

Jak dbać o aktywność ruchową po 50. roku życia

15 marca 2024

kategoria:

Aktualności



Czeladzkie Spotkania Medyczne

W czwartek, 14 marca, w Kopalni Kultury odbyło się kolejne Czeladzkie Spotkanie Medyczne. Tym razem rozmawiano o tym „ Jak dbać o aktywność ruchową po 50. roku życia”.

Gościem marcowego spotkania była **Katarzyna Jankiewicz-Ziobro** - dr n.med, lekarz, specjalista chorób wewnętrznych oraz **Grzegorz Ziobro** - mgr fizjoterapii, instruktor odnowy biologicznej.

Pani doktor na co dzień pracuje w Poradni Zaburzeń Metabolicznych i Leczenia Otyłości w Centrum Medycznym Twoje Zdrowie w Sosnowcu. Zajmuje się leczeniem otyłości, zaburzeń lipidowych, cukrzycy, stanów przedcukrzycowych, insulinooporności. W 2010 roku obroniła doktorat z reumatologii, a w 2011 r. uzyskała tytuł specjalisty chorób wewnętrznych. Z tego względu w swojej praktyce pomaga również pacjentom ze schorzeniami reumatologicznymi i internistycznymi. Jest członkiem Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości. Jej ośrodek, Poradnia Zaburzeń Metabolicznych i Leczenia Otyłości, otrzymał certyfikację Polskiego Towarzystwa Badań nad Otyłością.

Grzegorz Ziobro tytuł magistra fizjoterapii i instruktora odnowy biologicznej uzyskał w 1999 r. w Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach. Jest utytułowanym sportowcem, przez lata trenował lekkoatletykę - biegi na 400 i 800 m. Zdobył złoty medal na 400 m w Młodzieżowych Mistrzostwach Polski i srebrny medal na 600 m w Mistrzostwach Polski Juniorów na Hali. Po studiach rozpoczął pracę i odszedł od sportu, żeby wrócić do niego po latach już jako amator. Pan magister w trakcie swojej pracy zawodowej uzyskał także tytuł trenera- coacha biznesu w Warszawskiej Szkole Podyplomowej Kontrakt. Na co dzień zajmuje się rehabilitacją domową pacjentów leżących. Jest szefem kilkusobowego zespołu rehabilitantów. Razem z Katarzyną Jankiewicz-Ziobro prowadzą Centrum Medyczne Twoje Zdrowie. Od wielu lat są szczęśliwym małżeństwem, mają dwójkę dzieci oraz wspólnie realizują swoje marzenia i pasje.

- Rozmawialiśmy o tym, jakie zmiany zachodzą w układzie krążenia, ruchu czy też w układzie oddechowym po 50. roku życia. Przekazano nam wiele cennych informacji, jak dbać o zdrowy styl życia, aby być w dobrej kondycji fizycznej i psychicznej. Fizjoterapeuta powiedział, jak ćwiczyć żeby było zdrowo i bezpiecznie. Wskazał również, że zarówno spacer, joga, pływanie, jazda na rowerze, nordic walking, czy pilates korzystnie wpływa na nasz organizm i jest równocześnie formą ćwiczeń – opowiada **Monika Pawlik**, inicjatorka Czeladzkich Spotkań Medycznych. - Podsumowując: kluczowym elementem prawidłowego, bezpiecznego i zdrowego treningu po 50. roku życia jest słuchanie swojego ciała i dostosowywanie ćwiczeń do własnych możliwości - dodaje.

Czeladzkie Spotkania Medyczne

Czeladzkie Spotkania Medyczne to projekt skierowany do wszystkich mieszkańców Czeladzi niezależnie od wieku, ukierunkowany na wzmocnienie świadomości społecznej w zakresie profilaktyki. Tematyka spotkań jest zróżnicowana i dotyczy zarówno chorób cywilizacyjnych, jak i innych najczęściej spotykanych poprzez pryzmat wczesnego wykrywania, metod leczenia i możliwej profilaktyki. W trakcie prelekcji prowadzący starają się przybliżyć mieszkańcom aktualny stan badań naukowych, dotyczących tematyki zdrowotnej, a także wskazać atuty zdrowego stylu życia. Spotkania, na których zaproszeni lekarze specjaliści dzielą się własną wiedzą i doświadczeniem, odbywają się cyklicznie, raz w miesiącu.

Honorowy patronat nad wydarzeniem objął Marszałek Województwa Śląskiego Jakub Chelstowski oraz Burmistrz Miasta Czeladź Zbigniew Szaleniec.

Czeladzkie Spotkania Medyczne (14.03.2024)

15 marca 2024 7 **zdjęć**



[Czeladzkie Spotkania Medyczne \(14.03.2024\)](#)



[Czeladzkie Spotkania Medyczne \(14.03.2024\)](#)



[Czeladzkie Spotkania Medyczne \(14.03.2024\)](#)



Czeladzkie Spotkania Medyczne (14.03.2024)



Czeladzkie Spotkania Medyczne (14.03.2024)



Czeladzkie Spotkania Medyczne (14.03.2024)



Czeladzkie Spotkania Medyczne (14.03.2024)

- Jak dbać o aktywność ruchową po 50. roku życia - strona [1](#)
- Jak dbać o aktywność ruchową po 50. roku życia - strona [2](#)