

# Jak mądrze dbać o zdrowie w wieku dojrzałym? Konferencja UTW

Data publikacji: 25.11.2022 18:30

W czwartek (24.11) w sali konferencyjnej cieszyńskiej filii Uniwersytetu Śląskiego odbyła się konferencja, zorganizowana przez cieszyński Uniwersytet Trzeciego Wieku „Jak mądrze dbać o zdrowie w wieku dojrzałym”.

□

Cieszyński UTW cyklicznie organizuje konferencje na temat zdrowia – ***jakość życia, zwłaszcza życia seniorów, jest w dużej mierze uzależniona od tego, jak o siebie dbamy. Jeżeli odpowiednio się odżywiamy, jesteśmy aktywni fizycznie i nie zaniedbujemy swojego zdrowia, mamy o wiele więcej możliwości działania, czujemy się lepiej, jesteśmy bardziej mobilni*** – można było usłyszeć.

Podczas wydarzenia kardiolog Paweł Jastrzębski wygłosił wykład zatytułowany „Jak mądrze dbać o zdrowie w wieku dojrzałym – okiem kardiologa”, geriatra i lekarz rodzinny Dominik Lewandowski opowiedział o lekach podczas wykładu „Leki są cudowne”, a animatorka społeczno-kulturalna Sławomira Godek wygłosiła wykład „Słaba silna wola”. Przy każdym bloku tematycznym nie zabrakło czasu również na dyskusję. Seniorzy mogli zadać nurtujące ich pytania, a także wygłosić własne zdanie, bądź też podzielić się swoim doświadczeniem.

Konferencję „Jak mądrze dbać o zdrowie w wieku dojrzałym” objęli patronatem: Starosta Cieszyński Mieczysław Szczurek, Burmistrz Miasta Cieszyna Gabriela Staszkiwicz i Śląski Oddział Wojewódzkiego Kolegium Lekarzy Rodzinnych w Polsce. Partnerem wydarzenia jest Cieszyńska Rada Seniorów, a swoją obecnością konferencję wsparli seniorzy z organizacji senioralnych z Hażłacha, Wisły, Ustronia, Brennej, Chybia, Istebnej oraz Zebrzydowic.