

## Dla mieszkańca

Published: Monday, 04 November 2019 15:34

Hits: 51565

---

Kolejny miesiąc upłynął pod znakiem aktywności starachowickich seniorów.

Seniorzy rozpoczęli miesiąc od spotkań z dietetykiem. Podczas zajęć dowiedzieli się jak przygotować zdrowe desery. Samodzielnie wykonali kilka z nich i ze smakiem degustowali.

Kolejnym przedsięwzięciem w którym wzięli udział nasi seniorzy był rajd. Jesień to wspaniały czas na spacery dlatego też wybrali się podziwiać piękne okoliczności przyrody. Celem trasy było dotarcie do przystani harcerskiej na Lubiance.

Świątokrzyska Koalicja Seniorów wraz z Bezpiecznym Powiatem Starachowickim zorganizowała spotkanie w murach Muzeum Przyrody i Techniki o tematyce bezpieczeństwa. Uczestnicy mogli zobaczyć prezentowane w muzeum eksponaty, posłuchać występów zaproszonych gości oraz zwiększyć swoją świadomość dotyczącą bezpieczeństwa.

W kolejnych dniach odbyły się spotkania z zaproszonymi gośćmi. Pan Andrzej Witek wygłosił prelekcję na temat ziołolecznictwa i dbałości o zdrowie. Starachowiccy Harcerze z 7 Drużyny Wędrowniczej "SUMMIT" im. Jerzego Kukuczki w ramach zdobywania odznaki "Jodła" spotkali się z seniorami by porozmawiać o historii. Dzięki temu spotkaniu zarówno harcerze jak i seniorzy zgłębili wiedzę o bohaterach z naszego miasta. Ostatnimi z zaproszonych gości byli przedstawiciele ze Stowarzyszenia "Ostrower". Kontynuując akcję "Aktywny senior- ruszaj po zdrowie" przedstawiciele Stowarzyszenia pokazali seniorom jak dbać o zdrowie, wyjaśnili dlaczego aktywność jest taka ważna oraz pokazali przykładowe ćwiczenia.

Październik to również miesiąc aktywności kulturalnej. Seniorzy wzięli udział w Międzynarodowych Targach Seniorów w Kielcach. Prezentowali tam swoje prace z rękodzieła oraz talenty wokalne- Zespół śpiewaczy "Wigorki". Podczas targów odwiedzili wiele stoisk prozdrowotnych i rękodzielniczych oraz wzięli udział w zabawie z DJ Viką. W ramach "Kina Seniora" w Starachowckim Centrum Kultury seniorzy obejrzeli film "Kamerdyner" poprzedzony prelekcją wprowadzającą w świat pamięci oraz tożsamości narodowej. Na zakończenie miesiąca seniorzy wzięli udział w Jesiennym Balu.

Pracowity październik zapowiada kolejne pracowite miesiące.

## Dla mieszkańca

Published: Monday, 04 November 2019 15:34

Hits: 51565

---



## **Dla mieszkańca**

Published: Monday, 04 November 2019 15:34

Hits: 51565

---

## Dla mieszkańca

Published: Monday, 04 November 2019 15:34

Hits: 51565



## Dla mieszkańca

Published: Monday, 04 November 2019 15:34

Hits: 51565

---



## Dla mieszkańca

Published: Monday, 04 November 2019 15:34

Hits: 51565

---



## Dla mieszkańca

Published: Monday, 04 November 2019 15:34

Hits: 51565

---



## Dla mieszkańca

Published: Monday, 04 November 2019 15:34

Hits: 51565



## **Dla mieszkańca**

Published: Monday, 04 November 2019 15:34

Hits: 51565

---