



GERONTOLOŠKO DRUŠTVO SRBIJE  
GERONTOLOGICAL SOCIETY OF SERBIA



## ПРЕС ИНФОРМАЦИЈА

Позивамо вас да се активно укључите у рад  
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.

Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Београду ставио је на располагање све своје ресурсе и преузео организациону и техничку реализацију стручног семинара, који има за циљ: да информише 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 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 има на располагању 10-12 минута да изложи своју тему, а планирана је и кратка дискусија у оквиру тематских целина, које се реализују у блоковима од 90 минута. Планиране су и две кафе паузе.

Очекујемо да се на почетку Стручног симпозијума присутнима обрате и представници министарстава и САНУ.

## 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 (БГ или Србија) и палијативно збрињавање	др Горан Шево
Социјална мобилизација и партнерски односи у циљу промоције физичке активности код старих	ИЈЗ Милан Јовановић Батут	др Мирјана Тошић, спец. социјалне медицине
Здравље старијих особа – резултати истраживања здравља становништва Србије	ИЈЗ Милан Јовановић Батут	др Катарина Боричић, спец. социјалне медицине
Значај физичке активности за активно старење – Социолошки аспекти	Филозофски факултет 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 Калашић, неуропсихијатар геронтолог
Координација рада геронто центара	Удружење геронто центара	Никола Мартић
Физичка активност и фитнес параметри старијих особа	ФСФВ Ниш	Проф. др Саша Пантелић
Модификовање спорта према способностима старих особа	ФСФВ Универзитета у Београду	доц. др Горан Пребег
<i>Golden Age</i> - Примери добре праксе – УЕГ	УЕГ Европске гимнастичке федерације	<i>Alberto Claudino Loureiro Nunes</i> , 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	Факултет спорта и физичког васпитања УБ Асоцијација спорт за све Србије	проф. др Душан Митић
Трећи блок тема: Примери добре праксе	Институција	Предавач
Ефекти примене програма Активно старење – Здравно 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	Соко савез Србије	проф. др Габријела Крагујевић, професор Учитељског факултета у пензији
Сајам за треће доба	Сајам за треће доба	Марија Марков

Организациони одбор Стручног симпозијума

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

Београд, 17. 10. 2016.