

Seniorzy z pasją

# Pomaga ubogim i zwiedza świat

*Największą pasją Grzegorza Nowaka jest zwiedzanie odległych krajów. Ale lubi też poznawać okolice Łodzi*

Paweł Patora

64-letni Grzegorz Nowak, choć mieszka sam i od czterech lat jest emerytem („wcześniejszym”, bo pracował w szczególnych warunkach), wypełniony ma każdy dzień. Regularnie pracuje w stowarzyszeniu charytatywnym Inicjatywa RP, jako wolontariusz przy rozdzielaniu paczek żywnościowych dla ubogich lub przy zbiórce żywności. Zwykle praca ta zajmuje mu trzy dni w tygodniu. Czerpie z niej dużo satysfakcji – pomaga osobom potrzebującym i ma kontakt z ludźmi. Ponadto rozdzielanie żywności wymaga dźwignia, a ruch – o czym pan Grzegorz jest przekonany – trzyma go przy zdrowiu.

Dlatego dużo, niemal codziennie, jeździ na rowerze. Wsiada nań niezależnie od pogody i pory roku. Do naszej redakcji przyjechał też rowerem, i to w dniu, w którym samochody w Łodzi grzęzły w śniegu. Po każdej przejeździe wnosi rower na czwarte piętro.

W weekendy robi sobie dalsze wycieczki rowerowe, najczęściej do Rogowa lub do Tomaszowa i pobliskich Niebieskich Źródeł. Rocznie przejeżdża na rowerze przeciętnie 6 tys. km.

Wycieczki rowerowe ułatwiają panu Grzegorzowi obcowanie z przyrodą, której piękno go zachwyca. Podziwia je także podczas wycieczek pieszych. Wędruje sam po okolicach Łodzi. Są to dalekie, całodziennie wędrowki o długości ok. 20–30 km. Pieszne wycieczki odbywa w weekendy.



G. Nowak nawet w śnieżną zimę nie rozstaje się z rowerem

Dwa dni robocze tygodniowo, których nie poświęca na pracę w stowarzyszeniu, też ma wypełnione. Jeździ wtedy (oczywiście rowerem!) do mieszkającej ok. 7 km od niego starszej pani. 85-letnią dziś kobietę poznał przypadkowo ćwierć wieku temu i zawsze utrzymywał z nią

przyjazne kontakty. Teraz starsza pani ma kłopoty z chodzeniem. Ma już implant w jednym kolanie. Czeka na kolejny do drugiej nogi. Sama nie wychodzi z domu. Potrzebuje pomocy w zaopatrzeniu. Narzeka też na samotność. Dlatego tak cenne są dla niej rozmowy z pa-

**Pomoc osobom, które potrzebują wsparcia, daje panu Grzegorzowi dużo satysfakcji**

nem Grzegorzem, który zabiera ją też czasami, w wózku inwalidzkim, na zakupy lub na spacer. Częściej jednak Grzegorz Nowak sam robi dla niej zakupy.

Dla siebie kupuje żywność głównie na targowisku przy ul. Zjazdowej. Zaopatruje się tam m.in. w groch, fasolę lub kaszę. Musi kupować co najmniej 5-kiłowe worki, ale też warzywa i owoce, które w dużych ilościach przechowuje na zimę. Ma dużą zamrażarkę. Niektóre warzywa suszy i przechowuje w workach. Mięsa nie je, bo od 25 lat jest wegetarianinem. Nie je też słodyczy, nie pije kawy i herbaty, a jedynie przegotowaną wodę. Odżywia się więc zdrowo, ale i tanio. Dzięki temu może ze swojej emerytury i dywidendy z akcji pracowniczych zaoszczędzić pieniądze na kolejną wycieczkę zagraniczną.

Bo pasją pana Grzegorza jest poznawanie świata. Jeździ z biurami turystycznymi. Zaczął te podróże, gdy jeszcze pracował. Był już w Turcji, Egipcie, Maroku, Hiszpanii, we Włoszech, w Grecji, Paryżu, Londynie, Szwajcarii, w Indiach i Nepalu. Ponadto odwiedził Skandynawię, Brazylię, Chiny, RPA, Singapur, Malezję, Tajlandię i Kenię. Oczywiście planuje kolejne wycieczki i już odkłada na nie pieniądze.