

Wrocław, 6 sierpnia 2018 r.

Seniorze, pij wodę na zdrowie! Kolejna odsłona akcji „Woda dla Seniora”

Po chwilowym i niezbyt dużym ochłodzeniu znowu będzie ponad 30 stopni. Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej ostrzega, że w środę miejscami termometry mogą pokazać 34-35 stopni Celsjusza. Upały doskwierają każdemu, ale w szczególności trudno znoszą je osoby starsze. Wolontariusze z Fundacji Wspierajmy Seniorów po raz kolejny będą wręczać każdemu napotkanemu seniorowi butelkę wody i materiały edukacyjne o odpowiednim nawadnianiu organizmu.

Woda jest niezbędnym elementem codziennej diety osób w każdym wieku, ale szczególnego znaczenia nabiera w czasie upalnych dni i przede wszystkim w przypadku seniorów. Dlatego wolontariusze z Fundacji Wspierajmy Seniorów postanowili wyjść z inicjatywą „Woda dla Seniora”. Celem akcji, oprócz przekazania symbolicznej butelki wody, jest uświadomienie seniorom, jak niezwykle ważne jest odpowiednie nawodnienie organizmu, zwłaszcza w tak upalne dni jak teraz.

Akcja „Woda dla Seniorów” jest przeprowadzana przy wrocławskich szpitalach. Wolontariusze Fundacji wręczają każdemu seniorowi butelkę wody wraz ulotką informacyjną o odpowiednim nawadnianiu organizmu. Kolejna odsłona akcji odbędzie się już w tę **środę 8 sierpnia od godz. 9 na terenie Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego przy ul. Borowskiej 213.**

Zaszczepić zdrowy nawyk

Warto budować nawyk regularnego picia wody. W przypadku osób starszych jest to szczególnie ważne. Wraz z wiekiem człowiek odczuwa bowiem mniejsze pragnienie, dlatego większość seniorów jest w stanie przewlekłego odwodnienia. Systematyczne picie wody to naturalny i najzdrowszy sposób nawodnienia organizmu. Należy spożywać dziennie minimum 2 litry płynów. Brak odpowiedniej ilości wody w organizmie może powodować zaburzenia pracy wielu ważnych organów i prowadzić nawet do omdleń czy udarów. Warto pamiętać, że seniorzy, którzy regularnie piją wodę, wspomagają pracę swojego organizmu, a przez to chronią się przed rozwojem chorób. Żeby nie pogłębiać wielu dolegliwości, wystarczy jedynie zawsze mieć pod ręką butelkę wody i sięgać po nią przez cały dzień, pijąc małymi łykami.

INFORMACJA O FUNDACJI

Fundacja Wspierajmy Seniorów to pozarządowa organizacja realizująca zadania z zakresu pożytku publicznego. Powstała w 2016 roku, a jej pomysłodawcami byli lekarze różnych specjalności. Misją Fundacji jest poprawa zdrowia oraz utrzymanie samodzielności i pełnosprawności osób starszych oraz aktywizacja społeczna i zapobieganie wykluczeniu społecznemu seniorów, poprzez realizowanie projektów edukacyjnych, społecznych i naukowych w zakresie medycyny senioralnej.

KONTAKT DLA MEDIÓW

Daniel Szabaciuk
rzecznik prasowy
daniel.szabaciuk@wspierajmyseniorow.pl
tel. +48 507 957 595

Natalia Kusztal
nkusztal@usk.wroc.pl
tel. +48 506 810 985