

Zumba roztańczyła Sopockie Targi Seniora

W dniach 19 i 20 października 2013 r. odbyła się czwarta już edycja Sopockich Targów Seniora. Ponad 60 wystawców prezentowało bogatą ofertę usług i produktów przygotowanych specjalnie z myślą o seniorach. Na uczestników czekały również ciekawe wykłady, warsztaty i porady.

Ogromne zainteresowanie targami pokazuje, że taka inicjatywa jest bardzo potrzebna – mówi Anna Jarosz, dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Sopocie, współorganizator Sopockich Targów Seniora. To ważne żeby seniorzy czuli się potrzebni i wiedzieli, że o nich pamiętamy. Propozycja udziału w targach to motywowanie do podejmowania przez osoby starsze różnych aktywności, zachęcenie do wyjścia z domu i podjęcia aktywności na miarę swoich możliwości - dodaje Anna Jarosz.



Podczas targów każdy mógł znaleźć coś dla siebie. Ponad 60 wystawców-firmy, instytucje i organizacje prezentowały bogatą ofertę produktów i usług skierowanych do osób starszych. Były propozycje dla osób aktywnych, które szukają ciekawych pomysłów na spędzanie czasu, jak również dla osób mniej niesamodzielnych, które potrzebują wsparcia i opieki.

To dla nas bardzo ważne, że w jednym miejscu możemy znaleźć wiele cennych informacji i porad dla seniorów – mówi Pani Zofia, która po raz trzeci uczestniczyła w targach. Można wybrać według swoich potrzeb, coś dla zdrowia, dla urody, ciekawe zajęcia, wykłady i porady. Ja zawsze chętnie uczestniczę w zajęciach ruchowych. W tym roku uczyłam się tańca i samoobrony – dodaje pani Zofia. Instruktor pokazywał w jaki sposób można się obronić. I wcale nie potrzeba do tego siły, trzeba tylko wiedzieć jak to zrobić.



Jak co roku, ogromnym zainteresowaniem cieszyły się badania profilaktyczne oraz porady specjalistów. W kąciку mody i urody panie chętnie korzystały z porad stylistki i wizażystki. Jak mówiły – o urodę trzeba dbać niezależnie od wieku. Podczas warsztatów komputerowych seniorzy uczyli się podstaw obsługi komputera i oswajali myszkę ... komputerową. Seniorzy chętnie korzystali z różnych proponowanych przez organizatorów form aktywności, m.in. warsztatów plastycznych, tanecznych, gimnastyki, śmiechoterapii a także gier terenowych: kręgli, buli oraz labiryntu na orientację.



Uczestnicy targów tytułem produkt „Przyjazny seniorom” wyróżnili propozycje, które ich zdaniem wpływają na poprawę jakości życia osób starszych: krem przeciwzmarszczkowy AA Złota Kuracja 60 + firmy Oceanic, badanie densytometryczne kości w osteobusie oraz zumbę - połączenie gimnastyki, tańca i śpiewu. Zumba zaproponowana przez Sopotkie Centrum Seniora roztańczyła gości uczestniczących w targach i pokazała, że to forma ruchu dostępna dla każdego niezależnie od wieku i sprawności, dawka pozytywnej energii i doskonały sposób na integrację.

Jak mówiły Panie z Formacji Nowoczesny Senior w kabarecie literackim pt. „Słońce w kapeluszu” cytując Wisławę Szymborską: „Dobra rada dla tych którzy się starzeją: Niech zacisną zęby i z życia się śmieją. Kiedy wstaną rano "części" pobierają, niech rubrykę zgonów w prasie przeczytają, jeśli ich nazwiska tam nie figurują, to znaczy, że ZDROWI i DOBRZE SIĘ CZUJĄ”.



Zarówno frekwencja seniorów, jak i pogoda dopisała – komentuje targi Marek Wojda, prezes Fundacji Niezależni, współorganizator wydarzenia. Choć na dworze było nieco chłodno, w Hali 100-lecia przez cały weekend wrzało. To dowód na to, że seniorzy potrzebują miejsc, w których mogą realizować swoje pasje i rozwijać zainteresowania. Cieszymy się, że podczas targów możemy wspierać tego typu inicjatywy – kluby, centra aktywności, szkoły i stowarzyszenia. Pogodne i szczęśliwe życie seniorów to szczytny cel, który wymaga naszego wspólnego wysiłku.