

5 maja 2026



Profilaktyka, ruch i wsparcie! Świętokrzyscy seniorzy zadbali o swoje zdrowie

W kieleckim klubie Expert Fitness przy ul. Szczecińskiej odbyła się kolejna edycja „Dnia Zdrowia dla Seniora”, zorganizowana w ramach projektu „Tworzenie Lokalnych Systemów Wsparcia dla Seniorów”. W spotkaniu z mieszkańcami gminy Zagnańsk wzięli udział marszałek Renata Janik, dyrektor Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej Elżbieta Korus oraz zastępca dyrektora Arkadiusz Ślipikowski, którzy wspólnie rozpoczęli wydarzenie poświęcone profilaktyce i aktywnemu stylowi życia. Projekt realizowany ze środków Fundusze Europejskie dla Świętokrzyskiego, do 31 stycznia 2027 roku.

„Dzień Zdrowia dla Seniora” to inicjatywa Samorządu Województwa Świętokrzyskiego, która od dłuższego czasu z sukcesem dociera do kolejnych grup mieszkańców regionu. Tym razem

z profesjonalnego wsparcia i zajęć ruchowych skorzystali seniorzy z gminy Zagnańsk.

Marszałek Renata Janik **podkreśliła**: - Projekt, którego wartość przekracza 63 mln zł, ma na celu stworzenie realnego i bliskiego świętokrzyskim seniorom systemu wsparcia. Profilaktyka oraz aktywność fizyczna to najskuteczniejsze metody dbania o jakość życia, a jesień wieku to doskonały moment, by w końcu postawić na siebie i swoje zdrowie na pierwszym miejscu. Widząc, jak pozytywne efekty przyniosły poprzednie spotkania z innymi grupami seniorów w naszym województwie, z tym większą radością zaprosiliśmy dziś Państwa. Chcemy, abyście i Wy skorzystali z profesjonalnej diagnozy, porad specjalistów i - co równie ważne - z tej sportowej atmosfery. Jako Marszałek Województwa, wraz z Regionalnym Ośrodkiem Polityki Społecznej oraz naszymi partnerami - Miastem Kielce i okolicznymi gminami - budujemy system, który ma być blisko człowieka. Chcemy, aby pomoc nie była tylko na papierze, ale właśnie tutaj - w rozmowie z fizjoterapeutą, w badaniu profilaktycznym czy we wspólnym treningu.

Wydarzenie miało charakter praktyczny. Uczestnicy mogli skorzystać z:

- profesjonalnych diagnoz i konsultacji ze specjalistami,
- porad fizjoterapeutów,
- wspólnego treningu dostosowanego do możliwości osób starszych.

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej stworzył przestrzeń, w której pomoc nie jest jedynie zapisem na papierze, ale realnym działaniem.

Seniorzy udowodnili dzisiaj, że wiek to jedynie liczba, a kluczem do dobrego samopoczucia jest świadoma dbałość o organizm, jak również integracja. Uczestnicy opuścili dzisiejsze wydarzenie nie tylko z kompletem wyników badań i nową wiedzą, ale przede wszystkim z ogromną dawką motywacji do dalszego dbania o swoją sprawność.

Pakiety usług ogólnorozwojowych i zdrowotnych są zorganizowane w ramach projektu pn. „Tworzenie Lokalnych Systemów Wsparcia dla Seniorów” realizowanego przez Województwo Świętokrzyskie w ramach programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Świętokrzyskiego 2021-2027 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus, Priorytet 9 Usługi społeczne i zdrowotne, Działanie 9.4 Zwiększenie dostępności usług społecznych i zdrowotnych.

Galeria zdjęć



Profilaktyka, ruch i wsparcie! Świętokrzyscy seniorzy zadbali o swoje zdrowie | 4

