

Katarzyna Sygulska¹ 

Sprawozdanie z Senioraliów

W dniach 15–16 września 2021 roku w Krakowie odbyły się VIII Międzynarodowe Senioralia. Organizatorami wydarzenia byli: Stowarzyszenie Manko „Głos Seniora”, Miasto Kraków, Gmina Przyjazna Seniorom, Ogólnopolska Karta Seniora.

Projekt współfinansowany został: ze środków Miasta Krakowa, ze środków otrzymanych w ramach programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+”, przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego.

Pierwszego dnia odbyła się konferencja dla koordynatorów polityki senioralnej „Doświadczenia i inspiracje w polityce senioralnej gmin” (Gmina Przyjazna Seniorom). W tym samym dniu w kinie „Kijów” zaprezentowano „Kino dla Seniora” – pokaz filmowy połączony z wykładami.

W czwartek, 16 września, w Parku im. Henryka Jordana miała miejsce główna część Senioraliów. Spotkanie zainaugurowała uroczysta Msza Święta w Kościele Mariackim. Następnie seniorzy udali się do Parku Jordana, gdzie przygotowano dla nich bogaty program. Na początku dokonano oficjalnego otwarcia – wystąpili: Łukasz Salwarowski, Prezes Stowarzyszenia Manko/Głos Seniora, Anna Okońska-Walkowicz, Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej, Marek Pilch, Ambasador Sportu i Zdrowego Stylu Życia Głosu Seniora i Ogólnopolskiej Karty Seniora oraz przedstawiciele władz państwowych i samorządowych. Osobom starszym symbolicznie zostały przekazane klucze do Miasta Krakowa.

Ciekawe wykłady na temat zdrowia, edukacji, aktywizacji, polityki senioralnej, bezpieczeństwa i stylu życia przeplatały się z interesującymi występami artystycznymi.

Uczestnicy z zainteresowaniem słuchali przeznaczonych dla nich wykładów. Łukasz Salwarowski mówił o edukacji i aktywizacji seniorów, a także udzielał wskazówek, jak nie dać się oszukać. Kwestię bezpieczeństwa poruszyli też Milena Górecka i Arkadiusz Michałowski – ich wystąpienie dotyczyło korzystania z Internetu. Starsi uczestnicy mogli dowiedzieć się, między innymi, jak bezpiecznie robić zakupy przez Internet czy jak dobrze wybrać hasło do konta bankowego. Anna Okońska-Walkowicz przedstawiła

1 Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie, e-mail: katarzyna.sygulska@up.krakow.pl

temat Krakowa jako miasta, które jest przyjazne dla osób starszych, odpowiadając na ich różne potrzeby.

Seniorzy mogli także zdobyć cenną wiedzę dotyczącą dbałości o zdrowie. Krzysztof Czarnobilski zaprezentował wykład pt. „Rady geriatry na każdą porę”, natomiast wystąpienie Marka Pilcha zatytułowane zostało: „Zdrowy styl życia po sześćdziesiątce”. Szczególną uwagę zwracano na wartość aktywności fizycznej dla zachowania dobrego zdrowia. Ważny temat radości życia przedstawił uczestnikom Zdzisław Wasiak z Sanatorium Miłości. Słuchacze mogli także zapoznać się z wartościową tematyką wolontariatu, nauczyć się prostych ćwiczeń fizycznych, a także zobaczyć inspirujące pokazy mody.

Wydarzenie uświetnione zostało licznymi występami artystycznymi. Dla seniorów wystąpili, między innymi, zespół pieśni i tańca „Małe Słowianki”, zespół „Perły z Lamusa i Fantazje”, zespół taneczny „Korale”, formacja taneczna „Gracja”, Katarzyna Konieczna, Maria Rogozińska, Aleksander Martinez i DJ Wika.

W międzyczasie uczestnicy mogli zapoznawać się z ofertami różnorodnych stoisk, które w głównej mierze dotyczyły dbałości o zdrowie. Uczestnicy korzystali z badań profilaktycznych, analizy składu ciała, rejestrowali się na różne badania, zapoznawali się z ofertami sanatoriów i placówek medycznych, uczyli się chodzić z kijkami oraz korzystali z porad fizjoterapeutów.

Liczne grono osób skorzystało także ze stoiska Głównego Urzędu Statystycznego, spisując się w ramach Narodowego Spisu Powszechnego. Swoje stoiska mieli także „Głos Seniora” oraz Rada Krakowskich Seniorów. Słuchacze mogli nabyć różne regionalne produkty, takie jak ozdoby, kosmetyki czy miód. Mogli także skosztować smacznego jedzenia przygotowanego przez koła gospodyń wiejskich.

Tegoroczne Senioralia w Krakowie cieszyły się dużym zainteresowaniem osób starszych, którzy bardzo licznie przybyli do Parku Jordana, co podkreśla wartość tego wydarzenia. Uczestnicy mieli tam okazję zdobyć wiedzę dotyczącą zdrowia, stylu życia, bezpieczeństwa, aktywności. Impreza ta uświetniona została występami artystycznymi, muzycznymi i tanecznymi, które to zachęcały seniorów do tańca. W międzyczasie można było skorzystać z ofert wielu stoisk. Przesłaniem płynącym z Senioraliów jest wielka rola aktywności fizycznej, umysłowej i społecznej, która może stać się środkiem pomocowym w radzeniu sobie z różnymi problemami w okresie starości.

FOTORELACJA Z SENIORALIÓW



Ryc. 1. Pochód Senioraliowy. Fot. Joanna Wnęk-Gozdek



Ryc. 2. Aktywni i młodzi duchem. Fot. Joanna Wnęk-Gozdek



Ryc. 3. Przedstawiciele Klubu „Senior +”. Fot. Joanna Wnęk-Gozdek



Ryc. 4. Top Model of Senioralia. Fot. Joanna Wnęk-Gozdek



Ryc. 5. W grupie siła. Fot. Joanna Wnęk-Gozdek



Ryc. 6. Zabawa i nauka. Fot. Joanna Wnęk-Gozdek



Ryc. 7. Żółte słoneczniki. Podarunki lata... Fot. Joanna Wnęk-Gozdek



Ryc. 8. Przesłanie dla Krakowa i świata. Fot. Joanna Wnęk-Gozdek