

„Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie, jako smakujesz , aż się zepsujesz... ,tam człowiek prawie widzi na jawie i sam to powie, że nic nad zdrowie ani lepszego ani gorszego...” J. Kochanowski fraszka „Na zdrowie”

Wykład naukowy na temat suplementów diety i zwyrodnień kostnych organizmu człowieka, wygłosił dla słuchaczy SzUTW w Szprotawie w dn.28.11.2017 lekarz chorób wewnętrznych specjalista reumatolog i epidemiolog W.J.JANISZEWSKI. Problemy zdrowotne seniorów są dla nich samych, a także dla ich rodzin często bardzo dużym problemem. Jesteśmy bombardowani nieskończoną ilością reklam informujących o cudownych właściwościach wielu produktów. Doktor W. Janiszewski omówił rodzaje i działanie suplementacji na organizm człowieka, a także uczulił słuchaczy na rozsądne ich przyjmowanie po konsultacji z lekarzem prowadzącym pacjenta.

Kolejnym tematem wykładu był problem zwyrodnień kostnych, metod leczenia, a także zapobiegania. Ważnym aspektem przy tego rodzaju schorzeniach jest zastosowanie metod leczenia opartych na badaniach medycznych, prawidłowej diecie, dostosowanym do rodzaju schorzenia sposobie rehabilitacji zarówno w wykonanej przez specjalistów jak też samodzielnym wykonywaniu ćwiczeń ruchowych w warunkach domowych. Wychodząc na przeciw potrzebom słuchaczy w ramach zajęć na Naszym Uniwersytecie odbywa się dwa razy w tygodniu gimnastyka rehabilitacyjna prowadzona przez wykwalifikowaną (z wieloletnim doświadczeniem) rehabilitantkę. Na zajęcia zapraszamy w każdy wtorek i czwartek w SzDK sala nr. 4 godz.10.00 wszystkie słuchaczki i słuchaczy. Podczas wykładu był, też czas na zadawanie pytań na, które wykładowca odpowiadał z wielką dokładnością ucząc świadomego dbania o własne zdrowie.

Podsumowując należy podkreślić, że korzystając z oferty programowej Sz UTW słuchacze mają możliwość spędzania czasu nie tylko rozrywkowo, na różnego rodzaju warsztatach, wycieczkach i spotkaniach towarzyskich ale też naukowo. Wkłady organizowane dla słuchaczy poszerzają naszą wiedzę, uczą świadomego życia i pomagają w radzeniu sobie w wielu sytuacjach życiowych seniorów. Fraszka J. Kochanowskiego napisana kilka wieków temu jest nadal aktualna, dlatego zadbajmy o nasze zdrowie w sposób świadomy i odpowiedzialny_ **LEPIEJ ZAP OBIEGAĆ NIŻ LECZYĆ** tak więc Koleżanki i Koledzy do zobaczenia na zajęciach ruchowych!!!

Tekst M. Stelmach