

Pan Zbigniew Kołba w gościnnie w ośrodku Senior+

W ramach Konsultacji Tematycznych w ośrodku wsparcia dziennego Senior+ odbyło się spotkanie z Panem Zbigniewem Kołbą autorem książek "Krioterapia. To warto wiedzieć" i „Morsowanie jest wykonalne... Kiedy?”.

Tematy, które poruszane były podczas spotkania, bardzo zainteresowały naszych uczestników, a mowa była m.in. o tym kiedy w starszym wieku nie wolno wykonywać ćwiczeń fizycznych oraz o wychodzeniu z bezsenności i znaczeniu tryptofanu i kortyzolu.

Nasz gość opowiadał także o braku witamin i minerałów, który powoduje przygnębienie i niewytwarzanie hormonów szczęścia oraz poruszył tematy medyczne odpowiadając na pytania co jest powodem schorzeń stawów, zimnych stóp, a także kłopotów z prawidłowym funkcjonowaniem jelit i układu moczowego.

Po zakończeniu prelekcji odpowiadał na licznie zadawane przez seniorów pytania dotyczące prawidłowej diety i wysiłku fizycznego oraz podpisywał swoje książki, tak aby każdy zainteresowany miał imienną dedykację.

Spotkanie zorganizowane zostało w ramach realizacji programu „Sercem w Seniora”, współfinansowanego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podkarpackiego na lata 2014-2020, Oś Priorytetowa VIII Integracja społeczna, Działanie 8.3 Zwiększenie dostępu do usług społecznych i zdrowotnych.