

OPOLE

nr 7 lipiec 2026 r.
Egzemplarz bezpłatny

i kropka

Remigiusz Mróz
Opole wciąż mnie inspiruje
wywiad
s. 4-7





Opole wciąż mnie inspiruje
strona 4-6



Z Opola na całą Polskę. 20 lat Step Records
strona 7-9



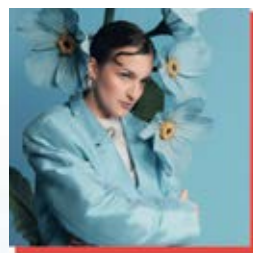
Stypendyści Stolicy Polskiej Piosenki
strona 10-11



Bądźmy bezpieczni nad wodą
strona 12-13



POP YARD. Nowe miejsce nad Odrą
strona 18-19



Rusza druga edycja Młodej Sceny NCPP
strona 22-23



Tu najważniejsi są ludzie
strona 24-25



Dlaczego warto spróbować SUPa?
strona 30-31



Przyjaciel na wagę złota
strona 32-33

OPOLE i kropka

Wydawca: Wydział Promocji Urzędu Miasta Opola, ul. Szpitalna 3b-5-7, 45-010 Opole

Tel./info do kalendarium: 77 541 75 01, e-mail: bp@um.opole.pl

redaktor naczelny: Lukasz Smierciak, sekretarz redakcji: Dariusz Król, zespół redakcyjny: Małgorzata Bień, Katarzyna Herwy, Alicja Kosakowska, Agnieszka Książek-Nowacka, Anna Parkitna, Alicja Sajewicz.

projekt graficzny/skład: Katarzyna Muszyńska, Ewelina Kedzia

nakład: 6 000 egz.

Zdjęcia pochodzą z archiwum UM i instytucji miejskich lub zostały udostępnione przez organizatorów imprez.

Na okładce: Remigiusz Mróz Fot. Olga Majrowska

Aquapark coraz bliżej

Opole ogłosiło przetarg na budowę aquaparku. Inwestycja ma kosztować około 250 mln zł. Zakład Komunalny 1 czerwca ogłosił przetarg, a otwarcie ofert planowane jest na lipiec. W ramach projektu powstanie nowoczesny kompleks basenów o łącznej powierzchni wody około 3300 m² (w tym brodzik), zjeżdżalnie wodne, strefy rekreacyjne oraz zaplecze wellness i saun. Obok parku wodnego dostępnych będzie 450 miejsc parkingowych, w tym 71 podziemnych. Aquapark będzie też miejscem schronienia dla 800 osób. Ogłoszenie przetargu stanowi kolejny krok w kierunku realizacji jednej z największych miejskich inwestycji rekreacyjnych.



Nowa inwestycja dla ratownictwa

Na terenie przy Centrum Usług Publicznych powstanie nowa baza Opolskiego Centrum Ratownictwa Medycznego. Miasto Opole nieodpłatnie przekazało pod inwestycję działkę Województwu Opolskiemu. Nowa siedziba poprawi bezpieczeństwo mieszkańców Opola i całego regionu. Teren, na którym powstanie, przeszedł w ostatnich latach znaczącą metamorfozę. W przeszłości funkcjonował tam zakład produkcji części samochodowych POLMO. Po jego likwidacji Miasto Opole odkupiło grunty, uzbroiło je i rozpoczęło budowę Centrum Usług Publicznych, przekształcając dawny teren przemysłowy w nowoczesne centrum administracyjno-usługowe.



Letni klimat na Koraszewskiego

Przy ulicy Koraszewskiego powstały nowe ogródki gastronomiczne, które tworzą świetne miejsce na kawę, lunch czy spotkanie ze znajomymi. To odpowiedź miasta na rozwój oferty gastronomicznej w tej części centrum, gdzie w ostatnich miesiącach otwarto kilka nowych lokali. Zmieniła się organizacja ruchu poprzez przeniesienie miejsc parkingowych (bliżej ratusza, w miejscach gdzie nie jest prowadzona działalność gastronomiczna). To kolejny krok w stronę ożywienia centrum Opola i stworzenia bardziej przyjaznej przestrzeni zarówno dla mieszkańców, jak i turystów, szczególnie w sezonie letnim.



Opole wciąż mnie inspiruje

Remigiusz Mróz, jeden z najpopularniejszych i najpoczytniejszych polskich pisarzy, opowiada o swojej najnowszej powieści „Labirynt”, kulisach pracy twórczej oraz Opolu - mieście, które niezmiennie powraca w jego literaturze. W rozmowie pojawia się także Festiwal Książki, który jak podkreśla - ma wyjątkową atmosferę, oraz bieganie będące stałym elementem jego codzienności.

– W Pańskiej najnowszej powieści Labirynt motyw zagubienia można odczytać zarówno dosłownie, jak i metaforycznie. Czy podczas pisania miał Pan poczucie, że sam wchodzi do takiego labiryntu razem z bohaterami, czy raczej od początku znał Pan drogę do wyjścia?

– Cały urok pisania polega na tym, że wchodzi się na terytorium zupełnie nieznaną. Pozornie bez mapy, bez przewodnika, bez pojęcia nawet o tym, w którym kierunku zmierzać. Potem robi się ten jeden, najbardziej ryzykowny krok naprzód – i nagle okazuje się, że przewodnicy zaczynają się pojawiać. Jeden po drugim. Są nimi bohaterowie, którzy prowadzą autora przez labirynt zdarzeń, a w pewnym momencie dają mu mapę, dzięki której może sprawnie się po nim poruszać. Brzmi to trochę jak magia, ale właśnie do niej sprowadza się pisanie książek.

– Akcja Labiryntu rozgrywa się w odciętych od świata miejscu, gdzie wszyscy są jednocześnie podejrzani

i potencjalnie zagrożeni. Czy w takich warunkach człowiek szybciej pokazuje swoją prawdziwą naturę?

– Z pewnością pokazuje coś, czego w innych sytuacjach nie odkrywa przed nikim. Może nawet przed sobą. Dopiero ekstremalne warunki popychają go do ekstremalnych czynów. Ale czy jest to natura? A może to, co wokół niej narosło przez te wszystkie lata funkcjonowania na tym świecie? Na to pytanie nie ma chyba jednoznacznej odpowiedzi, ale kryminalista służy także temu, by jej poszukiwać.

– Czy po napisaniu kilkudziesięciu bestsellerów trudniej jest dziś zaskoczyć czytelników, czy może większym wyzwaniem staje się zaskoczenie samego siebie?

– Największym jest chyba pozwolenie sobie na bycie zaskakiwanym. Im dłużej się pisze, tym więcej da się przewidzieć. Tym więcej da się kontrolować. I tym więcej da się wpły-





wać na losy bohaterów. A w gruncie rzeczy chodzi przecież nie o to, by pisarz sterował postaciami, ale by to one sterowały pisarzem. Opowiedziały mu swoją historię, powierzały mu jej spisanie. I prowadziły go przez ten labirynt do celu.

– Patrząc na cały swój dorobek, która książka lub seria była dla Pana największym ryzykiem twórczym – taka, przy której naprawdę nie wiedział Pan, jak zareagują czytelnicy?

– Było takich całkiem sporo. Kiedy na początku wszyscy czekali na nowe przygody Chyłki czy Forsta, wypuściłem horror religijny. Parę lat temu porwałem się na powieść futbolową, choć z jakiegoś powodu środowisko czytające nie przeplata się za bardzo ze środowiskiem piłkarskim. Zdarzało mi się kontynuować wątki z pojedynczych pozycji w środku jakiejś serii. Właściwie jeśli pisarski ogród ma się rozwijać, trzeba nawozić go ryzykiem. Bez tego obumiera, wypełnia się chwastami, a w końcu przestaje się nadawać do zasadzenia w nim czegokolwiek wartościowego.

– Powiedział Pan kiedyś, że w Opolu odbywa się „najlepszy festiwal książkowy na świecie”. Co sprawia, że po tylu latach i setkach spotkań autorskich wciąż wraca Pan tutaj z taką przyjemnością?

– Atmosfera! Nigdzie nie ma tak dużo pozytywnej energii, tylu uśmiechów i tyle słońca, nawet jeśli czasem zdarza się, że pogoda jest deszczowa lub nad Plac Wolności nadciągają burzowe chmury. Nie wiem, z czego to wynika, ale nawet dla osób przyjezdnych ten festiwal ma niemal rodzinne zabarwienie. Może chodzi o to, że brakuje u nas wielkomiejskiego przepychu? Że rzut kamieniem znajduje się mnóstwo zacisznych miejsc? Jakkolwiek by było, przez ostatnią dekadę Opole pokazało, że może być nie tylko stolicą polskiej piosenki, ale także stolicą polskiej książki.

– Gdyby to Pan miał przejąć organizację Festiwalu Książki, kogo moglibyśmy spodziewać się wśród zaproszonych gości?

– Siebie na pewno bym nie zaprosił! Oprócz tego wydaje mi się, że obyłyby się bez zmian – organizatorzy wykonują tak świetną ro-



Fot. Olga Majrowska

botę, że zawitał do nas już chyba każdy. Od byłych prezydentów, przez twórców wszelkich gatunków literackich, celebrytów, aż po międzynarodowe sławy, jak na przykład B.A. Paris w tym roku. Wszyscy sprawiliśmy, że nie ma takiej osoby, która odmówiłaby Opolu.

– Kiedy przyjeżdża Pan dziś do Opolu jako jeden z najpopularniejszych polskich pisarzy, widzi Pan bardziej miasto swojego dzieciństwa, czy miasto, które stało się częścią literackiej marki Remigiusza Mroza?

– Ciekawe pytanie, bo trudno mi ocenić, jak moje książki wpływają na Opole. Ła-

twiej z pewnością przyjrzeć się temu, jak ono wpływa na nie. A na pewno nadaje im nie tylko okołofabularny koloryt, ale dużo więcej. Coraz częściej staje się bohaterem samo w sobie, oddziałuje na bohaterów, nawet ich kształtuje. Choćby Węzeł czasu napisałem w dużej mierze po to, by poznać to miasto, nim stało się polskie, pochodzić po Krakauerstrasse, sprawdzić, gdzie ówczasie mieszkała mniejszość polska, co robiła, jak była traktowana. Opole grało pierwsze skrzypce w całej książce. I myślę, że ten proces będzie postępował, chciałbym bowiem zaangażować je jeszcze bardziej w nadchodzących powieściach. A sam kiedy chodzę jego ulicami, to tak, z pewnością widzę tę, które było mi w domem w dzieciństwie. Takie powidoki nigdy się nie rozwiewają.

– Gdyby mógł Pan wrócić do początku swojej kariery i zostawić młodszemu sobie jedną kartkę z radą, co byłoby na niej napisane?

– „Będzie super. Na wszelki wypadek nic nie zmieniaj”.

– O czym myśli Remigiusz Mroz, gdy nie myśli o pisaniu

nowej książki?

– O tym, gdzie można by kupić działkę w Opolu, żeby była przy lesie, z dobrym dostępem do terenów biegowych. Bo czasem człowiek chciałby rosnać tylko tam, gdzie jego korzenie.

Grzegorz Mościcki
Fot. Biuro Prasowe UM

Z Opolą na całą Polskę. 20 lat Step Records

Zanim streaming zmienił całkowicie sposób słuchania muzyki, a hip-hop stał się popularnym gatunkiem w kraju, w Opolu działał niewielki sklep muzyczny, do którego zaglądali kolekcjonerzy płyt, DJ-e i wszyscy ci, którzy muzykę traktowali nie jak tło, lecz pasję. To właśnie tam zaczęła się historia Step Records – wytwórni, która dziś należy do najważniejszych marek na polskiej scenie rapowej.

W 2026 roku Step Records świętuje 20-lecie działalności. To dobra okazja, by przypomnieć, że jedna z najbardziej rozpoznawalnych polskich wytwórni hip-hopowych wyrosła właśnie w Opolu. Mieście kojarzonym od dekad z piosenką i festiwalem, które tym razem zapisało się także w historii polskiego rapu.

Wszystko zaczęło się od sklepu

Początki tej historii sięgają 1989 roku. Wtedy Zuzanna i Zbigniew Krok otworzyli w Opolu sklep muzyczny Step. Były to czasy kaset magnetofonowych, płyt winylowych i długich poszukiwań wymarzonych wydawnictw. Asortyment sprowadzano między innymi z giełd muzycznych w Polsce i Niemczech, a z biegiem lat działalność rozszerzono również o wypożyczalnię płyt.

Salon szybko stał się miejscem spotkań lokalnych pasjonatów muzyki. Odwiedzającymi byli m.in. DJ-e, kolekcjonerzy i osoby szukające nowości, których próżno było szukać w zwykłych punktach sprzedaży. Rodzina Kroków konsekwentnie rozwijała działalność, zdobywając doświadczenie i budując relacje z klientami. To właśnie wtedy rozpoczęło się również zainteresowanie kulturą hip-hop-



Zbigniew Krok, założyciel sklepu muzycznego „Step” w pierwszej siedzibie przy ul. 1 Maja 9 w Opolu, lata 90.

Fot. Autor nieznany

wą, która w latach dziewięćdziesiątych zdobywała coraz większą popularność. Dla wielu mieszkańców regionu Step był przede wszystkim miejscem wymiany muzycznych inspiracji i przestrzenią, w której można było odkrywać nowe gatunki oraz ich wykonawców. W pewnym sensie przypominał niewielkie centrum kultury muzycznej, tworzone przez ludzi z autentyczną pasją.

Narodziny wytwórni

Początek XXI wieku przyniósł kolejne zmiany. Firma stała się jednym z pionierów dystrybucji muzyki przez internet w Polsce. Przełomowym momentem było rozpoczęcie sprzedaży na platformie Allegro, dzięki której pozyskano dostęp do klientów z całego kraju. Kolejnym krokiem było uruchomienie własnego sklepu internetowego. W następnych latach równie istotny wpływ na rozwój działalności miało upowszechnienie przesyłek kurierskich InPost, dzięki którym realizacja zamówień stała się szybsza, wygodniejsza i bardziej dostępna. Nowe technologie oraz nowoczesne rozwiązania logistyczne otworzyły zupełnie nowe możliwości, a zdobyte doświadczenie pozwoliło postawić następny krok.

Przełom nastąpił w 2008 roku wraz z premie



Spotkanie bożonarodzeniowe, pracownicy i przyjaciele Step Records, 2025
Fot. Martyna Kaliciak

rą dwupłytowego albumu „Kwiaty zła” Piha – pierwszego wydawnictwa kompleksowo przygotowanego przez Step Records. Od tego momentu katalog zaczął dynamicznie się powiększać, a nazwa opolskiej wytwórni coraz częściej pojawiała się w rozmowach fanów hip-hopu w całej Polsce.

Rap najlepszej marki

W kolejnych latach Step Records stało się jednym z najaktywniejszych i niezależnych wytwórni muzycznych w kraju. Do grona artystów związanych z marką dołączali kolejni twórcy, a wydawane albumy regularnie trafiały na listy bestsellerów.

W katalogu znalazły się między innymi płyty Chady, Kajmana, Onara, Zbuka czy składu Fabuła. Wiele wydawnictw zdobywało wysokie miejsca na oficjalnej liście sprzedaży OLiS oraz uznanie słuchaczy. Szczególnie intensywnym okresem był rok 2013, kiedy pod szyldem Step Records ukazało się ponad piętnaście albumów.

Rok później firma uruchomiła własną sieć dystrybucyjną, wzmacniając swoją niezależność. W tym samym czasie powstała również składanka „Rap Najlepszej Marki”. To właśnie

ten slogan stał się jej wizytówką i przez lata był powtarzany przez fanów oraz artystów związanych z tym miejscem.

Jednym z największych sukcesów komercyjnych w historii firmy okazał się album „Królowie życia” zespołu Gang Albanii. Wydawnictwo osiągnęło popularność i zdobyło status diamentowej płyty, stając się jednym z najgłośniejszych projektów w historii polskiego rapu.

Muzyka, która zostawia ślad

Historia Step Records to jednak nie tylko wysokie wyniki sprzedaży i kolejne premiery. To przede wszystkim opowieść o ludziach, którzy stworzyli polską kulturę hip-hopową. Szczególne miejsce zajmuje w niej Tomasz Chada – jeden z najbardziej charakterystycznych raperów swojego pokolenia i artysta mocno związany z wytwórnią. Po jego śmierci w 2018 roku powstał film „Proceder”, inspirowany życiem muzyka. Dla wielu fanów był to ważny moment przypominający o wpływie, jaki wywarł na polską scenę rapową.

Przez lata działalność muzyczna zdobyła dziesiątki złotych, platynowych i diamentowych

wych wyróżnień. Jednocześnie nie przestała szukać nowych talentów, wspierając zarówno uznanych wykonawców, jak i debiutantów stawiających pierwsze kroki na scenie.

Opolski adres, ogólnopolska marka

Dziś Step Records współtworzą artyści o ugruntowanej pozycji, między innymi Bonson, Dedis, Epis, Intruz, Kaczy Proceder, Kafar, Nizioł, PatrykR, Rastek, Vin Vinci czy DJ Element. W 2020 roku powstała marka Prima Sort, a dwa lata później firma nawiązała strategiczne partnerstwo z Warner Music Poland, otwierając kolejny rozdział w swojej działalności. Obecnie Step Records posiada największy kanał na YouTube w Polsce pod względem liczby subskrybentów – obserwuje go już ponad 4 miliony użytkowników! Choć skala działania od dawna wykracza poza granice regionu, wytwórnia niezmiennie pozostaje związana z Opolem. To tutaj wszystko się zaczęło i stąd marka ruszyła w drogę, która zaprowadziła ją do czołówki polskiego rynku muzycznego.

Opole od lat nazywane jest stolicą polskiej piosenki. Historia Step Records pokazuje, że jest również miejscem, z którego mogą wyrastać przedsięwzięcia mające realny wpływ na współczesną kulturę muzyczną. Od rodzinnego sklepu z płytami po jedną z najważniejszych wytwórni hip-hopowych w kraju – ta historia jest dowodem na to, że wielkie projekty często zaczynają się od pasji, konsekwencji i lokalnych korzeni.

Dziś dzieje wydawnictwa można poznać jeszcze bliżej. Do 20 grudnia w Muzeum Polskiej Piosenki w Opolu trwa wyjątkowa wystawa poświęcona 20-leciu Step

Records. To niepowtarzalna okazja, by zobaczyć z bliska eksponaty i pamiątki, które na stałe zapisały się na kartach polskiego rapu. Wśród nich znajdują się m.in. wyróżnienia płytowe, złoty przycisk YouTube przyznany za osiągnięty próg pierwszego miliona subskrybentów, a także wyjątkowe ślady pamięci związane z artystami Step Records, w tym osobiste notatki Chady. W specjalnych kapsułach przygotowano również materiały wideo, dzięki którym można usłyszeć wspomnienia osób tworzących wytwórnię od jej początków. To sentymalna podróż przez dwie dekady muzyki, emocji i ludzi, którzy zbudowali markę znaną dziś w całej Polsce. A wszystko zaczęło się właśnie tutaj – w Opolu.

Opracowanie:

Kamila Świerc-Smolińska

Marek Ozimek

Kuba Kowalczyk



Chada, 2017
Fot. Alan Kurc

Stypendyści Stolicy Polskiej Piosenki

Już po raz drugi przyznano Stypendia Artystyczne Stolicy Polskiej Piosenki. Miasto wsparło opolskich twórców, których działalność artystyczna związana jest z regionem. Spośród 38. zgłoszonych projektów wyłoniono pięciu stypendystów reprezentujących różne dziedziny sztuki: literaturę, muzykę, sztuki plastyczne, sztuki sceniczne oraz intermedia/ sztuki audiowizualne. Dzięki przyznanym stypendiom jeszcze w tym roku powstaną nowe przedsięwzięcia artystyczne, a mieszkańcy będą mogli poznać ich efekty. Przedstawiamy laureatów tegorocznej edycji oraz projekty, które dzięki stypendiom zostaną zrealizowane w najbliższych miesiącach.

Andrzej Lewczak – reżyser i scenarzysta, wieloletni operator i montażysta TVP, autor filmów poświęconych opolskiej kulturze i sztuce. Jego projekt to produkcja filmu dokumentalnego o opolskim artyście **Marianie Szczęrbie**, który związany jest z Opolem od 1954 roku. Film realizowany na 77-lecie pracy twórczej i zbliżające się 100. urodziny malarza ma być wyjątkową okazją do upamiętnienia jednej z najważniejszych postaci opolskiej kultury, którego prace i osobowość na trwałe zapisały się w historii miasta. Ekranizacja zawierać będzie obszernie wywiady z twórcą, a realizacja zostanie wzbogacona o animacje 3D stworzone na podstawie obrazów i rysunków artysty, które urozmaicą formę filmu dokumentalnego.

Maciej Nowak – politolog, dziennikarz prasowy i radiowy, pisarz,



autor filmu dokumentalnego „Ziemia przemówiła” oraz książek o przemilczanych zbrodniach z czasów PRL-u. **Projekt Ten gitarowy huk. Biografia zespołu TSA**, zakłada opracowanie i aktualizację kompleksowej, pierwszej biografii jednego z naj-





ważniejszych i najbardziej wpływowych zespołów w historii polskiej muzyki rockowej. Publikacja będzie stanowić rozwinięcie i aktualizację książki autora wydanej w 2011 r., której nakład już się wyczerpał i obecnie publikacja funkcjonuje jedynie w obiegu kolekcjonerskim. Projekt ma na celu nie tylko aktualizację treści, ale przede wszystkim jej znaczące rozszerzenie o wydarzenia ostatnich lat, związane z historią zespołu i postacią zmarłego lidera, Andrzeja Nowaka.

Natalia Kryjom-Barylak – wokalistka, kompozytorka, autorka tekstów, współzałożycielka zespołu Ravel, z którym wystąpiła w koncercie „Debiuty” Krajowego Festiwalu Polskiej Piosenki w Opolu. Obecnie rozwija autorską działalność pod pseudonimem TALA. Projekt „**ZANIM**” to koncert inscenizowany na pograniczu muzyki i formy scenicznej, którego główną bohaterką jest kobieta – współczesna mieszkanka Opoli, osadzona w realiach miasta. Bohaterka koncertu opowiadać będzie o emocjach narastających w ciszy, wewnętrznym napięciu, poszukiwaniu i odnalezieniu własnego głosu. Jej historia opowiedziana zostanie poprzez autorskie utwory, które stworzą spójną narrację o emocjach, relacjach i potrzebie wyrażenia siebie.

Natalia Komorowska – absolwentka Akademii Sztuk Pięknych we Wrocławiu, artystka zajmująca się szkłem oraz unikatową ceramiką. Projekt **Kobiety Głos Tradycji: Madonny Opolskie w Ceramicie Unikatowej** to cykl 8-10 rzeźb ceramicznych przedstawiających kobiety jako madonny, inspirowane tradycjami rzemieślniczymi Opola: porcelaną tułowicką i kroszonkami opolskimi. Obrazując świat za pomocą rękodzieła artystka chce ocalić historię kobiet tworzących wzór opolski. Współczesny język plastyczny zreinterpretuje motywy kwiatowe w formie przestrzennej,

promując rzemiosło Opolszczyzny poprzez rzeźbę. Każda z prac artystki będzie hybrydą: kobiecej figury jako ikony, otoczonej przestrzennie motywami kroszonkowymi.

Anna Wieczorek – dramaturżka, reżyserka, aktorka Opolskiego Teatru Lalki i Aktora.

Projekt Najgorza córka na świecie zakłada napisanie sztuki teatralnej, podejmującej temat relacji rodzinnych w obliczu nagłej choroby i utraty samodzielności jednego z rodziców. Punktem wyjścia będzie historia dorosłej córki, która zostaje zmuszona do przejęcia roli opiekunki wobec ojca, z którym od lat łączy ją trudna, niejednoznaczna więź. Sztuka koncentrować się będzie na doświadczeniu emocjonalnym bohaterki, zmaganiu z poczuciem winy, bezradnością i narastającym napięciem pomiędzy społecznymi oczekiwaniami a możliwościami psychicznymi i fizycznymi. Celem projektu jest stworzenie tekstu, który w szczerzy i odważny sposób podejmie temat tabu oraz otworzy dialog międzypokoleniowy wokół doświadczenia opieki i starości.

Magdalena Starczewska

Fot. Biuro Prasowe UM

Bądźmy bezpieczni nad wodą

Nadeszły wakacje, a wraz z rozpoczęciem sezonu urlopowego, wielu z nas będzie szukało wytchnienia i ochłody nad wodą. Czas spędzony na kąpielisku może być bardzo przyjemny i relaksujący. Jednak w błogim nastroju łatwo zapomnieć, że akweny bywają także groźne. Brak rozsądku i lekceważenie podstawowych zaleceń, może doprowadzić do ryzykownych, a nawet tragicznych sytuacji. **Najważniejsze zasady bezpiecznego wypoczynku opracowaliśmy we współpracy z Rafałem Sajkowskim – członkiem OSP Oddziału Ratownictwa Wodnego i ratownikiem wodnym, który przez 27 lat pełnił funkcję dowódcy zmiany w Państwowej Straży Pożarnej.**

Nie pij alkoholu

Porzućmy myślenie, że „jedno piwo to nie alkohol”. Nawet najmniejsza spożyta dawka sprawia, że inaczej postrzegamy rzeczywistość, a faktyczna ocena odległości czy głębokości może być zaburzona. Alkohol osłabia rozsądek i poczucie odpowiedzialności. To powoduje, że wiele osób nie dostrzega jakiegokolwiek ryzyka. Po jego wypiciu możemy również nie mieć świadomości, że organizm jest przegrzany.

Wchodź do wody stopniowo

Ważne jest, aby nie wchodzić do wody z impetem, gdy ciało jest rozgrzane słońcem. Najpierw należy zanurzyć kolana i stopniowo oswoić organizm z temperaturą – połać wodą głowę, szyję i klatkę piersiową. W ten sposób unikniemy szoku termicznego.



Nie przeceniaj swoich możliwości

Przede wszystkim korzystajmy wyłącznie z kąpielisk strzeżonych przez ratowników. Biała flaga oznacza, że akwen jest czynny i chroniony, natomiast czerwona oznacza bezwzględny zakaz wchodzenia. Nie wybierajmy się samotnie na długie dystanse lub np. opłynięcie jeziora. Nawet najbardziej doświadczonym pływakom zdarzają się skurcze bądź nagle osłabienie. Na wymagających trasach warto wyposażyć się w boje ratownicze typu „Pamelka”, które pomogą utrzymać się na wodzie w razie zmęczenia lub nieprzewidzianej sytuacji.

Dbaj o bezpieczeństwo najmłodszych

Dzieci zawsze muszą pozostawać pod opieką osób dorosłych. To opiekunowie są za nie odpowiedzialni, nie ratownik. Zatem tak ważne jest, aby poświęcać najmłodszym uwagę i nie dopuszczać do sytuacji, kiedy pozostają bez nadzoru. Warto również zakupić kamizelkę asekuracyjną lub ratunkową posiadającą odpowiednie atesty. Dmuchane rękawki, koła czy materace dostępne w sklepach z zabawkami nie są środkami ochronnymi i nie gwarantują bezpieczeństwa.

Stosuj środki ochronne

Krem z filtrem zabezpieczający przed oparzeniami, nakrycia głowy i nawadnianie się to podstawa spędzania bezpiecznego czasu



w okresie letnim. Prze-
grzanie organizmu czy
odwodnienie mogą
mieć poważne skutki
zdrowotne, zwłaszcza
gdy dłuższe przeby-
wanie na słońcu po-
łączymy z pływaniem
w chłodnej wodzie.

Nie skacz na nieznaną wodę

Każdego roku kampa-
nie społeczne i prze-
kazy medialne przy-
pominają, że pływanie w niesprawdzonych
miejscach może zakończyć się śmiercią lub
trwałymi obrażeniami. Mimo to, wciąż sły-
szymy o osobach, które podejmują to ryzyko.
Zbiornik nie jest miejscem na brawurę ani
próbę zaimponowania znajomym. Tu stawką
jest zdrowie i życie. Pamiętajmy, że skoki
„na główkę” są zabronione na otwartych
akwenach i przy pomostach, które często
są ogranicznikiem jednej ze stron kąpieliska.
Prądy wodne mogą nanieść na dno kamienie,
konary lub inne niebezpieczne przedmioty,
których nie widać z powierzchni.

Przestrzegaj zasad korzystania ze sprzętów wodnych

Niezależnie od posiadanych umiejętności
pływackich, podczas korzystania ze sprzę-
tu wodnego należy zawsze mieć na sobie
kamizelkę asekuracyjną lub ratunkową.
Użytkowników pływających jednostek silni-
kowych (np. motorówek, skuterów wodnych)

obowiązują również przepisy, dotyczące
m.in. ograniczeń prędkości i zachowania
bezpiecznej odległości od brzegu.

Pamiętaj, że ratownik to nie cudotwórca

Nawet jeśli wypoczywamy nad akwenem
strzeżonym, pamiętajmy, że zdrowie zależy
przede wszystkim od nas samych. Ratownik
podejmujący akcję nie zawsze będzie w sta-
nie pomóc każdemu. Ponadto, musi również
zatroszczyć się o własne bezpieczeństwo,
aby móc skutecznie udzielić innym wsparcia
i nie zostać poszkodowanym.

Bądźmy (współ)odpowiedzialni

Zwracajmy uwagę nie tylko na siebie, ale
również na otoczenie. Jeśli jesteśmy świad-
kami niebezpiecznej sytuacji nad wodą,
zwróćmy się o pomoc do właściwych służb.
Reakcja podjęta odpowiednio wcześniej
może uratować ludzkie życie. Coraz częściej
słyszymy o obojętności na cudze cierpienie
czy filmowaniu niebezpiecznych zdarzeń
zamiast udzielenia pomocy lub wezwania
wsparcia. Kto ma zareagować, jeśli nie my?
W sytuacji zagrożenia dzwońmy pod numer
alarmowy 112 lub na linię WOPR 601 100
100. Bądźmy uważni i korzystajmy z wiedzy,
która pomoże nam przewidywać skutki
działań oraz unikać niepotrzebnego ryzyka.
Pamiętajmy, że bezpieczny wypoczynek to
taki, z którego wszyscy wracają do domu
zdrowi i z dobrymi wspomnieniami. Bądźmy
więc (współ)odpowiedzialni!

Opracowała: **Magdalena Starczewska**
Zdjęcia **Grzegorz Naszkiewicz**



Wracając do siebie

Styl to coś więcej niż ubrania i modne trendy. To opowieść o nas samych – o tym, kim jesteśmy, co lubimy i jak się zmieniamy. W rozmowie ze stylistką Magdaleną Pieńiewską zaglądamy do garderoby, by sprawdzić, dlaczego tak często gubimy własny styl, jak wrócić do siebie poprzez ubiór i dlaczego dodatki oraz kolor potrafią zmienić nie tylko wizerunek, ale i samopoczucie.

– Czy każdy z nas ma swój styl?

– Dobrze byłoby, żeby każdy z nas go miał, ale on nie zaczyna się od ubrań. Jest przede wszystkim związany z odpowiedzią na pytanie: kim jestem? To, jakie kolory lubimy, jakiej muzyki słuchamy, jakie filmy nas poruszają, o czym marzymy i jakie mamy wartości – to

wszystko składa się na nasz styl. Ubrania są tylko jednym z jego elementów. Zatem jest to informacja o człowieku, a nie tylko o tym, co ma na sobie.

– Ale przecież wraz z upływem czasu się zmieniamy. Nasz styl również.

– Oczywiście. I bardzo dobrze, jeśli potrafimy te zmiany zauważyć. Problem w tym, że często w naszych szafach od dwudziestu lat wiszą ubrania należące do „starych wersji nas samych”. Rozwijamy się, dojrzewamy, zmieniamy priorytety, a stroje zatrzymują nas w przeszłości. Warto pozwolić sobie na to, żeby zawartość garderoby rozwijała się razem z nami.

– Czy opolska ulica wyróżnia się czymś na tle innych miast? Ubieramy się zachowawczo czy odważnie?





– Mam wrażenie, że nadal jesteśmy dość zachowawczy. Brakuje mi koloru i większej odwagi w wyrażaniu siebie. Często, gdy patrzę na przechodniów, dostrzegam bardzo podobne stylizacje. A przecież każdy z nas jest inny. Oczywiście praca często narzuca określony dress code, ale to nie znaczy, że nie możemy pokazać naszej osobowości wykorzystując dodatki. Niestety, tego właśnie wciąż najbardziej mi brakuje.

– Co poradziłabyś osobom, które chciałyby przełamać ten wstyd i zacząć ubierać się bardziej po swojemu?

– Myślę, że problem jest głębszy niż same ubrania. Po prostu za mało słuchamy własnych potrzeb. Nie zastanawiamy się, w czym naprawdę jest nam wygodnie, ani jakie materiały dobrze wpływają na nasze sa-

mopoczucie. Nie twierdzę, że poliester jest zły – w odzieży sportowej czy funkcyjnej często świetnie się sprawdza. Ale jeśli przez osiem godzin pracy nosimy spodnie czy spódnice z ekoskóry, to trudno mówić o komforcie. Gdy jesteśmy odłączeni od własnego ciała, nawet tego nie zauważamy. Kiedy zaczynamy siebie słuchać, szybko okazuje się, że niektóre stylizacje zwyczajnie nam już nie służą.

– Jeśli tego lata chcielibyśmy zacząć ubierać się bardziej świadomie, od czego warto zacząć?

– Przypomina mi się historia jednej z moich klientek. Powiedziała mi, że kiedyś wyrażała swój charakter ubiorem, ale dodatkowe kilogramy i upływający czas zmieniły jej postrzeganie siebie. Wtedy uświadomiłam sobie, jak wiele osób myśli w podobny sposób. Tymczasem styl nie ma nic wspólnego z wiekiem ani rozmiarem ubrań. Podczas

rozmowy okazało się, że pani „straciła styl” siedem lat wcześniej – gdy wyszła za mąż. To nie znaczy, że związki, czy mężczyźni zmieniają oblicze kobiet. Chodzi o to, że wchodząc w nowe role bardzo często same gubimy siebie.

– Piękne dodatki również sprawiają, że czujemy się lepiej. Jak możemy dzięki ich wykorzystaniu dodać sobie energii i pewności siebie?

– Dodatki naprawdę robią ogromną różnicę. To najprostszy sposób, żeby wprowadzić do szafy nową jakość i zacząć wyrażać siebie. Jeśli w garderobie dominują jeansy i T-shirty, wystarczy dodać kolorową apaszkę, wyraziściejszą torebkę, ciekawe buty albo biżuterię. Dzięki temu cała stylizacja zyskuje zupełnie

inny charakter. Akcesoria mają jeszcze jedną zaletę – potrafią spoić całą stylizację. Jeśli mamy kilka barw i wydaje nam się, że do siebie nie pasują, wystarczy dobrać pasek i buty w podobnym odcieniu. Wtedy całość staje się harmonijna. Zachęcam też do eksperymentowania z kolorem. Kiedy zaczynamy go nosić, bardzo często nie chcemy już wracać do bezpiecznych i smutnych stylizacji.

– **A jakie są jeszcze sposoby na optyczne modelowanie sylwetki?**

– Przede wszystkim warto poznać proporcje swojego ciała. W stylizacji dążymy do optycznego efektu klepsydry. Jeśli mamy szersze ramiona, warto dodać nieco objętości dolnej części sylwetki – poprzez fason, wzór czy kolor. Jeśli bardziej rozbudowany jest dół, sytuacja wygląda odwrotnie. Wtedy wybieramy proste kroje spodni lub spódnicy, a uwagę kierujemy ku górnej części. Warto pamiętać, że ciemne barwy – nie tylko czerń optycznie wysmuklają, a jasne przyciągają wzrok. Zawsze powtarzam, żeby nie myśleć o tym, co chcemy ukryć, ale o tym na co chcemy skierować uwagę. Stylizacja powinna świadomie prowadzić spojrzenie odbiorcy tam, gdzie czujemy się najlepiej.

– **Kiedy opowiadasz o tych wszystkich zasadach, można odnieść wrażenie, że na dobry wygląd wpływa bardzo wiele elementów. Jeśli chcemy pokazać swój charakter, dobrze wyglądać i jeszcze czuć się komfortowo, to wydaje się to naprawdę skomplikowane.**

– Na początku możemy odnieść takie wrażenie. Paradoks polega jednak na tym, że najtrudniejszy nie jest dobór ubrań, ale odpowiedź na pytanie: kim jestem, co lubię i w czym czuję się najlepiej. Kiedy już to wiemy, cała reszta staje się klarowna. Żyjemy w świecie pełnym bodźców i bardzo łatwo zgubić kontakt

ze sobą. Dlatego nie warto bezrefleksyjnie słuchać porad innych, którzy mówią: „zrób tak, a będziesz szczęśliwa”. Nie istnieje jedna dobra dieta dla wszystkich, nie ma również uniwersalnego sposobu ubierania. Każda z nas jest niepowtarzalna i potrzebuje czegoś innego. Na szczęście coraz więcej osób zaczyna to rozumieć i zamiast bezkrytycznie podążać za trendami, szuka własnej drogi. I właśnie wtedy rodzi się prawdziwy styl.

Rozmawiała: **Katarzyna Herwy**
Zdjęcia: **Małgorzata Bień**

Magda prowadzi sklep z polskimi markami – Mada Store Concept, gdzie znajdziecie ubrania polskich producentów, zrobicie analizę kolorystyczną, umówicie się na przegląd szafy. Sklep mieści się na ulicy Książąt Opolskich 28/1A w Opolu.

*facebook.com/p/Mada-concept-store
instagram.com/mada_concept_store*



KROPKA NA FILM

Pierwszy wakacyjny miesiąc przyniesie do kin Helios liczne filmowe nowości – między innymi nową odsłonę lubianego cyklu, jak też najnowsze dzieło Christophera Nolana. Wszystkie tytuły będzie można zobaczyć w kinach Helios w CH Karolinka oraz CH Solaris. Bilety są dostępne w kasach kin oraz na stronie: www.helios.pl



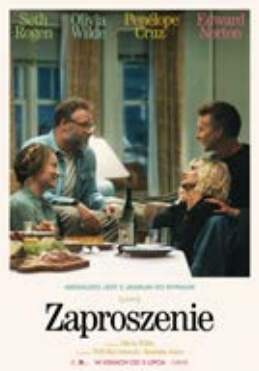
HIT DLA CAŁEJ RODZINY „Minionki i Straszzydła”

Już od środy, 1 lipca, na ekranach opolskich kin Helios będzie można oglądać nową animację studia Illumination – „Minionki i Straszzydła”. Po sukcesach poprzednich produkcji sympatyczne żółte stworki powracają w pełnej humoru historii, tym razem marząc o stworzeniu własnego filmu grozy i podboju Hollywood. Ambitny plan szybko wymyka się spod kontroli, gdy bohaterowie przypadkowo uwalniają groźne straszzydła i wywołują zamieszanie na całym świecie. Aby naprawić swoje błędy, Minionki będą musiały zmierzyć się z wieloma niebezpieczeństwami. To pełna przygód, dynamicznej akcji i zabawnych nawiązań do popkultury propozycja dla całych rodzin!

KINO KOBIEC

„Zaproszenie” – seans z konkursami i niespodziankami

W środę, 8 lipca, odbędzie się kolejna odsłona popularnego cyklu Kino Kobiet. Tym razem wyświetlony zostanie film „Zaproszenie”, w którym małżeństwo staje przed próbą odmieniającą ich życie. Codziennosc Joe i Angeli jest spokojna i poukładana, jednak za fasadą perfekcji kryją się narastająca rutyna i niewypowiedziana pragnienia. Wszystko zmienia się podczas kolacji z tajemniczymi sąsiadami, gdy zwyczajna rozmowa przeradza się w pełną napięcia grę emocji i pokus... W obsadzie znalazły się gwiazdy kina, takie jak Edward Norton, Penelope Cruz, Seth Rogen i Olivia Wilde, która stanęła także za kamerą. Tradycyjnie seansomu będą towarzyszyć konkursy z nagrodami, a obowiązującym dress code'em będą stylizacje dzinsowe!



KINOWE WYDARZENIE LIPCA

„Odyseja”

W piątek, 17 lipca, do kin Helios trafi „Odyseja” – najnowszy film Christophera Nolana, twórcy nagrodzonego siedmioma Oscarami „Oppenheimera”. Reżyser tym razem sięga po ponadczasowy epos Homera i przedstawia historię Odyszeusza, króla Itaki, który po wojnie trojańskiej rozpoczyna pełną niebezpieczeństw podróż do domu. Na jego drodze pojawiają się mityczne stworzenia, kapryśni bogowie oraz liczne wyzwania wymagające odwagi i sprytu. Produkcja łączy epicką opowieść z charakterystycznym dla Nolana rozmachem realizacyjnym. Dodatkowym atutem jest imponująca obsada, w której znaleźli się między innymi: Matt Damon, Tom Holland, Anne Hathaway, Zendaya, Robert Pattinson oraz Charlize Theron.



Recenzje opracowane przez pracowników Kina Helios w Opolu.

KONKURS

Bilet na seans w Kinie Helios trafią do 10 osób, które jako pierwsze odpowiedzą prawidłowo na pytanie: **Kto wciela się w rolę Odyszeusza w filmie "Odyseja" Christophera Nolana?**

Poprawną odpowiedź wyślij na adres: promocja@um.opole.pl. Regulamin konkursu: www.opole.pl

POP YARD. Nowe miejsce nad Odrą

Przy ul. Kowalskiej powstała przestrzeń, którą trudno zamknąć w jednej definicji. Można tu zagrać w padla, wziąć udział w wydarzeniach, spotkać się ze znajomymi przy kawie albo zrelaksować się nad Odrą i na chwilę zwolnić. Pop Yard to jedna z tych inicjatyw, które odpowiadają na współczesne potrzeby mieszkańców – potrzebę ruchu, kontaktu z ludźmi i odpoczynku poza domem.

Nie tylko dla sportowców

Choć pierwsze skojarzenie z Pop Yard prowadzi na korty do padla, oferta tego miejsca jest znacznie szersza. Padel jest to dyscyplina zdobywająca coraz większą popularność w Europie, stanowi ważny element działalności obiektu, ale nie jedyny. Obok sportu znalazło się tu miejsce na rekreację, wydarzenia plenerowe i spędzanie czasu bez wcześniejszego planu.



To przestrzeń, do której można przyjść zarówno z rakieta, jak i z książką. Poranna kawa, brunch ze znajomymi czy chwila odpoczynku po pracy stają się tu równie naturalnym sposobem korzystania z miejsca jak trening czy udział w rozgrywkach.

Lokalizacja nad Odrą sprzyja temu, by choć na moment oderwać się od codziennego biegu. Zielen, otwarta przestrzeń i bliskość wody tworzą warunki, których często szukamy poza miastem, a które w tym przypadku znajdują się niemal na wyciągnięcie ręki.

Miejsce, które żyje przez cały dzień

Twórcy Pop Yard od początku zakładali, że będzie to przestrzeń aktywna od rana do wieczora. Dzień można zacząć tutaj od brunchu, później skorzystać z zajęć sportowych, a wieczorem spotkać się z bliskimi podczas jednego z organizowanych wydarzeń.

W wakacyjnym programie znalazły się m.in. treningi wzmacniające z trenerem personalnym, workout, stretching, pilates oraz joga połączona ze wspólnym śniadaniem. Nie zabraknie również rozgrywek padlowych dla chętnych o różnym poziomie zaawansowania.

Ważnym elementem będą także zajęcia tańeczne. Miłośnicy latynoskich rytmów mogą



niezależnie od wieku.

Przestrzeń dla ludzi

Pop Yard nie chce być wyłącznie obiektem sportowym. Duży nacisk położono na budowanie lokalnej społeczności i tworzenie okazji do integracji. W planach są wydarzenia kulturalne, warsztaty, prezentacje twórców oraz inicjatywy angażujące mieszkańców. To podejście widać również w codziennym funkcjonowaniu tego miejsca. Nie chodzi o formalne uczestnictwo w konkretnych zajęciach, ale o stworzenie atmosfery, w której łatwo nawiązać rozmowę, poznać nowych ludzi i poczuć się swobodnie.

Coraz częściej szukamy przestrzeni, które nie wymagają od nas pośpiechu ani planowania. Pop Yard wpisuje się właśnie w ten sposób myślenia o wolnym czasie – daje możliwość wyboru i pozwala korzystać z miejsca na własnych zasadach.

Zachód słońca zamiast pośpiechu

Jedną z ciekawszych propozycji tego lata będą spotkania pod nazwą „Nara”. Ich idea jest prosta: zatrzymać się na chwilę pod koniec dnia i wspólnie obserwować zachód słońca nad Odrą. Bez scenariusza i nadmiaru atrakcji. Z czasem na rozmowę, odpoczynek i złapanie oddechu.

W świecie pełnym bodźców taka propozycja może okazać się równie wartościowa jak sportowa aktywność. Bo choć Pop Yard kojarzy się przede wszystkim z ruchem, równie ważne jest tutaj miejsce na relaks. Przy ul. Kowalskiej powstała przestrzeń, która ma ambicję stać się wyjątkowym punktem na mapie miejskich aktywności. Nie tylko dla osób uprawiających sport, ale dla wszystkich, którzy lubią spędzać czas blisko ludzi, natury i rzeki. A takich mieszkańców w Opolu z pewnością nie brakuje.



uczestniczyć w wieczorach tanecznych oraz kursach bachaty. Organizatorzy stawiają przy tym na swobodną atmosferę i otwartość –

Malgorzata Bień

Zdjęcia: **archiwum lokalu**





Zamek w Dąbrowie – zapomniana perła

Zaledwie 11 kilometrów od Opola znajduje się zamek w Dąbrowie. Budowla jest majestatyczna, tajemnicza i pełna pięknych detali architektonicznych – charakterystyczne kręcone kominy stanowią prawdziwą rzadkość w Europie. Kiedyś tętniło tu życie, dzisiaj miejsce otacza spokój parkowych alejek ze starodrzewem.

Z rąk do rąk

Na przestrzeni wieków monument miał wielu właścicieli, a każdy z rodów wprowadzał rozmaite zmiany architektoniczne, które obecnie możemy podziwiać. Już w XVI wieku istniała tu siedziba ziemiańska, którą przebudowano w latach 1615–1617 za sprawą Joachima von Tschetschau-Mettich, przedstawiciela starego śląskiego rodu. Po 125 latach późnorenesansowa rezydencja przeszła w ręce Józefa Larischa. Następnie twierdza należała do kolejnych elit, zmieniając wygląd oraz otoczenie – powstał rozległy park z oranżeriami, bażanciarnią oraz stawami hodowlanymi. Od 1892 roku forteca należała do rodu von Hochbergów, książąt

pszczyńskich. To właśnie oni przeprowadzili od roku 1894 do pierwszej dekady XX wieku gruntowną przebudowę obiektu, nadając mu obecny kształt architektoniczny. W tym czasie po południowej stronie rezydencji wzniesiono zabudowania folwarczne.

Niespokojne lata

W 1913 roku Anna von Hochberg poślubiła dr. praw Hermanna zu Solms-Baruth, który po dojściu do władzy Adolfa Hitlera był jego zagorzałym przeciwnikiem, co w przyszłości miało mieć poważne konsekwencje dla jego rodziny i posiadanych dóbr. Ostatnią z rodu zamieszkującą rezydencję do 1943 roku była księżna Mathilda Urszula zu Dohna – Schlobitten, druga żona Henryka XI von Hochberg. Ostatecznie władze nazistowskie zmusiły rodziny Solms-Baruth i Hochbergów do opuszczenia dąbrowskiej rezydencji, jak i innych majątków. Rzesza zarekwirowała wszystkie ich posiadłości. Tuż przed



wybuchem II wojny światowej ulokowano w nim szkołę pielęgniarską. W czasie walk obiekt pełnił funkcję punktu naprawy i konserwacji umundurowania armii niemieckiej oraz lazaretu. Pod koniec trwania konfliktu zbrojnego w zamku mieścił się sztab 20. Dywizji Grenadierów SS (1. estońskiej), a w marcu 1945 roku sztab wojskowy I Frontu Ukraińskiego.

Czasy powojenne

Budowla przetrwała okres wojenny w stanie prawie nienaruszonym. Przez lata w tym miejscu powstawały różne instytucje. Działała tam m.in. szkoła rolnicza, wtedy rozpoczęto prace remontowe mające na celu przywrócenie świetności rezydencji. W połowie lat siedemdziesiątych zamek został przejęty przez Wyższą Szkołę Pedagogiczną w Opolu – urządzono w nim sale wykładowe, pokoje noclegowe dla pracowników i studentów oraz czytelnię. Niestety, lata transformacji ustrojowej (od połowy lat 90.) bardzo zaszkodziły zabytkowi. Co prawda wymieniono w dużej części pokrycie dachowe, przeprowadzono renowację stropów w salach bankietowych, a także kominków, jednak dalszych remontów zaniechano i przestano inwestować w rozwój obiektu. Oceniając stan zachowania zamku w Dąbrowie, obecny właściciel – Uniwersytet Opolski – nie

wywiązuje się w sposób należyty ze swoich obowiązków właścicielskich. Z pozyskanych funduszy zrewitalizowano park dworski, alejki, przerzedzono drzewostan oraz utworzono ścieżki przyrodnicze, jednak sam zabytek nadal nie doczekał się żadnych poważnych inwestycji ze strony obecnego dysponenta.

Co czeka Zamek w Dąbrowie?

Członkowie Stowarzyszenia Ochrony Dóbr Kultury w Gminie Dąbrowa „Dąbrowskie skarby”, za zgodą władz uczelni, starają się przybliżyć turystom historię pałacu w Dąbrowie podczas dni otwartych. Zazwyczaj w pierwsze weekendy każdego miesiąca, od czerwca do października, można zwiedzać wnętrza zabytku. – *Odwiedzają nas nie tylko turyści z Polski, ale też z całej Europy. Zapraszamy w soboty i niedziele w godz. 11–14. Oprowadzamy turystów i wszystkich zainteresowanych. Staramy się dbać o obiekt, ale nie dysponujemy funduszami na remonty i konserwację zamku. Obecnie zainteresowani mogą podziwiać salon dzienny – potocznie zwany salą balową, w której znajduje się pięknie zachowany sufit plafonowy z malowidłem Melpomeny, oraz tzw. salę złotą – podkreśla Ireneusz Raclawicki, Prezes Stowarzyszenia. Prowadzona przez niego organizacja pozyskała także reprodukcje archiwalnych fotografii wnętrz budowli i jej poprzednich właścicieli. Co roku, na początku września, park zamkowy jest miejscem organizacji Festiwalu Poezji Śpiewanej „Zamczysko”, czasem odbywają się na terenie fortecy spotkania rekonstruktorów historycznych. Jaka będzie przyszłość dąbrowskiego zamku? Niestety, nie napawa ona optymizmem – z roku na rok coraz bardziej niszczeje jeden z najpiękniejszych i najcenniejszych obiektów architektonicznych ziemi opolskiej.*

[facebook.com/Dabrowa.Zamek](https://www.facebook.com/Dabrowa.Zamek)

Agnieszka Książek-Nowacka

Zdjęcia: **Małgorzata Bień**



Briela

Nowe brzmienia na rynku. Rusza druga edycja Młodej Sceny NCPP

Zanim przyjdzie czas na wielkie festiwale, te najciekawsze i najbardziej autentyczne projekty mają swój początek na małych scenach. Rynek w Opolu po raz kolejny stanie się przestrzenią dla wykonawców, którzy poszukują artystycznej drogi.

Narodowe Centrum Polskiej Piosenki we współpracy z Miastem Opole oraz Radiem Opole zaprasza na drugą edycję konkursu Młoda Scena NCPP. W ramach turnieju zaprezentuje się ośmiu finalistów wyłonionych spośród blisko dwustu zgłoszeń z całego kraju. Dla debiutantów to dobra okazja, by wyjść ze studia nagrań i sprawdzić, jak widzowie reagują na ich autorski materiał. Konkursowe wieczory wystartują już **4 lip-**



Aleksander

ca. Jako pierwszy na scenie pojawi się duet **NORBI & WIKA**. Ich twórczość to nastrojowy pop, dream pop i rock, w którym zamiast dosłowności przeważają metafory i nieoczywiste zwroty. Chwilę później nastąpi zmiana klimatu, a scenę przejmie formacja **BEG LEPES x WARSTWY** z utworem z debiutanckiego albumu. Ich muzyka to fuzja jazzowych harmonii, soulowej wrażliwości i rapowego sznytu.

Tydzień później, **11 lipca**, opolski rynek zdominuje melodia i rockowy żywioł. Koncert otworzy **BRIELA** – piosenkarka i twórczyni poruszająca się na pograniczu

Norbi i Wika

04.07



Beg Lepes x Warstwy

11.07



Szalonek

indie popu i muzyki alternatywnej, która w aranżacjach coraz wyraźniej inspirowane jest folkami. Po niej mikrofon przejmie **ALEKSANDER SZALONEK**, laureat m.in. Festiwalu Młodych Talentów w Szczecinie. Do Opola przyjeżdża z zapowiedzią debiutanckiej płyty „Żaby i Ludzie”, a jego koncerty to prawdziwy wulkan energii, pełne

emocji, szczerości, rockowej pasji i opowieści, a jakże, o żabach.

Trzecia sobota, **25 lipca**, przyniesie spotkanie z artystami stawiającymi na niepowtarzalny klimat. **MONIKA KOWALCZYK**, wokalistka, autorka tekstów, kompozytorka, a także gitarzystka zaprezentuje swoje utwory. Następnie czeka nas fuzja jazzu, minimal techno i etno w wykonaniu zespołu **SEDNO**. Grupę charakteryzują elektroniczne brzmienia połączone z żywym instrumentarium.

Finał przesłuchań zaplanowano na **1 sierpnia**. Wieczór otworzy **FIDA**, autorka EP-ki

„Umiem kochać Cię tak całkiem na poważnie” i największe odkrycie Festiwalu Great September 2025. Jej styl to indie pop połączony z gitarowym, folkowym graniem i charakterystycznym, długim wibrato. Cykl zamknie **JACKO BRANGO**, czyli solowy projekt Szymona Paduszyńskiego (artysty współpracującego m.in. z Krzysztofem Zalewskim i Darią Zawiałow), nominowanego do Fryderyka 2026 za debiut roku.

Po zakończeniu wszystkich występów jury wyłoni laureatów, a werdykt poznamy 21 sierpnia. Zwycięzca otrzyma nagrodę w wysokości 20 000 złotych, zdobywca drugiego miejsca – 10 000 złotych, a trzeciego – 5 000 złotych. Na początku artystycznej kariery takie wsparcie realnie ułatwia start, pozwalając na opłacenie studia czy wydanie płyty. Choć gratyfikacje są istotne, to w konkursie Młodej Sceny NCPPP chodzi o coś innego. W czasie, gdy popularność muzyków jest mierzona wskaźnikami w statystykach i siłą algorytmów, przez cztery muzyczne wieczory na opolskim rynku najistotniejsze będzie przede wszystkim to, co dzieje się tu i teraz – autorska twórczość, brzmienie i relacja z publicznością.

Anna Stompor

Monika Kowalczyk — 25.07



Sedno

Tu najważniejsi są ludzie

Od dziesięciu lat Miasto Opole organizuje konkurs im. Jana Calki, w którym nagradza się szczególnie zasłużone działalności społeczne na rzecz miasta i jego mieszkańców. Wyróżnienia przyznawane są w dwóch kategoriach: „Lider Społeczny Roku” oraz „Pozytek Roku”. Przedstawiamy zwycięzców z ostatnich 10 lat.

W 2016 roku Liderem Społecznym Roku została **dh. Maria Markuszewska**, założycielka i drużynowa 41 Harcerskiej Drużyny Żeglarskiej. Od lat prowadzi działalność wychowawczą, społeczną na rzecz dzieci i młodzieży, za co została wyróżniona m.in. Odznaką „Za Zasługi dla Województwa Opolskiego” oraz medalem „Serce Dziecku”. Pożytkiem Roku został projekt „**Miejsce X**” – otwarta przestrzeń dla mieszkańców, artystów i animatorów kultury, służąca organizacji wystaw, koncertów, spektakli i debat. W 2017 roku tytuł Lidera Społecznego Roku otrzymała **Anna Chodakowska**, trenerka AZS Judo Opole, promująca aktywność fizyczną i zdrowy styl życia wśród dzieci i młodzieży. Pożytkiem Roku została **Wigilia dla samotnych i bezdomnych**, podczas której przygotowano świąteczną kolację oraz paczki żywnościowe dla potrzebujących. W 2018 roku wyróżniono **Alicję Stelmaszczyk**, wieloletnią wolontariuszkę działającą na rzecz osób niewidomych, z niepełnosprawnościami i zaburzeniami psychicznymi oraz współzałożycielkę Fundacji naKole. Pożytkiem Roku został **Festiwal Książki w Opolu** organizowany przez Fundację Fabryka Inspiracji, promujący czytelnictwo i integrację mieszkańców regionu. W 2019 roku Liderem Społecznym Roku została **Halina Łubniewska**, inicjatorka działań międzypokoleniowych i aktywna działaczka



Barbara Chyłka

Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Pożytkiem Roku uznano **Świetlicę Środowiskową Narnia**, wspierającą rozwój dzieci i młodzieży poprzez zajęcia edukacyjne, wychowawcze i artystyczne.

W 2020 roku nagrodę otrzymała **Anna Korwin-Piotrowska**, sędzia i współzałożycielka Stowarzyszenia Sędziów Themis, zaangażowana w ochronę praw obywatelskich oraz rozwój mediacji. Pożytkiem Roku została **Fundacja Rozwoju Edukacji Empatycznej FREE**, wspierająca dzieci ze szczególnymi potrzebami edukacyjnymi oraz ich rodziny poprzez innowacyjne programy edukacyjne i terapeutyczne.

W 2021 roku Liderem Społecznym Roku został **Paweł Andrzejuk**, który związany jest z działalnością wolontariacką na rzecz uzależnionych i wykluczonych. Stowarzyszenie **To Człowiek**, na rzecz którego laureat aktywnie działa, współpracuje z zakładami karnymi, sądami, urzędami, szkołami, uczelniami wyższymi, innymi organizacjami pozarządowymi czy instytucjami niosącymi wsparcie i pomoc socjalną. W kategorii Pozytek Roku wyróżniono **II Ogólnopolski Przegląd Piosenki Osób Niewidomych – Opole 2021**.

W 2022 roku nagrodę Lidera otrzymał **Jarosław Szychliński**, który jest zaangażowany w pomoc osobom potrzebującym profesjonalnego wsparcia. W Stowarzyszeniu Quisiana prowadzi konsultacje diagnostyczne, sesje interwencyjne, spotkania w ramach



psychoterapii indywidualnej oraz zajęcia terapii grupowej, w szczególności dla uzależnionych oraz członków ich rodzin, a także pokrzywdzonych przestępstwem. Laureatem w kategorii Pożytek Roku wybrano Fundację **ZUPA w OPOLU**, która niesie pomoc dla osób w kryzysie bezdomności. Od roku 2017 do 2024 r. w każdą sobotę przez cały rok na placu Kopernika w Opolu wolontariusze organizacji rozdawali ok.

80-90 porcji ciepłej zupy, kanapek, napojów oraz słodczy. Z czasem oprócz posiłków fundacja zaczęła dystrybuować także odzież, oferować pomoc medyczną oraz wsparcie w rozwiązaniu spraw.

W 2023 roku Liderem Społecznym Roku została **Barbara Chyłka**. Trenerka, edukatorka, która prowadzi liczne warsztaty dla uczniów, studentów i nauczycieli. Autorka materiałów dydaktycznych i pomocy naukowych, koordynatorka projektu „Młode Głowy” w zakresie zdrowia psychicznego, aktywnie współpracuje z hospicjum „Betania” jako koordynatorka szkolnego wolontariatu. Pożytkiem Roku nagrodzono Stowarzyszenie **Wsparcie Rodzin w kryzysie** realizowane przez Stowarzyszenie Rodzin Zastępczych Jestem. W ramach zadania zaoferowano wieloaspektową pomoc m.in grupy wsparcia dla rodzin zastępczych, rodziców dzieci w spektrum autyzmu, bliskich osób uzależnionych, warsztaty psychoedukacyjne, specjalistyczne, a także zorganizowano festyn rodzinny.

Nagrodę Lider Społeczny Roku 2024 przyznano **Iwonie Błaszczyk**. Laureatka od lat działa na rzecz środowiska osób niesłyszących w Opolu. Dzięki jej pracy, podopieczni mogą w pełni uczestniczyć w życiu kulturalnym i społecznym miasta. Udziela im wsparcia w codziennych wyzwaniach, towarzyszy podczas wizyt w urzędach, placówkach medycznych czy w sytuacjach awaryjnych. Organizuje warsztaty z języka migowego

dla słyszących, w tym dla dzieci i młodzieży. W kategorii Pożytek Roku wyróżniono kampanię Fundacji Rozwoju Społecznego SPINACZ – **"O poMOCY dla zdrowia psychicznego"** oraz Opolski Oddział Polskiego Czerwonego Krzyża. Projekt stanowił kluczowy krok w budowaniu społeczeństwa obywatelskiego, angażując różne grupy społeczne i instytucje w działania na rzecz zdrowia psychicznego.

W 2025 roku Liderem Społecznym Roku został **Krzysztof Danków**, który działa aktywnie na rzecz zdrowia mieszkańców Opola, szczególnie promując profilaktykę męskich chorób. Inicjator akcji Movember, mobilnego gabinetu diagnostycznego JAJOBUS oraz Męskich Kręgów, łącząc edukację zdrowotną z integracją społeczną. Pożytek Roku – **Fundacja Pomocy Dzieciom i Rodzinie Horyzont** w Opolu za XIII Opolski Festiwal Spektakli Profilaktycznych „Maski Zostawimy na Scenie” to unikalne w regionie przedsięwzięcie realizowane na scenie Opolskiego Teatru Lalki i Aktora im. Alojzego Smolki, w którym profilaktyka przyjmuje formę twórczego, rówieśniczego dialogu.

Opracowała: **Agnieszka Książek-Nowacka**
Zdjęcia **archiwum CDO**



Wsparcie Rodzin w kryzysie

Przystanek Malinka - więcej niż bistro

Domowy obiad, burger ze schabowym, wieczór karaoke, stand-up, transmisja meczu, a w wakacje zabawa w pianie dla najmłodszych. Przystanek Malinka przy ul. Witosa 8 to miejsce, które przez półtora roku działalności zdążyło stać się ciekawą alternatywą dla typowych restauracji.

Na szybki obiad i spokojne spotkanie

Przystanek Malinka powstał z myślą o tych, którzy cenią smaczne, domowe jedzenie bez zbędnego oczekiwania. W menu królują tradycyjne dania obiadowe, które wielu osobom przypominają smaki znane z rodzinnych stołów. Codziennie można liczyć także na danie dnia, a karta jest na tyle różnorodna, że każdy znajdzie coś dla siebie.

Ciekawą propozycją są burgery przygotowywane „po naszymu”. Zamiast klasycznych rozwiązań można wybrać wersję z grillowanym filetem albo kotлетem schabowym. Nie zabrakło również dań dla najmłodszych, a osoby ograniczające mięso znajdują w ofercie propozycje wegetariańskie. Wśród specjałów



pojawia się także ser smażony, który ma swoich wiernych zwolenników.

Dla zabieganych przygotowano miesięczny abonament obiadowy. To wygodne rozwiązanie dla tych, którzy chcą regularnie zjeść ciepły posiłek w rozsądnej cenie, bez codziennego planowania zakupów czy gotowania.

Bistro, które żyje także po godzinach

Przystanek Malinka nie ogranicza się wyłącznie do serwowania posiłków. Po pracy można tu wpaść na piwo lub drinka, a kalendarz wydarzeń regularnie wypełniają różnego rodzaju spotkania i imprezy.

Jednym z najciekawszych przedsięwzięć jest cyklicznie organizowany Open Mic. To formuła dobrze znana fanom stand-up'u, podczas której każdy może spróbo-





wać swoich sił na scenie. Debiutanci mają okazję po raz pierwszy zmierzyć się z publicznością, a bardziej doświadczeni komicy testują nowy materiał przed kolejnymi występami. Wystarczy wcześniej się zgłosić by wyjść na scenę.

W bistro pojawiają się również zawodowi stand-uperzy. Wśród zaproszo-

dla jedzenia, ale również dla atmosfery. Fani sportowych emocji mogą natomiast oglądać transmisje najważniejszych meczów. Wspólne kibicowanie to kolejny sposób na spędzenie czasu w gronie znajomych.

Miejsce przyjazne rodzinom

Przystanek Malinka mocno stawia także na atrakcje dla najmłodszych. W lokalu działa kąciak zabaw, dzięki któremu rodzice mogą spokojnie zjeść posiłek, podczas gdy dzieci zajmują się zabawą.

Regularnie organizowane są również wydarzenia specjalne. Wśród nich znajdują się dyskoteki dla dzieci prowadzone przez animatorów czy zabawy z dmuchańcami. Wakacyjną tradycją stało się już Piana Party. Podczas kolejnej edycji uczestnicy będą mogli ponownie bawić się w ogrodzie wśród ogromnych ilości piany, co od kilku sezonów cieszy się dużym zainteresowaniem najmłodszych mieszkańców okolicy.

Na rodzinne uroczystości i spotkania

Lokal dysponuje trzema salami, które można wynająć na wyłączność. To dobre miejsce na organizację urodzin, komunii, jubileuszy czy innych spotkań okolicznościowych. Elastyczna przestrzeń pozwala dopasować charakter wydarzenia do potrzeb gości.

Warto dodać, że Przystanek Malinka jest miejscem przyjaznym zwierzętom. Przed wejściem na czworonożnych gości czeka miska z wodą, dzięki czemu podczas spaceru można bez problemu zatrzymać się tu na obiad, kawę czy chwilę odpoczynku.

Przez półtora roku działalności bistro przy ul. Witosza 8 udowodniło, że może pełnić wiele funkcji jednocześnie. To miejsce, w którym można zjeść obiad, spotkać się ze znajomymi, pośmiać podczas stand-upu, obejrzeć mecz, zaśpiewać karaoke albo spędzić czas z całą rodziną.



nych gości był między innymi Paweł Konkiel, a kolejne występy regularnie przyciągają miłośników komedii.

Mikrofon w dłoń

Raz w miesiącu lokal zamienia się w scenę karaoke. Początkowo są to zwykle muzyczne prezentacje odważnych uczestników, ale nierzadko wieczór nabiera jeszcze większego tempa i przeradza się w spontaniczną zabawę taneczną. To właśnie takie wydarzenia sprawiają, że wiele osób wraca tu nie tylko

Opracowała: **Małgorzata Bien**
Zdjęcia **Archiwum lokalu**



Przepis na lato

Lato to czas sezonowych smaków, odpoczynku i większej swobody. Jak cieszyć się w pełni wakacjami, nie zapominając o zdrowych nawykach? O tym opowiada Rafał Rosiak, dietetyk kliniczny i sportowy, prowadzący gabinet w Opolu przy ul. Sienkiewicza 12/3. Swoją praktykę rozwija również w środowisku medycznym, współpracując m.in. z opolskimi placówkami Optima Medycyna czy Klinicznym Centrum Ginekologii, Położnictwa i Neonatologii. Aktywnie działa także w Corotop Gwardia Opole, gdzie odpowiada za wsparcie żywieniowe piłkarzy ręcznych.

– Jakie błędy żywieniowe najczęściej popełniamy w czasie upałów?

– Jemy zbyt mało w ciągu dnia, a wieczorem nadrabiamy obfitymi posiłkami. Wielu osobom wydaje się, że skoro nie odczuwają głodu, to ich organizm nie potrzebuje dodatkowego dostarczenia składników. Tymczasem regularnie spożywane potrawy, nawet w formie płynnej pomagają utrzymać dobrostan i stabilny poziom energii. Drugim błędem jest zastępowanie wody słodzonymi deserami, takimi jak lody czy kawa mrożona. Takie produkty mogą dostarczać dużej ilości cukru i kalorii, a nie zawsze skutecznie nawadniają organizm.

– Czy zdrowe odżywianie i wakacyjna przyjemność mogą iść w parze?

– Tak. Zdrowe odżywianie nie powinno oznaczać rezygnacji z letnich przekąsek. Kluczem jest przede wszystkim równowaga. Jeśli każdego dnia dbamy by spożywać wartościowe posiłki bogate w sezonowe warzywa, owoce i odpowiednio się nawadniamy, to okazjonalne lody czy kolacja w restauracji nie zrujniają sylwetki. O zdrowiu decyduje sposób odżywiania w dłuższej perspektywie, a nie pojedynczy posiłek podczas urlopu. Dlatego warto kierować się umiarem, tj.



Fot. Pixabay

dbać o podstawy zdrowego jadłospisu, jednocześnie zostawiając miejsce na kulinarne przyjemności. Dzięki temu jedzenie staje się elementem udanego wypoczynku, a nie źródłem stresu.

– Latem częściej słyszymy o nawodnieniu. Po czym poznać, że pijemy za mało?

– Pierwszym sygnałem odwodnienia nie zawsze jest pragnienie. Wczesnymi objawami są m.in. bóle głowy, zmęczenie, problemy z koncentracją, suchość w ustach czy ciemniejszy kolor moczu. Najczęstszy błąd polega na piciu w momencie pojawienia się pragnienia. Warto zatem regularnie nawadniać się przez cały dzień. Spora grupa nie uwzględnia również zwiększonego zapotrzebowania na płyny podczas aktywności fizycznej czy długiego przebywania na słońcu.

– Jakie napoje wybierać latem?

– Najlepszym wyborem pozostaje woda lub domowe izotoniki. Optymalnym rozwiązaniem może być napój z dodatkiem mięty, cytryny czy owoców sezonowych. W przy-

padku gotowych produktów smakowych warto czytać etykiety, ponieważ wiele z nich zawiera znaczne ilości cukru. Podobnie jest z lemoniadami. Płyn izotoniczne są przydatne głównie podczas intensywnego wysiłku lub w sytuacjach zwiększonej potliwości.

– Jak komponować posiłki w upalne dni?

– Latem najlepiej sprawdzają się lekkie i pełnowartościowe posiłki. Warto opierać je na warzywach, owocach, produktach razowych oraz źródłach białka, jak ryby, nabiał, jaja czy rośliny strączkowe. Dobrym pomysłem są sałatki bogate w wymienione składniki, chłodniki, koktajle na bazie jogurtu naturalnego czy kanapki z dużą ilością warzyw. Tłuste dania mogą nasilać uczucie zmęczenia i dyskomfortu podczas wysokich temperatur.

– Co z modą na szybkie diety przed wakacjami?

– Wszelkiego rodzaju diety przed wakacjami nie mają solidnych podstaw naukowych. Organizm nie potrzebuje dodatkowego oczyszczania. Za usuwanie zbędnych produktów przemiany materii odpowiadają przede wszystkim wątroba, nerki i przewód pokarmowy. Równie niepokojąca jest presja, by zdążyć ze schudnięciem przed nadejściem lata. Takie podejście sprzyja restrykcyjnym praktykom, które mogą prowadzić do utraty masy mięśniowej, niedoborów pokarmo-

wych, zaburzeń żywienia czy efektu jo-jo. Zdrowie nie powinno być podporządkowane kalendarzowi ani sezonowej modzie. Rozsądniejsze jest budowanie trwałych nawyków żywieniowych przez cały rok. Nasze ciało nie wymaga poprawy przed urlopem. Wakacje powinny być czasem relaksu i dobrego samopoczucia, a nie okresem walki z własnym wyglądem.

– Jak podejść do jedzenia latem bez liczenia kalorii?

– Warto korzystać z tego, co daje nam sezon letni: świeże warzywa, owoce, większa ilość ruchu na świeżym powietrzu i dłuższe dni. Nie trzeba liczyć każdej kalorii, aby racjonalnie się odżywiać. Im mniej przetworzona żywność, tym łatwiej o zachowanie naturalnej równowagi. Należy kierować się prostą zasadą: większość codziennych wyborów niech będzie korzystna dla organizmu, a mniejsza część jak lody, kolacja na mieście czy inne specjały mają być przyjemnością. Takie chwile tworzą dobre wspomnienia. Zdrowie budujemy konsekwencją, a nie perfekcją. To równowaga, a nie restrykcje, najczęściej przynosi najlepsze efekty i pozwala utrzymać trwałe nawyki na lata.

Rozmawiała: **Ilona Sukmanowska**



Sport, relaks i przygoda na wodzie.

Dlaczego warto spróbować SUPa?

Jeszcze kilkanaście lat temu mało kto w Polsce słyszał o SUP-ach. Dziś deski z wiosłem można spotkać niemal na każdym jeziorze czy kąpielisku. Stand Up Paddle to aktywność, która łączy sport, rekreację i kontakt z naturą. Jest łatwa do rozpoczęcia, odpowiednia dla osób w różnym wieku i nie wymaga specjalistycznego przygotowania.

Czym właściwie jest SUP?

SUP to skrót od angielskiego Stand Up Paddle, czyli pływania na specjalnej, stabilnej desce napędzanej przy pomocy długiego wiosła. Choć dla wielu osób SUP kojarzy się przede wszystkim z wakacyjnym relaksem, jest to również pełnoprawna forma aktywności fizycznej. Podczas pływania pracują mięśnie nóg, brzucha, pleców i ramion, a utrzymywanie równowagi angażuje całe ciało. Jednocześnie wysiłek jest na tyle umiarkowany, że mogą go podejmować zarówno entuzjaści ruchu, jak i początkujący.

Dlaczego SUP zdobył taką popularność?

Jedną z największych zalet tej aktywności jest jej dostępność. Pierwsze kroki można stawiać praktycznie na każdym spokojnym

akwenie. Nie trzeba mieć wcześniejszego doświadczenia ani specjalnych umiejętności. Pływanie na desce pozwala spojrzeć na okolicę z zupełnie innej perspektywy. To sposób na aktywny wypoczynek, kontakt z przyrodą i oderwanie się od codziennego pośpiechu. Wiele osób traktuje SUP jako formę relaksu, inni wykorzystują go do treningu wytrzymałościowego lub eksplorowania rzek i jezior.

Jak nauczyć się pływać na SUP-ie?

Początki są zwykle łatwiejsze niż mogłoby się wydawać. Naukę najlepiej rozpocząć na spokojnej wodzie, bez silnego wiatru i falowania.

Pierwsze minuty warto spędzić w pozycji klęczącej, oswajając się z zachowaniem deski. Gdy poczujemy się pewniej, można stopniowo przejść do pionowego ułożenia ciała. Kluczowe jest utrzymywanie lekko ugiętych kolan i patrzenie przed siebie, a nie pod nogi. Większość początkujących jest w stanie samodzielnie opanować podstawy w ciągu jednego lub dwóch krótkich treningów. Dla tych, którzy wolą uczyć się pod okiem instruktorów, dostępne są kursy i szkolenia.





Gdzie można pływać?

SUP-y świetnie sprawdzają się na jeziorach, stawach i zalewach. Coraz większą popularnością cieszą się także spływy rzeczne. Wiele osób wybiera spokojne odcinki, które pozwalają połączyć rekreację z odkrywaniem okolicy. Przed wypłynięciem warto jednak sprawdzić lokalne przepisy i upewnić się, że wybrany akwen dopuszcza tego typu aktywność. Szczególną ostrożność należy zachować w miejscach o dużym natężeniu ruchu jednostek motorowych oraz podczas niesprzyjających warunków pogodowych.

Ile kosztuje deska SUP?

Zainteresowani, którzy chcą spróbować tej formy aktywności, mogą skorzystać z wypożyczalni. To dobre rozwiązanie na początek i okazja do przetestowania różnych modeli, cena za wypożyczenie oscyluje wokół 40-50 złotych za godzinę.

Jeśli chcemy zakupić sprzęt należy liczyć się z wydatkiem od około 700 do 2500 złotych za podstawowe, pompowane modele. Bardziej zaawansowane konstrukcje przeznaczone do turystyki, sportu czy wyścigów mogą kosztować kilka tysięcy złotych więcej. Popularnością cieszą się zwłaszcza deski

pompowane. Po spuszczeniu powietrza mieszczą się w plecaku, dzięki czemu są łatwe w przechowywaniu i transporcie.

SUP joga i inne nietypowe aktywności

Deska może być czymś więcej niż tylko środkiem transportu po wodzie. W wielu miejscach organizowane są zajęcia SUP jogi, czyli ćwiczeń wykonywanych na pływającej desce.

Połączenie jogi z delikatnym kołysaniem wody wymaga większej koncentracji i pracy nad równowagą, ale jednocześnie pozwala wyciszyć się i zrelaksować. Coraz częściej spotkać można również treningi fitness, medytacje czy zajęcia dla rodzin prowadzone właśnie na SUP-ach.

Bezpieczeństwo przede wszystkim

Choć SUP jest uznawany za aktywność bezpieczną, nie należy zapominać o podstawowych zasadach. Najważniejszą z nich jest korzystanie z kamizelki ratunkowej lub asekuracyjnej, szczególnie podczas pływania na głębszej wodzie, w nurcie rzeki czy przy zmiennych warunkach pogodowych.

Przed wypłynięciem warto sprawdzić prognozę pogody, unikać silnego wiatru i burz oraz poinformować bliskich o planowanej trasie. Niezbędne jest także odpowiednie nawodnienie oraz ochrona przed słońcem. Stand Up Paddle to aktywność, która pozwala połączyć ruch, relaks i bliski kontakt z przyrodą. Niezależnie od wieku czy poziomu sprawności, każdy może znaleźć w niej coś dla siebie – od spokojnej wyprawy po jeziorze, przez rodzinne wycieczki, aż po sportowe wyzwania. Wystarczy deska, wiosło i odrobina chęci, żeby rozpocząć nową przygodę.

Małgorzata Bien
Zdjęcia: **Pixabay**





Fot. Małgorzata Bien

Przyjaciół na wagę złota

Nie da się jej kupić za żadne pieniądze, a dla wielu jest jedną z najważniejszych relacji w życiu. O przyjaźni – jej blaskach, wyzwaniach i znaczeniu dla naszego zdrowia psychicznego – rozmawiamy z psychologiem Kamilem Chrustowskim.

– Czym jest przyjaźń? Jakie są jej najważniejsze cechy?

– Jest to trudne pytanie, bo istnieją różne definicje. Aczkolwiek jest tu zgoda między psychologami, że nie ma jednej formuły. Jest to raczej zbiór różnych cech. Z pewnością jest to bliska relacja z kimś, kto nie jest z nami spokrewniony, oparta na lubieniu i charakteryzująca się dobrowolnością oraz wzajemnością. Jeśli miałbym wskazać naj-

ważniejszą cechę, to powiedziałbym o wsparciu, które jest fundamentem i sensem przyjaźni. Może być emocjonalne (szczególnie u kobiet) i instrumentalno-praktyczne (częściej u mężczyzn) oraz informacyjne (przyjaciel służy nam radą i informacją). Warto jeszcze wspomnieć o zaufaniu i lojalności, ale wybrałem właśnie wsparcie, bo ma znaczenie w kontekście współczesnego świata.

– Znajomych ma się wielu, a przyjaciół garstkę. Ilu powinno się mieć przyjaciół?

– Badania pokazują, że przeciętna osoba ma około 4–5 przyjaciół. Taka liczba też jest silnie powiązana z dobrostanem psychicznym, czyli zależnością pomiędzy liczbą relacji a naszym dobrym samopoczuciem. Oczywiście są różnice indywidualne: komuś wystarczą dwie osoby, innemu – siedem. Brak przyjaciół lub tylko jeden – jak wskazują analizy – oznacza obniżenie dobrostanu psychicznego w bardzo znaczący sposób.

U osób samotnych ten brak odbija się na ich zdrowiu oraz samopoczuciu.

– Jak zbudować trwałą przyjaźń? Jak ją pielęgnować?

– Sposobów jest oczywiście wiele. Polecam pochodzący z psychoterapii dialektyczno-behawioralnej model komunikacji GIVE. G jak gentle, czyli bądź łagodny/a; I jak act interested, czyli okazuj zainteresowanie; V jak validate, czyli uprawomocniaj; E jak easy manner, czyli zachowuj lekki, życzliwy sposób bycia. W praktyce oznacza to: bądźmy łagodni w tym, co i jak mówimy, okazujmy zainteresowanie poprzez słuchanie, pokazujemy zrozumienie dla uczuć i punktu widzenia drugiej strony, pamiętajmy też o uśmiechu, serdeczności i odrobinie humoru.

– Zdrowe relacje z innymi ludźmi wpływają na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Jakie są plusy posiadania przyjaciół?

– To jest bardzo dobre pytanie. Wiemy już, że przyjaźnie mają wpływ na nasz dobrostan psychiczny. Ważne są też różne role

społeczne, w których my występujemy – jestem rodzicem, dzieckiem, mężem, żoną, przyjacielem. Badania pokazują, że silniejsze wsparcie społeczne i większa liczba bliskich kontaktów wiążą się z lepszymi wskaźnikami zdrowia, a nawet z dłuższym życiem. W części badań psychoonkologicznych bardziej rozbudowana sieć społeczna wiązała się z około 20% niższym względnym ryzykiem śmiertelności. Prawdopodobnie dzieje się tak m.in. dzięki wsparciu psychicznemu, redukcji stresu i pomocy w trudnych sytuacjach życiowych.

– Kiedy przyjaźnie się kończą – bywa, że wtedy cierpimy, ale to naturalny proces, prawda? I z czego wynikają trudności w utrzymaniu kontaktów przyjacielskich?

– Nie zawsze rozpad przyjaźni przeżywamy w sposób gwałtowny. Cierpienie pojawia się szczególnie wtedy, gdy więź kończy się nagle – przez konflikt, zawód, poczucie zdrady albo zerwanie kontaktu. Badania pokazują jednak, że wiele takich relacji rozpada się w sposób pasywny – stopniowo wygasają wskutek zmian życiowych. Są to najczęściej zewnętrzne okoliczności – np. zmiana miejsca zamieszkania, szkoły czy pracy. Wymienione wydarzenia utrudniają regularny kontakt i mogą stopniowo go

wyciszać.

– Mówią, że przyjaźnie zawarte w okresie późnego dzieciństwa mają szansę na przetrwanie wielu lat. Z czego to wynika?

– Według nauki takie przyjaźnie najczęściej się stopniowo wygaszają lub rozpadają. Natomiast te, które przetrwają próbę czasu i zmiany, mają szansę stać się bardzo mocnymi i obecnymi w naszym życiu. W związku z czym zapamiętujemy je jako trwałe i wspominamy takie relacje jako te, które zostały zainicjowane w okresie nastoletnim i mają dla nas wielką wartość. Przetrwały również przemiany zachodzące w nas samych, zewnętrzne okoliczności oraz dawały to bezcenne wsparcie przez tyle lat naszego życia. I to jest wspaniałe.

– Jak wygląda przyjaźń seniorów? Często słyszy się, że ludzie w starszym wieku czują się samotni...

– Odpowiedź nauki będzie rozbieżna z naszym intuicyjnym postrzeganiem. Największej samotności doświadczają uczniowie i studenci. To zależy, czy mówimy o samotności jako subiektywnym odczuciu, izolacji społecznej czy parametrze osobistych kontaktów towarzyskich oraz społecznych. Faktycznie osoby starsze tych kontaktów mają mniej, ale zmienia się też u nich zapotrzebowanie, możliwości psychiczne i fizyczne na utrzymywanie takich relacji. Dla seniorów bardziej liczy się jakość a nie ilość. Musimy pamiętać, że samotność jest uczuciem a nie liczbą, więc dlatego są takie rozbieżności między faktycznymi danymi z badań a postrzeganiem tego zjawiska w społeczeństwie. Duże załamanie przychodzi w wieku lat siedemdziesięciu i więcej. Jest to grupa szczególnie narażona na brak kontaktu z drugim człowiekiem. Wtedy też bliscy odchodzą, mamy mniej sił i możliwości na nawiązywanie nowych znajomości.

Rozmawiała: **Agnieszka Książek-Nowacka**



Fot. Adobe Stock

1.07 (środa)

• Wakacyjne Poranki filmowe
godz. 10:00 i 12:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

• Biblioteczne Biuro Śledcze – wakacje z zagadkami w bibliotece. Zajęcia dla dzieci w wieku 7-10 lat
godz. 11:00
Miejsce: Filia nr 17 MBP
Wstęp wolny. Zapisy tel. 512 270 711

• O ekologii, przerabianiu ubrań i satysfakcji z bycia eko!
Zajęcia praktyczne z maszyną do szycia
godz. 11:00
Miejsce: Filii nr 1 i 2 MBP
Wstęp wolny. Zapisy tel. 512 277 462

• Wakacje w Bibliotece Magii
Zajęcia dla dzieci w wieku 7-12 lat
godz. 12:00
Miejsce: Oddział Dziecięco-Młodzieżowy MBP
Wstęp wolny, zapisy tel. 512 270 685

• Kreatywny lipiec w bibliotece
Zajęcia dla dzieci w wieku 6-10 lat
godz. 13:00
Miejsce: Filia nr 10 MBP
Wstęp wolny. Tel. 512 270 653

• Film „Ojczyzna”
godz. 17:00
Film „Koniec Imprezy!”, „Wypadek fortepianowy”
„Robin Hood: Koniec legendy”
godz. 19:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

2.07 (czwartek)

• Wakacyjne Poranki filmowe
godz. 10:00 i 12:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

• Biblioteczne Biuro Śledcze – wakacje z zagadkami w bibliotece
Zajęcia dla dzieci w wieku 7-10 lat
godz. 11:00
Miejsce: Filia nr 17 MBP
Wstęp wolny. Zapisy tel. 512 270 711

• O życiodajnej wodzie (i nie tylko)
godz. 11:00
Miejsce: Filii nr 1 i 2 MBP
Wstęp wolny

• Wakacje w Muzeum
Rycerska misja: zbudować gród!
godz. 12:00
Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego
Wstęp: 20zł

• Wakacje w Bibliotece Magii
Zajęcia dla dzieci w wieku 7-12 lat
godz. 12:00
Miejsce: Oddział Dziecięco-Młodzieżowy MBP
Wstęp wolny, zapisy tel. 512 270 685

• Koncert Męskiego Zespołu Estradowego
TPO Camerton "Wakacyjne raz dwa trzy"
godz. 17:00
Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego
Wstęp wolny (wejściówki w kasie Muzeum)

• Cykl warsztatów z Martą Hamouda
„Moja droga, mój rytm”, cz. 1 – Własne tempo
godz. 17:00
Miejsce: Urban Lab
Wstęp wolny, zapisy

• Film „Ojczyzna”
godz. 17:00
Film „Koniec Imprezy!”, „Wypadek fortepianowy”
„Robin Hood: Koniec legendy”
godz. 19:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

3.07 (piątek)

• Zwiedzanie Wieży Ratuszowej
godz. 10:00; 11:00; 12:15; 13:15; 14:30; 15:45 i 17:00
Miejsce: Rynek
Wstęp: 10zł w Miejskiej Informacji Turystycznej
Informacje tel. 77 451 19 87

• Wakacyjne Poranki filmowe
godz. 10:00 i 12:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

• Biblioteczne Biuro Śledcze – wakacje z zagadkami w bibliotece. Zajęcia dla dzieci w wieku 7-10 lat
godz. 11:00
Miejsce: Filia nr 17 MBP
Wstęp wolny. Zapisy tel. 512 270 711

• Eksploracja przyrody na Damboniowym Pięterku z książką „Las zabaw”
godz. 11:00
Miejsce: Filii nr 1 i 2 MBP
Wstęp wolny

• W samo południe. Piątki z kawą i sztuką
godz. 12:00
Miejsce: Centrum Dialogu Obywatelskiego
Wstęp wolny

• Bezpieczne Wakacje
godz. 12:00
Miejsce: Basen letni Błękitna Fal
Wstęp: bilet na basen

• Kreatywny lipiec w bibliotece
Zajęcia dla dzieci w wieku 6-10 lat
godz. 13:00
Miejsce: Filia nr 10 MBP
Wstęp wolny. Tel. 512 270 653

• Film „Czytając Lolitę w Teheranie”;
„Wypadek fortepianowy”
Piątek Kobiet: film „Wędrówka na północ”
godz. 19:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

4.07(sobota)

- Joga w Centrum
godz. 9:00
Miejsce: Plac Teatralny
Wstęp wolny
- XXIV Atlantis Bieg Opolski im. Rodła
godz. 9:30
Miejsce: Wyspa Bolko
- Wakacyjne Poranki filmowe
godz. 10:00 i 12:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy
- Zwiedzanie Wieży Ratuszowej
godz. 10:00; 11:00; 12:15; 13:15; 14:30; 15:45 i 17:00
Miejsce: Rynek
Wstęp: 10zł w Miejskiej Informacji Turystycznej
Informacje tel. 77 451 19 87
- Muzyka Filmowa. Wielki finał przed wielką zmianą
godz. 15:00 i 19:00
Miejsce: Filharmonia Opolska
Wstęp: Strefa I 130zł; Strefa II 120zł; Strefa III 110zł
- Światło na obraz: "Postać św. Ignacego Loyoli"
godz. 16:00
Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego
Wstęp wolny
- Spacerem przez Opole z przewodnikiem
godz. 17:00
Miejsce: zbiórka przed Miejską Informacją Turystyczną
Wstęp wolny
- Film „Czytając Lolitę w Teheranie”; „Wypadek fortepianowy”; „Wędrowka na północ”
godz. 19:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy
- Kobieta Strona Stand Up'u
godz. 19:00
Miejsce: Klubokawiarnia OPO
Wstęp wolny (cegiełka na opolskie schronisko dla Zwierząt)

- Młoda Scena NCPP:
Norbi & Wika oraz Beg Lapes x Warstwy
godz. 20.00
Miejsce: Rynek
Wstęp wolny

- Mała Armia Janosika
godz. 20.00
Miejsce: Amfiteatr NCPP
Wstęp: 120 - 280zł w zależności od sektora

5.07 (niedziela)

- Wakacyjne Poranki filmowe
godz. 10:00 i 12:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy
- Zwiedzanie Wieży Ratuszowej
godz. 10:00; 11:00; 12:15; 13:15; 14:30; 15:45 i 17:00
Miejsce: Rynek
Wstęp: 10zł w Miejskiej Informacji Turystycznej
Informacje tel. 77 451 19 87
- XX Opolski Festiwal Skoków
Miejsce: Stadion Opolskich Olimpijczyków
- Koncerty promenadowe „SPOTKANIE Z BALLADĄ TURYSTYCZNĄ” - godz. 17:00 „PRZEBOJEM W LATO” - godz. 18:30
Miejsce: Plac Wolności
Wstęp wolny

- Film „Czytając Lolitę w Teheranie”; „Wypadek fortepianowy”; „Wędrowka na północ”
godz. 19:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

- Muzyka Filmowa. Wielki finał przed wielką zmianą
godz. 15:00
Miejsce: Filharmonia Opolska
Wstęp: Strefa I – 130zł; Strefa II – 120zł; Strefa III – 110zł

6.07 (poniedziałek)

- Wakacyjne Poranki filmowe
godz. 10:00 i 12:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy
- Wakacyjne warsztaty zajęcia dla grup zorganizowanych
godz. 10:00
Miejsce: Galeria Opolanin 1 piętro
obowiązuje rezerwacja terminu
- Magia skandynawskich opowieści. Zajęcia dla dzieci w wieku 7-10 lat
godz. 11:00
Miejsce: Filia nr 3 MBP
Wstęp wolny. Zapisy tel.512 271 927
- Niezwykła Polska – wirtualny spacer po polach, łąkach i lasach
godz. 11:00
Miejsce: Filii nr 1 i 2 MBP
Wstęp wolny
- Wakacje w Bibliotece Magii Zajęcia dla dzieci w wieku 7-12 lat
godz. 12:00
Miejsce: Oddział Dziecięco-Młodzieżowy MBP
Wstęp wolny, zapisy tel. 512 270 685





- Co kraj, to obyczaj – wakacyjne podróże dookoła świata. Zajęcia dla dzieci w wieku 7-10 lat
godz. 12:00
Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna
Wstęp wolny. Zapisy www.mbp.opole.pl

- Na tropie zagadek z detektywem Pozytywką
Zajęcia dla dzieci w wieku 7-10 lat
godz. 12:00
Miejsce: Filia nr 5 MBP
Wstęp wolny. Zapisy tel. 512 271 859

- Prelekcję „Rezerwat Przyrody Łęczzak – Łęczczok”
godz. 16:30
Miejsce: Centrum Dialogu Obywatelskiego
Wstęp wolny

- Warsztaty tworzenia Zinów od 16-go roku życia
godz. 17:00
Miejsce: Oddział Dziecięco-Młodzieżowy MBP
Wstęp wolny

- Film „Czytając Lolitę w Teheranie”;
„Wypadek fortepianowy”;
„Wędrówka na północ”
godz. 19:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

- Wakacyjne pokazy filmowe „pod chmurką”
Film „Perfect Days”
godz. 21:00
Miejsce: Taras Urban Lab
Wstęp wolny

7.07 (wtorek)

- Wakacyjne Poranki filmowe
godz. 10:00 i 12:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

- Wakacyjne warsztaty zajęcia dla grup zorganizowanych
godz. 10:00
Miejsce: Galeria Opolanin 1 piętro
obowiązuje rezerwacja terminu

- Magia skandynawskich opowieści. Zajęcia dla dzieci w wieku 7-10 lat
godz. 11:00
Miejsce: Filia nr 3 MBP
Wstęp wolny. Zapisy tel.512 271 927

- Biblioteczne Biuro Śledcze – wakacje z zagadkami w bibliotece
Zajęcia dla dzieci w wieku 7-10 lat
godz. 11:00
Miejsce: Filia nr 17 MBP
Wstęp wolny. Zapisy tel. 512 270 711

- Co to jest ogród społeczny?
godz. 11:00
Miejsce: Filii nr 1 i 2 MBP
Wstęp wolny. Zapisy tel. 512 277 462

- Wernisaż wystawy plastycznej
Atelier Malarskiego TPO żyj kolorowo
godz. 11:00
Miejsce: Ratusz. **Wstęp wolny**

- Wakacje w Muzeum Rycerska misja: zbudować gród!
godz. 12:00
Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego
Wstęp: 20zł

- Co kraj, to obyczaj – wakacyjne podróże dookoła świata.

- Zajęcia dla dzieci w wieku 7-10 lat
godz. 12:00
Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna
Wstęp wolny. Zapisy: www.mbp.opole.pl

- Wakacje w Bibliotece Magii
Zajęcia dla dzieci w wieku 7-12 lat
godz. 12:00
Miejsce: Oddział Dziecięco-Młodzieżowy MBP
Wstęp wolny, zapisy tel. 512 270 685

- Na tropie zagadek z detektywem Pozytywką. Zajęcia dla dzieci w wieku 7-10 lat
godz. 12:00
Miejsce: Filia nr 5 MBP
Wstęp wolny. Zapisy tel. 512 271 859

- Film „Czytając Lolitę w Teheranie”;
„Wypadek fortepianowy”;
„Wędrówka na północ”
godz. 19:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

8.07 (środa)

- Wakacyjne Poranki filmowe
godz. 10:00 i 12:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

- Wakacyjne warsztaty zajęcia dla osób indywidualnych
godz. 10:00
Miejsce: Galeria Opolanin 1 piętro
obowiązuje rezerwacja terminu

- Magia skandynawskich opowieści. Zajęcia dla dzieci w wieku 7-10 lat
godz. 11:00
Miejsce: Filia nr 3 MBP
Wstęp wolny. Zapisy tel.512 271 927

- Biblioteczne Biuro Śledcze – wakacje z zagadkami w bibliotece. Zajęcia dla dzieci w wieku 7-10 lat
godz. 11:00
Miejsce: Filia nr 17 MBP
Wstęp wolny. Zapisy tel. 512 270 711

- O bogactwie i różnorodności naszej planety
godz. 11:00
Miejsce: Filii nr 1 i 2 MBP
Wstęp wolny

- Wakacje w Bibliotece Magii Zajęcia dla dzieci w wieku 7-12 lat
godz. 12:00
Miejsce: Oddział Dziecięco-Młodzieżowy MBP
Wstęp wolny, zapisy tel. 512 270 685

- Co kraj, to obyczaj – wakacyjne podróże dookoła świata. Zajęcia dla dzieci w wieku 7-10 lat
godz. 12:00
Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna
Wstęp wolny. Zapisy: www.mbp.opole.pl

- Na tropie zagadek z detektywem Pozytywką. Zajęcia dla dzieci w wieku 7-10 lat
godz. 12:00
Miejsce: Filia nr 5 MBP
Wstęp wolny. Zapisy tel. 512 271 859

- Kreatywny lipiec w bibliotece Zajęcia dla dzieci w wieku 6-10 lat
godz. 13:00
Miejsce: Filia nr 10 MBP
Wstęp wolny. Tel. 512 270 653

- Film „Czytając Lolitę w Teheranie”; „Wypadek fortepianowy”; „Wędrownka na północ”
godz. 19:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

9.07 (czwartek)

- Wakacyjne Poranki filmowe
godz. 10:00 i 12:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

- Wakacyjne warsztaty zajęcia dla osób indywidualnych
godz. 10:00
Miejsce: Galeria Opolanin 1 piętro
obowiązuje rezerwacja terminu

- Magia skandynawskich opowieści. Zajęcia dla dzieci w wieku 7-10 lat
godz. 11:00
Miejsce: Filia nr 3 MBP
Wstęp wolny. Zapisy tel. 512 271 927

- Biblioteczne Biuro Śledcze – wakacje z zagadkami w bibliotece. Zajęcia dla dzieci w wieku 7-10 lat
godz. 11:00
Miejsce: Filia nr 17 MBP
Wstęp wolny. Zapisy tel. 512 270 711

- Spotkanie z Krzysztofem Kotyszem – astronomem z Uniwersytetu Wrocławskiego
godz. 11:00
Miejsce: Filii nr 1 i 2 MBP.
Wstęp wolny

- Lekcja siedząca
godz. 11:00
Wstęp w cenie biletu
Lekcja gaga people
godz. 19:00
Wstęp: 15zł
Miejsce: Galerii Opolanin

- Wakacje w Muzeum Zamknij swoje wakacyjne wspomnienie w dioramie
godz. 12:00
Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego
Wstęp: 20zł

- Wakacje w Bibliotece Magii Zajęcia dla dzieci w wieku 7-12 lat
godz. 12:00
Miejsce: Oddział Dziecięco-Młodzieżowy MBP
Wstęp wolny, zapisy tel. 512 270 685

- Co kraj, to obyczaj – wakacyjne podróże dookoła świata. Zajęcia dla dzieci w wieku 7-10 lat
godz. 12:00
Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna
Wstęp wolny. Zapisy: www.mbp.opole.pl

- Na tropie zagadek z detektywem Pozytywką. Zajęcia dla dzieci w wieku 7-10 lat
godz. 12:00
Miejsce: Filia nr 5 MBP
Wstęp wolny. Zapisy tel. 512 271 859

- Film „Czytając Lolitę w Teheranie”; „Wypadek fortepianowy”; „Wędrownka na północ”
godz. 19:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

10.07 (piątek)

- Wakacyjne Poranki filmowe
godz. 10:00 i 12:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

- Zwiedzanie Wieży Ratuszowej
godz. 10:00; 11:00; 12:15; 13:15; 14:30; 15:45 i 17:00
Miejsce: Rynek
Wstęp: 10zł w Miejskiej Informacji Turystycznej
Informacje tel. 77 451 19 87

- Magia skandynawskich opowieści. Zajęcia dla dzieci w wieku 7-10 lat
godz. 11:00
Miejsce: Filia nr 3 MBP
Wstęp wolny. Zapisy tel. 512 271 927

KALENDARZ WYDARZEŃ

- Biblioteczne Biuro Śledcze – wakacje z zagadkami w bibliotece. Zajęcia dla dzieci w wieku 7-10 lat
godz. 11:00
Miejsce: Filia nr 17 MBP
Wstęp wolny. Zapisy tel. 512 270 711
- Co kraj, to obyczaj – wakacyjne podróże dookoła świata. Zajęcia dla dzieci w wieku 7-10 lat
godz. 12:00
Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna
Wstęp wolny. Zapisy na stronie www.mbp.opole.pl
- Na tropie zagadek z detektywem Pozytywką. Zajęcia dla dzieci w wieku 7-10 lat
godz. 12:00
Miejsce: Filia nr 5 MBP
Wstęp wolny. Zapisy tel. 512 271 859
- W samo południe. Piątki z kawą i sztuką
godz. 12:00
Miejsce: Centrum Dialogu Obywatelskiego
Wstęp wolny
- Kreatywny lipiec w bibliotece. Zajęcia dla dzieci w wieku 6-10 lat
godz. 13:00
Miejsce: Filia nr 10 MBP
Wstęp wolny. Tel. 512 270 653
- Film „O czym sobie nie mówimy”; „Wolność po włosku”; „Wędrówka na północ”
godz. 19:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy
- 11.07 (sobota)**
 - Joga w Centrum
godz. 9:00
Miejsce: Plac Teatralny
Wstęp wolny
- Wakacyjne Poranki filmowe
godz. 10:00 i 12:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy
- Zwiedzanie Wieży Ratuszowej
godz. 10:00; 11:00; 12:15; 13:15; 14:30; 15:45 i 17:00
Miejsce: Rynek
Wstęp: 10zł w Miejskiej Informacji Turystycznej
Informacje tel. 77 451 19 87
- Chrobry Fest 2026
Król vs Cesarz
godz. 10:00
Miejsce: Muzeum Wsi Opolskiej
- Zwiedzanie Wieży Ratuszowej
godz. 10:00; 11:00; 12:15; 13:15; 14:30; 15:45 i 17:00
Miejsce: Rynek
Wstęp: 10zł w Miejskiej Informacji Turystycznej
Informacje tel. 77 451 19 87
- Chrobry Fest 2026
Król vs Cesarz
godz. 10:00
Miejsce: Muzeum Wsi Opolskiej
- Spacerem przez Opole z przewodnikiem
godz. 17:00
Miejsce: zbiórka przed Miejską Informacją Turystyczną
Wstęp wolny
- Film „O czym sobie nie mówimy”; „Wolność po włosku”; „Wędrówka na północ”
godz. 19:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy
- Młoda Scena NCPP: Briela oraz Aleksander Szalunek
godz. 20.00
Miejsce: Rynek
Wstęp wolny
- 12.07 (niedziela)**
 - Wakacyjne Poranki filmowe
godz. 10:00 i 12:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy
 - Zwiedzanie Wieży Ratuszowej
godz. 10:00; 11:00; 12:15; 13:15; 14:30; 15:45 i 17:00
Miejsce: Rynek
Wstęp: 10zł w Miejskiej Informacji Turystycznej
Informacje tel. 77 451 19 87
- Chrobry Fest 2026
Król vs Cesarz
godz. 10:00
Miejsce: Muzeum Wsi Opolskiej
- Otwarcie wystawy „All inclusive. Odyseja porucznika Andresa 1939-1947”
godz. 13:00
Miejsce: Centralne Muzeum Jeńców Wojennych w Opolu
Wstęp wolny
- Od Nowa Festiwal
godz. 16:00
Miejsce: Amfiteatr NCCP
Wstęp: www.bilety.copa.pl
- Koncerty promenadowe „OGIEN I FOLK” - godz. 17:00 „BYSTRA” - godz. 18:30
Miejsce: Plac Wolności
Wstęp wolny
- Film „O czym sobie nie mówimy”; „Wolność po włosku”; „Wędrówka na północ”
godz. 19:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy
- Koncert: Piotr Odoszewski
godz. 19:00
Miejsce: Klubokawiarnia OPO
Wstęp wolny
- 13.07 (poniedziałek)**
 - Wakacyjne Poranki filmowe
godz. 10:00 i 12:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy
 - Wakacyjne warsztaty zajęcia dla grup zorganizowanych
godz. 10:00
Miejsce: Galeria Opolanin 1 piętro
obowiązuje rezerwacja terminu
 - „Libro-Mind” – laboratorium dobrego humoru. Zajęcia dla dzieci w wieku 7-11 lat
godz. 10:00

Miejsce: Filia nr 14 MBP
Wstęp wolny. Zapisy tel. 510 424 237

• Warsztaty tworzenia Zinów od 16-go roku życia
 godz. 17:00
 Miejsce: Oddział Dziecięco-Młodzieżowy MBP
Wstęp wolny

• Film „O czym sobie nie mówimy”; „Wolność po włosku”; „Wędrownka na północ”
 godz. 19:00
 Miejsce: Kino Meduza
 Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

• Wakacyjne pokazy filmowe „pod chmurką”
 Film „Daaaaaali!”
 godz. 21:00
 Miejsce: Taras Urban Lab
Wstęp wolny

14.07 (wtorek)

• Wakacyjne Poranki filmowe
 godz. 10:00 i 12:00
 Miejsce: Kino Meduza
 Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

• Wakacyjne warsztaty zajęcia dla grup zorganizowanych
 godz. 10:00
 Miejsce: Galeria Opolanin 1 piętro
 obowiązuje rezerwacja terminu

• „Libro-Mind” – laboratorium dobrego humoru
 Zajęcia dla dzieci w wieku 7-11 lat
 godz. 10:00
 Miejsce: Filia nr 14 MBP
Wstęp wolny. Zapisy tel. 510 424 237

• Wakacje w Muzeum Fabryka wzorów – zostaną projektantem fajansu
 godz. 12:00
 Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego
 Wstęp: 20zł

• Salon Opolskiej Nauki TPO: Ireneusz Hetmańczyk
 "Zastosowanie wodoru w motoryzacji"
 godz. 16:30
 Miejsce: Centrum Aktywizacji Społecznej
Wstęp wolny

• Film „O czym sobie nie mówimy”; „Wolność po włosku”; „Wędrownka na północ”
 godz. 19:00
 Miejsce: Kino Meduza
 Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

15.07 (środa)

• Wakacyjne Poranki filmowe
 godz. 10:00 i 12:00
 Miejsce: Kino Meduza
 Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

• Wakacyjne warsztaty zajęcia dla osób indywidualnych
 godz. 10:00
 Miejsce: Galeria Opolanin 1 piętro
 obowiązuje rezerwacja terminu

• „Libro-Mind” – laboratorium dobrego humoru
 Zajęcia dla dzieci w wieku 7-11 lat
 godz. 10:00
 Miejsce: Filia nr 14 MBP
Wstęp wolny. Zapisy tel. 510 424 237

• Kreatywny lipiec w bibliotece
 Zajęcia dla dzieci w wieku 6-10 lat
 godz. 13:00
 Miejsce: Filia nr 10 MBP
Wstęp wolny. Tel. 512 270 653

• Film „O czym sobie nie mówimy”; „Wolność po włosku”; „Wędrownka na północ”
 godz. 19:00
 Miejsce: Kino Meduza
 Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

16.07 (czwartek)

• Wakacyjne Poranki filmowe
 godz. 10:00 i 12:00
 Miejsce: Kino Meduza
 Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

• Wakacyjne warsztaty zajęcia dla osób indywidualnych
 godz. 10:00
 Miejsce: Galeria Opolanin 1 piętro
 obowiązuje rezerwacja terminu

• „Libro-Mind” – laboratorium dobrego humoru
 Zajęcia dla dzieci w wieku 7-11 lat
 godz. 10:00
 Miejsce: Filia nr 14 MBP
Wstęp wolny. Zapisy tel. 510 424 237

• Wakacje w Muzeum Linia, która tańczy – obrazy rysowane rucnem
 godz. 12:00
 Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego
 Wstęp: 20zł

• Rodzinny turniej rzutów karnych
 MOSIR PENALTY CUP
 godz. 15:00
 Miejsce: Boisko orlik przy Toyota Park

• Cykl warsztatów z Martą Hamouda
 „Moja droga, mój rytm”, cz. 2 – Kim jestem
 godz. 17:00
 Miejsce: Urban Lab
Wstęp wolny, zapisy





• Dyskusyjny Klub Stephena Kinga – „Czarnoksiężnik i kryształ”

godz. 18:00

Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna

Wstęp wolny

• Film „O czym sobie nie mówimy”;

„Wolność po włosku”; „Wędrownka na północ”

godz. 19:00

Miejsce: Kino Meduza

Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

17.07 (piątek)

• Zwiedzanie Wieży Ratuszowej
godz. 10:00; 11:00; 12:15; 13:15;
14:30; 15:45 i 17:00

Miejsce: Rynek

Wstęp: 10zł w Miejskiej Informacji Turystycznej

Informacje tel. 77 451 19 87

• „Libro-Mind” – laboratorium dobrego humoru. Zajęcia dla dzieci w wieku 7-11 lat

godz. 10:00

Miejsce: Filia nr 14 MBP

Wstęp wolny. Zapisy tel. 510 424 237

• Wakacyjne Poranki filmowe
godz. 10:00 i 12:00

Miejsce: Kino Meduza

Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

• W samo południe. Piątki z kawą i sztuką

godz. 12:00

Miejsce: Centrum Dialogu Obywatelskiego

Wstęp wolny

• Film „Wolność po włosku”;

„Takie jest życie”

Kino Kobiet: film „O czym sobie nie mówimy”

godz. 19:00

Miejsce: Kino Meduza

Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

• Igor Kwiatkowski – Introwertyk

godz. 20:00

Miejsce: Amfiteatr NCCP

Wstęp: 120zł; 170zł. Miejsca numerowane

18.07 (sobota)

• Joga w Centrum

godz. 9:00

Miejsce: Plac Teatralny

Wstęp wolny

• Wakacyjne Poranki filmowe
godz. 10:00 i 12:00

Miejsce: Kino Meduza

Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

• Zwiedzanie Wieży Ratuszowej
godz. 10:00; 11:00; 12:15; 13:15;
14:30; 15:45 i 17:00

Miejsce: Rynek

Wstęp: 10zł w Miejskiej Informacji Turystycznej

Informacje tel. 77 451 19 87

• Dzień Grania w RPG i Planszówki

godz. 12:00

Miejsce: Strefe Gier WBP

Wstęp wolny

• Spacerem przez Opole z przewodnikiem
godz. 17:00

Miejsce: zbiórka przed Miejską Informacją Turystyczną

Wstęp wolny

• Film „Wolność po włosku”;

„Takie jest życie”

„O czym sobie nie mówimy”
godz. 19:00

Miejsce: Kino Meduza

Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

• Siesta na tarasie: Maks Tachasiuk

godz. 20:00

Miejsce: Taras Amfiteatru NCCP

Wstęp wolny

19.07 (niedziela)

• Wakacyjne Poranki filmowe
godz. 10:00 i 12:00

Miejsce: Kino Meduza

Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

• Zwiedzanie Wieży Ratuszowej
godz. 10:00; 11:00; 12:15; 13:15;
14:30; 15:45 i 17:00

Miejsce: Rynek

Wstęp: 10zł w Miejskiej Informacji Turystycznej

Informacje tel. 77 451 19 87

• Koncerty promenadowe „OD KLASYKI DO SREBRNEGO EKRANU” - godz. 17:00

„POLSKIE KLASYKI NA JAZZOWO” - godz. 18:30

Miejsce: Plac Wolności

Wstęp wolny

• Film „Wolność po włosku”;

„Takie jest życie”

„O czym sobie nie mówimy”
godz. 19:00

Miejsce: Kino Meduza

Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

20.07 (poniedziałek)

• Wakacyjne Poranki filmowe
godz. 10:00 i 12:00

Miejsce: Kino Meduza

Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

• Wakacyjne warsztaty zajęcia dla grup zorganizowanych
godz. 10:00

Miejsce: Galeria Opolanin 1 piętro

obowiązuje rezerwacja terminu

• „Libro-Mind” – laboratorium dobrego humoru. Zajęcia dla dzieci w wieku 7-11 lat

godz. 10:00

Miejsce: Filia nr 14 MBP

Wstęp wolny. Zapisy tel. 510 424 237

• Eko-wakacje w bibliotece
Zajęcia dla dzieci w wieku 6-10 lat
godz. 12:00
Miejsce: Filia nr 7 MBP
Wstęp wolny. Zapisy tel. 512 271 443

• Warsztaty tworzenia Zinów od 16-go roku życia
godz. 17:00
Miejsce: Oddział Dziecięco-Młodzieżowy MBP
Wstęp wolny

• Film „Wolność po włosku”; „Takie jest życie” „O czym sobie nie mówimy”
godz. 19:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

• Wakacyjne pokazy filmowe „pod chmurką”
Film „Pod Starym Dębem”
godz. 21:00
Miejsce: Taras Urban Lab
Wstęp wolny

21.07 (wtorek)

• Wakacyjne Poranki filmowe
godz. 10:00 i 12:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

• Wakacyjne warsztaty zajęcia dla grup zorganizowanych
godz. 10:00
Miejsce: Galeria Opolanin 1 piętro
obowiązuje rezerwacja terminu

• „Libro-Mind” – laboratorium dobrego humoru. Zajęcia dla dzieci w wieku 7-11 lat
godz. 10:00
Miejsce: Filia nr 14 MBP
Wstęp wolny. Zapisy tel. 510 424 237

• Wakacje w Muzeum
Obrazki z wakacji
godz. 12:00
Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego
Wstęp: 20zł

• Eko-wakacje w bibliotece
Zajęcia dla dzieci w wieku 6-10 lat
godz. 12:00
Miejsce: Filia nr 7 MBP
Wstęp wolny. Zapisy tel. 512 271 443

• Film „Wolność po włosku”; „Takie jest życie” „O czym sobie nie mówimy”
godz. 19:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

22.07 (środa)

• Wakacyjne Poranki filmowe
godz. 10:00 i 12:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

• Wakacyjne warsztaty zajęcia dla osób indywidualnych
godz. 10:00
Miejsce: Galeria Opolanin 1 piętro
obowiązuje rezerwacja terminu

• „Libro-Mind” – laboratorium dobrego humoru. Zajęcia dla dzieci w wieku 7-11 lat
godz. 10:00
Miejsce: Filia nr 14 MBP
Wstęp wolny. Zapisy tel. 510 424 237

• Eko-wakacje w bibliotece
Zajęcia dla dzieci w wieku 6-10 lat
godz. 12:00
Miejsce: Filia nr 7 MBP
Wstęp wolny. Zapisy tel. 512 271 443

• Film „Wolność po włosku”; „Takie jest życie”

„O czym sobie nie mówimy”
godz. 19:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

23.07 (czwartek)

• Wakacyjne Poranki filmowe
godz. 10:00 i 12:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

• Wakacyjne warsztaty zajęcia dla osób indywidualnych
godz. 10:00
Miejsce: Galeria Opolanin 1 piętro
obowiązuje rezerwacja terminu

• „Libro-Mind” – laboratorium dobrego humoru. Zajęcia dla dzieci w wieku 7-11 lat
godz. 10:00
Miejsce: Filia nr 14 MBP
Wstęp wolny. Zapisy tel. 510 424 237

• Wakacje w Muzeum
Ptaki – dziuplaki. Zajęcia terenowe
godz. 12:00
Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego
Wstęp: 20zł

• Eko-wakacje w bibliotece
Zajęcia dla dzieci w wieku 6-10 lat
godz. 12:00
Miejsce: Filia nr 7 MBP
Wstęp wolny. Zapisy tel. 512 271 443

• „Kobieto nie zamykaj się przed światem” – spotkanie dla kobiet z Danutą Hasiak
godz. 17:00
Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna
Wstęp wolny

• Film „Wolność po włosku”; „Takie jest życie” „O czym sobie nie mówimy”

godz. 19:00

Miejsce: Kino Meduza

Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

• SLAM JEST 19

godz. 19:30

Miejsce: Klubokawiarnia OPO

Wstęp wolny

24.07 (piątek)

• Zwiedzanie Wieży Ratuszowej

godz. 10:00; 11:00; 12:15; 13:15;

14:30; 15:45 i 17:00

Miejsce: Rynek

Wstęp: 10zł w Miejskiej Infor-

macji Turystycznej

Informacje tel. 77 451 19 87

• „Libro-Mind” – laboratorium

dobrego humoru

Zajęcia dla dzieci w wieku 7-11 lat

godz. 10:00

Miejsce: Filia nr 14 MBP

Wstęp wolny. Zapisy tel. 510 424 237

• Wakacyjne Poranki filmowe

godz. 10:00 i 12:00

Miejsce: Kino Meduza

Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

• Eko-wakacje w bibliotece

Zajęcia dla dzieci w wieku 6-10 lat

godz. 12:00

Miejsce: Filia nr 7 MBP

Wstęp wolny. Zapisy tel. 512 271 443

• W samo południe. Piątki

z kawą i sztuką

godz. 12:00

Miejsce: Centrum Dialogu

Obywatelskiego

Wstęp wolny

• Wernisaż wystawy

„Kaźde dziecko to zwierciadło śmierci 2026”

godz. 18:00

Miejsce: Galeria Opolanin

W niedzielę wstęp wolny

Ekspozycja czynna do

15.11.2026r.

• Film „Wpatrując się w słońce”;

„Requiem dla snu”

„O czym sobie nie mówimy”

godz. 19:00

Miejsce: Kino Meduza

Wstęp: 25zł normalny, 20zł

ulgowy

• Koncert: Kayah i Bregović

godz. 20:00

Miejsce: Amfiteatr NCCP

Wstęp: www.sklep.ebilet.pl

25.07 (sobota)

• Joga w Centrum

godz. 9:00

Miejsce: Plac Teatralny

Wstęp wolny

• II Bieg Wakacyjny

godz. 10:00

Miejsce: Kąpielisko Bolko

• Wakacyjne Poranki filmowe

godz. 10:00 i 12:00

Miejsce: Kino Meduza

Wstęp: 25zł normalny, 20zł

ulgowy

• Zwiedzanie Wieży Ratuszowej

godz. 10:00; 11:00; 12:15; 13:15;

14:30; 15:45 i 17:00

Miejsce: Rynek

Wstęp: 10zł w Miejskiej Infor-

macji Turystycznej

Informacje tel. 77 451 19 87

• Spacerem przez Opole z prze-

wodnikiem

godz. 17:00

Miejsce: zbiórka przed Miejską

Informacją Turystyczną

Wstęp wolny

• Film „Wpatrując się w słońce”;

„Requiem dla snu”

„O czym sobie nie mówimy”

godz. 19:00

Miejsce: Kino Meduza

Wstęp: 25zł normalny, 20zł

ulgowy

• Młoda Scena NCCP:

Monika Kowalczyk oraz Sedno

godz. 20:00

Miejsce: Rynek

Wstęp wolny

26.07 (niedziela)

• Wakacyjne Poranki filmowe

godz. 10:00 i 12:00

Miejsce: Kino Meduza

Wstęp: 25zł normalny, 20zł

ulgowy

• Zwiedzanie Wieży Ratuszowej

godz. 10:00; 11:00; 12:15; 13:15;

14:30; 15:45 i 17:00

Miejsce: Rynek

Wstęp: 10zł w Miejskiej Infor-

macji Turystycznej

Informacje tel. 77 451 19 87

• Film „Wpatrując się w słońce”;

„Requiem dla snu”

„O czym sobie nie mówimy”

godz. 19:00

Miejsce: Kino Meduza

Wstęp: 25zł normalny, 20zł

ulgowy

27.07 (poniedziałek)

• Wakacyjne Poranki filmowe

godz. 10:00 i 12:00

Miejsce: Kino Meduza

Wstęp: 25zł normalny, 20zł

ulgowy

• Wakacyjne warsztaty

zajęcia dla osób indywidual-

nych

godz. 10:00

Miejsce: Galeria Opolanin 1

piętro

obowiązuje rezerwacja termi-

nu

• Warsztaty tworzenia Zinów

od 16-go roku życia

godz. 17:00

Miejsce: Oddział Dziecięco-

-Młodzieżowy MBP

Wstęp wolny

• Wernisaż wystawy prac Marty

Nowickiej

godz. 18:00

Miejsce: Fotogaleria MBP

Wstęp wolny. Wystawa do

14.08.2026r.

• Koncerty promenadowe

„W DZIKIE WINO ZAPŁĄTANI” -

godz. 17:00

LIPIEC

„DOTKNAĆ KORY” - godz. 18:30

Miejsce: Plac Wolności

Wstęp wolny

• Film „Wpatrując się w słońce”; „Requiem dla snu”
„O czym sobie nie mówimy”
godz. 19:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

28.07 (wtorek)

• Wakacyjne Poranki filmowe
godz. 10:00 i 12:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

• Wakacyjne warsztaty zajęcia dla osób indywidualnych
godz. 10:00
Miejsce: Galeria Opolanin 1 piętro
obowiązuje rezerwacja terminu

• Wakacje w Muzeum
Może nad morze, a może w góry. Pejzaże lata.
godz. 12:00
Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego
Wstęp: 20zł

• Wakacyjne pokazy filmowe „pod chmurką”
Film „Życie dla początkujących”
godz. 21:00
Miejsce: Taras Urban Lab
Wstęp wolny

• Film „Wpatrując się w słońce”; „Requiem dla snu”
„O czym sobie nie mówimy”
godz. 19:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

29.07 (środa)

• Wakacyjne Poranki filmowe
godz. 10:00 i 12:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

• Jerzy Kamiński i sekcja plastyczna „Akwarele” – wernisaż wystawy malarstwa
godz. 18:00
Miejsce: Galeria Zamostek MBP
Wstęp wolny
Wystawa dostępna do 14.08.2026r.

• Film „Wpatrując się w słońce”; „Requiem dla snu”
„O czym sobie nie mówimy”
godz. 19:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

30.07 (czwartek)

• Wakacyjne Poranki filmowe
godz. 10:00 i 12:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

• Wakacje w Muzeum
Wakacyjna pocztówka na szkle
godz. 12:00
Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego
Wstęp: 20zł

• Cykl warsztatów z Martą Hamouda
„Moja droga, mój rytm”, cz. 3 – CV, które mówi o Tobie
godz. 17:00
Miejsce: Urban Lab. Wstęp wolny, zapisy

• Film „Wpatrując się w słońce”; „Requiem dla snu”
„O czym sobie nie mówimy”
godz. 19:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

31.07 (piątek)

• Wakacyjne Poranki filmowe
godz. 10:00 i 12:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

• W samo południe. Piątki z kawą i sztuką
godz. 12:00
Miejsce: Centrum Dialogu Obywatelskiego
Wstęp wolny

• Poznajmy się - spotkanie z Agnieszką Kanią
godz. 16:30
Miejsce: Dom Sztuki ŻAR
Wstęp wolny

• Film „Wpatrując się w słońce”; „Requiem dla snu”
„O czym sobie nie mówimy”
godz. 19:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

WIĘCEJ WYDARZEŃ ZNAJDZIESZ W APLIKACJI



KLIK OPOLE



Informacje na temat oferty umieszczonej w wydawnictwie „Opole i kropka” pochodzą od organizatorów poszczególnych imprez. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za ich treść i ewentualne zmiany. Brak godziny rozpoczęcia imprezy oznacza, że nie została ona ustalona do czasu zamknięcia numeru. Informacje o imprezach zgłoszonych przez organizatorów po dacie zamknięcia numeru [15 każdego miesiąca] są umieszczane na bieżąco na stronie www.opole.pl



maks . tachasiuk
DJ DUCH @dj_duch @maks_tachasiuk



18.07.2026
taras amfiteatru ncpp

ncpp

 **OPOLE**

 **eco**
Logistyka