Wiosenny Puls Seniora w WDK – zdrowie, wiedza i aktywność w jednym miejscu



29 kwietnia 2026 roku w Wojewódzkim Domu Kultury w Kielcach odbędzie się kolejna edycja Forum Seniora – wydarzenia skierowanego do osób starszych, zainteresowanych zdrowym i aktywnym stylem życia. Udział w spotkaniu jest bezpłatny, jednak wymaga wcześniejszej rejestracji. Organizatorem spotkania jest redakcja Echa Dnia, a partnerem głównym Urząd Marszałkowski Województwa Świętokrzyskiego.

Program pełen wiedzy

Forum potrwa od godziny 10:00 do 16:00 i zostało podzielone na kilka przystępnych bloków tematycznych. W programie znalazły się m.in. wystąpienia dotyczące zdrowia i codziennego funkcjonowania seniorów, w tym sposoby dbania o kondycję i samodzielność.

Poruszone zostaną także tematy związane z życiem intymnym w dojrzałym wieku oraz aktualnymi przepisami – uczestnicy dowiedzą się m.in. o świadczeniach i możliwościach przeliczania emerytur. Nie zabraknie również praktycznych wskazówek dotyczących zdrowego odżywiania, opartych na diecie śródziemnomorskiej dostosowanej do polskich realiów.

W trakcie wydarzenia dostępne będą bezpłatne badania profilaktyczne, w tym pomiary ciśnienia, poziomu glukozy, saturacji oraz analiza składu ciała. Uczestnicy będą mogli

skorzystać także z badań wzroku w kierunku zaćmy i jaskry oraz konsultacji z ekspertami z zakresu zdrowia i farmacji.

Spotkania, integracja i strefa wystawców

Forum to nie tylko wykłady, ale także przestrzeń do integracji i bezpośrednich rozmów. Na miejscu dostępna będzie strefa wystawiennicza oraz punkty informacyjne. W ramach wydarzenia Wojewódzki Dom Kultury w Kielcach udostępni do zwiedzania Izbę Regionalną, w której prezentowane są eksponaty związane z lokalną kulturą i twórczością ludową. To dodatkowa propozycja dla osób zainteresowanych dziedzictwem regionu i działalnością kulturalną instytucji.

Gość specjalny – Małgorzata Potocka

Gościem specjalnym Forum będzie Małgorzata Potocka – aktorka filmowa i teatralna, reżyserka oraz producentka. Znana jest z ról w filmach „Hubal", „Wszystko na sprzedaż" czy „Orzeł i reszka", a także z występów w serialach telewizyjnych, w tym „Barwy szczęścia". Jest absolwentką Państwowej Wyższej Szkoły Filmowej w Łodzi oraz laureatką Nagrody im. Zbyszka Cybulskiego. W swojej karierze pełniła również funkcję dyrektora Teatru Powszechnego w Radomiu.

Wydarzenie, które łączy i inspiruje

Forum Seniora 2026 to inicjatywa łącząca edukację, profilaktykę zdrowotną i aktywizację społeczną. To propozycja dla osób, które chcą świadomie dbać o swoje zdrowie, poszerzać wiedzę i aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym.

Udział w wydarzeniu jest bezpłatny, jednak obowiązuje wcześniejsza rejestracja. Zgłoszenia przyjmowane są poprzez formularz online dostępny pod adresem:
https://www.webankieta.pl/ankieta/1681963/forum-seniora-kielce-2026-rejestracja.html