

6 września 2024



Seniorzy dbają o swoje zdrowie

W Regionalnym Centrum Naukowo Technologicznym w Podzamczu rozpoczęła się pierwsza edycja programu wydarzenia edukacyjno - profilaktycznego pn. „Seniorze na Zdrowie” organizowanego wspólnie z Departamentem Ochrony Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Świętokrzyskiego w Kielcach. W programie przewidziano m.in. prelekcje z zakresu zdrowia i bezpieczeństwa osób starszych. Uczestnicy spotkania w “Miasteczku zdrowia” mogą zadbać o siebie. W rozpoczęciu wydarzenia wziął udział członek Zarządu Województwa Świętokrzyskiego Andrzej Pruś.

- Po 60 roku życia człowiek wkracza na nową ścieżkę i rozpoczyna wiek senioralny. Starzenie się nie musi być związane z ograniczeniami. To czas, kiedy w końcu można bardziej skupić się na sobie, ulubionych aktywnościach i spełnianiu niezrealizowanych dotychczas marzeń. Jednak, aby to wszystko było możliwe, należy pamiętać o zachowaniu dobrej profilaktyki naszego zdrowia, dobrym odżywianiu się, wszelakich aktywnościach fizycznych i intelektualnych, a przede wszystkim uczestnictwie w życiu społecznym, wśród ludzi - mówił Członek Zarządu Województwa Świętokrzyskiego **Andrzej Prus**.

Podczas tegorocznej edycji seniorzy mogą korzystać z podstawowych badań profilaktycznych w specjalnie do tego przygotowanym "Miasteczku zdrowia" oraz wziąć udział w warsztatach, na których zostały przygotowane tematy o ochronie zdrowia, jakości życia, higienie zdrowia psychicznego, aktywności fizycznej w życiu codziennym, a także zapewnieniu bezpieczeństwa seniorom w dzisiejszych czasach.

- Wychodząc naprzeciw potrzebom zdrowotnym seniorów z terenu naszego regionu Departament Ochrony Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Świętokrzyskiego w Kielcach przy współpracy z Regionalnym Centrum Naukowo Technologicznym w Podzamczu zorganizował pierwszą edycję wydarzenia edukacyjno - profilaktycznego pn. **„Seniorze na Zdrowie”**. Serdecznie zapraszam wszystkich Państwa do udziału w pierwszej i mam nadzieję nie ostatniej edycji tego wydarzenia - dodał **Andrzej Prus**

Na seniorów czekają prelekcje oraz wykłady specjalistów. Na początek uczestnicy programu mogli dowiedzieć się więcej o roli żywienia, a także jakości życia i stanu zdrowia osób starszych, które poprowadziła mgr Joanna Dziurzyńska, dietetyk kliniczny, psychodietetyk Świętokrzyskiego Centrum Onkologii w Kielcach. Seniorzy mogli także skorzystać z prelekcji na temat higieny zdrowia psychicznego w kontekście uzależnień seniorów, a warsztaty poprowadziła mgr Magdalena Matusiak-Hamera - certyfikowany specjalista terapii uzależnień, Świętokrzyskie Centrum Psychiatrii w Morawicy.

Seniorzy, którzy interesują się aktywnością fizyczną mogli wysłuchać wykładu mgr Anny Żelezik, fizjoterapeutki z Świętokrzyskiego Centrum Rehabilitacji w Czarnieckiej Górze, która prowadziła wykład na temat roli aktywności fizycznej w profilaktyce osób starszych. Na koniec uczestnicy pierwszej edycji programu edukacyjno - profilaktycznego pn. **„Seniorze na Zdrowie”**, pod czujnym okiem kom. Sylwii Sobczyńskiej, specjalistki

Wydziału Prewencji Komendy Wojewódzkiej Policji w Kielcach, mogli wysłuchać zagrożeń jakie czekają na nich ze strony manipulacji w dzisiejszych czasach.

Galeria zdjęć

