

Zdravý život v každom veku - prednáška pre seniorov

15.5.2026 - Michaela Hroncová | Mesto Hnúšťa

Mestský úrad vo štvrtok 14. 5. 2026 pripravil pre seniorov podujatie zamerané na zdravý životný štýl a možnosti, ako žiť zdravo v každom veku. Cieľom stretnutia bolo podporiť povedomie o tom, že starostlivosť o zdravie a aktívny prístup k životu sú dôležité v každej etape života.

Pozvanie prednostky mestského úradu prijala MUDr. Adela Englerová z Rimavskej Soboty, ktorá si pre prítomných pripravila pútavú a odborne vedenú prednášku o zásadách zdravého životného štýlu, prevencii a každodenných návykoch podporujúcich vitalitu. O svoje skúsenosti a praktické odporúčania sa podelila aj pani Andrea Haásová z Oázy zdravia v Rimavskej Sobote, ktorá obohatila program o pohľad z praxe a motiváciu k dlhodobej starostlivosti o zdravie.

Súčasťou podujatia bola aj malá vedomostná súťaž s darčekom zo zdravej výživy a ochutnávka kolagénu, ktoré prispeli k príjemnej atmosfére a aktívnemu zapojeniu účastníkov.

Podujatie bolo pripravené pre členov miestnej organizácie Slovenského červeného kríža, Zväzu zdravotne ťažko postihnutých a klubov seniorov v meste.

Mestský úrad ďakuje prednášajúcim za ich ochotu prísť a podeliť sa o cenné skúsenosti. Už teraz sú v úvahe myšlienky na pokračovanie série prednášok so zameraním napríklad špeciálne len pre ženy, alebo mladé mamičky a ich deti.

Podujatie potvrdilo, že aj vo vyššom veku je možné žiť aktívne, zdravo a s radosťou – s dostatkom informácií, podpory a motivácie.

Ing. Michaela Hroncová

prednostka MsÚ

<https://mesto.hnusta.sk/mesto/socialna-oblast/komunitne-planovanie-1/zdravy-zivot-v-kazdom-veku-pr ednaska-pre-seniorov-5665sk.html>