

# UTW BEZ GRANIC:

## SENIORZY NA START!

Wydawnictwo współfinansowane jest  
ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki

NR 4/2015

**Tańczyć każdy może.  
Bez względu na wiek!**



**To sposób na miłe  
spędzenie czasu, ale też  
forma rehabilitacji**

**Sportowe emocje  
i dobra zabawa  
gwarantowane**

Pół tysiąca zawodników reprezentujących 19 uniwersytetów trzeciego wieku zjechało do Rabki-Zdroju na II Ogólnopolską Senioriadę. Slalom gigant, zjazdy na dętkach i występ senierek cheerleaderek to tylko niektóre punkty imprezy. Uczestnicy zapewniają zgodnie – za rok znów się spotkają.

str. 10-11



FOT. ARCHIWUM INSTYTUTU LUKASIEWICZA



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



Szanowni Państwo,

Po krótkiej przerwie z radością spotykamy się na łamach „UTW BEZ GRANIC: seniorzy na start!”. Dzięki wsparciu Ministerstwa Sportu i Turystyki w najbliższych miesiącach przygotowujemy kolejne numery gazety, która – jak wnioskujemy z wyników ankiet, które Państwo do nas wysłaliście – cieszy się dużym zainteresowaniem. Pisaliście Państwo, że dzięki nam zaczęliście ćwiczyć. Opisywaliście swoje sportowe rytuały i radość, jaką daje Wam ruch. Wszystkie te listy, maile i telefony były niezwykle inspirujące, dlatego postanowiliśmy ogłosić konkurs. **O szczegółach piszemy na stronie 2.**

Życzymy przyjemnej lektury i zapraszamy do udziału!

Zachęcamy także do odwiedzenia  
naszej strony internetowej  
[www.seniorzynastart.info](http://www.seniorzynastart.info)

**UTW BEZ GRANIC: SENIORZY  
NA START**

FOT. 123RF

**Seniorze, trzymaj formę!**  
Wywiady ze sportowcami z grupy 50+ i ekspertami >>>WEJDŹ



str. 4-5

**Lubisz ruch i żyjesz  
aktywnie? Weź  
udział w konkursie!**

str. 2

**Pani Jadwiga  
od 30 lat zachęca  
do biegania.**

str. 6-7

**81-letni druh,  
który o nartach  
wie wszystko.**

str. 12-13

**Pocieszam się, gdy  
obserwuję kolegów  
z mojego rocznika.**

str. 14-15

# Nie siedzę na emeryturze!

Weź udział w konkursie i daj innym przykład. **Najlepsze prace opublikujemy w majowym wydaniu gazety oraz w książce!**

**L**ubisz ćwiczyć i czujesz się dzięki temu sprawny i szczęśliwy? Zamiast jechać autobusem na zakupy, ruszasz pieszo? Rower albo kijki do nordic walkingu to sprzęty, bez których nie wyobrażasz sobie życia? Weź udział w naszym konkursie! Opisz, jaką rolę w Twoim życiu odgrywa aktywność fizyczna. Napisz, co i dlaczego lubisz ćwiczyć. Zwykły tekst trafi do gazety i książki.

Zasady są bardzo proste. Aby wziąć udział w zabawie, wystarczy opisać swoją przygodę z amatorskim sportem. Może to być np. historia wydarzenia, które skłoniło Cię do zmiany swoich nawyków i podjęcia aktywności. Możesz opisać, co i dlaczego lubisz ćwiczyć, albo zrelacjonować nam swoje sportowe rytuały. Niczego nie narzucamy, nie precyzujemy też, jaką formę ostatecznie ma mieć tekst. Relacja, reportaż, a nawet wiersz – wszystko zależy od kreatywności autora!

## Nawyk albo sposób na samotność

92-letni Antoni Huczyński, znany bardziej jako „Dziarski Dziadek”, zaczął ćwiczyć po śmierci żony. Musiał znaleźć sposób na wypełnienie nadmiaru czasu. Inaczej pewnie by się załamał. Postanowił, że od tej pory będzie bardziej dbał o zdrowie – nie tyle dla siebie, ile dla swojej rodziny. Dziś jest gwiazdą internetu. Nagrywa filmiki i pokazuje seniorom, że aktywność fizyczna to recepta na długowieczność.



Z kolei pani Ania Barska, której historię opisywaliśmy kilka miesięcy temu, przyznaje, że jest od ruchu uzależniona. Zjawia się w jednej z krakowskich siłowni codziennie. Dosłownie. Nie ma znaczenia, czy jest to Wigilia, Nowy Rok czy Wielkanoc. Znaczenia nie ma też pogoda – lato czy zima, podróżuje swoim ukochanym rowerem. Opracowała nawet własny sposób hamowania na lodzie – pomaga sobie nogą. Mówi, że nie mogłaby bez roweru żyć, każdego dnia musi pokonać przynajmniej 31,1 km. Ruch to jej sposób na życie i dobry humor. Ma 63 lata, a energii i pogody ducha mogłaby pozazdrościć jej niejedna nastolatka.



Tymczasem 90-letni Stefan Lipniak codziennie wybiera się na przynajmniej dwugodzinny spacer po krakowskim rynku. Ten radosny człowiek ma za sobą koszmarne wojenne przeżycia. Za drutami obozów koncentracyjnych spędził 44 miesiące. Jest jednak najlepszym przykładem tego, co geriatrzy nazywają pomyślnym starzeniem się. Mimo 90 lat wciąż jest samodzielny, aktywny i towarzyski. Uwielbia tańczyć, chętnie spotyka się ze znajomymi z krakowskiego klubu byłych więźniów niemieckich obozów koncentracyjnych. Bierze też udział w wycieczkach – w ostatnich latach odwiedził m.in. Ukrainę, Francję i Włochy.



**W**szystkie te historie, które opisaliśmy w poprzednich numerach „UTW BEZ GRANIC”, pokazują, że motywacji do aktywności jest naprawdę wiele. Dla każdego z naszych bohaterów ruch jest metodą: na samotność, poradzenie sobie z przykrymi przeżyciami albo po prostu piękną sylwetkę. Z pewnością wielu z Państwa ma równie ciekawe historie. Zachęcamy do ich opisanie i pokazania rówieśnikom, że wiek nie jest żadnym usprawiedliwieniem dla unikania aktywności!

## Zasady krok po kroku:

- Opisz rolę aktywności fizycznej w swoim życiu. Napisz, co i dlaczego lubisz ćwiczyć.
- Tekst o objętości do 12 tys. znaków ze spacjami wyslij na adres: [info@instytutlukasiewicza.pl](mailto: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 także zdjęcia.
- Na zgłoszenia czekamy **do 24 kwietnia br.** Decyduje data doręczenia listu lub maila do adresata.
- Najlepsze prace zostaną opublikowane w majowym numerze „UTW BEZ GRANIC: seniorzy na start!”. Znajdą się także w książce, którą Instytut Łukasiewicza wyda w maju. Publikacja „Seniorze, trzymaj formę!” trafi wraz z gazetami do 400 uniwersytetów trzeciego wieku w całej Polsce w maju.
- Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania tekstów oraz ich korekty i redakcji językowej.



**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](mailto:info@instytutlukasiewicza.pl)  
[www.instytutlukasiewicza.pl](http://www.instytutlukasiewicza.pl)

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

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



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Wydawnictwo współfinansowane jest ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki

# Gdy ćwiczymy, dłużej jesteśmy sprawni i niezależni

Rozmowa z **Maciejem Zdziarskim**, autorem książki *StarsiRodzice.pl. Recepty na dobrą starość* oraz prezesem Instytutu Łukasiewicza

**Pańska książka to zbiór 16 wywiadów z ekspertami z różnych dziedzin nauki – od geriatry i gerontologii, przez psychologów, socjologów i politologów. Czy udało im się stworzyć tytułową receptę na dobrą starość?**

Czytelnicy znajdą w książce wiele porad i rozwiązań. Czasami bardzo prostych, niewymagających nakładów pracy i środków finansowych, które czynią starość o wiele łatwiejszą, a na które z różnych względów nie wpadliśmy. Jednym z takich sposobów jest aktywność fizyczna.

**Czy jej uprawianie to dobry sposób, by opóźnić starość?**

Wielu moich rozmówców wskazuje tę drogę. Eksperti radzą, by uzmysłowić sobie pozytywne strony amatorskiego sportu. Specjaliści podkreślają związek pomiędzy systematyczną aktywnością a zdecydowanie lepszą oceną kondycji, zdrowia i samopoczucia. Kiedy ćwiczymy, czujemy się lepiej, jesteśmy zdrowsi, odczuwamy radość.

**Co robić, gdy taka motywacja nie wystarcza?**

Jeżeli ćwiczymy, dłużej pozostajemy sprawni i niezależni. Samopoczucie człowieka, który jest uzależniony od osób trzecich, bywa na dłuższą metę nie do zniesienia. Jak mówił w wywiadzie, który umieściłem w książce, prof. dr hab. Andrzej Dąbrowski z Katedry Teorii i Metodyki Turystyki i Rekreacji warszawskiej AWF, brak samodzielności często ma przykre konsekwencje.



Przyczynia się do stresu, alienowania się, wpadania w dołki psychiczne, wycofywania się z wszelkich inicjatyw. Podtrzymywanie sprawności dzięki ćwiczeniom daje komfort uniezależnienia się w prostych czynnościach życia codziennego.

**Ciągle nie do końca wierzę, że te argumenty przemówią do osoby, która przez całe życie stroniła od ruchu.**

Posłużę się więc przykładem mamy jednego z moich rozmówców. Kiedy rozmawialiśmy, ta pani miała 92 lata. Każdy swój dzień rozpoczynała od starannie dobranych ćwiczeń, choć wcześniej nie była typem sportowca. W pewnym wieku – w wyniku rozmów, lektur, a jest osobą mobilną i intelektual-

nie otwartą – doszła do tego, że ćwiczenia są dobrą odpowiedzią na oznaki starości.

**Ktoś mówił jej, co powinna robić?**

Bliscy uświadamiali jej zalety aktywności, podsuwali odpowiednie książki, wyniki badań. To bardzo stanowcza i konsekwentna osoba. Samodzielnie, na podstawie wielu doświadczeń, dobrała optymalny zestaw ćwiczeń i częstotliwość treningów. Musiała pokonać rozmaite dolegliwości, np. defekt kolana po wyjątkowo niefortunnym upadku. Postawiła na gimnastykę i ta forma aktywności przypadła jej do gustu.

**Zatem ważne jest, by ćwiczyć to, co się lubi.**

Właśnie tak! Jedni wolą bieganie, inni rower, jesz-

cze inni ćwiczenia na piłce. Możliwości jest naprawdę wiele. Eksperti wypowiadający się w książce polecają także taniec. To fantastyczna forma ruchu, dająca satysfakcję nie tylko na płaszczyźnie wysiłkowej, wytrzymałościowej i sprawnościowej, lecz także towarzyskiej i estetycznej. Dla ludzi starszych ma to ogromne znaczenie, zwłaszcza w przypadku osób samotnych. Taka aktywność to antidotum na dolegliwości związane z wcześniejszym odejściem męża czy żony. Taniec jest świetnym pomysłem, by temu zaradzić.

**Od czego w takim razie zacząć?**

Pierwsze treningi mogą zniechęcać. Zakwasy i początkowy brak efektów mogą ostudzić zapał. Dlatego osoby zawodowo zajmujące się aktywnością fizyczną seniorów radzą w mojej książce, by na początku skorzystać z pomocy instruktora. Chodzi o to, by intensywność ćwiczeń fizycznych została odpowiednio dobrana do naszej kondycji. Ważne także, aby nauczyć się zasad ich wykonywania. Dzięki temu nabyte umiejętności przygotują – w dłuższej perspektywie – do samodzielnych ćwiczeń.

**Potem należy już tylko czekać na efekty.**

A te na pewno się pojawią. Moi rozmówcy mówili np., powołując się na własne badania, że niektórzy seniorzy po podjęciu aktywności fizycznej wydawali mniej pieniędzy na leki.



Maciej Zdziarski

**Czyli aktywność na receptę?**

Zdecydowanie. Jak podkreślał w rozmowie dr hab. med. Tomasz Zdrojewski, specjalista w dziedzinie chorób wewnętrznych i hipertensjologii w Klinice Nadciśnienia Tętniczego i Diabetologii Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, aktywność fizyczna jest nieodzownym elementem np. terapii nadciśnienia czy cukrzycy. I jest z nią trochę jak z tabletkami – trzeba ją odpowiednio dawkować.

**O czym jeszcze możemy przeczytać w Pańskiej książce?**

To zbiór rozmów przede wszystkim o tym, jak pomóc rodzicom w przystosowaniu się do nowej sytuacji, gdy przestają być aktywni zawodowo, stają się mniej sprawni i bardziej zależni. Są to rozmowy o budowaniu relacji, ale również szacunku. W książce poruszam kwestie zdrowia, wiary, a także sprawy finansowe i problem uzależnień osób starszych. Choć wydawnictwo w założeniu miało być adresowane do dzieci starszych rodziców, w praktyce służy również jako poradnik dla seniorów.



**W książce poruszam kwestie zdrowia, wiary, a także sprawy finansowe i problem uzależnień osób starszych. Choć wydawnictwo w założeniu miało być adresowane do dzieci starszych rodziców, w praktyce służy również jako poradnik dla seniorów.**

# Solo lub w duecie. Tańczyć każdy może!

**N**a zewnątrz zimno i plucha, ale po przekroczeniu progu Studio Tańca Gosza chyba każdemu robi się ciepiej. To miejsce przyjazne seniorom – świadczą o tym nie tylko certyfikat umieszczony na honorowym miejscu, ale przede wszystkim obecność licznych zadowolonych uczestników. Zajęcia kończy właśnie grupa początkująca. Jeszcze można podziwiać walc w ich wykonaniu.

Małgosia Szyda, trener klasy mistrzowskiej tańca sportowego, daje ostatnie wskazówki. Powoli gromadzi się kolejna grupa seniorów, bardziej zaawansowana. Ich rozgrzewka będzie w rytmie czaczy. Później przejdą do trudnego i niezwykle wymagającego paso doble. Na razie tanecznym krokiem wchodzi do sali. Niektórzy nie mogą oprzeć się muzyce płynącej z głośników i sami zaczynają się rozgrzewać. W ogromnych lustrach odbijają się roztańczone sylwetki uśmiechniętych seniorów. – Kochają tańczyć – mówi z przekonaniem pani Małgosia. – To dla nich sposób na miłe spędzenie czasu, ale też forma rehabilitacji. Czasem wręcz sposób na życie.

## Więcej pań...

Warunki do tańca są w tej szkole wspaniałe. Seniorzy mogą liczyć na spore rabaty. Na zajęcia można się zapisać w każdym momencie. Nie ma żadnych wstępnych wymagań, potrzeba jedynie butów na zmianę i wygodnego stroju. Nawet brak partnera nie stanowi przeszkody. – W grupach początkujących zawsze jest więcej pań niż panów. Wtedy po prostu panie tańczą ze sobą lub bio-

rają mnie do pary – opowiada pani Małgosia. Dla solistek są też osobne zajęcia z tańców latino.

Samotni tancerze nie zawsze takimi pozostają. Studio Tańca Gosza już nie raz połączyło ludzi. – Taniec zbliża. Mamy nawet jedno małżeństwo na koncie – podkreśla Małgosia Szyda. – To bardzo miłe widzieć, jak ludzie się zaprzyjaźniają, zaczynają razem spędzać czas. Nawet jeśli trochę zaczynam na tym tracić, bo ktoś np. woli pójść razem do teatru, niż przyjść na zajęcia – śmieje się pani Małgosia.

Oprócz zajęć organizowane są także wyjazdowe obozy, podczas których seniorzy nie tylko tańczą, lecz również pływają i jeżdżą na nartach. Raz w miesiącu szkoła zaprasza na wieczorki taneczne – np. walentynkowy czy na zakończenie karnawału. Jest też coś dla seniorów, którzy chcą aktywnie spędzić czas z wnukami. To zajęcia rytmiczno-taneczne polegające na tańcu babci lub dziadka z wnukami w wieku od trzech do pięciu lat.

Pod okiem pani Małgosia seniorzy poznają nawet kilkanaście różnych tańców. Lubią tańce standardowe i latynoamerykańskie, ale także te wykraczające poza kanon – bardziej imprezowe, nowoczesne. Poza tym również poloneza, polkę, rock and rolla. W ofercie dla seniorów jest także taneczny modeling ciała – to zajęcia, które oprócz zabawy mają pomagać w utrzymywaniu właściwej sylwetki. Co jakiś czas szkoła organizuje konkursy taneczne i warsztaty, które pozwalają seniorom spróbować czegoś nowego, np. salsy.

Niektórzy uczestnicy zajęć w Studio Tańca Gosza wkroczyli już w czwartą



FOT. STUDIO TAŃCA GOSZA

ćwiartkę życia. Tutaj dojrzały wiek dla nikogo nie jest problemem. Wręcz przeciwnie – uczestnicy zajęć tanecznych potrafią z niego żartować.

Kiedy instruktorka pyta, które kroki do paso doble, wyuczone już jakiś czas temu, trzeba przypomnieć, jeden z panów odpowiada stanowczo: – Wszystkie! Tak to jest, jak się wpuszcza na salę seniorów.

– Najstarszy się znalazł! – komentuje pobłażliwym tonem jedna z uczestniczek zajęć, wytykając koledze nieco młodszy wiek.

## Taneczna emerytura

Na pytanie, od kiedy ćwiczy taniec, Tadeusz Kudła odpowiada żartem, że nie pamięta, bo... ma sklerozę. – Od pięciu lat – precyzuje jego żona Małgorzata. – To była pierwsza szkoła, do której trafiliśmy. Wtedy nie było jeszcze tak dużej oferty dla seniorów jak obecnie. Teraz wszystko się rozkręciło.

To pani Małgorzata namówiła męża na uczestnictwo w zajęciach. – W pewnym wieku najważniejszy jest święty spokój... – wzdycha pan Tadeusz. Obserwując jego pewne ruchy na parkiecie, dziś nikt by nie uwierzył, że przyszedł tutaj nieprzekonany. – Na pierwsze zajęcia wybrałam się sama – trzy, cztery razy. Ale potem postraszyłam męża, że są tu bardzo przystojni panowie – wspomina z uśmiechem pani Małgorzata. Zawsze lubiła tańczyć. Zresztą mąż na zabawach tanecznych też nigdy nie podpierał ścian. – Tylko nie chciało mu się uczyć. Kurs tańca wymaga jednak pewnego skupienia, wyćwiczenia figur i kroków. Ale nie zmuszałam męża do niczego, sam spróbował i mu się spodobało.

– Taniec to ten rodzaj inteligencji, której mi brakowało – stwierdza pan Tadeusz. Państwo Kudłowie świetnie dziś sobie radzą w tańcach standardowych i latynoamerykańskich. Pani Małgo-

rzata najbardziej lubi tango i walca angielskiego, jej mąż – polkę. Choć pan Tadeusz żartuje, że instruktorka jest tyranem, małżonkowie zgodnie podkreślają, że nauka poszczególnych kroków przebiega stopniowo.

– Początkowo Gosia nie zwracała uwagi na szczegóły. Chodzi o to, by ludzie się ośmielili i w ogóle zaczęli wykonywać kroki. Następnie korygowana jest postawa, kąty, pod jakimi się poruszamy. Potem istotne staje się prowadzenie – żeby to jednak partner prowadził, a nie partnerka, bo czasem bywa odwrotnie. Kobiety chyba bardziej się tym tańcem przejmują – opowiada pani Małgorzata. Jej mąż ma oczywiście inne zdanie na ten temat. – Większość pań w tym wieku to już teściowe. Chyba odzywa się w nich zew przywództwa! – żartuje pan Tadeusz.

Pomysł, by zacząć uczyć się tańca, w przypadku państwa Kudłów przyszedł wraz z emeryturą. – Nareszcie



**Samotni tancerze nie zawsze takimi pozostają. Studio Tańca Gosza już nie raz połączyło ludzi. - Taniec zbliża. Mamy nawet jedno małżeństwo na koncie - podkreśla Małgosia Szyda.**

mieliśmy więcej wolnego czasu. Można było zrobić coś dla siebie. Zdecydowanie polecamy! – podkreśla Małgorzata Kudła. Dla Tadeusza taniec to „najbardziej szlachetna forma ruchu”. Dla Małgorzaty – po prostu ruch, który sprawia przyjemność, a do tego także sposób na poznanie nowych ludzi.

Państwo Kudłowie do szkoły tańca przychodzą najczęściej dwa razy w tygodniu na półtoragodzinne zajęcia. – Mamy tutaj całą grupę znajomych. Po tylu latach wspólnych tańców bardzo się zaprzyjaźniliśmy. Razem spędzamy sylwestra, dwa razy w roku wyjeżdżamy z Gosią na warsztaty taneczne w góry. Ćwiczymy po sześć, siedem godzin dziennie!

Rozmowę przerywa nadejście przyjaciółki, którą państwo Kudłowie poznali oczywiście w szkole tańca. – Często spotykamy się prywatnie, chodzimy razem do teatru. Jest nas spora grupa.

– Przyjemne towarzystwo, muzyka, rytm... Ale oprócz tego bardzo dostaje się w kość. Trzeba być w dobrej formie fizycznej – przekonuje pan Tadeusz. – Bywa, że po zajęciach jesteśmy tak zgrzani, że musimy się przebierać – dodaje jego żona. I podkreśla, że dzięki regularnemu tańczeniu mogą wraz z mężem pochwalić się lepszą kondycją niż w czasie, gdy byli aktywni zawodowo. Ze względu na charakter pracy prowadzili wówczas raczej siedzący tryb życia.

Taniec tak bardzo spodobał się państwu Kudłom, że próbowali namówić do niego znajome pary. Dwóm z nich zabrakło jednak wytrwałości. Przeszkodą bywają również choroby, które przychodzą wraz z wiekiem. Rezygnacja z tańca ze względu na stan zdrowia nie jest jednak regułą. – Mamy koleżankę, która po operacji biodra i półrocznej rehabilitacji wróciła na zajęcia i nadal tańczy. Znamy też dwie panie, które tańczą solo, a na zajęcia przyszły, bo takie były wskazania lekarza. Zalecił taniec



FOT. STUDIO TAŃCA GOSZA

jako formę terapii schorzeń kręgosłupa – opowiada pani Małgorzata.

O zbawiennym wpływie tańca na zdrowie opowiadają też Anna i Andrzej. Ćwiczą w studio Gosza już od ponad roku. Przychodzą co tydzień. Pan Andrzej miał wylew i, jak podkreśla jego partnerka, taniec przywraca mu sprawność. – Najlepiej wychodzi mu tango – twierdzi pani Anna, choć jej partner podkreśla, że lubi wszystkie tańce. – Z taką piękną kobietą mogę tańczyć do końca życia!

## Rumba bez tajemnic

– Tańczenie rozwija ruchowo, zarówno nogi, jak i ręce. Umysł również – mówi pani Anna. – Przychodząc regularnie na zajęcia, naprawdę można wyrobić sobie kondycję. Dla mnie to przede wszystkim ogromna przyjemność, dla Andrzeja chyba trochę mniejsza. To raczej pewna forma poświęcenia – uśmiecha się pani Anna.



**- Dzięki tańcowi zapominam o troskach. To taka odskocznia. Gdy słyszę muzykę, nogi po prostu same rwą się do tańca... Niedawno miałam 1,5-miesięczną przerwę w zajęciach. Kiedy wróciłam, poczułam, że to jest to. Przecież marzyłam o tym całe życie!**

Aby dorównać kroku partnerce, pan Andrzej dużo ćwiczy w domu. Pomaga mu w tym kurs tańca na DVD. Dzięki niemu tańcowi poświęca nawet dwie godziny dziennie. Może sobie na to pozwolić, bo jest już na emeryturze. Pani Anna wciąż zostaje aktywna zawodowo.

Na zajęciach w Studio Tańca Gosza spotykamy też panią Zofię. Ćwiczy już drugi rok. Na zajęcia zapisała się wspólnie z koleżankami, teraz bierze udział w zajęciach z tańca towarzyskiego wspólnie z partnerem. Pani Zofia podkreśla, że do szkoły zapisuje się za mało panów. Na szczęście jednak panie nie muszą rezygnować z pasji i mogą brać udział w zajęciach z tańca solo.

Pani Zofia pokochała taniec, będąc jeszcze w liceum. Później ukończyła studium wychowania muzycznego. Pracowała w przedszkolu, gdzie grała dzieciom na pianinie. Po 36 latach pracy przeszła na emeryturę, ale pasja muzyczna wciąż

jej nie opuszcza. – Zawsze wydawało mi się, że dobrze tańczę. Mam wycucie rytmu. Ale Gosia nauczyła nas tylu nowych kroków! Wykorzystujemy je razem z partnerem, gdy wychodzimy gdzieś potańczyć. Już kilka razy zdarzało się, że ludzie bili nam brawo. Zdobyliśmy też pierwsze miejsce w konkursie tańca. Wyłoniono nas spośród pięciu najlepszych par – opowiada z dumą pani Zofia.

Dziś cza-cza, rumba czy samba nie mają dla niej tajemnic. Kroki, które poznają razem z partnerem w szkole, później dla utrwalenia ćwiczą w praktyce – zdarza się nawet, że idą potańczyć prosto po zajęciach! Tylko czasem na parkiecie w lokalu jest zbyt tłoczno, by zaprezentować wszystkie wyuczone umiejętności... – Mój partner nieraz bywa zły, że to ja prowadzę. Wtedy mówię mu: „Słuchaj, ja mam wycucie rytmu...”. On też, ale wydaje mi się, że ja mam lepsze.

## Tanecznym krokiem w jesień życia

Chcesz się poruszać, a przy okazji miło spędzić czas w towarzystwie rówieśników? Tańczący seniorzy udowadniają, że nigdy nie jest za późno na odkrycie w sobie pasji. To tylko niektóre z zalet tańca:

- pomaga rozluźnić mięśnie i kręgosłup;
- poprawia krążenie, pracę serca i jelit;
- pomaga spalać kalorie (ponad 350 na godzinę w przypadku intensywnego tańca);
- poprawia wytrzymałość;
- pozwala poczuć się lepiej, bo wyzwala endorfiny zwane hormonami szczęścia;
- działa wspomagająco w leczeniu depresji i nerwic;
- jest lekarstwem na samotność.

## Gdzie tańczyć?

Zajęcia taneczne (różne odmiany ćwiczeń fizycznych do muzyki) znajdują się w programie wielu uniwersytetów trzeciego wieku. Warto ćwiczyć pod okiem profesjonalnego instruktora, który dobrać właściwe ruchy (kroki) i tempo. O ofertę dla seniorów można pytać także w szkołach tańca. Ceny zaczynają się od kilkunastu złotych, a wiele szkół ma specjalne rabaty i karnety dla seniorów. W mniejszych miejscowościach warto pytać o możliwość zorganizowania zajęć tanecznych np. w domu kultury.

## Marzenie całego życia

Pani Zofia nie ukrywa, że podczas potańcówek dostrzega spojrzenia innych osób pełne podziwu. Czasem ktoś nieśmiało poprosi ją do tańca, ale z zastrzeżeniem, że nie wie, czy podoła tak znakomitej tancerce...

Nasza rozmówczyni podkreśla, że taniec pomaga seniorom się mobilizować. Nareszcie jest okazja, by się gdzieś wybrać – zadbać o siebie, ładnie ubrać. Taniec pomaga utrzymać ładną sylwetkę. Zresztą czego chcieć więcej, gdy tańczysz z kimś, kogo masz w sercu?

– Dzięki tańcowi zapominam o troskach. To taka odskocznia. Gdy słyszę muzykę, nogi po prostu same rwą się do tańca... Niedawno miałam 1,5-miesięczną przerwę w zajęciach. Kiedy wróciłam, poczułam, że to jest to. Przecież marzyłam o tym całe życie! Moja mama mówi: – „Dziewczyno! Tańcz, póki możesz”. Nie musi mnie przekonywać. ■

# Wynik to jest mała sprawa, najważniejsza jest zabawa

Tymi słowami 63-letnia **Jadwiga Wichrowska** od ponad 30 lat zachęca wszystkich do aktywności fizycznej.

**S**ama najbardziej kocha biegi na długich dystansach. Jak mówi, jest do nich stworzona. Choć od kilku lat problemy zdrowotne uniemożliwiają jej treningi, za cel postawiła sobie „rozbieganie” innych. Swoją postawą udowadnia, że sport to zdrowie, niezależnie od wieku.

## Za silna na trening z paniami

Przygodę ze sportem pani Jadwiga rozpoczęła w szkole średniej w Toruniu. Wyróżniała się podczas lekcji wychowania fizycznego. Jej wyniki w bieganiu zwróciły uwagę trenera Międzyszkolnego Koła Sportowego, który szukał młodych talentów. Pani Jadwiga imponowała mu wytrzymałością i uporem, dlatego od razu dostrzegł w niej przyszłego maratończyka. Aby rozwijać naturalne predyspozycje, trener zapisał ją na zajęcia z... mężczyznami.

– W tamtych czasach, tzn. w latach 60., kobiety nie startowały w biegach długodystansowych. Najdłuższe dystanse dla junierek liczyły 3 kilometry – tłumaczy pani Jadwiga. W żeńskiej grupie nie mogłaby rozwijać talentu. Treningi z mężczyznami bynajmniej jej nie zniechęciły. Wręcz przeciwnie – utwierdziła się w przekonaniu, że bieganie to jej największa pasja.

## Chwilowa przerwa

Jeszcze przez jakiś czas po ukończeniu szkoły pani Jadwi-

ga trenowała biegi. – Zbiórki miały miejsce koło mojego miejsca pracy – wspomina.

Jednak praca w handlu i codzienne obowiązki sprawiły, że sport zszedł na dalszy plan. Kilkadziesiąt lat temu rekreacyjne bieganie nie było popularne wśród dorosłych. Pani Jadzia na jakiś czas zapomniała o swoim hobby.

Sportowego ducha na nowo obudził w niej kolega. Namawiał ją do wznowienia treningów, a gdy osiągnął swój cel, przekonał panią Jadwigę do startu w zawodach. Po raz pierwszy w dorosłym życiu stanęła do rywalizacji podczas Biegu Między Mostami organizowanego w Toruniu na dystansie 2 km.

– Nie byłam przekonana, czy wziąć w nim udział – opowiada. – Było mi głupio nawet się zapisać, więc powiedziałam, że jak mnie zapisze, to wystartuję. No i zapisał – dodaje ze śmiechem. Dalej poszło już gładko. Zawody przywołały wspomnienia z lat szkolnych i w kolejnym roku nie trzeba było już jej namawiać.

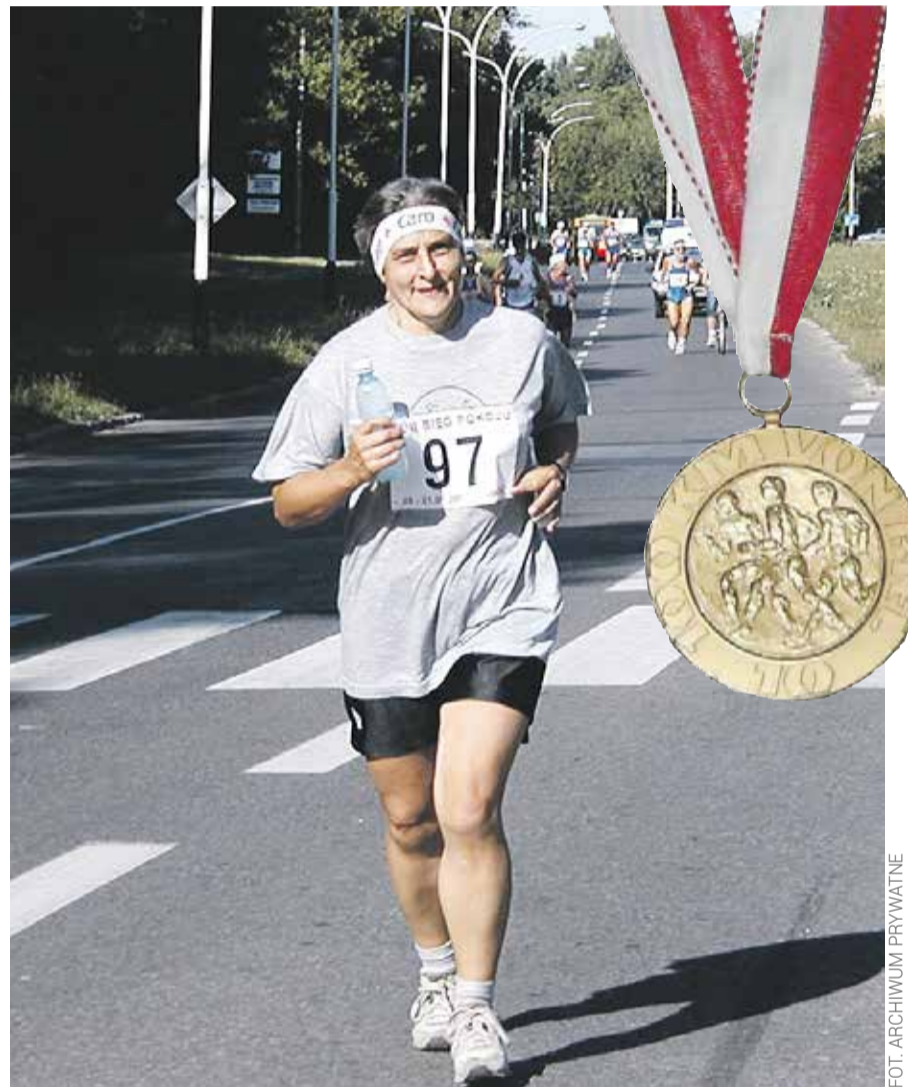
## Treningi i pierwsze zawody

Po pierwszych zawodach przyszły kolejne. Od 33. roku życia pani Jadwiga regularnie startowała w biegach na długich dystansach. Bez problemu dzieliła czas pomiędzy treningi, pracę zawodową i obowiązki domowe. Na doskonalenie swojej formy poświęcała trzy popołudnia tygodniowo. – Jak zaczynałam biegać, praco-

wałam w handlu, a później za biurkiem jako księgowa. Kończyłam o godzinie piętnastej, więc po południu miałam czas wolny, który mogłam przeznaczyć na swoją pasję – mówi.

Przygotowanie i zaplecze dostępne dla biegaczy było dalekie od dzisiejszych standardów. Obecnie są do wyboru różne dystanse i zawody, więc każdy może wybrać coś na miarę swoich możliwości. W tamtych czasach biegacze korzystali z nadarzających się okazji. Tak też zrobiła pani Jadzia. – Kolega biegacz zorganizował marszobieg na stadionie pod kontrolą lekarza. Byłam już wtedy po trzydziestce i pomyślałam sobie, dlaczego by nie popracować nad kondycją fizyczną – wspomina. Marszobiegi polegały na łączeniu biegania z marszem, na przemian po trzy okrążenia. Jak się wkrótce okazało, to było łagodne wejście w świat maratonów.

Po raz pierwszy na długim dystansie wystartowała w kwietniu 1984 r. Pokonanie 20 km wcale nie przyszło jej lekko – brak profesjonalnego przygotowania dał się mocno odczuć. Podczas treningów pokonywała maksymalnie trzy kilometry – na zawodach musiała przebiec niemal siedmiokrotnie więcej. W efekcie starsze uczestniczki, które pozornie nie wydawały się groźną konkurencją, zwyciężyły dzięki swojemu doświadczeniu. – One już wiedziały, czym to pachnie, a ja jeszcze nie. Tak więc niestety one dotarły do mety bez problemu, ja nie – wspomi-



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE



**Przygodę ze sportem pani Jadwiga rozpoczęła w szkole średniej w Toruniu. Jej wyniki w bieganiu zwróciły uwagę trenera Międzyszkolnego Koła Sportowego, który szukał młodych talentów.**

na dziś ze śmiechem pani Jadzia.

Porażka wcale jej nie zniechęciła. Wręcz przeciwnie – start potraktowała jako cenną lekcję przed kolejnymi zawodami. Już w czerwcu tego samego roku debiutowała w maratonie. – Nie byłam do tego przekonana – zapewnia. Jednak po raz kolejny inni uwierzyli bardziej.

– Dwadzieścia kilometrów przebiegłaś, to z czterdziestoma dwoma też sobie poradzisz. Najwyżej w połowie trasy wsiądziesz w autobus i nim dojedziesz do mety – żartowali koledzy. Pani Jadwiga obawiała się tego dystansu, jednak wystartowała. Jak na początkującego maratończyka osiągnęła całkiem

niezły wynik – 4 godz. 18 min. – To mnie tak zachęciło, że jeszcze w tym samym roku wystartowałam w drugim maratonie – mówi.

## Liczy się dobra zabawa

W końcu bieganie stało się dla pani Jadwigi sposobem na życie. Najlepiej dowodzi tego bilans jej osiągnięć. Przez ponad 30 lat kariery wystartowała w 111 maratonach, 14 biegach na dystansie 100 km i w biegu dobowym, podczas którego przebiegła 148,011 km. Zwycięstw również nie brakowało. Trzykrotnie udało się jej zdeklasować rywalki i ukończyć maraton na pierwszym miej-

scu – w 1987 r. w Toruniu, w 1989 r. w Pucku i w 1990 r. w Nowosybirsku. W 1990 r. pani Jadwiga triumfowała również w biegu na „setkę” w Kaliszu.

Jednak przez cały czas najważniejsza była dobra zabawa i samopoczucie. – Biegam nie po to, by zostać mistrzem, lecz po to by zostać zdrowszym człowiekiem – powtarzała. Poza korzyściami zdrowotnymi uprawianie sportu dawało również możliwość podróżowania i odwiedzania ciekawych miejsc. Zawody były organizowane w różnych miastach w Polsce i za granicą. – Udział w imprezach biegowych łączyłam z wyjazdem turystycznym – wspomina. Uczestników nie było dużo, więc organizatorzy uatrakcyjniali pobyt i organizowali zwiedzanie okolicznych atrakcji. W ten sposób zwiedziłam np. Panoramę Wrocławską i ogród botaniczny – dodaje.

Dla zabawy pani Jadzia wzięła nawet udział w maratonie tanecznym organizowanym przez klub studencki w Toruniu. Razem z partnerem nie opuściła parkietu przez... 38 godzin i wywalczyła trzecie miejsce. Wytrzymałość i doświadczenie maratończyka zapewniły przewagę nad młodszymi rywalami.

Wśród biegaczy biorących udział w maratonach panowała rodzinna atmosfera. Chętnie dzielili się swoim doświadczeniem i wiedzą z początkującymi, co było szczególnie cenne, w czasach gdy internet nie był tak powszechnym źródłem informacji na każdy temat. Bardziej doświadczeni biegacze, którzy mieli okazję uczestniczyć w imprezach zagranicznych, służyli radą również w kwestiach organizacyjnych: jak przygotować trasę, co jeść, a nawet jak dobrać odpowiedni strój.

## Rozbiegać innych

Pasja pani Jadwigi realizowała się nie tylko poprzez treningi czy udział w zawodach. Dużo energii wkłada-

**Przez ponad 30 lat kariery wystartowała w 111 maratonach, 14 biegach na dystansie 100 km i w biegu dobowym, podczas którego przebiegła 148,011 km.**

**Organizowanie imprez biegowych i zachęcanie innych też daje mi dużo satysfakcji. Sama nie biegnę, ale swoją postawą mobilizuję innych**



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

ła również w popularyzowaniu biegania. – Niemalże od samego początku związałam się z toruńskim Towarzystwem Krzewienia Kultury Fizycznej. Wkrótce potem zostałam wybrana do zarządu i do dzisiaj pełnię funkcję skarbnika – mówi.

Kiedy na trening do grupy dołączały nowe osoby, pani Jadwiga zwalniała tempo, by ich nie zniechęcić. – Początkującym zazwyczaj zależy na dobrym czasie i wyniku. Dla mnie to już nie było najważniejsze, więc zwalniałam, by ich wprowadzić – opowiada. – Fakt, że mogłam komuś pomóc i przygotować do udziału w maratonie, dawał mi więcej radości niż moje osiągnięcia. Bo ja przecież już wiedziałam, że ten maraton przebiegnę – dodaje.

Pani Jadwiga od ponad 20 lat jest również organizatorką cyklu biegów przełajowych Grand Prix Torunia, które odbywają się od marca do października. Może w nich wziąć udział każdy, kto lubi ruch na świeżym powietrzu i dobrą zabawę. Nie obowiązują żadne ograniczenia, bo jak twierdzi pani Jadzia, sport jest dobry w każdym wieku. Najstarszy uczestnik – pan Jurek – miał ponad 80 lat.

Najlepszym sposobem uczczenia 20-lecia kariery pani Jadwigi oraz 80. urodzin pana Jurka było zorganizowanie specjalnej imprezy biegowej. Uczestnicy spotykali się w sumie 20 razy, aby za każdym razem przebiec 4 km. W ten sposób w sumie osiągnęli dystans 80 km. Jubilat był bardzo wzruszony i zadowolony z tak wyjątkowego sposobu świętowania.

Zaangażowanie i pogoda ducha naszej bohaterki jest godne podziwu. Nic więc dziwnego, że torunianie doceniają wszystko, co pani Jadwiga zrobiła i dalej robi na rzecz popularyzacji sportu. W 2008 r. została odznaczona medalem 50-lecia Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej. W tym samym roku została również okrzyk-

nięta Torunianką Roku przez tygodnik „Teraz Toruń”. Ponadto od 2011 r. jest członkiem rady sportu przy prezydencie miasta Torunia.

## Oszukałam los

Jak przekonuje pani Jadzia, wiek czy kondycja fizyczna nie muszą być przeszkodą w aktywnym trybie życia. Nierzadko zdarza się, że kobiety dopiero w dojrzałym wieku mają czas, by zająć się sobą i oddać się sportowej pasji. – Poznałam osoby, dla których sport był metodą rekonwalescencji, np. po przebytym zawale. Zaczynają spokojnie, a później dochodzą aż do maratonów – opowiada pani Jadwiga.

Dla niej samej sport również był metodą walki z postępującą chorobą zwyrod-

nieniową stawów. Pierwszy raz schorzenie dało o sobie znać w 1994 r. Mimo bólu i dyskomfortu przez lata nieprzerwanie trenowała biegi. – Biegałam do samego końca, dokąd mogłam – zapewnia. Jednak w 2008 r. dolegliwości były na tyle poważne, że uniemożliwiły chodzenie. O bieganiu nie było mowy. Konieczna była operacja. Od roku biegaczka przechodzi rehabilitację. Na pytanie, czy wierzy, że wróci do biegania, nieśmiało odpowiada: – Znam osoby, które po takiej operacji brały udział w maratonach.

W tych słowach czuć tęsknotę za bieganiem. – Trochę tego brakuje. Zwłaszcza gdy oglądam wyniki kobiet z mojej kategorii wiekowej, to jest mi przykro, że ja nie mogę z nimi startować – mówi pani Jadwiga. Sport był ważną częścią jej życia, którą nie sposób zapłacić czym innym. Na szczęście pasja może mieć różne oblicza. – Organizowanie imprez biegowych i zachęcanie innych też daje mi dużo satysfakcji. Sama nie biegnę, ale swoją postawą mobilizuję innych – mówi optymistycznie. Dodaje, że dzięki bieganiu na pewno trochę oszukała los i pozostała sprawna znacznie dłużej, niż było jej pisane.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

# Fitness i szalik na drutach dla żyrafy – seniorzy z Parkowej Akademii

Park Śląski to jeden z największych parków miejskich w Europie. To także ulubione miejsce spotkań dla wielu osób starszych, które do niedawna spędzały czas, beczynn timerze przesiadując na parkowych ławkach.

Seniorów z Chorzowa i Katowic nie trzeba było długo namawiać do podjęcia działania. Wspólnie z Fundacją Park Śląski stworzyli Parkową Akademię Wolontariatu, jedną z najbardziej wszechstronnych tego typu organizacji w Polsce.

Zaczął się od artykułu w gazecie. W jednym z lokalnych tygodników pojawiło się ogłoszenie zachęcające seniorów do zostania wolontariuszami. Odpowiedziało na nie kilkanaście osób, które pojawiły się na pierwszym zebraniu Parkowej Akademii Wolontariatu. Obecnie organizacja liczy aż 80 członków, którzy uczestniczą w zajęciach sportowych, uczą się języków i obsługi komputera, a także pomagają potrzebującym. Aby zostać wolontariuszem, wystarczy wypełnić odpowiednią deklarację. Po jej złożeniu można już do woli brać udział we wszystkich parkowych inicjatywach, a jest z czego wybierać.

I tak np. we wtorki wolontariusze uczestniczą w zajęciach fitness oraz spacerują po parku z kijkami do nordic walking. Treningi odbywają się przez cały rok, niezależnie od pogody. W środy seniorzy tańczą i uprawiają gimnastykę. Akademia organizuje spotkania Parkowego Koła Językowego, którego członkowie uczą się angielskiego, włoskiego i rosyjskiego. W poniedziałki or-

ganizowane są kursy obsługi komputera, a zaproszeni przez akademię prawnicy udzielają darmowych porad. W poniedziałki i czwartki odbywają się także zajęcia Parkowego Koła Rękodzieła, a raz w miesiącu, w piątki, organizowane są spotkania z cyklu „Turystyka, podróże, wędrówki”.

## Niezwykłe babcie i dziadkowie

Działania Parkowej Akademii Wolontariatu koordynuje pani Anna Poraj, prezes Fundacji Park Śląski. – Ze starszymi wolontariuszami pracuje się inaczej niż z osobami młodymi. Seniorzy to zazwyczaj ludzie z ogromnym doświadczeniem. Często spotykam wśród nich fachowców, którzy przez całe życie zajmowali się czymś, co obecnie robią w ramach wolontariatu – mówi. – Seniorzy zadają o wiele więcej pytań niż młodzież. Chcą wszystko przewidzieć i być gotowi na każdą ewentualność. Nie zmienia to faktu, że są ludźmi młodymi duchem, dlatego mogę liczyć także na ich ułańską fantazję – dodaje pani prezes.

Członkowie Parkowej Akademii Wolontariatu nie rezygnują z zajęć tradycyjnie kojarzonych z osobami starszymi, lecz wykonują je z o wiele większym rozmachem niż inni. Starsi wolontariusze, owszem, ro-



FOT. ARCHIWUM INSTYTUTU ŁUKASIEWICZA



**W Biegu Wiosennym wzięło udział przeszło tysiąc uczestników. Dopinguowali ich członkowie Parkowej Akademii Wolontariatu, którzy ustawili się nieopodal startu.**

bią na drutach, ale zamiast ciepłych swetrów dla swoich wnuków przygotowali olbrzymi szalik z myślą o znajdującej się w parku rzeźbie żyrafy. Szalik, który ozdobił żyrafę podczas festiwalu sztuki ulicznej w 2012 r., był tak długi, że trafił do Księgi Rekordów Guinnessa. Następnie przekazano go na licytację Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, a w końcu ogrzał prawdziwe zwierzaki z pobliskiego schroniska. Innym razem seniorzy przekonywali mieszkańców Śląska do wzięcia udziału w akcji krwiodawstwa. W tym celu wykonali z czerwonej włóczki sympatyczne maskotki przedstawiające kropelki krwi, które trafiły do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Kato-

wicach. Rzecz jasna akcja zakończyła się olbrzymim sukcesem. Pięćset wykonanych w ten sposób maskotek z dumą prezentowano podczas imprezy z okazji urodzin Parku Śląskiego.

Wolontariusze nie zapominają też o najmłodszych. Seniorzy zajęli się pieczeniem pierników w kształcie śląskich bloków mieszkalnych. Dochód ze sprzedaży smakołyków został przeznaczony na zorganizowanie zabawy karnawałowej dla dzieci z bytomskiej dzielnicy Karb, które musiały wraz z rodzinami opuścić swoje mieszkania ze względu na szkody górnicze. Poza tym seniorzy regularnie odwiedzali podopiecznych chorzowskiego domu dziecka. Podczas wizyt czytali im

bajki i dzielili się wiedzą. W święta Bożego Narodzenia wolontariusze przygotowują wigilię dla osób samotnych, a na Wielkanoc – śniadanie dla potrzebujących. Przy każdej z tych okazji w Hali Wystaw Kapelusze gromadzi się około tysiąca osób.

## Wolontariusze na start!

– Organizując zajęcia dla wolontariuszy-seniorów, trzeba zwracać uwagę na ich mobilność. Niektóre osoby starsze nie mogą wykonywać pewnych zadań ze względu na swoją kondycję, chociaż zdarzają się wśród nich i maratończycy – tłumaczy pani Poraj. Porównanie do maratończyków nie



jest przypadkowe, ponieważ bez wolontariuszy nie można sobie wyobrazić Parkowej Korony Biegów, czyli cyklu sześciu wyścigów odbywających się od marca do września. Pierwszy z nich, Bieg Wiosenny, w tym roku odbył się 15 marca. Biegacze ścigali się na dystansie 10 km, podczas gdy osoby uprawiające nordic walking miały do pokonania połowę tej trasy.

Pogoda dopisała, a w Biegu Wiosennym wzięło udział przeszło tysiąc uczestników. Dopingowali ich członkowie Parkowej Akademii Wolontariatu, którzy ustawili się nieopodal startu. Wolontariuszy słychać było z daleka. Mało kto potrafi tak wspólnie zagrzewać do walki! Panie działały błyskawicznie, podając uczestnikom wyścigu wodę i napoje izotoniczne. W przerwie pomiędzy pierwszym a drugim okrążeniem wolontariuszki znalazły chwilę, by opowiedzieć o swej aktywności.

– My też biegamy! – chwali się pani Janina, jedyna prababcia wśród wolontariuszek. – Oprócz tego chodzimy na pątyki, czyli uprawiamy nordic walking, ale dziś musimy się zająć naszym biurem energetycznym – dodaje z uśmiechem, wskazując na przygotowane przez Parkową Akademię Wolontariatu napoje dla biegaczy. – Nie zapominaj o fitness i aerobiku – podpowiada jej koleżanka, pani Joanna. – Czas płynie inaczej, gdy jest się aktywnym, bo dzięki ćwiczeniom mamy mnóstwo energii – zapewnia. – Faktycznie, idąc na emeryturę, myślałam, że będę mieć sporo wolnego czasu. Gdy zostałam wolontariuszką, nagle okazało się, że doba powinna mieć 35 godzin! – przyznaje pani Janina.

– Dzisiaj młodym ludziom wszędzie się spieszy. Ciągle gdzieś biegną i mają czas tylko na to, by patrzeć pod nogi, żeby się nie potknąć. My, na emeryturze, możemy wreszcie rozejrzeć się dookoła. Dlatego jeź-

dzimy na wycieczki, zwiedzamy okolicę i uprawiamy nordic walking – opowiada pani Elżbieta. Oprócz Parkowej Akademii Wolontariatu należy także do PTTK, regularnie chodzi na basen i zajęcia taneczne. – Uwielbiam tańczyć! – wyznaje z uśmiechem.

– O komputerach opowiedz! – przerywa jej pani Krystyna, kolejna wolontariuszka. – Akademia organizuje szkolenia, dzięki którym znamy się na internecie i Facebooku. Mogłybyśmy zaskoczyć niejednego młodzieńca! – mówi. A kursy języków obcych? – Uczymy się angielskiego, włoskiego i rosyjskiego – wylicza pani Krystyna. – Miałyśmy nawet okazję sprawdzić, co potrafimy, „w realu” – chwali się. – To prawda – tłumaczy pani Joanna. – W zeszłym roku pojechaliśmy na Sycylię, żeby zobaczyć, czy uda nam się dogadać z Włochami. Poradziłyśmy sobie świetnie, w sklepach, na plaży i w kościele – mówi.

Jeszcze rok temu w Biegu Wiosennym startował 87-letni Edward Mucha, jeden z najstarszych biegaczy w Polsce. Był wśród 845 zawodników, którzy wzięli udział w zmaganiach. Pan Edward chwalił wtedy organizację i trasę wyścigu. – Lepszej chyba nie można wytyczyć – mówił. 87-latek biega od dziecka. Żartuje, że ma to we krwi, bo najpierw biegał za kurami na podwórku, później do szkoły, a następnie na wiejskich festynach. Od początku przeszkadzały mu problemy z biodrem, przez które nie poszedł do wojska. Kondycję wyrobił, pracując jako górnik. W 1986 r. przeszedł na emeryturę i na 20 lat zrezygnował z biegania. Siedem lat temu wreszcie zdecydował się na operację biodra. Przez rok ledwo chodził, ale gdy dolegliwości minęły, natychmiast wrócił do sportu. Od tamtej pory regularnie chodzi na basen, jeździ na łyżwach i wrotkach, a przede wszystkim ukończył kilkadziesiąt



FOT. ARCHIWUM INSTYTUTU LUKASIEWICZA

biegów. Pan Edward jest także honorowym członkiem klubu sportowego w Limanowej, skąd pochodzi. Tam zawsze startuje z nr 1 na piersi. – Miło dostać dyplom czy puchar, ale to nie wynik jest najważniejszy. Liczy się satysfakcja z ukończonego biegu – podkreśla. 87-letni biegacz niestety nie wziął udziału w tegorocznym Biegu Wiosennym, ale Filip Żok, jeden z organizatorów imprezy, ma nadzieję, że pan Mucha wystartuje w kolejnym wyścigu. – W tym roku najstarszy zawodnik, który ukończył bieg, miał 80 lat – stwierdza.

## Obywatel Senior

Sami wolontariusze twierdzą, że ich największym sukcesem jest współorganizowanie i aktywne uczestnictwo w Kongresie Obywatel Senior. Odbywa się on regularnie od czterech lat i jest jednym z największych w Polsce wydarzeń poświęconych w całości osobom starszym. Podczas kongresu rzecz jasna nie może zabraknąć warsztatów ruchowych. Goście tej imprezy ćwiczą zumbę, fitness, pilates i latino dance pod okiem wykładowców z katowickiej Akademii Wychowania Fizycznego. Ochotnicy Parkowej Akademii Wolontariatu pokazują uczestnikom kongresu najciekawsze tra-

sy rowerowe, a członkowie Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking zapraszają na wspólne marsze. Na czas imprezy rowery i kijki można wypożyczyć za darmo.

Seniorzy, którzy nie mają ochoty na piesze wycieczki, mogą nauczyć się lepienia z gliny, wykonywania biżuterii, origami i decoupage'u. Na kongresie można zasięgnąć porady fizjoterapeuty, prawnika i psychologa, a także bezpłatnie zmierzyć ciśnienie krwi. Osoby starsze wymieniają się książkami i przepisami kulinarnymi. Imprezę uświetniają zespoły wokalne i taneczne składające się z seniorów. Wielu gości przygląda się tym atrakcjom z góry, ponieważ posiadacze kongresowych identyfikatorów za darmo jeżdżą przebiegającą nad parkiem kolejką linową, czyli słynną Elką. Uczestnicy zjeżdżają z całej Polski, a nawet z zagranicy. W zeszłym roku pojawili się m.in. seniorzy z Czech.

Podczas gdy pierwszy dzień kongresu poświęcony jest aktywności fizycznej, dzień drugi wypełniają debaty dotyczące zdrowia i opieki społecznej, bezpieczeństwa, transportu, a także roli osób starszych we współczesnym społeczeństwie. Uczestniczą w nich naukowcy, duchowni, lekarze i architekci. W zeszłym roku wśród zaproszonych

gości znaleźli się były premier Jerzy Buzek, Barbara Imińczuk z biura Rzecznika Praw Obywatelskich i prof. Tadeusz Sławek z Uniwersytetu Śląskiego. Na zakończenie przyznawane są certyfikaty Gmina Przyjazna Seniorom. Do tej pory uhonorowano nimi Tychy, Katowice, Gliwice, Będzin, Dąbrowę Górniczą, Piekary Śląskie, Radzionków, Czerwionkę Leszczyńską, Kozięglów, Pawłowice, Sosnowiec i Mysłowice. Tegoroczna, czwarta edycja Kongresu Obywatel Senior odbędzie się 17 i 18 maja. Szczegółowy harmonogram oraz formularz zgłoszeniowy dostępne będą na stronie internetowej [www.obywatel-senior.pl](http://www.obywatel-senior.pl).

Działalność Parkowej Akademii Wolontariatu odbiła się szerokim echem w całym regionie. Badania przeprowadzone przez TNS Polska na zlecenie Regionalnego Centrum Wolontariatu wykazały, że w województwie śląskim prawie 30% seniorów działa jako wolontariusze. Ta liczba napawa optymizmem, zwłaszcza że już 20% mieszkańców Katowic ukończyło 60. rok życia. W sąsiednim Chorzowie seniorów jest aż 27%. Śląskie społeczeństwo nieuchronnie się starzeje, ale bez obaw – Parkowa Akademia Wolontariatu z radością przyjmie nowych członków. ■

**„Działalność Parkowej Akademii Wolontariatu odbiła się szerokim echem w całym regionie. Badania przeprowadzone przez TNS Polska na zlecenie Regionalnego Centrum Wolontariatu wykazały, że w województwie śląskim prawie 30% seniorów działa jako wolontariusze.”**

Senioriada na Podhalu:

# „Rabka to nie tylko dzieci, ale i wiek trzeci”

**M**otto imprezy doskonale oddaje to, co działo się podczas II Ogólnopolskiej Zimowej Senioriady na Podhalu. W pierwszych dniach marca Rabka-Zdrój została opatowana przez energicznych seniorów. Wszyscy zgodnie przekonywali, że człowiek ma tyle lat, na ile się czuje. Sprawności fizycznej i ochoty do zabawy pozazdrościć mógłby im niejeden nastolatek.

Do znanego uzdrowiska przyjechało blisko pół tysiąca zawodników i kibiców – reprezentantów 19 uniwersytetów trzeciego wieku z Łazów, Oświęcimia, Wejherowa, Rabki-Zdroju, Pszczyny, Lublina, Krakowa, Zakopanego, Rzeszowa, Zawiercia, Gliwic, Andrychowa, Myślenic, Józefowa, Lublina, Mszany Dolnej, Myszkowa, Nowego Targu i Nowego Sącza. Wydarzenie zbiegło się w czasie także z obchodami 40-lecia ruchu UTW w Polsce.

– Kiedy zachęcałem moich kolegów do udziału w Senioriadzie, pytali mnie, co tam dają. Odpowiadałem: dobrą zabawę! Ja będę jej uczestnikiem, dopóki dam radę! – przekonywał Tadeusz Gronkiewicz z Rabczańskiego UTW.

## Integracja z Trutniem

Wielkie święto aktywnych seniorów rozpoczęło się 2 marca. Słuchacze UTW z całej Polski wzięli udział w spotkaniu integracyjnym, którego gościem specjalnym był Góralski Kabaret Truteń. Podczas wieczornej biesiady uczestnicy Senioriady mogli porozmawiać i wymie-



FOT. ARCHIWUM INSTYTUTU LUKASIEWICZA

nić doświadczenia z imprez z poprzednich lat oraz poznać atrakcje rabczańskiego uzdrowiska.

Z kolei już we wtorek 3 marca okryta śniegiem Rabka-Zdrój od rana tętniła życiem. Pogoda zaskoczyła wszystkich – choć wcześniej wydawało się, że w górach rozpoczęła się wiosna, w nocy spadł śnieg, który stanowił idealną scenę dla zawodów. Mroźna aura nie stanowiła przeszkody w celebrowaniu otwarcia II Ogólnopolskiej Zimowej Senioriady na Podhalu.

– Jestem tutaj pierwszy raz, ale plan tegorocznej zimowej Senioriady bardzo przypadł mi do gustu. Dobra zabawa jest najważniejsza! Moim lekiem na wszystko jest ruch. Uprawiając sport, czuję się lepiej. Nie mogę siedzieć beczynnie. Jestem typem człowieka, który musi się ruszać! Ruch, ruch i jeszcze raz ruch! – podkreślała 61-lletnia Maria Ohman.

Punktualnie o godz. 10 w Amfiteatrze Miejskim

rozpoczęło się oficjalne otwarcie zawodów. Pierwszym punktem inauguracji był występ cheerleaderek z Lublina. Wszyscy podkreślali, że od pań na scenie trudno oderwać wzrok! Choreografia, którą przygotowały, z pewnością mogłaby sprawić trudność niejednej młodej dziewczynie. Seniorek nie rozpraszała nawet obecność fotoreporterów i operatorów kamer telewizyjnych, którzy chcieli uwiecznić występ.

W tym czasie na deptaku przed amfiteatrem gromadziły się reprezentacje uniwersytetów trzeciego wieku. Rozśpiewane delegacje, dzierżące w rękach transparenty, były serdecznie witane przez gospodarzy imprezy, reprezentowanych przez Marka Szarawarskiego, przewodniczącego Komitetu Organizacyjnego i wiceprezesa Rabczańskiego UTW. Wśród ważnych gości biorących udział w otwarciu imprezy znaleźli się także patroni honorowi



**Moim lekiem na wszystko jest ruch. Uprawiając sport, czuję się lepiej. Nie mogę siedzieć beczynnie. Jestem typem człowieka, który musi się ruszać!**

– burmistrz Rabki-Zdroju Ewa Przybyło, która udzieliła dużego wsparcia na rzecz organizacji imprezy, starosta nowotaraski Krzysztof Faber w obecności swoich współpracowników, a także dyrektor MOK Joanna Lelak i szefowa RUTW Anna Wzorek.

– Zima w górach to trudny okres dla zorganizowania imprezy sportowej dla osób powyżej 50. roku życia. II Senioriada to kolejny sprawdzian dla naszych zdolności organizacyjnych. Za każdym razem mamy świadomość, jak ogromne jest to wyzwanie – podkreślali gospodarze imprezy.

Kilka minut później w amfiteatrze pojawiła się sztafeta składająca się z rabczańskich biegaczy i maratończyków, która rozpalila znicz symbolizujący rozpoczęcie Senioriady. Po odczytaniu tradycyjnego tekstu otwierającego sportowe zmagania UTW i uroczystym powitaniu wszystkich uczestników przez burmistrz

Rabki ogłoszono początek zmagania.

Podczas II Ogólnopolskiej Zimowej Senioriady na Podhalu 277 zawodniczek i zawodników w wieku od 50 do ponad 80 lat rywalizowało w ośmiu konkurencjach. W Parku Zdrojowym odbyły się biegi narciarskie, wyciąg narciarski „U Żura” posłużył jako miejsce zmagania dla najliczniejszej grupy zawodników mierzącej się w slalomie gigancie oraz zjeździe na dętkach. Na lodowisku przy ul. Jana Pawła II rozegrany został mecz w kręgle curlingowe na lodzie oraz rzut śnieżkami do celu. W świetlicy mieszkaniowej przy ul. Słonecznej zmagali się ze sobą szachis-

ści, a na ulicach miasta i na trasie na Maciejową spotkać można było zawodników nordic walkingu. Współzawodnictwo miało ciepły i bardzo przyjazny charakter, uczestnicy chętnie wspierali się na trasach, podpowiadali i pomagali sobie, panował duch fair play.

Seniorzy w rozmowie z nami za każdym razem podkreślali, jak ważny jest w ich życiu ruch oraz to, że z ulubionymi sportami są związani od dawna.

– Kocham jeździć na nartach, robię to w każdej wolnej chwili. To mój żywioł. Jeżdżę od 25. roku życia. Od tego czasu pałam do tego sportu wielką miłością – mówiła 74-lletnia Zofia Pietruszka z Rabki, która w czasie Senioriady startowała w slalomie gigancie. Znajomi nazywają ją „Królową Maciejowej” (to jeden ze szczytów w Rabce-Zdroju), a ona sama zdradza, że góry są dla niej jak drugi dom.

– Lato poświęcam na chodzenie w góry. Zdobywam każdy szczyt. Oprócz tego raz w roku muszę zaliczyć Babią Górę, Hałę Krupową, Groń Jana Pawła II, o Turbaczu już nie wspominając... Po górach spaceruję z moją paczką rówieśników. Wielokrotnie brałam udział w konkursach wiedzy o Beskidzie Wyspowym i, nie chwając się, zajmowałam najwyższe miejsca – mówi z uśmiechem.

## Bussem na narty

Pani Zofia w Senioriadzie bierze udział już drugi raz. Co sezon mimo wielu przeciwności dociera na ulubione stoki, by nieprzerwanie uprawiać swoją ulubioną dyscyplinę sportową.

– Uwielbiam jeździć na nartach, pomimo że nie mam łatwo. Mój mąż nie żyje, jestem sama. Nie mam samochodu, więc aby pojeździć na nartach, muszę przyjechać bussem. Co sezon modłę się do Bozi, żeby dała mi jeszcze rok, jeszcze rok żebym mogła pojeździć – śmieje się przebojowa seniorka.

Niektórym uczestnikom, tak jak pani Marii z Pszczyzny, aktywność fizyczna pomaga nie tylko w utrzymaniu świetnej kondycji i zdrowia, lecz także... dobrych stosunków małżeńskich.

– Na nartach zaczęłam jeździć, mając 50 lat. Córki zaczęły dorastać, nie chciały już towarzyszyć mojemu mężowi, który też jest pasjonatem, a ja, żeby utrzymać z nim dobry kontakt i mieć wspólną pasję, stwierdziłam, że również będę jeździła. Nietrudno było mi się przełamać. Dziś wzajemnie się wspieramy i zagrzewamy do ruchu, gdy dopadnie nas lenistwo – dodaje pani Maria.

Czy trzeba być profesjonalistą, by brać udział w takiej imprezie jak Senioriada? Oczywiście, że nie! Zimowe zmagania dla seniorów to doskonała zabawa także dla osób, których przygoda ze sportami zimowymi zaczęła się całkiem niedawno.

– Na Senioriadzie jesteśmy pierwszy raz i jest to też

nasz pierwszy slalom w życiu – zachęcały do współzawodnictwa uczestniczki z Krakowa. Na pytanie, czy ich brak doświadczenia przeszkadzał w rywalizacji z zawodnikami, którzy mają już za sobą występy na innych imprezach tego rodzaju, z zadowoleniem dodały, że nie. Drobne problemy na stoku stały się przyczyną nawiązania wielu interesujących znajomości.

Uczestnicy Senioriady na Podhalu doskonale zdają sobie sprawę z tego, jak dobroczynny wpływ na ich zdrowie i kondycję fizyczną ma ruch.

– Sporty uprawiam z wielu powodów. Dużo czytam i oglądam na temat zdrowego odżywiania się, ruchu. Dlatego też dużo chodzę po górach – i tych większych, i mniejszych, głównie z przyjaciółmi – opowiada 75-letni Tadeusz Gronkiewicz z Rabki.

Mężczyzna startuje w Senioriadzie od samego początku. W zeszłym roku zajął 2. miejsce w slalomie gigancie. W tym roku nie udało się stanąć na podium, jednak pana Tadeusza nie zniechęca to do dalszych treningów.

– Na nartach jeżdżę od dziecka, ale w tamtych czasach były narty drewniane. Dopiero później, kiedy na rynek weszły te lepsze, carvingowe, to człowiek poczuł, co to tak naprawdę jest jazda! – mówi.

Pan Tadeusz podkreśla jednak, że aktywność fizyczna jest ważna przez cały rok, a nie tylko w zimie, gdy możliwe jest zjeżdżanie ze stoków. Ubolewa, że w dzisiejszych czasach bardzo trudno oderwać młodzież od komputerów i zachęcić do ruchu.

– Kiedyś chciałem zachęcić dzieci, żeby poszły w Tatry, ale one nie chciały, wołały spać rano, zamiast trochę się poruszać – tłumaczy.

Senioriada okazała się nie tylko świetną zabawą dla zawodników, rywalizujących w różnych dyscyplinach



**Uczestnicy imprezy w rozmowie z nami za każdym razem podkreślali, jak ważny jest w ich życiu ruch.**



FOT. ARCHIWUM INSTYTUTU ŁUKASIEWICZA

sportowych zaplanowanych przez organizatorów. Impreza przyciągnęła także licznych obserwatorów, którzy przyglądali się zmaganiom na stoku, lodowisku czy trasie na Maciejową.

## Kibicuje kolegom

– Do Rabki przyjechałam chora, zażywam antybiotyk, ale choć nie biorę udziału w żadnej konkurencji, to kibicuję swojej drużynie. Dzielnie zagrzewamy kolegów do walki – cieszyła się Grażyna Saternus z Oświęcimia. Kobieta podkreśliła jednak, że mimo iż podczas Senioriady była tylko kibicem, na co dzień dba o swoją kondycję fizyczną. – Uprawiamy sporty takie jak pływanie, pilates, taniec towarzyski i latino. Ja uwielbiam tańczyć! – wyliczała wraz z przyjaciółką. Zapytana, co najbardziej podobało jej się podczas Senioriady, uśmiechnięta odpowiedziała: – Tutaj jest cudownie! Podoba nam się

dosłownie wszystko! Choćby to, że człowiek ma okazję spotkać się z rówieśnikami. O, właśnie widzę moją znajomą z Lublina... Tutaj rodzą się cudowne wspomnienia, bo człowiek poznaje ludzi i integruje się z nimi. Zresztą my ciągle jesteśmy młode!

Senioriada przyciągnęła także tych, którzy nie zdawali sobie sprawy z tego, że w Polsce organizowane są takie imprezy. Wielu z nich przyjechało do Rabki-Zdroju w celach rekreacyjnych i przypadkowo natknęło się na Senioriadę.

– Przecierałam oczy ze zdumienia. Nie zdawałam sobie sprawy, że tyle starszych osób uprawia sporty zimowe. Przez to, że są dość niebezpieczne, do tej pory wydawało mi się, że są domeną ludzi młodych. Naprawdę ciągle jestem w szoku! Ci ludzie są tacy radośni, pełni energii, chętni do zabawy. Chciałabym za kilka lat tak wyglądać i mieć w sobie tyle spontaniczno-

ści. Impreza jest świetna, za rok przyprowadzę tu swoich znajomych. Niech zobaczą, jak dobrze można się bawić nawet po siedemdziesiątce! – mówiła 20-letnia Jagoda z Komprachcic, która do Rabki-Zdroju przyjechała wraz z rodzicami.

Po południu zawodnicy i kibice ponownie spotkali się w Amfiteatrze Miejskim, gdzie z rąk burmistrza Ewy Przybyło odbierali gratulacje udziału w zawodach oraz medale i statuetki za najlepsze wyniki w poszczególnych dyscyplinach. Tam też, po dekoracji laureatów, uroczyste dokonano zakończenia II Ogólnopolskiej Zimowej Senioriady na Podhalu. Najlepsze wyniki zespołowe uzyskała reprezentacja UTW Gliwice.

Każdy uczestnik otrzymał pamiątkowy brelok i pocztówkę z okolicznościowym stemplem. Dla wszystkich uniwersytetów przygotowano statuetki oraz promocyjne i pamiątkowe materiały fundowane przez patronów i sponsorów.

– Będziemy tu za rok, jeszcze młodszy i z większą energią! Jeszcze nie raz pokażemy, na ile nas stać! – obiecywali uczestnicy imprezy.

Wiele osób wciąż jeszcze pochłoniętych było rozmowami, inni robili sobie pamiątkowe zdjęcia. Dla wielu z nich Senioriada wcale nie skończyła się wraz z wręczeniem medali dla najlepszych.

– To nie koniec imprezy! Teraz bierzemy się za ostry trening, by za rok zgarnąć wszystkie nagrody! – żartowali roześmiani seniorzy.

Patronat honorowy nad II Senioriadą sprawowali Minister Pracy i Polityki Społecznej Władysław Kosiniak-Kamysz, Marszałek Województwa Małopolskiego Marek Sowa, Starosta Nowotarski Krzysztof Faber, Burmistrz Rabki-Zdroju Ewa Przybyło. Do sztafety ognia zaproszono znanych rabczańskich sportowców.



**Każdy uczestnik otrzymał pamiątkowy brelok i pocztówkę z okolicznościowym stemplem. Dla wszystkich uniwersytetów przygotowano statuetki oraz promocyjne i pamiątkowe materiały fundowane przez patronów i sponsorów.**

Jan Ozaist

# W zdrowym ciele zdrowy druh. Na nartach od 78 lat

**N**a stoku narciarskim w Białce Tatrzańskiej oczy wszystkich wypoczywających przyciąga grupa dzieciaków w zielonych kamizelkach na kurtkach. To zuchy z Harcerskiego Klubu Narciarskiego. Zjeżdżają równymi zakosami jak po niewidzialnej linii, prostują plecy i czekają, co na ich wyczyn powie druh Jan Ozaist. On wie o nartach wszystko. Jeździ na nich przecież od 78 lat.

## W ruchu od zawsze

Jan Ozaist ma lat 81 i pół. Urodził się 15 grudnia 1933 r. w Żywcu. – Ruchliwy byłem już w brzuchu mamy – opowiada. – Moja mama, Zofia, była nauczycielką i komendantką żeńskiego hufca, uczyła m.in. tańczyć. W ciąży czuła się świetnie i wszystkie druhy – bo wtedy jeszcze drużyny były albo męskie, albo żeńskie – chciały, żeby na świat przyszła dziewczynka. Podarowały mamie nawet wielką lalę w harcerskim mundurze z chustą w kolorach hufca. Niestety, mama wycięła im numer i urodziłem się ja. Mam nadzieję, że przynajmniej tato się ucieszył.

Tato druha Jana, Adam Ozaist, w latach 30. także był działaczem harcerskim i nauczycielem narciarstwa. To właśnie on podarował trzyletniemu synkowi pierwsze narty. Zamówił u stolarza „deski” z lipowego drewna, obstał u szewca specjalne buciki, kupił dorosłe wiązania i dopasowywał je przez parę nocy do małych trzewiczków. – Wyszło świetnie i pamiętam do dziś



w dół i rozbiegliśmy się między domami. Nikogo nie złapali. Cóż z tego, że zostały ślady nart, skoro nie umieli udowodnić, kto z Polaków na nich zjechał?

## Trzylatek na harcerskim obozie

Równoległe z miłością do nart rozwijała się inna pasja druha Jana – harcerstwo i harcerskie wędrowki. – W tym samym roku, kiedy założyłem deski, rodzice zabrali mnie na letni obóz pod Madohorą w Beskidzie Żywieckim – opowiada harcmistrz. – Druhenki mamy uważały oczywiście, że jestem harcerzem z urodzenia. Jedyna ulga dla komendantki, mamy trzylatka, była taka, że nie mieszkaliśmy w samym namiocie, ale w leśniczówce, wokół której rozbite były namioty. Mięło dobrze ponad 70 lat, a ja do dziś pamiętam druhenę Pomidor, która się mną ofiarnie zajmowała i pozwalała mi zbierać kamyczki z pobliskiego potoku. Od tego dziecięcego wyjazdu obozy i wędrowanie stały się dla mnie naturalnym sposobem spędzania letnich wakacji.

Wojna się skończyła, ale narty i harcerstwo pozostały pasją Janka. – Nie były to łatwe czasy – mówi druh Jan. – W czasie wojny ojciec działał w Armii Krajowej, mama w pogotowiu harcerek. Po roku 1945 tato się nie ujawnił i postanowili się przeprowadzić. Najpierw trafili do małej szkółki w Zadziewie na dnio obecnego Jeziora Żywieckiego, potem byliśmy w Grojcu pod Oświęcimem,

te małe narty i swoją wielką dumę – mówi Jan Ozaist. – W naszych czasach to nie do pomyślenia: idzie się do sklepu albo na giełdę, a tam doradzą, znajdą sprzęt dla każdego. Nic, tylko brać i jeździć. Nawet brak śniegu nie jest problemem, bo stoki naśnieża się sztucznie.

Tamtej zimy brak śniegu okazał się pewnym kłopotem, ale nie powstrzymał małego Janka i jego taty od testowania nowych nart. – Tato zauważył, że śnieg z jakiegoś powodu utrzymuje się dłużej na miedzach. Szliśmy więc na tę miedzę, zakładałem narty, a tato trzymał mnie za rękę i tak się uczyliśmy – opowiada dzisiejszy międzynarodowy instruktor narciarstwa (ISIA).

## Na nartach przed Hitlerjugend

Kolejne zimy przynosiły kolejne narciarskie wyzwania. – Tato prowadził m.in. zajęcia z WF-u – opowiada 81-letni narciarz. – Oczywiście zimą w Żywcu nie wyobrażał sobie lekcji bez nart. Niedaleko szkoły była dolinka Ślizowy Potok, dziś dzielnica Żywca. Tato łączył dwie lekcje WF-u razem, zabierał tam uczniów, zakładali deski – i w drogę.

– Ja także tam jeździłem: czasem z tatą i jego klasą, a czasem ze swoją opiekunką. Każdej zimy wypuszczaliśmy się coraz dalej, na coraz bardziej strome stoki.

Miłośników zimowego sportu kusila zwłaszcza

**„Obliczyłem sobie, że za ten miesiąc, na naśnieżonych stokach, powinny być doskonałe warunki dla narciarzy. Mam więc nadzieję, że zdążę jeszcze w tym roku przypiąć deski.”**

Bindowa Góra w Lipowej koło Żywca. Mówiono, że kto sobie z nią poradzi, ten naprawdę umie jeździć na nartach. Janek postanowił sprostować tej próbie i niewiele robił sobie z faktu, że wybuchła wojna, zaczęła się okupacja, a Niemcy wydali zarządzenie, które mówiło, że wszyscy Polacy mają oddać swoje narty o długości powyżej 140 cm. – Nie wszyscy posłuchali i beztrudnie jeździliśmy po okolicznych górkach, a wojenne zimy były bardzo śnieżne – wspomina 81-latek. – Pewnego razu wyszliśmy na Bindową Górę. Zaczaili się tam na nas młodzi Niemcy z Hitlerjugend, żeby odebrać nam narty. Gdy ich zobaczyliśmy, błyskawicznie zjechaliśmy

w końcu zamieszkaliśmy w Klimontowie koło Proszowic. Do harcerstwa nie pozwalali mi się zapisać. Tłumaczyli, że nie wiedzą, czy będę miał wtedy czas na naukę. Ale prawda była taka, że nie bardzo w ówczesne harcerstwo wierzyli. Ubrałem mundur dopiero w drugiej klasie gimnazjum. Za to dość szybko awansowałem, dostałem stopień młodzika, a po niespełna roku zapytano, czy nie chciałbym pójść na kurs drużynowych zuchowych. Miałem 14 lat! Oczywiście, że chciałem.

Jan Ozaist skończył kurs drużynowych, ale właśnie wtedy jego rodzice przenieśli się do Klimontowa i to tam objął drużynę zuchową Dzielnych Smyków. A że jednocześnie przeniósł się do Liceum Nowodworskiego w Krakowie, zapisał się tam do legendarnej Szarej Siódemki, jednej z najstarszych drużyn harcerskich w Polsce.

## Turysta pełną gębą

Gdy w 1949 r. zlikwidowano ZHP, Jan Ozaist zaangażował się w działalność turystyczną. Na studiach (AGH) zrobił kurs przewodników beskidzkich oraz kurs przodowników turystyki nizinnej górskiej i narciarskiej. Ale po okresie stalinowskim, gdy tylko harcerstwo zaczęło się odradzać, druha Jan wrócił do munduru. – Byłem już wtedy turystą pełną gębą – wspomina. – A stało się to tak, że kiedy nie było harcerstwa, wielu z nas, włóczykijów pozbawionych swoich szczepów i drużyn, zapisało się do PTTK. Robiliśmy tam kursy przodowników turystyki pieszej i górskiej. Jakoś nie było wtedy klimatu dla nart, więc rzuciliśmy się w turystykę. I tę dość popularną w Polsce, górską, i mniej modną, ale może jeszcze piękniejszą – turystykę nizinną.

W wakacje 1962 roku Jan Ozaist zorganizował swój pierwszy harcerski cykliczny obóz wędrowny. – Zaczy-



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

**Jan Ozaist: Mój prapradziadek nazywał się Ozaistowicz. Ale urzędnicy miłośnicwie panującego władcy czerpali jakieś korzyści ze zmiany nazwiska i pradiadek uciął tę końcówkę. W sumie interesująco to wyszło, bo wyczytaliśmy u Jalu Kurka w Księdze Tatr i w górskiej prozie Kazimierza Przerwy-Tetmajera, że „na ozaist” znaczy „z pewnością”. Podobna forma gramatyczna istnieje w starej polszczyźnie i oznacza „z pewnością”, „naprawdę”. Nazwisko jest więc całkiem interesujące.**

naliśmy od Dobczyc i w ciągu kilku lat przeszliśmy cały Beskid Niski, całe Bieszczady, Magurę, robiliśmy pętlę nad Bieszczadami i wracaliśmy w stronę Krakowa – opowiada. Obóz w kolejnym roku zaczynał się tam, gdzie kończyliśmy poprzedni. Z węglików ostatniego ogniska starego, zakończonego obozu rozpalaliśmy pierwsze ognisko nowego.

## Powstaje Harcerski Klub Narciarski

W latach 70. atmosfera wokół narciarstwa znacznie się poprawiła, a Jan Ozaist był jedną z osób, które wraz z Jerzym Rychlickim i Tadeuszem Czekajem w listopadzie roku 1971 reaktywowały Harcerski Klub Narciarski. Jan Ozaist został prezesem, a funkcję honorowego prezesa HKN pełni do dziś.

**1949:** zlikwidowano Związek Harcerstwa Polskiego. Jan Ozaist zaangażował się w działalność turystyczną i został przewodnikiem

Pierwszy krakowski HKN powołano do życia w roku 1935 i w latach 70. miłośnicy białego szaleństwa wciąż mieli go w pamięci. Żeby jednak nie drażnić władz przedwojennymi konotacjami, dodano do skrótu HKN nazwę „Halny”. Głównym celem HKN „Halny” w pierwszych latach istnienia było szkolenie demonstratorów szkolnych, pomocników instruktora PZN, którzy później mieli prowadzić szkolenie narciarskie na zimowiskach swoich szczepów i drużyn, oraz sędziów klubowych PZN.

– Z tymi demonstratorami to całkiem zabawna historia – opowiada druha Jan. – Było tak, że na jednym z pierwszych obozów szkoleniowych pod Skrzycznem jeden ze znakomitych instruktorów, Tadeusz Żaba, miał wypadek nie ze swojej winy i zapakowano mu

ramię w gips. No ale kurs ktoś prowadzić musiał. Druha Tadeusz miał syna Jacka, wtedy mniej więcej 14-letniego, który ślicznie jeździł na nartach. Zajęcia wyglądały więc tak: wyjeżdżali wszyscy na Skrzyczne, druha Tadeusz objaśniał, jak się trzeba ustawić, mówił, jaka będzie teraz ewolucja – ale jak się ją jedzie, pokazywał Jacek. Na kursie pojawił się Kazimierz Masłowski, „papież” polskiego narciarstwa, i uznał, że ta forma szkolenia ma wiele zalet. W ten sposób powstał stopień demonstratora szkolnego – dla dzieci, które ukończyły 12 lat i mogą się pochwalić nie-nagannym stylem jazdy.

Harcerski Klub Narciarski istnieje do dziś, ale swój złoty czas miał w latach 80. Przez trzy dekady zorganizował dziesiątki obozów, wyjazdów i szkoleń narciarskich dla dzieci, młodzieży i starszych. Narciarzy, których cechował elegancki styl, pytano wtedy na stoku: „Uczyłeś się jeździć w HKN-ie?”. Komendantem 30 takich obozów – przez ponad 30 lat – był druha Jan Ozaist. Bakcyłem białego szaleństwa zaraził wszystkich swoich domowników.

## Rodzina w ciągłym ruchu

Jan Ozaist poznał Barbarę, swoją przyszłą żonę, na kursie PTTK, który prowadził na Hali Ornak. Rok później pani Barbara pojechała na kurs pomocników narciarskich i odtąd dwie deski stały się także jej pasją. – Nawet mnie prześcignęła – kiwa głową druha Jan. – Razem wzięliśmy udział w co najmniej 30 Tatrzańskich Rajdach Narciarskich, które z czasem przekształciły się w Spotkania Chochołowskie. Tradycyjnie kończą się one w Niedzielę Palmową i choć mam wrażenie, że zmieniają się powoli w spotkania seniorów, atmosfera jest wciąż fantastyczna.

Barbara Ozaist była miłośniczką narciarstwa bie-

gowego na długo przed tym, gdy ta dyscyplina sportu stała się modna dzięki sukcesom Justyny Kowalczyk. – Zaczęło się od tego, że żona, kiedy przeszła na emeryturę, w miarę możliwości codziennie pokonywała odcinek 8 kilometrów z krakowskich Bronowic Małych do Mydlnik i z powrotem – opowiada Jan Ozaist. – A że zimą łatwiej chodzi się na nartach niż w butach, wydeptała sobie trasę przez łąki i tego się trzymała.

Syn państwa Ozaistów, Piotr, prowadzi w Krakowie szkołę narciarską, deski przypinają także ich wnuki. Córka Małgorzata od urodzenia była dzieckiem niesłyszącym. Dzięki wytrwałości rodziców została jedyną w Polsce niesłyszącą instruktorką jazdy na nartach PZN.

Sportowa i turystyczna pasja nie przeszkodziła Janowi Ozaistowi wieść aktywnego życia zawodowego. Skończył geodezję na Akademii Górniczo-Hutniczej i po kilku latach pracy w Biurze Projektów Przemysłu Naftowego przeniósł się do przedsiębiorstwa Geoprojekt. Zaczynał tam jako pracownik terenowy, kończył jako dyrektor i mimo formalnej emerytury wciąż jest w Geoprojekcie zatrudniony.

– Mój ojciec przepracował jako nauczyciel 50 lat – opowiada Jan Ozaist. – Postanowiłem pobić ten rekord i zapisać na swoim koncie 60 lat pracy.

\*\*\*

Niedawno Jan Ozaist przeszedł operację zaćmy. Jeszcze przez miesiąc nie wolno mu stanąć na nartach. – Muszę się słuchać lekarki, bo to moja wychowanica z harcerstwa – mówi. – Ale obliczyłem sobie, że za ten miesiąc, na naśnieżanych stokach, powinny być doskonałe warunki dla narciarzy. Mam więc nadzieję, że zdążę jeszcze w tym roku przypiąć deski.

# Nie liczą się wyniki, ale sam fakt uczestnictwa

Rozmowa ze **Zdzisławem Bromkiem**, wioślarzem, olimpijczykiem, nauczycielem wychowania fizycznego i trenerem grup młodzieżowych

## Sportowcy trudno jest przejść na emeryturę?

Sportowcy nie przechodzą na emeryturę (*śmiech*). Oczywiście w sensie zawodowym w końcu kiedyś przestają być aktywni. Ale zamiłowanie do ruchu jest jak nałóg i z tym nie da się tak po prostu skończyć. Choć nie da się ukryć, że kondycja z wiekiem jest już gorsza.

## Pan chyba na brak kondycji mimo wszystko nie narzeka...

To już nie to samo, co kiedyś. Jakieś dolegliwości związane z wiekiem na pewno się pojawiają – tego nikt nie uniknie. Ale ciągle mam w sobie wytrzymałość, której wielu moim rówieśnikom brakuje. Dlatego pocieszam się, gdy obserwuję kolegów z mojego rocznika. Osoby, które się nie ruszają, to przepaść pod względem sprawności.

## Zawstydzają Pan kolegów?

Nie tylko kolegów w podobnym wieku, ale nawet osiemnastolatków. A proszę pamiętać, że mam już prawie 70 lat.

## Skąd wziął się pomysł na wioślarstwo?

Mieszkaliśmy blisko krakowskiego klubu AZS, nad Wisłą. Zaczęło się od mojego brata, który polubił wiosłowanie. Też chciałem spróbować. Najpierw wybrałem kajak, ale – nie będę ukrywał – w ogóle mi to nie wychodziło. Ciągłe się kapałem w Wiśle. W 1961 r. definitywnie zdecydowałem się na wioślarstwo. I tak już zostało.

## Ktoś dostrzegł, że ma Pan talent?

Miałem przede wszystkim dobre warunki fizyczne. W wioślarstwie duże znaczenie ma wzrost, a ja w tamtych czasach przy moich 187 cm byłem w górnej grupie. Początkowo wcale nie osiągałem dobrych wyników. Przez trzy lata występów w juniorkach nic znaczącego nie osiągnąłem poza chyba jednym mistrzostwem Polski. Sukcesy zaczęły się dopiero, gdy przeszedłem do seniorów.

## Wspomniał Pan o bracie. Pochodzi Pan z rodziny o sportowych tradycjach?

Nie. Brat jako student trochę próbował sił w sporcie, ale rodzice zainteresowali się tym, co robię, dopiero wtedy, gdy jechałem na olimpiadę. Wcześniej mówili: „Chcesz się bawić, to się baw”. Kiedy jednak usłyszeli, że jadę do Meksyku – zaczęli dowiadywać się, o co w tym wioślarstwie w ogóle chodzi.

## I pojechał Pan.

Tak, to był rok 1968 – moja pierwsza i jedyna olimpiada. W tamtym okresie już sam taki wyjazd był wielkim przeżyciem i atrakcją. Wówczas niewielu miało możliwość podróżowania w tak odległe miejsca. To był jeden z najprzyjemniejszych aspektów bycia sportowcem.

## 7. miejsce dało Panu satysfakcję?

Oczywiście każde lepsze miejsce dałoby mi większą radość. Ale znałem swoje możliwości w ówczesnej czołówce światowej. Już sam

## ■ Zdzisław Bromek

Urodził się w 1945 r. Na przełomie lat 60. i 70. był jednym z najlepszych polskich skifistów (wioślarzy w kategorii tzw. jedynek, czyli łodzi jednoosobowych). Od 1962 r. był reprezentantem AZS Kraków. Mimo ogromnych sukcesów, jakie odnosił w kraju, zabrakło mu spektakularnych osiągnięć na arenie międzynarodowej. Był ośmiokrotnym mistrzem Polski w jedykach w latach 1968–1974 i 1976. Startował na Igrzyskach Olimpijskich w Meksyku w 1968 r. Dostał się do finału B, który wygrał, i tym samym został sklasyfikowany na 7. miejscu. Trzy razy brał udział w mistrzostwach świata. W 1970 r. w St. Catharines w Kanadzie zajął 10. miejsce w jedykach, a cztery lata później w 1974 w Lucernie – 7. miejsce w czwórkach podwójnych. W 1975 r. w Nottingham (również w czwórkach podwójnych) zajął 11. miejsce. Czterokrotnie uczestniczył w mistrzostwach Europy: w jedykach w 1967 r. w Vichy (zajął 12. miejsce), w 1969 r. w Klagenfurtie (10. miejsce) i w 1973 r. w Moskwie (odpadł w repasażach), a także w dwójkach podwójnych w 1971 r. w Kopenhadze (z Romanem Kowalewskim – 11. miejsce). Jest magistrem inżynierem, absolwentem Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie. Przez wiele lat pracował jako nauczyciel wychowania fizycznego oraz trener grup młodzieżowych w klubie AZS AWF Kraków sekcji wioślarskiej.

wyjazd na olimpiadę oznaczał, że jest się wśród najlepszych. Ja byłem właśnie na takim mniej więcej poziomie w tym okresie. Wygrałem w finale B i to dało mi dużą radość. Prawdą jest, że w sporcie od zawsze liczą się medale. Ten próg oznacza popularność, splendor. Medaliści są zapraszani do prezydenta, otrzymują odpowiednie gratyfikacje. A osoby od czwartego miejsca, choć w zasadzie prezentują ten sam poziom, nie są tak widoczne. I w tym sensie pozostaje pewien niedosyt, jednak mimo wszystko było warto.

## Jak Pan wspomina ten wyjazd od strony organizacyjnej? Olimpiada różniła się pod względem organizacyjnym od tego, co teraz oglądamy w telewizji?

Od strony organizacyjnej wszystko było jak najlepsze. Start wioślarzy był na początku olimpiady, kolejne dwa tygodnie byliśmy tam już tylko turystycznie. Naprawdę dużo zobaczyliśmy, a orga-

nizatorzy codziennie zapewniali nam atrakcje. Zwiedzieliśmy samo miasto Meksyk, ale też piramidy, widzieliśmy walki byków, odwiedziliśmy muzea. W tamtych czasach tak to wyglądało – teraz, gdy ktoś zakończy swoją konkurencję, musi wracać do domu. My naprawdę mogliśmy korzystać z takiego wyjazdu.

## Dwa lata później na mistrzostwach świata w Kanadzie zajął Pan 10. miejsce.

Bardzo dobrze wspominał ten wyjazd, choć wynik nie był szczególnie imponujący. W St. Catharines była bardzo liczna Polonia, wszyscy dobrze się nami opiekowali. Po zawodach mieliśmy jeszcze cztery dni na zwiedzanie. Zabrano nas nad wodospad Niagara, odwiedziliśmy wiele miejsc w Ontario.

## Jaki pomysł na siebie znalazł Pan po zakończeniu kariery sportowej?

Długo wiosłowałem jeszcze w klubie – do 1982 r. Przez

trzy sezony startowałem w mistrzostwach świata mastersów w wioślarstwie – na czwórce i na jedynce. Poza tym biegam, jeżdżę na rowerze, na nartach.

## Sport jest ważny w Pana życiu?

Bardzo ważny. To jest nawyk – nie ruszam się, czuję się źle. Muszę minimum raz w tygodniu pobiegać, jeździć na rowerze. Gdy tylko mogę pójść gdzieś piechotą, to idę. Wiele razy rodzina upomina mnie, bym wziął samochód. Ale nie widzę w tym żadnego sensu. Jeżeli mam przez pół godziny stać w korku, wolę ten czas spędzić na spacerze.

## Udało się Panu zarazić sportem swoją rodzinę?

Jedna z córek próbowała sił w wioślarstwie. Bacznie jej się przyglądałem, ale zauważyłem, że po 2–3 latach nie robi postępów, więc uznaliśmy, że sportowcem zawodowcem nie będzie. Rekreacyjnie biega jednak w maratonach. Druga z córek jest natomiast zupełnie asportowa.



**Pocieszam się, gdy obserwuję kolegów z mojego rocznika. Osoby, które się nie ruszają, to przepaść pod względem sprawności.**



FOT. WIKIPEDIA

### I nie udało się jej przekonać, mimo że przez wiele lat był Pan też nauczycielem wychowania fizycznego?

Nie (*śmiech*). Ale są osoby, które naprawdę trudno zmotywować.

### Miał Pan takich uczniów, którzy za nic nie chcieli się ruszać?

W szkole, w której uczyłem – zespole szkół zawodowych, była raczej trudna młodzież. Nierzadko zdarzało się, że w grupie 15 osób tylko dwie były gotowe do lekcji i miały strój. Reszta nie miała zamiaru ćwiczyć. Gdy zagroziłem jedyneką, mówili „to niech pan wpisze”. W tym wieku trudno kogoś przekonać do zmiany postawy. Jeżeli nie wyrobił w sobie pewnych nawyków w podstawówce czy gimnazjum, to praca jest naprawdę trudna. Nie pomagały ani prośby, ani groźby.

### Trudno było się przestać z bycia sportowcem na bycie trenerem sekcji wioślarskiej w AZS?

Nie. Na pewno w pracy po-

maga wieloletnie doświadczenie zawodnika. Pamięta się swoje obciążenia, rytm, sposoby motywacji. I łatwiej jest mówić innym: „Zrób to, a nie rób tamtego”. Jedynym problemem jest poziom kandydatów na zawodników. Rzadko zdarzają się prawdziwe talenty, choć moi wychowankowie zdobywali sukcesy w kategoriach juniorów. To zawsze daje satysfakcję.

### Dalej trenuje Pan młodzież?

Nie, ale przestałem dopiero w styczniu tego roku.

### I co dalej?

O startach w zawodach raczej już nie myślę, ale w moich planach aktywność fizyczna jest ciągle obecna. Dzisiaj np. wyjeżdżam w Alpy na narty, bo jeżdżę tam każdego roku. Latem zawsze pływam, staram się regularnie przepłynąć przynajmniej kilometr czy dwa.

### A może jeszcze start w Mistrzostwach Świata Masters w wioślarstwie?

Nie mówię „nie”. Jest to

ogromna impreza, na którą zjeżdża się ok. 4000 osób. Mistrzostwa trwają od czwartku do niedzieli i przyjeżdża ten, kto chce. Na własny koszt. Wyścigi odbywają się co pięć minut, więc jest to zdecydowanie większe wydarzenie niż start wioślarzy w mistrzostwach świata.

### Startował Pan już kilka razy. Jakies sukcesy?

Chyba kiedyś wygrałem, ale tam nie jedzie się po medale. Nie liczą się wyniki, ale sam fakt uczestnictwa, spotkania się z ludźmi. Odbywa się tam np. 10 równorzędnych startów i każdy zwycięzca otrzymuje symboliczny medal mistrza świata. Atmosfera jest niepowtarzalna. Również dlatego, że zawodników w prawdziwych mistrzostwach obowiązuje dieta, pewne reżimy. Sportowiec musi być wypoczęty, wyspany. A na takich mistrzostwach balujemy czasami do trzeciej nad ranem. I nikomu to nie przeszkadza w tym, by kilka godzin później stanąć na starcie! (*śmiech*).

## ■ Rozpoczął sportową karierę przed... 90. urodzinami

Pochodzący z Indii Fauja Singh to najlepszy przykład na to, że na aktywność nigdy nie jest za późno. W wieku 80 lat wyrzucił swoje życie do góry nogami. Dziś jest już pewny, że było warto.

Ponad 20 lat temu Fauja stracił całą rodzinę. W małej wiosce Jalandhar (w stanie Pendżab) na północy Indii nic go już nie trzymało, więc gdy bliscy mieszkający w Anglii zaproponowali mu, by się do nich wprowadził, długo się nie zastanawiał. Krążył bez celu po hrabstwie Essex, czasami biegał. A że sprawiało mu to radość, zaczął biegać codziennie. Dziś już nie pamięta, kiedy wystartował w pierwszym maratonie, ale wie, że zbliżał się do dziewięćdziesiątki. W 2000 r. 42 km i 195 m pokonał w 6 godzin 54 minut, ustanawiając rekord w swojej grupie wiekowej.

Szybko stał się gwiazdą. Wystąpił nawet w reklamie jednej z firm, obok Davida Beckhama i Muhammada Alego. Wszystkie zarobione w ten sposób pieniądze przeznaczył na cele charytatywne. Jak mówił, pieniądze nie mają dla niego większego znaczenia. Najlepszą nagrodą są dla niego miłe słowa, które słyszy od ludzi.

Przez wiele lat występował w różnych zawodach. Koniec kariery ogłosił w 2013 r. na kilka tygodni przed swoimi 102. urodzinami. Od tego czasu biega już tylko rekreacyjnie.

– Ludzie nie powinni zaniedbywać aktywności fizycznej, kiedy się starzeją. Oczywiście jest wtedy trudniej, ale nie jest niemożliwością znów rozruszać ciało, pod warunkiem że robi się to stopniowo. Próbuje krok po kroczku, codziennie zwiększając dystans. Poza tym, kiedy jesteś już na emeryturze, to co innego masz do roboty? – mówił w jednym z wywiadów.



FOT. WIKIPEDIA

# To nieprawda, że seniorzy nie chcą ćwiczyć. Wystarczy dać im okazję

**S**port towarzyszy człowiekowi od zawsze. Tysiące lat temu zależało od niego zdobycie pożywienia, a nawet przeżycie. Dziś pozwala zachować sprawność i częstokroć jest wyznacznikiem naszego statusu – rozmowa z **dr. hab. Jerzym Rosińskim**, psychologiem sportowym.

## Ludzie dostrzegają zalety sportu od zawsze?

Już w pismach Arystotelesa człowiek postrzegany jest jako istota psychofizyczna, czyli posiadająca umysł i ciało. Z punktu widzenia filozofów idealny człowiek to taki, który ma piękną duszę i piękne ciało. A aktywność fizyczna pozwala dbać o estetykę ciała. Fascynacja sportem, poza wymiarem filozoficznym, od zawsze miała charakter czysto praktyczny. Człowiek musiał umieć się bronić, a sprawniejsi fizycznie byli lepsi obrońcami majątku i rodziny. Ten, kto dalej rzuci, lepiej skoczy i szybciej biegnie, jest w stanie wygrać bitwę.

## Czyli sprawni fizycznie od zawsze postrzegani są lepiej?

Zdecydowanie. Już od starożytności stroje wojowników z pióropuszcami miały oszukiwać przeciwnika, wywołując wrażenie, że ich ciała są większe i silniejsze. Od sprawności zależało czasami przeżycie całego plemienia.

## Jest więc w aktywności fizycznej coś atawistycznego?

Człowiek od zawsze musiał biegać za pożywieniem, po-

lować, uciekać w obliczu zagrożenia, a z czasem okiełznał konie. Teraz jeździmy samochodami, jedzenie kupujemy w supermarketach, a wojny większości z nas bezpośrednio nie dotyczą. Te pierwotne zachowania przejawiają się więc właśnie w aktywności fizycznej. Jazda konna stała się sportem, podobnie jak bieganie czy rzuty.

## Jakie znaczenie społeczne ma sport obecnie?

Patrząc na sport z perspektywy rozwoju człowieka, zauważymy, że w różnym wieku służy on czemu innemu i z innego powodu jest ważny. Z punktu widzenia psychologii sport staje się ważny u dziecka mniej więcej w szóstym roku życia. Wówczas zaczyna pojawiać się rywalizacja i porównywanie z innymi. W szkole podstawowej zauważamy, że ktoś jest lepszy, a ktoś inny gorszy. W ten sposób sprawność fizyczna buduje naszą pozycję w grupie.

Na przykład mój syn jest raczej zamknięty w sobie, ale jednocześnie świetnie pływa. Wygrał zawody dla całej szkoły i może m.in. dzięki temu inne dzieci go szanują. Rówieśnicy byli na trybunach, kibicowali mu i przeżywali zwycięstwo razem z nim. Sport daje więc możliwość budowania pozycji społecznej i poczucia własnej wartości.

Podobnie jest w przypadku nastolatków, dla których wygląd zewnętrzny i postrzeganie przez innych ma ogromne znaczenie. Wpływają na to choćby liczne kalki z amerykańskiej kul-



Dr hab. Jerzy Rosiński

tury: przystojni zawodnicy futbolowi i atrakcyjne cheerleaderki. Jeżeli kręcisz się w sportowym środowisku, zapraszają cię na imprezy, chcą się z tobą umawiać.

## A co w przypadku ludzi dorosłych?

Dla nich sport jest trochę metodą na utrzymanie równowagi. Wielu dorosłych siedzi za biurkiem, jeździ samochodami, zaczyna wyglądać i czuć się coraz gorzej. Atrakcyjność fizyczna wpływa zaś na nasze samopoczucie, a nawet na to, jaką mamy pracę. Choć pracodawcy zaprzeczają, badania jednoznacznie dowodzą, że osoby ładne i sprawne fizycznie dostają lepsze stanowiska i łatwiej zdobyć im posadę.

Z kolei seniorzy dochodzą do takiego etapu w życiu, kiedy uświadamiają sobie ograniczenia własnego ciała. W pewnym wieku dociera do nas, że pełnosprawność jest stanem chwilowym. Sport pozwala tę sprawność

wydłużyć, ale też wpływa na psychikę. Ruch powoduje wydzielanie endorfin, dzięki czemu jesteśmy po prostu szczęśliwsi. Sprawność przyczynia się również do tego, że senior nie czuje się wykluczony i utrzymuje lekarzy z dala od siebie.



**Sport grupowy ma olbrzymie znaczenie zwłaszcza dla osób starszych. Okazuje się, że stworzenie miejsca i okazji dla aktywności fizycznej seniorów powoduje, że takich osób jest coraz więcej.**

**Wspomniał Pan o swoim synu. Choć jest typem osoby raczej zamkniętej, sport pełni u niego funkcję socjalizacyjną. Czy podobnie może być u osób starszych? Aktywność może służyć ich reintegracji z otoczeniem?**

Ruch chroni przed wykluczeniem. Nawet jeżeli biegam sam czy samotnie spaceruję z kijkami, nie czuję się niepotrzebny. Spotykam inne osoby, mam motywację, by wyjść z domu. Chyba wszyscy słyszeli o ponad 90-letnim „Dziarskim Dziadku”, który codziennie biega po Kabatach. Spotyka tam młode osoby, które zaczepiają go, pytają o receptę

na długowieczność. Dzięki swojej aktywności ma kontakt nie tylko z innymi seniorami, lecz także z przedstawicielami innych pokoleń. Ruch pozwala się uczyć, poznawać nowe wzorce zachowań, być bardziej otwartym. Dzięki sportowi nie tylko unikamy wykluczenia – zyskujemy znacznie więcej: wchodzimy w nowe grupy, uczymy się nowych rzeczy, solidaryzujemy się z innymi pokoleniami.

**Dużą rolę odgrywa w tym chyba sport instytucjonalny. Spotykamy się z kolegami na piłce albo aerobiku, rozmawiamy, jeden drugiego motywuje.**

Sport grupowy ma olbrzymie znaczenie zwłaszcza dla osób starszych. Okazuje się, że stworzenie miejsca i okazji dla aktywności fizycznej seniorów powoduje, że takich osób jest coraz więcej. Nieprawdą jest, że seniorzy nie są aktywni. Podam przykład miejscowości pod Krakowem, w której mieszkam. W tamtejszej szkole była pani sołtys zaczęła organizować wieczorami lekcje zumbi. Szybko okazało się, że gospodynie, zamiast siedzieć przed telewizorami, przychodzą coraz liczniej na zajęcia o godz. 20. Kilka pań się skrzyknęło i zaczęło ponadto spacerować z kijkami. Ogłosiły publicznie, że danego dnia o danej godzinie spod remizy wyrusza marsz nordic walkingu. Cały czas dołączają do nich kolejne osoby. Seniorom potrzebna jest tylko okazja do aktywności, wtedy często motywacja pojawia się sama z siebie. ■