

Bądź aktywny na miarę swoich możliwości Trzecie Sopotnie Targi Seniora 2012

To był piękny słoneczny weekend pełen atrakcji i ciekawych propozycji dla seniorów. Uczestnicy trzecich Sopotnich Targów Seniora udowodnili, że można i należy być aktywnym niezależnie od wieku. Trzecią edycję Targów Seniora oficjalnie otworzył Prezydent Sopotu Pan Jacek Karnowski, Prezes Fundacji Equinoxe Pan Marek Wojda oraz gość specjalny Radca Ministra Pracy i Polityki Społecznej nowopowstałego Departamentu Polityki Senioralnej Pani Marzena Breza.



Na ponad 60 stoiskach – wystawcy prezentowali produkty i usługi skierowane do osób starszych. Dla tych aktywnych wczasy, wycieczki, zajęcia edukacyjne, sportowe, artystyczne i rozwojowe. Dla osób mniej samodzielnych usługi opiekuńcze, teleopieka, zabiegi, sprzęt rehabilitacyjny i ułatwiający codzienne życie a także nowość w Polsce - system geolokalizacji dla osób z chorobą Alzheimera.



Seniorzy chętnie korzystali z bogatej oferty badań profilaktycznych oraz konsultacji lekarskich. Mogli sprawdzić poziom cukru, ciśnienia, wykonać pomiar tkanki tłuszczowej, zbadać słuch, pamięć, stan skóry i gęstość kości w specjalnym osteobusie. Szczególnym zainteresowaniem cieszył się wykład lekarza rehabilitacji na temat zapobiegania dyskopatii i schorzeniom kręgosłupa. Bardzo cenne były praktyczne porady – w jakiej pozycji odkurzać mieszkanie, jak poprawnie wstawać z krzesła czy myć głowę, żeby odciążać kręgosłup – podkreśla pani Maria.

Tłumy chętnych do nauki tańca i wspólnej gimnastyki, na warsztatach plastycznych i z gimnastyki umysłu pokazują, że współcześni seniorzy są otwarci i poszukują podpowiedzi na ciekawe spędzenie jesieni życia. - To fajny sposób na relaks i oderwanie od codzienności – z uśmiechem mówił Pan Zdzisław podczas warsztatów śmiechoterapii wykonując pod okiem instruktora pieska z balonów. Równie dużym zainteresowaniem cieszyły się pokazy kulinarne a także wykłady na temat zdrowego odżywiania i właściwej diety dla seniora.



To bardzo dobry pomysł, że możemy w sposób aktywny uczestniczyć w Targach i w jednym miejscu znaleźć taką bogatą i różnorodną ofertę skierowaną do seniorów – podkreśla Pani Zofia, która wraz z mężem przyjechała na Targi z Wejherowa. Byliśmy razem na warsztatach z masażu dla par. Mąż obiecał mi, że od dzisiaj będzie mi masował w domu plecy – uśmiecha się pani Zofia.



Ogromny podziw wzbudził pokaz mody przygotowany przez modelki 50 plus z Centrum Aktywności Seniora z Gdyni. Panie wyglądają przepięknie – zachwycał się Pan Janusz, dziewczyny mają w sobie tyle wdzięku i chodzą jak prawdziwe modelki, a nawet lepiej bo są prawdziwe i naturalne.

To dla nas ogromna radość, że Sopotkie Targi Seniora cieszą się tak dużym zainteresowaniem – podkreśla Marek Wojda - prezes Fundacji Equinox, współorganizator Targów. To znaczy, że taka inicjatywa jest potrzebna. Na Targi do Sopotu przyjeżdżają nie tylko mieszkańcy Trójmiasta i Pomorza, mieliśmy również gości z innych rejonów Polski, np. z Poznania czy w Warszawy – jak się okazało podczas losowania nagród dla osób głoszących w plebiscycie na produkt „Przyjazny Seniorom”. Seniorzy organizowali się w grupy i przyjeżdżali autokarami. Gościliśmy np. dużą grupę seniorów wraz z młodymi wolontariuszami z Szemudu.



Współcześni seniorzy chcą być aktywni i korzystać z uroków życia, dbają o zdrowie i rozwój. Świadczą o tym również wybrane przez uczestników Targów oferty, które uhonorowali tytułem „Przyjazny Seniorom” - warsztaty gimnastyki umysłu, rejs promem dla seniorów, gimnastyka rehabilitacyjna, wczasy Aktywny Senior oraz wibroakustyczne urządzenie medyczne do terapii dźwiękiem.

Podczas tegorocznych targów, nawiązując do Europejskiego Roku Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej, w sposób szczególny promowaliśmy aktywność w różnych dziedzinach życia i różne formy aktywności, które pozwalają jak najdłużej zachować zdrowie, samodzielność i udział w życiu społecznym – mówi Anna Jarosz, dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Sopocie, pomysłodawca Targów. Bądźmy aktywni w każdym wieku i na miarę swoich możliwości – zachęca Anna Jarosz, to najlepszy sposób aby jesień życia była słoneczna i pełna kolorów – tak jak październikowy weekend podczas Sopotkich Targów Seniora.

