

OPOLE

nr 4 kwiecień 2024 r.
Egzemplarz bezpłatny

i kropka

Arkadiusz Wiśniewski

Dla mnie liczy się Opole

wywiad

s. 4-6





**Dla mnie liczy się
Opole**
strona 4-6



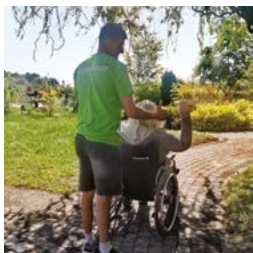
**Uniwersytet Opolski
świętował 30-lecie**
strona 10-11



**Gdzie wiosną
wypoczywać w mieście?**
strona 12-13



**Stawiamy na organizację
pozarządową**
strona 14-16



**Oswoić wolontariat
hospicyjny**
strona 20-21



**Wszystkie dzieci
nasze są**
strona 24-25



**Opole miało
swój barbakan**
strona 26-27



**A B C treningu
biegowego**
strona 28-29



Skąd się bierze alergia?
strona 32-33



Krapkowicka na finiszu

Dobiegają końca prace budowlane na modernizowanej ulicy Krapkowickiej. Dzięki przebudowie mostu kolejowego i poszerzeniu jezdni do 7 metrów, ta droga nie będzie już „wąskim gardłem”, a ulicą, którą swobodnie przejedziemy w obu kierunkach, również autobusem. Dodatkowo wzdłuż Krapkowickiej powstał chodnik oraz droga rowerowa z nawierzchnią asfaltową. Całość ma być oddana do użytku jeszcze w kwietniu.



Nagrody dla społeczników wręczone

W Opolu już po raz ósmy wręczono nagrody im. Jana Calki dla najlepszych organizacji pozarządowych działających w naszym mieście. Liderem Społecznym Roku 2023 została Barbara Chyłka, trenerka i edukatorka, która prowadzi liczne warsztaty dla uczniów, studentów i nauczycieli. Najlepszym zadaniem realizowanym przez organizacje pozarządowe wybrano „Wsparcie Rodzin w Kryzysie” – Stowarzyszenia Rodzin Zastępczych Jestem. Pełna lista wyróżnionych znajduje się na stronie internetowej www.opole.pl.



Artyści i festiwale na kartach pocztowych

W Muzeum Polskiej Piosenki w Opolu dostępna jest wystawa „Muzyczne pozdrowienia. Artyści i festiwale na kartach pocztowych”. Na wystawie prezentowane jest ponad 140 kart pocztowych, kopert i pocztówek dźwiękowych, które Muzeum pozyskało od prywatnych darczyńców, kolekcjonerów oraz dzięki uprzejmości Poczty Polskiej w Opolu i Muzeum Teatralnego w Warszawie.

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: Katarzyna Herwy, Alicja Kosakowska, Anna Parkitna, Alicja Sajewicz, Aleksandra Smierzynska.
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: Arkadiusz Wiśniewski, Fot. Witold Chojnacki



Dla mnie liczy się Opole

„Opole i kropka” setny raz trafia do rąk naszych Czytelników. Z tej okazji do rozmowy zaprosiliśmy prezydenta Opola Arkadiusza Wiśniewskiego, jednego z pomysłodawców magazynu, który bardzo szybko zyskał serca opolan.

– Na początek zagadka. Wojciech Fortuna, Margaret, Anna Seniuk, Sławomir Idziak, Maryla Rodowicz, Remigiusz Mróz, Kamila Świerc, Marian Zembała, Justyna Steczkowska, Krzysztof Zanussi, Maciej Stuhr, Janusz Józefowicz, Otylia Jędrzejczak, Mariusz Szczygieł, Michał Bajor, Stanisława Celińska, Alfons Nossol. Co ich łączy?

– Na okoliczność naszego spotkania pytanie dla mnie oczywiście łatwe. Wszystkie te uznane i popularne osoby gościły na łamach magazynu miejskiego „Opole i kropka”, który właśnie wychodzi po raz setny.

– No właśnie, jest wyjątkowa okazja żeby wrócić do starych czasów. Wspomnieć jak to się wszystko zaczęło.

– Pamiętam doskonale. Gdy po raz pierwszy zostałem wybrany na prezydenta zamarzyło mi się wiele zmian w Opolu. Także w obszarze promocji miasta. Chciałem zaoferować miesz-

kańcom lekkostrawny magazyn stroniący od polityki, przy którym się zrelaksują, ale także dostaną w lekkiej formule informacje co, gdzie i kogo można zobaczyć w naszym mieście. Czegoś takiego wcześniej nie było.

– Chciał Pan walczyć ze stereotypem, że w Opolu nic się nie dzieje?

– Ile to ja razy na początku swojej pracy jako prezydent Opola słyszałem, że w naszym mieście nie ma dokąd pójść? To między innymi z tych głosów zrodziła się potrzeba zrobienia takiego magazynu, który w jednym miejscu zbierze wszystkie miesięczne atrakcje stolicy województwa. Kalendarz wydarzeń prezentowany co miesiąc w „Kropce” najdobitniej odbiera argumenty większości malkontentów, choć oczywiście doskonale rozumiem, że zawsze można więcej i więcej.

– Powiedział pan w Kropce, a to przecież „Opole i kropka”.

– Z tytułem nie było łatwo. Wybraliśmy kilka. Żaden się nie podobał. „Opole i kropka” w pierwszej chwili też.

– Trudno w to dzisiaj uwierzyć.

– Razem ze współpracownikami wypisaliśmy sobie na zwykłej kartce kilka propozycji. Nijak to nie wyglądało, ale pomyśleliśmy, że trzeba je zobaczyć już w ubranej szacie graficznej. „Opole i kropka” poszło na pierwszy ogień i natychmiast zmieniliśmy zdanie. To było to. Liczy się przecież tylko Opole. Nic więcej. Kropka! Ktoś wtedy rzucił

jeszcze taką myśl, która się dokładnie sprawdziła. „Jak nasz magazyn zyska uznanie i przyjęcie się wśród mieszkańców, to będą go sobie skraćć i w przyszłości zostanie po prostu „Kropką”.

– A nie bał się pan, że urzędnicy nie podążają takiemu dziennikarskiemu wyzwaniu?

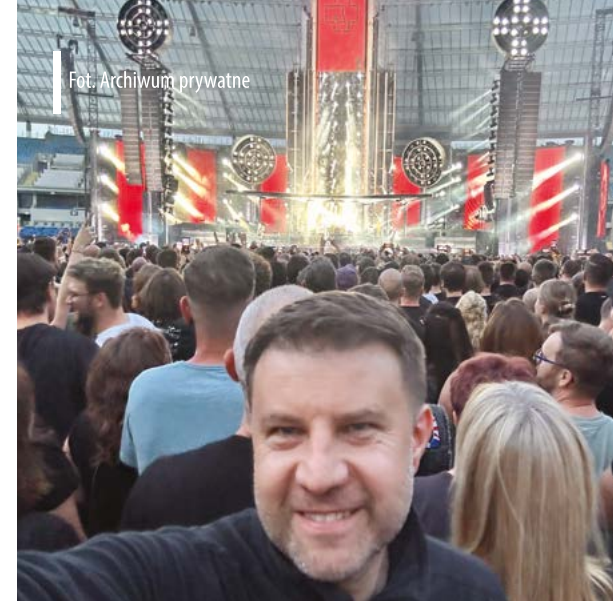
– O, to był mój najmniejszy stres. Po pierwsze zapalili się do tego pomysłu, po drugie zaś to wcale nie był zespół przypadkowych ludzi. Znają się na tej robocie i robią to do dzisiaj.

– Nie jest chyba łatwo zaprosić do rozmowy naprawdę mega znane osoby. Trudno w ogóle się do nich „dodzwonić”.

– Oczywiście osobiście takich doświadczeń nie mam, ale wiem z opowieści, że tylko na początku trzeba było ich przekonywać. Wystarczyło kilka pierwszych numerów, które były wspinałą reklamą kolejnych. Jeśli ktoś znany zobaczył, że gościem na naszej okładce jest na przykład wybitna aktorka, dajmy na to Anna Seniuk, to oczywistym było, że chce się znaleźć w takim towarzystwie. Wielu znanych ludzi odwiedza mnie będąc w Opolu i zawsze gdy pokazuję im naszą „Kropkę”, słyszę zdanie: „Ze mną też zróbcie wywiad”.

– Czyli wstydu nie ma?

– Wstydu? Przeciwnie. Jestem dumny, jak wspólnie rozwinął się nam ten projekt. Czasami przychodzi trochę opóźniony z drukarni, wtedy



słyszę jak mieszkańcy dopytują „kiedy będzie Kropka”. To jeszcze jeden przykład, jak się z nią żyli.

– Magazyn dostał ogólnopolską nagrodę.

– W 2020 roku wygrał prestiżowy konkurs organizowany przez Dziennik Gazetę Prawną na najlepsze pismo samorządowe w Polsce, zyskując tytuł „Medialnej Perły Samorządu”. Przyznam, że wcześniej nie pomyśleliśmy, aby mierzyć się w tego rodzaju konkursach, ale podczas jakiejś debaty samorządowej w Warszawie podeszła do mnie dziennikarka z Rzeczpospolitej i zapytała, dlaczego nie zgłosimy „Opole i kropka” do konkursu. „Macie duże szanse” – powiedziała wtedy,





a ja myślałem, że żartuje, aby zrobić mi przyjemność. A ona po prostu wiedziała, co mówi. – **W „Kropce” pojawiają się nie tylko rozmowy z ciekawymi ludźmi, ale przez te 100 numerów przewinęło się mnóstwo tekstów o historii Opola, sposobie na zdrowy tryb życia czy najciekawszych miejscach w mieście. O te ostatnie chciałbym pana zapytać.**

– Dobre pytanie dla kogoś urodzonego w Opolu, który spędził tutaj całe dotychczasowe życie. Po biegać albo pojeździć rowerem lubię na Wyspie Bolko, kawę wypić na rynku, a dobre piwko od czasu do czasu tuż obok, na Małym Rynku. Na spacer z rodziną wybieram nasze wspaniałe zoo, a dobry spektakl z dziećmi i żoną na przykład w Teatrze Lalki i Aktora. A przecież mamy także jedyne w Polsce Muzeum Polskiej Piosenki, Park 800-lecia, cudowną Miejską Bibliotekę Publiczną, w której aż roi się od wydarzeń i wspaniałych gości. Rozmawiajmy jednak o „Kropce”, a nie o mnie.

– **Ani na moment nie przestaliśmy, bo okazuje się, że wymienia pan miejsca, o których w magazynie nieustannie przypominamy.**

– Najbardziej podobają mi się cykle historyczne, które publikowaliście. Spacer po Opolu 100 lat temu, kultowe lokale i przedwojenne wyszynki, historie polskich festiwali, najbardziej znani

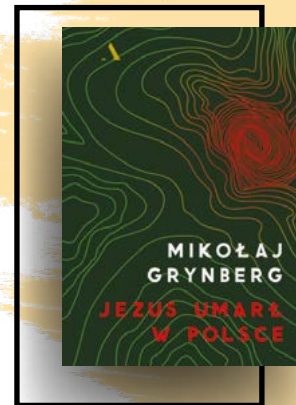
mieszkańcy miasta, a niedawno na przykład „Historia ulicami pisana”. Przy tej ostatniej miałem nawet swój udział, bo zwróciłem uwagę, że Spychalskiego (jego ulica jest na Zaodrze) mnóstwo ludzi kojarzy z tym komunistycznym dygnitarzem, a przecież mówimy o kupcu, a później bankowcu i jednym z założycieli Banku Ludowego w Opolu, a także działaczu Związku Polaków w Niemczech, który został pochowany na opolskiej nekropolii przy ul. Wrocławskiej. Niedawno zresztą jego grób przeszedł gruntowną renowację.

– **Prawie 10 lat z „Kropką”, 100 numerów. Czego sobie zatem możemy życzyć?**

– Kilka numerów miejskiego magazynu złożyliśmy w „kapsule czasu” przy pomniku księcia Kazimierza I Opolskiego w związku z 800-leciem Opola. Za dziesiątki, a może dopiero setki lat, ktoś je odnajdzie i zobaczy mały skrawek historii naszego miasta. Generalnie „Kropka” to piękna i rzetelna kronika Opola. Niemal dzień po dniu, a z pewnością miesiąc po miesiącu. Życzę sobie, aby mogła być wydawana jeszcze przez wiele lat. Niech świadczy, że to dobre miasto do życia z mądrymi mieszkańcami. Kiedyś, dzisiaj i w przyszłości.

Rozmawiał: **Dariusz Król**
Zdjęcia: **Witold Chojnacki**

“ **POLECAMY – KSIĄŻKA, KOMIKS, FILM, GRA PLANSZOWA**
Szukasz ciekawej książki, komiksu, a może gry planszowej? Nie ma sprawy. Ta strona służy właśnie temu, aby naszym Czytelnikom podpowiadać najciekawsze tytuły. Każda z publikowanych przez nas pozycji dostępna jest w MBP (www.mbp.opole.pl).



KSIĄŻKA

Tytuł: Jezus umarł w Polsce

Autor: Mikołaj Grynberg

„Jezus umarł w Polsce” to zbiór rozmów z osobami, które są lub były w jakiś sposób zaangażowane w działania na granicy. Zdecydowana większość to ci, którzy próbowali pomóc uchodźcom, ale znajdziecie tam również opowieści dwóch strażników granicznych. „Jezus umarł w Polsce” to świadectwo zwykłych ludzi, którzy próbują zmierzyć się z kryzysem humanitarnym zgodnie z własnym sumieniem. Bez wątplenia jest to książka ważna, poruszająca i po prostu potrzebna.

KSIĄŻKA

Tytuł: Sztuka przyciągania

Autor: Zofia Gołachowska

Czas szkoły średniej to dla wielu osób ciągła walka o dobre oceny, dodatkowe zajęcia, korepetycje, stres związany z egzaminami i pierwsze związki. Dla nastoletniej Mallory każdy dzień wśród rówieśników to istna szkoła przetrwania. Dziewczyna czuje się jak odludek. Wraz ze swoimi najbliższymi przyjaciółmi zalicza się do szkolnej grupy outsiderów i musi mierzyć się z ciągłymi docinkami szkolnej gwiazdy i jej świty. Na domiar złego, wbrew swojej woli Mallory zostaje zmuszona do organizacji Zimowego Balu. Towarzyszyć jej będzie działający jej na nerwy chłopak-Elliot. Jak przełamać wzajemną niechęć? I czy to prawda, że od nienawiści do miłości jeden krok?



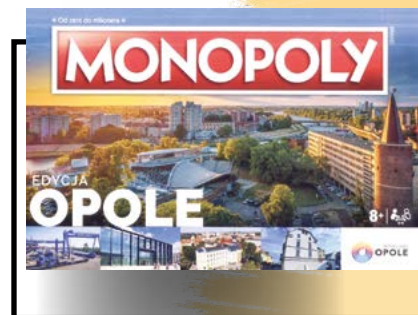
GRA PLANSZOWA

Tytuł: Monopoli Opole

Monopoli to kulturalna gra planszowa, którą każdy zna i nikomu nie trzeba jej przedstawiać. Teraz mamy szansę sprawdzić swoje inwestycyjne umiejętności na znajomym terenie – w stolicy polskiej piosenki, Opolu.

Wzbogaćmy się, inwestując w najbardziej atrakcyjne miejsca, takie jak Muzeum Polskiej Piosenki, opolskie ZOO czy Miejską Bibliotekę Publiczną. Budujemy domy na ulicy Krakowskiej, wykupmy CH. Karolinka oraz przejmijmy kontrolę nad Uniwersytetem Opolskim. Stawiamy hotele przy swoich posiadłościach, podnosimy czynsze i doprowadzmy innych graczy na skraj bankructwa. Oczywiście, nie dajmy się też zamknąć w więzieniu!

Monopoli. Edycja Opole to wyjątkowa plansza, niepowtarzalne karty i ogrom dobrej zabawy przy odkrywaniu największych opolskich atrakcji z rodziną i przyjaciółmi. Gra przeznaczona jest dla dwóch do sześciu graczy powyżej ósmego roku życia.





100 LAT 100 LAT

Setny numer to okazja do małego podsumowania naszej działalności i spojrzenia na magazyn okiem statystyka. Co kryje się pod liczbą 100?

Okładka

Na okładce znalazło się **51** mężczyzn, **44** kobiety i **3** zespoły.

Dwie okładki były wyjątkowe: w kwietniu 2021 gościły na niej lwy i tygrysy, a rok później ilustracja autorstwa Agnieszki Pyki-Goldner „Stop war” nawiązująca do walczącej Ukrainy.

41 okładek było muzycznych, co nie dziwi z racji Stolicy Polskiej Piosenki, 12 – filmowych, 9 – literackich i 8 – sportowych.

Wśród znanych ludzi znalazło się aż 36 Opolan.

Cykle tematyczne

Największym zainteresowaniem cieszyły się cykle tematyczne, których w magazynie było ponad **15!**

Najwięcej było tych historycznych, takich jak: Historyczne ciekawostki z Opola, Opole na przełomie dziejów, Fabularyzowane opowiadania,

Historia jednego zdjęcia, Z archiwum kronik miejskich czy ostatni cykl z historią ulic Opola. W ramach cyklu Kocham Opole przybliżyliśmy sylwetki prawie **20** opolan, a w cyklu Made in Opole opowiedzieliśmy o działalności ponad **15** firm. Przeprowadziliśmy was kulinarnym szlakiem przez **35** restauracji i przybliżyliśmy wszystkie dzielnice Opola. Nie zabrakło też spraw zdrowotnych i historii przebojów KFPP.

Pracownicy Miejskiej Biblioteki Publicznej przeczytali dla Was ponad **200** książek, aby potem je zrecenzować i zagrać w prawie **100** planszówek! To dopiero wspaniała praca!

Ważne wydarzenia

Dużym wyzwaniem dla nas był czas pandemii, jednak magazyn powstawał dalej, a znaleźć w nim mogliście mnóstwo porad zdrowotnych,

wsparcia dla seniorów i osób potrzebujących, przybliżyliśmy sylwetki wolontariuszy oraz wspieraliśmy lokalny biznes gastronomiczny publikując listę firm, które dowoziły jedzenie do domu, kiedy wszystko było zamknięte.

Trzymaliśmy również rękę na pulsie w trakcie pierwszych najtrudniejszych miesięcy wojny Rosji z Ukrainą. Informowaliśmy o punktach pomocy uchodźcom i najważniejszych informacjach, wspieraliśmy zbiórki oraz wolontariuszy spieszących z pomocą sąsiadom.

W 2019 roku magazyn „Opole i kropka” został wyróżniony nagrodą Kryształ PR w kategorii „Najlepsza gazeta miejska lub biuletyn”, a w 2020 roku został Medialną Perłą Samorządu i zajął pierwsze miejsce w kategorii prasa samorządowa.

Inwestycje

Przez 100 numerów Opole zmieniło się nie do poznania. W tym czasie rozpoczęto i zakończono ponad **20** wielkich inwestycji takich jak: Plac Kopernika, przebudowa Cieplaka, rewitalizacja ulicy Krakowskiej, otwarcie kierunku lekarskiego czy budowa Centrum Przesiadkowego Opole Główne – o których nie omieszkaliśmy napisać i pokazać efekt końcowy na zdjęciach.

Przez 100 numerów pojawiło się na świecie **24 455** nowych opolan, którzy z pewnością doczekają kolejnych numerów i będą stałymi Czytelnikami „Kropki”. Tego sobie i im życzymy

A na koniec oddajmy głos Czytelnikom

Dla mnie magazyn „Opole i Kropka” pokazuje Opole jako harmonijne połączenie tradycji z nowoczesności, nauki z biznesem. Jestem obcokrajowcem i to pomaga mi lepiej poznać miasto. Czytając go, dowiaduje się z czego miasto słynie.

Oksana

Jestem seniorką. Co miesiąc wypatruję nowego egzemplarza Kropki. Zawsze jest pięknie wydana. Okładka błyszcząca, kolorowa. Z daleka ją widać. Aż się uśmiecham.

Maria

Czytanie Kropki, to czytanie w oczach mojej córki, która urodziła się 15 września w Dzień Kropki. Tradycyjne wydarzenia, czarujące, przyciągające uwagę dzieci i dorosłych miejsca. Kropka daje poczucie kultury i estetyki.

Anna





Uniwersytet Opolski świętował 30-lecie

Nadanie tytułu doktora honoris causa pierwszemu demokratycznie wybranemu rektorowi UO, prof. Franciszkowi Markowi, posiedzenie Konferencji Rektorów Uniwersytetów Polskich, wystawy i uroczysta gala z koncertem Michała Bajora oraz opolskich artystów związanych z UO – tak 30 lat istnienia świętowała największa uczelnia w regionie.

Obchody 30-lecia UO odbyły się od 6 do 8 marca 2024.

– *Jesteście perłą w koronie Opola* – tak o Uniwersytecie Opolskim podczas gali mówił prezydent miasta **Arkadiusz Wiśniewski**. – *30 lat temu, gdy powstawała uczelnia, wszyscy mieszkańcy Opola czuli, że zyskujemy instytucję, która zatrzyma młodych, da prestiż miastu i regionowi, da nam szanse rozwoju. Nie byłoby tak wyjątkowego Opola gdyby nie Uniwersytet Opolski. Państwa praca i zaangażowanie sprawiają, że Opole jest dziś miastem niepowtarzalnym.*

Organizatorzy wydarzenia zabrali gości w muzyczno-filmową podróż, podczas której opowiedzieli

o minionych trzech dziesięcioleciach funkcjonowania UO. Filmowej podróży towarzyszyły występy absolwentów UO: Magdaleny Meg Krzemień, Anny Maczury, Łukasza Szuby i Roberta Klimka. Całość zakończył minirecital aktora i piosenkarza Michała Bajora.

– *Taki jest nasz uniwersytet: piękny, mądry, europejski, rozśpiewany i roztańczony* – podsumował rektor UO prof. dr hab. **Marek Masnyk**. – *To wasz uniwersytet i wasze święto, całej naszej wspólnoty akademickiej. Wkraczamy dziś w czwarte dziesięciolecie. Mam nadzieję, że wspólnie przez kolejne miesiące, lata, dziesięciolecia będziemy budować prestiż, dumę i chwałę naszej uczelni tak, jak od nas tego Państwo oczekujecie.*

Tradycja i nowoczesność

Uniwersytet Opolski powołany został na XIV posiedzeniu Sejmu RP II kadencji, na którym uchwalono Ustawę z dn. 10 marca 1994 r. o utworzeniu UO. Był to dwunasty polski uniwersytet. Powstał w wyniku połączenia dwóch opolskich uczelni: liczącej wtedy 40 lat Wyższej Szkoły Pedagogicznej im. Powstańców Śląskich (1954-

1994) i istniejącej od 1981 r. opolskiej Filii Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, bazującej na kilkudziesięcioletnich doświadczeniach Wyższego Seminarium Duchownego w Nysie (gdzie pracowała kadra dawnego Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Jana Kazimierza we Lwowie). UO działalność rozpoczął 1 października 1994 r. W strukturach uczelni funkcjonowały wtedy cztery wydziały.

Dziś UO to 12 wydziałów, 17 instytutów i około 80 kierunków studiów. W ostatnich latach studiuje tu rocznie ponad 9 tys. studentów – w tym blisko 10 proc. cudzoziemców. Uniwersytet to także ponad 110 tys. absolwentów, 17 dyscyplin naukowych, w których ma pełne uprawnienia awansowe i blisko 2 tys. pracowników. W ostatniej ewaluacji ministerstwa nauki za lata 2017-2021, czyli ocenie jakości działalności naukowej, UO uzyskał jedną ocenę A+, sześć ocen A i dziesięć ocen B+.

Prestiżowe wyróżnienia

Od 2019 r. UO należy do sieci Uniwersytetów Europejskich, a od roku 2024 – do EUA (European University Association), organizacji zrzeszającej instytucje szkolnictwa wyższego z całej Europy, która jest jednym z głównych partnerów Komisji Europejskiej w obszarze dialogu ze społecznościami akademickimi. UO wchodzi też w skład konsorcjum FORTHEM. Minione lata, zwłaszcza kilka ostatnich, to także czas ogromnego skoku UO w cenionym przez młodzież rankingu Fundacji Edukacyjnej „Perspektywy”. Uniwersytet Opolski w 2023 r. zajął w nim 7. miejsce wśród uniwersytetów i 24. wśród uczelni akademickich w kraju.

Investycje w infrastrukturę

Minione trzy dekady to dla UO nie tylko czas budowania zaplecza naukowego, nawiązywania relacji międzynarodowych i umacniania pozycji w świecie nauki i w społecznej świadomości. To także czas wielkich inwestycji w infrastrukturę. W roku 2000 miało miejsce otwarcie nowego



Pierwsze Piastonia na WSP
– 15 maja 1965 roku

budynku Collegium Pedagogicum; w roku 2002 – Collegium Maius, gdzie mieści się dziś budynek główny uczelni. Rok później zakończył się remont i adaptacja obiektu przeznaczony na siedzibę administracji UO – Collegium Minus. W 2004 r. miało miejsce otwarcie Domu Studenta „Niechcic”, w 2007 – Collegium Civitas UO; w 2010 – nowej siedziby Wydziału Prawa i Administracji, czyli Collegium Iuridicum; w 2011 Studenckiego Centrum Kultury, a w 2013 – Collegium Artium, budynku instytutu, dziś także Wydziału Sztuki.

Nowe kierunki studiów

Ostatnie lata to dwie kolejne, olbrzymie inwestycje: w 2023 r. otwarte zostało Międzynarodowe Centrum Badawczo-Rozwojowe UO na rzecz Rolnictwa i Przemysłu Rolno-Spożywczego, a w 2017 r. – Collegium Medicum, gdzie od tego samego roku kształceni są studenci kierunku lekarskiego. – *Powołanie tego kierunku na naszym uniwersytecie to był z pewnością strzał w dziesiątkę* – mówi rektor UO prof. Marek Masnyk. – *Wymagało to wiele pracy i zaangażowania nie tylko z naszej strony, ale też całego środowiska Opola i województwa opolskiego.* Pierwszych 78 absolwentów kierunku lekarskiego UO – pierwszego rocznika, który ukończył pełny cykl kształcenia na UO – odebrało dyplomy ukończenia studiów w październiku 2023 r.

Katarzyna Kownacka

Zdjęcia: **archiwum Uniwersytet Opolski**

Gdzie wiosną wypoczywać w mieście?

Coraz dłuższe i bardziej słoneczne dni zachęcają do wypoczyniania w naturze. Przed Wami nasz subiektywny przewodnik po najlepszych terenach rekreacyjnych w Opolu.

Tężnia solankowa

Tężnia solankowa na osiedlu Malinka została otwarta w kwietniu ubiegłego roku i szybko zyskała popularność i wyróżnienie w konkursie na Najlepszą Przestrzeń Publiczną Województwa Opolskiego. Obiekt ma powierzchnię 186,5 metrów kwadratowych, 31 metrów długości, ponad 4 metry szerokości i 8 metrów wysokości. Wraz z otaczającą pergolą ze strefami inhalacyjnymi konstrukcja zajmuje łączny obszar ponad 532 metrów kwadratowych i jest największą na Opolszczyźnie. W ciągu kilku miesięcy odwiedziły ją tysiące opolan i turystów. Miłośników inhalacji można ponownie spotkać w nowo rozpoczętym sezonie, od 29 marca br.



Kamionka Piast

Na siedmiu hektarach w południowo-zachodniej części kamionki nasadzono nowe drzewa i byliny, powstały też trawniki i dwa place zabaw dla najmłodszych. Mimo rewitalizacji udało się zachować wiekową roślinność. Powstało też boisko do piłki nożnej. Na charakterystycznych filarach po nieistniejącej już cementowni ulokowano wystawę dokumentującą historię opolskiego „białego przemysłu”. Kamionka to także ulubione miejsce opolskich nurków. Z myślą o nich ulokowano stanicę oraz pomost. To teren rekreacyjny doceniony zarówno przez mieszkańców jak i przez ekspertów, między innymi został nominowany do nagrody na najlepiej zagospodarowaną przestrzeń publiczną w Polsce w 2023 roku.



Park 800-lecia Opola

Na 10-hektarowym, oświetlonym terenie między Odrą i kanałem Ulgi powstały ścieżki pieszo-rowerowe oraz nowoczesny i jeden największych w mieście placów zabaw dla najmłodszych. Wszystko w otoczeniu zieleni: drzew, krzewów i kwiatów, które zachwycają szczególnie wiosną. W parku posadzono około trzech tysięcy drzew oraz kilkanaście tysięcy krzewów. Całość uzupełnia i zdobi olbrzymia łąka kwiatowa – raj dla pszczoł, trzmieli i innych owadów zapylających.



Wyspa Bolko

Jest określana często mianem „zielonych płuc Opola”. Wyspa jest otoczona od północy i wschodu Odrą, od zachodu Kanałem Ulgi i od północnego zachodu fragmentem Kanału Wiślańskiego. Uroczy kompleks parkowy jest enklawą przyrodniczą w centrum miasta, w którym znajdują się liczne ścieżki pieszo-rowerowe, ścieżki zdrowia, kawiarnia, zatoczka z siedzibą Klubu Kajakarskiego, stawy i kanały pogrążone w bujnej roślinności. Na Wyspie, wśród starych drzew takich jak dęby, klony, wierzby można spotkać wiele gatunków ptaków, np. trzmielojady, sowy, jest tu także wiele dzikich zwierząt, takich jak wiewiórki, sarny, czy młode jelenie.

Park Nadodrzański

Wymarzone miejsce dla tych, którzy w wolnej chwili lubią biegać, spacerować, jeździć na rolkach, ćwiczyć jogę czy siłowo wzmacniać mięśnie. Są tu szerokie, malownicze alejki wzdłuż Odry, zielone polany i place oraz miejsca takie, jak siłownia na świeżym powietrzu. Kto woli relaks z książką czy gazetą znajdzie tu zacienioną lub pięknie nasłonecznioną ławeczkę albo skwerek. Są tu również plac zabaw dla najmłodszych i elementy małej architektury dla nieco starszych, takie jak choćby scena plenerowa czy ścianka wspinaczkowa. W sezonie letnim przy nadodrzańskim bulwarze cumuje statek wycieczkowy, można również wypożyczyć kajaki.



ZOO Opole

W naszym zestawieniu nie mogło zabraknąć opolskiego ogrodu zoologicznego. Wycieczka do opolskiego ZOO to fauna i flora całego świata!. Wędrując uroczymi ścieżkami, można tu spotkać dostojne żyrafy, słodkie pandy rude, zwinne pumy, eleganckie zebry, sympatyczne mrówkojady i wiele gatunków małp i małpiatek. Jest tu również basen z uchatkami kalifornijskimi, wybieg dla goryli oraz lwów i tygrysów syberyjskich. Najnowszą atrakcją jest pawilon „Wodny Świat”, czyli akwarium z egzotycznymi rybami.

Opracowała: **Katarzyna Herwy**



Fot. Daria Strąk

Stawiamy na organizacje pozarządowe

Liczba organizacji pozarządowych w naszym mieście systematycznie rośnie. Obecnie w Opolu jest ich już ponad 940. Co roku otrzymują one z budżetu miasta ponad 20 mln zł na zadania realizowane na rzecz mieszkańców. O to, jaką rolę pełnią w mieście i dlaczego warto je wspierać, pytamy Dorotę Piechowicz-Witoń, naczelniczkę Centrum Dialogu Obywatelskiego w Opolu.

– Pani naczelnik, mówi się często, że działalność organizacji pozarządowych świadczy o kondycji demokracji w danym kraju czy samorządzie. Jak na tym tle wypada Opole?
– Opole w obszarze obywatelskim rozwija się w ostatnich latach bardzo dynamicznie i widocznie. W minionych pięciu latach w otwartych

konkursach ofert dla organizacji pozarządowych z budżetu Miasta Opola przekazano środki w wysokości grubo ponad 118 mln zł. To środki finansowe, które trafiają na realizację wielu zadań głównie w sferze pomocy społecznej, sportu, rekreacji, kultury, ale też przeciwdziałania dyskryminacji, prawom obywatelskim, profilaktyce zdrowotnej czy aktywizacji dzieci i młodzieży. Dla mnie szczególnie ważne jest to, co zmieniło się zdecydowanie na korzyść w klimacie współpracy Miasta Opola i organizacji społecznych. Współpracujemy, rozmawiamy i WSPÓLNIE szukamy rozwiązań, ale i innowacyjnych metod działania na rzecz mieszkańców. Sprzyjające warunki dla działania NGO w Opolu są składową wielu czynników, według mnie kluczowe jest nastawienie stron współpracujących. Od wielu lat podnosimy standardy jakości współpracy, konsultacji, wymiany informacji. Kluczowe miejsce dla tej współpracy to Centrum Dialogu Obywatelskiego, czyli wydział, jakim mam przyjemność kierować – to dobra praktyka, która wskazywana jest w wielu samorządach w Polsce jako przykład godny powielania.

– W jakich obszarach funkcjonowania miasta przydają się organizacje pozarządowe?

– Właściwie trudniej wskazać obszar, w którym się nie przydadzą. Każdego roku prezydent Opola ogłasza około 40 konkursów w wielu obszarach. Jest ich ponad 24! To między innymi wsparcie seniorów, działania na rzecz osób z niepełnościami, działania na rzecz integracji cudzoziemców, sport, kultura. W Opolu mamy wieloletnią tradycję festiwali inicjowanych przez organizacje, to zarówno festiwale muzyczne, filmowe, fotografii czy bardzo rozpoznawalny w całym kraju festiwal książki i czytelnictwa. Nieocenione wsparcie i profesjonalne działania są sukcesem NGO w obszarze pomocy społecznej, prowadzenia świetlic dla dzieci i młodzieży. Mieszkańcy często korzystają z pomocy prawnej świadczonej przez organizacje. Często są to konsultacje z psychologiem, pedagogiem, terapeutą. To organizacje pozarządowe prowadzą przeróżne grupy wsparcia, dla rodziców, dla młodzieży, seniorów, rodzin zastępczych. To też warsztaty, szkolenia dostępne dla mieszkańców bezpłatnie, a także działania wspierające instytucje w tym szkoły, zwłaszcza, jeśli chodzi o wzmocnienie oferty profilaktyki uzależnień wśród młodzieży. Mamy też ciekawą ofertę kulturalną np. Noc Kultury, Festiwal teatrów ulicznych czy Operetkę na wynos – spotkania w dzielnicach Miasta Opola.

– Często zapominamy, że większość organizacji opiera się na pracy społecznej swoich członków. Co Pani zdaniem motywuje ludzi do pracy społecznej na rzecz innych?

– Myślę, że to się po prostu czuje w sobie. Osoby działające w organizacjach to ludzie, którzy chcą mieć realny wpływ na otoczenie. Nie poddają się problemom, są wsparciem dla innych w ich rozwiązywaniu. To pasjonaci, wizjonerzy, ale i bardzo pracowici ludzie. Często zastanawiam się skąd czerpią siłę, ale wiem skąd ja sama czerpię pokłady energii do działania – radość, że coś konkretnego udało się zrobić, zmienić kawałek świata nawet wąskiej grupy osób – to dodaje skrzydeł. Daje poczucie sprawstwa, daje nadzieję i chęć działania mocniej i dalej.

– Miasto Opole od kilku lat nagradza największych społeczników i najlepsze projekty pozarządowe w danym roku nagrodą im. Jana Całki. Jakie znaczenie ma ta nagroda i do kogo trafia?

– Ta nagroda stała się wielkim świętem obywatelskim w Opolu. Zanim o nagrodzie, do kogo trafia to trzeba podkreślić, że ta nagroda ma niezwykłego patrona, człowieka odważnego, niezłomnego, działacza, „Solidarności” i nie boję się użyć tych słów wielkiego fana sektora pozarządowego. Nagroda im. Jana Całki wręczana jest w Opolu od 8 lat. Trafia do osób indywidualnych, społeczników, ale i organizacji pozarządowych. To nagroda za cały rok aktywnej pracy, zaangażowanie, rozwijanie ducha solidarności międzyludzkiej.



Fot. Biuro Prasowe UMO

– Opole zachęca mieszkańców do przekazywania swojego 1,5% podatku dochodowego na rzecz organizacji pożytku publicznego. Mamy ich w mieście ponad 80. Czym się charakteryzują i dlaczego warto je wspierać?

– To można powiedzieć taka uprzywilejowana grupa organizacji pozarządowych, bo nie każda organizacja ma status OPP. Te organizacje działają na rzecz bardzo szerokiej społeczności,



Fot. Oliwier Zieliński

KROPKA NA FILM

Co słyszać w kinowym repertuarze? Przedstawiamy aktualnie prezentowane filmy oraz seanse specjalne w multiplexach Helios w centrach handlowych Solaris i Karolinka. Bilety są dostępne w kasach kin, a także na stronie www.helios.pl.



KINO Kobiet

24 kwietnia, godzina 18.00

Film „Latanie dla początkujących” opowiada o grupie nieznanym, która bierze udział w ekskluzywnym kursie, mającym na celu pokonanie strachu przed podróżowaniem samolotem. Ich ostatnim zadaniem jest lot z Londynu na Islandię, podczas którego nic nie idzie zgodnie z planem. Na domiar złego, ich pobyt na mroźnej wyspie przedłuża się, gdyż lot powrotny jest odwołany przez burzę śnieżną... Narastająca frustracja prowadzi do licznych komediowych sytuacji, czyniąc z filmu idealny tytuł na pełen humor wypad z bliskimi! Kino Kobiet to także okazja do założenia zabawnych przebrań, które dodatkowo ubarwią wspólne wyjście. W kwietniu zapraszamy w strojach stewardessy – można zaopatrzyć się również w walizkę!

KULTURA DOSTĘPNA

Każdy czwartek o godzinie 18:00

Kultura Dostępna to wyjątkowy cykl w kinach Helios, dzięki któremu widzowie mogą zapoznać się z ostatnimi dziełami polskiej kinematografii. Wyróżnia go promocyjna cena – jedynie 12,90 zł. 4 kwietnia zostanie wyświetlona przebojowa „Akademia Pana Kleksa”. Klasyki dziecięcej literatury został ukazany na nowo, a w tytułowego bohatera brawurowo wcielił się Tomasz Kot. Następnie 11 kwietnia kinomani będą mogli obejrzeć kameralny film „Ultima Thule” z Jakubem Gierszałem w roli głównej. Tydzień później odbędzie się projekcja komedii „Miłość jak miód”, opowiadającej o tym, że wielkie uczucia mogą spotkać nas w każdym wieku. Natomiast 25 kwietnia kinomani będą mogli nadrobić seans filmu „Sami swoi. Początek”, będącego preludem do słynnej komediowej trylogii!



GORĄCA PREMIERA

Od 5 kwietnia

Film „Czerwone maki” przybliży zwycięską bitwę pod Monte Cassino oraz losy Polaków walczących w Armii Andersa. Główny bohater, Jędrzek, odczuł wojenne piekło na własnej skórze, a zetknięcie się z żołnierzami II Korpusu powoduje w nim głęboką przemianę. Wkrótce na froncie ma dojść do decydującego ataku na klasztor, którego nie potrafiły zdobyć wcześniej siły alianckie. Nadchodząca bitwa przesądzi o życiu tysięcy polskich żołnierzy. W obsadzie między innymi: Nicolas Przygoda, Michał Żurawski, Bartłomiej Topa i Mateusz Banasiuk.



Recenzje opracowane przez pracowników Kina Helios w Opolu.



– Dane opolskich organizacji pożytku publicznego są dostępne na stronie internetowej miasta. Można również skorzystać z bezpłatnej pomocy księgowej, która wspiera w wypełnianiu swoich zeznań podatkowych. W jaki sposób można skorzystać z tej pomocy?

– Serdecznie zachęcam by skorzystać z darmowych konsultacji księgowej, a tak naprawdę z rozliczenia PIT. Taka możliwość jest w każdy wtorek i czwartek od 16.00 do 18.00 w Centrum Dialogu Obywatelskiego przy ul. Damrota 1. Taka możliwość jest do końca kwietnia. Najlepiej umówić się przez e-mail: ngo@um.opole.pl bądź telefonicznie 77 44 61 571.

– Wygląda na to, że sektor pozarządowy w naszym mieście z roku na rok dynamicznie się rozwija. Czego możemy zatem życzyć wszystkim jego członkom i sympatykom?

– To prawda. Myślę, że dobrym życzeniem jest, aby osoby działające w organizacjach pozarządowych dbały również o siebie, by miały czas na regenerację, aby też planowały i skutecznie pozyskiwały nowych sojuszników, wolontariuszy członków i pracowników. Wtedy każda organizacja ma szansę na rozwój, a Miasto Opole zyskuje skutecznych, godnych zaufania partnerów po stronie społecznej.

Rozmawiał: **Łukasz Śmierciak**

wspólnego dobra. Funkcjonują one w bardzo różnych obszarach, podobnie jak pozostałe organizacje. W ostatnich latach widzimy przykładowo wzmocnienie tych, które działają na rzecz ochrony środowiska czy zwierząt. Nie brakuje też tych działających na rzecz osób w trudnej sytuacji finansowej czy zdrowotnej. Mamy też OPP działające w obszarze kultury czy sportu. Zachęcam, aby poznać je bliżej przed decyzją, do której trafi nasz, Państwa, 1,5% podatku.

KONKURS

Bilety na seanse w Kinie Helios trafią do 10 osób, które jako pierwsze odpowiedzą prawidłowo na pytanie: **W jaki dzień tygodnia odbywają się pokazy z cyklu Kultury Dostępnej?** Poprawną odpowiedź wyślij na adres: promocja@um.opole.pl. Regulamin konkursu: www.opole.pl.

KWIETNIOWE GRANIE

Wiosenny sezon koncertowy nadchodzi, a Narodowe Centrum Polskiej Piosenki zaprasza na niezapomniane muzyczne wieczory w sercu miasta! Na scenie Sali Kameralnej jak zwykle różnorodny repertuar i wyjątkowi artyści.

05.04

Łona x Konieczny x Krupa to kooperacja szczyńskiego rapera z Andrzejem Koniecznym i Kacprem Krupą – muzykami ze składu Siema Ziemia. Ich debiutancki materiał „TAXI” opowiada o świecie widzianym zza szyby taksówki i jest zapisem transformacji kulturowej ostatnich trzech dekad. Łona przygląda się społecznym nastrojom z uważnością dokumentalisty. W tekstach sięga po autentyczne historie taksówkarzy, taksówkarek i ich pasażerów. Są tu więc elementy reportażu, jest osobista refleksja o świecie ukryta w taksówkowym uniwersum, jest wreszcie poetyka nocy obecna w intrygującej muzyce Koniecznego i Krupy.



06.04

W Sali Kameralnej zagości **SKUBAS** – artysta, który stworzył jedną z piękniejszych polskich piosenek miłosnych o braku miłości. Na koncercie usłyszymy jego czwarty studyjny album zatytułowany „W ogień”. W swojej twórczości podróżuje w głąb ludzkich doświadczeń. Jego teksty są pełne emocji. Bez zbędnych upiększeń dotyka tematów, w których każdy słuchacz może odnaleźć cząstkę siebie. Wszystko to w akompaniamencie czasem czułych i delikatnych, czasem mrocznych, brudnych, niemal grunge’owych kompozycji.



12.04

NATALIA PRZYBYSZ zawita do NCPP w ramach wiosennej trasy "Do zobaczenia, do jutra", aby przenieść Was w świat pięknych słów i melodii. Na początku 2023 roku Natalia Przybysz postanowiła zabrać swój zespół: Jurka Zagórskiego, Mateusza Waśkiewicza, Pata Stawińskiego i Kubę Staruszkiewicz oraz reżyserkę i fotografkę Siliwę Pogodę na grecką wyspę Hydra do szczególnego domu-studia. To właśnie tam powstała też znaczna część albumu. Pełna forma nagrań została „domknięta” już po powrocie do Polski, czego efektem jest wydana w październiku 2023 roku płyta, która – jak przyznaje sama artystka – stanowi swoisty zapis podróży – rozumianych w dowolny sposób.



13.04

Zapraszamy na ponad dwugodzinne, pełne pasji i niesamowitej energii przedstawienie: **LED ZEPPELIN SHOW**. Zespół Zeppelinians powstał z miłości do muzyki LED ZEPPELIN. Założony w 2016 roku przez fanów oraz profesjonalnych muzyków. To czterech wyśmienitych instrumentalistów, oraz zjawiskowy wokalista, którym jest Maksymilian Kwapien (finalista 9. edycji The Voice of Poland). Mają na koncie występy w Polsce, jak i za granicą.



17.04

Koncert przyjaciół: **Dawid Porta/Tomek Busławski/Adam Busławski**.

Połączyła ich przyjaźń i muzyka. Koncert przyjaciół to wyjątkowe, kameralne spotkanie Dawida Porta, Tomasza Busławskiego i Adama Busławskiego. Zagrają autorskie utwory oraz swoje ulubione kompozycje w zupełnie nowych aranżacjach.



26.04

KAMP! wyrusza w ostatni etap pożegnalnej trasy **ENDLESS PARTY**.

„Ciężko też pożegnać się ze sceną, grając takie koncerty, ale to już naprawdę finał. Przed nimi jeszcze płyta zamykająca katalog, która wydłużyła całą trasę o tę wiosnę. Całość zakończymy na jednym z letnich festiwali, ale wcześniej jeszcze wiosenne koncerty, w naszym najbardziej imprezowym wcieleniu.”



28.04

Narodowe Centrum Polskiej Piosenki to nie tylko koncerty dla widzów dorosłych. W ramach cyklu „**Dziecięce Encepcence**” realizowane są rodzinne koncerty prezentujące autorskie projekty muzyczne dla dzieci. 28 kwietnia zapraszamy na wyjątkowe warsztaty plastyczne z Opolskimi Dziouchami oraz koncert „**Śląska wiosna**”.



Więcej informacji o koncertach na stronie: ncpp.opole.pl

Oswoić wolontariat hospicyjny

W dzielnicy Nowa Wieś Królewska, tuż obok kościoła, stoi ponad stuletni, ceglany budynek dawnej szkoły. W 2001 roku został przekazany Stowarzyszeniu Hospicjum Opolskie, które wyremontowało go pod stacjonarny oddział opieki paliatywnej wraz z poradnią i siedzibą hospicjum domowego. Jego głównym zadaniem jest opieka nad osobami w różnych stadiach chorób onkologicznych oraz w innych schorzeniach, które kwalifikowane są do opieki paliatywnej.

Jak działa hospicjum

Bardzo często opieka paliatywna i hospicyjna traktowane są jako synonimy. Zasady postępowania z pacjentem są tożsame, aczkolwiek w hospicjach bardzo często udzielają się wolontariusze. Ponadto w hospicjach oprócz uśmierzania bólu, podnosi się komfort i jakość życia u jego kresu. Skupia się na holistycznym traktowaniu pacjentów, którym oprócz zaspokojenia ich potrzeb w zakresie opieki medycznej, oferuje się także wsparcie psychologiczne, socjalne a nawet duchowe. W opolskim hospicjum „Betania”, od początku istnienia oddziału stacjonarnego prowadzone są dwie kampanie społeczne: „W Betanii jest życie” oraz „Pola Nadziei”.

– Dla nas ważne jest, aby jak największa liczba osób dowiedziała się, czym jest idea hospicyjna – wyjaśnia **Barbara Chyłka**, kierownik biura i wolontariatu stowarzyszenia. – Edukujemy, by zerwać ze stereotypowym wyobrażeniem hospicjum jako umieralni. Dlatego też prowadzimy bezpłatne warsztaty w szkołach i innych instytucjach na terenie naszego województwa, opowiadając o wolontariacie i naszej Betanii. To właśnie podczas takich spotkań odbywa się rekrutacja nowych wolontariuszy, czyli osób, które na równi z zespołem medycznym są przy i dla pacjentów.

Głos Wolontariuszy

Motywacje, by być w wolontariacie przy pacjentach w „Betanii” są różne. Najczęściej jest to chęć



pomocy, czasem sprawdzenia się, czy damy radę być przy osobach u kresu życia. Oto kilka historii wolontariuszy, którzy odwiedzają podopiecznych opolskiego hospicjum.

Michał, uczeń z Opola

„Przyszedłem tutaj, bo chcę pomagać. Mieszkam z dziadkami i bardzo lubię słuchać historii o tym, co kiedyś robili. Lubię też grać na pianinie i swoje odwiedziny w Betanii zawsze rozpoczynam od kilku melodii. Na co dzień chodzę do szkoły branżowej, dlatego swoje wizyty i wolontariat planuję w weekendy. Dopiero zacząłem przychodzić do Betanii, ale lubię, gdy pacjenci mówią mi: *Fajnie, że jesteś*”.

Aneta, właścicielka firmy z Przywórowa

„Jestem wolontariuszką w »Betanii« od 2018 roku, z przerwami oczywiście. Nie wiedziałam, że pójść do hospicjum, szukałam miejsca, w którym będę mogła robić coś ciekawego. Do bycia wolontariuszką w hospicjum przymierzałam się aż trzy razy. Zauważyłam ogłoszenie o rekrutacji i przysłałam na nie. Potem, to już można powiedzieć historia. Przychodziłam do pacjentów, żeby dotrzymywać im towarzystwa, rozmawiać z nimi. Z niektórymi się żywałam i przeżywałam stratę na równi z rodziną. Dzięki rozmowie z naszą panią psycholog z hospicjum zrozumiałam, że to dobrze być smutnym, bo się za kimś tęskni i przeżywa swoje emocje. Z czasem przyprowadziłam swoją córkę, która miała nagle dużo ciec



i wujków. W ostatnie święta przebrała się za anioła i rozdawała przygotowane wcześniej świąteczne upominki. Dla nas obu była to frajda. Z jednej strony wspólnie spędzamy czas, robimy coś dobrego i możemy być dla niektórych pacjentów córką i wnuczką.”

Bożena, emerytka z Opola

„Często jadąc autobusem mijałam »Betanię«, widziałam z oddali wieżę kościoła w Nowej Wsi Królewskiej i wiedziałam, że chcę tam być. Długo mi zajęło podjęcie decyzji, żeby przyjść. W decyzji trochę pomógł mi film o ks. Kaczkowskim. Pomyślałam: jak nie teraz, to kiedy? Decyzji nie żałuję. Lubię siedzieć obok naszych pacjentów i słuchać ich historii; czasem modlę się z nimi, jeśli ktoś sobie życzy. Ciekawe jest, że wcale nie rozmawiamy o chorobie, tylko po prostu o życiu. Zawsze wychodzę do domu z uśmiechem, lubię tu wracać”

– *Wolontariat hospicyjny jest z pewnością wyzwaniem emocjonalnym, ale mimo wszystko bardzo wdzięczną aktywnością społeczną* – przyznaje Barbara Chyłka. – *Mysząc o tym, dlaczego warto być w wolontariacie w Betanii, przypominam sobie słowa polskiej malarki i pisarki, Romy Ligoockiej, o tym że „przyjaciół się nie dostaje – nawet nie zawsze się ich wybiera. Przyjaciół się znajduje, jak skarb, talizman, czterolistną koniczynę (...) Łatwo pamiętać o zmarłych, trudniej o żywych – zbyt często się zmieniają i nie zawsze są tacy, jakimi chcemy ich widzieć.*

Ale dobrze jest czasem powiedzieć „dziękuję”. I nie wiadomo, komu bardziej tego potrzeba – im czy nam samym”. Zapraszam więc na wolontariat do „Betanii”!

Opracowała: **Aleksandra Śmierzyńska**

Zdjęcia ze zbiorów Stowarzyszenia Hospicjum



Więcej informacji o wolontariacie znajdziecie na stronie Opolskiego Centrum Wolontariatu ISKRA: www.iskra.opole.pl lub pod numerem telefonu: 661 567 664.

Zainteresowanych zgłębieniem wiedzy o wolontariacie zapraszamy na bezpłatną platformę IMPAKT: www.impakt.org.pl. Znajdziecie tam wiele ciekawych lekcji on-line poruszających zagadnienia związane z odbywaniem i przyjmowaniem wolontariuszy. Z ich prawami i obowiązkami. Można uzyskać Certyfikat!

OPOLE DLA MIESZKAŃCÓW

W ostatnich 5 latach miasto wydało 1,4 miliarda złotych na nowe inwestycje. To największy udział w inwestycjach na mieszkańca w Polsce. Dzięki temu opolanie zyskali między innymi 23 km nowych ścieżek rowerowych, prawie 20 tys. drzew, nowoczesne autobusy elektryczne czy nowe tereny rekreacji. Miasto stale planuje swój rozwój. Przyjrzyjmy się zatem, co ma szansę powstać w Opolu w kolejnych latach?

Parki kieszonkowe

Teren dawnego targu przy ul. Reymonta doczeka się rewitalizacji. Powstanie tam wielofunkcyjny park rekreacji dla mieszkańców. Podobna inwestycja zostanie zrealizowana na skwerze położonym przy skrzyżowaniu ulic Ozimskiej i Reymonta. Jeszcze w tym roku swoje oblicze zmieni niewielki plac przy ul. Szpitalnej, gdzie pojawią się nowe drzewa, nasadzenia oraz ławki.



Obwodnica południowa i most przez Odrę

Budowa obwodnicy południowej Opola jest jedną z najważniejszych inwestycji dla całego regionu. Do tej pory udało się wybudować jej pierwszy etap, tzw. obwodnicę Piastowską. Opole jest gotowe z pełną dokumentacją obwodnicy od ul. Niemodlińskiej do Krapkowickiej i dalej przez Odrę do ul. Popiełuszki. Trwają intensywne starania o możliwość ubiegania się o środki na budowę z Krajowego Planu Odbudowy.



Nowa Szkoła na Malince

Miasto planuje budowę nowej szkoły podstawowej w dzielnicy Malinka. To będzie najnowocześniejsza szkoła nie tylko w mieście, ale i całym regionie. Swoje miejsce nauki znajdzie w niej nawet 1000 opolskich dzieci. Miejsc w szkołach podstawowych w Opolu nie brakuje, ale coraz więcej mieszkańców osiedla się w nowych dzielnicach miasta, takich jak Malinka czy Szczepanowice. Ważne jest zatem dostosowanie infrastruktury edukacyjnej do nowych realiów.

Modernizacja MDK na osiedlu Armii Krajowej

Nowoczesna sala kinowa na dwieście osób, plenerowy amfiteatr do organizacji widowisk oraz liczne pracownie specjalistyczne, w tym taneczne, fotograficzne, artystyczne oraz studio nagrań. Wysłужony obiekt Młodzieżowego Domu Kultury przy ul. Skautów Opolskich 10 czeka rewitalizacja oraz rozbudowa. Projekt zostanie zrealizowany przy wsparciu środków unijnych.



Dokończenie budowy Stadionu Opolskiego

Trwa budowa jednego z najnowocześniejszych stadionów piłkarskich w Polsce dla około 12 tys. widzów. Nowy obiekt przy ul. Północnej pomieści w sobie zarówno zaplecze sportowe, jak i punkty gastronomiczne, budynek klubowy, loże VIP oraz sale konferencyjne. Układ składający się z fotowoltaiki oraz pomp ciepła w dużej mierze uniezależni stadion od konwencjonalnych źródeł energii. Projekt jest absolutnie nowatorski w skali kraju, dla tego typu obiektów.



Aquapark

W miejscu wysłużonego stadionu piłkarskiego przy ulicy Oleskiej oraz basenu letniego "Błękitna Fala" ma powstać całoroczny park wodny. W obiekcie na powierzchni ponad jedenastu tysięcy metrów kwadratowych wydzielone zostaną baseny z licznymi atrakcjami oraz zespół saunowy. Nowy obiekt ma się stać nową, dużą atrakcją Opola, która będzie przyciągać mieszkańców całego regionu.



Wszystkie dzieci nasze są

Kilka miesięcy temu Opole zgłosiło chęć udziału w programie UNICEF „Miasto przyjazne dzieciom”, a 19 marca podpisano w tej sprawie porozumienie. Poprzez wspieranie rozwoju dzieci oraz ich edukację dotyczącą funkcjonowania samorządu, Opole chce budować u młodych osób poczucie sprawczości i świadomość wpływu na otoczenie.

Miasto kandydujące

Porozumienie z UNICEF dało Opolu status „Miasta Kandydującego”, a kolejnym krokiem jest realizacja planu działań, która będzie trwać do końca 2025 r. Po tym czasie i po pozytywnej ocenie prowadzonych aktywności, Opole może otrzymać tytuł „Miasta Przyjaznego Dzieciom”. W ten sposób dołączy do dwóch polskich miast, które już otrzymały ten tytuł, czyli Gdyni i Sopotu. Działania prowadzone przez miasto mają jeden nadrzędny cel – zapewnienie najmłodszym obywatelom jak najlepsze warunki do życia i rozwoju.

Trzy filary

Program „Miasto Przyjazne Dzieciom” opiera się na trzech filarach: samorząd, dzieci i młodzież oraz partnerzy. Pierwszy polega na diagnozie sytuacji dzieci w Opolu, która już została wykonana; na przygotowaniu planu działań i zabezpieczeniu środków w budżecie miasta oraz uchwaleniu odpowiednich przepisów i dokumentów, dzięki którym plan będzie realizowany. Drugi filar opiera się na partycypacji dzieci i młodzieży w życiu publicznym oraz edukacji o prawach dziecka, a trzeci – na współpracy z mieszkańcami i lokalnymi organizacjami pozarządowymi, z lokalnym biznesem i mediami.

– *Staramy się tak prowadzić politykę miasta, aby najmłodsi czuli się w Opolu dobrze. Stąd dziesiątki różnych działań, które podejmujemy w ciągu roku. My podchodzimy do dzieci jak do obywateli miasta, którym należą się takie same prawa i o których dobro musimy się troszczyć* – powiedział **Arkadiusz Wiśniewski**, prezydent Opoli podczas podpisania porozumienia z UNICEF.

Na podstawie diagnozy sytuacji dzieci i młodzieży



w Opolu oraz ankiety skierowanej do młodszych obywateli, powstał „Plan działań na lata 2024-2025”, który zgodnie z wytycznymi UNICEF Polska opiera się na wyznaczonych priorytetach tematycznych i celach strategicznych.

Priorytet I – Każde dziecko ma prawo do wysokiej jakości edukacji i rozwoju

W ramach tego priorytetu miasto planuje kontynuację pomocy finansowej za pobyt dziecka w żłobku oraz prowadzenie działań sprzyjających aktywizacji zawodowej młodych rodziców, umożliwiając im powrót na rynek pracy. Kontynuowana będzie budowa przedszkoli w nowych lokalizacjach pod kątem rozbudowujących się dzielnic, remonty i dostosowywanie obiektów dla dzieci z niepełnosprawnościami. Wdrożony zostanie program „Przyjazna Szkoła – Uśmiechnięty Uczeń” czy działania dotyczące podnoszenia zaufania do nauczycieli, pedagogów i psychologów szkolnych.

Priorytet II – Każde dziecko ma prawo do życia w przyjaznym i bezpiecznym środowisku

Ten bardzo ważny priorytet będzie realizowany przez wspieranie działań profilaktycznych oraz edukacyjnych w obszarze problematyki związanej z używaniem substancji psychoaktywnych, przemocy rówieśniczej i dyskryminacji czy w zakresie bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w Internecie w ramach programu „Cyberbezpieczny uczeń”.

Priorytet III – Każde dziecko ma prawo do życia w zdrowiu

Miasto będzie kładło nacisk na wzmacnianie świadomości w zakresie zdrowego odżywiania i udzielania pierwszej pomocy. Ważnym aspektem będzie rozwijanie oferty wsparcia psycho-

Fot.BP UM



logicznego dla dzieci i młodzieży i kontynuacja działalności Pogotowia Psychicznego ZIK. Tu również znalazły się zagadnienia związane z edukacją ekologiczną i klimatyczną – świadomość o zachodzących procesach środowiskowych i ich skutkach dla ziemi, sortowanie śmieci, oszczędzanie wody itd.

Priorytet IV – Każde dziecko ma prawo do uczestnictwa w życiu kulturalnym i społecznym miasta

Ważnym aspektem tego priorytetu jest włączanie dzieci w przygotowanie oferty kulturalnej miasta, umożliwienie korzystania z niej grupom zagrożonym wykluczeniem czy kontynuacja dostosowywania miejskich obiektów kultury do potrzeb dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością. Miasto proponuje też stworzenie centralnego punktu informacji o dostępnych formach partycypacji i ofercie organizacji młodzieżowych oraz zintensyfikowanie działań promujących Szkolny Budżet Uczniowski w szkołach ponadpodstawowych.

Priorytet V – Każde dziecko ma prawo do godnych warunków życia

Działania miasta będą zmierzały do udzielania wsparcia rodzinom z dziećmi znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej w procesie ubiegania się o przyznanie mieszkania socjalnego /komu-

nalnego, czy zapewnienia oferty wypoczynku zimowego i letniego, w tym dla dzieci z niepełnosprawnością. Duże znaczenie w programie będzie miała kwestia systemu pieczy zastępczej, a więc szkolenia, warsztaty i promowanie rodzicielstwa zastępczego.

Co ważne, „Plan działań na rzecz dzieci i młodzieży w Opolu na lata 2024-2025” został już pozytywnie zaopiniowany przez Młodzieżową Radę Miasta, która dodatkowo przedstawiła propozycję powołania Rzecznika Praw Dziecka i Ucznia w strukturach Urzędu Miasta Opoli.

– *To jest program wymagający i długotrwały – przyznaje Renata Bem, dyrektor generalna UNICEF Polska. – Miasto wykonało gigantyczną pracę przygotowując diagnozę potrzeb młodych ludzi, uwzględniającą rozmaite podmioty i odbiorów. I to jest jedna część wykonana jedynie na potrzeby samego uczestnictwa w programie. Natomiast oprócz tego widzimy jak miasto wspiera dzieci i młodzież w swoim normalnym funkcjonowaniu i w ramach tego programu zobowiązało się do realizacji dodatkowych zadań, co jest niezwykle cenne, bo nie w każdym mieście tak jest. W mojej ocenie Opole jest na dobrej drodze do tego tytułu. O efektach wdrażania programu i jego ocenie przez UNICEF dowiemy się za ponad rok.*

Aleksandra Śmierzyńska



Oppeln F.B. Werner

Opole miało swój barbakan

Niemal od początku swojego powstania, czyli od lat dwudziestych XIII wieku, miasto Opole było sukcesywnie otaczane murami. Mury te miały charakter obronny, wyznaczały także teren, w obrębie którego obowiązywały przywileje i obowiązki jego mieszkańców. W obrębie murów znajdowały się bramy miejskie i co szczególnie interesujące, barbakan, który był ważnym elementem fortyfikacji obronnych.

Mury, które broniły miasta

Do dzisiaj pozostałości murów miejskich możemy podziwiać przede wszystkim przy dzisiejszej ulicy księdza Stefana Baldego, w pobliżu Katedry Opolskiej. Nie wszyscy mieszkańcy zdają sobie sprawę z tego, że przez kilka wieków mury otaczały cały teren obecnego Starego Miasta, a dostać się do Opola można było przez jedną z pięciu bram. Pierwsza z nich była nazywana Bramą Odrzańską i była zlokalizowana przy dzisiejszej ulicy Katedralnej, przy moście łączącym miasto

z cyplem wyspy Pasieki. Przez pewien czas pełniła też funkcję aresztu, który znajdował się w pomieszczeniach na piętrze budowli. Druga brama, nazywana Górną lub Gosławicką znajdowała się u wylotu dzisiejszej ulicy Osmańczyka. Trzecia, najbardziej tajemnicza, to brama Biskupia lub Mikołajska, która tradycją XIX-wieczną wiąże z księciem opolskim Mikołajem II. Brama ta miała się znajdować u wylotu dzisiejszej ulicy Książąt Opolskich. – Otóż, według legendy, tą właśnie bramą w 1497 roku miano wwieźć do Opola ciało zamordowanego w Nysie księcia Mikołaja, a następnie tę bramę zamurowano – wyjaśnia prof. Anna Pobóg – Lenartowicz, historyk z Uniwersytetu Opolskiego. Czwarta brama była nazywana Zamkową i prowadziła z mostu zamkowego na Ostrówek w kierunku warowni piastowskiej. Ostatnia z nich, to była Brama Bytomska i znajdowała się u wylotu dzisiejszej ulicy Krakowskiej i placu Wolności. To właśnie przy niej wybudowano okrągły, murowany bastion z otworami strzelniczymi, nazywany barbakanem.

Opolski barbakan

Niewiele miast średniowiecznych posiadało fortyfikacje obronne, w skład których wchodził barbakan, a pierwszy z nich powstał prawdopodobnie w słynnym francuskim Carcasson-

ne. Jak podaje portal „Opole z sercem”, opolski barbakan miał około 14 metrów średnicy i był podobny kształtem do tego, który możemy do dzisiaj oglądać przy bramie Floriańskiej w Krakowie, tyle że był od niego znacznie starszy. Opolski barbakan wybudowano w drugiej połowie XIV wieku, podczas gdy na ziemiach polskich takie obiekty zaczęły powstawać prawie 100 lat później. Barbakan był połączony murami, tak zwaną „szyjką” z Bramą Bytomską, która była nieco cofnięta w stosunku do murów obronnych. Dzięki temu obrońcy miasta mogli się nie tylko skutecznie bronić w obrębie murów, ale także atakować „od tyłu” wojska szturmujące bramę.

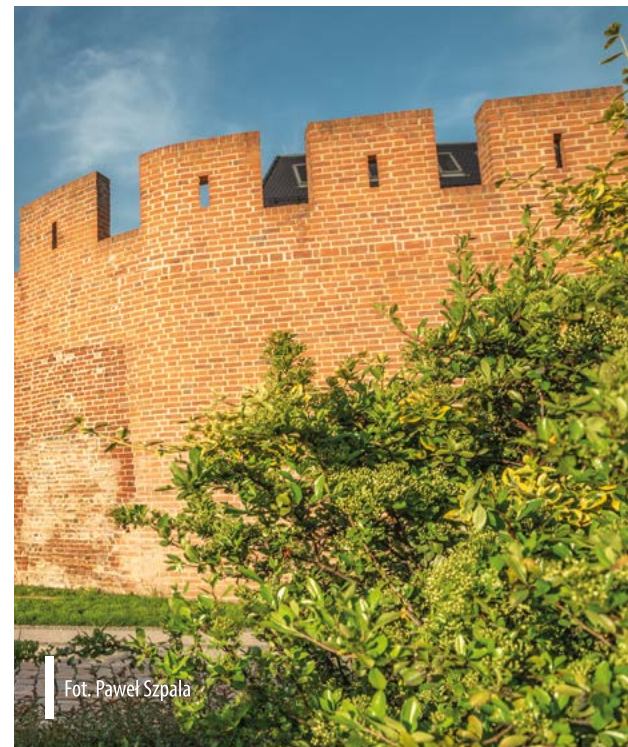


Fot. Pixabay

Schyłek fortyfikacji obronnych

Z czasem mury miejskie straciły znaczenie obronne i w 1 połowie XIX wieku zostały w większości rozebrane w celu utworzenia przestrzeni dla rozwijającego się miasta. Opolski barbakan przez cztery wieki bronił dostępu do Opola, aż do roku 1822, kiedy zdecydowano o jego zburzeniu. Po rozbiórce miasto zyskało nową przestrzeń, na której powstała obecna ulica Krakowska zwieńczona dworcem kolejowym. Pusty plac po barbakanie zagospodarowano, stawiając przy nim monumentalny gmach rejencji opolskiej, który przetrwał do końca drugiej wojny światowej. Ostatnia z bram miejskich „Odrzańska” przetrwała aż do 1889 r., kiedy to zdecydowano o jej rozbiórce w związku z poszerzeniem obecnej ulicy Katedralnej. Do dzisiaj możemy oglądać tylko fragmenty miejskich obwarowań przy ul. Kolegiackiej, ul. Baldego, ul. Łangowskiego, ul. Osmańczyka oraz wzdłuż kanału Młynówka od strony Starego Miasta. Patrząc na nie warto mieć w pamięci, że niegdyś stanowiły one element ważnych fortyfikacji, które strzegły przed zagrożeniem miasto i jego mieszkańców.

Opracował: **Łukasz Śmierciak**



Fot. Paweł Szpala

A B C treningu biegowego

Cieplejsze i dłuższe dni zachęcają do aktywności fizycznej. Jak rozpocząć przygodę z bieganiem wyjaśnia Katarzyna „Rurka” Jędrzejewska – trener personalny i koordynatorka akcji Biegam, bo lubię w Opolu.

– Jakie są podstawowe zasady bezpieczeństwa, których należy przestrzegać podczas rozpoczynania przygody z bieganiem?

– Po pierwsze i najważniejsze, nie idźmy od razu biegać! Zaczynamy od zwawego maszerowania nie zapominając o aktywnej, naprzemiennej pracy ramion. Staramy się przy tym utrzymywać tempo na stałym poziomie. Kolejną rekomendacją jest to, aby podczas biegania oddychać nosem. Jeżeli czujemy się komfortowo w szybkim marszu to przechodzimy do kolejnego etapu, czyli do truchtu. Najlepiej, żeby te dwie formy aktywności były utrzymane na podobnym poziomie, czyli jeśli maszerowałam w tempie 7,45 s. to zaczynam truchtanie od tego samego pułapu.

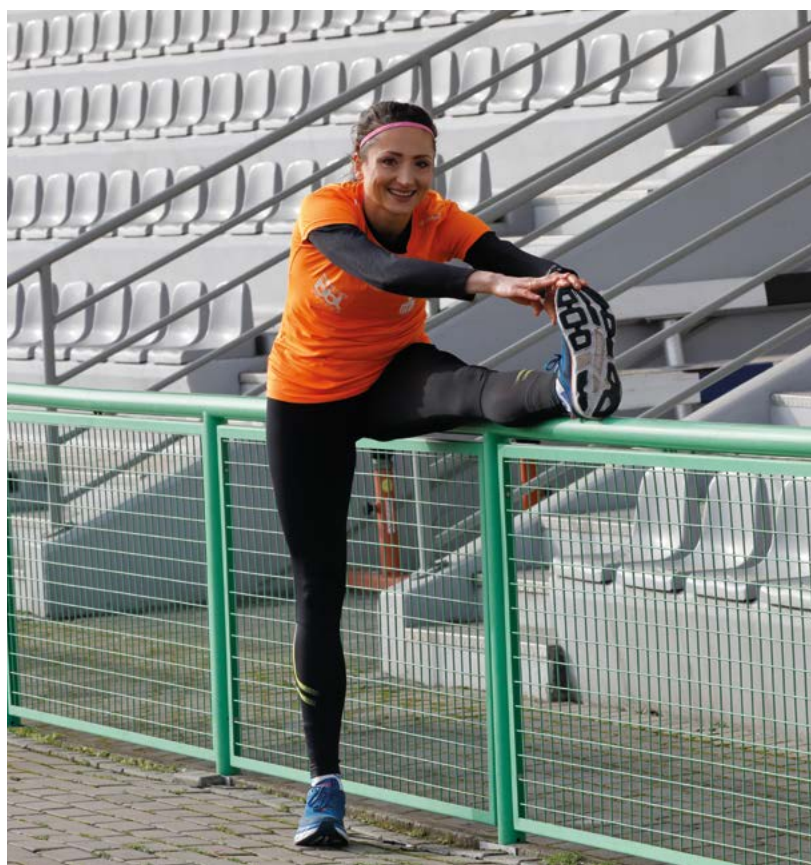
– Czy istnieje zalecany program treningowy dla osób, które dopiero zaczynają biegać?

– To wszystko zależy od tego ile czasu przeznaczymy w tygodniu na trening. Jeśli ktoś dysponuje jednym dniem, to na efekt będzie musiał dłużej poczekać, ale z drugiej strony zaczynając, trzeba podejść rozsądnie do tematu, aby zapobiec kontuzjom. Ja najbardziej lubię, jeśli przeplatamy różne aktywności fizyczne. Jeżeli w sobotę wychodzę na bieganie, to w niedzielę mogę poświęcić czas na rower lub basen. W poniedziałek robię jeden dzień przerwy na regenerację i we wtorek znowu wracam do biegania. Światowa Organizacja

Zdrowia zaleca lekką aktywność fizyczną 3 razy w tygodniu po 30 minut. Chciałabym podkreślić, że nie zaliczamy do aktywności fizycznej pójścia pieszo do pracy, sprzątania mieszkania czy mycia okien. Trening traktujemy jako odrębną część życia, gdzie łączymy pracę ciała z pracą naszego mózgu. Wygospodarujemy na niego osobną czasoprzestrzeń.

– Czy istnieją różnice między bieganiem na bieżni i na zewnątrz? Czy jedna forma jest lepsza od drugiej?

– Jest kilka zalet biegania na bieżni lub na zewnątrz. Po pierwsze jeśli na zewnątrz mamy zanieczyszczone powietrze to lepiej wykonać trening w domu. Jeżeli jest beznadziejna pogoda – mimo, tego że nie ma złej pogody dla biegacza, jest tylko nieodpowiedni ubiór (śmiech) – to łatwiej się zmotywować. Badania naukowe pokazują jednak, że więcej kalorii tracimy w terenie pokonując ten sam dystans na bieżni i na przykład w lesie. Wadami biegania w naturze mogą być opory powietrza i ukształtowanie terenu. Ja osobiście dużo bardziej preferuję ten typ biegania ze względu na zmieniający się krajo-



braz oraz oczyszczanie się dróg oddechowych, na przykład w leśnym mikroklimacie. W tym wariancie są większe możliwości dotlenienia naszego mózgu i spalania większej ilości kalorii.

– Jakie są długoterminowe cele, które warto sobie postawić po rozpoczęciu biegania?

– Dobrze jest sobie nakreślić własny plan treningowy. Jeśli naszym założeniem jest wychodzenie dwa razy w tygodniu, możemy przyjąć, że przebiegniemy jednym ciągiem dystans około 4 kilometrów. Po jakimś czasie mogę spróbować go wydłużyć, na przykład o 500 metrów. Myślę, że lepszym rozwiązaniem będzie zwiększanie częstotliwości treningu, aniżeli jego intensywności. Na dalszym etapie możemy postawić na delikatne przyspieszenie. Kolejnym i wartym uwagi celem jest wprowadzanie innych metod treningowych. Mam tu na myśli dodawanie ćwiczeń wzmacniających lub poprawiających technikę i komfort biegania, np. lekkoatletyczne skipy.

– Jak radzić sobie z ewentualnymi kontuzjami lub bólami mięśni podczas treningów biegowych?

– Zawsze istnieje ryzyko kontuzji. Jeżeli dodatkowo cały dzień wykonujemy pracę siedzącą i poruszamy się samochodem, to nasze mięśnie są cały czas przykurczone. Dlatego zawsze nawet przed spokojnym treningiem nie zapominajmy o rozgrzewce. Warto również odróżnić kontuzję od zakwasów, które są mikrourazami mięśni. Korzystnie wpływa także naprzemienny zimny i ciepły prysznic.

– Jakie są najlepsze sposoby do motywowania się do regularnego biegania?

– Dobrą motywacją jest obserwowanie pozytywnych zmian sylwetki i mierzenia swoich obwodów – z wykorzystaniem centymetru krawieckiego. Na pewno będzie się zmieniać nasz zasób energii oraz zacząną wydzielać się endorfiny i poprawi się nasze samopoczucie. Chęć do podejmowania stałego treningu może wzmocnić między innymi zakup ładnej odzieży sportowej czy udział w zawodach. Także grupa zwiększa motywację do wysiłku i nawiązują się nowe, wartościowe znajomości, dlatego zachęcam do wzięcia udziału w kolejnej opolskiej edycji akcji Biegam, bo lubię.

Akcja Biegam, bo lubię pod okiem trenerów rozpocznie się 8 kwietnia br. na Stadionie Lekkoatletycznym im. Polskich Olimpijczyków. Spotkania będą odbywały się w każdy poniedziałek o godz. 18.30.

Rozmawiała: **Katarzyna Herwy**
Zdjęcia **Witold Chojnacki**

Jak zmieniło się Opole?

1 maja tego roku mija 20 lat od wejścia Polski do Unii Europejskiej. To był wyjątkowy czas w historii Opola. W kolejnych numerach Kropki przyglądamy się zdjęciom dokumentującym zmiany, które nastąpiły w Opolu na przestrzeni ostatnich dekad.

Amfiteatr Tysiąclecia dawniej

Dzięki modernizacji przy udziale środków unijnych w latach 2009 – 2011, to wyjątkowe miejsce na mapie muzycznej Polski zdobyło nowy blask. Zmieniło się niemal wszystko, od drewnianych siedzisk, przez zadaszenie nad sceną i fragmentem widowni. Dobudowany został również reprezentacyjny hol wejściowy z kasami, kompleksem toalet i lokalami użytkowymi. Wewnątrz powstała Sala Kameralna i Muzeum Polskiej Piosenki.



Fot. Jerzy Stemplewski



Fot. Jerzy Stemplewski

„Okrągłak” dawniej

Dla wielu na zawsze pozostanie „Okrągłakiem”, ale oprócz nowej nazwy, ten obiekt przeszedł w ostatnich latach gruntowną modernizację. Dzięki nowoczesnym rozwiązaniom technicznym, przebudowie hali i zaplecza, opolanie zyskali wymarzone miejsce do międzynarodowych rozgrywek koszykówki, siatkówki, piłki ręcznej, unihokeja czy futsalu. „Stegu Arena” to również obiekt, w którym organizowane są duże koncerty muzyczne i widowiska.



Fot. Witold Chojnacki

„Okrągłak” teraz

Amfiteatr Tysiąclecia teraz



Fot. Sławomir Mielnik

Więcej przykładów pozytywnych zmian w naszym mieście obejrzyjecie na wystawie „Opole. Dwie Dekady Zmian”, którą do 15 kwietnia można oglądać na opolskim Rynku.



Skąd się bierze alergia?

Wiosna to intensywny czas pylenia wielu roślin. O niezwykłym postępie w leczeniu i diagnostyce alergii rozmawiamy z lek. med. Barbarą Żurek z przychodni alergologicznej Allergovita w Opolu.

– Co to jest alergia i jakie mamy alergeny?

– Alergia to immunologiczna reakcja naszego organizmu na alergeny. Mówiąc prostym językiem, reagujemy zarówno na pyłki bądź roztocza, pleśnie, pokarmy w taki sposób, że zachodzi nieprawidłowa reakcja immunologiczna naszego organizmu skutkująca produkcją swoistych przeciwciał skierowanych przeciwko tym czynnikom. W związku z tym w organizmie następuje wytwarzanie sporej ilości mediatorów reakcji alergicznej, które doprowadzają do tego, że nasz organizm reaguje w bardzo różny sposób.

– Jakie są główne objawy alergii?

– Najczęściej alergię wziewną objawiają się katar, kichaniem, dusznością lub reakcjami spojówkowymi i skórnymi. Natomiast w przypadku alergii pokarmowej może wystąpić cała gama reakcji począwszy od reakcji ze strony przewodu pokarmowego jak bóle brzucha, biegunki, nudności, wymioty do zajęcia innych narządów – pojawienia się zmian skórnych jak

wyprysk alergiczny czy pokrzywka. Może również dojść do duszności astmatycznej, blokady i wycieków znoś, a w najgorszej sytuacji do wstrząsu anafilaktycznego. Można powiedzieć, że reakcje alergiczne są reakcjami patologicznymi na naturalne czynniki zewnętrzne i pokarmy. Niestety w podobny sposób możemy reagować na związki chemiczne, które są wszechobecne zarówno w pokarmach, jak i w naszym otoczeniu.

– Czy reakcje alergiczne mogą mieć różny stopień nasilenia?

– Reakcja alergiczna może być bardzo różna. Wszystko zależy od tego, jaką wrażliwość mamy na dany alergen i ile przeciwciał produkujemy. Dodatkowym czynnikiem jest to, jak dawno pojawiła się alergia w naszym życiu, czy podejmowaliśmy odczulanie i czy bierzemy leki. W alergologii to jest bardzo złożony problem i należy podkreślić, że nie zawsze reakcja tego samego pacjenta, na ten sam alergen będzie za każdym razem identyczna.

– Jakie są metody diagnostyki alergii?

– Podstawowy jest wywiad z pacjentem. Tutaj często bawimy się detektywa. Następnie wykonujemy celowane badania – czyli testy prick, płatkowe, testy z krwi, a w przypadku podejrzenia astmy oskrzelowej – badania czynnościowe płuc.

Trudne, a zarazem bardzo ciekawe w diagnostyce jest to, że musimy brać pod uwagę tzw. kofaktory reakcji alergologicznej, czyli czynniki, które potęgują te reakcje. Dwa najsilniejsze z nich to: alkohol oraz wysiłek fizyczny. Pozostałe to m.in.: przewlekłe stosowanie leków, infekcje, sezon pylenia, u kobiet menstruacja, a bez względu na płeć – stres oraz brak snu. Dlatego diagnostyka jest tak trudna, szczególnie w przypadku alergii pokarmowych. Dla przykładu miałam pacjenta z alergią pokarmową, któremu reakcja anafilaktyczna pojawiła się wtedy, gdy złożyły się jednocześnie cztery kofaktory: sezon pylenia, alkohol, brak snu i wysiłek fizyczny.

– Czym właściwie jest reakcja anafilaktyczna i jak możemy pomóc osobie, która jest w trakcie wstrząsu?

– To jedna z najgroźniejszych reakcji, która występuje po kontakcie z alergenem. Polega ona na tym, że organizm reaguje w sposób bardzo gwałtowny. Na początku pojawia się pokrzywka i świąd skóry, może dojść do pojawienia się obrzęków Quinckego, czyli spuchnięcia wargi, gardła, krtani. Jeżeli reakcja dalej się rozwija, pojawia się duszność, bóle brzucha, biegunki i wymioty oraz spadek ciśnienia, który może doprowadzić do utraty przytomności. Jeżeli widzimy taką osobę, musimy natychmiast wezwać pogotowie ratunkowe i udzielić pierwszej pomocy. Najważniejsze jest to, żeby pacjent, który ma świadomość reakcji anafilaktycznej miał przy sobie adrenalinę. Mamy już dla pacjentów opaski na rękę z napisem np. „Mam anafilaksję” wydawane przez Polskie Towarzystwo Alergologiczne, które ułatwiają ratownikom medycznym – w razie nagłej sytuacji, zidentyfikowanie objawów i nie pomylenia ich z udarem czy zawałem.

– Jakie są najnowsze osiągnięcia naukowe w dziedzinie leczenia alergii?

– Mamy nowoczesne narzędzia diagnostyczne, które pozwalają bardzo precyzyjnie zdiagnozować pacjenta. Kiedyś wykonywało się badania tylko z wykorzystaniem testów skórnych prick, gdzie nakładaliśmy wyciąg alergenowy na skórę pacjenta, nakłuwaliśmy to miejsce, a następnie czekaliśmy 20 minut, żeby ocenić reakcję skórną. Aktualnie wykonujemy sIgE nie tylko z wyciągiem alergenowym, ale jesteśmy w stanie wykonać

szczegółową diagnostykę – ocenę molekuł, komponentów alergenu. Badanie komponentowe pozwala na sprawdzenie poszczególnych części badanej cząsteczki wybranego alergenu, np. w przypadku alergii na białko krowie sprawdzamy, na które molekuly pacjent jest uczulony. Dzięki temu jesteśmy w stanie określić, które komponenty mogą wywołać u chorego reakcję anafilaktyczną i która z komponent danego pokarmu jest możliwa do jedzenia – po przetworzeniu termicznym. Taką dokładną diagnostykę jesteśmy w stanie wykonać dla wielu pokarmów.

– Czy można zapobiegać alergiom u dzieci poprzez specjalną dietę lub inne środki ostrożności?

– Współczesna alergologia nie robi zakazów i nakazów dietetycznych. Jesteśmy bardzo dalecy od tego, żeby zakazywać spożywania pokarmów. Jeżeli widzimy, że pacjent jest uczulony na takie komponenty, które nie ulegają rozkładowi przy obróbce termicznej, a wystąpiła już w historii choroby reakcja anafilaktyczna na dany alergen, to niestety musi tego pokarmu unikać. Jeżeli osoba jest uczulona na grupy białek, które po obróbce termicznej toleruje, to wręcz zachęcamy do ich spożywania. Alergolodzy bardzo odchodzą od ścisłych diet eliminacyjnych i nie chcemy, aby pacjenci sami tworzyli sobie takie diety. Spożywanie pokarmów generuje nam tolerancje pokarmowe, dlatego zalecamy stosowanie diety zróżnicowanej.

– Jakie najczęstsze mity dotyczące alergii są obalane w lekarskim gabinecie?

– Pierwszym mitem jest to, że testy u dzieci robi się między trzecim, a piątym rokiem życia. We współczesnej alergologii wykonujemy je znacznie wcześniej – już u półrocznych dzieci. Powszechnie uważa się również, że do alergologa przychodzi się, jeśli jest się zdrowym. W przypadku diagnostyki astmy oskrzelowej, alergicznego nieżytu nosa czy atopowego zapalenia skóry lekarz musi sam ocenić pacjenta zarówno w chorobie, jak i w remisji objawów. Testy z krwi także robimy niezależnie od przyjmowanych leków, które absolutnie nie zaburzają nam wyników.

Rozmawiała: **Katarzyna Herwy**
Zdjęcie: **Anna Parkitna**



5.04 (piątek)

• Spektakl „Mała draka o zwierzakach”
godz. 9:00 i 10:30
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 30zł normalny, 27zł ulgowy, 25zł grupowy

• Spektakl „Balladyna”
godz. 10:30
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 40zł normalny, 35zł ulgowy, 32zł grupowy

• Finisaż wystawy „RAZEM.III EDYCJA”
godz. 16:00
Miejsce: Wojewódzka Biblioteka Publiczna
Wstęp wolny

• Pokaz filmu „Brońmy swego Opolskiego – czyli wspomnienia z OKOOP-u!”
godz. 17:00
Miejsce: Wojewódzka Biblioteka Publiczna
Wstęp wolny

• Spotkania z Panią Bajką – warsztaty dla dzieci
godz. 17:00
Miejsce: Filia nr 5 MBP
Wstęp wolny

• Rumunia – przyroda, przygoda i niezapomniane przeżycia
godz. 18:00
Miejsce: Filia nr 4 MBP
Wstęp wolny

• Film „Będzie lepiej”; „Pies i robot”
„Orlando - moja polityczna biografia”

godz. 18:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: online: normalny 17zł, ulgowy 15zł
kasa: normalny 20zł, ulgowy 15zł

• 20. Dni Literatury Dziecięcej i Młodzieżowej
godz. 18:00
„Przybory” – wystawa ilustracji Magdaleny Wosik
Miejsce: Mała Galeria MBP
„Kot w jednym butcie” – wystawa ilustracji Piotra Rychła
Miejsce: Fotogaleria MBP
Wstęp wolny

• Spektakl „Ziemia Obiecana”
godz. 19:00
Miejsce: Teatr Jana Kochanowskiego
Wstęp: www.bilety.teatraopole.pl

• Koncert dyplomantów PSM w Opolu
godz. 19:00
Miejsce: Filharmonia Opolska
Wstęp: Strefa I 50zł, 40zł
Strefa II 40zł, 33zł
Strefa III 30zł, 25zł

• Koncert: Łona x Konieczny x Krupa
godz. 20:00
Miejsce: Narodowe Centrum Polskiej Piosenki
Wstęp: www.goingapp.pl

• Noc z Andersenem
godz. 20:00
Miejsce: Oddział Dziecięco-Młodzieżowy MBP
Wstęp wolny (zapisy)

• Film „W nich cała nadzieja”; „Dream scenario”
„Czerwone niebo”
godz. 20:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: online: normalny 17zł, ulgowy 15zł
kasa: normalny 20zł, ulgowy 15zł

6.04 (sobota)

• O!PLA. Kategoria przedszkolna
O!PLA. Kategoria wczesnoszkolna
godz. 10:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 15zł / 17zł

• Poranki filmowe
godz. 10:00 i 12:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 15zł

• Sobotnie pogotowie twórcze
Radosne spotkanie z kolorami.
Tworzymy wiszące arcydzieła
godz. 12:00
Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego
Wstęp: 20zł

• II Bieg dla Żartu
godz. 11:00
Miejsce: Miejski Stadion Lekkoatletyczny i alejki Parku na osiedlu AK
Wstęp: 12,34zł od biegacza

• Sobota z Mamą i Tatą
godz. 12:00
Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna
Wstęp wolny

• O!PLA. Kategoria przedszkolna
O!PLA. Kategoria Szkolna
godz. 12:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 15zł / 17zł

• Spektakl „Historia miłosna”
godz. 16:00
Miejsce: Teatr Jana Kochanowskiego
Wstęp: 54zł normalny, 35zł ulgowy

• Wykład: „Światło na obraz”
„Poranek w małym dworku”
Franciszek Kostrzewski
godz. 16:00
Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego
Wstęp wolny

• Film „Będzie lepiej”; „Pies i robot”
„Orlando - moja polityczna biografia”
godz. 18:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: online: normalny 17zł, ulgowy 15zł
kasa: normalny 20zł, ulgowy 15zł

• Spektakl „Balladyna”
godz. 18:00
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 40zł normalny, 35zł ulgowy, 32zł grupowy

• Koncert rozrywkowo-literacki... na scenie Sieradzki!
godz. 19:00
Miejsce: Filharmonia Opolska
Wstęp: 45zł

• Spektakl „Ziemia Obiecana”
godz. 19:00
Miejsce: Teatr Jana Kochanowskiego
Wstęp: www.bilety.teatropole.pl

• Mecz: OKS Odra Opole S.A. - Miedź Legnica
godz. 20:00
Miejsce: Stadion na Oleskiej
Wstęp: https://bilety.odraopole.pl

• Film „W nich cała nadzieja”; „Dream scenario”
„Czerwone niebo”
godz. 20:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: online: normalny 17zł, ulgowy 15zł
kasa: normalny 20zł, ulgowy 15zł

• Skubas
godz. 20:00
Miejsce: Sala kameralna NCPP
Wstęp: 59zł I pula; 69zł II pula; 79zł III pula
Miejsca stojące

7.04 (niedziela)

• Poranki filmowe
godz. 10:00 i 12:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 15zł

• O!PLA. Kategoria przedszkolna
O!PLA. Kategoria wczesnoszkolna
godz. 10:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 15zł / 17zł

• Spektakl „Mała draka o zwierzakach”
godz. 11:00
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 30zł normalny, 27zł ulgowy, 25zł grupowy

• O!PLA. Kategoria przedszkolna
O!PLA. Kategoria Szkolna
godz. 12:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 15zł / 17zł

• Godzinki dla Rodzinki
godz. 12:00
Miejsce: Kryta Pływalnia "Akwarium"

• Spektakl „Historia miłosna”
godz. 16:00
Miejsce: Teatr Jana Kochanowskiego
Wstęp: 54zł normalny, 35zł ulgowy

• Film „Będzie lepiej”; „Pies i robot”
„Orlando - moja polityczna biografia”
godz. 18:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: online: normalny 17zł, ulgowy 15zł
kasa: normalny 20zł, ulgowy 15zł

• Stand-up: Podwysocka, Lis, Dolly, Bienkowski
godz. 19:00
Miejsce: Miejsce X
Wstęp: 25zł



• Spektakl „Pół na pół”
godz. 19:00
Miejsce: Teatr Jana Kochanowskiego
Wstęp: 54zł normalny, 35zł ulgowy

• Film „W nich cała nadzieja”; „Dream scenario”
„Czerwone niebo”
godz. 20:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: online: normalny 17zł, ulgowy 15zł
kasa: normalny 20zł, ulgowy 15zł

8.04 (poniedziałek)

• Związek Harcerstwa Polskiego w Niemczech w okresie międzywojennym
godz. 16:30
Miejsce: Centrum Dialogu Obywatelskiego
Wstęp wolny

• Czytanie na dywanie
godz. 17:00
Miejsce: Filia nr 3 MBP
Wstęp wolny



• STREFA DOBROstanu
godz. 17:00
Miejsce: Galeria Sztuki Współczesnej
Wstęp: 15zł

• Nutki na Regale – zajęcia umuzykalniająco-literackie
godz. 17:15
Miejsce: Oddział Dziecięco-Młodzieżowy MBP
Wstęp wolny (zapisy)

• 20. Dni Literatury Dziecięcej i Młodzieżowej:
Andersen na regale – zajęcia dla dzieci przedszkolnych z rodzicami
godz. 17:15
Miejsce: Oddział Dziecięco-Młodzieżowy
Wstęp wolny (obowiązują zapisy, tel. 512 270 6850)

• Film „Będzie lepiej”; „Pies i robot”
„Orlando - moja polityczna biografia”
godz. 18:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: online: normalny 17zł, ulgowy 15zł
kasa: normalny 20zł, ulgowy 15zł

• „Sztuka do noszenia” – wernisaż wystawy prac uczniów ZPPKP im. J. Cybisa
godz. 18:00
Miejsce: Galeria Zamostek MBP
Wstęp wolny

• Film „W nich cała nadzieja”; „Dream scenario”
„Czerwone niebo”
godz. 20:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: online: normalny 17zł, ulgowy 15zł
kasa: normalny 20zł, ulgowy 15zł

9.04 (wtorek)

• Spektakl „Mała draka o zwierzakach”
godz. 9:00 i 10:30
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 30zł normalny, 27zł ulgowy, 25zł grupowy

• Spotkania muzyczne
godz. 9:00 i 11:00
Miejsce: Filharmonia Opolska
Wstęp: 15zł

• Spektakl „Balladyna”
godz. 10:30
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 40zł normalny, 35zł ulgowy, 32zł grupowy

• Spektakl „Ziemia Obiecana”
godz. 11:00
Miejsce: Teatr Jana Kochanowskiego
Wstęp: www.bilety.teatropole.pl

• Salon Opolskiej Nauki TPO: prof. Grzegorz KUSZA "Gleba w krajobrazie"
godz. 16:30
Miejsce: Centrum Aktywizacji Społecznej
Wstęp wolny

• Słucham – Czytam – Tworzę
godz. 17:15
Miejsce: Oddział Dziecięco-Młodzieżowy MBP
Wstęp wolny (zapisy)

• Film „Będzie lepiej”; „Pies i robot”
„Orlando - moja polityczna biografia”

godz. 18:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: online: normalny 17zł, ulgowy 15zł
kasa: normalny 20zł, ulgowy 15zł

• Film „W nich cała nadzieja”; „Dream scenario”
„Czerwone niebo”
godz. 20:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: online: normalny 17zł, ulgowy 15zł
kasa: normalny 20zł, ulgowy 15zł

10.04 (środa)

• Spektakl „Balladyna”
godz. 10:30
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 40zł normalny, 35zł ulgowy, 32zł grupowy

• Spektakl „Mała draka o zwierzakach”
godz. 10:30
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 30zł normalny, 27zł ulgowy, 25zł grupowy

• Wernisaż wystawy „Stare woluminy w nowej odsłonie”
godz. 13:00
Miejsce: Wojewódzka Biblioteka Publiczna
Wstęp wolny

• Słucham – Czytam – Tworzę
godz. 17:15
Miejsce: Oddział Dziecięco-Młodzieżowy MBP
Wstęp wolny (zapisy)

• Film „Będzie lepiej”; „Pies i robot”
„Orlando - moja polityczna biografia”
godz. 18:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: online: normalny 17zł, ulgowy 15zł
kasa: normalny 20zł, ulgowy 15zł

• Największe dobro: z Jezusem na wodach współczesności spotkanie z Mariuszem Muszczyńskim
godz. 18:00
Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna
Wstęp wolny

• Film „W nich cała nadzieja”; „Dream scenario”
„Czerwone niebo”
godz. 20:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: online: normalny 17zł, ulgowy 15zł
kasa: normalny 20zł, ulgowy 15zł

11.04 (czwartek)

• Spektakl „Balladyna”
godz. 10:30
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 40zł normalny, 35zł ulgowy, 32zł grupowy

• Spektakl „Mała draka o zwierzakach”
godz. 9:00 i 10:30
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 30zł normalny, 27zł ulgowy, 25zł grupowy

• Spektakl „Pingwiń”
godz. 11:00
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 30zł normalny, 27zł ulgowy, 25zł grupowy

• Warsztaty tworzenia zinów
godz. 17:00
Miejsce: Oddział Dziecięco-Młodzieżowy MBP
Wstęp wolny

• „Muzyka w Galerii, czyli Galeria Muzyki”
godz. 17:00
Miejsce: Galeria WuBePe
Wstęp wolny

• Film „Koliber”
godz. 18:00 i 20:30
Miejsce: Kino Studio MDK
Wstęp: 15zł

• Spektakl „Instrukcja dla par sprzątających”
godz. 19:00
Miejsce: Teatr Jana Kochanowskiego
Wstęp: 54zł normalny, 35zł ulgowy

• OIPLA. Kategoria Producentcka
godz. 19:00
Miejsce: Klubokawiarnia OPO

• Film „W nich cała nadzieja”; „Dream scenario”
„Czerwone niebo”
godz. 20:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: online: normalny 17zł, ulgowy 15zł
kasa: normalny 20zł, ulgowy 15zł

12.04 (piątek)

• 20. Dni Literatury Dziecięcej i Młodzieżowej:
Piszę, bo w głowie mam nadmiar słów i opowieści spotkanie autorskie z Grzegorzem Kasdepkem
godz. 9:00
Miejsce: Oddział Dziecięco-Młodzieżowy
godz. 11:00
Miejsce: Filia MBP nr 17
Wstęp wolny

• Spektakl „Balladyna”
godz. 10:30
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 40zł normalny, 35zł ulgowy, 32zł grupowy

• Spektakl „Mała draka o zwierzakach”
godz. 10:30
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 30zł normalny, 27zł ulgowy, 25zł grupowy

• Spotkania z Panią Bajką – warsztaty dla dzieci
godz. 17:00
Miejsce: Filia nr 5 MBP
Wstęp wolny

• Cykl wykładów: „Bezpieczni w górach i skałach”
godz. 18:00
Miejsce: Toyota Park
Wstęp wolny

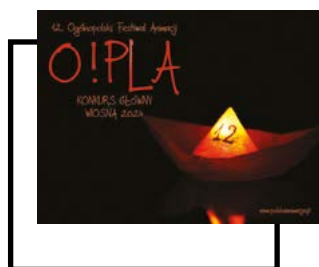
• Film „How to have sex”; „Anselm”; „Rosalie”
godz. 18:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: online: normalny 17zł, ulgowy 15zł
kasa: normalny 20zł, ulgowy 15zł

• Spektakl „Sztuka kochania”
godz. 19:00
Miejsce: Teatr Jana Kochanowskiego
Wstęp: 54zł normalny, 35zł ulgowy

• Ach, jak przyjemnie!
godz. 19:00
Miejsce: Filharmonia Opolska
Wstęp: Strefa I – 50zł, 40zł
Strefa II – 40zł, 33zł
Strefa III – 30zł, 25zł

• Natalia Przybysz
godz. 20:00
Miejsce: Sala kameralna NCPP
Wstęp: 89zł I pula; 99zł II pula.
Miejsca stojące

• Film „20 000 gatunków pszczoł”; „Pies i robot”
„Orlando - moja polityczna biografia”
godz. 20:00





Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: online: normalny 17zł, ulgowy 15zł
kasa: normalny 20zł, ulgowy 15zł

13.04 (sobota)

• Poranki filmowe
godz. 10:00 i 12:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 15zł

• O!PLA. Kategoria przedszkolna
O!PLA. Kategoria wczesnoszkolna
godz. 10:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 15zł / 17zł

• Spektakl „Balladyna”
godz. 10:30
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 40zł normalny, 35zł ulgowy, 32zł grupowy

• Klub „Małego Odkrywcy”
godz. 11:00 i 13:30
Miejsce: Filia MDK nr 2
Wstęp wolny (zapisy)

• Sobota z Mamą i Tatą
godz. 12:00
Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna
Wstęp wolny

• Sobotnie pogotowie twórcze Piórkiem i sznurkiem – przyrodnicze łapaczki snów
godz. 12:00
Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego
Wstęp: 20zł

• O!PLA. Kategoria przedszkolna
O!PLA. Kategoria Szkolna
godz. 12:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 15zł / 17zł

• Spektakl „Pół na pół”
godz. 16:00
Miejsce: Teatr Jana Kochanowskiego
Wstęp: 54zł normalny, 35zł ulgowy

• Film „How to have sex”; „Anselm”; „Rosalie”
godz. 18:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: online: normalny 17zł, ulgowy 15zł
kasa: normalny 20zł, ulgowy 15zł

• LED ZEPPELIN show w wykonaniu zespołu Zeppelinians
godz. 19:00
Miejsce: Narodowe Centrum Polskiej Piosenki
Wstęp: 90zł przedsprzedaż; 100zł w dniu koncertu
Miejsca stojące

• Magic of the Queen – live tribute show
godz. 19:00
Miejsce: Filharmonia Opolska
Wstęp: I strefa – 50zł
II strefa – 40zł

• Spektakl „Sztuka kochania”
godz. 19:00
Miejsce: Teatr Jana Kochanowskiego
Wstęp: 54zł normalny, 35zł ulgowy

• Film „20 000 gatunków pszczoł”; „Pies i robot”
„Orlando - moja polityczna biografia”
godz. 20:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: online: normalny 17zł, ulgowy 15zł
kasa: normalny 20zł, ulgowy 15zł

14.04 (niedziela)

• Poranki filmowe
godz. 10:00 i 12:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 15zł

• O!PLA. Kategoria przedszkolna
O!PLA. Kategoria wczesnoszkolna
godz. 10:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 15zł / 17zł

• Spektakl „Mała draka o zwierzakach”
godz. 11:00
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 30zł normalny, 27zł ulgowy, 25zł grupowy

• Organy w samo południe
godz. 12:00
Miejsce: Filharmonia Opolska
Wstęp: 20zł

• O!PLA. Kategoria przedszkolna
O!PLA. Kategoria Szkolna
godz. 12:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 15zł / 17zł

• Spektakl „Instrukcja dla Pań sprząających”
godz. 16:00
Miejsce: Teatr Jana Kochanowskiego
Wstęp: 54zł normalny, 35zł ulgowy

• Film „How to have sex”; „Anselm”; „Rosalie”
godz. 18:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: online: normalny 17zł, ulgowy 15zł
kasa: normalny 20zł, ulgowy 15zł

• Spektakl „Sztuka kochania”
godz. 19:00
Miejsce: Teatr Jana Kochanowskiego
Wstęp: 54zł normalny, 35zł ulgowy

• Film „20 000 gatunków pszczoł”; „Pies i robot”
„Orlando - moja polityczna biografia”
godz. 20:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: online: normalny 17zł, ulgowy 15zł
kasa: normalny 20zł, ulgowy 15zł

15.04 (poniedziałek)

• STREFA DOBROstanu
godz. 17:00
Miejsce: Galeria Sztuki Współczesnej
Wstęp: 15zł

• Film „How to have sex”; „Anselm”; „Rosalie”
godz. 18:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: online: normalny 17zł, ulgowy 15zł
kasa: normalny 20zł, ulgowy 15zł

• Film „20 000 gatunków pszczoł”; „Pies i robot”
„Orlando - moja polityczna biografia”
godz. 20:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: online: normalny 17zł, ulgowy 15zł
kasa: normalny 20zł, ulgowy 15zł

16.04 (wtorek)

• Spektakl „Pingwiń”
godz. 9:00 i 11:00
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 30zł normalny, 27zł ulgowy, 25zł grupowy

• 20. Dni Literatury Dziecięcej i Młodzieżowej:
Rok w wierszach mojej mamy – łączymy pokolenia i poznajemy utwory Danuty Gellnerowej i jej córki Doroty Gellner – Międzyprzedszkolna Zabawa Literacka dla 4-5-latków
godz. 9:00
Miejsce: Wypożyczalnia dla Dzieci – Pokój Bajek MBP
Wstęp wolny

• 20. Dni Literatury Dziecięcej i Młodzieżowej:
Wysoki pan z muszką - spotkanie autorskie z Panem Poetą
godz. 9:00
Miejsce: Filia MBP nr 2 Dziecięca
godz. 11:00
Miejsce: Wypożyczalnia dla Dzieci – Pokój Bajek MBP
Wstęp wolny

• Spotkania muzyczne
godz. 9:00 i 11:00
Miejsce: Filharmonia Opolska
Wstęp: 15zł

• Słucham – Czytam – Tworzę
godz. 17:15
Miejsce: Oddział Dziecięco-Młodzieżowy MBP
Wstęp wolny (zapisy)

• Film „How to have sex”; „Anselm”; „Rosalie”
godz. 18:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: online: normalny 17zł, ulgowy 15zł
kasa: normalny 20zł, ulgowy 15zł

• Film „20 000 gatunków pszczoł”; „Pies i robot”
„Orlando - moja polityczna biografia”
godz. 20:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: online: normalny 17zł, ulgowy 15zł
kasa: normalny 20zł, ulgowy 15zł

17.04 (środa)

• Spektakl „Pingwiń”
godz. 9:00 i 11:00
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 30zł normalny, 27zł ulgowy, 25zł grupowy

• Spektakl „Mono”
godz. 9:00 i 11:30
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 36zł normalny, 32zł ulgowy, 28zł grupowy

• Słucham – Czytam – Tworzę
godz. 17:15
Miejsce: Oddział Dziecięco-Młodzieżowy MBP
Wstęp wolny (zapisy)

• Film „How to have sex”; „Anselm”; „Rosalie”
godz. 18:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: online: normalny 17zł, ulgowy 15zł
kasa: normalny 20zł, ulgowy 15zł

• Koncert przyjaciół: Dawid Porta/Tomek Busławski/Adam Busławski
godz. 20:00
Miejsce: Narodowe Centrum Polskiej Piosenki
Wstęp: 50zł. Miejsca siedzące

• Film „20 000 gatunków pszczoł”; „Pies i robot”
„Orlando - moja polityczna biografia”
godz. 20:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: online: normalny 17zł, ulgowy 15zł
kasa: normalny 20zł, ulgowy 15zł

18.04 (czwartek)

• Spektakl „Pingwiń”
godz. 9:00 i 11:00
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 30zł normalny, 27zł ulgowy, 25zł grupowy

• Spektakl „Mono”
godz. 9:00 i 11:30
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 36zł normalny, 32zł ulgowy, 28zł grupowy

• Warsztaty tworzenia zinołów
godz. 17:00
Miejsce: Oddział Dziecięco-Młodzieżowy MBP
Wstęp wolny

• Spotkanie z Anną Tlałą
godz. 17:00
Miejsce: Wojewódzka Biblioteka Publiczna
Wstęp wolny

• Film „Pianoforte”
godz. 18:00 i 20:30
Miejsce: Kino Studio MDK
Wstęp: 15zł

• Film „How to have sex”; „Anselm”; „Rosalie”
godz. 18:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: online: normalny 17zł, ulgowy 15zł
kasa: normalny 20zł, ulgowy 15zł

- Film „20 000 gatunków pszczoł”; „Pies i robot”
„Orlando - moja polityczna biografia”
godz. 20:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: online: normalny 17zł, ulgowy 15zł
kasa: normalny 20zł, ulgowy 15zł
- 19.04 (piątek)**
- Spektakl „Pingwiń”
godz. 9:00 i 11:00
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 30zł normalny, 27zł ulgowy, 25zł grupowy
- Spektakl „Mono”
godz. 9:00 i 11:30
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 36zł normalny, 32zł ulgowy, 28zł grupowy
- Recepty Mikołaja Kopernika odzwierciedleniem ówczesnej wiedzy medycznej
godz. 10:15
Miejsce: Dom Dziennego Pobytu "MALINKA"
Wstęp wolny
- Spotkania z Panią Bajką – warsztaty dla dzieci
godz. 17:00
Miejsce: Filia nr 5 MBP
Wstęp wolny
- O!PLA - Ogólnopolski Festiwal Animacji
godz. 18:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 15zł / 17zł
- „Azory – dżungla na środku oceanu powtórka” – spotkanie podróżnicze
godz. 18:00
Miejsce: Filia nr 4 MBP
Wstęp wolny
- Film „Ręce do góry”; „Pianoforte”; „Spadająca gwiazda”
godz. 18:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: online: normalny 17zł, ulgowy 15zł
kasa: normalny 20zł, ulgowy 15zł
- Spektakl „Mamoburger” - Premiera
godz. 19:00
Miejsce: Teatr Jana Kochanowskiego
Wstęp: 59zł
- W cieniu wiedeńskich wież
godz. 19:00
Miejsce: Filharmonia Opolska
Wstęp: Strefa I – 60zł, 50zł
Strefa II – 50zł, 41zł
Strefa III – 40zł, 32zł
- Film „Rosalie”; „Anselm”; „Poprzednie życie”
godz. 20:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: online: normalny 17zł, ulgowy 15zł
kasa: normalny 20zł, ulgowy 15zł
- 20.04 (sobota)**
- Festiwal Roślin
godz. 8:00
Miejsce: Toyota Park
Wstęp wolny
- Filmowe Poranki
godz. 10:00 i 12:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 15zł
- O!PLA. Kategoria przedszkolna
O!PLA. Kategoria wczesnoszkolna
godz. 10:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 15zł / 17zł
- Artystyczna sobota
godz. 11:00
Miejsce: Młodzieżowy Dom Kultury
Wstęp wolny (zapisy)
- Sobota z Mamą i Tatą
godz. 12:00
Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna
Wstęp wolny
- Sobotnie pogotowie twórcze
Kto im dał skrzydła?
O uskrzydłonych postaciach w sztuce
godz. 12:00
Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego
Wstęp: 20zł
- Dzień Grania w RPG i Planszówki
godz. 12:00
Miejsce: Wojewódzka Biblioteka Publiczna
Wstęp wolny
- O!PLA. Kategoria przedszkolna
O!PLA. Kategoria Szkolna
godz. 12:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 15zł / 17zł
- Film „Pianoforte”; „Spadająca gwiazda”
godz. 18:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: online: normalny 17zł, ulgowy 15zł
kasa: normalny 20zł, ulgowy 15zł
- Spektakl „Kotka na gorącym blaszanym dachu”
godz. 19:00
Miejsce: Teatr Jana Kochanowskiego
Wstęp: 54zł normalny, 35zł ulgowy
- Film „Rosalie”; „Anselm”; „Poprzednie życie”
godz. 20:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: online: normalny 17zł, ulgowy 15zł
kasa: normalny 20zł, ulgowy 15zł
- 21.04 (niedziela)**
- Festiwal Roślin
godz. 8:00
Miejsce: Toyota Park
Wstęp wolny
- Filmowe Poranki
godz. 10:00 i 12:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 15zł
- O!PLA. Kategoria przedszkolna
O!PLA. Kategoria wczesnoszkolna
godz. 10:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 15zł / 17zł

- O!PLA. Kategoria przedszkolna
O!PLA. Kategoria Szkolna
godz. 12:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 15zł / 17zł
- Spektakl „Mamoburger”
godz. 16:00
Miejsce: Teatr Jana Kochanowskiego
Wstęp: 35zł normalny, 23zł ulgowy
- Spektakl „Kotka na gorącym blaszanym dachu”
godz. 18:00
Miejsce: Teatr Jana Kochanowskiego
Wstęp: 54zł normalny, 35zł ulgowy
- Film „Pianoforte”; „Spadająca gwiazda”
godz. 18:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: online: normalny 17zł, ulgowy 15zł
kasa: normalny 20zł, ulgowy 15zł
- Film „Rosalie”; „Anselm”; „Poprzednie życie”
godz. 20:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: online: normalny 17zł, ulgowy 15zł
kasa: normalny 20zł, ulgowy 15zł
- 22.04 (poniedziałek)**
- VII Spotkanie z Przyrodą
godz. 17:00
Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna
Wstęp wolny
- Czytanie na dywanie
godz. 17:00
Miejsce: Filia nr 3 MBP
Wstęp wolny
- STREFA DOBROstanu
godz. 17:00
Miejsce: Galeria Sztuki Współczesnej
Wstęp: 15zł
- Spotkania z Przyrodą
godz. 17:00
Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna
Wstęp wolny
- Nutki na Regale – zajęcia umuzykalniająco-literackie
godz. 17:15
Miejsce: Oddział Dziecięco-Młodzieżowy MBP
Wstęp wolny (zapisy)
- Film „Pianoforte”; „Spadająca gwiazda”
godz. 18:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: online: normalny 17zł, ulgowy 15zł
kasa: normalny 20zł, ulgowy 15zł
- Film „Rosalie”; „Anselm”; „Poprzednie życie”
godz. 20:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: online: normalny 17zł, ulgowy 15zł
kasa: normalny 20zł, ulgowy 15zł
- 23.04 (wtorek)**
- Słucham – Czytam – Tworzę
godz. 17:15
Miejsce: Oddział Dziecięco-Młodzieżowy MBP
Wstęp wolny (zapisy)
- Film „Club Zero”; „Pianoforte”; „Spadająca gwiazda”
godz. 18:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: online: normalny 17zł, ulgowy 15zł
kasa: normalny 20zł, ulgowy 15zł
- 23.04 (czwartek)**
- Spektakl „Ja goryl, Ty człowiek”
godz. 9:00 i 11:15
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 30zł normalny, 27zł ulgowy, 25zł grupowy
- 20. Dni Literatury Dziecięcej i Młodzieżowej:
Miś do kochania – spotkanie z Hubertem Klimko-Dobrzanieckim
godz. 9:00
Miejsce: Wypożyczalnia dla Dzieci – Pokój Bajek MBP
Wstęp wolny
- Spektakl „Troja. Wojny nie będzie!”
godz. 9:00 i 11:30
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 30zł normalny, 27zł ulgowy, 25zł grupowy
- Słucham – Czytam – Tworzę
godz. 17:15
Miejsce: Oddział Dziecięco-Młodzieżowy MBP
Wstęp wolny (zapisy)
- Film „Club Zero”; „Pianoforte”; „Spadająca gwiazda”
godz. 18:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: online: normalny 17zł, ulgowy 15zł
kasa: normalny 20zł, ulgowy 15zł
- Film „Rosalie”; „Anselm”; „Poprzednie życie”
godz. 20:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: online: normalny 17zł, ulgowy 15zł
kasa: normalny 20zł, ulgowy 15zł
- 24.04 (środa)**
- Spektakl „Ja goryl, Ty człowiek”
godz. 9:00 i 11:15
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 30zł normalny, 27zł ulgowy, 25zł grupowy





• Spektakl „Troja. Wojny nie będzie!”
godz. 9:00 i 11:30
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 30zł normalny, 27zł ulgowy, 25zł grupowy

• Lekcja siedząca
godz. 11:00
Miejsce: Galeria Sztuki Współczesnej
Wstęp: bilet do Galerii

• Warsztaty tworzenia ziół
godz. 17:00
Miejsce: Oddział Dziecięco-Młodzieżowy MBP
Wstęp wolny

• Film „Obsesja”
godz. 18:00 i 20:30
Miejsce: Kino Studio MDK
Wstęp: 15zł

• Spotkanie filozoficzne
Stoicyzm a odporność psychiczna
godz. 18:00
Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego
Wstęp wolny

• Film „Club Zero”; „Pianoforte”; „Spadająca gwiazda”
godz. 18:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: online: normalny 17zł, ulgowy 15zł
kasa: normalny 20zł, ulgowy 15zł

• Lekcja Gaga/peolpe
godz. 19:00
Miejsce: Galeria Sztuki Współczesnej
Wstęp: 15zł

• Film „Rosalie”; „Anselm”; „Poprzednie życie”
godz. 20:00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: online: normalny 17zł, ulgowy 15zł
kasa: normalny 20zł, ulgowy 15zł

26.04 (piątek)

• Spektakl „Ja goryl, Ty człowiek”
godz. 9:00 i 11:15
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 30zł normalny, 27zł ulgowy, 25zł grupowy

• Spektakl „Troja. Wojny nie będzie!”
godz. 9:00 i 11:30
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 30zł normalny, 27zł ulgowy, 25zł grupowy

• 20. Dni Literatury Dziecięcej i Młodzieżowej:
Spotkania z Panią Bajką: Witajcie w naszej baśni
godz. 17:00
Miejsce: Filia MBP nr 5
Wstęp wolny

• Crimes
godz. 19:00
Miejsce: Filharmonia Opolska
Wstęp: Normalny 50zł; Ulgowy 40zł

• Premiera spektaklu „Burza”
godz. 19:00
Miejsce: Teatr Jana Kochanowskiego
Wstęp: 83zł

• KAMP!
godz. 20:00
Miejsce: Narodowe Centrum Polskiej Piosenki
Wstęp: 100zł

• Youth Novels
godz. 20:00
Miejsce: Miejsce X
Wstęp: I - 49 zł
II - 59 zł
W dniu koncertu - 69 zł

27.04 (sobota)

• Sobotnie pogotowie twórcze
Europa na sportowo
godz. 12:00
Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego
Wstęp: 20zł

• Sobota z Mamą i Tatą
godz. 12:00
Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna
Wstęp wolny

• Spektakl „Akompiniator”
godz. 16:00
Miejsce: Teatr Jana Kochanowskiego
Wstęp: 54zł normalny, 35zł ulgowy

• Spektakl „Troja. Wojny nie będzie!”
godz. 18:00
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 30zł normalny, 27zł ulgowy, 25zł grupowy

• Jazz w wolnej chwili – Andrzej Trefon i Jan Cichy
godz. 19:00
Miejsce: Filharmonia Opolska
Wstęp: 45zł

• Spektakl „Burza”
godz. 19:00
Miejsce: Teatr Jana Kochanowskiego
Wstęp: www.bilety.teatropole.pl

28.04 (niedziela)

• Proste historyjki o muzyce
godz. 10:30 i 12:30
Miejsce: Filharmonia Opolska
Wstęp: Strefa I – 37zł
Strefa II – 31zł
Strefa III – 25zł

Dzieci do lat 4, siedzące na kolanach rodziców, opiekunów – wstęp bezpłatny

• Spektakl „Ja goryl, Ty człowiek”
godz. 11:30
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 30zł normalny, 27zł ulgowy, 25zł grupowy

• Dziecięce Encepence
Warsztaty plastyczne dla dzieci z Opolskimi Dziouchami
godz. 12:00
Miejsce: Sala Kameralna NCPP
Wstęp wolny (ilość miejsc ograniczona)

• Koncert: Śląska wiosna
godz. 15:00
Miejsce: Sala Kameralna NCPP
Wstęp wolny (ilość miejsc ograniczona)

• Spektakl „Akompiniator”
godz. 16:00
Miejsce: Teatr Jana Kochanowskiego
Wstęp: 54zł normalny, 35zł ulgowy

• Spektakl „Burza”
godz. 19:00
Miejsce: Teatr Jana Kochanowskiego
Wstęp: www.bilety.teatropole.pl

29.04 (poniedziałek)

• STREFA DOBROstanu
godz. 17:00
Miejsce: Galeria Sztuki Współczesnej
Wstęp: 15zł

30.04 (wtorek)

• Brzdąca hece w bibliotece
godz. 17:00
Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna
Wstęp wolny

Wystawy:

• 24. Wiosna Austriacka: Komplett • Kafka / Cały ten Kafka
wystawa plakatów Nicolasa Mahlera
Czas trwania: do 12.04.2024r.
Miejsce: Wojewódzka Biblioteka Publiczna

• Jan Lewandowski. Malarstwo
Czas trwania: do 20.04.2024r.
Miejsce: Galeria Muzeum Śląska Opolskiego

• Karolina Balcer, In vitro fantasy
Czas trwania: do 21.04.2024r.
Miejsce: Galeria Aneks GSW

• „Przybory” – wystawa ilustracji Magdaleny Wosik
Czas trwania: do 30.04.2024r.
Miejsce: Mała Galeria MBP

• „Kot w jednym buciu” – wystawa ilustracji Piotra Rychla
Czas trwania: do 30.04.2024r.
Miejsce: Fotogaleria MBP

• „Sztuka do noszenia” – wystawa prac uczniów Zespołu Państwowych Placówek Kształcenia Plastycznego im. J. Cybisa w Opolu
Czas trwania: do 30.04.2024r.
Miejsce: / Galeria Zamostek MBP

• Muzyczne pozdrowienia. Artyści i festiwale na kartach pocztowych
Czas trwania: do 5.05.2024r.
Miejsce: Muzeum Polskiej Piosenki

• Angelika Markul. Gardło diabła
Czas trwania: do 5.05.2024r.
Miejsce: Galeria Sztuki Współczesnej

• Zbigniew Bielak | Mistrz detalu
Czas trwania: do 5.05.2024r.
Miejsce: Muzeum Polskiej Piosenki



Obcy wśród nas
Czas trwania: do 23.05.2024r.
Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego

• Solenie kury. Wieś widziana oczami Eugeniusza Marca
Czas trwania: do 1.09.2024r.
Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego

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



ŚWIĘTO WOJCIECHOWE

20
kwietnia 2024

Widowisko teatralno-taneczne

12:00 Schody przy Muzeum Śląska Opolskiego

Kolorowa Parada ulicami Opola

12:30 ul. Św. Wojciecha-Ratusz-ul. Osmańczyka-Zamek Górny

13:00-19:00 **Jarmark historyczny przed Zamkiem Górnym**

14:00-18:00 **Warsztaty i animacje**

Koncerty:

Scena pod pomnikiem Władysława II Opolskiego

13:00 Zespół **Furda**

15:00 Zespół **Korzenie**

18:00 **Dziewanna**

www.opole.pl