

## II spotkanie Wirtualnego Klubu Seniora



W dniu **12 maja** w Auli Centrum Dydaktyczno-Administracyjnego Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Białej Podlaskiej odbyło się kolejne **spotkanie Wirtualnego Klubu Seniora**.

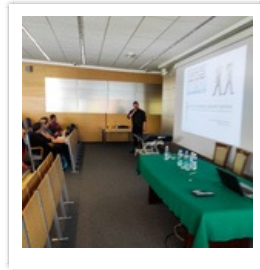
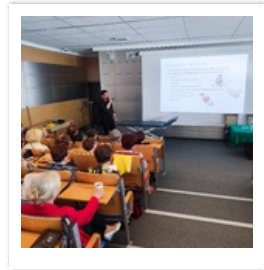
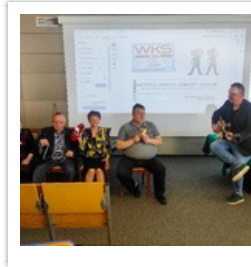
W pierwszej części licznie zgromadzeni członkowie klubu wysłuchali wykładu "Żyjmy dłużej – lecznicze aspekty muzykoterapii. Aktywizacja". Wykład był poświęcony roli i znaczeniu profesjonalnie prowadzonych procedurach muzykoterapeutycznych w leczeniu. Prowadzący specjalista - muzykoterapeuta Daniel Świąder przybliżył aktualne wyniki badań dotyczące stosowania aktywności muzycznych w obszarze zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego. Wykładowca zaprezentował osiągnięcia muzykoterapii w kontekście teorii stresu oraz zagadnienia chorób psychosomatycznych. Seniorzy dowiedzieli się jak samodzielnie mogą stosować muzykę w celu poprawy nastroju i ogólnej kondycji psycho-fizycznej. W trakcie wykładu seniorzy śpiewali i grali na instrumentach.

Po przerwie na kawę, ciasteczko i pogaduchy swoje zajęcia rozpoczął fizjoterapeuta mgr Przemysław Dziurda zatytułowane "Aktywny Senior – Zdrowy Senior". Prowadzący wyjaśnił znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce wielu chorób. Przedstawił zagrożenia z powodu niefachowego wykonywania prostych codziennych czynności oraz przedstawił poprawną formę ich wykonania. Punktem kulminacyjnym wykładu było przedstawienie podstawowych ćwiczeń, który każdy może wykonać sam w domu, za pomocą przyrządów znajdujących się zawsze pod ręką (kij od szczotki, butelka, poduszka itp.) w czym czynny udział wzięli członkowie klubu zgromadzeni na sali.

Cały czas trwa nabór do WKS. Wystarczy zarejestrować się on-line za pomocą formularza na stronie internetowej szpitala lub osobiście wypełnić formularz, który można pobrać ze strony lub otrzymać bezpośrednio w punktach składania:

- Centrum Dydaktyczno-Administracyjne WSzS ul. Terebelska 57-65 oraz
- Domowy Szpital ul. Spółdzielcza 5

Informacje dotyczące zasad przystąpienia do klubu można również otrzymać telefonicznie pod numer telefonu **533 888 319, (83) 414 72 12 lub (83) 414 76 41**.



---

Dodana: 13 maj 2024 12:59 Zmodyfikowana: 4 czerwiec 2024 12:31

---

[Powrót](#)

[Ekran główny](#)