

że tylko na nią mogę umrzeć. Nic więcej mi nie dolega.

## Seniorzy na uniwersytetach nie marudzą, że ich łupie w kręgosłupie?

Ci, którzy działają, zamiast siedzieć w domach, nie rozczulają się tak nad sobą. Nie mają czasu na wymyślanie problemów. Rozwijają się na tych polach, na które wcześniej nie mogli poświęcić czasu. Często bardzo się dzięki temu dowartościowują. Kiedyś koleżanka zaprosiła nas na sushi. Przypadkiem zobaczyłam jej rysunki i zaczęłam drażnić, aby je gdzieś wywiesiła, mówiąc, że może je pochwalimy, a może skrytykujemy, ale na pewno czegoś się o sobie dowie. Posłuchała mnie, obecnie startuje w konkursach. Rozkwita nam tak wiele talentów. W grupie malarskiej np. mamy tegorocznego laureata nagrody Ociepki. Seniorzy uczą się też zupełnie nowych rzeczy - poznają techniki szybkiego czytania czy zapamiętywania. Ćwiczą tai chi.

## Takie uniwersytety wyrastają jak grzyby po deszczu...

Tak, jest wiele fundacji i stowarzyszeń, które proponują seniorom coraz to nowe warsztaty. Unia zabezpieczyła ogromne środki na ten cel, z samego ASOS była to czterdziestomilionowa pula. My, niestety, nie korzystamy ze środków unijnych, bo nie jesteśmy organizacją pozarządową, ale za to mamy ogromne wsparcie ze strony Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego. Zapraszamy do aż trzydziestu sekcji!

## Do której Pani należy?

Do żadnej. Nie mam na to czasu. Odwiedzam jednak wszystkie sekcje, aby udokumentować ich pracę. Robię zdjęcia, piszę relacje i zamieszczam to na stronie [www.kutw.pl](http://www.kutw.pl), którą administruję. W wolnych chwilach, ruszam do Myślęcinka na nordic walking. Chętnie podróżuję z mężem, jeżdżę z dziećmi na basen.

## Jakie są współczesne babcie?

Te, które pozwalają sobie na wychodzenie z domu, są zadbane, ładnie ubrane i uczesane. Korzystają z usług kosmetyczek. Chodzą do kina, na koncerty, do teatru i filharmonii. Lubią też angażować się społecznie, dlatego na KUTW mamy sekcję wolontariacką. Tylko, żeby wychodziły...

## Jest z tym problem? Ludzie zamykają się w czterech ścianach?

Wielu seniorów korzysta z ofert uniwersytetów trzeciego wieku, domów i klubów seniora, ale jest też gros ludzi, którzy po śmierci współmałżonka zostają zupełnie sami w swych czterech kątach. Przeważnie są to mężczyźni, ich trudniej wyciągnąć do ludzi. Druga kwestia, że wdów jest więcej, bo panowie szybciej odchodzą... Osiemdziesiąt procent słuchaczy KUTW to kobiety. Wdowców jednak można policzyć na palcach, większość panów przychodzi z żonami.

## Pani także jest babcią. Bardzo aktywną.

Tak, niestety mój czteroletni wnusio Tymek wie, że babcię trudno zastać, bo albo jej nie ma, albo gada przez telefon lub siedzi przy komputerze albo pali papierosa (*śmiech*). Na szczęście syn ożenił się z sąsiadką i mieszka piętro niżej, więc nie zdążymy za sobą zatęsknić.

## I dzięki temu babcia może wspierać inne babcie...

Ruch senioralny w Polsce jest naprawdę żywy. Zapoczątkowała go Halina Szwarz i to działanie okazało się niesamowicie potrzebne. Ludzie, którzy przechodzą na emeryturę łakną takich rozwiązań. Chcą, by im coś zaproponować, podpowiedzieć... Dać bodziec do działania!

## Statystują Państwo w filmach, biorą udział w pokazach mody... Dzisiejszy senior ma jakieś granice?

Nie. Ja do niedawna umiałam nawet zrobić szpagat (*śmiech*). Jak będzie trzeba, nadal przeskoczę przez płot czy wejść na drzewo. Po jednym z pokazów mody podeszła do mnie starsza pani, dziękując za inspirację i przypomnienie, że my - seniorzy - też chcemy być modni, kolorowi. Nie chcemy nosić wiszących, szaroburych ubrań w za dużych lub za małych rozmiarach, a dopasowane - stworzone z myślą o nas. Lubiemy o siebie dbać, podobać się, słuchać komplementów, to się z wiekiem nie zmienia. Senior chce i może być atrakcyjny!

●●● Senior nie bierze już udziału w tym wyścigu szczurów. Nie walczy o premię, etat, awans... On się realizuje już tylko i wyłącznie dla siebie. I to jest piękne!

### BOŻENA SAŁACIŃSKA

KAZIMIERZOWSKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU

## Panią widziałam w reklamie telewizyjnej promującej ekologię...

Tak. Wszyscy pytali, ile zarobiłam, a moim zyskiem była głównie kolejna przyгода. Trzeba mieć trochę dystansu do siebie. Senior potrafi narysować, zaśpiewać... A wie pani co go odróżnia od młodszych pokoleń? On to robi z prawdziwą radością. Nie bierze już udziału w tym wyścigu szczurów. Nie walczy o premię, etat, awans... On się realizuje już tylko i wyłącznie dla siebie. I to jest piękne!

## Pani z pasją fotografuje...

Tak, kocham to. I wcale nie zaraziłam się od męża ani syna, którzy są fotografami. Zawsze fotografowałam. Kiedyś nawet wygrałam jakiś

konkurs, ale już mi się nie chce przeczyszczać dysków, aby odszukać konkretne kadry. Żyje ciągle w biegu.

## Widzę torbę na kółkach - dużo ma Pani na co dzień dźwigania?

W sumie tak. Seniorzy potrzebują gratyfikacji, więc nieustannie jestem w trakcie pozyskiwania dla nich jakichś nagród. Książek, kremów czy przyrządów do wydlubowania pestek... Każdy drobiazg cieszy. Nie mam auta, bo miałam ciężką nogę i je zajeżdżałam, więc teraz z Fordonu do miasta jeżdżę autobusami. Bywało, że dźwigałam po dziesięć książek na każdym ramieniu. Koleżanki sprezentowały mi taką praktyczną torbę, dbają o mnie (*śmiech*).

## Odwiedzacie z występami artystycznymi domy seniora...

Tak. Chcemy ich bawić, przynosić radość. Wielu tam smutnych ludzi, część pewnie jest samotna. Współpracujemy też z fundacją Dr Claun, wspierającą chore dzieci.

## Słyszałam, że w świecie seniorów, wbrew stereotypom, coraz więcej multimediiów, nowoczesności...

Jak odchodziłam z pracy, nie lubiliśmy się z komputerem, czas na wdepnięcie w świat informatyki przyszedł na emeryturze. Facebooka opanowałam. Sprawnie zgrywam fotki, piszę relacje z wydarzeń. Aktualizuję naszą stronę www. Moje koleżanki także śmigają po sieci. Wrzucają zdjęcia swych obrazów na fanpage'dze, zanim jeszcze wyschnie farba. Cieszą się z lajków tak samo jak młodzi. Wrzucają do netu kadry ze spaceru z ukochaną wnusią. Potrafią przez internet wyszukać lekarza, a na kursach komputerowych uczą się obróbki zdjęć w Photoshople i programów graficznych. Nadążają, a nawet potrafią młodszym pokoleniom zaimponować...

## Od razu jawi się mi obrazek, gdy dziadek pokazuje coś wnuczce...

Zawsze mówiło się, że senior jest najmądrzejszym członkiem rodu. Dziś jednak musi walczyć o swój autorytet, co wcale nie jest takie proste. Trzeba być na bieżąco, także po to, by nie być uzależnionym od młodych. Oczywiście nie każdy tak to widzi. Od niejednej koleżanki słyszałam: aaa, syn mi to zrobi, nie muszę tego umieć. Ale guzik prawda! Młodzi dziś żyją intensywnie i nie są na każde nasze zawołanie, musimy sobie radzić sami.

## Senior też nie jest na każde zawołanie...

I bardzo dobrze. Znam babcię i dziadków, którzy są bardzo asertywni. Wspierają swoje dzieci, kiedy mają czas, ale otwarcie mówią, że np. w czwartek grają w brydża albo w szachy i nie będą dyspozycyjni. Dziś tzw. babcia na gwizdek, już nie jest normą, ale ma prawo do swojego życia. Ci którzy bezrefleksyjnie podporządkowują się młodym, bywają wykorzystywani. Moja rada: chcesz być szanowany, szanuj siebie!

## Młodzi to rozumieją?

