

# Zdrowiej w Ustroniu

Data publikacji: 3.10.2015 7:00

Zdrowie i jego profilaktyka w aspekcie pozytywnego starzenia się, to myśl przewodnia wydarzenia, jakie miało miejsce 30 września w Ustroniu. 'Dzień dla zdrowia', bo tak nazywa się ta inicjatywa, zorganizowało w swoich ośrodkach Sanatorium Ustroń przy współpracy z Fundacją Senioralną.

Program spotkania objął wykłady o tematyce zdrowotnej i profilaktyce zdrowia, pokazy i degustacje produktów leczniczych a także umożliwił uczestnikom skorzystanie z wielu bezpłatnych badań i konsultacji. W tym dniu, do dyspozycji gości byli lekarze specjaliści, pielęgniarki, rehabilitanci, dietetycy.

Podczas wydarzenia umożliwiono skorzystanie łącznie z ponad 500 różnych badań i konsultacji m.in.: badania ciśnienia, poziomu cukru we krwi, badania EKG, badania słuchu i wzroku, dopplera kończyn, konsultacji lekarskich, fizjoterapeutycznych, dietetycznych. Przed budynkiem sanatorium zaparkował mammobus w którym można było zrobić mammografię a także osteobus oferujący przesiewowe badanie densytometryczne w kierunku wykrycia osteoporozy. Każdy zainteresowany mógł też wziąć udział w panelach wykładowych. Honorowy patronat nad wydarzeniem objął Burmistrz Ustronia Ireneusz Szarzec.

W spotkaniu udział wzięli goście przebywający na pobytach sanatoryjnych w Ustroniu, w tym słuchacze Kazimierzowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku z Bydgoszczy oraz Stowarzyszenie Seniorów "Barwy Jesieni" we Włoszczowie, mieszkańcy Ustronia i okolic oraz przedstawiciele organizacji senioralnych ze śląska, m.in. Cieszyna, Skoczowa, Rybnika, Wodzisławia Śląskiego i Kęt.

Celem inicjatywy było podkreślenie znaczenia profilaktyki i promocji zdrowia, a także propagowanie zdrowego stylu życia i działań prozdrowotnych. Mimo iż tematyka skierowana była głównie do osób starszych, nie zapomniano o najmłodszych. W ramach wydarzenia, już wiosną został ogłoszony konkurs plastyczny dla uczniów szkół podstawowych z Ustronia pn. „Zdrowy senior”, a podczas uroczystego otwarcia „Dnia dla zdrowia”, zwycięzcom konkursu wręczone zostały nagrody rzeczowe.

Część wykładową zainaugurował lek. med. Krzysztof Błęcha z Centrum Ziołolecznictwa prelekcją „Fitoterapia jako alternatywna metoda leczenia i profilaktyki seniorów”. Centrum Ziołolecznictwa od kilku lat współpracuje z Sanatorium Ustroń, które oferuje pobyty sanatoryjne m.in. z kuracją ziołową, a także w ramach wspólnego projektu edukuje Seniorów ze śląskich i małopolskich UTW. Kolejny prelegent z Uzdrowiska Krynica-Żegiestów przedstawił zdrowotne właściwości mineralnych wód leczniczych. Następny wykład objął zagadnienia związane z profilaktyką i metodą postępowania w bólach kręgosłupa. Kolejnym prelegentem był prof. dr hab. Jan Ślężyński z Katedry Teorii Metodyki Wychowania Fizycznego AWF Katowice. Wykład pt.: „Jak zdrowo i mądrze żyć? Długowieczność w dobrym, europejskim stylu” Profesor Ślężyński poparł własnym przykładem człowieka legendy, który mając świadomość znaczenia aktywności ruchowej w życiu współczesnego człowieka ustawicznie dba o własną sprawność i kondycję fizyczną.

Przez cały dzień czynne były również stoiska informacyjne gdzie można było uzyskać informacje na temat populacyjnych Programów Wczesnego Wykrywania Raka Piersi oraz Profilaktyki i Wczesnego Wykrywania Raka Szyjki Macicy, porad kosmetycznych, spróbować wody wykorzystywanej w Krenoterapii, czy produktów ziołowych Centrum Ziołolecznictwa. Zakończeniem i jednocześnie podgumowaniem „Dnia dla Zdrowia” była prezentacja poprowadzona przez psychologa pod tytułem „Senior w oczach osób młodych, jak pozostać aktywnym umysłowo i społecznie”. Podczas spotkania można było wyrobić sobie bezpłatną kartę „Uzdrowskowska Karta Korzyści” pozwalającą na tańszy wypoczynek w Polskich miejscowościach uzdrowskich.

red.