

Jak być zdrowym i szczęśliwym w dojrzałym wieku

Jak pomóc osobom w wieku 50+, którym zabrakło motywacji i energii do życia. Jak wejść na poziom pozytywnych wibracji i wstawać codziennie z energią i radością. Jak przestać myśleć, że na coś w życiu jest za późno lub za późno by realizować swoje pasje. Na te i inne wątpliwości starała się przekazać cenną wiedzę z dziedziny gerontopedagogiki, goszcząca w Poraju Katarzyna Dorosz.

Na zaproszenie posła do Parlamentu Europejskiego **Marka Plury** i wójta Gminy Poraj **Katarzyny Kaźmierczak** z pasjonującym wykładem, którego motywem i sensem przewodnim było: Jak odnaleźć siłę życia?, gościła w Poraju **Katarzyna Dorosz**. Wykładowczyni przybyła ze Stanów Zjednoczonych. Spotkanie, które odbyło się we wtorek 12 marca w sali widowiskowo-kinowej „Bajka” w Poraju, w formie warsztatów, adresowane było głównie do seniorów oraz osób niepełnosprawnych. Jednak wszystkie osoby, które zechciały uczestniczyć w tym wydarzeniu wyszły z pewnością z przebudowaną wartością samego siebie i choćby w jakimś stopniu ze zmianą swojego nastawienia do życia. Wykładowczyni, w blisko dwugodzinnej aktywnej prelekcji, przekazywała wiedzę zebranych w sali widowiskowo-kinowej „Bajka” w Poraju, głównie przedstawicielom kół seniorów z Poraja, Żarek Letniska, Choronia i Jastrzębia oraz paniom z KGW „Malwy”, „Choronianki”, „Kalina” i „Natalinki”. Na prelekcji zauważyć można było także: wójta **Katarzynę Kaźmierczak**, dyrektora GOK **Magdalenę Ryziuk - Wilk**, kierownika ZEAS w Poraju **Annę Sochę-Korendo** czy radną **Dagmarę Superson - Kosztyłę**. Cały projekt ma na celu promocję zdrowia, zdrowych nawyków oraz uświadomienie, że wprowadzenie niewielkich zmian do codziennej rutyny może znacznie zwiększyć vitalność. Każdy uczestnik wykładu mógł dowiedzieć jak odnaleźć w sobie radość życia. Jak pomóc sobie, aby żyć nie tylko dłużej, ale też pełniej i szczęśliwiej. Jak zadbać o swój mózg i swoje serce. O tym czy się to uda, najczęściej decydujemy my sami. Z uwagi na to, że jedną z metod aktywnego życia jest głośny śpiew, uczestnicy wykonali na koniec wspólne: „Zielony mosteczek” i „Szła dziewczeczka”.

Katarzyna Dorosz od 8 lat jest członkiem Rady ds. Polityki Senioralnej w Polsce, a także ekspertem ds. seniorów w Parlamencie Europejskim oraz w Washington DS w USA. Jest także autorką książek: „Siła życia”, „Droga do szczęścia. Radość życia człowieka dojrzałego”, „101 sentencji na każdy dzień”. Dla osób w wieku 50+ założyła i prowadzi telewizję internetową www.Acti50.tv oraz czasopismo „Radość z życia”. Jest również terapeutką w zakresie Kinezylogii Edukacyjnej i Inteligencji Emocjonalnej P. Dennisona. Mieszka w Kalifornii, gdzie prowadzi działalność dziennikarską, terapeutyczną i badawczą. Od wielu lat jej wykłady i warsztaty aktywizujące dla osób dojrzałych wzbogacają jakość ich życia na całym świecie. Interaktywna formuła tych zajęć pomaga w zachowaniu dobrostanu fizycznego i psychicznego poprzez zmianę niekorzystnych nawyków, gimnastykę ciała i umysłu, zdrowy ruch i odżywianie się, dbanie o własną emocjonalność i wspierające relacje społeczne, odnajdywanie i rozwój talentów.