

28 listopada 2011



Smacznie znaczy zdrowo?

Słuchacze Uniwersytetów Trzeciego Wieku z Kielc, Opatowa i Starachowic, przedstawiciele klubów seniora z Kielc, Kleczanowa, Ostrowca Świętokrzyskiego oraz Polskiego Związku Emerytów i Rencistów – Oddział w Ostrowcu Świętokrzyskim wzięli udział w regionalnej konferencji pt. „Właściwe odżywianie źródłem energii życiowej”, która 21 listopada odbyła się w Wyższej Szkole Biznesu i Przedsiębiorczości w Ostrowcu Świętokrzyskim. Spotkanie odbywało się w ramach projektu „Silni ciałem, mocni duchem, czyli pokolenie 50+” współfinansowanego przez Urząd Marszałkowski w Kielcach. Przedsięwzięciu patronowali marszałek Adam Jarubas i prezydent Ostrowca Świętokrzyskiego Jarosław Wilczyński.

Propagowanie stylu życia poprzez edukację prozdrowotną, promocję zdrowej żywności oraz utrwalanie najlepszych dla organizmu nawyków żywieniowych mających wpływ na aktywność życiową człowieka w każdym wieku – to główne cele konferencji. Spotkanie było także okazją do integracji środowiska seniorów oraz wymiany doświadczeń.

Seniorzy z dużym zainteresowaniem wysłuchali wykładów, które wygłosili dr nauk medycznych **Anna Pacian** z Uniwersytetu Medycznego w Lublinie oraz dr **Piotr Nowak** z Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie. Dotyczyły one zagadnień związanych z jakością życia ludzi starszych oraz tematyką zdrowej żywności w profilaktyce chorób cywilizacyjnych. Seniorzy mieli także możliwość degustacji zdrowej żywności próbowali także wypieków ostrowieckich piekarzy i cukierników (Anna Corso, Grzegorz Skalski, Małgorzata i Cezary Styczyńscy, Krystyna Szawelska).

Konferencję uatrakcyjniły występy artystyczne. Rozśpiewał wszystkich duet z Klubu Seniora w Kielcach przy ul. Św. Stanisława Kostki oraz Chór Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Ostrowcu Świętokrzyskim pod kierunkiem Alicji i Waldemara Sołtysów. Seniorzy podziwiali także wystawę prac plastycznych (opiekunka – Zofia Słapek), rękodzieła artystycznego (opiekunka – Helena Musiał) i publikacji słuchaczy ostrowieckiego uniwersytetu.