

Aktywności dla wcześniej urodzonych

Przed nami okres, gdy pomaleńku wzrasta liczba godzin jasnego dnia, a kurczy się – równie pomaleńku – ciemność. No... naprawdę powyższe zdanie dotyczy cyklu dobowego, a nie polityki.

Trzeba jakoś zagospodarować niewesoły czas, gdy aura nie sprzyja wędrownikom i spacerom pod gołym niebem.

Jesienią 2023 r. odwiedziłam kilka ośrodków w Łodzi proponujących różne zajęcia dla bardziej dojrzałych dorosłych. Na początku października w **Fabryce Aktywności Miejskiej** przy ulicy Tuwima 10 wysłuchałam wykładu rzeczniczki ds. seniorów, psycholożki p. Celiny Maciejewskiej prowadzącej Łódzką Akademię Pozytywnego Seniora. Wykład dotyczył radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Sala nabita. Wystąpienie ciekawe, fachowe i barwnie wygłoszone. Słuchacze poza przyswajaniem wiedzy próbowali serwowanych przy okazji słodczy, popijając kawką lub herbatką.

Innym razem odwiedziłam **Bibliotekę Odyseja** przy ulicy Wschodniej. Wzięłam udział w dwugodzinnej nauce wykonywania ekologicznych środków czyszczących. Były to kulki do zmywarki, płyn do zmywania płaszczyzn oraz smarowidło do czyszczenia kuchni i WC. Wszystkie wytwory udały się świetnie, używam ich do dziś. Potrzebne tylko ocet, soda kalcynowana, boraks, szare mydło, ewentualnie olejki eteryczne. Blisko tej biblioteki jest cudownie odmieniona ulica Włókiennicza. Bajeczna.

W końcu października zainteresowała mnie prasowa informacja o spotkaniu dla seniorów pt.: *O śmierci przy kolacji*. Odbywało się w **Centrum Aktywności Lokalnej** przy ulicy Pomorskiej 11. Było kilkanaście pań. Ową kolację sporządzałyśmy wspólnie, co – wiadomo – bardzo łączy. Dostarczono pokaźny kosz warzyw, trzeba było je przysposobić i ugotować. Wyszła pyszna, wegańska, warzywna zupa. Bo gdzie kucharek sześć, tam... dopiero jest co jeść. W międzyczasie na drugiej kuchence kilka osób upiekło chrupiące rogaliki. Spotkanie prowadziła pani Dorota, członkini *Instytutu Dobrej Śmierci*, który w Polsce liczy ponoć około stu osób, zajmujących się ludźmi w żałobie. Rozmowa toczyła się łagodnie i ciepło, kilka osób dzieliło się swoimi refleksjami po odejściu bliskich. Mówiąc szczerze przy owej kolacji o mało co nie straciłam mojej ciepłej kurteczki, w której przyszłam. A było zimno i mokro jak diabli. W szatni owego lokalu są mianowicie dwa rzędy wieszaków. Powiesiłam kurtkę, ale bywalcy ze śmiechem polecieli mi ją przewiesić

na stronę równoległą. Na tej bowiem, z której pierwotnie skorzystałam, widniał mianowicie napis „jeśli coś z ubrania masz w domu niepotrzebnego – przynieś tu i powieś, jeśli coś ci się spodobało – weź sobie do domu”. Uważam, że to świetna idea. Ciuchy były czyste, porządne, z dobrych tkanin. Coś sobie uszczknęłam do domu.

W końcu listopada zajrzałam do jednego z ośrodków **CZAS - Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora** na zapleczu Poradni Geriatrycznej przy ulicy Przyrodniczej.

Dostałam gorącą herbatkę i wysłuchałam opowieści autorki książek o Łodzi, bardzo płodnej, gdyż ma teraz umowę z jakimś wydawnictwem na dwie następne książki w ciągu najbliższego roku. Spośród różnych tytułów wybrałam sobie jeden, zakupiłam promocyjnie i wzięłam dedykację imieninową dla mojej sąsiadki, która z wielką miłością opiekuje się moim koteczkiem w czasie moich nieobecności. W drugiej części spotkania była... gimnastyka. Nie wymagała przebieranek, wymagała uruchomienia własnego kręgosłupa, kończyn, mięśni i ścięgien trochę z pomocą taśm rozciągających. Na końcu korzystaliśmy w parach z piłki rzucanej tu i ówdzie i odbijanej tam i owąd. Przy końcu zamiast – jak Japończycy – pokłonić się sobie w pas, otrzymaliśmy polecenie, aby powiedzieć swojej parze coś miłego. Ponieważ mnie jako para przypadł – chudziuteńki jak tyczka od stóp do głów – jedyny pan w grupie, rzuciłam *świetnie sobie pan radzi w tym babińcu*, a on do mnie bardziej bezpośrednio *jesteś bardzo sprawna*. No i ze smakiem tego zdania udałam się do domu. Komplement wymuszony, ale jednak. Jak wieść gminna niesie, w ośrodkach CZAS zwyczajowo odbywają się właśnie takie kwadranse gimnastyczne niesłychanie wcześniej urodzonym potrzebne.

Krystyna Borysewicz-Charzyńska

Panaceum 1-2/2024