

25 czerwca 2024



## „Senior w plenerze” dla zdrowia ciała i ducha

**Konsultacje zdrowotne z lekarzami, bezpłatne badania, rozmowy z dietetykiem, warsztaty i treningi poprawiające sprawność - 700 seniorów z Kielc i powiatu kieleckiego uczestniczyło dziś w Parku Etnograficznym w Tokarni w wydarzeniu „Senior w plenerze”, które miało pogłębić wiedzę w zakresie profilaktyki zdrowia, dbania o kondycję fizyczną i zdrowego odżywiania. Z seniorami spotkali się: marszałek Renata Janik, radna Sejmiku Małgorzata Krzywda, dyrektor Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej Elżbieta Korus i jej zastępca Arkadiusz Ślipikowski, dyrektor Departamentu Wdrażania Europejskiego Funduszu Społecznego Katarzyna Kubicka, senator Krzysztof Słoń.**

„Senior w plenerze” to projekt organizowany przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej

Urzędu Marszałkowskiego Województwa Świętokrzyskiego w ramach realizowanego projektu „Tworzenie Lokalnych Systemów Wsparcia dla Seniorów” w ramach Priorytetu 9 Usługi społeczne i zdrowotne, Działania 9.4 Zwiększenie dostępności usług społecznych i zdrowotnych, programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Świętokrzyskiego 2021-2027 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus.

- Spotykamy się dziś ze wspaniałymi seniorami, którzy są uczestnikami projektu strategicznego województwa świętokrzyskiego. Seniorzy się tu integrują, miło spędzają czas i mają konsultacje ze specjalistami z różnych dziedzin medycyny: kardiologii, chorób wewnętrznych, rehabilitacji, czy dietetyki - mówiła marszałek **Renata Janik**. - W taki sposób chcemy przekazać wiedzę seniorom, jak efektywnie mają dbać o swoje zdrowie z zachowaniem kondycji psychicznej, fizycznej i dobrego odżywiania.

W związku z tym, że zdrowie to jeden z najważniejszych tematów dotyczący każdego, a w szczególności osoby starsze, podczas wydarzenia uczestnicy korzystali z szeregu działań, służących pogłębieniu wiedzy w zakresie profilaktyki zdrowia, dbania o kondycję fizyczną i zdrowego odżywiania m.in.:

**- debata z udziałem lekarzy specjalistów:**

- lek. med. Małgorzata Armańska - lekarz specjalista rehabilitacji medycznej,
- dr. nauk med. Wojciech Gutkowski - specjalista chorób wewnętrznych i kardiologii,
- Marcin Giemza - psychoterapeuta,
- mgr Olga Chaińska - dietetyk w chorobach wewnętrznych i metabolicznych,

**- indywidualne konsultacje zdrowotne z lekarzami specjalistami**

**- warsztaty zorganizowane w ramach kilku bloków tematycznych m.in.:** nauka chodzenia i spacerów z nordic walking, zdrowy kręgosłup laskami gimnastycznymi, trening z hantlami (ćwiczenia siłowe), stretching, joga lub pilates

**- bezpłatne badania np. pomiar ciśnienia, pomiar stężenia glukozy we krwi.**

Spotkanie uatrakcyjniły występy artystyczne, podczas których zaprezentował się Klub Seniora w Samsonowie (gm. Zagnańsk) oraz Chęciński Uniwersytet Trzeciego Wieku - Zespół taneczny „Wiosenne przebudzenie”, Zespół Śpiewaczy „Makoszanki” Koła Gospodyń Wiejskich z Makoszyna. Na zakończenie wystąpił zespół „Leszcze”.

Wydarzenie, które będzie organizowane cyklicznie w ramach projektu „Tworzenie Lokalnych Systemów Wsparcia dla Seniorów” pełni rolę edukacyjno-integracyjną. Bogaty program warsztatów dostarczy wiedzy uczestnikom, jak efektywnie dbać o swoje zdrowie poprzez utrzymanie dobrej kondycji fizycznej i psychicznej oraz właściwe odżywianie.

[więcej zdjęć na naszym profilu na facebooku](#)

## Galeria zdjęć







