

UTW. BEZ GRANIC

Seniorzy na start!



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Wydawnictwo współfinansowane jest ze środków

Ministerstwa Sportu i Turystyki

nr 3/MAJ 2018



Fot. Archiwum UTW w Płocku

Radośni, szczęśliwi, spełnieni. Bo należą do płockiego UTW! 6-7

W NUMERZE:

Ruch – szczepionka na samotność

2-3

Mądrość Wschodu dla seniora

4-5

Konkurs „Nie siedzę na emeryturze!”

5

Otyłość to nie wyrok. Walka z nadwagą
możliwa w każdym wieku

8-9

Modelka na nartach

10-11

Ćwiczenia, dzięki którym uzdrowisz plecy

12-13

Zajęcia dla seniorów. Nie trzeba wydawać
fortuny, aby być sprawnym

14-16

Ruch – szczepionka na samotność

Rozmowa z **Lucjanem Surdejem**, prezesem nieformalnej grupy Forum Młodzi Duchem 50 Plus, organizatorem m.in. wycieczek rowerowych dla seniorów i młodzieży

Skąd się wzięli seniorzy na rowerach?

Kilka lat temu zadzwoniła do mnie pani Nina Woźniak, koordynator z Centrum Aktywności Seniora w Nowej Hucie, i zaprosiła mnie do współpracy z seniorami. Zdziwiłem się. Przecież nawet nie byłem na emeryturze, czułem się młody, nie myślałem o wieku... Miałem 63 lata, młody chłopak byłem. Ale poszedłem. Zawsze byłem aktywny, więc stwierdziłem, że to fajny pomysł. Podejrzewam, że pani Nina trafiła na mnie w internecie, przez moją, nieistniejącą już dziś, fundację Chronić Życie.

Co to ma wspólnego z rowerami?

Nazwa wzięła się stąd, że chcieliśmy chronić własne życie i siebie samych przed starzeniem, bezczynnością, bezruchem. Od 20 lat jeżdżę turystycznie na rowerze: z synem, znajomymi, sąsiadami, ludźmi w bardzo różnym wieku. Zwiedziłem niemal całą Europę. A w Polsce niedawno zaczęły się rozbudowywać ścieżki rowerowe – Małopolska jest drugim po Śląsku województwem pod względem ich liczby. Jednak te ścieżki są liniowe: gdy jedzie się w jedno miejsce, trzeba wracać tą samą trasą. Dlatego pomyślałem o wioskach – i fundacja zaczęła je tworzyć.

Jak to wygląda?

Wioska rowerowa to miejsce, z którego można wyjechać ścieżkami, ale wracać inną drogą. To możliwe dzięki stworzeniu odcinków łączących istniejące ścieżki w pętlę. I tak np. z Brzeźnicy pod Krakowem, gdzie powstała pierwsza wioska, jedzie się do Zatoru, stamtąd do Spytkowic, a potem wraca do Brzeźnicy. Te łączniki zostały sfinansowane przez gminy, podobnie jak wiaty do ochro-

ny przed deszczem, my byliśmy tylko inspiratorem. Zaletą wiosek jest to, że każdy może jechać tak, jak się czuje, dłuższą lub krótszą trasą. Mieliśmy sporo uczestników, ale... Pamiętam, że kiedyś, na otwarcie wioski z Brzeźnicy, przyjechała grupa z Przeworska. Zaprosili mnie na rajd rowerowy do siebie. Rajd na wsi, myślę, kto tam przyjdzie? Mimo to pojechałem – i buty mi spadły. Zjechało się 500 uczestników. Zresztą tuż za naszą granicą takie rajdy to norma.

Gdzie?

Słowacki rajd cyklistów, podczas wakacji, co roku w innej gminie. Fantastyczna impreza, staram się zawsze tam być. Kluczowym organizatorem jest koło gospodyń wiejskich. Świetne jedzenie: ciasta, bigos, nalewki... W piątek powitanie, obowiązkowa potańcówka. Potem trzy dni jeżdżenia po trasach, każdy wybiera trudniejszą lub łatwiejszą: 100, 50, 30 km, a na koniec jest tzw. propagandacka jazda: przejeżdża peloton przez gminę, przez megafony różne muzyka, na przystanku autobusowym stoły z ciastem i kompotem, świetna zabawa. Nawet 2000 ludzi się jeżdżą na takie rajdy.

Wróćmy do seniorów z Nowej Huty. Zaczęli ich Pan trenować?

Tak. Przy okazji akcji lata seniorów opowiedziałem o swoich wycieczkach, zgłosiło się 30 osób. Większość z nich długie lata nie jeździła, więc zorganizowaliśmy tzw. grupę wsparcia – tych aktywniejszych, którzy pomagali naprawić rower, dopompować, a czasem motywowali, żeby wyjść z domu. Jeździliśmy dwa razy w tygodniu – najpierw na błoniach nowohuckich, a potem już dalej: wałami wiślanymi do Tyń-

ca, w dwie strony to blisko 50 km. Ci, którzy chcieli, jechali tylko w jedną stronę. Nie chodziło o to, by się zarzynać – to miała być przyjemność.

I była?

No jasne. Oczywiście musieli zbudować kondycję – najgorzej było z pupą. Nie każdy jest przyzwyczajony do siedzenia na wąskim siodełku. Podobało im się bardzo. Jedna pani miała wypadek, upadła, złamała rękę. Ale się zawzięła, wróciła do jazdy, wsiadła na rower jeszcze z szyną na ręce. Tak jej się spodobały te wycieczki.

Nie bolały ich kolana?

Nie, dlaczego?

Kiedy się pedałuje, kolana są chyba obciążone?

Właśnie nie. Rower jest najskuteczniejszym po basenie urządzeniem do rekreacji. Są trzy punkty podparcia: ręce, pupa i nogi. Nie jest tak, że cały ciężar spoczywa na nogach, bardziej obciążające dla stawów i kolan jest np. chodzenie. Na rowerze to pupa jest obciążona. A kręgosłup się wzmacnia, bo trzeba się trzymać w miarę prosto.

A kiedy dziadkowie wciągnęli w jazdę na rowerze swoje wnuki?

Dwa lata temu nasza grupa Młodzi Duchem 50 Plus (nieformalna, zrzesza głównie seniorów, choć nie tylko) napisała projekt „Rower czy router?”. Wygraliśmy finansowanie z budżetu obywatelskiego przez urząd marszałkowski. Mieliśmy pomysł na pikniki rowerowe, czyli integrację międzypokoleniową, dziadek z wnuczkami. Po przejeździe rowerowym było strzelanie z karabinku, pływanie na kajaku, gry integracyjne, dart, wszyscy uczyli się grać w bule. Ludzie mieli zabawę. Miał też być

tygodniowy rajd rowerowy, ale pogoda bardzo nie dopisała. Będziemy się starali zorganizować to w tym roku w Dolinie Karpia, są to okolice Zatoru.

Pomysł chwycił?

Tak! W przypadku trochę starszych dzieciaków, 8–10 lat, zdarzało się, że to właśnie one dopin-gowały dziadków do aktywności. Marzę o tym, żeby takie imprezy były organizowane co roku. Jeśli chcemy mieć aktywnych seniorów, musimy się w to zaangażować, nie ma cudów. Na razie w tym roku na otwarcie sezonu rowerowego planujemy imprezę plenerową.

Pan jest bardzo aktywny?

Od zawsze. Ostatnio odkryłem np. narciarstwo biegowe. Zaczęłem pięć lat temu, kiedy już znudziło mi się jeżdżenie. Biegówki mnie wciągnęły, jest super. Bo na stoku narciarskim w weekendy jest tyle ludzi, że można zwariować. A na biegówkach: cisza, spokój, relaks. I zupełnie inni ludzie chodzą na nartach.

Jacy?

Tacy, którzy poświęcają więcej wysiłku, by odbudować organizm. Ci, co zjeżdżają, to... trochę na leniucha. Wwiozą ich, potem zjadą. Pojedzą, popiją. Jeździłem wiele lat, to wiem.

Długo?

Praktycznie od dziecka. Urodziłem się i wychowałem na Czarnej Wsi, koło stadionu Cracovii. Kiedy byłem mały, tam się kończył Kraków, stały cygańskie wozy i była dzungla, lepsza zabawa niż na kolo-niach. Ganiał się po polach... Do rynku na nogach 15 minut, a my mieszkaliśmy praktycznie na wsi. W zimie narty i łyżwy. Narty ojciec przywiózł od leśniczego; trzeba było z nimi wejść na kopiec Kościuszki, wgramolić się, napocić.



Fot. Archiwum prywatne

Łyżwy szpicówki się przybijało do desek ze starych foteli, robiło się puf. Szliśmy pod Diabelski Most i zjeżdżaliśmy z górki. Zabawa była przednia. łyżwy się tępiły, ale co tam. Na rowerze też jeździliśmy non stop. Ale to, że przejechałem rowerem praktycznie całą Europę, jest zasługą syna.

Taki aktywny?

Taki leń! Bo jemu tak długo się nic nie chciało. Kiedyś więc wpadło mi do głowy, że jeśli mu kupię rower, to może mu się zachce. Kupiłem też sobie, żeby go pilnować, czy jeździ. Kończył wtedy podstawówkę. Jeździliśmy razem wiele lat. Pierwszy raz do Czech: dojeżdżaliśmy autobusem na kemping, potem jazda po górskiej okolicy. Kolejny wyjazd – Grecja. Prawie 400 km w trzy tygodnie, w lecie.

To naprawdę przyjemne?

Też byłem zdziwiony, ale tak. Byłem wtedy kawał chłopca, 130 kg. Waga słońca. Myślałem: Boże, ja tam umrę... Okazało się, że przeżyłem. Jakoś nie czuje się tego upału, kiedy się jedzie. Powietrze było suche, przyjemne. Wjechaliśmy na Olimp, potem Peloponez. Pięknie. Później stworzyła się już grupka kilkuosobowa: Hiszpania,

Portugalia, Włochy, Jugosławia, Francja. Autem do bazy, na rowery i jazda. Rodzice z dziećmi. Nie marudziły, może dlatego, że to była przygoda. Nigdy nie rezerwowaliśmy miejsc noclegowych; gdzie zajechaliśmy, tam nocowaliśmy na kempingu. Jeśli chcieliśmy się wykąpać, stawali przy morzu czy jeziorze. W Hiszpanii jechaliśmy nad samym morzem, promenadą, owiewała nas bryza.

Wtedy zgubił Pan wagę słońca?

Tak. Zresztą w moim życiu były nie tylko rowery. Przez 30 lat nurkowałem i żeglowałem. W Egipcie i Chorwacji, koledzy mają tam firmy nurkowe. Trzydzieści lat temu robiłem pierwsze patenty, dziś pewnie ludzie baliby się w takim sprzęcie wejść do wody.

Najgłębiej?

48 m. Lubię adrenalinę, głębokie nurkowanie. Tylko trzeba uważać na narkozę azotową.

Czyli?

To odurzenie, porównywalne do alkoholowego. Krew jest nasyciona azotem z powodu ciśnienia. Niektórych nurków wtedy ponosi euforia, dlatego dla bezpie-

czeństwa nurkuje się we dwóch. Poza tym kiedyś nurków, w tym mnie, solidnie szkolono. Kurs na Oksywiu trwał wtedy osiem miesięcy, zdawało się egzaminy. Teraz jest łatwiej: dwa tygodnie i cześć. Potem schodzi się po linie na głębokość 15 m. Jeden za drugim, a 15 łodzi z kolejnymi nurkami stoi w kolejce w wodzie. Wygląda to jak wejście na zamek na Wawelu w sezonie. I już mi się nie podoba... Ze sportów, które uprawiałem, zostały mi rowery, narty, na łyżwach też jeżdżę. Tylko dziś nieco ostrożniej, człowiek boi się połamać. Może dlatego nie choruję – chyba sport i aktywność dają mi odporność. Tego się nie kupi ani na receptę, ani u dilerów [śmiech]. Chciałbym, żeby seniorzy też to poculi.

W jaki sposób?

Mamy z Młodymi 50 Plus plan, żeby na początku lata uruchomić na krakowskim Kurdwanowie park ze ścieżką zdrowia dla seniorów. Proste, tanie, można to zrobić w każdej gminie. Zarząd Zieleni Miejskiej ma ustawić proste urządzenia, które pobudzają ośrodek równowagi. Na przykład kolebkę, na której

się staje i kołysze, albo niskie pniaczki, po których się chodzi – takie jak dla dzieci. Chcemy, żeby trener AWF-u trzy razy w tygodniu szedł tam poćwiczyć z seniorami. Chcemy też, by seniorzy z ich wnuki zdobyli z nami koronę Beskidów. Znajdziemy takie trasy, żeby każdy chętny dał radę. Miałem także pomysł, aby zorganizować regularne zajęcia z tzw. gimnastyki naturalnej. Pokazała mi ją kiedyś młoda dziewczyna po AWF-ie. Polega to na tym, że seniorzy przewracają się, ćwiczą na czworakach, raczkują. Pomyślałem: genialne! Przecież senior, kiedy się przewróci, ma problem, by się podnieść. To ćwiczenia w poziomie zero – żeby wyćwiczyć na nowo te mięśnie, odruchy. Zaprosiłem tę dziewczynę na nasze pikniki rowerowe. Zobaczmy, czy uda się zrobić cykl. W tym roku staraliśmy się o finansowanie z ASOS, rządowego projektu aktywizacji osób starszych. Chcieliśmy uzyskać dofinansowanie projektu dla seniorów z programem „Ruch – szczepionka na samotność i niedołęstwo”. Nie udało się, ale nie składamy broni, napiszemy nowy wniosek. Bo to naprawdę najlepsza szczepionka!

Mądrość Wschodu dla seniora

Rozmowa z **Joanną Skamłą**, instruktorką Tai-Chi Luohan Qigong, międzynarodowym mistrzem systemu Choy Lee Fut

Panie, które spotkaliśmy na zajęciach Tai-Chi Qigong, bardzo sobie chwalą wpływ tej dyscypliny na kondycję. Czy jest ona szczególnie zalecana dla seniorów?

Seniorzy mogą z powodzeniem ćwiczyć także wschodnie sztuki walki, oczywiście w dopasowanym do swoich predyspozycji zakresie. My zalecamy właśnie Tai-Chi Qigong – formę aktywności opartą na medycynie chińskiej. Qigong jest metodą zachowania zdrowia, która łączy łagodny ruch ciała z koncentracją umysłu i oddychaniem. „Qigong” oznacza dokładnie „pielęgnowanie, ćwiczenie energii witalnej”. Celem jest gromadzenie energii życiowej i zapewnienie jej harmonijnego przepływu. Bo według tradycyjnej medycyny chińskiej choroba stanowi wynik zaburzenia równowagi życiowej energii. Luohan to wyjątkowa forma Qigongu, propagowana przez naszego mistrza, dr. Chena Yonga Fa. Doktor Chen jest spadkobiercą unikatowego rodzinnego systemu, przekazywanego z pokolenia na pokolenie. Sam mistrz ukończył studia medyczne z medycyny zachodniej oraz medycyny chińskiej. Specjalizuje się on w leczeniu schorzeń i urazów mięśniowo-kostnych.

Czy to oznacza, że system Luohan Qigong jest oparty na wiedzy medycznej?

Dokładnie tak. Są to ćwiczenia, które może wykonywać każdy, nieważne, jakie są jego stan zdrowia i kondycja. Ćwiczenia te mogą służyć profilaktyce zdrowotnej, a także być stosowane jako terapia wspomagająca proces leczenia i rekonwalescencji. System składa się z różnorodnych form ćwiczeń, nie tylko ruchowych, ale też oddechowych, które znakomicie oddziałują na organizm, poprawiając wydolność oddechową oraz regulując ciśnienie krwi i metabolizm. Luohan Qigong to również bardzo lubiane przez naszych adeptów automasaże. Zamiast iść do ma-

sażysty czy fizyoterapeuty, możemy nauczyć się wykorzystywać własne ręce. Mamy też unikatowy system ćwiczeń z kijkami: krótkim i długim – to z kolei znakomita pomoc przy rehabilitacji związanej z układem mięśniowo-kostnym. Większość z nas na własnym organizmie przekonała się, że bolączką dzisiejszych czasów są właśnie problemy z kręgosłupem, co jest spowodowane siedzącym trybem życia.

Ale czy osoby z chorym kręgosłupem mogą podejmować tego typu ćwiczenia?

Jak najbardziej. Wiele przychodzących do nas osób skarży się na bóle kręgosłupa, dyskopatie, problemy ze stawami, kolanami, barkami. Często dochodzi do tego nadciśnienie albo kolejna przypadłość naszych czasów – astma. Ostatnie dolegliwości wynikają z dużej mierze ze ściśnięcia klatki piersiowej, stresu, w którym żyjemy, i zanieczyszczenia środowiska. Mamy ćwiczenia, które poprawia-



Fot. Archiwum prywatne

ujemy jego 45-letnią pracę, także prowadząc zajęcia dla seniorów. Ja prowadzę te ćwiczenia od wczesnych lat 90. Pracuję z różnymi osobami: młodymi, które traktuję je jako rehabilitację, takimi, które chcą utrzymać dobrą kondycję, i takimi, które przyszły do nas już z problemami zdrowotnymi. Są to więc bardzo zróżnicowane grupy. W pewnym momencie doszliśmy do wniosku, że osoby starsze mają inne potrzeby, czasem krępują się ćwiczyć z młodymi i bardziej sprawnymi osobami – i tak w sposób naturalny wyodrębniły się zajęcia dla seniorów.

Na czym polegają ćwiczenia Luohan Qigong?

Zawsze na początku uczymy technik relaksu, tego, jak się odstresować i wyciszyć. Wiele schorzeń XXI w. bierze się z nadmiernego stresu gromadzonego w organizmie, spinającego mięśnie, więc u nas pierwszą zasadą jest rozluźnienie. Potem następuje nauka prawidłowego oddychania. Według medycyny chińskiej to podstawa zdrowia. Kiedy pozbedziemy się stresu i nauczymy się prawidłowo oddychać, będziemy w stanie także lepiej zapanować nad własnym ciałem i podjąć się ćwiczeń ruchowych. Dlatego następny stopień to nauka prawidłowego ruchu. Luohan Qigong to cała masa ćwiczeń, dłuższych i krótszych sekwencji. Są formy, które działają na system mięśniowo-kostny, ich zadaniem jest uelastycznienie ciała. Inne masują narządy wewnętrzne, kolejne stymulują układ immunologiczny, a zatem poprawiają odporność.

Ćwiczenia Luohan Qigong wspomagają chorą wątrobę lub serce?

Mówiąc bardzo ogólnie: oddziałują korzystnie na nasze podstawowe narządy, na serce, ale także na płuca, wątrobę, śledzionę, trzustkę, nerki, jelita. Poprawiają działanie tych organów, jak również przepływ energii, a zatem i przepływ

krwi, regulują ciśnienie. Seniorzy często mają kłopoty z ciśnieniem, możemy im zarówno pomóc w zbitciu tego zbyt wysokiego, jak i zaproponować ruchowy zamiennik kawy.

Ćwiczenia powodują też, że mniej chorujemy?

Regularne, kilkumiesięczne ćwiczenie systemu Luohan Qigong poprawia odporność i wzmacnia układ immunologiczny. Jeśli dodatkowo ograniczymy stres oraz będziemy prawidłowo się odżywiać i wypoczywać, efekty ćwiczeń będą widoczne i odczujemy je, zwłaszcza w okresach wzmożonych zachorowań na przeziębienie czy grype.

Czym różnią się ćwiczenia oparte na doświadczeniach Wschodu od zachodniej aktywności typu fitness?

Fitness to ćwiczenia wysiłkowe typu cardio. Dla seniorów mogą być niewskazane ze względu na brak kondycji, niewydolność serca czy układu oddechowego. U nas te problemy nie są przeszkodą. Tai-chi czy Qigong są często nazywane medytacją w ruchu. Nikt nie powinien się obawiać, że nie będzie w stanie nadążyć za innymi albo że ma za słabą kondycję. Sys-

tem łagodnych, powolnych ruchów poprawia ogólną kondycję organizmu i łagodzi dolegliwości. Mamy zestaw ruchów wykonywanych na siedząco, więc nawet osoby z poważnymi dolegliwościami i po urazach znajdą coś adekwatnego do swoich potrzeb i możliwości.

Jak długo trwają przeciętne zajęcia?

Od 50 minut do godziny, grupy zaawansowane ćwiczą trochę dłużej, bo znają już więcej materiału. Ważna jest także regularność ćwiczeń. Minimum to dwa razy w tygodniu, jednak my rekomendujemy zajęcia trzy razy w tygodniu. Najlepsze efekty uzyskujemy, kiedy powtarzamy ćwiczenia co dwa, trzy dni. Wśród naszych ćwiczących są osoby, które zaczynają odczuwać pierwsze efekty już po paru zajęciach. Najpierw jest to zwykle przypływ energii i chęć działania. Później poprawia się ogólna kondycja organizmu. Niektóre panie opowiadają np., że przed rozpoczęciem ćwiczeń musiały przystawać, by odpocząć, po przejściu 500 metrów, a po trzech tygodniach treningu ten dystans nie jest już dla nich problemem. Kiedy przez kilka ostatnich lat ktoś musiał szukać miejsca do odpoczynku po

przejściu dwóch ulic i naraz ten problem znika, to jest naprawdę spora poprawa jakości życia. Podobne sygnały słyszymy od ludzi cierpiących na bóle stawów. Kursanci, zachęcani takimi efektami, pilnują regularności ćwiczeń, bo widzą płynące z nich korzyści.

A czy można ćwiczyć w domu, aby podtrzymać efekt?

Jak najbardziej tak, jeśli już znamy ćwiczenia z zajęć i umiemy je wykonać. Te najprostsze można próbować wykonywać w domu już po pierwszych zajęciach. Jednak nie zalecam samodzielnego rozpoczynania treningu tylko na podstawie książek czy filmów. To ćwiczenia, które działają na nasz organizm, jeśli są wykonywane prawidłowo, więc potrzebny jest instruktor, który pokaże nam ruchy i na bieżąco będzie je korygował. Każdy element jest ważny, a z telewizora nie można się tego nauczyć prawidłowo. Osoby, które już z nami ćwiczą i znają reakcje swojego organizmu, zachęcam do powtarzania w domu każdego dnia choćby kilku prostych ćwiczeń. Są też bardzo lubiane przez naszych uczniów automasaże, które mają znakomity wpływ na organizm. Także niektóre ćwiczenia oddechowe moż-

na i warto wykonywać w różnych momentach dnia, kiedy jesteśmy zmęczeni, zestresowani, zarówno w domu, jak i w pracy.

Czy jest potrzebny specjalny strój? Często seniorzy nie podejmują aktywności, ponieważ stroje i akcesoria do danego sportu są kosztowne.

Nie mamy specjalnych wymagań co do stroju. Na początku wystarczy luźny ubiór, w którym czujemy się swobodnie, i obuwie zmienne, choć i to niekoniecznie, bo niektóre osoby lubią ćwiczyć boso albo w samych skarpetach. Potem można zainwestować w spodnie i koszulkę do treningu, jeśli ktoś będzie miał taką ochotę.

Seniorzy boją się czasem aktywności opartej na tradycji Wschodu, ponieważ nie chcą uchybić swojej religii. Czy Luohan Qigong stoi w sprzeczności z wartościami katolickimi?

Absolutnie nie, to nie jest system religijny, a już na pewno żadna sekta, czego też mogą się bać niektóre osoby. To ćwiczenia oparte na chińskiej wiedzy medycznej, czyli nauce, nie mają natomiast związku z żadną ideologią.

Nie siedzę na emeryturze! Zapraszamy do udziału w konkursie.

Nie wyobrażasz sobie życia bez ruchu? Lubisz aktywność i wierzysz, że dzięki niej jesteś szczęśliwszy i sprawniejszy? Weź udział w naszym konkursie!

Opisz, jaką rolę w Twoim życiu odgrywa aktywność fizyczna. Napisz, co ćwiczysz i dlaczego to lubisz. Najlepsze teksty opublikujemy w książce *Seniorze, trzymaj formę! 4*, która trafi do 400 uniwersytetów trzeciego wieku już we wrześniu.

Zasady są bardzo proste. Aby wziąć udział w zabawie, wystarczy opisać swoją przygodę z amatorskim sportem. Może to być np. opis wydarzenia, które skłoniło Cię do zmiany niezdrowych nawyków i podjęcia aktywności. Możesz napisać, jaką aktywność lubisz i dlaczego, zrelacjonować swoje sportowe rytuały albo pochwalić się wynikami. Wszystko zależy od Ciebie – także forma tekstu. Może to być reportaż, relacja albo inny gatunek.

Zasady krok po kroku:

- Opisz rolę aktywności fizycznej w swoim życiu. Napisz, co ćwiczysz, dlaczego to lubisz, jak ruch wpływa na Twoje samopoczucie, albo pochwal się osiągnięciami sportowymi.
- Tekst o objętości do 12 tys. znaków ze spacjami wyślij na adres: info@instytutlukasiewicza.pl. Zdjęcia bardzo mile widziane!
- Jeżeli nie masz komputera albo internetu, nic straconego! Przyjmujemy także prace

wysłane tradycyjną pocztą – również te napisane odręcznie. Teksty pisane odręcznie powinny mieć objętość maksymalnie do 4 stron A4. Należy je wysłać na adres: Fundacja Instytut Łukasiewicza, ul. Jaskółcza 4/1, 30-105 Kraków. Do koperty można włożyć również zdjęcia.

- Na zgłoszenia czekamy do 31 lipca br. Decyduje data doręczenia listu lub maila do adresata.
- Przesłanie tekstu i zdjęć oznacza wyrażenie zgody na ich publikację na łamach książki.
- Najlepsze prace zostaną opublikowane w książce, którą Instytut Łukasiewicza wyda we wrześniu. Publikacja *Seniorze, trzymaj formę! 4* trafi do 400 uniwersytetów trzeciego wieku w całej Polsce pod koniec września 2018.
- Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania tekstów oraz ich redakcji i korekty językowej.

Integracja w londyńskim pubie i siódme poty w... basenie

Uniwersytet trzeciego wieku daje powód. Powód, żeby się ładnie ubrać, wyjść z domu, spotkać z ludźmi. Od razu po kimś widać, że należy do UTW. Bo częściej się uśmiecha, jest radosny, szczęśliwy, spełniony. Bo czuje się potrzebny. Bo na coś czeka. A w domu? Na co można czekać?

Grażyna Baran, wiceprezes UTW w Płocku, wie jedno: jeśli człowiek całe życie był nieruchliwy, mało aktywny fizycznie, czyli po prostu – nie bójmy się tego słowa – leniwy, to na stare lata już się go nie zmieni. Na emeryturze nagle nie znikną nasze przyzwyczajenia i wypracowany przez lata stosunek do życia. Na szczęście ona akurat należy do tych lubiących ruch. Po mieście jeździ rowerem, załatwia różne sprawy; woli rowerem niż autem, nie stoi w korkach, łatwiej zaparkować.

Gdy wyjechała nad morze na dwa tygodnie, to może 20 minut spędziła, leżąc na plaży. Przez resztę czasu były spacer, ruch, zabawa. Uwielbia góry, w Polsce, na Słowacji, wszystkie ma już zaliczone. Kiedy więc zbliżała się emerytura, od razu zaświatało jej w głowie, by zapisać się na UTW. Jak pomyślała, tak zrobiła. Z zajęć korzysta najaktywniej, jak tylko się da. Chodzi m.in. na wodny aerobik.

Zajęcia są tak dynamiczne i męczące, że ja z wody wychodzę spocona – mówi ze śmiechem.

Została aktorką. Grała już siostrę zakonną we francuskiej sztuce *Karmelitanki*. Bardzo zresztą wzruszającej, bo siostry zostały ścięte na gilotynie, ludzie na widowni płakali. Biskup też był poruszony, chwalił, że tak dobrze panie zagrały, że nie poznały, że to nie prawdziwe siostrzyczki.

W sztuce o emerytce, która napada na bank, grała pracownicę socjalną. A później zagrała jeszcze w *Damskiej toalecie*, wenezuelskiej tragikomedii.

Tematy, które poruszamy, są poważne, to nie byle błahostki –

zaznacza. – Reżyser jest ambitny i pracowity, poświęca nam swój czas, bo to jego pasja. Nie chcemy go rozczarować. Mówi, że jesteśmy dla niego inspiracją, a on jest naszą – dodaje.

Teraz przygotowują kolejną premierę: według sztuki Różewicza, tym razem patriotycznej – z okazji 100-lecia odzyskania przez Polskę niepodległości. Próby odbywają się dwa razy w tygodniu, po trzy, cztery godziny. Nie chodzi tylko o naukę roli. Są też zajęcia z literatury, poezji.

Ludzie chcą nas oglądać, kibicują nam, podziwiają nas. Ale żeby się zapisać, to chętnych za bardzo nie ma. To jednak ciężka praca, wymagająca samodyscypliny. Tak czy inaczej, dajemy tym mniej aktywnym przykład, że w każdym wieku można robić coś fajnego.

Na UTW pani Grażyna pełni też funkcję wiceprezesa. Różne rzeczy w życiu robiła, na zarządzaniu się trochę zna, więc chętnie się zgodziła. Zanim przeszła na emeryturę, pracowała w budownictwie mieszkaniowym. Była majstrem budowy, później kierownikiem budowy, panowie musieli się jej słuchać.

Przyszłam świeżo po studiach. Dyrektor mnie pyta, gdzie chcę iść: do biura czy na budowę – wspomina. – Ja, w mini do pół uda, mówię: na budowę. Na początku było trochę przepychanek. Panowie się upierali, że jakaś gówniara nie będzie nimi rządzić. Ale to wszystko się z czasem wyprostowało.

Płocki Uniwersytet Trzeciego Wieku powstał jako stowarzyszenie nauczycieli na emeryturze. W tym roku będzie obchodził 16 lat. Seniorzy realizują się tutaj na bardzo różnych polach.

Jest chór, niezwykle utalentowany i często nagradzany.



Fot. Archiwum UTW Płock

Jest sekcja fotograficzna, w której seniorzy uczą się, jak ustawić światło i wybrać kadr, by zdjęcie było jak najlepsze.

Jest sekcja malarska. Osoby, które nigdy nie miały w rękę pędzla, odkrywają w sobie talent. Później te obrazy są wystawiane na aukcjach, ludzie chętnie je kupują.

W sekcji rękodzielniczej powstają wspaniałe haftowane serwety. Liczą się kreatywność i pomysłowość.

Wielką popularnością cieszy się sekcja brydżowa. No i oczywiście są wykłady z różnych dziedzin: historii, historii sztuki, turystyki, astronomii, zdrowia.

Sekcja angielska jedzie do Londynu

Na płockim UTW jest aż 17 sekcji, a do tego 8 językowych. Najwięcej osób wybiera angielski, więc trzeba go było podzielić na 4 grupy. Wszystkimi opiekuje się Irena Obrębska, druga wiceprezes. Właśnie wróciła z Londynu z grupą innych seniorów, gdzie mieli okazję zastosować w praktyce zdobyte na wykładach umiejętności.

I to nie tylko na ulicy, w metrze czy na herbatce, ale też podczas integracji w pubie, czego się

wcale nie wstydzić! – mówi dumnie pani Irena, rocznik '43, ale metryka nie ma znaczenia, skoro energią i pasją mogłaby obdarować kilka osób młodszych od niej. – Na tej wycieczce w Londynie odniosłam jeszcze jeden prywatny sukces – opowiada. – W katedrze św. Pawła wszedłam do Galerii Szeptów: 197 schodów w górę i z powrotem!

Zanim przeszła na emeryturę, uczyła języka polskiego w szkole średniej. Dziś dzieci ma już samodzielne, wnuki na studiach. A ona, jak mówi, lubi robić to, co lubi. Więc zapisała się na UTW.

Chciałam do czegoś należeć, coś zrobić – tłumaczy. – A uniwersytet to miejsce dla tych, którzy mają pasję, chcą się rozwijać. Na początku mąż nie za bardzo był za tym pomysłem: a po co ci to, a na co? Ale po tylu latach już się przyzwyczaił.

Zajęcia i dodatkowa działalność w zarządzie zajmują jej sporo czasu. Dziś np. miała iść do kina na film o Marii Magdalenie. Nie poszła, musi to przełożyć na inny termin. Akurat mieli dzień wewnętrzny, pojawiło się wielu pententów, każdy chciał o coś zapytać, zasięgnąć rady, no i czas zleciał.

Na pytanie, co daje uniwersytet, pani Irena odpowiada:

– Na swojej ulicy mam trzy koleżanki. Kiedy zostały same i nie miały co ze sobą zrobić, bo dzieci się wyprowadziły, a mężowie zmarli, zaproponowałam im, żeby się zapisały. Dziś są szczęśliwe, że nie siedzą w czterech ścianach, nie gnuśnieją, cieszą się, że wyrwały się z domu. A mnie jest miło, że nie idę sama, tylko z koleżankami. Po drodze kształcą, ludzie kształcą. Nic więcej nie powiem. That's it!

Tańce polskie i nie tylko

O instruktora tańca, 25-letnim Piotrze Amrozym, studenci mówią, że jest wymagający i silną ręką trzyma grupę. Ma swoje zasady i nie da sobie w kaszę dmuchać. Na początku próbowali trochę nim rządzić, no bo młody, ale to się szybko wyklarowało: na sali prób rządzi on – i nikt inny.

Pan Piotr śmieje się i mówi:

– No nie, bez przesady, nie ma monarchii absolutnej. Ale – podkreśla – dyscyplina musi być. Inaczej nic byśmy nie zrobili.

A robić chcą, grupa jest ambitna. Nie po to przychodzą, żeby sobie popłasać, tylko żeby się uczyć. Cały czas domagają się czegoś nowego: nowych kroków, figur, układów. Dopytują, gdzie ręka, gdzie noga, z której strony zacząć, drążą temat, zadają mnóstwo pytań – i to jest fajne. Ostatnio np. panie chciały poznać oberka.

– To dość skoczny taniec, więc się obawiałem, czy dadzą radę – przyznaje Amrozy. – Ale dają. Próby są bardzo intensywne i nic dziwnego, że seniorzy są po nich zmęczeni. Są też jednak zadowoleni. Mówią: „No! Udało się”. Oni tym żyją. Czują się młodszy, dowartościowani.

Zajęcia odbywają się w sali baletowej z lustkami i drażkiem przy ścianie. Dzięki lustrum każdy może kontrolować swoje ruchy, poprawić błędy. Grupa ma własnego akompaniatora. Lekcja wygląda tak: „Dzień dobry, w prawą stronę zwrot, prawa noga przygotowana i po kole marsz, buzią do środka koła”. Dalej jest rozgrzewka: stopy, łydki, kręcenie bioder, wymachy ramion, od dołu do góry, na końcu głowa. Na pierwszy ogień idzie polonez. „Pani Krysiu, Basiu, proszę obciągnąć palce – woła Piotr – noga prosta, nie wypadamy z rytmu, zatrzymujemy się, powta-



Fot. Archiwum UTW Płock

rzamy”. Figury przechodzą płynnie z poloneza w walczyka w obrocie, z walczyka w poleczkę.

– Moi uczniowie są bardzo sympatyczni i otwarci – chwali instruktor. – Na próbach śmiejemy się, żartujemy. Nie jest tak, że są tylko sztywne ramy, że odbęniemy próbę i koniec, każdy idzie w swoją stronę. Tutaj panuje bardzo rodzinna atmosfera, spotykamy się też poza salą prób – podkreśla.

Poza grupą tańce polskie na UTW działają też grupy old country i tańce w kręgu. I do wszystkich trzech, od samego początku ich istnienia, należy Zofia Nowakowska. Zawodowo nigdy nie tańczyła, lecz w młodości bardzo lubiła taniec, więc gdy tylko pojawiła się taka możliwość, to się zapisała. Jako że jest wysoka, najczęściej w męskim przebraniu partneruje koleżankom. Ale to jej nie przeszkadza, to jest przecież zabawa.

– Próby mamy we wtorek, środę i czwartek po dwie godziny. Trochę kondycji to wymaga – mówi. – Zmęczy się człowiek, pot na skroni się pojawi, ale za to jaka radość jest! – zachwala.

Do każdego tańca są oczywiście inne stroje. Do tańców polskich ludowe, tradycyjne, wzorowane



Fot. Archiwum UTW Płock

pojawiła się pustka. Uczestniczy w wykładach, kursach językowych. Interesuje ją turystyka. Do niedawna śpiewała w chórze, ale zaczęło jej brakować czasu.

Panowie w mniejszości, niestety...

Podobnie jak na większości UTW, tak i tutaj panowie są w mniejszości. Na 390 słuchaczy jest ich zaledwie... 40.

– Mężczyźni dłużej pracują. A później wolą siedzieć z pilotem przed telewizorem, niż iść na zajęcia. A może wolą ryby? – zastanawia się pani Zofia.

Ona sama namawiała męża, żeby też się zapisał, bo chciała mieć partnera do tańca. W końcu, kiedy dwa lata temu przeszedł na emeryturę, posłuchał jej rad.

– Wcale nie musiała mnie długo namawiać, bo widziałem, jak ona się cieszy zajęciami – mówi Jerzy Nowakowski. – Gdy pracowałem, pół dnia miałem zajęte, a drugą połowę wolną. A teraz cały dzień mam zajęte. – Śmieje się. – Na nudę nie narzekam. Tyle jest rozrywek, że nakładają się na siebie i trzeba wybierać. A ja mam jeszcze sporo innych zajęć: udzielam się społecznie w samorządzie. Do tego rower, praca na działce, majsterkowanie – wylicza.

Pan Jerzy ceni uniwersytet za to, że daje możliwość spotkań w gronie rówieśników, wymiany poglądów i doświadczeń, że można tam znaleźć zrozumienie, podobny sposób patrzenia na świat. A na dodatek człowiek wolniej się starzeje.

– Wszyscy nam mówią, że nie wyglądamy na swój wiek – zaznacza pan Jerzy. – Aktywność fizyczna i umysłowa jest wskazana w każdym wieku. Coś, co będzie dla mózgu wyzwaniem, będzie wymuszać myślenie, stymulować szare komórki, żeby się rozwijały.

– Rano wstaję i od razu myślę, jakie dziś mam zajęcia, spoglądam do kalendarza, bo mam ich sporo – wtórzy mu żona. – Jak człowiek nigdzie nie idzie, to czasem i do południa siedzi w piżamie. A tak dzień mam zaplanowany. Wychodzę z domu, więc muszę o siebie zadbać: umyć się, ułożyć włosy, ubrać, żebym nie wyglądała gorzej od koleżanek. Spotykamy się, rozmawiamy o różnych sprawach, o chorobach jak najmniej.

Modelka na nartach

Kiedy tylko spadnie trochę śniegu, chwyta swoje biegówki, psa i hop, na łąki!
Małgorzata Piątkiewicz-Szczechla – od niedawna modelka, od zawsze kobieta aktywna – wie, że o piękno dba się także poprzez ruch. I marzy o tym, żeby kobiety po pięćdziesiątce przestały być niewidzialne.

Cisza i las

Aż trudno uwierzyć, że ma 62 lata. Szczupła, zwinna, z burzą ciemnych włosów, w legginsach i czarnych butach z ćwiekami. – Kiedy usłyszałam: modelka seniorka, pomyślałam: ja seniorka? Do dziś to do mnie nie dociera. Czuję się młodo – mówi. Jeszcze dziś zdarza się, że obejrzy się za nią młody chłopak. – Myślę sobie wtedy: nie jest źle! – Śmieje się.

Jako dziecko była chorowita: zwolnienia z WF-u, przeziębienia. Ale potem coś się przełamało. Zaczęła jeździć na łyżwach. Na studiach pojawiły się też narty. Nie dla sportu, tylko dla szpanu. Najfajniejsi chłopcy jeździli właśnie na nartach – w AZS-ie.

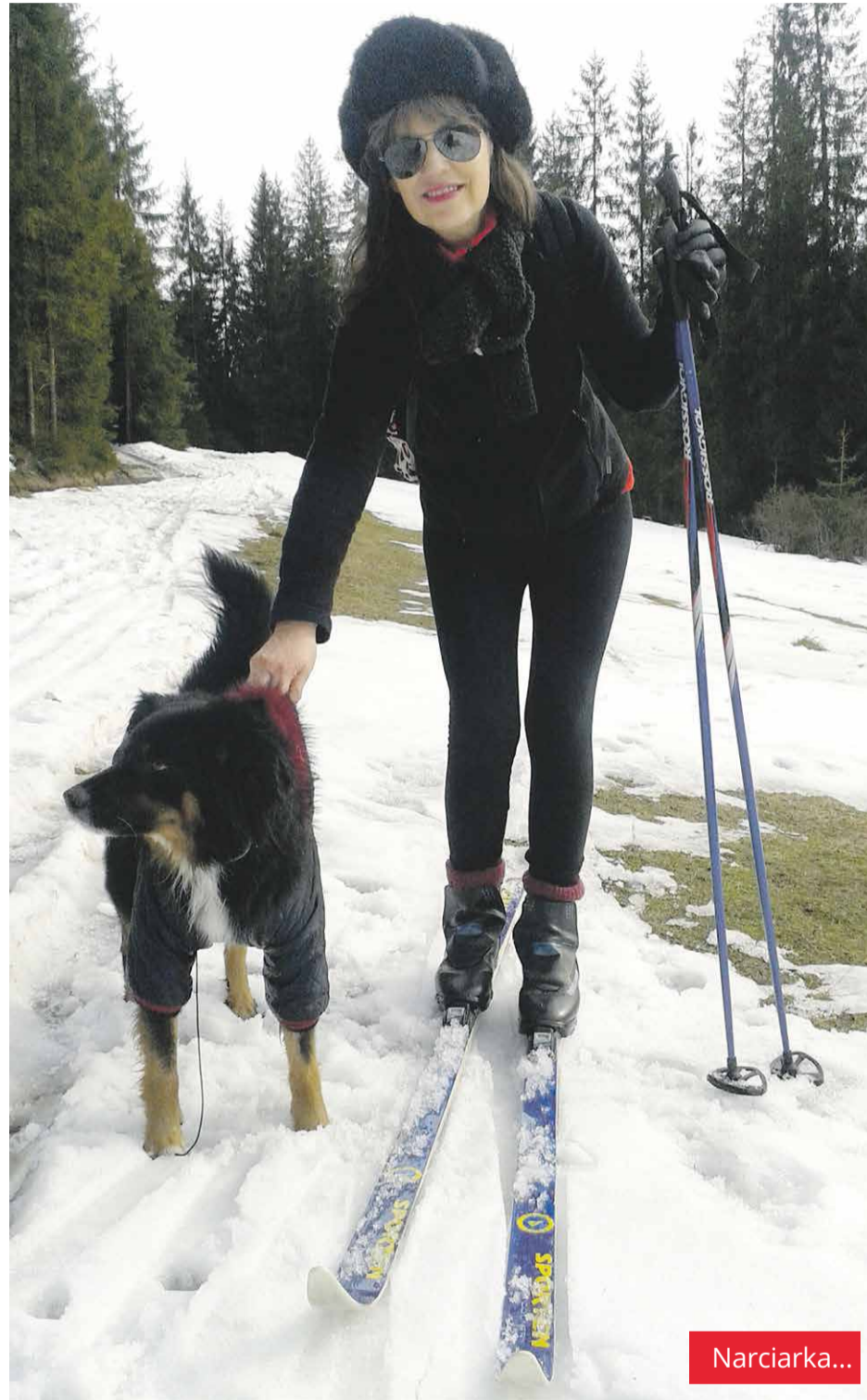
Przecierpiała swoje na oślej łączce w Szczyrku (pierwszy obóz), potem jeździła z mężem do Zieleńca, w Sudety. Dziś już nie zjeżdża, pokochała za to biegówki. – Jeszcze zanim Justyna Kowalczyk przyszła na świat! – podkreśla. Trzydzieści lat temu o sprzęt było trudno, ten sport był mało popularny, a narty twarde, drewniane.

Do dziś pani Gosia lubi ciszę i spokój podczas takich wędrowek.

– Świetna jest Dolina Kościeliska, Dolina Małej Łąki. Uwielbiam jeździć tam w kwietniu: piękne słońce, jeszcze leży śnieg. To fajny sport: bezpieczny, dla każdego. Wszystkie mięśnie pracują, człowiek się dotlenia. Na urodę, cerę, no, na wszystko to jest dobre, dopóki człowiek może chodzić – opowiada.

Kiedy śniegi stopnieją, pani Gosia przerzuca się na kijki do nordic walkingu. Ćwiczy też w domu elementy aerobiku; sama skomponowała sobie zestaw ćwiczeń. – Wiem, co jest dla mnie dobre. Organizm sam się dopomina, żeby go rozciągnąć – podkreśla.

Może dzięki temu ma figurę modelki? A może dzięki swojej fi-



Narciarka...

Fot. Archiwum rodzinne

nawet kiedy już była chora, farbowałam jej włosy, malowałam paznokcie. Bardzo to lubiła – opowiada pani Gosia. Mama była elegancka jak Jackie Kennedy. – Typ damulki: żakiecik, kapelusik, rękawiczki – dodaje.

Dlatego kiedy pani Gosia była młoda, cierpiała, bo nie miała co na siebie włożyć. Takie czasy, poza tym nie przelewało się. – Wyobraża pani sobie, że zrobiłam kiedyś sweter z rajtek? Przecinało się je w kroku, tam było miejsce na głowę, a z nogawek rękawy... Pierwszy raz było mnie stać na to, żeby się fajnie ubrać, około trzydziestki. Aż wstyd się przyznać, prawda?

Później potrafiła zaszaleć.

– Tę sukienkę kupiłam za miesięczną pensję. – Wyciąga z reklamówki coś czarnego, akksamitnego i z tiulem. – Teraz dałam jej drugie życie: brała udział w naszej sesji modelek seniorek. Zestawiłam ją z T-shirtem i voilà! Styl rockowej księżniczki – tłumaczy i pokazuje zdjęcia z sesji, w której seniorki pozuują w jej stylizacjach.

Zresztą pierwsze życie sukienki też nie było najgorsze, bo właśnie w niej pani Gosia poznała obecnego męża.

Modeling

Tylko jak to było z tym stylizowaniem? Zwyczajnie. Pani Gosia szła na spacer z psem, zobaczyła ogłoszenie o gimnastyce dla seniorów. Weszła, spotkała Małgorzatę Karnasiewicz, animatorkę całego zamieszania. A ta, kiedy zobaczyła panią Gosię i jej styl, rzuciła pomysł z modelingiem.

Zaczęło się od pokazu mody na seniorialach we wrześniu 2017 r. w kinie. Pani Gosia była bardzo chora. – Przychodzą do mnie SMS-y: będziesz? A mnie boli jak nie wiem co. Pomyślałam wte-

dy: skoro Anna German mogła śpiewać taka chora, to ja też dam radę. To przecież było marzenie mojego życia! Poszłam nawet do kościoła, wzięłam tabletki i jako poszło – wspomina.

Pokaz nazywał się „Stylowa seniorka”, każda pani wystąpiła we własnej stylizacji. – Miałam granatowy płaszcz, czarną koszulę, żółty krawat, sztyblety. Uwielbiam elementy męskiej garderoby u kobiety. To dodaje seksapilu, elegancji, charakteru. Fantastycznie się bawiłam, bez żadnego stresu. Mogłabym bez przerwy chodzić po tej scenie – mówi ze śmiechem.

Po tym zaproponowano jej pokaz w Warszawie, też na seniorialach. W sukienki ubrał ją prawdziwy projektant, gościem był najprawdziwszy poseł. – Poznałam tam fantastyczne dziewczyny, miss 50 plus, modelki w moim wieku – opowiada pani Gosia.

W końcu Małgorzata Karnasiewicz zaproponowała pani Gosi własny pokaz. Na kiermaszu świątecznym, imprezie pod patronatem miasta.

– Chciałam pokazać seniorkę atrakcyjną, zorientowaną we współczesnych trendach, silną, zadbaną – podkreśla pani Gosia. Modelkami były panie z chóru gospel. – Na początku niektóre mówiły: nie damy z siebie zrobić pajaców. Ale po tym, jak już się rozluźniły, chciały mnie nosić na rękach, ha, ha! Powiedziałam im: macie być rockowe, silne, czadowe. I to się udało.

Na ten pokaz przyniosła walizkę ciuchów. Od razu zbiegły się kobiety. – Każda chciała zmierzyć, poczuć, że jest atrakcyjna. Było widać, że jest na to ogromne zapotrzebowanie. Niby jest pełno sklepów, szmat, a jednak takim kobietom brakuje dowartościowania, poczucia, że są piękne – ocenia pani Gosia.

Sama wymyśliła muzykę do pokazu (*Dressed for Success* Roxette), nauczyła dziewczyny chodzić. Postawa wyprostowana, trzeba wypychać biodra, nogi stawiać w linii prostej. Niezbyt to wygodne, ale ładnie wygląda. – Dziewczyny tak pięknie chodziły, aż ludzie się dziwili, że to seniorki – opowiada pani Gosia. Pokaz był relacjonowany w telewizji i radiu, szła.



...i modelka

Fot. Daniel Szubelak

nie. Ale potem trzeba zwracać uwagę na to, jak się kobieta nosi. Bo inaczej staje się... niewidzialna. Tak mi powiedział jeden pan redaktor i ja niestety się z nim zgadzam. Niewidzialne kobiety po pięćdziesiątce to prawdziwy problem. Nie dbają o siebie, są zmięte, smutne, niezauważalne. Ja bym chciała, żeby były fajne i silne. Świetnie ubrane. Nie trzeba na to fury pieniędzy, ja jej przecież też nie mam.

Kto by kiedyś pomyślał, że w „Harper’s Bazaar” zobaczy modelki seniorki w normalnej sesji? I to nawet takie około osiemdziesiątki! Pani Gosia jest nimi zachwycona. – I dobrze. Niech ludzie zobaczą, że modelka to nie tylko nastolatka, chuda i wysoka. Zrobił się z tego bardziej dostępny zawód. Ja uwielbiam to robić – podkreśla. I dopiero się rozkręca...

Kura ma być szczęśliwa

Żeby jednak być w formie na wybiegu, musi o siebie dbać. – Lubię wiedzieć, co się dzieje z moim ciałem – mówi. A że ma chorobę tarczycę (choroba Hashimoto), tym bardziej powinna się troszczyć o swoje zdrowie. Regularnie się bada.

– To choroba społeczna, wynika z zatrutego środowiska, jedzenia. Dlatego też muszą uważać na to, co jem. Warzywa, owoce, orzechy, czekolada, biała i zielona herbata. Kakao – eliksir młodości! Nie tykam mięsa, także z powodów etycznych. Jem jajka, ale tylko z wolnego wybiegu. Jestem przeciwna męczeniu zwierząt – wylicza. Tłumaczy, że nie chce razem z jajkiem jeść stresu kury, która całe życie siedzi w ciasnej klatce i nie widzi słońca.

– Można się śmiać, ale ja w to wierzę – przekonuje pani Gosia. – Może kiedyś doczekam momentu likwidacji przemysłowej hodowli zwierząt. Proszę mi wierzyć, na zdrowe żywienie nie trzeba mieć fortuny. Zamiast wydawać na leki, wolę zapłacić trochę więcej za jedzenie. A mięso kupuję tylko dla psa. Kto wie, może kiedyś przekonam go do wegetarianizmu, ha, ha!

Może.

Na razie pani Gosia ma na czerwiec zaplanowany kolejny pokaz mody. I jak zwykle już nie może się doczekać.

Cztery szafy

Te ciuchy na pokaz wybrała z własnej kolekcji. Ma już cztery szafy. Bo nigdy nie wyrzuca ubrań, szanuje je. A nuż coś się kiedyś przyda, a poza tym szkoda. Tego również nauczyła ją mama: nie wyrzucać czegoś, co jeszcze dobre. Mama była z wojennego pokolenia, oni nigdy niczego nie wyrzucali.

Dzięki temu pani Gosia ma z czego robić stylizacje. Po cichu

marzy, że mogłaby to robić np. w sklepach. Bo czasem przechodzi koło wystawy i myśli: kurczę, taki fajny ciuch, a tak nijako podany! Ja bym to połączyła fajnie, tak żeby każdy chciał go mieć.

Uwielbia style grunge i rock, ale też te z lat 50. i 60., kobiety z tamtych lat: Marilyn Monroe, Brigitte Bardot.

– Bo ja kocham piękno, po prostu. Tak to jest, że młodym dziewczynom we wszystkich ład-

Ból kręgosłupa. Ćwiczenia, dzięki którym uzdrowisz swoje plecy

Beata Surdziel, fizjoterapeutka, założycielka Studia Zdrowia Art&Health, radzi: **gdy boli kręgosłup, nie sięgaj po tabletkę. Jest znacznie lepszy sposób na ukojenie bólu pleców – ruch! Specjalistka przedstawia także zestaw najprostszych ćwiczeń na kręgosłup, które każdy może wykonać sam w domu.**

Jak wynika z Pani obserwacji: na treningi najczęściej zgłaszają się osoby z powodu bólu kolan, stawów biodrowych czy kręgosłupa?

Nie prowadzę dokładnych statystyk, ale mam wrażenie, że liderem jest jednak ból kręgosłupa. Zauważyłam, że moje podopieczne najczęściej cierpią na ból w odcinku lędźwiowym.

Dlaczego boli nas kręgosłup?

Przyczyna nie jest zbyt złożona, składa się jedynie z dwóch słów: brak ruchu. Albo źle dobrany ruch.

I tyle?

Do tego dochodzi jeszcze kilka powodów: zbyt długo i nieprawidłowo siedzimy, najczęściej przy biurku, nieprawidłowo się schylamy i podnosimy ciężary oraz źle wstawiamy z łóżka. Warto też wspomnieć o przeciążeniach, gdy w nieodpowiedni sposób wykonujemy prace fizyczne.

Jeśli nauczymy się wstawać z łóżka i siedzieć prawidłowo, jest szansa, że plecy przestaną boleć?

Na pewno to będzie dobry początek. Cywilizacja nas zmienia – coraz mniej się ruszamy. Ciągłe siedzimy: w aucie, fotelu. Jeszcze zaledwie 20 lat temu znacznie więcej chodziliśmy. Nie mówię o jakiejś niezwykłej aktywności, lecz o banalnym chodzeniu na przystanek, do sklepu. Wielu z nas codziennie pokonuje najwyżej kilkanaście metrów: od domu do parkingu i z powrotem. Jest to stanowczo za mało! Zwykły marsz może być świetnym środkiem zapobiegawczym, bo angażuje duże partie mięśni. W końcu nie byliśmy stworzeni

do siedzenia z komórką w rękę, tylko do chodzenia!

Czyli krok nr 1 w drodze do zdrowego kręgosłupa to codzienny marsz?

Tak, można zabrać ze sobą kije do nordic walkingu – na pewno nie zaszkodzą, a wręcz pomogą, bo zaangażują mięśnie do pracy i zapewnią stabilność, nawet przy nierównej powierzchni.

Co robić dalej?

Uczmy się prawidłowo siedzieć.

Czyli?

Jeśli już musimy siedzieć przez dłuższy czas, np. przy stole, to lepiej na krześle niż w fotelu. Warto podłożyć pod odcinek lędźwiowy lekką, niegrubą poduszkę – by go odciążyć. Polecam też siedzenie na tzw. berecie ortopedycznym, który nie jest stabilny i powoduje, że musimy cały czas utrzymywać balans ciała. Dzięki temu zapewniamy kręgosłupowi ruch.

Po co właściwie kręgosłupowi ruch?

Kręgosłup lubi być w ruchu, jak zresztą każdy staw. Między kręgamii są krążki międzykręgowe – tzw. galaretowate dyski, amortyzujące obciążenia. Nasza zgięta pozycja siedząca powoduje, że jedna część dysku jest mocniej obciążona, czyli mniej odżywiona.

A jak porządnie odżywić dysk?

Wybrać się na spacer, to solidne odżywienie i rozluźnienie dla dysków międzykręgowych. Praca ciała w czasie marszu powoduje, że kręgosłup się porusza. I najważniejsze: wstawiamy z za biurka albo z kanapy co 20 minut.

Ćwiczenia:

1. Pozycja stojąca, stopy na szerokości bioder. Wyciągamy ręce do góry i powoli wykonujemy skłon, przekładając ręce w dół po udach. Schodzimy do podłoża i wracamy w ten sam sposób do pozycji wyjściowej.
2. Wykonywanie przysiadów: jeżeli komuś trudno wykonywać przysady ze stopami ustawionymi prosto i na szerokości bioder, można szerzej rozstawić stopy. Biodra odchylamy do tyłu; ważne, żeby kolano nie wychodziło za linię kostki. Wówczas nie obciążamy kolan.
3. Pozycja kłku podpartego, kolana szeroko rozstawione, stopy złączone – rozciągamy kręgosłup, przechodząc z pozycji kłku podpartego do pozycji dziecka. Jest to porządna dawka rozciągania kręgosłupa.
4. Małoinwazyjne ćwiczenie również w pozycji kłku podpartego: warto pilnować, by dłonie były pod barkami; wykonujemy tzw. koci grzbiet – zaokrąglamy plecy do góry. Uwaga: nie rozluźniamy brzucha, mięśnie muszą być lekko napięte, wówczas nie obciążymy kręgosłupa.
5. Pozycja kłku podpartego obunóż, na zmianę prostujemy prawą i lewą nogę. Można utrudnić ćwiczenie, dodając podnoszenie ręki po przekątnej. Ważna jest neutralna pozycja kręgosłupa.
6. Pozycja leżąca na brzuchu, ręce na wysokości klatki piersiowej, wykonujemy delikatny wznos tułowia w górę.
7. Pozycja siadu skrzyżnego na lekkim podwyższeniu, może to być grubsza poduszka, która ułatwi utrzymanie neutralnej pozycji kręgosłupa. Ręce oparte na kolanach, wykonujemy delikatne odchylanie się w tył, rolując kręgosłup, i wracamy do pozycji wyjściowej.
8. Rotacje: w siadzie skrzyżnym dłonie złączone i oparte na mostku, wykonujemy skręty tułowia w prawą i lewą stronę.
9. Wzmacnianie mięśni brzucha: Deseczka, czyli plank, jest lepsza od tradycyjnych brzuszków, bo przy wykonaniu tego ćwiczenia kręgosłup pozostaje w neutralnej pozycji. Na początek wystarczy wytrzymać 5 sekund, warto jednak wydłużać czas i utrudniać ćwiczenie, dodając np. przyciąganie nóg w przód (naprzemiennie prawą i lewą nogą). Pamiętajmy, że prawidłowe wykonywanie ćwiczeń wymaga idealnej techniki, inaczej dołożymy sobie cierpienia.

Żeby się rozruszać?

Właśnie, ale bez gwałtownych ruchów. Czyli nie od razu machamy w pełnym zakresie rękami, nogami, nie schylamy się gwałtownie. Wręcz odwrotnie: po dłuższym siedzeniu ćwiczenia najlepiej rozpocząć delikatnie, by przygo-

tować w ten sposób mięśnie i stawy do ruchu.

Dlaczego trzeba dbać o ruch w stawach?

Tylko ruch powoduje prawidłowe odżywienie chrząstki stawowej, a to przynosi brak bólu

i ruch w pełnym komforcie i zakresie.

Drugi najczęściej popełniany przez nas błąd to nieprawidłowe schylanie się, tak?

Tak, bo schylamy się przy prostych nogach i np. próbujemy podnieść wnuka na ręce. Prawidłowa i bezpieczna technika polega na tym, że najpierw wykonujemy przysiad, uginamy kolana i dopiero wtedy podnosimy. Żeby jednak móc zrobić takie przysady, musimy ćwiczyć mięśnie nóg, pośladków i brzucha!

Wspominała Pani też, że źle wstawiamy z łóżka?

Na pewno nie wolno się zrywać. Gdy leżymy na plecach, nie zmieniamy bezpośrednio pozycji na siedzącą. Najpierw przewróćmy się na bok, dopiero potem wstańmy. Wówczas nie obciążamy mięśni grzbietu.

Na jakie ćwiczenia się wybrać, jeśli boli nas kręgosłup?

Mogą to być pilates, joga, bodyART lub po prostu zajęcia Aktywny Senior. Każdy typ zajęć poprawia siłę mięśniową i równowagę, która jest bardzo potrzebna osobom starszym.

Dlaczego?

Bo chroni przed upadkami, które dla seniorów mogą mieć poważne konsekwencje. Często prowadzą do złamań wymagających długiej i męczącej rekonwalescencji. Warto rozpocząć swoją przygodę ze sportem od konsultacji z fizjoterapeutą lub trenerem, który sprawdzi możliwości seniora, zwerifikuje jego schorzenia, ograniczenia, wskaże właściwe ćwiczenia. Przecież ruch ma nam pomóc, a nie zaszkodzić.

Ile treningów należy zaliczyć, by ból zniknął?

Lepiej poczynimy się już po pierwszych zajęciach, po miesiącu, jeśli będziemy ćwiczyć dwa razy w tygodniu, ból prawie zniknie, a po trzech miesiącach moje seniorki czują się jak młode boginie. Energiczne, sprawne, silne, odczuwają zmiany w sposobie poruszania się, wydolności, wytrzymałości, koordynacji ruchów. Jedna pani, która zaczęła regu-



Fot. Archiwum prywatne

Beata Surdziel

Absolwentka AWF-u, magister wychowania fizycznego i terapeuta manualny. Jest trenerem II klasy oraz instruktorem fitnessu i nowoczesnych form gimnastyki, pilatesu, aqua aerobiku, bodyART oraz zumbi. Ma tytuł Fitness & Wellness Manager (PZFW).

larnie ćwiczyć, nie spodziewała się, że zapomni o bólu. Nie była w stanie zwyczajnie podnieść ręki, od razu coś strzykało, bolało. Gdy pewnego dnia zaczęła sprzątać w szafie i bez jakiegokolwiek problemu sięgała po rzeczy z najwyższych półek, zdała sobie sprawę ze skuteczności zajęć.

Czego kręgosłup na pewno nie lubi?

Odradzałabym skakanie. Trampoliny nie są dobre dla seniorów. Podskoki nie wpływają korzystnie na stabilizację kręgosłupa.

Z podnoszeniem ciężarów pewnie też trzeba uważać?

czyli w pierwszej kolejności pracujemy nad stabilizacją centralną. W praktyce oznacza to, że musimy wzmocnić mięśnie głębokie brzucha, by odciążyć kręgosłup.

Robić brzuszki?

Błąd. Brzuski to nie jest najlepszy pomysł dla osób starszych. Mięśnie wzmocnimy, ale kręgosłup może ucierpieć.

Dlaczego?

Zastanówmy się: przyczyną bólu kręgosłupa jest jego zgięta pozycja przez nasz siedzący tryb życia. Wykonując brzuszki, zginamy go jeszcze bardziej, a to powoduje niezbyt korzystny rozkład sił w kręgosłupie. Nic dobrego z tego nie wyniknie, tylko pogłębimy dysfunkcję w tym miejscu. Przedstawię kilka prostych, ale skutecznych ćwiczeń, które każdy z nas może bez problemu wykonać w domu. To naprawdę proste przykłady, niewymagające wielkiego wysiłku. Wystarczy każde ćwiczenie wykonać 10 razy, można mniej i zwiększać dawkę z czasem. Wykonujemy ćwiczenie bez bólu. Jeśli się pojawia, nie kontynuujemy.

Seniorzy chętnie przychodzą na zajęcia?

Sporo osób po sześćdziesiątce, a nawet 70+ ćwiczy w naszym studiu. W każdym razie nie odwołuję zajęć dla seniorów z powodu braku chętnych.

Co by było, gdyby taka forma zajęć zaadresowanych do osób starszych powstała 20 lat temu?

Obawiam się, że mogłabym nie zebrać grupy. Cieszę się, że świadomość seniorów jest większa. Rozumieją, że proces starzenia się prowadzi do zmniejszenia masy mięśniowej, co z kolei powoduje obniżanie jakości życia i zwiększa ryzyko upadków. Praca nad siłą mięśniową i wytrzymałością doprowadza do zwiększenia samodzielności w wieku starszym. A przecież każdy z nas chce być jak najdłużej samodzielny. Wojciech Oczko, polski lekarz i filozof, jeszcze w XVI w. napisał: „Ruch zawsze zastąpi prawie każdy lek, podczas gdy żaden lek nie zastąpi ruchu”.

Od czego zacząć?

Najpierw moim zadaniem ważne jest wzmocnienie u pacjentów gorsetu mięśniowego,

Ełk

- Park wodny, ul. Piłsudskiego 29, tel./faks: 87 610 38 38. Wstęp dla emerytów i rencistów: w godz. 6.00–8.00 – 8 zł/godz.; w godz. 8.00–20.00 – 9 zł/godz.; w godz. 20.00–22.00 – 8 zł/godz.
- Klub Senior+, ul. Piłsudskiego 10 (w ofercie m.in. zajęcia usprawniające ruchowo, aktywności ruchowej, kinezyterapii). Aby zgłosić chęć przystąpienia do klubu Senior+, należy złożyć deklarację w ełckim MOPS-ie, ul. Piłsudskiego 8.
- Siłownia na świeżym powietrzu, ul. Piłsudskiego 27.

Wielkopolskie**Kalisz**

- Bezpłatny aerobik dla osób starszych (pow. 60. r.ż.) w poniedziałek i środę (w godz. 16.00–17.00, Zespół Szkół Gastronomiczno-Hotelarskich, ul. Wodna 11–13), wtorek (w godz. 17.00–19.00, Klub Osiedlowy Kaliskiej Spółdzielni Mieszkaniowej, ul. Serbinowska 25) i czwartek (w godz. 16.00–18.00, Szkoła Podstawowa nr 2, ul. Tuwima 4). Zajęcia realizowane do końca czerwca 2018 r.
- Aquapark Kalisz – program „Aktywny Senior”. Od poniedziałku do piątku z kartą aktywnego seniora: bilety indywidualne na baseny wewnętrzne (w godz. 8.00–14.00) i zewnętrzne (w godz. 10.00–14.00) tańsze o 20%. Od poniedziałku do piątku z kartą aktywnego seniora: bilety indywidualne na lodowisko tańsze o 20% oraz 10% zniżki na zabiegi w dziale Rehabilitacja. Koszt wyrobienia karty – 5 zł. Cennik biletów na stronie: www.aquapark-kalisz.pl.
- Siłownia na świeżym powietrzu na osiedlu Asnyka przy placu zabaw.

Konin

- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Koninie jest partnerem programu „Konińska Karta Seniora”. Posiadacze kart mogą kupić bilet na baseny: przy ul. Szymanowskiego 5 w sobotę w godz. 6.00–7.59 za 4 zł oraz w godz. 8.00–21.00 za 5 zł; w obiekcie RONDO w piątek w godz. 7.00–16.00 za 5 zł.
- Zajęcia „Aktywny Senior”, AKADEMIA RUCHU Anna Ziola, w poniedziałek i piątek w godz. 8.00–9.00, ul. 11 Listopada 6. Informacje pod nr. tel. 63 243 47 28, 502 821 264.

Klęzew

- Klub Seniora „Złota Jesień” (m.in. wieczorki taneczne), al. 600-lecia 33, tel. 63 270 22 12.

Leszno

- Klub Seniora „Wrzosowy Zakątek” (w siedzibie Stowarzyszenia „Wygraj Siebie” przy ul. Leszczyńskich 20). W ofercie m.in. tai-chi, tel. 691 956 717.

Poznań

- Lodowisko Chwiałka im. Witalisa Ludwiczaka (dla seniorów bilety ulgowe wg aktualnego cennika – obecnie: 7 zł/45 min w dni powszednie oraz 8 zł w soboty, niedziele i święta).
- Basen Chwiałka (dla seniorów bilety ulgowe wg aktualnego cennika – obecnie 8 zł). Dodatkowo zniżki na wynajem toru na basenie.
- Lodowisko Malta we współpracy z Centrum Inicjatyw Senioralnych wprowadziło specjalną ofertę – w każdy poniedziałek bilet dla seniora kosztuje 4 zł/godz.
- Ośrodek Przywodny Rataje, zajęcia w poniedziałek o godz. 10.00 – Szkoła Zdrowego Kręgosłupa; zajęcia w środę o godz. 10.00 – Gimnastyka Zdrowotna; zajęcia w soboty o godz. 11.15 – Zumba Gold (zumba dla seniorów). Wstęp na zajęcia: jednorazowe wejście – 8 zł, karnet na 4 wejścia – 30 zł, karnet na 8 wejść – 50 zł. Zajęcia prowadzi instruktor fizjoterapeuta, są one dostosowane do możliwości osób starszych.
- Klub Seniora „U Salezjanów”, ul. Pszczelna 20, tel. 61 820 11 32 (wew. 59) lub 503 840 309. W programie m.in. nordic walking, siłownia i gimnastyka. Odpłatność – ok. 20 zł/semestr.
- Klub Seniora „Złota Jesień”, os. Pod Lipami 13 F, tel. 61 820 07 93. W programie m.in. zajęcia sportowe i taneczne.
- Klub Seniora „Jubilaci”, os. Tysiąclecia 30, tel. 61 876 08 40. W programie m.in. tenis stołowy i gimnastyka.
- Klub Seniora „Piastun”, os. Piastowskie 104, tel. 61 877 05 51. W programie m.in. gimnastyka i nordic walking.
- Klub Seniora „Feniks”, os. Polan 100, tel. 61 879 71 51. W programie m.in. gimnastyka.
- Klub Seniora „Cybinka”, ul. Warszawska 93/95, tel. 61 879 47 15. Gimnastyka usprawniająca – wtorek i czwartek o godz. 9.00, 10.00, 18.00. Odpłatność – 30 zł/miesiąc.
- Klub Seniora „Raszyn”, ul. Rybnarzewska 9, tel. 61 861 08 84. Gimnastyka dla seniorów (pow. 55. r.ż.), wstęp – 10 zł, środa w godz. 17.45–18.30.
- Klub Seniora „Świerczewski Krąg”, ul. Grabowa 22b, tel. 61 22 34 954. W programie m.in. gimnastyka i gimnastyka w wodzie.
- Klub Seniora „82”, ul. Krakowska 10, tel. 505 799 074. W programie m.in. gimnastyka, minisiłownia i aqua aerobic.
- Klub Seniora „Batory”, os. Stefana Batorego 25 A, wejście E (pawilon), tel. 61 824 11 40. W programie m.in. gimnastyka, bule, nordic walking, ćwiczenia na przyrządach gimnastycznych.
- Siłownia na świeżym powietrzu w parku Kasprowicza w pobliżu hali Arena.

Zachodnio-pomorskie**Koszalin**

- Park Wodny Koszalin, ul. Rolna 14. Wstęp dla osób pow. 60. r.ż. (1 godz.): od poniedziałku do piątku – 15 zł, sobota i niedziela – 17 zł, tel. 94 721 60 06.
- Siłownia na świeżym powietrzu u podnóża Góry Chełmskiej.

Szczecin

- Gimnastyka dla par, zajęcia we wtorek i czwartek w godz. 19.00–19.45 – klub Dąb (ul. Rydla 93); zajęcia w poniedziałek i środę w godz. 18.15–20.45 – klub Szpak (ul. Seledynowa 75a).
- Joga, zajęcia we wtorek i piątek w godz. 18.00–19.30 – klub Szpak (ul. Seledynowa 75a), tel. 91 463 17 44.
- Akademia Aktywnego Seniora przy Miejskim Ośrodku Kultury w Dąbiu, ul. Goleniowska 67. W planie zajęć m.in. gimnastyka i taniec, tel. 602 618 371.
- Klub seniora w Skolwinie, ul. Stołczyńska 163. W programie m.in. gimnastyka i pilates, tel. 91 421 80 20.
- Klub seniora w Ośrodku Kultury Saniga, ul. Chopina 22, tel. 91 45 25 333. W programie m.in. gimnastyka, joga, taniec i aerobik.
- Siłownia na świeżym powietrzu m.in. przy ul. Hożej, na zieleńcu przy ul. Narciarskiej, przy ul. Szafara, w parku Szachisty (ul. Romera), przy pl. Leona Koczegego, przy ul. Obotryckiej, przy Stawie Brodowskim, na pl. im. Pawłowskiego, przy Jezioru Słonecznym w parku przy ul. Bema, na ul. Tarpanowej, Kołbackiej i Smoczej.

Świnoujście

- Klub Seniora „Złoty Wiek” w Domu Kultury Słowianin, ul. Matejki 43, tel. 91 327 43 65. W programie m.in. spotkania taneczne.
- Oddział Rejonowy Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, ul. Piastowska 62. W programie m.in. ćwiczenia relaksacyjne i spotkania przy muzyce.
- Pływalnia na ul. Żeromskiego 62, tel. 91 321 54 10. Wstęp dla seniora – 9 zł/godz. (za okazaniem legitymacji emeryta lub rencisty).
- Siłownia na powietrzu: park przy ul. Chopina, park Zdrojowy (część przy skrzyżowaniu ul. Chrobrego z Sienkiewicza).

Łódzkie**Łódź**

- Aquapark w Łodzi – program dla seniorów „AquaSenior” (umiejętność pływania nie jest wymagana). Oferta w ramach Miejskiej Karty Seniora: pakiet 1 (2 zajęcia/miesiąc – 30 zł, tj. 15 zł za wejście);

pakiet 2 (8 zajęć/3 miesiące – 104 zł, tj. 13 zł za wejście); pakiet 3 (16 zajęć/6 miesięcy – 192 zł, tj. 12 zł za wejście), czas trwania zajęć: 80 min, w tym: 40 min zajęć z instruktorem, 30 min czasu wolnego, 10 min na przebranie się, tel. 42 6 400 800, al. Unii Lubelskiej 4.

- Dom Tańca Bacara Dance Studio. W programie m.in. taniec towarzyski (w tym tango, rumba, samba czy fokstrot), a także salsa i dużo więcej. Oferta w ramach Miejskiej Karty Seniora: opłata za 4 zajęcia/miesiąc (1 raz w tygodniu, 60 min) Senior Dance – 50 zł, tel. 694 572 629, ul. Tuwima 34.
- Szkoła Tańca Family Dance, ul. Więckowskiego 16. Taniec towarzyski, salsa, bachata oraz kursy solo: latino solo, salsa solo, latino fit, zumba. Z kartą seniora: 4 spotkania – 50 zł (cena standardowa: 70 zł); 8 spotkań – 90 zł (cena standardowa: 130 zł).
- Impuls Medical Fitness – gimnastyka w wodzie i gimnastyka dla osób starszych. Dla posiadaczy karty seniora 20% zniżki na zakup karnetów na zajęcia fitness oraz treningi cardio (ul. Głowackiego 10/12 i ul. Tatrzańska 69 a) oraz 5% zniżki na zakup karnetów na zajęcia gimnastyki w wodzie w Aquaparku Fala i Zatoce Sportu, tel. 42 659 63 30, 501 370 282.

Piotrków Trybunalski

- Kryta pływalnia OSiR, ul. Belzacka 106, tel. 44 732 68 17. Wstęp dla osób pow. 60. r.ż. przez cały tydzień – 6 zł/godz.
- Centrum rekreacyjne, ul. Belzacka 108/100. W ofercie m.in. pilates, zumba i zajęcia „zdrowy kręgosłup”. W czwartek w godz. 18.00–19.00 (Akademia III Wieku). Bilet jednorazowy – 7 zł/wejście; karnet na 5 wejść – 30 zł; karnet na 10 wejść – 50 zł; karnet na 14 wejść – 60 zł.

Bełchatów

- Klub Seniora „Bajeczka”, MCK, pl. Narutowicza 1a. W ofercie m.in. wyjścia na basen, spotkania taneczne i wycieczki. Spotkania klubowiczów stanowią źródło niewyczerpanych inspiracji, pole wymiany doświadczeń i poglądów.
- Klub Seniora „Energetyk”, MCK, pl. Narutowicza 1a. W ofercie m.in. wyjazdy rehabilitacyjne na baseny i inne wyjazdy.
- Klub Seniora „Grocholice”, MCK „Grocholice”, Rynek Grocholski 18. W ofercie m.in. wycieczki.
- Klub Seniora „Nie Ma”, Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 9. W ofercie m.in. wieczorki taneczne.

Pabianice

- Centrum seniora przy Miejskim Centrum Pomocy Społecznej, ul. Konopnickiej 39, tel. 42 649 75 11, 887 500 951. W centrum działa m.in. sekcja aktywizacji i terapii ruchowej.



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