

Z Dominiką Lange rozmawia Weronika Górka

Dekada z aktywnymi seniorkami

Weronika Górka: Akademia Doświadczenia istnieje już od dekady. Skąd wziął się pomysł na projekt oraz na poszczególne zajęcia w jego ramach?

Dominika Lange: Kiedy zaczęłam pracować w Instytucji Kultury Katowice Miasto Ogrodów, zlecono mi poszerzenie oferty o zajęcia dla seniorów. Początkowo szukałam instruktorów wśród znajomych, którzy mogliby opowiedzieć coś ciekawego, na przykład o podróżach lub nauczyć czegoś nowego, jak rękodzieło. Później zdarzało się, że to same osoby przychodzące na prelekcje i warsztaty wskazywały, co je interesuje, czym chciałyby się zająć, a ja, idąc za ich wskazówkami, znajdowałam nauczycieli, na przykład z dietetyki, w serwisie OLX. Natomiast chęć prowadzenia zajęć z florystyki zgłosiła jedna z uczestniczek, Maria Kabelis. Aktualnie, poza florystycznymi, w ramach Akademii Doświadczenia odbywają się również warsztaty ze stylistką, zdrowotne i jogilates.

W.G.: Na zajęcia przychodzą same kobiety. Czy to przyczyna czy skutek tego, że oferta obejmuje dziedziny, którymi częściej interesują się panie?

D.L.: Chyba zarazem przyczyna i skutek. Mężczyźni uczestniczą czasem w wykładach poświęconych zdrowiu, prowadzonych przez Agnieszkę Storch-Uczciwek, bo to temat ważny dla każdej starszej osoby. Kilku panów pojawiło się raz czy dwa na jogilatesie. Zdarzyło się też, że jedna z uczestniczek przyprowadziła męża na warsztaty ze stylistką, Żanetą Manikowską. Jednak faktycznie, w zajęciach uczestniczą przede wszystkim kobiety. Być może ich partnerzy wolą spędzać czas na działce czy rybach albo przed telewizorem? Zastanawiam się nad reaktywacją warsztatów podróżniczych, bo one przyciągały obie płcie.

W.G.: Czy w Akademii Doświadczenia uczestniczą wciąż te same panie, czy jedne przychodzą, a inne odchodzą?

D.L.: Jedna pani pojawia się od samego początku, inne od kilku lat, jeszcze inne zrezygnowały, na przykład z powodu pogorszenia stanu zdrowia. Niektóre uczestniczki są zainteresowane wszystkimi zajęciami z naszej oferty, inne tylko jednym czy dwoma rodzajami warsztatów.

W.G.: A które zajęcia cieszą się największą popularnością?

D.L.: Zwykle mamy komplet na warsztatach florystycznych, na które trzeba się wcześniej zapisać, ze względu na ograniczoną ilość materiałów do wykorzystania. Bardzo lubiany jest też jogilates, który początkowo odbywał się u nas w instytucji, a od roku w studio instruktorki, Patrycji Janik, na Burowcu. Te zajęcia dodają seniorkom wigoru, pomagają im

zmniejszyć bóle pleców i inne dolegliwości, a Patrycja buduje bardzo przyjemną, swobodną atmosferę. Z jednej strony motywuje do pracy z ciałem, a z drugiej rozumie jego ograniczenia.

W.G.: Czy poza jogilatesem jeszcze jakieś zajęcia odbywają się poza gmachem Miasta Ogrodów?

D.L.: Niektóre z warsztatów ze stylistką były prowadzone w second handach, gdzie instruktorka pomagała uczestniczkom dobierać dla siebie garderobę. Na zewnątrz odbywał się też nordic walking.

W.G.: Jakie korzyści, poza konkretną wiedzą i umiejętnościami, czerpią uczestniczki Akademii Doświadczenia?

D.L.: Przede wszystkim towarzyskie, społeczne. Te zajęcia to dla nich motywacja, by wyjść z domu, poznać nowych ludzi. Zdarza się, że na warsztaty przychodzą wspólnie przyjaciółki, ale często też osoby samotne, które budują tutaj nowe znajomości. To również wymiana międzypokoleniowa, bo większość instruktorek i instruktorów to osoby młode. Zdarza się też, że wśród uczestniczek pojawiają się kobiety w wieku córek czy wnuczek większości pozostałych pań. Zresztą nasze seniorki nie ograniczają się do uczestnictwa w Akademii Doświadczenia. Często umawiają się na wspólne wyjścia do kina, teatru, na koncert. Są bardzo aktywne i ciekawe świata.

W.G.: Dziękuję bardzo za rozmowę.