

# Zdrowie Seniora, drugie spotkanie dla mieszkańców powiatu

Data publikacji: 22.11.2012 7:30

Aktywność seniora, zaburzenia snu i akupunktura - były głównymi tematami kolejnego cyklu wykładów pn. "Zdrowie Seniora". Tym razem w sali konferencyjnej Pawilonu Diagnostyczno-Zabiegowego Szpitala Śląskiego w Cieszynie gościli: Danuta Sikora, prezes Stowarzyszenia Cieszyńskiego Uniwersytetu III wieku, lek. med. Michał Trybus z Oddziału Geriatrycznego oraz dr Li wraz z przedstawicielami Meridian Centrum Zdrowia z Istebnej.

□

**W miniony wtorek (20 listopada) w sali konferencyjnej Pawilonu Diagnostyczno-Zabiegowego Szpitala Śląskiego w Cieszynie odbył się kolejny wykład zorganizowany z myślą o seniorach naszego powiatu. Jako pierwsza wystąpiła Danuta Sikora, prezes Stowarzyszenia Cieszyńskiego Uniwersytetu III wieku, zapoznając uczestników spotkania z różnymi formami działalności seniorów.**

Uniwersytet III wieku rozpoczął swoją działalność w 2004 roku. Początkowo działały trzy sekcje zainteresowań, pierwszy rok funkcjonowania zgromadził 84 członków. Dzisiaj już dziewięć lat trwa kontynuacja działalności Uniwersytetu, liczba członków wzrosła do 876 osób, powstało 13 sekcji zainteresowań. Niektóre z nich nastawione są na aktywność seniora, inne na kulturę, sztukę... W Uniwersytecie III wieku swoje miejsce znaleźli seniorzy z całego powiatu cieszyńskiego. - **Aktywność seniorów objawia się w wielu aspektach, a Uniwersytet III wieku spełnia się w tej roli doskonale** - podkreślała Danuta Sikora, która rozpoczęła wtorkowe spotkanie.

Lek. med. Michał Trybus z Oddziału Geriatrycznego Szpitala Śląskiego podjął natomiast temat zaburzeń snu w wieku podeszłym. - **Temat nie jest prosty, bo tak do końca nie znamy samej natury snu...** - podkreślał prowadzący wykład, omawiając kolejne fazy snu, powody bezsenności, rodzaje terapii, a także leki i używki, które mogą wpływać na bezsenność.

Nie zabrakło również pytań do eksperta, oraz cennych rad. Czy liczenia przed snem "baranów" pomaga zasnąć? - **Ten obiegowy mit, nie jest całkowicie pozbawiony sensu, jeśli liczenia baranów potraktujemy w kontekście techniki relaksacyjnej, skierowania naszych myśli na obojętny tor, oderwania się od wydarzeń dnia poprzedniego i stresu... W pewnym procencie przypadków przysłowiowe liczenie baranów jest skuteczne** - wyjaśniał prowadzący wykład.

Na zakończenie spotkania przedstawiciele Meridian Centrum Zdrowia z Istebnej, wraz z dr Li opowiedzieli zebranym o meridianach - czyli kanałach, którymi krąży energia.

A już 11 grudnia o godz. 15.30 w Szpitalu Śląskim w Cieszynie odbędzie się kolejne spotkanie. O zaburzenia zachowań w Chorobie Alzheimera opowie lek. med. Barbara Molin-Wiencek (Szpital Śląski w Cieszynie), która doradzi również, w jaki sposób sobie z nimi poradzić. Na pytanie - czy zawartość naszego talerza powinna się zestarzeć wraz z nami? odpowie inż. Anna Gałuszka. Będzie również o wpływie masażu na nasz organizm. Pokaz masażu chińskiego i mongolskiego poprowadzą Barbara Bryś, Joanna Łacek i dr Li.

Barbara Stelmach-Kubaszyk

[ZOBACZ FOTOREPORTAŻ>>>](#)