



Badania i porady, warsztaty, stoiska tematyczne, ale przede wszystkim wspólne spotkanie i dobra zabawa. Tak wyglądała VIII edycja Toruńskiej Senioriady, która w tym roku obyla się w Parku Miejskim.

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 zachęcają seniorów do spędzania czasu w międzypokoleniowym otoczeniu, wychodzenia z domów i spotykania się z innymi osobami.

*- To już ósma Senioriada i ta kolejna edycja tylko pokazuje, że toruńscy seniorzy są bardzo aktywni i chcą aktywnie spędzać czas. To wydarzenie jest takim miejscem, gdzie chcemy pokazać, że się nie boimy aktywności i, że wspólnie możemy spędzać czas. Mam też do Was jedną ogromną prośbę, żebyście dbali o swoje zdrowie. Po to, żeby jak najdłużej być w najlepszej formie do wspólnej zabawy - **podkreślała***

podczas otwarcia Senioriady zastępczyni Prezydenta Miasta Torunia Dagmara Zielińska.

Na terenie Parku Miejskiego w kilku punktach zdrowia uczestnicy wydarzenia mogli bezpłatnie i bez zapisów zbadać: słuch, gęstość kości, wydolność płuc, poziom cukru i kwasu moczowego we krwi. Z kolei u fizjoterapeuty goście Senioriady wykonywali testy sprawności motorycznej. Pojawiło się także stanowisko Toruńskiego Centrum Usług Społecznych, gdzie można było otrzymać informacje o programach dla seniorów realizowanych m.in. w Centrach Aktywności Lokalnej. Swoje stoiska miał też inne inicjatywy społeczne skierowane do seniorów.

Nie zabrakło wspólnych aktywności – pod okiem trenerów odbył się spacer nornic wal king. Były też wspólne tańce, a całość uświetnił występ znanej toruńskiej aktorki, finalistki programu "The Voice of Senior" Grażyny Rutkowskiej-Kusa wraz z akompaniатorem Krzysztofem Zarembą.

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

Fot. © UMT 2024, autor: Anniuszka Bielecka, licencja: CC BY-NC 4.0















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