

Pod takim hasłem Ministerstwo Sportu i Turystyki we współpracy z Ministerstwem Pracy i Polityki Społecznej oraz Ministerstwem Zdrowia zorganizowało dla Uniwersytetów Trzeciego Wieku konferencję w dniu 21 maja 2012 w Centralnym Ośrodku Sportu – Hala Torwar w Warszawie.

Prezes MUTW Feliks Czop reprezentował Mielecki Uniwersytet Trzeciego Wieku w konferencji.

Nie ma lepszego leku niż uniwersytety trzeciego wieku

Konferencja pt. „Kształtowanie zdrowego stylu życia seniorów poprzez promocję aktywności fizycznej i edukację zdrowotną” zorganizowana została w ramach obchodów Europejskiego Roku Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej 2012 w Polsce. Otwarcia konferencji dokonała Minister Sportu i Turystyki Joanna Mucha. Następnie wystąpili Podsekretarze Stanu z Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej (Czesława Ostrowska) i Ministerstwa Zdrowia (Aleksander Sokiński) podkreślając, że „życie jest piękne w każdym okresie jego trwania” a „osoba która się rusza ma dwa serca”. Dyrektor Przedstawicielstwa Komisji Europejskiej w Polsce Ewa Synowiec podkreśliła w swoim wystąpieniu wagę jaką instytucje Komisji Europejskiej przywiązują do poprawy stylu życia seniorów.

Wykład na temat „Utrzymanie sprawności funkcjonalnej starzejącego się społeczeństwa jako wyzwanie dla zdrowia publicznego” wygłosił prof. dr hab. Tomasz Kostka z Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, podkreślając, że podstawowym warunkiem pomyślnego starzenia jest:

- utrzymanie zadawalającego stanu zdrowia (niezależności funkcjonalnej),
- utrzymanie niezależności finansowej i mieszkaniowej,
- utrzymanie więzi rodzinnych i społecznych, oraz
- możliwość kształcenia się i samoregulacji.

W panelu dyskusyjnym pn. Jak promować aktywny styl życia seniorów? Wystąpili m.in. : Irena Szewińska – członkini MKOl, Michał Szczerba Poseł RP (Przewodniczący Parlamentarnego Zespołu ds. UTW) oraz Ryszard Szurkowski – medalista olimpijski.

Dla promowania aktywnego stylu życia uczestnicy panelu proponowali takie działania jak:

- stawianie wzorców zachowań osób prowadzących aktywny tryb życia,
- szukanie osób, które pełniłyby rolę lokalnych liderów dla zachęcania innych do aktywnego życia,
- stwarzanie warunków (infrastruktury) do prowadzenia aktywności fizycznej,
- popularyzacja i wsparcie ciekawych inicjatyw,
- uświadamianie społeczeństwu osób starszych co daje aktywność i jaki ma wpływ na jakość życia,
- motywacja i aspekt towarzyski – trzeba znaleźć coś dla siebie i niech każdy robi to, co lubi.

Panel zakończono hasłem „Nie ma lepszego leku niż uniwersytety trzeciego wieku”

Konferencję wzbogacili swoimi wystęпами dzieci dając pokaz Zumby Fitness oraz występ Cheerleaderek 50+ z Lublina.

Następnie odbyły się równolegle dwa panele w obszarze aktywizacji seniorów. Głównym postulatem pod adresem rządu był wniosek, aby na szczeblu państwowym powołać koordynatora działań na rzecz ludzi starszych.

Uczestnicy konferencji otrzymali materiały zawierające streszczenia referatów i publikacje związane tematycznie z przedmiotem konferencji.

[widgetkit id=15]
