

31 maja 2023



## Ponadczasowi seniorzy

**Imponująca grupa osób wzięła udział w festynie sportowo-rekreacyjnym zorganizowanym przez Kielecki Uniwersytet Trzeciego Wieku „Ponad Czasem” w kieleckiej dzielnicy Gruchawka, na obiektach Nadleśnictwa Kielce. Wydarzenie zostało sfinansowane z budżetu województwa w ramach realizacji zadania publicznego pod nazwą „Sprawni Seniorzy są Ponadczasowi”. Z uczestnikami festynu spotkała się wicemarszałek Renata Janik.**

Podczas środowej imprezy seniorzy zrzeszeni w Kieleckim Uniwersytecie Trzeciego Wieku „Ponad Czasem” mogli m.in. wziąć udział w rozgrywkach sportowych, grach zręcznościowych i rekreacyjnych, wysłuchać prelekcji i wykładów na temat zdrowia, diety oraz właściwego zachowania w lesie. Spotkanie było doskonałą okazją do integracji.

Wicemarszałek Renata Janik, która spotkała się z seniorami, gratulowała władzom Uniwersytetu ich aktywności i skuteczności w aplikowaniu o dofinansowanie działalności a

także dziękowała Nadleśnictwu Kielce za udzielenie gościny.

- Dla mnie to ogromna radość, iż wykorzystując małe granty możecie Państwo spotykać się i realizować szereg działań - powiedziała. - Dziś spotykamy się w otoczeniu leśnym, a las jest czymś czym żyjemy, co zapewnia nam czyste powietrze, dzięki niemu możemy być zdrowi. Praca leśnika jest bardzo ciężka, ale ludzie pracujący w lesie i dbający o nasze środowisko często są niedoceniani. Dlatego leśnikom z Nadleśnictwa Kielce należą się ogromne brawa i podziękowania za to, że nas dziś przyjęli w tym pięknym miejscu - dodała **Renata Janik**.

Wszyscy uczestnicy festynu otrzymali broszury popularyzujące zdrowy styl życia oraz dyplomy pamiątkowe. Podsumowanie imprezy i wręczenie nagród dla 20 wyróżniających się uczestników zawodów sportowych odbyło się przy ognisku.

Dzisiejsze wydarzenie było jednym z czterech działań zaplanowanych przez Kielecki Uniwersytet Trzeciego Wieku „Ponad Czasem” mających na celu poprawę sprawności fizycznej i intelektualnej ludzi starszych w ramach realizacji projektu „Sprawni Seniorzy są Ponadczasowi” finansowanego z budżetu województwa.

Kolejnym działaniem będzie marsz Nordic Walking, który odbędzie się 2 czerwca br. na kieleckim Stadionie Leśnym. Z kolei 16 października seniorzy wezmą udział w seminarium pod nazwą „Usprawniamy pamięć - alternatywne techniki uczenia się pamięciowego, atrakcyjne dla każdego”, które zostanie przeprowadzone w Collegium Medicum Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach. Ostatnim wydarzeniem realizowanym w ramach projektu będzie kolejne seminarium - „Skutki braku aktywności fizycznej i unieruchomienia”, które odbędzie 20 listopada.

## Galeria zdjęć



