

FORUM SENIORA 2026 „Wiosenny Puls Seniora”

29 kwietnia 2026 r. odbyło się wydarzenie **Forum Seniora 2026 „Wiosenny Puls Seniora”**. W Wojewódzkim Domu Kultury w Kielcach zgromadziły się setki uczestników, którzy przyszli wysłuchać interesujących prelekcji, wziąć udział w dyskusjach poświęconych zdrowiu i prawu, a także spotkać się i zintegrować z innymi.

Wydarzenie zorganizowane było przez regionalny dziennik „Echo Dnia”, a jego głównym partnerem był Urząd Marszałkowski Województwa Świętokrzyskiego. Program forum obfitował w wartościowe wystąpienia dotyczące zdrowia, zagadnień prawnych oraz aktywnego stylu życia seniorów.

Wśród gości znaleźli się m.in. Prezes Polska Press Makroregionu Południe Polska Press Grupy - **Dariusz Kołacz**, Redaktor naczelny „Echa Dnia” - **Stanisław Wróbel**, Marszałek Województwa Świętokrzyskiego - **Renata Janik**, Senator RP - **Krzysztof Słoń**, Dyrektor Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej - **Elżbieta Korus** wraz z zastępcą - **Arkadiuszem Ślipikowskim** oraz Dyrektor Wojewódzkiego Domu Kultury - **Magdalena Fogiel-Litwinek**.

Forum rozpoczęło się wykładem Marszałek Renaty Janik pt. „Wspieranie zdrowia i samodzielności seniorów – strategie i projekty realizowane przez Urząd Marszałkowski Województwa Świętokrzyskiego”. W swoim wystąpieniu zwróciła uwagę na wyzwania demograficzne regionu.

– „Jesteśmy województwem, które od ponad 20 lat mierzy się z problemem starzejącego się społeczeństwa” – podkreśliła Pani Marszałek.

Duże zainteresowanie wzbudziła również prelekcja dr hab. Grzegorza Świercza dotycząca życia intymnego seniorów. Temat wywołał wiele emocji wśród słuchaczy. Ekspert poruszył m.in. kwestie spadku liczby urodzeń, rosnącej liczby zachorowań na choroby nowotworowe oraz najczęstszych schorzeń wpływających na jakość życia. Przedstawił także metody leczenia, które mogą pomóc seniorom wrócić do satysfakcjonującego życia seksualnego.

Nie zabrakło również tematów prawnych. Przedstawicielki Kancelarii Mędrecki, Wilk i Wspólnicy omówiły nowe możliwości dla seniorów w 2026 roku, w tym kwestie związane z zaniżonymi emeryturami wynikającymi z wcześniejszego przejścia na świadczenie.

O zdrowym odżywianiu opowiedziała dietetyk Monika Kaczorek z Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego, prezentując wykład „Dieta śródziemnomorska na polskim talerzu – lokalnie i ekonomicznie”.

Gościem specjalnym wydarzenia była Małgorzata Potocka – znana aktorka filmowa, reżyserka, producentka oraz artystka wizualna, która od lat inspirowała do aktywnego i świadomego stylu życia.

W trakcie wydarzenia uczestnicy mogli dokonać pomiarów ciśnienia, saturacji, poziomu glukozy, oceny przedniego odcinka oka metodą retroiluminacji, badania ciśnienia wewnątrzgałkowego i pomiaru grubości rogówki oraz oceny BMI.

Podczas forum nie zabrakło także czasu na rozmowy przy kawie i herbacie, słodkim poczęstunku oraz pysznym obiedzie, który sprzyjał integracji uczestników.