

25 lipca 2016



Udany „Weekend Seniora” w Chęcinach. Sobota pod znakiem aktywności fizycznej

Zajęcia nordic walking wokół chęcińskiego zamku, choreoterapia, czyli terapia tańcem, prelekcje i porady lekarzy, zwiedzanie królewskiego miasta z przewodnikiem, a przede wszystkim mnóstwo dobrej zabawy – świętokrzyscy seniorzy po raz kolejny udowodnili, że jesień życia nie stanowi żadnej przeszkody na drodze do samorealizacji i pełnej aktywności. W pierwszym dniu odbywającego się 23 i 24 lipca w Chęcinach „Weekendzie Seniora” uczestniczyło kilkuset mieszkańców województwa świętokrzyskiego. Honorowy patronat nad wydarzeniem sprawował Adam Jarubas, marszałek województwa świętokrzyskiego.

W sobotni poranek, 23 lipca, w Chęcinach pojawiła się imponująca, kilkusetosobowa grupa

seniorów z prawie dwudziestu gmin województwa. Gości powitał burmistrz Chęcin **Robert Jaworski**, który docenił olbrzymi bagaż doświadczeń tej grupy wiekowej i jej znaczenie dla społeczeństwa.

Pierwszy dzień „Weekendu Seniora” odbywał się pod hasłem „Aktywny Senior”. O godzinie 10:00 w hali widowiskowo-sportowej „Pod Basztami” rozpoczęły się prelekcje lekarzy; kierownik Oddziału Chorób Wewnętrznych, kardiolog z Zespołonego Szpitala w Czerwonej Górze **dr Piotr Wiśniewski** doradzał jak zachować zdrowie i vitalność w jesieni życia, zaś ortopeda **dr Wojciech Armański**, kierownik Oddziału Ortopedii Zespołonego Szpitala w Czerwonej Górze podkreślał znaczenie ruchu i codziennej aktywności fizycznej dla zachowania dobrej kondycji.

O godzinie 11:00 seniorzy dowiedzieli się jak prawidłowo ćwiczyć w starszym wieku. Odbyły się wykłady na temat korzyści płynących z ruchu, sportu dla seniorów oraz aktywności leczniczo-rehabilitacyjnej. Nie zabrakło także ćwiczeń. O godzinie 12:00 seniorzy pod opieką instruktora **Tomasza Kościaka** wzięli udział w zajęciach Nordic Walking wokół chęcińskiego zamku, a także w choreoterapii, czyli terapii tańcem, którą poprowadziła **Anna Piotrowska**, instruktor choreoterapii z Kieleckiego Teatru Tańca.

O 14:00 organizatorzy zaprosili wszystkich na zwiedzanie królewskiego miasta wraz z przewodnikiem.



Udany „Weekend Seniora” w Chęcinach. Sobota pod znakiem aktywności fizycznej | 3



Udany „Weekend Seniora” w Chęcinach. Sobota pod znakiem aktywności fizycznej | 4



Udany „Weekend Seniora” w Chęcinach. Sobota pod znakiem aktywności fizycznej | 5



Udany „Weekend Seniora” w Chęcinach. Sobota pod znakiem aktywności fizycznej | 6



Udany „Weekend Seniora” w Chęcinach. Sobota pod znakiem aktywności fizycznej | 7

