

Aktywni społecznie

SENIORZY Z PASJĄ

Radomsko | *Lata spędzone na emeryturze wcale nie muszą być szare i smutne. Jeśli tylko zdrowie dopisuje, można je spędzić bardzo przyjemnie. Seniorzy z Radomska mają taką możliwość dzięki Uniwersytetowi Trzeciego Wieku „Wiem więcej”.*

KAROLINA TUROWSKA

K.TUROWSKA@MIEDZYSTRONAMI.COM

Leonardo Da Vinci powiedział: „Ten, kto chce pozostać w dobrym zdrowiu, powinien unikać smutnych nastrojów i zachowywać radosny umysł”. To z pewnością jest prawda, dlatego coraz częściej można spotkać aktywnych seniorów, którzy chcą w życiu robić coś więcej niż tylko oglądać telewizję i opiekować się swoimi wnukami.

Początki działalności

Inicjatorami założenia Uniwersytetu Trzeciego Wieku „Wiem więcej” były panie, które działały w strukturach innego radomskiego uniwersytetu dla seniorów. To im jednak nie wystarczyło. Postanowiły więc stworzyć alternatywną strukturę uniwersytetu z dobrze zorganizowanymi i ciekawymi zajęciami. W grupie założycielskiej była Małgorzata Ciupińska, która jest prezesem. Obecnie tę funkcję przejęła Anna Kapuściarek, radomszczanka, która przez 40 lat mieszkała poza Radomskiem.

- Kilka miesięcy temu wróciłam. Dotarłam do stowarzyszenia pod koniec października ubiegłego roku, a w styczniu objęłam funkcję wiceprezesa - mówi pani dr Anna Kapuściarek, germanistka i tłumacz języka niemieckiego, która przez wiele lat uczyła języka na Politechnice Wrocławskiej i kształciła studentów, także z Radomska.

Działalność statutowa Uniwersytetu oparta jest na społecznej aktywności jego członków, a finansowana jest głównie ze składek członkowskich oraz dzięki ofiarności darczyńców. Uniwersytet w zakresie naukowym ma zamiar nawiązać kontakty z innymi placówkami akademickimi, instytucjami oświaty i kultury.

Oferta dla studentów

Zajęcia odbywające się w ramach Uniwersytetu wystartowały w październiku 2011 roku. Bogatą ofertę stanowią przede wszystkim wykłady, zajęcia w formie seminariów, warsztaty oraz zajęcia ruchowe. Studenci uczestniczą w wykładach z religioznawstwa i historii sztuki. By dorównać choć trochę swoim wnukom, seniorzy chętnie biorą udział w zajęciach praktycznych z informatyki oraz języka angielskiego. Podczas seminarium z psychologii grupa ochoczo dyskutuje nad podjętymi tematami.

- Zajęcia z psychologii pomagają nam w najtrudniejszych momentach życia. Uczą nas radzić sobie w różnych sytuacjach - mówi Jadwiga Stankiewicz, studentka.

Sluchacze na wykładach z różnych dziedzin wzbogacają swoje wiadomości, a na zajęciach ruchowych doskonalą formę fizyczną. Chętnie przychodzą na zajęcia z gimnastyki, samoobrony i na zajęcia prowadzone na basenie.

Gimnastykę prowadzi Tadeusz Kielbik, trener i jednocześnie student Uniwersytetu.

- Prowadzę ćwiczenia z wielką przyjemnością. Spotykamy się w sali

gimnastycznej Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Radomsku co tydzień w poniedziałek od godz. 17.00 do 18.00 - mówi.

Zajęcia cieszą się niesłabnącym zainteresowaniem. Na każde z nich przychodzi minimum 20 osób, przy czym atmosfera podczas zajęć jest znakomita. Widać ogromne zaangażowanie i radość z robienia czegoś dla siebie.

- Podczas 30-letniej pracy w szkole często powtarzałem moim uczniom, że



kiedyś przyjdzie taki moment, w którym będą musieli zmierzyć się z ograniczeniami, jakie będzie stawiał im wiek. Mówiłem im, że muszą zadbać o siebie teraz, bo potem może być za późno - tłumaczy Tadeusz Kielbik.

Niestety, młodzi ludzie często nie dbają o formę fizyczną, szczególnie w dzisiejszych czasach, gdy większość czasu spędzają przed komputerem. Na szczęście dzięki możliwościom, jakie dają organizacje takie jak Uniwersytet Trzeciego Wieku „Wiem więcej”, osoby 50+ podejmują działania, by utrzymać dobrą kondycję.

II WIETRZENIE SZAFY

Już w najbliższą niedzielę (22 kwietnia) portal radomsko24.pl zaprasza na II wietrzenie szafy. Tym razem impreza odbędzie się w pubie Bourbon Street. Jak informuje Katarzyna Przepióra podczas pierwszej edycji imprezy właściciele zmienili wiele ubrań i biżuterii.

- Panie ćwiczą bardzo sumiennie, pomimo różnych schorzeń, jakie przeżyły w swoim życiu. Staram się wprowadzić nastrój radości, spokoju, żeby panie pozbyły się kompleksów - mówi trener. - Jest to wspaniała praca, która daje mi ogromną satysfakcję, ponieważ widzę bardzo dobre efekty ćwiczeń - dodaje.

To prawda. Podczas poniedziałkowych ćwiczeń 16 kwietnia dało się zauważyć, że niektóre panie mają lepszą kondycję niż niejedna nastolatka.

- Na gimnastyce pod opieką naszego kolegi studenta czujemy się jak zziębnięte nastolatki i mamy wielką satysfakcję, że jeszcze tyle możemy - stwierdza pani Jadwiga.

Dla urozmaicenia zajęć pan Tadeusz do ćwiczeń wprowadził elementy tai chi.

Uniwersytet „Wiem więcej” prowadzi ponadto sekcje tematyczne: teatralną, rękodzieła artystycznego, ogrodniczą i literacką. Niedawno została

Trener Tadeusz Kielbik dla urozmaicenia zajęć do ćwiczeń wprowadził elementy tai chi.

lowo nad Wartą zrobimy odpoczynek, ognisko, prostą gimnastykę. Będzie też przytulanie się do drzew. Relaks na łonie natury doda paniom dużo nowej energii i siły witalnej - wyjaśnia pan Tadeusz.

Dla tych, którzy wolą inną formę aktywności fizycznej, Uniwersytet proponuje zajęcia z tańca towarzyskiego prowadzone przez Krystiana Chmielarza.

Cechą, która wyróżnia organizację spośród innych tego typu, jest przede wszystkim bardzo dobra organizacja. Każda grupa ma swoją starościnę, a ponadto prowadzone są listy obecności, co daje możliwość weryfikacji, które zajęcia cieszą się zainteresowaniem, a które nie. Stworzone sekcje działają luźniej. Grupy mają bowiem wolną rękę co do kierunku rozwoju. Zajęcia są dostosowane do potrzeb uczestników. W sumie Uniwersytet tworzy 60 osób, głównie kobiet.

Coś więcej niż nauka

Bardzo często życie ludzi po przejściu na emeryturę bardzo zwalnia. Często też nie zdajemy sobie sprawy, że ten czas można spędzić bardzo aktywnie. Dla wielu jest to czas spełniania niezrealizowanych celów i marzeń. Inni zaś pragną obcowania z ludźmi i szukają nowych form działalności.

- Kiedy dowiedziałam się, że w Radomsku istnieje Uniwersytet Trzeciego Wieku „Wiem więcej”, pomyślałam, że tylko on uleczy moje wszystkie choroby i bóle - mówi Jadwiga Stankiewicz. - Zamiast patrzeć w lusterko na kolejną zmarszczkę i siwy włos, możemy realizować swoje marzenia. Najwyższe kontakty z ludźmi mogą być niezwykle inspirujące i ważne w rozwiązywaniu własnych życiowych kłopotów - dodaje.

Codziennosc może przytłaczać, a nawet wciągać w stany depresji, ale studenci Uniwersytetu „Wiem więcej” nie dają się temu. Warto rozejrzeć się wokół, aby dostrzec, jak wielu ludzi starszych podejmuje ciekawe wyzwania. Przemijanie to trudny czas, ale można je pokonać uśmiechem, radością, dbaniem o zdrowie i kondycję, a chęć wspólnego działania może czynić cuda.

REKLAMA

Centrum ogrodnicze Dąbrówka

Wiosna w ogrodzie

- ❖ drzewa i krzewy iglaste
- ❖ drzewa i krzewy owocowe
- ❖ artykuły ogrodnicze
- ❖ cebulki kwiatowe

DUŻY WYBÓR!!!

Radomsko, ul. Sucharskiego 350
tel. 601 805 247, (44) 738 18 06

reklama

W NASZYM TYGODNIKU

to strzał w dziesiątkę!

ZADZWOŃ I SPRAWDŹ
tel. 695 777 174

REKLAMA

Szpital Hotel Przychodnia DLA PSÓW I KOTÓW

CZYNNE CODZIENNIE OD 7.00 DO 22.00 TAKŻE W NIEDZIELĘ!

Radomsko, ul. Słowackiego 32
tel. (44) 682 34 55, 602 612 199

REKLAMA

PROPACK
www.propack.pl

HURTOWNIA OPAKOWAŃ

FOLIA BABELKOWA, PIANKA POLIETYLENOWA
TAŚMY SAMOPRZYLEPNE, FOLIA STRETCH
TEKTURA FALISTA, KOPERTY BABELKOWE

97-500 Radomsko, Strzałków, ul. Kochanowskiego 12B
kom. 509 873 675, tel./fax 044/ 685 36 92

REKLAMA

DJ

OSIEMNASTKI | IMPREZY FIRMOWE
ROCZNICE | PRZYJĘCIA

TEL. 517 585 567