



ГЕРОНТОЛОШКО ДРУШТВО СРБИЈЕ
GERONTOLOGICAL SOCIETY OF SERBIA



ПРЕС ИНФОРМАЦИЈА 2.

Извештај о реализацији

Стручног симпозијума: *ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ ЗА ЗДРАВО СТАРЕЊЕ*

5. новембар 2016. године од 10 до 16ч

у Амфитеатру проф. др Миливоје Матић на Факултету спорта и физичког васпитања
Универзитета у Београду, улица Благоја Паровића 156

Физичка активност је моћан фактор којим човек може контролисано утицати на процес старења физичких и менталних функција. Биолошки посматрано, код старије генерације се јављају карактеристични инволутивни процеси: смањује се општа физичка и радна способност, слабе чула (слух и вид пре свега), почињу проблеми са памћењем (посебно када је у питању блиска прошлост). Хроничне незаразне болести су све присутније (хипертензија, дијабетес, остеопороза...). Због нарушене укупне способности угрожен је дигнитет личности која је све теже способна и за елементарно самопослуживање, па се као последица јављају депресија, деменција, суицидне мисли.

Физичко вежбање, поред свог утицаја на мишићни тонус и кардиоваскуларни фитнес, утиче и на побољшање когниције и меморије јер снабдева мозак довољном количином кисеоника и доводи до ослобађања великих количине неурохемикалија и фактора раста, који значајно успоравају процес старења (*John J. Ratey 2008*). Вишеструко је исплативије да се инвестира у очување функционалне способности, него да се лече последице недовољне физичке активности.

Стратегија развоја спорта у Републици Србији за период 2014-2018. поставља као један од циљева: унапређење сарадње са удружењима и савезима пензионера, спортским покретима трећег доба, невладиним организацијама и гранским спортским савезима, ради повећања обухвата и развоја нових облика и садржаја који су намењени старијим особама, у функцији одржавања здравља, виталности и дигнитета.

Соколски савез Србије је покренуо иницијативу да се окупе институције, организације и стручњаци који желе да заједно анализирају бројне аспекте утицаја физичке активности на здраво старење. Иницијативу су прихватили ИЈЗС „Др Милан Јовановић Батут“, Асоцијација спорт за све Србије, Геронтолошко друштво Србије, Покрет трећег доба Србије, Национална фондација за хуману старост „Др Лаза Лазаревић“.

Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Београду ставио је на располагање све своје ресурсе и преузео организациону и техничку реализацију стручног симпозијума, који има за циљ: да информисе јавност о актуелности проблема недовољне физичке активности старијих суграђана, што у значајној мери оптерећује појединца, породицу и системе здравства и социјалне заштите, па је зато потребно да се укључи већи број стручњака из различитих области - односно, да се формира конзорцијум министарстава (Министарство омладине и спорта, Министарство за рад, запошљавање, борачка и социјална питања, Министарство просвете, науке и технолошког развоја, Министарство здравља); невладиних и спортских организација, спортских савеза, спортских центара и друштвено одговорних компанија које би даље координисано деловале.

Сваки од предавача имао је на располагању 10-12 минута да изложи своју тему, а тематске целине су реализоване у блоковима од 90 минута уз две кафе паузе. Симпозијум је реализован у планираној динамици од 10 до 16 часова.

Своје учествовање на Стручном симпозијуму верификовало је 65 учесника који су врло заинтересовано и концентрисано пратили 18 излагања која су припремили истакнути

стручњаци из својих области: демографија, медицина, социологија, психологија, ментално здравље, физичког васпитања, спорта и рекреације, социјални рад и социјална политика (детални преглед тема и предавача у прилогу). Посебну пажњу привукли су примери добре праксе Европске гимнастичке федерације која реализује фестивале „*Golden Age*“, Сарадња система здравства и кинезиологије из Хрватске и примери: „Олимпијада спорта, здравља и културе трећег доба“, „Дунав река сарадње“, „Пројекат Активно старење у дневним геронтолошким центрима“ и сл,

Сва предавања су снимљена и биће постављена та ТВ каналу на *you tube FSFVBEGRAD*.

На Радио Београду у емисији „Доживети стоту“ биће емитована серија интервјуа који су снимани током Симпозијума.

За емисију „Породични кругови“ РТС2, недељом у 13,30 часова такође је снимљено више прилога.

Часопис „Пензионер“ планира да се већи број тема са Симпозијума детаљније представи.

Часопис „Геронтологија“ је најавио да планира посебан број који ће бити посвећен радovima са Симпозијума.

Најава Симпозијума је ишла паралелно на сајтовима ФСФВ-а, Соколског савеза Србије, Асоцијације спорт за све Србије, које су преузимале заинтересоване медијске куће.

ИЈЗС „Др Милан Јовановић Батут“ је проследио информације окружним институтима и заводима за јавно здравље. Спортски савез Србије и Спортски савез Београда су проследили својим територијалним и гранским савезима. Секретаријат за спорт и омладину Београда позвао је општинске функционере који су надлежни за област здравља, спорта, културе. Морамо да признамо да је из свих набројаних организација било свега неколико представника.

Министарство омладине и спорта, Српска академија наука и уметности, Министарство за рад, запошљавање, борачка и социјална питања, Министарство просвете, науке и технолошког развоја, Министарство здравља су нас официјелно подржали али нису директно послали своје представнике.

На почетку Симпозијума скупу се обратио Вук Рашовић, вишеструки шампион џудоа, који је као спортиста ветеран и друштвено ангажовани пензионер био наш званични промотер.

Декан Факултета спорта и физичког васпитања проф. др Саша Јаковљевић је бираним речима поздравио скуп.

Свако од учесника добио је промотивни материјал, мајице и шоље за чај које је даровао ИЈЗС „Др Милан Јовановић Батут“. Свој промотивни материјал пласирала је и Асоцијација спорт за све Србије, Савез Соко Србије поделио је часопис „Око соколово“. Волонтери са Медицинског факултета и Факултета спорта и физичког васпитања су активно учествовали у реализацији Симпозијума.

Можемо да будемо задовољни чињеницом да су практично сви учесници, свако из своје области, указали на значај редовне физичке активности за активно старење и подржали основну идеју Симпозијума да је потребно да координисано делујемо на стицању и неговању навика редовне физичке активности.

Извештај о стручном симпозијуму биће доступан на сајтовима свих институција и организација које су учествовале у припреми и реализацији овог скупа.

Планиране теме и предавачи:

Први блок тема: Био-психо-социјални аспекти старења	Институција	Предавач
60+ Демографски аспекти геронтологије	Географски факултет УБ, Катедра за демографију	проф. др Мирјана Девеџић
Биологија старења и карактеристичне болести старијих	Завод за геронтологију и палијативно збрињавање Београда	др Горан Шево
Социјална мобилизација и партнерски односи у циљу промоције физичке активности код старих	ИЈЗС „Др Милан Јовановић Батут“	др Мирјана Тошић , спец. социјалне медицине
Здравље старијих особа – резултати истраживања здравља становништва Србије	ИЈЗС „Др Милан Јовановић Батут“	др Катарина Боричић , спец. социјалне медицине
Значај физичке активности за активно старење – Социолошки аспекти	Филозофски факултет Универзитета у Београду	проф. др Слађана Драгишић-Лабаш
Други блок тема: Здравствено организациони аспекти старења	Институција	Предавач
Физичка активност и ментално здравље старијих особа	Департман за социјални рад, Факултет за медије и комуникацију, Ун. Сингидунум Градски завод за геронтологију и палијативно збрињавање	проф. др Александра Милићевић Калашкић , неуропсихијатар геронтолог
Координација рада геронто центара	Удружење геронто центара	Никола Мартић
Физичка активност и фитнес параметри старијих особа	ФСФВ Универзитета у Нишу	проф. др Саша Пантелић
Модификовање спорта према способностима старих особа	ФСФВ Универзитета у Београду	доц. др Горан Пребер
<i>Golden Age</i> - Примери добре праксе – <i>UEG</i>	УЕГ Европске гимнастичке федерације	Alberto Claudino Loureiro Nunes , Председник техничког комитета Гимнастике за све
Сурадња примарне здравствене заштите и Спорта за све у Хрватској	Кинезиолошки факултет Универзитета у Загребу	др Стјепан Хеимер , професор Кинезиолошког факултета Универзитета у Загребу, Хрватска
Активно старење у Београду - Србији	ФСФВ Универзитета у Београду Асоцијација спорт за све Србије	проф. др Душан Митић
Трећи блок тема: Примери добре праксе	Институција	Предавач
Ефекти примене програма Активно старење – Здраво старење	Покрајински секретаријат за високо образовање и научноистраживачку делатност	проф. др Зоран Милошевић
Утицај физичког вежбања на ментално здравље старих особа – психолошки аспекти примене програма вежбања у Геронтолошком центру Београд	Учитељски факултет Универзитета у Београду	проф. др Ружица Росандић , професор Учитељског факултета у пензији
Олимпијада спорта, здравља и културе трећег доба као пример добре праксе	Покрет трећег доба Србије	др Драгана Динић , научни истраживач Института за политичке студије у Београду
Међународни фестивал - Дунав река сарадње	Национална фондација за хуману старост „Др Лаза Лазаревић“	Симеон Бабић
Пракса соколског физичког вежбања и здраво старење	Савез Соко Србије	проф. др Габриела Крагујевић , професор Учитељског факултета у пензији
Пројекат Активно старење у дневним геронтолошким центрима	Геронтолошки дневни центри	Јелена Вуковић , дипл. социолог

Организациони одбор Стручног симпозијума

проф. др Душан Митић
Факултет спорта и физичког васпитања
Универзитета у Београду