



**Opublikowane na:** Mława (mlawa.pl)

**Autor:** Agnieszka Puzio-Dębska

---

## **Spotkanie edukacyjno-profilaktyczne dla seniorów w ramach programu MDK „Recepta na długowieczność”**

Publikowane od  
07.07.2021 15:41:55



Wczoraj, 6 lipca 2021 r. w sali kina MDK odbyło się pierwsze spotkanie edukacyjno-profilaktyczne dla seniorów z terenu Mławy. W wykładach wzięło udział czterdzieścioro trzech mieszkańców w wieku 60+. Specjalnie dla tej grupy zorganizowaliśmy trzy prelekcje, których tematem było zdrowe odżywianie, ćwiczenia wpływające na poprawę kondycji fizycznej oraz porady prewencyjne, jak przeciwdziałać włamaniom i kradzieżom, na które narażone są osoby w starszym wieku.

Wykłady przygotowali: dr Marek Jakubiak — lekarz nauk medycznych, instruktor Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Mławie — Martyna Woźniak oraz asp. szt. Mirosław Cieślak z Komendy Powiatowej Policji w Mławie.

Celem działania było uświadomienie seniorom zagrożeń wynikających z nadużywania leków, które po przedawkowaniu mogą mieć działania psychoaktywne zbliżone do mocniejszych środków odurzających, takich jak narkotyki czy dopalacze. Mamy nadzieję, że przekazane przez ekspertów rady okażą się pomocne w codziennym życiu, a stosowanie się do nich wpłynie na poprawę zdrowia i pozwoli skutecznie przeciwdziałać lekomanii, której przyczyny bywają różne – samotność, trudna sytuacja życiowa, bezsenność, przewlekłe choroby oraz problemy z pamięcią.

***W ramach programu Miejskiego Domu Kultury pn. „Recepta na długowieczność” przypominamy, że należy zachować umiar w przyjmowaniu farmaceutyków, a przede wszystkim odżegnywać się od środków mających silne działanie uzależniające i zawierających opioidy, takie jak kodeina, morfina, metadon itp., które mogą znajdować się w naszej domowej apteczce.***

Eksperci przekazali dużą dawkę wiedzy teoretycznej, ale również praktycznej. My również dowiedzieliśmy się wiele o codziennych zwyczajach żywieniowych mławskich seniorów oraz ich aktywności fizycznej. W zebraniu tych informacji pomogła nam przygotowana uprzednio ankieta i rozmowa, na którą był czas po każdym z wykładów. Każdy uczestnik wykładów otrzymał również gadżet profilaktyczny, który z pewnością pozwoli zachować kontrolę nad zażywanymi farmaceutykami.

Po zakończeniu części edukacyjno-profilaktycznej uczestnicy wykładów wybrali się w podróż autokarem do Niestumia pod Ciechanowem. Tam w ośrodku rekreacyjno-

wypoczynkowym odbyło się spotkanie taneczne z poczęstunkiem.

**Zadanie dofinansowane w ramach Miejskiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii dla Miasta Mława w 2021 r.**

Wyd









SPÓJRZ TRZEŻWO

*Mława*  
*jest piękna!*



Urząd Miasta Mława  
www.mlawa.pl  
info@mlawa.pl



MIĘDZYNARODOWY PROGRAM PROFILAKTYKI I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH  
PRZECIWDZIAŁANIA NARKOMANII DLA MIASTA MŁAWA

---

**Adres źródłowy:** <https://mlawa.pl/arttykul/spotkanie-edukacyjno-profilaktyczne-dla-seniorow-w-ramach-programu-mdk-recepta-na>