



- Chcemy, żeby to co w Toruniu jest dla seniorek i seniorów było jak najlepiej dla nich przygotowane i przystosowane - podkreślił prezydent Torunia Michał Zaleski na VI edycji Forum Seniora, które odbyło się 15 marca 2023 r. w auli Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.

Miasto Toruń jako Partner VI Forum Seniora partycypowało finansowo w organizacji Forum w kwocie 36 900 zł. Forum poświęcone jest szeroko rozumianej problematyce senioralnej z naciskiem na aktywizację i integrację środowiska seniorów. Wydarzenie dotyczy tematów związanych z dbaniem o siebie, o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne, o swoje bezpieczeństwo, także to w sieci, oraz o swoje prawa.

Toruń jest miastem, które kocha swoich seniorów, a nasi seniorzy kochają swój Toruń. Samorząd miejski Torunia dostrzega potrzeby swoich najstarszych mieszkańców. - *Doświadczenie życiowe przynosi taki moment, w którym trzeba powiedzieć, że wszystko co jest dzisiaj, jest piękne i wspaniałe. Robimy wiele działań, zakresy tych spraw są bardzo różnorodne. Kochamy seniorów i chcemy dla nich w mieście pracować. O inicjatywach, jakie są w Toruniu dowiecie się Państwo zarówno ze stoiska Toruńskiego Centrum Usług Społecznych, jak i z rozmów*

z tymi, którzy reprezentują Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Miasta, którzy będą z państwem na dzisiejszym forum. Życzę, aby to forum było nie tylko miejscem spotkania, miłych rozmów, wysłuchania ciekawych prelekcji, odbycia ciekawych spotkań, ale aby to forum było także przyczynkiem do potwierdzenia iż wiek senioralny to wiek tak samo piękny i radosny jak każdy inny w życiu człowieka. Niech tak jest i tak pozostanie. Wszystkiego dobrego! - powiedział prezydent Michał Zaleski.

Toruńska oferta senioralna jest niezwykle bogata. Szczegółowo o działaniach miasta na rzecz seniorów: <https://www.torun.pl/aktualnosc/torun-miastem-przyjaznym-dla-seniorow>

Podczas spotkania zastępca dyrektora ds. leczenia Specjalistycznego Szpitala Miejskiego w Toruniu dr Sergiusz Sowiński powiedział o rozwoju działalności placówki. **Gościem specjalnym forum był aktor Jerzy Zelnik, znany m.in. z filmu Faraon Jerzego Kawalerowicza.** Aktor w swoim wystąpieniu opowiedział o życiu i karierze od roli *Ramzesa* do roli dziadka.

VI Forum podzielone było tematycznie na cztery panele. W trakcie panelu poświęconego stylowi życia, wykład o sztuce, człowieku i pasji wygłosił profesor Jerzy Stępak. Tematykę inteligentnych mieszkań przeznaczonych dla seniorów przybliżył Piotr Kicior z firmy *Apartas Care*. Podczas panelu dotyczącego bezpieczeństwa Katarzyna Gańko z Zespołu Programów Edukacyjno-Informacyjnych NASK opowiedziała o cyberbezpieczeństwie. Dobre rady dla seniorów przekazali bryg. Małgorzata Jarocka-Krzemkowska z Komendy Wojewódzkiej PSP w Toruniu i mł. kpt. Łukasz Mądrzejewski z Komendy Miejskiej PSP w Toruniu.

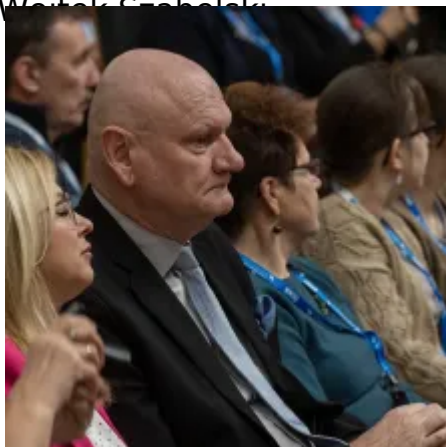
Panel zdrowia obejmował m.in. wykład o cukrzycy dr nauk med. Sławomira Badurka - kierownika oddziału klinicznego nefrologii, diabetologii i chorób wewnętrznych Collegium Medicum UMK, mieszczącego się w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym w Toruniu. Na temat wsparcia dla kobiet borykających się z nietrzymaniem moczu mówiła Katarzyna Sobków-Skrzyniarz z firmy *Seni*. Z kolei o tym jak dbać o wzrok opowiedziały Joanna Pawłowska i Joanna Fojgt ze *Sfery Studio Optyki*. W trakcie panelu dotyczącego aktywności prezentację "Zielono mi, czyli o kwiatach w domu" przedstawiła Izabela Śnioch z *Green Bottles*. Wykład pt. "Aktywność, sprawność, zdrowie. Gdzie, jak i co bezpiecznie ćwiczyć?" zaprezentował Ryszard Kowalski - prezes Toruńskiego Związku Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej. Natomiast o tym jak izolacja podczas covid-19 wpłynęła na psychikę i kontakt z otoczeniem

opisała Dagmara Miałkowska ze *Stowarzyszenia Gildia Superbohaterów*.

Oprócz prelekcji, warsztatów i pogadań zebrani mieli okazję odwiedzić stoiska partnerów wydarzenia, by pozyskać informacje na temat różnych zajęć, usług czy produktów. Swoje stoiska wystawiły m.in. Narodowy Fundusz Zdrowia, *Polregio*, Grupa *Luxmed*, Toruńskie Centrum Usług Społecznych, Wydział Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego Kujawsko-Pomorskiego Urzędu Wojewódzkiego, Urząd Marszałkowski, Komenda Wojewódzka PSP w Toruniu, *BNP Paribas*, *Apartas Care*, Klinika Uzdrowska *Pod Tężniami*, *Grydsen Lab*, *Geotermia Grudziądz*, Sanatorium Uzdrowskie *Modrzew Inowrocław*, *Sidly*, *Seni Lady Pants*, Leśny Dom Seniora, Teatr Muzyczny. Można było skorzystać także z darmowego badania wzroku, ćwiczeń symulacyjnych z wykorzystaniem wirtualnej rzeczywistości wspomagających pamięć, koncentrację i sprawność motoryczną oraz porad związanych z nietrzymaniem moczu.

Był to również czas na spotkanie w gronie rówieśników i serdeczne rozmowy. Na zakończenie forum odbył się **występ wokalny Andrzeja Kubackiego - uczestnika *The Voice Senior***.

Zdj. Witold Szabolaki













- [Powrót](#)
- [Udostępnij na: X](#)
- [Udostępnij na: FB](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)