

# Cieszyński Uniwersytet Trzeciego Wieku nie zapomina o swoich słuchaczach

Data publikacji: 19.04.2020 9:05

Aktualna sytuacja jest ciężka dla wszystkich, szczególnie jej skutki odczuwają jednak seniorzy. Starsi mieszkańcy powiatu cieszyńskiego, wiedząc, że znajdują się w grupie ryzyka, często decydują się na pozostanie w domach i odizolowanie od rodziny, znajomych, czy przyjaciół. Jak z problemem radzą sobie słuchacze cieszyńskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku?

*zdjęcie poglądowe /pixabay.com*

Epidemia zdecydowanie spowolniła nasze życie. O ile osoby młode, które wciąż uczęszczają do pracy, wychodzą na zakupy i podejmują szereg innych działań, jakoś radzą sobie z problemem, to seniorzy, którzy często pozostają zupełnie sami, otrzymując jedynie zakupy od rodzin, czy przyjaciół, odczuwają skutki samotności i stagnacji - **wiemy, jak destrukcyjne dla psychiki aktywnego człowieka jest pozbawienie kontaktów z innymi ludźmi, a tym bardziej zamknięcie w czterech ścianach domu, zwłaszcza dla osób mieszkających samotnie. Miejmy jednak wspólnie nadzieję, że to stan tymczasowy, a niedogodności dnia codziennego mające służyć zahamowaniu rozprzestrzeniania się koronawirusa zabezpieczą nasze bezpieczeństwo i zdrowie. Na czas pandemii COVID-19 postanowiliśmy urozmaicić naszym Słuchaczom to odosobnienie i proponować na stronie internetowej lub facebooku różne aktywności** - wyjaśnia Lucyna Bałandziuk, Prezes cieszyńskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Jakie aktywności są polecane dla seniorów? Przede wszystkim ćwiczenia, które pozwolą na zachowanie sprawności fizycznej. Pamiętając o ciele, nie można jednak zapominać o duchu. Dla głodnych wiedzy cUTW zachęca do korzystania z bogatej oferty wykładów on-line. Seniorzy polecają również webinaria na temat radzenia sobie ze stresem, czy zgłębianie tajników kuchni z filmikami dostępnymi w mediach społecznościowych. Dla osób, potrzebujących wsparcia uruchomiono również specjalny numer telefonu, jednak ze słuchaczek cUTW, jako psycholog, zaoferowała pomoc w zakresie porad psychologicznych. Z kolei lider jednej z sekcji zadeklarował chęć rozmowy na szereg tematów, jako gimnastykę dla umysłu i kontakt z drugim człowiekiem.

Wszystkie numery telefonów oraz linki do stron polecanych przez seniorów dostępne są [tutaj](#).