kolorowanki dla dorosłych. Od tej pory zaczęły się one cieszyć ogromnym zainteresowaniem i szybko zyskały popularność wśród rzeszy odbiorców. Okazało się, że kolorowanie w starszym wieku przynosi człowiekowi bardzo wiele korzyści. Poniżej przedstawiamy kilka z nich:

1. Przenosi nas do czasów dzieciństwa - okres najmłodszych lat kojarzy nam się głównie z pozytywnymi uczuciami, beztroską, zabawą i brakiem obowiązków. Spędzając czas na kolorowaniu możemy łatwo przenieść się wspomnieniami do minionych wydarzeń, co może również bardzo pozytywnie wpłynąć na nasz nastrój i samopoczucie. Oczywiście nie zawsze było idealnie, ale mimo wszystko im jesteśmy starsi, tym chętniej wracamy myślami do sytuacji sprzed wielu lat.
2. Pobudza kreatywność - kolorowanie pozwala nam kreować nową rzeczywistość, kształtować poczucie estetyki, czy odrywać nas od rutyny dnia codziennego. Częste korzystanie z takiej formy spędzania wolnego czasu, powoduje, że nabieramy większej chęci do zmian w naszym otoczeniu (na przykład wystroju naszego mieszkania).
3. Polepsza motorykę - dzięki kolorowaniu ćwiczymy przede wszystkim pracę naszych rąk i wzroku. Musimy być bardzo uważni i precyzyjni, aby nasze dzieło było estetyczne, by dobrze wypełnić określone kształty kolorem i nie wyjeżdżać za linie.

4. Pobudza do działania obie półkule mózgowe - prawa półkula w tym przypadku odpowiada za kreatywność, czyli pomaga nam wymyślić co można w danym dziele ulepszyć, czy zmienić. Lewa półkula z kolei odpowiada za logiczne myślenie. Podpowiada jaki kolor należy zastosować do danego elementu (na przykład biedronka musi być czerwona i mieć czarne kropki).
5. Działa antystresowo i przeciwlękowo - kolorowanie zmniejsza napięcie mięśni, działa relaksacyjnie, pozwala się wyciszyć i oderwać od problemów dnia codziennego, co bardzo korzystnie wpływa na obniżenie poziomu lęku i stresu oraz ogólną poprawę naszego samopoczucia.



4.6. Korzystne działanie terapii zajęciowej i arteterapii dla seniorów

Terapia zajęciowa polega na angażowaniu ludzi w różnego rodzaju zajęcia ruchowe, czy artystyczne w celu poprawienia ich sprawności fizycznej oraz intelektualnej. Prowadzona jest przez wyszkolonych w tym kierunku specjalistów, którzy potrafią dobrać rodzaj zajęć do możliwości i potrzeb osób w nich uczestniczących. Udział w terapii zajęciowej niesie ze sobą bardzo wiele korzyści. Osobom mniej sprawnym oraz wykluczonym społecznie z powodu ich dysfunkcji, uczestnictwo w zajęciach pomaga w ponownym zaklimatyzowaniu się w społeczeństwie, chroni ich przed izolacją. Oprócz tego pozwala im również odkryć nowe zainteresowania, pogłębić ciekawość na temat otaczającego świata, a także poprawić ogólny stan psychofizyczny, rozwinąć intelekt i pobudzić kreatywność. Zajęcia zwykle odbywają się w grupach, a to z kolei umożliwia poznanie nowych ludzi oraz sprzyja integracji. Badania naukowe dowodzą, że terapia zajęciowa przyczynia się do redukcji różnego rodzaju schorzeń pojawiających się w wieku starczym, a także zmniejsza ryzyko zachorowania na depresję, czy obniża poziom lęku.

Institucje pomocy społecznej przeznaczone dla seniorów, mają w swojej ofercie tego typu zajęcia. W przedsięwzięciu tym bardzo ważną rolę odgrywa sam terapeuta. Jego sposób bycia, zachowanie oraz zaangażowanie, oddziałują na uczestników. Ważne jest również dobranie odpowiednich ćwiczeń do umiejętności członków grupy. Jeżeli ćwiczenia będą zbyt trudne, ludzie bardzo szybko się zniechęcą i zrezygnują z udziału w zajęciach. Bardzo często zdarza się, że ludzie starsi trafiając do domów pomocy społecznej, mają ogromną trudność aby przystosować się do nowych warunków. Czują się wtedy bardzo samotni, odcięci od życia społecznego, a w ich głowie zwykle pojawia się myśl, że w tym momencie życie się dla nich skończyło. Takie refleksje nie wpływają korzystnie ani na samopoczucie, ani na nastrój. Dlatego wtedy wkracza do akcji terapeuta zajęciowy, którego zadaniem jest odpowiednie zorganizowanie czasu, zamodelowanie miłej i przyjaznej atmosfery, która umożliwi odpowiednią integrację w grupie. Zajęcia organizowane w danej placówce mają ogromny wpływ na to jak dana osoba będzie się tam czuła, a także jak będzie funkcjonowała. Dlatego tak ważne jest aby cały czas poszukiwać nowych metod pracy, być otwartym i tolerancyjnym na problemy i trudności pojawiające się u osób starszych, a także okazać im życzliwość i zrozumienie, tak aby nie czuli się zawstydzeni swoimi ograniczeniami, a wręcz przeciwnie- chcieli nad nimi intensywnie pracować!

4.7. Terapia grafomotoryczna

Terapia grafomotoryczna, czyli tak zwana terapia ręki, dotyczy motorycznego usprawnienia rąk. Chodzi tutaj przede wszystkim o precyzję ruchów dłoni oraz palców, a także wyćwiczenie szybkich i zwinnych ruchów, które ułatwią nam codzienną samoobsługę. Tego typu zajęcia kojarzą nam się przede wszystkim z pracą z dziećmi. Ćwiczenia manualne takie jak: rysowanie, wydzieranki, naklejanki, nawlekanie koralików i wiele, wiele innych, mają na celu koordynować nasze zmysły (słuch, wzrok, dotyk). Dzięki nim możemy dziś między innymi sprawnie zapinać guziki, czy wiązać sznurówki. Niestety wraz z wiekiem, sprawność każdego człowieka pogarsza się, dlatego zajęcia grafomotoryczne okazały się bardzo przydatnym narzędziem również w pracy z seniorami. Osoby

starsze, angażujące się w tego typu ćwiczenia mogą na szczęście, poprawiać swoje umiejętności manualne, a także opóźnić tym samym pogorszenie sprawności.

W terapii grafomotorycznej można stosować bardzo wiele różnych ćwiczeń, dzięki czemu można uniknąć nudy. Dla osób starszych stworzone są różnego rodzaju kolorowanki do konturowego wypełniania, a także książki z wzorami i szlaczkami do poprawiania po liniach przerywanych. W celu rozluźnienia napięcia mięśniowego rąk, warto zastosować kolorowanie całej powierzchni papieru, malowanie kół, fal, sprężynek, na przemienne prawą i lewą ręką. Czynności chwytno-manipulacyjne dobrze poprawiają się przy zaciskaniu rąk w pięści, odkręcaniu słoików, czy przesypywaniu substancji sypkich (na przykład kaszy, czy ryżu). Końce palców natomiast świetnie usprawniają się poprzez lepienie z plasteliny, malowanie palcami, stukanie czubkami palców, czy nawlekanie koralików. Dzięki tego typu ćwiczeniom pracują obie półkule mózgu, co świetnie wpływa na nasze ogólne funkcjonowanie.

Terapia grafomotoryczna, nie dość że daje wiele możliwości do spędzania wolnego czasu, to jeszcze dodatkowo bardzo korzystnie wpływa na poprawienie motoryki małej, a co za tym idzie, ułatwia nam wykonywanie codziennych czynności. Dzięki temu osoby starsze mogą dłużej cieszyć się całkowitą samodzielnością i niezależnością. A to z kolei wpływa na lepszy nastrój i zwiększenie pewności siebie. Z tego względu warto poświęcać wolne chwile na tego typu zajęcia.

4.8. *Terapia reminiscencyjna*

Reminiscencja to według słownika języka polskiego wspomnienie minionych spraw, rzeczy i refleksje z nimi związane. Terapia stosująca reminiscencję polega zatem na przywoływaniu wspomnień z przeszłości. Jest to pozafarmakologiczna metoda leczenia, która niesie ze sobą wiele korzyści. Można ją stosować nie tylko w domach opieki, czy ośrodkach dziennego pobytu, ale także w miejscu zamieszkania osoby starszej. Powszechnie wiadomo, że seniorzy dużo lepiej pamiętają wydarzenia z dalekiej przeszłości niż te, które działy się stosunkowo niedawno. Bardzo chętnie wracają do wspomnień z młodych lat, a udział w terapii reminiscencyjnej jest do tego wspaniałą okazją. W metodzie tej używa się różnego rodzaju bodźców takich jak stare zdjęcia, filmy, nagrania, muzyka, przedmioty używane w młodości. A zatem można użyć wszystkiego, co będzie pomocne w przypomnieniu sobie sytuacji z dawnych lat. Jest wiele sposobów prowadzenia tego typu terapii, wszystko zależy od możliwości seniora i kreatywności terapeuty. Zajęcia można prowadzić zarówno indywidualnie jak i w grupie. Podczas terapii indywidualnej z pewnością można bardziej popracować nad głębszymi emocjami, ale za to praca w grupie pomaga nam ćwiczyć otwartość w dzieleniu się z innymi własnymi przeżyciami. Warto podkreślić, że w tego typu zajęciach należy przede wszystkim skupić się na emocjach pozytywnych, które dodają motywacji do udziału w terapii, a także lepiej wpływają na ogólne funkcjonowanie osoby starszej. Dlatego tak ważne jest aby fotografie z dawnych lat przedstawiały tylko i wyłącznie miłe wspomnienia. Można również skorzystać z muzykoterapii. Należałoby poszukać utworów z dawnych lat, kiedy to senior czuł się najbardziej szczęśliwy, był w pełni sił i nic go wtedy nie ograniczało. Nie bez znaczenia w takiej terapii są również zapachy, ale nie mówi się tutaj o typowej aromaterapii. Chodzi o to, aby tak

jak w przypadku muzyki, wyszukać aromaty, które kojarzą się z czymś przyjemnym, np. zapach pieczonego ciasta, lasu, czy ulubionych perfum. Terapia reminiscencyjna pomaga przede wszystkim w stymulowaniu mózgu osoby starszej, a w głównej mierze tak zwanych „kotwic pamięci”. Dzięki temu można pracować nad poprawą pamięci, a także orientacją w przestrzeni. Poza tym jest to również bardzo ciekawa forma spędzania wolnego czasu. Seniorzy lubią opowiadać o dawnych dziejach ze swojego życia, sprawia im to ogromną przyjemność, a podczas takich zajęć mają okazję być w centrum uwagi. Należy jednak pamiętać, aby z rozwagą korzystać z tego narzędzia, odpowiednio przygotowywać się do prowadzenia takich zajęć, nieustannie się szkolić. Każda nieumiejętnie użyta metoda może spowodować więcej szkody niż pożytku. Bądźmy zatem rozsądni, rozważni i wrażliwi na potrzeby ludzi, a dzięki temu znajdziemy klucz do osiągnięcia sukcesu we współpracy z innymi.

4.9. *Terapia tańcem i ruchem dla Seniora*

Taniec to także forma terapii i środek antydepresyjny. Dlatego jest świetną formą aktywności fizycznej dla seniorów. Nie patrz w kalendarz i nie poddawaj się ogólnie panującej opinii, że taniec jest zarezerwowany tylko dla młodych.

Taniec jest jednym ze środków terapeutycznych. Znacznie przyjemniejszym i zdrowszym, niż zażywanie leków. Medycyna wykorzystuje go jako pomoc w walce z chorobami. Jest też niezwykle skutecznym lekiem przedłużającym młodość osób starszych.

Tańczyć może każdy, bez względu na wiek i stopień sprawności. Ćwiczenia na miarę własnych możliwości fizycznych przynoszą maksimum efektu.

Taniec poprawia samopoczucie, jest sposobem na uwolnienie się od codziennych napięć. To także odskocznia od szarej rzeczywistości – nawiązywanie kontaktów towarzyskich jest bardzo potrzebne ludziom w starszym wieku.

Taniec pomaga ludziom w każdym wieku

Terapia tańcem ma swoje korzenie zarówno w historii tańca, filozofii starożytnych cywilizacji, jak i we współczesnej psychologii. Jest nie tylko doskonałym i skutecznym lekiem, ale również formą rekreacji. Rytmiczne ruchy w takt muzyki odprężają, redukują napięcie mięśniowe i dają poczucie kontroli nad własnym ciałem, a dodatkowo pozwalają uwolnić i odreagować nagromadzone emocje oraz uzyskać równowagę wewnętrzną.

Taniec wpływa pozytywnie nie tylko na układ ruchowy, ale i na cały organizm, a w szczególności na układ krążenia, oddechowy, nerwowy, pokarmowy oraz na przemianę materii. Dotlenia wszystkie komórki ciała, poprawia krążenie krwi i elastyczność stawów, wzmacnia pracę jelit i zwiększa wydolność płuc. Wyrabia koordynację ruchów oraz kształci wyobraźnię i pamięć ruchową.

Taniec zamiast antydepresanta

Taniec to też wspaniały lek przeciwdepresyjny zwalczający stres, będący przyczyną wielu chorób. Jak każda aktywność fizyczna, pobudza wydzielanie endorfin (tzw. hormonów szczęścia). Poprawiają one nastrój, dodają chęci do życia i wyzwalają drzemiącą energię, wspomagając proces leczenia oraz sprzyjając szybszej rekonwalescencji i poprawie jakości życia. Emocje wywołane

przez taniec mobilizują organizm człowieka i pozwalają na wykonywanie coraz trudniejszych zadań ruchowych.

Przedłuż młodość tańcem

Terapia tańcem jest skutecznym lekiem na przedłużenie młodości osób „trzeciego wieku”. Ćwiczenia w takt muzyki, odpowiednio dobrane do wieku i możliwości ruchowych, są jednym ze środków profilaktyki gerontologicznej. Równie ważne jest i to, że taniec pozwala oderwać się od codzienności, zbliża ludzi i pobudza ich do dalszej aktywności życiowej.

Dla kogo ten taniec?

- pracę z obszarem radzenia sobie ze stresem,
- pracę nad poprawą samooceny uczestników
- pracę nad poprawą kontaktu z własnym ciałem,
- pracę nad osiągnięciem śmiałości w kontaktach interpersonalnych,
- pracę nad osiągnięciem wysokiego współczynnika,
- pracę w obszarze wsparcia w walce z chorobami onkologicznymi.

4.10. Trening pamięci na zaburzenia procesów poznawczych

Przykładowe ćwiczenia poprawiające pamięć

Dokończ przysłowia. Opiekun przygotowuje listę przysłów – może skorzystać z książki przysłów lub ze stron internetowych o tej tematyce. Dobrze jest zacząć od powiedzeń, przysłów łatwiejszych, znanych podopiecznemu, a później wprowadzać mniej znane, trudniejsze.

Przykłady:

Kto rano wstaje, ... (temu Pan Bóg daje)

Komu w drogę, ... (temu czas)

Nie od razu, Kraków ... (zbudowano)

Trudniejsza propozycja ostatniego przysłowia do dokończenia – *Nie od razu, ...*

Możemy mówić przysłowie, przerwać w odpowiednim momencie i zadaniem osoby starszej jest je dokończyć. Możemy też napisać je na kartce i poprosić, by podopieczny dopisał ich zakończenie. Zachęcajmy też go, by nam proponował dokończenie przysłów czy powiedzeń.

Zagadki. Układamy je, korzystając z podpowiedzi przedmiotów, ludzi, zwierząt znajdujących się w naszym otoczeniu. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób starszych znajdujących się w nowym otoczeniu – ułatwi zapoznanie się z nim i jego zaakceptowanie. Z czasem, gdy podopieczny będzie radził sobie z łatwiejszymi zagadkami, można wprowadzać trudniejsze. Zagadki można układać dla osób bez większych kłopotów z pamięcią i wtedy muszą być odpowiednio trudne. Jeśli mamy kłopot z tworzeniem zagadek, można skorzystać ze znajdujących się w książkach lub na stronach internetowych. Zachęcajmy też osoby starsze do zadawania nam zagadek.

UWAGA. Zagadki powinny być krótkie – podopieczny lepiej je usłyszy i zapamięta.

Przykłady:

Co to jest?

- Owoc żółty i kwaśny? (cytryna)
- Służy do leżenia? (łóżko)
- Co jeszcze służy do leżenia? (leżak, kanapa itp.)
- Kudłaty i merda ogonem? (pies)
- Ma cztery nogi i można na nim postawić talerz? (stół, taboret, stołek)

Trudniejsze:

- Święto z opłatkiem? (Boże Narodzenie)
- Biały, wielki zwierzak na krze lodowej (niedźwiedź polarny)

Odpowiedź na wymyśloną przez nas zagadkę może okazać się różna, warto być otwartym na takie możliwości. Dopytujmy, np. co jeszcze służy do leżenia? Czy są jeszcze jakieś inne zwierzęta, które są kudłate i merdają ogonem?

Czasem zagadka przywoła wspomnienia, nad którymi warto się zatrzymać, nawet jeśli podopieczny opowiada o nich już trzeci raz.

Co nie pasuje? To ćwiczenie daje nam wiele możliwości jego wykonania. Możemy na kartce wypisać słowa, gdzie jedno z nich nie pasuje do pozostałych.

Przykłady:

- Jabłko, gruszka, nożyczki, śliwka (nie pasuje słowo „nożyczki”, gdyż nie są owocem).
- Stół, łyżka, kanapa, krzesło (nie pasuje słowo „łyżka”, gdyż jest sztucem, nie meblem).
- Ser, ziemniak, mleko, jogurt (nie pasuje słowo „ziemniak”, ponieważ jest warzywem, nie produktem mlecznym).
- Książka, gazeta, miska, artykuł (nie pasuje słowo „miska”, jest przedmiotem, nie służy do czytania).

Trudniejsza propozycja:

- Płuca, trzustka, wątroba, łokieć, nerka (nie pasuje słowo „łokieć”, ponieważ nie jest narządem wewnętrznym).

Zachęcajmy podopiecznego do znalezienia słowa i wyjaśnienia powodu, dla którego nie pasuje do pozostałych.

Możemy układać przed nim obrazki pokazujące różne słowa (też figury, gdzie jedna z nich różni się kolorem, wielkością lub kształtem), a on wskazuje lub mówi, który obrazek nie pasuje do pozostałych. Można także ustawiać przedmioty. Te propozycje są szczególnie użyteczne dla osób mających trudność z wypowiedaniem się lub osób z nasilonymi zaburzeniami pamięci, którym trudno jest czytać lub odnaleźć odpowiednie słowa. Podopieczny wtedy pokazuje palcem odpowiedni przedmiot. Możemy głośno wypowiadać nazwę i zachęcać do powtórzenia razem z nami.



5. Senioralny kącik poetycki

Pani Elfryda Długosz urodzona 01.01.1943 roku. Mieszka od urodzenia w Chrzęstowicach. Jest mężatką od 56 lat. Wychowała czworo dzieci, trzech synów i jedną córkę. Dorastała z babcią i matką, ojca nie знаła, ponieważ zginął podczas wojny w Charkowie na Ukrainie. Od 16 roku życia pracowała w Lasach Państwowych. Jej pasją jest wymyślanie rymowanek na różne okazje i pisanie wierszy. Utwory poruszają tematykę religijną, miłosną dotyczącą bardzo często lokalnej społeczności i ważnych wydarzeń w jej życiu. Obecnie jest szczęśliwą i aktywną społecznie emerytką. Uczęszcza na zajęcia do Klubu Seniora w Chrzęstowicach, a w wolnym czasie pisze pełne humoru wiersze z którymi się dzieli na zajęciach i w Gminnym Informatorze.

Miła uwaga

Nauczcie dzieci Wasze szacunku.
Nie chodzi o to, by przed nami klękały,
Ale ukłonami i uśmiechem pozdrawiały.
Bo jak tego nie nauczymy,
Wszyscy kiedyś samotnie zginiemy.
Jak rano nie miałaś co jeść,
Powiedz po prostu cześć.
Gdy lewą nogą wstałaś,
Co byś przynajmniej głową pokiwała.
Na to Wam dzieci uwagę zwracamy
I wszyscy seniorzy mile pozdrawiamy.

Ten Obcy

Kiedy widzisz nową twarz,
Zawsze wątpliwości masz.
To ciekawość i węszenie,
Skąd wywodzą się korzenie.

Tutaj matka go zrodziła,
Lecz czyj kraj wpierw opuściła.
Nie powinno to nękać nas,
Człowiek to przecież nie głąz.

Czy jest biedny czy uczony,
W slamsach albo w czepku urodzony.
Liczy się godność człowieka,
Bo cóż warta sucha rzeka.

A co warte wiadro dziurawe, stare
I ów człek co stracił wiarę.
Człowiek to osoba krucha,
Niech więc głosu Boga słucha.

Bóg jest zawsze miłosierny,
Więc bądź mu człowieku wierny.
Sobie i innym otuchy dodaj,
A tonącemu rękę podaj.

Spacer

W naszym lesie żwirową dróżką
Idę na spacer nóżka za nóżką.
Z boku są rowy pozarastane,
Od dawna, dawna nie wykopane.
Jakaś to długa ta nasza dróżka,
Patrzę a tu w zaroślach strużka.
Strużka to strumyk pozarastany,
Ledwo widoczny, taki zaniedbany.
Kiedyś tą dróżką ludzie jechali,
W lecie w tym lesie jagody zbierali.
A gdy zmęczeni do domu wracali,
Często przy owej strużce stali.
Myli tam ręce, chłodzili czoło,
Było przy strumyku owym wesoło.
Dziś już nieśmiało tu spaceruję,
Tak tu jest ciemno, strach w duszy czuję.

Teatr jednego Aktora

To wspomnienia nie od wczoraj,
Czasy to nie zapomniane,
Z wojną minioną opowiadane.
Był tam strach, bieda i niegodności,
Ale w tym był też nie raz skrawek miłości.
Bo miłość moi nas w życiu trzyma,
Biada takiemu który jej już nie ma,
Żyje i więdnie jak kwiat niepodlany
I mi potrzebnie ? zakryć rany.
Trzeba mu słońca i nowej ziemi,
Tak to jest nie raz z nami wszystkimi.
Z nami tak samo w życiu się dzieje,
Gdy człowiek traci radość, bo się starzeje.
Nie dajmy się doczekać takiej starości,
Wydźmy do ludzi w chwilach słabości.
Oni nas pocieszają, poczęstują kawą,
Albo nie raz zajmą rozrywkową zabawą.
My tu w naszym klubie depresji nie mamy,
Ciągłe coś robimy, albo wyjeżdżamy.
Nawet nas zawieźli do solnej groty,
Miało to wyleczyć oddech i kłopoty.
Ale to za bardzo nie poskutkowało,
Parę osób przeziębienie miało.
Bardziej udany był dzień babci i dziadka,
Była nawet udana głupia wpadka.
Zapraszamy gości na występy jasełkowe,
To było przyjęcie wesołe- gogel Mogelowe.
Proszę mnie nie krytykować i nie gwizdać,
Każdy może też spróbować coś napisać.



6. Dane teleadresowe ważnych instytucji znajdujących się na terenie województwa opolskiego

Poniżej zamieszczone zostały dane teleadresowe do ważnych instytucji znajdujących się na terenie województwa opolskiego. Można tam uzyskać pomoc, a także szczegółowe informacje na tematy poruszone we wcześniejszych rozdziałach naszego informatora.

6.1. Kluby Seniora stworzone w ramach projektu „Opolski senior – zapewnienie wsparcia osobom niesamodzielnym oraz ich opiekunom”

Klub Seniora w Antoniewie

ul. Powstańców Śląskich 52
46-040 Antoniów
gmina Ozimek
☎ tel. 538 637 116

Klub Seniora w Kórnicy

ul. Szkolna 39
47-300 Kórnica
gmina Krapkowice
☎ tel. 538 637 106


Klub Seniora w Biedrzychowicach

ul. Biedrzychowice 117
48-250 Biedrzychowice
gmina Głogówek
☎ tel. 538 637 115


Klub Seniora w Naroku

ul. Wiejska 6
49-120 Narok
gmina Dąbrowa
☎ tel. 538 637 105


Klub Seniora w Bierawie

ul. Kościelna 2
47-240 Bierawa
gmina Bierawa
 tel. 538 637 114


Klub Seniora w Raszowej

ul. Góry Św. Anny 127
47-150 Raszowa
gmina Leśnica
 tel. 538 637 104


Klub Seniora w Boryczu

ul. Wojska Polskiego 12
47-180 Borycz
gmina Izbicko
 tel. 538 637 113


Klub Seniora w Biskupicach

ul. Biskupice 13
46-324 Biskupice
gmina Olesno
 tel. 538 637 103

Klub Seniora w Chrzastowicach

ul. Dworcowa 38
46-053 Chrzastowice
gmina Chrzastowice
 tel. 538 637 112


Klub Seniora w Ujeździe

ul. 3-go Maja 5
47-143 Ujazd
gmina Ujazd
 tel. 538 637 102


Klub Seniora w Cisku

ul. Władysława Planetorza 30
47-253 Cisek
gmina Cisek
 tel. 538 637 111


Klub Seniora w Zagwiździu

ul. Lipowa 11a
46-030 Zagwiździe
gmina Murów
 tel. 538 637 119

Klub Seniora w Dąbrówce Górnej

ul. Cmentarna 6
47-300 Dąbrówka Górna
gmina Krapkowice
 tel. 538 637 110


Klub Seniora w Zawadzie

ul. Oleska 29
46-022 Zawada
gmina Turawa
 tel. 538 637 117


Klub Seniora w Długomiłowicach

ul. Główna 23
47-208 Długomiłowice
gmina Reńska Wieś
 tel. 538 637 109


Klub Seniora w Zdziechowicach

ul. Zdzieszowice 16
46-310 Zdziechowice
gmina Gorzów Śląski
 tel. 538 637 100

Klub Seniora w Jemielnicy

ul. Świętego Wojciecha 20
47-133 Jemielnica
gmina Jemielnica
 tel. 538 637 108


Klub Seniora w Zdzieszowicach

ul. Akacyjowa 2
47-330 Zdzieszowice
gmina Zdzieszowice
 tel. 538 637 101

Klub Seniora w Komprachcicach


ul. Niemodlińska 2
46-070 Komprachcice
gmina Komprachcice
 tel. 538 637 107

Klub Seniora w Żlinicach


ul. Jędrzejczyka 8
46-061 Żlinice
gmina Prószków
 tel. 538 637 118

6.2. Domy Dziennego Pobytu


Dom Dziennego Pobytu w Głubczycach

ul. Bolesława Chrobrego 7
48-100 Głubczyce
 tel. 77 485 82 19

Dom Dziennego Pobytu w Prószkowie

ul. Zamkowa 2
46-060 Prószków
 tel. 77 464 80 92


Dom Dziennego Pobytu „ZŁOTA JESIEŃ”

ul. Hubala 4
45-267 Opole
 tel. 77 455 00 37


Dom Dziennego Pobytu „NAD ODRA”

ul. Rudzkiego 2
45-631 Opole
 tel. 77 400 82 06


Dom Dziennego Pobytu „MARIAMAGDA”

ul. Barlickiego 1-3
45-083 Opole
 tel. 77 453 63 28


Dom Dziennego Pobytu „MALINKA”

ul. Piotrkowska 2
45-305 Opole
 tel. 77 404 82 08


Dzienny Dom Pomocy w Brzegu

ul. Piastowska 29
49-300 Brzeg
 tel. 77 404 58 20


Dom Dziennego Pobytu Nr 1 „Pod Brzozą”

ul. Powstańców 26
47-220 Kędzierzyn-Koźle
 tel. 77 483 28 76


Dom Dziennego Pobytu Nr 2 „Magnolia”

ul. Piramowicza 27
47-200 Kędzierzyn-Koźle
 tel. 77 482 32 73


Dom Dziennego Pobytu Nr 3 „Radość”

ul. Grabskiego 6
47-223 Kędzierzyn-Koźle
 tel. 77 481 38 64


Dom Dziennego Pobytu Nr 4 „Wrzos”

ul. Kazimierza Wielkiego 6
47-232 Kędzierzyn – Koźle
 tel. 77 481 03 82


Dom Dziennego Pobytu Nr 5 „Nasz Dom”

ul. Tadeusza Kościuszki 43 b
47-224 Kędzierzyn-Koźle
 tel. 77 48 11 880

Dom Dziennego Pobytu Krapkowice

Osiedle XXX- lecia 32a
47-303 Krapkowice
 tel. 77 543 19 08

Dom Dziennego Pobytu Nysa

ul. Bohaterów Warszawy 28
48-300 Nysa
 tel. 77 433 49 77

6.3. Domy Pomocy Społecznej dla osób starszych

Dom Pomocy Społecznej w Grodkowie

ul. Mickiewicza 15
49-200 Grodków powiat brzeski
☎ tel. 77 415 54 02 lub 77 415 42 40

Dom Pomocy Społecznej w Radawiu

ul. Żwirowa 1
46-047 Radawie powiat oleski
☎ tel. 77 421 60 28

Dom Pomocy Społecznej w Bliszczycach

Bliszczycy 76
48-140 Branice powiat głubczycki
☎ tel. 77 486 09 00 lub 77 486 08 65

Rezydencja dla Seniorów „Złote Borki”

ul. Oleska 1c 46-300 Olesno powiat oleski
☎ tel. 535 560 404

Dom Pomocy Społecznej w Boboluszkach

Boboluszki 71
48-140 Branice powiat głubczycki
☎ tel. 77 486 81 64

Dom Spokojnej Starości Konfederak Marzena w Radłowie

ul. Kościeliska 36
46-324 Radłów powiat oleski
☎ tel. 609 827 823

Dom Pomocy Społecznej w Branicach

ul. Dzbańce 1
48-140 Branice powiat głubczycki
☎ tel. 77 485 72 67

Dom Pomocy Społecznej prowadzony przez Zgromadzenie Sióstr Pielęgniarek wg Trzeciej Reguły św. Franciszka w Dobrzeniu Wielkim

ul. Kościelna 11
46-081 Dobrzeń Wielki powiat opolski
☎ tel. 77 469 52 15

Dom Pomocy Społecznej „Kombatant” w Głubczycach

ul. Dworcowa 10
48-100 Głubczyce powiat głubczycki
☎ tel. 77 485 09 10

Dom Pomocy Społecznej dla Kombatantów w Opolu

ul. Chmielowicka 6
45-738 Opole powiat opolski
☎ tel. 77 474 36 97 lub 77 454 52 31

Dom Pomocy Społecznej Prowadzony przez Zgromadzenie Sióstr Franciszekanek Misjonarek Maryi w Kietrze

ul. Raciborska 81 powiat głubczycki
48-130 Kietrz
☎ tel. 77 485 42 97

Dom Pomocy Społecznej w Czarnowasach

Plac Klasztorny 2
46-020 Czarnowasy powiat opolski
☎ tel. 77 469 11 86

Dom Pomocy Społecznej w Klisinie

Klisino 100
48-100 Lisiecice powiat głubczycki
☎ tel. 77 485 75 93

Dom Pomocy Społecznej w Jędrzejowie

Jędrzejów 16
49-242 Jędrzejów powiat brzeski
☎ tel. 77 415 80 15

**Dom opieki dla osób starszych
„Spokojna Przystań II” w Baborowie**

ul. Powstańców 3
48-120 Baborów powiat głubczycki
☎ tel. 601 407 415

**Dom Pomocy Społecznej prowadzony
przez Zgromadzenie Sióstr Pielęgniarek
wg III Reguły św. Franciszka w Opolu**

ul. Szpitalna 17
45-010 Opole
☎ tel. 77 454 29 28

Dom Pomocy Społecznej w Radyni

Radynia 40
48-155 Radynia powiat głubczycki
☎ tel. 77 485 76 85

Dom Pomocy Społecznej w Prószkowie

ul. Zamkowa 8
46-060 Prószków powiat opolski
☎ tel. 77 464 80 68

**Dom Pomocy Społecznej
„Spokojna Przystań” w Chomiąży**

Chomiąży 46A
48-100 Głubczyce powiat głubczycki
☎ tel. 661 405 233

**Dom Opieki Zgromadzenia Sióstr
Służebniczek NMP w Ozimku**

ul. Opolska 6
46-040 Ozimek powiat opolski
☎ tel. 77 46 52 375

**Dom Pomocy Społecznej
w Kędzierzynie-Koźlu**

ul. Dąbrowszczaków 1
47-230 Kędzierzyn-Koźle powiat
kędzierzyńsko-kozielski
☎ tel. 77 441 19 98 lub 77 481 19 98

**Dom Opieki Zgromadzenia Córek
Św. Kamila w Sławicach**

ul. Opolska 30A
49-120 Sławice powiat opolski
☎ tel. 77 474 21 40

Dom Pomocy Społecznej w Kluczborku

ul. Sienkiewicza 20a
46-200 Kluczbork powiat kluczborski
☎ tel. 77 418 26 08

**Całodobowy Dom Opieki „Alma Portus”
w Brzegu**

ul. Piastowska 14
9-300 Brzeg powiat brzeski
☎ tel. 77 416 00 70 lub 889 651 588

**Dom Pomocy Społecznej
w Kluczborku**

ul. Wołczyńska 25
46-200 Kluczbork powiat kluczborski
☎ tel. 77 418 20 89 lub 77 418 49 17

**Dom Pomocy Społecznej dla Dorosłych
Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety
w Grabinie**

Grabina 72
48-210 Biała powiat prudnicki
☎ tel. 77 437 60 05

**Dom Pomocy Społecznej
Wołczyn-Gierałcice**

ul. Opolska 28
46-250 Wołczyn-Gierałcice powiat
kluczborski
☎ tel. 77 417 76 10

Dom Pomocy Społecznej w Głogówku

ul. Zwycięstwa 34
48-248 Głogówek powiat prudnicki
☎ tel. 77 437 65 03

**Dom Pomocy Społecznej
w Krapkowicach**

ul. Ogrodowa 5
47-303 Krapkowice powiat krapkowicki
☎ tel. 77 466 17 06

**Dom Pomocy Społecznej
w Prudniku**

ul. Młyńska 11
48-200 Prudnik powiat prudnicki
☎ tel. 77 436 21 53

Dom Pomocy Społecznej w Namysłowie

ul. Bohaterów Warszawy 21
46-100 Namysłów powiat namysłowski
☎ tel. 77 410 13 61

Dom św. Jana Bożego w Prudniku

ul. Piastowska 6
48-200 Prudnik powiat prudnicki
☎ tel. 77 436 59 50

Dom Pomocy Społecznej w Namysłowie

ul. Kamienna 22
46-100 Namysłów powiat namysłowski
☎ tel. 77 410 03 58

Dom Pomocy Społecznej w Kadłubie

ul. Zamkowa 5
47-175 Kadłub powiat strzelecki
☎ tel. 77 463 63 37 lub 77 463 64 22

**Dom Pomocy Społecznej „Magnolia”
prowadzony przez Zgromadzenie
Sióstr Franciszkanek Rodziny Maryi
w Białej Nyskiej**

ul. Kopernika 17
48-351 Biała Nyska powiat nyski
☎ tel. 77 435 67 89

Dom Pomocy Społecznej w Leśnicy

ul. Szpitalna 20
47-150 Leśnica powiat strzelecki
☎ tel. 77 463 98 30 lub 77 463 98 31

**Dom Pomocy Społecznej „Potok”
w Jarnoławku**

Jarnoławek 52
48-340 Głucholazy powiat nyski
☎ tel. 77 439 75 69 lub 602 421 808

**Dom Pomocy Społecznej
w Strzelcach Opolskich**

ul. Strażacka 8
47-100 Strzelce Opolskie powiat strzelecki
☎ tel. 77 461 34 80

**Dom Pomocy Społecznej „Maria”
w Korfantowie**

ul. 3 Maja 2
49-137 Korfantów powiat nyski
☎ tel. 77 434 37 70 lub 77 434 37 71

**Dom Pomocy Społecznej
w Zawadzkiem**

ul. Czarna 2
47-120 Zawadzkie powiat strzelecki
☎ tel. 77 462 20 10

**Dom Pomocy Społecznej Prowadzony
przez Zgromadzenie Sióstr Maryi
Niepokalanej w Nysie**

Aleja Wojska Polskiego 77
48-300 Nysa powiat nyski
☎ tel. 77 433 28 18

**Dom Opieki bł. Edmunda
Bojanowskiego w Porębie**

ul. Wiejska 28
47-150 Leśnica Opolska powiat strzelecki
☎ tel. 77 461 53 45 lub 77 461 57 37

Dom Pomocy Społecznej w Nysie

ul. Świętojańska 6
48-303 Nysa powiat nyski
☎ tel. 77 433 32 80

**Dom Pomocy Społecznej dla Dzieci
Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety
w Kędzierzynie-Koźlu**


ul. Łukasiewicza 9
47-200 Kędzierzyn-Koźle powiat
kędzierzyńsko-kozielski
☎ tel. 77 482 24 47

6.4. Zakłady Opiekuńczo-Lecznicze


Zakład Opiekuńczo-Leczniczy w Ozimku Szpital Św. Rocha w Ozimku	116 Szpital Wojskowy z Przychodnią Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Opolu
ul. Częstochowska 31 46-040 Ozimek ☎ tel. 77 427 34 00	ul. Walerego Wróblewskiego 46 45-759 Opole ☎ tel. +48 261 62 51 29
Samodzielny Publiczny Zakład Opiekuńczo-Leczniczy im. Królowej Karoli w Dobrodzieniu	Prudnickie Centrum Medyczne -NZOZ w Prudniku
ul. Oleska 5 46-380 Dobroźń ☎ tel. 34 357 55 43	ul. Konopnickiej 2 48-250 Głogówek ☎ tel. 77 437 32 93
Zakład Opiekuńczo-Leczniczy Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Głuchołazach	Krapkowickie Centrum Zdrowia Zakład Opiekuńczo-Leczniczy
ul. Parkowa 9 48-340 Głuchołazy ☎ tel. 77 4391 743	ul. Główna 23 47-316 Góraźdże ☎ tel. 77 4075020
NZOZ „Promed” Oddział Opiekuńczo-Leczniczy w Grodkowie	Namysłowskie Centrum Zdrowia Oddział Opiekuńczo-Leczniczy
ul. Szpitalna 13 49-200 Grodków ☎ tel. 77 415 52 41	ul. Oleśnicka 4 46-100 Namysłów ☎ tel. 77 404 02 00
Zakład Opiekuńczo-Leczniczy Prowadzony przez Siostry Franciszkanki w Opolu	Zespół Opieki Zdrowotnej w Nysie Oddział Opiekuńczo-Leczniczy
ul. Prószkowska 72 45-758 Opole ☎ tel. 77 402 37 00	ul. Staszica 3 48-370 Paczków ☎ tel. 77 433 67 07
Samorządowy Zakład Opieki Zdrowotnej w Niemodlinie	Centrum Opieki Paliatywnej w Starych Siołkowicach
ul. Zamkowa 4 49-100 Niemodlin ☎ tel. 77 403 34 15	ul. Piastowska 26 46-083 Stare Siołkowice ☎ tel. 77 4692979

6.5. Powiatowe Zespoły Do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności


Brzeg

ul. Wyszyńskiego 23
49-300 Brzeg
 tel. 77 424-21-41

Głubczyce

ul. Sobieskiego 5
48-100 Głubczyce
 tel. 77 485-87-73


Kędzierzyn-Koźle

ul. Skarbowska 4
42-700 Kędzierzyn-Koźle
 tel. 77 481-02-82


Kluczbork

ul. Jagiellońska 1
46-200 Kluczbork
 tel. 77 447-17-09


Krapkowice

ul. Kilińskiego 1
47-303 Krapkowice
 tel. 77 407-43-37

Namysłów

Plac Wolności 12a
46-100 Namysłów
 tel. 77 410-36-95

Nysa

ul. Słowiańska 17
48-300 Nysa
 tel. 77 448-25-72

Olesno

ul. Konopnickiej 8
46-300 Olesno
 tel. 34 359-83-88


Opole

ul. Książąt Opolskich 27
45-006 Opole
 tel. 77 541-50-13


Opole (Miejski)

ul. Budowlanych 4
45-005 Opole
 tel. 77 442-85-15

Prudnik

ul. Kościuszki 55a
48-200 Prudnik
 tel. 77 436-91-25

Strzelce Opolskie

ul. Chrobrego 5
47-100 Strzelce Opolskie
 tel. 77 461-33-81

6.6. Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie

PCPR powiat brzeski

ul. Wyszyńskiego 23
49-300 Brzeg

 tel. 77 416-95-05 lub 77 416 98 14


PCPR powiat głubczycki

ul. Sobieskiego 5
48-100 Głubczyce

 tel. 77 485 87 73

PCPR powiat kędzierzyńsko-kozielski

ul. Skarbowa 4
47-220 Kędzierzyn-Koźle

 tel. 77 483 33 23

PCPR powiat kluczborski

ul. Jagiellońska 3
46-200 Kluczbork

 tel. 77 414 23 53 lub 77 414 21 61

PCPR powiat krapkowicki

ul. Kilińskiego 1
47-303 Krapkowice

 tel. 77 446 60 15

PCPR powiat namysłowski

ul. Plac Wolności 12a
46-100 Namysłów

 tel. 77 410 36 95

PCPR powiat nyski

ul. Słowiańska 17
48-300 Nysa

 tel. 77 448 26 10

PCPR powiat oleski

ul. Konopnickiej 8
46-300 Olesno

 tel. 34 350 51 25

PCPR powiat prudnicki

ul. Kościuszki 76
48-200 Prudnik

 tel. 77 436 91 25

PCPR powiat opolski

ul. Książąt Opolskich 27
45-861 Opole

 tel. 77 541 50 01

PCPR powiat strzelecki

ul. Bolesława Chrobrego 5
47-100 Strzelce Opolskie

 tel. 77 461 33 81

6.7. Ośrodki Pomocy Społecznej

MGOPS Baborów

ul. Dąbrowszczaków 35
48-120 Baborów
☎ tel. 77 403 69 36

MGOPS Grodków

ul. Rynek 1
49-200 Grodków
☎ tel. 77 415 33 45

MGOPS Biała

ul. Prudnicka 29
48-210 Biała
☎ tel. 77 438 71 40

GOPS Izbicko

ul. Powstańców Śląskich 16
47-180 Izbicko
☎ tel. 77 461 72 06

GOPS Bierawa

ul. Wojska Polskiego 12
47-240 Bierawa
☎ tel. 77 487 21 81

GOPS Jemielnica

ul. Strzelecka 67
47-133 Jemielnica
☎ tel. 77 463 20 08

GOPS Branice

ul. Słowackiego 3
48-140 Branice
☎ tel. 77 486 82 50

GOPS Kamiennik

ul. Kościuszki 2/3
48-388 Kamiennik
☎ tel. 77 431 23 00

MOPS Brzeg

ul. Jabłkowa 5
49-300 Brzeg
☎ tel. 77 416 99 93

MOPS Kędzierzyn-Koźle

ul. Mikołaja Reja 2a
47-220 Kędzierzyn-Koźle
☎ tel. 77 483 48 48

MGOPS Byczyna

ul. Okrężna 27A
46-220 Byczyna
☎ tel. 77 413 42 77

MGOPS Kietrz

ul. Wojska Polskiego 27
48-130 Kietrz
☎ tel. 77 485 46 60

GOPS Chrzastowice

ul. Dworcowa 38
46-053 Chrzastowice
☎ tel. 77 421 92 20

MGOPS Kluczbork

ul. Zamkowa 6
46-200 Kluczbork
☎ tel. 77 418 52 07 lub 77 418 52 81

GOPS Cisek

ul. Planetorza 32
47-253 Cisek
☎ tel. 77 487 11 18

MGOPS Kolonowskie

ul. Ks. Czerwionki 39
46-057 Kolonowskie
☎ tel. 77 461 10 75

GOPS Dąbrowa


ul. Plac Powstańców Śląskich 2
49-120 Dąbrowa
☎ tel. 77 464 10 08

GOPS Komprachcice

ul. Ks. Bilińskiego 2
46-070 Komprachcice
☎ tel. 77 464 73 05

GOPS Murów

ul. Dworcowa 2
46-030 Murów

 tel. 77 421 44 75

MGOPS Paczków

ul. Daszyńskiego 11
48-370 Paczków

 tel. 77 431 62 09

MGOPS Namysłów

ul. Harcerska 1
46-100 Namysłów

 tel. 77 410 16 95


GOPS Rudniki

ul. Wojska Polskiego 15
46-325 Rudniki

 tel. 34 359 50 72

MGOPS Niemodlin

ul. Bohaterów Powstań Śląskich 37
49-100 Niemodlin

 tel. 77 460 79 45

GOPS Skarbimierz

ul. Parkowa 12
49-318 Skarbimierz

 tel. 77 404 66 10

MGOPS Nysa

ul. Kościuszki 11
48-300 Nysa

 tel. 77 433 67 46 lub 77 433 35 56

GOPS Skoroszyce

ul. Powstańców Śląskich 17
49-233 Skoroszyce

 tel. 77 431 84 83

MGOPS Olesno

ul. Jaronia 2
46-300 Olesno

 tel. 34/ 358 32 21


MGOPS Strzelce Opolskie

ul. Krakowska 16
47-100 Strzelce Opolskie

 tel. 77 463 08 91 lub 77 463 08 70


GOPS Olszanka

Krzyżowice 72
49-332 Olszanka

 tel. 77 412 26 60

GOPS Strzeleczy

ul. Rynek 4
47-364 Strzeleczy

 tel. 77 466 80 37

MOPR Opole

ul. Armii Krajowej 36
45-071 Opole

 tel. 77 400-59-50


GOPS Świerczów

ul. Brzeska 15
46-112 Świerczów

 tel. 77 419 61 23

MGOPS Otmuchów

ul. Sienkiewicza 4 B
48-385 Otmuchów

 tel. 77 439 07 55

GOPS Tarnów Opolski

ul. Kopernika 6
46-050 Tarnów Opolski

 tel. 77 403 22 30

MGOPS Ozimek

ul. ks. Dzierżona 4b
46-040 Ozimek

 tel. 77 465 13 14

GOPS Tułowice

ul. Świerczewskiego 8,
49-130 Tułowice,

 tel. 77 460 06 71 lub 77 460 06 73

MGOPS Dobrodzień

Plac Wolności 1
42-780 Dobrodzień
☎ tel. 34 357 51 00

GOPS Lasowice Wielkie

Lasowice Wielkie 99a
46-282 Lasowice Wielkie
☎ tel. 77 417 54 88

GOPS Dobrzeń Wielki

ul. Namysłowska 28
46-080 Dobrzeń Wielki
☎ tel. 77 403 25 50 lub 77 469 55 10

MGOPS Leśnica

ul. 1-go Maja 9
47-150 Leśnica
☎ tel. 77 404 83 52

GOPS Domaszowice

ul. Główna 26
46-146 Domaszowice
☎ tel. 77 419 44 51

MGOPS Lewin Brzeski

ul. Rynek 26
49-340 Lewin Brzeski
☎ tel. 77 404 26 30

MGOPS Głogówek

ul. Batorego 8
48-250 Głogówek
☎ tel. 77 438 00 47

GOPS Lubrza

ul. Wolności 73
48-231 Lubrza
☎ tel. 77 437 62 10

MGOPS Głubczyce

ul. Pocztowa 6a
48-100 Głubczyce
☎ tel. 77 485 85 15

GOPS Lubsza

ul. Szkolna 1A
49-313 Lubsza
☎ tel. 77 412 08 30

MGOPS Głuchołazy

ul. Jana Pawła II 14
48-340 Głuchołazy
☎ tel. 77 439 19 25

GOPS Łambinowice

ul. Gen. Zawadzkiego 33
49-140 Łambinowice
☎ tel. 77 431 16 83

MGOPS Gogolin

ul. Strzelecka 20
47-320 Gogolin
☎ tel. 77 466 69 51

GOPS Łubniany

ul. Opolska 104
46-024 Łubniany
☎ tel. 77 427 05 49

MGOPS Gorzów Śląski

ul. Wojska Polskiego 15
46-310 Gorzów Śląski
☎ tel. 34 359 40 08

GOPS Pakosławice

Pakosławice 1
48-314 Pakosławice
☎ tel. 77 435 76 93

MGOPS Korfantów

ul. 3-go Maja 4
43-137 Korfantów
☎ tel. 77 431 90 50

GOPS Pawłowiczki

pl. Magnoliowa 3
47-270 Pawłowiczki
☎ tel. 77 487 42 43


MGOPS Krapkowice

ul. Damrota 2
47-300 Krapkowice
tel. 77 446 65 59


GOPS Pokój

ul. Sienkiewicza 8
46-034 Pokój
☎ tel. 77 427 11 60


GOPS Polska Cerekiew

ul. Raciborska 4
47-270 Polska Cerekiew
 **tel. 77 487 65 27**


GOPS Wilków

ul. Wrocławska 16
46-113 Wilków
 **tel. 77 419 55 62**


GOPS Popielów

ul. Powstańców 12
49-090 Popielów
 **tel. 77 427 57 10**


MGOPS Wołczyn

ul. Miarki 12
46-250 Wołczyn
 **tel. 77 418-89-80**


MGOPS Praszka

ul. Boczna 4e
46-320 Praszka
 **tel. 34 359 10 37 lub 34 359 20 40**


MGOPS Zawadzkie

ul. Dębowa 11
46-059 Zawadzkie
 **tel. 77 462 20 95**

GOPS Prószków

ul. Opolska 17
46-060 Prószków
 **tel. 77 464 30 53 lub 77 464 80 66**


MGOPS Zdzeszowice

ul. Piastów 20
47-330 Zdzeszowice
 **tel. 77 472 66 11**


MGOPS Prudnik

ul. Jagiellońska 3
48-200 Prudnik
 **tel. 77 460 05 33 lub 77 406 70 38**


GOPS Zębowice

ul. Murka 2
46-361 Zębowice
 **tel. 77 421 60 76**


GOPS Radłów

ul. Oleska 3
46-331 Radłów
 **tel. 34 359 90 31**


GOPS Turawa

ul. Opolska 39 c
46-045 Turawa
 **tel. 77 421 22 29**


GOPS Reńska Wieś

ul. Pawłowicka 1
47-208 Reńska Wieś
 **tel. 77 482 01 01**

MGOPS Ujazd

ul. Sławięcicka 19
47-143 Ujazd
 **tel. 77 463 70 47**

GOPS Walce

ul. Mickiewicza 18
47-334 Walce
 **tel. 77 466 06 60**

6.8. Wypożyczalnie sprzętu rehabilitacyjnego

DDP „Złota Jesień” w Opolu

ul. Hubala 4

 tel. 77 400 80 60

Wypożyczenie bezpłatne

Stacja Opieki Caritas w Opolu

ul. Chabrów 74

 tel. 77 455 33 16

Wypożyczenie płatne

Sklep Medyczny

„GORTO-MED” w Opolu

ul. Częstochowska 11

 tel. 77 445 92 99

Wypożyczenie płatne

Sklep Medyczny i Wypożyczalnia Łóżek

Rehabilitacyjnych w Krapkowicach

ul. Podgórna 6 (obok dworca PKS)

 tel. 77 543 18 43

Wypożyczenie płatne

Wypożyczenie i Sprzedaż Sprzętu

Rehabilitacyjnego w Krępnej

ul. Zdieszowicka 3a

 tel. 798 378 515

Wypożyczenie płatne

REHA - BED w Kuniowie

Kuniów 72

 tel. 511 141 324

Parafialny Zespół CARITAS

przy Parafii Miłosierdzia w Brzegu

ul. 1 Maja 7

 tel. 608 443 968

Wypożyczenie bezpłatne

WUMED-Reh

w Kędzierzynie- Koźlu

ul. Zielona 8/2

 tel. 724 306 480

7. Działalność Towarzystwa Społeczno-Kulturalnego Niemców na Śląsku Opolskim

Towarzystwo Społeczno-Kulturalne Niemców na Śląsku Opolskim (TSKN) to stowarzyszenie założone 16 lutego 1990 roku. Głównym celem naszej organizacji jest nie tylko praca nad zmianą postrzegania Niemców w Polsce, ale także krzewienie, popularyzacja oraz rozwój niemieckiej oświaty, kultury, sztuki i języka oraz animacja i wspieranie życia kulturalnego Mniejszości Niemieckiej. TSKN posiada 320 koła terenowe (DFK – „Deutscher Freundschaftskreis”) na terenie województwa Opolskiego. Stanowią one zwykle lokalne domy spotkań, biblioteki, szkoły itd. Zakres działalności stowarzyszenia jest bardzo szeroki i obejmuje on zarówno działania kulturalno-oświatowe (między innymi organizowanie kursów języka niemieckiego, a także konkursów recytatorskich, czy wokalnych), jak i społeczno-polityczne (inicjatywy podejmowane w celu aktywizacji osób starszych, czy udział w wyborach). Realizowane przez nas projekty skierowane są do różnych grup wiekowych i nie ograniczają się jedynie do członków naszej organizacji, ale obejmują one szerszą społeczność. Aktualnie jedną z ważniejszych inicjatyw jest działalność na rzecz seniorów. W latach 2013- 2015 TSKN w partnerstwie z CTC Sp. z o.o. oraz partnerami z Austrii zrealizował między innymi projekt „Tranzytowe miejsca pracy – import modelu wsparcia dla szczególnie wrażliwych grup na rynku pracy”. Wyszkolono wtedy wielu Animatorów, którzy działali na rzecz innych seniorów z województwa opolskiego w zakresie opieki oraz aktywizacji społecznej i obywatelskiej. Ponadto realizowano też projekt „Potencjał tkwi w Tobie”. Jego celem było nawiązanie dialogu między pokoleniami w Gminie Ujazd. W ramach naszej działalności seniorzy uczestniczą także w wyjazdach studyjnych, spotkaniach integracyjno – aktywizujących, spektaklach, zajęciach manualnych i kulturalnych, kursach obsługi komputera, zajęciach sportowych, warsztatach muzyczno-wokalnych oraz naukach języków obcych i wielu innych.

Więcej informacji na temat działalności TSKN znajduje się na stronie: www.skgd.pl

Informator powstał w ramach projektu „Opolski senior – zapewnienie wsparcia osobom niesamodzielnym oraz ich opiekunom”, realizowanego przez:



Sozial-Kulturelle Gesellschaft der Deutschen im Opperler Schlesien
Towarzystwo Społeczno-Kulturalne Niemców na Śląsku Opolskim

Partnerami projektu są:



Notatki

A series of horizontal dotted lines for taking notes.



Notatki

Lined writing area consisting of 20 horizontal dotted lines for taking notes.





Opolski Senior

www.opolskisenior.pl



Sozial-Kulturelle Gesellschaft der Deutschen im Oppelner Schlesien
Towarzystwo Społeczno-Kulturalne Niemców na Śląsku Opolskim

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY