W dniu 29 maja 2019 roku w restauracji Frezja, odbyło się spotkanie seniorów 80+ Mieleckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Takie spotkania odbywają się co dwa lata, to spotkanie było już 3 z kolei. W spotkaniu brali udział seniorzy 80+ Mieleckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, Zarząd oraz zaproszeni goście w osobach: Z-ca Prezydenta Miasta Mielca - Adriana Miłoś, Naczelnik Wydziału Spraw Społecznych i Zdrowia - Agata Ćwięka, Przewodnicząca Mieleckiej Rady Seniorów - Stanisława Rzeźnik.





W ramach spotkania odbyła się prelekcja dietetyka na temat zdrowych zakupów i zdrowego odżywiania seniorów. Wręczone zostały przykładowe jadłospisy, W ramach spotkania odbyła się degustacja zdrowej żywności. Zbudowanie świadomości seniorów, jak zdrowo kupować, na co zwracać uwagę, jak się odżywiać - efekt prelekcji dietetyka, co ma wpływ na odpowiednią kondycję fizyczną i psychiczną seniorów.

W dalszej części spotkania kilku seniorów podzieliło się swoimi ciekawymi wspomnieniami z życia osobistego w oddalonej przeszłości oraz ciekawymi informacjami z brania udziału w powojennym rozwoju miasta Mielca.

Pobudzenie do wspomnień, jako cel spotkania, które może posłużyć młodszym pokoleniom dla uświadomienia w jakich warunkach żyło, uczyło się i pracowało, wielu wartościowych mieszkańców naszego miasta, co ukaże się w opracowanej broszurce i może być udostępnione jako ciekawostka w wielu szkołach naszego miasta.

Relacje, które wzbudziły wielkie zainteresowanie zostały udokumentowane, nagrane, są w trakcie przygotowywania broszurki, która może posłużyć prezentacji młodszym pokoleniom w szkołach, jako pozytywny przykład.

Elżbieta Kwiatkowska