

22/04/2023 14:56, aktualizacja: 26/04/2023 11:07 | Zamieścił: Agnieszka Stabińska, Autor: Agnieszka Stabińska

Nie starzeje się ten, kto nie ma na to czasu



Autor: fot. Muzeum

Niepodległości w Warszawie

– Starość nie musi oznaczać bierności, choroby czy samotności – mówi stołeczna seniorka. Jak spożytkować energię i wykorzystać swój czas?

Statystycznie co piąty mieszkaniec Mazowsza ma 65+. To liczna grupa, która z racji wieku wymaga różnego typu wsparcia. Część z nich ze względu na stan zdrowia potrzebuje przede wszystkim dobrej, kompleksowej opieki, ale duża rzesza starszych pragnie aktywizacji, by móc po ukończeniu pracy zawodowej spożytkować energię na coś, co da im radość z codzienności.

Każdy może. Tylko trzeba spróbować!

Zakończenie aktywności zawodowej oznacza sporą pulę wolnego czasu. Można go wykorzystać na aktywność kulturalną.

– W tej sferze dużą rolę do odegrania mają lokalni animatorzy kultury, którzy poprzez kreatywne inicjatywy niejako „wyciągają” z domu i pomagają znaleźć swoją aktywność. Obserwuję to podczas moich podróży muzycznych po Polsce, kiedy poznaję takie osoby, które zaczynają mieć nowe pasje, nagle np. chcą śpiewać, być w grupie innych ludzi – zaznacza **dr hab. Alicja Węgorzewska-Whiskerd**, dyrektor Warszawskiej Opery Kameralnej, trenerka programu telewizyjnej dwójki „The Voice Senior”. – Sądzę, że w wielu rodzi się ponownie radość życia, bycia potrzebnym. A gdy w tym jest muzyka, to ja tylko mogę przyklasnąć.

Podkreśla, że seniorzy to ciągle rozrastająca się grupa i wielki potencjał pomysłów.

– Trzeba tylko je przemienić w cele i marzenia, zgasić obawy i dać impuls, aby się zaczęły urzeczywistniać. Jak powiedział Richard Wilkins, ikona australijskiej telewizji, ale również artysta: „Cuda zaczynają się dziać, kiedy poświęcasz tyle samo energii swoim marzeniom, ile swoim lękom” – tłumaczy artystka.

Zaznacza też, że format typu talent show, jak „The Voice Senior” może w wielu przełamać obawy i zmobilizować do wyjścia „do ludzi”.

– Program każdą minutą wręcz „krzyczy”: Ty też tak możesz! Spróbuj! I ten uśpiony wulkan jest o krok od erupcji: wigorem, wolą obcowania z innymi, radością – tłumaczy jurorka. Dodaje też, że lokalnie w klubach powstają klony tej formy spotkań. – Są trenerzy i zespoły, a potem koncert, podczas którego publiczność wybiera laureatów. I tak telewizyjny program staje się ziarnem, które pada na podatny grunt i kiełkuje, by wydać plon.

Alicja Węgorzewska-Whiskerd zwraca uwagę, że wielu seniorów śpiewa w chórach lub klubach seniora, co sprzyja integracji. Twierdzi, że warto spróbować, bo może się okazać, że to aktywność, na którą czekali całe życie.

Wyśpiewane endorfiny

Jednym z uczestników i finalistów „The Voice Senior” był **James Brierley**. Anglik z pochodzenia, Mazowszanin z wyboru, który udowadnia, że nigdy nie jest za późno na zrealizowanie swoich ambicji czy marzeń.

– Koncertowanie i spotkania z ludźmi podziеляjącymi moje zainteresowania to dla mnie życie – podkreśla.

Jego pasja, jak mówi, ma same plusy.

– Muzyka poprawia nastrój, uspokaja mnie, a nauka tekstów piosenek pozwala ćwiczyć umysł – tłumaczy artysta.

W jego duszy od dawna gra blues, jazz i rock.

– Pierwszą gitarę kupiłem wraz z kolegą w wieku 17 lat. Tak to się zaczęło i trwa do dzisiaj – opowiada James Brierley.

Mieszka w Sochocinie koło Płońska. I nie ma czasu na nudę. 79-letni wokalista muzykuje ze swoim autorskim bandem – James B and Friends. Współtworzy także zespół Curly Cale, który w ub. roku wydał płytę „Light In The Darkness”. Uczy też języka angielskiego. Podkreśla, że udział w muzycznym programie to szansa dla seniorów na zrealizowanie swoich ambicji czy marzeń, po które warto sięgać, niezależnie od wieku.

Wiek to tylko metryka

W dzisiejszych czasach przekroczenie sześćdziesiątki nie oznacza automatycznie starości i bierności. Seniorzy mówią, jak ważne jest dla nich poczucie bycia potrzebnym. Chcą się rozwijać i realizować, a to zapewnia im m.in. przynależność do grupy społecznej. Wpływa to na ich lepsze samopoczucie i mentalnie ich odmładza.

– Nie można zamykać się w czterech ścianach ze swoimi problemami. Warto znaleźć dopasowaną dla siebie aktywność, zapisać się na zajęcia związane np. ze sportem czy sztuką, albo kulinarne. Kto co lubi, ważne, by spotkać się z ludźmi i nie rezygnować z realizacji swoich pasji, a czasami można odnaleźć też nowe – mówi uśmiechnięta warszawianka **Halina**, słuchaczka Uniwersytetu Trzeciego Wieku, fanka zajęć z jogi, popularyzatorka aktywnego starzenia się.

Gotowi na nowe wyzwania

Pełna pasji i zaangażowania **Teresa Kołakowska** – inicjatorka i koordynatorka Akademii Seniora działającej przy Muzeum Niepodległości w Warszawie, pisarka i dziennikarka – z energią opowiada o tym, że dla niej przekroczenie „magicznej” sześćdziesiątki to nie był koniec świata.

– Nie jest tak, że po przejściu na emeryturę stajemy się nieprzydatni społecznie. Dojrzały ludzie aktywnie realizują swoje pasje, spełniają marzenia, zdobywają nowe umiejętności, dbają o wygląd, nie boją się podejmować nowych wyzwań – podkreśla. – Jestem seniorką i świetnie się z tym czuję.

Jak podkreśla Pani Teresa, nasze społeczeństwo wciąż ulega obiegowym opiniom, postrzegając osoby starsze jako nieporadne i mało otwarte.

– Myślę, że świetnie radzimy sobie z komputerem, mediami społecznościowymi. Realizujemy pasje, działamy na rzecz

innych – opowiada seniorka.

Pani Teresa przekonuje, że niezależnie od wieku można się rozwijać, doskonalić swoje umiejętności, poznawać nowych ludzi i aktywnie spędzać czas wolny. Radzi, by interesować się tym, co dzieje się w mieście, dzielnicy, pobliskim domu kultury.

– Jest wiele placówek, które oferują zajęcia dedykowane seniorom. Warto poszerzać horyzonty, wyjść z domu, do ludzi, zapomnieć o nudzie, samotności i czasami złym samopoczuciu.

Nuda? To nie dla mnie!

Teresa Kołakowska, pomysłodawczyni Akademii Seniora, która liczy 80 słuchaczy (a lista rezerwowa pęka w szwach!) obala mit pokutujący w społeczeństwie, że starość jest utożsamiana z czymś nudnym.

– Prowadzimy różnorodne zajęcia na wysokim poziomie – warsztaty, spotkania, seminaria, wykłady z zacięciem gronem wykładowców. Organizujemy wycieczki, chodzimy do teatru, na wystawy. Po wykładach słuchacze dyskutują, dopytują, dzielą się swoim zdaniem. Pandemia zmieniła chwilowo warunki i okoliczności działalności akademii. – Włączyliśmy się np. w akcję szycia maseczek. Nikt przecież nie powiedział, że zaangażowanie w działalność prospołeczną jest zarezerwowane tylko dla młodych – podkreśla pani Teresa.

I ta praca została zauważona i doceniona. Akademia ma na swoim koncie zwycięstwo w X edycji Mazowieckich Barw Wolontariatu w kategorii Wolontariat Seniorów.

[Słuchaczki Uniwersytetu Trzeciego Wieku chętnie uczestniczyły w zajęciach ruchowo-tanecznych Fit Mozart w Ogrodzie Saskim w Warszawie zorganizowanych w ramach 30. Festiwalu Mozartowskiego WOK](#)



[fot. Jarosław Budzyński](#)

[James Brierley, wokalista, gitarzysta, piosenkarz i autor tekstów. Razem z Maciejem Pruchniewiczem, gitarzystą i producentem muzycznym tworzy duet wokarno-gitarowy Curly Cale.](#)



[fot. arch. prywatne](#)

[Grupa mazowieckich seniorów po spektaklu „Kwartet” w Basenie Artystycznym Warszawskiej Opery Kameralnej miała okazję spotkać się artystami.](#)



[fot. Warszawska Opera Kameralna](#)

[Teresa Kołakowska, inicjatorska i koordynatorka Akademii Seniora w Muzeum Niepodległości w Warszawie zaraża energią i pasją działar. Pod swoimi skrzydłami ma obecnie 80 studentów.](#)



[fot. Muzeum Niepodległości w Warszawie](#)

Spotkania Wolnej Sceny Literackiej w Teatrze Polskim to cykl spotkań międzypokoleniowych, w których aktywnie uczestniczą seniorzy, doskonaląc warsztat literacki w praktyce. Sezon twórczych poszukiwań każdego roku zamyka pokaz pracy warsztatowej.



fot. Marcin Kościelny

Opera w terenie. Warszawska Opera Kameralna od czerwca do grudnia ub.r. zrealizowała projekt „OPEROBUS” finansowany ze środków województwa mazowieckiego. Ponad 30 grup spoza Warszawy miało możliwość obejrzenia spektakli operowych wystawianych na deskach Teatru Warszawskiej Opery Kameralnej. Seniorzy aktywnie wzięli w nim udział.



fot. Warszawska Opera Kameralna

Jak zaznacza Elżbieta Lanc, członek zarządu województwa w tym roku samorząd Mazowsza na autorski program Mazowsze dla seniorów przeznaczył 1,2 mln zł



fot. UMWM

[Przewodniczący Sejmiku Województwa Mazowieckiego Ludwik Rakowski podkreśla, że to z myślą o seniorach Sejmik Województwa Mazowieckiego uruchomił program wsparcia finansowego inicjatyw rad seniorów](#)



[fot. UMWM](#)

[Piotr Kandyba, przewodniczący sejmikowej Komisji Polityki Społecznej i Prorodzinnej](#)



[fot. UMWM](#)

UWAGA

Informacje opublikowane przed 1 stycznia 2021 r. dostępne są na stronie archiwum.mazovia.pl