



STOWARZYSZENIE CIESZYŃSKI UNIWERSYTET III WIEKU

ul. Bielska 62, 43-400 Cieszyn

NIP 548-243-40-69 KRS 0000225641 Bank Spółdzielczy w Cieszynie

Nr konta: 65 8113 0007 2001 0004 3166 0001

www.utwcieszyn.us.edu.pl E-mail : utw.cieszyn@gmail.com

„ Zdrowa, silna starość jest piękna, nie dorówna jej wdzięk młodości”
Jeffers Robinson

Cieszyński Uniwersytet III Wieku zaprasza wszystkich Seniorów do wzięcia udziału w II Konferencji z cyklu
„Jak mądrze dbać o zdrowie w dojrzałym wieku”.

Celem konferencji jest edukowanie i motywowanie seniorów do świadomego dbania o własne zdrowie. Mamy tyle lat, na ile się czujemy. Zdrowie i energia po 60-tce, tak samo jak po 70-tce i 80-tce, jest jak najbardziej możliwa. Starzejący się organizm ma inne wymagania, niż ten młody - jak dbać o zdrowie w wieku 60 i więcej?

W czasie Konferencji będą poruszane tematy:

1. „ Szukając zdrowia w stopach” - Renata Milerska-Żyła

dplomowana kosmetyczka i podolog.

Stopy noszą nas całe życie i muszą być w dobrej kondycji nie tylko ze względów estetycznych, ale przede wszystkim zdrowotnych. Stopy zaczynają się starzeć już około 30. roku życia, a ten proces przyspiesza po pięćdziesiątce. Jak wiemy lepiej zapobiegać niż leczyć, dlatego warto przyjrzeć się swoim stopom zanim pojawią się pierwsze dolegliwości. Wszelkie zaniedbania w młodości, dają o sobie znać w jesieni życia. Czy wiesz, jaka pielęgnacja stóp pozwoli ci zawsze cieszyć się pięknymi i zdrowymi stopami?

2. „ Lepsze zdrowie z refleksologią stóp i dłoni” - Wioletta Szojda

refleksolog, nauczyciel zawodu Polskiego Instytutu Refleksologii .

Refleksologia ma duże znaczenie w profilaktyce zdrowotnej i redukcji stresu, nalgów, w migrenach, w bezsenności, pozwala na wgląd w nasze ciało, usprawnia jego pracę, pomaga w wielu dolegliwościach. Refleksologia to również możliwość nauczenia się szacunku do swojego zdrowia i ciała, to możliwość zadbania o siebie i swoich bliskich każdego dnia.

Na zakończenie przewidziany jest pokazowy zabieg refleksologii stóp, głowy i twarzy.

Konferencja odbędzie się 25 listopada 2019, od godziny 10.00 do 13.00 w sali konferencyjnej UŚ w Cieszynie, ul. Bielska 62

Konferencja jest otwarta dla wszystkich seniorów ziemi cieszyńskiej.

W czasie konferencji przewidziany jest drobny poczęstunek.

Serdecznie zapraszamy.

Pozdrawiam.

Lucyna Bałandziuk

Prezes Zarządu CUTW