

Zo života Denného centra seniorov v roku 2016

O tom, že južanskí seniori sú stále aktívni, svedčí množstvo podujatí, ktoré v priebehu celého roka organizujú. Mnohé z podujatí sú už tradičné, no niektoré inovované, alebo úplne nové. Sú to rôzne kultúrne a športové podujatia, výstavy, literárne popoludnia, zájazdy, vychádzky do prírody, cibra si pamäť pri hre v kartách, či svoju zručnosť pri výrobe rôznych ručných prác, radi zídu do divadla a na koncert, radi spievajú aj tancujú, nevynechajú dopoludňajšie cvičenia pre seniorov. Spolupracovali s mestom Košice, Radou seniorov, Jednotou dôchodcov, Dennými centrami iných mestských častí a ďalšími organizáciami.

Rok 2016 sa niesol v športovom duchu, pretože Košice sa stali Európskym mestom športu 2016. A naši seniori sa samozrejme veľmi aktívne zapájali do športových podujatí, ktoré mesto Košice v rámci projektu EMŠ pripravilo. Nechýbali napr. na **Trojkráľovom behu**, kde naše Denné centrum seniorov získalo krásne 3. miesto, ďalej za zúčastnili behu **Farbám neujdeš**, na súťažiach **Šport troch generácií**, či na **Letných olympijských hrách** kde južanskí seniori vybojovali úžasné 1. miesto. V rámci Európskeho týždňa športu sa zúčastnili na show **Retro – Spartakiáda** a mnohých ďalších.



V rámci partnerských vzťahov na medzinárodnej XV. **Seniorolympiáde**, kde si na domácej pôde seniorskí športovci pridali do zbierky trofejí ďalšiu za 1. miesto v celkovom hodnotení družstiev, spomedzi účastníkov z Maďarska a Českej republiky. Ani v tomto roku pochopiteľne nechýbali už pre našich športovcov tradičné športové podujatia ako **Jarné a Jesenné športové hry seniorov**, turistické výlety na Bankov a do Tatier.



V roku 2016 tanečný súbor Diamant oslávil 15. výročie svojho vzniku. Počas celého roku aktívne reprezentoval MČ Košice – Juh, mesto Košice a Slovenskú republiku na rôznych domácich i medzinárodných podujatiach. Medzi najvýznamnejšie patrí účasť na **5. Festivale gymnastiky zlatého veku** v Portoroži v Slovinsku, spoluorganizovanie a tiež vystúpenie na **Celoslovenskom festivale gymnastiky a tanca** v Košiciach. Okrem týchto aktivít súbor Diamant vystupuje na kultúrnych a spoločenských akciách usporiadaných mestom Košice a MČ Košice – Juh.



Spevokol RUŽA v tomto roku zaznamenal veľký pokrok, a to najmä oživeniu vystúpení prostredníctvom harmoniky. V tejto novej zostave vystúpili napr. v Domove pokojnej staroby, na Južanských vianočných trhoch, na súťažnej prehliadke s názvom **Seniorská hviezda** v Kulturparku a pod. V priebehu roka potešili svojim spevom na podujatiach **Popoludnie s Ružou** a tiež ako súčasť programu literárnych pásiem v Dennom centre seniorov.



Aj tento rok bol bohatý na množstvo kultúrnych a spoločenských podujatí, ktoré si členovia Denného centra seniorov spoločne pripravili. Z veľkého množstva sú to napr. literárne posedenie **Obzretie sa za fašiangami a Valentínom**, v rámci Marca – mesiaca knihy **Kde bolo – tam bolo**, či **Sami sebe**, na ktorom jednotlivé krúžky Denného centra seniorov predstavili svoju činnosť. Samozrejme na záver roka nechýbal krásny vianočný program, v ktorom nás členky Denného centra seniorov previedli históriou nosenia darčiekov. Každý posledný štvrtok v mesiaci nechýbalo **Posedenie pri klavíri s Erikou**. Záujem bol aj o návštevu Štátneho divadla v Košiciach a Štátnej filharmónie v Košiciach, kde sa južanskí seniori zúčastnili predstavení činohry, operety, opery, alebo koncertu. Tradičné výstavy ako **Výstava ručných**

prác, výstavka **Jeseň života** a exteriérová výstava **Plody jesene** skrášlili priestory Spoločensko – relaxačného centra kde má Denné centrum seniorov svoje zázemie.

Možnosť vzdelávať sa, dozvedieť sa niečo nové a zaujímavé mali seniori v rámci prednášok **Edukácia mozgu** konaná pri príležitosti medzinárodnej kampane „Týždeň mozgu“, **Stravovanie v zimnom období** a veľký úspech mala **Mobilná poradňa zdravia** v spolupráci s Regionálnym úradom verejného zdravotníctva, na ktorej boli seniorom zamerané dôležité parametre pre dobré zdravie.



V júni si užili zájazd do Tiszaujvarosu, ktorý sa vždy teší veľkej obľube. V októbri sa na pozvanie starostu XIII. obvodu hlavného mesta Budapešť Dr. Józsefa Tótha zúčastnili v Maďarsku sadenia stromu priateľstva. Akcia bola organizovaná pri príležitosti mesiaca október - úcty starším. V rámci projektu Rady seniorov: **Poznajme MČ mesta Košice** sa seniori zúčastnili prehliadky mestských častí napr. MČ Krásna, MČ Staré Mesto atď.

Okrem množstva rôznych akcií sa seniori pravidelne stretávajú v Dennom centre, aby trávili čas so svojimi priateľmi, porozprávali si navzájom svoje starosti a radosti, posedeli si pri šálke čaju, či kávy, skrátka udržiavali si dobrú fyzickú a psychickú kondíciu.

