

# Wykłady dla i o seniorach

Data publikacji: 18.11.2012 10:10

ZDROWIE SENIORA - to cykl spotkań prozdrowotnych adresowanych do seniorów, ich rodzin i wszystkich zainteresowanych problemami wieku starszego. Bezpłatne wykłady poruszają różnorakie problemy m.in. formy działalności seniorów, zaburzenia snu, kanały energii.

□

Serdecznie zapraszamy seniorów, ich rodziny oraz wszystkich zainteresowanych do uczestnictwa w kolejnych wykładach z cyklu ZDROWIE SENIORA, które odbędą się 20.11.2012 r., o godz. 15.30, w sali konferencyjnej Pawilonu Diagnostyczno-Zabiegowego Szpitala Śląskiego w Cieszynie.

Mgr Danuta Sikora, Prezes Stowarzyszenia Cieszyński Uniwersytet III wieku, zapozna z formami działalności seniorów. Wielu seniorów jest wciąż sprawnych, nie znosi beczynnego siedzenia w czterech ścianach, potrzebuje pretekstu do wyjścia z domu. Jedną z form aktywizacji starszych ludzi są uniwersytety trzeciego wieku, które stwarzają możliwości ciągłego poszerzania wiedzy, pobudzają do aktywizacji społecznej w interesie jednostki i ogółu, ułatwiają nawiązywanie przyjaźni, zapewniają możliwość dbania o kondycję fizyczną.

Podczas spotkania rdzeniem modułu wykładowego będą zaburzenia snu, które omówi lek.med. Michał Trybus z Oddziału Geriatrycznego. Niezaspokojenie potrzeby snu przez dłuższy czas powoduje szereg negatywnych efektów psychicznych i fizjologicznych, np.: spadek samopoczucia i zmiany nastroju; zmęczenie, brak pokrzepienia i wypoczynku odczuwanego w ciągu dnia; senność, spowolnienie reakcji, gorszy refleks; osłabienie zdolności poznawczych, gorszą jakość wykonania zadań; spadek koncentracji uwagi i motywacji; luki w pamięci; większą ilość błędów w pracy; wzrost wypadków komunikacyjnych, np. na skutek zaśnięcia za kierownicą; rozdrażnienie, irytację, gniew, wybuchy złości, huśtawkę emocjonalną; komplikacje zdrowotne, większe spożycie leków.

Przedstawiciele Meridian Centrum Zdrowia z Istebnej, wraz z dr Li omówią meridiany – czyli kanały, którymi krąży energia. Kanały te w większości przypadków odpowiadają pewnym narządom od których biorą nazwę. Na tych kanałach znajdują się punkty mające specyficzne właściwości zarówno fizyczne (inny opór elektryczny, pojemność i potencjał) jak i lecznicze. Mają one właściwości robienia się bolesnymi w wybranej okolicy czasem bliskiej a czasem bardzo daleko oddalonych od chorego narządu. Jeżeli się je podrażni (np. poprzez wbicie igły) można spowodować efekt leczniczy na dany narząd. Dr Li praktycznie pokaże miejsca i sposób wkłuwania igieł.

Wstęp na wszystkie wykłady jest bezpłatny. Informacje szczegółowe można uzyskać pod numerem telefonu 33/8520511 wew. 218.

**Jeśli chcesz otrzymywać najświeższe informacje o imprezach odbywających się w Cieszynie zapisz się na newsletter na [www.cieszyn.pl](http://www.cieszyn.pl)**

**UM Cieszyn**

