

## Vymýšlejí aktivity pro seniory. Nyní se dočkali ocenění



21. 11. 2018 00:00

**Krajská rada seniorů odměnila ve středu 21. listopadu v budově Krajského úřadu Libereckého kraje na své konferenci čtveřici žen z Liberecka, které zdarma organizují zajímavé akce pro starší generaci. Seniorkám poděkoval za jejich činnost také náměstek hejtmána pro sociální oblast Pavel Svoboda. Ten současně zpestřil konferenci svou přednáškou o stavu dluhů a exekucí mezi penzisty.**

Diplom s poděkováním a tašku s drobnými dárky si převzala Marie Hamralová z Liberce, která pomáhá mnoho let jako dobrovolnice v Hospici Svaté Zdislavy. Oceněna byla také Marie Urbánková, předsedkyně Klubu seniorů Odborového svazu železničářů. Organizuje návštěvy jubilantů, sportovní akce i pobyty v lázních. Další vyznamenanou se stala Ludmila Zelinková, předsedkyně libereckého Klubu levicových žen, za který připravuje řadu akcí – od prvomájových veselic až po vánoční setkání. Průměrně dvě akce za měsíc organizuje pro seniory další oceněná žena, kronikářka města Tanvaldu Anna Lišková. Zapojila se například také do přípravy letošního prvního ročníku Krajských sportovních her seniorů.

*„Nejaktivnější seniory oceňujeme každý rok. Letos jsme k tomu využili oslavy Mezinárodního dne seniorů, které Liberecký kraj pořádal v pěti městech. V každém jsme upozornili na ty seniory z místních organizací, kteří svou energií, zápalem a svými nápady a činorodostí mohou být pro ostatní příkladem. Navíc akce nedělají pro sebe, ale pro ostatní. Je hezké, že se prodlužuje doba dožití. Podstatnější ale je co nejdéle žít aktivně a zajímat se o život kolem, a tím odsouvat dobu, kdy se senior bez pomoci druhých neobejde,“* zdůraznila předsedkyně Krajské rady seniorů v Libereckém kraji Miroslava Palečková.

O tom, že aktivně zaplněný volný čas pomáhá u seniorů oddalovat příznaky stárnutí, pohovořil také náměstek hejtmána Libereckého kraje Pavel Svoboda. *„Stáří je přirozenou etapou života. Je jeho součástí. Vážím si našich seniorů, kteří se snaží zaplnit volný čas svých vrstevníků výlety v přírodě, kulturou a mnoha dalšími zajímavými akcemi. Kdo je v jednom kole, nemá čas stárnout, nemá čas zabývat se svými neduhy,“* poznamenal.