

Otwarty Dzień Seniora w OCKiR

Data publikacji: 4.10.2018 18:00

W środę (03.10.2018) na terenie Osiedlowego Centrum Kultury i Rekreacji odbył się Otwarty Dzień Seniora. Organizatorami wydarzenia byli: Spółdzielnia Mieszkaniowa „Cieszynianka”, cieszyński Uniwersytet Trzeciego Wieku, Fundacja Aktywności Społecznej „Cieszynianka” oraz Osiedlowy Klub Seniora. Była to czwarta edycja tego wydarzenia.



fot. JŚ

Termin wydarzenia nie był przypadkowy. Otwarty Dzień Seniora odbył się bowiem początkiem października, a pierwszego dnia tego miesiąca przypada ustalony przez Organizację Narodów Zjednoczonych Międzynarodowy Dzień Osób Starszych. W związku z tym seniorzy mogli skorzystać ze specjalnych, przygotowanych przez organizatorów atrakcji.

- **Otwarte Dni Seniora są okazją do wspólnych spotkań, integracji, poszerzenia wiedzy na temat zdrowego i bezpiecznego życia seniora** – informuje Kinga Ciba z OCKiR.

Podczas wydarzenia seniorzy mieli okazję wziąć udział w zajęciach jogi, prowadzonych przez Damiana Krzempka, w trakcie których można było wzmocnić równowagę ciała i umysłu, a także zrelaksować się w trakcie turnieju gry w boule, który odbył się w tzw. Strefie Wypoczynku Seniora. Pierwsze miejsce wywalczyli Alicja i Andrzej Mleczko. Zainteresowani mogli też zrelaksować się na warsztatach tworzenia świec żelowych (ich uczestnicy mogli wykonać od podstaw ozdobną świeczkę, która składała się z różnobarwnego, bazowego piasku, ozdób naturalnych i syntetycznych), warsztatach tanecznych przy muzyce country (podczas których można było poznać podstawy tańców liniowych i układy taneczne występujące w tańcu do muzyki country), czy też zagrać w gry stolikowe. -

Niezależnie od miejsca zamieszkania, zainteresowań i wieku seniorów, którzy wzięli udział w wydarzeniach zorganizowanych w ramach Otwartego Dnia Seniora, jest jedno, co ich łączy. Jest to wyjątkowa aktywność i pogoda ducha – podkreśla Kinga Ciba

JŚ (red.)