

07/12/2021 14:16 | Zamieścił: Tomasz Opaliński, Autor: Agnieszka Stabińska

Apetyt na życie po 50.



Dojrzałość może być piękna. Współczesne Mazowszanki nie ukrywają wieku i czerpią z życia pełnymi garściami. Nie lubią, gdy się je nazywa seniorkami. Dlaczego?

Bohaterki okładki październikowego wydania polskiej edycji kultowego magazynu mody „Vogue” to 83-letnia Jane Fonda – aktorka, propagatorka zdrowego stylu życia, dziś zaangażowana szczególnie w działalność na rzecz ochrony klimatu oraz 63-letnia **Andie MacDowell**, która z dumą i radością pokazuje swoje siwe włosy. Dwie odważne kobiety udowadniają swoją życiową postawą, że dojrzały człowiek może mieć w sobie potężną moc. Nie są i nie chcą być transparentni dla otoczenia.

Wiek to nie wyrocznia

Zmiany społeczne, jakie zaszły w stylu życia i mentalności pokolenia 50+, są faktem.

– Czasy się zmieniły i my również, co do tego nikt nie ma wątpliwości. Jesteśmy zupełnie inni niż nasi rodzice, o dziadkach już nie wspomnę – mówi **Elżbieta Hübner**, autorka strony internetowej i bloga o nazwie „Fajna Baba Nie Rdzewieje”. Podkreśla, że dzisiejsze „babcie” nie odtwarzają już tak silnie wzorców z poprzednich pokoleń. – Przede wszystkim oddaliłyśmy się mentalnie i emocjonalnie od traumy wojny i trudnych czasów powojennych. Nie musimy walczyć o życie własne i najbliższych, nie żyjemy w ciągłym strachu i poczuciu zagrożenia, nie musimy wreszcie „zdobywać” podstawowych dóbr egzystencjalnych – dodaje.

Choć rodzina jest ważna, to coraz częściej pokolenie 50+ stawia również na swoje potrzeby.

– Podróżujemy, rozwijamy pasję, dbamy o wygląd, uprawiamy sport, podejmujemy wyzwania – zdobywamy nowe umiejętności czy po prostu dobrze się bawimy. Idziemy do przodu, tymczasem to społeczeństwo stało mentalnie gdzieś pod koniec XX w., kiedy jeszcze wszystko wyglądało inaczej – zaznacza pani Ela.

Ma dopiero 55 lat i tytuł „Super Seniorki”, który – jak mówi – potraktowała z dystansem i uśmiechem. Dobitnie podkreśla:

– Osoby z mojego pokolenia nie czują się seniorami i nie lubią tak siebie nazywać. Nie chcą być stygmatyzowani z powodu wieku.

Nadal jest aktywna zawodowo i ma pozytywne podejście do tego, co ją otacza. Przekonuje, że najważniejsze to czuć zadowolenie z bycia we własnej skórze, nawet jeśli ma się te 50 albo i więcej lat.

– Warto wziąć sprawy w swoje ręce. To nie Red Bull doda nam skrzydeł, tylko spełnione życie. Najlepiej aktywne. Uwierzyć w siebie pomogła mi przyjaciółka psycholożka. Teraz ja staram się przekonać innych, by zrobili coś ze swoim życiem.

Jej zdaniem nie ma innego sposobu na ciekawsze życie niż zrobienie pierwszego kroku w kierunku tego, na co ma się ochotę. Nawet wbrew otoczeniu.

Jak nie zardzewieć?

Energiczna i wysportowana pięćdziesięcioparolatka znalazła na to sposób. Stworzyła własny program antykorozyjny, który wdraża w życie.

– Stawiam na naturalne metody dbania o ciało i ducha, zdrową dietę, ruch, ćwiczenia, dobre relacje towarzyskie – opowiada Elżbieta Hübner.

Twierdzi, że każdy może znaleźć aktywność dla siebie, wystarczy tylko odrobina chęci.

– Nie ma sensu marnować energii na narzekanie, że jestem za stara, że coś nie wypada, że na coś jest za późno. Ruszamy się dla siebie, dla swojego zdrowia. Wszyscy wiemy, że choroby cywilizacyjne, jak m.in. cukrzyca czy te związane z krążeniem, to przecież plaga naszych czasów – mówi.

Dlatego ruch, odpowiednia dieta i pogoda ducha znalazły odzwierciedlenie w jej autorskim „Dekalogu Nierdzewnej”.

– Na Instagramie kobiety pokazują, jak dzięki ruchowi i diecie się zmieniły. Stały się nie tylko zdrowsze i bardziej radosne. Zmieniły też myślenie o sobie. Mają więcej energii, wiedzą, że mogą więcej. Często zaczęły też nowe życie. Z radością i satysfakcją czytam takie wpisy – opowiada z uśmiechem.

Zdaniem pani Eli, dzięki rewolucji dojrzałości, którą obserwujemy m.in. w świecie mody – starsze kobiety w reklamach i na wybiegach – zaczynamy zauważać nieuchronność procesu starzenia się oraz doceniać naturalny wygląd w danym wieku.

– Bo czyż nie lepiej patrzeć na prawdziwy uśmiech, choćby ze zmarszczkami, niż pobotokсовy grymas? – pyta retorycznie.

W stolicy się urodziła i wychowała. Po studiach przez kilka lat mieszkała za granicą. Wróciła, bo, jak mówi, lubi Polskę.

– Moje miasto – Warszawa – daje mi dużo energii. Dobrze się tu czuję. Od czasu do czasu potrzebuję odpocząć od miejskiego stylu życia, ale zawsze chętnie tu wracam.

Wykonuje wolny zawód. Jest tłumaczką, współpracuje też z zagranicznymi dziennikarzami. Blog spełnia jej marzenia o kreatywnym stylu życia, którego nie mogła realizować ze względu na rodzinne obowiązki. Ale jest przekonana, że nigdy nie jest za późno na zmiany lub realizację marzeń.

– Mam w głowie wiele pomysłów i planów. Liczę, że chociaż część z nich uda się zrealizować – mówi z przekonaniem warszawianka. Uważa też, że warto inwestować w swoje pasje. – To najlepsza recepta na upływ czasu i niegasnący błysk w

oku.

80-latka za konsolą

Tej iskry w oku nie brakuje **Wirginii Szmyt**.

– Wiek to tylko liczba. Masz tyle lat, na ile się czujesz – mówi najstarsza didżejka w Polsce.

Inteligentna, z poczuciem humoru, drobna 83-latka o srebrzystych włosach z dyskretnymi różowymi pasemkami i niespożytej energii, gra na dyskotekach i dansingach międzypokoleniowych (rocznie daje blisko 200 koncertów!). Umiejętnie miksuje różne gatunki muzyczne.

– Gram i dla starszych, i dla młodszych. Staram się być z nowinkami muzycznymi na bieżąco. I cieszę się, gdy widzę, że seniorzy stają się coraz bardziej otwarci.

Jest niezwykle samodzielna. Sama wymieni uszczelkę, pomaluje ściany. Jej mieszkanie jest stylowe i kolorowe, jak ona sama. Odnalazła się też w zawodzie, który przypisywany jest młodemu. DJ Wika łamie wszelkie stereotypy o pokoleniu seniorów.

– Nie można zamykać się w czterech ścianach, ze swoimi smutkami, samotnością i problemami. Trzeba wyjść do ludzi, znaleźć inspirującą aktywność. Zapisać się na zajęcia, związane np. ze sportem, rękodziełem, malarstwem. Można też udzielać się charytatywnie.

Dj Wika twierdzi, że mając zainteresowania, stajemy się ciekawsi dla otoczenia. Jest tego doskonałym przykładem – poprzez muzykowanie nawiązała wiele interesujących relacji z innymi ludźmi w różnym wieku.

Dojrzały wspaniały

Najwięcej jednak czasu poświęca działalności społecznej na rzecz seniorów. Jako żona dyplomatki kilka lat spędziła za granicą i z tej perspektywy zobaczyła, jak wiele trzeba zrobić w naszym kraju, by zmienić sytuację osób starszych. Zaczęła od edukacji na wielu poziomach. W Polsce przez 30 lat pracowała z młodzieżą po wyrokach sądowych. Korzystając ze swojego metodycznego podejścia, edukowała dorosłych, ale – jak podkreśla – strategicznie.

– W klubie Ikar, działającym przy Domu Kultury Warszawa Włochy, organizowałam spotkania edukacyjne dotyczące relacji międzypokoleniowych. Zapraszałam psychologów, lekarzy różnych specjalizacji, by seniorzy wiedzieli, jak o siebie zadbać. By zintegrować społeczność, która gromadziła się w klubie, organizowałam zabawy. Łączyłam więc przyjemne z pożytecznym. Trzeba było znaleźć sposób, by ludzie chcieli słuchać, ale też by nikogo nie urazić – wspomina.

Wymyśliła też Paradę seniorów – święto „Dojrzałych Wspaniałych”. Patronuje jej od lat.

– Chcemy pokazać radosnych emerytów. Często zdarzało się, że młodzi patrzą stereotypowo na osoby starsze, nierzadko przez pryzmat swoich babci czy dziadka – wskazuje DJ Wika. – Ja na życie patrzę pozytywnie i wierzę, że poprzez moją aktywność udaje mi się zwalczać stereotypowe myślenie o starszych.

Kobieta zawsze młoda

Zmarszczki i siwe włosy to nie przeszkoda, by świetnie funkcjonować – twierdzi **Irena Wielocha**, czyli „Kobieta zawsze młoda”, która na swoim blogu zachęca do dbania o siebie niezależnie od wieku. „Miałam 57 lat (...) nadwagę, brakowało mi sprawności fizycznej i kondycji i zaczynały mnie nękać choroby cywilizacyjne – cukrzyca, zły poziom cholesterolu, bóle kręgosłupa, stawów kolanowych” – pisze na swoim profilu fejsbukowym.

Dziś ma 10 lat więcej. Codziennie ćwiczy, radzi, jak dbać o siebie i aktywizuje innych do działania. „Nie czuję się seniorem i mam nadzieję, że tak będzie zawsze. Po prostu mam siwe włosy i dużo, dużo zmarszczek” – zwierza się na fejsbuku. Jej konto w mediach społecznościowych obserwuje blisko 10 tys. osób.

„Z dobrodziejstw cywilizacyjnych korzystam, lecz rekompensuję to dobrym, mocnym treningiem, wejściem po schodach na ósme piętro, szybkim godzinnym spacerem. Czasem jazdą na rowerze, wyjazdem na długą pieszą wycieczkę za miasto. Nie chcę wyglądać i czuć się tak, jak 10 lat temu” – pisze na Instagramie.

BOM(b)owa pani Halina

- Byliśmy przyzwyczajeni, że z wiekiem rezygnuje się z pewnych aspiracji. Ale warto wyjść z domu, chociażby z tego powodu, żeby rozprostować starzejące się kości. Ale też po to, by porozmawiać z ciekawymi ludźmi czy też zwiedzić świat
- przekonuje kolejna aktywna Mazowszanka – **Halina Lipka-Kadaj**.

Jest twarzą samorządowej kampanii Budżetu Obywatelskiego Mazowsza. Poprzez spoty reklamowe, w których brała udział, zachęcała mieszkańców regionu do decydowania o swoim otoczeniu.

- Cieszę się, że mogę być ambasadorką inicjatywy Samorządu Województwa Mazowieckiego i wykorzystać energię na działania pozytywne społecznie.

Statystowanie to jedna z jej pasji, którą spełnia na emeryturze.

- To lepsze niż spotkania w klubie emerytów. Praca przy produkcjach mnie odmładza i dodaje energii – podkreśla.

Dzięki tej profesji pani Halina zdobyła m.in. pieniądze na podróże.

- Zacztywałam się w dzieciństwie w książkach podróżniczych i marzyłam, by zwiedzać. Jednak praca, wychowanie trzech synów były na tyle absorbujące, że marzenia musiałam odstawić na półkę.

Dzisiaj cieszy się, że większość z nich udało się zrealizować.

- Pomimo że boję się wody, zdecydowałam się na 24-dniowy rejs po Bałtyku. Był moment, kiedy musiałam stanąć u sterów. I dałam radę – mówi z dumą. Odważnie zdobywa i poznaje kolejne zakątki na świecie. Zimbabwe, Egipt, Australia, Nowa Zelandia, Etiopia, Azja – lista miejsc, które odwiedziła jest długa.

Wsparcie seniorów

Ponad 4 mln zł w 2021 r. przeznaczył sejmik województwa na realizację aktywnych form integracji wewnątrz-i międzypokoleniowej seniorów.

PIĘKNY DZIEŃ

Ogólnopolski Dzień Seniora, przypadający **14 listopada**, to dobra okazja, by zwrócić uwagę na starsze osoby w naszym otoczeniu. Być może dawno nie rozmawialiśmy z babcią, może niedaleko mieszka starsze małżeństwo? Warto zatrzymać się na chwilę i zwyczajnie porozmawiać, zaprosić na spacer, albo na... dancing międzypokoleniowy.

- Jako samorząd województwa doceniamy zaangażowanie seniorów, dla których uczestniczenie w kulturze to najlepszy sposób na aktywizację – mówiła członek zarządu **Elżbieta Lanc** podczas V Mazowieckiego Przeglądu Twórczości Artystycznej Seniorów „Węgrowskie Barwy Jesieni”.

Fragment DEKALOGU NIERDZEWNEJ według Elżbiety Hübner

Kobieta po 50.:

Akceptuje swój wiek i jest z niego dumna; za nią wiele, przed nią jeszcze więcej!

Nigdy, przenigdy nie mówi, że jest za stara lub że jest już za późno. Na cokolwiek.

Dbą o swoje zdrowie, dobrze się odżywia, a ruch nie kojarzy jej się tylko z kioskiem z gazetami.

Rozwija swoje zainteresowania, pasję, hobby.

(pełna wersja na www.fajna-baba-nie-rdzewieje.pl)

Usłyszeć głos seniora

Na przestrzeni lat samorząd Mazowsza inicjował i wspierał, przy współpracy z Mazowieckim Centrum Polityki Społecznej i organizacjami pozarządowymi, wiele przedsięwzięć poprawiających jakość życia osób starszych oraz sprzyjających ich integracji ze środowiskiem lokalnym w regionie. Na te cele, w latach 2018–2020, trafiło ponad 10 mln zł dotacji.

Tadeusz Lempkowski, Przewodniczący Mazowieckiej Rady Seniorów i prezes Uniwersytetu Drugiego i Trzeciego Wieku w Cegłowie.

Staramy się, jako rada, promować wizerunek aktywnego starzenia się, także stymulować aktywność społeczną i edukacyjną seniorów w myśl koncepcji uczenia się przez całe życie. Inspirujemy też lokalne środowiska do zakładania rad seniorów, by głos tej grupy był bardziej słyszalny lokalnie.

Elżbieta Lanc, członek zarządu województwa mazowieckiego

Województwo mazowieckie, pomimo największego wśród pozostałych regionów, potencjału demograficznego, ma do czynienia z problemem starzenia się społeczeństwa i rosnącą liczbą seniorów. Szacuje się, że w 2035 r. odsetek osób starszych wyniesie 22 proc. Dlatego czynnie działamy na rzecz polityki senioralnej, inicjując szereg projektów. Dzięki powołaniu Mazowieckiej Rady Seniorów chcemy dotrzeć do większej liczby osób 60+, by zadbać o ich godne starzenie się i pomóc na tym etapie ich życia. To, jak będą funkcjonować osoby dojrzałe, jakie stworzy się im warunki do uczestniczenia w codzienności, w coraz większym stopniu będzie miało wpływ na życie całego społeczeństwa.

ELŻBIETA HUBNER uważa, że po 50. r.ż. świat otwiera się znacznie szerzej



Magda Trebert

Irena Wielocha entuzjastka zdrowego stylu życia, ma 68 lat, ale energię i sylwetkę 20-latki



KAMIL PIKLIKIEWICZ/DDTVN/EAST NEWS

Halina Lipka-Kadaj rocznik '34. Aktorka. Grała u Smarzowskiego i Vegi. Jest twarzą reklamy BOM



Dariusz Ossowski

ELŻBIETA HUBNER akceptuje swój wiek i jest z niego dumna.



Arch. prywatne

Elżbieta Lanc - Członek Zarządu Województwa Mazowieckiego



Arch. UMWM

Członek zarządu Elżbieta Lanc podczas V Mazowieckiego Przeglądu Twórczości Artystycznej Seniorów „Węgrowskie Barwy Jesieni”



Urząd Miasta Węgrowa

Tadeusz Lempkowski - Przewodniczący Mazowieckiej Rady Seniorów i prezes Uniwersytetu Drugiego i Trzeciego Wieku w Cegłowie



R. KOTLIŃSKA

