KŁODZKO - Z seniorami o potrzebie bycia mobilnym

Napisano dnia: 2025-02-25 18:18:33

(Inf. wł.). W samo wtorkowe południe grupa kłodzkich seniorów spotkała się z byłym judoką Rafałem Kubackim. Było to możliwe za sprawą posłanki Sylwii Bielawskiej oraz burmistrza Kłodzka Michała Piszki, których zainteresowała propozycja zachęcenia do mobilności ludzi w wieku poprodukcyjnym, a przedstawiona przez tego sportowca.

- Z tą ciekawą akcją wyszedł pan Rafał Kubacki. Wraz z naukowcami z różnych dziedzin napisali świetną książkę, adresując ją do młodzieży w starszym wieku. Podpowiadają, jak zachować zdrowie i jak żyć, aby ono jak najdłużej nam służyło, również w starszym wieku - mówi **Sylwia Bielawska**, która była bibliotekarką, stąd jej słabość do nowości: - *Kiedy poznałam tę książkę, wspólnie z panem Rafałem ustaliliśmy, że będziemy jeździć do seniorów z prelekcjami. Cel, to zachęcenie ich do mobilności i wprowadzenia zmian w swoim życiu, które im pozwolą zachować zdrowie jak najdłużej. Dzięki przychylności pana burmistrz jesteśmy dzisiaj w Kłodzku...*

Były mistrz świata i Europy w judo wskazuje, że najważniejsze jest to, iż problem braku aktywności dla zdrowia dotyczy nas wszystkich. Dlatego musimy zrobić dla siebie wszystko, aby np. uchronić się choćby przed upadkiem.

- Nieuchronność upadku może mieć miejsce w różnych sytuacjach. Jedne osoby mówią, że im bardziej pniemy się na górę, tym bardziej boli upadek z wysokości. W przypadku osób starszych upadek jest jednym z siedmiu problemów geriatrycznych. Musimy pamiętać, że uderzenie głową o podłoże czy złamanie miednicy powodują zagrożenie dla życia. Aktywność ruchowa w jakiś sposób temu może zapobiec - wskazuje R. Kubacki, będący adiunktem we wrocławskiej Akademii Wychowania Fizycznego: - *Zwrócę uwagę na to, że osoba niemobilna w pewnym stopniu traci samodzielność. Mamy tego przykłady choćby w postaci tzw. więźniów czwartego piętra w blokach bez wind. Do tej pory kwestia pozostaje otwarta i zarazem potwierdza, że musimy mobilizować się do jakiegokolwiek ruchu. Tym bardziej, że w wieku senioralnym mamy dużo chorób współistniejących, ograniczających nasz poziom ruchomości, że wymienię Parkinsona, Alzheimera, demencję starczą, cukrzycę itd.*

Jak akcentuje dr R. Kubacki - dla osób w starszym wieku niezwykle istotne jest to, aby swój czas dla ruchu znajdowały w przyjaznym sobie gronie, np. w klubach seniora. Dlatego podczas tych spotkań tematycznych wspólnie z dr S. Bielawską zachęcają do przełamania swoich oporów i skorzystania z takiej możliwości.

Bardziej szczegółowe informacje popłynęły podczas prelekcji. Podkreślono ważność powiązania aktywności ruchowej z nabywaniem dobrej jakości żywności, odpowiednim nawadnianiem organizmu czy unikaniem sytuacji stresujących.

- Przede wszystkim chciałem podziękować za tę inicjatywę rozmawiania o mobilności w wieku średnim i starszym. To ważny temat również dlatego, że społeczeństwo nam się starzeje, i to nie

tylko w Kłodzku - zauważa włodarz miasta nad Nysą: - *Jesteśmy pierwszą miejscowością w powiecie kłodzkim, w której ten cykl spotkań ma miejsce. Oby przysłużył się jak najszerszej grupie osób.*

Posłanka S. Bielawska przyznała nam, że bardzo dobrze napisana książka o potrzebie bycia mobilnym już ma swoje miejsce w jej domowym zbiorze. I nie służy tylko za wolumen - każde na nią spojrzenie po prostu zachęca do "rozruszania kości i mięśni".

W godzinach popołudniowych podobne spotkanie odbyło się w siedzibie Biblioteki Publicznej Miasta i Gminy w Bystrzycy Kłodzkiej.

(bwb)