

Skierniewiczanka ma sto lat i wciąż wielki apetyt na życie

data aktualizacji: 2021.01.19 autor: Joanna Młynarczyk



Pani Zofia zawsze uwielbiała śpiewać, do dziś ciągle to robi. Śpiewa nawet w nocy. Ma bardzo dobrą pamięć, zna dużo piosenek i wierszy. (fot. Joanna Młynarczyk)

Dbać o siebie, ubierać się ładnie i odżywiać zdrowo. Do tego być życzliwym, uprzejmym i kochać ludzi - to recepta na długowieczność pani Zofii Nowak. Skierniewiczanka doczekała pięknego jubileuszu - skończyła sto lat i wciąż ma wielką ochotę na życie!

- Trzeba być aktywnym, przyjemnym, czynnym dla innych, wówczas w zamian od innych ludzi otrzymuje się to samo - mówi Zofia Nowak.

Urodziła się 26 listopada 1920 r. w Skierniewicach, niedawno obchodziła 100 urodziny.

- Jestem energiczna, aktywna. Potrafię ugotować, posprzątać i wciąż to robię z ogromną przyjemnością. Trzyma mnie to przy życiu - podkreśla. - Zawsze mówili, że jestem jak z pudełeczka. Nigdy nie wyszłam z domu nie wyszykowana i nie uczesana. Bo jak człowiek dba o siebie, to nie tylko dobrze wygląda, ale zachowuje doskonałą formę, kondycję, a przede wszystkim dobrze się czuje.

Do dziś najstarsza skierniewiczanka bardzo lubi się przebierać.

Zwraca uwagę, że jest rówieśniczką papieża Jana Pawła II. Była też bliską przyjaciółką Anny Olszewskiej, a w szkole średniej poznała Aleksandra Głowkę. Dziś już nikt z bliskich znajomych sędziwej jubilatki nie żyje.

- Trochę mnie to smuci, ale staram się cieszyć każdym dniem, każdą chwilą. Im więcej lat mam, tym bardziej chcę żyć - mówi Zofia Nowak.

Więcej na ten temat w aktualnym wydaniu „Głosu Skierniewic i Okolicy” (14.01).

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/37862-skierniewiczanka-ma-sto-lat-i-wciaz-wielki-apetyt-na-zycie>