



Zdrowy SENIOR

MEDYCYNĄ • AKTYWNOŚĆ • OPIEKĄ

nowiny
RACIBORSKIEnowiny
WODZISŁAWSKIEBEZPŁATNY MAGAZYN
nowiny.pl

– Starzejemy się w głowie. Można być staruszką, mając 20 lat i można być nastolatką, mając lat 60 i więcej. Wszystko zależy od tego, jak o sobie myślimy – mówią z błyskiem w oku „Dziewczynki sprężynki”.

Roztańczone seniorki z Rydułtów



Na czele roztańczonych senierek stoi ich instruktorka Roksana Orzyszek

RYDUŁTOWY „Tańcz, nie żałuj podłogi, tańcz, niech niosą cię nogi” brzmią słowa piosenki zespołu Golec uOrkiestra. Taką zasadę wyznają energiczne, uśmiechnięte i pewne siebie członkinie rydułtowskiej grupy tanecznej o wdzięcznej nazwie „Dziewczynki Sprężynki”. Udowadniają, że aktywny senior, to zdrowy senior. - Starzejemy się w głowie. Można być staruszką, mając 20 lat i można być nastolatką, mając lat 60 i więcej. Wszystko zależy od tego, jak o sobie myślimy - podkreślają.

Dziewczynki sprężynki

Taneczna grupa rydułtowskich senierek powstała spontanicznie w 2016 r. Tworzą ją panie, które zapisały się do Akademii Aktywnego Seniora 60+ i w jej ramach uczęszczały na aerobik. Ćwiczyły wytrwale trzy razy w tygodniu. Aż pewnego dnia ich instruktorka Roksana Orzyszek zaproponowała, aby to, czego się nauczyły, wplotły w taneczny układ choreograficzny i pokazały na scenie. Paniom pomysł się spodobał i przy-

jęły nazwę „Dziewczynki sprężynki”. Efekty ich ciężkiej pracy pierwszy raz można było podziwiać dwa lata temu podczas uroczystego podsumowania Akademii Aktywnego Seniora 60+. - Od tamtej pory wiele się zmieniło - mówią seniorki.

Podkreślają taneczne tempo

Na początku swojej tanecznej drogi panie zaczęły od dwóch, jak przyznają z perspektywy czasu, łatwych układów. Teraz tańczą już dziesięć, są to m.in. bajlando, makarena, gangnam style czy rock 'n' roll. Choreografie tworzy ich instruktorka Roksana Orzyszek. - Tańczymy do energicznych, rytmicznych i wpadających w ucho kawałków muzycznych. Nasza instruktorka stawia przed nami coraz to trudniejsze wyzwania. Na początku układy były spokojne, a teraz bardziej podkreślamy tempo - opowiada z radością Alicja Strzelczyk. Do każdego układu panie posiadają odpowiednie stroje. Wkładają m.in. krótkie tiulowe spódniczki, zabawne skarpetki

czy przykuwające uwagę bluzeczki. - Nie wstydzimy się naszego wieku. Tego, że pokażemy trochę ciała - przyznaje Róża Tupaj. Seniorki z od wagą odrywają np. swoje kolanka.

Spełnione marzenia

Jak przyznają panie, żadna z nich w młodości nie występowała na scenie. Ale jako seniorkom przychodzi im to z ogromną radością. - Co daje nam taniec? Przede wszystkim satysfakcję, że mimo wieku dalej coś potrafimy - podkreśla Grażyna Andrzejak. Dodaje, że zarówno jej samej, jak i pozostałym koleżankom niespełnionym marzeniem z lat młodszych był właśnie taniec. - Występować na scenie, w blasku reflektorów, przed pełną widownią. O tym właśnie marzyłam, będąc małą dziewczynką. Jak widać, warto wierzyć w marzenia. Mogą się spełnić nawet w wieku 60 lat - mówi.

Seniorki wspominają swój ostatni występ podczas XI Ogólnopolskiego Przeglądu Zespołów Tanecznych w Pszowie. - Kiedy wyszłyśmy na scenę, byliśmy, nie ma co ukrywać, trochę zestresowane. Tyle wspaniałych zespołów przed nami się zaprezentowało. Ale kiedy dzieciaki zaczęły nam klaskać i nas dopingować dostałyśmy takiej energii, że mogłyśmy dosłownie góry przenosić - opowiada Teresa Majewska. Na zawodach panie zdobyły III miejsce w kategorii Grupy Senior 30+. - Jesteśmy dumne z pucharu, który otrzymałyśmy, ale nic byśmy nie osiągnęły, gdyby nie wsparcie naszych rodzin - podkreślają seniorki. Dodają, że gdyby najbliżsi w nie nie wierzyli, to marzenia o występach porzuciłyby gdzieś w kącie. - Nasi mężowie są z nas dumni, nasze dzieci nas wspierają i dopingują, nasze wnuczki przebijają się w nasze stroje. Dla nich jesteśmy gwiazdami - mówią wzruszone.

Dla ciała

Jak podkreślają panie taniec to dla seniorów doskonała okazja do aktywnego spędzania czasu w miłym towarzystwie, przy dźwiękach

dobrze znanych melodii. - To ruch, kontakty towarzyskie, energia do dalszego działania. A im więcej człowiek się rusza, tym jest zdrowszy. To jest coś niesamowitego, kiedy dzięki muzyce wprawiamy w ruch nasze nadgrzyzione zębem czasu ciała - mówi Barbara Grygo. „Dziewczynki sprężynki” dodają, że taniec jest dla nich doskonałą formą rehabilitacji. Pozwala im w miły sposób rozciągać mięśnie i likwidować źródła różnych dolegliwości i bólu, z którymi na co dzień muszą się borykać. Taniec doskonale wpływa również na ich koordynację ruchową. - Jestem po ciężkiej operacji serca. Po zabiegu miałam pół roku przerwy. Znam swoje granice. Jeżeli czuję, że trzeba odpocząć, to odpoczywam. Dzięki temu, że się ruszam, czuję

dobrze znanych melodii. - To ruch, kontakty towarzyskie, energia do dalszego działania. A im więcej człowiek się rusza, tym jest zdrowszy. To jest coś niesamowitego, kiedy dzięki muzyce wprawiamy w ruch nasze nadgrzyzione zębem czasu ciała - mówi Barbara Grygo. „Dziewczynki sprężynki” dodają, że taniec jest dla nich doskonałą formą rehabilitacji. Pozwala im w miły sposób rozciągać mięśnie i likwidować źródła różnych dolegliwości i bólu, z którymi na co dzień muszą się borykać. Taniec doskonale wpływa również na ich koordynację ruchową. - Jestem po ciężkiej operacji serca. Po zabiegu miałam pół roku przerwy. Znam swoje granice. Jeżeli czuję, że trzeba odpocząć, to odpoczywam. Dzięki temu, że się ruszam, czuję

Młodość zaczyna się po...

Panie zauważają, że coraz więcej starszych osób jesień swojego życia chce wykorzystać jako drugą młodość. Czas, kiedy dzieci poszły na „swoje”, a wnuków nie trzeba już bawić, mogą poświęcić na realizowanie własnych potrzeb i marzeń. - Dawniej realia i priorytety były inne. Dziś mamy taką możliwość, że możemy robić, to co chcemy i lubimy, a nie to, co wypada. Po latach mamy czas zając się sobą. Pomalować się, włożyć fikuśne stroje i po prostu dobrze się



Panie podkreślają, że taniec to dla seniorów doskonała okazja do aktywnego spędzania czasu w miłym towarzystwie, przy dźwiękach dobrze znanych melodii

się znacznie lepiej, niż wtedy kiedy siedziałam na kanapie i oglądałam seriale - przyznaje Lidia Garus.

Ale i dla ducha

Taniec jest dla senierek przyjemną formą aktywności, która pozwala za-

bawić - mówią radośnie seniorki. Ale na tańcu swojej aktywności nie kończą. Uczęszczają również na zajęcia aerobiku, piłki siatkowej czy pilatesu. - Młodość zaczyna się dopiero po sześćdziesiątce - śmieją się „Dziewczynki sprężynki”. (juk)