

Zo života Denného centra seniorov v roku 2017

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, radi zájdu do divadla a na koncert, radi spievajú aj tancujú. Spolupracovali s mestom Košice, Radou seniorov, Jednotou dôchodcov, Dennými centrami iných mestských častí a ďalšími organizáciami.

Aj rok 2017 sa niesol v športovom duchu. Naši seniori sa samozrejme veľmi aktívne zapájali do športových podujatí. Nechýbali napr. na **Trojkráľovom behu**, na ktorom prešli 1,1 km v mínus 10 °C, na **Zimnej olympiáde seniorov** na Jahodnej kde v športovej disciplíne zjazd na boboch získali prvenstvo a v zjazde na lyžiach vyhrali krásne 3. miesto. Ďalej sa zúčastnili súťaže **Šport bez bariér**, kde získali aj medaily a tiež podujatia **Športový deň národnostných menšín**. Na **Letných olympijských hrách** južanskí seniori vybojovali 5 zlatých medailí, 4 strieborné a 2 bronzové. V **Stolnotenisovej lige seniorov** a **Bowlingovej lige** si taktiež vybojovali popredné miesta. Pozvanie prijali aj z Mestskej časti Košice – Pereš zúčastniť sa ich športových hier.

V rámci Dňa mesta Košice spoločne so 7000 tanečníkmi sa zúčastnili **Tancovania štvorylky** na Hlavnej a tancovania **Jubilejnej karičky**. V rámci projektu Rady seniorov: **Poznajme MČ mesta Košice** naši seniori prešli zaujímavé miesta mestských častí napr. MČ Barca, MČ Nad Jazerom, MČ KVP atď.



V rámci partnerských vzťahov na medzinárodnej XVI. **Seniorolympiáde**, ktorá sa konala v Ostrave – Porube, seniorskí športovci pridali do zbierky trofejí ďalšiu za 3. 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**, kde pribudla nová športová disciplína pétanque. Veľkej obľube sa tešia kúpacie jednodňové zájazdy do Maďarska a do Aquacity Poprad. Nechýbalo posedenie pri gúlaši, či varenie fazuľovice.



V roku 2017 tanečný súbor Diamant počas celého roku aktívne reprezentoval MČ Košice – Juh, mesto Košice a Slovenskú republiku na rôznych domácich i medzinárodných podujatiach. Medzi najvýznamnejšie patrí účasť na celosvetovej súťaži v pohybových skladbách **King Harald's 3rd World Gym for Life Challenge** v Nórsku, spoluorganizovanie a tiež vystúpenie na **2. 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 a tiež pre svojich priaznivcov pripravil **Popoludnie vd'aky**.



Spevokol RUŽA vďaka oživeniu vystúpení prostredníctvom harmoniky, klavíra a huslí obohatili svoj repertoár o nové piesne. Vystúpili napr. v Domove pokojnej staroby, na podujatiach organizovaných našou mestskou časťou, ale aj na súťažnej prehliadke speváckych a tanečných súborov s názvom **Seniorská hviezda** v Kulturparku a tiež na prehliadke hudobného folklóru **Na košickej turňi**. V priebehu roka potešili svojim spevom na podujatiach **Posedenie 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 **Fašiangy**, **Turíce**, **Veľká noc ide....**, **Aká si mi krásna Ty rodná zem moja**, **Jarná chvíľka poézie**, či **Jesenné rande s básnikmi a spisovateľmi**. 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. Na Veľkú noc nechýbala tradičná výstava **Veľkonočná výstavka a racionálna výživa**.

Možnosť vzdelávať sa, dozvedieť sa niečo nové a zaujímavé mali seniori v rámci prednášok ako napr. **Voda, dôležitá pre náš život**. Ďalšia v spolupráci s Regionálnym úradom verejného zdravotníctva **Edukácia mozgu** konaná pri príležitosti medzinárodnej kampane „Týždeň mozgu“. Krajské riaditeľstvo policajného zboru v Košiciach poučili našich seniorov ako sa chrániť pred podvodníkmi a zlodejmi na prednáške **Bezpečná jeseň života** a mediátorka z Mediačného centra Poprad, pobočka Košice hovorila s našimi seniormi o technikách komunikácie na prednáške **Počúvaj, hovorím**.





Pri príležitosti mesiaca október - úcty starším členovia Denného centra privítali seniorov z XIII. obvodu hlavného mesta Budapešť a spoločne zasadili strom seniorov.

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. A samozrejme nechýbala ani zábava, hudba a tanec na spoločenských podujatiach **Fašiangová zábava a Juniáles.**

