Być seniorem to odkrywać siebie

data aktualizacji: 2021.11.08 autor: Włodzimierz Szczepański



Od lewej Janina Milczarek, Grażyna Janicka, Maria Juś. (fot. Włodzimierz Szczepański)

– Teraz wreszcie mam czas dla siebie. Odkrywam w sobie talenty, których nawet się nie spodziewałam. Zmianę trzeba zacząć od siebie. Wyjść z domu – mówi Maria Juś, uczestniczka zajęć w Klubie Seniora „Druga Młodość” w Rossosze. Niedawno obchodziliśmy Europejski Dzień Seniora. Klubowiczki z Rossochy zapytaliśmy, jak to być seniorem?

Janina Milczarek przez lata pracowała w szwalni w dziale prasowalnia. To była praca stojąca, nic dziwnego, że po latach musiała przejść operację kolan. W czasach, gdy trzeba było wodę nosić wiadrami do pralki, wychowała 5-tkę dzieci. Od 11 lat jest wdową. Czy przed laty wyobrażała sobie swoją starość?

– Szczerze… Nie było na to czasu. Praca, dzieci. Człowiek nie myślał, był w kołowrotku – opowiada Milczarek.

– Dla mnie krytycznym wiekiem było 29-30 lat. Nawet nie wiem, dlaczego tak czułam. Wydawało mi się, że taka stara jestem. W dodatku wtedy zastępowałam męża w pracy. Był kierownikiem magazynów i mieszalni pasz, ja prezesem spółdzielni mieszkaniowej w Rossosze. Mnóstwo pracy i

obowiązków na mnie spoczywało. No i drugi trudny okres to przejście 69 i 70 lat, w tym roku. 69 wydawało się, że jeszcze takie spoko, ale 70-tka to już brzmi poważnie – opowiada Maria Juś.

Grażyna Janicka dotychczas uważnie przysłuchująca się rozmowie, komentuje: – Mój mąż, gdy kończy się rok z paniką mówi, że do peselu trzeba sobie dopisać kolejny rok. Że już starzeję się. Mówię mu, aby odejmował. Wtedy śmieje się i komentuje, że nic mi to nie da. Tłumaczę, że dodawanie też nic, ale się nie obarczasz obawami.

Seniorka przez lata pracowała na rawskiej porodówce. Wciąż spotyka kobiety, które wspominają ją, gdy spotkały się na oddziale. Na emeryturze pomaga dzieciom w wychowaniu wnuków. W dość powszechnym przekonaniu seniorzy są do tego zobligowani…

– Senior musi wytyczać granice, ma swoje życie. Gdy byłam w takiej sytuacji, że jedno z dzieci zakomunikowało, że przyjeżdża po mnie, abym zajęła się wnuczką, odmówiłam. Prosiłam, że mają mnie uprzedzać – dodaje Grażyna Janicka.

– Na spokojną starość trzeba zapracować sobie wcześniej. Mieć emeryturę i wychować dzieci tak, aby w wieku 40, 60–lat ich już nie niańczyć – wtrąca Maria Juś. – Tak też zorganizować sobie czas, aby mieć wolne, dobrać odpowiednie towarzystwo, aby korzystać z życia.

Przyznaje, że bała się starości. Dla niej wybawieniem był klub seniora.

– Starość nie musi być zniedołężniała i smutna. Fakt, że w ciele coś boli, uwiera, ale gdy mam przyjść do klubu, do ludzi, to Boże mój! Szybko wstaje, ubieram się porządniej i lecę. Teraz wreszcie mam czas dla siebie. Nie przejmuje się, że dziś połowę okna zostawiłam nieumytą. Odkrywam w sobie talenty, których nawet się nie spodziewałam. Kto by mi powiedział, że będę miała sprawne ręce na starość. A przy tym podgląda się innych, trochę rywalizuje, że ona zrobiła lepiej, to i ja muszę jeszcze lepiej – śmieje się.

Kobiety zgodnie twierdzą, że społeczeństwo wyraźnie się starzeje. Potrzebne będą kolejne placówki dla osób starszych.

– Takie miejsca przywracają ludziom zdrowie. Gdy się siedzi w domu przed telewizorem, nie rusza, patrzy w zegarek, to tracimy. W klubie jest możliwość porozmawiania z psychologiem. W domu nie chce się ćwiczyć, a tutaj w grupie bez ociągania i mamy do tego instruktora – wylicza Grażyna Janicka.

Zdaniem Marii Juś, zamiast narzekać, trzeba spróbować z oferty klubów, placówek dla seniorów.

– Ludzie dziwnie są oporni. Mają ofertę. Zamiast spróbować i najwyżej przekonać się, że to nie dla mnie, to wolą narzekać. Dla mnie obecność tutaj to wyjście z gorszego świata. Spotykam ludzi w podobnym wieku i podobnymi schorzeniami, problemami. Można porozmawiać, pozytywnie się nastawić. Zmianę świata trzeba zacząć od siebie. Zamiast narzekać, wyjść z domu, z pewnego schematu – radzi seniorka.

Źródło: https://rawa.eglos.pl/aktualnosci/item/39571-byc-seniorem-to-odkrywac-siebie