

OPOLE

nr 8 sierpień 2026 r.
Egzemplarz bezpłatny

i kropka



Czesław Lang
ponownie
z Tour de Pologne
wywiad
s. 4-6





**Tour de Pologne
znowu w Opolu**
strona 4-6



Wakacje w mieście
strona 8-9



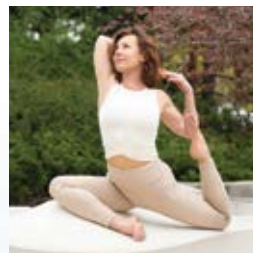
Przy wspólnym stole
strona 10-12



**Letni
Urban Lab**
strona 14-15



Zoo od kuchni
strona 16-17



**Joga uczy
samoświadomości**
strona 18-20



Relaks nad Odrą
strona 24-25



**Największe inwestycje
na finiszu!**
strona 28-29



Woda daje supermoc
strona 30-31



Odra rozpoczęła rywalizację w nowym sezonie
Piłkarze Odry Opole rozpoczęli nowy sezon Betclio 1. Ligi. Jeszcze przed inauguracyjnym spotkaniem z Arką Gdynia kibicom zaprezentowano kadrę zespołu na rozgrywki 2026/2027. Przed opolską drużyną wymagające miesiące. Po zmianach kadrowych i letnich przygotowaniach celem będzie przede wszystkim stabilna gra i możliwie najwyższa pozycja w tabeli. Kibice liczą jednak na to, że zespół ponownie włączy się do rywalizacji o czołowe lokaty i dostarczy im wielu powodów do satysfakcji. Początek sezonu ma pokazać, na co stać zespół w nowych rozgrywkach.



Stawiamy na studentów

Tańsze akademiki czekają na studentów Uniwersytetu Opolskiego i Politechniki Opolskiej. Miasto Opole planuje przeznaczyć na ten cel aż 5 mln zł, co pozwoli obniżyć opłaty za miejsca w domach studenckich nawet o 50 procent. Program ma wesprzeć studentów i zachęcić maturzystów do wyboru uczelni w regionie. To realna ulga dla studenckiego budżetu oraz dodatkowy argument dla osób rozważających rozpoczęcie nauki właśnie w Opolu.



Rynek zyska niezwykłą atrakcję

Jeszcze tej jesieni opolski Rynek wzbogaci się o nową atrakcję. Będzie to trójwymiarowa makietą przedstawiająca Opole z połowy XVIII wieku, wykonana m.in. na podstawie ryciny Fryderyka Bernarda Wernera. Model o wymiarach około 2 x 2 metry ukaże najważniejsze elementy ówczesnego miasta, w tym Zamek Piastowski, klasztor, plac rynkowy, barbakan oraz mury miejskie. Konstrukcja stanie po tej samej stronie Rynku co pomnik Kazimierza I Opolskiego. Autorem projektu jest Kamil Słowik – absolwent Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie, rzeźbiarz i twórca licznych makiet historycznych miast oraz obiektów architektonicznych.

OPOLE i kropka

Wydawca: Wydział Promocji Urzędu Miasta Opola, ul. Szpitalna 3b-5-7, 45-010 Opole
Tel./info do kalendarium: 77 541 75 01, e-mail: bp@um.opole.pl
redaktor naczelny: Łukasz Smierciak, sekretarz redakcji: Dariusz Król, zespół redakcyjny: Małgorzata Bień, Katarzyna Herwy, Alicja Kosakowska, Agnieszka Książek-Nowacka, Anna Parkitna, Alicja Sajewicz.
projekt graficzny/skład: Katarzyna Muszyńska, Ewelina Kedzia
nakład: 6 000 egz.
Zdjęcia pochodzą z archiwum UM i instytucji miejskich lub zostały udostępnione przez organizatorów imprez.
Na okładce: Czesław Lang Fot. Szymon Gruchalski

Tour de Pologne znowu w Opolu

7 sierpnia z Opolu wystartuje największy w Polsce i jeden z największych na świecie wyścigów tygodniowych. Nie ma lepszego pretekstu, aby przy tej okazji porozmawiać z dyrektorem Tour de Pologne, Czesławem Langiem.

– "Dzięki takim ludziom jak Czesław Lang świat przypomina sobie o wielkim polskim sukcesie." To słowa Lecha Wałęsy, które znowu znajdą swoje potwierdzenie, bo rusza Tour de Pologne, a właśnie ten wyścig i Pana jako dyrektora dawał za przykład. – To bardzo ważne dla mnie słowa, zwłaszcza, że Lech Wałęsa jest symbolem wielkiego

zwycięstwa Solidarności i wszystkich tych ludzi, którzy mieli odwagę, żeby pomóc zmienić ustrój nie tylko w Polsce, ale w całej Europie Wschodniej.

– **Tour de Pologne od strony sportowej i organizacyjnej wspiął się na sam szczyt.** – Rzeczywiście jesteśmy tam, gdzie Tour de France, Giro d'Italia oraz Vuelta Espana. Oczywiście nasz wyścig nie ma tylu etapów i tak wysokich gór, ale plasujemy się w tej samej klasie sportowej. Tylko sześć państw na świecie ma wyścig tygodniowy na podobnym do nas poziomie. A więc od strony sportowej osiągnęliśmy maksimum, ale mamy też drugą ścieżkę, którą podążamy.

Przy okazji Touru możemy pokazywać naszą piękną Polskę i o niej opowiadać. Promować ludzi, kulturę, historię i tradycję. I tak się do tego przygotowujemy, bo z każdego etapu mamy pięć godzin transmisji do 75 państw świata. I tak przez 7 dni na żywo przy trasie oraz w Eurosporcie, TVP Sport, Jedynce, TVP Info oraz HBO Max.

– **Czyli nie koncentrujemy się wyłącznie na peletonie i kolarzach?**

– Oczywiście oni są najważniejsi, ale jadąc przez całą Polskę, przez wyjątkowe miejscowości, na startach, lotnych premiach i metach będziemy promować nasz kraj. Tak jak robią to Francuzi, Włosi i Hiszpanie na swoich wyścigach.

– **Peter Sagan, Alber-**



sobie wyobrazić, że w ubiegłym roku na trasie wyścigu zgromadziło się prawie 3 miliony ludzi. Wtedy jednak trzeba było przekonać dziennikarzy, ale przede wszystkim tych ludzi, którzy decydują o randze i klasie wyścigu. Przywoziłem ważnych ludzi do Polski, choćby prezydenta Międzynarodowej Unii Kolarskiej, Heina Verbruggena i pokazywałem, jak my to robimy, jak organizujemy wyścigi, jakie jest zainteresowanie ludzi.

Opowiadałem o historii polskiego kolarstwa. To był nieustanny lobbying w dobrym tego słowa znaczeniu. Często w tych decyzyjnych gremiach byłem sam, a Włosi, Francuzi czy Hiszpanie prawie zawsze z łatwością mogli mnie przegłosować. Ja jednak przez te lata zdobyłem ich zaufanie, znając języki nie miałem problemu z porozumiewaniem się. I wreszcie, gdy powstał cykl wyścigów Pro Tour to do jego grona trafił także nasz. Jestem dumny, że mamy taką imprezę, a lista tych fantastycznych kolarzy, których Pan wymienił, tylko potwierdza jego rangę.

– **I już nie musi Pan przekonywać, że Polska to zafowany kraj na Wschodzie Europy.**

– Oczywiście to już zamierzchła historia. Teraz świetny był kolarz Jens Voigt mówi, że to fantastyczny tour, a jego kolega po fachu Frank Schleck, że na taki wyścig chce się wracać.

– **Przygotowując etapy TdP co bierze Pan pod uwagę najpierw? Trudność trasy czy pokazanie piękna Polski?**

– Z pewnością sport jest najważniejszy. Muszą być góry, jakiś etap indywidualnej jazdy na czas. Średnia etapów nie może wynosić więcej niż 180 kilometrów. Mogą być dłuższe, ale następne muszą być krótsze. Wydaje mi się, że w tym roku ładnie połączyliśmy trasę.

– **Dawno Tour nie startował nad morzem,**

to Contador, Jonas Vingegaard, Michał Kwiatkowski, Rafał Majka, Remco Evenepoel, João Almeida, Richard Carapaz. Co ich wszystkich łączy?

– Oczywiście to wspaniali kolarze i każdy z nich ścigał się w polskim narodowym turze. Rzeczywiście lista jest imponująca nawet dla mnie.

– **Niedługo minie 46 lat, gdy 9 lipca wygrał Pan Tour de Pologne, a dwa tygodnie później sięgnął po srebrny medal igrzysk olimpijskich w Moskwie. Wraca Pan do tamtych czasów?**

– Zdecydowanie. Mam wiele spotkań z ludźmi i oni też nie pozwalają mi zapomnieć na przykład o tamtym wydarzeniu, gdy walczyłem o olimpijski medal z dwoma radzieckimi kolarzami. Wiem, że cała Polska mi kibicowała. Suchoruczenkow wygrał, ale Barinowa pokonałem. Przedzielić dwóch Rosjan w 1980 roku to była wielka sprawa. Na igrzyskach w Moskwie wszystko wykraczało poza sport.

– **Wspomnienia są piękne, ale wróćmy do Tour de Pologne, który przejął Pan w 1993 roku. Po kilku dekadach przerósł on pańskie oczekiwania. Co Pan myślał wtedy? Że na markę trzeba będzie pracować wiele lat bez gwarancji sukcesu?**

– Na pewno nie musiałem przekonywać kibiców. Oni kochają dobre kolarstwo. Proszę



ostatnio w 2014 roku z Gdańska. A teraz początek w Gdyni.

– Otwarcie będzie na niszczycielu ORP Błyskawica. Drużyny będą wchodziły specjalnym trapez na okręt i tam ich zaprezentujemy. Na prezentacji z Błyskawicy odpalane zostaną salwy na cześć kolarzy i polskiego wyścigu. Przejedziemy Polskę z północy na południe. Wystartujemy z Gdyni do Koszalina. Później Międzyzdroje – Szczecin, Gorzów Wielkopolski – Zielona Góra, Żagań – Karpacz, Opole – Kocierz Resort i znana wszystkim Bukowina. Kończymy etapem jazdy indywidualnej na czas w Wieliczce. Pierwsze etapy wcale nie będą łatwe, bo z Gdyni do Koszalina notujemy dwa tysiące przewyższeń na Kaszubach i aż 240 km do przejechania.

– I tak jak trzy lata temu, Tour znowu zawita do Opola.

– To będzie piąty dzień zmagania, a zawodnicy pokonają 218 kilometrów. Przed trzema laty była u was meta i po zwycięstwo sięgnął wtedy Olav Kooij. Pamiętam także start wyścigu z Opola w czasie covidowym. Tym razem kolarze z Opola ruszą w stronę Beskidów. Po drodze zafinisują na Premiach Lotnych LOTTO w Ujeździe, Pisarzowicach w Gminie Wilamowice i Bielsku-Białej. Kolarze dobrze odnajdujący się w górzystym terenie będą z kolei walczyć na premiach Górskich na Górze Św. Anny. Meta ponownie zostanie zlokalizowana na podjeździe – tym razem pod Kocierz Resort.

– Wyścig przejeżdża też przez Pana rodzinne strony, więc na pierwszym etapie w Kołczygłowach szykuje się niespodzianka.

– Będzie specjalny odcinek zwany Sektorem Czesława Langa oraz Premia Specjalna mojego imienia usytuowana bezpośrednio przy szkole w Kołczygłowach, która nosi moje imię. Tam się urodziłem i trenowałem.

– Tegoroczna trasa ma również wymiar historyczny. Wyścig odwiedzi regiony związane z wieloma legendami polskiego kolarstwa.

– Na trasie pojawią się miejsca związane między innymi z Tadeuszem Mytnikiem w Gdyni, Leszkiem Piaseckim w Gorzowie, Zbigniewem Spruchem w Zielonej Górze, Bernardem Kręczyńskim w Szczecinie, a przeciw Opole i Opolszczyzna to takie legendy jak Staszek Szozda czy Joachim Halupczok. Będą premie związane z innymi kolarzami.

– I na koniec jeszcze jedno, chyba bardzo trudne pytanie. Nasz narodowy tour doczeka się kiedyś w stawce Tadeja Pogacara?

– Wszyscy o niego pytają i wszyscy chcą go oglądać. Kiedyś powiedział, że chciałby wygrać wszystkie największe wyścigi, więc wierzę, że przyjedzie także do Polski i uzupełni listę największych gwiazd tej dyscypliny, o których mówiliśmy na początku.

Rozmawiał: **Dariusz Król**
Fot. Archiwum organizatora



Wraca Opolski Rower Miejski

Po trzech latach przerwy rower miejski ponownie pojawi się na ulicach Opola. Nowy system ma być większy, nowocześniejszy i jeszcze lepiej dostosowany do potrzeb mieszkańców.

Większa elastyczność

Nowy system będzie oparty na technologii IV generacji. Oznacza to odejście od tradycyjnych terminali na rzecz aplikacji mobilnej, kodów QR oraz inteligentnych blokad wyposażonych w moduły GPS. Dzięki temu każdy będzie mógł wypożyczyć rower po zeskanowaniu kodu, bez konieczności korzystania z fizycznego panelu znajdującego się przy stacji. Główne punkty rowerowe mają powstać w 12 lokalizacjach, obejmujących każdą część Opola. Dodatkowo planowane jest utworzenie do 25 miejsc postojowych wyposażonych w stojaki w kształcie odwróconej litery „U”. Operator będzie odpowiedzialny nie tylko za obsługę systemu, ale również za bieżące serwisowanie rowerów, wymianę akumulatorów w modelach elektrycznych oraz dbanie o ich odpowiednią dostępność w poszczególnych punktach.

Na zachętę darmowe 20 minut

Do dyspozycji mieszkańców trafi 200 fabrycznie nowych rowerów. Połowę floty będą stanowiły jednoślady tradycyjne, a drugą połowę modele ze wspomaganiem elektrycz-

nym. Miasto pozostawiło sobie także możliwość rozszerzenia systemu o kolejne 100 pojazdów – 50 standardowych i 50 elektrycznych. Oznacza to, że docelowo po Opolu mogłoby poruszać się nawet 300 rowerów miejskich.

Nowością będzie możliwość wyjazdu jednośladem poza granice miasta, między innymi w kierunku Turawy. Warunkiem będzie jednak jego zwrot do

systemu w ciągu 24 godzin. W przeciwnym razie użytkownik może zostać obciążony opłatą za zgubienie roweru w wysokości nawet 2500 złotych. Aby zachęcić opolan do codziennego korzystania, pierwsze 20 minut każdego wypożyczenia będzie bezpłatne. Za przejazd od 21. do 60. minuty użytkownik zapłaci 2 złote, natomiast każda kolejna rozpoczęta godzina będzie kosztować 4 złote. Opolski Rower Miejski będzie funkcjonował przez trzy sezony. W tym roku pojawi się po zakończeniu procedury przetargowej i będzie dostępny do końca listopada. W kolejnych latach sezon potrwa od marca do listopada.

Ilona Sukmanowska

Planowane stacje rowerowe:

- Plac Wolności,
- ul. Sosnkowskiego – Politechnika (przystanek),
 - plac Jana Pawła II,
- ul. Sosnkowskiego – Wiejska (przystanek),
 - Chabrów – Szkoła (przystanek),
- ul. Niemodlińska – Koszyka (pawilon AS),
- Wyspa Pasieka – most im. Ireny Sendlerowej,
 - ul. Prószkowska – Kampus (przystanek),
 - plac „Kory” Olgi Sipowicz,
 - Dambonia – pętla,
 - al. Solidarności (przystanek),
- Centrum Usług Publicznych przy ul. Pileckiego.

Wakacje w mieście

Na półmetku wakacji podpowiadamy, jak ciekawie spędzić sierpniowe dni w stolicy regionu. Jeśli szukacie pomysłów na letnie atrakcje, sprawdźcie, co przygotowały opolskie instytucje. Wybraliśmy propozycje dla tych, którzy chcą połączyć wypoczynek z odkrywaniem nowych miejsc, kulturą i dobrą zabawą.

Opole z przewodnikiem

Miejska Informacja Turystyczna zaprasza turystów i mieszkańców Opola do odkrywania miasta z nowej perspektywy. Ruszył cykl tematycznych spacerów z przewodnikiem, dzięki którym można poznać zarówno muzyczną Stolicę Polskiej Piosenki, jak i wielowiekową historię Opola oraz jego najważniejsze zabytki. Przygotowane zostały dwie trasy zwiedzania: festiwalowa, prowadząca śladami Krajowego Festiwalu Polskiej Piosenki oraz historyczna, przybliżająca początki Opola i jego znaczenie jako



Fot. J. Małkowski

stolicy piastowskiego księstwa. To wyjątkowa okazja, by poznać miasto poprzez opowieści, zabytki i miejsca, które od wieków budują jego tożsamość.

Wieża Piastowska

W wakacyjne weekendy Wieża Piastowska zaprasza zwiedzających w wydłużonych godzinach – od 10.00 do 18.00. Jeden z najbardziej rozpoznawalnych symboli miasta kryje nowoczesną ekspozycję poświęconą historii Opola i nieistniejącego już Zamku Piastowskiego. Na wytrwałych czeka 160 schodów prowadzących na taras widokowy, skąd rozciąga się panorama Opola, Doliny Odry, a przy sprzyjającej pogodzie można dostrzec nawet Góry Opawskie. To miejsce, które zachwyca zarówno mieszkańców, jak i turystów odwiedzających stolicę regionu.

Zamek Górny

To jeden z najbardziej tajemniczych zabytków Opola: przez wiele lat ukryty w murach szkoły, dziś odrestaurowany i udostępniony zwiedzającym. Można tu zobaczyć imponującą gotycką wieżę mieszkalno-obronną, surowe ceglane wnętrza, oryginalne gotyckie portale oraz pozostałości dawnej fosy. W Zamku można odczuć prawdziwy klimat dawnej warowni. Tak jak Wieża Piastowska, Zamek Górny w okresie wakacyjnym zaprasza w wydłużonych godzinach. Oba miejsca

można odwiedzić w ramach jednego spaceru historycznego po centrum.

DINOZOO – jeden bilet, dwie atrakcje

DINOZOO to wspólny bilet do JuraParku w Krasiejowie i Ogrodu Zoologicznego w Opolu. To idealna opcja dla wszystkich, którzy chcą wspólnie odwiedzić dwie wielkie atrakcje województwa opolskiego: prehistoryczne gady w JuraParku i zwierzęta świata w opolskim ZOO.

światem książek. Przygotowane będą dwa scenariusze rozgrywki: dla rodzin z dziećmi oraz dla młodzieży i osób dorosłych.

Miejskie kąpieliska: Bolko i Malina

Sezon letni na kąpieliskach miejskich wystartował wraz z zakończeniem roku szkolnego. Od tego czasu ratownicy czuwają nad bezpieczeństwem plażowiczów przez siedem dni w tygodniu od 10.00 do 19.00. Wakacje i upały sprzyjają spędzaniu czasu nad akwenami, gdzie wielu z nas szuka ochłody w wodzie lub ciepła promieni słonecznych.

Basen Letni „Błękitna Fala”

Na basenie można korzystać z trzech niecek, trzech zjeżdżalni, brodzika dla dzieci wraz z moką plażą i fontannami, a także boiska do siatkówki plażowej oraz placu zabaw. W tym sezonie ponownie dostępny będzie tor przeszkód, który zawiera 12 elementów, m.in. zjeżdżalnię, drabinki do wspinania, trampolinę i inne elementy wymagające zwinności. Nowością będzie strefa chillu, gdzie pojawią się leżaki, muzyka, a także możliwość zakupu deserów lodowych, lemoniady czy pizzy.

Taniec w Galerii

W Galerii Sztuki Współczesnej odbywać się będą otwarte

lekcje tańca prowadzone przez tancerkę i choreografkę Natalię Iwaniec. W programie znajdziecie zajęcia ruchowe dla seniorów oraz lekcje Gaga/people – wyjątkowej metody pracy z ciałem, dostępnej dla wszystkich, niezależnie od doświadczenia tanecznego. To propozycja dla tych, którzy chcą połączyć kontakt ze sztuką z ruchem i twórczą energią.

Opracowała: **Magdalena Starczewska**



Fot. J. Małkowski



Fot. G. Naszkiewicz

Wspólny bilet jest o 25 procent tańszy niż te same bilety kupowane osobno w kasach.

Biały Labirynt w Strefie Gier WBP

Jeśli lubicie zagadki, tajemnice i książkowe przygody, to zachwyci Was propozycja Strefy Gier. W każdą środę sierpnia w ogrodzie Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej stanie Biały Labirynt, który zamieni się w literacki escape room. Na uczestników czekać będą zagadki, wyzwania i tropy inspirowane

Przy wspólnym stole

Gościem tegorocznego Festiwalu Opolskich Smaków będzie Remigiusz Rączka – kucharz, który od lat udowadnia, że najlepsze przepisy często kryją się w prostych składnikach i rodzinnych wspomnieniach. W rozmowie opowiada o prażonkach, kołoczach śląskim, smakach dzieciństwa oraz o tym, dlaczego wspólny stół wciąż ma niezwykłą moc łączenia ludzi.

– Od lat jest Pan ambasadorem kuchni regionalnej. Dlaczego tradycyjne smaki wciąż przyciągają Polaków?

– To mnie niezmiennie cieszy i zaskakuje. Tradycyjna kuchnia nie tylko nie znika, ale wręcz zyskuje na znaczeniu. Kiedy w 2008 roku zaczynałem przygodę telewizyjną, kuchnia śląska w ogólnopolskich mediach była czymś nowym. Dziś osób promujących tę kulturę jest znacznie więcej, a ja cieszę się, że mogłem dołożyć swoją cegiełkę. Siłą kuchni regionalnej jest autentyczność i smak, do którego chce się wracać. Wystarczy spojrzeć na wydarzenia kulinarne – choć każdy zna smak rolady, klusek czy modrej kapusty, ludzie wciąż chcą ich próbować i dzielić się tymi tradycjami. Sam, podróżując, zawsze szukam lokalnych potraw, bo jedzenie opowiada historię miejsca. Śląsk Opolski i Górny Śląsk mają wiele takich perełek, które warto z dumą pokazywać.

– Pod koniec sierpnia weźmie Pan udział w Festiwalu Opolskich Smaków. Jaki potencjał kulinarny dostrzega Pan w naszym regionie?

– Opolszczyzna ma wiele wyjątkowych perełek kulinarnych. Jedną z nich są prażonki – danie, którego na Górnym Śląsku właściwie się nie przygotowuje, a które bardzo pokochałem. To prosta potrawa z ziemniaków, podawana z wytopionym boczkiem i najlepiej smakująca z siadłym mlekiem. Właśnie w tej prostocie tkwi siła regionalnej kuchni. Lubię też samą Opolszczyznę. Jej zadbane miejscowości, piękne domy i przywiązanie do tradycji. Zawsze z przyjemnością przyjeżdżam tu na festyny oraz wydarzenia kulinarne, bo spotykam ludzi, którzy robią wszystko z sercem. Największą wartością tego regionu są jednak



ludzie. Przy wspólnym stole spotykają się całe pokolenia – od dzieci po seniorów. I właśnie to pokazuje, że dobra kuchnia nie tylko smakuje, ale przede wszystkim łączy.

– Które opolskie smaki i tradycje kulinarne są Panu szczególnie bliskie? Czy w Pana rodzinie wciąż pielęgnuje się zwyczaje związane ze śląską kuchnią?

– Trudno oddzielić kuchnię opolską od śląskiej, bo te tradycje mocno się przenikają. W moim domu wciąż obecne są smaki Opolszczyzny – na przykład wigilijna zupa grochowa czy zupa z głów karpia. To potrawy, które budzą wspomnienia i emocje. Cenię też dawne zwyczaje, jak choćby tradycję dwóch obiadów podczas wesel. Pamiętam wesele w okolicach Głogówka, gdzie najpierw podano forszpajzę, a dopiero później właściwy obiad z kaczką, roladami, kluskami i modrą kapustą. To piękny przykład śląskiej gościnności. W mojej rodzinie nadal pielęgnujemy tradycję kołocza śląskiego. Przy weselach pieczemy go w trzech wersjach – z serem, makiem i jabłkami – a później dzielimy się nim z rodziną i sąsiadami. Dawniej takie przygotowania angażowały całą społeczność. Funkcjonowała nawet tak zwana poczta weselna, w ramach której

każdy pomagał, dzieląc się tym, co miał, m.in. jajami czy masłem.

– Przez lata gotował Pan dla widzów, a także prowadził własną restaurację. Jak te doświadczenia wpłynęły na Pana podejście do kuchni i relacji z gośćmi?

– Zawsze wychodziłem z założenia, że nie można podać gościom niczego, czego samemu nie chciałoby się zjeść. Jeśli coś nie spełniało moich standardów, mówiłem o tym otwarcie, bo wierzę, że szczerowość buduje zaufanie. Jednocześnie starałem się być blisko gości, bo restauracja to żywy organizm. Nie wszystko da się zaplanować – czasem pojawiają się niespodziewane sytuacje i wtedy najważniejsze są doświadczenie, elastyczność oraz dobre podejście do ludzi.

– W tradycyjnej kuchni każdy składnik ma swoje znaczenie. Co kryje się za klasycznymi połączeniami smaków?

– W kuchni nic nie jest przypadkowe. W śląskiej roladzie ogórek kiszony nie jest tylko dodatkiem – jego kwasowość równoważy smak mięsa, a witamina C pomaga we wchłanianiu żelaza. Kluski ziemniaczane łagodzą ciężkość wołowiny, a modra kapusta uzupełnia danie o błonnik i odpowiednią równowagę smaków. Lubię odkrywać ta-





kie dawne „knify”, czyli triki przekazywane z pokolenia na pokolenie. Pamiętam, jak moja babcia po rozwałkowaniu domowego makaronu kładła go na pierzynę. Dopiero po latach zrozumiałem, że dzięki temu zachowywał odpowiednią wilgotność i nigdy nie wysychał. Dawna kuchnia była pełna takiej praktycznej wiedzy.

– Dziś tę wiedzę przekazuje Pan nie tylko w telewizji, ale również w Internecie. Jak zmienił się sposób dzielenia kulinarnym doświadczeniem?

– Mój program jest obecny na YouTube od 2015 roku, a od niedawna tworzę też krótsze materiały poradnikowe. Widzę, że ludzie bardzo tego potrzebują. Młodzi chcą gotować, ale często brakuje im podstaw, które kiedyś zdobywało się w domu, od babci czy mamy. Internet daje możliwość, aby tę wiedzę zachować i przekazywać dalej. Kiedy pokazuję kiszenie ogórków z własnego ogródka – z własnym koprem, chrzanem czy liśćmi czarnej porzeczki – ludzie odkrywają, że wiele rzeczy nie bierze się ze sklepowej półki. I właśnie ta edukacja daje mi dużą satysfakcję.

– Jakie produkty zawsze muszą znaleźć się w Pana kuchni?

– Zawsze mam cebulę, czosnek i dobre masło. To podstawy, bez których trudno zbudować smak. Bardzo lubię też sery pod-

puszczkowe, szczególnie te z czarnuszką. Mam możliwość robienia ich samemu, bo mieszkam na wsi i mogę korzystać z prawdziwego mleka. Staram się być blisko natury. Jeśli wykopię ziemniaka z własnego ogrodu, wiem, co jem i jak został wyhodowany. Jem sezonowo i regionalnie – zimą zamiast pomidora z marketu wybieram własne przetwory. Wierzę w prostą kuchnię opartą na dobrych produktach i zasadach, które sprawdzały się przez pokolenia.

– Czy właśnie powrót do tradycji jest dziś największą siłą kuchni regionalnej?

– Myślę, że najważniejsze są autentyczność i zdrowy rozsądek. Ludzie od lat wracają do moich programów, bo pokazuję zwykłe produkty i dania, które każdy może przygotować w domu. Z agrestu, porzeczek, wiśni czy innych sezonowych składników można stworzyć naprawdę wyjątkowe potrawy. Nie chcę gotować rzeczy oderwanych od codzienności. Wolę być taką wirtualną książką kucharską, do której można wrócić po sprawdzone przepisy i inspiracje. Tradycja nie oznacza zamknięcia się na zmiany. Chodzi o to, by korzystać z tego, co zostawili nam przodkowie i przekazywać tę wiedzę dalej.

Rozmawiała: **Katarzyna Herwy**
Zdjęcia: **archiwum prywatne**



Smaki, do których chce się wracać

Ostatni weekend wakacji w naszym mieście od lat ma smak regionalnych specjałów, kulinarnych inspiracji i wspólnego biesiadowania. W dniach 28–30 sierpnia Plac Kopernika zamieni się w tętniące życiem centrum dobrego jedzenia, muzyki i rodzinnej atmosfery. XVII Festiwal Opolskich Smaków udowodni, że tradycyjna kuchnia przeżywa prawdziwy renesans.

Tradycja, która inspiruje

Festiwal Opolskich Smaków to przede wszystkim spotkanie z ludźmi, dla których gotowanie jest prawdziwą pasją. To oni pokazują, że regionalne receptury wciąż mają ogromną siłę, a kuchnia naszych babć i dziadków doskonale odnajduje się we współczesnym wydaniu. Coraz chętniej wracamy do prostych przepisów, lokalnych produktów i potraw, które pamiętamy z rodzinnych domów. Doskonałym tego przykładem jest **Remigiusz Rączka** – jeden z najbardziej rozpoznawalnych śląskich kucharzy, restaurator i prowadzący programy „Kuchnia po śląsku” oraz „Rączka gotuje”. Podczas sobotniego pokazu przygotuje potrawy inspirowane śląską tradycją, wykorzystując lokalne produkty i receptury przekazywane

z pokolenia na pokolenie. W niedzielę na scenie pojawi się natomiast **Pan Babcia**, czyli Michał Froehlich – twórca internetowej, który podbił media społecznościowe swoją miłością do śląskiej kuchni. Gotując w charakterystycznym babcinym fartuchu i we wnętrzach stylizowanych na PRL przypomina, że najprostsze przepisy smakują najlepiej. Podczas festiwalu będzie można zobaczyć na żywo, jak powstają potrawy przywołujące smaki dzieciństwa.

Smaki prosto z lasu

Festiwal będzie również okazją do odkrywania bogactwa polskich lasów. Nadleśnictwo Opole, Zarząd Okręgowy Polskiego Związku Łowieckiego w Opolu oraz sklep „Dobre z Lasu” Opole zapraszają do **Zielonego Miasteczka Leśnych Smaków** – miejsca, w którym natura spotyka się z kulinariami. Na odwiedzających czekać będą degustacje, warsztaty, pokazy sygnalistów myśliwskich oraz atrakcje dla najmłodszych. Nie zabraknie też smacznych pokazów. W niedzielę **Jakub Kuroń** przygotuje dania z dziczyzny, a wydarzenie ponownie odwiedzą myśliwi z Koła Łowieckiego „Dolina Płoni” z województwa zachodniopomorskiego. Po raz pierwszy w miasteczku pojawi się natomiast coś dla smakoszy ryb – agroturystyka „Nad Stawami” przygotuje dania z pstrąga.

Regionalne produkty i muzyka na żywo

Przez trzy dni Plac Kopernika wypełnią stoiska z regionalnymi produktami, aromatyczne potrawy przygotowywane przez wystawców, rzemieślnicze piwa oraz rodzinne atrakcje i warsztaty. Wieczorami festiwal nabierze muzycznego charakteru za sprawą Craft Music City – konkursu, który od lat odkrywa młode talenty i daje im szansę występu przed szeroką publicznością. Półfinałowe koncerty oraz niedzielny finał będą doskonałym zwieńczeniem tego kulinarnego święta.

Alicja Kosakowska

Letni Urban Lab

Tu rodzą się inicjatywy społeczne, odbywają się warsztaty, debaty i wydarzenia kulturalne, a każdy może włączyć się w rozmowę o przyszłości miasta. W sierpniu w Urban Labie odbędą się wiele spotkań odpowiadających na potrzeby lokalnej społeczności. Szczegóły znajdują się poniżej. Wszystkie warsztaty są bezpłatne.

Szkolenie dla wolontariuszy

Realizatorem szkolenia jest Fundacja Harmonia Życia. Projekt zakłada przeszkolenie do 25 wolontariuszy z zakresu coachingu i mentoringu oraz artystycznej kreatywności. Po zakończeniu zajęć uczestnicy będą mieli możliwość rozwijania się w tworzonego Centrum Kreatywności AI. W planach są także dodatkowe szkolenia z zakresu sztucznej inteligencji dla mieszkańców Opola. Szkolenie odbędzie się 3, 4, 5, 10, 11 i 12 sierpnia w godzinach 8:00–16:00.

Warsztaty "spotkajMY się"

To warsztaty rozwojowe z elementami arteterapii. To propozycja dla osób, które chcą poznać nowych ludzi, побыć w atmosferze akceptacji i porozmawiać o ważnych dla siebie sprawach. Cykl bezpłatnych spotkań stworzy przestrzeń do wspólnego spędzania czasu, budowania relacji opartych na zrozumieniu, rozmów o tym, co naprawdę ważne oraz rozwoju osobistego poprzez działania kreatywne. Spotkania skierowane są do młodych dorosłych w wieku 18–35 lat, a w szczególności do osób doświadczających kryzysu psychicznego, neuro różnorodnych oraz ze społeczności LGBTQ+. Z myślą o komforcie uczestników i uczestniczek podczas zajęć dostępny będzie cichy kącik, w którym



będzie można odpocząć od bodźców. Znajdą się tam słuchawki wygłuszające oraz zabawki antystresowe. Spotkania odbędą się 4 i 11 sierpnia w godzinach 17:00–18:00.

Warsztaty z Martą Hamoudą „Moja droga, mój rytm”

Większość młodych ludzi szuka pracy zanim odkryje, kim jest. Efekt? CV wypełnione obowiązkami zamiast wartościami, rozmowy rekrutacyjne pełne „nie wiem, co o sobie powiedzieć”. Ten warsztat odwraca kolejność – najpierw diagnoza, potem działanie. Uczestnicy wyjdą z własnym profilem opartym na naturalnym potencjale, a nie na presji otoczenia. Wszystkie spotkania są częścią jednego cyklu, ale każde funkcjonuje również samodzielnie. Każdy stworzy własną *Mapę Energii*, czyli diagnozę tego, co dodaje



energii, a co ją odbiera. To fundament świadomych wyborów zawodowych. Następnie powstanie Profil Mocnych Stron – zestaw konkretnych kompetencji wynikających z własnych doświadczeń. Warsztatowicze określą także jeden wyraźny kierunek i jedno małe działanie. Kierunek – bo plan zmienia się co tydzień, ale wartości pozostają. Liczba miejsc jest ograniczona. Zapisy prowadzone są poprzez formularz na stronie www.mbp.opole.pl w zakładce „Wydarzenia”. Uwaga! Na każdy warsztat z cyklu obowiązują osobne zapisy. Zajęcia odbędą się 13 i 27 sierpnia w godzinach 17:00–19:00.

Young Creative Slam

To propozycja dla uczniów i studentów, którzy chcą zdobyć praktyczne doświadczenie, rozwinąć swoje pomysły i realnie wpłynąć na otoczenie. Uczestnicy będą pracować nad projektami w jednym z czterech obszarów: 1. *Dostępne Opole* – rozwiązania zwiększające dostępność miasta dla osób z niepełnosprawnościami, 2. *Zielone Opole* – ekologiczne i odpowiedzialne podejście do miejskiej przestrzeni, 3. *Tolerancyjne Opole* – wsparcie osób z zagranicy oraz mniejszości

etnicznych, 4. *Atrakcyjne Opole* – zwiększenie atrakcyjności centrum miasta dla mieszkańców.

Zgłoszenie powinno zawierać nazwę zespołu, imię i nazwisko lidera, kontakt do lidera, listę członków grupy oraz wybrany obszar. W trakcie programu uczestnicy wezmą udział w szkoleniach i warsztatach dotyczących budowy rozwiązań projektowych odpowiadających na

wskazane przez organizatorów problemy – od koncepcji, przez technologię, po marketing i promocję. Program będzie okazją do zdobycia wiedzy, nowych kontaktów oraz praktycznych umiejętności, które mogą przydać się zarówno w dalszej edukacji, jak i na rynku pracy. Dla najlepszych zespołów przewidziano wsparcie we wdrożeniu projektu w mieście i u partnerów oraz nagrodę pieniężną przeznaczoną na realizację pomysłu. Projekt skierowany jest do młodych osób, które chcą działać zespołowo, myśleć kreatywnie i tworzyć rozwiązania odpowiadające na realne potrzeby mieszkańców Opola. Spotkania odbędą się od 17 do 28 sierpnia (z wyłączeniem weekendów) w godzinach 15:00–19:00.

Adres: Urban Lab Opole, ul. 1 Maja 4, 3p. – Centrum Przesiadkowe "Opole Główne"

Opracowanie: **Agnieszka Książek-Nowacka**
Zdjęcia: **Urban Lab**

Zoo od kuchni

Nie wystarczy wrzucić mięsa do klatki czy owocu na wybieg. Współczesne ogrody zoologiczne coraz większą wagę przykładają do tego, by dieta zwierząt była jak najbardziej zbliżona do tej, którą miałyby w naturze. W opolskim zoo każdy posiłek jest dokładnie przemyślany – od menu dużych drapieżników, przez ryby dla uchatk, po kolorowe owocowe kompozycje dla małp i papug. Nad jadłospisem mieszkańców ogrodu pracują opiekunowie, lekarze weterynarii i osoby odpowiedzialne za dobrostan zwierząt.

Kuchnia pełna kolorów

Codziennie w zoo przygotowywane są setki posiłków dla różnych gatunków zwierząt. Kuchnia to serce ogrodu i miejsce pełne owoców, warzyw, mieszanek i specjalnie dobranych składników. – *Dzisiaj nie patrzymy już na karmienie zwierząt wyłącznie przez pryzmat zaspokojenia głodu. Chcemy, żeby dieta jak najbardziej przypominała tę naturalną, a jednocześnie była elementem dobrostanu. Każda zmiana jest przemyślana i konsultowana z opiekunami oraz lekarzami weterynarii. Cały czas uczymy się od innych ogrodów zoologicznych i jesteśmy otwarci na nowe rozwiązania* – podkreśla **Aleksandra Czechowska**, Prezes Ogrodu Zoologicznego w Opolu.

Arbuzowe lody i rybne przysmaki

Latem szczególnego znaczenia nabierają sposoby na ochłodzenie zwierząt. Mrożone arbuzy stały się jednym z ulubionych letnich przysmaków mieszkańców opolskiego zoo. Dostarczają wody i mikroelementów, a jednocześnie są dla zwierząt ciekawym urozmaicheniem. Okapi, antylopy bongo czy jaguary chętnie korzystają z takich przekąsek. Jaguary początkowo traktowały arbuza bardziej jak zabawkę – rozbijały go łapami,



badaly i dopiero później zjadały. Nie zabrakło również wyjątkowych „lodów” dla uchatk. Zamrożone tuszki ryb okazały się prawdziwym hitem, bo ryby są ich największym przysmakiem.

Tygrys Diego i nowe doświadczenia

Jedną z większych zmian w ostatnich latach była modyfikacja diety dużych kotów. Wprowadzono większą różnorodność mięsa, w tym dziczyznę, a reakcje zwierząt były dokładnie obserwowane. Szczególnie ciekawa była historia tygrysa Diego. Po zmianie żywienia jego masa wzrosła z około 170 do 194 kilogramów. Duże zainteresowanie wzbudziła sytuacja, kiedy po raz pierwszy otrzymał głowę owcy kameruńskiej. Tygrys długo ją obserwował, podchodził i wycofywał się, zanim zdecydował się na posiłek. Było to zachowanie bardzo zbliżone do tego, jakie można zaobserwować u dzikich drapieżników – najpierw ocena sytuacji, potem działanie.

Goryle z nowym menu

Zmiany dotyczą również roślinożernych mieszkańców zoo. Goryle otrzymują dziś więcej produktów, które odpowiadają ich



dla nich bezcukrowy kompot owocowy. Zwierzęta uwielbiają ten smak, a jego podanie jest także atrakcyjne dla odwiedzających.

Rola opiekunów

Najważniejsza jest codzienna obserwacja. Opiekunowie każdego dnia przyglądają się jak zwierzę reaguje na konkretny pokarm – czy ma apetyt, jak się zachowuje i jak funkcjonuje jego organizm. – *Dieta ma ogromny wpływ na zdrowie zwierząt. Dzięki odpowiednio dobranym składnikom możemy poprawić ich kondycję, masę ciała czy funkcjonowanie układu pokarmowego. Obserwujemy*

naturalnym potrzebom. W ich diecie pojawia się między innymi cykoria, seler naciowy oraz różne zioła. Nie wszystkie nowe smaki od razu przypadają im do gustu. Cykoria jest gorzka, dlatego zwierzęta musiały się do niej przyzwyczaić. Nadal największym powodzeniem cieszą się jabłka, orzechy i banany, jednak zadaniem opiekunów jest odpowiednie urozmaicanie jadłospisu. Goryle dostają także pokarm rozsypywany po wybiegu, dzięki czemu muszą go szukać i zdobywać. To nie tylko sposób karmienia, ale również forma aktywności. Szczególną popularnością cieszy się przygotowywany

my zwierzęta każdego dnia i w razie potrzeby na bieżąco modyfikujemy jadłospis. Czasem wystarczy zmienić proporcje konkretnych warzyw lub owoców, aby poprawić samopoczucie zwierzęcia. Tak było w przypadku Perelki żyrafy, która przestała rosnąć i dzięki zmianom w jadłospisie zaczęła nabierać lepszych proporcji – podsumowuje **Witold Walczak**, lekarz weterynarii z opolskiego zoo.

Katarzyna Herwy
Zdjęcia: **Małgorzata Bień**





Joga uczy samoświadomości

Wielu z nas kojarzy jogę głównie z trudnymi pozycjami i rozciąganiem. Tymczasem joga to przede wszystkim droga do lepszego poznania siebie. Uczy uważności, pomaga odzyskać równowagę i pokazuje, że zdrowie zaczyna się od prostych nawyków. O jej dobroczynnym wpływie na jakość życia, zdrowia, a także relację ze sobą i otoczeniem, opowiada Dorota Różycka, założycielka Szkoły Jogi Ekam.

– Jak to się stało, że joga wkroczyła na Twoją zawodową ścieżkę?

– Pracowałam w bibliotece przy komputerze siedem godzin dziennie, co spowodowało, że ciało odmówiło mi posłuszeństwa. Postanowiłam coś z tym zrobić. Zaczęłam chodzić na

siłownię, gdzie były też zajęcia jogi. Po kilku latach zrobiłam podstawowy kurs instruktorski Hatha Yogi, a następnie nauczycielski I i II stopnia Ashtanga Vinyasa Yogi. W tym czasie pracowałam już w szkole, a popołudniami uczyłam jogi. Wciąż sporo czasu poświęcałam na doksztalcenie. W czasie pandemii otworzyłam studio jogi, najpierw wirtualne, a potem stacjonarne. Niestety praca na etacie i prowadzenie własnej firmy były zbyt obciążające i pojawiła się refleksja, że skoro uczę innych, jak zachować balans w życiu, to muszę dawać dobry przykład i sama wrócić do równowagi. Zrezygnowałam z pracy w szkole i zaczęłam interesować się jogą terapeutyczną i hormonalną. Pod koniec zeszłego roku zostałam studentką w akademii założonej przez wybitnych nauczycieli i terapeutów – rodzinę Mohanów. Uczestniczę w Svastha Yoga Therapy Program, który po dwóch latach zapewni mi międzynarodowy certyfikat terapeuty.

– Joga to coś więcej niż wykonywanie pozycji, choć większość ludzi właśnie z tym ją kojarzy. Wiele osób myśli też, że trzeba być dobrze przygotowanym fizycznie, żeby zacząć praktykę.

– Ten stereotyp jest wybitnie szkodliwy. Po pierwsze, odpycha od jogi ludzi, którzy czują się sztywni albo nieprzygotowani i myślą, że sobie nie poradzą. Po drugie, preferuje osoby by hipermobilne, którym praca na pełnych

zakresach ruchu tak naprawdę nie służy i może prowadzić do uszkodzeń.

– W takim razie joga jest dla każdego?

– Joga jest dla każdego, ale nie dla każdego jest ta sama joga. Pracuję w małych grupach, a mimo to nie wszyscy robimy na zajęciach to samo albo tak samo. Mniej istotne jest, jaki kształt ma pozycja, ważniejsze jest to, czego doświadczamy podczas spotkania ze swoim ciałem w asanie.

– Jakie są wobec tego właściwości zdrowotne wykonywania asan?

– Układanie ciała w określone pozycje pomaga nam poczuć je w przestrzeni i doświadczyć go w ruchu. Jedne obszary rozciągamy, inne wzmacniamy, a przy tym masujemy ciało. Dodajemy do tego oddech, który również działa od wewnątrz jak łagodna masująca fala przechodząca przez organizm. Wyciszamy się i doprowadzamy do poczucia lepszego osadzenia w sobie, czyli *svastha*. W założeniu jogi terapeutycznej praktykujemy po to, aby wrócić do takiego stanu. Żeby go osiągnąć, najpierw musimy poznać siebie i swoje potrzeby, a to nie jest proste. Nad wejściem do świątyni Appolina w Delfach widniał napis „Poznaj samego siebie” – jest to jedno z największych życiowych wyzwań człowieka.

– O co zatem powinniśmy zadbać, aby poprawić jakość życia?

– Powiem to, co wszyscy: fundamentem jest

zadbanie o odpowiednią ilość i jakość snu. Następnym elementem jest dieta, rozumiana jako właściwe odżywianie się. Trzeba odkryć, co jest dla nas dobre, bo nie wszystko każdemu służy. Poprzez techniki rozwijające uważność i samoobserwację, joga rozwija interocepcję, pomaga w regulacji emocji i cyklu dobowego, a przez to łatwiej jest nam zdrowo się odżywiać, bo zaczynamy odróżniać głód od smutku, zmęczenia, frustracji czy potrzeby nagrodzenia się. A po posiłku czujemy, czy on nam służy, czy mamy przyływ energii, czy raczej jesteśmy senni. Kolejny element to relacja z otoczeniem. Człowiek jest istotą społeczną, potrzebuje kontaktu z innymi ludźmi, powinien też mieć dobrą relację z samym sobą. Wiele osób cierpi na brak miłości do samego siebie, co ma bezpośredni wpływ na to, co myślimy o świecie i jak interpretujemy zdarzenia wokół nas.

– Czy chodzi o to, że czasami trudniej myśleć pozytywnie, nie narzekać?

– Joga uczy, że świat jest takim, jakim stwarzamy go swoją myślą oraz tym jak go interpretujemy. Ogromnie ważne jest dobre nastawienie. W tradycji jogi używa się pojęcia *bhava*, które oznacza emocjonalny ton doświadczenia, jakość przeżywania oraz sposób bycia. Kształtowanie postawy wymaga ciągłej pracy. Zresztą, słowo „joga” oznacza jarzmo. Jarzmo to też dyscyplina, którą musisz sobie narzucić, żeby doprowadzić do zmiany nawyków i tego, aby te stały się twoją drugą naturą.

– A czy pomoże nam radzić sobie ze stresem? Dziś bardzo dużo mówi się o jego negatywnym wpływie na zdrowie.

– Najczęściej myślimy o stresie wyłącznie w kategoriach emocji, relacji społecznych czy presji. Nie da się ich usunąć z naszego życia, bo wszyscy doświadczamy emocji. Pytanie brzmi, jak szybko powracamy do stanu równowagi. Ponadto organizm może odbierać jako stres również wiele rzeczy, które robimy dla swojej przyjemności. Pomyślałaś kiedyś, że stresem może być także zjedzenie wie-



czorem paczki chipsów podczas oglądania serialu do późna? A przewlekły stres (także ten, z którego nie zdajemy sobie sprawy) może prowadzić do powstania ogólnoustrojowego stanu zapalnego o niskim nasileniu – cichego procesu zapalnego, który przez lata nie daje wyraźnych objawów, ale zwiększa ryzyko chorób zwanych teraz cywilizacyjnymi. Niewłaściwy oddech czy zgarbiona postawa przy biurku też są dla organizmu stresem.

– **No właśnie: oddech. Większość z nas oddycha zbyt płytko.**

– To złożone zagadnienie. Badania mówią, że oddychamy za dużo i za szybko. Funkcjonalny oddech powinien być spokojny, lekki i zawsze przez nos. W oddech powinna być zaangażowana przepona, czyli kiedy oddychamy, musimy czuć, że klatka piersiowa i brzuch są ze sobą w synergii, a ciało rozszerza się i kurczy w trójwymiarowej przestrzeni. Taki oddech pomaga nam wrócić do siebie.

– **Chciałabym jeszcze zapytać o medytację. Mam wrażenie, że jest z nią związany kolejny stereotyp: „To nie jest dla mnie, bo nie ma możliwości, żebym leżała beczynn timer i o niczym nie myślała”.**

– Są dwa pojęcia, które trzeba rozróżnić: relaksacja i medytacja. Relaksacja jest bardzo potrzebna, żeby wejść w stan medytacji, ale też po to, by odpocząć, zregenerować się i zasnąć. Dlatego nauka relaksacji jest pierwszym krokiem. Medytacja nie jest stanem, w którym nie myślimy o niczym, jest raczej stanem uważności. Można medytować nad tym, jakie bodźce do nas docierają poprzez zmysły, skupiać się na odczuciach płynących z wnętrza ciała, praktykować medytację chodzoną, zwracając uwagę na to, jak stawiamy kroki i jak czujemy trawę pod stopami. W medytacji pragniemy być jednocześnie zrelaksowani i skoncentrowani. Chcemy wejść w stan zaangażowania oraz pochłonięcia. To uczy bycia tu i teraz, co jest nam bardzo

potrzebne w kulturze ciągłego rozproszenia i nadmiaru bodźców.

– **Czy jako nauczycielka jogi spotykasz się z tym, że ludzie nie potrafią się zrelaksować, odpocząć, odpuścić?**

– Tak. Jeśli układ nerwowy przez lata funkcjonował na wysokich obrotach, to nie jest w stanie po prostu odpuścić. Te napięcia są bardzo głęboko zapisane w ciele. Ale już samo ich zauważenie powoduje mały cud. Trzeba być cierpliwym.

– **Czy joga sprawia, że zaczynasz żyć bardziej świadomie?**

– Absolutnie tak! Mówi się nawet, że jogina poznaje się nie po tym, co robi na macie, ale po tym, jak żyje poza nią.

Rozmawiała: **Magdalena Starczewska**



Fot.Archiwum prywatne



Spektakle lalkowe, teatr uliczny, pokazy cyrkowe i plenerowe widowiska wypełnią program VIII Festiwalu Zdarzeń Artystycznych OpenOPOLE'26. 1 i 2 sierpnia Plac Wolności, Staw Zamkowy i Rynek zamienią się w sceny, na których wystąpią artyści z różnych stron Polski.

Opole na dwa dni zamieni się w wielką teatralną scenę. VIII Festiwal Zdarzeń Artystycznych OpenOPOLE'26 rozpocznie Cichy Teatr, który w sobotę od godz. 12.00 zaprosi dzieci do Wioski Cyrkowej na warsztaty pełne ruchu, zabawy i cyrkowych wyzwań. O godz. 15.00 na Placu Wolności artyści pokażą widowisko „Tobi Show”. Sobotnie popołudnie warto spędzić nad Stawem Zamkowym. O godz. 16.00 wystąpi duet **The Stagekeepers – Krzysztof i Sebastian**, artyści związani z opolską grupą cyrkową „Cudaki”. W swoim ulicznym pokazie połączą akrobatykę, żonglerkę i elementy teatru ruchu. O godz. 17.30 na tej samej scenie pojawi się **Małe Mi Wędrowny Teatr Lalek** ze spektaklem „Irria i Eana”. To pełna symboli i muzyki opowieść o poszukiwaniu szczęścia, która trafia zarówno do dzieci, jak i dorosłych. Niedzielną program rozpocznie o godz. 10.00 na Placu Wolności spektakl „Kłosze szczęścia” w wykonaniu Teatru Małe Mi. Familijne przedstawienie inspirowane baśnią

Hansa Christiana Andersena zabiera widzów w świat lalek, wyobraźni i pytań o to, czym naprawdę jest szczęście.

O godz. 16.00 nad Stawem Zamkowym wystąpi **Teatr Miejsca** ze spektaklem „Tajemnice Toruńskiego Dębu – Legendy Toruńskie”. Widzowie przeniosą się do średniowiecznego Torunia, gdzie dzięki lalkom, ręcznie tworzonej scenografii i muzyce granej na żywo ożyją dawne historie i miejskie legendy.

Festiwal zakończy widowisko **Teatru A** „Z żywiołów utkani – impresja”, które rozpocznie się

o godz. 21.30 na opolskim Rynku. Organizatorzy zapowiadają także niespodziewane spotkania z artystami ulicznymi, którzy przez cały weekend mogą pojawić się w różnych zakątkach miasta.

Program OpenOPOLE'26:

Sobota, 1 sierpnia
godz. 12.00, 13.00, 14.00 – Plac Wolności – **Cichy Teatr** „Wioska Cyrkowa”, warsztaty cyrkowe dla dzieci
godz. 15.00 – Plac Wolności – **Cichy Teatr** „Tobi Show”
godz. 16.00 – Staw Zamkowy – **The Stagekeepers**, pokaz uliczny
godz. 17.30 – Staw Zamkowy – **Małe Mi Wędrowny Teatr Lalek** „Irria i Eana”
Niedziela, 2 sierpnia
godz. 10.00 – Plac Wolności – **Małe Mi Wędrowny Teatr Lalek** „Kłosze szczęścia”
godz. 16.00 – Staw Zamkowy – **Teatr Miejsca** „Tajemnice Toruńskiego Dębu – Legendy Toruńskie”
godz. 21.30 – Rynek – **Teatr A** „Z żywiołów utkani – impresja”

Na wszystkie wydarzenia wstęp jest bezpłatny.

Opracowała: **Katarzyna Herwy**

Festiwalowe miasto z mocnym, hip-hopowym akcentem

Opole, jako niekwestionowana Stolica Polskiej Piosenki, po raz kolejny udowadnia, że kultywując tradycję, miasto jest zawsze otwarte na nowoczesność. Stąd pomysł na wyjątkowy festiwal, który wybrzmiewa w rytmie najszybciej rozwijającego się gatunku na świecie – rapu. Opole Rap Scena 2026 to nie jest zwykły koncert, to pożegnanie wakacji w najlepszym, rapowym stylu!

Druga edycja festiwalu to odpowiedź na to, czym żyją i czego słuchają fani rapu. **Narodowe Centrum Polskiej Piosenki i Miasto Opole** stawiają na autentyczność i energię, której szukają współcześni słuchacze, a otwarcie Opola na rap jest krokiem w stronę gatunku, który od lat wyznacza trendy w polskiej muzyce. Tegoroczny zestaw artystów to prawdziwy przekrój przez to, co w polskim rapie najlepsze, najbardziej różnorodne i najpopularniejsze. Na scenie głównej pojawi się między innymi **White 2115**, czyli postać, która swoją karierę budowała od amatorskich nagrań na

YouTube, by stać się jednym z filarów SBM Label i SB Maffija. Artysta ten, znany z niezwykle szczerych tekstów, zaprezentuje materiał ze swoich czterech platynowych albumów, w tym z ostatniego krążka „Diamentowy las”. Nie zabraknie również kobiecej energii w wydaniu **Young Leosi**. Była DJ-ka, która zdominowała listy przebojów viralowymi „Szlankami” i potrójnie platynową EP-ką „PG\$”, przywiezie do Opola nowoczesną produkcję i swój charakterystyczny, pełen koloru „vibe”. Fani mocniejszych, wielkomięskich narracji z pewnością czekają na **Kaza Bałagane**, który przedstawi storytelling pełen gorzkich refleksji i czarnego humoru. Podczas koncertu usłyszymy również materiał z najnowszego albumu „FISH & TITS”. Ciekawym punktem programu będzie występ **Fukaja**, którego twórczość na przestrzeni lat przeszła ewolucję w stronę brzmień popowo-gitarowych. Jego trzeci album, „Znajdź mnie w tym”, zyskał status złotej płyty jeszcze przed oficjalną premierą, a hit „Zabiorę cię tam” podbił ogólnopolskie listy przebojów. Skład

Fot. Patrycja Wanot / NCPP



uzupełniają **Waima**, odkrycie roku 2022 i byli hypeman Żabsona oraz **Bonson** – legenda szczecińskiej sceny, znany z emocjonalnej i surowej liryki. Całe wydarzenie poprowadzi **Antone**.

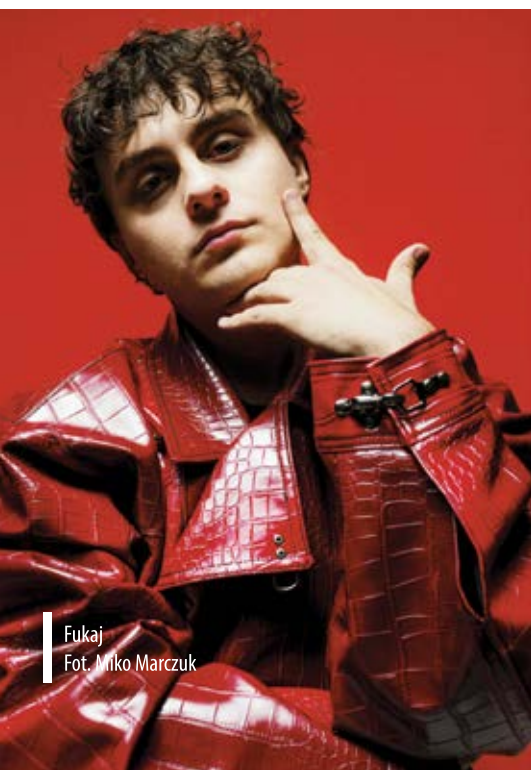
to, że miasto potrafi łączyć pokolenia i style, i z radością celebrować muzyczne dziedzictwo. Wszystkich, którzy kochają rap i chcą być częścią tej historii, zapraszamy 22 sierpnia do CWK.

Michał Mościcki

Centrum Wystawienniczo-Kongresowe 22 sierpnia zamieni się w tętniące życiem miejsce, oferując uczestnikom nie tylko ogromną przestrzeń koncertową, ale także strefy gastronomiczne z food truckami oraz relaksu, gdzie o odpowiedni klimat zadbają **DJ Skipless** oraz **DJ Element**, a **Koro** zaprezentuje specjalne, freestyle'owe show.

Opole Rap Scena 2026 to także okazja do świętowania ważnego jubileuszu, czyli **20-lecie Step Records**, jednej z najbardziej wpływowych wytwórni hip-hopowych w kraju, która powstała i prężnie działa w Opolu.

Zachęcamy do wspólnej zabawy nie tylko poprzez muzykę, ale i aktywności towarzyszące, które zapewnią współpracujące z festiwalem organizacje pozarządowe wspierające młodych ludzi. Opole Rap Scena 2026 to dowód na



Fukaj
Fot. Miko Marczuk



Young Leosi



Kaza Bałagane



Relaks nad Odrą

Są miejsca, które trudno zamknąć w jednej definicji. Pagaj na Wyspie Bolko jest jednocześnie przystanią kajakową, letnią knajpką, punktem spotkań i miejscem, gdzie czas płynie nieco wolniej. Można tu wypić kawę z widokiem na Odrę, zjeść kultową zapiekankę, wypożyczyć kajak albo po prostu usiąść w bujanym fotelu i cieszyć się spokojem jednego z najbar dziej zielonych zakątków Opola.

Historia napisana przez rzekę

Tuż przy Moście im. Ireny Sendlerowej, w sąsiedztwie sekcji kajakowej, od ponad ćwierć wieku działa Pagaj. To rodzinne miejsce stworzyli Iwona i Adam Jankowscy, a dziś prowadzą je wspólnie wraz z dziećmi. Jego historia pokazuje, że nawet po największych trudnościach można zbudować coś wyjątkowego. Pomysł narodził się w 1999 roku. Początkowo niewielka gastronomia miała przede wszystkim pomagać w utrzymaniu sekcji kajakowej. Los nie oszczędzał gospo-

darzy. Dwa lata wcześniej spłonął hangar z kajakami, a niedługo później przyszła powódź, która na długo zapisała się w pamięci mieszkańców Opola. To właśnie podczas sprzątania po wielkiej wodzie wydarzyło się coś niezwykłego. Pan Adam znalazł stare, drewniane wiosło. Eksperci z Krakowa ocenili później, że ma ono ponad sto lat. Znaleźisko stało się symbolem nowego początku i zainspirowało nazwę miejsca. Tak narodził się Pagaj – przestrzeń, która od lat łączy ludzi zakochanych w wodzie, naturze i... kajakach.

Proste przyjemności

Pagaj nie udaje eleganckiej restauracji i właśnie w tym tkwi jego urok. Królują tu sprawdzone barowe klasyki, które idealnie pasują do letniego wypoczynku. Można zamówić chrupiące frytki, aromatyczny bogracz, kiełbasę z grilla czy zupę dnia przygotowywaną przez panią Iwonę. Największą popularnością od lat cieszą się jednak zapiekanki. Dla wielu opolan są już niemal kultowe i obowiązkowe podczas spaceru po Wyspie Bolko. To właśnie takie proste smaki często przywołują najlepsze wspomnienia z wakacji i rodzinnych

wycieczek. W sąsiedztwie dużego ogródka działa także foodtruck „Kratka”, który dopełnia kulinarną ofertę. Czekają tam świeże gofry przygotowywane według autorskiej receptury, naturalne lody, orzeźwiająca lemoniada oraz kawa z lokalnej palarni. Trudno o lepszy zestaw na letnie popołudnie.

Kajaki, relaks i widok na Odrę

Pagaj to także doskonała baza dla osób, które chcą aktywnie spędzić czas. Kajaki można wypożyczać codziennie w godzinach od 12.00 do 20.00. Pierwsza godzina kosztuje 30 złotych, a każda kolejna 10 złotych. To świetny sposób, by zobaczyć Odrę z zupełnie innej perspektywy i odkryć uroki miasta od strony wody. Sam lokal jest czynny codziennie od 12.00 do 22.00, dlatego nawet osoby, które nie planują wodnej wyprawy, znajdują tu miejsce na odpoczynek po spacerze lub rowerowej przejażdżce. Na gości czekają klimatyczne, fotele bujane z widokiem na rzekę i nadodrzański park. To przestrzeń, w której łatwo zwolnić tempo i choć na chwilę zapomnieć o codziennym pośpiechu.

Miejsce, które żyje przez całe lato

Pagaj od dawna jest czymś więcej niż sezonową gastronomią. Regularnie odbywają się

tutaj koncerty oraz wydarzenia plenerowe, w tym popularne powitanie lata. Muzyka, zachody słońca i bliskość natury tworzą atmosferę, której trudno szukać w centrum miasta.

Tuż obok funkcjonuje również kemping, gdzie można zatrzymać się kamperem lub przyczepą, a także rozbić namiot. Dzięki temu obiekt odwiedzają nie tylko mieszkańcy Opola, ale również turyści podróżujący przez region. To miejsce, do którego jedni wpadają na szybką kawę, inni na kajakową wyprawę, a jeszcze inni by spędzić całe popołudnie z rodziną i przyjaciółmi. Łączy pokolenia, zachęca do aktywności i udowadnia, że największą siłą często są prostota, autentyczność i serdeczna atmosfera. Jeśli szukacie miejsca, w którym można odpocząć od miejskiego zgiełku, zjeść coś dobrego, popatrzeć na spokojnie płynącą Odrę lub rozpocząć swoją kajakową przygodę, Pagaj z pewnością warto wpisać na letnią mapę Opola. Bo są miejsca, które odwiedza się raz, i takie, do których wraca się przy każdej nadarzającej się okazji. Pagaj zdecydowanie należy do tej drugiej kategorii.

Tekst i zdjęcia **Małgorzata Bien**





Sierpień pełen tradycji

Rękodzieło, regionalne wzornictwo, zabytkowa architektura i spotkania z ludowymi twórcami – sierpień w Muzeum Wsi Opolskiej zapowiada się wyjątkowo. W programie znalazły się dwa wydarzenia, które pozwolą odkryć bogactwo dziedzictwa Opolszczyzny i przekonać się, że lokalne tradycje wciąż są żywe i inspirują kolejne pokolenia.

Święto ludzi z pasją

Najważniejszym wydarzeniem miesiąca będzie Święto Wzoru Opolskiego – Festiwal Twórczości Ludowej, które odbędzie się 9 sierpnia w godzinach 11.00-16.00. To pierwsza edycja wydarzenia poświęconego

twórcom ludowym i charakterystycznym dla regionu wzorom oraz technikom rękodzielniczym. Festiwal ma przypominać, że opolska kultura ludowa nie jest jedynie częścią historii, ale wciąż pozostaje ważnym elementem tożsamości regionu.



Jednym z najciekawszych punktów programu będzie strefa „Mistrz-Uczeń”. To właśnie tam doświadczeni rzemieślnicy pokażą, jak powstają tradycyjne wyroby, a odwiedzający będą mogli samodzielnie spróbować swoich sił pod ich okiem. W programie znalazły się warsztaty malowania wzoru opolskiego, haftu, wykonywania kroszonek, garncarstwa i ceramiki. To nie tylko okazja do zdobycia nowych umiejętności, ale również możliwość poznania pracy twórców, którzy od lat pielęgnują regionalne tradycje.

Rękodzieło, muzyka i regionalne smaki

Przez cały dzień będzie działał kiermasz regionalnego rękodzieła i lokalnych produktów. Na stoiskach będzie można znaleźć porcelanę opolską, ceramikę z Tułowic, hafty, koronki klockowe, rzeźby ludowe, wyroby z wikliny, naturalne kosmetyki oraz produkty przygotowane przez lokalnych wytwórców. To dobra okazja, by kupić niepowtarzalne przedmioty tworzone z pasją i poznać osoby, które stoją za ich wykonaniem. Program festiwalu uzupełnią: koncert kapeli folkowej, wręczenie Honorowych Nagród Muzeum dla

twórców ludowych oraz promocja publikacji Bogdana Jasińskiego poświęconej opolskiej sztuce ludowej. Wydarzenie ma integrować środowisko artystów, popularyzować regionalne wzornictwo i zachęcać mieszkańców do odkrywania bogatego dziedzictwa kulturowego Opolszczyzny.

Architektura, która opowiada historię

Pod koniec miesiąca, 30 sierpnia, Muzeum Wsi Opolskiej zaprasza na Dni Architektury Drewnianej. To propozycja dla wszystkich, którzy chcą lepiej poznać wyjątkowe zabytki budownictwa wiejskiego i historię dawnych mieszkańców regionu. Tego dnia skansen będzie można zwiedzać bezpłatnie, a dodatkową atrakcją będzie wernisaż pokonkursowej wystawy „Zabytkowa Architektura Wsi Opolskiej”. Prezentowane fotografie przedstawiają zabytkowe obiekty architektury wsi z całego województwa.

Nie tylko od święta

Muzeum Wsi Opolskiej od lat jest jednym z tych miejsc, do których chętnie wracają zarówno mieszkańcy, jak i turyści. Zabytkowe zagrody, wiatraki, kościół, wiejskie ogrody i alejki tworzą przestrzeń, w której można odpocząć od codziennego pośpiechu i jednocześnie lepiej poznać historię oraz kulturę naszego regionu. Organizowane przez muzeum wydarzenia pokazują, że tradycję można poznawać w atrakcyjny i angażujący sposób – poprzez spotkania z twórcami, warsztaty i wspólne odkrywanie lokalnego dziedzictwa. Warto już dziś zapisać w kalendarzu także datę 20 września. Tego dnia do skansenu powrócą dobrze znane i lubiane Targi Miodów i Rękodzieła, które co roku przyciągają wystawców oraz miłośników regionalnych produktów z całego województwa.

Małgorzata Bień
Zdjęcia: **Jacek Jarosz**





Największe inwestycje na finiszu!

Nowe wiadukty, jezdnie, ronda oraz infrastruktura dla pieszych i rowerów. Z części korzystamy już w całości, na niektóre musimy jeszcze chwilę poczekać. Wszystkie trzy największe drogowe inwestycje Opola ostatnich lat mają być gotowe do końca wakacji. Ich łączna wartość to około 115 milionów złotych.

Pod koniec czerwca oficjalnie zakończono zadanie „Budowa skrzyżowania ulic Bohaterów Monte Cassino i Plebiscytowej (DW435) z ulicami Kośnego i Pileckiego”. Jego realizacja była możliwa dzięki ponad 80-procentowemu wsparciu z pieniędzy unijnych, a konkretnie z programu "Fundusze Europejskie dla Opol-skiego 2021-2027".

Celem nadrzędnym tej inwestycji było umożliwienie lepszej i szybszej komunikacji z Centrum Usług Publicznych. W budynkach zlokalizowanych przy ulicy Pileckiego znajdują się bowiem: znaczna część urzędu miasta Opola, Izba Administracji Skarbowej, Drugi Urząd Skarbowy, a od pewnego czasu działa tam również Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

Wykonanie zadania pozwoliło na wprowadzenie kilku ważnych zmian w układzie komunikacyjnym centrum i śródmieścia Opola. Przede wszystkim ulica Kośnego została „otwarta” na całej długości w obu kierunkach. Było to możliwe dzięki rozbudowie ronda od tej strony. Kluczowe było przy tym utrzymanie bezkolizyjnej komunikacji drogą wojewódzką nr 435, co zostało osiągnięte poprzez budowę wiaduktu. Jak podkreśla Przemysław Wąs, projektant z firmy Mostopol, przebieg obiektu uwarunkowany był wieloma czynnikami.

– *To bliskość centrum przesiadkowego Opole Wschód oraz skrzyżowania z ulicą Ozimską w znacznym stopniu utrudniała rozwiązania projektowe. Dodatkowo w bezpośredniej odległości znajduje się wiele budynków, w tym instytucji publicznych. Kluczem było również to, aby zmieścić wszystkie elementy zagospodarowania terenu oraz infrastruktury dla pieszych i rowerzystów oraz stworzenie wiaduktu, który ma podwyższone walory estetyczne. To szczególnie ważne dla obiektów, które zlokalizowane są w centrach miast i są spójnym elementem miejskiego krajobrazu* – mówi Przemysław Wąs.

Aby podkreślić estetyczne walory wiaduktu, od spodu konstrukcja po zmroku oświetlana jest przez 60 lamp, które są sterowane indywidualnie, a system umożliwia wygenerowanie różnych konfiguracji barw. Warto podkreślić, że za realizację odpowiadały firmy z Opola. Dokumentację projektową przygotował Mostopol, a budowę wykonało konsorcjum Himmel & Papesch Opole – Best-Opebel.

Węzeł we Wrzoscach

Kolejne dwie inwestycje są prowadzone w ciągu Drogi Krajowej nr 46, w ramach zadania „Budowa, rozbudowa i przebudowa infrastruktury drogowej na rzecz terenów inwestycyjnych zlokalizowanych w Opolu-Wrzoskach”. Pierwsza z nich, warta 66 milionów złotych, to „Budowa węzła komunikacyjnego na skrzyżowaniu obwodnicy północnej z ulicą Partyzancką”. Trwa przebudowa 1,5-kilometrowego odcinka obwodnicy, który docelowo będzie miał po dwa pasy w obu kierunkach. „Krajówka” nie będzie spotykała się już z ulicą Partyzancką w jednym punkcie na poziomie „zero”. To dzięki budowie wiaduktu poprowadzono już częściowo ruch na głównej trasie komunikacyjnej Wrocław – Bytom. Pierwsza nitka obiektu została oddana do użytku

6 lipca, a ruch odbywa się na niej w obu kierunkach. Obecnie trwa końcowy etap powstawania nowego ronda. Poprzednie, klasyczne zostało rozebrane i zastąpione nowym „biskoptowym”. Jego kształt zapewnia sprawną komunikację pomiędzy wszystkimi kierunkami i łącznicami prowadzącymi na obwodnicę oraz z niej. Na terenie budowy prowadzone są jeszcze ostatnie prace bitumiczne, a w pierwszej części sierpnia ma zostać uruchomiona druga nitka wiaduktu. Ważnym elementem jest także rozbudowa infrastruktury dla pieszych i rowerzystów. Druga strategiczna inwestycja dotyczy rozbudowy DK 46 od ronda im. Rodłaków do granic Opola. Prace są prowadzone na odcinku blisko jednego kilometra. Powstaje tam druga jezdnia, z której niedługo skorzystamy jadąc w stronę Nysy bądź Wrocławia. Docelowo, odcinek ten będzie miał bowiem łącznie cztery pasy, po dwa w obu kierunkach. W ramach zadania wybudowano rondo turbinowe, od którego poprowadzono drogę do terenów inwestycyjnych. Gotowa jest już również droga serwisowa.

Finał już blisko

Obie inwestycje mają być zakończone na przełomie sierpnia i września. Ich realizacja jest możliwa dzięki rządowemu wsparciu, które wynosi 50 milionów złotych. Wcześniej, w ramach tego zadania przebudowano około 700-metrowy fragment ulicy Wrocławskiej. Inwestycja została zrealizowana od restauracji „Bida” do ulicy Barwnej. Oprócz jezdni wykonano również drogi dla pieszych i rowerów, doświetlone przejście, zatoki autobusowe oraz oświetlenie uliczne.

Mariusz Chałupnik

Zdjęcia: **Małgorzata Bień**



Woda daje supermoc

Czy można zadbać o zdrowie, zaczynając od jednej szklanki wody? Lekarze nie mają wątpliwości – odpowiednie nawodnienie to jeden z najprostszych, a jednocześnie najczęściej pomijanych elementów profilaktyki zdrowotnej.

Choć woda stanowi około 60 procent masy ciała dorosłego człowieka, wielu z nas wciąż pije jej zbyt mało. Tymczasem nawet niewielkie odwodnienie może powodować zmęczenie, bóle głowy, problemy z koncentracją czy obniżenie sprawności fizycznej. W czasie wysokich temperatur ryzyko to znacząco wzrasta, zwłaszcza u dzieci i osób starszych.

– Podczas wizyt profilaktycznych i konsultacji w poradni lekarza rodzinnego bardzo często rozmawiamy z pacjentami o zdrowym stylu życia. Wielu z nich pyta o suplementy diety czy sposoby na poprawę kondycji organizmu, a jednocześnie zapomina o czymś zupełnie podstawowym – odpowiednim nawodnieniu – mówi **lek. Martyna Klimek** z Centrum Zdrowia w Opolu. – Okazuje się, że wiele osób pije wodę wyłącznie do posiłków. To za mało. Regularne nawadnianie wspiera prawidłową pracę mózgu, układu krążenia i nerek, pomaga regulować temperaturę ciała oraz wpływa na ogólne samopoczucie. To jeden z najprostszych sposobów dbania o zdrowie, dostępny dla każdego.



– Musimy pamiętać, że uczucie pragnienia jest ostatnim alarmem, że tej wody musimy się napić. Pocimy się dużo, spada ciśnienie, jesteśmy bardziej skłonni do omdleń. Pijmy nie tylko wtedy, kiedy chce nam się pić, ale przez cały dzień pamiętajmy o nawodnieniu. – podkreśla lek. Martyna Klimek.

– To bardzo prosty nawyk, z którym jednak są duże problemy. Mamy tego świadomość i wiemy, że jest nad czym pracować – musimy szeroko o tym mówić – mówi **dr n. med. Jowita Halupczok-Żyła**, specjalista endokrynolog, koordynator kampanii. Centrum Zdrowia w Opolu, Miasto Opole, Wodociągi i Kanalizacja w Opolu (WiK), Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie, Centrum Senior oraz Miejski Zakład Komunikacyjny realizują wspólną kampanię edukacyjno-profilaktyczną „Łyk wody. Łyk supermocy.”



Jej celem jest zachęcenie mieszkańców do regularnego nawadniania organizmu oraz budowanie świadomości, jak ogromny wpływ na zdrowie ma odpowiednia ilość wypijanej wody – szczególnie w okresie letnich upałów.

Woda – Twoja naturalna supermoc

Hasło kampanii „Łyk wody. Łyk supermocy” nawiązuje do codziennych korzyści płynących z odpowiedniego nawodnienia. Nie chodzi o nadzwyczajne możliwości, ale o coś znacznie ważniejszego – energię do działania, sprawność organizmu i dobre samopoczucie. Każdy z nas ma swoją codzienną „supermoc”. Dla jednych będzie to aktywność fizyczna, dla innych możliwość spędzania czasu z wnukami, efektywna nauka, bezpieczna praca czy realizowanie swoich pasji. O każdą z nich warto zadbać, zaczynając od prostych, zdrowych nawyków. Wodociągi i Kanalizacja w Opolu, partner kampanii, każdego dnia dostarczają mieszkańcom wodę spełniającą rygorystyczne normy jakości. Jest ona regularnie kontrolo-

wana i bezpieczna do spożycia. Wybierając wodę z kranu, mieszkańcy nie tylko dbają o odpowiednie nawodnienie organizmu, ale również wspierają ochronę środowiska poprzez ograniczenie zużycia plastikowych opakowań.

O profilaktyce online i stacjonarnie

Kampania jest realizowana przez całe lato. W jej ramach zaplanowano działania edukacyjne skierowane do dzieci, młodzieży, osób dorosłych i seniorów – zarówno za pośrednictwem mediów społecznościowych (m.in. cykl nagrań ze specjalistami), jak i plakatów w przestrzeni miasta oraz spotkania z ekspertami – podczas Letniej Akademii Zdrowia mieszkańcy mogli posłuchać o wakacyjnej profilaktyce z różnych perspektyw – kardiologa, lekarza medycyny estetycznej czy dietetyka. Zdrowie nie zawsze wymaga wielkich zmian. Czasem wystarczy jeden prosty krok: Łyk wody. Łyk supermocy.

Daria Strąk
Zjęcia: **Donat Przybylski**

Kolejne tajemnice Opolskiej Katedry

Około 1500 zabytków odkrytych w kryptach pod kaplicami św. Anny oraz Adoracji Najświętszego Sakramentu wróciło do Opola po zakończonej konserwacji. Przez ostatnie miesiące znajdowały się w Gdańsku, gdzie specjaliści je oczyścili, zabezpieczyli i przygotowali do dalszych badań.

To jedynie część ogromnego zbioru liczącego blisko 5000 artefaktów odnalezionych podczas kompleksowej renowacji opolskiej katedry. Wykopaliska prowadzone pod posadzką świątyni przyniosły jedno z najciekawszych odkryć archeologicznych ostatnich lat w regionie. Oprócz zabytków ruchomych badacze natrafili na pozostałości wcześniejszych etapów budowy kościoła: relikty XIII-wiecznej kolegiaty romańskiej, fragmenty średniowiecznych murów oraz elementy gotyckiego wyposażenia.

Wyjątkowo dobrze zachowane zabytki

Największą wartość mają przedmioty wydobyte z krypt – m.in. okucia trumienne, fragmenty jedwabnych tkanin i skór, a także elementy ubioru oraz wyposażenia grobów. Badania wykazały, że jeden ze zmarłych został pochowany w ornacie liturgicznym. W innym grobie odkryto niezwykle rzadką srebrną siateczkę wykonaną z cienkich drucików, przypominającą koronkową tkaninę lub ozdobną „kołderkę”. Do pochówków wkładano również przedmioty o charakterze religijnym – medaliki, różańce i krzyżyki. Do dziś, po konserwacji, pozwalają one lepiej poznać zwyczaje pogrzebowe mieszkańców dawnego Opola.

Archeolodzy odnaleźli również sprzączki do obuwia, szpilki, połączane medaliony oraz paciorki zdobione motywami przypominającymi chińską porcelanę. Świadczy to o kontaktach handlowych i zamożności części mieszkańców.

Jednym z najciekawszych odkryć jest tabliczka identyfikacyjna poczmistrza Ignacego. Z inskrypcji wynika, że urodził się we Wrocławiu, a zmarł w Opolu. Przy jego szczątkach znaleziono różaniec, medaliki, fragment kieszonkowego zegarka słonecznego oraz liczne przedmioty osobiste, które wskazują na wysoki status społeczny zmarłego.

Od XIII do XVIII wieku

Chronologia odnalezionych zabytków obejmuje okres od początku XIII wieku aż do XVIII stulecia. Najstarszym z nich jest złoty pierścień odkryty w pobliżu ołtarza, datowany na pierwszą połowę XIII wieku.

Większość przedmiotów pochodzi jednak z przełomu XVI i XVII wieku oraz z początku XVIII wieku. Wśród znalezisk znajdują się bogato zdobione naparstki rzemieślnicze wykonane z metali kolorowych, monety, a także liczne elementy wyposażenia świątyni. Obecnie konserwatorzy i archeolodzy przygotowują dokumentację fotograficzną wszystkich artefaktów, opracowują ich karty ewidencyjne oraz tworzą szczegółową typologię.



Kulisy renowacji katedry

Kompleksowa renowacja opolskiej katedry rozpoczęła się w 2015 roku od prac przy elewacji. Siedem lat później roboty przeniosły się do wnętrza świątyni, którą zamknięto dla wiernych na trzy lata. Wymiana posadzki umożliwiła przeprowadzenie szeroko zakro-

jonych badań archeologicznych.

To właśnie wtedy odkryto fragmenty romańskiej kolegiaty, której prezbiterium było tylko nieznacznie krótsze od obecnego. Odsłonięte słupki przy filarach i relikty dawnych murów pozwalają zrekonstruować wygląd pierwszej murowanej świątyni stojącej w tym miejscu.

Cała inwestycja była możliwa dzięki realizacji 40 projektów o łącznej wartości 52 mln zł. Ponad 46,5 mln zł pochodziło z dotacji, m.in. z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego, Urzędu Marszałkowskiego Województwa Opolskiego oraz Miasta Opola. Wkład własny diecezji wyniósł 5,5 mln zł.

Po zakończeniu wszystkich prac katedra została ponownie otwarta 20 grudnia 2025 roku. Część odkrytych relikwii można już oglądać w jej wnętrzu, a zakonserwowane zabytki trafią na ekspozycję do Muzeum Diecezjalnego w Opolu.

Ilona Sukmanowska

Zdjęcia: **Biuro Prasowe UMO**

Nie olewaj, zlewaj!

Co robisz z olejem po smażeniu? Jeśli trafia do zlewu lub, co gorsza, do toalety, czas zmienić ten nawyk. Kanalizacja to nie śmietnik. Olej nie znika wraz z wodą: zastyga w rurach, przykleja się do ich ścianek i z czasem tworzy zatory. Do tłuszczy przyczepiają się resztki jedzenia oraz inne odpady, a efektem są kosztowne awarie domowych instalacji i miejskiej sieci kanalizacyjnej.

Brzmi niegroźnie? Kilka lat temu w Londynie usuwano z kanalizacji tak zwany fatberg – gigantyczny blok tłuszczy i odpadów ważący ponad 100 ton. To spektakularny przykład problemu, który zaczyna się od jednej, pozornie niewinnej decyzji przy kuchennym zlewie. Tymczasem zużyty olej spożywczy wcale nie musi być odpadem. Po odpowiednim przetworzeniu staje się cennym surowcem wykorzystywanym do produkcji biopaliw, środków czystości czy kosmetyków. Co ciekawe, wytwarzane z niego biopaliwa mogą napędzać autobusy, ciężarówki, a nawet samoloty. To pokazuje, że olej po smażeniu naprawdę może dostać drugie życie. Dlatego w Opolu udostępniono mieszkańcom wygodny system zbiórki zużytego oleju spożywczego. To rozwiązanie, które jednocześnie chroni środowisko, pomaga zapobiegać awariom kanalizacji i pozwala odzyskać wartościowy surowiec. Mieszkańcy mogą korzystać z dwóch form zbiórki – w pojemnikach oraz olejوماتach. Te pierwsze są dostępne od razu – wystarczy przelać

ostudzony olej do szczelnej plastikowej butelki i wrzucić ją do dedykowanego pojemnika. Olejوماتy oferują jednak dodatkowe korzyści. Po bezpłatnej rejestracji w aplikacji „Olejوماتy” należy pobrać z urządzenia specjalną butelkę i zbierać do niej olej w domu, a po zapełnieniu – oddać ją do automatu. W zamian użytkownik otrzymuje punkty, które może wymieniać na nagrody lub przekazać szkołom w ramach programu edukacyjnego. Wystarczy jedna zmiana nawyku, by chronić kanalizację i środowisko, a olejowi po smażeniu dać drugie życie.

Małgorzata Gwoździowska

Olejوماتy:

- ul. Targowa 9
- ul. Oleska 70
- ul. Sosnkowskiego 16
- ul. Chabrów 52
- ul. Popiełuszki 7

Dokładne lokalizacje pojemników znajdują się na stronie:
www.smieciopolis.opole.pl



KROPKA NA FILM

Wśród najgłośniejszych premier zaplanowanych na sierpień znajdują się nowa odłona przygód Spider-Mana, dynamiczna animacja z bohaterami Psiego Patrolu oraz thriller z Jasonem Stathamem w roli głównej. Bilety na wszystkie seanse są dostępne w kasach kin Helios w CH Solaris i CH Karolinka oraz na stronie internetowej – www.helios.pl.



POWRÓT ULUBIONEGO SUPERBOHATERA „Spider-Man: Calkiem nowy dzien”

Ostatniego dnia lipca na ekrany kin Helios trafi jedna z najbardziej wyczekiwanych nowości tego lata. W filmie „Spider-Man: Calkiem nowy dzien” Peter Parker próbuje zostawić za sobą życie superbohatera i skupić się na studiach, jednak szybko przekonuje się, że od przeznaczenia nie da się uciec. Kiedy jego bliscy znajdują się w śmiertelnym niebezpieczeństwie, ponownie wkłada kostium Spider-Mana i staje do walki z nowym przeciwnikiem. Dodatkowym zagrożeniem okazują się tajemnicze zmiany zachodzące w jego organizmie. W głównych rolach występują Tom Holland i Zendaya, a widzowie mogą spodziewać się nie tylko widowiskowych scen akcji, lecz także emocjonującej historii, ukazującej herosa od najbardziej ludzkiej strony.

FAMILIJNA NOWOŚĆ PEŁNA PRZYGÓD „Psi Patrol i dinozaury”

Fenomen „Psiego Patrolu” od lat przyciąga przed ekrany najmłodszych widzów, a kolejne perypetie dzielnych szczeniaków niezmiennie cieszą się ogromną popularnością wśród całych rodzin. Tym razem bohaterowie staną przed niezwykłym wyzwaniem w zupełnie nowej scenerii. Po tajemniczej burzy statek Psiego Patrolu rozbija się na tropikalnej wyspie zamieszkałej przez dinozaury. Na miejscu pieski poznają Rekxa – szczeniaka, który od lat żyje wśród prehistorycznych stworzeń i doskonale zna ich zwyczaje. Kiedy lekkomyślne działania Humdingera prowadzą do przebudzenia uśpionego wulkanu, bohaterowie muszą przeprowadzić największą akcję ratunkową w swojej historii. Premiera filmu została zaplanowana na piątek, 7 sierpnia.



PREMIERA DLA FANÓW KINA AKCJI „Buntownik”

Miłośnicy mocnych wrażeń nie powinni przegapić filmu „Buntownik”, którego gwiazdą jest Jason Statham. Główny bohater, były funkcjonariusz policyjnych sił specjalnych Cole Reed, pracuje jako ochroniarz wpływowego miliardera. Gdy jego pracodawca zostaje zamordowany, mężczyzna rozpoczyna niebezpieczne śledztwo, które prowadzi go do międzynarodowej siatki handlarzy ludźmi. Następnie trafia na pokład statku przewożącego setki uprowadzonych kobiet i dzieci. To, co miało być prywatną zemstą, stanie się bezkompromisową walką o życie niewinnych. Produkcja zagości na opolskich ekranach w piątek, 21 sierpnia.

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: **W którym opolskim Heliosie są sale Dream?**

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

1.08 (sobota)

• Złot Miłośników Militariów „Tarcza 2026”
Miejsce: Poligon Winów
Wstęp wolny

• VIII Festiwal Zdarzeń Artystycznych OPEN'Opole26
godz. 12:00
Miejsce: Plac Wolności/ Staw Zamkowy
Wstęp wolny

• Wakacyjny koncert gwiazd Skolim [10-lecie], Piękni i Młodzi, Defis, Miły Pan, Topky, Playboys, Łobuzy, Klaudia Zielińska, Discoboy, Woners
godz. 18:00
Miejsce: Amfiteatr NCPP
Wstęp: bilety: 99 zł, 129 zł, 179 zł

• Młoda Scena NCPP – Fida i Jacko Brango
godz. 20:00
Miejsce: Rynek
Wstęp wolny

• Pokaz filmu: „Powstanie w bluzce w kwiatki. Życie codzienne kobiet w Powstaniu Warszawskim i panel dyskusyjny

ny pt. „Walczyliśmy w Powstaniu Warszawskim”
godz. 14:00
Miejsce: Sala konferencyjna MBP, ul. Minorytów 4
Wstęp wolny

2.08 (niedziela)

• Złot Miłośników Militariów „Tarcza 2026”
Miejsce: Poligon Winów
Wstęp wolny

• VIII Festiwal Zdarzeń Artystycznych OPEN'Opole26
godz. 10:00
Miejsce: Plac Wolności/ Staw Zamkowy/ Rynek
Wstęp wolny

• Koncert Promenadowy Plateau „Projekt Grechuta”
godz. 17:00
Miejsce: Plac Wolności
Wstęp wolny

3.08 (poniedziałek)

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

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

• Co kraj, to obyczaj – wakacyjne podróże dookoła świata zajęcia dla dzieci w wieku 7-10 lat
godz. 12:00
Miejsce: Miejska Biblioteka

Publiczna
Wstęp wolny. Zapisy www.mbp.opole.pl

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

• Wakacyjne Warsztaty Tworzenia Zinów – plastyczno-literackie zajęcia tworzenia niezależnych publikacji, łączących tekst i rysunek. Grupa dla osób od 16-go roku życia
godz. 17:00
Miejsce: Oddział Dziecięco-Młodzieżowy MBP
Wstęp wolny

• Spotkanie Toastmasters Opole
godz. 17:30
Miejsce: Centrum Aktywizacji Społecznej
Wstęp wolny

• Kino w Centrum
Film „Left-Handed Girl. To była ręka... diabła”
godz. 20:30
Miejsce: Taras Urban Lab
Wstęp wolny

4.08 (wtorek)

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

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

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

5.08 (środa)

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

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

• Biały Labirynt – literacki escape room
godz. 11:00
Miejsce: Strefa Gier WBP
Wstęp wolny. Zapisy strefa-gier@wbp.opole.pl

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

6.08 (czwartek)

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

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

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

• Koncert jazzowy
godz. 19:00
Miejsce: Klub muzyczny Filharmonii Opolskiej
Wstęp: 50 zł

7.08 (piątek)

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

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



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

• Book journal – kreatywny dziennik czytelnika
godz. 17:00-19:00
Miejsce: Sala konferencyjna MBP, ul. Minorytów 4
Wstęp: Zapisy/formularz na stronie mbp.opole.pl

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

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

• Strefa masażu
godz. 12:00
Miejsce: Basen „Błękitna Fala”
Wstęp: bilet na basen



• Pokaz multimedialnej fontanny
godz. 13:00; 17:30 i 21:30
Miejsce: Stawek Zamkowy
Wstęp wolny

8.08 (sobota)

• Joga w Centrum
godz. 9:00
Miejsce: Plac Teatralny
Wstęp wolny

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

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

• Pokaz multimedialnej fontanny
godz. 13:00; 17:30 i 21:30
Miejsce: Stawek Zamkowy
Wstęp wolny

• Spacerem przez Opole z przewodnikiem
godz. 17:00

Miejsce: zbiórka przed Miejską Informacją Turystyczną
Wstęp wolny

9.08 (niedziela)

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

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

• Pokaz multimedialnej fontanny
godz. 13:00; 17:30 i 21:30
Miejsce: Stawek Zamkowy
Wstęp wolny

• Otwarcie wystawy 300-lecie Kuźni z Ziemiełowic
godz. 14:00
Miejsce: Muzeum Wsi Opolskiej

• Koncert promenadowy Marcelina i Miłosz Caban „Od Warszawy do Buenos Aires”
godz. 17:00
Miejsce: Plac Wolności
Wstęp wolny

10.08 (poniedziałek)

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

• Wakacyjne Warsztaty Tworzenia Zinów - plastyczno-literackie zajęcia tworzenia niezależnych publikacji, łączących tekst i rysunek. Grupa dla osób od 16-go roku życia
godz. 17:00
Miejsce: Oddział Dziecięco-Młodzieżowy MBP
Wstęp wolny

• Kino w Centrum
Film „Humanitarna wampirzyca poszukuje osób chcących popełnić samobójstwo”
godz. 20:30
Miejsce: Taras Urban Lab
Wstęp wolny

11.08 (wtorek)

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

• Salon Opolskiej Nauki TPO: dr hab. Kazimierz S. OŻÓG, prof. UO „Rzeźby, pomniki, krzyże i kapliczki - na mapach małej i wielkiej pamięci”
godz. 16:30
Miejsce: Centrum Aktywizacji Społecznej, II p.
Wstęp wolny

12.08 (środa)

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

• Białe Labirynt – literacki escape room
godz. 11:00
Miejsce: Strefa Gier WBP
Wstęp wolny. Zapisy strefa-gier@wbp.opole.pl
• Strefa masażu
godz. 13:00
Miejsce: Basen „Błękitna Fala”
Wstęp: bilet na basen

13.08 (czwartek)

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

• Cykl warsztatów z Martą Hamouda
„Moja droga, mój rytm”, cz. 4 – Polska i świat
godz. 17:00
Miejsce: Urban Lab Opole
Wstęp wolny. Zapisy

• Koncert Młody Opolski Jazz
godz. 19:00
Miejsce: Klub muzyczny Filharmonii Opolskiej
Wstęp: 50 zł

14.08 (piątek)

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

• Wakacyjne Poranki filmowe
godz. 10:00 i 12:00
Miejsce: Kino Meduza

Wstęp: 25zł normalny, 20zł ulgowy

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

• Pokaz multimedialnej fontanny
godz. 13:00; 17:30 i 21:30
Miejsce: Stawek Zamkowy
Wstęp wolny

15.08 (sobota)

• Siesta na tarasie - Dezydery, Dj Pineapple
godz. 20:00
Miejsce: Taras Amfiteatru
Wstęp wolny

16.08 (niedziela)

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

• Koncert Promenadowy Green Fusion
godz. 17:00
Miejsce: Plac Wolności
Wstęp wolny

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



• Pokaz multimedialnej fontanny
godz. 13:00; 17:30 i 21:30
Miejsce: Stawek Zamkowy
Wstęp wolny

• AQUA FUN
godz. 13:00
Miejsce: Basen Błękitna Fala
Wstęp: bilet na basen

17.08 (poniedziałek)

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

• Wakacyjne Warsztaty Tworzenia Zinów - plastyczno-literackie zajęcia tworzenia niezależnych publikacji, łączących tekst i rysunek. Grupa dla osób od 16-go roku życia
godz. 17:00
Miejsce: Oddział Dziecięco-Młodzieżowy MBP
Wstęp wolny

• Spotkanie Toastmasters Opole
godz. 17:30
Miejsce: Centrum Aktywizacji Społecznej
Wstęp wolny



• Kino w Centrum
Film „Kopnęłabym cię, gdybym mogła”
godz. 20:30
Miejsce: Taras Urban Lab

Wstęp wolny

• Rzeźba w dotyku – szkic
– wystawa prac studentów
Wzornictwa Przemysłowego
Miejsce: Sala konferencyjna
MBP, ul. Minorytów 4
godz. 18:00 [wystawa dostępna do 03.09]

Wstęp wolny

18.08 (wtorek)

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

19.08 (środa)

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

• Białý Labirynt – literacki
escape room
godz. 11:00
Miejsce: Strefa Gier WBP
Wstęp wolny. Zapisy strefa-gier@wbp.opole.pl

• O sztuce szczęśliwego życia –
warsztaty Fundacji Intra
godz. 17:00
Miejsce: Sala konferencyjna
MBP, ul. Minorytów 4
Wstęp wolny

• Piękno natury – wystawa
prac Atelier „Żyj kolorowo”
godz. 18:00 [wystawa dostępna do 04.09]
Miejsce: Galeria Zamostek, ul.
Minorytów 4
Wstęp wolny

20.08 (czwartek)

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

• Koncert Jazz and Strings –
Komedia. Inspiracje
godz. 19:00
Miejsce: Klub muzyczny
Filharmonii Opolskiej
Wstęp: 50 zł

21.08 (piątek)

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

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

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

• Pokaz multimedialnej fontanny
godz. 13:00; 17:30 i 21:30
Miejsce: Stawek Zamkowy
Wstęp wolny

• Strefa masażu
godz. 14:00
Miejsce: Basen „Błękitna Fala”
Wstęp: bilet na basen

22.08 (sobota)

• Joga w Centrum
godz. 9:00
Miejsce: Plac Teatralny
Wstęp wolny

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

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

• Pokaz multimedialnej fontanny
godz. 13:00; 17:30 i 21:30
Miejsce: Stawek Zamkowy
Wstęp wolny

• Spacerem przez Opole
z przewodnikiem
godz. 17:00
Miejsce: zbiórka przed Miejską
Informacją Turystyczną
Wstęp wolny

• Poznajemy Ulicę Szpitalną (II
tura) z Bogną PITER
godz. 11:00
Wstęp: obowiązują zapisy tpo.
opole@wp.pl
Informacje tel. 508 153 971

• Opole Rap Scena White 2115,
Young Leosia, Kaz Bałagane,
Fukaj, Waima, Bonson
godz. 18:30
Miejsce: Parking przy CWK
Opole
Wstęp: bilety: II pula 139 zł, III
pula 159 zł

23.08 (niedziela)

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

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

• Pokaz multimedialnej fontanny
godz. 13:00; 17:30 i 21:30
Miejsce: Stawek Zamkowy
Wstęp wolny

• Koncert Promenadowy
Adam Snopek „Od Bacha
do AC/DC czyli o muzyce na
wesoło”
godz. 17:00
Miejsce: Plac Wolności
Wstęp wolny

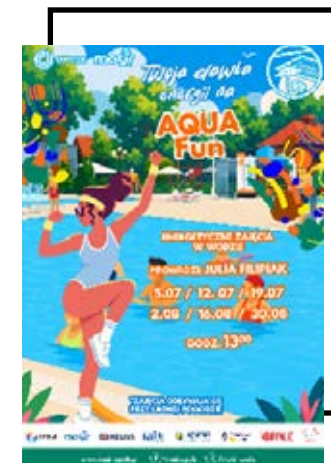
24.08 (poniedziałek)

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

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

• Wakacyjne Warsztaty Tworzenia Zinów – plastyczno-literackie zajęcia tworzenia niezależnych publikacji, łączących tekst i rysunek. Grupa dla osób od 16-go roku życia
godz. 17:00
Miejsce: Oddział Dziecięco-Młodzieżowy MBP
Wstęp wolny

• Kino w Centrum
Film „LARP. Miłość, trolle i inne kwesty”
godz. 20:30
Miejsce: Taras Urban Lab
Wstęp wolny



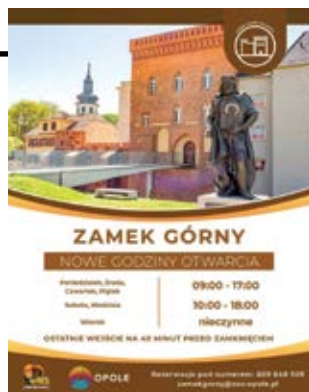
• Psy na ruskich. Polacy
walcący z Rosją w Ukra-
inie – spotkanie z Marcinem
Wyrwałem
godz. 18:00
Miejsce: Sala konferencyjna
MBP, ul. Minorytów 4
Wstęp wolny

• Koncert filharmoników
z Iwano-Frankiwska
godz. 19:30
Miejsce: Sala konferencyjna
MBP, ul. Minorytów 4
Wstęp wolny

25.08 (wtorek)

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

• Eko-wakacje w bibliotece
zajęcia dla dzieci w wieku
6-10 lat
godz. 12:00





Miejsce: Filia nr 7 MBP
Wstęp wolny. Zapisy tel. 512 271 443

26.08 (środa)

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

- Białe Labirynt – literacki escape room
godz. 11:00
Miejsce: Strefa Gier WBP
Wstęp wolny. Zapisy strefa-gier@wbp.opole.pl

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

27.08 (czwartek)

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

- Eko-wakacje w bibliotece zajęcia dla dzieci w wieku 6-10 lat
godz. 12:00
Miejsce: Filia nr 7 MBP

Wstęp wolny. Zapisy tel. 512 271 443

- Cykl warsztatów z Martą Hamouda
„Moja droga, mój rytm”, cz. 5 – Bój się i działaj
godz. 17:00
Miejsce: Urban Lab Opole
Wstęp wolny. Zapisy

- Finałowy koncert Late Summer Jam
godz. 19:00
Miejsce: Filharmonia Opolska
Wstęp: 50 zł

28.08 (piątek)

- XVII Festiwal Opolskich Smaków
Miejsce: Plac Kopernika
Wstęp wolny

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

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

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

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

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

- Poznajmy się – spotkanie klubowe z Andrzejem Sznejwisem
godz. 16:30
Miejsce: Centrum Aktywizacji Społecznej, lok. 203
Wstęp wolny

- Pokaz multimedialnej fontanny
godz. 13:00; 17:30 i 21:30
Miejsce: Stawek Zamkowy
Wstęp wolny

- 5. Craft Music City
godz. 18:00
Miejsce: Plac Kopernika
Wstęp wolny

29.08 (sobota)

- XVII Festiwal Opolskich Smaków
Miejsce: Plac Kopernika
Wstęp wolny

- Joga w Centrum
godz. 9:00
Miejsce: Plac Teatralny
Wstęp wolny

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

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

- Pokaz multimedialnej fontanny
godz. 13:00; 17:30 i 21:30
Miejsce: Stawek Zamkowy
Wstęp wolny

- Spacerem przez Opole z przewodnikiem
godz. 17:00
Miejsce: zbiórka przed Miejską Informacją Turystyczną
Wstęp wolny

- 5. Craft Music City
godz. 18:00
Miejsce: Plac Kopernika
Wstęp wolny

30.08 (niedziela)

- XVII Festiwal Opolskich Smaków
Miejsce: Plac Kopernika
Wstęp wolny

- Zwiedzanie Wieży Ratuszowej
godz. 10:00; 11:00; 12:15; 13:15; 14:30; 15:45 i 17:00
Miejsce: Rynek
Wstęp: 10zł w Miejskiej Infor-

macji Turystycznej
Informacje tel. 77 451 19 87

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

- Pokaz multimedialnej fontanny
godz. 13:00; 17:30 i 21:30
Miejsce: Stawek Zamkowy
Wstęp wolny

- AQUA FUN
godz. 13:00
Miejsce: Basen Błękitna Fala
Wstęp: bilet na basen

- 5. Craft Music City
godz. 18:00
Miejsce: Plac Kopernika
Wstęp wolny

- Koncert Promenadowy Dorośli (duet)
godz. 17:00
Miejsce: Plac Wolności
Wstęp wolny

31.08 (poniedziałek)

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

- Spotkanie Toastmasters Opole
godz. 17:30
Miejsce: Centrum Aktywizacji Społecznej
Wstęp wolny



- Kino w Centrum Film „Ścieżki życia”
godz. 20:30
Miejsce: Taras Urban Lab
Wstęp wolny

WIĘCEJ WYDARZEŃ
ZNAJDZIESZ
W APLIKACJI



KLIK OPOLE



22/8/26

OPOLE / CWK



**#opole
rap
scena**

WHITE 2115
YOUNG LEOSIA
KAZ BAŁAGANE
FUKAJ
WAIMA
BONSON



www.opolerapscena.pl

ncpp

 **OPOLE**

 **eco**
Logotyp

 **CWK**
Centrum Wschodnio-Kujawskie w Opolu

 **ZAKŁAD KOMUNALNY**
OPOLE

 **Step Records**



Bilety dostępne w kasie NCPP oraz na stronie internetowej opolerapscena.pl. Narodowe Centrum Polskiej Piosenki, ul. Piastowska 14 A, Opole 45-081