

Dzień Zdrowia Seniora Dzień Zdrowia dla kreatywnych

Dzień Zdrowia Seniora w Warszawie już za nami. Celem konferencji, organizowanej przez „Głos Seniora” oraz Fundację Zdrowie Poprzez Sport była promocja zdrowego stylu życia wśród osób po 60 roku życia. Odwiedzający mieli możliwość uczestniczenia w serii bezpłatnych wykładów na temat świadomego żywienia i aktywnego stylu życia oraz wzięcia udziału w darmowych badaniach.

Konferencja odbyła się w budynku Biblioteki Narodowej w Warszawie dnia 7 kwietnia 2017, czyli w Światowy Dzień Zdrowia, uchwalony przez WHO w celu zwrócenia uwagi społeczeństw na główne problemy zdrowotne i żywieniowe na świecie.

Wydarzenie skierowane było do seniorów oraz osób zainteresowanych zdrowym stylem życia. Odwiedzający mieli możliwość spotkania z ekspertami w dziedzinie profilaktyki zdrowia (prewencja w zakresie chorób słuchu i serca, wiedza na temat bezpiecznego zażywania leków oraz dostępnych metod rehabilitacji).

Wstęp na konferencję był całkowicie bezpłatny, a zorganizowane panele dyskusyjne miały na celu edukowanie i zmotywowanie seniorów do świadomego dbania o własne zdrowie. Do realizacji Programu zaproszono organizacje i instytucje z dużym doświadczeniem w popularyzacji edukacji prozdrowotnej m.in. Edytę Litwiniuk — autorkę popularnego bloga o tematyce żywieniowo-sportowej i redaktor naczelną czasopisma Shape, Dorotę Wandas z 4 Business & People, która przeprowadziła wystąpienie na temat wprowadzenia równowagi i energii we własne życie, czy Annę Węgrzyn — założycielkę i redaktor naczelną portalu Zmiany w Życiu, która opowiedziała o tym, jak znaleźć w sobie motywację do podjęcia wyzwań w codziennym życiu.

Oferowana seria bezpłatnych badań obejmowała, oprócz analizy podstawowych wskaźników, badania dermatologiczne, kardiologiczne i diabetologiczne. Podczas wydarzenia każdy uczestnik miał możliwość wyrobienia Ogólnopolskiej Karty Seniora oraz nabycia aktualnego numeru Magazynu „Głos Seniora”.

Najciekawszym badaniem, według mnie, była analiza składu ciała, która mówi, ile mamy tłuszczu w organizmie. Nie wiedziałam, że w ogóle robi się takie badania. Nie spotkałam się z tym nigdy wcześniej — mówi 70-letnia Halina.

Jestem bardzo zadowolony z badania słuchu — nawet nie wiedziałem, że powinienem nosić aparat słuchowy! Wreszcie żona nie będzie musiała na mnie krzyżeć — śmieje się 67-letni Zdzisław.

Udział w Dniu Zdrowia Seniora był szansą na nawiązanie kontaktów z ciekawymi ludźmi, którzy zainteresowani są tematem zdrowia, aktywnością fizyczną, harmonią oraz poprawą jakości życia i chętnie dzielą się swoją wiedzą i zdobytymi doświadczeniami.

Dzień Zdrowia Seniora objęty był honorowym patronatem Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, Ministerstwa Zdrowia, Ministerstwa Sportu i Turystyki, Prezydenta Miasta Stołecznego Warszawa, Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego oraz Związku Artystów Scen Polskich.

Partnerami wydarzenia byli Stowarzyszenie Kilimandżaro, Warszawska Rada Seniorów, Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów oraz WOSEBA Sp. z o.o.