
Pohyb je pro seniory možnost komunikace

Pohyb je pro seniory možnost komunikace

Fitness, sociální integrace seniorů a fyzická aktivita jako zdroj zdraví jsou ústředními tématy konference Senioři v 21. století, kterou pořádá ve dnech 23.-25. září 2010 Fakulta tělesné výchovy a sportu společně s Evropskou společností pro výzkum a sledování seniorů (EGREPA).

„V současné době je v České republice 1,6 milionu lidí, kteří jsou neaktivní. Konference chce upozornit na využití relativně levných aktivit jako je pohyb, změna životního stylu, které seniorům mohou výrazným způsobem zlepšit kvalitu života,“ uvedl profesor Václav Bunc, prezident 12. kongresu EGREPA. „Snažíme se upozornit lidi, kteří se blíží seniorskému věku, že stárnutí neznamená vyloučení ze společnosti, ale že je nutné se na stáří připravovat,“ dodává bývalý děkan FTVS Václav Bunc.



"Pohyb skýtá pro seniory možnost komunikace a integrace," říká Václav Bunc.

Během konference vystoupí přibližně 70 zahraničních hostů ze 16 států a jistou novinkou budou příspěvky zástupců arabského světa, kde problematika sportu v seniorském věku dosud nebyla v popředí zájmu. Výzkum prováděný na FTVS představila nejen předsedkyně České gerontologické společnosti docentka Iva Holmerová, která působí v Laboratoři sportovní motoriky, ale výsledky šetření na UK FTVS prezentovali rovněž doc. Iva Holmerová, Dr. Andrea Mahrová, Mgr. Kamila Macháčová, Dr. Miroslav Štílec a prof. Václav Bunc.

FTVS patří společně s 1. lékařskou fakultou UK mezi první fakulty, které začaly organizovat Univerzitu 3. věku na Univerzitě Karlově. V současné době převyšuje zájem seniorů o studium na FTVS trojnásobně počet míst, které je fakulta schopna nabízet.



**Seniors in the 21st century –
physical activity a tool for health,
fitness and social integration.**