

Općenito je poznato da brojne fiziološke funkcije sa starenjem opadaju; međutim, suvremeni pogled na proces starenja razlikuje pad funkcije i otpornosti koji se može pripisati biološkom starenju od onog koji se može pripisati neuporabi. Niske razine tjelesne aktivnosti i kondicije primarne su determinante pada metaboličke i funkcionalne rezerve uočene u starijoj dobi, pa je stoga akumulirano sjedilačko ponašanje među starijim odraslim osobama značajan rizik za osobno i za javno zdravlje.

Dobro su utemeljeni dokazi koji pokazuju prednosti tjelesne aktivnosti u ublažavanju funkcionalnog pada uzrokovanog starenjem, čak i među starijim osobama s utvrđenom kroničnom bolešću i slabošću. Stoga treba poticati njihov pristup životnom stilu uključivanja najmanje 30 minuta bilo koje aktivnosti niskog do umjerenog intenziteta u dnevni raspored. Javna politika koja uključuje zdravstvo, obrazovanje i pristup sigurnim lokalitetima za vježbanje kod kuće i u zajednici trebala bi biti među prioritetima institucija zajednice u njihovom djelovanju u osiguranju zdravog stila života za sve, a posebno za osobe starije dobi.

ORGANIZACIJSKI ODBOR:

Andrea Francetić, mr. cin.
Matija Dunaj, prof.
Josip Tus, prof.
Dr.sc. Maja Vukelja
Mr. sc. Hrvoje Radašević

PROGRAMSKI ODBOR:

Prof. dr. sc. Stjepan Heimer
Prof. dr. sc. Krunoslav Capak
Prof. dr. sc. Branko Kolarić
Dr.sc. Ivana Aras

DIREKTOR KONFERENCIJE: Prof. dr. sc. Krunoslav Capak

SUDIONICI: Liječnici, kineziolozi, medicinske sestre, socijalni radnici, fizioterapeuti, fitness treneri

SUDJELOVANJE NA KONFERENCIJI JE NAKON PRIJAVE BESPLATNO.

Molimo da prijavite svoje sudjelovanje najkasnije do 1.10.2022. na adresu: Zagrebački savez sportske rekreacije

„Sport za sve“, 10000 Zagreb, Savska 137

e-mail: hepas.zagreb@gmail.com

Telefon: +385 1 6431 022 | +385 1 6431 023

Kontakt osoba: Valentina Novosel Kukolja

PROGRAM KONFERENCIJE:

9:00 Otvorenje i pozdravi;

Uvod - Opravanost i ciljevi teme konferencije; Krunoslav Capak,

- Blok I.**
1. Javnozdravstveni aspekt demografske tranzicije (Tanja Ćorić i Branko Kolarić)
 2. Uloga socijalne politike u primjeni TA starijih osoba (Zvezdana Bogdanović)
 3. Uloga zavoda za javno zdravstvo u promicanju suradnje zdravstva i kineziologije (Krunoslav Capak)
 4. Uloga lokalnih vlasti u osiguranju programa TA starijih osoba (Romana Galić)

Pauza za kavu

- Blok II.**
1. Fiziološke promjene tokom starenja i uloga tjelesne aktivnosti (Stjepan Heimer)
 2. Psiho-Socijalne karakteristike starijih osoba (Dubravka Kalinić)
 3. Nova slika starenja (Vladimir Jorga)

- Blok III.**
1. „Vitalni znak“ i recept za vježbanje starije osobe (Renata Kutnjak Kiš)
 2. Zdravstveni pregled prije početka vježbanja (Branislava Resanović)
 3. Testovi za procjenu funkcionalnih i motoričkih sposobnosti starijih osoba (Matija Dunaj)

Ručak

- Blok IV.**
1. Opći i specifični programi tjelesnog vježbanja za starije osobe (Maja Vukelja)
 2. Primjer suradnje zdravstva i centara TA starijih osoba (Hrvoje Radašević i Jelena Čvrljak)
 3. Primjer suradnje zdravstva i DŠR u provođenju specifičnog programa vježbanja starijih (Ivana Aras i Snježana Beri)
 4. Post COVID sindrom i tjelesna aktivnost starijih osoba (Marija Bubaš)

- Blok V.**
1. Provedba HEPA-e za starije osobe u partnerskim zemljama te analiza aktualnih smjernica HEPE-e (Portugal)
 2. Predstavljanje rezultata istraživanja, provedenih aktivnosti i preporuka za provedbu HEPA-e za osobe starije životne dobi (Slovenija)

15:30 Zatvaranje konferencije



NOSITELJ PROJEKTA:

Zagrebački savez sportske rekreacije
„Sport za sve“



PARTNERI:

HRVATSKA – Fitnes učilište



SLOVENIJA – Zavod za sport Ajdovščina



BUGARSKA – Bulgarian Sport Development Association



SRBIJA – Asocijacija Sport za sve Beograd



PORTUGAL – Carvalhais Social, Cultural and Sport Association



VLADA REPUBLIKE HRVATSKE
Ured za udruge



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ZAGREBAČKI SAVEZ SPORTSKE REKREACIJE „SPORT ZA SVE“

HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
„DR. ANDRIJA ŠTAMPAR“
FITNES UČILIŠTE ZAGREB

4. konferencija Zdravstvene kineziologije



TJELESNA AKTIVNOST, ZDRAVLJE I KVALITETA ŽIVOTA STARIJIH OSOBA

(u okviru EU projekta HEPA S - Zdravstveno
usmjerena tjelesna aktivnost za seniore)

Subota, 15. listopada 2022.
NZZJZ „A. Štampar“, Zagreb, Mirogojska c. 16