

## Trzecia młodość



Autor: FOT. ARCH. UTW TRZECIA

### MŁODOŚĆ W PŁOCKU

Coraz więcej mazowieckich seniorów łamie stereotypy na temat starszych osób. Nie przesiadują w domu przed telewizorem, ale aktywnie spędzają czas i poświęcają go innym. Rozwijają pasje, poszerzają wiedzę, zostają wolontariuszami, pomagają innym seniorom, organizują się, a nawet tworzą własne stowarzyszenia.

---

Jeśli ktoś ma prawdziwą pasję, to często jest jej wierny przez całe życie. Tak jak 64-letni Stanisław Wasilewski z Żyrardowa, który jest zapalonym wędkarzem, pisze wiersze i fraszki, prowadzi zespół muzyczny Esox, a od 2014 r. kieruje liczącym ponad stu członków Stowarzyszeniem „Nasza Narew”, którego był pomysłodawcą i inicjatorem.

Bakcyła wędkarstwa złapał od ojca, który łowił ryby nawet wtedy, gdy miał amputowane obie nogi. Poezję uprawia od szkoły średniej. Dziś ma w swym dorobku ponad 30 wyróżnień w ogólnopolskich konkursach poetyckich, w tym 9 pierwszych miejsc.

Może pochwalić się także okazałym dorobkiem muzycznym. Pierwszy konkurs piosenki wygrał jeszcze w szkole podstawowej. Potem, gdy się ożenił, musiał przerwać muzykowanie. Wrócił do niego w 2004 r. Reaktywował swój zespół, a w ostatnich kilku latach parokrotnie zajmował czołowe miejsca w ogólnopolskich konkursach muzycznych. Jego zespół cały czas koncertuje, także charytatywnie i bawi seniorów na potańcówkach.

## Ratowanie ryb

Najbardziej niezwykła jest jednak działalność pana Stanisława w Stowarzyszeniu „Nasza Narew”.

– Wychowałem się nad Narwią i Kocham tę rzekę – mówi Wasilewski.

Wraz ze swym stowarzyszeniem zabiega o to, by ocalić tarliska ryb w starorzeczach Narwi koło Pułtuska. Jak sam twierdzi, przez suche, gorące lata i zaniedbania służb odpowiedzialnych za rzeki, te starorzecza zostały odcięte od Narwi. Pozarastały kanały łączące je z tą rzeką, ale też jej dopływy, które dostarczały do nadnarwiańskich rozlewisk świeżej, dotlenionej wody. Wiosną, przy wyższym stanie wody, ryby wpływały do starorzeczy, składały tam ikrę, ale potem narybek nie miał jak stamtąd się wydostać i masowo ginął. Działalność stowarzyszenia polega więc na tym, by zdobywać fundusze na udrożnienie wspomnianych wcześniej kanałów, a potem zlecać specjalistycznej firmie związane z tym prace. Duża ich część została już wykonana.

Seniorzy zainicjowali również powstanie płockiego Stowarzyszenia Innowacyjna i Nowoczesna Edukacja. Stanowiąc też większość członków tej organizacji. Z jednej strony to stowarzyszenie organizuje bezpłatne zajęcia dodatkowe dla uczniów, które mają ich zachęcić do nauki przedmiotów ścisłych. Z drugiej zaś strony w ramach tej organizacji funkcjonuje Uniwersytet Trzeciego Wieku (UTW) „Trzecia Młodość”, w którego zajęciach uczestniczy corocznie od 120 do 180 osób.

– Te zajęcia odbywają się przez cały tydzień. To m.in. plastyka, rękodzieło, nauka języka angielskiego, warsztaty teatralne, gimnastyka usprawniająca, aerobik na basenie, zajęcia komputerowe. Organizujemy też wykłady z różnych dziedzin, na które zapraszamy wszystkich zainteresowanych, nie tylko seniorów – mówi Agnieszka Magierska, dyrektorka UTW „Trzecia Młodość”, która sama jest seniorką.

Niektóre z tych zajęć cieszą się takim powodzeniem, że trzeba było zrobić po dwie grupy, by mogli uczestniczyć wszyscy chętni. Tak było w przypadku aerobiku na basenie i gimnastyki.

– Bardzo zależy nam na tym, żeby seniorów wyciągnąć z domów, żeby ich zaktywizować. Szczególnie panów, bo trudniej do tego ich przekonać – dodaje Agnieszka Magierska.

Jednym z najlepszych na to pomysłów okazała się sekcja turystyczna, zwana Grupą Wędrowców, do której należy prawie 90 osób. Kieruje nią Władysław Potempa, wiceprezes Stowarzyszenia Nowoczesna i Innowacyjna Edukacja, który ma prawie 80 lat. Przez całe życie zawodowe był zatrudniony w przemyśle chemicznym. Pracował dużo i dopiero na emeryturze mógł więcej podróżować. Ale zaczął się dzielić tą pasją z innymi.

Od 6 lat organizuje rajdy piesze i rowerowe dla seniorów, a także adresowane do nich spaceru krajoznawcze po Płocku oraz wycieczki autokarowe. Udział w rajdach i spacerach krajoznawczych jest darmowy.

– Ważne jest dla nas, żeby to, co oferujemy seniorom, było bezpłatne. Dlatego staramy się o granty na naszą działalność i tylko, jeśli nie udaje się pozyskać funduszy, niektóre aktywności są odpłatne. W przypadku rajdów czy spacerów nie zatrudniamy przewodników, ale sami nimi jesteśmy, sami wyznaczamy trasy – opowiada Władysław Potempa, który za tę działalność w zeszłym roku otrzymał tytuł „Senior Godny Naśladowania” w konkursie organizowanym przez prezydenta Płocka i Płocką Radę Seniorów.

## **Dla uchodźców**

Nie do przecenienia w tego typu inicjatywach jest to, że integrują seniorów, że dzięki nim znów czują się oni potrzebni. Co więcej, zaczynają tworzyć zorganizowane środowisko, które wyzwala w nich społecznikowską pasję. Tak jest np. w przypadku liczącej 90 słuchaczy Akademii Seniora, która działa w ramach warszawskiego Muzeum Niepodległości (placówka samorządu Mazowsza).

– Gdy wracamy po wakacyjnej przerwie na zajęcia w naszej akademii, to jesteśmy szczęśliwi,

że znów możemy regularnie się spotykać – mówi Ewa Tolka, jedna ze słuchaczek.

– Samotność jest najgorszą rzeczą, która człowieka może dopaść – dodaje Miłka Kanicka, kolejna słuchaczka. – A nasza akademia dała nam nie tylko możliwość wartościowego spędzania czasu, ale też nowych przyjaciół. Lubimy się, potrzebujemy siebie, tęsknimy za sobą, spotykamy też prywatnie. Jesteśmy jak rodzina. Dlatego nie wyobrażam sobie życia bez naszej akademii.

Jej członkowie pomagają sobie, gdy jest taka potrzeba, na przykład wtedy, kiedy ktoś zachoruje. Zaś jeśli ktoś mieszka samotnie i z powodów zdrowotnych nie może wyjść z domu, to do niego dzwonią i rozmawiają. Podczas pandemii kupowali leki dla tych, którzy mieli COVID-19. Dzielą się sobą i swoim czasem też na inne sposoby. Krystyna Gmurczyk jest emerytką. Gdy została wdową, szukała dla siebie jakiegoś zajęcia. Zainteresowała się sztuką użytkową. Wykonuje różne ozdoby, m.in. świąteczne. Obdarowuje nimi innych, ale robi je też dla akademii, np. na stoły na przedświątecznych spotkaniach. I cieszy się, że może komuś coś dać.

– W naszej akademii zrodził się taki nieformalny wolontariat, który wykracza poza grono jej słuchaczy – opowiada Teresa Kołakowska, która od początku kieruje Akademią Seniora Muzeum Niepodległości i sama jest seniorką. – Gdy wybuchła wojna w Ukrainie, to zbieraliśmy pieniądze i kupowaliśmy za nie wyprawki uczniowskie dla dzieci uchodźców wojennych. Organizowaliśmy też imprezy kulturalne dla uchodźców. A ostatni przykład to pomoc powodzianom z Dolnego Śląska. W półtora dnia zebraliśmy dla nich 4 tys. zł.

## Seniorzy seniorom

Dr Roman Biskupski, wykładowca akademicki, przewodniczący legionowskiej Rady Seniorów i także już senior, w 2004 r. założył Stowarzyszenie Pomocy Potrzebującym „Nadzieja”.

– I już wtedy planowałem kolejne aktywności w ramach tego stowarzyszenia – opowiada.

Zogniskowały się one na osobach starszych. Dziś w ramach stworzonej przez niego organizacji działa Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku (mający obecnie 350 słuchaczy), oraz kluby: diabetyków, brydżowy, szachowy, amazonek czy Klub Senior Plus.

Stowarzyszenie utworzyło też Centrum Wolontariatu Seniorów, w którym udziela się dziś ponad 20 osób.

– Zauważyłem, że wśród osób objętych naszymi działaniami jest potrzeba, żeby nie tylko brać, ale też dawać. Zaczęliśmy od zorganizowania seniorskiego sztabu, kwestującego w ramach Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Za pierwszym razem zebrali 6 tys. zł, ale w ostatniej zbiórce już 38 tys. zł.

– Jedną z naszych pierwszych inicjatyw było zebranie żywności dla będących w trudnej sytuacji materialnej matek małych dzieci – mówi Lila Leborgne, jedna z wolontariuszek legionowskiego Centrum Wolontariatu Seniorów. – Zorganizowaliśmy też z Domem Pomocy Społecznej „Kombatant” akcję sprzątnięcia grobów, którymi nikt się nie interesuje i są przez to zaniedbane.

Pani Lila zajmuje się też organizowaniem wycieczek dla seniorów.

– Te wycieczki są dużo tańsze niż w przypadku biur podróży, bo sami załatwiamy przewodnika czy posiłki w restauracjach. I robimy to po kosztach, nie chcemy na tym zarabiać – opowiada.

Wolontariusze z legionowskiego centrum odwiedzają też starsze, samotne osoby, którym trudno jest wyjść z domu. Rozmawiają i piją z nimi herbatę, żeby czuli się mniej osamotnieni.

Seniorzy mają bowiem to, co jest dziś chyba najbardziej deficytowym towarem: czas. I jeśli chcą się dzielić nim z innymi (a wielu z nich chce), to i oni zaczynają zmieniać świat. Tak, jak seniorzy wolontariusze w schroniskach dla zwierząt, o których piszemy w „Temacie miesiąca” w tym numerze naszego miesięcznika.

---

Samorząd Mazowsza stworzył wiele programów wsparcia z myślą o osobach starszych. Przykładem jest „Mazowsze dla seniorów”, dzięki któremu można uzyskać dofinansowanie na realizację zadań, będących inicjatywą rad seniorów, np. na organizację wydarzeń kulturalnych, edukacyjnych czy sportowych. W 2024 r. w ramach tego programu zawarto 69 umów na łączną kwotę prawie 2,5 mln zł.

---

## Seniorzy organizatorzy

Wielu mazowieckich seniorów nie poprzestaje na rozwijaniu swych pasji, ale też dzieli się nimi, organizuje różne formy aktywności dla innych osób w podeszłym wieku, a nawet zakłada i prowadzi własne organizacje. Agnieszka Magierska kieruje Uniwersytetem III Wieku „Trzecia Młodość” w Płocku, a ma prawie 80 lat.

## Seniorzy na medal

Jeśli starszym osobom zaproponuje się jakieś formy aktywności, to oni nie tylko chętnie z nich korzystają, lecz także je rozwijają.

## Tak seniorzy spędzają wolny czas

Na Mazowszu setki seniorów zapisują się do uniwersytetów trzeciego wieku, które oferują nie tylko wykłady, lecz także wiele innych form aktywności w tym: wycieczki, wyjazdy do teatrów, zajęcia taneczne, gimnastyczne, a także językowe.

---

## Janina Ewa Orzełowska, członkini zarządu województwa (klub TD-PSL-PL2050)

– Obecnie wiek nie jest ograniczeniem i także osoby starsze mogą być bardzo zaangażowane społecznie. Warto ich w tym wspierać, a także umożliwić im współtworzenie polityki senioralnej na Mazowszu. Aktywizacja osób starszych, zapobieganie ich wykluczeniu i utracie samodzielności, poprawa jakości życia seniorów, zapewnienie im możliwości aktywnego spędzania czasu to jedne z priorytetów Samorządu Województwa Mazowieckiego. Chcemy, aby każdy mieszkaniec Mazowsza, niezależnie od wieku, czuł się częścią naszej społeczności. Stąd programy wsparcia kierowane właśnie do seniorów czy powołanie Mazowieckiej Rady Seniorów.

Agnieszka Magierska (pośrodku) kieruje Uniwersytetem III Wieku „Trzecia Młodość” w Płocku, a ma prawie 80 lat.



FOT. UM PŁOCK

Stanisław Wasilewski ma 64 lata, a mimo to wciąż jest bardzo aktywny. Kontynuuje m.in. swoje proekologiczne inicjatywy na rzecz Narwi.



FOT. IZABELLA ANNA WORONA

Gimnastyka usprawniająca to jedno z najpopularniejszych wśród seniorów zajęć oferowanych przez uniwersytety trzeciego wieku.



FOT. ARCH. UTW TRZECIA MŁODOŚĆ W PŁOCKU



Teresa Kołakowska została wyróżniona za działalność na rzecz osób starszych medalem Pro Masovia



FOT. MUZEUM NIEPODLEGŁOŚCI

Uniwersytetyw trzeciego wieku oferują nie tylko wykłady, lecz także np. wycieczki



FOT. UTW TRZECIA MŁODOŚĆ W PŁOCKU

Akademia Seniora to sposób na rozwój



FOT. JACEK KRZEMIŃSKI

## Zajęcia taneczne dla seniorów



FOT. STOWARZYSZENIE NOWOCZESNA I INNOWACYJNA EDUKACJA

Janina Ewa Orzełowska, członkini zarządu województwa (klub TD-PSL-PL2050)



Fot. Arch. UMWM

## UWAGA

Informacje opublikowane przed 1 stycznia 2021 r. dostępne są na stronie [archiwum.mazovia.pl](http://archiwum.mazovia.pl)