

8 października 2015



## **„Uśmiech Seniora” dla mieszkańców Świętokrzyskiego**

Kilkuset mieszkańców województwa świętokrzyskiego integrowało się 8 października w Wojewódzkim Domu Kultury w Kielcach podczas cyklicznego wydarzenia „Uśmiech Seniora”, które organizuje Urząd Marszałkowski Województwa Świętokrzyskiego. Promuje ono ciekawe, twórcze oraz aktywne inicjatywy świętokrzyskich seniorów. W imprezie uczestniczyli: członek Zarządu Województwa Świętokrzyskiego Agata Binkowska, doradca Marszałka do spraw Seniorów Jerzy Pyrek, dyrektor Biura Komunikacji Społecznej Urzędu Marszałkowskiego w Kielcach Dariusz Detka, wiceminister obrony narodowej Beata Oczkowicz.

- Jestem oczarowana Państwa aktywnością, energią oraz pomysłowością. Hasłem przewodnim wydarzenia jest aktywność w każdym wieku oraz promocja zdrowego stylu

życia. Państwo są znakomitym przykładem, że da się zdrowo żyć. Wiele osób może czerpać od Was wzór do naśladowania – powitała uczestników **Agata Binkowska**, członek Zarządu Województwa Świętokrzyskiego.

Gośćmi „Uśmiechu Seniora” byli przedstawiciele m.in: Klubów Seniora, stowarzyszeń, Kół Gospodyń Wiejskich. Na wstępie energetycznymi układami tanecznymi publiczność „porwał” zespół działający w Klubie Seniora przy ul. Św. Stanisława Kostki w Kielcach. Kolejne taneczno-wokalne widowisko zapewnił także zespół „Pasjonata” działający w Klubie Seniora przy ul. Nowaka-Jeziorańskiego w Kielcach.

- Zaletą tej imprezy jest integracja środowiska seniorów z całego województwa świętokrzyskiego. Uczestnicy wymieniają się doświadczeniem i oglądają co przygotowali ich rówieśnicy. Wszyscy tu są przykładem, że w każdym wieku można być aktywnym, również społecznie – zauważył **Jerzy Pyrek**, doradca Marszałka do spraw Seniorów.

Dużym zainteresowaniem cieszyły się konkursy z wiedzy o regionie, o turystycznych atrakcjach w Świętokrzyskim, z wiedzy o samorządzie i Unii Europejskiej. W tych rywalizacjach nie było przegranych. Każdy uczestnik otrzymał atrakcyjne upominki.

Seniorzy z Chęcina na scenie zaprezentowali pokaz gimnastyki, a panie z Klubu Seniora przy ul. Naruszewicza w Kielcach na czele z instruktorką Ewelina Gołębiowską udzieliły kursu nornic walking. Sport ten nie tylko poprawia kondycję, ale jest bezpieczny, odciąża aparat ruchu i osoby uprawiające ten rodzaj aktywności są bardzo długo samodzielne.

Pielęgniarki z Wojewódzkiego Szpitala Zespołowego w Kielcach nie musiały zachęcać seniorów do profilaktyki. Uczestnicy bardzo chętnie badali poziom cukru we krwi oraz mierzyli ciśnienie.

- Cieszę się, że jest takie zainteresowanie. W ciągu godziny z naszych badań skorzystało 100 osób. To bardzo dobry znak, ponieważ te badania są jednym z pierwszych sygnałów, że należy kompleksowo dbać o swoje zdrowie. Lepiej to robić profilaktycznie – mówi **Wiesława Nowocien**, zastępca dyrektora do spraw pielęgniarstwa w Wojewódzkim Szpitalu Zespołowym w Kielcach.

Panie bardzo chętnie korzystały z zabiegów pielęgnacyjnych oraz kosmetycznych wykonywanych przez uczennice z Wyższej Szkoły Ekonomii Prawa i Nauk Medycznych w Kielcach. Uzdrowisko Busko-Zdrój promowało swoje naturalne i zdrowotne wyroby: wodę, sole pielęgnacyjne, mydła oraz inne kosmetyki na bazie cennej wody.

Zwieńczeniem imprezy był występ Grupy Tanecznej „Utonianki” działającej przy Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Ostrowcu Świętokrzyskim oraz kabaretowy popis znanego i lubianego parodysty Stana Tutaja. Każdy uczestnik otrzymał upominek, gorący posiłek oraz był częstowany sandomierskimi jabłkami.

- „Uśmiech Seniora” to fantastyczna inicjatywa. Możemy spotkać się w naszym gronie i zobaczyć jaki program artystyczny przygotowali seniorzy z innych klubów - mówiła **Janina Zając**, uczestniczka imprezy z Klubu Seniora przy ul. Żeromskiego w Kielcach.







