

Zaczynij od siebie – trzecie spotkanie w ramach kampanii promującej zdrowy styl życia

Znaczenie zdrowego, aktywnego stylu życia z punktu widzenia fizjoterapeuty oraz kilka ćwiczeń, które każdy może wykonać odrywając się od pracy przy biurku – tak przebiegało trzecie spotkanie zorganizowane w ramach kampanii promującej zdrowy styl życia. Odbyło się ono w poniedziałek 13 stycznia w urzędzie marszałkowskim.

Spotkanie w ramach kampanii zorganizowanej przez Podlaską Radę Pożytku Publicznego otworzyła Katarzyna Ancipiuk, pełnomocnik marszałka ds. organizacji pozarządowych, witając wszystkich zebranych.

Wiesława Burnos, członek Zarządu Województwa Podlaskiego, w imieniu marszałka Artura Kosickiego oraz całego zarządu województwa, złożyła uczestnikom pierwszego w tym roku spotkania w ramach kampanii, najlepsze życzenia noworoczne.

– Myślę, że to cenna akcja, która na pewno będzie procentowała w życiu waszym, a za waszym przykładem, w życiu innych – podkreśliła odnosząc się do założeń kampanii.

Aneta Narel, przewodnicząca Podlaskiej Rady Pożytku Publicznego, wyraziła radość, że w spotkaniu wzięło udział tak wielu młodych ludzi. Byli to m.in. studenci Uniwersytetu w Białymstoku (Wydział Nauk o Zdrowiu z opiekunem dr Michaliną Krzyżak) oraz Politechniki Białostockiej.

– Panuje powszechne przekonanie, że o zdrowie zaczynamy dbać, kiedy już w nim coś szwankuje, w wieku produkcyjnym i poprodukcyjnym, a to od najmłodszych lat trzeba mieć wpojoną aktywność ruchową i wiedzę, jak zdrowo żyć, żeby na własnych nogach doczekać późnej starości i być aktywnym przez całe życie – podkreśliła. – Bo najtańszym lekiem na nasze zdrowie jest ruch.

O ruchu mówił Marek Sewastianik, doświadczony fizjoterapeuta z niemal 30-letnim doświadczeniem zawodowym. Podkreślił rolę świadomości samego siebie, która jest motorem zmian w sposobie życia. Zachęcał też do podjęcia aktywności fizycznej, a wśród dyscyplin najbardziej bezpiecznych i dostępnych dla, w zasadzie wszystkich, wymienił m.in. pływanie, jazdę na rowerze, marsz, nordic walking, bieg, narciarstwo biegowe i łyżwiarstwo.

– Mam nadzieję, że tymi prelekcjami zmotywujemy Państwa do działania prozdrowotnego, do ruchu – zachęcał.

Swoje wystąpienie zakończył pokazem praktycznym tapingu medycznego. Po nim zestaw ćwiczeń zaprezentowała dr n. med. Jolanta Grażyna Zuzda. Tym razem były to ćwiczenia na odcinek szyjny i piersiowy kręgosłupa, jako ten najbardziej obciążony podczas codziennej wielogodzinnej pracy przy komputerze.

Kolejne spotkania w ramach kampanii odbędą się 10 lutego i 10 marca w urzędzie marszałkowskim województwa podlaskiego i poświęcone będą tematowi uzależnień.

ms

