

„Seniorzy z energią”

Jesień wieku to nie koniecznie czas pozbawiony aktywności. Przekroczenie 60. roku życia nie musi oznaczać zamknięcia się w domu czy w poczekalni przychodni. Seniorzy chętnie podejmują wyzwania intelektualne, uczestnicząc np. w zajęciach uniwersytetu trzeciego wieku, oraz rozpoczynają aktywność ruchową poprawiając kondycję fizyczną. Warto szukać takich zajęć w swojej okolicy. Jednym ze sposobów jest udział w nowym programie Energi Obrót SA „Seniorzy z energią”, którego celem jest aktywizacja osób starszych.

Program zakłada przede wszystkim ułatwienie dostępu do opieki medycznej, profilaktyki prozdrowotnej i do zachęcania w uczestniczeniu w życiu społecznym w swoim regionie. Realizowany jest pilotażowo w 6 gminach województwa pomorskiego: Kępicach, Łebie, Nowej Karczmie, Nowym Dworze Gdańskim, Pelplinie i Skarszewach. W ramach projektu będą zorganizowane Gminne Dni Seniora, podczas których umożliwione zostaną mieszkańcom zajęcia z instruktorami fitness, badania i konsultacje medyczne, a także wykłady oraz warsztaty dotyczące bezpieczeństwa i ochrony przed oszustami, prowadzone we współpracy z policją.

Podczas Gminnych Dni Seniora dostępne będzie Mobilne Biuro Obsługi Klienta Energi Obrót SA. To doskonała okazja do porozmawiania z przedstawicielami firmy, a także wyjaśnienia wątpliwości dotyczących taryfy lub rachunków. Specjaliści w wytłumaczą i umożliwią dobór odpowiedniej metody rozliczeń, która będzie najlepiej dopasowana do klienta i prowadzonego przez niego gospodarstwa.

Od 16 października w miejscowościach objętych programem, regularnie przez 10 tygodni będą się odbywać zajęcia ruchowe dla seniorów, zachęcające do codziennej aktywności. Ich celem jest nie tylko poprawa kondycji czy zdrowia, ale również integracja lokalnej społeczności. 10 października ruszyły zapisy na zajęcia.

– Seniorzy, choć mają duże pokłady energii, potrzebują bodźca, który umożliwi im ponowne aktywne uczestnictwo w życiu społeczności. Dlatego zaproponowaliśmy warsztaty, szkolenia i koła zainteresowań z różnych dziedzin. Podchodzimy do tematu kompleksowo. Policja wyjaśni m.in. jak ustrzec się przed oszustami, trenerzy pokażą, jak najlepiej zadbać o własne zdrowie i utrzymać dobrą kondycję fizyczną. Natomiast nasi konsultanci przełożą kilka dobrych rad dotyczących oszczędzania i zachęcą do zmiany nawyków podczas korzystania z energii elektrycznej – wyjaśnia Jarosław Dybowski, prezes Energa Obrót SA.

Program „Seniorzy z energią” to świetna okazja do spędzenia czasu z przyjaciółmi czy sąsiadami, ale także skorzystania z fachowych porad czy wyjaśnienia wątpliwości. Grupa Energa zaprasza wszystkich do aktywnego udziału w Gminnych Dniach Seniora.

Realizowany program zajęć:

Tydzień 1	testowanie sprawności fizycznej uczestników
Tydzień 2	gimnastyka funkcjonalna
Tydzień 3	Nordic Walking z ćwiczeniami wzmacniającymi mm. posturalne
Tydzień 4	gimnastyka sensomotoryczna: profilaktyka upadków
Tydzień 5	ćwiczenia usprawniające przy muzyce
Tydzień 6	gimnastyka funkcjonalna
Tydzień 7	Nordic Walking z ćwiczeniami wzmacniającymi mm. posturalne
Tydzień 8	gimnastyka sensomotoryczna: profilaktyka upadków
Tydzień 9	ćwiczenia usprawniające przy muzyce
Tydzień 10	testowanie sprawności fizycznej uczestników

Gdzie zapisać się na zajęcia?

Skarszewy: Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury

Łeba: e-mail: it@leba.eu

Nowy Dwór Gdański: Polski Związek Emerytów i Rencistów koło Nowodworskie, Polski Związek Niewidomych, Parafie

Pelplin: Sekretariat ZKiW

Nowa Karczma: GOKSiR

Zapisy są też możliwe pod nr tel. 600 800 927

Więcej informacji na www.seniorzyenerga.pl