

Seniorzy w Gminie Wilkowice

Nasza spokojna, malownicza Gmina, położona u stóp Klimczoka i Magurki, jest idealnym miejscem na spędzenie jesieni życia. To tu w przeszłości na emeryturę udali się m.in. Julian Fałat czy Ignacy Daszyński. Być może właśnie to sprawiło, że zyskałszy miano miejsca przyjaznego seniorom. Wciąż staramy się, aby osoby w podeszłym wieku miały u nas życie spokojne, ale i ciekawe.

Jakie więc mamy możliwości?

Co dla seniora w „Promyku”?

Zajrzyjmy najpierw do kulturalnych serc naszej Gminy – ośrodków „Promyk” w Bystrej, „Nad Borami” w Mesznej i „Starej Szkoły” w Wilkowicach. Tam bowiem odbywa się cała masa interesujących zajęć dla osób dorosłych, w tym również seniorów. W ofercie na nowy sezon znalazły się m.in. fotografia, malarstwo i szachy. Z kolei osoby lubiące ruch powinien zainteresować taniec „Latino Solo” oraz trening jogi znany pod nazwą „Spotkania z Kulturą Wschodu”.

Dzięki porozumieniu Gminy Wilkowice z Uniwersytetem Bielsko-Bialskim seniorzy mogą uczęszczać na zajęcia w ramach Uniwersytetu III Wieku, bez konieczności wyjazdu do Bielska-Białej. GOK „Promyk” stał się bowiem siedzibą filii UTW już ponad 10 lat temu i od tego czasu nieprzerwanie odbywają się tam zajęcia. Na słuchaczy czekają nie tylko tradycyjne wykłady, ale i seminaria wybitnych specjalistów z rozmaitych dziedzin nauki, lektoraty języków obcych, koła zainteresowań, Klub Pacjenta, a nawet wycieczki turystyczne i krajoznawcze.

Ponadto wydarzenia w „Promyku”, zarówno te cykliczne, jak Dyskusyjny Klub Filmowy czy Klub Podróżnika, oraz jednorazowe, np. koncerty, spektakle czy warsztaty, już od dawna cieszą się wielką popularnością wśród naszych mieszkańców w sile wieku. A to w dużej mierze dzięki udogodnieniom, takim jak działająca w budynku winda, z której skorzystać mogą osoby o ograniczonej sprawności ruchowej, a także zamontowana w sali widowiskowej pętla indukcyjna poprawiająca odbiór dźwięku osobom noszącym aparaty słuchowe.

Z kolei w sezonie wiosenno-letnim bardziej aktywni seniorzy chętnie uczestniczą w bezpłatnych zajęciach „Joga na trawie” oraz wycieczkach z cyklu „Przewodnik czeka”, trwających jeszcze do października.

Gminne Centrum Edukacji Ekologicznej

Ciekawe warsztaty i spotkania organizowane są również w nowopowstałym GCEE przy ul. Juliana Fałata 2g w Bystrej. Poruszane tematy to między innymi pszczelarstwo, kwiaty, zioła,

naturalna pielęgnacja, ale również segregacja odpadów. Warto śledzić harmonogram i zapisać się na interesujące nas zajęcia, warsztaty lub spacer tematyczny.

Co dla seniora w Gminnym Ośrodku Sportu i Rekreacji?

Osoby lubiące ruch powinny także przyrzeć się bezpłatnej ofercie zajęć z gimnastyki stawów dla dorosłych w GOSiR w Wilkowicach. Zajęcia te odbywają się także w MOK „Nad Borami” w Miesznej oraz GOK „Promyk” w Bystrej. Bez obaw! Organizatorzy zaznaczają, że nie jest to fitness, a raczej łagodny stretching dedykowany właśnie seniorom.

Z kolei sam GOSiR jest również doskonałym miejscem dla osób w podeszłym wieku, chcących pozostać w formie – oferuje on siłownię, a plenerowo w sezonie zimowym trasy biegowe na Magurce. Ośrodek organizuje też zawody w jeździe na rowerze, biegach przełajowych i narciarskich oraz turnieje szachowe we współpracy ze stowarzyszeniem „Eurobeskidy” w Łodygowicach we wszystkich kategoriach wiekowych, w tym oczywiście „senior”. Na samej hali można dwa razy w tygodniu spotkać się w grupach na nieformalnych rozgrywkach siatkarskich przeznaczonych dla dorosłych.

GOPS, czyli propozycje senioralnej integracji

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej prowadzi prężnie działający Klub Seniora. Spotkania członków odbywają się w każdy poniedziałek i czwartek w budynku LKS „Klimczok-Bystra” przy ul. Juliana Fałata 14. Organizatorzy oferują seniorom zajęcia z rękodzieła, gry oraz zabawy ruchowe. Na miejscu znajduje się sprzęt rehabilitacyjny, bieżnia i rower stacjonarny. Członkowie Klubu wychodzą na spacer m.in. na pobliską siłownię plenerową, a także na seanse kinowe i wernisaże do „Promyka”. Uczestniczą również w prelekcjach z udziałem lekarzy, terapeutów, pracowników PFRON i Policji.

Każda osoba może liczyć na kawę i ciasto oraz gorący posiłek, często w formie grilla. Uczestnicy mają też zapewniony transport z domu wraz z powrotem lub na wyznaczone miejsce zbiórki. Ponadto Klub Seniora pomaga swoim członkom m.in. w kontakcie z pracownikami socjalnymi czy komisjami orzekania o niepełnosprawności.

Stowarzyszenia i wydarzenia otwarte na seniorów

W każdy trzeci czwartek miesiąca w Domu Strażaka w Wilkowicach spotyka się Koło Emerytów. Jego członkowie uczestniczą w wyjazdach na termy do Chochołowa i nadmorskie wczasy w sezonie letnim. Klubowicze spotykają się również podczas rozmaitych okoliczności, takich jak Nowy Rok, Dzień Kobiet czy urodziny członków, a także organizują jedno- i kilkudniowe wycieczki oraz pielgrzymki.

Naszych seniorów aktywnie wspierają również lokalne stowarzyszenia. Koło Gospodyń Wiejskich w Bystrej wspólnie z innymi organizacjami oraz Ochotniczą Strażą Pożarną corocznie współorganizuje w okresie świątecznym Wigilię dla osób samotnych. Podobnie jak pozostałe KGW utrzymują też kontakt z byłymi członkami, którzy ze względu na wiek i często również stan zdrowia nie są w stanie aktywnie działać z pozostałymi.

Organizacje, takie jak np. „Razem dla Wilkowic”, Stowarzyszenie Rozwoju Miesznej, Towarzystwo Przyjaciół Bystrej, Stowarzyszenie Rozwoju Wsi Bystra „Bystrzańska Inicjatywa” i Stowarzyszenie Plastyków „Ondraszek”, każdego roku współorganizują szereg imprez w naszej Gminie. Cieszące się popularnością Dni Bystrej, Gminne Święto Ziemniaka, Sobótka czy Orszak Trzech Króli są doskonałą okazją na spędzenie wolnego czasu przez osoby starsze. Co ciekawe, w tym roku odbędzie się również Dzień Seniora. Impreza w formie pikniku, wraz z tradycyjnym poczęstunkiem, zabawą i muzyką, będzie mieć miejsce 5 października na placu za Domem Strażaka w Bystrej przy ul. Klimczoka 105.

Z kolei same stowarzyszenia zgodnie podkreślają, że są otwarte na seniorów w swoich szeregach. Chętnie przyjmują wszystkich do grona członków, zachęcając do aktywnego działania.

Udogodnienia

Nasi seniorzy korzystają również z Gminnej Biblioteki Publicznej w Wilkowicach z filiami w dwóch pozostałych sołectwach. Każda z nich posiada szeroki księgozbiór o różnorodnej tematyce, a osoby lubiące „opowiadanie historii” mogą skorzystać z katalogu audiobooków. Co ważne, znajdująca się na pierwszym piętrze Domu Strażaka filia w Bystrej od niedawna posiada windę, w znacznej mierze ułatwiającą dostępność osobom w sile wieku.

A skoro mowa o udogodnieniach – miejskie linie autobusowe nr 2 i 57, linie Komunikacji Beskidzkiej nr 116, 117, 118, 119, 120 i 161, a także Koleje Śląskie są naszymi „oknami na świat”, stanowiąc doskonałe rozwiązanie dla mieszkańców pozbawionych własnych środków transportu. Ponadto Komunikacja Beskidzka posiada specjalny autobus nr 190 dla osób niepełnosprawnych, działający na zasadach indywidualnych.

Również w urzędzie gminy zastosowano rozwiązanie, które niweluje trudności związane z brakiem windy. Przed wejściem do budynku znajduje się dzwonek, którym można wezwać pomoc. Pracownicy Urzędu pomogą wtedy dostać się schodolazem na wyższe piętra.

By senior był aktywny i zdrowy...

Jak wspomnieliśmy na początku, nasza Gmina położona jest w górskim terenie, stanowiąc idealne miejsce do pieszych wędrówek. Najaktywniejsi mogą zdobywać szczyty Klimczoka, Szyndzielni, Magury czy Magurki Wilkowickiej. Na pozostałych czekają także wzniesienia Koziej Góry, Lanckorony i wiele innych łagodnych podejść.

Seniorzy znajdą tu również mnóstwo miejsc do spacerowania. Najciekawsze z nich to Sezonowe Centrum Edukacji Ekologicznej, Park Wolności w Wilkowicach, Park Fałata w Bystrej oraz zabytkowy park na terenie Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii. Ten ostatni w szczególności polecamy osobom w sile wieku przez wzgląd na znajdującą się tam tężnię solankową. Przebywanie w jej otoczeniu powoduje poddanie się inhalacji, niezwykle pomocnej przy chorobach układu krążenia i układu oddechowego oraz pozytywnie wpływającej na samopoczucie.

Na koniec wspomnijmy, że w Miesznej istnieją trzy atrakcyjne trasy do marszów nordic walking. Choć są one dedykowane osobom w każdym wieku, seniorzy docenią je najbardziej,

jako przyjemną formę rehabilitacji. Spacer z kijami poprawiają bowiem kondycję i wydolność organizmu, wzmacniając serce i płuca. Redukują także cholesterol oraz wzmacniają kości i stawy, zapobiegając osteoporozie i problemom bólowym.

Jakub Sikora /UGW



Zdjęcie: UGW



Zdjęcie: „Ondraszek”



Zdjęcie: GOK „Promyk”



Zdjęcia: KGW Wilkowitz

