

Srebrny dobrostan. Seniorzy pełni zdrowia, mądrości i wigoru – prelekcja Wandy Matras-Mastalerz – relacja

Prelekcja dr Wandy Matras-Mastalerz pn. „Srebrny dobrostan. Seniorzy pełni zdrowia, mądrości i wigoru”, która odbyła się w środę (16 października), zainaugurowała akademicki rok gorlickiego Uniwersytetu Złotego Wieku. Zgromadzeni w sali Pod Sową MBP w Gorlicach „młodzi, ale bez przesady” studenci zdobyli cenne informacje o tym, jak dbać o swój dobrostan i zachować zdrowie w jak najlepszej kondycji. Według obecnej definicji WHO „Zdrowie jest stanem pełnego, dobrego samopoczucia/ dobrostanu fizycznego, psychicznego, społecznego i duchowego. Pojęcie to obejmuje zasoby osobiste i społeczne oraz możliwości fizyczne, a nie tylko brak – obiektywnie istniejącej – choroby, czy niepełnosprawności”. Słuchacze dowiedzieli się, że aby nasze ciało i umysł funkcjonowały prawidłowo trzeba „ciągle wychodzić poza strefę komfortu i próbować czegoś nowego”. Dotyczy to zwłaszcza pokolenia silver generation. W utrzymaniu optymalnej sprawności ruchowej i intelektualnej seniorów pomocni są: dr Ruch, dr Intelpekt, dr Dieta, dr Oddech, dr Sen, dr Relaks, dr Razem, dr Sprawczość, dr Natura, dr Sztuka, dr Wiara (w siebie, w ludzi, w idee) a także dr Humor. Czas to waluta, której każdy z nas nadaje wartość. W prezentowanych przez prelegentkę publikacjach jest wiele sposobów na to, by jak najdłużej zachować młodość umysłu i ciała. Samo zaś czytanie jest doskonałym ćwiczeniem dla mózgu. „Przybywa dowodów poprzedzonych wieloletnimi badaniami naukowymi, które pokazują, że czytanie może pomóc w utrzymaniu lepszej kondycji oraz wyzdrowieniu pacjentów, borykających się z problemami emocjonalnymi” – Miranda McKeraney.

Biblioteka to miejsce, gdzie przechowywana jest wiedza od najdawniejszych pokoleń. W tej swoistej „lecznicy dusz” każdy może poczuć się wyjątkowo. Zatem drodzy Seniorzy, my bibliotekarze postaramy się zapewnić Wam idealną, dopasowaną do Waszych zainteresowań i potrzeb lekturę, innymi słowy zadbamy o Wasz dobrostan duchowy i intelektualny. Resztę lekcji długowieczności musicie odrobić sami. Na to, że się starzejemy, nie ma rady, ważne jest, by nasze życie było pełne pasji, miłości i humoru.

Spotkanie z Wandą Matras-Mastalerz zorganizowane zostało w ramach projektu „Biblioteczny Worek Rozmaitości” dofinansowanego ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury – państwowego funduszu celowego.



