

Kategoria: [Z życia gminy](#) Data publikacji: 29.11.2023r.



Szkolenie online.

Na początku seniorzy wzięli udział w zdalnym seminarium online pt. „Oszustwa z wykorzystaniem wizerunku UKNF – jak działają oszuści i jak się przed nimi chronić” organizowanego przez Urząd Komisji Nadzoru Finansowego.

Spotkanie z Wójtem przy kawie: Bliskość i Dialog

Następnie, w przyjaznej atmosferze uroczystie rozpoczęto obchody Gminnego Dnia Seniora, gdzie seniorzy mieli okazję spotkać się z przy kawie z wójtem Wojciechem Błońskim. W trakcie tego nieformalnego spotkania, wójt podkreślił rolę seniorów w społeczności lokalnej, dzieląc się swoimi planami dotyczącymi rozwoju gminy oraz otwierając się na pytania i sugestie ze strony uczestników. Nie zabrakło rozmów na tematy bieżące, jak i wspomnień i wskazówek od seniorów. – Każde spotkanie z seniorami to duża dawka bezcennej wiedzy i doświadczenia – warto słuchać i korzystać z ich rad. Dzięki nim wiemy, jakie są potrzeby naszych najstarszych mieszkańców i możemy wprowadzać w życie odpowiednie rozwiązania – mówił wójt Wojciech Błoński.

Szkolenia o technikach oszustw: bezpieczeństwo przede wszystkim

Po przyjemnym spotkaniu z wójtem, seniorzy mieli okazję uczestniczyć w szkoleniach prowadzonych przez lokalnych policjantów, którzy przedstawili się mieszkańcom, by

wiedzieli, do kogo się zgłosić w przypadku zagrożenia. Tematem przewodnim wykładu nadkom. Maksymiliana Nowińskiego, Komendanta Komisariatu Policji w Długolece były techniki oszustw, których ofiarami niestety często stają się osoby starsze. Policjanci dostarczyli cenne wskazówki dotyczące rozpoznawania potencjalnych zagrożeń oraz udzielania sobie skutecznej pomocy w przypadku padnięcia ofiarą oszustwa. Szkolenia te miały na celu podniesienie świadomości seniorów na temat metod stosowanych przez przestępców oraz umożliwienie im skutecznego przeciwdziałania sytuacjom ryzykownym.

Panel dyskusyjny o źródłach zdrowia: podstawy długowieczności

Seniorzy mieli okazję uczestniczyć w panelu dyskusyjnym poświęconym zdrowiu. W trakcie panelu lekarz Tomasz Grześkowiak prezentował informacje dotyczące zdrowego stylu życia, aktywności fizycznej oraz prawidłowego odżywiania. Wartościowe wskazówki i praktyczne porady pomogą seniorom utrzymać dobre zdrowie oraz zmotywować ich do podejmowania aktywności fizycznej. Dyskusję moderował pracownik Biura Rady Gminy, Emil Sozański.

Informacje o instytucjach pomocowych i programach profilaktycznych: warto z nich korzystać

Ostatnią częścią Gminnego Dnia Seniora było przedstawienie seniorom informacji o dostępnych instytucjach pomocowych oraz programach profilaktycznych dostępnych w gminie. Przedstawiciele urzędu gminy, GOPS, GKRPA i pozostali eksperci opowiedzieli o swojej działalności, oferowanych usługach oraz programach skierowanych do seniorów. Beata Paździerz, Ewelina Walczak-Pelc, Aneta Grocholska, Magdalena Reszka i Marta Wantrych dostarczyły nie tylko sporo cennych informacji, ale także umożliwiły bezpośredni kontakt seniorów z przedstawicielami instytucji, co znacznie ułatwi korzystanie z dostępnych świadczeń.

Gminny Dzień Seniora stanowił zatem kompleksowe wydarzenie, które nie tylko dostarczyło rozmów i relaksu, ale przede wszystkim skupiło się na ważnych aspektach życia seniorów, takich jak bezpieczeństwo, zdrowie i dostęp do pomocy. Inicjatywa ta z pewnością przyczyni się do poprawy jakości życia seniorów.