Pięciuset seniorów bezpłatnie skorzysta z zajęć, konsultacji i wykładów o zdrowym trybie życia

„Po sześćdziesiątce chcę żyć zdrowo i na sportowo"- pod takim hasłem ruszył program sfinansowany z budżetu Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej i z jego oferty skorzysta pół tysiąca osób w podeszłym wieku, mieszkających w stolicy województwa podlaskiego. Decyduje kolejność zgłoszeń, dlatego miejsce warto zarezerwować już teraz. Program realizuje Podlaski Uniwersytet Trzeciego Wieku przy współpracy z Fitness Club Maniac Gym.

Jak wyjaśnia Paweł Backiel, prezes Podlaskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, seniorzy będą korzystali z bezpłatnych wykładów dotyczących profilaktyki prozdrowotnej oraz zdrowego odżywiania prowadzonych przez technologa żywności i dyplomowanego dietetyka inż. Eugeniusza Muszyca, indywidualnych konsultacji ze specjalistą - obejmujących ustalenie diety umożliwiającej walkę z chorobami 3C = ciśnienie, cukier i cholesterol - jak też cotygodniowych zajęć z instruktorem sportowym na basenie i siłowni pod nadzorem merytorycznym wicemistrzyni świata w fitness dr Joanny Zapolskiej.

- W każdym wieku bardzo istotne są odżywianie i aktywność fizyczna - mówi Joanna Zabielska-Cieciuch, spec. med. rodzinnej, zajmująca się psychodietetyką. - Seniorzy zwykle mają już choroby przewlekłe. Jedną z nich jest choroba zwyrodnieniowa układu narządu ruchu i wielu osobom wydaje się, że wizyta u lekarza i przyjmowanie lekarstw pomoże. Niestety tak nie jest. W wielu chorobach, w tym cywilizacyjnych, podstawą jest ruch, aktywność fizyczna i zdrowe odżywianie. 70 proc. zdrowia człowieka zależy od tego, co je, pije i ile się rusza. Cieszy mnie bardzo, że udało się pozyskać fundusze dedykowane właśnie grupie seniorów. Uważam, że ten program będzie początkiem do zmiany trybu życia jego uczestników, jak i ich znajomych, przyjaciół i rodzin.

Dr Joanna Zapolska, odpowiedzialna za programowanie treningów, podkreśla, że aktywność fizyczna zostanie dla każdej osoby dopasowana indywidualnie. Pierwszym etapem będzie monitorowanie zdrowia poprzez analizę składu ciała, następnie wdrażanie dietoterapii i wprowadzanie aktywności do życia białostoczan. Ponieważ mowa jest o osobach starszych, ćwiczenia będą lekkie, spokojne. Mają wspomagać działanie układu sercowo-naczyniowego i wspierać układ mięśniowy. Seniorzy będą ćwiczyli nie tylko w grupie. Poznają tajniki lekkich ćwiczeń oporowych, kardio, a także zajęć w basenie. Zatem do różnych schorzeń i możliwości każdego z uczestników dobrana zostanie odpowiednia aktywność fizyczna.

- Racjonalne odżywianie odgrywa bardzo istotną rolę, ponieważ wiele chorób jest wypadkową nieodpowiednio zbilansowanej diety - zwraca uwagę Eugeniusz Muszyc. - Należy wspomnieć choćby o otyłości, która jest obecnie epidemią XXI wieku. Ponad 50 proc. naszego społeczeństwa ma nadwagę, otyłość, wiążą się z nimi komplikacje zdrowotne. Wystarczy powiedzieć, że do 20 proc. zgonów ma związek z nieracjonalnym odżywianiem. Dbajmy o siebie! - apeluje Eugeniusz Muszyc. - Program z pewnością daje światełko dla władz, że z problemami, o których mówię, należy coś

robić. W Białymstoku potrzebne są choćby gabinety dietetyczne. Nie tylko nowe drogi muszą być budowane, trzeba też budować zdrowie mieszkańców naszego miasta.

Projekt popierają samorządowcy, jak dr inż. Paweł Myszkowski z rady miasta czy Bogusław Dębski, radny sejmiku województwa podlaskiego i szef zambrowskiego szpitala.

Zgłoszenia do programu "Po sześćdziesiątce chcę żyć zdrowo i na sportowo" przyjmowane są tylko osobiście - w Białymstoku przy ulicy warszawskiej 44/1, na drugim piętrze. Tel. 666 850 410. Więcej informacji znajduje się na stronie www.podlaskisenior.com