

ántúli Napló

WWW.BAMA.HU • WWW.DUNANTULINAPLO.HU

Az egészséges város rendezvényei az időseket célozzák

Aktív programokra hívják a szépkorúakat



BARANYA Az aktív idősor megélésének támogatása az Egészséges Városok Kárpát-medencei Egyesületének is egyik felvállalt célja. Ehhez kötődően október 1-jéhez, az idősor világnapjához időzítve tarták a nyilvánosság elé új és megújuló programjaikat. De Blasio Antonio egyesületi elnök és Nagy Zsuzsanna alapítványi kuratóriumi titkár beszámolt egy hiánypótló kutatási kezdeményezésről is.

Behálózzák a szépkorúakat

Az aktív időskor megélésének támogatása az Egészséges Városok Kárpát-medencei Egyesületének is egyik felvállalt célja. Ehhez kötődően október 1-jéhez, az idősök világnapjához időzítve tarták a nyilvánosság elé új és megújuló programjaikat.

Szűcs Zsolt

zsolt.szucs@mediaworks.hu

PÉCS Egyik legismertebb, immár bő évtizede futó projektjeként talán a Fitt nagyfi uszodai mozgásprogramot említhetjük, nem véletlen tehát, hogy több új kezdeményezésükről éppen a Hullámfürdőben számolt be pénteken az Egészséges Városok Kárpát-medencei Egyesülete, vele karöltve az Egészséges Városért Alapítvány.

Elsőként új színes kiadványukról, amely elsősorban a 60 év felettieket megcélzó pécsi szabadidős, kulturális és sportos programokat, a korosztályt felkaroló klubokat, civil szervezeteket, illetve igénybe vehető támogatásokat gyűjti teljes csokorba. A Szépkorúak hálózatban című füzet papíron ugyan korlátozott számban érhető el, ám a teljes tartalom – ahogyan az összes programjuk és velük kapcsolatos információ – letölthető az egyesület weboldaláról is.



A rendszeres testmozgás az idősebbek életminőségén is érzékelhetően javít, érdemes tehát gyakorolni

Fotó: St.

De Blasio Antonio egyesületi elnök és Nagy Zsuzsanna alapítványi kuratóriumi titkár beszámolt egy érdekes, hiánypótló kutatási kezdeményezésről is. Az Active Ageing projekt keretében a visegrádi négyek országainak számos városában, közte Pécsen is átfogó felmérést készítenek az elmagányosodás, a ki-rekesztés elkerülésének lehetőségeiről, módzatairól. Fel-térképezve ennek keretében

azt is, hogy melyek lennének azok a hatékony módszerek, amelyekkel az idősök érdeklődését felkelthetik az aktív élet megélését segítő programok iránt.

És nem utolsósorban elhangzott a tájékoztatón az is, hogy szeptembertől ismét tárt kapukkal várják a nyugdíjasokat a Fitt nagyfi program vizitorna-foglalkozásai és úszáslehetőség is a Hullámfürdőben.

Világszerte az időseket ünnepeljük

Az ENSZ döntése nyomán 1991 óta minden év október 1-jén tartják az idősök világnapját. Az ünnep egyik fontos üzenete a figyelemfelkeltés az őket érintő legfontosabb kérdésekre, mint az öregedés vagy az idősök bán-talmazása. Napjainkban csaknem egymilliárd 60 évnél idősebb ember él a földön – ha-zánkban ebből nagyjából kétmil-

lió –, ami az előrejelzések szerint 2050-re megduplázódik. 80%-uk a szegényebb országokból kerül majd ki, és a többség egyedül lesz kénytelen tölteni mindennapjait. Ezért is válik egyre fontosabbá az odafigyeltelmezése a helyzetükre, legyen az a fizikai és mentális egészségük és a méltóságteljes, aktív öregkor megélésének lehetőségei.