

Strona znajduje się w archiwum.

Międzynarodowy Dzień Seniora

Pokazem ćwiczeń Qigong dla ludzi w każdym wieku rozpoczęły się w Świętokrzyskim Urzędzie Wojewódzkim obchody Międzynarodowego Dnia Seniora. Akcję zorganizowała wojewoda Bożentyna Pałka-Koruba.

Pokazem ćwiczeń Qigong dla ludzi w każdym wieku rozpoczęły się w Świętokrzyskim Urzędzie Wojewódzkim obchody Międzynarodowego Dnia Seniora. Akcję zorganizowała wojewoda Bożentyna Pałka-Koruba.

Dzisiejsze uroczystości przyciągnęły do urzędu nie tylko seniorów ale także pracowników placówek pomocy społecznej z regionu świętokrzyskiego. Na początek wszyscy zgromadzeni na placu przed ŚUW obejrzeli pokaz ćwiczeń Qigong zaprezentowany przez członków Polskiego Stowarzyszenia Zdrowotnego Qigong. Zdaniem ćwiczących to doskonała metoda na wydłużenie sił vitalnych nawet w zaawansowanym wieku. Współczesna medycyna uważa obecnie że u podłoża wielu schorzeń leży stres. Ciągłe napięcie układu nerwowego szybko prowadzi do przeciążenia i uszkodzenia praktycznie wszystkich organów naszego organizmu. Jedną z metod pomagającą zapanować nad naszymi emocjami oraz zmienić sposób reagowania jest Qigong. Reguluje on nasz oddech, wycisza umysł, poprawia koncentrację, pomaga zapanować nad stresem, niwelować jego skutki i uwalniać się od negatywnych emocji.

Po pokazie wszyscy wzięli udział w konferencji, która miała na celu aktywizację osób cierpiących na chorobę Alzheimera. Podczas spotkania swoją działalność omówili członkowie Wielkopolskiego Stowarzyszenia Alzheimerowskiego, Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Choro­bą Alzheimera oraz Ośrodek Wsparcia Dziennego dla Chorych na Alzheimera w Kielcach. Referaty na temat „Aktywni bez względu na wiek - nowy obraz polskiego seniora XXI wieku” przedstawiły osoby zrzeszone w kieleckim Towarzystwie Dobroczynności.

Elementem kończącym obchody Międzynarodowego Dnia Seniora było otwarcie wystawy pt. „Ćwicz póki pamiętasz”. Ekspozycja ukazuje aktywną rehabilitację seniorów oraz osób cierpiących na chorobę Alzheimera, wykonujących ćwiczenia Tai Chi.



