



**Po raz ósmy seniorzy będą obchodzić swoje święto - Senioriadę. W sobotę 12 października 2024 r. zapraszamy do Parku Miejskiego na Bydgoskim Przedmieściu w godz. 10:00-15:00.**

Podczas tradycyjnego spotkania na seniorów z Torunia i regionu czekać będzie wiele atrakcji - koncertów, zajęć, ale przede wszystkim będzie możliwość wykonania bezpłatnych badań i konsultacji. **Udział w wydarzeniu jest bezpłatny.**

Kluczowym celem Fundacji Neuca dla Zdrowia, zgodnie z Narodowym Programem Zdrowia, jest zwiększenie liczby lat przeżytych w zdrowiu oraz zmniejszenie społecznych nierówności w zdrowiu. Dlatego w pierwszej kolejności stawia na **profilaktykę**. Na terenie Parku Miejskiego w kilku punktach zdrowia uczestnicy wydarzenia będą mogli bezpłatnie i bez zapisów zbadać: słuch, gęstość kości, wydolność płuc, poziom cukru i kwasu moczowego we krwi.

U fizjoterapeuty goście Senioriady będą mogli wykonać testy sprawności motorycznej, a w kolejnym punkcie, z zachowaniem dyskrecji i najwyższych standardów profesjonalizmu, uzyskać pomoc psychologiczną (rozmowy będzie

prowadziła Monika Bez, psycholog i coach, która wcześniej na scenie wygłosi prelekcję o profilaktyce zdrowia psychicznego).

Seniorzy otrzymają również materiały edukacyjne, które podpowiedzą, jak utrzymać ich zdrowie w dobrej kondycji.

Zgodnie z definicją WHO, zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby czy kalectwa, ale także stan pełnego, fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu, czyli dobrego samopoczucia. - *Tegoroczną Senioriadę realizujemy pod hasłem „Aktywni”. Będziemy zachęcać, by do recepty na długie życie w zdrowiu dodać również regularną aktywność fizyczną, zgodną ze swoimi możliwościami, spotkania z bliskimi, otwarcie się na nowe hobby, a przede wszystkim wyjście z domu i znalezienia zdrowych alternatyw na siedzenie przed telewizorem. I to są dobre zalecenia nie tylko dla ludzi z tzw. srebrnej generacji – zaprasza Bogusława Golus-Jankowska, prezes zarządu Fundacji Neuca dla Zdrowia.*

Na uczestników czekać też będzie dużo ruchu pod okiem profesjonalnych trenerów i instruktorów: spacer nordic walking po parku, zumba, Tai Chi, a także oferta bezpiecznych spacerów z psami z toruńskiego schroniska.

Na scenie amfiteatru w Parku Miejskim wystąpi z recitalem znana toruńska aktorka, finalistka programu "The Voice of Senior" Grażyna Rutkowska-Kusa wraz z akompaniatorem Krzysztofem Zarembą. Obok tego wydarzenia nie zabraknie innych atrakcji: występów zespołów muzyczno-wokalnych, tańców, rozmów z inspirującymi osobami (w tym z torunianinem, panem Henrykiem Wierzchowskim, popularyzatorem aktywności bez względu na wiek), punktów z rękodziełem. Pojawi się także stanowisko Toruńskiego Centrum Usług Społecznych, gdzie będzie można otrzymać informacje o programach dla seniorów realizowanych m.in. w Centrach Aktywności Lokalnej.

Od samego początku głównym celem Senioriady jest aktywizacja, integracja, edukacja, promocja zdrowia i kształtowanie zdrowych nawyków seniorów zamieszkujących Toruń oraz okolice. Na spotkaniach seniorzy zapoznają się z szeroką ofertą form ruchu, placówek sportowych, inicjatyw aktywności fizycznych oraz środowisk senioralnych skupionych w klubach w naszym mieście. Senioriada to projekt, dzięki któremu Organizatorzy chcą zachęcić seniorów do spędzania czasu w międzypokoleniowym otoczeniu, wychodzenia z domów i spotykania się z innymi osobami.

Liczba seniorów w Polsce jest coraz większa. Głównie ze względu na wzrost średniej długości życia oraz mniejszy współczynnik urodzeń. W 2040 roku w Polsce będzie 50% osób po 60. roku życia. To tak, jakby dziecko urodzone w zeszłym roku, wchodząc w wiek dorosły, na ulicy mijalo co drugiego tzw. Silvera.

VIII Senioriada – „Aktywni” jest organizowana przez Fundację Neuca dla Zdrowia we współpracy z Toruńskim Centrum Usług Społecznych oraz pod honorowym patronatem Prezydenta Miasta Torunia.

Fot. Fundacja Neuca dla Zdrowia

**Kliknij, aby powiększyć**

**VIII TORUŃSKA SENIORIADA aktywni**

Finalistka The Voice Senior

**Koncert**

Grażyna Rutkowska-Kusa  
śpiew

Krzysztof Zaremba  
akompaniament

Bezpłatne badania profilaktyczne  
Spacer Nordic Walking  
Koncert  
Wykład o cyberbezpieczeństwie  
Punkty aktywności senioralnej

**TORUŃ MIASTEM PRZYJAZNYM SENIOROM!**

badanie płuc  
badanie kości  
badanie słuchu  
glikemia

**GODZINY OD 10.00 DO 15.00**

więcej na [www.fundacjaneuca.pl](http://www.fundacjaneuca.pl)

**WSTĘP WOLNY**

**PARK MIEJSKI UL. BYDGOSKA**

**12 PAŹDZIERNIKA 2024**

Organizator:

**FUNDACJA NEUCA DLA ZDROWIA**

Patronat honorowy: **Prezydent Miasta Torunia Paweł Gulewski**

Partnerzy: **Toruńskie Centrum Usług Społecznych**

Narodowe Badanie Późnomu kultu

- [Go back](#)
- [Share on: X](#)
- [Share on: FB](#)
- [Print](#)
- [PDF](#)