

REKLAMA

OPERA WROCŁAWSKA

# 3. ŚWIĄTECZNY TURNIEJ ŚPIEWAJĄCYCH RODZIN

15 / 12 / 2019  
na zgłoszenia czekamy  
do dn. 10 / 12 / 2019

więcej informacji:  
tel. 71 370 89 44

OPERA WROCŁAWSKA  
ul. Świdnicka 35,  
50-066 Wrocław

www.opera.wroclaw.pl



Mecenat **DOLNY ŚLĄSK** REGIONALNY OŚRODEK WSPARCIA KULTURALNEGO **Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego** Sponsor strategiczny **KGHM** POLSKA NIEZŁO

Patroni mediów **pap** **WROCŁAW** **RADIO WROCŁAW** **RADIO** **RAM**

Patroni mediów projektów edukacyjnych i spektakli rodzinnych **Pracownia Dzieciom** **ÇzasDzieci**

### Kontynuacja ze str. 2

**M.W.: Jak dalej potoczyły się Pani działania na rzecz seniorów?**

**DJ Wika:** Pracując z seniorami zobaczyłam i uświadomiłam sobie, że życie starszego człowieka to koszmar. Kluby seniora znajdowały się często w takich miejscach, gdzie nie powinny być! W piwnicach przerobionych na klub, gdzie okna były na wysokości chodnika... Ludzie siedzieli przy herbatce, dużo starszych, samotnych, bo dla wielu to było jedyne miejsce spotkań i jedyny powód, żeby wyjść z domu. Wielu nigdy nie wyjechało na urlop, bo gdy pracowali, nie było czasu, a teraz emerytury niskie... Takie kluby nie dla zamożnych emerytów obserwowałam w latach 90-tych, bo dziś jest zupełnie inaczej. Wtedy jednak seniorzy to była zapomniana grupa. W epoce kultu młodości i piękna nie zobaczyłaś seniora w telewizyjnych reklamach... Taka niewidoczna starość – nawet gdy rano starszy człowiek jechał tramwajem, to młodzi narzekali, że po co ci starzy w największym ruchu wylazą z domu...

Kluby seniora jednak pracowały, powstawały zespoły taneczne, wokalne, teatralne, były przeglądy twórczości seniorów. Jeździłam na nie z naszym zespołem i zajmowaliśmy pierwsze miejsca, dostawaliśmy wyróżnienia, ale co mnie zaskakiwało to fakt, że nigdy nie było nikogo ze środków masowego przekazu, ani radia, ani telewizji.

**M.W.: Jak Pani myśli, co mogło być powodem?**

**DJ Wika:** Właśnie to „dla czego ich nie ma?” stało się dla mnie inspiracją, by tych seniorów pokazać. Pokazać, że jest nas prawie 10 milionów i takie lekceważenie nas przez media to wstyd... No i miałam okazję to zmienić, bo po pięciu latach pracy w klubie przeszedłam do fundacji Wspierania Inicjatyw Twórczości Artystycznej Seniorów, która mieściła się w pubie Bolek. Tu grałam i prowadziłam Salon Literacki, w którym organizowałam spotkania z piosenką poetycką. I tu właśnie miałam pierwsze kontakty z dziennikarzami radia, telewizji, mogłam rozmawiać na temat promowania twórczości seniorów. Niestety powiedziano mi, że starość jest nieatrakcyjna i kto to będzie oglądał? Na całe szczęście grałam w tym pubie, ja seniorka, więc wywiadów było coraz więcej i to nie tylko z naszych stacji, ale i z zagranicznych, z Moskwy, Londynu, Wilna, Brukseli, Reuters TV zrobiła duży materiał. I tak powoli droga się otwierała... i miałam wreszcie okazję zorganizować Ogólnopolską Paradę Seniorów. Mówiłam o tym moim pomysłem w radiu i miły

dziennikarz pochwalił pomysł oraz podsunął, żebym znalazła jakąś organizację, która tę imprezę przygotowuje, bo to są wielkie zadania, duże koszty. Więc szukałam, chodząc na różne spotkania, aż w końcu znalazłam wspaniałego prezesa Fundacji Zaczyn, która dopiero powstawała. Sześć lat temu Fundacja zorganizowała pierwszą Ogólnopolską Paradę Seniorów i to był szok – przyjechało 14 tysięcy seniorów z całej Polski!

**M.W.: Co najmocniej zapamiętała Pani z tej Parady?**

**DJ Wika:** To był piękny dzień, w którym pokazaliśmy się w całej krasie – my, piękni, dojrzali, wspaniali. I już mamy parady, senioriady w całej Polsce, wreszcie pokazując naszym rządzącym, jak silną i aktywną grupą są seniorzy. Ruch seniorów rozwija się w szybkim tempie, to widać namacalnie – mamy prasę dla seniorów, regionalne telewizje, radio, mamy rynki pracy dla seniorów, mamy już swojego przedstawiciela w parlamencie. I w reklamach też są wreszcie seniorzy. Jeszcze daleko do doskonałości, ale już znacznie się poprawiło, bo już nas widzą i słyszą. I tak powinno być, bo dla każdej grupy powinno się znaleźć miejsce w społeczeństwie. A kto nie szanuje starości, sam nie zasługuje na szacunek.

I tak spełniło się moje marzenie, że nie dominuje już wyłącznie młodość, a o nas, seniorach, jest głośno. To ważne również dla młodzieży, która nie powinna bać się starości. Bo choć każdy chce żyć długo, bogato, szczęśliwie, to i tak przecież starość go nie ominie. A jaka ona będzie, w dużej mierze zależy od nas samych, od naszego nastawienia do życia, od naszej ciekawości, wiedzy, od naszej pracy. Czym więcej wiesz, tym mniej się boisz. Uważam też, że żyjemy w doświadczeniach, w otwartym świecie, w którym możemy poznawać inne kraje, kultury, wymieniać doświadczenia.



empik

# Brydź czyli lawina przyjemności

Brydź powrócił – niczym James Bond. Równie ekscytujący jak kiedyś, choć nieco zmieniony. Wciągający jak zawsze.

W brydża można grać w każdym wieku (na turniejach widać zawodników nastoletnio-...-dziesięcioletnich, grających razem, w parze) – gra łączy pokolenia, jest świetnym treningiem dla mózgu, ułatwia integrację, pozwala poznawać nowych, interesujących ludzi, pokonuje bariery sprawności i niesprawności, łączy przedstawicieli wszelakich zawodów, jest „językiem” międzynarodowym... Mogłabym długo wymieniać.

Sama wróciłam do brydża po wieloletniej przerwie, kiedy znalazł się czas na przypomnienie dawnego hobby. Chociaż hobby to może za mało powiedziane, ponieważ brydż to prawdziwa namiętność, niekiedy uzależniająca. Trafiłam na informację o kursach brydża dla osób 60+, wersja dla początkujących i zaawansowanych. Całą akcją zapoczątkował dr Marek Małysa, dobry duch brydża. Marek Małysa – w ramach założonej przez siebie Fundacji – koordynuje także międzynarodowe badania dotyczące wpływu brydża na zdrowie osób starszych.

### „85 lat gram w brydża!”

Zainteresowanie kursami jest ogromne. Przychodzą początkujący i zaawansowani – w wieku mniej więcej 60+, choć zdarzają się i tacy, którzy pytają, czy mogą uczestniczyć, skoro ciut im brakuje... Jasne, że tak. Ktoś powiedział, że po śmierci żony pięć lat nie ruszał między ludzi, więc ten brydż to dla niego bodziec, by wyjść z domu. Inny – że żona ma inne zainteresowania, ona chodzi na swoje zajęcia, on – na kurs. Jakaś osoba obawiała się, że nie znajdzie sobie miejsca wśród lepiej grających. Obawy szybko jej przeszły: atmosfera pełna życzliwości, a emocje – choć chwilami sięgają zenitu – sprawiają jedynie, że krew szybciej krąży i rośnie adrenalina. Najpierw grają tylko w klubie, później uczestniczą w turniejach i jeżdżą na fantastyczne wczasy brydżowe, organizowane przez Krzysztofa Ziewacza i jego żonę, których trzeba skłonić, później – skłonić raz jeszcze, a do-

### Małgorzata Maruszkina: Skąd pomysł na Program Brydż60+?

**Marek Małysa:** Przeczytałem, że z badań naukowych wynika, iż gra w brydża zmniejsza ryzyko zachorowania na Alzheimera aż o 75%. Później w USA byłem świadkiem podpisania umowy tamtejszej Federacji Brydżowej z Alzheimer Association. Pomyślałem, że coś w tym jest, poszperałem i przyszedł mi do głowy taki pomysł.

### Jak wyglądały początki?

Potrzebne były środki na wyposażenie ośrodków, więc zacząłem szukać sponsorów. I znalazłem. Następna była strona internetowa, facebook, zachęcanie znajomych... Jakoś poszło.

### Jak jest teraz?

Obecnie, czyli po czterech latach, stworzyłem 300 klubów w całej Polsce. Gra w nich kilka tysięcy osób. Niestety, wsparcie oferuje jedynie MRPiPS oraz Fundacja PZU. Samorządy albo nie chcą pomóc, albo nie wiedzą o akcji. Myślę, że fundusze lokalne to już sprawa ośrodków Czasem udaje się załatwić takie dofinansowanie.

### A osiągnięcia Polaków-seniorów?

Od lat nasi brydżyści seniorzy (60+) to ścista czołówka światowa. Masa medali i tytułów. Jest się czym chwalić.

### Czy nawiązał Pan kontakty z innymi krajami?

Program „zaszczepiłem” w 23 krajach Europy. Nie wszędzie to działa tak jak u nas, ale... Dzięki zainteresowaniu projektem ze strony władz światowego brydża mam okazję promować go na innych kontynentach, nie tylko w Europie. Mam nadzieję, że skutecznie.



piero następnie – ożłocić. Kursy pokazują, jak bardzo zmienił się brydż, a raczej – jak innego brydża grano przed laty. Pokazał też, że nowego można się uczyć w każdym wieku. I tak rusza lawina przyjemności.

W kwietniu 2017, na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika, prof. Piotr Błajet zorganizował międzynarodową konferencję, podczas której jednym z tematów był brydż jako forma aktywizacji seniorów. Kolejna odbyła się w grudniu 2018. Mówiłam na niej o programie Brydż60+. Wysłuchałam referatów, których autorzy przedstawiali wyniki badań, pokazujące, że brydż jest znakomitą formą treningu umysłu, integracji społecznej i międzypokoleniowej. Eric Laurent z Holandii zaprezentował działania adresowane do osób starszych, mające zainteresować je brydżem właśnie, dostosowane do wieku, stanu zdrowia i aktywności – na przykład taki pozorny drobiazg: kursy nie powinny odbywać się po zmroku, ponieważ osoby starsze niechętnie wychodzą, kiedy jest ciemno. Tihana Brkljacic, profesorka socjologii z Chorwacji, przedstawiła szalenie interesujące profile psychologiczne brydżystów. Z Wielkiej Brytanii przyjechała prof. Samantha Punch i jej doktorant, piszący pracę o brydżu. Kolejna konferencja jest planowana na grudzień 2019 w Zagrzebiu.

Polski Związek Brydża Sportowego nawiązał kontakty z warszawskim Centrum Alzheimera. Brydż został już włączony do systematycznych zajęć terapeutycznych dla chorych i członków ich rodzin, a prowadząca cotygodniowe spotkania Ewa Maksymiuk zyskała przydomek „Anioł”. Do programu przystępują kolejne placówki.

**Najstarsza polska aktyw-  
na brydżystka, zmarła  
w lutym 2019 roku, mia-  
ła 103 lata. Do ostatnich  
miesięcy życia grała – i to  
w bardzo dobrej formie –  
co widziałam na własne  
oczy, grając z nią w kwiet-  
niu i wrześniu 2018. Powi-  
tała nas słowami: „W tego  
brydża to ja już gram 85  
lat!”.**

## Lek na samotność

Moim zdaniem chorobą społeczną XXI wieku jest samot-

ność, plaga atakująca i młodych, i starszych. A brydż łączy pokolenia, pomaga unikać izolacji, wyrwa z samotności. Na turniejach widać pary rodzice-dzieci, ale także dziadkowie-dzieci-wnucowie. Taki most – bridge – międzypokoleniowy. Badania prowadzone przez Agatę Kowal z Krakowa, nauczycielkę brydża, wykazały, że uczniowie klas matematyczno-brydżowych osiągają najlepsze rezultaty, w ciągu ok. dwóch lat wyrównując wcześniejsze różnice i pokonując uczniów klas informatycznych, którzy „na starcie” byli lepsi. Niewykluczone, że gra wejdzie do szkół na szerszą skalę (OBY!), gdyż klasy matematyczno-brydżowe już działają.

**Urodzony w 1909 roku  
w Rydze amerykański  
brydżysta Boris Schapiro,  
zmarły w 2002, ostatni ty-  
tuł Mistrza Świata zdobył,  
mając 89 lat. Znany z pocz-  
ucia humoru Schapiro  
założył się kiedyś o 50  
funtów, twierdząc, iż jego  
brydżowy partner Terence  
Reese jest tak skupiony  
na grze, że nie zauwa-  
żyłby nawet, gdyby obok  
pojawiła się naga kobieta.  
Zaaranżował stosowną  
sytuację i wygrał zakład...**

Wiemy, że brydż nie tylko doskonale gimnastykuje szare komórki, uczy planowania, logicznego myślenia, pomaga powściągnąć emocje, ale ma też wyjątkowe znaczenie przy kształtowaniu postaw społecznych i relacji międzyludzkich, łączy pokolenia. Wymaga współdziałania z partnerem, nie walki z nim, rozwija tolerancję na potknięcia, uczy opanowania i konsekwencji. Same zalety. Nauczyć się może każdy i w każdym wieku. Nie ma ograniczeń ruchowych, grają niesłyszący i niewidzący, grają osoby na wózkach. Można grać przez internet (sieć pozwala trenować, ale nie zastąpi miłych spotkań z ludźmi).

**Rezultaty badań gra-  
jących i niegrających  
w brydża pokazują, że  
brydżysty lepiej wypadają  
w pomiarach pamięci oraz  
logicznego myślenia.**

## Przetrwali dzięki brydżowi

Na kursach spotkałam osoby, które nie rozróżniały pików od kierów, a po kilku tygodniach już grały. Coraz lepiej, włączając więcej śmiałych odzywek

i zagrań, ucząc się, ucząc i ucząc. Bo brydż wymaga treningu i nauki, pozwalającej uniknąć błędów przy kolejnej rundzie. To nie jest wymaganie, z którym trzeba się zmierzyć, lecz pojawiająca się z czasem wewnętrzna potrzeba. Umysł przyzwyczaja się do takiego treningu, który oliwi mózg, jest jak myślowy jogging.

**Założona w 1958 roku  
Światowa Federacja Bry-  
dża zrzesza 123 kraje,  
w których jest zarejestro-  
wanych ponad 700 tysię-  
cy czynnych zawodników.  
Od 1960 r. co cztery lata  
rozgrywane są Olimpiady  
Brydżowe, a od roku 2000  
wyróżniono w nich kate-  
gorię seniorów.**

Oprócz opisu ciekawych rozdań i taktyki, w niektórych książkach o brydżu znajdziemy historie, które wydarzyły się przy brydżowym stoliku. (Aż do morderstwa włącznie... Pani zastrzeliła pana, co więcej: została uniewinniona, ale jakoś trudno było jej znaleźć kolejnego partnera do gry). Wśród brydżystów natykamy się na wiele osób słynnych z innych powodów (Woody Allen, Omar Sharif, Gustaw Holoubek, Winston Churchill, Bill Gates, Martina Navratilova, Urszula Dudziak, Konstanty Andrzej Kulka...). Znam wspomnienia jeńców wojennych, którzy przetrwali, bo zajmowali umysł brydżem, są opowieści więźniów politycznych, grających w brydża kostkami domina i wciągających do rozgrywek „kryminalnych”... Są historie miłosne (ojciec brydża Ely Culbertson poznał przyszłą panią Culbertson przy zielonym stoliku i początkowo odnosił się do niej z wielką niechęcią, dopiero jej mistrzowska rozgrywka sprawiła, że stracił dla niej głowę). Nie wiem, kto z czytających ten tekst gra w brydża, a kto ma tę przyjemność dopiero przed sobą. Ja gram i gorąco namawiam innych. Tym bardziej że jestem społeczną rzeczniczką prasową PZBS. O brydżu dla seniorów więcej na stronie <http://bridge60plus.eu>. Polska jest brydżową potęgą, zachęcam, by przyjrzeć się tej potędze z bliska.

Małgorzata Maruszkin



# Włącz i odbierz swoją kupon świąteczny

50 ZŁ RABATU\*  
na hasło  
SENIOR1

05:00	Dom i ogród	15:00	Dom i ogród
06:00	Sport i zdrowie	16:00	<b>Boutique</b> <span style="background-color: #00a0e3; color: white; padding: 2px;">NOWY PROGRAM</span>
07:00	Kuchnia	17:00	Nowości
08:00	Bestsellery	18:00	<b>Mango House</b> <span style="background-color: #00a0e3; color: white; padding: 2px;">NOWY PROGRAM</span>
09:00	Nowości	20:00	Bestsellery
10:00	<b>Mango House</b> <span style="background-color: #00a0e3; color: white; padding: 2px;">NOWY PROGRAM</span>	21:00	Sypialnia
12:00	Kuchnia	22:00	Bestsellery
13:00	Nowości		
14:00	Bestsellery		

Nasi eksperci codziennie testują dla Ciebie setki produktów. Mango TV to wygodne i bezpieczne zakupy bez wychodzenia z domu.

— \* —

**OGLĄDAJ NAS NA KANAŁACH:**

			<b>NETIA</b>
kanal 201	kanal 88	kanal 107/121	kanal 32
			
kanal 18	kanal 677	kanal 144/717	

\*Odbierz 50 zł rabatu, przy zakupach powyżej 150 zł, promocja obowiązuje w dniach 1-31.12.2019 roku.