

Pełnia życia w Wirtualnym Klubie Seniora!



W minioną niedzielę 9 marca 2025 r., odbyło się kolejne inspirujące spotkanie **Wirtualnego Klubu Seniora**, które na długo pozostanie w pamięci uczestników. Tym razem mieliśmy przyjemność gościć dwie niezwykle ekspertki: Panią **Małgorzatę Smedrę** - specjalistkę pielęgniarstwa ginekologiczno-położniczego oraz Panią **Polę Derlukiewicz** - fizjoterapeutkę uroginekologiczną. Spotkanie odbywało się pod hasłami: *"Żyć pełnią życia"* oraz *"Fizjoterapia uroginekologiczna – w czym pomaga i kiedy z niej korzystać?"*.

Wyjątkowy Dzień Kobiet w Klubie

Spotkanie miało szczególny charakter, ponieważ rozpoczęty został od uczczenia Dnia Kobiet. Wszystkie Panie uczestniczące w wydarzeniu zostały obdarowane tulipanami oraz serdecznymi życzeniami od Panów, co wprowadziło ciepłą, radosną atmosferę.

Aktywność fizyczna kluczem do długiego życia

Pierwszą część spotkania poprowadziła Pani Małgorzata Smedra, która w barwny i przystępny sposób opowiadała o tym, jak zmienia się ciało na przestrzeni lat oraz dlaczego warto regularnie dbać o aktywność fizyczną. Podkreślała, że ruch to nie tylko sposób na zachowanie zdrowia, ale również klucz do lepszego samopoczucia i niezależności w starszym wieku.

Nietrzymanie moczu to nie tabu!

Drugą część spotkania poprowadziła Pani Pola Derlukiewicz, która przybliżyła tematykę fizjoterapii uroginekologicznej. To niezwykle ważny, a często pomijany temat, który dotyka wielu seniorów. Pani Pola w prosty i zrozumiały sposób wyjaśniła, jak radzić sobie z problemami nietrzymania moczu oraz obniżenia narządów miednicy, a także jakie ćwiczenia mogą pomóc w poprawie komfortu życia.

Wiedza, która zmienia życie

Końcowa część spotkania była poświęcona pytaniom i odpowiedziom, co pozwoliło rozwiązać wszelkie wątpliwości i pogłębić temat. Dyskusja była niezwykle żywa, co pokazało, jak bardzo istotne i aktualne są poruszane zagadnienia.

Dołącz do nas!

Jeśli jeszcze nie jesteś częścią naszego Wirtualnego Klubu Seniora, serdecznie Cię zapraszamy! To miejsce, gdzie można zdobyć nie tylko cenną wiedzę, ale także poznać fantastycznych ludzi i spędzić czas w przyjaznej atmosferze.

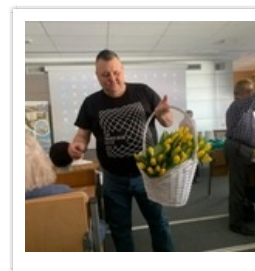
Aby dołączyć do Wirtualnego Klubu Seniora, wystarczy zarejestrować się online za pomocą formularza dostępnego na stronie: www.szpitalbp.pl. Istnieje również możliwość zapisania się osobiście, wypełniając formularz, który można pobrać ze strony internetowej lub odebrać bezpośrednio w jednym z punktów składania:

- Centrum Dydaktyczno-Administracyjne WSZS, ul. Terebeńska 57-65
- Domowy Szpital, ul. Spółdzielcza 5

Szczegółowe informacje dotyczące zasad przystąpienia do klubu można uzyskać telefonicznie pod numerami: **533 888 319, 83 414 72 12** lub **83 414 76 41**.

Zapraszamy!

Nie czekaj – życie jest zbyt piękne, by nie czerpać z niego pełnymi garściami!



Dodana: 13 marzec 2025 09:31 Zmodyfikowana: 10 kwiecień 2025 10:28

[Powrót](#)

[Ekran główny](#)