

SOPOCKIE TARGI SENIORA PEŁNE TAŃCA I UŚMIECHU

Mnóstwo atrakcji i pełni wigoru uśmiechnięci seniorzy – tak można podsumować siódmą edycję Sopockich Targów Seniora.

- Seniorzy po raz kolejny udowodnili, że nie jest ważna metryka kiedy w sercu ciągle maj, że chcą się rozwijać, żyć zdrowo i aktywnie. Ich liczny udział w warsztatach ruchowych i artystycznych potwierdza, że nigdy nie jest za późno aby realizować swoje marzenia i odkrywać nowe pasje – mówi Agnieszka

Niedałtowska, koordynator 7 Sopockich Targów Seniora. Ogromnym zainteresowaniem wśród uczestników targów cieszyły się warsztaty tańca country i orientalnego, gimnastyka, tai-chi a także nauka samoobrony. Również zajęcia artystyczne zgromadziły liczną grupę osób, które chciały nauczyć się ciekawego układania kompozycji kwiatowych w pudełku, tworzenia oryginalnej biżuterii czy ozdabiania przedmiotów metodą decoupage.

Tłumy na warsztatach dietetycznych oraz do salonu kosmetycznego oferującego makijaż i manicure pokazują, że współcześni seniorzy coraz bardziej zwracają uwagę na to jak się odżywiają a także dbają o wygląd i urodę. Nie straszne im również nowe technologie i chętnie uczą się obsługi laptopów, tabletów czy smartfonów, co udowodnili podczas warsztatów na targach seniora.

Osoby odwiedzające targi mogły również skorzystać z licznych badań profilaktycznych oraz zapoznać się z ofertą firm, instytucji i organizacji adresowaną do osób starszych, odpowiednią do ich potrzeb i możliwości.

- Seniorzy są grupą zróżnicowaną, dlatego na targach prezentowane były zarówno oferty dla tych aktywnych, jak również dla osób niesamodzielnych wymagających wsparcia – mówi Anna Jarosz, dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Sopocie – pomysłodawca i współorganizator targów.

W tym roku, wśród osób odwiedzających targi promowaliśmy ideę „Pudełka Życia”. To niewielkie opakowanie, które zazwyczaj przechowuje się w lodówce, opatrzone specjalną naklejką, z kartą w środku zawierającą informacje ważne dla sprawnego przeprowadzenia akcji ratunkowej: o schorzeniach,



uczuleniach czy zażywanych lekach a także kontakt do najbliższej rodziny - to szczególnie ważne w przypadku osób niesamodzielnych lub mieszkających samotnie – dodaje Anna Jarosz.

Podczas targów nie zabrakło również atrakcji kulturalnych i rozrywkowych. Seniorzy gorąco oklaskiwali pokazy różnych tańców, gimnastyki czy występ kabaretu Senior-i-Ta. Gracją, zwinnością i pięknymi strojami zachwyciły młode gimnastyczki ze Szkoły Mistrzostwa Sportowego z Gdyni. Nawet najstarszych porwał do tańca instruktor z Klubu tańca. Do konkursu „Kapelusze Pełne Słońca”, seniorzy przygotowali wspaniale przyozdobione kapelusze i z ogromnym wdziękiem prezentowali je na scenie. Jedynym rodzynkiem wśród kilkunastu Pań był Pan Jan, który przygotował dwie stylizacje z kapeluszami. Pierwszą nagrodę otrzymały ex aequo Pani Renata oraz Pani Janina – 93-letnia Sopocianka, która zachwyciła poczuciem humoru i pięknym uśmiechem.

Tegoroczną edycję targów zakończył występ grupy Artystycznej Retro Voice, który zaprosił uczestników targów w muzyczną podróż w lata 60-te - 70 –te oraz do wspólnej zabawy tanecznej.

– Czujemy się jakbyśmy znowu mieli 20 lat – podsumowali potańcówkę Państwo Anna i Zbigniew. To świetny pomysł. Seniorzy chcą się bawić, korzystać z życia, tańczyć i śpiewać. Warto było tu przyjść, wiele się dowiedzieliśmy na różne tematy, m.in. od Policji w jaki sposób uchronić się przed oszustami na wnuczka – dodała Pani Anna, wzięliśmy udział w treningu pamięci i warsztatach z panią ogrodniczką. Oby więcej takich przedsięwzięć.

