

18 października 2016



„Uśmiech seniora” udowadnia, że jesień życia jest piękna i wesoła

- Życzę, żebyście tę jesień życia przeżyli w zdrowiu i spokoju. Jesteście nam potrzebni, a Wasze cenne rady służą kolejnym pokoleniom. To właśnie od Was uczymy się zaangażowania i odpowiedzialności społecznej - zwróciła się do 270 seniorów członek Zarządu Województwa Świętokrzyskiego Agata Binkowska, inaugurując w Wojewódzkim Domu Kultury w Kielcach siódmą edycję „Uśmiechu Seniora”. Wydarzenie organizowane przez Urząd Marszałkowski w Kielcach integruje mieszkające w regionie osoby w starszym wieku oraz udowadnia, że wiek ten może być piękny oraz twórczy.

Udowodnił to już na samym początku emerytowany pracownik Urzędu Marszałkowskiego w

Kielcach, utalentowany muzycznie **Lech Skawiński**. Zaśpiewał i zagrał na akordeonie piosenkę „Jesień idzie” Andrzeja Waligórskiego.

- Na tę coroczną cykliczną imprezę zapraszamy seniorów z całego województwa świętokrzyskiego. Chcemy, żeby się spotkali, porozmawiali, wymienili doświadczeniami. W tym roku zachęcamy ich do różnego rodzaju aktywności i pokazujemy jak aktywny tryb życia ma pozytywny wpływ na nasze zdrowie – mówi **Dariusz Detka**, dyrektor Biura Komunikacji Społecznej Urzędu Marszałkowskiego w Kielcach.

W wydarzeniu uczestniczyło około 270 seniorów, były to osoby ze świętokrzyskich Klubów Seniora, Sekcji Emerytów i Rencistów Związku Nauczycielstwa Polskiego Okręgu Świętokrzyskiego, emerytowani pracownicy Urzędu Marszałkowskiego, świętokrzyscy artyści, słuchacze Uniwersytetów III Wieku. Przyjechały osoby z Pińczowa, Kielc, Miedzianej Góry, Chęciny, ze Starachowic czy Miedzianej Góry.

W imprezie udział wziął także: **Kazimierz Grzyb**, przewodniczący Wojewódzkiej Społecznej Rady Seniorów oraz **Jerzy Pyrek**, doradca marszałka do spraw seniorów, który zaprezentował działanie Świętokrzyskiej Karty Seniora, przypomniał partnerów programu oraz przekierował na stronę, gdzie można znaleźć dużo informacji nie tylko o karcie, ale także o działalności seniorów w regionie – na stronie www.senior.sejmik.kielce.pl

Spotkanie ma na celu przede wszystkim integrację i aktywizację mieszkających w naszym regionie osób w starszym wieku, a także przypomnienie, że jesień życia może być piękna i twórcza.

Dlatego w programie imprezy znalazł się m.in. mini wykład **Małgorzaty Kaczmarczyk** z Wydziału Lekarskiego i Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach o zaletach bycia dojrzałym. Fizjoterapeuci z **Klubu Expert Fitness** zaprezentowali ćwiczenia fitness dla chorych np. na cukrzycę, nadciśnienie, czy osteoporozę. Pokazali, jak wygląda rehabilitacja ruchowa dla osób powyżej 60. roku życia.

Oczywiście nie zabrakło występów zespołów tanecznych oraz wokalnych działających w świętokrzyskich klubach seniora, wystąpili także laureaci tegorocznej, ósmej edycji artystycznego Festiwalu Scyzoryki w kategorii Senior „**Perły z lamusa**” ze Skarżyska-Kamiennej, Maria i Paweł Żerdeccy z Opatowa, „**Pasjonata**” z Kielc.

Podczas wydarzenia wiele instytucji miało swoje stoiska z propozycjami dla świętokrzyskich seniorów. Na stosiku **Wojewódzkiego Szpitala Zespołowego w Kielcach** seniorzy

sprawdzali poziom cukru we krwi, mierzyli ciśnienie, korzystali z porad specjalistów.

Był też „salon piękności” dla senierek, w którym wykonywane będą zabiegi pielęgnacyjno – kosmetyczne, m.in. henna, zabiegi upiększające dłonie. Zabiegi wykonywały panie z **Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Morawicy**.

Przedstawiciele **Uzdrowiska Busko-Zdrój** częstowali mineralną wodą “Buskowsianką” oraz zaprezentowali ofertę słonecznych kosmetyków na bazie naturalnych substratów leczniczych: wody siarczkowej, solanki jodkowej oraz borowiny.

Przedstawiciele **Klubu Expert Fitness** na swoim stoisku rozdawali zaproszenia na ćwiczenia dla osób powyżej 60 roku życia, doradzali jak się odżywiać, oraz czego unikać. Mierzyli także ciśnienie, ważyli oraz doradzali odpowiednią wagę w stosunku do wzrostu.

Podczas imprezy Seniorzy brali udział w konkursach z nagrodami, był słodki poczęstunek, każdy z uczestników otrzymał na pożegnanie specjalny, okolicznościowy „kubek seniora”















