



Ruszyła III edycja kampanii pn. Kierunek: Zdrowie. Podczas pierwszego spotkania seniorzy uczyli się jak dbać o serce.

- Bardzo się cieszę, że już po raz trzeci rozpoczynamy cykl spotkań prozdrowotnych pn. Kierunek: zdrowie. Myślę, że wpisuje się on w oczekiwania wielu seniorów. Tym wydarzeniem staramy się, wyciągnąć seniorów z domów. W ubiegłym roku w spotkaniach brało udział około 1800 uczestników. W tym roku pewnie nie będzie mniej. Powtarzamy ten cykl, ponieważ integruje on środowisko osób starszych, pomaga aktywnie spędzić czas, a przy okazji seniorzy otrzymują wiele pożytecznych informacji od ekspertów dotyczących zdrowego odżywiania, czy aktywności fizycznej. Serdecznie zachęcam więc do udziału we wszystkich sześciu spotkaniach - mówił podczas inauguracji kampanii Prezydent Witold Wróblewski.

Pierwsze spotkanie odbywało się pod hasłem – Zdrowe serce. Seniorzy pod okiem Pani Ewy Kalki ze Szkoły Tańca & Agencji Artystycznej „Broadway“ tańczyli zumbę, a także wysłuchali wykładu przygotowanego przez Panią doktor Krystyna Karaś – lekarzkę pracującą na II Oddziale Chorób Wewnętrznych z Pododdziałem Endokrynologicznym i Diabetologicznym Wojewódzkiego Szpitala Zespołowego w Elblągu.

Spotkania w ramach kampanii Kierunek: zdrowie prowadzone są przez sześć tygodni - co

wtorek w godz. 13.00 – 15.00. Pierwsze pięć spotkań, odbywa się w hali sportowo – widowiskowej MOSiR przy Al. Grunwaldzkiej 135, ostatnie natomiast w Kamieniczkach Elbląskich przy ul. Św. Ducha 3-4. Z uwagi na charakter zajęć prosimy o luźny, sportowy ubiór i obuwie.

Spotkaniom towarzyszą pokazy i degustacje zdrowej żywności. Dla uczestników, którzy uczestniczyć będą w co najmniej czterech zajęciach przygotowane zostaną również upominki. Ich losowanie odbędzie się podczas podsumowania Kampanii.

W przyszły wtorek temat zajęć brzmi – Wiosna w ogrodzie.

Organizatorem kampanii jest Witold Wróblewski Prezydent Elbląga, współorganizatorem Elbląska Rada Seniorów, a partnerem Szpital Miejski im. św. Jana Pawła II w Elblągu.

[Galeria zdjęć](#)