



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 Opperlner Schlesien  
Towarzystwo Społeczno-Kulturalne Niemców na Śląsku Opolskim

#### Partnerzy projektu:



Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej  
w Opolu



Towarzystwo Dobroczynne Niemców na Śląsku



# SPIS TREŚCI

<b>1.</b>	<b>Wstęp</b>	
<b>2.</b>	<b>Czym zajmujemy się w ramach projektu „Opolski senior – zapewnienie wsparcia osobom niesamodzielnym oraz ich opiekunom”?</b>	<b>4</b>
2.1	Działania Towarzystwa Społeczno-Kulturalnego Niemców na Śląsku Opolskim (TSKN)	4
2.2	Działania Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej (ROPS) w Opolu	15
2.3	Działania Towarzystwa Dobroczynnego Niemców na Śląsku (TDN)	16
<b>3.</b>	<b>Kącik psychologa</b>	<b>17</b>
3.1	Zespołu stresu opiekuna” na przykładzie relacji z osobą chorą na Alzheimera	17
3.2	Gdzie szukać powodów do radości w okresie późnej dorosłości?	19
3.3	Dekalog aktywności ruchowej seniora	19
3.4	Podsumowanie pracy psychologów „Opolskiego Seniora”	20
<b>4.</b>	<b>Utalentowani Seniorzy Klubów Opolskiego Seniora – kilka słów o ich uzdolnieniach i pracach</b>	<b>22</b>
<b>5.</b>	<b>Dane teleadresowe ważnych instytucji znajdujących się na terenie województwa opolskiego</b>	<b>37</b>
5.1	Kluby Seniora stworzone w ramach projektu „Opolski senior – zapewnienie wsparcia osobom niesamodzielnym oraz ich opiekunom”	37
5.2	Domy Dziennego Pobytu	39
5.3	Domy Pomocy Społecznej dla osób starszych	40
5.4	Zakłady Opiekuńczo-Lecznicze	43
5.5	Powiatowe Zespoły Do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności	44
5.6	Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie	45
5.7	Ośrodki Pomocy Społecznej	46
5.8	Wypożyczalnie sprzętu rehabilitacyjnego	50
<b>6.</b>	<b>Działalność Towarzystwa Społeczno-Kulturalnego Niemców na Śląsku Opolskim</b>	<b>51</b>





## 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](http://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, Zdieszowice, 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.



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**

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.







































REDMI NOTE 8 PRO  
AI QUAD CAMERA



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

ROPS w ramach projektu stosuje tzw. aktywizację kulturalną w instytucjach typu Domy Dniennego 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](http://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 dwa razy 25.10. 2021 oraz 17.10 2022 roku. Kolejne takie przedsięwzięcie zaplanowane zostało na 2023 rok. W ramach aktywizacji społecznej osób niesamodzielnych ROPS zaplanował tak zwany miting 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 Dobroczynne 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. Kącik psychologa

### 3.1 „Zespołu stresu opiekuna” na przykładzie relacji z osobą chorą na Alzheimera.

Chcę podzielić się ważnym problemem, z którym stykamy się w swojej pracy. Na prośbę naszej Animatorki pojechałam do osoby, która choruje na Alzheimera. Na miejscu okazało się, że to nie osoba, która choruje na demencję ma problem, a sam opiekun. Z tego miejsca chcę rozwinąć myśl na temat „Zespołu stresu opiekuna” na przykładzie relacji z osobą chorą na Alzheimera.

Alzheimer, który nierozdzielnie wiąże się z pogorszeniem sprawności fizycznej i umysłowej, odbija swoje piętno nie tylko na osobie chorej, ale także na jej najbliższych. Demencja staje się pułapką, która wplata w swoje sidła całe rodziny i wpływa na zmianę w poszczególnych relacjach.

Wyobraź sobie, że znane Ci dotąd trasy oraz miejsca stają się obce, nie poznajesz ludzi, nawet tych najbliższych, zapominasz o potrzebach fizjologicznych i nie jesteś w stanie kontrolować swojego zachowania. Świat z miejsca dotąd przyjaznego staje się obcy i nieprzewidywalny. Brzmi przerażająco, prawda?

Tak właśnie wygląda życie osób dotkniętych chorobą Alzheimera, którym z dnia na dzień świat dosłownie runął na głowę.

#### **Jak rozwija się choroba?**

Alzheimer potocznie określany jest „otępieniem umysłu”, które w zależności od stadium choroby dzieli się na trzy kolejne fazy.

**Otępienie łagodne** – Faza ta cechuje się rozproszeniem uwagi oraz problemami z zapamiętywaniem informacji. Chorzy „tracą wątek” np. zapominają, gdzie odłożyli klucze lub zadają cały czas te same pytania. Są w stanie wykonywać poszczególne czynności życiowe, jednak za sprawą depresji, spowodowanej brakiem kontroli nad swoim zachowaniem, dochodzi do stopniowego zaniku kontaktów międzyludzkich. Huśtawki nastrojów oraz zmiana osobowości są na porządku dziennym w otępieniu łagodnym.

**Otępienie o średnim nasileniu** – Do zaników pamięci dołączają zaburzenia mowy oraz brak orientacji w terenie. Chorzy nie poznają okolicy, nie są w stanie przypomnieć sobie drogi do domu, często się także gubią. Pogarszająca się pamięć oraz zaburzenia prowadzą także do sytuacji, w których nie poznają znajomych osób, nawet członków najbliższej rodziny. Mogą wystąpić także omamy wzrokowe oraz słuchowe, a ponadto urojenia (wiara w spisek, oskarżenia o zdradę), problemy z wysławianiem się i mylenie pojęć.

**Otępienie zaawansowane** – To najcięższa ze wszystkich faza demencji. Na tym etapie pomoc oraz opieka nad osobą chorą są niezbędne. Chory nie jest w stanie sam poradzić sobie z codziennymi czynnościami (ubieraniem się, jedzeniem i myciem, fizjologią), a ponadto całkowicie traci kontakt z innymi ludźmi. Nie poznaje najbliższych osób, pór dnia, traci orientację w swoim mieszkaniu, a otaczająca rzeczywistość staje się dla niego całkowicie niezrozumiała. Ponadto dochodzi do znacznego ograniczenia zasobu słownictwa, a nawet do całkowitego zaniku mowy. Ce-

chę typową dla tej fazy jest także zanik mięśni oraz brak mobilności osoby chorej, którą kłopoty z chodzeniem przykuwają do łóżka.

### **Opieka nad chorymi:**

Naturalną rzeczą dla rodziny osoby chorej na Alzheimera jest decyzja o wsparciu oraz zapewnieniu jej jak najlepszej opieki, by nieco zminimalizować efekty zawłaszczającej siebie umysł choroby.

Jak pokazują wyniki badań A. Sadowskiej, autorki kompendium „Jak radzić sobie z chorobą Alzheimera. Poradnik dla opiekunów”, aż 90% osób chorych na Alzheimera przebywa w domu od początku choroby do śmierci, co jest równoznaczne z tym, że opiekę nad chorymi sprawują osoby zaufane i pozostające w bliskich kontaktach, a więc najbliższa rodzina.

Według tych samych badań, opiekunami osób chorych są najczęściej współmałżonkowie (69,3%), dorosłe dzieci (21,6%) oraz rodzeństwo (9,1%).

Bardzo często ludzie nie chcą angażować w opiekę obcych osób. Mają poczucie, że sami zrobią to najlepiej, a ponadto mają gwarancję, że ich uwaga skupi się na faktycznych potrzebach chorego i zapewnione zostaną mu godne warunki oraz niezbędna pomoc.

Jak pokazuje badanie S. Spisackiej i R. Pluty autorów badania ankietowego pt. „Opieka nad pacjentem z chorobą Alzheimera – sprawą rodziny” przeprowadzonego wśród 131 rodzin pacjentów, jedynie w przypadku opieki nad 6,9% chorych współuczestniczą także pielęgniarki środowiskowe.

### **Jak rozpoznać Zespół stresu opiekuna?**

Jeśli czujesz wyczerpanie psychiczne i emocjonalne, a także coraz częściej zdarza Ci się być rozdrażnionym oraz masz wahania nastrojów, to najprawdopodobniej jako osoba opiekująca się chorym, cierpisz na zespół stresu opiekuna.

W opracowaniu dr Agnieszki Nowickiej „Zespół opiekuna” jako konsekwencja sprawowania długotrwałej opieki nad osobą z otępieniem typu Alzheimera, zespół „wypalania się sił” podzielono na trzy charakterystyczne fazy:

- **Faza pierwsza:** charakterystyczny dla niej jest ból głowy, bezsenność, obniżenie nastroju i aktywności oraz rozdrażnienie. Często te symptomy są bagatelizowane przez opiekuna, gdyż przypominają mu zwykłe przemęczenie.
- **Faza druga:** oprócz wspomnianych w fazie pierwszej objawów pojawia się apatia, poczucie beznadziejności sytuacji, w której się znalazł. Do głosu dochodzi irracjonalne poczucie własnej niekompetencji. Opiekun zaniedbuje swoje obowiązki, dystansuje się wobec podopiecznego, a za jego problemy obwinia inne osoby, które nie interesują się losem chorego i nie udzielają mu pomocy.
- **Faza trzecia – terminalne „wypalenie się sił”:** w tym stadium opiekun jest skrajnie wyczerpany, pogarsza się stan jego zdrowia psychicznego jak i fizycznego. Następuje chroniczne przemęczenie, osłabienie, negatywny obraz podopiecznego oraz otaczającego świata. Dystans emocjonalny w stosunku do chorego, zubożenie na jego potrzeby i pragnienia, a nawet wrogie nastawienie. Zdarza się, także że opiekun traci cierpliwość i kontrolę nad emocjami, wyzywa i szarpie podopiecznego, a nawet potrafi go uderzyć.



W takiej sytuacji choć ciężką, to najlepszą i najbezpieczniejszą decyzją jest umieszczenie chorego w stacjonarnej placówce opiekuńczej lub leczniczej lub zwrócenie się o pomoc do innych bliskich chorego. Jedno jest pewne – opiekun nie powinien dłużej pozostawać w tej sytuacji sam i potrzebuje wsparcia z zewnątrz, dla zdrowia swojego oraz podopiecznego.

Moja osobista prośba do osób, które borykają się z tym problemem: jeśli odczuwasz przemęczenie, wyczerpanie psychicznie, niemoc, i czujesz, że niebawem osiągniesz swoje maksimum, nigdy nie bój się prosić o wsparcie. Żaden człowiek nie jest maszyną, a odezwa o pomoc nie jest powodem do wstydu, a poświadczeniem faktu, że zależy Ci na osobie bliskiej i chcesz jej zapewnić to, co najlepsze. Pozdrawiamy Was i pamiętajcie jeśli nie zadbasz o siebie zabraknie Ci energii, by zadbać o chorego. Dbajcie o siebie.

### 3.2 Gdzie szukać powodów do radości w okresie późnej dorosłości ?

Odpowiedź jest banalnie prosta i niewątpliwie każdy już to słyszał – w małych przyjemnościach dnia codziennego. We wszystkim, co otacza człowieka, można znaleźć coś dobrego. Nawet jeśli nie jest to coś zaskakującego i już dawno spowszedniało. Warto znaleźć w sobie nieco optymizmu; zacząć doceniać i cieszyć się tymi rzeczami, które wcześniej były niezauważane lub nie poświęcało się im uwagi. Tutaj znowu sprzymierzeńcem jest czas.

W końcu można chociażby wybrać się w słoneczny dzień do ulubionego parku, posiedzieć na ławeczce przy stawie i poczytać książkę w przyjemnym otoczeniu. Niby nic wielkiego, ale doskonale poprawi nastrój, pozwoli się odprężyć i oderwać od zwykłego pędu. Wiele radości daje również nabywanie nowych umiejętności, poszerzanie horyzontów i zdobywanie wiedzy.

Bardzo ważne jest, aby senior nie przestawał się uczyć. Może to być poznawanie obsługi komputera czy nowoczesnego telefonu, poruszanie się w internecie, udział w rozmaitych zajęciach dla seniorów czy wykładach na Uniwersytecie Trzeciego Wieku. Nauka bez wątpienia stanowi źródło zadowolenia, pomaga także ćwiczyć umysł oraz może być świetną rozrywką na emeryturze. Mnóstwo powodów do radości jest w całym otoczeniu. Jedyną przeszkodą do znalezienia ich jest koncentrowanie się na negatywnych aspektach jesieni życia. Wystarczy dać sobie prawo do szczęścia i chcieć być szczęśliwym, by szczęście do siebie przyciągnąć.

### 3.3 Dekalog aktywności ruchowej seniora:

1. Odejdź od telewizora lub komputera i zacznij zdrowy styl życia.
2. Staraj się polubić zdrowy styl życia i aktywne formy wypoczynku, takie jak: pływanie, bieganie, jazda na rowerze, nordic-walking, spacer i rajdy piesze, narciarstwo, taniec, aerobik, sporty wodne, turystyka i krajoznawstwo oraz inne.
3. Pamiętaj, że nie ma ograniczeń wiekowych do uprawiania treningu fizycznego. Zalecany minimalny standard to ćwiczenia fizyczne 2 razy w tygodniu.
4. Pamiętaj, że regularna aktywność ruchowa (z zachowaniem określonego bezpieczeństwa) ma dla seniora wiele korzystnych zdrowotnych oddziaływań: zwiększa wrażliwość

- komórek na krążącą insulinę, poprawia tolerancję glukozy i zmniejsza prawdopodobieństwo cukrzycy.
5. Pamiętaj, że wysiłek fizyczny o charakterze wytrzymałościowym zaleca się (z zachowaniem określonego bezpieczeństwa) osobom z miażdżycą tętnic kończyn dolnych, z chorobą wieńcową i niewydolnością krążenia, a także osobom z przewlekłymi chorobami płuc.
  6. Pamiętaj, że obniżenie nadciśnienia tętniczego następuje zarówno po jednorazowym wysiłku fizycznym, jak i w wyniku systematycznego treningu.
  7. Pamiętaj, że wysiłek fizyczny wydłuża okres samodzielności i niezależności seniora od innych osób w życiu codziennym.
  8. Pamiętaj, że systematyczna aktywność ruchowa zmniejsza ryzyko wystąpienia niepełnosprawności.
  9. Pamiętaj, że systematyczne ćwiczenia fizyczne nie tylko korzystnie modyfikują obecność i przebieg chorób przewlekłych, ale również wpływają na ilość przyjmowanych leków.
  10. Ćwicząc, BĘDZIESZ ZDROWSZY OD STATYSTYCZNEGO SENIORA!

### 3.4 Podsumowanie pracy psychologów „Opolskiego Seniora”

Mając na uwadze fakt, że społeczeństwo, w którym żyjemy się starzeje psychologowie pracujący w projekcie „Opolski Senior” starali się wspierać i służyć pomocą naszym opolskim seniorom. 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 pomocny także w układaniu relacji z dorosłymi dziećmi i wnukami.

Prowadzone warsztaty psychologiczne to była świetna okazja dla naszych seniorów z Klubu, aby poszerzyć swoje horyzonty i umiejętności przydatne na co dzień. Były przede wszystkim dobrą zabawą, ponieważ śmiech powoduje zwiększenie poziomu endorfin i odpręża. Podczas zajęć uczestnicy poznawali m.in. techniki zapamiętywania oraz podstawy komunikacji interpersonalnej. Mieli również okazję aby wzmocnić swoją samoocenę oraz asertywną postawę.

Wszystkie nasze działania miały na celu zainspirować seniorów do działania, cieszenia się życiem, poznawania nowych ludzi i nowych pasji.

Wszystkie odbywające się spotkania z seniorami były również czasem dokonywania pewnych bilansów, jak również czasem odkrywania niezrealizowanych jeszcze marzeń.

*„Jeden dzień na raz – to wystarczy. Nie oglądaj się za siebie i nie martw się przeszłością, ponieważ jej już nie ma. I nie niepokój się o przyszłość, bo ta jeszcze nie nadeszła. Żyj teraźniejszością i rób to tak pięknie, by była warta wspomnienia.”*

Ida Scott Taylo

Niech państwa kolejne dni będą naznaczone troską i miłością najbliższych oraz szacunkiem wszystkich, którzy was otaczają. Każdy etap jest inny a Wy drodzy seniorzy jesteście na etapie „smakowania piękna świata”. Pozdrawiamy **Agnieszka Stąpor** i **Magdalena Rosińska**.









## 4. Utalentowani Seniorzy Klubów Opolskiego Seniora – kilka słów o ich uzdolnieniach i pracach

**P**ani Krystyna Nowak uczestniczka projektu z Klubu Seniora w Zdieszowicach pochwalić się może niewątpliwym talentem. O tym jak to się wszystko zaczęło rozmawiała z Agnieszką Stapor – psychologiem Opolskiego Seniora.

Pani Krystyna działalność rozpoczęła 11 lat temu kiedy poszła na emeryturę. „Wpadłam wtedy w depresję aż wylądowałam w szpitalu, po rozmowie z psychiatrami i psychologami ukierunkowali mnie, żebym robiła rzeczy, które lubię. Od dzieciństwa miałam dar artystyczny więc zaczęłam tworzyć. Najpierw tworzyłam biżuterię. Byłam z nią na kilku wystawach i kiermaszach: na święcie jachtów, święcie młodzieży, Środzie Żubrowej w Oświęcimiu, dyni w Krapkowicach, to trwało kilka lat. Reprezentowałam rejon krapkowicki w Niemczech w Alten Kiechen. Co roku w czerwcu jestem zapraszana do Prudnika na wystawę polsko-czeską (robię biżuterię na czeskich koralach). Co roku jeżdżę w miesiącach lipiec-sierpień do Głuchołaz na: Święto Gór Opawskich, Święto Kresowe, Święto Wawrzyńca i dożynki. W zimie jestem zapraszana na kiermasze świąteczne: miałam wystawę w kinie w Zdieszowicach, a na Święta Bożonarodzeniowe do Kędzierzyna-Koźla. Od 2 lat robię zabawki dla dzieci z wypełnieniem hypoalergicznym. Robię szaliki, czapki różne ozdoby. W Zdieszowicach w latach 90 prowadziłam kursy dziewiarskie. Teraz przekazuję ten dar innym, by mogli również tworzyć, tak jak w Klubie Opolskiego Seniora w Zdieszowicach, gdzie atmosfera jest serdeczna, a ja czuję, że znalazłam swoje miejsce na ziemi. Bardzo dziękuję, że mogę uczestniczyć w projekcie, za wsparcie psychiczne i dzielenie się tym, co wychodzi mi najlepiej” – mówi wzruszona i dumna Pani Krystyna – prywatnie szczęśliwa babcia oraz mama.





Pani Krystyna Nowak







**Liliana Wencel** – urodzona w pamiętnym 1968 roku, całe życie mieszka w małej wsi Ocho-dze pod Opolem, gdzie założyła rodzinę i wraz z mężem wychowała czworo zadowolonych z siebie i życia dzieci, co uważa za swoje największe życiowe osiągnięcie. Z zawodu nauczycielka, instruktorka teatralna i animatorka kultury z artystyczną duszą. Interesuje się literaturą, historią i filozofią, lubi teatr, kino i muzykę klasyczną,

kocha naturę i zwierzęta, w wolnych chwilach czyta, pisze wiersze lub maluje, czasem reżyseruje spektakle według własnych scenariuszy, więc nigdy się nie nudzi, a jej największą pasją jest tworzenie. Wielokrotna laureatka różnych konkursów literackich, zwłaszcza regionalnego konkursu „Ze Śląskiem na ty”, a ostatnio również konkursu dla seniorów, do których grona właśnie dołączyła. Drukuje swoje utwory poetyckie i prozatorskie w tomikach zbiorowych skupiających podobnych twórców niezrzeszonych w żadnych związkach literackich, gdyż w jej naturę wpisana jest całkowita wolność i niezależność – osobista, zawodowa, a przede wszystkim twórcza.



*Praca na Wojewódzki Konkurs Literacki „XX wiek w moich wspomnieniach”*

## Jak szybko mija czas i zmienia się świat wokół nas...

### WSTĘP

Pamiętam, jak niby niedawno, choć jeszcze w szkole podstawowej, pisałam wypracowanie na temat „Świat w XXI wieku”, ubolewając, że będę już wtedy „taka stara”, a tu minęło – jak oka mgnienie - prawie pół wieku, a ja – czując się jeszcze całkiem młodo – zasiadam do spisania paru osobistych refleksji dotyczących moich wspomnień z XX wieku, który dla mnie był przede wszystkim najpiękniejszym czasem beztróskiego dzieciństwa, a potem dorastania i wczesnej młodości. Ponieważ zaś przez całe życie mieszkam w małej wiosce pod Opolem, więc również przedstawione poniżej myśli i zdarzenia związane są właśnie z tym regionem - Śląskiem Opolskim. Natomiast dla większej przejrzystości pracy podzieliłam ją na kilka części odnoszących się do najważniejszych dziedzin i etapów życia człowieka.



## DZIECIŃSTWO

Nasze dzieciństwo przypadło na lata budowania socjalizmu w naszym kraju, a mimo to nie zamieniłabym go na żadne inne, zwłaszcza dzisiejsze... Pierwsze lata życia spędzaliśmy w domu z dziadkami, nikt nas nie budził o świcie do żłobka, a do przedszkola szliśmy dopiero jako sześciolatki, a mimo to szkoła zaczekała, a my zdążyliśmy jeszcze się wykształcić. Pół wieku temu dzieci były po prostu dziećmi i choć może i nie znały wszystkich swoich praw, to doskonale znały swe miejsce w społeczeństwie, a przede wszystkim miały wiele obowiązków – począwszy od domowych, a skończywszy na szkolnych i nikt się nad nimi nie roztkliwiał, że im nie podołają, bo jest ich zbyt dużo, tylko z wiekiem jeszcze ich dokładano. Nikt nam nigdy nie wmawiał, że jesteśmy idealni, za to stosowano wobec nas starą metodę „kija i marchewki”, dzięki której do dziś wiemy, że jest kara i nagroda – w zależności od zasług, jak istnieje sukces i porażka, które trzeba umieć przyjąć. Każdy dzień był wtedy ściśle podzielony na: naukę, obowiązki domowe i czas wolny, więc mogliśmy się rozwijać, ale jednocześnie musieliśmy na siebie niejako „zapracować”, by w końcu po prostu się pobawić i spokojnie odpocząć. Szkolna wycieczka była wtedy nie lada atrakcją, a wczasy – rzadkością, więc - o ile szkoła organizowała nam czas nauki, a rodzice – prace domowe, o tyle czas wolny wypełnialiśmy sobie sami, spędzając go najczęściej na wolnym powietrzu, gdzie graliśmy w różne gry zespołowe i uprawialiśmy wszelkie możliwe sporty, nie posiadając żadnego „markowego” sprzętu, a jedynie jakieś marne podróbki lub wręcz „samoróbki”, jak własnoręcznie zrobione kije do hokeja lub rakiety do tenisa stołowego skonstruowane przez mego ojca. Pamiętam też zalane i zamaznięte pole, które służyło nam za lodowisko i jak przy jedynej we wsi lampie rozgrywaliśmy do samej nocy turniej badmintona... Często wracaliśmy do domu po zmroku (sami!) i nikt nas ciągle nie kontrolował – nie było przecież telefonów mobilnych, ale te nasze codzienne wspólne przedsięwzięcia uczyły nas współpracy, organizacji, negocjacji, przewodzenia grupie lub podporządkowania się innym. Takie dzieciństwo dobrze przygotowało nas do dorosłego życia, bo znaliśmy już samych siebie na tyle, by wiedzieć, w czym jesteśmy najlepsi, a czego lepiej unikać, poznaliśmy zarówno smak zwycięstwa, jak i porażki i umieliśmy przyjąć i znieść tak jedno, jak i drugie...

## RODZINA

W ubiegłym wieku słowo „rodzina” było świętością. Rodzina była bardzo ważna, bo wychowywała nowych obywateli dla społeczeństwa. Najczęściej bywała liczna – bogata w dzieci, które uznawano za błogosławieństwo niebios, nierzadko była wielopokoleniowa, gdzie osoby starsze darzono szacunkiem i liczono się z ich zdaniem, ale też powierzano pewne funkcje – opiekę nad dziećmi, gotowanie, dopilnowanie prac w polu i obejściu i tym podobne. Rodzice mieli prawo wychowywać swe dzieci zgodnie z własnym systemem wartości i nikt nawet nie próbował narzucać im innego, nie licząc prób komunistów, których jednak normalni, myślący ludzie nie brali na poważnie. Członkowie rodziny byli ze sobą bardzo zżyci, wiele czasu spędzali razem i pomagali sobie w różnych sytuacjach, a gdy któryś z nich był w jakiś sposób zagrożony, to inni stawali za nim murem. Rodziny i łączące ich więzi były nierozzerwalne, jak nierozzerwalna była też instytucja małżeństwa, a słowo „rozwód” było im zupełnie obce i wręcz niepotrzebne, bo ponoć wtedy ludzie

pobierali się „na dobre i na złe”, a nie tylko na dobre, jak to ma miejsce dzisiaj... Prawie nie spotykało się wtedy rodzin rozbitych, a dzieci miały szczęście dorastać w pełnej rodzinie, składającej się z ojca, matki i ich potomstwa i nikomu do głowy nie przyszło, że mogłoby być inaczej. Wizytówką rodziny był czysty, zadbanej dom, w którym panował zawsze ład i porządek, gdzie spożywano razem posiłki, zwłaszcza obiad, który w śląskich rodzinach jadało się tradycyjnie w samo południe, a podczas nich planowano zajęcia dla wszystkich na cały dzień lub dzielono się przeżyciami dnia minionego, często też razem modlono się i wychodzono do kościoła, bo rodzina była wtedy przede wszystkim silna Bogiem i tego jej dziś chyba najbardziej brakuje...

## **SZKOŁA**

W drugiej połowie XX wieku rolą szkoły była uczenie, a rodzina była od wychowania i nikt tego nie zamieniał, a wszystkim wychodziło to na dobre. Nauczyciel cieszył się jeszcze wtedy powszechnym szacunkiem i nikt nie miał zamiaru wchodzić w jego kompetencje lub podważać metody nauczania. Między nauczycielami i rodzicami była nieśmiałość porozumienia i wzajemnego zaufania, gdyż wiedzieli, że grają w jednej drużynie - w grze, w której stawką jest wychowanie i wykształcenie nowego człowieka. Kiedy ktoś coś przeskrobał na lekcji i dostał od nauczyciela karę, to nawet się tym w domu nie chwalił, bo wiedział, że wtedy kara będzie podwójna, bo matka lub ojciec jeszcze mu dołożą i nie będą służyć żadnym wyjaśnieniom... (A dziś to nauczyciel musi się tłumaczyć rodzicom, czemu wpisał ich dziecku uwagę!). Do szkoły chodziliśmy i wracaliśmy do domu sami, nawet gdy zostawaliśmy dłużej na dodatkowych zajęciach, jak chór lub SKS. Lubiliśmy swoich nauczycieli, choć mieliśmy przed nimi respekt i na ogół lubiliśmy też chodzić do szkoły, bo dawała nam wiele radości i satysfakcji z osiągniętych wyników. Młodzież umiała wtedy ze sobą przebywać: razem uczyć się, bawić lub tylko rozmawiać. Młodzi ludzie pomagali sobie nawzajem, a nadmiar energii wyładowywali w sporcie, nie na kolegach. Nie było więc tyle przemocy i nie szukano ofiar. Pamiętam jeszcze taką ciekawą rzecz, że wtedy w każdej klasie też było paru uczniów, którzy odstawali od reszty, bo byli mało zdolni, ale skoro nie mieli nic do powiedzenia, to przynajmniej siedzieli cicho, jak mysz pod miotłą, a obecnie te proporcje się odwróciły, w dodatku to ci najslabsi najbardziej dowodzą - często zresztą bezkarnie, przeszkadzając tym kilku lepszym i ambitnym w zdobywaniu wiedzy...

## **PRACA**

Paradoksalnie, mimo usilnych starań komunistów, by zniszczyć etos pracy, miała ona wówczas więcej sensu niż dziś, gdyż wtedy pracowało się aby żyć, a nie odwrotnie... W środowisku wiejskim rodzina posiadała zazwyczaj gospodarstwo rolne, na którym wszyscy razem pracowali: matka, ojciec, dzieci, a nawet dziadkowie i to w naturalny sposób integrowało wszystkich członków rodziny wielopokoleniowej. Życie toczyło się zgodnie z porami roku, zaś dzięki podziałowi obowiązków, kobiety miały jeszcze czas zajmować się domem i dziećmi. W mieście natomiast zazwyczaj to ojciec utrzymywał swoją pracą całą rodzinę, a rolą kobiety było prowadzenie domu i wychowywanie dzieci, które także musiały rodzicom pomagać, ucząc się w ten sposób od najmłodszych lat szacunku do pracy, ale i starej ewangelicznej mądrości, że „kto nie pracuje, niech chleba nie je”. Jed-



nak wtedy ludzie byli bardziej rozsądni, a mniej zachłanni i umieli jeszcze zachować we wszystkim umiar. Był zatem czas wysiłku i zasłużonego odpoczynku, jak jest „czas siania i czas zbierania”... Dorośli – młodszy i starszy spotykali się po pracy lub wychodzili wieczorem na zabawę taneczną do sali, zostawiając dzieci pod czujną opieką dziadków. Same dzieci też miały wówczas dosyć dużo czasu wolnego, którym mogły same dysponować, aby móc zregenerować siły i nie wpaść w pułapkę ciągłej pogoni za sukcesem, jak to ma miejsce teraz...

## WIARA

Religia odgrywała w życiu ludzi XX wieku bardzo wielką rolę, właściwie można powiedzieć, że była naszą tradycyjną wartością, zwłaszcza na śląskiej ziemi, w cieniu Góry Świętej Anny, gdzie życie toczyło się w rytmie kalendarza liturgicznego wkomponowanego w pory roku, którym były niejako przyporządkowane kolejne święta kościelne. W ten sposób wiosna kojarzyła nam się niezmiennie z Wielkanocą, początek lata z Bożym Ciałem, jesień z dniem Wszystkich Świętych, a zima naturalnie z Bożym Narodzeniem i nikt nie usiłował nawet nam wmawiać, że to święta świeckie i nazywać ich wiosennymi lub zimowymi, ale to były przecież czasy pełnych kościołów i pustych sklepów, gdy nikt nie wstydził się przykłęknąć przed kapłanem niosącym do chorego Najświętszy Sakrament i gdzie osoby duchowne były szczególnie poważane w społeczeństwie. Życie duchowe szło wtenczas w parze z materialnym i jedno drugiemu nie przeszkadzało, a wręcz się uzupełniały i może właśnie dzięki tej wyjątkowej harmonii życie toczyło się spokojnym i równym torem, a ludzie byli dla siebie bardziej ludzcy. W ogóle życie było wówczas bardzo uporządkowane, podzielone na trzy podstawowe sfery: życie religijne, praca i czas wolny, w myśl starej zasady usłyszonej na religii, że gdy Bóg jest na pierwszym miejscu, to wszystko inne jest na właściwym miejscu...

## ZAKOŃCZENIE

Nie sposób ująć na trzech stronach papieru wszystkich wspomnień z trzech dekad życia, dlatego też ograniczyłam się jedynie do kilku wybranych z najważniejszych jego części, starając się pisać ogólnie, bez podawania zbędnych szczegółów i koncentrować bardziej na wysnuciu paru refleksji i płynących z nich wniosków, niż na barwnych opowieściach, czasem jednakże dodając nasuwające się odniesienia i porównania do czasów dzisiejszych, które – niestety nie wypadają dla nich pomyślnie i sprawiają, że każdy zada sobie w tym miejscu pytanie: dokąd ten świat zmierza i czy aby na pewno w dobrym kierunku...? Osobiście ośmielam się w to wątpić, bo cóż z tego, że mieszkamy w coraz piękniejszych domach i jeździmy coraz lepszymi samochodami po równych i bezpiecznych drogach, jeśli sami nie czujemy się szczęśliwi i nie potrafimy uszczęśliwić innych, bo... już dawno zapomnieliśmy, jak to się robi...

Autorka pracy: **Liliana Wencel**

*Praca na III Senioralny Wojewódzki Konkurs Literacki  
„To wydarzenie będę zawsze pamiętać”*

**Ważne są także te dni, które są już za nami,  
czyli wspomnienia chwil, które mnie kształtowały**

**K**iedy zaczęłam się zastanawiać nad tematem pracy konkursowej, szybko doszłam do wniosku, że nie potrafię wskazać jednego ważnego wydarzenia z mego życia, które do dziś pamiętam, gdyż takich zdarzeń było wiele i wszystkie one wywarły duży wpływ na moją przyszłość, w myśl prostej zasady: „Ziarnko do ziarnka, aż zbierze się miarka”. W tym miejscu przemknęło mi też przez myśl, że nie zgadzam się również z przekazem słynnej pieśni Marka Grechuty mówiącym, iż „ważne są tylko te dni, których jeszcze nie znamy”, a swój sprzeciw natychmiast zawarłam w tytule niniejszej pracy, która ma na celu nie tylko powspominać piękne minione czasy, ale i udowodnić, że w życiu liczą się zarówno te chwile, które są jeszcze przed nami, jak i te, które już są za nami...

Życie człowieka jest bowiem nieustannym pasmem chwil - następujących kolejno jedna po drugiej i szybko odchodzących w przeszłość, zamieszczonych między dwoma stałymi momentami każdego istnienia: narodzinami i śmiercią... Już poeta Cyprian Kamil Norwid trafnie i pięknie ujął to w słowach: „Przeszłość jest to dziś, tylko cokolwiek dalej”, które były kiedyś tematem mojej pracy maturalnej. A skoro tak jest, to znaczy, że przeszłość od przyszłości dzieli zawsze tylko jedna jedyna chwilka, która jednocześnie je ze sobą ściśle łączy i spaja - jak ogniwa jednego łańcuszka i gdyby chcieć chociaż jedno z nich wyjąć, to reszta nie będzie się trzymać w całości lub całkiem się rozpadnie, a tym samym straci sens istnienia i rację bytu. Idąc tym tokiem rozumowania postanowiłam przypomnieć sobie, a przy okazji również potencjalnym czytelnikom tejże pracy wybrane momenty z mojego życia w minionym już XX wieku, które siłą rzeczy przypadły na najpiękniejszy chyba okres życia każdego człowieka - jego dzieciństwo i młodość...

A oto i owe najpiękniejsze i zarazem najważniejsze wspomnienia z mojego życia w XX wieku:

***Moje pierwsze wspomnienie, czyli dziewczynka z ziarenkiem maczku***

Pierwszą scenkę z moim udziałem opisała mi kiedyś mama. Otóż gdy miałam niecały rok życia i byłam jeszcze słodkim, pulchniutkim bobaskiem dopiero uczącym się stawiać pierwsze kroki, siedziałam sobie na podłodze i bacznie obserwowałam coś, czego nikt poza mną nie mógł dostrzec do momentu, kiedy - pełzając w tym kierunku, pochyliłam się i to coś podniosłam z ziemi, po czym zaczęłam to niezdarne obracać małymi paluszkami i jeszcze uważniej przyglądać się temu ze wszystkich stron. Rodzice z zaciekawieniem pochylili się nade mną, by zobaczyć, co mnie tak zaabsorbowało i nie mogli uwierzyć, gdy zobaczyli, że było to jedno jedyne ziarenko maku, co ich rozczuliło i ubawiło zarazem, ale mnie ta sytuacja po tylu latach daje odpowiedź na pytanie: kim jestem i jaką



mam naturę? Wiem, że - mimo upływu czasu, wciąż jestem w środku tą samą naiwną i bezradną dziewczynką dzielącą włos na czworo i roztkliwiająca się nad każdym ziarenkiem piasku...

### ***Pierwsze lata życia – beztroskie dzieciństwo z babcią***

Miałam cudowne dzieciństwo: beztroskie, spokojne, radosne, w otoczeniu zwierząt i wszechobecnej zieleni łąk i pobliskiego lasu, w domu rodzinnym, w którym pilnował pies i lasił się kot, wychowywali mnie rodzice, ale codziennie czuwała nad wszystkim babcia, która po prostu zawsze była i czekała – zazwyczaj z pysznym domowym obiadem. Do dzisiaj pamiętam zapach jej zupy grzybowej, zjadanej w porze zimowej po powrocie ze szkoły i smak świeżego ciasta drożdżowego, które podkraliśmy z pieca razem z bratem lub orzeźwienie, jakie dawał zimny kompot z rabarbaru w gorące letnie dni... A najlepszy był w tym dzieciństwie całkowity brak poczucia czasu, który praktycznie nie istniał – jakby stał w miejscu: nikt mnie nie budził, nie poganiał, wcale nie zaznałam żłobka, a do przedszkola wysłano mnie dopiero do tak zwanej zerówki – gdy skończyłam sześć lat. Ten niesamowity spokój i brak dzisiejszego stresu i pośpiechu był wyznacznikiem pierwszych lat mojego życia, lecz – niestety – zagubił mi się gdzieś na drodze dorosłego życia i dziś jest moim największym celem i pragnieniem...

### ***Pierwsza „ucieczka” z domu – w piżamce i sandałkach***

Wspominałam już, że babcia była osobą, która zawsze była w domu w zasięgu mojego wzroku, dlatego nawet nie dopuszczałam do siebie myśli, że mogłoby być inaczej, do czasu, gdy pewnego dnia zbudziłam się sama... Wołałam babcię, zajrzałam we wszystkie kąty w domu, a w końcu wybiegłam przerażona na podwórko, ale nigdzie jej nie było, a do mnie dotarło, że – najwyraźniej po raz pierwszy w życiu – zostałam w domu całkiem sama. Nie namyślając się jednak długo – zamiast płakać i rozpaczać – błyskawicznie nasunęłam na bose nóżki letnie sandały i pobiegłam wąską ścieżką wśród pól do moich drugich dziadków – rodziców ojca. Mimo kilku lat, dobrze pamiętałam tę dróżkę, u wylotu której wpadłam wprost w ramiona dziadka, co akurat szedł w stronę kościoła z piłą, widocznie przycinać gałęzie lip na placu przykościelnym. Wziął mnie na ręce i niósł już do swojego domu „na krzyżówce”, czyli w centrum wsi, ale po drodze spotkaliśmy babcię wracającą z porannych zakupów – bardzo zaskoczona tym spotkaniem, jak i faktem, że tego ranka tak szybko się obudziłam, że nie zdążyła wrócić ze sklepu... Co mi zostało z tej opowieści? Chyba to, że nigdy w życiu nie rozpaczam, tylko działam, a problemy staram się rozwiązywać samodzielnie, zaś samotne przebywanie w domu jest dzisiaj dla mnie wytchnieniem i rzadkim przywilejem, bo po latach je doceniłam i teraz bardzo lubię być sama...

### ***Lato na starej rozłożystej jabłoni***

Zawsze lubiłam stare drzewa: lipy, dęby, grusze, brzozy, orzechy i kasztany. Każdy etap mego życia upłynął w cieniu któregoś z nich. Moje dzieciństwo upływało wśród konarów olbrzymiej, rozłożystej jabłoni sąsiadów, która gałęziami, niczym ramionami dobrej wróżki, obejmowała cały ich ogród. Razem z trzema synami sąsiadów i bratem skakaliśmy po tym drzewie z gałęzi na gałąź jak dziś małpki w opolskim ogrodzie zoologicznym i delectowaliśmy się naszym cudownym bezstresowym

dzieciństwem. Pamiętam też, że mimo, iż byłam w tym gronie jedyną dziewczynką, miałam największy posłuch u wszystkich i szybko zostałam przywódcą całej grupy. Tam – na tej wielkiej, wiekowej jabłoni uczyłam się nie tylko zręczności i zasad współżycia w grupie rówieśników, ale nabyłam też sztukę dowodzenia innymi, odpowiedzialności za nich i pewności siebie, a także... radzenia sobie z siniakami po bolesnym upadku, czyli podnoszenia się po różnorodnych ludzkich porażkach...

### ***Przed szkolne wędrówki z workiem***

Wcześniej wspomniałam, że gdy skończyłam sześć lat – jak wszyscy moi rówieśnicy - pomaszerowałam do tak zwanej „zerówki”. Babcia – wytrawna krawcowa - uszyła mi kolorowy worek, mama kupiła parę zeszytów, a ja samodzielnie zapakowałam je do nowego worka. Zajęcia odbywały się codziennie po południu w miejscowej szkole podstawowej, kiedy to w porze zimowej na dworze było już ciemno, we wsi rzadko świeciło parę ulicznych lamp, zimą drogi tonęły w śnieżnych zaspach, a po polach biegały bezpańskie psy... Nikomu nie przeszkadzało to jednak, by w wyznaczonym czasie zewsząd pojawiały się małe dziecięce sylwetki rażno zmierzające w jednym kierunku – ku najwyższemu w okolicy budynkowi szkoły. Pamiętam, że czasem się bałam, zwłaszcza, że mieszkałam najdalej – prawie pod lasem, ale jakoś potrafiłam ten strach pokonać i przekonać siebie, że przecież nie ma czego się bać. W zerówce bardzo mi się podobało, bo zajęcia były ciekawe i głównie artystyczne: uczyliśmy się śpiewać, malować i robić tak zwane „szlaczki”. Pamiętam, jak pieczołowicie odrabiałam wtedy każde zadanie domowe i jaką starannością się przy tym wykazywałam oraz jaka byłam zła, gdy chłopcy złamali i wyrzucili pani od muzyki smyczek do gry na skrzypcach. Z tego czasu został mi wrodzony perfekcjonizm oraz fakt, że nie stanowi dla mnie problemu wejście na ciemny strych nocą oraz samotne przebywanie po zmroku na cmentarzu...

### ***Mój pierwszy dzień w szkole***

Pamiętam, że mama przed pierwszym dniem szkoły tłumaczyła mi doniosłość tego wydarzenia i kupiła mój pierwszy tornister w kolorze włoskiego orzecha, a tata zrobił własnoręcznie tak zwaną „tytę”, czyli rożek obfitości. Był zawodowym plastykiem, więc bez problemu wykonał ją z białego brystolu i ozdobił wielkimi kolorowymi grochami, co sprawiło, że była jedyna w swoim rodzaju, a w dodatku pełna prawdziwych smakołyków – przysłanych przez dziadków, którzy w międzyczasie wyjechali na stałe za zachodnią granicę. Babcia Franciszka przysłała mi wtedy stamtąd różowy elastyczny materiał, z którego babcia Klara uszyła mi śliczne dziewczęce spodnium, a mama wyszyła jego nogawki w kolorowe kwiaty. Pamiętam do dnia dzisiejszego, jak bardzo się wtedy bałam i jak gorąco modliłam, żeby mi się w tej szkole spodobało i żeby nikogo nie zawiodła. Tymczasem rankiem, przed samym szkolnym apelem przysłała z kuratorium wiadomość, że moja kuzynka pomyślnie zdała egzamin i może pójść razem ze mną do szkoły, choć urodziła się już w styczniu kolejnego roku. Dostała więc szybko „tytę” i sukienkę po starszej o rok siostrze, do której wsypano pół zawartości mojej „tyty” i tak zaczęła się nasza wspólna - trwająca aż dwanaście lat – szkolna przygoda. Czego mnie to nauczyło? Chyba przede wszystkim tego, że czasem, nawet niechętnie, należy, a nawet trzeba się dzielić z kimś w nagłej potrzebie...



### ***Nauka religii i roraty***

Któż dziś jeszcze pamięta ten wyjątkowy nastrój panujący podczas nauki religii w małej salce parafialnej przy kościele? Jakże inaczej traktowaliśmy tę naukę, gdy nie była jeszcze zwykłym przedmiotem szkolnym, jakich wiele – za które dostaje się oceny, liczy jakieś średnie, pisze sprawdziany, zalicza testy, zdaje egzaminy... Wtedy gnaliśmy co tchu po normalnych lekcjach w szkole do tej małej salki przed kościołem, w której czcigodny stary pleban opowiadał nam ciekawie historię biblijną, tłumaczył przykazania i uczył prawd wiary. Gdyż - jak mawiał nasz słynny pisarz – Kornel Makuszyński: „Boga nosiło się w tamtych czasach w sercu, a nie w szkolnym podręczniku...” Pamiętam też, że jako jedyna w klasie przeczytałam jeszcze przed I Komunią całą biblię dla dzieci i nie mogłam pojąć, czemu innych to nie interesuje...

Mimo, że nie znosiłam zrywać się o świcie, to roraty lubiłam za ich niecodzienną przedświąteczną atmosferę, piękne pieśni adwentowe, skrzypiący pod butami śnieg po drodze, no i za tę nadzieję, że w końcu wylosuję figurkę Dzieciątka lub Panienki do domu, ale często mi się to nie udawało i musiałam czekać kolejny rok. Bywało też, że zasnęłam, bo wstawanie o piątej nie należy do przyjemności, a wtedy brakowało mi obrazków, w efekcie czego gdy przed kolędą noworoczną usiłowałam jakoś sklecić obrazek adwentowy, zdarzało się, że postać jakiegoś świętego została sklejona z trzech różnych osób... Do dzisiaj nie lubię wcześniej wstawać, choć wiem już, że kiedy mam zaplanowany wyczerpujący dzień, to lepiej jest zacząć go szybciej, śpiewając „Jak dobrze wstać, skoro świt!” No i do teraz lubię czytać Biblię...

### ***Moja Pierwsza Komunia Święta***

W czasach mojego dzieciństwa była to dostojna, ale skromna uroczystość – daleka od tego blichtru i cyrku, jaki z niej zrobiono. Przyjęcia odbywały się w domach rodzinnych, dziewczynki miały piękne, ale skromne białe sukienki, a chłopcy – małe, ciemne garniturki, zaś prezenty były proste i adekwatne do sytuacji, jak: święte obrazki, biblie, zegarki, przy czym rowery zdarzały się niezwykle rzadko i były szczytem ekstrawagancji. I to było naprawdę piękne – owa prostota i normalność, o jakiej dziś już nie można nawet pomarzyć... Ale zapamiętałam jeszcze coś – coś, czego znaczenia wtedy do końca nie zrozumiałam, ale czego nigdy nie zapomnę. Tuż przed wyjściem z domu do kościoła mój ojciec poprosił mnie na chwilę na bok i powiedział: „widzisz, dziś jest twój ważny dzień i pewnie dostaniesz jakieś prezenty, o których prędzej czy później zapomnisz, dlatego ja cię w tym dniu proszę, abyś do końca życia – mijając każdy krzyż lub kapliczkę przy drodze, żegnana się znakiem Krzyża Świętego – na pamiątkę tego wielkiego dnia...” Tak też czynię do dzisiaj i polecałam tak samo robić moim dzieciom, w myśl słów naszego Ojca Świętego – Jana Pawła II: „Brońcie Krzyża od Bałtyku aż do Tatr!”

### ***Prace na wsi: sianokosy, wykopki, grzybobranie i wyprawa na jagody***

Nie będę szczególnie rozwijać samego tematu prac i obowiązków dzieci na wsi, gdyż nie czuję się tu wielkim znawcą tematu, ale pragnę jedynie przypomnieć sobie i swoim czytelnikom ten niepowtarzalny klimat, jaki im towarzyszył, a który dzisiaj fachowcy określiliby jako „rodzinną

integrację”. Wspaniałe było w nich to, że wszyscy razem pracowali i wykonywali konkretną pracę, która musiała być wykonana. Jako mała dziewczynka miałam swoje małe grabki wykonane przez dziadka Teodora i chodziłam z nimi na łąkę przewracać siano razem z babcią i ciotkami z chustkami na głowach. Pamiętam orzeźwiający smak miętowej herbaty w butelce po oranżadzie z plastikowym korkiem na drucianym uchwycie, która tak dobrze gasiła pragnienie w upalne letnie dni podczas sianokosów. Poznałam też smak jesieni, który dotąd kojarzy mi się z zapachem pieczonych w ognisku ziemniaków i smakami wszystkich możliwych grzybów, gdyż mój świętej pamięci ojciec był niezrównanym grzybiarzem. Lubiłam też wakacyjne wyprawy na jagody, które dla większości moich koleżanek i kolegów były sposobem zarobienia na przykład na nowy rower, dla mnie zaś były okazją do wesołego wspólnego spędzania czasu, zjadania się wspaniałymi leśnymi smakołykami i – ewentualnie – nabierania ich porcji na ciasto lub pierogi z jagodami... Dziś, kiedy sięgam w sklepie po amerykańskie borówki, przypominam sobie te prawdziwe – leśne, zwłaszcza ręcznie zbierane... Pamiętam też, jak przyrządzić smaczną potrawę z – pozornie niejadalnej – piestrzenicy kasztanowatej... (Polecam, bo pyszne!)

### ***Wozy drabiniaste i budy z lodami***

Chyba należę do ostatniego pokolenia, które pamięta jeszcze wozy drabiniaste na wiejskich drogach – przepełnione trawą, sianem, ziarnem, ziemniakami, burakami i innymi dobrami, ciągnięte przez konie lub... krowy, będące nieodłącznym elementem tamtej wsi i tamtego świata, który odszedł na zawsze i już nigdy nie wróci. Czasami wskakiwaliśmy na tył takiego wozu, aby się parę metrów „przewieźć”. Od czasu do czasu do wsi przyjeżdżała zaś buda z lodami, ciągnięta przez dwa gniade konie i wołająca dzwonkiem ludzi, którzy zbiegali się natychmiast ze wszystkich stron z miskami, garnkami i czymkolwiek, do czego można było zapakować te lody, których wspaniałego smaku od tamtego czasu jeszcze nie spotkałam, za to gdy widzę różano-żółte róże herbaciane, od razu mam przed oczami właśnie tamte lody... A niemal przed każdym domem stała wtedy drewniana ławka, na której wieczorami, po całodziennej mozolnej pracy, siadywały wiejskie kobiety, spotykały się z sąsiadkami i... wymieniały cenne informacje dotyczące pracy, dzieci, ale i zwykłych babskich plotek. Tych ławeczek też już nie ma, a potomkowie ludzi, co na nich zasiadali, siedzą dziś zamknięci na trzy spusty w swoich pełnych przepychu sterylnych domach i – klikając samotnie w klawiatury najlepszych laptopów – usiłują poznać smak prawdziwej przyjaźni na portalach różnych mediów społecznościowych...

### ***Wielkie święto w domu, czyli paczka z Niemiec***

Jak już wcześniej wspomniałam, rodzice mojego ojca – Reinharda – pojechali w latach siedemdziesiątych w odwiedziny do ciotki z Niemiec i tam zostali. Babcia do końca życia tęskniła za domem i rodzinną wioską, ale powoli przyzwyczaiła się do nowego życia i stamtąd pomagała innym, wysyłając wielu rodzinom ze wsi paczki na święta. Ponieważ zaś mój ojciec był ich jedynym synem, więc do nas paczki przychodziły regularnie co miesiąc. Mimo, że z czasem do nich przywykliśmy, to zawsze wiązało się to z dużymi emocjami i wielką ciekawością, co też tym



razem będzie w środku... Paczki otwierała zazwyczaj mama, babcia skrupulatnie składała papier i związała sznurek, a my z bratem błyskawicznie wyjmowaliśmy całą zawartość. Dla nas najważniejsze były wtedy oczywiście słodczyce, czyli słynne „miśki Haribo” i czekolady, których wtedy u nas nie było wcale, ale w takich paczkach bywały też bardziej prozaiczne rzeczy, jak: mąka, cukier, olej, kawa, herbata, kiełbasa „Salami”, która się nie psuła, ryby w puszkach i różne inne rzeczy, które u nas można było dostać jedynie na kartki żywnościowe. W czasie świątecznym były to też cytryny i pomarańcze, których zapach szybko rozchodził się po całym domu, czyniąc go „bardziej świątecznym”. Natomiast zapach bananów był „zarezerwowany” jedynie na okazje, gdy ktoś wracał z zagranicznych odwiedzin, gdyż trudno znosiły długi transport. Dlatego też już zawsze zapach pomarańczy będzie mi się kojarzył z paczką z Niemiec, a zapach bananów – z przyjazdem kogoś z Niemiec. Dzięki moim dziadkom znaleźmy z bratem smak zachodnich słodczych, mieliśmy kolorowe przybory szkolne i prawdziwe stroje i buty sportowe, co było dla nas normą, ale dla niektórych szkolnych kolegów było obiektem zazdrości i pożądania, co dopiero teraz doskonale rozumiem. Co mi to wszystko dało? Pewnie – obok pewnego statusu społecznego – możliwość porównania dwóch światów i dokonania między nimi wyboru, który przecież jest codziennie udziałem życia każdego człowieka...

### ***Wakacje u dziadków za granicą, czyli „wizyta w innym świecie”***

Gdy miałam dziesięć lat i skończyłam trzecią klasę, pojechałam z moim tatą na całe wakacje do dziadków w Niemczech. Tato miał cały urlop pracować w firmie swego kuzyna na powiększenie naszego domu w Polsce, abyśmy mogli mieć w nim z bratem swoje osobne pokoje. Dziadkowie mieszkali w małym przygranicznym miasteczku – tuż za granicą między Niemcami Wschodnimi i Zachodnimi - w starej kamienicy. Z jej okien widać było plac zabaw po drugiej stronie ulicy, gdzie spędzałam codziennie wiele czasu, bawiąc się z niemieckimi i tureckimi dziećmi. Ta stara kamienica, małownicze miasteczko, plac zabaw i dzieci były podobne jak u nas, ale cała reszta mnie oszołomiła. Wokół sklepy pełne towarów, kolorowe reklamy, wiele kanałów w telewizji, pyszne jogurty i soczki pomarańczowe, piwko karmelowe dla dzieci, pachnące gumy do żucia, a wszystko to w otoczeniu scenerii starej architektury zabytkowego zachodniego miasteczka. O ile otwierając paczkę od dziadków miałam tylko namiastkę owego zachodniego dobrobytu, to teraz uderzył on we mnie z całą swą siłą, która boleśnie obnażyła nasze rodzime braki w każdej dziedzinie życia. To było jak zderzenie dwóch światów, jak wtargnięcie do jakiejś cudownej krainy dobrobytu, którą trzeba będzie niebawem opuścić i przebudzić się ze snu. To przebudzenie było po kilku miesiącach bardzo brutalne, bo pamiętam, że długo nie mogłam dojść do siebie i przestawić się na nowo na naszą polską rzeczywistość. Kiedy już jakiś czas po powrocie zachorowałam i leżałam w łóżku z gorączką, to jeszcze wtedy śniły mi się te pyszne soczki ze słomką, o jakich u nas mogliśmy tylko pomarzyć, bo na sklepowych półkach na stałe stały jedynie butelki z octem... Dziś, po wielu latach od tamtego doświadczenia, wiem już, że na dobra materialne trzeba pracować, ale też że ich nadmiar wcale nie jest dobry, a nawet może być zgubny – zwłaszcza dla dzieci... No i jeszcze dochodzi ta „udręka wyboru...”

W tym miejscu zderzenia dwóch ówczesnych światów postanowiłam zakończyć wspomnianie mego dzieciństwa, będące rozpamiętywaniem tego, co było i już nigdy nie wróci, ale też i porównaniem tamtego świata, który stał się przeszłością z naszą obecną teraźniejszością oraz poszukiwaniem skrawków tejże przeszłości w dzisiejszym świecie, mając nadzieję, że udało mi się przekonać moich uważnych czytelników, że w naszym życiu liczą się wszystkie chwile składające się na całe życie i wszystkie one są tak samo ważne zarówno dla nas, jak i dla naszych bliskich, a nawet nam potomnych, bo przecież możemy za cytowanym już wcześniej Cyprianem Kamilem Norwidem powiedzieć, że także „Przyszłość to dziś, tylko cokolwiek dalej”...

*Praca na IV Senioralny Wojewódzki Konkurs Literacki  
„Tradycje związane ze świętami Bożego Narodzenia w moim dzieciństwie a dziś”*

## Święta, święta i... po świętach!

**M**oja już świętej pamięci babcia Klara zawsze w drugim dniu świąt Bożego Narodzenia mawiała to słynne zdanie, które postanowiłam wykorzystać w tytule mojej pracy. Miało ono zawsze podwójne znaczenie, bo – z jednej strony – przypominało o nieuchronnym biegu czasu, a z drugiej oznaczało, że kolejne święta zbliżają się już ku końcowi i znów trzeba będzie cały rok czekać na następne, co dla nas – dzieci – było wprawdzie smutne, ale i radosne zarazem, bo przecież za rok... znowu będą święta...

Święta to niewątpliwie – mimo zimnej pory, długich nocy i ciągłych ciemności - najpiękniejszy czas w całym roku, dany nam zapewne na rozjaśnienie mrocznego czasu zimy. Może sprawia to tak zwana „magia świąt”, czyli tysiące kolorowych światełek migoczących w grudniowe wieczory na choinkach i w oknach naszych domów i ścążące się zewsząd melodyjne dźwięki kolęd, może zaś ciekawość świątecznych podarunków i sam fakt oczekiwania na coś pięknego albo też wszystkie te rzeczy naraz...

Kiedy sięgam pamięcią wstecz, starając się przywołać różne obrazy zapamiętane z wszystkich minionych świąt w moim życiu, muszę przyznać, że – niezależnie od mojego wieku, sytuacji rodzinnej i zmieniającego się świata wokół nas, święta zachowały jednak swoją wyjątkowość, niepowtarzalność i atrakcyjność i to zarówno pod względem duchowym, jak i materialnym. Mimo to jednak nie sposób nie dostrzec zmian jakie w nich zaszły w ciągu ostatniego półwiecza, którymi chciałabym się poniżej podzielić...

Przed wszystkim kiedyś Święta Bożego Narodzenia były ściśle związane z liturgią Kościoła Katolickiego i były obchodzone bardzo uroczyście, jako święto religijne, którego kulminacją była msza święta – tak zwana „Pasterka”, odprawiana o północy we wszystkich polskich kościołach na pamiątkę narodzin Chrystusa, który przyszedł na świat, by nas zbawić. Do dzisiaj pamiętam ten



skrzypiący pod nogami śnieg, który powoli staje się rzadkością i radosny dźwięk kołęd przenikających mroźną noc zimową...

Na miesiąc przed świętami zaczyna się czas Adwentu, w którym do dziś odprawia się tak popularne dawniej – zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży szkolnej – poranne msze roratnie odprawiane kiedyś tuż po wschodzie słońca ku czci Najświętszej Maryi Panny, mające przygotować nas duchowo na nadchodzące święta, z tym, że kiedyś – mimo wczesnej pory - kościoły były przepełnione dziećmi, a dziś – pomimo przeniesienia mszy na wygodne popołudnia lub wieczory, przez wiele dzieci są mało lub zupełnie im obce...

Na tychże roratach dzieci wrzucały zawsze do koszyka serduszka z adwentowymi postanowieniami, wśród których dawniej po mszy rozlosowywano figurki Świętej Rodziny- do zabrania do domu na jeden dzień w celu urządzenia domowego ołtarzyka i wspólnej modlitwy całej rodziny: małe dzieci dostawały figurkę Dzieciątka, starsze dziewczynki – Matki Bożej, a starsi chłopcy – Świętego Józefa. Gdy ktoś wylosował po raz drugi, mógł komuś innemu figurkę odstąpić, co uczyło dzielenia się z innymi...

Równocześnie we wszystkich domach miały miejsce wielkie przedświąteczne porządki, żeby na nadchodzące święta i Nowy Rok wszystko było czyste i odświeżone - tak w środku, jak i na zewnątrz. Kiedyś wiązało się to z szorowaniem podłóg i trzepaniem dywanów, co w łagodniejszej formie przetrwało do naszych czasów i stąd każda gospodyni - dla lepszego samopoczucia na święta - zawsze dba o to, aby przed świętami przynajmniej umyć okna i wyprać firanki oraz zrobić porządek w szafie...

Miesiąc wcześniej, najczęściej koło 6 grudnia, dzieci patrzyły w niebo, a kiedy było ono czerwone, oznaczało to, że Święty Mikołaj rozpała piec, więc nadeszła pora na pieczenie pierników. W naszym domu było to zadanie babci, która odrywała się wtedy od swojej maszyny do szycia, zakładała fartuch i zabierała się do pracy: wyrabiała pyszne ciasto, z którego powstawały zawsze dwie blachy piernika – suchego i z marmoladą, a z reszty wycinaliśmy z bratem foremkami chrupiące pierniczki, „odpady” zjadając na surowo...

Myślę, że podarki w moim dzieciństwie były mniejsze i skromniejsze, ale za to bardziej przemyślane, dobrze trafione i dawane z serca, dlatego zawsze były przyjmowane z radością i entuzjazmem, a obdarowany nimi naprawdę się z nich cieszył, nawet, gdy była to tylko zakładka do książki, zrobione przez babcię rękawiczki lub ciepłe skarpetki, zaś obecnie prezenty kupuje się szybko, w pośpiechu, czasem „przy okazji”, co nadrabiamy ich ceną, ale skutek jest taki, że... powstają sklepy z niechcianymi prezentami...

Dekoracje świąteczne z dawnych świąt były niemal wieczne, bo przechowywano je pieczołowicie w kartonach na strychu i znoszono co roku na kolejne święta. W dodatku były one oryginalne i naturalne, bo często robione ręcznie i wykonane z drewna, słomy, orzechów i szkła, no i nie było ich wiele, bo główną świąteczną ozdobą była choinka, czasem stroik, a w Adwencie – wieniec adwentowy z naturalnych gałązek na stole, a dziś otaczamy się dużą ilością sztucznych i kiczowatych ozdób w całym obejściu...

Choinka była najważniejszą ozdobą świąteczną w każdym domu. Mogła być mała, średnia lub duża, ale zawsze musiała być naturalna, świeża, zielona i pachnąca jak zimowy las. W jednych

śląskich domach przystrajał ją ojciec, a w innych dzieci. Mój ojciec był dekoratorem, więc często robił na święta różne oryginalne eksperymenty plastyczne. Pamiętam też, jak raz przewróciliśmy z bratem choinkę i wszystkie bombki się potłukły, a były to czasy, kiedy niełatwo było kupić nowe ozdoby, bo sklepy były puste...

Pamiętam dobrze tamten spokój i podniosły nastrój tego jedyne dnia w roku, kiedy od rana panował w domu ścisły podział obowiązków: ojciec wczesnym rankiem przywoził z lasu choinkę, którą potem razem z bratem pięknie przystrajaliśmy, babcia szykowała tradycyjne śląskie makówki, mama przygotowywała dwanaście wigilijnych potraw, a ja nakrywałam do stołu zawsze jeden talerz więcej – dla spóźnionego gościa. Dziś niby wszystko jest takie samo, ale odbywa się szybko, chaotycznie, bez tamtej odświętności...

To jedno chyba łączy święta dawniejsze z dzisiejszymi, że zawsze były, są i będą uznawane za święta bardzo rodzinne, w które przy jednym wigilijnym stole spotykają się wszyscy członkowie rodziny – dorośli i dzieci i pozostają razem przez cały następny pierwszy dzień świąt, a w drugie święto odwiedzają dziadków lub innych krewnych i składają sobie wzajemnie życzenia, rozmawiają, wspominają miniony czas i dobrze się ze sobą bawią. Tyle, że nam dziś wmówiono, że święta muszą być wystawne i kosztowne...

Ta dawna piękna tradycja, jaką jest wspólne śpiewanie po wieczery wigilijnej kolęd przy choince, odchodzi już – niestety – w zapomnienie. W moim domu rodzinnym wszyscy lubili śpiewać kolędy, więc śpiewaliśmy je długo, a ja nawet przygrywałam wtedy do nich na gitarze, aż mama oznajmiała, że chyba widziała już pod choinką jakieś niespodzianki... Dzisiaj rzadko i mało się je śpiewa, skutkiem czego dzieci prawie nie znają kolęd lub bardzo słabo znają ich słowa i melodie i nawet niezbyt lubią śpiewać...

Bardzo popularne i lubiane były zawsze w naszych szkołach i kościołach różne przedstawienia historii Bożego Narodzenia zwane po polsku Jasełkami, do których kiedyś sama pisywałam scenariusze, a następnie reżyserowałam cały spektakl z grupą koleżanek, które w nim grały. Próby odbywały się w kościele lub salce katechetycznej i trwały do późnego wieczora, ale nikomu to nie przeszkadzało, bo to wspólne tworzenie dawało nam wielką radość, no i miałyśmy czas, bo nie miałyśmy tylu zajęć dodatkowych, co dzisiejsze dzieci...

W podsumowaniu tych moich krótkich rozważań o Świętach Bożego Narodzenia chciałabym tylko wyrazić swoją radość z tego, że co roku są takie święta, kiedy można spokojnie usiąść z rodziną, powspominać dawniejsze czasy, obdarować się nawzajem serdecznymi życzeniami i miłymi niespodziankami i - dzięki temu - zapomnieć o zimie za oknem i wszystkich codziennych troskach... Na koniec zaś podaruję wszystkim na nadchodzące święta napisany kiedyś przeze mnie wiersz o świętach mojego dzieciństwa...

Autorka pracy i wiersza: **Liliana Wencel**





## 5. 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.

### 5.1. 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 Boryczy**

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 Zagwizdzu**

ul. Lipowa 11a  
46-030 Zagwizdzie  
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 Zdzieszowicach**

ul. Zdzieszowice 16  
46-310 Zdzieszowice  
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




## 5.2. 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

### 5.3. 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**

Chomiąża 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. Wołyńska 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


## 5.4. Zakłady Opiekuńczo-Lecznicze

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




## 5.5. 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

## 5.6. 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

## 5.7. 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. Poczтовая 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**



## 5.8. 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

## 6. 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](http://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:



Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej  
w Opolu



Towarzystwo Dobroczynne Niemców na Śląsku

# Notatki

Blank sheet of paper with horizontal dotted lines for writing notes.



# Notatki

A series of horizontal dashed lines provided for taking notes.

# Notatki

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Notatki





# Notatki

Area containing horizontal dotted lines for taking notes.





# Notatki

Series of horizontal dotted lines for writing notes.



# Opolski Senior

[www.opolskisenior.pl](http://www.opolskisenior.pl)

---



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

---

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY