

OPOLE

nr 3 marzec 2021 r.
Egzemplarz bezpłatny

i kropka



Irena Hodowaniec

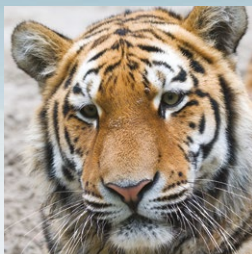
Nosi plecak wypełniony radością

wywiad s. 4-6





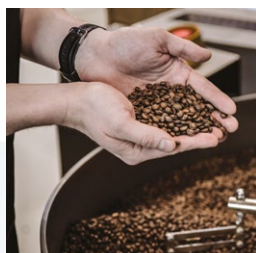
Nie przesypiam życia
strona 4-6



Diego przyjechał do ZOO!
strona 8-9



**Setna rocznica wybuchu III
Powstania Śląskiego**
strona 10-11



Made in Opole
strona 14-15



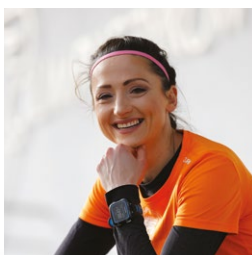
**Jak król Jan Kazimierz do
Opola zjechał**
strona 16-17



**Lokalne produkty
w jednym miejscu**
strona 18-19



**Opole na przetomie
dziejów**
strona 26-27



Biegam, bo lubię
strona 30-32



**128 ofert ze zniżkami dla
Opolan**
strona 34-35



PRZEBOJOWE
OPOLE

OPOLE i kropka

Wydawca: Wydział Promocji Urzędu Miasta Opola, ul. Koraszewskiego 7-9, 45-011 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: Katarzyna Herwy, Piotr Jankowski, Alicja Kosakowska, Katarzyna Oborska-Marciniak, Anna Parkitna, Alicja Sajewicz, Daria Strak, Aleksandra Smierzynska
projekt graficzny/skład: Katarzyna Muszyńska
nakład: 6 000 egz.

Zdjęcia pochodzą z archiwum UM i instytucji miejskich lub zostały udostępnione przez organizatorów imprez.
Na okładce: Irena Hodowaniec Fot. Witold Chojnacki



Mieszkańcy wybrali lokalizacje nowych placów zabaw

W internetowej sondzie mieszkańcy Opola zdecydowali, gdzie pojawią się nowe place zabaw. W głosowaniu wzięło udział ponad 1400 osób. Na inwestycję miasto przeznaczyło 1,6 mln zł. Najwięcej opolan zagłosowało za rewitalizacją terenu w parku miejskim na osiedlu im. Armii Krajowej – ta lokalizacja zdobyła 348 głosów. Nowe place zabaw pojawią się również przy ulicy Spychalskiego, a także u zbiegu ulic Złotej i Srebrnej oraz na terenie przy ulicy Jaronia 2. Szczegółowe wyniki sondy dostępne na stronie: www.konsultacje.opole.pl.



Elektryczne hulajnogi na wiosnę w Opolu

Elektryczne hulajnogi, które przyjęły się w wielu polskich miastach, wiosną dotrą do Opola. Dla osób, które dotychczas nie miały żadnego doświadczenia w ich korzystaniu, producent stworzył tryb początkujący. Ogranicza on prędkość hulajnogi do 15 km/h. Aby skorzystać z wynajmu na minuty, trzeba mieć zainstalowaną aplikację Bolt, w której zobaczymy mapę Opola. Wystarczy wybrać jedną z hulajnóg, która tam się pojawi. Platforma Bolt działa w 30 krajach na świecie. Firma rozpoczęła wynajem hulajnóg w 2018 roku w Paryżu. W kolejnych latach rozszerzyła działalność i podbiła m.in. Madryt, Malagę, Faro, Rygę, Bratysławę czy Sztokholm.



Produkcja ciepła dla Opola bardziej ekologiczna

Rozpoczyna się budowa nowoczesnej instalacji, która z gazu ziemnego produkować będzie ciepło dla Opola i prąd. To kolejny duży krok Energetyki Ciepłej Opolszczyzny w kierunku ekologii. Inwestycja warta ponad 34 mln złotych zostanie dofinansowana ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie. Wsparcie w wysokości 50% całej inwestycji jest możliwe w ramach realizacji Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko. Pozostałe koszty pokryje spółka ECO Kogeneracja.



Fot. Natasza Młodzik / TVP

Nie przesypiam życia

Irena Hodowaniec - geodetka-kartograf na emeryturze. OPOLANKA. Muzyka i śpiew towarzyszą jej na każdym kroku. Uczestniczka ostatniej edycji The Voice Senior. Kobieta o wielu twarzach, która kocha podróż, przyjaźni się z Martyną Wojciechowską i wciąż wierzy, że najlepsze historie dopiero na nią czekają.

- Umiesz śpiewać?

- Nie muszę się wstydzić swojego głosu! (śmiech) Elżbieta Zapendowska, z którą współpracowałam m.in. w Studio Piosenki, przed laty powiedziała: „Ty Irka to dasz radę bez mikrofonu na placu Czerwonym”.

- **Zapytałem trochę przekornie, bo oczywiście gdybyś nie potrafiła śpiewać, nie zobaczylibyśmy Ciebie w ostatniej edycji The Voice Senior. Kto Cię tam wypchnął?**

- Absolutnie nikt. To była wyłącznie moja decyzja. Wiedziało o tym raptem kilka osób, m.in. pianistka, z którą współpracuję Lila i siostrzenica, u której nocowałam w Warszawie.

- **Do Twojej pianistki jeszcze wrócimy, bo ciągle o niej mówisz, ale najpierw opowiedz, jak się dostałaś do tego programu.**

- Najpierw trzeba to tego konkursu dorosnąć, czyli skończyć... 60 lat. Potem się odważyć, wreszcie przygotować demo i dobrze je oprawić. Zażyczyli sobie 15 piosenek, a siebie należało zaprezentować w dwóch, trzech. Przygotowałam też materiał wideo. A na koniec należało wysłać wszystko do

telewizji i czekać na odpowiedź.

- **Ty się doczekałaś.**

- Z kilku tysięcy chętnych wybrali 40 osób, potem ostatecznie zostało nas 24.

- **Przed milionami widzów śpiewaliście czekając jak w swoich fotelach odwrócić się do was Alicja Majewska, Andrzej Piaseczny, Izabela Trojanowska lub Witold Pasz. Najlepiej wszyscy.**

- No oczywiście. Dostałam do śpiewania rockowy utwór „Do kołyski”, ale oni przygotowali mi zupełnie inny aranż. Pewnie z przesłanych przed konkursem demo dostrzegli, że lubię i potrafię interpretować utwory.

- **Śpiewasz, a oni się nie odwracają...**

- Takiemu występowi towarzyszą wielkie emocje i mieszanina uczuć. Nie jestem wstydliwa, ale doszła też odrobina tremy, bo przecież jedziesz po to, aby dobrze wypaść. Prawie zaschło mi w gardle, trochę nie wierzę, że się nie odwracają. Wreszcie słyszę jak obracają się dwa fotele. Odetchnęłam. Pomyślałam sobie wtedy: „Super, że będzie jeszcze jedna okazja zaśpiewać dla ludzi”.

- Odwróciła się Alicja Majewska i Izabela Trojanowska.

- „Za tę muzykalność, piękny tembr głosu i interpretację nie mogłam się nie odwrócić” – powiedziała Majewska, a Trojanowskiej spodobała się spokojna interpretacja tego utworu.

- A Piasek siedział jakiś smutny...

- To ciekawa historia. Powiedział, że siebie nie rozumie...

- Dlaczego więc nie odwrócił fotela?

- Nie wiem, ale zaraz poprosił mnie, abyśmy razem zaśpiewali „Do kołyski”. On zwrotek, a ja refren.

- No to jakby powiedział: „Irka, byłaś dobra”.

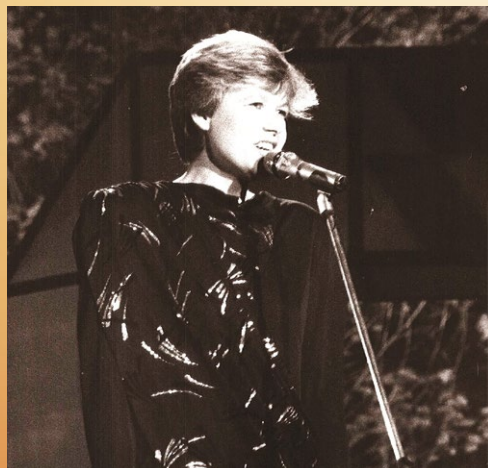
- Szkoda tylko, że kamery tego nie pokazały (śmiech).

- Zaśpiewaliście?

- Oczywiście, chwilę później. Widzowie tego nie obejrżeli, tylko ludzie będący wtedy w studio. A ludzie z orkiestry to nawet wstali. Szkoda, że nie mogę tego zobaczyć. Na pocieszenie mam tylko zdjęcia z tej chwili. Telewizja mi przysłała.

- Konkursu nie wygrałaś, ale zapewne zyskałaś rozpoznawalność w Opolu. Na kanale YouTube twojej interpretacji „Do kołyski” wysłuchało aż 125 tysięcy ludzi!

- W tym konkursie trzeba było trafić na odpowiednią piosenkę w odpowiednie serce. Ja zaśpiewałam z całego serca i całą sobą. I prawie nie było krytycznych ocen. Na Batalionów Zośka w Opolu mieszkam już 30 lat, ludzie wiele razy widzieli mnie, jak gdzieś krążę z gitarą, wielu słyszało jak śpiewam, bo w zasadzie nieprzerwanie robię to kilkadziesiąt lat. Ale masz rację, co innego wiedzieć, a co innego zobaczyć, „sąsiadkę” w telewizji. Takie „zaczepki” zawsze są urocze.



- Wspomniałaś, że mieszkasz już długo na osiedlu Armii Krajowej. Jesteś opolanką.

- Absolutnie. Mój tato, Józef Hodowaniec – mechanik samochodowy, po wojnie osiadł wspólnie z żoną, moją mamą Heleną z Pohoreckich, w Opolu. Był jednym z głównych organizatorów bazy transportu sanitarnego, a następnie jednym z nielicznych w tym czasie taksówkarzy. Profesor Nicieja, pisze o tym w „Kresowej Atlantydzie”. Wspomina nawet dramatyczne wydarzenie z 1952 roku. Do taksówki taty wsiadło dwóch mężczyzn, zamówili kurs do jednej z podopolskich wsi. Za miastem podcięli tacie gardło, wyrzucili go do rowu i uciekli skradzionym samochodem. Miał jednak szczęście, bo rana tylko o milimetry nie okazała się śmiertelną, a poza tym zimno sprzyjało krzepnięciu krwi. Bandziorów ówczesna milicja złapała rok później w Brzegu. A wracając do przyjemnych rzeczy, to mieszkaliśmy przy Reymonta 11 w dużym mieszkaniu. Po rodzicach zostało mi piękne pianino, ma już 100 lat. Byliśmy rozśpiewaną rodziną. Miałam dużo starsze siostry. Kiedy wszyscy schodzili się do salonu zaraz było śpiewanie. Ja chowałam się pod stół, z serwetki plotłam warkocz i słuchałam, jak oni pięknie śpiewają.

- Z tego wysadywania pod stołem urodził się kiedyś twój koncert w Filharmonii Opolskiej.

- W grudniu 2015 roku zrobiliśmy koncert, który właśnie zatytułowałam „Zakochane nuty spod stołu”. Wspaniale wspominam tamten okres.



- To wtedy poznałaś Lilę Rzechorzek?

- Przyjaciel powiedział mi o niej, gdy szukałam pianistki właśnie do tego koncertu. To miał być taki mój wieczór autorski z piosenkami o miłości, często zastyszczanymi właśnie pod rodzinnym stołem. Wyszedł pięknie, na nowo wtedy uwierzyłam w siebie. A tamta nasza znajomość potem pomogła mi dostać się właśnie do The Voice Senior. Lila pięknie gra, na własne oczy widziałam, jak podczas okolicznych koncertów w czasie Krajowego Festiwalu Polskiej Piosenki podchodzi do niej ekipa z Pectusa i całuje ją po rękach. U Lilii przy ulicy Wiejskiej zagospodarowaliśmy na małe koncerty jej... stodołę. Jej dom też jest niezwykle, na wskroś muzyczny.

- Skąd masz tyle energii? Nie rozmawialiśmy jeszcze o Twojej innej pasji, czyli podróżowaniu. To prawda, że dobrze znasz się z Martyną Wojciechowską?

- Uwielbiam jej programy. Jest wspaniałą kobietą. Nagrałam film o sobie, o swoich pasjach i wysłałam po jednym z odcinków „Kobieta na krańcu świata”. Spróbowałam tak jak ze zgłoszeniem do The Voice Senior. Nie myślałam czy to zrobić, tylko to zrobiłam. Martyna zawsze podpowiada mi, gdzie najlepiej w danym momencie pojechać. Dostałam od niej książkę z piękną dedykacją: „Ty cholerna wariatko, naprawdę przesuwasz horyzont każdego dnia”. Okazuje się, że obie trochę wychowywałyśmy się w warsztatach samochodowych swoich ojców, więc ona kiedyś mi powiedziała, że: „w naszych żyłach płynie ta sama krew – benzyna”.

**„Ty cholerna wariatko,
naprawdę przesuwasz
horyzont każdego dnia.”**

- Irka to niespokojna dusza.

- Tak, uwielbiam powiedzenie Martyny „nie-możliwe nie istnieje”.

- Jesteś bardzo podobna dla Elżbiety Dzikowskiej.

- Nie pierwszy mi to mówisz. Nie zwiedziłam świata jak ona czy Martyna, ale lista jest i tak pokaźna: Etiopia, Kuba, Tajlandia, Kambodża, Wietnam, Iran, Sri Lanka, Bali, Kanada, Zjednoczone Emiraty Arabskie, Maroko, Grecja, Turcja, Bałkany, Gruzja, Ukraina, Malta, Rosja, Włochy, Hiszpania.

- No to gdzie Cię szukać, gdy skończy się pandemia?

- Na Madagaskarze. Mój ogromny plecak jak zwykle mam pod ręką. Niech się tylko skończy pandemia i już mnie nie ma! No i znowu będziemy śpiewać dla ludzi. Stodoła u Lilii już czeka. Będzie śpiewanie, piknik, zabawa. Będzie pięknie. Nie chcę zmarnować ani minuty swojego życia.

- Nie marnujesz, przecież nawet w pandemii dałaś radę, pokazując się w The Voice Senior, od którego zaczęliśmy naszą rozmowę.

- Rzeczywiście, masz rację. Nadal marzę, aby przesuwać swoje horyzonty. Chcę wierzyć w to, że jestem jak z dedykacji od pewnej starszej pani, z którą byłam w Etiopii. Wysyłając książkę ze swoimi wierszami napisała o mnie tak: „Dziewczynie o białych włosach, niebywałym czarnym głosie, noszącej plecak wypelniony radością”.

Rozmawiał **Dariusz Król**
Zdjęcia: **archiwum prywatne**



Czytam Kropkę, bo lubię...



Konkurs rozstrzygnięty!

W styczniowym numerze magazynu „Opole i kropka” ogłosiliśmy konkurs dla wiernych czytelników. Z okazji 5. urodzin naszej gazety postanowiliśmy zapytać was, za co ją lubicie. W konkursie „Czytam Kropkę, bo lubię...” wybraliśmy pięciu laureatów, którzy otrzymali tablety oraz swoje zdjęcie na okładce „Opole i kropka” oprawione w ramkę.

„Traktuję Kropkę nie tylko jako kopalnię wiedzy o dzisiejszym Opolu, ale także swoisty bedeker. Odwiedzając miasto, często zabieram ze sobą któryś z numerów i ruszam na spacer. Co nowego? ...Z Kropką trafiłam do Muzeum Polskiej Piosenki, odkryłam Szlak historycznych drzew. Teraz czekam na ponowne pojawienie się w ZOO lwów i tygrysów, o czym dowiedziałam się z ostatniego numeru...” – Elżbieta Woźniak

„Czytam Kropkę, bo lubię... za to, że po prostu jest. Obecna w moim życiu od pięciu lat. Nie daje o sobie zapomnieć, przypomina się co miesiąc i to regularnie, bez spóźnień. Dostarcza na bieżąco informacji na temat, co w trawie piszczy, w moim ukochanym Opolu... Zawsze ma ostatnie zdanie, skąd kropka w tytule. Dbą o wygląd zewnętrzny, cechuje ją klasa i elegancja oraz młodość ducha. W swej kategorii jest wzorem dla innych.” – Alicja Karniej

„...Wiele razy przyjeżdżałam do Opola ze swoimi znajomymi. A mam ich na wszystkich kontynentach, w 42 krajach. Co ważnego i ciekawego w mieście? Otwieram wydawnictwo: koncerty, spektakle. Do wyboru, do koloru. 800-lecie Opola? Kropka na posterunku: historia św. Wojciecha, księżna Wiola, zagmatwane losy Władysława II Opolczyka. A te piękne zdjęcia, np. Opolska Wenecja nocą! Nie dziwota, że moje domowe zapasy Kropki topniały w okamgnieniu. Ale nic to, dałam radę...” – Jerzy Woźniak

„Czytam wasz magazyn. Jest pięknie wydany. Można przeczytać ciekawe tematy o Opolu. I o ludziach, którzy swoją pracowitością pokazują, jak można kochać swoje miasto. Spełniają swoje marzenia obojętnie ile mają lat...” – Zofia Gulbinowicz.

„Co miesiąc jest nowa & do czytania gotowa. Opole promuje & świeże newsy nam funduje. Lubię wywiady & historyczne zwiady. Historia mnie interesuje, Człowiek co rusz czegoś ciekawego się dowiaduje. Nieznane Opole & Ojeju! Tu kiedyś było pole! Dobrze, że ją mamy, bo Opole lepiej znamy. Co się wydarzyło i zdarzy... O czym niejedna gwiazda marzy. Wolny czas jak spędzić? I lenia z siebie wypędzić. Dla chcącego nic trudnego Wystarczy trochę wolnego. Chociaż trudne czasy mamy – Już na atrakcje Opola czekamy! Tyle tu się działo Kulturą w każdy weekend powiewało. Mamy z czego wybierać Wystarczy chęci nabierać! KROPKA nas motywuje I do działania mobilizuje!” – Ksenia Jońca



Fot. arch. Ogród Zoologiczny w Krakowie

Diego przyjechał do ZOO!

Po blisko 25 latach nieobecności, do Opola powrócił jeden z największych kotowatych – tygrys. Choć w naszym ogrodzie zoologicznym zamieszkał w lutym, będziemy mogli go podziwiać od kwietnia.

Diego - syn Jurija oraz Darii - ma dwa lata. To tygrys syberyjski (*panthera tigris altaica*), przywieziony z ogrodu zoologicznego w Krakowie. - *Ładunek w Małopolsce przebiegł bezproblemowo. Szczęśliwie dojechaliśmy do naszego ogrodu, gdzie Diego zamieszkał. Teraz kot musi odpocząć i poznać nowy teren oraz jego opiekunów – tłumaczył tuż po przyjeździe Lesław Sobieraj, dyrektor Ogrodu Zoologicznego w Opolu.*

Obecnie Diego przebywa w pomieszczeniu wewnętrznym, jednak gdy tylko przyzwyczai się do niego, będzie wypuszczany na wybieg zewnętrzny. Zwierzę będzie miało do niego dostęp przez cały rok. Jego dietę stanowić będą przede wszystkim wołowina, kurczak oraz królik.

Szkolenie dla bezpieczeństwa

Wcześniej przyszli opiekunowie, mający zajmować się Diegiem, pojechali na kilkudniowe szkolenie do ogrodu, w którym znajdował się



samiec, by poznać jego zwyczaje, psychikę oraz posiadać praktyczne umiejętności pracy z tym zwierzęciem. Są to w końcu koty należące do pierwszej grupy zwierząt niebezpiecznych, mogących trwale okaleczyć lub zabić człowieka. W pracy z nimi nie ma więc miejsca na błędy. Do kwietnia, kiedy to zwiedzający będą mogli podziwiać nowych mieszkańców, w Opolu pojawią się także dwa lwy.

Nowoczesny, naturalny dom

W grudniu 2020 roku zakończono prace przy nowoczesnym kompleksie wybiegów dla tych dużych kotów. Inwestycja trwała od jesieni 2019 roku i kosztowała blisko 10 milionów złotych. Powstały trzy wybiegi wewnętrzne, trzy zewnętrzne oraz całe zaplecze. Dla zwiedzających dużą atrakcją stanowić będzie zadaszona kładka nad fosą, z której będzie można obserwować tygrysy na wybiegu. Całość została zaplanowana i zrealizowana przede wszystkim z myślą o zwierzętach. - *Bardzo ważne dla nas było możliwie najwierniejsze oddanie warunków, w jakich te zwierzęta żyją w naturze.*

Mam tu na myśli między innymi obszerne wybiegi, naturalne i piaszczyste podłoże, dostęp do cieków wodnych oraz drewnianych poDESTÓW i konarów, z których tygrysy lubią obserwować okolicę - podkreśla Grzegorz Rolik, asystent działu hodowlanego w opolskim zoo.

Zły człowiek

W naturze ten podgatunek tygrysa występuje głównie w południowo-wschodniej części Rosji. Niektóre osobniki widywane są również w Chinach i Korei Północnej. Największym zagrożeniem dla tych zwierząt są ludzie - kłusownicy zabijający tygrysy, by potem sprzedawać części ich ciała, które po sproszkowaniu są stosowane jako medykamenty w paramedycynie chińskiej. Między innymi przez to w niedalekiej przyszłości tygrysom w ogóle grozi wymarcie. Stąd tak ważny dla ich przetrwania jest Europejski Program Ochrony Zwierząt EEP, realizowany w jednostkach zrzeszonych w Europejskim Stowarzyszeniu Ogrodów Zoologicznych i Akwariów, w tym w Ogrodzie Zoologicznym w Opolu.

Tekst i zdjęcia **Miłosz Bogdanowicz**





Żywy pomnik (oryg. Le Bayon). Koszary 63 Pułku Piechoty w Opolu (obecna ul. Plebiscytowa - Drzymały). Święto Bastylii, 1922 r.

Setna rocznica wybuchu III Powstania Śląskiego

Plebiscyt słów. Opole 1921 r.

Przygotowana przez pracowników Archiwum Państwowego w Opolu wystawa „Plebiscyt słów. Opole 1921” poświęcona jest wydarzeniom, które miały miejsce na Górnym Śląsku w latach 20. XX wieku. W tym szczególnym czasie Opole stało się areną działań międzynarodowych, które miały swój początek w 1919 roku. Wtedy to, po I wojnie światowej, na międzynarodowej konferencji w Paryżu zapadła decyzja, że o podziale spornego terytorium Górnego Śląska zadecyduje głosowanie mieszkańców tego regionu, czyli plebiscyt. Zgodnie z tymi postanowieniami, do czasu ustalenia granicy terytorium Górnego Śląska zostało poddane władzy międzynarodowej. Miało to na celu wyrównanie szans strony polskiej i niemieckiej w kampanii plebiscytowej. Powołano Międzysojusznictwo Komisję Rządzącą i Plebiscytową,



Żołnierze francuscy: naprawa uszkodzonego samochodu. 1921r.

która sprawowała nadzór nad prawidłowym przebiegiem wyborów oraz strzegła porządku i pokoju. Przewodniczącym Komisji został gen. Henri Le Rond, a na siedzibę wybrano miasto Opole.

Wojska koalicyjne

Gwarantem bezpieczeństwa działalności Komisji było powołane w styczniu 1920 r. Naczelne Dowództwo Wojsk Sprzymierzonych. Pierwsze wojska koalicyjne przybyły do Opola 30 stycznia 1920 r., natomiast 11 lutego Komisja przejęła gmach Rejencji przy dzisiejszym Placu Wolności. Przybywający na Górną Śląsk żołnierze byli ludźmi młodymi i niedoświadczonymi, a ich pojawienie się budziło wśród rodzimej ludności bardzo zróżnicowane nastroje. W ra-



mach pobytu na Śląsku odbywali obowiązkową służbę wojskową. Przebywali z dala od rodzin i ojczystego kraju, doskwierała im tęsknota za domem i rodziną, brakowało im ciepłych ubrań i tradycyjnych potraw. W miarę możliwości uczestniczyli w życiu codziennym lokalnej społeczności, zdarzało się, że odnajdywali miłość.

III powstanie śląskie

Poprzedzony wojną propagandową plebiscyt przeprowadzony 20 marca 1921 r., przyniósł 40,4% poparcia stronie polskiej. Wynik z tego spory o kształt granicy polsko-niemieckiej na terenie Górnego Śląska oraz niezadowolenie ludności z rezultatów głosowania, spowodowały, że 3 maja 1921 r. Wojciech Korfanty wydał



rozkaz do rozpoczęcia III powstania śląskiego. Materiał zaprezentowany na planszach wystawy obejmuje jedynie fragment bardzo ciekawych i różnorodnych archiwaliów przechowywanych w Archiwum Państwowym w Opolu. Jego uzupełnieniem jest cykl podcastów, do którego zaproszeni zostali znani opolscy historycy, wybitni specjaliści i znawcy tematu. Wystawie towarzyszyć będzie także cykl krótkich filmów ukazujących Opole sprzed 100 lat m.in. z perspektywy francuskich, brytyjskich i włoskich żołnierzy wchodzących w skład Wojsk Sprzymierzonych.

Wystawa jest wspólnym przedsięwzięciem Miasta Opola, Archiwum Państwowego w Opolu, Instytutu Śląskiego oraz Galerii Sztuki Współczesnej. Serdecznie zapraszamy do jej oglądania na opolski rynek już od 19 marca.

Justyna Sowińska

Zdjęcia: **Archiwum Państwowe w Opolu**





Rekordowy lekkoatleta marzy o Igrzyskach

Filip Rak ma zaledwie 18 lat, a jego pokój jest już przepelniony medalami. Lekkoatleta AZS-u Politechniki Opolskiej w 2020 roku wykręcił najlepszy czas na świecie, a teraz ustanowił kolejny rekord Polski.

- Chyba nie mogłeś lepiej zacząć 2021 roku. W Toruniu sięgnąłeś po kolejne złoto.

- Bardzo się z tego cieszę, bowiem były to moje pierwsze zawody w kategorii juniorów. W biegu na 1500 metrów ustanowiłem nowy rekord Polski, który od 14 lutego wynosi 3:45.62. To nie był mój pierwszy udany start w Toruniu i zawsze wspominałem to miasto bardzo dobrze. Teraz dopisałem kolejne cudowne wspomnienia.

- W sierpniu 2020 roku wykręciłeś najlepszy wynik na świecie. To dodało Ci wiatru w żagle?

- Szczerze mówiąc, zupełnie nie spodziewałem się tak dobrego wyniku w 2020 roku. To była miła niespodzianka i nagroda za ciężkie treningi. Dodało mi to wiatru w żagle i nowej motywacji do osiągania kolejnych celów.

- Jak zaczęła się Twoja przygoda ze sportem? Od razu było bieganie?



- Jako mały chłopiec chciałem zostać piłkarzem, ale z czasem zdałem sobie sprawę, że sporty drużynowe nie są dla mnie. Zdecydowanie bardziej wolę te indywidualne i właśnie tak zaczęła się moja przygoda z bieganiem.

- Pamiętasz swoje pierwsze starty?

- I to bardzo dobrze (śmiech). Pierwsze zawody w jakich brałem udział, były szkolnymi. Po pewnym czasie, jak udało mi się kilka startów wygrać, klub Podium Kup zauważył mnie i wtedy tak na dobre rozpoczęła się moja przygoda z bieganiem. Początkowe sukcesy zawdzięczałam pani z wychowania fizycznego, która zaszczepiła we mnie „bakcyła” i to dzięki niej zainteresowałem się tym sportem.

- Jak udaje Ci się łączyć naukę z bieganiem?

- Póki co nauka idzie mi naprawdę łatwo. Choć za bardzo nie przepadam za szkołą (śmiech), to nie mam większych problemów. Staram się nie robić zaległości, pozostawać na bieżąco.

- Słyszałem, że nie jesteś wielkim fanem wywiadów. Szczególnie przed zawodami.

- Jestem z tych osób, które wolą oszczędzać energię do biegu, aniżeli myśleć o tym, co powiedzieć w mediach. Staram się nie napalać na wygraną zbyt wcześnie. Nie chcę dokładać sobie dodatkowej presji. A jak już przekroczę linię mety, to z miłą chęcią udzielam wywiadów (śmiech).

- Na jakim dystansie czujesz się najlepiej? Bo startujesz na kilku...

- Moim koronnym dystansem jest bieg na 1500 metrów. Bardzo lubię biegać też na 1000 metrów, a jak było trzeba, to startowałem również w sztafecie 4x400 metrów.

- Jakie masz plany na kolejne miesiące?

- W tym roku mocno trenuję do mistrzostw Europy, które odbędą się już za kilka miesięcy. Później chcę wystartować w mistrzostwach świata. Bardzo chciałbym pobić kolejne rekordy, szczególnie ten na 1500 metrów.

- Idolem krótkodystansowców jest Usain Bolt. A jak wygląda to w Twoim przypadku?

- Zdecydowanie jest nim Jakob Ingebrigtsen. To prawdziwy mistrz, na którego lubię spoglądać. Ma zaledwie 20 lat, a na swoim koncie medale z seniorskich mistrzostw Europy. Na mistrzostwach świata w Doha 1500 metrów przebiegł z czasem 3:31,70 i zdecydowanie moim celem jest, by pewnego dnia osiągnąć podobny czas.

- Największe sportowe marzenie?

- Chciałbym zostać mistrzem olimpijskim. I właśnie do tego będę dążył.

Rozmawiał **Piotr Jankowski**
Zdjęcia: **archiwum PZLA**





Made in Opole

Od kawiarni, przez palarnię aż po zaawansowane prace badawcze – to droga jaką przeszedł zespół Hard Beans Coffee Roasters, budując kawową potęgę w Polsce. W cyklu Made in Opole zabierzemy was w magiczny świat kawy, więc zaparcie sobie filiżankę małej czarnej... i miłej lektury.

Naturalna kolej rzeczy

Większość z nich to pasjonaci, którzy kawą zarazili się jeszcze za czasów pracy w opolskiej kawiarni Kofeina. Pomysł na otwarcie palarni wykiełkował już kilka lat temu. Dla nich była to naturalna kolej rzeczy, by w Kofeinie serwować wypaloną przez siebie kawę. Jednak całe przedsięwzięcie ze względu na swoją skalę nie było tak proste w wykonaniu – szczególnie, jeśli w grę wchodziły ambitne plany nie tylko produkcyjne, ale i badawcze. Udało się jednak ten pomysł wykonać w 2017 roku dzięki współpracy i zaangażowaniu trzech firm. Tak oto powstało Hard Beans Coffee Roasters.

- Opole jest naszym rodzinnym miastem, które dzięki nam na swój sposób stało się kolebką polskiej sceny kawowej. – opowiada Artur Porada, prezes firmy - Kofeina była jedną z pierwszych trzech kawiarni specjalty w Polsce. Pod sztandarem Akademii Kofeiny przeprowadziliśmy w opolskiej Kofeinie dziesiątki szkoleń, w których brało udział setki kursantów. Największą zasługę mieli w tym mieszkańcy, którzy nader otwarcie przyjęli kawową rewolucję. Widząc taki potencjał w regionie, nie mogliśmy zdecydować inaczej, jak kontynuować szerzenie kawowej misji otwierając palarnię w Opolu.

Smak kawy

Początkowo firma zajmowała się stricte wypalaniem i sprzedażą kawy. W ich ofercie znaleźć można wiele gatunków i odmian, obrabianych różnymi metodami, dedykowane pod wszelakie metody parzenia. Wśród nich znajdują się blendy, czyli specjalnie utworzone mieszanki różnych kaw, jak i kawy jednorodne - zbiory pochodzące z jednego kraju produkcyjnego, regionu, od konkretnego plantatora. Ponadto, coraz więcej z nich pochodzi z tzw. Direct Trade (z ang. Handel Bezpośredni).

- Jakość i transparentność to dwa nieodłączne elementy naszej działalności. Stawiamy przede wszystkim na świeżość surowca i sprowadzamy jedynie aktualne zbiory. Wierzymy, że wszyscy na świecie zasługują na to, by pić dobrą kawę i czerpać z tego radość. Dlatego też szeroka gama kaw w naszej ofercie jest tak dobrana przez naszych ekspertów, by smakiem zadowolić wszystkich, albo by ewentualnie móc dostosować wybór do jeszcze nieznanych preferencji. – wyjaśnia Artur Porada. Wraz z postępem prac badawczych, tworzeniem kolejnych prototypów Hard Beans Coffee Roasters poszerzali swoją działalność o produkowanie autorskiego projektu HardTank, czyli urządzenia do szybkiej produkcji cold brew (tj. napój macero-

wany z użyciem zimnej wody). Dzięki zastosowanej opatentowanej technologii, raptem w mniej niż godzinę można przygotować do 20 litrów zimnego, w pełni naturalnego napoju bazującego na kawie, herbatce, czy różnego rodzaju mieszankach ziołowo-owocowych bez konieczności dodawania cukru czy innych sztucznych dodatków.

- *HardTank docelowo trafia na rynek HoReCa* - dodaje Artur Porada. - *Obecne wyniki wskazują, iż największym zainteresowaniem cieszy się on w krajach arabskich, gdzie całoroczne wysokie temperatury i mocno rozwinięta kultura picia zimnych napojów bezalkoholowych, sprzyjają implementacji takiego rozwiązania w kawiarniach czy restauracjach.*

Ziarno kawy pod mikroskopem

Jednym z fundamentów działalności firmy są szeroko zakrojone prace badawcze. Hard Beans współpracuje z wieloma jednostkami naukowymi i badawczymi, w tym z Instytutem Ciężkiej Syntezy Organicznej, dzięki którego pomocy badają właściwości fizykochemiczne kawy - zarówno ziaren, jak i napojów. Zbudowali komory do przechowywania zielonego ziarna, tworzą urządzenie do kalibracji żaren w młynkach do kawy, poszukują receptur naturalnych napojów o wysokiej zawartości antyoksydantów, ale i pochylają się nad aspektami środowiskowymi. Szukają różnych sposobów na wykorzystanie marnotrawionych fusów kawowych; robią z nich mydełka, peelingi, a w planach mają poszerzyć ich wykorzystanie o tworzenie świeczek czy nawet pelletu do ogrzewania budynków.



- *Do zagadnienia jakim jest kawa podchodzimy kompleksowo. Nie skupiamy się na pojedynczych elementach, lecz wnikliwie analizujemy i próbujemy usprawnić poszczególne etapy, jakie przechodzi ziarno nim ostatecznie trafi do filiżanki. Głowy mamy pełne pomysłów, tylko doba bywa za krótka.*

Ziarnko do ziarnka

Hard Beans próbują trafić ze swoją wypalaną kawą do jak najszerszego grona odbiorców. Polska scena kaw wysokiej jakości wypada niezwykle obiecująco na tle europejskim, gdyż rozwija się w ekspresowym tempie. Zaledwie kilku kawiarni zajmujących się kawami specjalty, po dekadzie takich kawiarni w całej Polsce jest kilkaset. Co rusz otwierają się również kolejne palarnie, więc rynek jest niezwykle dynamiczny. Wciąż jest to zaledwie niewielki procent całego polskiego rynku kawowego, do którego ze swoimi kawami również próbują dotrzeć. Aczkolwiek wymaga to sumiennej edukacji społeczeństwa, gdyż wiedza, że kawa to owoc i powinna być świeża, wciąż jest niezbyt powszechna.

Zespół Hard Beans to grupa całkowicie odmiennych od siebie indywidualności, których łączy jeden wspólny mianownik - jest nim nie inaczej... kawa.

- *Znamy się od lat, gdyż wspólnie współtworzyliśmy kawiarnie Kofeina, czy największą niezależną ligę baristów Pro Infuzja. Wspólnie jeździliśmy na światowe kawowe targi. Kawa na tyle mocno wsiąknęła w nasze życie, że stała się jego nieodłącznym elementem.*



Aleksandra Śmierzyńska
Zdjęcia: **archiwum prywatne**



Jak król Jan Kazimierz do Opola zjechał

Sienkiewicz wspominał o tym wydarzeniu w swoim „Potopie”, a my – poprzez fabularyzowaną opowieść – w naszej „Kropce”. Tym razem zabieramy was w podróż do XVII wieku, pełnym królów, dwórek i rycerzy. A dzieło się to w opolskim klasztorze franciszkanów 20 listopada 1655 roku.

Rok 1655 był to dziwny rok, w którym rozmaite znaki na niebie i ziemi zwiastowały jakoweś klęski i nadzwyczajne zdarzenia. Na przełomie października i listopada stolicę księstwa opolskiego spotkała wielka nobilitacja. Król Rzeczypospolitej, Jan Kazimierz z dynastii Wazów zjechał na swe włości, uciekając przed przebiegłym najeźdźcą z północy, który zalał niczym potop polskie ziemie. Sam władca wraz z małżonką Ludwiką Marią Gonzagą przebywał w gościnie u Oppersdorffów na zamku w Głogówku, a w Opolu rezydowali członkowie jego dworu.

20 listopada roku pańskiego 1655 przyjechali do stolicy księstwa, gdzie zostali przywitani na zamku, po czym w pięknym i kolorowym orszaku udali się do pobliskiej świątyni. Okazja była uroczysta i podniosła, bo oto Jaśnie panujący miał ogłosić odezwę do narodu.

Tuż za parą królewską dreptały dwórki, z mozołem dźwigając rąbek sukni z welonem Pani. Następnie zaufani doradcy i senatorowie, magnackie rody i rodziny szlacheckie, które schroniły się przy królu w tych trudnych czasach. Tłumy mieszczan rozstępowały się przed królem, ponaglone przez dragonów, których setka stacjonowała w Opolu. Każdy chciał zajrzeć w majestat swego władcy i podziwiać lico królowej.

Dwórka Marianna ledwo stąpała, bo trzewiki uwierały ją od rana, a nie miała ani chwili wytchnienia, odkąd przybyli na zamek. Ramiona bolały od trzymania trenu, a suknia uwierała w pasie. Jedyną przyjemnością była atencja dragona z pięknym wąsem i szablą przy pasie, który nie odstępował dwórki od jakiegoś czasu. Łypał na nią wzrokiem i co chwila poprawiał bujny zarost. Marianna rozejrzała się płochliwie, ale nikt nie zwracał na nią uwagi, bo wszyscy byli skupieni na Janie Kazimierzu.

„Najwyższa pora, żeby ten dokument ujrzał światło dzienne – pomyślała z ulgą. – W kraju chaos, ciągle tylko uciekać trzeba. Nic tylko pakowanie, jazda, rozpakowywanie. W krzyżu już mnie łupie od tej jazdy powozem.”

Zatrzymali się przed wejściem do kościoła i po chwili szum i wiwat mieszkańców ucichły. Boczne ławy były już zajęte przez najważniejsze osoby w mieście. Na widok orszaku wszyscy wstali, kłaniając się w pas

swemu władcy. Zmęczone dwórki pomogły swej pani usadowić się wygodnie na tronie obok męża, a same czmychnęły w ciemny kącik, gdzie spoczęły z westchnieniem na drewnianej ławie. Marianna szybko się przeżegnała i zaczęła szukać wzrokiem wspaniałego jegomościa.

Tymczasem czuć było na sali uroczyste napięcie i wznieśłość chwili. Zapach kadzidła, wysokie stropy i postać Chrystusa na krzyżu oneśmiały, ale z pewnością nie króla. Siedział zadowolony w swym uroczystym stroju i dyskretnie bawił się peruką. A miał powód do radości, bo po długich naradach, sporach i dyskusjach, senatorom udało się stworzyć dokument, który miał odwrócić losy kraju. Jan Kazimierz nie widział już innej możliwości, jak zwrócić się do swoich poddanych w różnych częściach Rzeczypospolitej o pomoc w ratowaniu królestwa. Szwedzi parli jak taran i znikąd nie widać było pomocy. Jedni uciekali, inni tylko widzieli koniec swego nosa i majątek, nie bacząc na zabierane siłą tereny.

Zabrzmiały organy i król dał sygnał jednemu z doradców, aby podał dokument heroldowi. Ten w imieniu władcy miał wygłosić odezwę.

- *Jaśnie Wielobnym, Jaśnie Wielmożnym, Wielobnym, Wielmożnym... Urodzonym Dygnitarzom, Urzędnikom duchownym i świeckim...*

Jego głos, tubalny i silny, odbijał się od kamiennych ścian, wywołując w zebranych dreszcz emocji. Szlachcianki spoglądały na królową, szukając w jej spojrzeniu choćby iskry zainteresowania i uwagi. Magnaci tręcali szabelki lub stukali obcasem, niecierpliwie czekając na słowa króla. Czy wiedzieli, że oto są świadkami historycznej chwili?

- *Jaśnie Wielobni, Jaśnie Wielmożni, Wielobni, Wielmożni, Urodzeni uprzejmie i wiernie Nam mili etc. Bogu samemu doskonałością swoją przenikającemu najskrytsze skrytości, wszystkim światu wrodzoną ciekawością, i istotnie dochodzącemu tejsze skrytości, wiadomo dobrze, z jakową my żarliwością, a poddani Nam niektórzy oziębłością, drudzy przewrotnością, stawamy o dobro pospolite w pieczęlowaniu. Marianna westchnęła i ściągnęła dyskretnie trzewik pod spódnicę. „Trochę to potrwa - pomyślała. - To dobrze, bo można nieco odpocząć. A ten dragonik gdzie to się podział? Ładnie mu z oczu patrzyło. I taki wspaniałe elegancji. Nasi kawalerowie już się opatrzyli” - zachichotała pod nosem, skupiając na sobie uwagę towarzyszek.*

- *My zaś w osobie Naszej ciężką cierpimy krzywdę, że od swych niektórych poddanych niewiernie jesteśmy odstąpieni, i komu zdrowia i dostojęstwa Naszego moglibyśmy powierzyć, teraz powątpiewać musimy - grzmiał herold w imieniu swego Pana.*

„Ciekawe jak długo tu zabawimy - snuła domysły dwórka. - Pani nic nie mówiła, ale ten zamek nie nadawał się do zamieszkania dla naszej pary królewskiej. Zdecydowanie zbyt zapuszczony. Nie to co u Jaśnie wielmożnych Oppersdorffów. Tam przynajmniej ciepło i komnaty jakieś takie przytulniejsze. Cóż, i tak najlepiej byłoby u siebie...”

- *Nie minął jednak czas, chociaż już tak daleko postąpił nieprzyjaciel, abyśmy straconych miast i prowincji odzyskać nie mogli, i Bogu powinnej chwały przywrócić, zprofonowane kościoły krwią nieprzyjacielską nasycić...*

I tak oto skrawek papieru z królewską pieczęcią stał się uniwersałem opolskim, ważnym dla historii całego kraju, a wizyta króla Jana Kazimierza pierwszą i ostatnią jaką odbył na tych ziemiach, które jeszcze tegoż roku przekazał swojej żonie, Ludwice Marii Gonzadze.

A jak się potoczyły losy dwórki Marianny? Czy udało jej się odnaleźć wspaniałego dragona? To wie tylko ona sama...



Aleksandra Żuberek-Śmierzyńska

Zdjęcia: **Sławomir Mielnik, Inscenizacja z okazji 800-lecia Opola**

***Fragmenty uniwersału opolskiego cytowane w oryginale, udostępnione przez Archiwum Państwowe w Opolu.**



Lokalne produkty w jednym miejscu



Opolscy producenci doczekali się swojego miejsca w stolicy województwa. Kozie i krowie sery, miody, wędliny, przetwory, makarony od lokalnych wytwórców, a nawet specjały od Kół Gospodyń Wiejskich już od lutego goszczą na stałe w centrum Opola na ul. 1-go Maja 6. O szczegółach przedsięwzięcia rozmawiamy z Waldemarem Janeczkim – Dyrektorem Oddziału Terenowego Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa w Opolu.

- Skąd pomysł na powstanie Straganów oPolskich? I co to w ogóle za miejsce?

- Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa realizuje szereg działań popularyzujących korzyści z kupowania rodzimych produktów żywnościowych. Polska żywność jest smaczna, zdrowa i bezpieczna, dlatego dążymy do tego, aby produkty naszych regionalnych producentów były powszechnie dostępne dla wszystkich klientów. Świadomość konsumencka stale rośnie, obserwujemy to na przestrzeni kilku lat uczestnicząc w wielu plenerowych wydarzeniach. Podczas spotkań nasze stoiska z regionalną żywnością każdorazowo budziły duże zainteresowanie, co nas bardzo cieszyło i zaowocowało powstaniem Straganów oPolskich. Jest to miejsce, gdzie



każdy ma możliwość zaopatrzyć się w zdrowy produkt, jak również poprzez wsparcie lokalnych niedużych producentów, dać wyraz patriotyzmu konsumenckiego, który powinien zaistnieć w świadomości nas wszystkich.

- Czyli spotkamy tam tylko najlepszych, wyselekcjonowanych wystawców?

- Wszyscy Wystawcy, którzy prowadzą promocję i sprzedaż w Straganach oPolskich zarejestrowani są na stronie Polska smakuje. To strona internetowa, która skupia producentów oferujących produkty żywnościowe wysokiej jakości, wytwarzane zgodnie ze specyficznymi, często tradycyjnymi metodami produkcji, na bazie rodzimych surowców, wyróżniające się cechami jakościowymi i zdrowotnymi oraz walorami smakowymi.



- Jakie produkty możemy kupić odwiedzając Stragany?

- Na Straganach można spotkać producentów z naszego województwa, a są to m.in. producenci znakomitych serów krowich i kozich, producenci certyfikowanych soków owocowych, wędlin, miodów, makaronów i wielu innych specjalów pochodzących z naszego regionu. Dodatkowym atutem Straganów oPolskich jest możliwość rozmowy bezpośrednio z producentem i dowiedzenia się wszystkiego o danym produkcie, co cieszy zarówno producentów, jak i kupujących. W lokalu dostępnych jest sześć straganów i spotkać na nich można różnych producentów. Każdorazowo przed danym dniem sprzedażowym publikowana jest na naszym Facebooku (Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa Oddział Terenowy w Opolu) oferta sprzedażowa, z której dowiedzieć się możemy jaki w danym dniu producent będzie prowadził sprzedaż i co konkretnie będzie oferował.



- Pierwszy miesiąc działalności lokal ma już za sobą. Jak miejsce to zostało przyjęte przez klientów?

- Sprzedaż odbyła się dopiero kilka razy i prawdę powiedziawszy nie spodziewaliśmy się na samym początku aż tak dużego zainteresowania. Cieszy nas to ogromnie, ponieważ jest to dowód na wysoką świadomość konsumencką, która wyraża się chęcią sięgania po produkty, których źródłem pochodzenia jest nasz region. W marcu sprzedaż jest prowadzona w Straganach oPolskich dwa razy w tygodniu w środy i soboty. Jest to początek, dlatego obserwujemy zainteresowanie, analizujemy i jesteśmy otwarci na wszystkie głosy dotyczące funkcjonowania Straganów oPolskich.

- Jakie warunki trzeba spełnić, żeby dołączyć jako Wystawca do Straganów oPolskich?

- Pierwszym krokiem jest bezpłatna rejestracja na stronie www.polskasmakuje.pl. Zgodnie z regulaminem zarejestrować się może każdy podmiot, który spełnia przynajmniej jeden z wymienionych w nim warunków. Mogą to być Koła Gospodyń Wiejskich, rolnicy prowadzący sprzedaż bezpośrednią lub rolnicy handel detaliczny, dostawy bezpośrednie, MOL – sprzedaż marginalną, ograniczoną i lokalną, producenci posiadający produkty spożywcze z oznaczeniami certyfikowanych produktów regionalnych, ekologicznych lub spożywczych czy też te, które wyróżnia pochodzenie surowców użytych do produkcji czy tradycyjne metody wytwarzania. Do Straganów zapraszamy oczywiście producentów żywności z naszego województwa, posiadających aktualne zaświadczenie potwierdzające prawo do sprzedaży własnych produktów.

Rozmawiała **Alicja Kosakowska**
Zdjęcia: **archiwum KOWR w Opolu**



Balladyna w Teatrze Lalek

Premiera „Balladyny” w reżyserii Konrada Dworakowskiego w Opolskim Teatrze Lalki i Aktora odbędzie się w marcu 2021. Na nową realizację widzowie musieli czekać niemal rok! Taka sytuacja zdarzyła się po raz pierwszy. Ale jak zapewnia Teatr – czekać było warto!

Ostatnią premierą, którą zobaczyli widzowie opolskich lalek, była „Alicja w Krainie Czarów”, wystawiona 23 lutego 2020. Niedługo potem teatry w Polsce zawiesiły działalność i większość z nich – w tym OTLiA – utrzymywało kontakt z publicznością tylko za pośrednictwem sieci. Sytuacja była trudna dla wszystkich instytucji kultury, które jak wiemy, opierają się na kontakcie z publicznością. Zwłaszcza w teatrze, w którym bardzo ważne są emocje – i te uwalniające się ze sceny i te, które odczuwają widzowie. Emocji z całą pewnością nie zabraknie także w „Balladynie”, gdyż m.in. szeroki wachlarz stanów i uczuć tytułowej bohaterki, będziemy mogli w sztuce zobaczyć.

W rolę Balladyny wcieli się aktorka OTLiA, Karolina Gorzkowska. - *Balladyna nie urodziła się zła. Staje się taka na skutek wydarzeń, które dzieją się wokół i ludzi, którzy niejako popychają ją do zbrodni. To postać, która musi postawić na swoim, dlatego w konsekwencji, los zaprowadza ją w najciemniejsze zakamarki. A gdy jej serce staje się coraz bardziej mroczne, ona sama staje się coraz bardziej w tym mroku pogrążona, aż zło zajmuje całą jej postać - napisaną przez Słowackiego bardzo poetyckim językiem. I tę drogę - od niewinnej dziewczyny chcącej uciec z Gopla, wplątanej w morderstwa, po zbrodniarkę, pozbawioną skrupułów, staramy się w spektaklu pokazać - tłumaczy.*

Kim jest Balladyna w realizacji Konrada Dworakowskiego?

To współczesna nastolatka, która wchodzi w dorosłość. To ważny i kluczowy moment, dopominający się o odpowiedzialne decyzje, o stanowienie o sobie. Stąd rozterki, wątpliwości i burza uczuć, krążące w żyłach bohaterki. A do jej skomplikowanego wnętrza dochodzi jeszcze otaczająca przestrzeń, czyli miejsce, w którym przyszło jej żyć. Niejednorodne i pełne napięć z jednej strony, lecz mimo wszystko takie, w którym wyrosła. To wszystko sprawia, że Balladyna jest zagubiona w świecie – zarówno w tym otaczającym, jak i swoim wewnętrznym. Co zresztą charakterystyczne jest dla wielu bohaterów epoki romantyzmu.

Aktualność romantycznego tekstu

„Balladyna” jest znakomitą przykładem literatury klasycznej, ale w OTLiA ten romantyczny tekst zobaczymy we współczesnej inscenizacji. Twórcy pracują nad tym, aby sztuka oparta na klasycie literatury była realizacją bogatą w różnorodne środki wyrazu oraz poruszającą aktualne tematy. Dzięki jej odczytaniu w nowatorski sposób, twórcy wierzą w nawiązanie dialogu z młodzieżą, do której głównie spektakl jest adresowany. Młodzież, tak intensywnie dziś bombardowana popkulturą, nadmiarem bodźców i informacjami ze świata zewnętrznego, jest często marginalizowana jako odbiorca teatralny albo też sama nie widzi w teatrze miejsca dla siebie. Dzięki realizacji podejmującej współczesne problemy OTLiA ma nadzieję trafić do widzów dotychczas omijających teatr, dla których nie jest to miejsce do prowadzenia poważnej i szczerzej rozmowy o kondycji współczesnego człowieka. Spektakl

ma stać się alternatywą dla powszechnych źródeł poznawania świata i być odpowiedzią na pogłębiające się potrzeby młodego odbiorcy dotyczące kształtującej się emocjonalności i postawy wobec świata.

Dialog z publicznością

Osadzając dramat Słowackiego w świecie babilansującym pomiędzy magią i współczesnością, twórcy chcą wiele aktualnych i poruszających tematów opowiedzieć i zarazem włączyć publiczność, zwłaszcza młodych odbiorców, w dyskusję na temat wątków i zagadnień podjętych w dramacie. Mają nadzieję, że spektakl wywoła w widzach taką potrzebę, skłoni do przemyśleń i rozważań. A przede wszystkim – nie pozostawi widzów obojętnych i wywoła

w nich ogrom emocji – bo przecież o to chodzi w teatrze!

Premiera spektaklu odbędzie się w marcu (duża scena OTLiA lub on-line). Szczegóły zostaną podane na stronie teatru: www.teatralki.opole.pl.

Opracowała **Magdalena Starczewska**
Zdjęcia: **Anna Molokanova**

Juliusz Słowacki „Balladyna”
reżyseria **Konrad Dworakowski**
scenografia **Marika Wojciechowska**
muzyka **Piotr Klimek**

obsada

Karolina Gorzkowska jako Balladyna,
Aleksandra Mikołajczyk, Anna Wieczorek,
Agnieszka Zyskowska-Biskup, Zygmunt Babiak, Łukasz Bugowski, Jakub Kowalczyk,
Jakub Mieszala, Andrzej Mikosza, Tomasz Szczygielski, Andrzej Szymański

Wystawa World Press Photo 2020

od 20 lutego do 21 marca



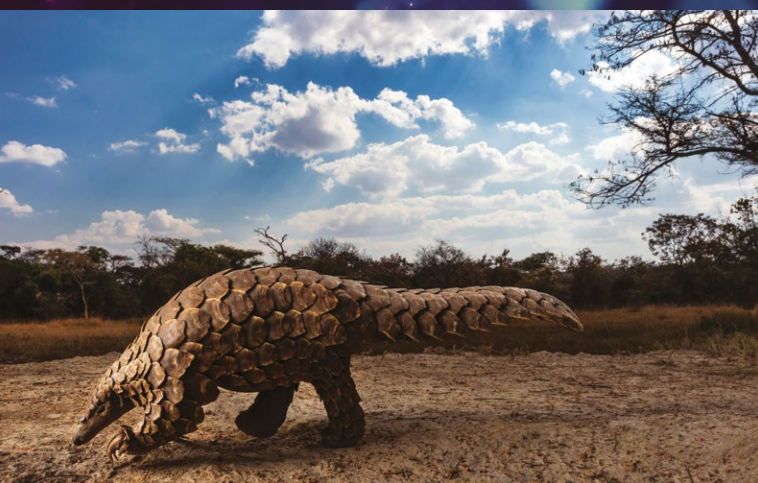
Zdjęcie roku – Yasuyoshi Chiba
z Japonii dla Agencji France Press.

Praca przedstawia młodego człowieka oświetlonego światłem telefonów komórkowych podczas przerwy w dostawach prądu w Chartumie w Sudanie, który recytuje poezję protestu, podczas gdy demonstranci składają hasła wzywające do przywrócenia rządów cywilnych



Druga nagroda w kategorii „Fotoreportaż” Problemy współczesnego świata – Steve Winter, Stany Zjednoczone za zdjęcie wykonane dla National Geographic.

W USA, w niewoli żyje od 5000 do 10000 tygrysów. Przydrożne ogrody zoologiczne i inne firmy hodują tygrysy i pobierają od odwiedzających opłaty za bawienie się z młodymi osobnikami i pozowanie z nimi do zdjęć. Są również osoby, które trzymają tygrysy jako zwierzęta domowe.



Druga nagroda w kategorii „Fotoreportaż” Przyroda – Brent Stirton, RPA, Getty Images, dla National Geographic.

Łuskowce mają ciała pokryte dachówkowato ułożonymi łuskami i choć czasami mylone są z gadami to jednak są one ssakami i są bliżej spokrewnione z psami i niedźwiedziami niż mrówkojadami czy pancernikami. Obecnie wszystkie osiem gatunków łuskowca jest pod ochroną.

w Galerii Sztuki Współczesnej w Opolu

4282 fotografów ze 125 krajów, 73996 zdjęć.

Druga nagroda w kategorii „Zdjęcie pojedyncze” Sport – Silvia Izquierdo, Peru, Associated Press.

Kibice brazylijskiej drużyny piłkarskiej Flamengo wiwatują, gdy Gabriel Barbosa zdobywa bramkę przeciwko obrońcom tytułu, argentyńskiej drużynie River Plate w finale Copa Libertadores.



Druga nagroda w kategorii „Zdjęcie pojedyncze” Portret – Lee-Ann Olwage, RPA.

Belinda Qaqamba Ka -Fassie, artystka dragowa i aktywistka pozuje w shisa nyama-miejsu tradycyjnych spotkań lokalnej społeczności, gdzie kobiety pieką i sprzedają mięso w Khayelitsha miasteczku położonym w Cape Flats w pobliżu Kapsztadu, RPA.



Ekspozycja czynna codziennie od godz. 12.00 do 22.00.
Galeria Sztuki Współczesnej,
Plac Teatralny 12

Obowiązują ceny biletów:

- Ulgowy 10 zł
- Normalny 15 zł
- Rodzinny 50 zł

Szczegóły na stronie galeriaopole.pl

Konkurs

Spójrz krytycznym okiem na wystawę World Press Photo. Wybierz jedno zdjęcie bądź cykl reportażowy spośród fotografii prezentowanych na tegorocznej wystawie i napisz krótkie uzasadnienie, dlaczego właśnie ta praca zrobiła na Tobie największe wrażenie. Na prace pisemne czekamy pod adresem mailowym: info@galeriaopole.pl. Regulamin i cele konkursu dostępne są na stronie galeriaopole.pl. Nagrodą główną jest publikacja najlepszej pracy w następnym numerze „Opole i kropka” oraz katalog aktualnej wystawy World Press Photo 2020.



Kolorem czerwonym zaznaczyliśmy miejsce planowanego parkingu

Fot. Witold Chojnacki

Krapkowicka w budowie

Będzie nowy wiadukt i ogromny parking. Wszystko w okolicach przyległych do wyspy Bolko.

Opole podpisało umowę na wykonanie dokumentacji projektowej przebudowy wiaduktu przy ulicy Krapkowickiej. Będzie szerszy i głębszy, dzięki czemu pojadą tamtędy także autobusy MZK. Po tamtej stronie Odry przewidziano jeszcze jedno poważne udogodnienie dla mieszkańców. Zrobi się również bezpieczniejsze. Przy ul. Krapkowickiej w pobliżu mostu pieszko-rowerowego im. Joachima Halupczoka powstanie nowy, duży parking.

Ścieżki rowerowe

Przebudowa wiaduktu obejmie budowę ścieżki rowerowej, aby rozdzielić ruch pieszych i rowerzystów. Odnowiona będzie droga, wykonana zostanie także przepompownia wód opadowych. Ma to umożliwić stopniowanie wydajności w trakcie dalszej rozbudowy ulicy Krapkowickiej. Powstanie także energooszczędne oświetlenie.

- *Cieszę się z tej inwestycji, bo trzeba pamiętać, że udało nam się skłonić PKP do przebudowy*

*nie tylko torów, jak to mieli w planach, ale także całego wiaduktu. Zwłaszcza że obecnie jest on brzydki i kompletnie niepraktyczny - zwraca uwagę prezydent **Arkadiusz Wiśniewski**. - Chcemy, żeby ten wiadukt był łatwo przejezdny, czyli zniknie znajdujące się pod nim przewężenie. A most oczywiście zostanie pogłębiony, bo dzisiaj autobusy tamtędy nie przejadą. Ta zmiana powoduje, że skróconą drogą komunikacja miejska dojedzie po zakończeniu inwestycji na przykład do Wyspy Bolko czy Kampusu Politechniki Opolskiej - dodaje.*

Ulica będzie zamknięta

Miasto osiągnęło porozumienie z PKP PLK w połowie 2020 roku. Dzięki temu rozpoczęły się już prace przy modernizacji linii kolejowej pomiędzy Opolem Zachodnim a Opolem Groszowice. Przebudowa wiaduktu nad ulicą Krapkowicką spowoduje, że ulica będzie zamknięta. Zgodnie z wytycznymi, estakada będzie miała 13,5 metra szerokości i minimum 4,5 metra wysokości.

PKP PLK pokryje koszty

Opole zapłaci jedynie za remont drogi, a koszt przebudowy wiaduktu ma pokryć PKP PLK. Obecnie wykonawca przygotowuje dokumentację. Przebudowa ma zostać ukończona najpóźniej w 2023 roku.

- *Pierwszy etap to przebudowa i rozbudowa ulicy Krapkowickiej, pełnowymiarowej ścieżki pieszo-rowerowej oraz chodnika. Drugi etap zaś wykonywany jest na rzecz PKP i dotyczy rozbioru wiaduktu i budowy nowego. Prześwit, który wynosił 2,20 m teraz będzie miał 4.40, a jezdnia będzie 7-metrowa, więc ciężarówki i autobusy przejadą bez problemu. Prace na torach zostaną poprowadzone wahadłowo, czyli raz na jednym raz na drugim. Natomiast ulica Krapkowicka będzie zamknięta przez cały okres budowy - mówił dr inż. Mariusz Pustelnik z Mostostal. Pracownia Projektowa Sp. z o.o.*

Powstanie nowy parking

Z kolei parking przy ul. Krapkowickiej powinien być gotowy jeszcze w tym roku. Urząd miasta już jakiś czas temu sygnalizował, że przymierza się do budowy nowego parkingu i zakupił działkę w pobliżu nowej przeprawy nad Kanałem Ulgi. Zabezpieczono także w planach finansowych Opola kwotę 4 milionów złotych na wykonanie tego zadania.

Miasto dołożyło

Po otwarciu ofert okazało się, że wpłynęła jedna, ale o około 100 tysięcy złotych droższa od tego co zakładano. Miasto zdecydowało się dołożyć brakującą kwotę i w efekcie powstanie parking na około 400-500 aut. Wykonawca musi teraz zaprojektować go z uwzględnieniem maksymalnego wykorzystania przeznaczonego pod realizację terenu. Muszą się na nim znaleźć miejsca postojowe dla samochodów, motocykli, autokarów wycieczkowych, kamperów oraz miejsca postojowe dla autobusów komunikacji miejskiej oraz pojazdów typu food truck.

Wykonawca zadba o zieleń

Poza tym przewidziane jest powstanie stacji wypożyczalni rowerów, skoordynowanej z miejskim systemem ich wypożyczania oraz miejsc postojowych dla pojazdów z napędem paliw alternatywnych. Parking musi być wyposażony w automatykę, system detekcji pojazdów i tablice świetlne informujące o wolnych miejscach. Poza tym w projekcie znajdują się całoroczne toalety, posiadające również punkt zlewny ścieków z kamperów oraz punkt czerpalny wody. Wykonawca ma też zadbać o zieleń i obiekty małej architektury, jak: ławki, kosze na śmieci, stojaki rowerowe, elementy placu zabaw.

Dariusz Król





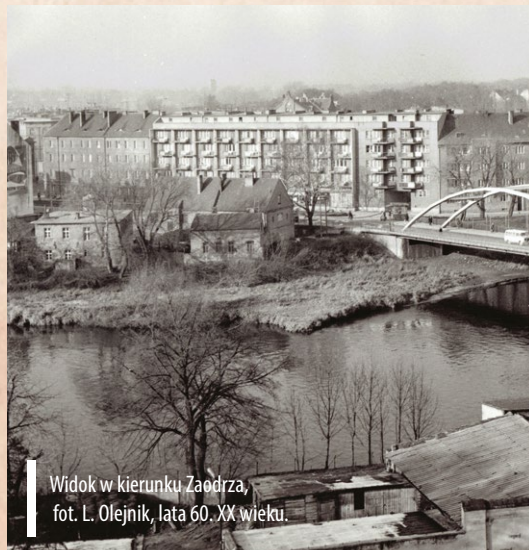
Plac J. Piłsudskiego (Breslauerplatz), karta pocztowa,
wyd. Reinicke & Rubin, Drezno, ok. 1913 rok.

Opole na przełomie dziejów

**Wspólnie z historykiem, dr. Maciejem Borkowskim zapraszamy do odkrywania historii Opola i jego mieszkańców przed II wojną światową. W tym odcinku od-
wiedzimy specyficzną dzielnicę, warszawską Pragę dawnego Opola, czyli Zaodr-
rze (Odervorstadt).**

Znane miejsca

Położona na lewym brzegu Odry, dla obcych i bogatych była dzielnicą niebezpieczną. Jej centrum stanowił Breslauerplatz, czyli obecnie Plac Piłsudskiego, przy którym w roku 1909 stało 16 domów. Wśród nich były i te legendarne. Na przykład pod nr. 5-6 znajdowała się wytwórnia wyrobów żelaznych Rudolfa Hippera. Co ciekawe jeszcze dziś na włączach studzienek kanalizacyjnych można znaleźć napis „Hipper Oppeln”. Pod nr. 14 natomiast istniała knajpa „Zur Stadt Breslau”, w której dbano o stałego klienta – kogo zmógł alkohol, tego kładziono spać w pokoju gościnnym, konia i wóz lokowano w stajni, a umyślnego wysyłano do domu klienta.



Widok w kierunku Zaodrza,
fot. L. Olejnik, lata 60. XX wieku.

Niebezpieczna dzielnica

Mieszkańcy Odervorstadt słynęli z krewkich temperamentów. Na Breslauerplatz często dochodziło do bójek i walk, które nierzadko kończyły się krwawo lub nawet tragicznie. W lipcu 1899 na ulicy Kräuterei (obecnie ul. Spychalskiego) znaleziono zwłoki nieznanego mężczyzny, który najprawdopodobniej stracił życie właśnie w bijatyce. Na Zaodrze także kradzieże nie były rzadkością. Łupem złodziei padały zazwyczaj drobne rzeczy, gdyż mieszkańcy dzielnicy nie słynęli z zamożności. W roku 1908 z gospody Johanna Cimbollka na Bleichstrasse 3 (obecnie ul. Ks. Bonczyka) zuchwały złodziej ukradł 5 funtów masła wartości 7 marek.

Rozrywka

Upalne letnie dni mieszkańcy Zaodrze spędzali w kąpielisku na nadodrzańskich błoniach. Mężczyźni często odwiedzali gospodę przy strzelnicy. Dla dzieci magicznym miejscem był plac przed strzelnicą. Szymon Koszyk, rodowity zaodrzanin, urodzony w roku 1891 na Bleichstrasse (dla polskich mieszkańców Opola – na Blichu), wspominał po latach: „Entuzjastycznie witaliśmy każdego kataryniarza, towarzysząc mu gromadnie niekiedy przez długie godziny. Włosi byli dobrze znani na Zaodrze. Najczęściej jako domokrzężni handlarze oferowali figury gipsowe.



Nieistniejące budynki przy placu J. Piłsudskiego, lata 20. XX wieku.



Budynek gospody „Pod białym koniem” na Przedmieściu Odrzańskim, ok. 1936 roku.

Handlarze zaś z Czarnogórza, odziani w barwne stroje narodowe, wychwalali swe noże, toporki i piły. Wrzaski i okrzyki radości towarzyszyły włoskim muzykantom odwiedzającym przedmieścia z małpimi wózkami, klatkami z papugami. Najwięcej imponował nam pewien wędrowny muzykant, który umiał pracować za trzech: grał na fagocie, obsługując równocześnie prawą nogą bęben, a prawym łokciem talerze instrumentu perkusyjnego. Gdy na ulicy odezwał się głos dzwonka, wiadomo było, że pojawił się szlifierz ze swym kołem do ostrzenia nożyc i noży. Schodziło się do niego całe sąsiedztwo. Szczęśliwy był ten malec, któremu udało się docisnąć ze swym „żabipitwo-kiem” i nakłonić szlifierza do wyostrzenia nożyka. Mile widziane były również wózki muzyczne, jaskrawo pomalowane, napelniające ulicę modnymi melodiami. Przy najpopularniejszych słuchacze wtórowali śpiewem.

Gdy atrakcje się kończyły, życie na Zaodrze znów płynęło zwyczajnym rytmem. W latach 20. i 30. XX wieku Zaodrże utrzymało swą andrusowską sławę. Nadal było dzielnicą radykalną obyczajowo i politycznie – jesienią 1932 roku grupa zaodrzańskich komunistów próbowała zakłócić wizytę Adolfa Hitlera w Opolu.

Opracowała **Alicja Kosakowska**
Zdjęcia: **Muzeum Śląska Opolskiego**

Materiał powstał na podstawie książki autorstwa dr. Macieja Borkowskiego „Opole przełomu wieków XIX/XX”, Wydawnictwo Księży Młyn, 2015.



Fot. Achim Meurer

Mülheim an der Ruhr – miasto nad rzeką

Niemieckie Mülheim an der Ruhr jest malowniczo położone w Północnej Nadrenii-Westfalii w dolinie rzeki Ruhry. Historia i rozwój miasta są od wieków nie-
rozzerwalnie z nią związane, stąd też jego hasło promocyjne: „Miasto nad rzeką”.

Historia i gospodarka

Mülheim an der Ruhr posiada bardzo bogatą historię. Położone było niedaleko historycznego szlaku królewskiego, wojskowego i handlowego. Jeszcze dzisiaj widoczne są pozostałości zamku



Fot. Achim Meurer

Broich z 883/884 roku, wybudowanego jako fort obronny m.in. przed wikingami. Pierwsza nazwa miasta Mülheim pojawia się już w roku 1093. Obecnie liczy ono ok. 170 tys. mieszkańców. Jego rozwój gospodarczy rozpoczął się za sprawą kopalni węgla i przemysłu stalowego już w XVIII wieku. To także miasto twórców i przedsiębiorców. Matthias Stinnes, August Thyssen czy Karl Albrecht (ALDI) zbudowali tutaj swoje koncerny, znane obecnie na całym świecie. W 1966 roku Mülheim stało się pierwszym miastem w Zagłębiu Ruhry, w którym zamknięto kopalnię. Restrukturyzacja spowodowała, że miasto musiało się zmienić: i tak na przykład tam, gdzie niegdyś stała kopalnia Humboldt, obecnie znajduje się duże centrum handlowe. Mülheim zostało popularnym ośrodkiem handlu i usług, ale również badań i nowych technologii, czego dobrym przykładem jest współpraca firm z całego świata z Instytutem Badań Węgla im. Maxa Plancka.



Fot. Joshua Belack



Fot. Jürgen Diemer

Atrakcje i zabytki

Połowa powierzchni Mülheim an der Ruhr to tereny zielone. Spora ich część – 66 ha, powstała dzięki zorganizowanej w 1992 r. Krajowej Wystawie Ogrodniczej MüGa. Historycznym sercem Mülheim jest starówka, utworzona ponad 900 lat temu. Tu powstały pierwsze kościoły, instytucje publiczne, restauracje i małe sklepy. W mieście znajdują się także dwie zabytkowe wieże ciśnień. W jednej z nich mieści się muzeum poświęcone wodzie – Aquarius, a w drugiej Muzeum Camera Obscura, czyli Muzeum Historii Filmu. Do popularnych atrakcji turystycznych należy również Dom Natury Ruhrnatur, poświęcony florze i faunie rzeki Ruhry, a także dworzec wodny Weiße Flotte.

Współpraca z Opolem

Opole podpisało umowę partnerską z Mülheim an der Ruhr w 1989 roku. Warto zaznaczyć, że do nawiązania stosunków partnerskich przyczynili się amatorzy krótkofalowcy z obydwu miast w 1985 roku, gdy dosłownie przerwali „ciszę radiową”, która trwała wówczas w podzielonej „żelazną kurtyną” Europy. Dwa lata później

drogą powietrzną odbywał się już regularny kontakt – w każdy poniedziałek krótkofalowcy rozmawiali ze sobą i nawiązywali przyjaźnie. Dzisiaj, ponad trzy dekady później, przyjaźń między naszymi miastami jest wciąż żywa i nadal się rozwija. Świadczą o tym przede wszystkim kontakty między szkołami. Młodzieżowa Rada Miasta z Mülheim co dwa lata zaprasza swoich opolskich rówieśników na międzynarodowy kongres „JSR meets friends”. Co kilka lat odwiedzają nas również mieszkańcy Mülheim, a serdeczne wzajemne kontakty wspiera także Towarzystwo Przyjaciół Opola. Gdy latem 1997 roku Opole odwiedziła powódź tysiąclecia i wielu mieszkańców pozostało bez dachu nad głową, to właśnie partnerskie Mülheim pospieszyło nam z pomocą. Dary pieniężne oraz ogromny wkład pracy mieszkańców z Mülheim – w tym przede wszystkim tamtejszej Straży Pożarnej – stanowiły ogromną pomoc w tym trudnym dla Opola czasie. Współpraca między strażakami z obu miast jest zresztą wciąż kontynuowana i stanowi doskonały przykład wymiany pomysłów i dobrych praktyk. W 2019 roku, z okazji jubileuszu 30-lecia partnerstwa, Opole nazwało jeden z autobusów MZK Mülheim an der Ruhr.

Magdalena Sobolewska



Fot. arch. Urząd Miasta Opola



Biegam, bo lubię

To hasło kampanii zachęcającej opolan do treningów biegowych na stadionie im. Opolskich Olimpijczyków. Koordynatorką akcji w Opolu jest Katarzyna Rurka - Jędrzejewska, z którą rozmawiamy o tej jednej z najpopularniejszych aktywności sportowej.

- Już niedługo rozpoczną się słoneczne, dłuższe dni. Taka aura sprzyja rozpoczęciu uprawiania joggingu. Jakie są zalety biegania?

- Moim zdaniem, w przypadku tej dyscypliny, zdecydowanie więcej jest zalet niż wad. Niewątpliwym atutem jest to, że dbamy o nasze zdrowie. Polepszamy funkcjonowanie układu krążenia, przyspieszamy nasz metabolizm (efekt pobudzenia przemiany materii utrzymuje się do dwóch dni po treningu – w zależności od intensywności treningu najlepiej wpłynie trening interwałowy lub z obciążeniem), wpływamy pozytywnie na układ hormonalny dzięki wydzielającym się hormonom szczęścia w postaci serotoniny. Poprzez

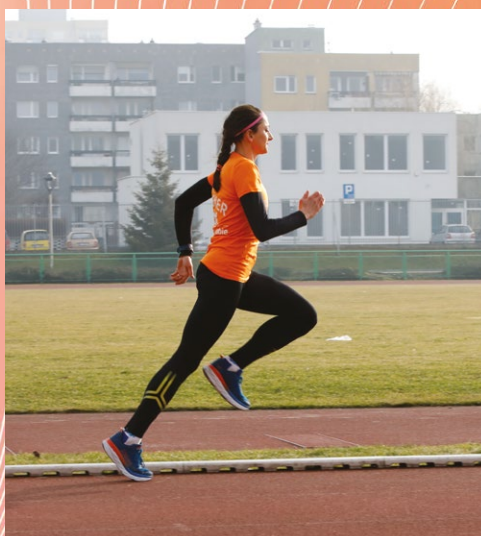
aktywność fizyczną budujemy maź stawową, która zapewnia prawidłowe funkcjonowanie stawów (ruch to jedyny moment, kiedy organizm ją aktywuje). Podczas biegania pracuje całe nasze ciało, najefektywniej – dolne partie ciała oraz mięśnie brzucha. W zależności od naszych upodobań można trenować indywidualnie lub integrować się i motywować w grupie. Bieganie jest jedną z najbardziej dostępnych form ruchu, gdzie sami regulujemy czas i miejsce aktywności oraz porę dnia. Zwiększamy naszą sprawność, dzięki czemu zwykle czynności dnia codziennego stają się łatwiejsze do wykonania.

- Można pokusić się o sformułowanie, że bieganie to baza, do każdej kolejnej aktywności sportowej.

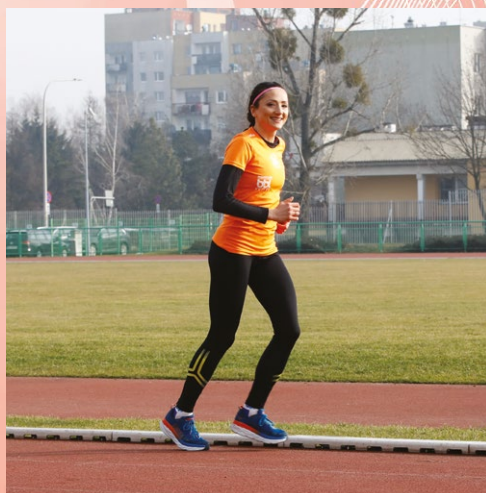
- Zdecydowanie. Jeśli mamy w planach rozpoczęcie np. gry w tenisa ziemnego, to bieganie jest podstawą, żeby zacząć i czerpać przyjemność z uprawiania kolejnych dyscyplin sportowych. Taka jednostka treningowa, żeby przyniosła efekt musi trwać co najmniej od 30 do 60 minut. Do treningu biegowego zaliczamy część wstępną z rozgrzewką, część główną oraz rozciąganie na zakończenie. Po bieganiu bardzo ważne jest zjedzenie pełnowartościowego posiłku, w skład którego będą wchodziły węglowodany, tłuszcze i białka.

- Czy istnieje właściwa technika biegania?

- Tak. W technice biegowej ważne jest wykonywanie wysiłku przy jak najmniejszym wydatku energetycznym, czyli najistotniejsza jest w tym wypadku ekonomika ruchu. Nie robimy zbędnych przyruchów, które mogą nas zmęczyć. Aby zobrazować to wizualnie, powinno biegać się jak gepard a nie jak sarenka wznosząc się i opadając. Aby efekty biegania były widoczne, ważna jest systematyczność i podejmowanie wysiłku regularnie, co najmniej trzy razy w tygodniu.



Fot. 2 Wydłużenie kroku biegowego, mocniejsze odbicie od podłoża, krok wychodzi od śródstopia, delikatne pochylenie w stawie biodrowym, prawa ręka, lewa noga, obręcz barkowa w dół, ręce rozluźnione



Fot. 1 Świński trucht – technika spokojnego powolnego biegania, luźne dłonie, prawa ręka, lewa noga, delikatne pochylenie w stawie biodrowym, obręcz barkowa rozluźniona, krótki krok biegowy z delikatnym odbiciem ze śródstopia

- Jak mam biegać, żeby uzyskiwać coraz lepsze wyniki?

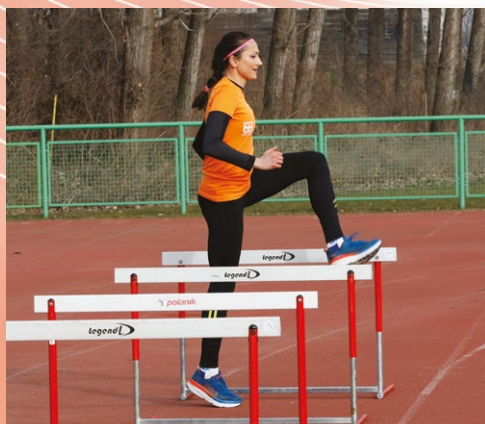
- Dobre pytanie. Odpowiedziałabym dosyć przewrotnie, że tak naprawdę nie chodzi tutaj o pobijanie rekordów. Dobrym wstępem będzie rozpoczęcie od marszu i niezniechęcanie się przy pierwszych niepowodzeniach. Gdy zaczniemy zbyt intensywnie trening to możemy doprowadzić do wycieńczenia organizmu lub kontuzji. Dobre jest rozpoczęcie od marszu poprzez slow jogging - bardzo powolnym tempem. Dobre jest wydłużenie czasu treningu na rzecz dłuższego marszu przeplatanego truchtaniem, czyli niewielka intensywność ruchu, ale w dłuższym odcinku czasowym. Ważne jest swobodne oddychanie, wdechowanie powietrza przez nos i wydychanie przez nos/usta. Jednym taki rozruch i przejście od marszu do swobodnego biegania zajmie 4 tygodnie, innym 8. To są kwestie indywidualne każdego biegacza. Dzięki takiemu podejściu i systematyczności uzyskamy trwałe wyniki i zadowolenie z naszego wysiłku.



Fot. 3 Pamiętajmy o wzmacnianiu całego ciała, np. praca z piłką lekarską

- Czy bieganie jest dobre dla każdego?

- Osoby z dużą nadwagą powinny ograniczyć się do maszerowania np. Nordic Walking, ze względu na obciążenie stawów. Osoby po kontuzjach, rekonstrukcjach i przebytych operacjach również powinny unikać dodatkowego obciążenia. Kobiety w ciąży oraz w połogu powinny skonsultować możliwość takiej aktywności ze swoim lekarzem. Bieganie to dobry wstęp, aby być zdrowym, ale najlepiej sięgać po różne aktywności rozwijające nasze ciało: rower, pływanie itd. Mogą po nie sięgać młode mamy, ponieważ istnieją na rynku specjalistyczne wózki biegowe.



Fot. 4 Ćwiczenia z płotkiem poprawiają sprawność i poprawiają technikę biegową

- Czy muszę się specjalnie przygotować, żeby zacząć biegać?

- Podstawą w tej dyscyplinie jest odpowiednie obuwie. Jeśli nie mamy przeciwwskazań od ortopedy to buty powinny być neutralne. Na rynku obuwniczym spotkać możemy się z butami dla stopy supinującej (to zbyt duże odchylenie stawu skokowego na zewnątrz w stosunku do piszczela) i pronującej (to nadmierne wychylenie wewnętrzne stawu skokowego w stosunku do piszczela). Konieczne jest przymierzenie obuwia i doliczenie do centymetra zapasu, aby komfort biegania był lepszy. Ważne jest także używanie skarpet sportowych, aby uniknąć odcisków i odparzeń. Najbezpieczniejsza powierzchnia do biegania na początek to stadion, boisko czy orlik. Taka przestrzeń pozwala na kontrolowanie sytuacji i mierzenie swoich sił na zamiary, a ponadto ma stabilne podłoże.



Fot. 5 Rozciąganie to obowiązkowy element po każdym treningu

Akcja BBL (Biegam bo lubię) prowadzona jest przez wykwalifikowanych lekkoatletów i jeśli warunki na to pozwolą, rozpocznie się 20 marca na stadionie im. Opolskich Olimpijczyków w Opolu.

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



Fot. by Pixabay

Komputerowe wsparcie

Do opolskich szkół zawodowych przekazano 360 komputerów, a wkrótce do placówek trafi kolejny specjalistyczny sprzęt. Łączna jego wartość to blisko 2 mln zł.

Siedem szczęśliwych szkół

Tych kilkaset komputerów trafiło do siedmiu Szkół Zespołów Zawodowych w Opolu. Komputery przeznaczone są dla nauczycieli i uczniów w zakresie organizacji kształcenia zdalnego.

- *To nasza pierwsza dostawa, ponieważ oprócz komputerów kupujemy jeszcze sprzęt, który będzie wspomagał szkoły w zdalnej nauce. Mam na myśli m.in. wizualizery, tablety, switche, oprogramowanie do kształcenia zawodowego, czyli programy do kosztorysowania, układania diety, czy program do mechatroniki* - tłumaczy dyrektor Zespołu Placówek Oświatowych w Opolu, **Urszula Kowalczyk**. Wśród szczęśliwych placówek obdarowanych nowymi komputerami jest m.in. Zespół Szkół Zawodowych im. Staszica w Opolu.

- *Otrzymaliśmy „okrągłe” 50 komputerów, co w praktyce oznacza dla nas, że odnowimy jedną pracownię komputerową, a dwie nowe mogą powstać i służyć uczniom praktycznie od zarządasz się wicedyrektor, **Marcin Majer**. Szkoła ma w planach przygotowanie sal hybrydowych, w których będzie można zarówno korzystać ze*

standardowych ławek uczniowskich oraz otaczających je blatów komputerowych ze specjalnymi stanowiskami.

Większość trafi do uczniów

Przekazany sprzęt jest częściowo dla nauczycieli, ale głównie dla uczniów. Ci pierwsi otrzymali bowiem już wcześniej laptopy z innych projektów współfinansowanych ze środków unijnych.

- *Najważniejsi są jednak uczniowie, którzy nie posiadają swojego indywidualnego sprzętu do tego, aby taką naukę zdalną realizować. Kształcenie zawodowe wymaga dobrej jakości sprzętu. Aby prowadzić zawodowe zajęcia zdalne jest wymóg pracy z wykorzystaniem różnego rodzaju programów specjalistycznych. Dlatego często zdarza się tak, że ten sprzęt, którym dysponuje młodzież jest niewystarczającej jakości technicznej, aby takie zajęcia prowadzić* - zauważa Urszula Kowalczyk. Program dofinansowany jest ze środków unijnych „Kształcenia zawodowe dla rynku pracy 3”. Wartość zadania to ponad 1,8 mln złotych.

Donat Przybylski



Fot. Paweł Uchorczak

128 ofert ze zniżkami dla Opolan

Brak dostępu do instytucji kultury, sportu i rekreacji wzmoгло w nas chęć ich odwiedzania. Z nadzieją, że już niedługo będziemy mogli z nich korzystać, przypominamy o bonusie, który Opole oferuje swoim mieszkańcom, czyli o Karcie „Opolska Rodzina”.

Z kartą lżej

Z myślą o portfelach opolan, w 2019 roku ruszyła kolejna edycja Programu „Opolska Rodzina” - pakiet działań prorodzinnych, ze szczególnym uwzględnieniem ulg i zniżek, skierowanych do wszystkich opolskich rodzin i osób niepełnosprawnych. Każdy posiadacz karty, czyli **dzieci i młodzież do 18 roku życia**, może korzystać z bonusów podczas odwiedzin w różnego rodzaju instytucjach i atrakcjach czy też korzystając z usług wybranych firm.

- *To rewelacyjna ulga, szczególnie dla rodzin wielodzietnych – przyznaje Pani Alicja, mama dwójki chłopców. – Idąc na basen czy do teatru, każde z dzieci ma bilet za 1 złoty, czyli tak naprawdę koszt ponosi rodzic czy opiekun. Warto sprawdzać listę Partnerów, bo wiele razy korzy-*

stamy z różnych usług, chodzimy do sklepów, nie mając świadomości, że oferują one rabat na kartę. Większa świadomość daje nam możliwość sporych oszczędności.

Liczyb mówią same za siebie

W 2019 roku, kiedy na nowo ruszył program, wydano ponad 12 tysięcy kart. W minionym roku wnioski złożyło ponad 1050 opolan.

- *Obecnie do Miejskiego Centrum Świadczeń wpływa w miesiącu kilkadziesiąt wniosków o wydanie karty „Opolska Rodzina” – przyznaje Anna Radlak, dyrektor MCŚ. – Najczęściej są to rodzice nowo narodzonych dzieci.*

Według naszych obserwacji, opolanie korzystają najchętniej z karty w miejskich jednostkach typu baseny, lodowisko czy ZOO. W 2020 roku 30 %

biletów sprzedanych na Lodowisku „Toropol” zostały sprzedane z rabatem. Podobnie było na Basenie Letnim „Błękitna Fala” i Pływalni „Akwarium” (35%).

Miejsca do odwiedzenia

Za symboliczną złotówkę beneficjent karty wejdzie na miejskie baseny, na lodowisko, do Wieży Piastowskiej, Zamku Górnego, a także do Ogrodu Zoologicznego i Galerii Sztuki Współczesnej. W przypadku Teatru Lalki i Aktora karta uprawnia do zakupu biletu w cenie grupowego biletu według aktualnego cennika. Duże zniżki oferują również Muzeum Wsi Opolskiej, Filharmonia czy Jura Park w Krasiejowie.

Nie każdy jednak wie, że z karty „Opolska Rodzina” można skorzystać w kinie Helios (20% zniżki na bilety oraz popcorn i napoje) czy w wielu opolskich restauracjach i kawiarniach: Radio-wa, San Escobar, Testarossa, Oregano, Zdrowa Krowa, Manifest czy Coffeemoment, Sopelek, Smooth the fruit i Cascara.

Branża usług w Opolu również przygotowała bogatą ofertę zniżek z różnych obszarów, na przykład w zakresie zdrowia i urody znajdziecie fryzjerów, fizjoterapeutów czy salony urody. Ze zniżką dorobicie klucze, zrobicie zdjęcia do dokumentów, kupicie nowe okulary czy bukiet kwiatów w kwaciarni.

Z myślą o dzieciach opolscy przedsiębiorcy

oferują zniżki na sale zabaw w różnych punktach miasta, więc wybierając się do centrum handlowego na zakupy warto pamiętać, że macie w kieszeni kartę, dzięki której wasze wydatki choć trochę się zmniejszą.

To bardzo proste

Wniosek o wydanie karty dostępny jest na stronie www.opole.pl w zakładce „Dla mieszkańca”. Można go wydrukować, wypełnić i zanieść do Miejskiego Centrum Świadczeń (ul. Ozimska 19, Wydział Obsługi Klienta), wysłać pocztą lub wypełnić wniosek elektroniczny. MCŚ jest czynne od poniedziałku do środy w godzinach 8:00 – 15:00, czwartek od 8:00 do 16:30 oraz w piątki w godz. 8:00 – 13:30.

- *Warto dodać, że Program „Opolska Rodzina” jest również skierowany do seniorów – dodaje Anna Radlak. - Zachęcamy do złożenia wniosku o Kartę Seniora, która również daje wiele ulg i zniżek starszym mieszkańcom Opola. Procedura jest taka sama.*

Gotową kartę można odebrać osobiście w MCŚ lub poprzez przesyłkę pocztową. Dodatkowe informacje można uzyskać pod numerem telefonu: 77 44 38 880, 77 44 38 881, 77 44 38 882, 77 44 38 883, 77 44 38 884, 77 44 38 885, 77 44 99 831, 77 44 99 833, adres email: bok@mcs.opole.pl.

Aleksandra Śmierzyńska



POLECAMY - KSIĄŻKA, KOMIKS, FILM, GRA PLANSZOWA

Szukasz ciekawej książki, komiksu, filmu, 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).



KSIAŻKA

Tytuł: „Jedna sroka smutek wróży”;

Autor: Katrina Leno

Nastoletniej Magpie wali się świat, gdy nakrywa swojego ojca na zdradzie. Matka próbując zapomnieć o tym wydarzeniu topi smutki w alkoholu, a starsza siostra wyprowadza się z domu. Natomiast Magpie ucieka w świat Niedaleko, który stworzyła w swoim żółtym notesie. To jej idealne miejsce, w którym przejmując kontrolę nad wszystkim i wszystkimi. To tam może się zemścić na tych, którzy ją skrzywdzili. Ale czy można stracić kontrolę nad światem, który się wymyśliło? Okazuje się, że tak! Magpie zagubiona pomiędzy Daleko, a Niedaleko egzystuje czekając, aż ktoś wyciągnie pomocną dłoń.

KSIAŻKA

Tytuł: „Próba ognia. Błędna kartografia Europy”;

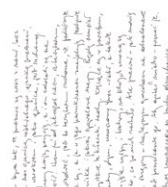
Autor: Tomasz Różycki

W najnowszych próbach prozatorskich Tomasz Różycki pisze o pojedynczych osobach, miejscach, przedmiotach, zdarzeniach historycznych i książkach – tych najważniejszych – zebranych na trudny czas. Literackie historie poddane są przez autora tytułowej „próbie ognia”. W swoich esejach opolski poeta przemawia do czytelnika prywatnym, nierzadko lirycznym językiem. Narrator książki restytuuje wartości, które zostały utracone po latach. Próbę ognia. Błędna kartografię Europy należy czytać jak prywatny raptularz autora Kapitana X. Dzięki tej książce poznajemy Europę bez granic, widzimy ją taką, jak chciałby tego pisarz.

Tomasz Różycki

Próba ognia

Błędna kartografia Europy



GRA PLANSZOWA

Tytuł: „Wikingowie: Wojownicy Północy”

Zainspirowani serialem telewizyjnym sprawdzamy, czy gra planszowa „Wikingowie: Wojownicy Północy” ma z nim coś wspólnego. Gra wzbudzała kontrowersje zanim jeszcze została wydana, ponieważ głównym celem wcielających się w Wikingów jest porywanie córek Thanów. Dlatego też w grze ściśle określone zostały ramy wiekowe graczy od 14 lat. „Wikingowie: Wojownicy Północy” przepełnieni są również negatywnymi interakcjami, tzn. praktycznie w każdym momencie gry możemy zaszkodzić przeciwnikom na wiele sposobów. Nie mniej jednak gra jest bardzo klimatyczna i ładnie wydana. Świetnie wprowadza nas w klimat mroźnych ludów północy, ponieważ oprócz zdobywania córek Thanów walczymy również z bestią morską. Polecana dla wielbicieli strategii, choć dominuje tu również spora losowość. Pozycja ta spodoba się również wielbicielom klimatów Wikingów oraz fanom serialu Wikingowie.

Recenzje opracowane przez pracowników Miejskiej Biblioteki Publicznej w Opolu.

01.03 (poniedziałek)

- „Płyty na okrągło”

godz. 9.00

Miejsce: Facebook Muzeum Polskiej Piosenki

- Plener kultury, recenzja książki Sally Rooney „Rozmowy z przyjaciółmi”

godz. 13.00

Miejsce: Facebook MBP Opole

- Film: La Gomera

godz. 18.00

Miejsce: Kino Meduza

Wstęp: 15zł

- Film: Nic nie ginie

godz. 18.00

Miejsce: Kino Meduza

Wstęp: 15zł

- Film: Tony Halik

godz. 18.00

Miejsce: Kino Meduza

Wstęp: 15zł

- Poniedziałkowy trening biegowy

godz. 18.00

Miejsce: Górka Śmierci

Wstęp wolny

- Film: Tylko zwierzęta nie błądzą

godz. 20.00

Miejsce: Kino Meduza

Wstęp: 15zł

- Film: Ściana cieni

godz. 20.00

Miejsce: Kino Meduza

Wstęp: 15zł

02.03 (wtorek)

- Spektakl „Brzydkie Kaczętko”

godz. 9.00

Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora

Wstęp: 23zł gr, 25zł ulgowy, 27zł normalny

- Śląska Wielkanoc z tradycjami

godz. 9.00, 10.30, 12.00

Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego

Wstęp 10zł



Śląska Wielkanoc z tradycjami

2-31.03.2021

zajęcia teoretyczno-warsztatowe dla grup przedszkolnych i szkolnych



Jak odróżnić kroszonkę od pisanki? Co włożyć do koszyka wielkanocnego? Co powinno znaleźć się na wielkanocnym stole? Na te i inne pytania odpowiedi poszukacie na zajęciach, podczas których omówione zostaną śląskie zwyczaje i obrzędy wielkanocne. Po prelekcji i rozmowie na temat świąt tworzone będą wielkanocne rekwizyty obrzędowe lub dekoracje.

- Spektakl „Brzydkie Kaczętko”

godz. 11.00

Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora

Wstęp: 23zł gr, 25zł ulgowy, 27zł normalny

- Film: La Gomera

godz. 18.00

Miejsce: Kino Meduza

Wstęp: 15zł

- Film: Nic nie ginie

godz. 18.00

Miejsce: Kino Meduza

Wstęp: 15zł

- Film: Tony Halik

godz. 18.00

Miejsce: Kino Meduza

Wstęp: 15zł

- Biegowe zajęcia dla początkujących

gRUNtowna Zmiana

godz. 18.00

Miejsce: Wyspa Bolko

Wstęp wolny

- Film: Tylko zwierzęta nie błądzą

godz. 20.00

Miejsce: Kino Meduza

Wstęp: 15zł

- Film: Ściana cieni

godz. 20.00

Miejsce: Kino Meduza

Wstęp: 15zł

03.03 (środa)

- Spektakl „Brzydkie Kaczętko”

godz. 9.00

Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora

Wstęp: 23zł gr, 25zł ulgowy, 27zł normalny

- „Płyty na okrągło”

godz. 9.00

Miejsce: Facebook Muzeum Polskiej Piosenki

- Śląska Wielkanoc z tradycjami

godz. 9.00, 10.30, 12.00

Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego

Wstęp: 10zł

- Spektakl „Brzydkie Kaczętko”

godz. 11.00

Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora

Wstęp: 23zł gr, 25zł ulgowy, 27zł normalny

- Film: La Gomera

godz. 18.00

Miejsce: Kino Meduza

Wstęp: 15zł

- Film: Nic nie ginie

godz. 18.00

Miejsce: Kino Meduza

Wstęp: 15zł

- Film: Tony Halik

godz. 18.00

Miejsce: Kino Meduza

Wstęp: 15zł

- Biegowe zajęcia sportowe

godz. 18.00

Miejsce: Parking Lodowiska Toropol

Wstęp wolny

- Film: Tylko zwierzęta nie błądzą

godz. 20.00

Miejsce: Kino Meduza

Wstęp: 15zł

• Film: Ściana cieni
godz. 20.00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 15zł

• Muzyczny Informator Culturalny
godz. 18.00
Miejsce: strona www.mic.ncpp.pl

04.03 (czwartek)

• Spektakl „Brzydkie Kaczątko”
godz. 9.00
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 23zł gr, 25zł ulgowy, 27zł normalny

• Śląska Wielkanoc z tradycjami
godz. 9.00, 10.30, 12.00
Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego
Wstęp: 10zł

• Spektakl „Brzydkie Kaczątko”
godz. 11.00
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 23zł gr, 25zł ulgowy, 27zł normalny

• Film: La Gomera
godz. 18.00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 15zł

• Film: Nic nie ginie
godz. 18.00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 15zł

• Film: Tony Halik
godz. 18.00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 15zł

• Film: Tylko zwierzęta nie błądzą
godz. 18.00
Miejsce: Młodzieżowy Dom Kultury
Wstęp: 10zł

• Film: Tylko zwierzęta nie błądzą
godz. 20.00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 15zł

• Film: Ściana cieni
godz. 20.00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 15zł

• Film: Tylko zwierzęta nie błądzą
godz. 20.30
Miejsce: Młodzieżowy Dom Kultury
Wstęp: 10zł

05.03 (piątek)

• Spektakl „Brzydkie Kaczątko”
godz. 9.00
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 23zł gr, 25zł ulgowy, 27zł normalny

• „Płyty na okrągło”
godz. 9.00
Miejsce: Facebook Muzeum Polskiej Piosenki

• Śląska Wielkanoc z tradycjami
godz. 9.00, 10.30, 12.00
Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego
Wstęp: 10zł

• Spektakl „Brzydkie Kaczątko”
godz. 11.00
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 23zł gr, 25zł ulgowy, 27zł normalny

• Zręczne zajęcia – ceramika online dla dorosłych
godz. 18.00
Miejsce: FB Galerii Sztuki Współczesnej

• Wieczorne Bieganie na Bolko
godz. 18.30
Miejsce: Start przy Zielonym Mostku na Wyspie Bolko
Wstęp: wolny

06.03 (sobota)

• Krecha. Rysunkowa gimnastyka
godz. 9.00
Miejsce: FB Galerii Sztuki Współczesnej

• Film: Wiking Tappi 2
godz. 10.00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 15zł

• Film: Halvdan – Prawie Wiking
godz. 10.00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 15zł

• Sportowy Dzielnicy
godz. 10.00
Miejsce: Park 800-lecia (kładka pieszo-rowerowa)
Wstęp: wolny

• Spacer z myszółowem
godz. 11.00
Miejsce: Wyspa Bolko
Wstęp: wolny

• Spektakl „Brzydkie Kaczątko”
godz. 11.00
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 23zł gr, 25zł ulgowy, 27zł normalny

• Film: Basia 2
godz. 12.00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 15zł

• Film: Szczęściara
godz. 12.00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 15zł

• Sobotnie pogotowie twórcze. Pisanka czy kroszonka? Oto jest pytanie!
godz. 12.00
Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego
Wstęp: 10 zł/dziecko, 30 zł/rodzina

• Sobota z Mama i Tatą online
godz. 12.00
Miejsce: Facebook Wypożyczalnia dla Dzieci – Pokój Bajek MBP Opole

• Raz Dwa Trzy – 30 lat jak jeden koncert
godz. 17.00
Miejsce: Filharmonia Opolska
Wstęp: 80zł, 90zł, 100zł



MOSiR Opole serdecznie zaprasza Panie na Dzień Kobiet, który odbędzie się 7 marca w godz. 12.00 – 17.00 na Krytej Pływalni "Wodna Nuta". W programie: aqua Joga, aqua zumba, aqua aerobik, tabata w wodzie, aqua zumba. Dodatkowo dla Pań przewidziano różne upominki.

• Raz Dwa Trzy – 30 lat jak jeden koncert
godz. 20.00
Miejsce: Filharmonia Opolska
Wstęp: 80zł, 90zł, 100zł

07.03 (niedziela)

• Trening Biegowy – „GruDZIK Niedzielną”
godz. 9.00
Miejsce: Parking przy Karczmie Zagłoba
Wstęp: wolny

• Film: Halvdan – Prawie Wiking
godz. 10.00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 15zł

• Film: Wiking Tappi 2
godz. 10.00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 15zł

• Morsowanie
godz. 11.00
Miejsce: Kamionka Bolko
Wstęp: wolny

• Film: Basia 2
godz. 12.00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 15zł

• Dzień Kobiet na Wodnej Nucie
godz. 12.00
Miejsce: Basen Wodna Nuta
Wstęp: bilet wstępu na basen

• Film: Szczęściara
godz. 12.00
Miejsce: Kino Meduza
Wstęp: 15zł

• Galeria jednego zdjęcia. World Press
Photo w GSW
godz. 18.00
Miejsce: FB Galerii Sztuki Współczesnej

• Koncert: Maja Kleszcz – Osiecka De Luxe
godz. 18.00
Miejsce: Narodowe Centrum Polskiej Piosenki
Wstęp: wolny

08.03 (poniedziałek)

• „Płyty na okrągło”
godz. 9.00
Miejsce: Facebook Muzeum Polskiej Piosenki

• Posetki – spotkanie online z Olgą
Wiechnik
godz. 18.00
Miejsce: Facebook MBP Opole

• Poniedziałkowy trening biegowy
godz. 18.00
Miejsce: Górka Śmierci
Wstęp: wolny

09.03 (wtorek)

• Spektakl „Brzydkie Kaczątko”
godz. 9.00
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 23zł gr, 25zł ulgowy, 27zł normalny

• Ślaska Wielkanoc z tradycjami
godz. 9.00, 10.30, 12.00
Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego
Wstęp: 10zł

• Spektakl „Brzydkie Kaczątko”
godz. 11.00
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 23zł gr, 25zł ulgowy, 27zł normalny

• Biegowe zajęcia dla początkujących.
gRUNtowna Zmiana
godz. 18.00
Miejsce: Wyspa Bolko
Wstęp: wolny

10.03 (środa)

• Spektakl „Brzydkie Kaczątko”
godz. 9.00
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 23zł gr, 25zł ulgowy, 27zł normalny

• „Płyty na okrągło”
godz. 9.00
Miejsce: Facebook Muzeum Polskiej Piosenki

• Ślaska Wielkanoc z tradycjami
godz. 9.00, 10.30, 12.00
Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego
Wstęp: 10zł

• Spektakl „Brzydkie Kaczątko”
godz. 11.00
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 23zł gr, 25zł ulgowy, 27zł normalny

• Biegowe zajęcia sportowe
godz. 18.00
Miejsce: Parking Lodowiska Toropol
Wstęp: wolny

11.03 (czwartek)

• Spektakl „Brzydkie Kaczątko”
godz. 9.00
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 23zł gr, 25zł ulgowy, 27zł normalny

• Ślaska Wielkanoc z tradycjami
godz. 9.00, 10.30, 12.00
Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego
Wstęp: 10zł

SPOTKANIE AUTORSKIE Z
austriackim aktorem i autorem powieści dla młodzieży
ANDREASEM JUNGWIRTHEM

prezentacja
w języku niemieckim:
Monika Wójcik Andrzej

11 marca 2021r., godz. 11.00
online
facebook.com/WielkaAustriacka-w-Opole

WIOSNA
AUSTRIACKA



Gościem 21. Wiosny Austriackiej będzie austriacki dramaturg, autor słuchowisk radiowych i książek dla młodzieży Andreas Jungwirth. Urodzony w 1967 r. w Linzu pisarz studiował germanistykę, nauki o teatrze oraz aktorstwo. Po dłuższym okresie pobytu w Berlinie wrócił do Austrii i mieszka obecnie w Wiedniu i współpracuje jako wykładowca z wiedeńskim Schauspielhaus.

• 21. Wiosna Austriacka. Spotkanie autorskie z Andreasem Jungwirthem
godz. 11.00
Miejsce: Facebook Biblioteki Austriackiej WBP Opole

• Spektakl „Brzydkie Kaczątko”
godz. 11.00
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 23zł gr, 25zł ulgowy, 27zł normalny

• Film: Przestłuchanie
godz. 18.00
Miejsce: Młodzieżowy Dom Kultury
Wstęp: 10zł

• 10 lat po Fukuszymie – spotkanie online z Patrykiem Szymańskim
godz. 18.00
Miejsce: Facebook Filii nr 4 MBP
Wstęp: online

• Film: Przesłuchanie
godz. 20.30
Miejsce: Młodzieżowy Dom Kultury
Wstęp: 10zł

12.03 (piątek)

• Spektakl „Brzydkie Kaczętko”
godz. 9.00
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 23zł gr, 25zł ulgowy, 27zł normalny

• „Płyty na okrągło”
godz. 9.00
Miejsce: Facebook Muzeum Polskiej Piosenki

• Ślaska Wielkanoc z tradycjami
godz. 9.00, 10.30, 12.00
Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego
Wstęp: 10zł

• Spektakl „Brzydkie Kaczętko”
godz. 11.00
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 23zł gr, 25zł ulgowy, 27zł normalny

• Wieczorne Bieganie na Bolko
godz. 18.30
Miejsce: Start przy Zielonym Mostku na Wyspie Bolko
Wstęp wolny

13.03 (sobota)

• Zrób to w domu
godz. 9.00
Miejsce: FB Galerii Sztuki Współczesnej

• Sportowy Dzielnicy
godz. 10.00
Miejsce: Park 800-lecia (kładka pieszo-rowerowa)
Wstęp wolny

• Sobota z Mama i Tatą online
godz. 12.00
Miejsce: Facebook Wypożyczalnia dla Dzieci - Pokój Bajek MBP Opole

• Sobotnie pogotowie twórcze: Na tropie Wielkanocy
godz. 12.00
Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego
Wstęp: 10 zł/dziecko, 30 zł/rodzina

• Spektakl „Tancerka”
godz. 17.00
Miejsce: Opolskie Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 23zł gr, 25zł ulgowy, 27zł normalny

• Spektakl „Reality Show(s). Kabaret o rzeczach strasznych”
godz. 19.00
Miejsce: Teatr Jana Kochanowskiego
Wstęp: 24zł ulgowy, 35zł normalny

14.03 (niedziela)

• Trening Biegowy - „GRUDZIK Niedzielny”
godz. 9.00
Miejsce: Parking przy Karczmie Zagłoba
Wstęp wolny

• Morsowanie
godz. 11.00
Miejsce: Kamionka Bolko
Wstęp wolny

• Spektakl „Brzydkie Kaczętko”
godz. 11.00
Miejsce: Opolski Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 23zł gr, 25zł ulgowy, 27zł normalny

• Spektakl „Tancerka”
godz. 17.00
Miejsce: Opolskie Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 23zł gr, 25zł ulgowy, 27zł normalny

• Galeria jednego zdjęcia. World Press Photo w GSW
godz. 18.00
Miejsce: FB Galerii Sztuki Współczesnej

• Spektakl „Reality Show(s). Kabaret o rzeczach strasznych”
godz. 18.00
Miejsce: Teatr Jana Kochanowskiego
Wstęp: 24zł ulgowy, 35zł normalny

15.03 (poniedziałek)

• „Płyty na okrągło”
godz. 9.00
Miejsce: Facebook Muzeum Polskiej Piosenki

• Plener kultury: recenzja książki Zbigniewa Rokity „Kajś. Opowieść o Górnym Śląsku”
godz. 13.00
Miejsce: Facebook MBP Opole

• Poniedziałkowy trening biegowy
godz. 18.00
Miejsce: Górka Śmierci
Wstęp wolny

• Nie ma dramatu! Pozytywny poniedziałek
godz. 18.00
Miejsce: FB Teatru Kochanowskiego

16.03 (wtorek)

• Śląska Wielkanoc z tradycjami
godz. 9.00, 10.30, 12.00
Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego
Wstęp: 10zł

• Biegowe zajęcia dla początkujących. gRUNtowna Zmiana
godz. 18.00
Miejsce: Wyspa Bolko
Wstęp wolny

17.03 (środa)

• Spektakl „Psiakość. Musical o zwierzęcej miłości”
godz. 9.00
Miejsce: Opolskie Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 25zł gr, 27zł ulgowy, 30zł normalny

• „Płyty na okrągło”
godz. 9.00
Miejsce: Facebook Muzeum Polskiej Piosenki

• Śląska Wielkanoc z tradycjami
godz. 9.00, 10.30, 12.00
Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego
Wstęp: 10zł

• Fajne komplety – zajęcia online z Jackiem Podsiadłą
godz. 18.00
Miejsce: Facebook i Instagram MBP Opole

• Biegowe zajęcia sportowe
godz. 18.00
Miejsce: Parking Lodowiska Toropol
Wstęp wolny

18.03 (czwartek)

• Spektakl „Psiakość. Musical o zwierzęcej miłości”
godz. 9.00
Miejsce: Opolskie Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 25zł gr, 27zł ulgowy, 30zł normalny

• Spektakl „0 Mniejszych Braciszkach Św. Franciszka”

godz. 9.00

Miejsce: Opolskie Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 23zł gr, 25zł ulgowy, 27zł normalny

• Śląska Wielkanoc z tradycjami

godz. 9.00, 10.30, 12.00

Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego
Wstęp: 10zł

• Spektakl „Psiakość. Musical o zwierzęcej miłości”

godz. 11.00

Miejsce: Opolskie Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 25zł gr, 27zł ulgowy, 30zł normalny

• Spektakl „0 Mniejszych Braciszkach Św. Franciszka”

godz. 11.00

Miejsce: Opolskie Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 23zł gr, 25zł ulgowy, 27zł normalny

• Film: Babyteeth

godz. 18.00

Miejsce: Młodzieżowy Dom Kultury
Wstęp: 10zł

• Film: Babyteeth

godz. 20.30

Miejsce: Młodzieżowy Dom Kultury
Wstęp: 10zł

19.03 (piątek)

• Spektakl „Psiakość. Musical o zwierzęcej miłości”

godz. 9.00

Miejsce: Opolskie Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 25zł gr, 27zł ulgowy, 30zł normalny

• „Płyty na okrągło”

godz. 9.00

Miejsce: Facebook Muzeum Polskiej Piosenki

• Spektakl „0 Mniejszych Braciszkach Św. Franciszka”

godz. 9.00

Miejsce: Opolskie Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 23zł gr, 25zł ulgowy, 27zł normalny

• Śląska Wielkanoc z tradycjami

godz. 9.00, 10.30, 12.00

Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego
Wstęp: 10zł

• Spektakl „Psiakość. Musical o zwierzęcej miłości”

godz. 11.00

Miejsce: Opolskie Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 25zł gr, 27zł ulgowy, 30zł normalny

• Spektakl „0 Mniejszych Braciszkach Św. Franciszka”

godz. 11.00

Miejsce: Opolskie Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 23zł gr, 25zł ulgowy, 27zł normalny

• Wieczorne Bieganie na Bolko

godz. 18.30

Miejsce: Start przy Zielonym Mostku na Wyspie Bolko

Wstęp wolny

• Spektakl „Moralność Pani Dulskiej”

godz. 19.00

Miejsce: Teatr Jana Kochanowskiego
Wstęp: 24zł ulgowy, 35zł normalny

20.03 (sobota)

• Sportowy Dzielnicy

godz. 10.00

Miejsce: Park 800-lecia (kładka pieszo-rowerowa)

Wstęp wolny

• Sobota z Mama i Tatą online

godz. 12.00

Miejsce: Facebook Wypożyczalnia dla Dzieci - Pokój Bajek MBP Opole

• Nocne zwiedzanie wystawy World Press Photo 2020

godz. 12.00 – 24.00

Miejsce: Galeria Sztuki Współczesnej
Wstęp: 10zł ulgowy, 15zł normalny, 50zł rodzinny (dla 5 osób)

• Sobotnie pogotowie twórcze. W wielkanocnym koszyku

godz. 12.00

Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego
Wstęp: 10 zł/dziecko, 30 zł/rodzina

• Spektakl „Psiakość. Musical o zwierzęcej miłości”

godz. 17.00

Miejsce: Opolskie Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 25zł gr, 27zł ulgowy, 30zł normalny

• Spektakl „0 Mniejszych Braciszkach Św. Franciszka”

godz. 17.00

Miejsce: Opolskie Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 23zł gr, 25zł ulgowy, 27zł normalny



„0 mniejszych braciszkach Św. Franciszka”, to obsypana nagrodami, uroczą, bajkowa i pełna humoru opowieść o przygodach Franciszka z Asyżu. Nie bez powodu Św. Franciszek uznany został za patrona zwierząt i ekologii – Franciszek kochał cały świat, a zwłaszcza wszystkich jego „mniejszych” mieszkańców.

• Spektakl „Moralność Pani Dulskiej”

godz. 19.00

Miejsce: Teatr Jana Kochanowskiego
Wstęp: 24zł ulgowy, 35zł normalny

21.03 (niedziela)

• Trening Biegowy – „GruDZIK Niedzielny”

godz. 9.00

Miejsce: Parking przy Karczmie Zagłoba

Wstęp wolny

• Spektakl „0 Mniejszych Braciszkach Św. Franciszka”

godz. 11.00

Miejsce: Opolskie Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 23zł gr, 25zł ulgowy, 27zł normalny

• Morsowanie

godz. 11.00

Miejsce: Kamionka Bolko

Wstęp wolny

• Spektakl „Psiakość. Musical o zwierzęcej miłości”

godz. 11.30

Miejsce: Opolskie Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 25zł gr, 27zł ulgowy, 30zł normalny

- Galeria jednego zdjęcia. World Press Photo w GSW
godz. 18.00
Miejsce: FB Galerii Sztuki Współczesnej

- Spektakl „Moralność Pani Dulskiej”
godz. 18.00
Miejsce: Teatr Jana Kochanowskiego
Wstęp: 24zł ulgowy, 35zł normalny

22.03 (poniedziałek)

- „Płyty na okrągło”
godz. 9.00
Miejsce: FB Muzeum Polskiej Piosenki
- Światowy Dzień Poezji. Spotkanie online z Ewą Lipską
godz. 18.00
Miejsce: Facebook MBP Opole

- Poniedziałkowy trening biegowy
godz. 18.00
Miejsce: Górka Śmierci
Wstęp wolny

23.03 (wtorek)

- Śląska Wielkanoc z tradycjami
godz. 9.00, 10.30, 12.00
Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego
Wstęp: 10zł

- Biegowe zajęcia dla początkujących. gRUNtowna Zmiana
godz. 18.00
Miejsce: Wyspa Bolko
Wstęp wolny

24.03 (środa)

- „Płyty na okrągło”
godz. 9.00
Miejsce: FB Muzeum Polskiej Piosenki

- Śląska Wielkanoc z tradycjami
godz. 9.00, 10.30, 12.00
Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego
Wstęp: 10zł
- Biegowe zajęcia sportowe
godz. 18.00
Miejsce: Parking Lodowiska Toropol
Wstęp wolny

25.03 (czwartek)

- Śląska Wielkanoc z tradycjami
godz. 9.00, 10.30, 12.00
Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego
Wstęp: 10zł

- Film: Nie tak miało być
godz. 18.00
Miejsce: Młodzieżowy Dom Kultury
Wstęp: 10zł

- Film: Nie tak miało być
godz. 20.30
Miejsce: Młodzieżowy Dom Kultury
Wstęp: 10zł



Jak daleko jesteśmy w stanie się posunąć, gdy w grę wchodzi szczęście i bezpieczeństwo naszych bliskich? „Nie tak miało być” opowiada historię kobiety, której ograniczono prawo do widywania się z własnymi dziećmi po tym, jak rozwiodła się z mężem.

26.03 (piątek)

- Spektakl „0 Mniejszych Braciszkach Św. Franciszka”
godz. 9.00
Miejsce: Opolskie Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 23zł gr, 25zł ulgowy, 27zł normalny

- „Płyty na okrągło”
godz. 9.00
Miejsce: FB Muzeum Polskiej Piosenki

- Spektakl „Calineczka”
godz. 9.00
Miejsce: Opolskie Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 22zł gr, 24zł ulgowy, 26zł normalny

- Śląska Wielkanoc z tradycjami
godz. 9.00, 10.30, 12.00
Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego
Wstęp: 10zł

- Spektakl „0 Mniejszych Braciszkach Św. Franciszka”
godz. 11.00
Miejsce: Opolskie Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 23zł gr, 25zł ulgowy, 27zł normalny

- Spektakl „Calineczka”
godz. 11.00
Miejsce: Opolskie Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 22zł gr, 24zł ulgowy, 26zł normalny

- Wieczorne Bieganie na Bolko
godz. 18.30
Miejsce: Start przy Zielonym Mostku na Wyspie Bolko
Wstęp wolny

27.03 (sobota)

- Sportowy Dzielnicy
godz. 10.00
Miejsce: Park 800-lecia
Wstęp wolny

- Sobota z Mama i Tatą online
godz. 12.00
Miejsce: FB Pokój Bajek MBP Opole

- Sobotnie pogotowie twórcze
godz. 12.00
Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego
Wstęp: 10 zł/dziecko, 30 zł/rodzina

- Spektakl „0 Mniejszych Braciszkach Św. Franciszka”
godz. 17.00
Miejsce: Opolskie Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 23zł gr, 25zł ulgowy, 27zł normalny

- Spektakl „Calineczka”
godz. 17.00
Miejsce: Opolskie Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 22zł gr, 24zł ulgowy, 26zł normalny

• Spektakl „Przyszedeł mężczyzna do kobiety”
godz. 19.00
Miejsce: Teatr Jana Kochanowskiego
Wstęp: 24zł ulgowy, 35zł normalny

28.03 (niedziela)

• Trening Biegowy – „GruDZIK Niedzielny”
godz. 9.00
Miejsce: Parking przy Karczmie Zagłoba
Wstęp wolny

• Morsowanie
godz. 11.00
Miejsce: Kamionka Bolko
Wstęp wolny

• Spektakl „Calineczka”
godz. 11.30
Miejsce: Opolskie Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 22zł gr, 24zł ulgowy, 26zł normalny

• Spektakl „Przyszedeł mężczyzna do kobiety”
godz. 18.00
Miejsce: Teatr Jana Kochanowskiego
Wstęp: 24zł ulgowy, 35zł normalny



Kameralna komedia na aktorski duet. Dina i Wiktor, bohaterowie sztuki, to para doświadczonych przez życie ludzi, którzy żyją resztką nadziei na odnalezienie namiastki prawdziwego uczucia. Mają podobne pragnienia, wierzą w możliwość przełamania złej passy i rozpoczęcia nowego życia.

29.03 (poniedziałek)

• Spektakl „0 Mniejszych Braciszkach Św. Franciszka”
godz. 9.00
Miejsce: Opolskie Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 23zł gr, 25zł ulgowy, 27zł normalny

• „Płyty na okrągło”
godz. 9.00
Miejsce: FB Muzeum Polskiej Piosenki

• Spektakl „Calineczka”
godz. 9.00
Miejsce: Opolskie Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 22zł gr, 24zł ulgowy, 26zł normalny

• Spektakl „0 Mniejszych Braciszkach Św. Franciszka”
godz. 11.00
Miejsce: Opolskie Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 23zł gr, 25zł ulgowy, 27zł normalny

• Spektakl „Calineczka”
godz. 11.00
Miejsce: Opolskie Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 22zł gr, 24zł ulgowy, 26zł normalny

• Poniedziałkowy trening biegowy
godz. 18.00
Miejsce: Górka Śmierci
Wstęp wolny

30.03 (wtorek)

• Spektakl „Calineczka”
godz. 9.00
Miejsce: Opolskie Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 22zł gr, 24zł ulgowy, 26zł normalny

• Spektakl „0 Mniejszych Braciszkach Św. Franciszka”
godz. 9.00
Miejsce: Opolskie Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 23zł gr, 25zł ulgowy, 27zł normalny

• Ślaska Wielkanoc z tradycjami
godz. 9.00, 10.30, 12.00
Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego
Wstęp: 10zł

• Spektakl „0 Mniejszych Braciszkach Św. Franciszka”
godz. 11.00
Miejsce: Opolskie Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 23zł gr, 25zł ulgowy, 27zł normalny

• Spektakl „Calineczka”
godz. 11.00
Miejsce: Opolskie Teatr Lalki i Aktora
Wstęp: 22zł gr, 24zł ulgowy, 26zł normalny

• Teatrzyk Kamishibai
godz. 17.00
Miejsce: Facebook Wypożyczalni dla Dzieci MBP

• Biegowe zajęcia dla początkujących- gRUNtowna Zmiana
godz. 18.00
Miejsce: Wyspa Bolko
Wstęp wolny

31.03 (środa)

• „Płyty na okrągło”
godz. 9.00
Miejsce: FB Muzeum Polskiej Piosenki

• Ślaska Wielkanoc z tradycjami
godz. 9.00, 10.30, 12.00
Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego
Wstęp: 10zł

• Biegowe zajęcia sportowe
godz. 18.00
Miejsce: Parking Lodowiska Toropol
Wstęp wolny

Wystawy:

• Kaja Redkie, Ciało krystaliczne
Czas trwania: 12.02 – 14.03.2021r.
Miejsce: Galeria Sztuki Współczesnej

• World Press Photo
Czas trwania: 20.02 – 21.03.2021r.
Miejsce: Galeria Sztuki Współczesnej

• 100 lat temu – plebiscyt na Górnym Śląsku
Czas trwania: marzec 2021r.
Miejsce: Muzeum Śląska Opolskiego

• Wiedeńscy z Galicji – W ramach 21. Wiosny Austriackiej
Czas trwania: 1.03 – 30.04.2021r.
Miejsce: Wojewódzka Biblioteka Publiczna – Mała Galeria

Ważne! Z uwagi na obostrzenia związane z rozwojem epidemii koronawirusa, terminy i miejsca organizacji wydarzeń mogą ulec zmianie. Wszelkie zamiany są na bieżąco aktualizowane w kalendarzu na stronie internetowej: www.opole.pl.

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



TWÓJ

1%

BUDUJE OPOLE

- SPRAWDŹ LISTĘ ORGANIZACJI POŻYTKU PUBLICZNEGO Z OPOŁA
- WPISZ W ROZLICZENIU PODATKOWYM NUMER KRS WYBRANEJ ORGANIZACJI
- ZACHĘCAJ INNYCH DO POZOSTAWIENIA 1% W NASZYM MIEŚCIE



CENTRUM DIALOGU
OBYWATELSKIEGO



OPOLE

www.opole.pl

ngo@um.opole.pl

77 44 61 568, 77 44 61 944