

“Wiosenny Puls Seniora” w WDK – dzień pełen zdrowia, wiedzy i inspiracji dla aktywnych 60+



29 kwietnia 2026 roku w Wojewódzkim Domu Kultury w Kielcach odbyła się kolejna edycja Forum Seniora - wydarzenia poświęconego zdrowiu, profilaktyce oraz aktywnemu stylowi życia osób starszych. Udział w spotkaniu wzięło blisko 400 seniorów z całego województwa świętokrzyskiego. Na uczestników czekały m.in. prelekcje, badania profilaktyczne i porady ekspertów.

Forum zostało zorganizowane przez redakcję „Echa Dnia”, a jego partnerem głównym był Urząd Marszałkowski Województwa Świętokrzyskiego. Wydarzenie obejmowało bogaty program merytoryczny, podzielony na bloki tematyczne. Uczestnicy mieli okazję wysłuchać wystąpień ekspertów dotyczących m.in. dbania o kondycję fizyczną i psychiczną w wieku senioralnym, zachowania samodzielności oraz świadomego stylu życia. Duże zainteresowanie wzbudziła prelekcja dotycząca zagadnień prawnych - w tym świadczeń emerytalnych i możliwości ich przeliczania. Ważnym punktem programu były również tematy związane z życiem intymnym w dojrzałym wieku oraz praktyczne wskazówki dietetyczne, oparte na zasadach diety śródziemnomorskiej dostosowanej do polskich realiów żywieniowych.

Nieodłączną częścią Forum była strefa profilaktyki zdrowotnej, w której uczestnicy mogli skorzystać z bezpłatnych badań, takich jak pomiar ciśnienia tętniczego, poziomu glukozy, saturacji oraz analiza składu ciała. Dostępne były również badania wzroku w kierunku zaćmy i jaskry oraz konsultacje z ekspertami z zakresu zdrowia i farmacji.

Wydarzenie miało także wymiar integracyjny. Uczestnicy mogli odwiedzić strefę wystawców oraz punkty informacyjne, a także zwiedzić Izbę Regionalną WDK, prezentującą eksponaty związane z kulturą i tradycją regionu świętokrzyskiego. Gościem specjalnym Forum była Małgorzata Potocka - aktorka filmowa i teatralna, reżyserka oraz producentka, która podzieliła się swoimi doświadczeniami zawodowymi i artystycznymi.

Forum "Wiosenny Puls Seniora" 2026 w WDK po raz kolejny pokazało, że edukacja, profilaktyka zdrowotna i integracja społeczna tworzą ważną przestrzeń dla aktywnego i świadomego życia seniorów.

















