

10 lipca 2018



## Bawili się doskonale

**Warsztaty z samoobrony, prelekcje dotyczące aktywnego i zdrowego trybu życia, właściwego odżywiania, koncerty i wspólne tańce - między innymi z takich atrakcji mogli skorzystać świętokrzyscy seniorzy, którzy w minioną sobotę i niedzielę odwiedzili Chęciny. W tegorocznym "Weekendzie Seniora", będącym jednym z wydarzeń obchodów 20-lecia województwa świętokrzyskiego, wziął udział Jerzy Pyrek, pełnomocnik marszałka ds. seniorów.**

Sobotnią odsłonę przedsięwzięcia zainicjowały tańce integracyjne w hali widowiskowo-sportowej "Pod Basztami" w Chęcinach. Seniorzy mieli okazję pod okiem doświadczonych instruktorów nauczyć się kilku rodzajów tańca, spalić trochę kalorii i wzajemnie poznać. Kolejną częścią były warsztaty samoobrony i prelekcja Anety Litwin, naczelnika Wydziału Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Kielcach, o zagrożeniach i przestępstwach, na jakie są narażone starsze osoby. Dużym zainteresowaniem cieszyły się też porady na temat zdrowego i aktywnego stylu życia. Uczestnicy "Weekendu Seniora" zaznaczyli, że takie zajęcia, pogadanki są niezwykle ważne, bo uświadamiają jak zadbać o własne bezpieczeństwo, higienę psychiczną i zdrowie.

Barwnym korowodem przed hali widowiskowo-sportowej "Pod Basztami" na chęciński Rynek rozpoczął się drugi dzień święta seniorów. Na starówce dla zebranych zaśpiewali: Małgorzata Piszczek, Chęciński Uniwersytet Trzeciego Wieku i zespół "BRATERS". O dobry nastrój zadbali artyści prezentujący Śląską Biesiadę z Humorem.

- Seniorzy ze Świętokrzyskiego udowadniają, że nieważna jest metryka. Liczą się: pozytywne nastawienie do świata, wewnętrzna energia i chęć zrobienia czegoś wartościowego, kreatywnego dla swoich koleżanek i kolegów. Podjęte przez marszałka województwa kilka lat temu przedsięwzięcia częściowo zaktywizowały to środowisko. Tworzą się Uniwersytety Trzeciego Wieku, świetlice, kluby. Ogromnie cieszy fakt, że coraz więcej samorządów angażuje się w działania na rzecz seniorów. Dowodem tego jest m.in. dzisiejsza impreza i kolejna, która odbędzie się już 18 sierpnia w Hucie Szklanej - podsumował **Jerzy Pyrek**, pełnomocnik marszałka ds. seniorów.

Emerycy skorzystali również z porad lekarskich na stoiskach Świętokrzyskiego Centrum Onkologii w Kielcach i Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. św. Rafała w Czerwonej Górze.

## Galeria zdjęć



