

Kampania edukacyjna „Zdrowy i Aktywny Senior”

8 października 2019 r. Podlaski Uniwersytet Trzeciego Wieku zorganizował w ramach kampanii edukacyjnej „Zdrowy i Aktywny Senior” seminarium dla ponad 250 osób w wieku 50+. Było to kolejne szkolenie - w ramach całego cyklu wykładów udział weźmie ok. 2000 seniorów z całego województwa podlaskiego.

Celem spotkań jest propagowanie profilaktyki zdrowotnej, aktywności fizycznej i zbilansowanej diety opartej na regionalnych i ekologicznych produktach.

- Dedykujemy zaproszonym seniorom cały wachlarz ciekawych wykładów. Nasi prelegenci to m.in. lekarze, dietetycy, psychologowie. To wspaniali fachowcy zaangażowani w propagowanie wśród seniorów zdrowego stylu życia - mówi prezes PUTW Paweł Backiel.

Organizatorzy zadbali o różnorodność tematyki prelekcji, w czasie których trwały warsztaty gastronomiczne. Pod okiem dietetyka przygotowano wspólnie krem z dyni, placki z cukinii i soki ze świeżo wyciskanych owoców i warzyw.

Wykłady przeprowadzili: dr Joanna Zabielska-Cieciuch (specjalista medycyny rodzinnej) „Zapobieganie chorobom cywilizacyjnym”, dr Beata Wojszel (geriatra) „Kierunki nowoczesnej profilaktyki zdrowotnej”, Eugeniusz Muszyc (dietetyk) „Zasady racjonalnego żywienia”, Maciej Raciborski (coach personalny) „Zdrowa komunikacja międzypokoleniowa”, Katarzyna Dziejma (psycholog i seksuolog kliniczny) „Witalność seksualna seniorów” oraz Urszula Arter (Departament Rolnictwa i Obszarów Rybackich Urzędu Marszałkowskiego) „Promocja produktu lokalnego”.

- Ogromnie cieszę się z dzisiejszego spotkania. Padło wiele pytań i propozycji. Aktywizacja społeczna i specjalistyczna opieka - tego potrzebują dziś seniorzy, dlatego czuję się zobligowany do dalszej pracy - mówi poseł na Sejm RP Mieczysław Baszko, współorganizator kampanii edukacyjnej „Zdrowy i Aktywny Senior”.

W seminarium uczestniczyli mieszkańcy Zambrowa, Łomży, powiatu Kolno, Goniądza, Moniek i Kruszewa. Podczas spotkania, za dotychczasową działalność oraz zaangażowanie w rozwój społeczności senioralnej, zostali wyróżnieni: Izabela Luckiewicz (Goniądz), Nina Grygoruk (Kuraszewo), Agata Malinowska (Boguszewo), Wiesława Filipkowska (Mońki), Jerzy Grądzki (Mońki), Halina Waszkiewicz (Mońki), Maria Bucko (Czerwone), Sylwester Nicewicz (Koźle), Krystyna Samul (Janów), Bogusława Narowska (Kolno), a także Zespół Pogodna Jesień (Mońki) oraz Klub Emerytów i Rencistów działający przy GOK w Czyżach.

Konferencja miała miejsce w pensjonacie Sosnowe Zacisze i spotkała się z uznaniem zaproszonych gości. Seniorzy zyskali nowych znajomych, aktywnie spędzili czas i zdobyli wiedzę, która pomoże im w wielu doświadczeniach życiowych. Podkreślali też swoje zadowolenie ze spotkania z przedstawicielami społeczności lokalnych, którzy podejmują inicjatywy społeczne i aktywnie działają na rzecz osób starszych w swoich gminach. Spotkanie uwieńczyła uroczysta kolacja, w czasie której przygrywał zespół Cygańskie Serca.

Kampania edukacyjna „Zdrowy i Aktywny Senior” jest realizowana przez PUTW na terenie kilkudziesięciu gmin pod patronatem honorowym Wicepremiera Jarosława Gowina oraz Wicemarszałka Województwa Podlaskiego Stanisława Derehajło.

Red. Podlaski Senior / Fot. Podlaski Senior