

# Aktív Idősek Konferencia

**YouTube:** <https://www.youtube.com/watch?v=870vqxK718Y>

**2023. szeptember 21. 09:00 - 16:00**

**Esemény helyszíne és címe:** PTE Egészségtudományi Kar (Pécs, Vörösmarty u. 4. nagyelőadó)

A konferencián történő részvétel ingyenes, azonban regisztrációhoz kötött.

## PROGRAM:

9:00 REGISZTRÁCIÓ

### 9:30 MEGNYITÓ

9:40 Dr. VÁCZY Márk tanszékvezető, intézetigazgató, Pécsi Tudományegyetem, Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet – Erőfejlesztő edzés kedvező hatásai idős korban.

9:55 RÉVÉSZ Máriusz aktív Magyarországért felelős államtitkár, Miniszterelnökség - Aktív Magyarország.

10:20 Dr. LACZA Gyöngyvér egyetemi docens, tanszékvezető, Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem Rekreáció Tanszék - A Monspart Sarolta aktív életmód stratégia.

10:35 Dr. GRÓZLI Csaba stratégiai- és orvosi igazgató Magyar Szervátültetettek Szövetsége – Millió lépés egészségprogram.

10:50 BÁNKYNÉ Dr. PERJÉS Beatrix adjunktus Pécsi Tudományegyetem, Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet, Sportelméleti és Sportszervezési Tanszék - Ülőtorna pár percben.

### 11.05 Kávészünet

### 11:20 HAZAI BEAVATKOZÁSI LEHETŐSÉGEK, JÓ GYAKORLATOK. – Sosem késő elkezdni mozogni!

11:20 Dr. HORTOBÁGYI Tibor Tamás tudományos főmunkatárs, Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet Sportbiológiai Tanszék - A fizikai tevékenység, mint elixír.

11:35 Dr. LACZKÓ Tamás egyetemi docens, Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Egészségbiztosítási Intézet Egészségfejlesztési és Népegészségtani Tanszék - A 60-69 éves korosztály fizikai aktivitásának alakulása a Covid-19 járvány első három hullámának időszakában

11:50 Dr. TÓTH Ákos Levente egyetemi docens, Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet Szabadidősport és Rekreációs Tanszék- Turisztika szerepe az időskori rekreációban - mecseki példa

12.05 KARLOVITZ „Pupu” Kristóf – Hat évtizede sportolok! Csináljátok utánam!

12.20 KOLOZSI Erzsébet, SZŐKE Barnabás – Így csináljuk Mi!

12.35 Prof. Wang Zhijiang igazgató, Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Hagyományos Kínai Orvoslás Konfuciusz Intézete – QIGONG bemutató pár percben.

## **12.50 Ebédszünet**

**13:35 HAZAI BEAVATKOZÁSI LEHETŐSÉGEK, JÓ GYAKORLATOK** - Sosem késő elkezdni mozogni!

13.35. Dr. MAKAI Alexandra adjunktus Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar, Fizikoterápiás és Sporttudományi Intézet, Sporttudományi Tanszék, - Az idős korúak fizikai aktivitása és sportolási szokásai az Európai Unió országaiban.

13:50 MONSZPART Zsolt alelnök, Monspart Sarolta Egészséges Életmódért Alapítvány - A láb mindig kéznél van

14:05 Dr. HEGYESINÉ ORSÓS Éva elnök, Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknél” Országos Szövetsége, KOVÁCS Krisztina - A szenior korosztály aktivizálása

14:20 Dr. BAJUSZ Klára egyetemi docens, Pécsi Tudományegyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar Humán Fejlesztési és Művelődéstudományi Intézet Felnőttképzési és Képességfejlesztési Tanszék - Sikeres idősödés: a Pécsi Szenior Akadémia

14:35 NAGY Józsefné szenior örömtánc oktató - Örömtánc a 65+ korosztály életminőségéért

14:50 P. KOVÁCS Tiborné, Pécs város érdemes tanára - Így is lehet!

**15:00 TERVEZETT MOZGÁSPROGRAMOK A PTE-N A 65+ KOROSZTÁLY RÉSZÉRE** TUMPEK Nikolett, Dr. LACZKÓ Tamás, NAGY Józsefné, Dr. TÓTH Ákos, Dr. RÉTSÁGI Erzsébet, GÉP Zsuzsanna, Prof. WANG Zhijiang

15:15 Kávészünet. Lehetőség beszélgetésre, kapcsolatépítésre

## **16.00 KONFERENCIA ZÁRÁS**

**Aktív Magyarország**

<https://aktivmagyarorszag.hu/>