

# OPOLE

nr 10 październik 2024 r.  
Egzemplarz bezpłatny

*i kropka*



Alicja Stelmaszczyk  
Marzenia nie znają ograniczeń

wywiad  
s. 4-6





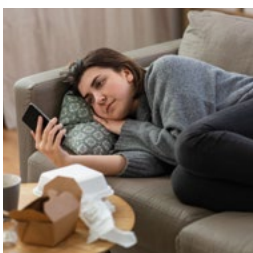
**Marzenia nie znają ograniczeń**  
strona 4-6



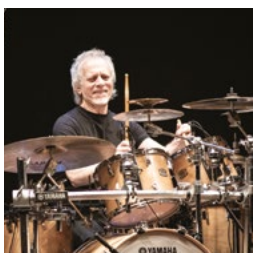
**Jak wyszliśmy z powodzi suchą stopą?**  
strona 8-9



**Kino, które łączy**  
strona 10-11



**Zadbaj o głowę, zadbaj o siebie.**  
strona 12-13



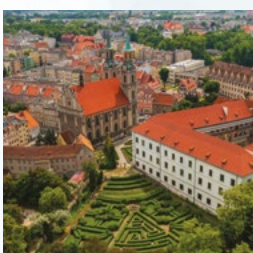
**Perkusista może grać pierwsze skrzypce**  
strona 14-16



**Jedna z najnowocześniejszych oczyszczalni ścieków w Polsce**  
strona 18-19



**Opolski Festiwal Gór**  
strona 20-21



**Zamek Piastów Śląskich**  
strona 24-25



**Gdzie jechać i jakie książki zabrać ze sobą?**  
strona 28-29



### Nowe mieszkania społeczne

Na osiedlu przy ul. Wrocławskiej miejska spółka TBS buduje 4 budynki wielorodzinne ze 138 mieszkaniami. Mieszkania będą oddawane do użytku w 2026 roku w pełni wykończone i gotowe do zamieszkania. O mieszkania mogą ubiegać się osoby, które na dzień podpisania umowy najmu nie posiadają tytułu prawnego (prawo własności) do innego lokalu mieszkalnego w Opolu oraz nie przekraczają średniego miesięcznego dochodu gospodarstwa domowego. Szczegółowe informacje i nabór wniosków: [www.otbs.opole.pl](http://www.otbs.opole.pl).



### Bolesław Polnar ma swoją galerię

W Opolu przy ulicy Powstańców Śląskich 25 A otwarto wyjątkowe miejsce poświęcone Bolesławowi Polnarowi, jednemu z najwybitniejszych opolskich artystów, który zmarł w 2014 roku. Polnar był malarzem, grafikiem i pedagogiem, ale także animatorem życia kulturalnego w Opolu i opiekunem wielu młodych twórców. Wszystkie wyeksponowane w galerii prace są wyjątkowe i charakterystyczne dla artysty, który inspirował się kobiecością. Pomysłodawcą galerii jest syn zmarłego artysty, Maciej Polnar.



### „Ekonomik” doczekał się boiska

Uczniowie Zespołu Szkół Ekonomicznych mogą już grać i ćwiczyć na nowoczesnym boisku do piłki nożnej. W ramach modernizacji asfaltowa nawierzchnia została zastąpiona nowoczesną z tworzywa sztucznego. Przebudowane zostało także boisko do siatkówki. Obydwa obiekty są oświetlone i monitorowane. Obok pojawiły się ławeczki, kosze na śmieci, a także nowe nasadzenia roślin. Wartość zadania to około 1,3 mln zł, z czego 300 tys. stanowi dofinansowanie Ministerstwa Sportu.

### 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](mailto:bp@um.opole.pl)  
redaktor naczelny: Łukasz Smierciak, sekretarz redakcji: Dariusz Król, zespół redakcyjny: Małgorzata Bień, Katarzyna Herwy, Alicja Kosakowska, Anna Parkitna, Alicja Sajewicz, Aleksandra Smierzyńska.  
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: Alicja Stelmaszczyk, Fot. Robert Neumann, From the sky

## Kiedy, jak nie teraz?

Alicja Stelmaszczyk z Opola jest pierwszą niewidomą Polką, a drugą niewidomą na świecie, która zdobyła Kilimandżaro, najwyższy szczyt Afryki. Nam opowiedziała, skąd wzięła siłę i motywację, aby wspiąć się na wysokość prawie 6 tysięcy metrów i jak radziła sobie w trakcie tej wyprawy.

– Skąd wziął się pomysł na tak wielkie przedsięwzięcie jak wejście na Kilimandżaro?

– Pierwszy raz ta myśl zakiełkowała podczas prelekcji Leszka Cichego o Kilimandżaro i wtedy pomyślałam sobie, że fajnie byłoby tak się wspiąć. I na tym koniec. Zająłam się innymi rzeczami, aż rok temu zadzwoniła moja koleżanka, która opowiedziała mi o projekcie Piotra Żurka z Tarnowskich Gór, który jest niewidomy i połączył standardowe wejście na tę górę z takim akcentem świadomościowym – że można przełamywać różne bariery i spełniać swoje marzenia. W projekcie miały wziąć udział trzy osoby niewidome, a moja koleżanka nie mogła wziąć w nim udziału i oddała mi swoje miejsce. Pomyślałam: „Kiedy, jak nie teraz?” I się zgodziłam.

– Ile trwały przygotowania do wyprawy i jak się do niej szykowałaś?

– Przygotowania związane z kondycją fizyczną trwały rok, ale z racji tego, że miałam już za sobą przygotowanie sportowe: udział w ultramaratonie, wyprawach na rowerach, wspinaczkę po górach czy choćby pływaniu, moja forma była wystarczająca, aby wejść na Kilimandżaro. W tym czasie

więcej uwagi poświęcałam na wyprawy w góry, aby trenować wchodzenie, styczność z kamieniami i skałami, chodziłam na ściankę wspinaczkową w Toyota Park, jeździłam na rowerze. Bardzo dużo czasu spędzałam na Wyspie Bolko, ponieważ ubierałam ciężarki na nogi i chodziłam po 10 km. – Sama sobie ustaliłaś taki harmonogram treningów czy miałaś jakiegoś trenera?

– Budowanie kondycji sama sobie organizowałam i ustalałam, aczkolwiek mieliśmy raz w miesiącu wyprawy z grupą, z którą planowaliśmy wejść na Kilimandżaro i wspólnie ćwiczyliśmy wspinaczkę.

– I kto ostatecznie znalazł się w tej grupie?

– Trzy osoby niewidome: Dawid Górny z Krakowa ze swoim asystentem, wspomniany już Piotr Żurek ze swoją córką i ja, której asystował Paweł z Krakowa, przewodnik beskidzki. Oprócz tego był z nami Robert z firmy From the sky, który zajmował się fotografowaniem wyprawy oraz Ela, przewodniczka z Bieszczad.

– Ale oprócz tego nie byliście sami...

– Tak, żeby wejść na górę, nie można tego zrobić sobie ot tak. Kilimandżaro mieści się w Parku Narodowym i każdy, kto chce tam wejść, musi wykupić wycieczkę, zarejestrować się, podpisać odpowiednie papiery i wynająć agencję, która dysponuje ludźmi do pomocy. Na naszą ośmioosobową ekipę przypadło aż 35 pracowników agencji, z których ok. pięciu było przewodnikami, był kucharz, a reszta nosiła nasze plecaki, sprzęt, stoliki, krzesła, kuchnię polową, namioty, jedzenie. Oni w zwykłym obuwiu mijali nas na szlaku jak kozice z tym całym sprzętem, w telefonach mieli muzykę i przygotowywali przed każdą nocą



obóz dla nas. I tak osiem razy, bo podróż trwała 9 dni. Kiedy my ledwo dyszeliliśmy, oni jeszcze mieli siłę, żeby sobie pośpiewać i potaćzyć w trakcie drogi. Ale są zaprawieni, bo wchodzi tak na górę po dwa razy w miesiącu.

– Jak z twojej perspektywy osoby niewidomej doświadczałaś tej wyprawy? Opowiedz o swoich doznaniach i przeżyciach.

– Pierwszym wrażeniem, które mnie zaatakowało to gorąc i duchota panująca na lotnisku. Potem gdy wsiadaliśmy do busa, słyszałam i czułam jak wrzucają nasze bagaże na dach, przewijają je linami. I sama jazda już była dosyć egzotyczna, bo ciągle słychać było trąbienie, nagle skręty, na które nie byliśmy przygotowani, bo tam nie ma zasad na drodze. I co mnie zaskoczyło, to rondo, na którym skręciliśmy w lewo a nie w prawo. Mój zmysł równowagi odczuł to dość mocno i musiałam się do tego przyzwyczaić. Oprócz tego czułam mnóstwo zapachów, bo na ulicach się gotuje, smaży banany i czuć charakterystyczne przyprawy. Ale co mnie najbardziej zaskoczyło to zapach ludzi o innym kolorze skóry. Jest inny niż nas, Europejczyków i to doznanie bardzo mnie zdziwiło. No i oczywiście dźwięki, oni są bardzo rozśpiewani, grają, klaskają. Bardzo egzotyczne były dla mnie banany, które rosną wszędzie, ponad 20 gatunków, mają ogromne kwiaty i te wielkie liście, które w dotyku wydawały się, jakby były

sztuczne. Charakterystyczne są też smaki, które dla mnie były nieznanne, na przykład zupa orzechowa, zupa bananowa i zestaw przypraw, w którym królowała kolendra. Pierwszy raz w życiu dotykałam liany, a w lesie deszczowym, w którym byliśmy na początku i końcu wyprawy, czuć było zapach małych odchodów, bo one sobie tam biegają po drzewach i bardzo hałasują, szczególnie w nocy. Poczułam się trochę jak w naszym opolskim ZOO.

– A jak wygląda już sama wspinaczka na Kilimandżaro? Na co musiałaś uważać?

– Szlak był na tyle wąski, że musieliśmy iść gęsiego, co osobom niewidomym nieco utrudnia, bo nie mogą iść obok przewodnika, tylko za nim. Ja trzymałam się albo jego ręki, albo uchwytu na plecaku, a w drugiej ręce miałam kijek trekkingowy. Teren jest bardzo trudny dla osoby niewidomej, bo ma bardzo dużo ruchomych kamieni, stopni, korzeni, wąskich przejść pomiędzy większymi kamieniami, więc mnóstwo okazji do skręcenia kostki. Z racji tego szło się o wiele dłużej, ale tę górę ogólnie zdobywa się wolno. Dla mnie przede wszystkim to był duży wysiłek psychiczny, bo musiałam być skupiona non stop, słuchać słów mojego asystenta, który cały czas nawigował, ostrzegał i opisywał drogę. Dzięki kijkowi trekkingowemu mogłam się wspierać w trudnej drodze, ale jednocześnie traktować go trochę jak białą laskę, dzięki której badałam przestrzeń przed sobą. Mówi się, że w gó-





### wałoby się niemożliwe dla osoby niewidzącej? Skąd czerpiesz siłę?

– W moim przypadku było tak, że w wieku 7 lat otrzymałam diagnozę choroby siatkówki w oku. I pierwszym wskazaniem jest to, aby nie pogarszać postępowania choroby, więc nie można uprawiać sportów i wykonywać żadnego wysiłku. Nie mogłam nawet ćwiczyć na lekcjach w-f. Pamiętam, że jako dziecko jeździłam na rowerze, na rolkach, a potem

rach można odetchnąć, oczyścić głowę, ale w tym przypadku ciągle skupienie i wysiłek psychiczny bardzo wykańcza. Tak naprawdę odpocząć można tylko w przerwach lub w obozie.

### – A jak sobie radziście z wysiłkiem fizycznym i rozrzedzonym powietrzem?

– Jeden kolega odczuwał mdłości, niektórych bolała głowa, mnie objawy choroby wysokościowej nie dopadły, ale w trakcie niestety się rozchorowałam na zatoki i gardło, bo głównie oddycha się ustami i trafiła mnie jakaś infekcja. No i każdy miał zadyszkę, bo od 4 500 metrów tlenu jest o połowę mniej. Nawet pakowanie plecaka powodowało zadyszkę. A im wyżej tym trudniej i zimniej. Zaczynaliśmy wyprawę w warunkach tropikalnych, czyli w ponad 30 stopniach, a na górze było około minus 15. Taka różnica temperatur w ciągu kilku dni jest ogromnym szokiem i obciążeniem dla organizmu.

### – Co czułaś na szczycie Kilimandżaro?

– To było dosyć zabawne, bo gdy dotarłam na 4000 metrów, uzmysłowiłam sobie, że nigdy nie byłam na takiej wysokości i ryczałam jak bóbr ze wzruszenia. A jak już byłam na szczycie to mnie zatkało, ścisnęło mnie za gardło, ale nie płakałam. Poza tym było tak zimno i wiał przesywający do szpiku kości wiatr z lodowca. Dopingowaliśmy się coca-colą i glukozą w proszku. Zresztą byliśmy tam tylko 15 minut, bo inni ludzie wchodzili, a poza tym wysokość 5 895 metrów to bardzo duże przewyższenie, szczególnie gdy tego dnia zaczęliśmy wspinaczkę od 4700 metrów.

– Alu, co cię porusza do działania, co cię motywuje do tego, aby osiągać takie rzeczy, wyda-

to wszystko zniknęło z mojego domu, żeby nie kusić losu. W momencie gdy choroba doprowadziła do tego, że widziałam tylko ciemność i jasność, stwierdziłam, że nie mam już nic do stracenia i mogę zacząć odbijać sobie te stracone lata. I wszystko zaczęło się od ludzi, którzy zaczęli pojawiać się na mojej drodze i chcieli pomagać mi w tym, abym mogła uprawiać sporty, na przykład pojechać w tandemie na rowerze, poprowadzić mnie w górach czy wspinać się. Oprócz tego zawsze byłam uparta i chciałam wszystko robić sama. Więc myślę, że ta motywacja wynika też z mojego charakteru. Bo nie lubię siedzieć w domu, nie jestem stereotypowym niepełnosprawnym, który siedzi odizolowany od świata i nic nie robi. I większość rzeczy robiłam na przekór, co jak widać daje efekty. Chodzi też o to, aby pokazać innym, że się da, że jak czegoś się bardzo chce, to można to osiągnąć. Trzeba być tylko otwartym na różne okoliczności, znajomości i to przynosi nam możliwość doświadczania i realizowania swoich marzeń. Jednym z takich marzeń było stworzenie Niewidzialnej Przestrzeni - miejsca, w którym można na własnej skórze doświadczyć życia w świecie niewidzących. Zapraszam wszystkich, którzy chcą przez chwilę poczuć świat bez użycia oczu do naszej przestrzeni przy ul. 1 Maja 9/81. ([www.niewidzialnaprzestrzen.pl](http://www.niewidzialnaprzestrzen.pl)).

### – Dziękuję Ci za rozmowę i życzę kolejnych marzeń do spełniania.

Rozmawiała: Aleksandra Śmierzyńska  
Zdjęcia: Robert Neumann, From the sky



## KROPKA NA FILM

Co słysząc 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](http://www.helios.pl).



### PORYWAJĄCA PREMIERA

#### „Joker: Folie à deux”

Październik rozpocznie się mocnym filmowym akcentem w postaci wyczekiwanej nowości – „Joker: Folie à deux”. Arthur Fleck trafia do szpitala psychiatrycznego Arkham, gdzie czeka na proces za przestępstwa, które popełnił jako Joker. Spotyka tam również terapeutkę muzyczną, Harleen Quinzel. Bohater odnajduje zamiłowanie do muzyki, które od zawsze w sobie krył. Postacie zaczynają łączyć miłość, która następnie przeradza się w obsesję i prowadzi oboje do obłądzenia... Główne role kreują Joaquin Phoenix i Lady Gaga, którzy w produkcji poza talentem aktorskim pokażą też swoje zdolności wokalne. Premiera już w piątek, 4 października.

### SEANSY DLA NAJMŁODSZYCH

#### „Smok Diplodok”

Kinomani w każdym wieku mogą wybrać się na premierowe projekcje pozytywnej animacji „Smok Diplodok”. Tytułowy bohater marzy, by jego życie nabrało odrobiny koloru. Żądny przygód Diplodok pragnie odkryć, co kryje się za tamą otaczającą jego dom, jednak nie pozwalają mu na to nadopiekuńczy rodzice. Pewnego dnia znikają oni w tajemniczych okolicznościach. Ich syn wyrusza w niezapomnianą podróż, by odnaleźć bliskich, w czym pomagają mu nowo poznani przyjaciele: czarodziej Hokus Pokus, Profesor Nerwosolek i bystra pilotka Entomologia. Film, będący koprodukcją polsko-czesko-słowacką, zadebiutuje na wielkich ekranach 4 października.



### NOWOŚĆ DLA KAŻDEGO

#### „Kulej. Dwie strony medalu”

Polska premiera przedstawia sylwetkę uwielbianego i utytułowanego Jerzego Kuleja, jednak nie tylko od sportowej strony. Biograficzna produkcja ukazuje również charakterną żonę boksera, Helenę, która nie chciała na zawsze pozostać w jego cieniu. Fabuła skupia się na okresie między 1964 a 1968 rokiem, kiedy sportowiec zdobył złoto na Igrzyskach Olimpijskich w Tokio, by następnie powtórzyć ten wyczyn w Meksyku. W tym czasie jego życie diametralnie zmienia się – zdobywa gigantyczną popularność, a jego osobą interesują się nie tylko kibice, ale i bezpieka. Bohater i jego żona przeżywają też wzloty i upadki w ich relacji. W Jerzego i Helenę Kulejów wcielają się Tomasz Włosok i Michalina Olszańska. Film wejdzie do repertuaru w piątek, 11 października.

Recenzje opracowane przez pracowników Kina Helios w Opolu.



### KONKURS

Bilet na seanse w Kinie Helios trafią do 10 osób, które jako pierwsze odpowiedzą prawidłowo na pytanie: **Film „Kulej. Dwie strony medalu” przedstawia sylwetkę uwielbianego i utytułowanego Jerzego Kuleja. Jaki sport uprawiał Jerzy Kulej?** Poprawną odpowiedź wyślij na adres: [promocja@um.opole.pl](mailto:promocja@um.opole.pl). Regulamin konkursu: [www.opole.pl](http://www.opole.pl).

## Jak wyszliśmy z powodzi suchą stopą?

Opole było jednym z tych miast, które w największym stopniu ucierpiało podczas powodzi w 1997 roku. Od tego czasu wyciągnięto wnioski i zrealizowano inwestycje, które uchroniły nas przed zalaniem podczas wrześniowej powodzi. Dzisiaj miasto uchodzi za jedno z najlepiej przygotowanych w kraju do zmagania się z wielką wodą.

### Pamiętny lipiec

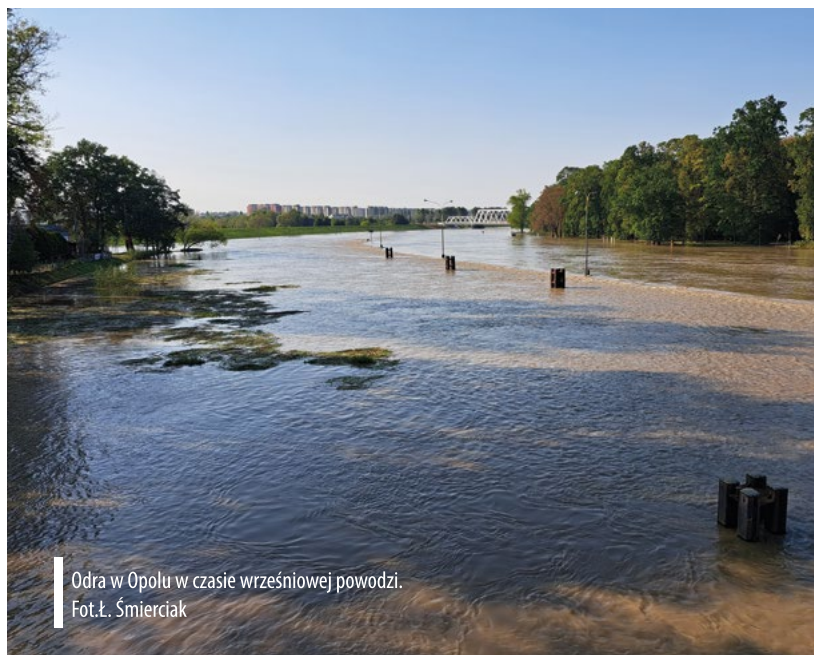
Fala kulminacyjna przyszła do Opola 10 lipca 1997 roku. Nad ranem wielka woda dosłownie wdarła się przez wały powodziowe zalewając Zaodrże, część Metalchemu oraz wyspy Pasiekę i Bolko wraz z ogrodem zoologicznym. Przed zalaniem udało się ocalić Starówkę znajdującą się w bezpośrednim sąsiedztwie Młynówki. Maksimum fali powodziowej w Opolu wyniosło dokładnie 777 cm. Dla porównania, poprzedni najwyższy odnotowany wynik w historii z 28 sierpnia 1813 roku był o ponad metr niższy. – *Tamta tragedia uzmysłowiła nam, jak słabo byliśmy przygotowani na zmierzenie się z potęgą żywiołu. Woda zalewała miasto, a infrastruktura praktycznie nie istniała* – wspomina prezydent Opola, **Arkadiusz Wiśniewski** na łamach Nowej Trybuny Opolskiej. – *Całe miasto stanęło w obliczu poważnych strat, co zmusiło do podjęcia natychmiastowych działań* – dodaje prezydent.

### Co się zmieniło?

Niemal od razu po pamiętnej Powodzi Tysiąclecia przystąpiono do wzmocnienia i podnoszenia wałów przeciwpowodziowych, które w 1997 roku nie były w stanie wytrzymać naporu wody. Wśród kluczowych



Powódź z 2024 roku widziana z drona.  
Fot. J. Małkowski



Odra w Opolu w czasie wrześniowej powodzi.  
Fot. Ł. Śmierciak

inwestycji przeciwpowodziowych w Opolu możemy wymienić także kompleksowe dokończenie budowy Kanału Ulgi, co kosztowało 100 mln złotych. Kanał, jak sama nazwa wskazuje odciąża

miasto od napływu wody głównym nurtem Odry. Wykonano także zabezpieczenie przeciwpowodziowe starego koryta rzeki – Młynówki za ponad 55 mln złotych. W ramach tej inwestycji powstały między innymi zamykane wrota przeciwpowodziowe, które powstrzymują napływ wody do ścisłego centrum Opola. Nie ulega wątpliwości, że bardzo ważną inwestycją, która bezpośrednio wpłynęła na bezpieczeństwo powodziowe Opola i całego regionu było uruchomienie zbiornika Racibórz.

### Cichy bohater Opola i Wrocławia

Zbiornik w Raciborzu, który kosztował 2 miliardy złotych, to tak zwany polder, czyli suchy zbiornik przeciwpowodziowy, którego zadaniem jest przyjęcie nadmiaru wody i złagodzenie fali na Odrze. Budowę zbiornika ukończono w 2020 roku. Może przyjąć do 185 milionów metrów sześciennych wód wezbraniowych Odry, a długość jego obwałowań to aż 20 kilometrów. Podczas tegorocznej powodzi został zapełniony po raz pierwszy i wywiązał się ze swojej roli znakomicie. To między innymi jemu zawdzięczamy, że udało się ochronić przed powodzią Kędzierzyn-Koźle, Opole, Wrocław, a także wiele mniejszych miejscowości.

### Polder Żelazna

Również Opole ma od niedawna swój polder zalewowy. Inwestycja zlokalizowana na północ od Opola podniosła stan bezpieczeństwa nie tylko mieszkańców stolicy województwa, ale także okolicznych miejscowości aż do Brzegu. Gruntowną modernizację polderu planowano od bardzo dawna, jednak jej realizację rozpoczęto w 2021 roku i zakończono ubiegłym roku. Budowa kosztowała 130 mln zł, z czego 26 mln pochodziło z budżetu samorządu Opola. Pozostałe środki to dofinansowanie unijne oraz wkład finansowy ze strony Wód Polskich. Polder Żelazna był gotowy na przyjęcie do 3,5 miliona metrów sześciennych wody. Rezerwa bezpieczeństwa, jaką zapewnia polder, pozwala na spokojny sen mieszkańcom północnych dzielnic miasta, a także podnosi komfort właścicieli zakładów przemysłowych w strefie inwestycyjnej w Opolu, której zalanie spowodowałoby olbrzymie straty materialne.

### Co nas czeka w przyszłości?

Tegoroczna powódź, która spowodowała olbrzymie zniszczenia na południu Polski, w takich miejscowościach jak Głuchołazy, Stronie Śląskie, Łądek Zdrój czy położony blisko Opola Lewin Brzeski, dobitnie unaoczniała nam, jak groźnym żywiołem jest woda. Zmiany klimatyczne, których doświadczamy w coraz większym stopniu powodują, że jednym z najważniejszych wyzwań przed jakim stoimy jest stworzenie skutecznego systemu zapobiegania powodziom i innym katastrofom naturalnym w skali całego kraju. Na przykładzie Opola widać, że inwestycje w zabezpieczenia przeciwpowodziowe mają sens i potrafią skutecznie uchronić mieszkańców przed szkodami wywołanymi przez niekontrolowane i trudne do przewidzenia wylewanie rzek.

– *Na nasze szczęście, nie zmarnotrawiliśmy czasu danego nam od 1997 roku. Miasto pod względem zabezpieczenia przeciwpowodziowego jest teraz bezpieczniejsze niż kiedykolwiek wcześniej* – podsumowuje prezydent Wiśniewski.

Łukasz Śmierciak

# Kino, które łączy

**Festiwal Filmowy Opolskie Lamy, który odbędzie się w dniach 4–12 października 2024 roku, to wydarzenie, które łączy różnorodne formy sztuki filmowej, tworząc przestrzeń do dyskusji, refleksji i wspólnotowych doświadczeń. W tym roku, hasło przewodnie – wspólnota – nabiera wyjątkowego znaczenia w kontekście 20-lecia Polski w Unii Europejskiej.**

## Kino: Wspólnota

Motywiem przewodnim tegorocznej edycji jest wspólnota, rozumiana zarówno w wymiarze lokalnym, jak i globalnym. To idea, która w dobie współczesnych wyzwań społecznych i politycznych nabiera wyjątkowej głębi. Filmy prezentowane w tej sekcji pokazują, jak fundamentalne znaczenie mają więzi międzyludzkie, solidarność i poczucie przynależności, zarówno w małych, lokalnych społecznościach, jak i całych narodów. Produkcje te nie tylko ukazują różnorodne oblicza wspólnot, ale także podkreślają siłę jedności, którą potrafi zbudować kino. Dla widzów będzie to okazja do refleksji nad tym, jak film łączy nas ponad granicami i kulturami, tworząc przestrzeń do dialogu i zrozumienia.



## Panorama Kina Światowego

Jednym ze stałych już bloków festiwalu jest Panorama Kina Światowego, sekcja prezentująca najnowsze produkcje filmowe z całego globu. Widzowie będą mieli okazję obejrzeć filmy nagradzane na prestiżowych festiwalach oraz te, które eksplorują nowatorskie formy narracyjne. Wśród tegorocznych tytułów znalazły się m.in.: „Perfect Days” w reżyserii Wima Wendersa, „Jutro będzie nasze” Paoli Cortellesi oraz „Terapia dla par” Gerardo Herrero.

## Nowe Kino Tureckie

Widzowie Festiwalu będą mieli okazję zapoznać się także z wyjątkową selekcją filmów reprezentujących współczesną kinematografię Turcji. Ten nurt, zdobywający coraz większe uznanie na międzynarodowych festiwalach, odzwierciedla unikalne spojrzenie tureckich twórców na tematy uniwersalne, takie jak tożsamość, społeczeństwo i tradycja, a także na aktualne problemy społeczne i polityczne. Program przeglądu obejmuje głośne tytuły, takie jak refleksyjne „Wśród wyschniętych traw” w reżyserii Nuri Bilge Ceylana oraz poruszającą produkcję „Mustang” Deniza Gamze Ergüvena.



## Retrospektywa Honorowej Lamy

Jednym z najbardziej prestiżowych wyróżnień Festiwalu Opolskie Lamy jest Nagroda Honorowej Lamy, przyznawana twórcom, którzy w wyjątkowy sposób przyczynili się do rozwoju polskiej kinematografii. W tym roku zaszczyt ten przypadnie Tomaszowi Wolskiemu – uznanemu reżyserowi, scenarzyście i montażyście. Wolski, znany z odważnych dokumentów podejmujących tematy społeczne, historyczne i polityczne, od lat wyróżnia się w świecie filmu swoim unikalnym stylem narracyjnym oraz wnikliwą analizą rzeczywistości. Podczas festiwalu widzowie będą mieli okazję zobaczyć retrospektywę jego najważniejszych dzieł, m.in. „Klinika” i „Lekarze”, a także premierowy pokaz najnowszego filmu „Rok z życia kraju”.

## Konkurs Główny i Konkurs Filmów Amatorskich

Już tradycyjnie sercem festiwalu jest sekcja konkursowa, która gromadzi najlepsze filmy rywalizujące w kilku kategoriach. Konkurs Główny Etiud Filmowych obejmuje trzy kategorie: fabuły, dokumenty i animacje. To przestrzeń, w której młodzi twórcy oraz studenci kierunków filmowych mogą zaprezentować swoje krótkie formy przed profesjonalnym jury oraz publicznością. Wśród filmów konkursowych nie zabrakło dzieł twórców z Opola – „Moja siostra” Marcina Rusińskiego, „Pilotka” Katarzyny Bojkowskiej czy „Rzeźnia. Dzień otwarty” Natalii Ziener. Nie mniej ważny jest Konkurs Główny Pełnometrażowy, który obejmuje filmy fabularne i dokumentalne. W tej kategorii prezentowane są pełnometrażowe produkcje, oceniane pod kątem oryginalności formy, wykonania oraz przekazu. Wśród filmów fabularnych znalazły się takie produkcje jak „Simona Kossak” Adriana Panka czy „Drużyna A(A)” Daniela Jaroszka, a w kategorii dokumentalnej zobaczymy m.in.: „Przynoszę Ci dzikość” Dyby Lach czy „Córy węgla” Anety Nowickiej. Tutaj również nie zabrakło akcentu opolskiego – w konkursie weźmie udział film „Wycieczka do lasu” Sławomira Mielnika, związanego między innymi z Opolskim Festiwalem Fotografii.

## Spotkania z twórcami i goście specjalni

Opolskie Lamy to przestrzeń, w której widzowie mogą porozmawiać z reżyserami, scenarzystami i producentami. Na szczególną uwagę zasługuje spotkanie autorskie z Olgą Drendą, autorką książki „Słowo humoru”, która analizuje polski humor w kontekście społecznym. Kolejną interesującą postacią, która zaszczyty tegorocznego festiwalu, będzie Urszula Biel, która opowie o swojej książce „Kultura filmowa prowincji górnośląskiej”, stanowiącej unikalną analizę rozwoju kin na Śląsku.

## Gala Finałowa

Zwierzchniem festiwalu będzie Gala Finałowa, podczas której ogłoszeni zostaną zwycięzcy poszczególnych sekcji konkursowych. Uroczystość odbędzie się 11 października w Narodowym Centrum Polskiej Piosenki, gdzie wręczona zostanie również Honorowa Lama. Szczegółowy program festiwalu: [www.festiwal.opolskielamy.pl](http://www.festiwal.opolskielamy.pl).

**Klaudia Kostyra  
Stowarzyszenie Opolskie Lamy**

# Zadbaj o głowę, zadbaj o siebie

**Zdrowie psychiczne uznawane jest za fundamentalne dobro osobiste każdego człowieka. Jest niezwykle ważnym elementem składającym się na całość naszego zdrowia, tym samym na poczucie jakości życia. Dzięki kampanii pn. *Miesiąc dla Zdrowia Psychicznego*, październik to czas, w którym mówimy o tym dużo i zmniejszamy związane z tym tematem stereotypy.**

## Wsparcie, edukacja i pomoc

Miasto Opole, Fundacja Rozwoju Społecznego SPINACZ, Oddział Rejonowy Polskiego Czerwonego Krzyża w Opolu oraz Centrum Aktywizacji Społecznej wraz z partnerami, przygotowali bogaty program wydarzeń. Odbývają się one w całym mieście i są skierowane do różnych grup wiekowych – dzieci, młodzieży oraz osób dorosłych. Celem kampanii jest budowanie świadomości i zrozumienia dla problemów związanych ze zdrowiem psychicznym, tak aby miasto Opole było miejscem, gdzie wsparcie jest dostępne dla każdego. To również szansa na to, by skupić się na sobie, na swoich emocjach i na potrzebie wsparcia innych.

## Bogaty program

Na opolan czekają warsztaty, konferencje, spotkania i akcje informacyjne. W Kinie Meduza odbędzie się projekcja filmu „Blisko” w reżyserii Lukasa Dhonta, połączona z warsztatami psychologicznymi. To doskonała okazja dla młodzieży, aby w bezpiecznej atmosferze porozmawiać o emocjach, samotności i relacjach. Warsztaty odbędą się także w Galerii Sztuki Współczesnej i pomogą uczestnikom zadbać o swoje samopoczucie poprzez twórczą pracę, a Miejska Biblioteka Publiczna przygotowuje zajęcia sensoryczne dla dzieci. W Centrum Aktywizacji Społecznej młodzież będzie mogła wziąć udział w aktywno-

ściach dotyczących stresu i emocji, a wieczorem (11 października) odbędzie się happening „Różne kolory emocji” oraz Silent Disco w kawiarni OPO. Ważnym elementem projektu będzie również tematyczna konferencja „O pomocy dla Zdrowia Psychicznego”, w której udział wezmą znakomite osobistości.

## Działania przez cały miesiąc

Niektóre inicjatywy potrwały cały październik. W Centrum Handlowym Solaris Center w specjalnej strefie na poziomie – 1, psychologzy i prawnicy z Ośrodka Interwencji Kryzysowej oraz Centrum Zdrowia Psychicznego oferują bezpłatne konsultacje. Z kolei w Centrum Zdrowia w Opolu dzieci i młodzież mogą skorzystać z konsultacji dietetycznych, a także wziąć udział w programie „Prewencja kryzysów emocjonalnych”, który obejmuje indywidualne konsultacje psychologiczne, psychoedukację oraz wsparcie psychiatryczne. Ważnym elementem są również warsztaty prowadzone przez YAQ Projekt Pracownia Rozwoju Społecznego i Ośrodek Profilaktyki i Edukacji „LIDER”. Dzięki takim inicjatywom młodzi ludzie uczą się radzenia sobie z emocjami,



Pamiętajmy, że depresja i inne problemy psychiczne nie są oznaką słabości. Szukajmy pomocy, kiedy jej potrzebujemy i wspierajmy innych w podobnych sytuacjach. To pierwszy krok do odzyskania równowagi.

odkrywają swoje mocne strony i uczą się, jak budować zdrowe relacje w grupie rówieśniczej.

## Gdzie po pomoc?

Opole stara się sprostać wyzwaniom, które niesie za sobą rosnąca liczba problemów psychicznych.

Miasto wdrożyło „Program Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023-2030”, którego celem jest zapewnienie powszechnego dostępu do opieki zdrowotnej. Każdy kto potrzebuje wsparcia, gdy dopadają go trudności psychiczne, może NIEODPŁATNIE i bez konieczności posiadania skierowania, skorzystać z pomocy Centrum Zdrowia Psychicznego, znajdującego się w Opolu przy szpitalu na ulicy Wodociągowej. Jego zadaniem jest udzielanie pomocy dorosłym mieszkańcom miasta w rozwiązywaniu różnorodnych kryzysów i zaburzeń zdrowia psychicznego. Corocznie opracowywany jest także Poradnik o dostępnych formach opieki zdrowotnej, pomocy społecznej i aktywizacji zawodowej dla osób z zaburzeniami psychicznymi w naszym mieście, w którym znajdują się podstawowe informacje gdzie szukać pomocy psychologicznej i psychiatrycznej. Poradnik jest do pobrania na stronie internetowej Opola w zakładce: Programy miejskie/Profilaktyka zdrowotna.

**Centrum Zdrowia Psychicznego**

**ul. Wodociągowa 4, Opole**

Punkt Zgłoszeniowo – Koordynacyjny

tel. 77 541 40 00; 77 541 40 01

Psycholog: 77 541 40 02; 77 541 40 03

**Alicja Kosakowska**

Zdjęcia: **Adobe Stock**





## Perkusista może grać pierwsze skrzypce

**Najczęściej siedzi z tyłu sceny i uderza w bębny i talerze, ale dzięki festiwalowi Drum Fest, postać perkusisty zyskuje swój blask i znaczenie. O kolejnej edycji wydarzenia rozmawialiśmy z Wojciechem Laskiem, pomysłodawcą i organizatorem festiwalu perkusyjnego.**

**– XXIX edycja to koniec trzeciej dekady, nasuwa się więc pytanie, czy po tylu latach jest jeszcze coś, co może zaskoczyć przy organizacji tak dużego przedsięwzięcia?**

– Myślę, że każdego dnia coś nas może zaskoczyć i tak się z reguły dzieje, że przy takich wydarzeniach zdarzają się różne nieprzewidziane sytuacje. I jesteśmy do tego przyzwyczajeni. Natomiast warto tu nadmienić, że zbliżamy się bardziej do końca czwartej dekady festiwalu, ponieważ po drodze mieliśmy dwie przerwy: jedna to wielka powódź, a druga – pandemia. Tak naprawdę festiwal rozpoczął swoją działalność w czasach komuny, kiedy nie mieliśmy jeszcze telefonów komórkowych ani Internetu, a korespondencja odbywała się drogą listowną lub za pomocą telefaksów. Z dzisiejszej perspektywy może się wy-

dawać niemożliwością, że organizowaliśmy dużą imprezę międzynarodową bez takich udogodnień komunikacyjnych. A jak jeszcze dodamy do tego, że mieliśmy do dyspozycji tylko „malucha”, to robi się jeszcze ciekawiej. A jednak się dało.

**– A jak to się zaczęło?**

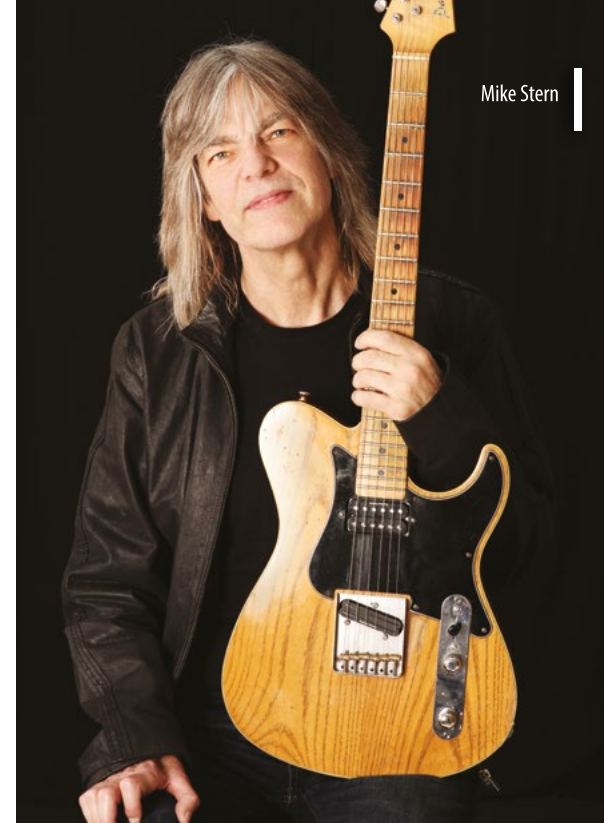
– Początki sięgają wczesnych lat 80-tych poprzedniego stulecia. Wtedy w wieku 22 lat skończyłem Akademię Muzyczną w Katowicach jako dyplomowany bębniarz. Pracowałem w szkole muzycznej jako nauczyciel, więc miałem kontakt z ludźmi ze środowiska perkusyjnego, występowałem we wrocławskiej grupie perkusyjnej i opierając się na tych dwóch ośrodkach i znajomościach, pomyślałem, że fajnie byłoby stworzyć festiwal dedykowany tej grupie muzyków. W tamtych czasach nikt z nas nie wiedział jak się to robi, bo takich wydarzeń u nas nie było. Ale próbowaliśmy, nie mając wiedzy organizacyjnej, biznesowej czy choćby w księgowości. Ale pojawiali się wokół ludzie, którzy pomagali ogarnąć te sprawy i tak z roku na rok realizowaliśmy ten pomysł. Nie wspominając na przykład o tym, że w tamtych czasach nie było dostępu do drukarni i wydrukowanie plakatów było nie lada wyzwaniem ze względu na warunki polityczne i ustrojowe.

**– Jak Drum Fest ewoluował na przestrzeni lat?**

– Z początku była to impreza szkolna, na której występowali studenci, profesorowie akademii w obrębie szkoły muzycznej i w niewielkiej grupie w obszarze muzyki klasycznej. Dopiero gdy pojawiły się gwiazdy światowego formatu, to ewoluowało w kierunku rocka, jazzu, pojawili się wibrafoniści. Potem pojawiły się konkursy, najpierw na klasyczne instrumenty perkusyjne, a potem wchodziły inne. Następnie zorganizowaliśmy koncerty muzyki etnicznej, orientalnej, ale związanej z perkusją.

**– A co takiego wspomina Pan do dziś, co udało się zorganizować? Takie WOW, o którym się wspomina z podziwem.**

– Takich momentów było wiele w ciągu tylu lat. W zależności od skali i poziomu festiwalu w danym roku. Ale wspominał przede wszystkim takie pierwsze WOW, kiedy udało nam się sprowadzić na festiwal międzynarodową gwiazdę z Zachodu, a był nią Bill Bruford. To był w tamtym czasie jeden z najlepszych perkusistów, grający w takich zespołach jak YES i King Crimson, miał swoją grupę UK. Przyciął wtedy wszystkich. Gdzieś przez przypadek udało mi się znaleźć kontakt do niego i wysłałem mu wiadomość telefaksem i list. W między czasie dostałem zaproszenie do Niemiec na tamtejszy festiwal perkusyjny, aby zobaczyć, jak oni to robią. I tak się złożyło, że ten Bruford też tam był. Podeszedłem do niego grzecznie po warsztatach czekając w kolejce, przedstawiłem się i widziałem jak łączy kropki i mówi: „Ja mam od ciebie list na biurku”. Okazało się, że nie do końca wierzył, że ktoś z Polski go zaprasza i nie wiedział jak się skontaktować. Fakt, że zobaczył na żywo normalnego faceta spowodował, że zgodził się przyjechać do Polski. Okazało się, że jego żona była córką emigrantów z Polski i postanowił ją zabrać ze sobą. Przy okazji wyniknęły różne komplikacje, bo nie mogłem mu kupić biletu ze względu na to, że Polacy mogli kupić tylko bilet lotniczy na trasie: Polska-Anglia-Polska, natomiast nie mogłem kupić biletu Anglia-Polska-Anglia. Więc musiałem mu tłumaczyć, że pieniądze dostanie już u nas na lotnisku, ale sam musi sobie kupić bilet i potem my mu je zwrócimy. Na szczęście mi zaufał. I w kolejnym roku przyjechał do Polski na inne koncerty. Uważam więc, że to był bardzo duży sukces i takie WOW dla nas w tamtym czasie. A my nadal mamy ze sobą kontakt.



**– A z takich bardziej współczesnych?**

– Dużym osiągnięciem było sprowadzenie na festiwal Steve'a Lukathera, gitarzystę i wokalistę zespołu TOTO. Zespół Planet X był u nas kilkakrotnie. Ale największą gwiazdą światowego formatu była Keiko Abe, grająca na marimbie z Japonii. Przyjechała na specjalny koncert symfoniczny z Filharmonią Opolską i dawała warsztaty. Gdy kiedyś rozmawiałem z przedstawicielami firmy Yamaha, której ona jest twarzą, to pytali mnie ze zdziwieniem, jak to się stało, że Keiko przyjechała do Polski, skoro oni nie są w stanie zorganizować koncertu w Japonii. A prawda jest taka, że to znowu znajomości i ludzie w tym pomagali, a w tym przypadku Mark Ford, uznany amerykański marimbafonista, który wielokrotnie już przyjeżdżał na nasz festiwal i pomagał w jego organizacji. Mogę śmiało powiedzieć, że na naszym festiwalu wystąpili przedstawiciele wszystkich kontynentów poza Antarktydą, a to tylko dlatego, że pingwiny nie radzą sobie dobrze z grą na perkusji. Oczywiście nie zapominaliśmy nigdy o polskich artystach i często łączyliśmy tych znanych zagranicznych w zespoły i nieraz tworzyły się bardzo ciekawe i emocjonujące dla obu stron współprace, niezależnie czy to w rocku czy jazzie.

### – Jak wygląda Drum Fest w tym roku? Czego mogą się spodziewać fani?

– W tym roku impreza jest skondensowana, a więc zaczynamy 25 października a kończymy 28. I z przymrużeniem oka można by nazwać jego edycję Amerykańskim Festiwalem Drum Fest, bo 95% wykonawców to Amerykanie. Zaczynamy 25 października w sali bankietowej Hotelu Mercure koncertem RICK LATHAM TRIO. Rick Latham to amerykański perkusista, a towarzyszyć mu będą dwaj Włosi: Nicola Sorato na basie i Ruggero Robin na gitarze. To połączenie muzyki rockowo-funkowej, o bardzo przystępnych i sympatycznych dźwiękach. Następnego dnia odbędzie się koncert kwartetu Dave Weckl / Tom Kennedy Project. Ten pierwszy to perkusista, na którego płytach uczyły się grać pokolenia młodych, bo uchodził za idealnego perkusistę, niezależnie w jakich konstrukcjach muzycznych występował. Ostatnio był w Opolu 14 lat temu, więc warto odświeżyć sobie wspomnienia i zobaczyć go po tylu latach. Tom Kennedy to jeden z uznanych gitarzystów basowych światowej sławy, a towarzyszyć im będą saksofonista Eric Marienthal i klawiszowiec Stu Mindeman. W tym samym dniu rozpocznie się międzynarodowy konkurs Young Drum Hero dla młodych perkusistów i to będzie już 19. edycja, czyli jest to już tradycja. W jury konkursu zasiądzie Rick Latham i dwóch polskich uznanych perkusistów Robert Markiewicz i Krzysztof Dzie-

dzic. Najpierw jest przeprowadzana preselekcja, a do udziału w konkursie przechodzi kilkanaście osób. 27 października będziemy gościć w Opolu Mike'a Sterna, który ostatni raz grał u nas 14 lat temu. W tym roku przyjeżdża z Dennisem Chambersem, perkusistą m.in. Carlosa Santany, a obok nich zagrają również: Leni Stern – gitara, Bob Franceschini – saksofon i Chris Minh Doky – bas. Ostatni dzień festiwalu to występ Billa Evansa, światowej sławy saksofonisty we współpracy z perkusistą Keith'em Carlockiem oraz Gary'm Husbandem grającym na klawiszach. Co ciekawe, ten ostatni jest rewelacyjnym perkusistą, ale w tym akurat składzie zagra na klawiszach i w tym też jest bardzo dobry. Dołączył do nich basista Felix Pastorius, syn Jaco Pastoriusa, geniusza gitary basowej. Wszystkie koncerty, poza tym otwierającym, odbywają się w Państwowej Szkole Muzycznej w Opolu.

### – Dla laików festiwal perkusyjny może się kojarzyć z niewidocznym często mężczyzną, który uderza pałeczkami w talerze i bębny. Ale Drum Fest pokazuje, że to o wiele szerszy temat...

– Gdy zaczynaliśmy ten festiwal to ludzie kojarzyli ten instrument z dużym bębniem w orkiestrze marszowej. W orkiestrze symfonicznej to są ci ludzie, którzy stoją z tyłu, bo grają na najgłośniejszych instrumentach. W zespołach rockowych czy jazzowych perkusista nigdy nie jest frontową postacią, bo tam najczęściej są to wokaliści lub gitarzyści. A nam właśnie chodziło o to, aby pokazać, że instrumentarium perkusyjne to ponad 200 różnych instrumentów, których ludzie nawet nie potrafią nazwać. I co najważniejsze, pokazać, że perkusista może być solistą. Najbardziej znani perkusiści to Phil Collins i Ringo Starr. Ale ludzie nie kojarzą ich z gry na tym instrumencie, tylko z tego, że śpiewają. Ale skoro są tak dobrzy w tym zakresie to znaczy, że na bębnach też mogą być genialni. Taka ciekawostka – perkusista zespołu Nirvana, po tragicznej śmierci Kurta Cobaina i rozwiązaniu zespołu, został frontmanem – gitarzystą i wokalistą – Foo Fighters i obecnie wszyscy kojarzą go właśnie z tej działalności.

### – Dziękuję za rozmowę i życzę udanego festiwalu.

Rozmawiała: **Aleksandra Śmierzyńska**  
Zdjęcia: **archiwum organizatora**



Felix Pastorius

## 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](http://www.mbp.opole.pl)).

### KSIĄŻKA

**Tytuł:** Daj mi znak

**Autor:** Anna Sortino

Lilah urodziła się ze znacznym ubytkiem słuchu i całe swoje nastoletnie życie próbuje dostosować się do świata słyszących. Wychowywana przez zdrowych rodziców w duchu „udawania słyszących” ma wrażenie, że nie przynależy całkowicie do świata ani słyszących, ani Głuchych. Lilah coraz częściej ma poczucie wykluczenia i niedopasowania. Wszystko jednak zmienia perspektywa wakacyjnego wyjazdu na obóz dla niesłyszących i niewidomych dzieci w charakterze młodszej opiekunki. Dla nastolatki to świetna okazja do podszkolenia się w języku migowym oraz możliwość nawiązania nowych znajomości, przyjaźni, a może i przeżycia pierwszej miłości? Letnia przygoda pozwoli Lilah odnaleźć miejsce i ludzi, dzięki którym w końcu czuje się sobą i nie musi nikogo udawać. „Daj mi znak” to piękna i mądra powieść o różnorodności, dorastaniu i przyjaźni, która przybliży kulturę Głuchych.



### KSIĄŻKA

**Tytuł:** Demon Copperhead

**Autor:** Barbara Kingsolver

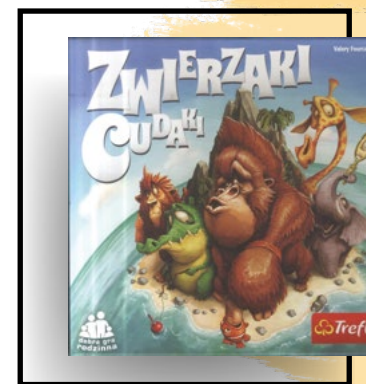
Powieść oparta w dużej mierze o klasyczny pierwowzór Charlesa Dickensa „David Copperfield”. W obu historiach mamy chłopców wychowywanych przez samotne matki, przed którymi piętrzą się kolejne trudności. U Kingsolver akcja powieści osadzona jest w Ameryce na przełomie lat 80. i 90., u podnóża Appalachów, w hrabstwie Lee; autorka ukazuje nam kraj pełen uzależnień, niesprawiedliwości, ubóstwa i przemocy. Młody Demon i zarazem narrator, przedstawia nam swoje losy głosem szorstkim, lecz niepozbawionym gorzkiego humoru. Już od momentu przyjścia na świat bohater przekonuje się, że jest to świat trudny i bezlitosny.



### GRA PLANSZOWA

**Tytuł:** Zwierzaki cudaki

Na wyspie znajdują się cudaczne gatunki zwierząt i cel jest jeden: odnaleźć je wszystkie jak najszybciej. Ten, kto widział kiedyś na żywo kroko-mały, żyrafa-słońce czy gorylo-lwy będzie miał prościej, kto nie, będzie musiał wykazać się refleksem i spostrzegawczością. Gra familijna „Zwierzaki cudaki” to lekka i przyjemna rozgrywka od firmy Trefl. Każdy z graczy bierze znacznik. 30 płytek zwierząt rozłożone na stole, 55 kart ułożone w stosie, tytułem gry do góry. Osoba rozpoczynająca bierze jedną z 55 kart. Odkryta karta informuje graczy, jakie płytki zwierząt należy zdobyć. Po odkryciu karty gracze jednocześnie starają się jak najszybciej położyć swój znacznik na płytkę spełniająca warunek przedstawiony na karcie. Zadaniem graczy jest zdobycie jak największej liczby płytek zwierząt. Gra przeznaczona dla wszystkich tych, którzy ukończyli 6 lat, mają około pół godziny czasu wolnego i miłe towarzystwo liczące do 5 osób.



Recenzje opracowane przez pracowników Miejskiej Biblioteki Publicznej w Opolu.



## Jedna z najnowocześniejszych oczyszczalni ścieków w Polsce

**Największa inwestycja w historii Opola kosztowała ponad 211 milionów złotych, z czego ponad 100 milionów pochodziło ze środków unijnych. Dzięki modernizacji oczyszczalni ścieków oraz rozbudowie sieci wodociągowej, zdecydowanie ograniczono ilość zanieczyszczeń środowiska, nie tylko na terenie miasta, ale również całej aglomeracji opolskiej. Pozytywnych efektów jest jednak znacznie więcej.**

### Koniec z przykrymi zapachami

Osoby mieszkające w pobliżu oczyszczalni ścieków przy ul. Wrocławskiej, nie powinny już narzekać na nieprzyjemne zapachy wydobywające się z tego obiektu. Z ich punktu widzenia największą zauważalną korzyścią z nowej inwestycji Wodociągów i Kanalizacji w Opolu, jest zapewne hermetyzacja całego układu oczyszczalni, dzięki czemu wydobywający się z niej zapach został ograniczony do minimum. W użyciu są także zaawansowane systemy biofiltrów. Obiekt uwzględnił potrzeby powiększającego się obszaru miasta, a zastosowanie najnowszych technologii, spełniających wszystkie obowiązujące normy

i standardy europejskie, przyczyniło się do wzrostu wydajności całej instalacji do oczyszczania ścieków. Jej przepustowość jest większa o około 30%, co pozwala na obsługę nie tylko mieszkańców Opola, ale również całej aglomeracji, w tym gmin Chrzastowice, Dąbrowa, Dobrzeń Wielki, Łubniany, Komprachcice, Prószków i Tarnów Opolski. Łącznie to ponad 250 tysięcy ludzi.

### Ochrona zasobów naturalnych

Nie wszyscy zdają sobie sprawę, że na terenie obsługiwanym przez Spółkę WiK w Opolu znajduje się ponad 150 pompowni ścieków i około 600 km sieci kanalizacyjnej. Najnowsze rozwiązania pozwalają na stałe monitorowanie pracy całej sieci i szybkie wykrywanie awarii pomp. Nowoczesna aparatura oczyszczalni w naszym mieście jest w pełni zautomatyzowana, co pozwala szybko i trafnie reagować na powstające zmiany oraz właściwie sterować procesem oczyszczania ścieków, które następnie trafiają do środowiska w bezpiecznej i ekologicznej formie.

*– Ta inwestycja jest bardzo ważna z punktu widzenia ochrony środowiska, a w szczególności ochrony wody. Korzyści z jej realizacji dotyczą zatem nie tylko opolan, ale wszystkich, którzy mieszkają w pobliżu*

rzeki Odry – wyjaśnia **Agnieszka Maślak**, Wiceprezes Zarządu Spółki WiK w Opolu.

### Energia z biogazu

Ekologicznych zalet po zakończeniu modernizacji jest więcej. Jak podkreślają władze WiK w Opolu, jedną z najważniejszych korzyści jest uzyskanie możliwości produkowania energii. Proces zbiorczego odbioru oraz oczyszczenia ścieków zaprojektowano i rozwiązano w taki sposób, aby umożliwić uzyskiwanie energii ze źródeł odnawialnych w postaci biogazu, z którego produkowana jest energia elektryczna. Dzięki temu oczyszczalnia stała się obiektem w znacznym stopniu niezależnym energetycznie, co w dłuższej perspektywie może się korzystnie przełożyć na taryfy cen za odprowadzanie ścieków dla mieszkańców i innych odbiorców. Cały obiekt wyposażono w nowoczesne urządzenia o wysokich technicznych parametrach, pozwalających na ergonomiczną pracę i zmniejszenie ilości zużywanej energii. W ten sposób realizacja projektu nie tylko poprawiła standard życia mieszkańców całej aglomeracji, ale przyczyniła się również do wzrostu atrakcyjności gospodarczej całego regionu.

### Opole zostało w pełni skanalizowane

Jednym z najważniejszych zadań w ramach realizowanej przez kilka lat inwestycji było objęcie całej aglomeracji miejskiej systemem zbiorczego odprowadzania ścieków. Ten cel udało się osiągnąć i dziś Opole jest skanalizowane na poziomie 99,9%! Spółka WiK w Opolu wyposażona została w najwyższej klasy laboratorium i nowoczesne pojazdy techniczne. Znacznie ograniczono nieuszczelnienia całego systemu, odnotowując tym samym zwiększenie oszczędności wody, a dzięki mniejszej liczbie awarii i wycieków osiągnięto wymierny efekt ekologiczny.

*– To wielka inwestycja w nasze bezpieczeństwo i czyste środowisko. Również dla kolejnych pokoleń – podsumowuje prezydent Opola, **Arkadiusz Wiśniewski**. – Woda „Opolanka”, którą czerpiemy ze źródeł podziemnych, trafia po uzdatnieniu do naszych kranów, a po jej zużyciu i oczyszczeniu wraca z powrotem do środowiska. Dlatego tak ważna jest ukończona właśnie inwestycja. Daje gwarancje dbałości o przyrodę dla nas i przyszłych pokoleń – dodaje prezydent.*

Opracował: **Łukasz Śmierciak**  
Zdjęcia: **Jarosław Małkowski**





## Opolski Festiwal Gór

Trzynasta edycja Festiwalu Gór odbędzie się od 17 do 19 października w Narodowym Centrum Polskiej Piosenki. Na miłośników górskich przygód czekają opowieści z najwyższych szczytów oraz tych nieco niższych, historie skalnych wyczynów oraz lodowego wspinania i ekstremalnego narciarstwa. W programie mnóstwo warsztatów i spotkań z książką.

### Góry w literaturze

Na początek Festiwalu w czwartek (17.10) w namocie Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Opolu, odbędą się dwa, otwarte spotkania autorskie, z dwiema niezwykłymi kobietami.

– Ten pierwszy festiwalowy dzień jest zawsze związany z literaturą górską, biblioteka bardzo chętnie podjęła z nami taką współpracę i dlatego te spotkania zawsze otwierają nasze wydarzenie – wyjaśnia **Michał Mościcki** – organizator wydarzenia z Narodowego Centrum Polskiej Piosenki. Podczas pierwszego spotkania **Natalia Budzyńska** opowie o swojej najnowszej książce pt. „Zakopane artystek”, w której opowiada o tym artyści kształtowali to miasto i jak góry inspirowały ich do twórczości. Następnie spotkanie z **Cecylią Kukuczka**, która wydała książkę pt. „Listy z pionowego świata. Wspomnienia żony himalaisty” opowiadającą o życiu z Jerzym Kukuczka.

### Tatry i Mount Everest od zera

W piątek (18.10) na festiwalową publiczność czeka aż pięć spotkań z nietuzinkowymi postaciami kochającymi góry oraz adrenalinę. Nie zabraknie także akcentu opolskiego, czyli spotkania z **Rafałem Olenderem ze Wspinaczkowego Klubu Sportowego ZERWA z Opola**, który rozpocznie wydarzenie.

– Zawsze staramy się, żeby te opolskie akcenty były obecne na Festiwalu. Zapraszamy wszystkich tych, którzy chcieliby rozpocząć swoją przygodę ze wspinaczką, ale nie wiedzą od czego zacząć – dodaje Mościcki. Kolejno wystąpi **Jan Krzeptowski Sabala** – przewodnik tatrzański, edukator, prelegent i youtuber, który będzie mówił o dzikich Tatrach. W piątkowy wieczór o swojej przygodzie ze wspinaczką lodową opowie **Olga Kosek**, która jako pierwsza w historii Polski zdobyła medale Mistrzostw Europy i Pucharu Świata. Ma w swoim dorobku 7 medali Pucharów Europy i Świata w konkurencji na czas oraz 13 medali Pucharów Europy w konkurencji na trudność. **Marcin Tomaszewski**, który jest jednym z najważniejszych polskich wspinaczy wielkościanowych to kolejny gość, który wystąpi w sali kameralnej NCPP. – To człowiek, który wspina się na całym świecie, od gór najwyższych po Patagonię, Grenlandię i teraz Alaskę. Robi to w ekstremalnych warunkach. Są to często nowe drogi.. To jeden z najbardziej utytułowanych wspinaczy tzw. bigwallowych – tłumaczy Mościcki. A wisienką na torcie będzie ostatnie spotkanie z **Mateuszem**

**Waligórą** (pochodzącym z Nysy), który opowie o tegorocznym projekcie, czyli zdobyciu Everestu. Dokonał tego w niecodzienny sposób, bowiem swoją podróż rozpoczął z wysokości 0 m n.p.m. przy brzegu Oceanu Indyjskiego.

### Warsztaty wspinaczkowe, lawinowe, a nawet paralotniarskie

W sobotę (18.10) w samo południe Robb Maciąg opowie najmłodszym o swoim najnowszym dziele, czyli „Książce o górach”. Wyjaśni w niej czym są góry, co można w nich robić, jaką są przygodą i ile ciekawych rzeczy czeka tam na dzieci. W Parku 800 – lecia **Jacek Matuszek** przeprowadzi dla chętnych warsztaty paralotniarskie.

– W parku są idealne warunki żeby spróbować swoich sił. Będzie to tzw. groudhandling, czyli bezpieczna forma latania z asekuracją. Uczestnicy otrzymują skrzydło i każdy próbuje je poderwać – sprawdzając jak ono reaguje na wiatr – dodaje Mościcki. Kolejne dwa warsztaty, w Sali NCPP poprowadzą instruktorzy WKS Zerwa i dotyczyć będą wspinania na własnej asekuracji (TRAD) w polskich skałach oraz tego jak czytać komunikaty lawinowe TOPR-u. Następnie spotkanie z **Andrzejem Mirkiem**, wspinaczem i redaktorem miesięcznika „Góry”, który w tym roku wydał biografię Ryszarda Malczyka. To postać która

w latach osiemdziesiątych zapoczątkowała poważne wspinanie skałkowe w naszym kraju.

W programie nie zabraknie projekcji filmu pt. „KarakoRun” ze specjalnym udziałem reżysera **Adriana Dmocha** i głównego bohatera, czyli **Szymona Makucha**.

– Nasz bohater podjął się niebagatelnego wyzwania, czyli biegu wieloetapowego ponad tysiąc kilometrów w Karakorum. Film opowiada o tych przygotowaniach i o tym, jak biega się w tak wysokich górach – mówi Mościcki. Ostatnie spotkanie z **Oswaldem Rodrigo Pereira**, dziennikarzem filmowym i himalaistą. W tym roku udało mu się zdobyć wraz z Bartkiem Ziemińskim dwa ośmiotysięczniki, Makalu i Kanczenzongę, z których Bartek zjechał na nartach. Uczestnicy posłuchają relacji z tych niezwykłych wypraw. – Pomyśleliśmy, że festiwal dobrze zakończyć akcentem muzycznym i do tego opolskim, czyli koncertem **JARECKI & DJ BRK**. Zapowiada się wieczór pełen pozytywnej energii i zabawy – podsumowuje Mościcki.

Organizatorem wydarzenia jest Narodowe Centrum Polskiej Piosenki. Bilety w cenie 35 zł (piątek) oraz 45 zł (sobota) dostępne na stronie [ncpp.opole.pl](http://ncpp.opole.pl).

Katarzyna Herwy  
Zdjęcia: NCPP



## Dostępność opolskich „Lalek”

Spektakl teatralny to taka forma sztuki, która działa przede wszystkim na emocje widza. Emocje i nasze wrażenia tworzą się dzięki bodźcom, zmysłom. A co się dzieje, gdy wzrok i słuch, wydawałoby się – w teatrze zmysły podstawowe – nie pozwalają na pełny odbiór spektaklu? Wówczas pojawiają się przedstawienia dostępne, czyli takie, kiedy prezentacjom towarzyszy audiodeskrypcja, tłumaczenie na polski język migowy oraz wyświetlanie napisów. Na takie dwa tytuły opolskie „Lalki” zapraszają w październiku i w listopadzie.

### Dostępność i partnerstwo

Choć w Opolskim Teatrze Lalki i Aktora mieliśmy już wcześniej doświadczenia z okazjonalną prezentacją spektakli dostępnych, to dopiero na przełomie 2022/2023 r. pojawił się pierwszy tytuł, do którego od początku przygotowano audiodeskrypcję (opis wizualnych treści, które przekazywane są widzom poprzez słuchawkę), tłumaczenie na polski język migowy oraz napisy wyświetlane podczas przedstawienia. Wówczas zaprosiliśmy do współpracy organizacje i fundacje, które wśród swoich podopiecznych – osób ze szczególnymi potrzebami – promowały spektakl: opolskie odziały PFRON-u, Polskiego Związku Głuchych, Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem oraz Fundację DOM Rodzinnej Rehabilitacji Dzieci z Porażeniem Mózgowym.

### Niezwykle ważne inicjatywy

Oferta działań dostępnych organizowanych nie tylko przez OTLiA, ale również przez inne instytucje kultury w Opolu, stale się rozwija. Jak mówi Ilona Nawankiewicz z Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem, potrzeba organizacji tego typu wydarzeń jest ogromna:

– Nasi podopieczni niezwykle chętnie korzystają z każdej dostępnej oferty kulturalnej w Opolu. Jeżeli nie ma możliwości wsparcia w postaci audiodeskrypcji, próbujemy korzystać z pomocy asystentów i opiekunów. Jednak to znacząco wpływa na pełny i właściwy odbiór. Szczególnie osoby niewidome, ale także niedowidzące pytają, czy wydarzenie, na które planujemy się wspólnie wybrać, będzie z audiodeskrypcją. W takich przypadkach zainteresowanych jest zdecydowanie więcej i z niecierpliwością czekamy

Brzechwatorium  
Fot. Anna Molokanova



na kolejne wizyty w opolskich teatrach, kinie, GSW itp. Pierwsze wizyty w OTLiA podopiecznych opolskiego oddziału Polskiego Związku Głuchych, wspomina Iwona Błaszczuk, tłumaczka PJM:

– OTLiA jest jednym z tych miejsc, które na publiczność mającą swoje specyficzne potrzeby otworzył się jako jeden z pierwszych. Pamiętam spektakl „Mr Scrooge” i pomysł, żeby zaprosić Głuchych rodziców ze swoimi słyszącymi dziećmi. Zrobiliśmy to około 12 lat temu. To była pierwsza próba realizacji spektaklu dostępnego. Potem odbył się spektakl tłumaczony na PJM podczas Festiwalu. Z wymiany wrażeń i doświadczeń wiemy, że było to wielkie przeżycie zarówno dla osób niesłyszących, jak i dla aktorów. Inicjatywa realizowania spektakli dostępnych jest niezwykle ważna dla procesu włączenia i aktywnego udziału w kulturze osób Głuchych.

### Brzechwa w PJM

Dostrzegając ogromną potrzebę tworzenia działań dostępnych, już w październiku i listopadzie, proponujemy kolejne spektakle. Spektakl „Brzechwatorium” z dostępnością zagramy 26 października o godz. 11:30 wpisując się w program Tygodnia Dostępności. Scenariusz sztuki, oczywiście powstał na bazie wierszy Jana Brzechwy. W jego niesamo-

witej poezji jest dowcip, mnóstwo emocji, mądrość i zaskakująca puenta. To wiersze, które wychowały niejedno pokolenie: recytują je najmłodsze dzieci, które uczą się ich na pamięć od swoich rodziców i dziadków. W spektaklu podkreślamy aspekt wielopokoleniowości i fakt, że jest to spektakl rodzinny. A zatem zapraszamy całe rodziny, choć minimum 7-latkę.

### „Ja, Hamlet” i „touch-tour”

Mamy także propozycję dla młodzieży i widzów dorosłych: najnowszą premierę pt. „Ja, Hamlet”. Prezentacja z dostępnością odbędzie się 9 listopada o godz. 18:00. Ta klasyczna opowieść została uwspółcześniona przez twórczynię młodego pokolenia, a produkcja spektaklu została dofinansowana ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury. Dzięki tym dodatkowym środkom, możemy zaproponować kolejny tytuł z dostępnością, a także „touch tour”, który do tej pory w opolskich „Lalkach” się nie pojawił. „Touch tour” to krótka wycieczka w scenografię spektaklu, która, głównie osobom niewidzącym i niedowidzącym, daje możliwość zapoznania się z topografią sceny, dotknięcia rekwizytów, poznanie poprzez dotyk lalek i rekwizytów, ich kształtów i faktur. Umożliwia to lepsze zrozumienie spektaklu i poznanie tego, czego nie można zobaczyć. Prezentacji spektaklu będzie także towarzyszyło spotkanie z reżyserką Anną Wieczorek, które tłumaczone będzie na polski język migowy.

### Spektakle dostępne, czyli dla wszystkich

Na wspomniane prezentacje, zapraszamy szczególnie te osoby, którym udogodnienia takie jak audiodeskrypcja, PJM i napisy, ułatwią pełniejszy odbiór sztuki. Ale prezentacje z dostępnością, przeznaczone są również dla tych, którzy nie potrzebują korzystać z tego typu udogodnień. Ani słuchawka do audiodeskrypcji używana przez osoby niewidome i niedowidzące, ani tłumacz PJM, ani nawet tablica wyświetlająca dialogi, nie przeszkadzają w odbiorze przedstawienia. Pamiętajmy zatem, że spektakl dostępny, oznacza spektakl dla wszystkich.

Opracowała: **Magdalena Starczewska**



Ja, Hamlet  
Fot. Agata Konarska

## Podróże dalekie i bliskie: Zamek Piastów Śląskich

Zamek w Brzegu, nazywany „Śląskim Wawelem”, to niezwykle efektowna budowla o renesansowym kształcie. Uroczy krużganki, niesłychanie piękna brama wjazdowa i ciekawe wystawy w Muzeum Piastów Śląskich to jego główne atuty. Jest oddalony od stolicy regionu niewiele ponad czterdzieści kilometrów.

Nie bez przyczyny budowla została wybrana jako jeden z 7 nowych cudów Polski w Plebiscycie National Geographic Traveler z 2013 r. To niezwykle okazały obiekt, z wielowiekową historią, który zachwyca turystów z Polski i ze świata.

### Historia Zamku

Dzieje zamku sięgają czasów średniowiecznych, kiedy Piastowie zdecydowali o budowie swojej siedziby w tym miejscu. Prawdopodobnie stało się to za sprawą Henryka Brodatego, księcia śląskiego, który wznosił tutaj warownię. Do XVII wieku budowla miała charakter typowo obronny. Kiedy władzę w Brzegu przejął książę Jerzy II, przebudował gotycki zamek w elegancką, renesansową rezydencję. Charakterystycznym elementem stał się piękny dziedziniec otoczony krużgankami.

Miasto od czasów średniowiecza przez wiele



lat było stolicą księstwa brzeskiego, rządzonego przez najważniejszą linię śląskich Piastów. Wywodzili się oni od Władysława II Wygnąca. To tutaj skończyła się historia Piastów, poprzez śmierć Jerzego IV Wilhelma pod koniec XVII wieku. Gdy ostatni z męskiej linii piastowskiej zmarł, księstwo przestało istnieć. Wówczas rezydencja zaczęła podupadać. Bogate księgozbiory i zamkowe kolekcje uległy rozproszeniu. Opuszczony zamek został ostrzelany podczas I wojny śląskiej między Prusami a Austrią w 1741 roku. Kolejnych



zniszczeń dokonała II wojna światowa. W latach 60. XX wieku zdecydowano o jego odbudowie. Prace trwały ponad 20 lat, aż w końcu w 1988 roku można było znów cieszyć się jego pięknem.

### Muzeum Piastów Śląskich

Dziedziniec zamku otoczony z trzech stron pięknymi krużgankami jest dostępny dla turystów bezpłatnie. We wnętrzu mieści się Muzeum Piastów Śląskich w Brzegu, dostępne po wykupieniu biletów. Wystawy zwiedza się samodzielnie, można też wykupić usługę przewodnicką. Zorganizowane są tutaj wystawy stałe i czasowe, które mają za zadanie przybliżyć dzieje piastowskiego rodu.

W gotyckich piwnicach dostępna jest wystawa sarkofagów śląskich Piastów, z najokazalszym, należącym niegdyś do księcia Jerzego III. Wśród innych wystaw na szczególną uwagę zasługuje „Sztuka Śląska XV-XVIII wieku”, prezentująca rzeźbę i malarstwo sakralne. Na wyższych kondygnacjach podziwiać można piękne obrazy, wraz z XVI-wieczną kolekcją włoskiego malarza Giovanniego Pinottiego. Zamek można zwiedzać od wtorku do niedzieli, w godzinach 10.00 – 16.00. Cena biletu normalnego to 25 zł, ulgowego to 18 zł.

### Śląski Wawel, czyli perła architektury

Ogromne wrażenie robi dziedziniec otoczony krużgankami, który bardzo przypomina ten znany z krakowskiego Wawelu. Warta uwagi

jest również brama wjazdowa z portalem, na którym umieszczono popiersia królów i książąt piastowskich. Ufundował ją książę Jerzy II, którego posąg naturalnej wielkości można podziwiać na elewacji. Obok niego widnieje podobizna Barbary – jego małżonki. Budynek bramny ze swą unikalną dekoracją rzeźbiarską to najznakomitszy zabytek renesansu w Europie Środkowej. Co istotne, zamek w Brzegu w 2018 roku otrzymał status Pomnika Historii, dzięki czemu jest objęty ścisłą ochroną.

### Kaplica zamkowa w Brzegu

Do zamku w Brzegu przylega gotycki kościół pw. Św. Jadwigi. To największa nekropolia Piastów, bowiem w krypcie kaplicy pochowano co najmniej 43 przedstawicieli rodziny książęcej. Zachowały się tu cenne sarkofagi ze szczątkami władców legnicko-brzeskich. Sam kościół należy do Muzeum i można go oglądać podczas nabożeństw. W Parku Odrzańskim koło zamku odnaleźć można relikty brzeskich obwarowań miejskich. Pozostała tu także renesansowa Brama Odrzańska, pochodząca z końca XVI wieku. Po drugiej stronie dawnej warowni zachwyca barokowy kościół Podwyższenia Krzyża Świętego, a jeszcze dalej rynek z ciekawą zabudową i okazałym Ratuszem, udostępnionym bezpłatnie do zwiedzania po umówieniu się telefonicznie.

Opracowała: **Katarzyna Herwy**

Zdjęcia: **arch. Muzeum Piastów Śląskich w Brzegu**



## Starzenie w Twoich rękach

**Opieka nad osobami starszymi to nie lada wyzwanie i niejednokrotnie ciężka praca angażująca fizycznie i emocjonalnie. O procesie starzenia się rozmawiamy z dr Magdaleną Sachą, gerontologiem, która współpracuje z uniwersytetami: Opolskim oraz Medycznym w Poznaniu.**

**– Czym zajmuje się gerontologia i gerontolog?**

– Gerontologia to nauka interdyscyplinarna plasująca się w naukach o zdrowiu. Bada procesy fizykochemiczne będące przyczyną starzenia się komórek oraz procesy psychiczne stanowiące podłoże zmian starczych. Obejmuje również społeczny wymiar procesów starzenia. Gerontolog uczy jak się starzeć, pomaga, wyjaśnia, diagnozuje, może być wsparciem zarówno dla starzejącej się osoby, jak i dla jej opiekunów.

**– Jakiego rodzaju wsparcie osób starszych polecają gerontolodzy?**

– Starzenie się to proces trwający w czasie, bardzo indywidualny, uwarunkowany różnymi czynnikami. Każdy starzeje się inaczej, w swoim

tempie, z inną dynamiką. Mówiąc o systemach wspierających musimy zwrócić uwagę, żeby każde wsparcie, pomoc, opieka były celowane w konkretne potrzeby danej osoby. Walcząc o godną starość walczymy głównie o zachowanie samodzielności życiowej, odpowiednio wcześniej trzeba więc zadbać o przystosowanie mieszkania np. zamieniając wannę na prysznic lub zamianę mieszkania na mniejsze, na niższym piętrze. Starzenie się dotyczy nas wszystkich, im szybciej sobie to uświadomimy i zmienimy tryb życia na zdrowszy, tym większą mamy szansę na spowolnienie procesu. Zmiana trybu życia to odpowiednia dieta, aktywność fizyczna i umysłowa, zdrowy sen, radzenie sobie ze stresem i kontakty społeczne.

**– Czy jest Pani zwolenniczką teorii, że zamiast recepty na lekarstwa seniorom potrzebny jest ruch i życie w dobrostanie?**

– Nie ma tabletki na starość. Farmakologia jest przeznaczona do leczenia konkretnej jednostki chorobowej, a starzenie się obejmuje nas całościowo. We Francji lekarze przepisują aktywność fizyczną na receptę, bo to klucz do utrzymania zdrowia. Jestem zwolenniczką teorii, że każdy z nas musi wziąć odpowiedzialność za swo-

je starzenie się. Jeśli zmienimy tryb życia na zdrowszy między 45 a 50 rokiem życia, to jest szansa, że nie będziemy potrzebowali opieki trzydzieści lat później.

**– Co z osobami powyżej 80, czy lepiej im w domu czy w domu opieki? Co z kosztami społecznymi?**

– Koncepcja starzenia się w miejscu zamieszkania dowodzi, że u siebie w domu starzejemy się wolniej i dłużej zachowujemy samodzielność życiową, oczywiście w mieszkaniu przystosowanym do potrzeb. Starzejemy się jako społeczeństwo, będziemy potrzebować instytucji opiekuńczych dla tych, którzy z różnych przyczyn nie mogą zostać u siebie. Bardzo często stan seniora nie pozwala na opiekę w domu i jest zbyt obciążający dla rodziny.

**– Czy osobom opiekującym się seniorami, które też osiągnęły wiek 60 plus należy się opieka wytchnieniowa?**

– Istnieje już opisana jednostka chorobowa zwana zespołem opiekuna lub zespołem stresu opiekuna CSS – Caregiver Stress Syndrome, który charakteryzuje się objawami zarówno fizycznymi, jak i psychospołecznymi i psychosomatycznymi. Dlatego tak ważne jest wsparcie opiekunów nieformalnych osób starszych przez rodziny, znajomych, grupy wsparcia, specjalistów oraz instytucje.

**– Jak Pani zdaniem ulepszać opiekę nad osobami starszymi, czego nam najbardziej brakuje i nie chodzi mi o pieniądze a o strategię? Więcej domów opieki? Czy więcej opiekunów w domach?**

– W opiece nad starszymi najbardziej brakuje nam wiedzy, jak ma ta opieka wyglądać i kiedy należy zacząć się opiekować. Jak opiekować się, żeby nie wyręczać, a motywować, wykorzystywać zasoby starszej osoby, pomóc jej odszukać pasję i poczucie sensu, motywację, żeby żyć i przekonanie, że warto.

W społeczeństwie brakuje wiedzy co to jest proces starzenia, jak on przebiega, jak do tego etapu się przygotować. Edukacja do starości powinna zacząć się odpowiednio wcześniej. Póki co, większość dorosłych Polaków, zamiast zadbać o siebie i swoją samodzielność na przyszłość, projektuje sobie starość: „Kiedy będę już stary, to kto się mną zaopiekuje?” – zamiast: „Zrobię wszystko, żeby nikt nie musiał się mną opiekować, będę sprawny i samodzielny”.

**– Dziękuję za rozmowę.**

Dr Magdalena Sacha jest członkinią Zespołu Ekspertów ds. polityki senioralnej przy Wojewodzie Opolskim oraz zespołu badawczego FRAILPOL. Współpracuje z Klubami Seniorów w Opolu i województwie opolskim.

Rozmawiała: **Jolanta Kawecka**  
Zdjęcia: **Adobe Stock**



## Gdzie jechać i jakie książki zabrać ze sobą?

**Organizuje ustawki rowerowe po okolicy, recenzuje literaturę, a efektami dzieli się na swoim blogu „Jazda z książkami”. Marcin Kubiak opowiada jak łączy ze sobą te dwie pasje i gdzie warto wybrać się jesienią na rower.**

**– Skąd pomysł na połączenie pasji do jazdy na rowerze z recenzowaniem książek? Co było dla Ciebie inspiracją do założenia bloga „Jazda z książkami”?**

– Lubię niecodzienne połączenia, a to wydawało mi się dobrym zobrazowaniem powiedzenia „w zdrowym ciele, zdrowy duch”. Myślę, że czytanie książek dobrze wpływa na nasz rozwój wewnętrzny, a rower poprawia funkcjonowanie fizyczne. To też przełamanie stereotypu, że czytelnicy siedzą wyłącznie w domach, owinięci kocami, popijając litry gorącej herbaty.

**– Jaką literaturę preferujesz zabierać ze sobą na rowerowe wypadki? Czy są to raczej lekkie, przyjemne lektury, czy może głębsze, wymagające refleksji książki?**

– To zależy oczywiście od dnia i nastawienia. Czytanie w plenerze może odprężyć, ale jest jednocześnie dobrą okazją do zatrzymania się i refleksji. Wybieram najczęściej książki, których tematyka mnie interesuje lub jest mi bliska. Lubię również odkrywać nowych autorów, jednak jeśli czuję, że lektura mnie męczy, odpuszczam. Nie o to chodzi, żeby za wszelką cenę dokończyć książkę.

**– Organizujesz również ustawki rowerowe po Opolu i okolicach – czy mógłbyś opowiedzieć, jak one wyglądają i co trzeba zrobić, żeby wziąć w nich udział?**



– Trzeba mieć rower, kask, wgraną w telefon czy nawigację trasę i pojawić się w umówionym miejscu. Jest to Jazda z Górki, bo startujemy z górki w parku na osiedlu Armii Krajowej. Każda ustawka to nowa trasa, mająca od 45 do 65 km. Pojechaliśmy już w każdym kierunku od Opola, np. do Wydm w Kosowcach, Kamienia Śląskiego, Krasiejowa, czy mknąc po pięknych Borach Niemodlińskich. Staram się odkryć dla siebie i innych bliską okolicę. Trasę kończymy w społecznej rowerowni Stowarzyszenia Piasta Opole, którego jestem dumnym członkiem. Tam integrujemy się, rozmawiamy i dzielimy wrażeniami z trasy i nie tylko.

**– Na czym polega współpraca ze stowarzyszeniem i jak wpływa na rozwój rowerowej społeczności w regionie?**

– Rowerownia Piasty to miejsce, w którym można bezpłatnie podreperować rower. Dyżury mechaników są w każdy piątek od 18:00. Stowarzyszenie organizuje także warsztaty z mechaniki rowero-

wej, oraz promuje rower jako najwygodniejszy środek komunikacji w mieście. Masy krytyczne, zwracające uwagę na żywą obecność rowerzystów na drogach, to także sprawka stowarzyszenia. Jego członkowie aktywnie uczestniczą w spotkaniach zespołu rowerowego w ratuszu, chcąc mieć realny wpływ na infrastrukturę w mieście i poza nim. Mimo że meta ustawek związana jest z jednym stowarzyszeniem, to pojawiają się na nich wszelkie osoby i podmioty, którym rozwój turystyki i komunikacji rowerowej jest bliski. To organizatorzy i uczestnicy lokalnych imprez rowerowych, takich jak Opolska Pętka, Lewińskie Szutry, Bożejowski Gravel, czy Stowarzyszenie Kręcimy dla Zabawy oraz Fundacja naKole i GraveLove Opole. Wszyscy razem tworzymy zgraną ekipę, grającą do jednej bramki.

**– Rozpoczęła się jesień – to dobry czas na jazdę na rowerze? Jakie książki i trasy polecilibyś na tę porę roku?**

– Tak! Sam jeżdżę na rowerze cały rok. Nie ma złej pogody, są tylko gorzej przygotowani rowerzyści. Taka aktywność ma być przede wszystkim przyjemnością, a nie karą. Jesień to piękna pora roku, a jadąc pośród złotych lasów można naładować się dobrą energią. Wokół Opola jest mnóstwo urzekających tras, począwszy od jazdy w kierunku Jeziora Turawskiego, ale warto odwiedzić także Bory Stobrowskie i Niemodlińskie. Polecam wycieczki szlakiem zamków i pałaców np. Niemodlin i Dąbrowa, czy dłuższą do Pałacu w Mosznej. Czytelniczo jesień może być dobrym okresem

na dłuższe powieści, być może z mniej wartką akcją. A może poezja? Wierzę, że każdy znajdzie książkę, która pozwoli mu odpocząć lub poznać coś nowego. Ja lubię głównie literaturę faktu, reportaże. Książką, którą zawsze polecam jest „Głusza”, Anny Goc. Przejmujący obraz osób głuchych i ich funkcjonowania w społeczeństwie. Ostrzegam – mocna, ale bardzo, bardzo ważna pozycja.

**– Czy organizując ustawki rowerowe, starasz się dobrać tematyczne książki, które mogłyby inspirować uczestników? Jakie tytuły z literatury rowerowej lub podróżniczej polecasz?**

– Nie naciskam na rozmowy o literaturze podczas jazdy, ale takie nawiązują się same. Jestem kojarzony z książkami i uczestnicy wiedzą, że mogą ze mną podyskutować o konkretnych pozycjach. Podczas jednej z ustawek była możliwość zdobycia książki „Rowerem wokół Bałtyku 1938”, Bernarda Newmana. To efekt współpracy z wydawnictwem Znak Horyzont. Cieszę mnie takie akcje, a ustawkowicze chętnie dołączyli do tego wydarzenia. Tę lekturę mogę zdecydowanie polecić. Warta przeczytania jest również biografia Tomasza Marczyńskiego – kolarza, który niemal przesiąknięty jest sportem, ale też pozytywnym nastawieniem do życia.

**– Jakie są Twoje najbliższe plany dotyczące bloga? Czy planujesz jakieś specjalne wydarzenia związane z rowerami i książkami?**

– Z racji, że sam nie lubię jeździć po zmroku, a pora roku skraca nam dzień, czwartkowe, popołudniowe ustawki zmieniają się w jazdę w soboty rano. Będą to nieregularne wydarzenia, polecam więc śledzić moje profile na Facebooku i Instagramie. Chcę kontynuować swoją działalność w sieci, bo choć nie jest ona ogromnie zasięgowa, to wiem, że daje wartość innym. Otrzymuję podziękowania za polecane lektury oraz za odkrycie nowych tras. To miłe i motywujące. Na pewno chcę skupić się na rozwoju kanału na YouTube, na który serdecznie zapraszam.

**Małgorzata Bien**  
Fot. archiwum prywatne

<https://www.instagram.com/jazdazksiazkami/>

<https://www.facebook.com/jazdazksiazkami>

<https://www.youtube.com/@jazdazksiazkami>



# Kulturalnie w wolontariacie

Wolontariat ma różne oblicza, a jednym z nich jest działalność na polu kultury i sztuki. W Opolu mamy kilka naprawdę znaczących wydarzeń kulturalnych, gdzie praca wolontariuszy stanowi istotny element organizacji, a jednocześnie można zdobyć unikalne doświadczenie.

## Kulturalne wydarzenia od kuchni

Jednym z nich jest właśnie trwający Festiwal Filmowy "Opolskie Lamy", przy którego organizacji wolontariusze biorą aktywny udział. O tym, czego można doświadczyć w takiej pracy opowiada Aleksandra Z., 20-letnia wolontariuszka:

*– Cieszę się, że mogłam być częścią tego festiwalu i pomagać przy organizacji. Praca z gośćmi, aktorami i reżyserami to niesamowite doświadczenie! Moim zadaniem na festiwalu była koordynacja widzów, wskazywanie miejsc i udzielanie informacji. To świetna okazja, by poznać ludzi o podobnych zainteresowaniach! Poza satysfakcjonującym zajęciem, zobaczeniem jak od środka wygląda organizacja ogólnopolskiego festiwalu mogłam także ciekawie spędzić czas z innymi wolontariuszami, a z niektórymi wręcz się zaprzyjaźnić.*



Dzień Otwarty Teatru 2024  
Fot. Anna Molokanova

Na tegoroczną edycję festiwalu już się nie zdążyłem zgłosić, ale wszystkich zainteresowanych kinem i sztuką filmową Stowarzyszenie Opolskie Lamy zapraszają do współpracy przez cały rok.

## W teatrze też pomożesz

Teatry także stoją otworem dla wolontariuszy. W Opolskim Teatrze Lalki i Aktora na początku każdego sezonu, we wrześniu organizowany jest duży nabór wolontariuszy, a w szczególności przed ogólnopolskim festiwalem teatrów lalkarskich. Wówczas w ciągu tygodnia teatr organizuje

nawet kilkanaście wydarzeń, a w podziękowaniu za pomoc, wolontariusze mogą zobaczyć większość pokazywanych spektakli.

Poza festiwalem wolontariusze najczęściej potrzebni są przy dystrybucji materiałów reklamowych w różnych przestrzeniach miasta oraz w organizacji teatralnych premier i imprez towarzyszących.

Wolontariusze Kasia D. i Damian K. tak mówią o wolontariacie w teatrze:

*– Najbardziej fascynujące w teatrze jest to, że dopiero od środka widać, jak wiele elementów trzeba dopasować do siebie, żeby spektakl mógł zaistnieć.*



Fot. archiwum Stowarzyszenia Opolskie Lamy

*Obserwowanie aktorów podczas prób generalnych jest niezwykle. To, jak nagle scena po zgaszeniu światła i rozpaleniu reflektorów zaczyna być innym światem... a aktorzy innymi postaciami... Gdy na premierze wręczaliśmy kwiaty, wejście na scenę i podziękowanie też było niezłym przeżyciem.*

*– Mi też się bardzo podoba obsługa widzów. Ludzie, którzy chodzą do teatru są bardzo mili i życzliwi. To czysta przyjemność być wśród nich i robić coś dobrego. A potem wspólnie oglądać spektakl.*

## Instytucje kultury stoją otworem

Ciekawą ofertę dla mieszkańców miasta mają także inne instytucje kultury, na przykład Muzeum Polskiej Piosenki, która przez większą część roku przyjmuje wolontariuszy w różnym wieku do pomocy przy wydawaniu audio przewodników, w obsłudze monitorów na wystawach, ale też przy organizacji warsztatów, eventów oraz tworzeniu treści promocyjnych.

Ciekawym miejscem do odbycia wolontariatu w kulturze jest Opolski Oddział Archiwum Państwowego.

*– Nie byłam początkowo zachwycona myślą o wolontariacie w archiwum – mówi wolontariuszka Agnieszka. – Kojarzyło mi się z zakurzonymi dokumentami, które przechowywane są w wielkich regałach... jak w filmach... Ale gdy poznałam zespół naszego archiwum, zupełnie zmieniłam zdanie. Podczas wolontariatu zobaczyłam, jak wygląda praca współczesnych archiwistów. Jak*

*digitalizuje się dokumenty, tworzy się wystawy i imprezy dla mieszkańców. Pomagałam w organizacji i promocji stanowiska na Noc Kultury, ale wiem, że studenci mogą także pomagać w wydawaniu i opracowywaniu materiałów archiwalnych lub naukowych. W czytelni można uzyskać też pomoc przy badaniach genealogicznych, szukając swoich przodków.*

## Znajdź opcję dla siebie

Wolontariat w kulturze można świetnie realizować przy działających w Opolu fundacjach: np. Fundacji Dla Dziedzictwa, Opolskie Dziouchy czy Fundacji Do dzieła. Te organizacje najczęściej organizują warsztaty tradycyjnego rękodzieła, ale też uczą, jak dbać o zabytki czy zbierają historie mówione najstarszych mieszkańców. W zeszłym roku Fundacja Do dzieła zrealizowała z seniorami spektakl „Sceny Pamięci” oparty na ich osobistych wspomnieniach. Wolontariusze pomagali podczas zajęć i premiery, która odbyła się w Opolskim Teatrze Lalki i Aktora. Przygotowywali uroczysty poczęstunek, wydawali i sprawdzali bilety, obsługiwali szatnię, suflerowali, pomagali w garderobie i przy tworzeniu scenografii.

W Opolu, większość instytucji kultury i organizacji zajmujących się tą dziedziną korzysta z pomocy wolontariuszy. Na stronie [www.iskra.opole.pl](http://www.iskra.opole.pl) w zakładce CHĘĆ POMÓC jest lista numerów kontaktowych do osób odpowiedzialnych za wolontariat różnych organizacji. Jeżeli jesteście zainteresowani działalnością społeczną i pomocą, skorzystajcie z tych kontaktów i dopytajcie o szczegóły. Wolontariat to świetna opcja na spędzenie wolnego czasu z sensem i fajnymi ludźmi. Spróbujcie!

Maya M. Tomanik





## Lubię tę robotę

**Robert Skibniewski to wielokrotny reprezentant Polski w koszykówce. W ubiegłym roku jako trener Weegree AZS Politechnika Opolska otarł się o półfinał play-off na zapleczu ekstraklasy. Ma pasję, wizję i wielkie marzenia i o tym wszystkim opowiada w specjalnym wywiadzie dla naszych Czytelników.**

**– „Naszym zadaniem jest dostarczenie piłki do kolegi na wolnej pozycji. Ot cała koszykarska filozofia!” To pana słowa. Mam rozumieć, że basket to bardzo prosta gra?**

– Ale dla inteligentnych ludzi. Powtarzam to zawodnikom. Sport zespołowy rządzi się swoimi prawami. Nie będzie otwartej pozycji do rzutu, jeżeli zawodnik wykona złe podanie. Wygrywamy razem, przegrywamy też razem. Bez względu na to, kto ile punktów zdobędzie.

**– Już na samym początku wyszło to, czego oczekiwałem umawiając się na rozmowę. Słysząc u pana pasję do tej roboty.**

– Wychowałem się na koszykówce. Do dzisiaj wspominam, jak z pasją opowiadają o niej Włodzimierz Szaranowicz i Ryszard Łabędź, pamiętam kultowy program „Hej, hej tu NBA”. Ze starszym o cztery lata bratem po nocach oglądaliśmy transmisje NBA. Pochodzę z małej Bielawy i tam

stawałem pierwsze sportowe kroki.

**– A potem reprezentacja, medale mistrzostw Polski, Czech, Słowacji. Dużo tego się u pana uzbierało. O początkach już pan wspominał.**

– Moja koszykarska przyszłość wisiała na cienutkim włosku. Po podstawówce szukałem szkoły, w której basket będzie na pierwszym miejscu. Znalazłem w Warce pod Warszawą. To tam budowali swoje kariery Łukasz Koszarek, Marcin Stefański, Grzegorz Kukielka.

**– I pojechał pan tam.**

– Oczywiście, ale nie zdałem egzaminów sportowych. Powiedzieli mi, że są lepsi, że odstają poziomem.

**– Cios.**

– Miałem wizję, że zostanę w zwykłym liceum. I nie chodziło o to, że w Bielawie, tylko, że tam nie ma klasy koszykarskiej. Ale dopisało mi też szczęście. Czasami graliśmy z innymi zespołami, na przykład Śląskiem. To były mecze do jednego kosza z wynikami rzędu 140-30. Był tam trener Grzegorz Krzak, który planował stworzyć we Wrocławiu klasę koszykarską. Jak się o tym dowiedziałem, mama co drugi dzień „wisiła” na telefonie z Grzegorzem, dopytując czy to wypali. I kilka dni przed końcem wakacji okazało się, że klasa powstanie. Natychmiast się spakowałem i pojechałem na testy.

**– Tym razem zaliczone bez pudła.**

– Od tego momentu ruszyło.

**– Pan wtedy przyjechał z małej Bielawy i mieszkał w internacie. Dwa różne światy,**

**bo obok Maciej Zieliński, Adam Wójcik, Dominik Tomczyk, Raimonds Miglinieks, Dainius Adomaitis. Wielkie tuzy, jak tu nie zwariować.**

– Byłem najszcześniejszym chłopakiem na świecie. Mam zdjęcie, gdy jeszcze w podstawówce jeżdżąc z klasą do Wrocławia na mecze Śląska, w specjalnym zeszycie zbierałem autografy zawodników, z którymi kilka lat później znalazłem się w jednej szatni. Więc swoim nauczycielom z Bielawy także pięknie dziękuję, że zabierali nas na takie wycieczki. To wszystko później miało kolosalne dla mnie znaczenie.

**– Pierwsza szatnia w Śląsku też.**

– Doskonale pamiętam debiutancki trening. Wchodzę do szatni skulony, mówię „dzień dobry”, a tu wielki Maciek Zieliński: „siadaj młody, tu jest twoje miejsce. Od dzisiaj Maciek jestem”.

**– Czyli mimo pierwszych niepowodzeń jest pan potwierdzeniem, że o swoje trzeba walczyć.**

– Trzeba zrobić wszystko co w danym momencie jest możliwe. Dzwonić, pytać, wpraszać się, pokazywać, że ci zależy. Jest wiele osób, które chciałyby zbudować swoją karierę, ale boją się o siebie powalczyć. Albo nie wiedzą, jak to zrobić. Z pozycji trenera mogę dzisiaj powiedzieć, że mając wybór, do drużyny wezmę zawodnika, który pokazuje jak mu zależy, bardzo chce i jest inicjatywny. Nie chcę mieć kogoś, kogo do wszystkiego muszę ciągnąć za uszy.

**– Pan to trenerem chciał być chyba od zawsze...**

– Od dziecka naprawdę o tym myślałem. Gdybym nie został trenerem, pewnie byłbym nauczycielem.

**– Był pan rozgrywającym, idealne miejsce, aby z perspektywy boiska przygotowywać się do roli trenera.**

– Dlatego często się mówi, że rozgrywający jest przedłużeniem myśli trenera lub jego prawą ręką. To bardzo ważne, aby relację z rozgrywającym mieć zbudowaną na dobrych i zdrowych warunkach.

**– W Opolu robi pan świetną robotę. W ubiegłym sezonie niewiele zabrakło do półfinału.**

– Wszystko co dobre, szybko się kończy, a taki był poprzedni sezon. Gdyby nie zerwane wiązadło krzyżowe w kolanie Marcina Kowalczyka na po-

czątku sezonu, to myślę, że zameldowalibyśmy się w półfinałach play-off. Przez cały sezon było o nas głośno, ekipa z Opola była niewygodnym rywalem dla wszystkich. Dwóch naszych chłopaków po sezonie awansowało do rozgrywek szczebel wyżej. Michał Jodłowski poszedł do GTK Gliwice, a środkowy Kareem Reid jest w Izraelu. Pod tym względem byliśmy ewenementem w 1. lidze. Nie było wcześniej takiego przypadku.

**– Co za paradoks. Chce pan coś zbudować dobrego dla siebie w swoim klubie i im lepiej pan to zrobi...**

– ... Tym bardziej cierpię. Nieustanne budowanie. Taki jest ten biznes. Muszę znajdować paliwo, które będzie napędzało klub do ciągłej i dobrej pracy. Pomaga mi w tym moja pasja.

**– A jak będzie w tym sezonie?**

– Doszedł Krzysztof Kempa, młodzieżowy reprezentant Polski do lat 20, który robi furorę. Inne kluby, także z ekstraklasy, oferowały mu większe pieniądze, ale wybrał rozwój i swoją rolę w zespole z Opola. Mając tak świadomego koszykarza to dla nas wielki krok do przodu. I pokazuje innym zawodnikom, że Weegree AZS Politechnika Opolska jest świetnym miejscem do rozwoju dla utalentowanych zawodników. Byliśmy też blisko zakontraktowania trzech zagranicznych koszykarzy. W moim odczuciu zrobiliby różnicę nie tylko w drużynie, ale w całej lidze. I w trzech przypadkach w ostatniej chwili zmienili zdanie...

**– Jest pan w Opolu dwa lata, mogę więc już pytać o to, jak się tu żyje?**

– Mam czas na kawę w centrum, lubię tamtejszą burgerownię, spacerować po Bolko, z córkami place zabaw, kamionki z turkusową wodą i lody w Sopolku. Lubię także nasze obiekty sportowe z ciepłą, rodzinną atmosferą. Klub daje mi wszelkie niezbędne narzędzia do pracy. Znakomity sztab szkoleniowy, asystenci i prezes, dla którego AZS jest oczkiem w głowie. Razem z tymi wszystkimi ludźmi mam możliwość rozwijania się jako trener, za co oczywiście jestem szalenie wdzięczny. Pracuję po swojemu, wedle własnej filozofii. Czy szkoleniowcowi na początku jego drogi potrzeba czegoś więcej?

Dariusz Król

Zdjęcie: Andrzej Klimek



## 4.10 (piątek)

• Spektakl „Uciec od rozpacz. Życie romantyczne zamknięte w monodramie”  
godz. 10:30  
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora  
Wstęp: ulgowy 28zł; normalny 30zł; grupowy 26zł

• Weekend Seniora z kulturą  
godz. 11:00  
Miejsce: Galeria Sztuki Współczesnej  
**Wstęp wolny**

• Spektakl "Burza. regulamin wyspy"  
godz. 11:00 i 19:00  
Miejsce: Teatr Jana Kochanowskiego  
Wstęp: [www.bilety.teatropole.pl](http://www.bilety.teatropole.pl)

• Spotkanie autorskie z Adamem Zbrytem  
godz. 12:00  
Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna  
**Wstęp wolny**

• Spotkania z Panią Bajką  
godz. 17:00  
Miejsce: Filia nr 5 MBP  
**Wstęp wolny**

• 22. Festiwal Filmowy Opolskie Lamy 4-11.10.2024r.  
Kino Meduza  
godz. 18:00  
- Film „Szczęściarze”  
- Konkurs Filmów Krótkometrażowych - Konkurs Blok Amatorski  
- Pokaz Specjalny: Film „Flow”  
godz. 19:00 - Film „Dzika grusza”  
godz. 20:00 (Steno)  
- Konkurs Dokument: Film „W stronę słońca”

- Film „Jutro będzie nasze”  
Kino Helios Solaris, godz. 20:00  
- Konkurs Fabuła: Film „Tyle co nic”

• XXI Dni Kultury Niemieckiej na Śląsku Opolskim  
godz. 19:00  
Miejsce: Filharmonia Opolska  
Wstęp: Strefa I – 55zł, 45zł  
Strefa II – 45zł, 38zł  
Strefa III – 35zł, 32zł

• KSU, THE BILL: Trasa - Idź Pod Prąd 2024  
godz. 19:00  
Miejsce: Narodowe Centrum Polskiej Piosenki  
Wstęp: przedsprzedaż 90zł; w dniu koncertu 100zł

• Dancefloorerror x Łukasz Filusz - DJ-set  
godz. 22:00  
Miejsce: Klubokawiarnia OPO  
**Wstęp wolny**

## 5.10 (sobota)

• Weekend Seniora z kulturą  
Muzeum Śląska Opolskiego  
godz. 9:00  
- Wystawa czasowa: "nie/CODZIENNOŚĆ"  
godz. 16:00

- Wernisaż wystawy: "Plurimos annos.  
- Wystawa urodzinowa Mariana Szczerby”  
Miejska Biblioteka Publiczna  
godz. 11:00

- Mapy Google: żebyś wiedział/a, gdzie jesteś  
- warsztaty dla Seniorów  
godz. 12:00  
- Historie wydziergane przez gwiazdy  
- Sobota z Babcią i Dziadkiem  
**Wstęp wolny**

Muzeum Polskiej Piosenki  
godz. 16:00  
- międzypokoleniowe spotkanie z Moniką i Grzegorzem Wasowskimi  
**Wstęp wolny**

• Europejskie Dni Ptaków 2024: spacer ornitologiczny z Adamem Zbrytem  
godz. 10:00  
Miejsce: zbiórka pod MBP  
**Wstęp wolny**

• 11. Międzynarodowy Festiwal Filmowy  
Młode Horyzonty  
godz. 10:00  
film „Basia. Radzę sobie! – zestaw”  
„Biuro Detektywistyczne Lassego i Mai. Licz do czterech”  
godz. 12:00  
film „Ben nie ma lekko”  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł

• Kiermasz książek używanych  
godz. 11:00  
Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna  
**Wstęp wolny**

• Spektakl "Ja goryl, Ty człowiek"  
godz. 11:30  
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora  
Wstęp: ulgowy 30zł; normalny 35zł; grupowy 27zł

• Sobotnie pogotowie twórcze: "Nocne marki" - przyrodnicze zajęcia dla dzieci  
godz. 12:00  
Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego  
Wstęp: 20zł

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

• 22. Festiwal Filmowy Opolskie Lamy  
Kino Meduza  
godz. 16:00  
- Konkurs Filmów Krótkometrażowych - Konkurs Blok Fabuła I  
- Film „Kedi”  
godz. 18:00 - Konkurs Dokument: Film „W stronę słońca”  
godz. 19:00 – Film „Wśród wyschniętych traw”  
godz. 20:00  
- Konkurs Fabuła: Film „Ultima Thule”  
- Film „Perfect days”  
Studenckie Centrum Kultury, godz. 18:00  
- Konkurs Fabuła: Film „W nich cała nadzieja”

• Targi Miodów i Rękodzieła  
godz. 10:00  
Miejsce: Muzeum Wsi Opolskiej

• Weekend Seniora z kulturą  
godz. 12:00  
Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego

Helios Karolinka  
godz. 20:00 - Konkurs Fabuła: Film „Drużyna A(A)”

• Spektakl „Instrukcja dla pań sprzątających”  
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: ulgowy 32zł; normalny 35zł; grupowy 30zł

• Spektakl "Burza. regulamin wyspy"  
godz. 19:00  
Miejsce: Teatr Jana Kochanowskiego  
Wstęp: <https://bilety.teatropole.pl>

• Koncert: Daffodil Pill  
godz. 20:00  
Miejsce: Narodowe Centrum Polskiej Piosenki  
**Wstęp wolny**

## 6.10 (niedziela)

• Test Coopera dla Wszystkich  
godz. 10:00  
Miejsce: Stadion Lekkoatletyczny  
**Wstęp wolny**

• 11. Międzynarodowy Festiwal Filmowy  
Młode Horyzonty  
godz. 10:00  
film „Magiczna Gwiazdka zwierzaków”  
„Szkoła magicznych zwierząt 3”  
godz. 12:00  
film „Królestwo Kensuke”  
Jippie No More!”  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł

• Targi Miodów i Rękodzieła  
godz. 10:00  
Miejsce: Muzeum Wsi Opolskiej

• Weekend Seniora z kulturą  
godz. 12:00  
Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego

• Muzeum na zielono: „Portret w kapeluszu”  
godz. 15:00  
Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego  
Wstęp: 20zł

• Spektakl "Moralność Pani Dulskiej"  
godz. 16:00  
Miejsce: Teatr Jana Kochanowskiego  
Wstęp: normalny 54zł, ulgowy 35zł

• 22. Festiwal Filmowy Opolskie Lamy  
Kino Meduza  
godz. 16:00  
- Konkurs Filmów Krótkometrażowych  
- Konkurs Blok FABUŁA II  
- Film „Kedi”  
godz. 18:00 - Konkurs Dokument: Film „W stronę słońca”  
godz. 19:00 – Film „Wśród wyschniętych traw”  
godz. 20:00  
- Konkurs Fabuła” Film „Dzień i noc”  
- Film „Terapia dla par”  
Narodowe Centrum Polskiej Piosenki  
godz. 19:00 - Konkurs Dokument: „Wanda Rutkiewicz. Ostatnia wyprawa”  
Helios Solaris  
godz. 20:00 – Konkurs Fabuła: Film „Wróbel”

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

## 7.10 (poniedziałek)

• Spektakl "Ja goryl, Ty człowiek"  
godz. 9:00 i 11:15  
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora  
Wstęp: ulgowy 30zł; normalny 35zł; grupowy 27zł

• Spektakl "Troja. Wojny nie będzie!"  
godz. 9:00 i 11:30  
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora  
Wstęp: ulgowy 32zł; normalny 35zł; grupowy 30zł

• OPOLE - ludzie i historia zapisana w nazwach ulic  
godz. 16:30  
Miejsce: Centrum Dialogu Obywatelskiego  
**Wstęp wolny**

• 22. Festiwal Filmowy Opolskie Lamy  
Miejska Biblioteka Publiczna  
godz. 17:00  
- Spotkanie autorskie z Olgą Drendą  
Politechnika Opolska  
godz. 17:00  
- Konkurs Filmów Krótkometrażowych - Konkurs Blok Fabuła I  
Kino Meduza  
godz. 18:00  
- Film „Kedi”  
- Konkurs Filmów Krótkometrażowych - Konkurs Blok Dokument  
- Konkurs Dokument: Film „W stronę słońca”  
godz. 20:00  
- Film „Klinika”  
- Konkurs Fabuła: Film „W nich cała nadzieja”  
godz. 20:00 – Film „Copa 71”; „Jutro będzie nasze”  
Studenckie Centrum Kultury  
godz. 18:00 – Konkurs Fabuła: Film „Dzień i noc”  
Narodowe Centrum Polskiej Piosenki  
godz. 19:00 – Konkurs Dokument: Film „Rave”



Helios Karolinka  
godz. 20:00 – Konkurs Fabuła: Film „Biała odwaga”

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

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

• Yoga  
godz. 18:30  
Miejsce: Toyota Park  
Wstęp: www.ops.halaopole.pl

## 8.10 (wtorek)

• Spektakl "Ja goryl, Ty człowiek"  
godz. 9:00 i 11:15  
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora  
Wstęp: ulgowy 30zł; normalny 35zł; grupowy 27zł

• 20. Dni Literatury Dziecięcej i Młodzieżowej  
Anna Wasiak – „Podróżnik pies Alf”  
- godz. 9:00 - Filia nr 17 MBP  
- godz. 11:00 – Miejska Biblioteka Publiczna  
Regina Golińska-Barancewicz – „O bracie Feliksie”  
- godz. 9:00 - Filia nr 1 i 2 Dziecięca MBP  
- godz. 11:00 - Filia nr 5 MBP  
Katarzyna Rygiel – „Porozmawiajmy o sztuce, Tygrysie”  
- godz. 9:00 – Miejska Biblioteka Publiczna  
- godz. 11:00 - Oddział Dziecięco-Młodzieżowy MBP

• Spektakl "Troja. Wojny nie będzie!"  
godz. 9:00 i 11:30  
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora  
Wstęp: ulgowy 32zł; normalny 35zł; grupowy 30zł

• Spektakl „Uciec od rozpacz. Życie romantyczne zamknięte w monodramie”  
godz. 10:30  
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora  
Wstęp: ulgowy 28zł; normalny 30zł; grupowy 26zł

• ENOTURYSTYKA w Polsce - mit, trend czy biznes  
godz. 16:30  
Miejsce: Centrum Aktywizacji Społecznej  
**Wstęp wolny**

• Spotkanie autorskie z prof. dr hab. Stanisławem Sławomirem Nicieją  
promocja XXI tomu „Kresowej Atlantydy”  
godz. 17:00  
Miejsce: Namiot WBP  
**Wstęp wolny**

• 22. Festiwal Filmowy Opolskie Lamy  
Miejska Biblioteka Publiczna  
godz. 17:00  
– Konkurs Dokument: Film „Córy węgla”  
– Spotkanie autorskie z Urszulą Biel  
Politechnika Opolska  
godz. 17:00 - Konkurs Filmów Krótkometrażowych - Konkurs Blok Fabuła II  
Kino Meduza  
godz. 18:00  
- Film „Terapia dla par”  
- Konkurs Filmów Krótkometrażowych - Konkurs Animacja  
– Konkurs Dokument: Film „W stronę słońca”  
godz. 20:00  
- Film „Terapia dla par”; „Lekarze”; „Opowieść o trzech siostrach”  
Studenckie Centrum Kultury  
godz. 18:00 – Konkurs Fabuła: Film „Ultima Thule”  
Galeria Sztuki Współczesnej  
godz. 19:00 – Konkurs Dokument: Film „Drzewa milczą”  
Helios Solaris  
godz. 20:00 – Konkurs Fabuła: Film „Rzeczy niezbędne”

• Słucham – Czytam – Tworzę  
godz. 17:15  
Miejsce: Oddział Dziecięco-Młodzieżowy MBP  
**Wstęp wolny** (zapisy: 512 270 685)

## 9.10 (środa)

• Spektakl „Uciec od rozpacz. Życie romantyczne zamknięte w monodramie”

godz. 10:30  
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora  
Wstęp: ulgowy 28zł; normalny 30zł; grupowy 26zł

• 20. Dni Literatury Dziecięcej i Młodzieżowej  
Spotkanie dla młodzieży z Mateuszem Adamczykiem  
godz. 12:30  
Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna  
**Wstęp wolny**

• 22. Festiwal Filmowy Opolskie Lamy  
Miejska Biblioteka Publiczna  
godz. 17:00 – Konkurs Dokument: Film „Tylko dzień i noc”  
Politechnika Opolska  
godz. 17:00 - Konkurs Filmów Krótkometrażowych - Konkurs Blok Dokument  
Kino Meduza  
godz. 18:00  
- Film „Dahomej”; „Mustang”  
- Konkurs Filmów Krótkometrażowych - Konkurs Amatorski  
godz. 20:00  
- Film „Perfect days”; „Pałac”; „Mustang”  
Galeria Sztuki Współczesnej  
godz. 19:00 – konkurs Dokument: Film „Przynoszę Ci dzikość”  
Helios Karolinka  
godz. 20:00 – Konkurs Fabuła: Film „Rój”

• Słucham – Czytam – Tworzę  
godz. 17:15  
Miejsce: Oddział Dziecięco-Młodzieżowy MBP  
**Wstęp wolny** (zapisy: 512 270 685)

## 10.10 (czwartek)

• Spektakl "Ja, Hamlet"  
godz. 10:00  
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora  
Wstęp: ulgowy 37zł, normalny 40zł, grupowy 35zł



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

• 22. Festiwal Filmowy Opolskie Lamy  
Galeria Sztuki Współczesnej  
godz. 17:00 - Pokaz filmów krótkometrażowych Spotlight  
godz. 18:00 – Konkurs Dokument: Film „Wycieczka do lasu”  
Miejska Biblioteka Publiczna  
godz. 17:00 – Konkurs Dokument: Film „Las”  
godz. 18:00 – Konkurs Dokument: Film „Ula”  
Politechnika Opolska  
godz. 17:00  
- Konkurs Filmów Krótkometrażowych  
- Konkurs Blok Animacja/ Amatorski  
Kino Meduza  
godz. 18:00  
- Film „Kołacja pożegnalna”; „Złota Rybka”  
- Konkurs Dokument: Film „W stronę słońca”  
godz. 20:00  
- Film „My, Nasze Zwierzęta i Wojna”; „Dahomej”; „Gorące dni”  
Kino Studio / MDK  
godz. 18:00 – Film „Tylko my dwoje”  
godz. 20:30 – Film „Tylko my dwoje”  
Galeria Sztuki Współczesnej  
godz. 19:00 – Konkurs Dokument: Film „Drzewa milczą”  
Helios Solaris  
godz. 20:00 – Konkurs Fabuła: Film „Simona Kossak”

• XXXII Giełda Piosenki Studenckiej (Zimowa Giełda Piosenki)  
godz. 18:00  
Miejsce: Studenckie Centrum Kultury  
Wstęp: bezpłatne wejściówki

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

## 11.10 (piątek)

• Spektakl "Troja. Wojny nie będzie!"  
godz. 9:00  
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora  
Wstęp: ulgowy 32zł; normalny 35zł; grupowy 30zł

• CZEKO FEST Festiwal Czekolady i Słodkości  
godz. 12:00  
Miejsce: Rynek  
**Wstęp wolny**

• X Noc Bibliotek  
Oddział Dziecięco-Młodzieżowy:  
- godz. 15.30-18.30 - „Biblioteka w Dalekiej Galaktyce...”  
interaktywna gra terenowa dla dzieci od 5 roku życia z rodzicami lub samodzielnie  
- godz. 17.00-20.00 - jesieniarska wymianka!  
- godz. 18.30-20.00 – projekcja filmu dla chętnych  
Miejska Biblioteka Publiczna:  
- godz. 16:00-20:00 - Koszmarne zawłóści języka gra detektywistyczna dla dzieci w wieku 7-12 lat  
Publiczne Liceum  
Ogólnokształcące nr I  
- godz. 20:30 - Odkrywanie kosmosu z Dariuszem Gallą pokaz astronomiczny „Litenatura – zrozum naturę przez literaturę”  
**Wstęp wolny**

• Spotkania z Panią Bajką  
godz. 17:00  
Miejsce: Filia nr 5 MBP  
**Wstęp wolny**

• 22. Festiwal Filmowy Opolskie Lamy  
Narodowe Centrum Polskiej Piosenki  
godz. 17:00 – Film „Rok z życia kraju”  
godz. 19:00 - Gala

• Filia4Travellers: TOSKANIA  
podróżniczy panel dyskusyjny  
godz. 18:00  
Miejsce: Filia nr 4 MBP  
**Wstęp wolny**



• Spektakl "BIESY"  
godz. 19:00  
Miejsce: Teatr Jana Kochanowskiego  
Wstęp: <https://bilety.teatropole.pl>

## 12.10 (sobota)

• Puchar Województwa Opolskiego we Wspinaczkę Sportową 2024  
godz. 8:00  
Miejsce: K2 Arena  
**Wstęp wolny**

• CZEKO FEST Festiwal Czekolady i Słodkości  
godz. 10:00  
Miejsce: Rynek  
**Wstęp wolny**

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

• Sobotnie pogotowie twórcze: "nie/CODZIENNE HISTORIE"  
godz. 12:00  
Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego  
Wstęp: 20zł

• Spektakl "Kotka na gorącym blaszanym dachu"  
godz. 16:00  
Miejsce: Teatr Jana Kochanowskiego  
Wstęp: 54zł normalny, 35zł ulgowy

- 22. Festiwal Filmowy Opolskie Lamy  
Kino Meduza  
godz. 16:00 - Pokaz Filmów Nagrodzonych 22.FFOL  
godz. 18:00  
- Film: - „Wanda Rutkiewicz. Ostatnia wyprawa”  
- „My, Nasze Zwierzęta i Wojna”  
- „Terapia dla par”  
godz. 20:00  
- Film „Rave”; „Dobry Nauczyciel”  
LELEK  
godz. 20:00 - Nagroda publiczności: Film „Chrzyciny”
- Film „My, Nasze Zwierzęta i Wojna”, „Wanda Rutkiewicz. Ostatnia wyprawa”, „Terapia dla par”  
godz. 18:00  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł
- Spektakl "Ja, Hamlet"  
godz. 18:00  
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora  
Wstęp: ulgowy 37zł, normalny 40zł, grupowy 35zł
- Spektakl "BIESY"  
godz. 19:00  
Miejsce: Teatr Jana Kochanowskiego  
Wstęp: <https://bilety.teatropole.pl>
- RUBENS  
godz. 20:00  
Miejsce: Narodowe Centrum Polskiej Piosenki  
Wstęp: 79zł I pula; 89zł II pula; 99zł w dniu koncertu  
Miejsca stojące
- Film „Rave”; „Dobry Nauczyciel,”  
godz. 20:00  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł

- Koncert: Daj Ognia  
godz. 20:00  
Miejsce: Miejsce X  
Wstęp: <https://bilety.opole.pl/koncert/Daj-Ognia>
- 13.10 (niedziela)**  
• CZEKO FEST Festiwal Czekolady i Słodkości  
godz. 10:00  
Miejsce: Rynek  
**Wstęp wolny**
- Pomelody: Warsztaty dla dzieci  
godz. 10:00 i 12:00  
Miejsce: Filharmonia Opolska  
Wstęp: 30zł
- Dziecięce Encepenca - koncert KU KU  
godz. 15:00  
Miejsce: Sala Kameralna NCPP  
Wstęp: 10zł
- Spektakl "Kotka na gorącym blaszanym dachu"  
godz. 16:00  
Miejsce: Teatr Jana Kochanowskiego  
Wstęp: 54zł normalny, 35zł ulgowy
- Film „My, Nasze Zwierzęta i Wojna”, „Wanda Rutkiewicz. Ostatnia wyprawa”, „Terapia dla par”  
godz. 18:00  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł
- Film „Rave”; „Dobry Nauczyciel,”  
godz. 20:00  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł
- 14.10 (poniedziałek)**  
• STREFA DOBROStanu  
godz. 17:00  
Miejsce: Galeria Sztuki Współczesnej  
Wstęp: 15zł

- Film „My, Nasze Zwierzęta i Wojna”, „Wanda Rutkiewicz. Ostatnia wyprawa”, „Terapia dla par”  
godz. 18:00  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł

- Łączniki – wernisaż wystawy rzeźby  
Tomasza Chmielewskiego  
godz. 18:00  
Miejsce: Mała Galeria MBP  
**Wstęp wolny**
- Yoga  
godz. 18:30  
Miejsce: Toyota Park  
Wstęp: [www.ops.halaopole.pl](http://www.ops.halaopole.pl)
- Film „Rave”; „Dobry Nauczyciel,”  
godz. 20:00  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł
- 15.10 (wtorek)**  
• Spektakl "Opowieści piaskiem pisane"  
godz. 9:00 i 11:00  
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora  
Wstęp: ulgowy 30zł, normalny 35zł, grupowy 27zł
- Spektakl "Ja, Hamlet"  
godz. 10:00  
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora  
Wstęp: ulgowy 37zł, normalny 40zł, grupowy 35zł
- Słucham – Czytam – Tworzę  
godz. 17:15  
Miejsce: Oddział Dziecięco-Młodzieżowy MBP  
**Wstęp wolny** (zapisy: 512 270 685)
- Film „My, Nasze Zwierzęta i Wojna”, „Wanda Rutkiewicz. Ostatnia wyprawa”, „Terapia dla par”  
godz. 18:00  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł
- Film „Rave”; „Dobry Nauczyciel,”  
godz. 20:00  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł
- 16.10 (środa)**  
• Spektakl "Opowieści piaskiem pisane"  
godz. 9:00 i 11:00  
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora  
Wstęp: ulgowy 30zł, normalny 35zł, grupowy 27zł

- Wernisaż wystawy o Wandzie Chotomskiej  
godz. 14:00  
Miejsce: Galeria Zamostek  
**Wstęp wolny**
- Spotkanie autorskie z Michałem Bilewiczem  
godz. 17:00  
Miejsce: Namiot WBP  
**Wstęp wolny**
- Słucham – Czytam – Tworzę  
godz. 17:15  
Miejsce: Oddział Dziecięco-Młodzieżowy MBP  
**Wstęp wolny** (zapisy: 512 270 685)
- Film „My, Nasze Zwierzęta i Wojna”, „Wanda Rutkiewicz. Ostatnia wyprawa”, „Terapia dla par”  
godz. 18:00  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł
- Film „Rave”; „Dobry Nauczyciel,”  
godz. 20:00  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł
- 17.10 (czwartek)**  
• Spektakl "Opowieści piaskiem pisane"  
godz. 9:00 i 11:00  
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora  
Wstęp: ulgowy 30zł, normalny 35zł, grupowy 27zł
- Spektakl "Ja, Hamlet"  
godz. 10:00  
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora  
Wstęp: ulgowy 37zł, normalny 40zł, grupowy 35zł
- XIII Opolski Festiwal Gór  
godz. 17:00  
„Zakopane artystek”  
- spotkanie autorskie z Natalią Budzyńską  
godz. 18:30  
„Listy z pionowego świata. Wspomnienia żony himalaisty”  
- spotkanie z Cecylią Kukuczka.  
Miejsce: Wojewódzka Biblioteka Publiczna  
**Wstęp wolny**

- Warsztaty tworzenia zinoń  
godz. 17:00  
Miejsce: Oddział Dziecięco-Młodzieżowy MBP  
**Wstęp wolny**
- Film „My, Nasze Zwierzęta i Wojna”, „Wanda Rutkiewicz. Ostatnia wyprawa”, „Terapia dla par”  
godz. 18:00  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł
- Film "Mnich i karabin"  
godz. 18:00 i 20:30  
Miejsce: Kino Studio MDK  
Wstęp: 15zł
- Film „Rave”; „Dobry Nauczyciel,”  
godz. 20:00  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł
- 18.10 (piątek)**  
• Spektakl "Opowieści piaskiem pisane"  
godz. 9:00 i 11:00  
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora  
Wstęp: ulgowy 30zł, normalny 35zł, grupowy 27zł
- Wszecznica Historyczno-Krajoznawcza dla Seniorów  
Teresa Nocoń-Hadasz "ZIOŁA..."  
godz. 10:00  
Miejsce: Dom Dziennego Pobytu MALINKA  
**Wstęp wolny**
- Spektakl "Ja, Hamlet"  
godz. 10:00  
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora  
Wstęp: ulgowy 37zł, normalny 40zł, grupowy 35zł
- XIII Opolski Festiwal Gór  
godz. 17:00  
Rafał Olender  
„Wspinaczkowy Klub Sportowy ZERWA:  
Co robimy? Gdzie się wspinamy? Jak do nas dołączyć?”  
godz. 17:30  
Jan Krzeptowski-Sabała „Dzikie Tatry”  
godz. 18.45  
Olga Kosek „Každy marzy o igrzyskach.



O 10 latach w sporcie nieolimpijskim”  
godz. 20.00  
Marcin Tomaszewski „Zimne wojny. Zimowy big wall na Alasce”  
godz. 21.15  
Mateusz Waligóra „Everest z poziomu morza”  
Miejsce: Narodowe Centrum Polskiej Piosenki  
Wstęp: 35zł

• Spotkania z Panią Bajką  
godz. 17:00  
Miejsce: Filia nr 5 MBP  
**Wstęp wolny**

• Film „Dobry Nauczyciel”; „Wredne liściki”; „Wanda Rutkiewicz. Ostatnia wyprawa”  
godz. 18:00  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł

• Krótka Historia Polskiego Kina  
Film „Krzyk”  
godz. 18:00  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł

• Spektakl "Mamoburger"  
godz. 19:00  
Miejsce: Teatr Jana Kochanowskiego  
Wstęp: normalny 54zł, ulgowy 35zł

• Koncerty kameralne: Wszystkiego wiolonczelowego!  
godz. 19:00  
Miejsce: Filharmonia Opolska  
Wstęp: normalny 50zł; ulgowy 40zł

• Film „My, Nasze Zwierzęta i Wojna”, „Love Lies Bleeding”  
godz. 20:00  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł

**19.10 (sobota)**  
• Festiwal Roślin  
godz. 8:00  
Miejsce: Toyota Park  
**Wstęp wolny**





• Spektakl "Opowieści piaskiem pisane"  
godz. 9:00  
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora  
Wstęp: ulgowy 30zł, normalny 35zł, grupowy 27zł

• Piosenki i krajobrazy kresowe koncert zespołu „Kwiat na Kamieniu”  
godz. 11:00  
Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna  
**Wstęp wolny**

• XIII Opolski Festiwal Gór  
godz. 12:00  
Robb Maciąg – „Książka o górach” spotkanie autorskie i warsztaty dla dzieci

**Wstęp wolny**  
godz. 14:00

Warsztaty „Wspinanie na własnej asekuracji (TRAD) w polskich skałach”

**Wstęp wolny**  
godz. 15:00

Warsztaty „Idzie zima- jak czytać komunikat lawinowy TOPR”

**Wstęp wolny**  
godz. 16:00

Wojciech Walas "Karokorum mniej znane - relacja z wyprawy w gory Shimshak"

godz. 17:00

Andrzej Mirek „Kaskaderzy, Rysiek Malczyk, Wojtek Kurtyka i inni. Rozmowa o wspinaczach sprzed pół wieku, wędkowaniu, solowaniu i imprezowaniu”  
godz. 18.15

Projekcja filmu „KarakoRUN”, goście: Adrian Dmoch i Szymon Makuch.

godz. 20.00

Oswald Rodrigo Pereira „MAD Ski Project 2024: Makalu i Kanczendzonga”  
godz. 21.30

Koncert: JARECKI & DJ BRK  
Miejsce: Narodowe Centrum Polskiej Piosenki  
Wstęp: 45zł

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

• Sobotnie pogotowie twórcze: Dobranoc na dzień dobry, czyli Cybis, koty i poduszki  
godz. 12:00  
Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego  
Wstęp: 20zł

• Spektakl "Mamoburger"  
godz. 16:00  
Miejsce: Teatr Jana Kochanowskiego  
Wstęp: normalny 54zł, ulgowy 35zł

• Film „Dobry Nauczyciel”; „Wredne liściki”; „Wanda Rutkiewicz. Ostatnia wyprawa”  
godz. 18:00  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł

• Nocne granie RPG  
godz. 18:00  
Miejsce: Wojewódzka Biblioteka Publiczna  
**Wstęp wolny**

• Michał Bajor – No, a ja?  
godz. 19:00  
Miejsce: Filharmonia Opolska  
Wstęp: Strefa I 150,00zł; Strefa II 130,00zł

• Spektakl "Cztery dobre powody by rzucić wszystko w cholerę"  
godz. 19:00  
Miejsce: Teatr Jana Kochanowskiego  
Wstęp: <https://bilety.teatropole.pl>

• Koncert: Bad Ritual  
godz. 20:00  
Miejsce: Miejsce X  
Wstęp: 30zł

• Film „My, Nasze Zwierzęta i Wojna”; „Love Lies Bleeding”  
godz. 20:00  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł

**20.10 (niedziela)**  
• Festiwal Roślin  
godz. 8:00  
Miejsce: Toyota Park  
**Wstęp wolny**

• Proste historyjki o muzyce: Bajkowy przewodnik po orkiestrze symfonicznej  
godz. 10:30 i 12:30  
Miejsce: Filharmonia Opolska  
Wstęp: Strefa I 42zł; Strefa II 36zł; Strefa III 30zł; Dzieci do lat 4, siedzące na kolanach rodziców, opiekunów  
**Wstęp wolny**

• Film „Dobry Nauczyciel”; „Wredne liściki”; „Wanda Rutkiewicz. Ostatnia wyprawa”  
godz. 18:00  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł

• Spektakl "Cztery dobre powody by rzucić wszystko w cholerę"  
godz. 18:00  
Miejsce: Teatr Jana Kochanowskiego  
Wstęp: <https://bilety.teatropole.pl>

• Film „My, Nasze Zwierzęta i Wojna”; „Love Lies Bleeding”  
godz. 20:00  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł

**21.10 (poniedziałek)**  
• STREFA DOBR Ostanu  
godz. 17.00  
Miejsce: Galeria Sztuki Współczesnej  
Wstęp 15 zł

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

• Film „Dobry Nauczyciel”; „Wredne liściki”; „Wanda Rutkiewicz. Ostatnia wyprawa”  
godz. 18:00  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł

• Yoga  
godz. 18:30  
Miejsce: Toyota Park  
Wstęp: [www.ops.halaopole.pl](http://www.ops.halaopole.pl)

• Film „My, Nasze Zwierzęta i Wojna”; „Love Lies Bleeding”  
godz. 20:00  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł

**22.10 (wtorek)**  
• Słucham – Czytam – Tworzę  
godz. 17:15  
Miejsce: Oddział Dziecięco-Młodzieżowy MBP  
**Wstęp wolny** (zapisy: 512 270 685)

• Film „Dobry Nauczyciel”; „Wredne liściki”; „Wanda Rutkiewicz. Ostatnia wyprawa”  
godz. 18:00  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł

• Film „My, Nasze Zwierzęta i Wojna”; „Love Lies Bleeding”  
godz. 20:00  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł

**23.10 (środa)**  
• Spektakl "Brzechwatorium"  
godz. 9:00 i 11:15  
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora  
Wstęp: 27zł ulgowy / 30zł normalny / 25zł grupowy

• Spektakl "Niekończąca się historia"  
godz. 10:00  
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora  
Wstęp: ulgowy 32zł; normalny 35zł; grupowy 30zł

• Lekcja siedząca  
godz. 11.00  
Miejsce: Galeria Sztuki Współczesnej  
Wstęp: bilet do galerii

• Koncert zespołu Camerton  
godz. 17:00  
Miejsca: Miejska Biblioteka Publiczna  
**Wstęp wolny**

• Słucham – Czytam – Tworzę  
godz. 17:15  
Miejsce: Oddział Dziecięco-Młodzieżowy MBP  
**Wstęp wolny** (zapisy: 512 270 685)

• Film „Dobry Nauczyciel”; „Wredne liściki”; „Wanda Rutkiewicz. Ostatnia wyprawa”  
godz. 18:00  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł

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

• GAGA/PEOPLE  
godz. 19:00  
Miejsce: Galeria Sztuki Współczesnej  
Wstęp: 15zł

• Film „My, Nasze Zwierzęta i Wojna”; „Love Lies Bleeding”  
godz. 20:00  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł

**24.10 (czwartek)**  
• Spektakl "Brzechwatorium"  
godz. 9:00 i 11:15  
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora  
Wstęp: 27zł ulgowy / 30zł normalny / 25zł grupowy

• Spektakl "Niekończąca się historia"  
godz. 10:00  
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora  
Wstęp: ulgowy 32zł; normalny 35zł; grupowy 30zł

• Spektakl „Wątpliwość”  
godz. 11:00  
Miejsce: Teatr Jana Kochanowskiego  
Wstęp: 54zł normalny, 35zł ulgowy

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

• Spotkanie autorskie z Elżbietą Cherezińską  
godz. 17:00  
Miejsce: Namiot WBP  
**Wstęp wolny**

• Film „Dobry Nauczyciel”; „Wredne liściki”; „Wanda Rutkiewicz. Ostatnia wyprawa”  
godz. 18:00  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł

• Film "Terapia dla par"  
godz. 18:00 i 20:30  
Miejsce: Młodzieżowy Dom Kultury  
Wstęp: 15zł

• Fantastyczne quizy  
godz. 19:00  
Miejsce: Klubokawiarnia OPO  
**Wstęp wolny**

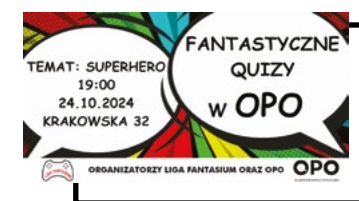
• Film „My, Nasze Zwierzęta i Wojna”; „Love Lies Bleeding”  
godz. 20:00  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł

**25.10 (piątek)**  
• Spektakl "Brzechwatorium"  
godz. 9:00 i 11:15  
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora  
Wstęp: 27zł ulgowy / 30zł normalny / 25zł grupowy

• Spektakl "Niekończąca się historia"  
godz. 10:00  
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora  
Wstęp: ulgowy 32zł; normalny 35zł; grupowy 30zł

• Spotkania z Panią Bajką  
godz. 17:00  
Miejsce: Filia nr 5 MBP  
**Wstęp wolny**

• Gramy razem! – planszówki  
godz. 17:00  
Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna  
**Wstęp wolny**



• Eire. Opowieści o Irlandii  
godz. 18:00  
Miejsce: Filia nr 4 MBP  
**Wstęp wolny**

• Film „Royal Hotel”; „Pamięć”; „Eternal”  
godz. 18:00  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł

• XXIX Międzynarodowy Festiwal Drum Fest:  
The Rick Latham Trio  
godz. 19:00  
Miejsce: Hotel Mercure

• Giganci muzyki filmowej – Franz Waxman  
godz. 19:00  
Miejsce: Filharmonia Opolska  
Wstęp: Strefa I 65zł, 55zł  
Strefa II 55zł, 46zł  
Strefa III 45zł, 37zł

• Film „Marcello Mio”; „Love Lies Bleeding”; „Wspomnienie płonącego ciała”  
godz. 20:00  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł

**26.10 (sobota)**  
• Taekwon-do Polish Open Cup  
godz. 9:00  
Miejsce: Stegu Arena  
**Wstęp wolny**

• Spektakl "Brzechwatorium"  
godz. 11:30  
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora  
Wstęp: 27zł ulgowy / 30zł normalny / 25zł grupowy

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

• Sobotnie pogotowie twórcze: "Świąteczne pamięci" - zajęcia edukacyjne dla dzieci  
godz. 12:00  
Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego  
Wstęp: 20zł

• Film „Royal Hotel”; „Pamięć”; „Eternal”  
godz. 18:00  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł

• Koncert: IKSU - "La petite mort"  
godz. 19:00  
Miejsce: Miejsce X  
Wstęp: 40zł

• XXIX Międzynarodowy Festiwal Drum Fest:  
Dave Weckl  
godz. 19:00  
Miejsce: Państwowa Szkoła Muzyczna II st. im. F. Chopina  
Wstęp: www.kupbilecik.pl

• Spektakl "ONO-1" – premiera  
godz. 19:00  
Miejsce: Teatr Jana Kochanowskiego  
Wstęp: 71zł

• Film „Marcello Mio”; „Love Lies Bleeding”; „Wspomnienie płonącego ciała”  
godz. 20:00  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł

**27.10 (niedziela)**  
• Taekwon-do Polish Open Cup  
godz. 9:00  
Miejsce: Stegu Arena  
**Wstęp wolny**

• Spektakl "Niekończąca się historia"  
godz. 17:00  
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora  
Wstęp: ulgowy 32zł; normalny 35zł; grupowy 30zł

• Film „Royal Hotel”; „Pamięć”; „Eternal”  
godz. 18:00  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł

• Spektakl "ONO-1" – premiera  
godz. 18:00  
Miejsce: Teatr Jana Kochanowskiego  
Wstęp: https://bilety.teatropole.pl



• XXIX Międzynarodowy Festiwal Drum Fest:  
MIKE STERN Band  
godz. 19:00  
Miejsce: Państwowa Szkoła Muzyczna II st. im. F. Chopina  
Wstęp: www.kupbilecik.pl

• Film „Marcello Mio”; „Love Lies Bleeding”; „Wspomnienie płonącego ciała”  
godz. 20:00  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł

**28.10 (poniedziałek)**  
• Spektakl "Brzechwatorium"  
godz. 9:00 i 11:15  
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora  
Wstęp: 27zł ulgowy / 30zł normalny / 25zł grupowy

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

• Film „Royal Hotel”; „Pamięć”; „Eternal”  
godz. 18:00  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł

• Yoga  
godz. 18:30  
Miejsce: Toyota Park  
Wstęp: www.ops.halaopole.pl

• XXIX Międzynarodowy Festiwal Drum Fest:  
Bill Evans VansBand Allstars  
godz. 19:00  
Miejsce: Państwowa Szkoła Muzyczna II st. im. F. Chopina  
Wstęp: www.kupbilecik.pl

• Film „Marcello Mio”; „Love Lies Bleeding”; „Wspomnienie płonącego ciała”  
godz. 20:00  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł

**29.10 (wtorek)**  
• Spektakl "Brzechwatorium"  
godz. 9:00  
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora  
Wstęp: 27zł ulgowy / 30zł normalny / 25zł grupowy

• Spektakl "Niekończąca się historia"  
godz. 10:00  
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora  
Wstęp: ulgowy 32zł; normalny 35zł; grupowy 30zł

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

• Koncert zespołu Gold Singers  
godz. 17:00  
Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna  
**Wstęp wolny**

• Słucham – Czytam – Tworzę  
godz. 17:15  
Miejsce: Oddział Dziecięco-Młodzieżowy MBP  
**Wstęp wolny** (zapisy: 512 270 685)

• Film „Royal Hotel”; „Pamięć”; „Eternal”  
godz. 18:00  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł

• Film „Marcello Mio”; „Love Lies Bleeding”; „Wspomnienie



płonącego ciała”  
godz. 20:00  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł

**30.10 (środa)**  
• Spektakl "Niekończąca się historia"  
godz. 10:00  
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora  
Wstęp: ulgowy 32zł; normalny 35zł; grupowy 30zł

• Słucham – Czytam – Tworzę  
godz. 17:15  
Miejsce: Oddział Dziecięco-Młodzieżowy MBP  
**Wstęp wolny** (zapisy: 512 270 685)

• Film „Royal Hotel”; „Pamięć”; „Eternal”  
godz. 18:00  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł

• Film „Marcello Mio”; „Love Lies Bleeding”; „Wspomnienie płonącego ciała”  
godz. 20:00  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł

**31.10 (czwartek)**  
• Warsztaty tworzenia zino  
godz. 17:00  
Miejsce: Oddział Dziecięco-Młodzieżowy MBP  
**Wstęp wolny**

• Film „Royal Hotel”; „Pamięć”; „Eternal”  
godz. 18:00  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł

• Film "Ostatnie lato"  
godz. 18:00 i 20:30  
Miejsce: Młodzieżowy Dom Kultury  
Wstęp: 15zł

• Film „Marcello Mio”; „Love Lies Bleeding”; „Wspomnienie płonącego ciała”  
godz. 20:00  
Miejsce: Kino Meduza  
Wstęp: Normalny 17zł; Ulgowy 15zł

**Wystawy:**  
• „WASOWSKI. Artysta czy rzemieślnik?”  
Czas trwania: 31.12.2024r.  
Miejsce: Muzeum Polskiej Piosenki

• Wycinanki Liubov Datchenko „Cień zapomnianego czasu. Mitologia moich przodków”  
Czas trwania: do 20.10.2024r.  
Miejsce: Muzeum Wsi Opolskiej

• „Tutaj serce można zgubić”.  
Warszawa na przedwojennych pocztówkach ze zbiorów WBP w Opolu  
Czas trwania: 31.10.2024r.  
Miejsce: Namiot w ogrodzie WBP

• Łączniki – wystawa rzeźby Tomasza Chmielewskiego  
Czas trwania: 14.10 - 9.11.2024r.  
Miejsce: Mała Galeria MBP

• Wystawa o Wandzie Chotomskiej  
Czas trwania: 16.10 – 9.11.2024r.  
Miejsce: Galeria Zamostek

• Wystawa zdjęć Stanisława Bobera  
Czas trwania: 27.09 – 10.10.2024r.  
Miejsce: Plac im. Olgi „Kory”  
Sipowicz przed Dworcem PKP

**WIĘCEJ WYDARZEŃ  
ZNAJDZIESZ  
W APLIKACJI**



**KLIK OPOLE**



MUZEUM PAŁAC  
SULISŁAW



ZOO OPOLE

WSPIERAJ  
OPOLSKĄ  
TURYSTYKĘ



MOSZNA ZAMEK



MUZEUM GAZOWNICTWA  
W PACZKOWIE

PRZYJEDŹ | KUP BILET | ZWIEDZAJ