

informator

INFORMACJE | KOMUNIKATY | WIADOMOŚCI

Senioralia 2016

- To był strzał w dziesiątkę - podsumowuje wydarzenie zastępca prezydenta Częstochowy Jarosław Marszałek. - Najtrudniejsze było, że impreza miała pierwszą edycję: trzeba było stworzyć formułę, wyobrazić ją sobie. Trudno było np. przewidzieć, jak długi może być koncert dla seniorów,

co im zaproponować. Początkowo, gdy mówiłem o niej, wszyscy się dziwili, ale z prezydentem powiedzieliśmy sobie, że ją robimy. Przy pierwszej edycji nie było jeszcze doświadczenia, czym są Senioralia, chcieliśmy jednak, by były ciepłe, eleganckie, rodzinne. Niektóre rozwiązania, jak np. to, by przed koncertem Chrzęszczy tzw. sektor vipowski przekształcić w parkiet dla tańczących w rytm ich przebojów, to nie lada eksperyment, udany jednak i rozruszał wszystkich.

Prezydent Jarosław Marszałek przeprowadził mnóstwo rozmów z gośćmi Senioraliów. - To bardzo wdzięczni odbiorcy, świetnie się bawiący, cieszyli się, że ktoś o nich pamięta - wspomina. - Miło dla nich robić imprezę, przyjemnie dla tej grupy pracować. Także dużo młodych osób z obsługi powiedziało, że na tak miłej imprezie nie było i zrobią wszystko, by nawet jako obsługa znaleźć się na niej w przyszłym roku. Bardzo ładnie komentowali Senioralia artyści, którzy nie widzą na co dzień tak zapelnionych hal.

Nie było łatwo rozwiązać wszystkie kwestie organizacyjne, czy nawet zdecydować się na wybór miejsca. W newralgicznych punktach zawsze znajdowali się jednak doświadczeni ludzie, obecni i dawniejsi organizatorzy Juwenaliów.

- Wszyscy uczyliśmy się tej imprezy. Mamy przemyślenia i już wiemy, że Senioralia będą za rok, i że wtedy to będzie dopiero zabawa! - mówi Jarosław Marszałek.



Senioralia

2016

Po zdrowie

Ulewny deszcz nie odstraszył w czwartek chętnych do udziału w imprezach pod znakiem zdrowia i rekreacji. Podstawionymi przez MPK darmowymi autobusami pomknęli w czwartkowy poranek z placu Biegańskiego do Hali Sportowej „Częstochowa” na ul. Żużlową, gdzie czekały na nich atrakcje promujące zdrowy styl życia.

Obszerny hol hali przeobraził się w giełdę pomysłów, jak żyć, wypoczywać, dbać o siebie. Na tle pokazywanych tu na co dzień fotografii ludzi, którzy są dumą częstochowskiego sportu, instytucje i organizacje przedstawiały propozycje rozmaitych przejawów aktywności - domów pobytu dla seniorów, wyjazdów i wycieczek, podpowiadały zasady zdrowego odżywiania, przekonywały do rozmaitych form terapii, w tym także poprzez sztukę, zachęcały do skorzystania z oferty kulturalnej i zabiegów kosmetycznych. Przy wszystkich stawały kolejki zainteresowanych, ogromnym powodzeniem cieszyło się np. bezpłatne malowanie paznokci.

Na miejscu można było dowiedzieć się wszystkiego o swoim leczeniu, czyli poznać Zintegrowany Informator Pacjenta i nawet wydrukować go sobie, uzyskać porady fachowców, czy wreszcie zostać zachęconym do nordic walking.

Klucz do miasta w rękach seniorów

Jak żadna impreza tego typu, Senioralia 2016 nie mogły się odbyć bez oczekiwanej „kluczowej sprawy”, czyli przekazania pokoleniu 60+ symbolicznego klucza do miasta. - Życzę wspaniałej zabawy, energii. Cieszymy się, bawmy - mówił, wręczając go reprezentantowi seniorów, szefowi Miejskiej Rady Seniorów Ryszardowi Raczkowi, zastępca prezydenta Częstochowy Jarosław Marszałek, pomysłodawca Senioraliów. Apelowal żartobliwie: - Panie Ryszardzie, niech nam pan w poniedziałek odda miasto całe - i wyjaśnił, skąd pomysł na takie wydarzenie: - Nieraz obserwowaliśmy, że Państwo się lepiej bawicie od studentów, więc pomyśleliśmy, dlaczego nie zorganizować imprezy specjalnie dla Was?

Wypowiedziane przez niego słowa „I Oficjalne Senioralia uważam za otwarte” wzbudziły ogromny aplauz na hali.

W uroczystym rozpoczęciu udział wzięli też: radna Małgorzata Iżyńska, naczelnik Wydziału Zdrowia Urzędu Miasta Częstochowy Grażyna Stramska, dyrektorzy - MOSiR-u Tomasz Łuszcz i MDK-u Paweł Musiał oraz Damian Lewandowski - dyrektor Hali Sportowej Częstochowa.

Wydarzenie uświetnił zespół „Lelowanie”, który w wystę-

Młodzi mają Juwenalia, a dojrzały - Senioralia. Tak od obecnego roku jest w Częstochowie. Słusznie, bo przecież setki częstochowian studiują każdego roku na Uniwersytetach III Wieku, a jeszcze więcej po prostu czuje się młodymi duchem. Właśnie z myślą o nich w dniach 20-21 października odbyła się I Częstochowska Jesień Studentów. Dwa dni upłynęły pod znakiem zdrowia i rozrywki.



pie sięgnął po bardzo tradycyjny repertuar. Piosenkom takim jak „Gdybym to ja miała skrzydełka jak gąska” publiczność klaskała w rytm, i pojawiła się nawet fala jak na opolskich festiwalach. Dobra zabawa była już od pierwszych chwil.

Sprawny jak senior

Już od wejścia na halę można było na telebimach zobaczyć fotografie aktywnych seniorów: na basenie czy sali gimnastycznej. Lecz był to przedsmak tego, co miało się wydarzyć na żywo.

Najpierw zajęcia z Zumby przy udziale reprezentantów Fundacji „Oczami Brata”. Kto chciał, mógł wyjść na parkiet, by dołączyć. Połączenie tańca z gimnastyką w rytmach Boney M., „Oh, Carol” i skoczniejszych było doskonałą rozgrzewką przed zajęciami z jogi: ćwiczeniami rozciągającymi i bardzo wolnymi, gdzie liczyła się precyzja ruchu. Osiągnięcie pozycji namiotu, kota, wielbłąda, sierpu księżyca obserwatorom mogło się wydać niemożliwe przy normalnej giętkości, a jednak... seniorzy potrafili także i to.

- Było super, zbierałam się do takich zajęć parokrotnie, ale tu prowadząca była po prostu wspaniała - powiedziała Krystyna Muskała, która w takich ćwiczeniach brała udział po raz pierwszy.

Co one mogą dać seniorowi, wyjaśniła nam Anna Pażucha, instruktor fitness: - Właściwie bardzo długo można by wyliczać. Na pewno joga uelastycznia mięśnie, bo przecież gibkość z wiekiem zanika, pojawiają się przykurcze. A elastycznymi mięśniami można podtrzymać zdrowy kręgosłup. Pozwala wyprostować sylwetkę osobom, które nadmiernie się garbią, pochylają do przodu. Przy dolegliwościach - jest w stanie zlikwidować klucia, nerwobóle. Otwiera przybłokowane miejsca. To także praca z oddechem - na co dzień ludzie funkcjonują na bezdechu, dzięki jodze uczą się oddychać właściwie - a to dotlenia organizm.

Były jeszcze zajęcia z ogólnogimnastyczne, a później - jak to po wysiłku - regeneracyjny posiłek serwowany w stołówce.

Po rozrywkę

Bilety na piątkowy koncert w Hali Polonia na 1600 miejsc zostały wyprzedane w 1,5 godziny. Nic dziwnego, że miasto myśli, by przyszlóroczny zorganizować także w znacznie większej Hali Częstochowa.

Spore grono osób na trybunach można było dostrzec wśród publiczności drugiego dnia Senioraliów w koszulkach „Jasne, że województwo częstochowskie”, wielu też miało firmowe koszulki imprezy - jak na każde wydarzenie z prawdziwego zdarzenia przystało.

Wyróżnienia i nagrody

Artystyczno-rozrywkowe popołudnie i wieczór w hali Polonia stały się też okazją, by uhonorować zasłużonych wśród seniorów: ludzi, którzy mają wielkie serca i służą pomocą o każdej porze.

Do nagrody Częstochowski Aktywny Senior 2016, pierwszy raz przyznawanej z inicjatywy Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej (PKPS), wpłynęło 19 wniosków w czterech kategoriach: 4 w kategorii „Aktywny Senior”, 8 - „Aktywna Seniorka”, 1 - „Klub” i pozostałe w kategorii „Projekt, inicjatywa”. Z każdej wybrano do wyróżnienia po trzy kandydatury - wymienimy je wszystkie, każdy bowiem ze wskazanych jest niezmiernie ważny dla środowiska, wszyscy otrzymali gorące brawa, stając na scenie. A są to:



AKTYWNY SENIOR

- Stanisław Sołtysiak - postać ogromnie zaangażowana w działalność na rzecz osób starszych;



- Zbigniew Fedyczek - zajmujący się problematyką osób w wieku 50+, organizator wycieczek i szkoleń z fotografii krajobrazu;

- Stanisław Sączek - animator sportu, prezes klubu sportowego Kmicic Częstochowa, miłośnik historii, organizator licznych imprez sportowych dla seniorów.

AKTYWNA SENIORKA

- Elżbieta Jazłowiecka - zaangażowana w działalność Uniwersytetów III wieku, prowadząca Stowarzyszenie Częstochowski Uniwersytet Trzeciego Wieku;

- Elżbieta Kunicka - z oddaniem działająca w ZNP, organizatorka spotkań nauczycieli-emerytów, zaangażowana powstanie dziennego Klubu Seniora i mnóstwo inicjatyw;

- Elżbieta Omeljaniuk-Szulc z Uniwersytetu III Wieku Politechniki Częstochowskiej - dba o rozwój intelektualny środowiska seniorów, m.in. organizując wykłady.

Klub

- Od Juniora do Seniora - istnieje od 2012 r. w dzielnicy Wielki Bór, ma na koncie mnóstwo zorganizowanych imprez integrujących takich jak spotkania kolędowe, sylwestrowe bale, Noc Świętojańska, ogniska, wyjścia do teatru, a od kilkunastu miesięcy - także odwiedziny seniorów leżących, nie wychodzących z domów.

PROJEKT, INICJATYWA

- **Biblioteka Publiczna** - miejsce przyjazne dla seniorów, nie tylko służy pomocą w pozyskaniu ciekawej lektury i wiedzy, lecz też prowadzi wiele warsztatów dla osób starszych;

- **Senior TUR** - stowarzyszenie dla osób w wieku 50+, w nim znajdują pomoc doskonalcący ujętności w fotografii krajobrazowej, organizator szkoleń, wycieczek, wystaw, kursów, prelekcji, także na temat praw osób starszych;

- **Zarząd Miejski PKPS** - od ponad 25 lat wprowadza rozmaite innowacyjne formy wsparcia środowiska seniorów, prowadzi m.in. usługi doradczo-prawne, a w prowadzonym przez niego dziennym domu dla osób starszych „Senior-WIGOR” (ul. Marysia 73) można poprawić kondycję fizyczną i psychiczną.

Wyróżnienia i nagrody wręczali: zastępca prezydenta Jarosław Marszałek, Anna Kliszewska - prezes częstochowskiego PKPS i Ryszard Raczek - przewodniczący Miejskiej Rady Seniorów.

Nagrodzeni zostali: Stanisław Sączek, Elżbieta Jazłowiecka, klub Od Juniora do Seniora oraz Senior Tur.

Także po raz pierwszy Miejska Rada Seniorów postanowiła wskazać w kategorii specjalnej „Oddany Seniorom” człowieka spoza seniorów, który wspiera tę społeczność. Został nim Adrian Staroniek – naczelnik Wydziału Polityki Społecznej. Że słuszny i oczywisty był ten wybór – jest pewne, gdyż radość z jego sukcesu dzieliło na hali mnóstwo osób.

Giganci

To, co działo się później w Hali Polonia, śmiało można nazwać prawdziwym koncertem gwiazd, paradą hitów i artystów. Przeboje kiedyś brzmiące na falach eteru, których słuchało się z płyt, na zabawach, koncertach, potańcówkach, jeszcze raz popłynęły ze sceny, ujmując wszystkim lat, przywodząc w pamięci najpiękniejsze czasy młodości.

Najpierw na scenie pojawił się Jerzy Połomski. Zaczął „Błękitną chusteczką”. – Do swoich pierwszych piosenek piosenkarz zawsze ma największy sentyment – skomentował. A później były jeszcze m.in.: „Moja miła, moja cicha, moja śliczna”, „Ostatnia niedziela”, „Daj” – przy której zaczęła już śpiewać także publiczność, wiązanka przedwojennych piosenek, „Kodeks”, wreszcie „I srebro, i złoto to nic, chodzi o to, by młodym być” – wyśpiewane dźwięcznym, mocnym głosem.

Kolejni estradowcy: Filip Borowski, Bogdan Łazuka i lekko autoironiczny Andrzej Rosiewicz bawili śpiewem i dowcipami, piosenkami rozkołysali i rozśpiewali halę – bo któż, słysząc „Bogdan, trzymaj się”, „Najwięcej witaminy” czy „Chłopców radarowców” sam nie miał ochoty zanucić? Ich także nagradzano burzą oklasków. Zasłużonych, tu bowiem

nie było playbacku, a artyści, choć śpiew i ruch sceniczny wymagały od nich dobrej kondycji, dawali z siebie wszystko.

Bardzo miłą niespodziankę sprawił seniorom słodki poczęstunek od miasta – pyszne rogaliczki.

Okazją do wyskakiwania tych kalorii była najpierw chwila zumbi, a później wyśpiewane przez grupę Chrząższcze mnóstwo hitów, przy których nogi same rwały się do tańca – energicznego i przytulanego. Grupa panów w szarych marynarkach ma dar wydobywania nut i klimatów takich samych jak te sprzed lat. Grając m.in. „Return to sender” Presleya, „Ob-la-di, ob-la-da” Beatlesów, piosenki Czerwonych Gitar, Niemen, Piotra Szczepanika, sprawili, że na parkiecie przed sceną zrobiło się gęsto od tańczących.

A komu i ich występu było mało, mógł bawić się dalej przy muzyce serwowanej przez dj-a. Aż do północy.

Głównym organizatorem Senioraliów 2016 był Urząd Miasta Częstochowy. Patronat Honorowy nad imprezą przyjął prezydent miasta Krzysztof Matyjaszczyk.



Zakład Gospodarki Mieszkaniowej TBS Sp. z o.o.
w Częstochowie
ul. POW 24
tel centrala: (34) 368-24 -61
FAX (34) 365 12 90
sekretariat@zgm-tbs.czyst.pl
www.zgm-tbs.czyst.pl

ODDZIAŁY EKSPLOATACJI:
ul. Orlik-Rückemanna 35/37 ----- (34) 361 89 25
ul. Wały Dwernickiego 101/105 --- (34) 361 16 86
Al. Niepodległości 27 ----- (34) 363 12 70
ul. Nowowiejskiego 26 ----- (34) 368 26 90
ul. Tuwima 6 ----- (34) 368 25 28
ul. Łukasińskiego 26 ----- (34) 323 20 33

Pogotowie Awaryjne: (34) 368-25-22