

POMORSKI SENIOR

PARTNER
GŁÓWNY



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

PARTNERZY

KCK Kartuskie
Centrum Kultury

Szpital Pomorski sp. z o.o.



Podmiot Leczniczy Samorządu
Województwa Pomorskiego

złaja

Piątek, 1 sierpnia 2025

Redaktorka prowadząca: Kamilla Sierocka



Zawsze jest czas na miłość i szczęście ₂

Specjalnie dla Was Potocka, Roznek, Kucewicz, Czajkowska-Wendorff

Zawsze jest czas na miłość i szczęście



• Wydarzenie Aktywna Dojrzałość już w poniedziałek 4 sierpnia do Kartuskiego Centrum Kultury FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Przypomną o tym goście naszego wydarzenia w Kartuzach. Wystarczy się zapisać, żeby przeżyć dzień pełen atrakcji!

Agnieszka Urazińska

Już 4 sierpnia niezwykle spotkanie przygotowane przez Gazetę Wyborczą w Trójmieście. Wydarzenie organizujemy w Kartuzach, pod hasłem Aktywna Dojrzałość. Uczestnicy będą mieli okazję spotkać się w Kartuskim Centrum Kultury ze wspólnymi gośćmi, którzy przyjęli zaproszenie do udziału w panelach z udziałem publiczności. Będą też warsztaty jogi i występ grupy teatralnej „Kumoterki”.

Rozpoczniemy od panelu „Druga połowa życia to dla nas świetny czas – na dobre życie, na przyjaźń, na miłość”, w którym weźmie udział Małgorzata Potoc-

ka, inspirująca aktorka i producentka, dyrektorka Teatru Powszechnego im. Jana Kochanowskiego w Radomiu. Zaproszenie przyjął także Agnieszka Czajkowska-Wendorff, psycholożka i psychoterapeutka integratywna, mówczyni motywacyjna.

Później porozmawiamy o dobrostanie. W panelu „Do szczęścia nam po drodze – zadajmy o swoje emocje”, w którym swoim doświadczeniem i cennymi radami podzieli się z publicznością eksperci. Będzie Katarzyna Kucewicz, psycholożka, psychoterapeutka, autorka poradników oraz twórczyni projektu „Waga z głowy”, który wspiera osoby z nadwagą i otyłością. Zaproszenie przyjął również Jacek Rozenek, aktor i lektor, który ma za sobą także niezwykle trudną – i wygraną – historię powrotu do sprawności po przebytym udarze.

Rozmowy poprowadzi Agnieszka Urazińska, dziennikarka i redaktorka Wysockich Obcasów.

W programie wydarzenia także warsztaty jogi i zdrowy kręgosłup dla wszystkich chętnych, które poprowadzi Kamilla Sierocka, wieloletnia nauczycielka jogi.

Będzie też występ grupy teatralnej „Kumoterki”.

Serdecznie zapraszamy na wydarzenie Aktywna Dojrzałość 4 sierpnia do Kartuskiego Centrum Kultury (ul. Klasztorna 183/300). Rozpoczynamy o godz. 10.30 (planowane zakończenie przed godz. 15). ●

Wstęp wolny, ale – to bardzo ważne – obowiązują zapisy. Rejestracji można dokonać pod adresem wyborcza.pl/aktywnadojrzaosc Partnerami wydarzenia są Samorząd Województwa Pomorskiego i Kartuskie Centrum Kultury



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO

**Ponad
200 mln
z Funduszu
Medycznego
dla Pomorza
na psychiatrię**



POMORSKIE.EU



Nasz gość Jacek Rozenek

O definicji szczęścia

Gdy życzymy komuś szczęścia, myślimy o zdrowiu i dostatku. Ale czy będąc chorym nie można szczęścia odczuwać?

ROZMOWA Z
JACKIEM ROZENKIEM
aktorem, lektorem

AGNIESZKA URAZIŃSKA: Czym dla pana jest szczęście?

JACEK ROZENEK: Ludzie myślą pojęcie szczęścia z pełnią uczuć. A ponieważ życie jest nie do końca świadome, to intensywnie emocje ludzie często odbierają właśnie jako szczęście. I czują się zawiedzeni, bo szczęście im umyka. Bo rzeczywistość wciąż się zmienia. Weźmy na przykład małżeństwo – młodzi ludzie trzymają się za ręce, patrzą sobie w oczy. Mówią sobie, że jeszcze tylko zdobędą dobrą pracę, kupią mieszkanie, jeszcze uzbierają na samochód i osiągną pełnię szczęścia. A po latach może się okazać, że mają wszystko, o czym mówili, a zamiast szczęścia jest frustracja. Bo zabrakło czasu na pielęgnowanie uczuć, na dbanie o małżeństwo. W ogóle uważam, że ludzie bywają nie źli, lecz pogubieni. Wierzą, że szczęście to jakieś stałe, jasno określone momenty w naszym życiu.

Mylą się?

– Mylą. Tu nie ma nic stałego – a mówię to mając 55 lat, przeglądając życie własne i innych ludzi. A czym szczęście jest dla pani?

Przyznaję, że łatwiej zadawać takie pytania niż na nie odpowiadać. Dla mnie to jest chyba moment pomiędzy jakimś marzeniem, a czasem po tym, gdy marzenie już się spełni. Tylko często tak bardzo skupiamy się na gonieniu króliczka, albo na żalowaniu, że już się coś fajnego skończyło, że zdarza nam się szczęście przegapić.

– Dokładnie tak! I myślę jeszcze, że ono jest nieprzewidywalne i niekoniecznie zwią-



• **Jacek Rozenek**

FOT. MATEUSZ SKWARCZEK /
AGENCJA WYBORCZA.PL

zane z realizowaniem jakiegoś celu. Każdy z nas ma takie momenty w życiu, gdy możemy odczuwać szczęście, nawet gdy doświadczamy jakichś braków i niedogodności. Szczęście jest wtedy, gdy człowiek żyje w zgodzie z własnym życiem i przeznaczeniem. I pewnie można by było to precyzyjniej definiować, ale wszyscy mamy przecież wyobrażenie, co to może oznaczać. A dla każdego może być czymś innym. Bo gdy życzymy komuś szczęścia, myślimy o zdrowiu i dostatku. Ale czy będąc chorym nie można szczęścia odczuwać? Kluczem jest otwarcie się na emocje. Kobiety są w tym zdecydowanie lepsze od mężczyzn, co daje im ogromną przewagę nad mężczyznami w niektórych momentach życia.

A czy pan jest szczęśliwy?

– Muszę pewnie odpowiedzieć, że tak. W tej akurat chwili czuję, że tak. Ale mam wrażenie, że to jeszcze nie jest pełnia sie-

bie. Jeżeli chodzi o ludzkie rzeczy – mam cudowną kobietę obok siebie, dzieci, psa. To niezwykle ważne, kluczowe wręcz. Czasem wręcz myślę, że szczęście jest wyborem.

Czy na poczucie szczęścia wpływa fakt, że udało się panu wstać po ciężkim udarze, po długiej rehabilitacji i walki z własnym ciałem?

– Nie, choć mam świadomość, jakie to ważne, że mi się udało. Ja tego nie robiłem, nie walczyłem, żeby poczuć dumę czy spełnić jakieś marzenie. To była ucieczka przed otchłanią. Wolałbym nie musieć uciekać. ●

Rozmawiała Agnieszka Urazińska

Jacek Rozenek będzie gościem wydarzenia Aktywna Dojrzałość – 4 sierpnia w Kartuskim Centrum Kultury. Wstęp na spotkanie wolny, obowiązują zapisy. Rejestracji można dokonać pod adresem wyborcza.pl/aktywnadojrzaosc

ZIAJA BALTIC HOME SPA

NAJLEPSZE SPA W TWOIM DOMU



WITALIZACJA

ŚWIEŻY PUDROWY
ZAPACH
NAWILŻANIE I REWITALIZACJA

FIT

ORZEŹWIAJĄCY ZAPACH MANGO
POBUDZENIE, ENERGIA,
AKTYWNOŚĆ

WELLNESS

DUETY GORZKIEJ CZEKOLADY
I KAKAO ORAZ KOKOSA I MIGDAŁA
WELL-AGING, DOBROSTAN, HARMONIA

37 laureatów konkursu o nagrodę Marszałka Województwa Pomorskiego

„Pomorskie dla Seniorów”



• Laureaci konkursu o nagrodę Marszałka Województwa Pomorskiego „Pomorskie dla Seniorów” FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Nagrody przyznano tradycyjnie w trzech kategoriach, a w tym roku rozstrzygnięto już VIII edycję tego konkursu.

Sławomir Szymański

Jego celem jest wyróżnienie niezwykle ciekawych seniorów (osób w wieku 60 lat i więcej), pracodawców zatrudniających osoby w wieku powyżej 50 lat, a także każdego, bez względu na wiek, kto w sposób szczególny działa na rzecz seniorów (w tym organizacje pozarządowe). W każdej z tych kategorii mowa jest oczywiście o mieszkańcach województwa pomorskiego.

Kandydaci i kandydatki mogą być zgłaszani przez jednostki pomorskiego samorządu terytorialnego, organizacje pozarządowe z regionu zrzeszające Seniorów, lub działające na rzecz Seniorów, a także przez każdego mieszkańca województwa pomorskiego.

Poznaj wszystkich laureatów

W tym roku do konkursu wpłynęło 70 zgłoszeń. Kapituła Konkursu przyznała ostatecznie 37 nagród. W kategoriach Zwyczajny-Niezwykajny Senior/Zwyczajna-Niezwykajna Seniorka oraz Przyjaciel/Przyjaciółka Seniorów mamy po 17 laureatów. To dlatego, że wyróż-

niana jest w ten sposób jedna osoba (lub organizacja) na powiat (w tym również miasta na prawach powiatu). Natomiast w kategorii Pracodawca przyjazny Seniorom przyznano trzy nagrody.

Prezentujemy laureatów w każdej z trzech kategorii.

Rozpatrując zgłoszenia w kategorii Zwyczajny-Niezwykajny Senior/Zwyczajna-Niezwykajna Seniorka kapituła bierze pod uwagę działania kandydata lub kandydatki na rzecz społeczności lokalnej, w tym aktywność w ramach wolontariatu. W tym roku laureatami zostali:

- **Lesław Gołąb** – gmina Bytów, powiat bytowski



- **Maria Judejko** – gmina Chojnice, powiat chojnicki
- **Maria Kordykiewicz** – gmina Czluchów, powiat człuchowski
- **Krystyna Bogdanowicz** – Gdańsk
- **Bożena Wieczorkowska** – gmina Pruszcz Gdański, powiat gdański
- **Dorota Tomaszewska** – Gdynia
- **Magdalena Krause-Kolasa** – gmina Chmielno, powiat kartuski
- **Teresa Preis** – gmina Kościerzyna, powiat kościerski
- **Irena Szwedko** – gmina Kwidzyn, powiat kwidzyński
- **Barbara Sawicka** – gmina Malbork, powiat malborski
- **Grażyna Rzepnikowska** – Słupsk

- **Elżbieta Rosiak** – gmina Kępice, powiat słupski
- **Bożena Szubińska** – Sopot
- **Elżbieta Pasterska** – gmina Kaliska, powiat starogardzki
- **Jerzy Juszcak** – gmina Sztum, powiat sztumski
- **Zdzisława Kopowska** – gmina Tczew, powiat tczewski
- **Hanna Kawa** – gmina Rumia, powiat wejherowski

W kategorii Przyjaciół/Przyjaciółka Seniorów oceniano, czy zgłoszona osoba lub organizacja pozarządowa wyróżnia się w sposób szczególny w działalności na rzecz osób starszych i promuje działania międzypoko-

leniowe. Laureatami w tegorocznej edycji konkursu są:

- **Małgorzata Świątek** – gmina Tuchomie, powiat bytowski
- **Warsztat Terapii Zajęciowej w Brusach** – gmina Brusy, powiat chojnicki
- **Krzysztof Kozioł** – gmina Czarne, powiat człuchowski
- **Związek Harcerstwa Polskiego Chorągiew Gdańska** – Gdańsk
- **Andrzej Ślusarczyk** – gmina Pruszcz Gdański, powiat gdański
- **Ewa Kozłowska** – Gdynia
- **Wioleta Rynkiewicz** (Fundacja Perspektywa) – gmina Chmielno, powiat kartuski
- **Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych INTEGRACJA – SONI** – gmina Kościerzyna, powiat kościerski
- **Maria Podolak** – gmina Łeba, powiat lęborski
- **Teresa Żelazo** – gmina Malbork, powiat malborski
- **Maria Nowakowska** – gmina Puck, powiat pucki
- **Aneta Duda** – Słupsk
- **Jerzy Olszewski** – gmina Potęgowo, powiat słupski
- **Agnieszka Pyszka** – gmina Skarszewy, powiat starogardzki
- **Marek Czarnecki** – gmina Stary Targ, powiat sztumski
- **Stowarzyszenie Kolory Życia** – gmina Tczew, powiat tczewski
- **Renata Grzesiak** – gmina Rumia, powiat wejherowski

W kategorii Pracodawca Przyjazny Seniorom najważniejsze jest to, czy zgłoszony pracodawca zatrudnia osoby w wieku powyżej 50 lat, czy wspiera aktywność zawodową w tej grupie oraz czy promuje współpracę międzypokoleniową. W VIII edycji konkursu w gronie laureatów znalazło się trzech takich pracodawców: Powiślański Bank Spółdzielczy w Kwidzynie, Ustecki Uniwersytet Trzeciego Wieku „Żyć Kolorowo” oraz Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w gminie Wejherowo. ●

Dotacje

Z myślą o seniorach

Utworzenie ścieżki szachistów wokół zamku, cykl spotkań aktywizujących, organizacja zajęć ruchowych i klubu gier planszowych, wykłady, szkolenia i zajęcia taneczne, warsztaty edukacyjne, fizjoterapia.

Sławomir Szymański

To tylko część z projektów dofinansowanych z budżetu województwa pomorskiego w ramach inicjatywy „Pomorskie Rady Seniorów 2025”.

Wszystkie analizy demograficzne pokazują, że będziemy społeczeństwem coraz starszym. Im więcej inicjatyw i pomysłów na to, jak tworzyć przestrzeń przyjazną dla seniorów, jakie wsparcie i jakie aktywności im zaproponować oraz jak w ogóle poprawiać jakość ich życia – tym lepiej. Warto przy tym słuchać, co na te temat mają do powiedzenia sami seniorzy. Wtedy rośnie szansa, że tego rodzaju inicjatywy i pomysły będą „trafione”.

Rady Seniorów z pomysłami

Jednym z elementów kształtowania tzw. lokalnej polityki senioralnej są Gminne i Powiatowe Rady Seniorów. Czym się zajmują? Pełnią funkcje konsultacyjne, opiniodawcze i inicjatywne, współpracując z samorządami, organizacjami społecznymi i instytucjami działającymi na rzecz osób starszych. Rady opiniują również projekty aktów prawa miejscowego dotyczące problemów seniorów. W województwie pomorskim działają w tej chwili 54 Gminne Rady Seniorów oraz 6 Rad Powiatowych.

Program „Pomorskie Rady Seniorów 2025” jest po to, żeby rady seniorów mogły proponować, jakie pomysły chciałoby zrealizować u siebie, lokalnie. Chodzi o to, by promować różnego rodzaju aktywności seniorów, przeciwdziałać wykluczeniu społecznemu i utracie samodzielności wśród osób starszych.

Przy czym od strony formalnej wygląda to tak, że inicjatywy zgłaszają jednost-



• Aktywni po 60-tce na basenie hotelu Falcom Rumia/fot. materiały prasowe UMWP FOT. MATERIAŁY PRASOWE

ki samorządu terytorialnego (gminy i powiaty) i to one będą też realizowały zaakceptowane projekty. Natomiast środki na to pochodzą w 50% z budżetu województwa pomorskiego i są przyznawane w formie dotacji celowej. W tym roku przyznano ich 40, w sumie na kwotę prawie 371 tys. zł.

Taniec, basen, edukacja

Co zostanie zrealizowane dzięki tym środkom? To różnego rodzaju projekty. Np. wokół zamku w Bytowie powstanie ścieżka szachistów, a w gminie Kępice zostanie zorganizowany cykl szkoleń i zajęć tanecznych. Jak wiadomo, taniec poprawia kondycję fizyczną i sprzyja integracji społecznej niezależnie od wieku. Takie regularne zajęcia wzmacniają więc i ciało, i ducha.

Sport i rekreacja są w cenie w każdym wieku, ale ważne jest, żeby forma ruchu była dostosowana do potrzeb uczestników. I żeby w ogóle tych uczestników zachęcić do ruchu, co bywa najtrudniejsze. Faktem jest, że ruch to zdrowie – to hasło doskonale znane od lat, ale nic nie traci na aktualności. Dlatego nie dziwi, że inicjatyw zachęcających do aktywności fizycznej – oprócz wspomnianego tańca – zgłoszono w programie „Pomorskie Rady Seniorów 2025” bardzo dużo. Oto jeszcze kilka przykładów. W gminie Rumia odbęd-

zie się już 3. edycja projektu „Aktywni po 60-tce na basenie”. W gminie Parchowo zostanie ustawiony stół do gier. Natomiast w Sztutowie zaproponowano cykl zajęć aktywizujących ruchowo seniorów „Chodźmy razem po zdrowie”.

W gminie Karsin też postawili na integrację społeczną, ale w innej formie. Tam zorganizują „Zdrowe, kaszubskie biesiady”. W Kościerzynie zaproponowano realizację projektu pod nazwą „Kawiarenka życia – seniorzy w aktywnym dialogu”. Z kolei w Kwidzynie odbędą się cykliczne wykłady „w zdrowym ciele zdrowy duch”. Dla seniorów wiedza o tym, jak utrzymywać sprawność fizyczną, jak zdrowo się odżywiać itd. jest z pewnością bardzo przydatna.

Projektów z edukacją na pierwszym miejscu jest więcej. W Człuchowie zorganizują warsztaty edukacyjno-integracyjne dla seniorów-liderów. A powiat kartuski otrzymał dotację na III Powiatową Konferencję dla Seniorów „Dodać życia do lat – ale jak?”.

Wspomnieliśmy o tworzeniu przyjaznej przestrzeni dla seniorów. W Nowym Dworze Gdańskim zgłoszono właśnie taki projekt. Powstaną tam zielone miejsca odpoczynku – m.in. z ławkami i kwietnikami. Skorzystają z nich na pewno nie tylko osoby w starszym wieku. ●

Być aktywną

Pisze i wyciąga z domu. To ją motywuje

Maria Judejko otrzymała w tym roku nagrodę w kategorii Zwyczajna-Niezwyčajna Seniorka jako przedstawicielka powiatu chojnickiego. Jest na emeryturze, ale – jak mówi – po zakończeniu pracy zawodowej nie spisała życia na straty.

Sławomir Szymański

– Rozpoczęłam przygodę z pisaniem i działalnością społeczną wśród seniorów – opowiada Maria Judejko.

Od 2008 roku spełnia się w działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku, najpierw tarnobrzskiego, obecnie chojnickiego. Należy też do Klubu Senioralnego „Pod Budą” w Chojnicach, a jako zastępca prezesa UTW utrzymuje kontakt z innymi organizacjami senioralnymi.

– Staram się integrować chojnickie środowisko senioralne. Tym bardziej, że od 2019 roku działam w Powiatowej Radzie Seniorów – dodaje.

W latach 2012-2015 była członkiem zespołu redakcyjnego biuletynu UTW w Tarnobrzegu, wówczas kwartalnika „Żyjmy radośnie”, a od dwóch lat należy do kolegium redakcyjnego „Kwartalnika Chojnickiego”, gdzie pisze artykuły i prowadzi dział wspomnieniowy. Od czasu do czasu pisuje także artykuły do „Chojniczanina”.

Działają wspólnie

Aktywności różnego rodzaju ma więc na koncie sporo (a to jeszcze nie wszystko). Pytam, co uznaje za swój największy sukces?

– O tym, co robię, nigdy nie myślałam w kategoriach sukcesu, ale cieszę się, że byłam jedną z kilku osób, którym udało się reaktywować UTW w Chojnicach – odpowiada Maria Judejko.

Reaktywacja to może nawet mało powiedziane. W 2018 roku zaczęli od

12 członków, a teraz przekroczyli już 200. Organizacja wciąż się rozwija i poszerza działalność.

– Wiem, że w ten sposób wyciągamy ludzi z domów, oferujemy ciekawe wykłady, zajęcia ruchowe i umysłowe, razem odbywamy krótkie wypadki po okolicy lub kilkudniowe wycieczki po kraju. Cieszy mnie również fakt, że seniorzy z innych chojnickich organizacji senioralnych nie konkurują z nami, lecz wspólnie działamy – podkreśla.

I dodaje: – Lubię być wśród ludzi i rozmawiać z nimi. Potrafię też słuchać. Piszę książki z dziedziny literatury faktu, dlatego cieszę się, gdy uda mi się wyciągnąć kogoś na zwierzenia. Szczególnie interesują mnie przeżycia wojenne i tuż powojenne. Dzięki wspomnieniom naocznych świadków mogłam przybliżyć losy Sybiraków, mieszkających wcześniej na Kresach Wschodnich oraz tych, którzy pozostali na miejscu i przeżyli zmieniające się okupacje na Wschodzie, jak też sytuację rodzin z Pomorza, głównie kaszubskich, a także życie i partyzantkę w Generalnym Gubernatorstwie. Losy bowiem jednej rodziny składają się na historię regionu, a następnie kraju – mówi.

W sumie wydała pięć tytułów poświęconych opisaney tematyce.

– Staram się ocalić od zapomnienia to, co jeszcze można, ponieważ świadków tamtych wydarzeń jest coraz mniej, a wkrótce nie będzie ich wcale – zauważa.

Ratuje od zapomnienia

Motywację do działania oraz pomysły do pisania czerpie ze spotkań i rozmów z seniorami.

– Wspólne dyskusje uczą nas tolerować inne zdania i opinie. Każdy z nas wciąż uczy się czegoś nowego i to inspiruje, wyznacza kolejne cele w działalności społecznej. Pozwala też na bliższe poznanie i skłonienie kogoś do zwierzeń. Ludziom, którzy przeżyli wojnę,

trudno powracać do tamtych dni. Opowiadając, przeżywają je na nowo. Poza tym znaczna część tych osób uważa, że o dawnych tematach tabu, jak zsyłka, Katyń czy powojenna ubecja nadal lepiej nie mówić. Nie daj Boże, czasy się zmieniają i ich rodziny mogą na tym ucierpieć. Ale gdy się zdecydują i opowiedzą własną historię, uważają, że wyrzucili z siebie piętno doznanych krzywd. Często stwierdzają, że swoim świadectwem spełnili obowiązek wobec przyszłych pokoleń. I takie stwierdzenie wynagradza mi wszystkie trudności, pobudza do dalszego działania. Poza tym od kiedy zainteresowałam się prawdziwą historią, chętnie ją zgłębiłam, sięgając do różnych publikacji na tematy, które kiedyś były tematami tabu – opowiada Maria Judejko.

Chce dalej działać i pisać

Kto robi tak wiele, musi napotykać trudności, to jasne.

– Dotyczy to przypadków, gdy jako zarząd UTW nie możemy kogoś wyciągnąć z domu, zaprosić na nasze spotkania i zajęcia, żeby wyrwać z marazmu, czasem depresji. Ale cieszymy się też, gdy ludzie sami przychodzą i integrują się z nami – mówi laureatka.

To jednak trudność natury społecznej. Natomiast jej największym osobistym problemem, jeśli chodzi o pisanie, jest znalezienie wydawnictwa, które zechciałoby te wspomnieniowe książki wydawać i dystrybuować.

Jakie ma plany na przyszłość?

– Nadal chcę działać i pisać, o ile zdrowie mi na to pozwoli. Zarówno jedno, jak i drugie daje mi dużo radości i satysfakcji, powoduje, że chce mi się rano wstać. ●

*Jej kandydaturę do nagrody w konkursie „Pomorskie dla Seniorów” zgłosił powiat chojnicki i jego starosta Marek Szczepański.

Są sprawy do załatwienia, problemów nie ma

Każdy dzień jest dla mnie

Aż niewiarygodne, jak dużo można zrobić, gdy człowiek ma pomysły, energię i odpowiednie nastawienie. To ostatnie jest może nawet najważniejsze.

Magdalena Krause-Kolasa mieszka na Kaszubach, w powiecie kartuskim. Od pięciu lat jest na emeryturze. Od tego momentu ukończyła program realizowany przez Kaszubski Uniwersytet Ludowy (KUL) dla aktywnych kobiet, kurs animatora społecznego, dwie edycje Akcji Masz Głos realizowane przez Fundację Batorego, kurs (i kwalifikacje) instruktora Nordic Walking. A teraz bierze udział w programie „STOPklatka – ile globalności w mojej społeczności?” oraz zajęciach Pomorskiej Wszechnicy Obywatelskiej związanych z edukacją grundtvigiańską (ich celem jest wzmocnienie potencjału organizacji społeczeństwa obywatelskiego), a realizowanych przez KUL w Wieżycy.

A to jeszcze nie koniec. Przed nią dwutygodniowy kurs ekologiczno-obywatelski w Leśnym Uniwersytecie Ludowym. Bierze udział we wszystkich szkoleniach organizowanych przez Fundację Edukacji i Działań Społecznych z Kartuz, która – jak mówi – jest mentorem dla jej własnej Fundacji Akademii Zdrowy Świat.

Prowadzi ją bardzo aktywnie. Np. projekt Akademii Radości Życia zrealizowany wspólnie przez fundację oraz autorkę Katarzynę Dorosz przyniósł znaczące efekty edukacyjne – 10 książek dla seniorów, karty pracy, 12 e-booków, 120 podcastów. Magdalena Krause-Kolasa podkreśla, że właściwie każdy projekt wzmacniający poczucie własnej wartości, inteligencję emocjonalną czy zmianę nawyków spotkał się z dużym entuzjazmem seniorów. W pracy nad tego typu działaniami stara się wykorzystać maksymalnie wszystkie obszary doświadczenia i wiedzy swojego oraz najbliższych jej osób. Bardzo zależy jej na poprawnej komunikacji międzypokoleniowej i wymianie poglądów – nieraz przecież bardzo odmiennych – z szacunkiem i godnością.



• **Magdalena Krause-Kolasa** FOT. MATERIAŁY PRASOWE

radością i wyzwaniem

I to jeszcze nie wszystko. Pracuje w Radzie Uniwersytetu Trzeciego Wieku (UTW) Kartuzi, gdzie – jak wyjaśnia – może dzielić się swoją opinią i wspólnie z koleżankami współtworzyć ofertę programową. Współpracuje również z OKIS Żukowo oraz Centrum Kultury w Sierakowicach, gdzie znajduje miejsce na wspólne kreatywne działanie z seniorami.

SLAWOMIR SZYMAŃSKI: Co uważa pani za swój największy sukces? Pytam o zrealizowane projekty, działania itp.

MAGDALENA KRAUSE-KOLASA: Moim największym sukcesem jest poczucie spełnienia i sensu życia. Dobre relacje w rodzinie bardzo mnie budują. Akceptuję zmiany związane z wiekiem, jestem otwarta na nowe technologie i możliwości. Ważne są dla mnie uczestnictwo w życiu społecznym, pomaganie innym, często wolontariat oraz dzielenie się doświadczeniem i przekazywanie wiedzy. To radość codzienna, gdy widzę, że sprawdzam się w działaniach młodszych koleżanek.

Utrzymywanie sprawności fizycznej, sprawności umysłowej, dbanie o samodzielne funkcjonowanie w życiu, utrzymywanie kontaktów towarzyskich i nawiązywanie nowych relacji poprzez aktywność w grupach senioralnych to też są dla mnie sukcesy. Współpraca z wieloma środowiskami daje mi nowe możliwości do działania.

Jestem ciekawa świata i ludzi, bardzo lubię się uczyć – to sposób na redukcję stresu dotyczącego wielu seniorów i również mnie.

Gdzie znajduje pani motywację i pomysły do działania?

– Tak sięłożyło w moim życiu, że na nudę nie mogłam narzekać. Mąż Marian, był wyczynowy sportowiec, skutecznie o to zadbał i tak pozostało do dziś. Nasz zespół, a więc i syn Maciej, należymy do kreatywnych osób i raczej często korygujemy nasze plany na działanie w fundacji, którą

Moim największym sukcesem jest poczucie spełnienia i sensu życia. Dobre relacje w rodzinie bardzo mnie budują. Akceptuję zmiany związane z wiekiem, jestem otwarta na nowe technologie i możliwości

wspólnie prowadzimy od dwóch lat. Pomysłów i działania nie brakuje.

Współpracuję z oddziałem w Kalifornii Institute of Longevity prowadzonym przez Katarzynę Dorosz – eksperta ds. seniorów – która pierwsza w Polsce wdrażała gimnastykę mózgu w 2012 roku. I ta wzajemna wymiana pozwala nam stale się rozwijać i udoskonalać programy, którymi się posługujemy.

Jestem w trzeciej edycji Akcji Masz Głos, która jest dla mnie niewyczerpaną wszechnicą wiedzy i dobrych praktyk. To wymiana kontaktów interpersonalnych z całej Polski. Tzw. sieciowanie i wizyty studyjne, które odbyliśmy, bardzo mnie inspirują i napędzają do działania.

Kontakty z uczestnikami i pracownikami Fundacji Batorego – Akcji Masz Głos to świadomość ogromnego wsparcia. Bardzo dużą inspiracją dla mnie jest też współpraca z zespołem Kaszubskiego Uniwersytetu Ludowego z Wieżycy, jak również z Alicją Przepiórkowską z Fundacji Via Salutis z Wałbrzycha czy Janiną Piwowarczyk, która prowadzi Żywą Bibliotekę w Katowicach.

Z kolei zespół Stowarzyszenia Inspiracja ze Słupska, który jest moim opiekunem regionalnym z ramienia Akcji Masz Głos, jest dla mnie ogromnym wsparciem w działaniach proceduralnych i obywatelskich, bez pomocy którego nie mogłabym działać skutecznie.

Co postrzega pani jako trudności i jak sobie pani z nimi radzi?

– W życiu tak się składa, że albo idziemy w stronę słońca albo marnujemy je w mroku. To my tworzymy swój świat zewnętrzny w aspektach od nas zależnych, a tak wiele osób o tym zapomina, będąc stale niezadowolonymi z ogromem rozszczeń i gorczy, a nie jest to fajne. Dla mnie nie ma problemów tylko sprawy do załatwienia.

Jestem seniorką i jak większość osób w moim wieku towarzyszą mi różnego rodzaju dolegliwości, choroby i ograniczenia związane z wiekiem, co czasem jest ogromnym utrudnieniem w życiu.

Trudnością, którą napotykałam często w codziennych kontaktach, jest brak świadomości młodszych grup społecznych w postrzeganiu bogactwa wiedzy i doświadczenia seniorów.

Dodatkowo brak świadomości obywatelskiej i możliwości działania osób starszych to powszechne zjawisko. Przez to często sami stawiają się na marginesie życia. Ja nie mam w tym trudności, ale zdaję sobie sprawę ze zjawiska depresji i osamotnienia związanego z wykluczeniem społecznym tej grupy wiekowej. Dlatego staram się edukować międzypokoleniowo społeczność, w jakiej żyję. Bo to co oczywiste wcale nie jest oczywiste.

Jakie ma pani plany na przyszłość?

– Każdy dzień jest dla mnie radością i wyzwaniem. Staram się w jak największej obfitości go przeżyć i podzielić z innymi, którzy chcą z tego czerpać.

Planów jest całkiem mnóstwo, ale traktowanych swobodnie, bez pośpiechu. Obecnie zaczęłam realizować zadanie związane z pomocą programową w powstaniu Klubu Seniora w jednej z Gmin powiatu kartuskiego. Pod koniec sierpnia zaczynam z naszą fundacją realizację programu sportowego dla seniorów z niepełnosprawnościami. Potrwa do końca listopada. Moje życie to pasja, którą kocham i dzielę się z innymi, czerpiąc z niej radość, którą obdzielam siebie i najbliższych. ●

Rozmawiał Sławomir Szymański

Warszty, zajęcia sportowe, szkolenia

Dowiedz się, kto, gdzie i co organizuje

Przedstawiamy pomorską ofertę różnego rodzaju aktywności dla seniorów. Każdy senior może wziąć w nich udział.

Sławomir Szymański

Najpierw krótkie wyjaśnienie: skąd akurat taka oferta dla seniorów? Samorząd województwa organizuje otwarty konkurs ofert na realizację tego rodzaju działań. Organizacje zgłaszają swoje propozycje i otrzymują wsparcie finansowe. Na ten rok było to w sumie 350 tys. zł. To wsparcie zostało rozdzielone na 19 organizacji.

Co jest do wyboru

- Zajęcia z konwersacji w języku angielskim, zajęcia sportowe – w tym marsze nordic walking, gra w boule. Wszystko to dla seniorów z powiatów lęborskiego, wejherowskiego oraz Gdyni organizuje Stowarzyszenie Rumski Uniwersytet Trzeciego Wieku z siedzibą w Rumi (zadanie: Stawiamy na stały rozwój – III edycja).

- Szkolenie informatyczne, organizacja pomorskiego przeglądu dorobku i osiągnięć kulturalnych Zespołów Związku Emerytów, spotkania integracyjne w ramach organizowanych Seniorad dla seniorów z powiatów: nowodworskiego, starogardzkiego, kwidzyńskiego, malborskiego oraz z Gdańska. To propozycje oddziału okręgowego Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Gdańsku (zadanie: Seniorzy z Pasją).

- Zajęcia sportowe, warsztaty kulinarne, warsztaty plastyczne, integracyjne rozgrywki w planszówki i gry logiczne, wyjazd do instytucji kultury – dla seniorów z powiatów kwidzyńskiego, wejherowskiego oraz Gdańska. To oferta Caritas Archidiecezji Gdańskiej z siedzibą w Sopocie (zadanie: Program integracyjny dla Seniorów 2025).

- Zajęcia poprawiające aktywność fizyczną w tym zajęcia na basenie, nordic walking, aerobik, gra w boule, wykłady dotyczące biopsychospołecznych aspektów życia w okresie senioralnym, zawody strzeleckie, gry umysłowe, organizacja spływu kajakowego. To propozycje dla seniorów z powiatów chojnickiego oraz człuchowskiego przygotowane przez Uniwersytet Trzeciego Wieku przy PWSH Pomerania z siedzibą w Chojnicach (zadanie: Seniorzy na Start-2).

- Zajęcia z historii sztuki oraz zajęcia z fotografii z obróbki cyfrowej dla seniorów z powiatów: kartuskiego, wejherowskiego, kościerskiego, puckiego, lęborskiego, słupskiego, bytowskiego, człuchowskiego, tczewskiego, malborskiego oraz z Gdańska. To propozycja Fundacji Kultury Fotograficznej „Fotografia Bez Granic” z Gdańska (zadanie: Perły Województwa Pomorskiego w fotografii Seniora).

- Warsztaty jogi śmiechu, warsztaty zielarskie, zajęcia wspomagające uwagę i spostrzegawczość, porady fryzjera. To propozycje dla seniorów z powiatów chojnickiego oraz człuchowskiego przygotowa-



ne przez Stowarzyszenie „Idea” z siedzibą w Czarnem (zadanie: Seniorzy w Akcji!).

- Zajęcia sportowe, taneczne, warsztaty wokalne, z zakresu profilaktyki zdrowia, rękodzielnicze, kulinarne lub wizażu mają do wyboru seniorzy z powiatów kościerskiego oraz kartuskiego. To oferta Stowarzyszenia LOS z siedzibą w Kościerzynie (zadanie: Seniorzy z wigorem).

- Warsztaty z rękodzieła w tym: zajęcia florystyczne, zajęcia z technik filcowania, warsztaty kulinarne połączone z udziałem dietetyka, spotkania z historykiem regionalnym. Taką ofertę dla seniorów z powiatów malborskiego, sztumskiego oraz nowodworskiego przygotowało Stowarzyszenie Coolturałny Nowy Staw z siedzibą w Nowym Stawie (zadanie: Aktywny senior to zdrowy senior – organizacja spotkań dla seniorów Żuław i Powiśla).

- Pogadanki na temat historii regionu Powiśla, warsztaty fotograficzne w terenie, spotkanie integracyjne dla seniorów z po-



• **Seniorzy mogą wziąć udział w zajęciach poprawiających aktywność fizyczną np. na basenie czy nordic walking**

FOT. JULIA ZAVALISHINA/
SHUTTERSTOCK

wiatów kwidzińskiego, malborskiego oraz sztumskiego znajdziecie w ofercie Laboratorium Wspierania i Rozwoju Społeczności Lokalnej „IN MELIUS” z siedzibą w Mikołajkach Pomorskich (zadanie: Seniorzy na nowo odkrywają Powiśle).

- Warsztaty wzmacniające zdrowie fizyczne i psychiczne, spotkania aktywizujące kluby oraz kręgi seniora, spotkania muzyczne, organizacja Wojewódzkiego Festiwalu Kręgów i Klubów Senioralnych – Cantus Seniores. To propozycje dla seniorów z powiatów starogardzkiego, kwidzińskiego, lęborskiego, Gdańska oraz Gdyni. Ofertę przygotował Związek Harcerstwa Polskiego Chorągiew Gdańska z siedzibą w Gdańsku (zadanie: Senioralne spotkania z muzą Terpsychorą).

- Zajęcia nordic walking, warsztaty fotograficzne, wyjazdy do teatru – dla seniorów z powiatów nowodworskiego i malborskiego. Proponuje Pomorska Akademia Działania z siedzibą w Nowym Dworze Gdańskim. (zadanie: Akademia Seniora).

- Zajęcia sportowe, spotkania brydżowe, zajęcia i konkurs sudoku, spotkania tematyczne, wycieczka do Warszawy dla seniorów z powiatów lęborskiego oraz Słupska. Taką ofertę ma Rada Regionalna Federacji Stowarzyszeń Naukowo Technicznych NOT z siedzibą w Słupsku (zadanie: Pasje, aktywność i bezpieczeństwo seniorów).

- Warsztaty ceramiczne, modowe i taneczne, a może wycieczka integracyjna? To propozycje dla seniorów z powiatów lęborskiego, słupskiego i wejherowskiego – przygotowane przez Lęborski Uniwersytet Trzeciego Wieku z siedzibą w Lęborku (zadanie: Artystyczny UTW).

- Zajęcia fizjoterapeutyczne „zdrowy kręgosłup”, wycieczki do instytucji kultury, warsztaty rękodziela, organizacja Balu Seniora. Taką ofertę mają do wyboru seniorzy z powiatów lęborskiego i puckiego. Przygotowało ją Stowarzyszenie na rzecz aktywizacji społecznej „Bombonierka” z siedzibą w Gnieździe (zadanie: Aktywni i Cyfrowi. Nowa Energia Seniorów).

- Zajęcia poprawiające aktywność umysłową z wykorzystaniem technik zapamiętywania, ćwiczenia „zdrowy kręgosłup”, zajęcia relaksacyjne oraz spotkania kulinarne. To propozycje dla seniorów z powiatów tczewskiego oraz Sopotu. Organizuje je Pomorski Zarząd Wojewódzki Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej z siedzibą w Gdańsku (zadanie: Aktywna pora dla seniora – edycja 2025).

- Warsztaty motywacyjne, zajęcia z obsługi mediów społecznościowych, warsztaty plastyczne, warsztaty kulinarne, spacer historyczny. Z takiej oferty mogą skorzystać seniorzy z powiatów sztumskiego, malborskiego i kwidzińskiego. Przygotowało ją Stowarzyszenie Seniorów Dzierżgońskich – Koło Gospodyń Wiejskich z siedzibą w Dzierżgoniu (zadanie: Patriotyczna Integracja Seniorów–Wspólnota Pamięci i Tradycji Ponadlokalnej).

- Wykłady edukacyjne, zajęcia jogi, warsztaty malarskie, muzyczne, spacer historyczny z przewodnikiem – dla seniorów z powiatów chojnickiego i człuchowskiego – proponuje Koło Człuchowskie Towarzystwa Pomocy im. św. Brata Alberta z siedzibą w Człuchowie (zadanie: Akademia pasji i talentów).

- Spotkania tematyczne dotyczące bezpieczeństwa seniorów, wycieczki integracyjne, organizacja uroczystości jubileuszowej związanej z 80-leciem osiedlenia Polaków w Słupsku i Bytowie – dla seniorów z powiatów bytowskiego oraz Słupska. To propozycje przygotowane przez Towarzystwo Przyjaciół Wilna i Grodna w Słupsku (zadanie: Aktywni i bezpieczni pionierzy Pomorza).

- Wsparcie działalności Pomorskiej Delegatury Obywatelskiego Parlamentu Seniorów, ruchu społecznego powołanego do reprezentacji oraz rzecznictwa interesów środowisk senioralnych z województwa pomorskiego. Tym zajmuje się Obywatelskie Biuro Interwencji – Ogólnopolska Organizacja Obywatelska z siedzibą w Sopocie (zadanie: Cyfrowa edukacja Pomorskich Delegatów Obywatelskiego Parlamentu Seniorów). ●

Edukacja dla seniorów

W tym wieku warto na uniwersytet

Edukacja dostosowana do zainteresowań uczestników i dużo integracji. To przepis na atrakcyjny Uniwersytet Trzeciego Wieku (UTW).

Sławomir Szymański

Uniwersytety Trzeciego Wieku w Polsce to fenomen. Tylko spójrzcie na liczby – obecnie działa ich w naszym kraju ok. 700, i skupiają w sumie ponad 200 tys. osób, w dodatku licząc tylko te aktywne (dane Ogólnopolskiego Porozumienia UTW). Dla porównania: w przybliżeniu to dwa razy więcej niż studentów w całym Trójmieście, biorąc pod uwagę wszystkie uczelnie.

Po to są UTW

Przy czym to porównanie nie jest jednak do końca trafne, bo UTW to nie są po prostu uczelnie dla osób starszych. To właściwie dużo więcej niż miejsca zdobywania wiedzy. Oczywiście, oferują również zajęcia edukacyjne, ale dochodzą do tego wydarzenia artystyczne, krajoznawczo-turystyczne, sportowe, międzypokoleniowe i w ogóle środowisko sprzyjające integracji, co w przypadku osób starszych odgrywa bardzo istotną rolę. Dodajmy jeszcze ofertę rehabilitacji, też często ważną dla seniorów.

Jest ruch na Pomorzu

W województwie pomorskim działa obecnie aż 45 UTW skupiających ponad 11 tysięcy słuchaczy – w samym Gdańsku 8, w Gdyni czy Sopocie po 2, a także w Malborku, Łęborku, Tczewie, Słupsku, Starogardzie Gdańskim, Wejherowie lub Kartuzach. Co istotne, UTW z powodzeniem funkcjonują również w mniejszych miejscowościach, jak Przywidz, Potęgowo lub Trąbki Wielkie.



• **Uniewrsytety Trzeciego Wieku oferują zajęcia edukacyjne, ale dochodzą do tego wydarzenia artystyczne, krajoznawczo-turystyczne, sportowe, międzypokoleniowe** FOT. BOHDAN MALITSKIY / SHUTTERSTOCK

VI spotkanie Pomorskiego Forum UTW

• Rozpocznie się w piątek 12 września 2025 roku o godz. 11.00 (w Sali im. Lecha Bądkowskiego Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomor-

skiego w Gdańsku, ul. Okopowa 21/27). Podczas tego wydarzenia Wiesława Borczyk – prezes Ogólnopolskiej Federacji UTW, oraz Ewa Piłat –

dyrektor Jagiellońskiego UTW odniosą się także do aktualnych problemów prawno-organizacyjnych i finansowych oraz wyzwań liderów UTW. ●

Mają na Pomorzu swoje Forum

Ważnym elementem rozwoju ruchu UTW jest współpraca regionalna. Jako przykład można tu podać Pomorskie Forum Uniwersytetów Trzeciego Wieku, którego pierwsze spotkanie odbyło się w 2019 roku. To swego rodzaju platforma wymiany doświadczeń. Te spotkania dają okazję poznać przykłady dobrych praktyk czy dowiedzieć się, jak powinna wyglądać efektywna edukacja adresowana do osób star-

szych. Bo jasne jest, że inaczej niż w przypadku „zwykłych studentów”.

Jaka jest przyszłość UTW? Biorąc pod uwagę tendencje demograficzne – i to nie na najbliższe lata, a na dekady – będą coraz bardziej potrzebne. Podobnie jak wszelkie formy aktywizacji i włączenia społeczne osób starszych. Dlatego doświadczenie UTW zebrane przez lata funkcjonowania jest bezcenne. W tym roku ten ruch obchodzi 50-lecie działania w Polsce. ●

Przyjaciółka seniorów

To się nazywa zaangażowanie

Przedstawiamy Wioletę Rynkiewicz, laureatkę konkursu „Pomorskie dla Seniorów” w kategorii Przyjaciółka Seniorów z powiatu kartuskiego.

Sławomir Szymański

Osoba wielu talentów? Na pewno. Wioleta Rynkiewicz jest artystką plastykiem, witrażystką, ceramiką, rzeźbiarką, florystką, dekoratorką wnętrz i psychoterapeutką z 24-letnim stażem.

Sztuka rehabilitacji

Specjalizuje się w terapii artystycznej osób z niepełnosprawnościami. Jak wyjaśnia, łączy sztukę z procesem rehabilitacji społecznej i emocjonalnej. Prowadzi pracownię batiku (wywodząca się z Azji technika barwienia tkanin przy użyciu wosku) dla osób z niepełnosprawnościami intelektualnymi i ruchowymi, organizuje warsztaty artystyczne, rękodzielnicze oraz zajęcia motywacyjne dla seniorów, młodzieży i grup integracyjnych.

Zrealizowała wiele artystycznych aranżacji wnętrz w budynkach użyteczności publicznej, w tym w hotelach, a także w zabytkowych budynkach dworcowych, restauracjach i obiektach administracyjnych.

Działa z Caritasem

Wioleta Rynkiewicz od wielu lat współpracuje ze środowiskiem Caritas Archidiecezji Gdańskiej. Pracowała jako terapeuta w WTZ Caritas w Sopocie oraz jako kierownik Galerii Krzywe Koło, przestrzeni artystyczno-terapeutycznej, w której organizowała liczne warsztaty, wernisaże i projekty integracyjne.

Była koordynatorem działań w placówkach Caritas, takich jak: Sopotkie Hospicjum im. św. Józefa, Dom Ojca Pio w Gdy-



• **Terapia artystyczna osób z niepełnosprawnościami łączy sztukę z procesem rehabilitacji społecznej i emocjonalnej** FOT. COLNIHKO / SHUTTERSTOCK

ni, Hostel i Jadłodajnia dla Bezdomnych im. św. Brunona w Sopocie.

Z jej inicjatywy odbywały się również spotkania wigilijne dla pracowników jednostek pomocowych w sopockim Ratuszu, tworzące przestrzeń dialogu i wspólnoty.

Pomaga z Perspektywą

Od 2016 roku pełni funkcję prezesa Fundacji Perspektywa, gdzie zajmuje się pomocą osobom starszym, osobom z niepełnosprawnościami, a także grupom zagrożonym wykluczeniem społecznym. Jej działania – jak to opisuje – koncentrują się na poprawie jakości życia, budowaniu przestrzeni wsparcia, aktywizacji społecznej oraz godnej obecności w ży-

ciu publicznym. Jak to wszystko wygląda w praktyce?

Wioleta Rynkiewicz jest pomysłodawczynią programów takich jak: „Żywność i Troska” czy „Opieka bez Barier”, warsztatów edukacyjno-zdrowotnych, kampanii społecznych przeciwdziałających ageizmowi, projektów aktywizujących osoby z niepełnosprawnościami.

Współpracuje też z Federacją Banków Żywności w Warszawie, dostarczając codziennie paczki żywnościowe seniorom i osobom w trudnej sytuacji.

Wioleta Rynkiewicz pochodzi z Kociewia (z Tczewa), a obecnie mieszka i pracuje na Kaszubach, w miejscowości Zawory – miejscu, które nazywa spełnieniem swoich marzeń. ●

Przygodę z jogą warto zacząć w każdym wieku

Pomaga ciału, rozwija duszę

Królowa Belgii, Elżbieta Gabriela Bawarska, zaczęła praktykować jogę pod koniec życia, a nauczyła się stać na głowie w wieku 85 lat. Moja najstarsza uczennica stanęła na głowie, gdy miała 84 lata – opowiada Kamilla Sierocka, nauczycielka jogi, która poprowadzi warsztaty jogi dla uczestników wydarzenia Aktywna Dojrzałość w Kartuzach.

AGNIESZKA URAZIŃSKA: A jeśli ktoś powie: „jestem za stary na jogę”?

KAMILA SIEROCKA: Odpowiem: „to nieprawda”. Joga nikogo nie wykluczała. To jest dziedzina otwarta dla każdego, bez względu na wiek, pleć i kondycję. To najbardziej uniwersalna dziedzina ruchu. Moim zdaniem najlepsza, jaką ktokolwiek człowiekowi zaproponował. Z długą historią. Na terenie Indii w dolinie Indusu znaleziono figurkę Paszupatiego, która jest ważnym artefaktem tamtejszej cywilizacji. Przedstawia ona postać siedzącą w pozycji jogi, otoczoną zwierzętami. Jak się okazało po badaniach, powstała w 2500 roku przed naszą erą.

Może to przypadek, że pięć tysięcy lat temu człowiek tak sobie usiadł.

– Pewne jest, że to dziedzina bardzo stara i sprawdzona. Między innymi na jej podstawie powstał pilates czy gimnastyka dla zdrowego kręgosłupa. A chociaż tyle metod ćwiczeń już powstało, nie lepszego od jogi nie wymyślono.

Dlaczego jest ona taka dobra?

– Bo pozwala harmonijnie rozwijać ciało i umysł. Proponuje pozycje, które uelastyczniają ciało, wzmacniają je, a przy tym pozwalają osiągnąć emocjonalny spokój i harmonię. Sekwencje są płynne, wynikają jedna z drugiej. Joga nie narzuca, nie zmusza – mogą z niej czerpać ludzie o różnej kondycji, sile i na różnych poziomach zaawansowania. Mogą ją praktykować także osoby z różnymi problemami ruchowymi. Jeśli ktoś ma na przykład bóle kręgosłupa le-



• **Kamilla Sierocka** FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

dźwiowego, może z pewnych pozycji zrezygnować, a w ich miejsce wykonywać inne. W jodze jest też bardzo dużo pozycji odwróconych, które pomagają osiągnąć stabilizację organizmu przez tzw. „odwracanie biegu rzeczy”, – na przykład przy świecy, staniu na rękach czy na głowie, odciążamy nogi i kręgosłup, zapewniamy lepsze ukrwienie organizmu. Te pozycje odmładzają, dodają wigoru.

Stanie na głowie brzmi dla początkujących dość ekstremalnie.

– Tak się może wydawać. Królowa Belgii, Elżbieta Gabriela Bawarska, zaczęła praktykować jogę pod koniec życia, a nauczyła się stać na głowie w wieku 85 lat. Moja najstarsza uczennica stanęła na głowie, gdy miała 84 lata.

Świetnie wyglądasz, robisz szpagat i masz doskonałą kondycję.

– To na pewno zasługa jogi, bo ona pozwala lepiej i zdrowiej żyć. I naprawdę nie warto zwlekać z rozpoczynaniem ćwiczeń. Wielu ludzi martwi się, zanim zaczniesz, że nadwaga może być przeciwwskazaniem do praktykowania jogi. To nieprawda. Jest wiele ćwiczeń, które pomogą zrzucić kilogramy. I nie tylko dlatego, że wiążą się z wysiłkiem fizycznym. Bo joga to też zachęta do pomijania cukru, soli, tłuszczów, do zdrowego odżywiania i wzięcia odpowiedzialności za własne zdrowie. Joga to nie tylko ćwiczenie ciała, ale system filozoficzny. Można oczywiście traktować ją wyłącznie w kategorii doskonalenia ciała, ale można też czerpać

przekaz duchowy. Joga to zachęta do przestrzegania podstawowych zasad etycznych – do bycia uczciwym w stosunku do siebie i świata, życzliwości, prawdomówności, szczerości, współczucia, empatii. Bardzo ważne jest, aby nie krzywdzić siebie, ani innych żywych istot. Dlatego jogini rezygnują z jedzenia mięsa. Joga to praca nad sobą, skupienie się na własnych doznaniach i emocjach, bliższa relacja z sobą samym.

Podkreślasz, że jogi się nie trenuje.

– To nie trening, to nauka. Joga nie jest sportem, bo nie ma w niej elementu rywalizacji. Oczywiście, można porównywać się do innych uczniów, ale nie o to chodzi. To zachęta do skupienia się na pozycjach i rozwoju. Dlatego w jodze nie ma trenerów. Są nauczyciele. Ja mam zaszczyt uczenia się według metody jogi BKS Iyengara, która koncentruje się na precyzyjnym wykonywaniu pozycji oraz uważnej obserwacji ciała. Tę metodę przekazuję moim uczniom. Ważne jest to, aby nie przekraczać możliwości uczestników. W wielu szkołach jogi są zajęcia dla osób w wieku 50 lub 60 plus. Przez wiele lat prowadziłam też zajęcia dla kobiet po leczeniu onkologicznym, którym potrzeba nie tylko wsparcia dla ciała, ale także stabilizacji psychiki i emocji nadwyrężonych w czasie trudnego leczenia.

Czego potrzeba, aby zacząć praktykować jogę?

– Potrzebne są dobre chęci i nauczyciel. Nie ma potrzeby kupować specjalnego stroju czy obuwia – wystarczy wygodne ubranie, najlepiej bawełniane, ćwiczyć się boso. Przyda się też mata. Szkoły jogi mają maty na wyposażeniu, własną można kupić za kilkadziesiąt złotych. ●

Rozmawiała Agnieszka Urazińska

4 sierpnia w Kartuskim Centrum Kultury, w czasie wydarzenia Aktywna Dojrzałość, Kamilla Sierocka poprowadzi dla chętnych warsztaty jogi i ćwiczeń na zdrowy kręgosłup. Mogą w nich wziąć udział wszyscy chętni, bezpłatnie.