



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

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

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