

Jak dbać o zdrowie w wieku dojrzałym? - II konferencja cUTW

Data publikacji: 17.11.2019 9:28

Już 25 listopada 2019 roku (poniedziałek) w sali konferencyjnej Uniwersytetu Śląskiego w Cieszynie (ul. Bielska 62) odbędzie się II konferencja „Jak mądrze dbać o zdrowie w wieku dojrzałym”. Organizatorem wydarzenia jest stowarzyszenie cieszyński Uniwersytet Trzeciego Wieku.

pierwsza edycja konferencji/ fot. jŚ

Konferencja rozpocznie się w poniedziałek (25.11.2019) o godzinie 10:00. Przez trzy godziny będzie można uczestniczyć w wykładach i warsztatach, związanych ze zdrowiem oraz zdrowym trybem życia – **wydarzenie jest skierowane do wszystkich seniorów, a nie tylko członków cieszyńskiego UTW. Zapraszamy wszystkie osoby zainteresowane własnym zdrowiem i ze zdrowym trybem życia, zarówno mieszkańców Cieszyna, jak i innych miejscowości w powiecie cieszyńskim. Wykłady będą miały charakter otwarty, udział w konferencji jest bezpłatny** – wyjaśnia Lucyna Bałandziuk, Prezes cieszyńskiego UTW.

Tym razem w ramach konferencji przewidziano dwa wykłady. Pierwszy z nich poprowadzi pomolog – Renata Milerska-Żyła, która wyjaśni, dlaczego stopy muszą być w dobrej kondycji, nie tylko ze względów estetycznych. Odpowiednia dbałość o stopy pozwoli na uniknięcie wielu dolegliwości, a zaniedbania mogą dać o sobie znać nawet po kilku, czy kilkudziesięciu latach. Nigdy jednak nie jest za późno na rozpoczęcie działań, mających na celu poprawę stanu naszych stóp, a co za tym idzie również kondycji i komfortu życia.

Drugi z wykładów poprowadzi Wioletta Szojda – refleksolog, która opowie o profilaktyce zdrowotnej, związanej właśnie z refleksologią. Dzięki znajomości podstawowych zasad, czy też udaniu się do refleksologa, możemy zredukować stres, pomóc sobie przy różnych schorzeniach, takich jak migreny, a nawet pozbyć się nałogów. Tego typu działania usprawniają również pracę organizmu i korzystnie wpływają na wygląd zewnętrzny.

Celem konferencji jest edukowanie i motywowanie seniorów do świadomego dbania o własne zdrowie. Jak podkreślają specjaliści od zdrowia, mamy tyle na, no ile się czujemy. Zdrowie i energia mogą cechować również seniorów, ważne jednak jest to, w jakim stopniu świadomie, rozsądnie i odpowiedzialnie podchodzimy do tematu zdrowia i zdrowego stylu życia. Dzięki konferencji seniorzy będą mogli być może spojrzeć inaczej na niektóre aspekty i rozpocząć nowy, bardziej świadomy etap w swoim życiu.