

# Mesto Levice na seniorov nezabudlo ani tento rok



Levickí seniori počas prednášok.

Foto: (šr)

**LEVICE (Štefan Ráchela)** – Stretnutie s členmi bezbariérovej komisie, členmi Rady seniorov a štyroch denných centier seniorov v meste usporiadala v pondelok 8. októbra bezbariérová komisia pri Mestskom úrade (MsÚ).

Podujatie sa konalo v obradnej sieni MsÚ pri príležitosti Európskeho roka aktívneho starnutia a solidarity medzi generáciami a Októbra – Mesiaca úcty k starším. Otvorila ho iniciátorka stretnutia, viceprimátorka Beáta Vrábelová.

## Záujemcom zmerali krvný tlak

Pre účastníkov pripravili organizátori tri zaujímavé prednášky. Dana Čechová z Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) informovala



Viceprimátorka Beáta Vrábelová.  
Foto: (šr)

o zdraví a zdravotnej starostlivosti, ktorá je pre starších ľudí azda to najcennejšie. Prednášala o fyzických ochoreniach

s dôrazom na Alzheimerovu chorobu, jedno z najničivejších mozgových ochorení. Zároveň pracovníčky RÚVZ zmerali záujemcom krvný tlak.

## Začínajú sa tréningy pamäti

Eva Bajanová z Tekovskej knižnice hovorila o tréningoch pamäti a vitality pre seniorov, ktoré pre záujemcov organizujú v Hudobnom oddelení Tekovskej knižnici. Program je zameraný na aktivizáciu a cvičenie pamäťových schopností seniorov. Ide o desať stretnutí skupiny 10 až 12 seniorov. Série tréningov je možné opakovať. Prvá séria sa začala 25. septembra, ale možno sa prihlásiť na ďalšie. Bajanová poukázala na dôležitosť udržiavať si dobrú myseľ aj vo vyššom veku. Tréningy sú

dôležité aj pre včasnú diagnózu Alzheimerovej choroby. Prítomní si hneď aj vyskúšali testy pamäti.

## Seniori ako dobrovoľníci

Riaditeľka Územného spolku SČK v Leviciach Oľga Szalmová mala pripravenú prezentáciu aj s využitím diaprojekcie o aktivitách ÚS SČK pre seniorov. Upozornila na dôležitosť udržiavania sa v aktivite aj po odchode do dôchodku. Zaujímavé boli dobrovoľnícke aktivity seniorov pri aktivitách SČK, kde sú starší naozaj užitoční a veľmi pomáhajú. Uplatnenie nájdu najmä bývalí zdravotníci vo výslužbe.

Beáta Vrábelová sa na záver poďakovala prednášajúcim a vyzvala prítomných na prezentáciu dobrých nápadov. „Keď spojíme entuziazmus nás, mladších a skúsenosti vás, starších, budeme sa mať v našom meste lepšie,“ dodala viceprimátorka.

Pre veľký úspech prednášok bude mesto v podobných podujatiach pokračovať a zapájať seniorov do ďalších vzdelávacích aktivít.