

---

# VII Konferencja „Jak mądrze dbać o zdrowie w wieku dojrzałym”

Data publikacji: 20.11.2024 8:53

W czwartek, 14 listopada 2024 roku, o godzinie 15:00 w Sali Konferencyjnej Uniwersytetu Śląskiego w Cieszynie odbyła się VII Konferencja pod tytułem „Jak mądrze dbać o zdrowie w wieku dojrzałym”.

VII Konferencja „Jak mądrze dbać o zdrowie w wieku dojrzałym”. Fot: Piotr Górecki/ox.pl

Wydarzenie przyciągnęło liczne grono uczestników zainteresowanych tematyką zdrowia i dobrostanu w starszym wieku.

Konferencję otworzyła Beata Macura, Członkini Zarządu Powiatu Cieszyńskiego, życząc uczestnikom dużo zdrowia w dniu ich święta – Światowym Dniu Seniora.

Głównym punktem programu był wykład mgr Bernadety Staśkiewicz zatytułowany „Ziołowa apteczka na zimę”. Prelekcja wzbudziła duże zainteresowanie zgromadzonych. Prelegentka przedstawiła praktyczne wskazówki dotyczące wykorzystania ziół w codziennej profilaktyce zdrowotnej, szczególnie w okresie jesienno-zimowym, kiedy odporność organizmu jest wystawiona na próbę. Uczestnicy mieli również okazję poznać konkretne receptury i metody przygotowywania domowych specyfików na bazie naturalnych składników.

Organizatorem wydarzenia było Stowarzyszenie Cieszyński Uniwersytet Trzeciego Wieku we współpracy ze Starostwem Powiatowym w Cieszynie. Celem konferencji było wspieranie osób starszych w prowadzeniu aktywnego i zdrowego trybu życia.

Tego typu inicjatywy cieszą się dużym uznaniem wśród seniorów, oferując nie tylko solidną dawkę wiedzy, ale także możliwość integracji i wymiany doświadczeń. Organizatorzy zapowiedzieli kontynuację działań edukacyjnych w przyszłym roku, co z pewnością spotka się z równie entuzjastycznym odbiorem.

**„Dbając o zdrowie w dojrzałym wieku, dbamy o jakość swojego życia”** – podkreślali organizatorzy, zachęcając do udziału w kolejnych spotkaniach i warsztatach.

FOT. Piotr Górecki/OX.pl