

# Świat przyjazny seniorom

## II Sopotskie Targi Seniora



W słoneczną listopadową sobotę około 3 tys. osób odwiedziło II Sopotskie Targi Seniora. Ponad 50 wystawców - firm oraz instytucji i organizacji społecznych zaprezentowało bogatą ofertę produktów i usług dedykowanych seniorom w różnych kategoriach: Zdowie i Uroda, Sprzęt Rehabilitacyjny i ułatwiający codzienne życie, Usługi wspierające, Zdrowa żywność, Edukacja, Hobby i Rozrywka, Prawo i Finanse.

Oferta targowa była bardzo urozmaicona, tak jak zróżnicowana jest grupa seniorów. Prezentowane były zarówno propozycje zajęć dla osób aktywnych szukających pomysłów na atrakcyjne spędzanie czasu i zainteresowanych własnym rozwojem, np. wczasy z nauką obsługi komputera czy tańca, nauka języka angielskiego, zajęcia na uniwersytecie trzeciego wieku, jak i dla osób mniej samodzielnych potrzebujących wsparcia, m.in. usługi opiekuńcze, sprzęt rehabilitacyjny czy teleopieka – mówi Anna Jarosz, dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Sopocie – organizator Targów.



Seniorzy chętnie korzystali z bezpłatnych badań m.in. wzroku, słuchu i pamięci oraz porad udzielanych przez specjalistów. Lekarze i fizjoterapeuci podpowiadali jak podnieść sprawność fizyczną, przekonywali, że ruch i odpowiednia dieta, to sposób na zachowanie zdrowia i sprawności. Wśród pań dużym zainteresowaniem cieszyło się stoisko z biustonoszami, gdzie barfiterka pomagała dobrać odpowiedni rozmiar i fason, tak aby nie tylko ładnie wyglądać ale przede

wszystkim odciążyć kręgosłup.



II Sopotkie Targi Seniora to nie tylko impreza wystawiennicza ale to również wydarzenie o charakterze edukacyjnym i kulturalnym. Seniorzy tańczący Latino udowodnili, że taniec jest doskonałą formą terapii, wyzwala radość i daje energię; widzów zachwyciło również tango argentyńskie w wykonaniu dojrzałych tancerzy a Pani Małgorzata Szczepańska – Stankiewicz (finalistka X faktor) śpiewając piosenki o miłości wprowadziła romantyczny nastrój.



- Koleżanka, która była na Targach w ubiegłym roku namówiła mnie, żeby przyjść w tym roku i nie żałuję - mówi Pani Maria – energiczna 74 latka. Bardzo jestem zadowolona z masażu, wie Pani w tym wieku to zawsze coś boli. Pan masażysta rozmasował te najbardziej bolące miejsca i po masażu czułam się jak nastolatka – uśmiecha się pani Maria. Pobiełam później na warsztaty zdrowego odżywiania, gdzie dowiedziałam się jak się prawidłowo odżywiać i miałam okazję spróbować pysznych potraw.

Warsztaty plastyczne i mini turniej szachowy połączyły różne pokolenia – papierowe róże, kartki świąteczne i ozdobne torby wspólnie wykonywali seniorzy i najmłodsi uczestnicy Targów. Różne pokolenia spotkały się również podczas debaty, gdzie rozmawiano o wzajemnych relacjach, o tym jak młodzi i osoby starsze postrzegają siebie nawzajem i czego mogą się od siebie nauczyć.

W czasie debaty „Dialog między pokoleniami” wykorzystano badania ankietowe przeprowadzone w sopockich szkołach średnich oraz wśród seniorów. Starość zaczyna się wtedy kiedy czujemy się staro – napisał uczeń 3 klasy LO, według uczennicy 3 klasy starość zaczyna się w momencie, kiedy człowiek niczego już nie pragnie, nie stawia sobie nowych wyzwań, nie jest niczym zainteresowany. Barbara Mejsner – socjolog z sopockiego MOPS-u, która przygotowała ankiety oraz debatę i ją współmoderowała podsumowuje debatę: najważniejsze bez względu na wiek, jest to aby mieć w życiu pasję, ciekawe zajęcia, które dają nam radość i satysfakcję.





Seniorzy uczestniczący w Targach uhonorowali tytułem „Przyjazny Seniorom” oferty, które ich zdaniem ułatwiają codzienne życie osób starszych: mówiący termometr elektroniczny oraz Teleopiekę – zdalną opieką w domu nad osobami starszymi a także oferty, które mogą uatrakcyjnić ich życie: specjalne rejsy promem dla seniorów, warsztaty fotograficzne oraz piękny, oryginalny stroik świąteczny.



II Sopockie Targi Seniora, które cieszyły się dużym zainteresowaniem zarówno ze strony osób odwiedzających jak i wystawców pokazują, że jest coraz większe zapotrzebowanie na inicjatywy dedykowane seniorom. Również przedsiębiorcy zaczynają zwracać uwagę na tę stale rosnącą grupę społeczną i dostosowują swoją ofertę do potrzeb i możliwości osób starszych – podsumowuje Agnieszka Niedałowicz – koordynator Sopockich Targów Seniora.

Starość to naturalny, kolejny etap naszego życia. To jaka będzie w dużej mierze zależy od nas samych. Czy istnieje jakaś recepta na dobrą starość? Myślę, że najważniejsza jest aktywność, zarówno ta fizyczna, jak i intelektualna – mówi Anna Jarosz, podtrzymywanie kontaktów społecznych, dbanie o dobre relacje w rodzinie w tym z młodym pokoleniem. Przez całe życie należy przygotowywać się do swojej starości. Mam nadzieję, że oferty, pokazy i porady jakie zaproponowaliśmy Państwu podczas II Sopockich Targów Seniora będą inspiracją do tego jak zapewnić sobie i swoim bliskim dobrą pogodną starość.

