

Dzień Seniora w cieszyńskim OCKiR

Data publikacji: 3.10.2015 11:05

30 września w Osiedlowym Centrum Kultury i Rekreacji w Cieszynie upłynął pod znakiem Otwartego Dnia Seniora. W jego ramach uczestnicy wzięli udział w wykładach i zajęciach aktywności ruchowej, także mieli możliwość przeprowadzenia badań zdrowotnych. Impreza, którą zorganizowała Spółdzielnia Mieszkaniowa "Cieszynianka" oraz Osiedlowy Klub Seniora odbyła się w wigilię ustanowionego przez ONZ Międzynarodowego Dnia Osób Starszych.

□

Wykłady dotyczyły przede wszystkim kwestii zdrowotnych. Danuta Żabińska z Doradztwa Żywnościowego „Dandiet” podniosła w swym wystąpieniu kwestie racjonalnego i zdrowego odżywiania, z akcentem na dietę osób starszych. Z kolei prelekcja Teresy Wałgi, która jest Państwowym Powiatowym Inspektorem Sanitarnym związana była z zagrożeniami związanymi z wycieczkami do coraz bardziej popularnych krajów egzotycznych. Jednocześnie prelegentka zwróciła baczną uwagę na profilaktykę grypy, boreliozy i zakażeń pneumokokowych. Natomiast Małgorzata Szwarz-Niedźwiecka i Lucyna Bałandziuk z Uniwersytetu III Wieku zachęciły seniorów do aktywności intelektualnej - poznawania świata i samokształcenia poprzez udział chociażby w wykładach prowadzonych przez Uniwersytet.

Ponadto instruktor jogi Damian Krzempek wprowadził seniorów w arkana tej starohinduskiej sztuki panowania nad ciałem i umysłem, oraz opowiedział o jej pozytywnym wpływie na zdrowie, chętni mogli też pod jego kierunkiem wziąć udział w ćwiczeniach. Można też było zrelaksować się przy gimnastyce rodem z Chin. Tai-chi w praktyce odbywało się pod okiem instruktorki Danuty Ryłko. Chętni mogli też poddać się badaniom na zawartość cukru we krwi czy pomiaru tkanki tłuszczowej BMI. Zwieńczeniem tegorocznego Dnia Seniora był występ zespołu „Panaceum” ze Stowarzyszenia Akademia Seniora z Bielska-Białej z programem „Z pamiętnika Młodej Lekarki” znanym wszystkim z niezapomnianego duetu Ewy Szumańskiej i Jana Kaczmarka.

(ÿ)

