

TESTNEVELÉSI EGYETEM SZENIOR AKADÉMIA

Megalakításának indoklása

Magyarország demográfiai szempontból a lassan öregedő társadalmak közé tartozik. Kevés gyermek születik, a várható élettartam folyamatosan nő, így az „50 pluszosok” belátható időn belül többségbe kerülnek. A velük való foglalkozás - szenior market - sok országban már a megvalósulás útját járja. Belátták, hogy ennek a korosztálynak egészségben tartása mind fizikailag, mind mentálisan hosszútávon kifizetődik a nemzetgazdaságnak, és az egyénnek is. Nálunk ehhez egy komoly szemléletváltásra van szükség.

Ennek érdekében szeretnénk létrehozni nyugati példák és egy már sikeresen működő magyar kezdeményezés alapján a Testnevelési Egyetem Szenior Akadémiáját, ami ennek a korosztálynak szól.

Az idősek, de már az idősödők helyzete sem részesül megfelelő társadalmi megítélésben. Szembe kell nézniük a kor szerinti diszkriminációval, a munkaerő-piaci helyzetük romlásával, és a családok széthullása miatt az elmagányosodással is. Közösségi terekre van szükségük, nekik szóló szolgáltatásokra, amiből saját életük minőségét javíthatják. Ez egy fontos **társadalmi felelősségvállalás** is, amit ez a kezdeményezés felvállal. A **generációk közti párbeszédet** is elősegíti, hiszen ez a feszültség már Európa szerte mérhető.

A harmadik kor egyeteme nem ismeretlen fogalom. Sok országban, főleg a skandináv területen évtizedek óta egyre dinamikusabban fejlődik. Nálunk is szükség lenne nekik és róluk szóló képzéseknek, ami az ismeretterjesztésen kívül az életmódjukon, egészségi állapotukon is változtatni tud.

A Testnevelési Egyetem Szenior Akadémiája indokoltnak tartja a velük való ilyen irányú speciális foglalkozást, hiszen egy olyan társadalomban élni, ahol az öregséget nem csak negatív jelzőkkel lehet illetni, mindannyiunk kívánalma.

Cél

Célunk, hogy kerüljön bevezetésre a szenior korosztály számára egy ismeretterjesztő, valamint képzési rendszer, mely képes számukra személyes segítséget nyújtani életük vezetésében, fitten tartásában mind szellemileg, mind fizikailag. Célunk a lelki harmónia megteremtése, közösségépítés, küzdelem az elmagányosodás ellen, és a generációk közötti feszültség oldása is. Életminőségük javítása közös érdekünk.

Az ország egyetlen egyetemi rangú testnevelési intézménye, a **Testnevelési Egyetem** 2013. szeptember 30-án, hétfőn nyitja meg kapuját, elsősorban a budai kerületekben élő **ötven év feletti**ek számára, de természetesen más kerületekből is várjuk az érdeklődőket.

Az egyetem célja az idősebb korosztályt érdeklő (pl. öregedést lassító eljárások, sportegészségügyi kutatások, életmódot befolyásoló tényezők, időskori szexualitás, sokszínű táplálkozás, lelki egészség) ismeretterjesztő témák ismertetése elismert szakemberekkel, egyetemi tanárokkal. Az előadásokat kéthetente, hétfőn 17 órakor tartjuk. A közbenső napokon az arra érdeklődők számára lehetőséget biztosítunk sportolásra (úszás, gimnasztika, atlétika, táncok, aerobic, labdajátékok, extrém sportok, stb.).

E két terület képezi az Akadémia alapját, mely kiegészül későbbiekben sportegészségügyi szolgáltatással is. Ennek során lehetőség nyílik az érdeklődők állapotának felmérésére, és tanácsokkal való ellátásukra a Sportkórházban dolgozó szakemberek által.

Az Akadémia programja

1. Előadások:

Testnevelési Egyetem (TE), 1125 Budapest, Alkotás utca 44. - 360 fős Aula

2. Sportolási lehetőségek és helyszínei a teljesség igénye nélkül:

TE Alkotás u. 44. uszoda: úszás, vízi sportok, játékok

TE Csörsz utcai sportpálya: atlétika, futás, sportjátékok, extrém sportok

TE Alkotás utca 44. sportsarnokok: aerobik, táncok

Normafa és környéke: gyaloglás, futás, kerékpár, görkorcsolya, nordic walking

Margitsziget: az 5,2 km-es futókör különböző nehézségi szintjei

3. Sportegészségügyi vizsgálat:

TE Aula előtt, valamint a Sportkórház tornatermében

A vizsgálatok, felmérések helyét és időpontját rögzítjük.

A programok időpontjai:

Előadások:

Nyitóelőadás időpontja 2013. szeptember 30. 17 óra. (helyfoglalás 16.30-tól)

Az Aulába a bejutás az Alkotás útról történik.

Az ezt követő előadások időpontja kéthetente hétfő 17 óra.

A tervezett előadások témái

1. 2013. szeptember 30.

dr. Radák Zsolt egyetemi tanár, TF dékán

Az öregedés folyamatának lassítása sporttal és életmódváltással

2. 2013. október 14.

prof. dr. Apor Péter egyetemi tanár

Életre szóló tanácsok az élet szebbé tételére sportorvos szemével

3. 2013. október 28.

prof. Bagdy Emőke egyetemi tanár

Kacagás, kocogás – lelki életünk alakulása az alkony időszakában

4. 2013. november 11.

prof. dr. Iván László egyetemi tanár

Nagy kihívás a XXI. században az öregedés folyamatában lenni

5. 2013. november 25.

Balczó András olimpiai bajnok és Kósa Ferenc filmrendező

A küldetés című filmről beszélgetés

6. 2013. december 9.

Monspart Sarolta tájfutó világbajnok és Feledi Péter újságíró

Évtizedek a sportban és házasságban

A sportprogramokban részt venni szándékozók felkészültségét felmérjük, az első előadáson kiosztjuk a kérdőíveket.

A sportegészségügyi szolgáltatások menetrendjét a 2013. évi 6. előadás előtt ismertetjük.

A program folytatásáról decemberben értesítjük az érdeklődőket.

Az Akadémia vezetősége

dr. Radák Zsolt, a Testnevelési Egyetem dékánja

dr. Jakabházy László, a Testnevelési Egyetem c. egyetemi tanára

Kowacsics Rita andragógus