

Aktywni seniorzy - wykład i immatrykulacja

Data publikacji: 28.10.2022 16:00

W czwartek (27.10) w Sali konferencyjnej cieszyńskiej filii Uniwersytetu Śląskiego odbyło się spotkanie seniorów z cieszyńskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Głównymi punktami wydarzenia była immatrykulacja nowych studentów oraz spotkanie z Markiem Pilchem – zastępcą redaktora naczelnego Głosu Seniora.



fot. JŚ

Czwartkowe spotkanie UTW rozpoczęła uroczysta immatrykulacja – w roku akademickim 2022/2023 dołączyło do nas 44 nowych studentów – poinformowała na początku spotkania Lucyna Bałandziuk – prezes cUTW i odebrała od nowych studentów ślubowanie.

Następnie głos zabrał Marek Pilch – zastępca redaktora naczelnego Głosu Seniora, który opowiadał o tym, w jaki sposób starzeć się dobrze, jak zachować sprawność fizyczną oraz co jest dla seniorów tak naprawdę istotne – ***jakiś czas temu widziałem klepsydre, zmarła pani w wieku 94 lat. Wszyscy powiedzą, że to piękny wiek, ale osoby, które znały sytuację wiedzą, że ostatnich 20 lat jej życia była w pełni zależna od swojej rodziny. O to właśnie chodzi, żeby sprawność zachować jak najdłużej*** – mówił podczas spotkania.

Prelegent podkreślał, że dla seniorów powinno być ważnych kilka aspektów. Po pierwsze to odpowiednia dieta – przejadanie się i nadmierne spożycie mięsa nie jest dobre dla organizmu – ***dlaczego kobiety żyją dłużej od mężczyzn? To również zasługa diety. Panie zwykle zjadają mniej mięsa, a więcej warzyw. Ogólnie ich posiłki są mniejsze. Nie chodzi o to, żeby całkowicie zrezygnować z mięsa, ale żeby jeść świadomie*** – przekonywał Pilch. Po drugie bardzo ważny jest ruch. Nie muszą to być wyczyny sportowe. Wystarczy spacer, aktywność, wyjście z domu. Po trzecie z kolei bardzo ważna jest świadomość tego, że dbając o siebie, w rzeczywistości sprawiamy, że nasze życie staje się lepsze – jest w nim mniej ograniczeń.

JŚ