

Spełnione taneczne marzenia

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA. Jesień życia można... przetańczyć. Z uśmiechem na ustach, błyskiem w oku i zgrabną figurą.

Laureaci I Konkursu Tańca Seniorów „O puchar radości życia” są najlepszym dowodem na to, że przygodę na parkiecie można rozpocząć w każdym wieku. I jeszcze zdobywać nagrody.

Pani Irena specjalnie na tę okazję przerobiła sukienkę znaną w szafie. Pani Nina tuż przed konkursem większość wieczorów spędzała w Studio Tańca GOSZA, ćwicząc kroki. Wielki dzień nadszedł w niedzielę, 27 lutego. W sali kongresowej Centrum „Witek” o puchar ufundowany przez Karolinę Witek walczyło kilkadziesiąt par.

Pan Jan, jeden z najstarszych uczestników konkursu, mówi, że wszystko zaczęło się od „Tańca z gwiazdami”. W niedzielne wieczory zasiadał przed telewizorem i zachwycał się konkursowymi parami. Był już wtedy na emeryturze, miał sporo czasu, więc postanowił nauczyć się tańczyć. – *Nigdy nie bałem się nowych rzeczy. W życiu i w interesach. I jest mi z tym świetnie* – mówi, podnosząc prawy kciuk do góry.

Na zajęcia przyszedł sam, ale bardzo szybko zaprzyjaźnił się z jedną z uczestniczek. Tańczyli razem prawie rok. Później pan Jan miał krótką przerwę w treningach. Taniec nie pozwolił mu jednak odejść. Wrócił na parkiet.

Nowa partnerka pana Jana, pani Teresa, przez dwanaście lat kibicowała córce, która tańczyła w turniejach. Kolekcjonowała jej medale, pieczołowicie przechowywała



Pani Teresa z panem Janem FOT. ARCHIWUM

książeczkę startową. – *Teraz role się odwróciły. Osiągnęłam wiek dojrzały, mam więcej czasu. Postanowiłam zrealizować taneczne marzenia. A córka mi kibicuje* – śmieje się.

Z panem Janem tworzą zgrany duet. W niedzielnym konkursie zwyciężyli w tańcach standardowych i latynoamerykańskich, w kategorii powyżej 65. roku życia.

– *Podczas konkursu Janek zadziwiał wszystkich. Moje koleżanki*

z pracy były nim zachwycone, jego stylem tańca – chwali kolegę pani Irena, która z mężem zwyciężyła w młodszej kategorii wiekowej.

Studio Tańca GOSZA, organizator konkursu, prowadzi regularne zajęcia taneczne dla seniorów. Program jest dopasowany do możliwości i umiejętności seniorów. – *Najważniejsze, że można przyjść bez osoby towarzyszącej. Gdy pań jest więcej, tworzymy żeńskie pary* – mówi pani Nina, emerytowana

nauczycielka. – *Taniec towarzyszył mi zawsze. Uczestniczyłam m.in. w lekcjach profesora Mariana Wiczystego. Praca z dziećmi wymagała ciągłego ruchu, więc musiałam trzymać formę* – opowiada. Razem z panem Adamem, zajęli drugie miejsce w kategorii wiekowej od 55 do 64 lat w tańcach standardowych i trzecie w latynoamerykańskich.

Cała rodzina pani Ireny wie, że poniedziałkowe wieczory są zarezerwowane na taniec. – *Tutaj się czas zatrzymuje. Nie ma trosk i zmartwień. Jesteśmy z mężem wciąż aktywni zawodowo. Ale staramy się nie opuszczać żadnych zajęć* – mówi. I widać efekty. Pani Irena może pochwalić się nie tylko dyplomami wygranych konkursów, ale także świetną figurą.

Dla seniorów taniec może być formą rehabilitacji. Z każdym krokiem redukuje się napięcie mięśniowe, wyrabia się koordynacja ruchowa i uwalniają się nagromadzone emocje. Pozostaje radość.

W I Konkursie Tańca Seniorów „O puchar radości życia” pary rywalizowały w kilku kategoriach wiekowych – od 35 lat w górę. Osobną grupę stanowili debiutanci, czyli osoby, które niedawno zaczęły swoją przygodę z tańcem.

– *Po konkursie widzimy, że jeszcze wiele nauki przed nami. Więc zabieramy się do pracy!* – kończy rozmowę pan Jan, porywając partnerkę do tańca.

NATALIA ADAMSKA-GOLIŃSKA