

UTW. BEZ GRANIC

Seniorzy na start!



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Wydawnictwo współfinansowane jest ze środków

Ministerstwa Sportu i Turystyki

nr 2/KWIECIEŃ 2018



Fot. Wikipedia

7 najlepszych pomysłów **14-15** na wycieczki dla seniorów

W NUMERZE:

UTW to wiedza, przyjaźnie i... nobilitacja!

2-3

Sport dla osób starszych: nigdy nie jest za
późno **4-5**

Recepta na spadek aktywności z wiekiem?

Pies i wszystko, co z nim związane **6-7**

Nie mam czasu na nudę, wolę wskoczyć
do wody **8-9**

Taniec wyzwala hormony szczęścia **10-11**

Ćwiczyć może każdy: i chory, i zdrowy! **12**

Jak zacząć przygodę ze sportem? **13**

Czy Polacy są aktywni? Wyniki badań **16**

UTW to wiedza, przyjaźnie i... nobilitacja!

Integracja z ludźmi, możliwość nawiązania nowych przyjaźni. Powód, by ładnie się ubrać i wyjść z domu. Uczenie się, poszerzanie horyzontów. Odczarowanie wizerunku seniora, który na emeryturze powinien już tylko siedzieć z wnukami. Trudno wybrać, co z tego jest najważniejsze. Ale jest jeszcze jedna niezwykle istotna sprawa: nobilitacja. **Uniwersytet nobilituje. Uniwersytet to elita.**

To są po prostu inni ludzie – mówi Danuta Wiśniewska, prezes Gnieźnieńskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. – To się czuje, widzi, od razu można ich rozpoznać, jak siedzą w kawiarni przy stoliku, jak jadą na wycieczkę. Znajomi do mnie dzwonią i mówią: to chyba te twoje „gutwiki” przez miasto jechały, bo cały autokar trząsał się ze śmiechu, tak tam było wesoło.

Decoupage i pączki... na pustyni

Zaczęło się od teścia pani Danuty, który chodził na zajęcia na pierwszym UTW w Gdyni. Opowiadał o nich, bardzo je chwalił. Nawet się tam zakochał. I pani Danuta, a miała wtedy 25 lat, już wiedziała, że ona kiedyś też musi być na takim uniwersytecie.

– Zbierałam wszystkie wycinki na ten temat, które się pojawiały w prasie – opowiada. – Do dziś mam teczkę wypełnioną artykułami. No i patrzyłam, że tu powstaje nowy, tam się kolejny otwiera. Czekałam, czekałam, ale przeszłam na emeryturę, a w Gnieźnie UTW dalej nie było. Więc zaczęłam sama działać, organizować.

Na początku UTW funkcjonował przy Towarzystwie Miłośników Gniezna. Po roku się usamodzielniał. Dziś współpracuje z gnieźnieńskimi uczelniami, samorządem, prezydentem, miejskimi instytucjami. Zajęcia rozrzucone są po całym mieście. Gdzie indziej gimnastyka, gdzie indziej wykłady. Trzeba się trochę nabiegać. Ale to dobrze, bo ruch to zdrowie.

Wybór jest szeroki. Są zajęcia językowe: angielski, niemiecki, włoski. Jest sekcja teologiczna, regionalna, zajęcia z samoobrony. Przyjeżdża policja z pokazami.

Są warsztaty rękodzielnicze: tworzenie kartek świątecznych, plecienki z papieru, decoupage.

Ogromnym zainteresowaniem cieszy się historia sztuki.

Wyśmienicie ma się klub podróżnika. Seniorzy byli już razem w Gruzji, Chorwacji, Norwegii. Chociaż np. Anna Lis podróżuje na własną rękę, z mężem. Później organizuje wystawę zdjęć zrobionych podczas takich wyjazdów, prezentuje zakupione w obcym kraju przedmioty, ubrania, opowiada o tamtejszych zwyczajach, zabytkach, historii, krajobrazach, wspomina lokalne jedzenie.

– Wiem, że nie każdy ma szansę wyjechać – mówi Lis. – A ja jeżdżę i chętnie opowiadam o tym, co widziałam. Byłam już w Meksyku, Peru, Gambii, Senegalu, Nowej Zelandii, Australii, Japonii, Chinach. Kawałek świata zwiedziłam. Ludzie są ciekawi takich osobistych wrażeń, a nie wyczytanych gdzieś w internecie.

Wiśniewska dodaje:

– Każda podróż niesie ze sobą jakieś niespodzianki. A to jazda rozklekotanym samochodem po bezdrożach, bo autokar się zepsuł. Ja np. podczas wycieczki do Dubaju w tłusty czwartek jadłam pączka... na pustyni! Warto podróżować, ale warto też później dzielić się swoimi przeżyciami.

Grecka szlachcianka

Jest wtorek, dochodzi południe. Stefania Wojciak (lat 71, z zawodu technik farmacji, troje dzieci, sze-

ścioro wnucząt) wraca z jogi. Do domu ma cztery kilometry, ale to nic, idzie piechotą. Taka lekka się czuje po tych wszystkich asanach, oddechach i rozciąganiach, taka szczęśliwa i odprężona, że mogłaby fruwać. Po drodze jeszcze robi zakupy, żeby mężowi ugotować obiad. A po południu leci na wykład z teologii; za każdym razem zajęcia są z innym księdzem, a to bibliścią, a to muzykologiem.

– Należę do osób, które wszystkim się interesują – mówi. – Nawet tym, czego nie rozumiem. Chodzę na zajęcia „I ty zrozumiesz Einsteina”, choć sprawy techniczne to dla mnie czarna magia. Ale dowiedziałam się np., jak działają światłowodowe albo elektrownie stojące na polach. Byliśmy w zakładzie utylizacji śmieci, oglądaliśmy cały proces, od wjazdu ciężarówki po produkt końcowy. To niezwykle ciekawe!

Na GUTW jest od samego początku. Śmieje się, że zrobiła tu magisterkę, doktorat, a nawet habilitację. Chodzi na wszystkie możliwe zajęcia (oprócz basenu, bo nie lubi wody ani morza, góry to jej miłość), przeważnie dwa razy dziennie.

Na psychologii np. nauczyła się nie przerywać, bo wcześniej zbyt często, jak twierdzi, wtrącała swoje trzy grosze.

W kółku teatralnym grała już grecką szlachciankę w sztuce *Bojomira* Arystofanesa i córeczkę w *Tato, tato, sprawa się rypla*. Na maj przygotowują premierę kryminału *Upiór w kuchni*.

– No i nareszcie nie będę już taka „Kasia, co kocha Jasia”, zagram prawdziwą kobietę, z ikrą,

podstępna, która truje mężczyzn dla pieniędzy – cieszy się. – Co roku na przeglądzie wojewódzkim zdobywamy laury – dodaje.

W salonie politycznym też jej oczywiście nie może zabraknąć. Seniorzy dyskutują na temat bieżącej sytuacji politycznej kraju i świata z zaproszonymi gośćmi, wykładcami z zaprzyjaźnionych uczelni. Wiadomo, że polityka to burzliwy temat, dzielący społeczeństwo. Trudno się spodziewać, że na uniwersytecie tych różnic poglądów nie będzie.

– Ale u nas dyskusja zawsze przebiega bardzo spokojnie – podkreśla pani Stefania. – To, że ktoś myśli inaczej niż ja, nie znaczy przecież, że nie możemy się przyjaźnić.

I dodaje:

– Czasami znajomi mnie pytają, czy u mnie w domu jest co jeść. Tak, wszystko jest u mnie posprzątane, ugotowane, wyprane. I babcią jestem porządną. Może nie bawię wnuków codziennie, ale jestem zawsze, gdy dzieci mnie potrzebują. Albo weźmy stopy: źle je stawiasz i deformują się biodra, kręgosłup. Nieprawidłowa pozycja przy pieleniu grządek, myciu naczyń i pojawia się ból.

– Na zajęcia przychodzi bardzo wiele osób – mówi. – Co chwilę widzę nowe buzia. Panie są bardzo zaangażowane, słuchają, co do nich mówię, po prostu chcą się uczyć.

Trzeba się ruszać!

Doktor Dorota Wieruszewska, rehabilitantka, która od 13 lat prowadzi na GUTW zajęcia z terapii ruchem, zawsze powtarza swoim kursantom, że siedząc w fotelu, wyrabiają sobie paszport na tamten świat. Trzeba się ruszać. Jeśli



Fot. Archiwum GUTW

boli, zaczekać chwilę i powtórzyć ruch. Kilka razy i przestaje boleć.

– To nie jest żadna magia, tylko po prostu rehabilitacja – podkreśla. – Nie mam zbyt wiele czasu, ale tę godzinę w tygodniu na zajęcia zawsze wygospodaruję. Chcę podzielić się swoją wiedzą, by paniom było w życiu lepiej i nie musiały łykać tabletek przeciwbólowych. By nie potrzebowały w przyszłości endoprotezy biodrowej. Przez pierwsze 15 minut gadam, a później przez 45 minut daję im w kość – śmieje się.

Pokazuje więc, jak poprawnie się poruszać, siedzieć, stać, by uniknąć bólu. Bo to wcale nie takie oczywiste. – Młoda osoba może sobie stać na wyprostowanych nogach, ale seniorka powinna stawy kolanowe zginać, by ich nie przeciążać. Albo weźmy stopy: źle je stawiasz i deformują się biodra, kręgosłup. Nieprawidłowa pozycja przy pieleniu grządek, myciu naczyń i pojawia się ból.

– Na zajęcia przychodzi bardzo wiele osób – mówi. – Co chwilę widzę nowe buzia. Panie są bardzo zaangażowane, słuchają, co do nich mówię, po prostu chcą się uczyć.

Żadne przygód panie

GUTW przyjmuje osoby powyżej 50. roku życia. Najwięcej jest 65–70-latków. Przeważają jednak panie. Prezes Wiśniewska ma swoją teorię, dlaczego tak jest.

– Panowie krócej żyją, szybciej kapcanieją i dłużej pracują – wyłuszcza. – Mam kolegę górnika, jest na emeryturze, ale żona mu mówi: ty idź do roboty!

Wojciech Cichy (lat 86, technik energetyk ciepły, na GUTW od 11 lat) widzi to trochę inaczej. A mianowicie tak: panie są odważniejsze, bardziej otwarte i żądne przygód. I też mniej się przejmują krytyką ze strony partnera, puszczają uwagi mimo uszu. A panowie biorą do siebie narzekanie żony.

– Ja mieszkam sam, więc nie mam tego problemu. Co chcę, to robię – podkreśla. – Swojej ocenie podlegam. Mam dwie córki, ale one akurat mi wtórują, mówią: dobrze, że nie zamykasz się w hacie!

Seniorzy z GUTW chodzą razem do teatrów, opery. Mają zespół muzyczny. Kupili bum bum rurki, flażolety, piękne stroje i koncertują. Mają kabaret, bo to ludzie z poczuciem humoru, dystansem, lubią się pośmiać, również z siebie. I grupę taneczną też mają. Co pięć dni organizują wieczorki taneczne. A na 10-lecie był bal.

– Na kurs tańca nie chodzę, tańczyć nie umiem, ale się staram – twierdzi pan Wojciech. – Jak już tańczę, to z przyjemnością. I panie chcą ze mną tańczyć, więc jak widać, coś tam potrafię. Nie chcę się chwalić, ale ucho mam wytrawne, jeśli chodzi o muzykę.

Jest grupa strzelająca z wiatrówki. A już niedługo seniorzy będą się uczyć strzelania z kabkaesów, bo chcą wystartować w zawodach. Pan Wojciech też był w tej grupie, strzelanie to jego pasja, zawsze się tym interesował. Ale oczy zaczęły mu się psuć, a nie chciał zajmować miejsca tym, którzy lepiej strzelają, więc zrezygnował.

W tym roku startują zajęcia ornitologiczne. Prezes Wiśniewska już wie, że to będzie strzał w dziesiątkę. Na spotkanie organizacyjne przyszło bardzo wielu seniorów chcących podziwiać piękno przyrody, zainteresowanych wycieczkami z leśnikiem na nocne czuwanie, podpatrywanie i obrączkowanie ptaszków.

– Nocne, nocne, jak najbardziej – potwierdza Wiśniewska. – A dlaczego nie? Nieopodal mamy urokliwe jezioro, szuwar. Trzeba jednak pamiętać, że każdy UTW to zupełnie inna grupa ludzi – dodaje. – Co się podoba w jednym, niekoniecznie przyjdzie się w drugim. W Lesznie podpatrzyłam pomysł na wycieczki w nieznaną, ale na początku był opór: powiedz dokąd, to pojedę. No nie mogę powiedzieć! Kiedy w końcu udało się zorganizować wyjazd do pracującej cukrowni, ludzie byli zachwyceni. W planach mamy wyjazd na lotnisko, żeby zobaczyć samolot F-16, i do poznańskiego browaru – zdradza.

I dodaje:

– Człowiek musi w coś wejść, bo inaczej strasznie się rozleniwia. Nie ma czegoś takiego, że ja nie mam czasu. To tylko kwestia dobrej organizacji i chęci. A nie że nie uprawiam, nie ugotowałam, firanek nie powiesiłam. Dla firanek się przecież nie żyje.

Jest też grupa wolontariuszy. Seniorzy chętnie odwiedzają podopiecznych DPS-u, chodzą z nimi na spacer, uczestniczą w uroczystościach. Pomagają też sobie nawzajem podczas choroby, odwiedzają się w szpitalu. Program „Ostatnia Mila” był przeznaczony dla osób wykluczonych: bezdomnych, upośledzonych umysłowo. W ramach projektu odbył się kurs tańca towarzyskiego. Dla tych ludzi bardzo ważne było to, że ktoś chce z nimi być, nie odrzuca ich, nie odrzuca, akceptuje, zwraca się do nich z szacunkiem. Ale i dla pań z GUTW to było ważne doświadczenie.

Najpiękniejsze chwile w życiu

W 2011 r. prezes GUTW zorganizowała międzynarodową konferencję. Przyjechało ponad 180 uniwersytetów z całego kraju. To był ogrom pracy, wielkie wyzwania logistyczne.

– Chwilami miałam dość, żalowałam, że się tego podjęłam – przyznaje. – Ale proszę sobie wyobrazić, że teraz, kiedy jeżdżę po Polsce, podchodzą do mnie starsze panie i mówią: czy ty mnie pamiętasz, bo ja u ciebie przeżyłam najpiękniejsze chwile w życiu!

Raz wnuk ją zapytał: „Czy ty mnie, babciu, jeszcze kochasz? To dlaczego tak rzadko do mnie przyjeżdżasz?”

– Powinam i chcę spędzać z nimi więcej czasu, bo mi zaraz wyrosną – mówi prezes Wiśniewska. – Ale nie potrafiłabym zrezygnować z uniwersytetu. To moje życie. I bardzo lubię to robić. Staram się wszystko godzić. W ciągu dnia pomagam przy wnukach, a do biura mogę przecież iść wieczorem. Mieszkam sama, nie muszę mieć świetnie wysprzątane, ugotowane, piórę tylko dla siebie. Pewnie gdybym miała kogoś, kto by mi marudził, byłoby trudniej.

I dodaje:

– Człowiek musi w coś wejść, bo inaczej strasznie się rozleniwia. Nie ma czegoś takiego, że ja nie mam czasu. To tylko kwestia dobrej organizacji i chęci. A nie że nie uprawiam, nie ugotowałam, firanek nie powiesiłam. Dla firanek się przecież nie żyje.

Sport dla osób starszych: nigdy nie jest za późno

Ortopeda **dr hab. n. med. Krzysztof Tomaszewski** zdradza, jak rozsądnie zacząć przygodę ze sportem, aby już po kilku dniach nie pędzić z bólem do gabinetu ortopedycznego.

Pan Profesor pracował w szpitalach w USA, Szkocji. Jak polscy seniorzy wypadają sprawnościowo w porównaniu z seniorami amerykańskimi, brytyjskimi? Niestety słabo. Gdyby ktoś zorganizował ranking aktywnych seniorów, Polska znalazłaby się blisko końca tej listy. W USA seniorzy są naprawdę superaktywni.

Jakiś przykład?

W San Diego 76-letnia pani po wymianie stawu biodrowego pierwsze, o co zapytała lekarza, mojego przełożonego, to kiedy może wrócić do surfing. Usłyszała, że po dwóch miesiącach może szaleć na desce. Nie wyobrażam sobie takiej sytuacji u nas w Polsce. Lekarze i sami seniorzy w USA mają zupełnie inne podejście do dolegliwości. Polscy ortopedzi zaznaczają, że wszczepiają nową protezę, która wytrzyma nawet 20 lat. W USA stawia się przede wszystkim na odzyskanie sprawności – funkcji. Czy senior nie może surfować, jeździć na nartach? Nie ma problemu, ortopeda wszczepia mu protezę po to, by pacjent mógł być aktywny i uprawiać ulubione sporty.

Kolejny punkt na sportowej mapie: Edynburg. Jakie dyscypliny uprawiają szkodzą seniorzy?

W Edynburgu seniorzy namiętnie grają w golfa. Zwariowali na jego punkcie. Grają nawet trzy razy w tygodniu. W trakcie treningów chodzą po polu golfowym przez kilka godzin. To naprawdę duża dawka ruchu.

Polska – da się podliczyć, ilu pacjentów trafia do Pana

gabinetu z powodu braku aktywności?

Jedna trzecia moich pacjentów nie uprawia żadnego sportu! Na pewno się nie pomylę, jeśli podam jeszcze bardziej pesymistyczne statystyki: nawet 40% pacjentów ominęłoby mój gabinet, gdyby sport był obecny w ich życiu.

To sporo?

Owszem, to pokazna liczba. Mowa teraz głównie o osobach, które cierpią na otyłość. Niestety mała aktywność fizyczna i otyłość idą w parze. Warto zaznaczyć, że u pacjentów z nadwagą szybciej dochodzi do rozwoju choroby zwyrodnieniowej stawów – szczególnie dużych stawów kończyny dolnej, biodra i kolana. A to nie koniec kłopotów ze zdrowiem u osób otyłych. Kolejne pojawiają się w zawrotnym tempie.

Jak Pan sądzi: dlaczego seniorzy są oporni na sport? Mają mnóstwo klasycznych wymówek: „Dbam o dom, pilnuję wnuków, plewię ogródek, idę na zakupy – to wystarczy, po co mi zatem więcej aktywności?”

Staram się w trakcie konsultacji zmieniać takie myślenie. Owszem, zajęcia w domu: sprząkanie, gotowanie, prasowanie, to dość intensywny wysiłek dla pani lub pana po siedemdziesiątce. Ale jeśli chodzi o ich zdrowie, to ważna jest aktywność systematyczna i regularna przez pewien okres – dopiero wtedy odczuwają zbawienne skutki sportu. Zdają sobie sprawę, że seniorzy też zwyczajnie nie mają czasu na bieganie czy spacer. Długo pracują, emeryci często szukają dodatkowego zarobku i wierzę, że po całym

dniu w pracy nie mają ani czasu, ani siły na sportowe emocje.

Pana zdaniem ten problem można w jakiś sposób rozwiązać?

Nie ma sytuacji bez wyjścia. Pamiętajmy, że spacer i basen może nas fizycznie zmęczyć, ale najważniejsze w tym jest coś innego: wysiłek fizyczny potrafi zrelaksować umysłowo! Często mówię do pacjentów tak: „Pan jest zmęczony i doskonale to rozumiem. Ale jeśli uda się panu wykroić 20–30 minut na spacer, i to regularny, poczuje się pan wypoczęty!”. Na początku seniorzy nie wierzą w moje słowa, bo wydają im się paradoksalne. Ale nie zrażam się, nieustająco namawiam do sportu.

A gdy pani absolutnie nie zgadza się na żadne sporty, twierdząc, że cały dzień biega z wnukiem na podwórku?

Wtedy mam pewność, że mam przed sobą dość aktywną seniorkę. Ale też nie odpuszczam i pytam: „Ile pani mniej więcej biega z wnukiem w ciągu dnia – 15 minut? Proszę od jutra biegać 30 minut”. Tyle wystarczy seniorce, jeśli nie ma czasu na osobną aktywność. Trzeba wykorzystywać wszystkie możliwości!

Jak Pan ocenia: pacjenci korzystają z Pana zaleceń sportowych?

Zawsze zapisuję w dokumentacji pacjenta, jaką informację prozdrowotną mu udzieliłem. I później, podczas kolejnej wizyty, sprawdzam, czy się zastosował. Wierzę dziurę w brzuchu – to też dobra metoda na zaktywizowanie seniora. Chcę jednak od razu zaznaczyć, że dość często do

ortopedy trafiają również aktywni seniorzy.

Dlaczego?

Podaję dość rozpowszechniony przykład: emeryt przez dłuższy czas nie uprawia żadnego sportu. Aż pewnego dnia postanawia zmienić swoje życie i wybiera się na narty. Po takim sportowym weekendzie jest wielkie prawdopodobieństwo, że trafi do ortopedy. Wcale nie wyolbrzymiam. Jest taka akcja „Cała Polska biega”, zresztą bardzo zacna. Szkoda, że nikt nie przewidział, że dwa lata po tej akcji seniorzy będą biegali... do ortopedy!

Po nowe stawy?

Nieumiejętne bieganie jest zabójcze dla stawów, ścięgien, więzadeł. Umówmy się, ruch to świetny lek na wiele problemów – również na te wynikające z zaawansowanego wieku, pod warunkiem że rozsądnie z niego korzystamy. Owszem, odczuwamy zbawienne skutki sportu, i to już nawet po kilku dniach, ale jeśli umiejętnie poprowadzimy naszą aktywność.

Proszę w takim razie o wskazówki dla seniorów.

Najważniejsza zasada: ćwiczmy regularnie.

Jak często?

Najlepiej trzy razy w tygodniu po 45–60 minut. Jeśli senior nie ma czasu, zajęcia mogą być krótsze i trwać kilkanaście minut, byle nie rzadziej niż trzy razy w tygodniu. Osoby, które systematycznie uprawiają sport, mają zdecydowanie lepszą kondycję.

Jak najlepiej zorganizować sobie trening? Od czego zacząć? Czego unikać?



Radzę rozpocząć aktywność od zwykłego spaceru.

Zwykły spacer zaktywizuje seniora? Co mu da zwykła przechadzka?

Oczywiście, że zaktywizuje! Spacer to umiarkowany wysiłek i wielkie zyski, jak np. poprawa oddychania i krążenia krwi, wzmocnione poszczególne partie ciała: nogi, pośladki, ramiona, brzuch, oraz znacznie lepsza ogólna wydolność i uregulowany poziom cholesterolu we krwi. Mało?

Wcale nie. Co robić, gdy spacer się znudzi?

Można się przesiąść na rower stacjonarny. To moja ulubiona aktywność, którą polecam osobom rozpoczynającym przygodę ze sportem. Jest rewelacyjna: osoba siedzi na siodełku, spala kalorie, a stawy kolanowe czy biodrowe, skokowe nie są przeciążone.

Zwykły rower jest gorszy niż stacjonarny?

Jeśli pacjent jest w pełni sprawny sportowo, jak najbardziej po-

lecam przejażdżkę rowerem po lesie. Problem może się jednak pojawić u osoby, która jeździła dawno albo wcale tego nie robiła. Przejażdżka skończy się kontuzją, zwłaszcza jeśli senior znacznie pedałował po kilkuletniej przerwie. Zaczynamy aktywność powoli, płynnie.

Warto pływać? Jak często?

Tak! Ćwiczenia w basenie nie przeciążają stawów ani kręgosłupa. Co więcej, są też o wiele efektywniejsze, ponieważ woda stawia opór, zmuszając mięśnie

do większego wysiłku. Zaletą aqua aerobiku dla osób w podeszłym wieku jest również zdecydowanie mniejsze ryzyko urazu.

Dużo emerytów lubi biegać. Lekarze zaś są podzieleni w tym temacie. Biegać czy nie biegać?

Oczywiście biegać, ale pod kilkoma warunkami. Po pierwsze, osoba powinna mieć świadomość, że do biegania należy się przygotować: dobrać obuwie, ubiór, znaleźć właściwą nawierzchnię. Nie wolno pani lub panu w podeszłym wieku rzucić się na betonowy chodnik. W tej sytuacji kontuzja jest praktycznie nieunikniona. Zanim emeryt przystąpi do biegania, powinien się zastanowić, czy da radę pokonać zaplanowany dystans. Ważne jest też przygotowanie sprawnościowe. Jeśli zrealizujemy każdy z tych punktów, treningi będą znacznie przyjemniejsze.

Często zachęca Pan swoich pacjentów do aktywności?

Zawsze! Jeśli tylko zdrowie im na to pozwala. Staram się też dostosować aktywność fizyczną do potrzeb moich pacjentów. Jeśli jest potrzeba zawieszenia jej na jakiś czas z powodu kontuzji lub innych dolegliwości, staram się maksymalnie skrócić okres bez sportu. Owszem, senior nie musi ćwiczyć tak, aby był gotowy w każdej chwili rozegrać mecz, ale zbyt długie przerwy też mu nie służą.

Czy obserwuje Pan, że polscy seniorzy też już preferują konkretną dyscyplinę sportową?

Stawiam na nordic walking. Gdy biegam wieczorami, widzę bardzo dużo osób z kijkami. To cieszy.

Często Pan biega?

Od tego zaczęliśmy naszą rozmowę: trzy razy w tygodniu. Kiedyś biegałem pięć razy. Niestety brakuje mi czasu na codzienne bieganie.

O której godzinie start?

22.

Trochę późno, nie?

Lepiej zacząć później niż wcale.

Recepta na spadek aktywności z wiekiem? Pies i wszystko, co z nim związane

Zmniejszenie ryzyka rozwoju groźnych chorób serca, przeciwdziałanie otyłości, spędzanie więcej czasu na świeżym powietrzu i budowanie wyjątkowej relacji, która stawia człowieka na nogi i znacząco poprawia jego samopoczucie – **to wszystko może zyskać osoba w podeszłym wieku dzięki posiadaniu psa lub opiece nad nim.** Bez względu na to, czy senior zdecyduje się na własnego czworonoga, czy na zapewnienie mu domu tymczasowego, lista obustronnych plusów jest długa. Potwierdzają to naukowe badania i eksperci z różnych dziedzin.

Każdy człowiek pragnie miłości i uwagi – to żadna nowość. W naturalny sposób poszukujemy niepowierzchnych relacji, które w efekcie mogą prowadzić do przyjaźni. Budowa takich więzi to jednak czasochłonny proces, wymagający dużej pewności siebie. Wiele osób starszych nie jest w stanie nawiązać nowych kontaktów społecznych, a w konsekwencji głębszej relacji. Wciąż jednak tęsknią one za towarzystwem. Takim kompanem, zaspokajającym te ważne potrzeby, może być pies.

Ale jest jeszcze inny ważny aspekt, którego znaczenie w ostatnich latach coraz silniej podkreślają naukowcy – osoby starsze mające psa częściej angażują się w aktywność fizyczną niż te bez zwierzęcia domowego. Nie chodzi o domysły, bo zjawisko zostało ugruntowane w badaniach, chociażby tych przeprowadzonych w zeszłym roku przez naukowców z Uniwersytetu w Cambridge i Uniwersytetu Wschodniej Anglii.

Aż 30 minut aktywności dziennie

Angielscy naukowcy oparli się na długofalowym badaniu EPIC, śledzącym stan zdrowia mieszkańców hrabstwa Norfolk. W sumie wzięło w nim udział ponad 3000

seniorów. Oprócz odpowiadania na pytania o posiadanie i wyprowadzanie psa mieli oni przy sobie nowość. W naturalny sposób rejestrujące ich aktywność fizyczną, tzw. akcelerometr.

Posiadanie lub wyprowadzanie psa okazało się jednym z najskuteczniejszych sposobów na pokonanie standardowego spadku aktywności w wieku senioralnym. W wyniku analizy zebranych danych angielscy badacze mogli jasno stwierdzić, że psy znacząco zachęciły osoby starsze do wyjścia na świeże powietrze (i to nawet podczas złej pogody), poprawiając samopoczucie i ogólny stan zdrowia swoich właścicieli. Badanie wykazało, że osoby mające czworonoga były aktywne średnio przez 30 minut dziennie, a to znacznie więcej, niż przewidywali naukowcy przed testem.

– Wiemy, że poziom aktywności fizycznej spada wraz z wiekiem, ale nie jesteśmy do końca pewni, które metody będą najlepsze, aby pomóc starszym ludziom w utrzymaniu tej aktywności – mówił na łamach gazety „The Telegraph” dr Yu-Tzu Wu z Uniwersytetu w Cambridge.

– W wyniku badań stwierdziliśmy, że właściciele psów znacznie mniej czasu spędzają na siedzeniu. Oczywiście spodziewaliśmy się tego, ale kiedy przyjrzelśmy się, w jaki sposób ankietowani podejmowali się aktywności fizycznej, każdego dnia,

w różnych warunkach pogodowych, byliśmy naprawdę zaskoczeni skalą różnic pomiędzy nimi a resztą uczestników badania – dodał naukowiec.

Spacery z psem na receptę

Według wyliczeń aktywność fizyczna tej pierwszej grupy była wyższa aż o 20%. Naukowców zaskoczył przede wszystkim fakt, że w chłodne, deszczowe, krótkie dni właściciele psów i tak byli aktywniejsi fizycznie niż osoby niemające psa podczas słonecznych dni letnich. Ponadto badacze stwierdzili, że spacer z psem są skutecznym lekiem na brak ruchu związany z wiekiem niż rekreacja w grupach, którą zazwyczaj rekomendują eksperci. Publikując wyniki badań na łamach naukowego pisma „Journal of Epidemiology & Community Health”, zasugerowali więc, że spacer z psem powinny być zalecane przez lekarzy pierwszego kontaktu.

– To wspaniałe, że coś tak prostego jak chodzenie z psem może pomóc seniorowi być bardziej aktywnym – komentowała wyniki badań Caroline Moye, szefowa Światowego Funduszu Badania nad Rakiem.

– Bycie aktywnym fizycznie jest niezwykle ważne. Przeprowadzone przez nas badania wykazały, że aktywny tryb życia pomaga zmniejszyć ryzyko zachorowania na wiele nowotwo-

rów, w tym na raka piersi i jelit – wyliczała.

W przypadkach, w których posiadanie psa nie jest możliwe, naukowcy zalecali, aby seniorzy angażowali się np. w wyprowadzanie psów sąsiadów.

Przełamanie barier

Fundacja Oleśnickie Bidy z województwa dolnośląskiego, na co dzień pomagająca bezdomnym psom, zorganizowała w Oleśnicy projekt „Aktywny senior i pies”. Wzięło w nim udział 20 seniorów. Akcja była podzielona na część teoretyczną (z weterynarzem i psychologiem) i praktyczną (zajęcia w terenie).

– Część behawioralna dotyczyła komunikacji psów. Pokazywałam osobom starszym, jak rozumieć komunikację psa. Każdy senior miał godzinę na trening z czworonogiem. Ćwiczyliśmy na ogrodzonym obszarze, ale kolejnego dnia zrobiliśmy już piknik z psami na otwartym terenie. Uczestnicy byli zachwyceni – wspomina autorka warsztatów i przedstawicielka fundacji Izabela Kłapińska.

– Zauważyliśmy, że po treningu czy pikniku część uczestników szła jeszcze wspólnie na kolejny spacer, bo zwierzęta pomogły im przełamać bariery. Zaczęły się ze sobą bawić, więc oni też podeszli do siebie. Jedną z uczestniczek dalej pomaga nam w azylu wyprowadzać naszych podopiecznych – dodaje.

Dom tymczasowy – obustronna korzyść

Jak przekonuje nasza rozmówczyni, więcej seniorów powinno mieć świadomość, że wyprowadzanie psa nie oznacza konieczności jego posiadania. – Często słyszę od seniorów, że boją się brać psa, żeby później, w razie najgorszego, nie został sam. Chcą być w ten sposób odpowiedzialni, i dobrze. Dlatego przekonujemy, że mogą dać mu także dom tymczasowy, a wtedy zwierzę zawsze dokąd wracać – wyjaśnia aktywistka. – Takie rozwiązanie pozwala osobie starszej na ruch z psem, budowanie z nim relacji, a jednocześnie odciąża schronisko. Bardzo często dana fundacja bierze na siebie nawet koszty związane z utrzymaniem tego psiaka – podkreśla.

Kłapińska żałuje, że projekt miał tylko jedną edycję, ponieważ zainteresowanie wśród seniorów jest wciąż duże. Podobną rzecz chciałaby zorganizować we Wrocławiu. Teraz opracowuje projekt „Seniorzy i juniorzy razem – mój przyjaciel pies”. – Uczestnicy tego projektu pokazali, że definiują słowa „senior” przywołując zupełnie inne skojarzenia niż kiedyś. To petardy: uśmiechnięci, energiczni, pełni życia. Chciałabym w ich wieku tak się ruszać – mówi. – Przyznaję, że nie spodziewałam się u nich takiej kondycji. I niezwykle mnie cieszy, że wpływ na to mają także psy.

Nie tylko spacer pod blokiem

Jak pokazują badania, wystarczą standardowe spacer z czworonogiem, by wzrost aktywności człowieka był pozytywnie zauważalny dla organizmu, lecz można też pójść o krok dalej. Bieganie z psem może nie jest rozwiązaniem dla każdego seniora, ale *dogtrekking* – jak najbardziej.

– Kilka lat temu była to dyscyplina niszowa, teraz staje się coraz bardziej popularna. Ta forma wędrowania z psem narodziła się przede wszystkim w górach, ale obecnie uprawia się ją w całej Polsce, bez względu na ukształtowanie terenu. Niektórzy startują w zawodach, lecz można wędrować wyłącznie dla siebie – tłumaczył Piotr Rukat, redaktor naczelny portalu Aktywnizpsami.pl.



Fot. 123RF

I dodaje, że na tego typu imprezach seniorów nie brakuje.

– Dystanse są dostosowane do możliwości właściciela i psa, najmniejsze liczą kilka kilometrów. Każdy otrzymuje mapę, więc ćwiczy się również orientację. Polecam takie imprezy, bo w specjalnie przygotowanych punktach czuwają opiekunowie, którzy dbają o przebieg wydarzenia. Jednak równie dobrze taki trekking można zorganizować sobie indywidualnie – mówi.

Wśród innych aktywnych rozrywek w duecie senior i pies Rukat zwraca uwagę również na dyscyplinę *agility*, w której czworonóg uczy się przechodzenia przez tunele czy przeskakiwania przez obręcze. Dla chętnych są kursy i wykłady, jednak można też poszukać tego typu przeszkód na ogólnodostępnych wybiegach dla psów. – Człowiek może się nie sforsuje, ale wciąż się rusza, jest na świeżym powietrzu, a przede wszystkim buduje cenną relację z psem – zauważa nasz rozmówca.

– Bez względu na formę aktywności pies jest motywatorem, a nie zawsze musi to być rundka wokół bloku. Dużo stowarzyszeń i miłośników psów uświadamia społeczeństwo, że pies to nie tylko przyjaciel domowy, można z nim spędzać czas zawsze i wszędzie – podkreśla Rukat. – Czworonóg już samą swoją obecnością podnosi ilość endorfin,

i pozytywnych emocji. Warto zatem wybrać sobie odpowiednią rasę.

– Dla osób starszych zalecane są rasy z umiarkowaną i małą aktywnością, czyli wszelkiego rodzaju psy do towarzystwa, jak mopsy, shih tzu czy maltańczyki, ponieważ nie mają one tak daleko idących potrzeb ruchowych. Z dużych zwierząt łatwe w obsłudze i mniej wymagające ruchowo są np. berneńskie psy pasterskie, nowofundlandy czy labradory, które zostały wyselekcjonowane w taki sposób, żeby nie mieć tak mocno wyczulonego nosa myśliwskiego – wyjaśnia psycholog i psi behawiorysta Andrzej Kłosiński.

Właściciele psów żyją dłużej

Jednocześnie ekspert przyznaje, że w wyniku kontaktu z psem poprawia się nie tylko aktywność osób starszych, ale też ich ogólny stan zdrowia. – Badania pokazują, że osoby, które opiekują się psami, mają się zdecydowanie lepiej i prawdopodobnie też dłużej żyją. Jest to logiczne, bo oprócz waloru wychodzenia z domu na spacer występuje tu walor bycia komuś potrzebnym, uruchomienia systemu opieki nad bezbronną istotą – przyznaje Kłosiński.

Udowodnili to m.in. naukowcy ze Szwecji, analizując dane dotyczące Szwedów w wieku od 40 do 80 lat, którzy do 2001 r. nie mieli problemów kardiologicznych. W ciągu kolejnych 12 lat ankietowani z psem wykazywali mniejsze ryzyko chorób serca, niż ci, którzy psów nie mieli.

Najciekawszym odkryciem był fakt, że psy miały większy wpływ na stan zdrowia osób żyjących samotnie. W tej grupie śmiertelność była niższa aż o 33% w porównaniu z ludźmi mieszkającymi samotnie i niemającymi czworonoga.

– Spacer, nordic walking czy modne ostatnio zabawy węchowe to bardzo fajne wspólne aktywności, ale pamiętajmy, że już sam kontakt fizyczny z psem stanowi pewną formę aktywności. Skóra jest przekąźnikiem emocji, więc serdeczność może być wyrażana przez dotyk – podsumowuje psycholog.

Ważny jest dobór rasy

Zapewnienie psu domu tymczasowego to bardzo ciekawe rozwiązanie, ale senior może też pomyśleć o własnym psie. Osoby starsze świetnie radzą sobie z czworonogami. Grunt, żeby jego posiadanie nie stało się ciężarem, ale stanowiło źródło satysfakcji



Fot. Archiwum Heleny Furmańczuk

Nie mam czasu na nudę, wolę wskoczyć do wody

„Sport zastąpi Ci każde lekarstwo, ale żadne lekarstwo nie zastąpi Ci sportu” – przeczytała Helena Furmańczuk na tablicy przy gabinecie lekarskim w sanatorium, do którego pojechała leczyć chory kręgosłup. To był jeden z tych momentów, o których potem się mówi, że zmieniły życie.

Na początku sport rzeczywiście był dla niej lekarstwem: zapisała się na gimnastykę, aby wzmocnić szkielet mięśniowy, który podtrzyma szwankujący kręgosłup. Wkrótce jednak ruch stał się dla niej prawdziwą pasją. Odkurzyła rower, zaczęła biegać i tańczyć zumbę. A pewnego noworocznego popołudnia zobaczyła w telewizji reportaż o morsach. Wesoła grupa witała nowy rok w zalewie w Suchedniowie, niedaleko Skarżyska-Kamiennej, gdzie mieszka nasza bohaterka. Pomyślała, że to coś w sam raz dla niej.

Kąpiel w przerębli

Można pozazdrościć pani Helenie determinacji w realizowaniu tego pomysłu. Po noworocznej audycji postanowiła odnaleźć amatorów zimowych kąpeli. Codziennie chodziła nad zalew, ale nie mogła ich spotkać. W końcu postanowiła sama rozpocząć hartujące zanurzanie w wodzie.

– Tylko nie myślcie sobie, że jestem jakaś nieodpowiedzialna – zastrzega. – Długo się przygotowywałam do pierwszego zanurzenia. Ćwiczyłam pod prysznicem: oswajałam się z zimną wodą, starałam się osiągnąć regularny oddech. Nie chciałam też zaczynać od minusowych temperatur powietrza. 1 maja 2014 r. weszłam do rzeki Kamiennej. A potem wchodziłam tam już prawie codziennie. Przez rok pani Helena zażywała samotnych kąpeli: czasem w rzece Kamiennej, czasem w zalewie w Rejowie. Wszędzie dojeżdżała kilkanaście kilometrów na rowerze. Ale 2 lutego 2015 r. zalew był zamrznięty. Energicznej kobiety bynajmniej to nie odstraszyło. – Wtedy właśnie zdecydowałam, że nie powinnam dłużej kąpać się sama.

Decyzja dojrzała już wcześniej, bo pani Helena szukała w tym czasie w internecie klubów morsów w okolicy. Znalazła jeden w pobliskiej Morawicy, zadzwoniła.

– To było najlepsze, co mogłam zrobić – opowiada. – Dostałam numer telefonu do cudownej osoby, Klaudii Zielińskiej. Okazało się, że w moim bliższym i dalszym sąsiedztwie jest kilko-oro amatorów zimowych kąpeli. Umówiliśmy się na wspólne zanurzenie w przerębli i od tego czasu regularnie morsujemy co niedzielę o godz. 12. Dołączają do nas coraz nowsze osoby, przychodzą także młodzi ludzie.

Pani Helena chwali sobie morsowanie w grupie nie tylko ze względów bezpieczeństwa.

– Razem jest po prostu weselej – mówi. – Nasza grupa ze Skarżyska-Kamiennej nazywa się Morsy z Madagaskaru. Śmiejemy się, żartujemy. Prawie każda wspólna kąpiel jest zakończona ogniskiem. Wiele osób ma samochody i zawsze ktoś mnie później podwiezie do domu: to też ważne, bo chociaż uwielbiam jeździć na rowerze, to zimą, zwłaszcza po kąpeli, jest to jednak dosyć uciążliwe. No i spotykamy się

czasem z innymi morsami. Lokalne gazety i portale pisały np. o nocnej kąpeli z pochodniami, na której oprócz Morsów z Madagaskaru zebrały się inne grupy z okolicy. W ostatnich dniach mieliśmy także akcję charytatywną, zbieraliśmy pieniądze na rehabilitację dwójki chorych dzieci: Kai i Kacpra.

Szalony prezent na 60. urodziny

Na 60. urodziny pani Helena spełniła swoje marzenie, aby wykąpać się w zimowym morzu. I to w jakich okolicznościach! Wzięła udział w zlocie morsów z całej Polski w Mielnie. Był luty 2017 r.

– To było naprawdę niesamowite – opowiada. – Po pierwsze kąpiel w otwartym morzu to coś zupełnie innego niż rzeka czy zalew. Bezczesny widok, dotyk fal, które delikatnie masują ciało, niczego nie można z tym porównać. Po drugie takie zloty są naprawdę spektakularne. Tego dnia, kiedy świętowałam urodziny, weszło ze

mną do morza dwa i pół tysiąca osób!

Mimo nowych morsowych wyzwań pani Helena nie zapomniała o rzece Kamiennej, w której – jeszcze samotnie – uczyła się zanurzać w zimnej wodzie. Co sobotę z grupą Morsów z Madagaskaru zażywa tam kąpeli, czasem traktuje ją jako przygotowanie do niedzielnego morsowania w zalewie w Rejowie. Ale to nie jest jedyna aktywność energicznej kobiety.

Plan dnia aktywnej seniorki

– Latem i wiosną wstaję po piątej rano i wychodzę trochę pobiegać – opowiada Helena Furmańczuk. – Mamy w Skarżysku Bazylikę Matki Bożej Ostrobramskiej, więc powtarzam, że biegnę tam zmówić pacierz. Potem ćwiczę jeszcze trochę na siłowni na wolnym powietrzu niedaleko mojego domu. Wracam odświeżona i rozbudzona. Mieszkam na czwartym piętrze. Kiedy byłam młodsza, ale nie ćwiczyłam, nieraz miałam pod drzwiami zadyszkę. Teraz to nie problem wbiec tam bez zatrzymywania. Biorę prysznic i robię sobie śniadanie. A potem kolejny z moich ulubionych punktów dnia: kawa. Mam wtedy czas, żeby włączyć komputer, skontaktować się ze znajomymi na portalach społecznościowych, zrobić ustalenia co do kolejnych spotkań. Po kawie wychodzę do pracy.

Pani Helena, z wykształcenia technik ekonomista, przez wiele

lat pracowała w osiedlowej administracji. Teraz jest już na emeryturze, ale nie wyobraża sobie całkowitego zerwania z aktywnością zawodową, dlatego pracuje na swoim osiedlu na umowę-zlecenie. – Jestem wdową, dzieci już pozakładały swoje rodziny i się wyprowadziły – mówi. – Mam sporo czasu, a kontakt z ludźmi jest mi bardzo potrzebny, więc pewnie będę się starać utrzymać pracę, jak długo to będzie możliwe. Muszę jednak przyznać, że to właśnie długie godziny za biurkiem są winne moim problemom z kręgosłupem. Z tym że teraz to już zupełnie inna praca. To, co kiedyś godzinami wypisywało się ręcznie i liczyło na kalkulatorze, teraz zlicza i drukuje komputer.

Trzy razy w tygodniu nasza bohaterka korzysta z zajęć gimnastycznych w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Skarżysku-Kamiennej. To właśnie od takich ćwiczeń zaczęła się jej aktywność fizyczna. Zwyródnienia kręgosłupa w odcinku szyjnym i lędźwiowym mocno dawały jej się we znaki, więc lekarz doradził wzmocnienie szkieletu mięśniowego poprzez ćwiczenia. Po kilku latach treningów bóle ustąpiły, ale chory kręgosłup trzeba chronić. Dlatego na dłuższe trasy biegowe pani Helena zakłada pas ortopedyczny.

10 kilometrów na urodziny wnuczki

Bieganie to jej kolejna pasja i nie ogranicza się ono tylko do porannego treningu. Pani Helena bierze

udział w miejscowych imprezach biegowych. – Kiedyś zabierałam ze sobą wnuczka, robiliśmy razem np. dystanse dwukilometrowe, ale odkąd skończył 12 lat, przestało mu odpowiadać bieganie z babcią. Zaczynam wciągać następnych wnuków, a na pierwsze urodziny jedynej wnusi przebiegłam w trakcie skarżyskiego półmaratonu specjalny dystans 10 kilometrów. Właśnie na takie trasy zabieram dla bezpieczeństwa pas ortopedyczny. Mam plan, że na kolejne urodziny wnuczki będę biegać następne dziesiątki, a potem może ona zastąpi mnie?

Kłopoty z kręgosłupem skłoniły panią Helenę także do korzystania z zabiegów sanatoryjnych. – O ile to możliwe, staram się jednego roku jechać w góry, a kolejnego nad morze – opowiada. – Rehabilitacja naprawdę postawiła mnie na nogi. Polecam wszystkim seniorom, którzy mają jakiegokolwiek kłopoty z poruszaniem się lub bolesności, skorzystanie z niej, a na początek wizytę u ortopedy i lekarza rehabilitanta. Można się przy tym dowiedzieć różnych ciekawych rzeczy o sobie. U mnie np. lekarze wykryli złamany i samorzutnie zrośnięty kręgiel w kręgosłupie lędźwiowym. Oczywiście uniknęłabym wielu dzisiejszych kłopotów, gdybym zgłosiła się do lekarza od razu po złamaniu. Tylko że ja nie mam pojęcia, kiedy to się stało! Może wtedy, gdy spadłam z roweru? Bolało mnie coś, no ale pomyślałam, że skoro się potłukłam, to musi trochę boleć...

Znaleźć wewnętrzny spokój

Między bieganiem, morsowaniem i pracą pani Helena zagląda do miejscowego klubu kultury Żłota Przyszań. – Odbijają się tam fantastyczne zabawy – mówi. – A kiedy potrzebuję trochę samotności i wyciszenia, siadam na rower i robię sobie wycieczki wokół Rejowa. Urodziłam się tam, wychowałam i lubię te okolice, znajome od lat. Jesienią uwielbiam jeździć na grzyby. Potrafię przywieźć ich całe kosze, a spacer po lesie bardzo mnie uspokaja. W ogóle zauważyłam, że gdy byłam młodsza, byłam bardziej nerwowa. Teraz już nie czuję presji, że muszę zrobić tyle rzeczy, znacznie się wyciszyłam. Mam już swoje lata i mogę się skupić na tym, co jest dla mnie ważne. Nie muszę się sugerować innymi. I czuję się doskonale. Niedawno robiłam test na wiek metaboliczny. Wyszło, że mam 45 lat. W rzeczywistości obchodziłam już 61. urodziny.

Znajomi pani Heleny pytają: „Po co ty w ogóle płacisz czynsz? Przecież ciebie wcale nie ma w domu!”. – Po to, żeby było gdzie wrócić, wziąć prysznic i się wyspać – odpowiada żartem kobieta. Bo przy wszystkich swoich aktywnościach kocha także domowe zacisze, swoje miejsce na ziemi. – Myślę, że gdyby każdy z nas robił to, co naprawdę lubi, i na to samo pozwolił innym, wszyscy bylibyśmy szczęśliwsi – podsumowuje.

Taniec wyzwala hormony szczęścia

Pozwala wyćwiczyć ciało i umysł. Jest najbardziej uniwersalnym rodzajem aktywności fizycznej. Taniec, bo o nim mowa, może przynieść satysfakcję każdemu – niezależnie od wieku. Dlatego też zajęcia taneczne dla seniorów cieszą się ogromnym powodzeniem. Przekonują ich, że ruch może być przyjemnością, że można poznać nowych ludzi, znaleźć pasję i przełamać swoje obawy. – Uczestnicy z czasem sami zaczynają szukać pretekstu do tańczenia, spotykają się w większym gronie poza zajęciami, na andrzejkach, sylwestrze czy podczas karnawału – mówi **Ada Wantuch**, która prowadzi zajęcia Tanecznego Klubu Seniora w Nowohuckim Centrum Kultury.

Co się dzieje na zajęciach Tanecznego Klubu Seniora?

Uczymy się tańca towarzyskiego: walca wiedeńskiego, tanga, fokstrotta, ale też tańców latynoamerykańskich: samby, cza-czy, rumbi, paso doble, salsy. Krążymy tanecznie po całym świecie, poznajemy najpierw podstawowe kroki, a potem coraz trudniejsze, prowokujące do większej pracy ciała i umysłu. Bo taniec to nie tylko ruch, który rozładuje codziennie napięcie i pozwala się zrelaksować, ale także ćwiczenie umysłu. Pewna uczestniczka mówiła mi, że zawsze uważała rozwiązywanie krzyżówek za najlepsze rozruszanie mózgu, ale kiedy zaczęła chodzić na tańce, uznała, że to jest właśnie numer jeden! Bo przecież trzeba zapamiętać kroki, skoordynować je z rytmem, ruchem ciała. To naprawdę wymagające zadanie. Wiadomo, z wiekiem mogą się pojawiać różne problemy, umysł nie działa tak jak lata temu – dlatego należy go ćwiczyć, żeby wyrobić sobie kondycję nie tylko fizyczną, ale i psychiczną.

Kiedyś czytałam, że taniec jest najlepszą profilaktyką choroby Alzheimera.

Jak najbardziej! Choreoterapia to przecież bardzo polecana metoda leczenia i prewencji chorób. Dzięki takim ćwiczeniom umysłu możemy odwlec zmiany, które pojawiają się z wiekiem. Ale to nie jest jedyny plus tego rodzaju wysiłku, szczególnie dla seniorów. Taniec jest przyjemny, dochodzą do niego piękna muzyka i satysfakcja z tego, że osiąga się coś, czego się

nie spodziewaliśmy. Uczestnicy, którzy przychodzą do Tanecznego Klubu Seniora, powtarzają, że nie wiedzieli, ile można zrobić pomimo wieku. Cieszą się, że zdobyli się na odwagę i udowodnili sobie, że wszystko można, jeśli się chce. Na zajęciach nie ma rygoru, śmiejemy się, żartujemy – to ma być relaks, który jednocześnie mobilizuje do działania. Później seniorzy zachęcają znajomych, żeby zapisywali się na zajęcia, i dzięki temu mamy zawsze duże grupy.

Taniec wyzwala hormony szczęścia?

I to jeszcze jak! Dwa dni temu była paskudna pogoda, taka, że nikomu by się nie chciało wyjść z domu. Seniorzy jednak przyszli na zajęcia i potem mówili: „Już mieliśmy dać sobie spokój, ale uznaliśmy, że się przełamamy, i całe szczęście! Od razu lepiej się czujemy!”. To pokazuje, jak ruch wyzwala hormony szczęścia, nawet jeśli aura nie sprzyja. Na moich zajęciach jest wiele małżeństw, które są ze sobą od lat.

Ada Wantuch jest trenerką tańca towarzyskiego I kategorii, choreografem, sędzią tańca towarzyskiego I kategorii klasy międzynarodowej Polskiego Towarzystwa Tanecznego oraz stowarzyszenia międzynarodowego World Dance Council. Była czołową tancerką najwyższej klasy międzynarodowej S, reprezentantką Polski w krajowych i zagranicznych turniejach tanecznych. Od wielu lat zajmuje się tańcem w Nowohuckim Centrum Kultury w Krakowie. Ponadto swoje umiejętności przekazuje, ucząc na Uniwersytecie Papieskim w Krakowie, a wcześniej w gimnazjum w Niepołomicach. Uczestniczyła jako jurorka w tanecznych programach telewizyjnych i brała udział w ich realizacji.

I nagle, dzięki temu, że razem tańczą, widać między nimi wyraźne sygnały miłości i bliskości. Taki ruch uzależnia. Uczestnicy zaczynają tańczyć również poza zajęciami. Zresztą oprócz podstawowej nauki tańca mamy też dwa razy w roku bale, w okresie karnawału wszyscy się przebieramy i przez cały wieczór bawimy się przy muzyce. Dla grup organizuję także raz w roku spotkania poza Krakowem. Ale państwo sobie sami znajdują preteksty, żeby po-tańczyć. Jakies zabawy, andrzejki, karnawał. Spotykają się w większym gronie i tańczą. Seniorzy są zaskoczeni, że w tym wieku można poznać nowych ludzi, zawiązać przyjaźnie, znaleźć kogoś, z kim można iść na zabawę, jechać na wycieczkę czy w góry. Taniec wyzwala inne zjawiska, łączy uczestników i tworzy przyjaźnie na lata. To dla nich niespodzianka, bonus dołączony do zajęć. Bywa, że sami się przekonują, ile wciąż mogą zdziałać. Miałam taką parę, która przychodziła regularnie, świetnie sobie radziła. Potem z jednego programu tele-

wizyjnego dowiedziałam się, że pani miała przeszczepione serce. Po jej tańcu w ogóle nie było tego widać.

Jaki jest przekrój wiekowy na takich zajęciach?

Początkowo, a było to sześć lat temu, nie wiedzieliśmy, jaka będzie reakcja na te zajęcia. Czy seniorzy będą chcieli się zapisywać, czy wypełnimy salę. Dlatego przyjęliśmy też osoby w wieku przedemerytalnym, po pięćdziesiątce. Ale mam również uczestników po siedemdziesiątce i radzą sobie świetnie. Po czasie nabierają wspaniałej kondycji i chcą ćwiczyć więcej! W czwartki mamy tzw. wprawki: kto chce, ten przychodzi sobie poprobować, potańczyć. Wprawki różnią się od zajęć tym, że nie skupiamy się na technice. Po prostu włączam muzykę i tańczymy, a jednocześnie patrzę, czy uczestnicy mają z czymś problem. Jeśli mają, podchodzę, tłumaczę, ćwiczymy. Takie spotkania kończą się o 22. Państwo są po nich zmęczeni, często muszą się przebrać, mówią: „Nie sądziliśmy, że potrafimy tańczyć przez dwie godziny bez przerwy!”. Sami siebie zaskakują.

Mają obawy przed rozpoczęciem zajęć?

Są różne osobowości, różne zachowania ludzi, więc też różnie uczestnicy reagują. Czasami przychodzą same panie, nie przeszkadza im, że nie mają partnerów. Mam też pary, które chociaż przyszły razem, są niepewne, nie wiedzą, czy podołają, boją się, że będą słabsze od innych. Dlatego

już na samym początku mówię uczestnikom, że trzeba tańczyć na miarę własnych możliwości, nie krępować się. Każdy zna swój organizm, czasami nawet gorsza pogoda może wywołać słabsze samopoczucie i wtedy nie można się przemęczać. Ktoś chce sobie usiąść? Proszę bardzo. Zrobić przerwę? Nie ma sprawy. To nie jest wstyd. Takie przesłanie od razu jakoś uspokaja.

Od czego się zaczyna naukę?

Tak jak w szkole: kiedy przychodzimy do pierwszej klasy podstawówki, uczymy się podstaw, czytania, pisania, liczenia. Na naszych zajęciach jest taka sama metodyka, zaczynamy od najprostszyc kroków. Często seniorzy mnie pytają: „Pani Ado, a pani się nie niecierpliwi, że tak ciągle trzeba nam powtarzać, co mamy zrobić?”. Ja się nie niecierpliwię, bo wiem, że aby się dobrze czegoś nauczyć, trzeba to wiele razy przećwiczyć. A to, czy powtórzę 3, czy 10 razy, nie ma dla mnie znaczenia. Najważniejszy jest fakt, że to przynosi efekty. Mówię zresztą seniorom, że tu nie chodzi o wiek, bo grupom młodzieżowym też muszą pokazywać dany krok kilka razy, żeby potrafiły go dobrze powtórzyć.

Jaki taniec idzie na pierwszy ogień?

Zwykle zaczynam od bluesa, z wolną muzyką. Krok, dostawienie, krok, dostawienie – prosty ruch, bardzo dobry na początek. Potem ćwiczymy do szybszej muzyki, dyskotekowej.

Co się dzieje dalej?

Przechodzę do takich tańców, które na początkowym etapie nauczania są stosunkowo do siebie podobne, jak np. walc angielski i walc wiedeński albo cza-cza i rumba. Wybieram najprostsze elementy, naturalny ruch, do przodu, do tyłu, w bok. Staram się zaczynać od wolnych tańców, a dopiero potem przechodzę do szybszych. Z czasem dodaję więcej figur. Jeślibym zaczęła od czegoś trudnego, uczestnicy mogliby się zniechęcić. W czasie zajęć obserwuję, wyłapuję, które elementy mogą być problematyczne. Czasami zmieniam program tak, żeby dopasować go do możliwości



Fot. Archiwum NCK

grupy. Wszystko oczywiście poprzedza rozgrzewka, rozruszanie stawów kolanowych, bioder, rąk, głowy – żebyśmy byli przygotowani na wszystkie ruchy w tańcu. W bardziej zaawansowanych grupach też od czasu do czasu wracamy do podstaw, żeby wszystko sobie odświeżyć. Ale ich choreografie są naprawdę rozbudowane, jak sami mówią: zakręcone. Widać, że warto było ćwiczyć.

Przygotowanie zajęć dla młodzieży różni się od przygotowania zajęć dla seniorów?

W trakcie zajęć dla młodzieży częściej i intensywniej, uwzględniając wiele szczegółów, ćwiczymy dość rozbudowaną technikę taneczną. Ale metodyka jest taka sama. Zaczynamy od podstaw, prostych kroków, wolnej muzyki.

Starsze osoby nie potrzebują tych technicznych podstaw?

Potrzebują, jednak nastawienie do tańca jest inne niż u młodych. Młodzież ma często swoich idoli tanecznych, chce konkurować, może zająć się tym profesjonalnie. Oczywiście kondycja fizyczna też jest inna, to muszą brać pod uwagę. Ale ostatnio poka-

zywałam w Tanecznym Klubie Seniora figurę, która nazywa się sombrero, dość skomplikowaną, związaną z przekładaniem rąk. Powiedziałam, że są dwie wersje: łatwiejsza i trudniejsza. Spróbowałam łatwiejszej, udało się. Państwo chcieli zobaczyć też tę trudniejszą. Pokazałam, patrzę, a oni ją powtarzają! I im wychodzi! Takie chwile są bardzo satysfakcjonujące.

Uczestnicy zgłaszają swoje pomysły, uwagi, proszą o ulubioną piosenkę?

Oczywiście, mają swoje ulubione melodie, do których chcą tańczyć. Mamy zajęcia w dwóch salach: większej i mniejszej. Kiedy jesteśmy w większej, proszą o standardowe tańce, bo wygodniej je się tam tańczy. W mniejszej tańczymy latynoamerykańskie. Ja bardzo lubię ulegać takim prośbom, bo dzięki temu wiem, co się podoba, i mam pewność, że skoro robimy to, o co poprosili, wyjdą zadowoleni. Widać w nich pasję do tego, co robimy na zajęciach.

Ile jest par na takich zajęciach?

Zazwyczaj 12–16 osób. Mam też grupy, w których jest kilka pań

bez partnerów, ale wtedy tak modyfikuję zajęcia, żeby każdy choć przez chwilę zatańczył w parze. To też zresztą ważne, żeby panowie spróbowali, jak to jest prowadzić w tańcu inną partnerkę.

Moi rodzice, którzy są ze sobą od 30 lat, zawsze mówią, że najlepiej im się tańczy ze sobą i w sumie z innymi to nie lubią i nie chcą.

To jasne, bo skoro kogoś się tak dobrze zna i tańczyło się wielokrotnie razem, to człowiek czuje się bezpiecznie. Ale nauczanie się prowadzenia w tańcu kogoś innego dodaje odwagi, pokazuje, jak można dobrze zatańczyć, nawet jeśli partnerce nie idzie najlepiej.

Dlaczego Pani zdaniem taniec jest tak wyjątkową formą aktywności?

Łączy wszystkie aspekty naszego życia, pobudza wszystkie mięśnie i umysł. Jest najbardziej uniwersalną i bezpieczną formą ruchu, którą można dopasować do każdego. Szczególnie seniorzy, kiedy przychodzą niepewni, a z czasem widzą, jak poprawia się ich kondycja, mogą to docenić. Taniec daje im naprawdę wiele radości.

Ćwiczyć może każdy: i chory, i zdrowy!

– Współczesna medycyna zaleca odpowiednio dobraną aktywność przy wszelkich schorzeniach! – przekonuje seniorów **lek. med. Joanna Wyka**, internista, endokrynolog.

Wie Pani, że regularne spacery, nawet krótkie, mogą już po dwóch tygodniach sprawić, że będzie można zredukować dawkę leków na nadciśnienie?

Czyli zaczynamy mocnym apelem: wszyscy na spacer marsz! W Pani ocenie dużo osób w podeszłym wieku uprawia sport?

Niestety bardzo mało. Rzadko się zdarza, żeby wśród moich pacjentów po 80. roku życia – a takich mam pod swoją opieką najwięcej – znalazła się aktywna osoba. Załedwie garstka ma chęć do podjęcia ruchu, wysiłku. Sporadycznie obserwuję, jak starsze panie mimo wieku i chorób ćwiczą na łózkach „rowerki”, robią przysiady.



Fot. 123RF

Aktywni wracają do zdrowia szybciej niż pozostali?

Bez dwóch zdań! To sprawa bezdyskusyjna: ich proces leczenia i rehabilitacji jest znacznie szybszy, sprawniejszy, łatwiejszy w porównaniu z tymi osobami, które nawet na krótki spacer wybierają się tylko raz w tygodniu. Nie ma nic trudniejszego niż starsza pani lub pan zalegający w łóżku i niezamierzający się zaktywizować. Bezczywność powoduje spadek ich wydolności fizycznej, zmniejszenie siły mięśni, kłopoty ze stawami.

Jak przekonać takich pacjentów do systematycznego ruchu?

Namawiam zawsze, jeśli wiem, że schorzenia pacjenta pozwolą mu na aktywność ruchową. Powtarzam i przypominam, że spacer, pokonywanie schodków, nordic walking, pływanie lub aqua aerobic – każda z tych aktywności może, a nawet powinna, w miarę

możliwości fizycznych, pojawić się w życiu seniora. Przecież długotrwałe unieruchomienie daje często gorsze skutki niż choroby, które w ten sposób próbuje się leczyć.

Czy „sportową karierę” można rozpocząć po osiemdziesiątce?

A dlaczego nie? Proponuję wybrać się na kilkunastominutowy spacer – i przygoda ze sportem rozpoczęta! Spacer zagwarantuje nam dotlenienie organizmu, zmniejszy ryzyko zawału serca czy rozwoju choroby wieńcowej, spowoduje zmniejszenie poziomu złego cholesterolu. Najważniejsza zasada: mierzyć zamiary na siły. Nie warto zaczynać od intensywnych ćwiczeń, ekstremalnych sportów. W tym przypadku może być więcej szkód niż korzyści. Nie wyobrażam sobie, by osoba 70+ nagle zaczęła grać w tenisa!

Jakie choroby są spowodowane brakiem aktywności?

Jest ich bardzo wiele. Zaczynając od otyłości, nadwagi, która powoduje cukrzycę i choroby układu krążenia poprzez nadciśnienie, a kończąc na kłopotach z układem ruchu – gdy senior zaczyna cierpieć na choroby stawów, kręgosłupa. Niestety starsi pacjenci często zapominają, że zanim sięgną po kolejną tabletkę, warto wyruszyć na basen lub spacer. Uzyskanie wydolności fizycznej powinno być pierwszym etapem leczenia przed włączeniem leków.

Pacjenci dają się przekonać?

Absolutnie nie. Nie jest to podstawowa linia leczenia – ani ze strony lekarza, ani ze strony pacjenta. My, lekarze, również powinniśmy przykładać większą wagę do aktywności, sportu. Często ten temat jest zupełnie pomijany. Mam nadzieję, że to się

zmienia. I są spore szanse na to, że za 20–30 lat dzisiejsi 40-latkowie będą mieli większą świadomość swoich potrzeb.

Czy pora dnia ma znaczenie dla treningów?

Myślę, że nie. Radzę słuchać swojego organizmu. Starsi ludzie często mają zmieniony rytm dnia: nie śpią w nocy, lecz w dzień – dla tych osób znacznie lepsza jest aktywność wieczorem. Najważniejsze, by senior ćwiczył regularnie, a nie sporadycznie.

Co zrobić, jeśli senior ma zaplanowany trening, a nie najlepiej się tego dnia czuje?

Nie warto przewalczać siebie, lepiej odpuścić trening, jeśli odczuwamy klucie w klatce piersiowej, cierpimy na duszności i nadciśnienie. Ale jeśli czujemy się źle trzeci tydzień i wciąż sobie odpuściliśmy aktywność, warto się zastanowić, czy w ogóle mamy dobrze ustawione leczenie! Seniorzy powinni także obserwować, jaki jest stan powietrza.

Zamknięta sala do ćwiczeń czy polana w lesie: które miejsce jest lepsze?

Smog stanowi duży problem, może wywołać duszności. Należy brać to pod uwagę i raczej unikać biegania i długich spacerów w takie dni. Szukajmy innych miejsc do aktywności, żeby był z niej pożytek.

O czym jeszcze powinien pamiętać senior?

Zachęcam także do aktywności umysłowej. Proponuję systematycznie sięgać po karty, krzyżówki, szachy, gry planszowe – wszystko to pomoże utrzymać dobry stan umysłowy i fizyczny.

Jak zacząć przygodę ze sportem?

Seniorów dość trudno jest namówić do aktywności fizycznej. Lekarz pierwszego kontaktu musi się w tej sytuacji popisać fantazją i... sprytem – **dr n. med. Janusz Bolt**, internista i lekarz pierwszego kontaktu, opowiada o trochę niekonwencjonalnych metodach aktywizacji osób starszych.

Do Pana gabinetu zawsze ustawia się długa kolejka pacjentów. Byłaby krótsza, gdyby część tych ludzi uprawiała sport?

Jestem pewien, że znacznie szybciej skończyłbym pracę, gdyby któryś pacjent po sześćdziesiątce, zamiast przyjść do mnie po leki, wybrał się na spacer wzdłuż Wisły.

Pytał Pan, dlaczego tego nie robią?

Nie tylko pytam, wręcz namawiam, by to zrobili tuż po zakończeniu konsultacji. Trudna sprawa. Większość emerytów czuje się zmęczona. Mężczyźni dorabiają do emerytury, kobiety pilnują wnuków. Nie chcą poświęcić swojego czasu dla siebie. Staram się tłumaczyć, że jeśli nie zadbają o siebie tu i teraz, z czasem będą musieli zrezygnować ze swoich obowiązków i codziennych zajęć – właśnie z powodu chorób, które pojawiają się wskutek braku aktywności w ich życiu.

Dają się przekonać?

Serce mi rośnie, gdy tu i tam spotykam pewną panią. Strasznie się bała wszelkich nowości w swoim życiu. Proponowałem jej basen. Powiedziała: po moim trupie. Zachęcałem do spacerów. Odparła: nie lubię. Nieśmiało namawiałem: trzy brzuski rano, cztery przysiadki przed obiadem i trzypięciominutowy rowerek wieczorem. Kręciła głową: jestem za stara. Ale udało się. Owszem, powoli, ale rozkręciła się na dobre. Ciągłe jest w ruchu. Spotykam ją w różnych miejscach. Pędzi z plecaczkiem i tylko rzuca w przelocie: panie doktorze, idę na basen; panie doktorze, zapisałam się do klubu seniora; panie doktorze, jadę na wycieczkę.

Warto było w kółko mówić o brzuskach, prawda?

Taka jest rola lekarza pierwszego kontaktu. Wiem, że z zaleceń typu



Fot. 123RF

„ćwicz, pływaj itd.” nie skorzysta połowa pacjentów. Nie wolno jednak rezygnować z aktywizacji seniorów. Są to trudne rozmowy. Gdy widzę, że jestem pod ścianą i żadne argumenty nie docierają, zaczynam mówić o psach.

Proszę?

Tak, właśnie o psach. Zachwalam te stworzenia, opowiadałam różne śmieszne sytuacje z życia psiarzy. Zapraszam seniorów do schroniska dla bezdomnych psów. Zdradzam, po co to robię: gdy osoba w podeszłym wieku ma psa, musi co najmniej kilka razy dziennie wyjść z nim na spacer. A to, zgodzi się Pani, już jest niezła aktywność. Dlatego o kotach nie rozmawiamy, bo one nie wyciągną właściciela na dwór.

Spryciarz z Pana.

Pani może się śmiać i nie dowierzać, ale ja już kilka pacjentek namówiłem na psa. Czworonogi pomagają też starszym osobom wychodzić z depresji.

Jakie błędy najczęściej popełniają seniorzy, gdy rozpoczynają „sportową karierę”?

Myślę, że muszą uprawiać nie wiadomo jakie sporty, wyszukują, wydziwiają. Niepotrzebnie! Po prostu założyć wygodne buty i iść na spacer. Niech nawet przemierzają te odległości wolnym krokiem. Jestem pewien, że za tydzień lub dwa przyspieszą i będzie to już intensywniejszy wysiłek. Pamiętajmy, że należy ćwiczyć

stopniowo i powoli. Często też mają takie wymówki: najpierw muszę kompleksowo się zbadać – krew, mocz, rentgen itd. Absolutnie nie ma takich wskazań. Badania diagnostyczne możemy robić systematycznie, ale to nie jest konieczne przed wyruszeniem na wycieczkę np. do lasu.

Jeszcze jakieś wskazówki?

Osoby starsze chcą ćwiczyć wszystko naraz. Nie wolno! Wyσιάdą stawy i później seniorzy ledwo się pozbierają z kłopotów, w dodatku będzie konieczna rehabilitacja. Wysiłek zwiększajmy powoli i stopniowo.

Chodzenie na zakupy jest aktywnością?

Jest, jeśli się idzie do sklepu, a nie jedzie tramwajem.

Co Pan szczególnie poleca swoim pacjentom?

Rower. Wspaniała rzecz! Ma pozytywny wpływ na pracę serca i pomaga spalić kalorie.

W wypadku pływania pewnie też nie ma żadnych przeciwwskazań?

Nie ma, chyba że dla kogoś, kto nie umie pływać [śmiech]. Ćwiczenia w wodzie odciążają kręgosłup, wspomagają układ krwionośny, oddechowy oraz pracę mięśni.

Trzeba mówić lekarzowi o swoich sukcesach sportowych?

Tak. Warto zasięgnąć opinii lekarza, aby się dowiedzieć, jakie dyscypliny będą dla nas dobre. Zwłaszcza jeśli do tej pory nie byliśmy aktywni. Radzę znaleźć dla siebie taki sport, który sprawia radość. Wówczas będziemy mieli z ćwiczeń przyjemność.

Polska w pigułce, czyli 7 najlepszych pomysłów na wycieczki dla seniorów

W pojedynkę, z rodziną czy grupą słuchaczy uniwersytetu trzeciego wieku – seniorzy kochają podróżować! I choć wycieczki zagraniczne nie stanowią dla nich problemu, to najchętniej odkrywają polskie strony. Dokąd warto się wybrać? **Przeczytaj nasz krótki przewodnik po miejscach, które są nie tylko ciekawe, ale też dostosowane do potrzeb osób starszych.**

Góry na wyciągnięcie ręki – spływ przełomem Dunajca

Żeby podziwiać piękno polskich gór, wcale nie trzeba jechać w Tatry, gdzie napotkamy tłumy turystów i bardzo wymagające trasy. Równie owocna może być wycieczka w Pieniny z obowiązkowym punktem do zaliczenia: spływem przełomem Dunajca. Panorama otaczających gór – z punktem widokowym na Sokolicy i Trzema Koronami – z poziomu drewnianej łodzi robi ogromne wrażenie. Tym bardziej że kierujący nią flisacy dzielą się z turystami barwnymi opowieściami. Płynąc spokojnie meandrami Dunajca, możemy poznać nie tylko historię okolicznych wsi i miasteczek, ale również tutejsze legendy. Zobaczymy na własne oczy, gdzie uciekający Janosik przeskoczył Dunajec, a także jaka kara spotkała siedmiu niegodziwych mnichów, którzy przed wiekami żyli w Czerwonym Klasztorze. Pamiętaj: wybierając się w podróż z flisakami, powinieneś zabrać ze sobą coś do picia i nakrycie głowy! Spływ trwa ok. 2 godz., trudno się jednak dziwić, bo płynąc ze Sromowców Niżnych do Szczawnicy, pokonamy aż 18 km.

Ważne informacje: sezon flisacki trwa od początku kwietnia do końca października; spływy są organizowane codziennie z wyjątkiem pierwszego dnia Świąt Wielkanocnych i Bożego Ciała.

Ceny: bilet normalny, spływ do stacji w Szczawnicy – 54 zł, z transportem powrotnym – 64 zł.



Polskie Pompeje – osada w Biskupinie

Kiedy blisko 100 lat temu archeolodzy odkrywali centymetr po centymetrze osadę w Biskupinie, przecierali oczy ze zdumienia – drewniana twierdza przetrwała pod wodą ponad 2000 lat! Ówczesna prasa niemal od razu okrzyknęła znalezisko „polskimi Pompejami”, a niewielki Biskupin stał się słynny na całą Europę. To do tej pory jedna z bardziej niezwykłych i tajemniczych atrakcji turystycznych w Polsce. Warto odwiedzić Biskupin szczególnie we wrześniu, kiedy odbywa się tu doroczny Festyn Archeologiczny. Przebrani mieszkańcy wtajemniczą nas wtedy w codzienne życie osady i sprawią, że w mig przeniesiemy się w czasie – do VIII w. p.n.e., kiedy rozkwitała kultura łużycka. Warto pamiętać, że zrekonstruowaną osadę w Biskupinie można podziwiać nie tylko podczas pieszego spaceru między drewnianymi domostwami, ale też z pokładu statku Diabeł Wenecki. Rejs po Jeziorze Biskupińskim trwa ok. 30 min.

Ważne informacje: Muzeum Archeologiczne w Biskupinie jest czynne codziennie przez cały rok, także w dni ustawowo wolne, w godz. 9.00–18.00 (maj–wrzesień); 9.00–16.00 (listopad–marzec); 9.00–17.00 (kwiecień, październik); pawilon muzealny jest zamknięty tylko 1 stycznia, w Niedzielę Wielkanocną, 1 listopada oraz 25 grudnia – można jednak wtedy obejrzeć rekonstrukcję; czas zwiedzania to ok. 2 godz.

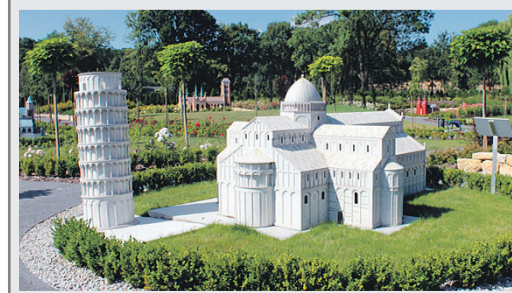
Ceny: bilet normalny – 12 zł, dla emerytów i rencistów – 8 zł.

Błyskawiczna podróż dookoła świata – Park Miniatur Sakralnych w Olszowej

Jak w ciągu jednego dnia zobaczyć plac i Bazylikę Św. Piotra w Rzymie, Sanktuarium Matki Bożej Fatimskiej, Sanktuarium Matki Bożej w Lourdes czy Jasną Górę w Częstochowie? Można wydać krocie na samoloty, przeczekać godziny w kolejkach lub... wybrać się do Parku Miniatur Sakralnych w Olszowej koło Strzelca Opolskich. Tutaj w ogrodzie o powierzchni 20 tys. m² można podziwiać najważniejsze obiekty sakralne świata. Budynki zostały wykonane w skali 1:25, a największa z miniatur ma wysokość ok. 6,5 m. Choć park jest przede wszystkim świetnym pomysłem na wycieczkę dla tych, którzy nie mają możliwości pielgrzymowania do uwiecznionych w nim kościołów, nie zawiodą się na nim także ci, którzy widzieli część z nich na żywo. Oglądając miniatury, będziemy mieli szansę dostrzec z lotu ptaka każdy detal architektoniczny świątyni, podziwiać rozwiązania konstrukcyjne i bryłę. Nie wspominając już o możliwości zrobienia ciekawych zdjęć, które z pewnością zrobią wrażenie na rodzinie.

Ważne informacje: park miniatur jest czynny od kwietnia do połowy listopada, codziennie w godz. 10.00–17.00.

Ceny: bilet normalny – 17 zł, ulgowy (m.in. osoby, które skończyły 65 lat lub mają I grupę inwalidzką) – 15 zł.



Na tropie tajemnic – podziemne sztolnie kompleksu „Riese”

Do dzisiaj badacze nie są pewni, jaką funkcję miał pełnić imponujący system sztolni „Riese”, który hitlerowcy budowali w Górach Sowich od 1943 do 1945 r. Jedni uważają, że „Olbrzym” miał być schronem dla Hitlera i jego najbliższych współpracowników. Inni – że to podziemne fabryki albo sekretne laboratoria chemiczne, biologiczne lub nawet... atomowe. Tajemnicą jest również to, czy udało się go zbadać w całości – być może wycyfujący się Niemcy albo Armia Czerwona zasypali najważniejszą część obiektów? Pytania i domysły nie opuszczają nas nawet na chwilę, kiedy spacerujemy po podziemnym kompleksie „Włodarz”. Dla turystów udostępniono tutaj dwa poziomy sztolnie, w tym ten zalany przez wodę (tę część trasy pokonamy, płynąc pontonem). Wisienką na torcie jest seans filmu o kompleksie „Riese” w podziemnym kinie.

Ważne informacje: kompleks „Włodarz” można zwiedzać w dni powszednie z przewodnikiem w godz.: 9.00, 10.30, 12.00, 13.30, 15.00, 16.30, a w weekendy i święta w godzinach: 9.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00, 15.00, 16.00.

Uwaga: w sztolniach panują temperatura ok. 7°C i duża wilgotność – warto pamiętać o odpowiednim (pełnym) obuwiu i ciepłym ubraniu; zwiedzanie z przewodnikiem trwa ok. 1 godz.

Ceny: bilet normalny – 25 zł, jednak warto kupić bilet pakietowy w cenie 30 zł, który pozwala na zwiedzanie kompleksu „Włodarz” oraz dodatkowo Muzeum Techniki Militarnej Mólke S III w Ludwikowicach Kłodzkich; dla kombatantów wojennych wstęp bezpłatny.



Odetchnij pełną piersią – spacer po tętniach w Ciechocinku



Cierpisz na choroby układu oddechowego lub alergię? Leczysz się na nadciśnienie tętnicze? Chorujesz na nerwicę lub częste zapalenie zatok? Mieszkasz w mieście, w którym jesienią i zimą jest smog? Jeśli odpowiedź brzmi „tak”, koniecznie musisz odwiedzić tętnie solankowe w Ciechocinku

– to największy tego typu kompleks w tej części Europy! Imponującą konstrukcję wspiera ok. 7000 dębowych pali, a wysokość ścian zbudowanych z sosnowego drewna i tarniny sięga tu nawet 15 m. To właśnie po tych gałęzkach spływa solanka, a parująca woda tworzy wyjątkowy mikroklimat. W zależności od tętni stężenie solanki wynosi od 9 do nawet 30%, godzina oddychania tutejszym powietrzem nasyconym jodem jest równa nawet... trzem dniom nad morzem! Warto więc spędzić tu trochę czasu, spacerując lub odpoczywając na ławce – najlepiej z dobrą książką lub w miłym towarzystwie.

Ważne informacje: opłaty za wizytę w tętni pobiera się tylko w okresie wiosenno-letnim, w godz. 9.00–18.00; jesienią i zimą można tu wejść za darmo.

Ceny: jednorazowy bilet normalny kosztuje od 3,50 zł (w dni powszednie) do 4 zł (niedziela i święta); tygodniowy karnet to koszt 20 zł, dwutygodniowy – 36 zł; bezpłatnie odwiedzić tętnie mogą m.in. kuracjusze branżowych sanatoriów (na podstawie wydanej karty).

W Wielkopolsce jak w Dolinie Loary – zamek w Gołuchowie

Nad rzeczką Trzemną w Gołuchowie od ponad 460 lat wznosi się jeden z najpiękniejszych polskich zamków. Urokliwe wieżyczki, kryte łupkiem dachy i zachwycające detale rzeźbiarskie – to wszystko sprawia, że renesansowy zamek nie ustępuje miejsca królewskim rezydencjom z francuskiej Doliny Loary. Choć Gołuchów został wzniesiony przez Leszczyńskich, to dopiero za sprawą Izabeli Czartoryskiej, żony Jana Działyńskiego, zmienił się w zamek godny koronowanych głów. To Izabela sprowadziła tu z Francji artystów, którzy pokierowali jego przebudową, i do końca życia gromadziła bezcenne dzieła sztuki. Niestety zostały one rozkradzione w czasie II wojny światowej. Dzięki staraniom m.in. Muzeum Narodowego w Poznaniu kolekcja ta jest jednak powoli uzupełniana. Dzisiaj z dawnego zbioru Izabeli można już podziwiać m.in. antyczne wazy, obrazy malarzy polskich i zachodnioeuropejskich oraz niektóre meble.

Po odwiedzeniu zamkowych komnat warto się wybrać na spacer po otaczającym obiekt przepięknym parku. Do dzisiaj rośnie tu wiele egzotycznych drzew, które Jan Działyński sprowadzał z najdalszych stron świata. Ogromną atrakcją jest również wybieg dla żubrów – prawdziwy rarytas w tej części Polski.

Ważne informacje: zamek jest otwarty od wtorku do piątku w godz. 9.00–16.00 (od 1 maja do 30 września włącznie w godz. 10.00–16.00), w soboty i niedziele w godz. 10.00–16.00 (w niedziele od 1 maja do 30 września włącznie w godz. 10.00–18.00); wejść do obiektu można najpóźniej 45 min przed zamknięciem.

Ceny: bilet normalny – 10 zł; we wtorek wstęp za darmo.



Historia jak film sensacyjny – Muzeum Państwa Krzyżackiego w Działdowie

Któż nie czytał Krzyżaków Henryka Sienkiewicza? Kto nie zachwycał się monumentalnym dziełem Jana Matejki, na którym mistrz uwiecznił bitwę pod Grunwaldem? Teraz historię Zakonu Szpitala Najświętszej Marii Panny Domu Niemieckiego w Jerozolimie można poznać w interaktywnym Muzeum Państwa Krzyżackiego w Działdowie na Mazurach. W pięciu salach prześledzimy nie tylko dzieje krzyżackiej ekspansji, ale też codzienność i rozwój techniki wojennej w czasach zakonu. A wszystko podane w ciekawy sposób – na wystawie znajduje się bowiem sporo multimedii, z których obsługą bez problemu poradzą sobie również seniorzy. Warto dodać, że muzeum w Działdowie zostało przez redakcję „National Geographic Traveler” okrzyknięte jednym z siedmiu nowych cudów Polski.

Ważne informacje: muzeum jest otwarte dla zwiedzających od wtorku do piątku (w godz. 10.00–17.00) oraz w soboty (w godz. 10.00–16.00); ostatnio zwiedzający są wpuszczani godzinę przed zamknięciem.

Ceny: wstęp do muzeum jest bezpłatny – wystarczy wziąć darmową wejściówkę w okienku informacyjnym; opłata jest pobierana jedynie za zwiedzanie z przewodnikiem.



Czy Polacy są aktywni?

Wyniki badań

Coraz mniej Polaków uważa się za sprawnych. Wśród osób starszych (w wieku 60 lat i powyżej) tylko 18% badanych czuje, że są sprawni. Liczby prezentują się zupełnie inaczej wśród ludzi, którzy regularnie uczestniczą w zajęciach sportowo-rekreacyjnych. Badania jednoznacznie dowodzą: ruch ma zbawienny wpływ na nasze samopoczucie!

Wiek i aktywność

Jeszcze w 2012 r. za bardzo sprawnych i sprawnych uważało się 62% ogółu Polaków. Cztery lata później ten odsetek spadł o 2%. Wśród osób w wieku 50–59 lat za sprawnych uważa się jedynie 39% badanych; w wieku 60+ – zaledwie 18%. Tymczasem aktywni wypadają w badaniach znacznie lepiej. Z analiz wynika, że aż 70% osób regularnie uczestniczących w zajęciach sportowo-rekreacyjnych uznaje swoją sprawność za bardzo dobrą lub dobrą. Ci, którzy ćwiczą systematycznie, najczęściej robią to dla zdrowia, z powodu zaleceń lekarza lub dla utrzymania właściwej sylwetki.

Co i dlaczego ćwiczymy?

Osoby ćwiczące wybierają najczęściej jazdę na rowerze i pływanie. Na rower stawia 72% ćwiczących (73% kobiet i 71% mężczyzn). Pływanie wskazuje 44% panów i 36% pań. Mężczyźni gustują także w piłce nożnej (32%), sportach siłowych i kulturystyce (13%), siatkówce (11%) oraz joggingu, nordic walkingu, ogólnorozwojowych zajęciach ruchowych i wędkarstwie. Panie najchętniej

korzystają z aerobiku, fitnessu, gimnastyki i jogi (23%), nordic walkingu i biegania (23%) oraz zajęć ogólnorozwojowych.

Badania pokazują, że Polacy uczestniczą w sporcie i rekreacji ruchowej głównie dla rozrywki i przyjemności. Taką odpowiedź wskazało 59% badanych (62% mężczyzn i 55% kobiet). Kolejnym powodem była troska o utrzymanie właściwej sylwetki oraz kondycji fizycznej (taką przyczynę podało 21% mężczyzn i 26% kobiet). Z chęci poprawy zdrowia sport uprawia 11% badanych.

Wśród osób starszych (powyżej 60. roku życia) najczęstszy powód podejmowania aktywności fizycznej to przyjemność i rozrywka (41% respondentów podało taką odpowiedź). Seniorzy mają także świadomość pozytywnego wpływu ruchu na zachowanie zdrowia. Z przyczyn prozdrowotnych i z powodu zaleceń lekarza aktywność podejmuje 32% osób starszych uczestniczących w badaniu. Na trzecim miejscu seniorzy wskazywali chęć utrzymania kondycji fizycznej i ładnej sylwetki (21% odpowiedzi).

Ile wydajemy na sport?

Pieniądze na sport i rekreację ruchową wydaje tylko 47% gospodarstw domowych. W tej grupie 35% gospodarstw przeznacza środki finansowe na zajęcia sportowe, z kolei 12% na zakup, konserwację lub wypożyczenie sprzętu sportowego. Cztery lata wcześniej pieniądze na aktywność wydawało o 3% więcej gospodarstw.

Średnio w jednej rodzinie na sport w ciągu roku wydajemy 458 zł, z czego 280 zł stanowią wydat-



Fot. 123RF

ki na udział w różnego typu zajęciach. Zakup odzieży sportowej w ciągu roku kosztuje polskie gospodarstwo domowe średnio 109 zł, z kolei obozy sportowe – 43 zł.

Kiedy spojrzymy tylko na grupę osób, które wydają pieniądze na cele sportowo-rekreacyjne (wcześniejsze dane są uśrednione i uwzględniają także gospodarstwa, które nie ponoszą kosztów na ten cel), okazuje się, że rocznie aktywne rodziny wydają średnio 973 zł. Na tę kwotę najczęściej składają się koszty obozów, opłaty za uczestnictwo w zajęciach oraz cena zakupu odzieży.

Przeszkody

O tym, dlaczego Polacy nie podejmują aktywności, decyduje głównie wiek. Najmłodsi (5–14 lat) jako główne bariery wskazują brak organizatora zajęć albo miejsc oferujących aktywność w okolicy miejsca zamieszkania. Kolejnym powodem jest niechęć do ruchu albo preferowanie biernego odpoczynku. Dzieci i młodzież jako przeszkodę wskazywały też brak możliwości finansowych. Młodzi ludzie (15–19 lat)

wśród barier wymieniali głównie niechęć do aktywności oraz brak wolnego czasu.

Polacy w przedziale wiekowym 20–59 lat jako największą przeszkodę podają brak wolnego czasu. Wśród osób w wieku 19–30 lat tę odpowiedź wskazało aż 58% badanych.

Seniorzy składają bierny tryb życia głównie na karb wieku (36% osób powyżej 60. roku życia wskazało tę odpowiedź). Kolejną wymówką były stan zdrowia oraz przeciwwskazania lekarza (32% odpowiedzi). Badania pokazują, że seniorzy wciąż podchodzą do kwestii aktywności bardzo stereotypowo. Tymczasem lekarze i eksperci zajmujący się aktywnością fizyczną od lat dowodzą, że wiek nie jest żadną przeszkodą w jej podejmowaniu. Dotyczy to także osób przewlekle chorych. Tylko sporadyczne schorzenia wykluczają uprawianie sportu, a w wielu przypadkach ruch jest jednym ze znaczących i najskuteczniejszych elementów terapii.

Dane za: Główny Urząd Statystyczny, *Uczestnictwo w sporcie i rekreacji ruchowej w 2016 r.*, Warszawa 2017.



UTW BEZ GRANIC: seniorzy na start!
Wydawca: Fundacja Instytut Łukasiewicza
ul. Jaskółcza 4/1, 30-105 Kraków
Tel. 12 340 93 70, Fax 12 340 93 71
e-mail: info@instytutlukasiewicza.pl
www.instytutlukasiewicza.pl

Redakcja: Maciej Zdziarski, Aleksandra Wójcik,
Magdalena Stokłosa
oraz autorzy zaproszeni do współpracy

Druk: Polska Press Grupa, Oddział Poligrafia,
Drukarnia Sosnowiec



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Wydawnictwo współfinansowane jest ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki