



Wiadomości

Piątek, 8 listopada 2019

Jak żyć długo i szczęśliwie - o problemach jesieni życia na UZW

5 listopada br., w Domu Polsko- Słowackim odbył się kolejny wykład dla studentów - seniorów Uniwersytetu Złotego Wieku w Gorlicach. Wśród różnorodności zaplanowanych tematów, najbardziej oczekiwanymi są zawsze wykłady, prelekcje i prezentacje o problemach zdrowia w jesieni życia człowieka - czyli w trzecim wieku, zwanym też wiekiem srebrnym, a w przypadku gorlickiego UZW, złotym.



Tytuł - Wielkie problemy geriatryczne - zachęcał do przyjscia, stąd pełna sala słuchaczy, tym bardziej, że wykładowcą był dr Tomasz Płatek, znany gorlicki lekarz, ordynator oddziału geriatrycznego Szpitala Specjalistycznego w Gorlicach.



Swoją wielką wiedzę dzielił się problemami geriatrycznymi, czyli starzenia się społeczeństwa, czego przykładem może być fakt, że w ciągu ostatnich 25 lat przybyło w Polsce 3,5 mln osób starszych.



Aktualnie na 38,5 mln Polaków, 9,5 mln to seniorzy. Doktor dzielił się też ze słuchaczami swoim doświadczeniem i codziennymi radami, by żyć długo i szczęśliwie: *pamiętaj o ruchu, odżywiaj się zdrowo w mniejszych porcjach a częściej, zażywaj leki tylko zalecone przez lekarza, poruszaj się bezpiecznie, by unikać upadku, ćwicz pamięć, spaceruj codziennie...*



Tekst: Roman Dziubina