

## II Zgorzeleckie Spotkania Dolnośląskich Seniorów

„Żeby życie nie bolało” - 20-21 marca 2015r.



W dniach 20-21 marca 2015 roku odbyła się konferencja XXI edycji Międzynarodowego Dnia Inwalidy „Życie bez bólu”. W ramach konferencji odbyło się **II Zgorzeleckie Spotkanie Dolnośląskich Seniorów pod hasłem „Żeby życie nie bolało”**, którego gospodarzem było Stowarzyszenie Transgraniczny Uniwersytet Trzeciego Wieku w Zgorzelcu pod patronatem Burmistrza Miasta Zgorzelec.

**21marca 2015 r.** w II Zgorzeleckim Spotkaniu Dolnośląskich Seniorów uczestniczyło 100 osób w tym: parlamentarzyści, słuchacze Uniwersytetów Trzeciego Wieku z Wrocławia, Legnicy, Bolesławca, Kamiennej Góry, Miękinia, Zgorzelca, przedstawiciele Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego, Dolnośląskiego Forum i Integracji Seniorów, TWK, Stowarzyszenia Amazonki, Saksońskiej Agencji Oświatowej z Görlitz, władze samorządowe miasta, gminy Zgorzelec, powiatu zgorzeleckiego oraz wykładowcy.

Spotkanie rozpoczęła, jako moderator, Prezes Stowarzyszenia Anna Śliwińska. Po słowach powitania wszystkich przybyłych Prezes przedstawiła krótką informację o działalności TUTW w Zgorzelcu.

Jako pierwszy wystąpił dr Tomasz Kostka z wykładem na temat: „Prewencja upadków u seniorów”. Wniosek dla seniorów wypływający z tematu wykładu to przede wszystkim eliminowanie przyczyn upadków typu śliskie powierzchnie, progi, schody, a także wykonywanie czynności domowych( np. porządkowych) w obecności innych osób.

Kolejny temat „Oswoić ból” autorstwa dr Walentyny Wnuk został przedstawiony przez Prezes A. Śliwińską. Ból, jak podkreśliła dr W. Wnuk, każdy człowiek odbiera w sposób swoisty. Ból jest elementem naszego życia, jest niedomaganiem naszego ciała i duszy.

*Wniosek: do bólu można się przyzwyczaić ale nie wolno tracić nadziei, ból zawsze mija.*

Dr Aleksander Kobylarek zaprezentował temat „Ruch UTW w Polsce - wstępna diagnoza stanu” również dotyczący seniorów, ale tym razem ich aktywnego życia. Aktywny styl życia ludzi będących na emeryturze doprowadza w konsekwencji do odmładzania się ludzi

trzeciego wieku. Ten stan był przyczyną eksplozji tworzenia się nowych UTW w Polsce, który nastąpił po 2002 roku. Seniorzy stali się aktywni i zaczęli rozwijać swoje zainteresowania, co w konsekwencji przyczyniło się do rozwoju UTW w Polsce.

Pani Kinga Hartman-Wóycicka przedstawiła temat „Polacy-Niemcy. Wzajemne postrzeganie”. W swoim wystąpieniu starała się łamać stereotypy stosunków interpersonalnych Polak-Niemiec na podstawie przeprowadzonych badań na populacji 2500 osób. Wniosek wypływający z tematu, to preferencja EDUKACJI, która ma kształtować wiedzę historyczną młodych ludzi, umożliwiać poznawania innych kultur oraz uczyć okazywania szacunku dla sąsiada, jego języka, obyczajów. Temat ważki z racji naszego pogranicza.

Prof. Marek Żak zaprezentował temat „Leczenie ruchem seniorów”. Ścisła współpraca pacjenta, lekarza i fizjoterapeuty to program dla schorowanych osób starszego wieku. Program opracowany jako sposób na pomyślne starzenie się. Aktywność fizyczna to eliksir dla starszych osób aby nie być zależnym od innych w życiu codziennym. Ćwiczenia codzienne od 5 do 10 minut dla seniorów to program na długie i sprawne życie.

Pani dr Anna Lipińska przybliżyła temat „Kinesiology Taping dla Amazonek” tj. jak żyć i co robić po amputacji piersi. Mastektomia to jest ogromne przeżycie fizyczne i psychiczne dla kobiety. A dalej trzeba jakoś żyć. Przede wszystkim nie wolno poddawać się, należy szukać pomocy u specjalistów, a nade wszystko u fizjoterapeutów. Są już opracowane skuteczne metody leczenia, rehabilitacji osób po amputacji piersi i trzeba z tego dobrodziejstwa skorzystać.

Wysłuchaliśmy również wykładu przygotowanego przez prof. Włodzisława Kulińskiego nt. „Fizjoterapia w profilaktyce niepełnosprawności u osób w wieku podeszłym”.

Na zakończenie, swój pogląd na temat niwelowania bólu przedstawił prof. Mirosław Janiszewski prezentując wykład „Muzyka i ruch dla seniora w niecodzienny sposób”. Profesor przedstawił w jaki sposób muzyka stymuluje i pozytywnie oddziałuje na aktywność ruchową, a co za tym idzie wpływa na dobre samopoczucie, poprawia aktywność psychiczną, wydolność aparatu oddechowego, a swoje wypowiedzi wzbogacał muzyką. Odegrane akordy potwierdziły słowa wykładowcy i po ćwiczeniach oddechowych dodały słuchaczom pozytywnej energii po serii wykładów.

Pani Prezes Anna Śliwińska podsumowując obrady powiedziała, że **„każdy ma prawo i obowiązek do wysokiej jakości życia bez bólu.”**

Po obiedzie z pysznym urodzinowym tortem z okazji 3-lecia TUTW i pożegnaniu gości, słuchacze TUTW wysłuchali koncertu Zgorzeleckiej Orkiestry Mandolinistów z udziałem trzech tenorów. Koncert dostarczył niezapomnianych wrażeń artystycznych i był znakomitym podsumowaniem uroczystości, a wycieczka do Drezna 22 marca 2015, na którą słuchacze TUTW zostali zaproszeni przez organizatorów konferencji MDI, zakończyła tegoroczne II ZSDS.

Elżbieta Derecka  
TUTW Zgorzelec