

Aktivní život seniorů programy a tipy z praxe



MVDr. Kateřina Janovská
Národní síť podpory zdraví



evropský
sociální
fond v ČR



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST



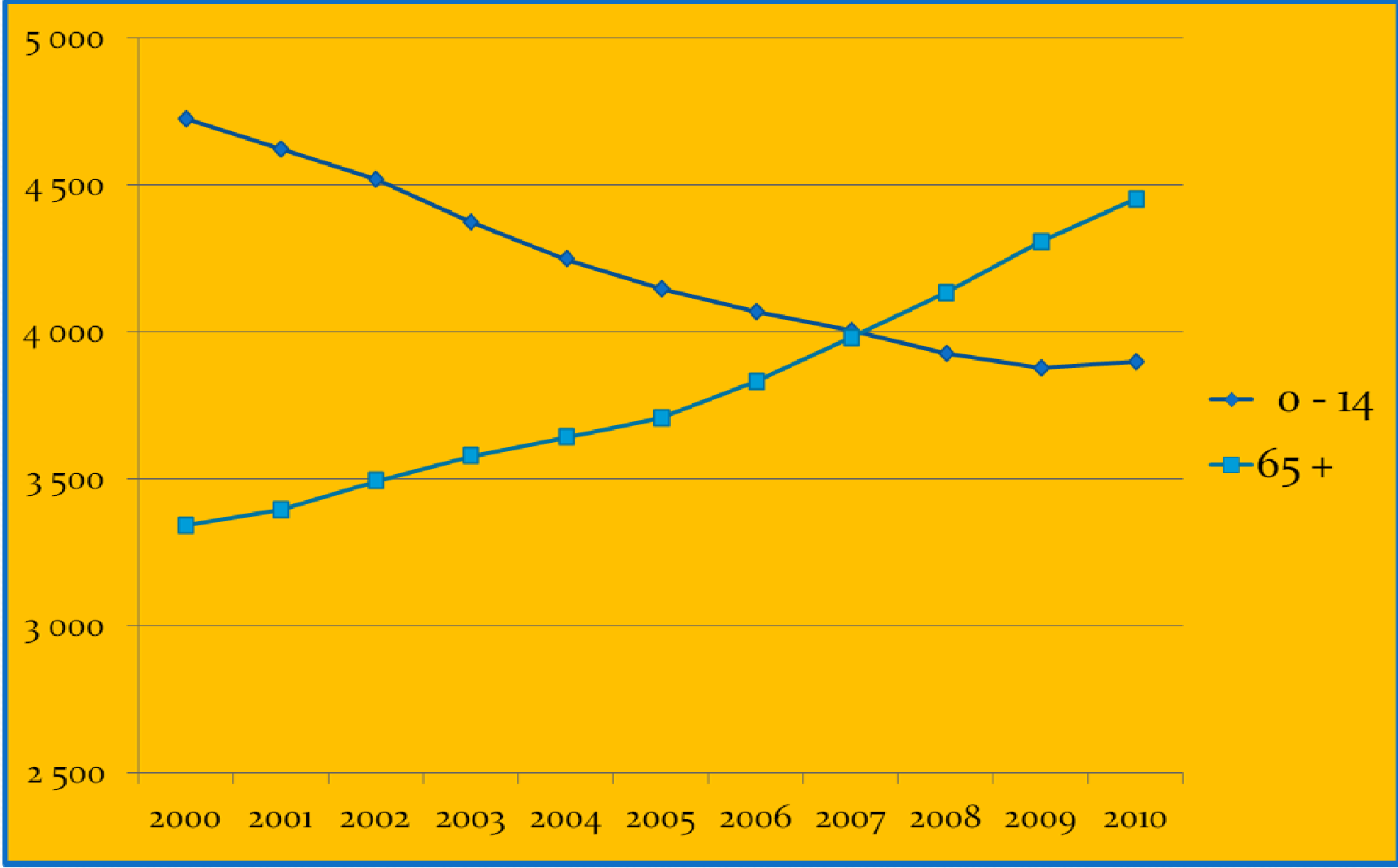
PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

Proč programy pro seniory

- 21. století – doba dlouhověkosti
- Od r. 1950 zvýšení průměrné délky života o 20 let
- Do r. 2050 bude více jak 1/3 obyvatel vyspělých zemí starší 60ti let
- Do r. 2050 bude z občanů nad 60 let 25% starších než 80 let
- V tzv. rozvojových zemích je tempo stárnutí populace rychlejší než ve vyspělých zemích

Demografie českých měst

	2000	2003	2006	2010	ROZDÍL
Obyvatelé celkem	27 731	27 481	27 332	27 071	- 660
Obyv. 0-14	4 726	4 374	4 068	3 899	- 827
Obyv. 15 – 64	19 663	19 530	19 434	18 720	- 943
Obyv. >64	3 342	3 577	3 830	4 452	+ 1 110
Průměrný věk	37,8	38,8	39,7	40,8	+ 3,0



Senior v současném světě

- Prodlužující se věk odchodu do důchodu = nutnost podávat plný pracovní výkon v seniorském věku
- + zatížení v domácnosti + častá péče o vlastní rodiče + pomoc rodinám dětí
- Nutnost reagovat na rychle se měnící svět, technické vymoženosti, vývoj společnosti.
- Kult mládí, zdraví a úspěchu.
- Přítomnost chronických onemocnění, různá míra kompenzace
- Individuální rozdíly. Stáří se nedá počítat jen věkem.

Mladý člověk nebo senior?

- je soběstačný
- dokáže se učit nové věci
- má vlastní názor
- dokáže přijmout jiný názor
- orientuje se v dění kolem nás
- je smířený s minulostí, má zájem o přítomnost, počítá s budoucností

Zdravotní péče



Péče o zdraví

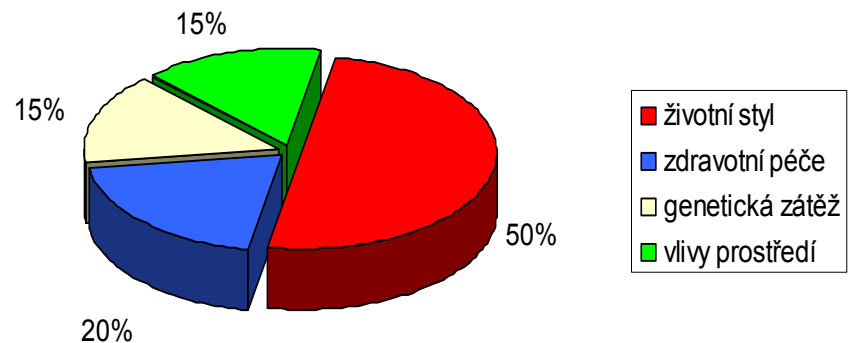


Životní styl:

- výživa
- nekuřáctví
- pohybová aktivita
- svoboda od alkoholu a drog
- denní režim
- duševní hygiena
- sociálně-kulturní prostředí
- obecně hygienické návyky
- specifická prevence

S postupujícím věkem stoupá význam genetické výbavy a zdravotní péče.

Faktory mající vliv na zdraví platí i pro seniory



Pohyb a kondice



- komplexní vliv pohybu na zdraví (srdce a cévy, pohybová soustava, imunita, metabolismus, trávení, psychika...)
- schopnost tréninku s věkem klesá, ale nemizí. Zlepšení kondice po zahájení tréninku je prokázáno i ve věku >80 let.
- před zahájením „tréninku“ vyšetření lékařem

**PŘIVÍTEJME PODZIM
AKTIVNÍM POHYBEM !**

*Rotopedtours
a
Pěškotours*

OD 1. ŘÍJNA DO 31. ŘÍJNA NA ROTOPEDU NEBO PĚŠKY

- KAŽDÝ UJEDE NEBO UJDE TO, CO ZVLÁDNE
- KAŽDÝ METR JE ÚSPĚCHEM
- DOKÁŽEME, ŽE VĚK NEROZHODUJE, KDYŽ
CHCEME NĚCO UDĚLAT PRO SVÉ ZDRAVÍ
- POJEDEME S OHLEDEM NA SVŮJ ZDRAVOTNÍ
STAV, ALE VÍME, ŽE :

***MOHU VŽDY ZVLÁDNOUT O TROŠKU
VÍC, NEŽ SI MYSLÍM***

- **NA INTERNETU BUDEME PRAVIDLENĚ SČÍTAT VÝSLEDKY JEDNOTLIVÝCH ZAŘÍZENÍ PRO SENIORY**
- **KAM SPOLEČNĚ VŠICHNI DOJEDEME?**
- **MOŽNÁ OBJEDEME I ROVNÍK !**
- **ADRESA: WWW.NSPZ.CZ**
- **PŘIHLÁŠENO 55 ZAŘÍZENÍ
= CCA 1500 SENIORŮ**



Kam jsme již dojeli?

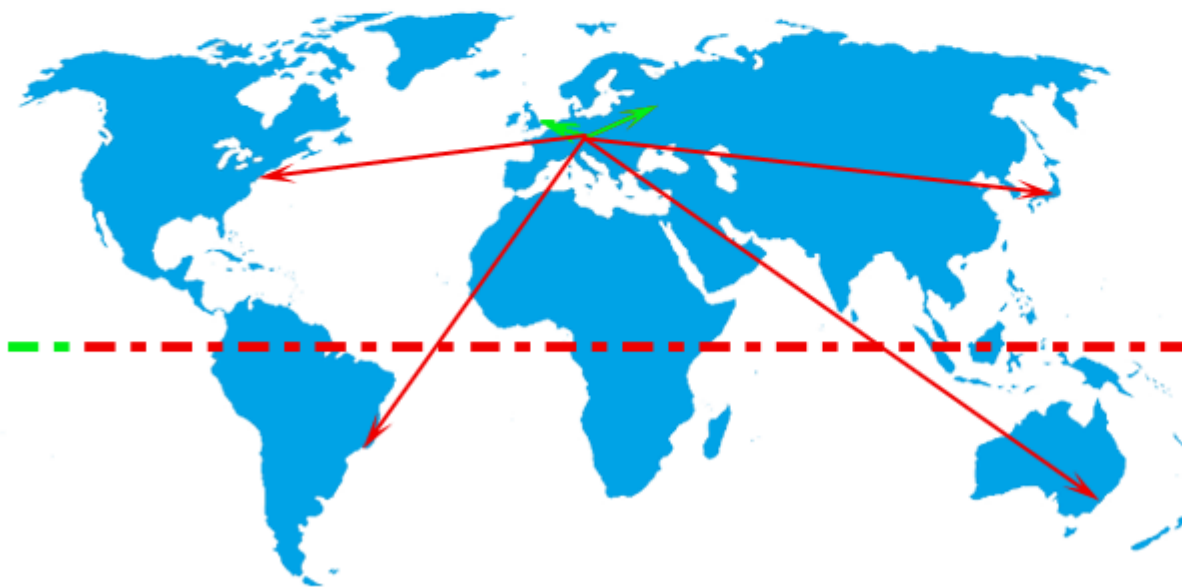
Londýn - 1036km ✓
Moskva - 1672km ✓
NewYork - 6551km
Tokio - 9074km
Rio de Janeiro - 9868km
Sydney - 16123km

Počítadlo kilometrů

Již jsme ušli a na kolech ušlapali...

2348 km

27.9.2011



[Zdravá Vysočina](#)

[Národní síť zdravých měst](#)

[CINDI](#)

[STOB](#)

[Centrum bezpečnosti potravin](#)

[Zdraví 21](#)

[Nadační fond Albert](#)

[Projekt VINTAGE](#)

[Poradna podpory zdraví ČB](#)

[Masarykův onkologický ústav](#)

[Společnost Minerva](#)







Miroslav Čipera - 65 LET
Rodák z Prahy, nyní žije v
Domově seniorů Budiškovice.
**Po mozkové příhodě, byl 9
měsíců hospitalizován na
LDN a NEDOSTÁVAL
NADĚJI, že se postaví
na nohy.**

**S nástupem do DS začal
cvičit, jezdí na rotopedu,
zvedá činky, denně ujde
500 schodů !**



60 a víc

neznamená nic

Základem je samostatnost

Komplexní nabídka
pohybových aktivit pro
seniory

- Plavání
- Turistika
- Nordic Walking
- Kondiční cvičení
- Spinning
- Fitnes
- Tanec



Doplnění o další aktivity

Vzdělávací program: zásady rovnoprávné komunikace, mediální manipulace a jak se jí bránit, krásná v každém věku, moje práva a povinnosti, mezigenerační dialog, paměť rodiny...

Doplňkový program: kurzy sebeobrany, společné vánoční vaření se studenty

Hlavní partner **Rotopedtours** i
Šedesát a víc neznamená nic

NADACE TAŽÁNY KUCHAROVÉ

Krása pomoci

*„Kdokoliv si myslí,
že všechny sladké plody
dozrávají současně s jahodami,
ten neví nic o hroznech.“*

Parascelus

