

UTW bez granic:

Wydawnictwo współfinansowane jest ze środków
Ministerstwa Sportu i Turystyki

seniorzy na start!

**Nr 1
2014**



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Seniori Państwo!

Z przyjemnością przekazujemy pierwszy numer gazety „UTW bez granic: Seniorzy na start!”. Na jej łamach postaramy się zachęcić Państwa do aktywności fizycznej i zdrowego trybu życia. Jesteśmy przekonani, że każdy wiek jest odpowiedni „na start!”. Trzeba tylko odpowiednio zacząć i stosować się do kilku zaleceń. W tym i kolejnych numerach eksperci z dziedziny fizjoterapii, ortopedii czy geriatryi podpowiedzą, jaką aktywność wybrać, by sobie nie szkodzić.

Zaprosiliśmy do współpracy nie tylko cenionych lekarzy i ekspertów zajmujących się aktywnością fizyczną. Na łamach „UTW bez granic” prezentujemy również wywiady ze znanymi sportowcami z grupy 50+. Oni nie rezygnują z ruchu nawet na emeryturze. To poprawia samopoczucie i humor!

Życzymy miłej lektury!

Zapraszamy także na naszą stronę internetową
www.seniorzynastart.info.



Hej, tylko mi tu nie pękaj!

Rozmowa z Czesławem Langiem czytaj str. 8 ▶

Dieta aktywnego seniora

Złe przyzwyczajenia i nieprawidłowa dieta to najpoważniejsi wrogowie dobrego samopoczucia. Wraz z wiekiem te dwa czynniki mogą odgrywać coraz większą rolę w życiu, zwłaszcza że seniorom ciężko zmienić nawyki żywieniowe i jadłospis, do którego przyzwyczaili się przez całe życie. W połączeniu ze zmniejszającą się aktywnością ruchową i postępującymi procesami starzenia się niewłaściwa dieta może mieć znaczący wpływ na zdrowie, sprawność fizyczną, umysłową oraz długość życia.

czytaj str. 12 ▶

Bądź aktywny mimo ograniczeń

Rozmowa z doktorem
Grzegorzem Głabem,
fizjoterapeutą,
wykładowcą na
krakowskiej AWF

czytaj str. 4 ▶

Ruszaj się, bo zardzewiejesz

Aktywność fizyczna ma zbalansowany wpływ na nasze życie, zwłaszcza to w trzecim wieku, kiedy zaczynamy funkcjonować na wolniejszych obrotach. Ruch powoduje, że dłużej czujemy się młodzi i sprawni. Trzeba tylko wiedzieć, jakie ćwiczenia możemy wykonywać. czytaj str. 2 ▶



Na emeryturze nie rezygnuję z ruchu

Wywiad z Heleną Pilejczyk, z domu Majcher (ur. 1931 r.), łyżwiarką szybką, brązową medalistką igrzysk zimowych w Squaw Valley w 1960 r.

czytaj str. 14 ▶



Gdzie aktywnie i miło spędzić czas w towarzystwie rówieśników?

Oferty specjalnie dla seniorów

czytaj str. 10 ▶

**UTW
to nie tylko
wykłady**

czytaj str. 6 ▶



Ruszaj się, bo zardzewiejesz

Aktywność fizyczna ma zbawienny wpływ na nasze życie, zwłaszcza to w trzecim wieku, kiedy zaczynamy funkcjonować na wolniejszych obrotach. Ruch powoduje, że dłużej czujemy się młodzi i sprawni. Trzeba tylko wiedzieć, jakie ćwiczenia możemy wykonywać.



JAK ĆWICZYĆ W TRZECIM WIEKU?

Ostatnio modne stały się siłownie pod chmurką. Korzysta z nich wielu ludzi, w tym także starszych. Rozpoczęcie ćwiczeń przez chore przewlekle osoby powinno być poprzedzone konsultacją lekarską (np. kardiologiczną). Dzięki temu zminimalizujemy możliwość urazów czy powikłań. Dobrze by było, gdyby pierwsze ćwiczenia odbywały się w obecności trenera. On dokładnie wyjaśni, jak ćwiczyć, jak się odżywiać itd.

Stają na własne nogi

Lat nam przybywa i wraz z wiekiem spada nam masa mięśniowa, mamy mniej siły, nasze ciało nie jest już takie sprawne.

Prof. dr hab. n. med. Tomasz Kostka z Kliniki Geriatrii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi w Podręczniku Polskiego Forum Profilaktyki (pod redakcją prof. dr. hab. Piotra Podolca, Medycyna Praktyczna, Kraków 2010) pisze: „Jednym z najważniejszych czynników łagodzących wpływ wieku i umożliwiających tzw. pomyślnie starzenie się jest regularna aktywność ruchowa. Siedzący tryb życia, tak powszechny u osób w starszym wieku, ma niekorzystny wpływ na większość układów i funkcji organizmu, niezbędnych do utrzymania niezależności i samodzielności w zakresie czynności dnia codziennego. Poprzez upośledzenie funkcjonowania układu krążenia, oddechowego i układu ruchu bezczynność powoduje spadek wydolności fizycznej. Poza tym upośledza tolerancję glukozy, tolerancję ortostatyczną, zaburza gospodarkę mineralną i powoduje szereg innych negatywnych zmian w organizmie człowieka”.

Połowa seniorów w Polsce nie podejmuje jednak żadnej aktywności

– Co, ja? Stara baba? Gdzie mnie na basen! W życiu się nie rozbiore! Z kijkami? Gdzie pójdę, po ulicy będę zasuwac? – tak Maria Nowaczyk-Miara z Warszawy odpowiadała na pytania córek o aktywność fizyczną.

Pani Maria była księgową. Jak dziś mówi, zabieganą i pracującą na kilka etatów. Do tego jeszcze dom, wychowywanie dzieci.

– Biegałam od pracy do pracy. Biegałam z zakupami. Ściagałam się z czasem. To był mój cały sport – wspomina warszawianka. – Potem na emeryturze czasu było aż nadto. Nagle poczułam pustkę. Córki mnie namawiały, żebym coś z sobą zrobiła. Namawiały do przyjazdu do nich. Ale ja najlepiej czuję się we własnym domu.

A w domu? Telewizor. Seriale. Kawa. Krzyżówki. Kawa. I tak w kółko.

– Wychodziłam tylko do osiedlowego sklepiku, by coś kupić do jedzenia. I szybko wracałam do domu – wspomina. – Obrastałam w tłuszcz. Czulałam się ociężała. Przystałam dbać o siebie.

– Mamo, może na basen się z wnucami wybierzesz? – zachęcały córki.

– Zwariowałyście?! Gdzie ja ze swoimi wałkami tłuszczu rozbiore się na pływalni? Poza tym nie mam ochoty – odpowiadała pani Maria.

Na imieniny córki kupiły mamie kijki. Przekonywały, że to odpowiedni sport dla niej. Że tyle ludzi go uprawia. Że przy okazji można sobie poplotkować. Nic nie przemawiało do seniorki.

W zeszłym roku do pani Marii przyjechała młodsza o dwa lata siostra z Zielonej Góry – Teresa Polanowska.

– No nie! Maryśka, co ty ze sobą zrobiłaś? Ja się za ciebie zabiorę – powiedziała na powitanie. Potem były długie rozmowy. I zaproszenie. Ale pani Maria nigdzie wybierać się nie chciała.

– Dopiero jak jej powiedziałam, że organizujemy szkolny zjazd i przyjedzie Zośka z Kanady, a to była jej bardzo bliska przyjaciółka, zgodziła się – zauważa pani Teresa.

Co to było za spotkanie! Łzy wzruszenia. Wspomnienia. Następnego dnia panie umówiły się na... basenie.

– Nie chciałam tam iść. Nie miałam stroju – mówi M. Nowaczyk-Miara. – Siostra dała mi swój. Zośka na siłę

wpakowała mnie do samochodu i zawiozła na pływalnię.

Okazało się, że to był bardzo dobry pomysł.

– Ale się wytłukłam pod biczami wodnymi, w jacuzzi! Nie wiem, ile lat temu pływałam – wspomina dziś pani Maria. – Zobaczyłam, że takich pań jak ja, z wałkami, jest więcej. I że ogóle nie przejmują się swoim wyglądem.

Seniorzy z Zielonej Góry mają karty ZGrani Zielonogórzanie 50 plus, dzięki którym mogą za 2 zł pływać dwie godziny! Karta upoważnia też do wielu zniżek w obiektach sportowych, kulturalnych, w sklepach, aptekach itd.

– Z siostrą wybrałam się też na spacer z kijkami. Pod amfiteatrem czekała cała grupa. Z instruktorem wędrowaliśmy po lesie. A co się przy tym naśmiałam... – wspomina pani Maria.

Po powrocie do Warszawy postanowiła zmienić dotychczasowy tryb życia. Spod łóżka wyciągnęła podarowane przez córki kijki. Namówiła koleżankę na wspólne wyjścia na basen.

– Teraz wiem, że żyję – przyznaje warszawianka.

CODZIENNIE POPRAWIAJ SWOJĄ SPRAWNOŚĆ

1. Zamiast jechać autobusem lub tramwajem – zrób sobie spacer. Jeśli odległość jest duża, wysiądź jeden lub dwa przystanki wcześniej i resztę drogi pokonaj pieszo. Jeśli masz samochód, zostaw go na dalszym parkingu.
2. Zamiast jechać windą – korzystaj ze schodów.
3. Wykonuj codziennie pożyteczne czynności – pozamiataj podłogę, powycieraj kurze, skoś trawnik, posadź kwiaty.
4. Zrób kilka ćwiczeń rozciągających, stojąc przy ścianie, siedząc na krześle czy leżąc na podłodze.
5. Wyciągnij rower z piwnicy. Zrób kilka okrążeń po osiedlu.
6. Zabierz wnuki na basen.
7. Przekonaj sąsiadkę, że zamiast przy kawie porozmawiacie na spacerze w lesie.
8. Podczas letnich akcji zumby nie stój z boku, dołącz do grupy tańczących.
9. Nie leż cały dzień w łóżku z krzyżówkami i telewizją. Zrób chociaż kilka prostych ćwiczeń albo wyrzuć śmieci, pójdz do sklepu.
10. Zanim wstaniesz, rozciągnij się mocno w łóżku.

fizycznej. Dlaczego? Tłumaczenia zwykle dotyczą złego stanu zdrowia, samopoczucia, braku możliwości korzystania z obiektów sportowych i rekreacyjnych, braku pieniędzy i czasu.

– Choć w ostatnich latach obserwuje się modę na dbanie o swoją kondycję. Coraz więcej ludzi biega, uprawia nordic walking, aerobic, jeździ na rowerze czy ćwiczy zumbę – mówi Justyna Graczyk, psycholog ze Szczecina. – Robią to nie tylko ludzie młodzi. Mamy coraz większą świadomość, jak cenny jest ruch.

Dyrektor domów pomocy społecznej w Trzebiechowie i Bełczu – Agnieszka Szela – przyznaje, że do placówek trafiają seniorzy z całej Polski. W różnym stanie. Są osoby leżące, na wózkach.

– Dzięki aktywności fizycznej, która jest bardzo ważna, wielu podopiecznych staje na własne nogi – mówi A. Szela.



Stanisława Berla z Łodzi uważa, że gdyby nie pomoc rehabilitanta i codzienne ćwiczenia, na pewno leżałaby nadal w łóżku w domu. Połamała się strasznie, wstając w nocy do toalety. Myślała, że to już koniec. Że już nigdy nie będzie samodzielna.

– Ale moje dzieci nie pozwoliły mi tak myśleć. Mówiły, że trzeba wierzyć w poprawę. No i dziś proszę! Jestem dowodem na to, że ruch czyni cuda – podkreśla pani Stanisława, dodając, że to normalne, iż z wiekiem zaczynamy funkcjonować na zwolnionych obrotach. – Ale nie ma co mówić: kiedyś funkcjonowałam dwa razy szybciej. Trzeba zrobić wszystko, by te obroty zwalniały jak najmniej...

– Sport, ćwiczenia mogą nam pomóc odzyskać siły. Ważne, by je odpowiednio dobrać, bo jeśli tego nie zrobimy, skutek może być odwrotny – mówi dr Rafał Szafraniec z AWF we Wrocławiu. – Coraz więcej osób to rozumie. Przecież ostatnie lata wiele zmieniły w naszym kraju.

– Dziś 50- czy 60-latek jest zupełnie inny niż 30 lat temu – zauważa prof. Zbigniew Izdebski z Katedry Biomedycznych Podstaw Rozwoju i Seksuologii Uniwersytetu Warszawskiego. – Mamy nawet problem z ich nazwaniem. Czy to już senior, osoba dojrzała, starsza, w trzecim wieku? Polacy dłużej dziś żyją, bardziej dbają o swoje zdrowie, są aktywni fizycznie. Od lat wiadomo, że dzięki spacerom, ćwiczeniom, bieganiu... czujemy się lepiej. Poprawiamy kondycję, krążenie krwi. Nie boli nas kręgosłup.

Zachowaj złoty środek

Jeśli wcześniej nie uprawialiśmy sportu, musimy przestawić swoje myślenie. Jesteśmy na emeryturze, mamy czas, by wreszcie zadbać o siebie. To konieczność, by jak najdłużej czuć się samodzielnym, niezależnym i – mimo upływu lat – młodym. Czasem

bodźcem do zmiany stylu życia staje się spotkanie z dawnymi znajomymi, czasem choroba i lekarskie zalecenia, czasem wpływ ma na nas przeczytana książka, obejrzany film. A ostatnio coraz częściej karty z ulgami dla seniorów, wprowadzane przez różne miasta. Najważniejszy jest efekt, czyli zmiana stylu życia.

Ale jaką aktywność fizyczną dla siebie wybrać? Dr Rafał Szafraniec poleca osobom w trzecim wieku aqua aerobic czy nordic walking. Oczywiście każdy człowiek jest inny, więc odpowiedni ruch, zestawy ćwiczeń powinny być skonsultowane z lekarzem, rehabilitantem, trenerem.

Seniorzy mający problemy z naczyniami krwionośnymi (np. miażdżyca lub zylaki) nie powinni biegać zbyt szybko i długo. Jogging to najprostszą, najtańszą formą aktywności fizycznej. Ale i tu trzeba zachować złoty środek. Dla wyżej wspomnianych osób lepsze będą marsze z kijkami. Choroby serca i krążenia powodują, że panie powinny też uważać podczas zajęć fitness. Jeśli to poważne schorzenia, lepiej sobie podarować te zajęcia i unikać zbyt dużego wysiłku fizycznego.

Ćwiczenia w wodzie? Wskazane nie tylko osobom cierpiącym na bóle kręgosłupa (dla nich najlepsze jest pływanie na plecach). A rower? Już niedługie przejażdżki usprawniają pracę nóg oraz mają korzystny wpływ na kolana. Oczywiście jeśli mamy kontuzję, musimy sobie podarować rowerowe wyprawy. Najważniejszą zasadą do zapamiętania jest ta, że osoby po urazach i operacjach muszą wykonywać ćwiczenia wyłącznie pod nadzorem rehabilitanta!

Astma a wysiłek fizyczny

Dziś lekarze zalecają astmatykom – choć oni najczęściej boją się sportu – różne formy aktywności fizycznej. Przed rozpoczęciem ćwiczeń

należy wziąć odpowiednią dawkę leku wziewnego. Ważna jest też rozgrzewka – maksymalnie do kwadransa. Same ćwiczenia (pływanie, gra w piłkę, jazda na rowerze) nie powinny trwać dłużej niż pół godziny i być przeplatane (wysiłek – odpoczynek).

Cukrzyca

Różne formy aktywności fizycznej pomagają w leczeniu cukrzycy (oczywiście oprócz odpowiedniej diety i zażywania leków). Ruch zwiększa m.in. wrażliwość tkanek na insulinę, ułatwia kontrolowanie poziomu cukru we krwi i obniża ryzyko rozwoju niekorzystnych następstw cukrzycy. A przede wszystkim pozwala nam utrzymać odpowiednią wagę. Tu, jak w przypadku każdego człowieka, konieczna jest 5–10-minutowa rozgrzewka. I umiar w ćwiczeniach.

Natomiast gdy poziom glukozy we krwi jest wyższy niż 300 mg/dl, wówczas powinniśmy zrezygnować z aktywności fizycznej. Podobnie jak osoby z objawami retinopatii, neuropatii i nefropatii czy też osoby będące diabetkami, które zachorowały na grzybę lub mają przeziębienie.

Co można polecić cukrzykom? Ćwiczenia aerobowe (taniec, pływanie, tenis, jazda na rowerze), rozciągające, trening siłowy.

Choroby serca

Przyjęto się uważać, że chorzy cierpiący na przewlekłą niewydolność serca powinni się oszczędzać i unikać większego wysiłku. Bo to dla nich szkodliwe. Jednak liczne badania medyczne sugerują, że jest odwrotnie. Aktywność fizyczna jest wskazana, przedłuża życie chorych. Jaki jej rodzaj jest odpowiedni? Medycy wymieniają: nordic walking, jogging, pływanie, jazda na rowerze, wędrowanie po górach, fitness i biegi narciarskie. Oczywiście chorzy powinni skonsultować się w tej sprawie z lekarzem prowadzącym. Nie ma tu jednej recepty.

Kręgosłup

A co z bolącym kręgosłupem? Czy każda forma aktywności fizycznej jest wskazana? Prawidłowej postawie na pewno nie pomogą sporty wymagające nakładu dużej siły mięśniowej, takie jak kulturystyka czy boks. Należy także wykluczyć te dyscypliny, które bezpośrednio obciążają kręgosłup – gimnastyka artystyczna, lekkoatletyka, wioślarstwo czy biegi narciarskie. Najlepszy jest basen (pływanie na plecach), bieganie, marsz z kijkami, ćwiczenia rozciągające czy na mięśnie brzucha.

Bądź aktywny mimo ograniczeń

Rozmowa z doktorem Grzegorzem Głębem, fizjoterapeutą, wykładowcą na krakowskiej AWF



obciążanie, zależy od wielu czynników na przykład rodzaju i miejsca złamania, wieku, stanu ogólnego pacjenta itp. Aby przywrócić pełną sprawność po unieruchomieniu w gipsie, konieczna jest odpowiednia rehabilitacja. W pierwszej fazie pod okiem specjalisty, potem ćwiczenia trzeba kontynuować w domu. Innymi słowy: ćwiczenia i jeszcze raz ćwiczenia.

Jakie urazy najczęściej przydarzają się seniorom?

To zależy, czy są aktywni, czy nie. U tych, którzy uprawiają sporty, najczęściej spotykam się z urazami kolan, skręceniem stawów skokowych, uszkodzeniem barków, zdarzają się też złamania. To są tak zwane urazy ostre, związane najczęściej z aktywnością sportową lub występujące po wypadkach. Jednak znacznie częściej u seniorów zdarzają się urazy przeciążeniowe i zmiany zwyrodnieniowe, które są wynikiem nadmiernego zużycia wynikającego z wieku, charakteru pracy, masy ciała, wad postawy itp. U osób pracujących fizycznie często zdarzają się bóle kręgosłupa, stawów biodrowych, kolanowych, barków czy łokci. Natomiast u osób z pracą siedzącą, a takich jest teraz najwięcej, na pierwszym miejscu są bóle kręgosłupa.

Zła postawa przy komputerze?

Też, ale przede wszystkim brak ruchu. Nasze kręgosłupy są coraz bardziej obciążone, coraz więcej siedzimy, a kręgosłup tego nie lubi. Najczęściej problem dotyczy odcinka lędźwiowego i szyjnego kręgosłupa.

A czy starsza osoba, której w przeszłości na przykład wypadł dysk, może ćwiczyć?

Jeżeli nie ma przeciwwskazań medycznych, to nie tylko może, ale powinna. Oczywiście najlepiej, zwłaszcza na początku, skorzystać z porad fizjoterapeuty. Następnie można ćwiczyć pod okiem instruktorów – na przykład na siłowni czy w fitness klubie. Ostatnio stają się też modne „szkoły pleców”, „zdrowy kręgosłup”, „pilates”. Ćwiczenia można również wykonywać samodzielnie w domu, ze szczególnym uwzględnieniem mięśni grzbietu i brzucha.

Czy urazy bioder są częste u seniorów?

Najczęściej to wynik wypadku lub upadku, gdy złamaniu ulegają kości miednicy czy – znacznie częściej – szyjka kości udowej. Może to mieć związek z osteoporozą.

Po takim złamaniu zalecałby Pan ruch?

Oczywiście. Chociaż przedtem trzeba koniecznie przejść rehabilitację pod okiem fachowca. On, po uwzględnieniu wszystkich czynników, zdecyduje jaka forma ruchu jest odpowiednia dla pacjenta.

Przypuśćmy, że kość udową złamał w miarę zdrowy mężczyzna około 60-ty, który nie ma miażdżycy, problemów z sercem, cukrzyca. Czy po rehabilitacji może wrócić do pełnej aktywności?

Zdecydowanie tak, ale bardzo dużo zależy od prawidłowej rehabilitacji i kondycji ogólnej pacjenta. Nie ma przeciwwskazań, by uprawiał sport. Ale trzeba stopniować intensywność, to znaczy przystosowywać organizm do większych obciążeń.

A jeśli ten sam mężczyzna lub kobieta po złamaniu takiej kości, pomyślnie przejdą rehabilitację, ale mają nadwagę i nadciśnienie, mogą być aktywni?

Jak najbardziej. Nadwaga czy otyłość, nadciśnienie, cukrzyca nie są przeciwwskazaniem do wysiłku fizycznego. Oczywiście przed podjęciem regularnej aktywności, trzeba ten zamiar skonsultować z lekarzem prowadzącym, a rodzaj wysiłku i jego intensywność powinny być dostosowane do stanu wydolności organizmu i zaawansowania choroby.

Jaki rodzaj aktywności jest najbardziej odpowiedni dla seniorów po urazach?

Po urazach – ale nie tylko, zwłaszcza dla seniorów z nadwagą, zdecydowanie najlepsza jest woda. Mogą to być wszelkiego rodzaju ćwiczenia w basenie albo pływanie. Woda odciąża stawy, co jest ogromnym plusem. Prowadziłem takie zajęcia przez kilka lat – seniorzy uwielbiali ćwiczyć w wodzie,

poza tym bycie w grupie dodatkowo mobilizuje.

Co jeszcze?

Na pewno nordic walking, czyli popularne kijki. To również aktywność, która trochę odciąża stawy – choć większość osób chodzi źle technicznie. Ale są już w miastach spotkania, na których instruktorzy uczą prawidłowej techniki. Nawet jeśli jednak ktoś nie ma przeszkolenia, to twierdzą, że lepiej chodzić błędnie niż wcale. Czasem dla takiej osoby kijki są jak pies – trzeba je, najlepiej codziennie, wziąć na spacer... Poza tym spacer, marsz – niezależnie z kijkami czy bez – jest jedną z najłatwiejszych i najbardziej dostępnych form aktywności dla każdego.

Nawet w zapyłonym miejskim powietrzu?

Zawieszenie pyłów w danym dniu można zawsze sprawdzić. Jeżeli znacznie przekracza normy, wydawane są specjalne komunikaty. Pamiętajmy jednak, że siedząc w mieszkaniu, również oddychamy tym powietrzem, więc lepiej wyjść i poruszać się. Jeśli ktoś ma możliwość, można czasami wyjechać za miasto. Seniorzy często mają więcej wolnego czasu.

I każdy senior może spacerować? Nawet taki z osteoporozą?

W tym przypadku to nawet wskazane, to sposób jej leczenia. Podczas spaceru następuje pionowy nacisk na kości, a ten stymuluje ich mineralizację.

Wiele osób cierpiących na tę chorobę, zwłaszcza po złamaniach, ma lęk nawet przed spacerem. Boją się, że kość znowu pęknie.

Rozumiem, ale przecież nie zalecamy im gry w futbol amerykański. Spacer, kijki, basen – czyli aktywność „niekontaktowa”, jest jak najbardziej bezpieczna. Może być nawet rower – chyba że się ktoś na nim wywróci. Ale równie dobrze można się potknąć w domu lub spaść z łóżka.

Z basenem wielu seniorów także ma problem, szczególnie po urazach przeciążeniowych stawów. Mówią, że woda sprzyja rozwojowi reumatyzmu...

Jaki jest największy problem związany z ćwiczeniami i wysiłkiem fizycznym u seniorów po urazach?

Mają problem z systematycznością, ale to dotyczy nie tylko seniorów. Szczególnie w rehabilitacji po urazach, systematyczność jest niesłychanie istotna. To specyficzny proces, ćwiczenia wykonuje się powoli, określoną liczbę razy. W odróżnieniu od innej aktywności, są żmudne i często wydają się nudne. Co do wysiłku fizycznego po rehabilitacji, to zależy od rodzaju urazu, stanu pacjenta, jego aktywności przed kontuzją i temu podobnych.

Co Pan robi, żeby ćwiczenia rehabilitacyjne nie były nudne?

Staram się je urozmaicać, opowiadam dowcipy (śmiej).
Rehabilitacja boli?

Rehabilitacja boli?

Bólu staramy się unikać. Ale czasami zdarza się, że tak.

Na czym polega rehabilitacja po złamaniu u starszych osób, żeby mięśnie i kości powróciły do dawnej sprawności?

Po pierwsze, kość musi się zrosnąć, chociaż na przykład po zespoleniu śródstypkowym rehabilitację można zacząć znacznie szybciej, niż przy zastosowaniu opatrunku gipsowego. Przyjmuje się, że proces zrostu kostnego trwa około sześciu tygodni – ale zdarza się, że znacznie dłużej. To, jak szybko można zacząć rehabilitację czy

Jak mierzyć wysiłek fizyczny seniorów?

Można to zrobić bardzo prosto – mierząc sobie tętno podczas wysiłku fizycznego. Najpierw obliczamy tętno maksymalne korzystając ze wzoru: 220 minus wiek danej osoby.

Przy wszelkiego rodzaju aktywności fizycznej powinno się zaczynać od 50-60 proc. tej wielkości, by dojść na końcu do 70-80 proc.

Przykładowo osoba 60-letnia. Jej tętno maksymalne to $220 - 60 = 160$. Tak więc tętno przy wysiłku fizycznym powinno wynosić 90-130 uderzeń na minutę.

W sklepach sportowych można kupić monitory pracy serca tzw. pulsometry lub sport-testery, które mierzą tętno.

Jak często i przez jaki czas należy ćwiczyć?

Najlepiej codziennie przez kilkanaście – kilkadziesiąt minut.

Warto również przytoczyć zasadę, która była propagowana przez wiele lat: $3 \times 30 \times 130$ – czyli 3 razy w tygodniu po 30 minut przy tętnie 130. To też dobry wyznacznik.



Absolutnie tak nie jest. Jeśli się wejdzie na godzinę do wody o temperaturze 27-28 stopni, a poza tym rusza się w niej, nic złego się nie stanie. A tym, którzy obawiają się, że woda może być za chłodna i będzie powodować ból stawów, przypomnę, że jedną z metod leczenia chorób reumatycznych jest kuracja zimnem. W kriokomorach panuje temperatura minus 160 stopni...

To prawda, że niektóre style pływania źle wpływają na kręgosłup? Na przykład kryta żabka?

Kryta żabka mniej, niż żabka odkryta. To również zależy, czy ktoś pływa odpowiednio technicznie. Jeśli ktoś ma problem z szyjnym czy lędźwiowym odcinkiem kręgosłupa, to lepiej, by pływał na grzbiecie. Natomiast w innych wypadkach w zasadzie nie ma to wielkiego znaczenia. Zakładając, że jesteśmy w wodzie 15-30 minut, to taka aktywność nie może nam zaszkodzić. Poza tym lepsze jest nietechniczne pływanie żabką, niż technicznie doskonałe siedzenie przy komputerze.

A zwichnięcia stawów? Jaka aktywność jest najlepsza w tym wypadku? Zwichnięcia mogą powodować poważne konsekwencje, więc nie baga-

telizowałbym tego i zalecał konsultację lekarską i rehabilitację.

Można sobie pomóc na własną rękę?

Dobrze jest zasięgnąć rady lekarza specjalisty czy fizjoterapeuty. Jeśli pacjent wróci do pełnej sprawności, to może uprawiać te same sporty, co przedtem. Nie ma tu specjalnych ograniczeń pod warunkiem, że aktywność nie powoduje bólu.

Jak powinna wyglądać aktywność osób po wszczepieniu endoprotezy?

Samo wszczepienie endoprotezy nie jest zazwyczaj przeciwwskazaniem do aktywności fizycznej – oczywiście po przejściu programu rehabilitacji. Zwłaszcza na początku należy unikać intensywnych wysiłków i sportów kontaktowych.

Niektórzy mówią nawet, że endoproteza jest lepsza od kości – bo się nie złamie. To prawda?

Teoretycznie się nie złamie, ale może się obłuzować.

A jeśli założymy, że senior przed kontuzją nie był aktywny, a po niej chce szybciej wrócić do formy, więcej się ruszać. Od czego powinien zacząć i jak często ćwiczyć?

Aktywność po urazie. Od czego zacząć?

Po pierwsze i najważniejsze – od pełnej rehabilitacji, a potem konsultacji z lekarzem czy fizjoterapeutą na temat dozwolonej aktywności.

Gdy to już mamy za sobą, startujemy od ogólnorozwojowych, spokojnych form: spacer (nordic walking), ewentualnie trucht, basen.

Gdy ćwiczymy na świeżym powietrzu, dobrze jest wziąć ze sobą coś do picia. Jeśli mamy problemy z poziomem cukru – również coś słodkiego, by nie dopuścić do niedocukrzenia.

Chodzić czy truchtać można w każdej temperaturze, w której senior czuje się dobrze. Wyjątkiem są osoby z zaburzeniami sercowo-naczyniowymi – powinny unikać upałów i zimna. Ubrać się w luźny strój – tak, by po wyjściu z domu było nam trochę chłodno – w trakcie ruchu rozgrzemy się. Trzeba wziąć sweter lub bluzę, którą założymy, gdy skończymy bieg i będziemy lekko spoceni.

Należy dawkować wysiłek: zaczynać od 15-30 minut kilka razy w tygodniu, potem najlepiej codziennie. Często organizm sam daje znać, że ma dość. Optymalny stan jest wtedy, gdy jesteśmy lekko spoceni i mamy małą zadyszkę.

Im częściej, tym lepiej. Najpierw rehabilitacja, a potem dobrze jest zaczynać od aktywności nieobciążających układu sercowo-naczyniowego, na przykład spacerów. Zacząłbym od takich, podczas których dana osoba się nie męczy i nie czuje dolegliwości, a to zależy od jej stanu zdrowia. Dobrym sposobem jest pomiar tętna (patrz ramka). A jeszcze prostszym – obserwacja swojego organizmu. Najlepszy wysiłek to taki, przy którym zaczynamy się delikatnie pocić i przy którym trudno nam mówić bez lekkiej zadyszki.

Jeśli seniorzy bez wprawy chcą biegać, mogą to zrobić od razu?

Najlepiej zacząć od szybkiego marszu. Truchtanie i biegi – jeśli nic takiej osoby nie boli, nie ma dolegliwości ze strony układu oddechowego czy krążeniowego – też są dobrą formą aktywności. Ważne jest, aby intensywność stopniować. Osoby z chorobami układu sercowo-naczyniowego powinny wdrażać się znacznie wolniej

i najlepiej pod kontrolą lekarza. Dla nich taki ruch też jest zbawienny, bo obniża ciśnienie, obniża spoczynkową akcję serca, poziom cukru, cholesterolu... Same zalety.

Kiedy powinni przestać?

Gdy podczas biegu zaczyna ich coś boleć lub mają dolegliwości ze strony układu krążeniowo-oddechowego.

A jeśli ktoś nie lubi biegać? I gdy na przykład pani z osteoporozą po jakimś urazie chce iść na aerobik, polecałby Pan tę formę?

Jeśli regularnie chodziła na takie zajęcia przed urazem, może kontynuować. Natomiast jeśli nigdy tego nie robiła i chce zacząć po skończeniu rehabilitacji... radziłbym nie rezygnować z zamiaru, ale wdrażać się powoli, zaczynając od ćwiczeń mniej obciążających.

Czy po zaleczonym urazie senior może ćwiczyć na siłowni?

Oczywiście, powinien jednak unikać pewnych obciążeń – na przykład osiowych, czyli dźwigania zbyt dużych ciężarów. Każdy pacjent jest inny. Dlatego powinien przed rozpoczęciem ćwiczeń na siłowni, skonsultować się z kompetentną osobą.

Mógłby Pan polecić seniorom sport, który podobnie jak pływanie czy nordic walking, działa rozwojowo na cały organizm i nadmiernie go nie obciąża? Ping-pong, badminton?

Tak, to bezkontaktowe i mało urazowe sporty, a rozwijają wiele partii ciała. Zresztą, na miejscu seniorów, nie bałbym się także sportów kontaktowych – przecież wielu z nich gra w piłkę nożną, koszykówkę. To tylko kwestia podejścia i umiaru oraz indywidualnych predyspozycji. Reasumując, najważniejsza jest zmiana stylu życia na aktywny. Czy jesteśmy chudzi czy otyli, taka zmiana dobrze nam zrobi. Bardzo dobrze jest to robić w grupie, taka forma jest coraz bardziej popularna wśród seniorów i przede wszystkim jest coraz więcej możliwości.

A czy są jakieś urazy, po których nie można wykonywać żadnej aktywności ruchowej?

Nie ma. Ruch jest lekiem na wszystko. Pod warunkiem, że pacjent przejdzie pełną rehabilitację. Oczywiście, są urazy, które znacznie nas ograniczają, na przykład urazy kręgosłupa czy ciężkie urazy stawów obwodowych. Ale jeżeli pacjent może spacerować, pływać – powinien to robić... Każdy ruch poprawia jakość życia.

Tym bardziej, że wyzwala endorfiny. Tym bardziej.

UTW to nie tylko wykłady



Pilates, aqua aerobic, gimnastyka, nordic walking, pływanie, kolarstwo, a nawet pchnięcie kulą czy slalom na nartach – brzmi jak oferta profesjonalnego klubu fitness albo spis dyscyplin klubu sportowego? Owszem, ale w tym wypadku to lista zajęć, które mają do swojej dyspozycji słuchacze uniwersytetów trzeciego wieku w Małopolsce. Każdego roku ta lista jest coraz dłuższa, bo słuchacze UTW to zazwyczaj ludzie bardzo wymagający, a same uniwersytety muszą szukać coraz lepszych trenerów i ciekawszych zajęć. Na niektórych UTW, zależnie od okazji, np. na potrzeby imprez i wydarzeń sportowych, powstają np. seniorskie drużyny zjeżdżające na dętkach od traktorów po torze saneczkowym. I to się ludziom podoba.

Sport to zdrowie

– Sport i aktywność fizyczna to jedna z najważniejszych rzeczy w życiu człowieka – mówi Adam Szczepanik, przed przejściem na emeryturę trener lekkiej atletyki i zawodnik. – Nawet w moim przypadku widać to bardzo wyraźnie.

Adam Szczepanik ma prawie 79 lat. Zawsze prowadził aktywny, intensywny tryb życia. Po 40 latach pracy jako trener i nauczyciel wychowania fizycznego przeszedł na emeryturę, a bliscy cieszyli się, że w końcu będą go mieli dla siebie, że będzie mógł zasłużyć odpocząć i cieszyć się życiem.

– Jednak zamiast się cieszyć, byłem dziwnie przybity i przygnębiony. Nawet moje dzieci pytały żony: coś się stało tacie? Coś jest nie tak? – opowiada. Wszystko się jednak zmieniło, gdy wrócił do biegania i zaangażował się w zajęcia na UTW w Nowym Sączu. Znowu był tym energicznym i pozytywnie nastawionym do świata mężczyzną. – Byłem najstarszym zawodnikiem, który startował i ukończył „Bieg Bejorów” w Rytrze. To prawie pięć kilometrów biegu pod górę, naprawdę ciężki bieg. Wygrałem w swojej kategorii wiekowej 70+.

– To często spotykane zjawisko – mówi Danuta Bańska, prezes UTW w Andrychowie. – Nawet osoby, które nigdy nie uprawiały sportu i prowadziły spokojny i mało aktywny tryb życia, po rozpoczęciu zajęć na UTW przechodzą całkowitą metamorfozę.

Nie chodzi tylko o zajęcia fizyczne, ale też o wykłady czy wspólne wycieczki i wyjazdy. Wszyscy ożywają się, stają się otwarci na kontakt z innymi ludźmi oraz przede wszystkim są zdrowsi.

Uśmiech na twarzy po wysiłku to normalna rzecz

Zachęcenie seniorów nie tyle do uprawiania sportu, ile w ogóle do aktywności fizycznej to jeden z podstawowych celów UTW w Polsce. Z prostej przyczyny: w procesie starzenia się, połączonym z siedzącym trybem życia i powszechnym brakiem aktywności fizycznej i regularnego wysiłku, spada wydolność organizmu. To zwiększa ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, ma ogólnie negatywny wpływ na metabolizm, który i tak zwalnia w procesie starzenia się, co oczywiście bardzo źle wpływa na samopoczucie. Aktywność fizyczna w połączeniu z właściwą dietą jest uznawana przez ekspertów za główny czynnik profilaktyczny zmniejszający ryzyko wystąpienia chorób typowych dla zaawansowanego wieku: miażdżycy, osteoporozy czy sarkopenii. Regularny wysiłek pozwala spędzać jesień życia pełniej i radośniej, uwalnia endorfiny i dotlenia mózg, sprawia, że na twarzy częściej pojawia się uśmiech. Wbrew pozorom ruch i aktywne spędzanie czasu redukuje ból stawów i mięśni. Gimnastyka rehabilitacyjna i ćwiczenia z piłką (body ball) w tempie dostosowanym do możliwości uczestników to jeden z najlepszych sposobów, by przywrócić stawom oraz mięśniom sprawność i zapewnić lepsze samopoczucie, a również poprawić samoocenę. Regularny wysiłek ma zbawienny wpływ na wydolność oddechową oraz ukrwienie całego ciała.

Fanatycy aktywnego życia

Idea aktywnego życia w naszym kraju trafiła na wyjątkowo podatny grunt. – Zajęcia sportowe cieszą się u nas wyjątkową popularnością – mówi Adam Szczepanik, który prowadzi zajęcia aqua aerobiku na UTW w Nowym Sączu. – Zainteresowanie jest ogromne, nie mamy najmniejszych problemów z frekwencją. Gdy ktoś z przyczyn niezależnych od siebie nie może już chodzić na zajęcia, natychmiast ktoś inny zajmuje jego miejsce. Kolejka jest długa.

Regularnie dochodzi do sytuacji, w których basen jest zajęty przez jakieś zawody albo czyszczenie, a ludzie wtedy pytają, czy nie można jakoś odrobić tych zajęć, w innym termi-

nie. Mówią, że chętnie przyjdą nawet w inny dzień lub o innej porze.

– Gdy dołączają do nas nowe osoby, wyraźnie widać różnicę w wydolności w porównaniu z resztą. To normalne, że upływa trochę czasu, zanim poziom się wyrówna, ale dzięki temu wyraźnie widać, jak potrzebne są takie zajęcia, jak bardzo zmieniają ludzi i poprawiają ich jakość życia – mówi Szczepanik.

Samba, zumba i tai-chi

W programie zajęć niemal każdego UTW oprócz wykładów i warsztatów poszerzających wiedzę i umiejętności są również: gimnastyka, ćwiczenia relaksacyjne i rozciągające, np. z piłką, pływanie, wspólne spacerki i nordic walking. Jednak każdy z uniwersytetów stara się na kolejny rok akademicki przygotować coś atrakcyjnego i nowego, poszerzyć ofertę i zaskoczyć słuchaczy.

Na przykład na UTW w Nowym Sączu są warsztaty energetycznych tańców: samby oraz zumbi. – Przygotowując program studiów na kolejny rok, wiem, że musimy mieć naprawdę dobrych wykładowców i trenerów. To podstawa. Jeśli zajęcia nie będą ciekawe, ludzie po prostu przestaną przychodzić – przyznaje Mariola Pękala-Piekarska, wiceprezes UTW w Nowym Sączu. Sądecki UTW ma też w ofercie aerobik, tai-chi czy zajęcia z fotografii plenerowej. O olbrzymim zainteresowaniu, ale też o potrzebie uczestniczenia w takich zajęciach ruchowych świadczy to, że na 380 słuchaczy UTW w Nowym Sączu każdego lata aż 200 z nich bierze udział w letnich warsztatach i zajęciach.

Na UTW w Andrychowie wielką popularnością cieszą się wspólne wycieczki piesze. – Mamy stałą grupę, która razem chodzi – mówi Danuta Bańska, prezes UTW w Andrychowie. To tzw. Nieformalna Grupa Turystów Indywidualnych z UTW w Andrychowie. Podobnie sądecki UTW organizuje również wyjazdy w góry, np. w Bieszczady, Beskid Niski czy Żywiecki. Słuchacze UTW z Nowego Targu biorą z kolei udział w górskich rajdach nordic walking.

Olimpijska gorączka

Tym, co budzi jednak największe emocje, są olimpiady seniorów: letnia w Łazach i zimowa w Rabce. Myli się ten, kto zakłada, że seniorzy przykładają mniejszą wagę do miejsca w klasyfikacji generalnej czy wkładają mniej serca w rywalizację. Walka jest zacięta, a wielu zawodników przyjeżdża na olimpiadę po to, by wygrać.



– Rywalizacja w niektórych konkurencjach jest ogromna – mówi Adam Szczepanik. – Nie we wszystkich, ale są takie, gdzie szczególnie mocno to widać.

Wszystkie UTW startujące w zawodach rozpoczynają treningi na 2–3 miesiące przed olimpiadą. Wiele UTW nie ma specjalnych sekcji sportowych. Zawodnikami są po prostu pasjonaci, którzy przykładają się do treningów i startują nie tylko dla czystej frajdy i zdrowia.

– Jedna z naszych pań poprosiła mnie, żebym ją trochę „podtrenował”, bo rok wcześniej startowała w Łazach w biegu na 60 metrów i zajęła 53. miejsce. Chciała się poprawić – mówi pan Adam. – Powiedziałem jej tylko, jakie ćwiczenia ma wykonywać, jak trenować szybkość i starty, a ona wróciła z olimpiady z piątym czasem, który był aż o 17 sekund lepszy od tego sprzed roku. Postęp niesamowity. U zawodowych sportowców tak szybka poprawa wyników jest niemożliwa. Na letniej olimpiadzie seniorów w Łazach zawodnicy startują w trzech kategoriach wiekowych 50+, 60+ i 70+. Znane są przypadki osób z premedytacją startujących w niższych kategoriach wiekowych, niż powinni, bo chcą w ten sposób udowodnić sobie i innym, że są w świetnej formie. Wśród dostępnych konkurencji są te prawdziwie olimpijskie: bieg na 200 metrów, pchnięcie kulą (3 kg – mężczyźni i 2 kg – kobiety), pływanie 50 metrów stylem klasycznym i dowolnym, jazda rowerem na czas (1400 metrów), strzelectwo, ping-pong, kajaki. Są też mniej standardowe, takie jak: bieg na 60 metrów, rzut piłką lekarską, rzut piłką do kosza (10 rzutów), brydż, szachy, boule. Olimpiada w Łazach cieszy się niezwykłą popularnością, a startujący zawodnicy reprezentują UTW z całego kraju. Na poprzedniej, organizowanej już po raz szósty olimpiadzie startowało 586 osób z 36 UTW z całej Polski.

Z kolei na zimowej seniorskiej w Rabce-Zdrój konkurencji jest może mniej,

ale rywalizacja bywa nie mniej zacięta. Z klasycznych olimpijskich dyscyplin seniorzy mogą wybrać zjazd na nartach (slalom) i biegi narciarskie (lub bez nart, zależnie od grubości pokrywy śnieżnej). Są tam również rzuty do celu, niezwykle zacięta konkurencja w nordic walking, zjazd na dętkach, kręgle, curling oraz brydż.

Atmosfera jest najważniejsza

Zawodnicy i trenerzy potwierdzają, że wola walki o zwycięstwo w zawodach jest duża, ale nie najważniejsza. W olimpiadach dla seniorów chodzi przede wszystkim o dobrą atmosferę i zabawę, o to, żeby aktywnie, w przyjacielskim i rodzinnym gronie spędzić czas, z korzyścią dla zdrowia i samopoczucia.

– Mnóstwo śmiechu było podczas zimowej seniorskiej w Rabce – wspomina pan Adam, który startował w konkurencjach narciarskich. – Gdy zobaczyłem, że zawodnicy mają zjeżdżać na gumowych dętkach w takiej rynnie dla sanek, to nie mogłem przestać się śmiać. Oczywiście prawie wszyscy się przewracali i spadali z tych „pojazdów”, ale nikt się nie skarżył i każdy z godnością się podnosił, otrząpywał i kontynuował zjazd. Podczas seniorskich olimpiad często dochodzi do zabawnych sytuacji. Na przykład przed biegiem na nartach okazało się, że na części trasy nie ma śniegu. Organizatorzy zdecydowali więc, że przemianują konkurencję z „biegu na nartach” na „bieg z nartami w rękach”. I ludzie z uśmiechem na ustach i nartami w rękach biegli. Nie było żadnych protestów czy przekomarzań. Podczas ceremonii medalowej zwycięzcy i pokonani, znużeni długotrwałymi procedurami, zaczęli podrygiwać na scenie w rytm granej przez zespół ludowy muzyki, aż w końcu zimowa seniorska przeobraziła się w wielką imprezę tańeczną.



Zmiana na ciekawiej i lepiej

Ważne jest, aby seniorzy przed rozpoczęciem treningów – czy w ogóle przed podjęciem wysiłku fizycznego – skonsultowali się wcześniej z lekarzem, poprosili o opinię. Możliwe, że pewne sporty czy dyscypliny nie będą wskazane w ich przypadku. Generalna zasada jest jednak taka, że regularny wysiłek ma dobroczynny wpływ na zdrowie seniorów. Nawet bieganie osób po udarze jest formą rehabilitacji polecaną przez specjalistów. Spokojny trucht poprawia całą motorykę ciała, a organizmy regularnie trenujących osób 60+ szybciej się regenerują. Wyostrzają się zmysły, poprawiają się funkcje poznawcze, a w głowie „jaśnieje” – jak żartują biegacze-seniorzy. Po rozpoczęciu treningów niektórzy odkrywają w sobie wielkie pokłady energii i są zaskoczeni wytrzymałością i mocą swojego organizmu. Przekonują się, że nie doceniali samych siebie, a to daje wspaniałe poczucie spełnienia i satysfakcji. Wszystko to przekłada się zaś na jakość ich życia i relacje

z innymi, zwłaszcza z rodziną i przyjaciółmi.

Aktywni seniorzy są bardziej przyjaźni, cierpliwi i wyrozumiali. Niejeden młody człowiek byłby zawstydzony, gdyby zobaczył plan dnia aktywnego seniora i porównał go z tym, co sam robi w życiu.

– Wiele osób, które do nas przychodzą, dopiero uczestnicząc w zajęciach, otwiera się. Przemiana jest nie raz całkowita – mówi Danuta Bańska, prezes UTW w Andrychowie. Podobne obserwacje mają prowadzący zajęcia trenerzy czy wykładowcy. Niektórzy słuchacze UTW wprost nie wyobrażają sobie życia bez zajęć na uniwersytecie. I każdego roku kolejny dyplom dołącza do tych wcześniejszych. Niektórzy mają już ich po osiem, dziewięć, a nawet dziesięć i więcej.

– Widzimy, że UTW zmieniają ludzi. Zwiększona aktywność sprawia, że nasi słuchacze są bardziej otwarci na świat, w coraz lepszej formie, ciekawi świata i nie tylko nadrabiają czas, ale po prostu spędzają go ciekawiej i lepiej – mówi Mariola Pękala-Piekarska, wiceprezes UTW w Nowym Sączu.

Hej, tylko mi tu nie pękaj!

Rozmowa z Czesławem Langiem



Ma Pan na koncie wspaniałe osiągnięcia kolarskie: medal olimpijski, zwycięstwa w mistrzostwach świata. Do którego ze swoich sportowych sukcesów wraca Pan dziś myślami najchętniej?

Było ich kilka, ale chyba największą satysfakcją sprawiło mi srebro w wyścigu indywidualnym na igrzyskach olimpijskich w Moskwie w 1980 r. Medal wywalczony w tym czasie i w takich okolicznościach to naprawdę był duży sukces, chyba nie tylko sportowy. Zawsze z wielką sympatią wracam myślami do tego wyniku.

Czy to jest jedno z takich wspomnień, które dodaje siły w trudnych chwilach i podtrzymuje na duchu przy zakrętach życiowych?

Na pewno tak. Myślę, że każdy sportowiec i w ogóle każdy człowiek, któ-

ry uprawia sport, wzmacnia w ten sposób nie tylko ciało, lecz także swoją psychikę. Uprawianie sportu uczy pewnej pokory, każe pokonywać słabości, zdobywać się na wysiłek, którego czasem wcale nie miałobyśmy ochoty podejmować. Ale potem przychodzą sukcesy, które pokazują, że było warto i mobilizują do dalszej pracy. W gorszych chwilach człowiek przypomina sobie, jak na nie pracował, i myśli: hej, tylko nie pękaj mi tu teraz! Pamiętasz, jak wtedy było trudno, ale w końcu przecież się udało.

Kiedy zaczął Pan uprawiać sport?

Gdy miałem 13 lat.

To chyba dosyć późno?

Gdy miałem 13 lat, zacząłem na poważnie jeździć na rowerze, nie myśląc może jeszcze o sukcesach, ale o tym,

Czesław Lang to polski kolarz torowy i szosowy, wicemistrz olimpijski oraz dwukrotny medalista szosowych mistrzostw świata. Urodził się 17 maja 1955 r. w Kołczygłowach na ziemi śląskiej. Dwukrotny olimpijczyk: w Montrealu w roku 1976 zajął 5. miejsce w drużynowym wyścigu torowym na cztery kilometry, w Moskwie w roku 1980 wywalczył srebrny medal w szosowym wyścigu indywidualnym. W zawodach tych wyprzedził go jedynie reprezentant gospodarzy, Siergiej Suchoruczenkow.

Lang to także 9-krotny mistrz Polski, zwycięzca Tour de Pologne (1980). Dwukrotny medalista mistrzostw świata w drużynie na 100 km: w roku 1977 zdobył brąz, a w 1979 – srebro. Czterokrotnie startował w Wyścigu Pokoju.

Był pierwszym zawodowcem w polskim kolarstwie (włoskie kluby GIS Gelati-Campagnolo i Del Tongo).

Po zakończeniu kariery sportowej został pierwszym prywatnym animatorem kolarstwa polskiego. Z podupadającego Wyścigu Dookoła Polski, który długo był w cieniu Wyścigu Pokoju, uczynił imprezę rangi światowej – Tour de Pologne.

że chcę spróbować czegoś więcej niż rundka z chłopakami. W pierwszym wyścigu kolarskim wystartowałem rok później. A zaraz po nim zapisałem się do klubu kolarskiego „Baszta” w Bytowie. To były już poważne treningi. W skrócie można powiedzieć, że po sześciu latach doprowadziły mnie do olimpiady w Montrealu. Ale od dziecka byłem wysportowany, lubiłem aktywność. Lubię ją zresztą do dzisiaj.

Jaką aktywność fizyczną teraz Pan wybiera?

Jak wiele osób: zimą chętnie wyskakuję na narty, a latem lubię popływać. Najlepiej nie w basenie, ale w otwartym akwenu: jeziorze albo morzu. To taki rodzaj aktywności, który trening fizyczny łączy z niesłychaną przyjemnością. Podobnie jest z jazdą konną, którą także bardzo lubię. To nie tylko sport, ale rodzaj relaksu: człowiek odrywa się od codzienności, choćby ona była tuż za płotem, obcuje ze zwierzęciem, z przyrodą i czerpie z tego wszystkiego coś dla siebie. Najbardziej jednak wciąż Kocham rower. Potrafię wsiąść na niego i całkiem się zatracić.

A który moment w swoim życiu sportowym uważa Pan za najtrudniejszy?

Bez wątpliwości czas zakończenia kariery. To naprawdę niesłychanie ciężka decyzja i trudny okres. I to, ośmieliłem się

powiedzieć, w życiu nie tylko moim, ale każdego sportowca.

Bo kiedy jesteś na topie, świat cię trochę rozpieszcza. Interesują się tobą dziennikarze, interesują się tobą kibice, przeważnie dba o ciebie jakiś klub. A kiedy kończy się twoja kariera, jeszcze może przez rok cię pamiętają, zadzwoni ktoś czasem zapytać, co słychać. A później zapominają o tobie, bo już są nowi zawodnicy, nowe sukcesy, a ty schodzisz gdzieś na bok. I wtedy musisz znaleźć swoje drugie życie. A to nie jest łatwe. Trzeba zebrać wszystkie siły i znaleźć sobie takie zajęcie, żeby można się było realizować, żeby można było odnaleźć radość wygrywania i dawania czegoś z siebie innym ludziom, którą czułeś jako sportowiec. Wtedy jesteś znów potrzebny, masz poczucie sensu życia. To, co mówię, brzmi logicznie, ale naprawdę nie jest to łatwe. Nie jest łatwe przejście z zawodu „sportowiec” – bo teraz sport na najwyższym poziomie to już zawodowstwo – do normalnego życia. I prawdziwym mistrzem jest ten, komu się to w miarę gładko udało. A prawdziwy dramat przeżywa ten, który nie potrafi znaleźć pomysłu na dalsze życie, jakiejś nowej pasji.

Pan może być w tej dziedzinie wzorem do naśladowania. Jak udało się Panu ułożyć życie zawodowe po zakończeniu kariery czynnego sportowca?

Pokierowałem swoim życiem tak, że dalej pracuję przy tym, co Kocham,



dalej jestem zaangażowany w tę wspaniałą dyscyplinę sportu, jaką jest kolarstwo. Szczerze powiem, że miałem jakąś tam intuicję, ale przede wszystkim wielkie szczęście, że okazała się ona słuszna. Przez pewien czas byłem menadżerem grupy zawodowej, teraz jestem dyrektorem największej polskiej imprezy kolarskiej. To mi naprawdę sprawia wielką radość. Wygrywając jako sportowiec, dawałem radość ludziom. I jest to dla mnie bardzo ważne, że teraz jako organizator Tour de Pologne mogę to powtórzyć. Wiem, że to, co robię, jest potrzebne nie tylko sportowcom, którzy wspinają się podczas Tour de Pologne na kolejne szczeble kariery, lecz także kibicom, bo miliony oglądają wyścig na żywo, a kolejne miliony – przed telewizorami.

Co naprowadziło Pana na pomysł, aby skromniutki, trochę siermiężny Wyścig Dookoła Polski przekształcić w Tour de Pologne?

Będąc tyle lat za granicą, marzyłem o tym, żebyśmy my, Polacy, mieli taką imprezę kolarską, jaką mają Francuzi, Włosi, Hiszpanie. Bolało mnie, że musimy jechać do Francji albo Włoch i dopiero tam coś wygrać, żeby to się liczyło w karierze i było w jakiś sposób ważne. Marzyłem o tym, żeby nasz narodowy wyścig był równie

ważny jak Tour de France czy Giro d'Italia. To stało się moim celem. Bo muszę powiedzieć, że w życiu zawsze lubiłem stawiać sobie mniejsze lub większe cele, do których dążyłem. Proszę pamiętać, że to działo się już 21 lat temu i nie było łatwe. Ale miałem dużo determinacji. Pomógł mi też fakt, że jako sportowiec zarobiłem pewne pieniądze, które mogłem zainwestować w marzenie o Tour de Pologne. Chociaż nie powiem, że inwestowałem je bez strachu. Ale teraz jestem szczęśliwy i dumny, że wtedy się odważyłem i że my, Polacy, mamy imprezę, która należy do kolarskiej ligi mistrzów, która jest tak samo ważna jak Tour de France i Giro d'Italia, a do Polski przyjeżdża cały kolarski świat, żeby się ścigać, żeby właśnie tutaj można było się wykazać i pokazać innym.

To jest wspaniała impreza, bo z jednej strony ściąga do Polski absolutną czołówkę światowego kolarstwa, a z drugiej przebiega przez nasze miasteczka i wsie, dzięki czemu mogą tych czempionów oglądać zwykli, normalni ludzie, którzy pewnie nie mają czasu ani pieniędzy, żeby pojechać np. na Stadion Narodowy.

Dokładnie o to mi chodziło. Bo kolarstwo to jest sport masowy, otwarty dla każdego. W tym roku w ciągu

siedmiu dni na startach, metach i samej trasie wyścig obejrzały prawie trzy miliony ludzi! A do tego – co jest dla mnie bardzo ważne – przy okazji tego sportu i towarzyszących mu emocji pokazujemy Polskę na całym świecie. Eurosport, który transmituje wyścig, obejmuje zasięgiem 60 państw w 20 wersjach językowych. Pokazuje Polskę przez wiele godzin. Jak Pani zauważyła, jedziemy przez wsie i miasteczka, docieramy do ludzi i to jest nasza siła. Bo kolarstwo jest dyscypliną bardzo bliską ludziom. To nie jest sport tylko dla elit, osób, które stać na kosztowny ekwipunek. Proszę popatrzeć na naszych zawodników: Rafał Majka urodził się na wsi, Michał Kwiatkowski urodził się na wsi, ja się urodziłem na wsi. To są też ludzie, którzy nie zaczęli uprawiać tego sportu, bo chcieli zostać bogaci, ale dlatego, że to kochają, że kolarstwo to ich pasja. A pieniądze przyszły później. I kiedy przebywa się z nimi, świetnie się to czuje. Naprawdę można poczuć tę dobrą energię, którą prawdziwy sportowiec i prawdziwi kibice powinni przekazywać sobie nawzajem.

Czy uważa Pan, że Polacy szczerze lubią sport czy tylko lubią o nim rozmawiać? Ma Pan doświadczenie, mieszkał Pan wiele lat za granicą – jak wyglądamy np. w porównaniu z Włochami?

Myszę, że jest z tym coraz lepiej, z czego się bardzo, bardzo cieszę. Nie ulega wątpliwości, że w ostatnich latach Polacy zaczęli dbać o siebie, o swoje zdrowie. Zaczęli biegać, wrócili do rowerów, które przecież u nas już kiedyś, w czasach, gdy niewiele rodzin miało samochody, były bardzo popularne. Mam takie statystyki, z których wynika, że 4,5 miliona Polaków uprawia regularnie ten sport. My organizujemy oprócz Tour de Pologne takie imprezy jak Skandia Maraton Lang Team, skierowane wyłącznie do amatorów. Może się zgłosić każdy, kto chce jeździć, są przedziały wiekowe od trzech latek do osiemdziesięciu paru. I jest tych ludzi coraz więcej. Przyjeżdżają na miejsce, chcą założyć numer startowy, zmierzyć swój czas i zmierzyć się ze sobą. Obserwuję też z radością, że sport stał się pewnego rodzaju zdrową modą: menedżerowie dużych firm parę razy w tygodniu zaczynają dzień od basenu, powstają i rozwijają się coraz to nowe siłownie i centra fitness dla pań – a więc muszą być ci, co chcą ćwiczyć. A seniorzy umawiają się na spacer z kijkami do nordic walkingu. I to jest właśnie fantastyczne. Bo sport daje nam naprawdę bardzo wiele, utrzymuje w formie i ciało, i psychikę. Nie trzeba też mieć wcale dużych pieniędzy, trzeba tylko znaleźć trochę czasu dla siebie.



Gdzie aktywnie i miło spędzić czas w towarzystwie rówieśników?

Oferty specjalnie dla seniorów

Jazda konna, pływanie, wczasy dla aktywnego seniora – ośrodki sportu i siłownie coraz częściej dostosowują swoją ofertę do potrzeb osób po 55. roku życia. Krępuje Cię ćwiczenie na siłowni w towarzystwie nastolatków? Wolałbyś spokojnie poruszać się na zajęciach dostosowanych do Twoich potrzeb? Podpowiadamy, gdzie możesz to zrobić. Prezentujemy listę stałych inicjatyw skierowanych do seniorów. Być może znajdziesz coś dla siebie.

WOJ. DOLNOŚLĄSKIE

WROCLAW

Wrocławski Tor Wyścigów Konnych
ul. Zwycięska 2,
tel. 71-339-83-64
Kursy jazdy konnej dla seniorów
Spacery nordic walking w każdy piątek o godzinie 16.
Start ul. Spiska 1 (przy lodowisku)
Informacje: Małgorzata Zawada,
tel. 697-794-274

Bodyfit Wellness

ul. Pretficzka 37
tel. 71-361-72-62
Program dla seniorów „Cofnąć czas” – ćwiczenia wzmacniające, aerobowe, rozciągające i relaksujące

Centrum tańca Salsa Fever

ul. Tęczowa 57
tel. 888-777-797
Lekcje tańca dla seniorów dostosowane do poziomu i umiejętności

Akademia Ruchu

ul. Ruska 47-48 A
tel. 71-793-29-38
Gimnastyka dla seniorów z elementami tańca współczesnego, pilates

JUGOWICE

Centrum Konferencji i Rekreacji Geovita

ul. Gazowa 3
tel. 74-845-32-69
Wczasy dla seniorów w Górach Sowich – odnowa biologiczna, hydroterapia, masaże

LEGNICA

Legnickie Centrum Kultury
ul. Chojnowska 2
tel. 76-723-37-00
Centrum Seniora przy LCK organizuje spotkania seniorów oraz taneczne środy

Wellness Legnica – Basen Bąbelek

ul. Mazowiecka 3
tel. 606-311-995
Aqua Senior Fit – zajęcia dla seniorów w basenie

WOJ. KUJAWSKO-POMORSKIE

BYDGOSZCZ

Centrum Fitness i Odnowy Biologicznej Rewital
ul. Garbary 2
tel. 52-567-07-91
Zajęcia fitness dla seniorów

Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy

ul. Garbary 2
tel. 52-567-07-01
Warsztaty taneczne – tańce standardowe, tańce latynoamerykańskie

INOWROCLAW

Dom Seniora „AS”
ul. Wilkońskiego 18
tel. 52-356-32-83
Pobyty dla seniorów, kąpiele zdrowotne

WOJ. LUBELSKIE

LUBLIN

Dzielnicowy Dom Kultury „Węglin”

ul. Judyma 2A
tel. 81-466-59-10
Gimnastyka dla seniorów. Rehabilitacja i fitness z elementami masażu leczniczego uwzględniająca profilaktykę chorób wieku dojrzałego

Dziecięcy Szpital Kliniczny

ul. Chodźki 2
tel. 502-153-338
Zajęcia Aqua Senior – gimnastyka w basenie

WOJ. LUBUSKIE

ZIELONA GÓRA

Hala akrobatyczno-sportowa i siłownia MOSiR

ul. Urszuli 22
tel. 68-412-50-01
„Formuła +50” – ćwiczenia ogólnorozwojowe, usprawniające kondycję fizyczną oraz pozwalające zgubić zbędne kilogramy

GORZÓW WIELKOPOLSKI

Centrum Tańca „Fan Dance” Anna i Grzegorz Depta
ul. Kosynierów Gdyńskich 21B
tel. (do godz. 15) 95-729-22-42
tel. (po godz. 15) 95-722-77-55
„Młodzi po 50-ce” – kurs tańca dla ludzi 50+

BYTNICA

Ośrodek Anapausis

ul. Gryżyna 51
tel. 68-391-50-94
Turnusy dla seniorów. Wiele atrakcji, m.in. spacerów nordic walking, kursy tańca, zabawy taneczne

WOJ. ŁÓDZKIE

ŁÓDŹ

Ośrodek Odnowy Biologicznej Impuls

ul. Głowackiego 10/12
tel. 42-659-63-30
Gimnastyka w wodzie i w sali pod kontrolą fizjoterapeutów

City Studio Body&Fitness

Plac Komuny Paryskiej 5A
tel. 792-408-408
Pilates, stretching, zdrowy kręgosłup oraz inne zajęcia dla osób po 60. roku życia

Fundacja Jagiełło

ul. Pojezierska 2
tel. 660-216-049
Wycieczki rowerowe dla osób starszych

Akademicki Ośrodek Inicjatyw Artystycznych

ul. Zachodnia 54/56
90-403 Łódź tel./fax
kontakt: 42 633 43 68 w. 15
Zajęcia pilates, ruchowo-taneczne

KUTNO

Aquapark Kutno

ul. Kościuszki 54
tel. 24-357-56-00
Program „Aktywny senior” – basen, sauna, squash, kręgielnia, fitness

WOJ. MAŁOPOLSKIE

KRAKÓW

Active Woman – Studio Promocji Zdrowia i Urody
ul. Józefińska 11
tel. 12-296-16-23
Gimnastyka prowadzona przez wykwalifikowanych instruktorów, spacerów nordic walking

Perfect Gym

ul. Zakopiańska 62 lokal F
tel. 693-316-105
Aktywny senior – zajęcia opracowane dla osób starszych. Połączenie gimnastyki z umiarkowanym treningiem siłowym

Park Wodny

ul. Dobrego Pasterza 126
tel. 12-616-31-90
Program „Senior” – pływalnia, sauna, gimnastyka w wodzie, zajęcia ogólnorozwojowe w sali

Polska YMCA – Ognisko w Krakowie

ul. Krowoderska 8
tel. 12-430-01-75
Gimnastyka w wodzie dla seniorów 50+

Centrum Sportu i Kultury „Sidzina”

ul. St. Działowskiego 1
tel. 12-255-41-50
Gimnastyka dla seniora – bezpłatna dla osób 50+

ZAKOPANE

Biuro Usług Turystycznych PTTK

ul. Krupówki 12
tel. 18-201-24-29
Specjalnie dobrane programy wycieczek dla seniorów

CHELMIEC

Siłownia dla seniorów na świeżym powietrzu obok Zespołu Szkół w Chełmcu – przy orliku i lodowisku.
Wyposażenie: skośne koła tai chi, poręczce równoległe, prasy nożne, prasy ręczne, wahadło, ławki proste, twister, orbitrek

WOJ. MAZOWIECKIE**WARSZAWA****Obiekt golfowy Driving Range**

ul. Vogla 19
tel. 22-424-70-83
Program „Seniorzy jak Juniorzy” dedykowany dla studentów UTW. W ramach programu organizowane są bezpłatne akademie gry w gólfę

Ursynowskie Centrum Sportu i Rekreacji

Zespół ośrodków sportowych „Hirszfelda”
ul. Hirszfelda 11
tel. 22-643-94-36
Zespół ośrodków sportowych „Koncertowa”
ul. Koncertowa 4
tel. 22-644-40-35

Zespół ośrodków sportowych „Aqua Relaks”
ul. Wilczy Dół 4
tel. 22-648-54-71

Programy dla osób powyżej 60. roku. Bezpłatne zajęcia gimnastyczne w sali lub w basenie. W wyznaczonych dniach promocyjne ceny biletów na pływalnię

Dzielnicy Ośrodek Sportu i Rekreacji Dzielnicy Praga Północ

ul. Szanajcy 17/19
tel. 22-619-11-20
Bezpłatna gimnastyka ogólnorozwojowa dla emerytów i rencistów

Akademia Tańca M&I Sulewscy

ul. Chłodna 3
tel. 22-654-34-35
Wieczorki taneczne dla seniorów

FIT Marta Andrzejczyk

ul. Zamieniecka 90 (Centrum Handlowe „Szembeka”, 1. piętro)
tel. 22-333-21-45
Gimnastyka, marsze nordic walking

Oxygen Fitness&Wellness Club

ul. Kazimierza Gierdziejewskiego 7
tel. 608-088-088
Zajęcia grupowe i siłownia dla seniorów

RADOM**Fitness Life Katarzyna Gac**

ul. Osiedłowa 19
tel. 606-940-943
Różnorodne ćwiczenia w rytmie walca, salsy, samby i rumbi

KOZIENICE**Twardowski Sport**

ul. Legionów 4
tel. 501-536-401
Zajęcia „Aqua Aerobik Senior”. Umiejętność pływania nie jest konieczna do udziału w ćwiczeniach

WOJ. OPOLSKIE**OPOLE****Ramada s.c. – Centrum Szkolenia Artystycznego**

ul. Sienkiewicza 21
tel. 77-441-00-96
Ćwiczenia i gimnastyka dla seniorów

Akademia Tańca Maestro

ul. 1 Maja 19
tel. 77-456-50-71
Kursy różnych rodzajów tańca dla osób starszych – m.in. cza-cza, samba, walc angielski

WOJ. PODKARPACKIE**RZESZÓW**

Kula Bowling&Club
ul. Krakowska 20 (Galeria Nowy Świat, poziom +2)
tel. 17-717-90-60 wew. 20
Kręgle oraz dancingi, na których szczególnie mile widziani są seniorzy

TARNOBRZEG**Fitneska – Studio Zdrowego Ciała**

ul. Sienkiewicza 38A
tel. 691-140-611
Zajęcia „Pilates Senior” – zestaw ponad 500 ćwiczeń wpływających między innymi na korektę wad postawy i sprężystość układu ruchowego

WOJ. PODLASKIE**BIAŁYSTOK****Fitness klub „Multifit”**

ul. Mickiewicza 44
tel. 85-741-50-70
„Zatrzymaj czas” – treningi dla osób 60+

Pływalnia Kameralna MOSiR

ul. Mazowiecka 39C
tel. 85-742-17-07
Aqua aerobic – gimnastyka w wodzie wykonywana przy muzyce

SUWAŁKI**Miejskie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej**

ul. Zarzeczce 26
tel. 512-205-197
Organizacja zajęć dla seniorów m.in. aqua fitness, gimnastycznych, w siłowni (na świeżym powietrzu lub pod dachem – w zależności od pogody), marszów nordic walking

Aquapark Suwałki

ul. Papieża Jana Pawła II 7
tel. 87-562-62-22
Rabaty dla seniorów w czwartki

WOJ. POMORSKIE**ORLE****Stowarzyszenie Akademia Złotego Wieku UTW w Wejherowie**

ul. Kwiatowa 17A
tel. 784-659-795
Organizowanie marszów nordic walking dla studentów UTW

GDYNIA**Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów**

ul. Świętojańska 5/7
tel. 58-621-84-25
Liczne imprezy, wycieczki, zajęcia ruchowe dla osób starszych

JASTRZĘBIA GÓRA**Ośrodek Primavera**

ul. Rozewska 40/42
tel. 58-774-45-51
20 proc. zniżki dla seniorów. W trakcie pobytu można korzystać z basenów, zjeżdżalni, jacuzzi, oraz sauny suchej, mokrej, ruskiej bani i wielu innych atrakcji. Odbywają się też spotkania z rehabilitantem

WOJ. ŚLĄSKIE**CHORZÓW****Dzielnicy Ośrodek Sportu i Rekreacji „Sokolnia”**

ul. Mazurska
tel. 32-348-01-00
Zajęcia ruchowo-rehabilitacyjne dla ludzi starszych, szczególnie dla osób z astmą i chorobą wieńcową

GLIWICE**Pływanie i Tenis Mirosław Boduch**

ul. Hutnicza 12/8
tel. 502-851-007
Nauka i doskonalenie pływania dla aktywnych seniorów

Studio Tańca Havana

ul. Lutycka 6
tel. 517-961-016
Kurs tańca towarzyskiego dla seniorów – tańce latynoamerykańskie i standardowe

KATOWICE**Centrum Rozrywki „Gravitacja”**

ul. Gliwicka 44
tel. 32-359-59-81
Kręgle i bilard. Od poniedziałku do piątku w godzinach od 10 do 16 rabat 50 proc. dla emerytów i rencistów

Szkoła Tańca Nova

ul. Chorzowska 11
tel. 32-258-88-33
Taniec towarzyski dla osób starszych i ćwiczenia zapobiegające bólowi kręgosłupa

BYTOM**Śląski Teatr Tańca**

ul. Zeromskiego 27
tel. 32-281-82-53
Zajęcia taneczne dla osób w starszym wieku – taniec współczesny, salsa

WOJ. ŚWIĘTOKRZYSKIE**KIELCE****Expert Fitness – Basen-Lodowisko „Na Pika”**

ul. Szczecińska 1
tel. 41-342-22-24
Rehabilitacja ruchowa dla osób po 60. roku. Zajęcia prowadzone są pod kontrolą fizjoterapeuty

Klub Seniora

al. Legionów 5
tel. 41-242-83-50
ul. Urzędnicza 3
tel. 41-345-33-10
Różne zajęcia dla osób starszych, w tym gimnastyka z elementami fitness

WOJ. WARMIŃSKO-MAZURSKIE**ZALESIE****Zalesie Mazury Active Spa**

Zalesie 12
tel. 606-306-344
Aktywne wczasy dla seniora. W programie wypoczynek połączony z indywidualnie dobranym programem aktywności fizycznej i zabiegami spa.

OLSZTYN**„Strefa rozwoju” – Centrum edukacji dla dzieci i dorosłych**

ul. Lipowa 15A
tel. 666-188-471
Zajęcia dla osób o mniejszej wydolności fizycznej, które pragną poprawić kondycję, ruchomość stawów oraz usprawnić kręgosłup

**WOJ. WIELKOPOLSKIE****POZNAŃ****„Świerczewski Krąg” – Stowarzyszenie Ludzi III Wieku**

ul. Leszczyńska 137
tel. 691-522-988
Organizowanie różnorodnych zajęć dla seniorów, w tym ćwiczeń gimnastycznych

Klub Sportowy Cityzen

ul. Droga Dębińska 10C
tel. 61-835-51-24
Wiele zajęć ruchowych dla seniorów (w wodzie i w sali)

GRUSZCZYN**Akademia Tenisa POINT**

ul. Moniuszki 39
tel. 602-105-795
Lekcje tenisa ziemnego dla seniorów

WOJ. ZACHODNIOPOMORSKIE**KOBYLANKA****Klub Oldbojów „Biały Kieł”**

tel. 91-561-00-36 (piłka nożna)
tel. 696-874-754 (tenis ziemny)
Sekcje piłki nożnej i tenisa ziemnego. Treningi i mecze dla osób starszych

KOŁOBRZEG**Doris Spa**

ul. Jana Kasprowicza 22
tel. 94-352-33-72
Wczasy dla seniorów. Kąpiele w basenie solankowym (woda z Morza Martwego), sauny oraz inne atrakcje

SZCZECIN**Akademia Seniora – Stowarzyszenie Akademia Wiedzy**

ul. Dąbrowskiego 38-40 (budynek „Ornament”, 1. piętro, pokój 103)
tel. 91-484-19-60
Zajęcia gimnastyczne i wiele innych np. ćwiczenia „zdrowy kręgosłup” przygotowane dla osób 50+

Dieta aktywnego seniora

Złe przyzwyczajenia i nieprawidłowa dieta to najpoważniejsi wrogowie dobrego samopoczucia. Wraz z wiekiem te dwa czynniki mogą odgrywać coraz większą rolę w życiu, zwłaszcza że seniorom ciężko zmienić nawyki żywieniowe i jadłospis, do którego przyzwyczaili się przez całe życie. W połączeniu ze zmniejszającą się aktywnością ruchową i postępującymi procesami starzenia się niewłaściwa dieta może mieć znaczący wpływ na zdrowie, sprawność fizyczną, umysłową oraz długość życia.



się lepszymi wynikami u lekarza i o wiele lepszym humorem.

Jestem tym, co jem

To znane powiedzenie niesie w sobie wiele prawdy. Dieta ma olbrzymi wpływ na nasze życie, a nie zawsze przykładamy należyłą wagę do tego, by posiłki były regularne i zdrowe. Bardzo często ludzie jedzą to, co jedli ich rodzice, a wcześniej dziadkowie. Co zatem wolno jeść, a czego nie? Czego unikać, a co jeść z rzadka?

Zależność między tym, co jemy, a podatnością na choroby i długością życia jest udowodniona ponad wszelką wątpliwość. W wieku senioralnym metabolizm zwalnia, a procesy starzenia są nieuniknione i nieodwracalne. Częste są problemy z zaburzeniami trawienia, nadwagą. To naturalna konsekwencja wolniejszych procesów metabolicznych, niedostosowanej diety i braku ruchu. Należy więc zmienić przyzwyczajenia, znaleźć złoty środek między tym, co lubimy, a tym, co musimy. Ale jak połączyć przyjemne z pożytecznym?

Nie ma diety uniwersalnej dla seniorów. Wiele zależy od wieku, wagi, wzrostu, trybu życia, aspiracji i celów. Dlatego najlepiej skorzystać z porady dietetyka, który na podstawie informacji o dotychczasowych nawykach żywieniowych i innych danych, i po konsultacji z kardiologiem, określi najwłaściwszy rodzaj diety. Uniwersytety trzeciego wieku bardzo często prowadzą kursy i warsztaty zdrowego odżywiania i umożliwiają konsultacje z ekspertami w tej dziedzinie. Po informacji można się udać też do poradni dietetycznych, które opracowują indywidualne jadłospisy. Bardzo często również przyszpitalne poradnie zdrowia mają własnych ekspertów, którzy mogą pomóc ułożyć najbardziej odpowiednie menu.

– Ważne jest też, by skonsultować się z kardiologiem, bo niektóre potrawy obniżają ciśnienie, a inne je podnoszą. Poza tym seniorzy zwykle przyjmują takie czy inne leki, dlatego dieta powinna być ułożona indywidualnie, z uwzględnieniem wpływu leków – tłumaczy Milena Nosek, dietetyk.

Mniej tłuszczu, soli i cukru. Jeść częściej, ale lekko

Ogólne zalecenia dotyczące optymalnej diety dla seniorów sprowadzają się do kilku zasad, których należy przestrzegać. Po pierwsze trzeba zmniejszyć spożywaną ilość tłuszczu, cholesterolu, soli i cukru, a jednocześnie zwiększyć spożycie nienasyconych kwasów tłuszczowych, skrobi oraz błonnika.

Po drugie należy jeść częściej, ale mniejsze porcje, najlepiej 4–6 posiłków dziennie. To pozwala uniknąć większych skoków poziomów glukozy i nie obciąża za bardzo żołądka. Dietę należy też urozmaicać, żeby dostarczać organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych. – Bardzo ważna jest również suplementacja, zwłaszcza tych składników, które nie są przyswajane bezpośrednio z pokarmu – mówi Milena Nosek. W szczególności chodzi o koenzym Q10, którego stężenie w komórkach ciała zmniejsza się w procesie starzenia się. Coraz mniejsza ilość tego składnika objawia się stałym przemęczeniem, osłabieniem i przyspieszeniem procesu starzenia się organizmu.

Niezależnie od tego, czy jest się seniorem aktywnie spędzającym czas czy fanem nieustannie śledzącym wszystkie serie telewizyjne, należy unikać przejadania się i w ogóle potraw ciężkostrawnych, smażonych, ostrych, m.in. bigosu czy grzybów. Potrawy należy gotować, i to najlepiej na parze, lub piec (np. w rękawie czy folii). Owoce należy wybierać dojrzałe, warzywa świeże i młode, zamiast ziemniaków codziennie gotować ryż czy delikatną kaszę. – Posiłki powinny cechować wysoka gęstość energetyczna – mówi Milena Nosek. – Z różnych przyczyn seniorzy rzadko sięgają po surowe warzywa, które są twarde i bywają łykowane. Świetnym sposobem,



Zmiany... na lepsze

Najważniejszy jest ruch i aktywność fizyczna. Spacer, nordic walking czy przejażdżki rowerowe mają zbawienny wpływ na zdrowie. Od regularnych ćwiczeń i wysiłku rośnie wydolność całego organizmu, przybywa energii i ochoty do życia pełną piersią. Jednak aby mieć siłę i moc, należy dostarczać organizmowi właściwego paliwa – trzeba dbać o dietę i zwracać uwagę na to, co się je.

Ograniczone spektrum towarów żywnościowych i wysokiej jakości produk-

tów, zwłaszcza w czasach powojennych, ukształtowały przyzwyczajenia żywieniowe Polaków na długie lata. Mimo że dziś w sklepach dostępne jest niemal wszystko, to, co jedzą seniorzy, oprócz przyzwyczajenia określają ich możliwości finansowe.

Tradycyjna polska dieta, która dominuje w większości polskich domów, nie sprzyja zdrowiu seniorów. Nigdy nie sprzyjała. Jest tłusta, a posiłki są zbyt duże i spożywane zbyt rzadko. Jest jednak na to sposób. Wystarczy nieznacznie ją zmodyfikować i dobrać właściwe składniki, by zacząć cieszyć

Propozycja trzech różnorodnych jadłospisów dla aktywnych seniorów (ok. 2500 kalorii)



1. dzień:

- Śniadanie – herbata, muesli (35 g) z jogurtem naturalnym (2 procent, 250 ml), chleb razowy (100 g), polędwica sopocka (40 g), pomidor.
- Drugie śniadanie – herbata, bułka kajzerka, wędzona makrela (80 g), ogórek kiszony
- Obiad – zupa pomidorowa z ryżem (450 g), pierogi z chudym serem (300 g), surówka z marchewki (250 g), 1 jabłko.
- Podwieczorek – jogurt owocowy (mały, 0,5 procent), banan, jabłko.
- Kolacja – herbata, chleb słonecznikowy (80 g), szynka (40 g), sałatka jarzynowa (150 g).



2. dzień:

- Śniadanie – herbata, płatki kukurydziane (35 g) z mlekiem (0,5 procent, 250 ml), chleb żytni (100 g), wędzonka wołowa (40 g), ogórek kiszony, surówka z pomidorów i cebuli (250 g).
- Drugie śniadanie – herbata, chleb graham (100 g), chudy twaróg z rzodkiewką i jogurtem (200 g).
- Obiad – barszcz czerwony (450 ml), dorsz pieczony w folii (200 g), kalafior i brokuły (250 g), ziemniaki (250 g), kompot owocowy (200 g).
- Podwieczorek – mały jogurt, grejpfrut, banan.
- Kolacja – herbata, chleb słonecznikowy (100 g), pieczeń wołowa (1 plaster), ser brie (30 g), pomidor, ogórek.



3. dzień:

- Śniadanie – herbata, chleb mieszany (80 g), bułka ze słonecznikiem, kiełbasa drobiowa (30 g), chudy twaróg z kefirem i świeżym ogórkiem (200 g), pomidor.
- Drugie śniadanie – herbata, chleb żytni (80 g), polędwica (25 g), jogurt (150 ml), kiwi.
- Obiad – zupa ogórkowa z ryżem (450 ml), schab pieczony (80 g), sałata z pomidorem i cebulą polana olejem roślinnym (200 g), kasza gryczana (200 g), kompot.
- Podwieczorek – mały jogurt owocowy, banan, marchewka.
- Kolacja – herbata, chleb graham (80 g), szprotki w sosie pomidorowym (150 g), ser wędzony (20 g), papryka, ogórek kiszony.

żeby sobie z tym poradzić, jest przygotowywanie koktajli, musów czy kremów. Wystarczy blender lub mikser.

Pieczywa (najlepiej lekkie pszenne, graham, pełnoziarniste, razowe) nie można smarować masłem. Lepiej zamienić je na margarynę z wysoką zawartością wielonasyconych kwasów tłuszczowych lub w ogóle nie stosować smaru. Wędliny czy mięso powinny być chude, a przetwory mleczne – wyłącznie o obniżonej zawartości tłuszczu. Z kolei oleje używane np. do sałatek powinny być roślinne i surowe (słonecznikowy, rzepakowy, lniany, sojowy). Do tego ryby, które są doskonałym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3. Należy też przyjmować dużo płynów – przynajmniej 6–8 razy dziennie pić wodę, herbatę, soki. – Nawodnienie to kluczowa sprawa, należy zwracać na to szczególną uwagę. Seniorzy często nie odczuwają pragnienia, ale nie znaczy to, że nie potrzebują płynów. Jest dokładnie odwrotnie, bo wraz z wiekiem zapotrzebowanie na płyny rośnie – mówi dietetyk. Żeby jednak urozmaicić napoje i nie pić ciągle niegazowanej wody, można sięgnąć po świeży imbir, cytrynę czy miętę i dodawać do napojów.

Paliwo trzeba uzupełniać

Przeciętne zapotrzebowanie na kalorie mężczyzny w wieku 60 lat, prowadzącego

nieaktywny tryb życia, to ok. 2000 kalorii. Różnica między jego zapotrzebowaniem na energię a aktywnym seniorem w tym samym wieku może sięgać nawet 1000 kalorii. Jak różni się ich dieta i jakie są ograniczenia? Regularnie aktywny senior potrzebuje więcej energii, dlatego musi więcej jeść i pić. To główna różnica.

Regularność posiłków to kluczowa sprawa przy zwiększonym wyężeniu organizmu. Wie to każdy sportowiec – równe odstępy czasu między posiłkami. Nie należy jednak jeść bezpośrednio przed treningiem, najlepiej zrobić godzinną przerwę, żeby organizm nie był zajęty trawieniem podczas wysiłku.

– Posiłki powinno się jeść tak co 3–3,5 godziny. Im późniejsza pora, tym powinny być mniejsze – uważa dietetyk Milena Nosek. Według niej ostatni posiłek można zjeść do 3 godzin przed snem. – Z kolei przed wysiłkiem, czy będzie to nordic walking czy szybki spacer, nie powinno się jeść większych posiłków. Najlepszą porą na ćwiczenia jest czas między pierwszym a drugim śniadaniem. Pamiętajmy, że po wysiłku należy uzupełnić składniki mineralne – dodaje.

Energia potrzebna do treningu sportowego czy nawet spaceru pochodzi między innymi z węglowodanów. Dlatego aktywni seniorzy powinni jeść różne rodzaje kaszy, ryż, pieczywo pełnoziarniste (o ile pozwala na

to stan jelit), owoce i ciemny makaron razowy. To najlepsze źródła węglowodanów. Po treningu, by odbudować siły witalne, potrzebne jest białko. Najlepiej pełnowartościowe, z jajek, chudego nabiału i mięsa. Ważnym źródłem energii koniecznej do wysiłku są też tłuszcze, zwłaszcza oleje, dlatego do każdej sałatki należy dodawać odrobinę surowego oleju roślinnego.

Spalanie

Ludzie, którzy zaczynają żyć aktywnie, zwykle spodziewają się sporego wysiłku. Po półgodzinnym biegu czują się zmęczeni i sądzą, że to wystarczy, by spalić cały obiad. A jak jest w rzeczywistości?

Przez pół godziny truchtania 60-latek spala mniej więcej tyle kalorii, ile ma jeden nieduży kotlet mielony (280 kcal). Pół godziny spaceru to tyle co 1,5 banana (120 kcal), a dwa kwadransy gimnastyki relaksacyjnej to kaloryczny odpowiednik trzech jabłek.

Bez aktywności fizycznej łatwo o nadwagę, nawet przy właściwej diecie. Dlatego bardzo ważne jest, by kontrolować swoją wagę, a dietę dostosować do podejmowanego wysiłku. Nie oznacza to jednak, że aby odrobinę schudnąć, należy wydłużać czas ćwiczeń. Przesada w którąkolwiek stronę może odbić się na zdrowiu, dlatego kluczem jest tutaj równowaga i regularność. Ćwiczenia i poziom aktywności muszą być dostosowane do aktualnej kondycji

i wydolności, a dieta powinna zapewniać całą niezbędną energię. Najlepiej, żeby bilans wychodził na zero.

Należy też pamiętać o picu – minimum 2 litry dziennie, a przy wzmożonym wysiłku – nawet więcej.

Przed wszystkim ostrożność

Prawidłowość swojej diety można najłatwiej kontrolować poprzez wahania wagi i samopoczucie. Jeśli mimo regularnego wysiłku i reżimu diety przybieramy na wadze albo czujemy się źle, może to oznaczać, że coś jest nie w porządku. – Trzeba uważać na to, co się kupuje – mówi dietetyk. – Najlepiej uważnie czytać skład produktów i uważać na wszystkie tzw. witaminy E, czyli konserwanty i utleniacze – dodaje. Również data przydatności do spożycia potrafi umknąć uwadze i na to trzeba bardzo uważać. Zatrucie pokarmowe u seniora może mieć bardzo ciężki przebieg.

Bycie aktywnym seniorem nie oznacza wyłącznie żywieniowych kompromisów i rezygnacji z ulubionych potraw, bo nasze przyzwyczajenia niekoniecznie są dobre dla zdrowia. Dbanie o dietę nie oznacza też słabości. Wręcz przeciwnie – oznacza siłę mądrości, którą można teraz przekazać dzieciom i wnukom.



fot. PWSZ w Elblągu

Na emeryturze nie rezygnuję z ruchu

Wywiad z Heleną Pilejczyk,
z domu Majcher (ur. 1931 r.),
łyżwiarką szybką, brązową
medalistką igrzysk zimowych
w Squaw Valley w 1960 r.

Wspomniała Pani, że ma niewiele czasu. A przecież jest Pani już dobre kilka lat na emeryturze...

Tak, ale nie rezygnuję z aktywności. Jestem honorowym obywatelem Elbląga, często więc uczestniczę w różnych uroczystościach. Jestem też zapraszana na spotkania z dziećmi i młodzieżą w szkołach.

Jak te spotkania wyglądają?

Opowiadam, jak to było być sportowcem w moich czasach. Przynoszę łyżwę, na której ja jeździłam, i taką, jakie zakładają sportowcy teraz. Zachęcam dzieci do uprawiania sportu. Opowiadam im, ile ciekawych ludzi poznałam dzięki łyżwiarstwu, ile miejsc zwiedziłam, jakie dzięki temu miałam – i wciąż mam – ciekawe życie.

Dzieci trzeba namawiać do sportu?

Niestety. Widzę wprawdzie w parkach, że coraz więcej dorosłych ludzi biega, jeździ na rowerze, chodzi z kijkami – bardzo się z tego cieszę, bo jak ja trenowałam na rowerze w młodości, to przy deszczowej pogodzie ludzie patrzyli się na mnie jak na wariatkę – ale ta wzmożona aktywność dotyczy tylko dorosłych. Dzieci niestety unikają aktywności fizycznej. Mam sygnał od wuefistów, że coraz rzadziej ćwiczą na zajęciach w szkole. Rzadko widać je też na podwórkach. Pamiętam z czasów swojego dzieciństwa, że mimo braku placów zabaw dzieci grały w dwa ognie, bawiły się w chowanego, skakały przez skakankę. Dziś raczej siedzą przed komputerami

i telefonami. Pokusy współczesnego świata.

Czyja to wina?

Niestety również rodziców. Po pierwsze: nie wymagają od dzieci tej aktywności. Dbają tylko o rozwój intelektualny, wysyłają na jedne, drugie, trzecie zajęcia pozalekcyjne. A z wuefu wypisują dzieciom zwolnienia z byle powodu. Uważam, że to trochę przesada. Wraz z rozwojem intelektualnym powinien iść rozwój fizyczny i odwrotnie. Niewysportowane dzieci mogą mieć problemy z otyłością, z chorobami cywilizacyjnymi, z kręgosłupem.

A nie ma Pani wrażenia, że to również wina wuefistów? Pamiętam ze swoich zajęć w szkole, że ciągle graliśmy w siatkówkę, a to akurat nie był sport dla mnie. Nie należy pokazywać dzieciom więcej?

Należy. Wuefiści są różni i nie zawsze prowadzą zajęcia w atrakcyjny sposób.

Pani też pracowała jako wuefistka...

Tak. I starałam się, żeby te zajęcia były zróżnicowane. Biegaliśmy, graliśmy w siatkówkę, organizowaliśmy różne zawody międzyklasowe. Uczniowie muszą spróbować różnych dyscyplin. Jednemu będzie fatalnie wychodziła siatkówka, ale za to będzie miał talent w bieganiu. Inny będzie świetnie skakał w dal. Każdy musi znaleźć swoją dyscyplinę.

Pani znalazła ją dość późno?

To prawda. Pierwszy raz włożyłam łyżwy, kiedy miałam 21 lat. Wcześniej

uprawiałam siatkówkę, lekkoatletykę. Biegałam, skakałam, pchałam kulą, rzucałam dyskiem. Ale dopiero łyżwy okazały się strzałem w dziesiątkę.

Pamięta Pani ten dzień, kiedy pierwszy raz je Pani założyła?

Oczywiście. Byłam już wtedy nauczycielką, bo w 1950 r. wyłudowałam w Elblągu z nakazem pracy. Mieliliśmy tam klub sportowy i często chodziłam do niego na treningi z innych dziedzin. Trener mnie obserwował. Stwierdził, że jestem wszechstronną dziewczyną, zaprosił mnie zatem na trening łyżwiarzy. Szło mi całkiem nieźle, było dużo ćwiczeń w przysiadzie, imitujących jazdę na łyżwach. Jestem perfekcjonistką, więc jak ktoś mi mówi, że mam zrobić 10 przysiadów, to tyle robię. Te ćwiczenia angażowały zupełnie inne mięśnie niż dyscypliny, które dotychczas uprawiałam. Następnego dnia miałam takie zakwasy, że nie mogłam wstać z tapczanu! Stwierdziłam wtedy: to jednak nie jest sport dla mnie.

łyżwy to nie była zatem miłość od pierwszego wrażenia?

Zdecydowanie nie. Więcej na trening nie poszłam. Unikałam trenera. Jak gdzieś go widziałam, przechodziłam na drugą stronę ulicy. Tak było mi wstyd. Przyszedł okres ferii zimowych. Miałam sporo wolnego czasu, a w Elblągu podczas mrozów było duże lodowisko, które powstało w ten sposób, że na zimę nie spuszczało się wody z basenu. Zaglądałam tam i dyskretnie podglądałam łyżwiarzy. I znów spotkałam tre-

nera. Przekonał mnie, żebym założyła łyżwy. Założyłam, wyszłam na lód i... zaraz się przewróciłam. Zrobiło mi się okropnie wstyd, bo przecież miałam już te 21 lat, byłam nauczycielką. A tu taka wpadka! Ale zaraz zaczęłam obserwować, jak robią to inni zawodnicy, i naśladowałam ich. Szło mi coraz lepiej. Zaczęłam chodzić na lodowisko dwa razy dziennie.

I tak zostało?

Nie. Bo przecież ferie się skończyły, a ja musiałam wrócić do pracy. Na koniec tych zajęć w ferii mieliśmy sprawdzian. Nic bardzo ważnego, ale bardzo to przeżywałam. Myślałam: Boże, żeby tylko nie być ostatnią! I nie byłam. Udało mi się prześcignąć nawet kilka dziewczyn, które trenowały już drugi rok. Byłam zadowolona, ale wróciłam do pracy i na tym pewnie moja przygoda z łyżwiarstwem by się skończyła, gdyby nie jeden telefon...

Z Zakopanego?

Tak. Odbywały się tam mistrzostwa Polski i okazało się, że brakuje czwartej zawodniczki do sztafety. Trener sobie o mnie przypomniał. To była dla mnie kusząca propozycja, bo nigdy wcześniej nie byłam w Zakopanem. Poszłam więc do klubu, by dali mi łyżwy – dostałam jakieś dziadostwo o dwa numery za duże, zwolniłam się z pracy i pojechałam w góry.

Na tych łyżwach dało się jeździć?

Ależ skąd. Trener, jak mnie zobaczył z tymi łyżwami, złapał się za głowę.

Obiecał, że do czasu mistrzostw dostanę odpowiednie łyżwy, ale na razie, na treningi, muszę pożyczyć od którejś z koleżanek. Ale żadna pożyczyć ich nie chciała. I wcale się nie dziwię, bo każda miała tylko po jednej parze i bardzo o nią dbała.

A nie dlatego nie pożyczyły, że przemawiała przez nie zazdrość, rywalizacja?

To pojawiło się dopiero później, z pierwszymi poważnymi sukcesami. Wtedy jeszcze nie. łyżwy w końcu udało się pożyczyć od kolegi, nazywał się Henio Poleć. Miał śmiesznie małą stopę, jak na mężczyznę. Na zawody też miałam już swoje łyżwy. I wystartowałam. Okazało się, że mam całkiem niezłe wyniki. Na 500 metrów byłam szóstą z całej Polski, na trzy kilometry – czwarta, na 1500 metrów – piąta, na pięć kilometrów – czwarta. Nikomu nieznana zawodniczka! Pamiętam taki nagłówek w gazecie „Hadasik i Majcher rewelacją Mistrzostw Polski”. Hadasik to był kolarz, który w zimie wystartował jako łyżwiarz i wspaniale mu to wyszło.

Trafiła Pani do kadry narodowej?

I zaczęłam odnosić sukcesy: w 1957 r. na mistrzostwach świata byłam dziewiąta, najlepsza z Polek. W 1958 r. mistrzostwa odbywały się w Szwecji, byłam piąta. A w międzyczasie wysłałam za mąż, w 1959 r. urodziłam syna.

A już w kolejnym roku zdobyła Pani olimpijski medal. Nie było trudno pogodzić roli młodej mamy i sportowca?

Pewnie byłoby niemożliwe, gdyby nie pomoc mamy. I wyrozumiałość męża, który też był sportowcem. Ale na szczęście dało się wszystko pogodzić. Byłam młoda, miałam dużo energii i poczucie, że złapałam pana Boga za nogi. Że robię to, co kocham.

Ale na olimpiadę w 1960 r. ponoć nie chcieli panczenistek wysłać?

Bali się, że to strata pieniędzy. Postawili więc nam warunek: jeśli w poprzedzających igrzyska mistrzostwach świata ktoś z nas zajmie szóste lub lepsze miejsce, pojedzie do Stanów na igrzyskach. Pamiętam, jak po kolei startowałam na różnych dystansach. Na pierwszym, 500 metrów, byłam 11. Ale na drugim, 1500 metrów, już piąta. Wiedziałam już, że warunek Polskiego Komitetu Olimpijskiego jest spełniony, że ten wynik jest przepustką na igrzyska. Ale walczyłam dalej. Drugiego dnia, na 1000 metrów, byłam druga. Niesamowity sukces, radość nie do opisanego. Byłam przed Rosjankami, co im się nie spodobało – bo jak to, „bratni” kraj, my ćwiczymy

u nich, a tu taki numer wywinęliśmy! Jak wróciliśmy do Polski, działacze Komitetu jeszcze trochę się wahali. Ale w końcu trener pojechał na naradę i wrócił z dobrą wiadomością: dwie zawodniczki, ja i Elwira Seroczyńska, możemy jechać na igrzyska!

Ile osób z Polski poleciało na tę olimpiadę?

Siedemnaście. Polska delegacja była bardzo, bardzo skromna. Kilku sportowców, trener, kierownik. Nie było z nami żadnych dziennikarzy, masażystów. Byliśmy chyba najmniejszą ekipą na całej olimpiadzie. Ale dwa medale przywieźliśmy.

Zdobyły je Pani i Elwira Seroczyńska.

Tak, ja brąz, Elwira – srebro. Wyprzedziła nas Rosjanka, Skoblikowa. Potem pojawiły się głosy, że wystartowałam za szybko, że przeze mnie Elwira nie dostała złota, bo pociągnęłam za sobą Skoblikową. Dziwne oskarżenia, ale też prawdą jest, że na początku biegłam zbyt szybko. Byłam już posuniętą w wieku zawodniczką, ale o bardzo małym doświadczeniu. Postawiłam wszystko na jedną szalę, bo nie chciałam zawieść kibiców. Po mistrzostwach świata oczekiwali ode mnie medalu, może nawet wygranej. A ja miałam w głowie tylko jedną myśl: żeby ich nie zawieść. Wystartowałam jak torpeda, narzuciłam ogromne tempo. Pod koniec zabrakło już sił. Ale i tak cieszyliśmy się z Elwirą niesamowicie, że udało się wywalczyć dla Polski dwa medale. Tego momentu, kiedy na maszt wciągano dwie polskie flagi, a my stałyśmy na podium, nigdy nie zapomnę. Miałam w oczach łzy wzruszenia i nawet jak dziś, po tylu latach, o tym opowiadam, te emocje dalej czuję.

Pamięta Pani chwile po zawodach?

Tak. Zabrano nas na konferencję prasową. Pierwszy raz w czymś takim brałam udział. Wielki stół, który prezentował się jak wybieg dla modelek, masa dziennikarzy zadających różne pytania. To było niesamowite.

Jak zareagowali kibice?

Wspaniale. Na olimpiadzie było dużo Polonii amerykańskiej. Zaraz po tym, jak zdobyliśmy te medale, przerwali kordon porządkowy, żeby nas wyściskać, wycałować, podrzucać z radości do góry. Wieczorem pojechaliśmy do kasyna, które prowadziła kobieta polskiego pochodzenia. Dała nam sombrero, chodziliśmy w nich potem z Elwirą po wiosce olimpijskiej. Potem jeździliśmy od jednego skupiska Polonii do drugiego. Wszyscy byli tak strasznie mili.



fot. PWSZ w Elblągu

Ponoć Pani podczas igrzysk wystartowała w niedobrym stroju i w okularach trenera.

Tak. Miałam tylko jedną parę okularów, które zbiły się podczas treningów w Stanach. Dostałyśmy na cały wyjazd tylko 50 dolarów kieszonkowego, nie starczyłoby na nowe. Pożyczyłam od trenera. Strój też pozostawiał wiele do życzenia. Jeśli chodzi o ten z założenia bardziej elegancki, na otwarcie igrzysk, to były to ciemnochrabrowe narciarki elastyczne, chabrowe kurteczki, kozaczki i do tego czapeczki. A startowałyśmy w okropnych, wełnianych, białych rajtuzach i wełnianych swetrach. Był też komplet z elastyku, kompletnie niedopasowany. Zupełnie inaczej niż dzisiaj, kiedy szyje się na wymiar, specjalnie dla każdego zawodnika. Mój strój był za szeroki, przez co zwiększał się opór powietrza. Dziś to nie do pomyślenia.

Dostała Pani jakieś nagrody za medal olimpijski?

Z mojego klubu sportowego Olimpia – ekspres do herbaty. Choć to może za dużo powiedziane – tak naprawdę to był blaszany garnuszek. Do niczego się nie nadawał, przeleżał więc kilkadziesiąt lat w piwnicy, a potem oddałam go jako pamiątkę do klubu. Dostałam też jakieś sztuczce, a z Polskiego Komitetu Olimpijskiego – niewielkie pieniądze, ówczesną średnią krajową. Od województwa dostałam małą lodóweczkę. Ale taką absolutnie maleńką.

Skromnie.

Takie były czasy. Ale to było nieważne. Cieszyło mnie to, że robię to, co lubię. Że zjeżdżałam dzięki łyżwiarstwu kawał świata – bo byłam i w Japonii, i w Korei, i w Mongolii, i w Stanach, i w Kanadzie. O Europie nie mówiąc. I to w czasach, kiedy ludzie nie mieli takich możliwości podróżowania jak dzisiaj.

Osiągała Pani sukcesy również w zawodach dla seniorów.

Nie traktuję tego jako wielki sukces, bo czym człowiek starszy, tym mniejszą ma konkurencję. Ale to było miłe doświadczenie. Poza tym z zaciekawieniem przyglądałam się, jak zmienia się sport – możliwości, stroje, sprzęt. Pamiętam, jak poszłam na siłownię, mając już 70 lat. Tak się podekscytowałam na widok tych wszystkich nowoczesnych urządzeń, że zapomniałam, ile mam lat i że muszę się już oszczędzać. I niestety nadwerżyłam sobie kolana i staw biodrowy.

Ale rusza się Pani do dzisiaj?

Tak. Poranną gimnastykę mam już we krwi. Jeżdżę również na rowerze. Niestety stacjonarnym, bo na ulicach panuje tak duży ruch, że boję się potrącenia. Włączam więc telewizor i zaczynam pedałowac na swoim stacjonarnym rowerku. Jeśli leci jakiś ciekawy program, pedałowuję coraz szybciej i szybciej, nie czując w ogóle wysiłku. Mąż mnie musi upominać i mówić: opanuj się. Bo przecież, proszę Pani, ja mam już 83 lata!

Poleca Pani seniorom sport?

Oczywiście. Warto jeździć na rowerze, truchtać, wyjść na spacer. Widzę po znajomych, którzy na emeryturze przestają się ruszać, że szybko przybierają na wadze, zaczynają się problemy ze zdrowiem, z samopoczuciem. Zresztą nie chodzi tylko o sport. Na emeryturze w ogóle warto znaleźć jakąś pasję. Bo jeśli jej się nie znajdzie, człowiek, który przestaje pracować, zaczyna odczuwać pustkę. I, przykro to mówić, szybciej od nas odchodzi. Trzeba wyznaczać sobie jakieś cele, mieć swoje hobby, coś, co się lubi. Choćby to była uprawa ogródka, spacer – coś z pozoru banalnego. Jeśli coś takiego dla siebie znajdziemy, na pewno będziemy wolniej się starzeć. I dłużej cieszyć życiem.

Drodzy Czytelnicy!

Co drugi polski senior nie podejmuje żadnej aktywności fizycznej, a systematycznie ćwiczy tylko siedem proc. osób w wieku od 60 do 64 lat. Tymczasem – zdaniem ekspertów – to właśnie aktywny styl życia w wieku dojrzałym przyniesie wiele korzyści w okresie starzenia. Dzięki ruchowi mamy szansę dłużej cieszyć się zdrowiem i sprawnością! Instytut Łukasiewicza realizuje ogólnopolski projekt „UTW bez granic: seniorzy na start!”, który ma na celu promowanie i wspieranie inicjatyw służących rozwijaniu aktywności fizycznej osób starszych.

Jaki rodzaj aktywności jest najlepszy dla seniora? Od czego zacząć? Czy niektóre choroby wykluczają uprawianie sportu? – tego wszystkiego dowiedzą się Czytelnicy „UTW bez granic: seniorzy na start!”. W wydawanym przez Instytut Łukasiewicza czasopiśmie znajdują się też m.in. wywiady z polskimi sportowcami z grupy 50+ oraz z ekspertami zajmującymi się aktywnością fizyczną osób starszych.

Zaczynamy od wyboru najlepszej formy aktywności. Ruch ma zbawienny wpływ na nasze życie, zwłaszcza w „trzecim wieku”, kiedy zaczynamy funkcjonować na wolniejszych obrotach. Ruch powoduje, że dłużej czujemy się młodzi i sprawni. Trzeba tylko wiedzieć, jakie ćwiczenia możemy wykonywać. Czy astma albo cukrzyca są przeszkodą? Czego lepiej unikać? – o tym piszemy na stronach 2-3.

Ruchu boją się zwłaszcza seniorzy, którzy doznali wcześniej urazów. Tymczasem rehabilitacja jest niezwykle ważna. Dzięki niej można wrócić do pełnej sprawności. Co wolno seniorom po złamaniach? – Po pierwsze kość musi się zrosnąć, chociaż na przykład

po zespoleniu śródszpikowym rehabilitację można zacząć znacznie szybciej, niż przy zastosowaniu opatrunku gipsowego. Przyjmuje się, że proces zrostu kostnego trwa około sześciu tygodni – ale zdarza się, że znacznie dłużej. To, jak szybko można zacząć rehabilitację czy obciążanie, zależy od wielu czynników, na przykład rodzaju i miejsca złamania, wieku, stanu ogólnego pacjenta itp. Aby przywrócić pełną sprawność po unieruchomieniu w gipsie, konieczna jest odpowiednia rehabilitacja. W pierwszej fazie pod okiem specjalisty, potem ćwiczenia trzeba kontynuować w domu. Innymi słowami: ćwiczenia i jeszcze raz ćwiczenia – mówi dr Grzegorz Głąb, fizjoterapeuta. Czy osteoporoza wyklucza aktywność? Czy pływanie zawsze jest dla nas dobre? – na te i wiele innych pytań odpowiedział ekspert (s. 4-5).

Dla wielu seniorów początkiem aktywności fizycznej jest moment zapisania się na zajęcia Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Bo UTW to nie tylko wykłady! Samba, zumba czy tai chi stają się coraz bardziej popularne. W tym numerze przyjrzelśmy się sportowej ofercie uniwersytetów w Małopolsce. Dla przykładu w Nowym Sączu są warsztaty energetycznych tańców: samby oraz zumbi. – Przygotowując program studiów na kolejny rok, wiem, że musimy mieć naprawdę dobrych wykładowców i trenerów. To podstawa. Jeśli zajęcia nie będą ciekawe, ludzie po prostu przestaną przychodzić – przyznaje Mariola Pękala-Piekarska, wiceprezes UTW w Nowym Sączu. Sądecki UTW ma też w ofercie aerobik, tai chi, jogę czy zajęcia z fotografii plenerowej. O olbrzymim zainteresowaniu, ale też o potrzebie uczestniczenia w takich zajęciach świadczy to, że na 380 słuchaczy UTW w Nowym Sączu, każdego roku aż 200 bierze udział

w letnich warsztatach i zajęciach ruchowych (s. 6-7).

Dużym zainteresowaniem cieszą się również organizowane przez Czesława Langa imprezy kolarskie. W tych mniej „zawodowych” udział biorą nawet osoby po 80. roku życia. – Myślę, że każdy, kto uprawia sport, wzmacnia w ten sposób nie tylko ciało, ale także swoją psychikę. Uprawianie sportu uczy pewnej pokory, każe pokonywać słabości, zdobywać się na wysiłek, którego czasem wcale nie mielibyśmy ochoty podejmować – mówi Lang.

O początkach jego wielkiej sportowej kariery i trudnym momencie przejścia na emeryturę opowiedział w wywiadzie dla „UTW bez granic: Seniorzy na start!”. – Kiedy jesteś na topie, świat cię trochę rozpieszcza. Interesują się tobą dziennikarze, interesują kibice, przeważnie dba o ciebie jakiś klub. A kiedy kończy się kariera, jeszcze może przez rok cię pamiętają, zadzwoni ktoś czasem zapytać, co słychać. A później zapominają o tobie, bo już są nowi zawodnicy, nowe sukcesy. Ty schodzisz gdzieś na bok. I wtedy musisz znaleźć swoje drugie życie – mówi kolarz. Swoim drugim życiem uczynił Tour de Pologne (s. 8-9).

Kiedy już zdecydujemy się postawić na aktywny styl życia, warto wybrać odpowiednie miejsce. Nordic walking, spacer czy jazda na rowerze nie wymagają ani specjalnej sali, ani sprzętu. Ale gdzie powinien udać się senior, który chciałby poćwiczyć na profesjonalnej bieżni? Podpowiadamy na stronach 10-11. Sporządziliśmy listę miejsc w całej Polsce, które swą ofertę skierowały specjalnie dla seniorów. Jazda konna, pływanie, wczasy dla aktywnego seniora – ośrodki sportu i siłownie coraz częściej dostosowują

swoje propozycje do potrzeb osób po 55. roku życia.

Aktywny senior potrzebuje odpowiedniej diety. Nie ma uniwersalnego jadłospisu dla osób starszych. Wiele zależy od wieku, wagi, wzrostu, trybu życia, aspiracji i celów. Dlatego najlepiej skorzystać z porady dietetyka, który na podstawie informacji o dotychczasowych nawykach żywieniowych i innych danych oraz po konsultacji z kardiologiem, określi najwłaściwszy rodzaj diety. Uniwersytety trzeciego wieku bardzo często prowadzą kursy i warsztaty zdrowego odżywiania i umożliwiają konsultacje z ekspertami w tej dziedzinie (s. 12-13).

Na koniec wywiad z Heleną Pilejczyk (s. 14-15). – Na emeryturze nie rezygnuję z ruchu – mówi tyżwiarka szybka, brązowa medalistka igrzysk zimowych w Squaw Valley w 1960 roku, wielokrotna mistrzyni Polski. – Codziennie rano robię gimnastykę. Mam to już we krwi. Jeżdżę również na rowerze stacjonarnym. Włączam telewizor i zaczynam pedałować. Jak jakiś ciekawy program leci, kręcę coraz szybciej i szybciej, nie czując w ogóle wysiłku. Mąż mnie musi upominać i mówić: opanuj się. Bo przecież mam już 83 lata! – uśmiecha się i poleca ruch wszystkim seniorom. – Warto jeździć na rowerze, truchtać, wyjść na spacer. Widzę po znajomych, którzy na emeryturze przestają się ruszać, że szybko przybierają na wadze, zaczynają się problemy ze zdrowiem, z samopoczuciem – tłumaczy.

Życzymy przyjemnej lektury!

Redakcja „UTW bez granic: Seniorzy na start!”



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, Mariusz Bartkiewicz,
Jakub Wesecki oraz autorzy zaproszeni
do współpracy

Druk: Polskapresse Sp. z o.o., Oddział Poligrafia,
Drukarnia w Sosnowcu

Wydawnictwo współfinansowane jest ze środków
Ministerstwa Sportu i Turystyki



Ministerstwo
Sportu i Turystyki