



Svetový deň starších osôb, 2024

World Day of Older Persons, 2024

Vitalita a benefity telesnej aktivity a športu vo vyššom veku Vitality and Benefits of Physical Activity and Sport in High Age

Košice, 30. 9. 2024

Pod patronátom

Ing. Jaroslav Polaček, primátor mesta Košice

Prof. MUDr. Daniel Pella, PhD., rektor Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v
Košiciach

Špeciálny hosť

Mgr. Katarína Ráczová - Lokšová, predsedníčka Fair Play klubu pri
Slovenskom olympijskom výbore

Organizátori a partneri

Spolok lekárov Košice, organizačná zložka Slovenskej lekárskej spoločnosti

European Association of Professors Emeriti

Ústav telesnej výchovy a športu UPJŠ Košice

Lekárska fakulta UPJŠ Košice

Regionálna lekárska komora

Maratónsky klub Košice

Dátum a miesto / Date and Venue

30. septembra 2024, pondelok, 14.30 – 18.30

Seminárna miestnosť 2. posch.

Lekárska fakulta UPJŠ Košice, Trieda SNP 1

Na Svetový deň starších osôb nadväzuje 1. októbra, utorok 2024

beseda o histórii a súčasnosti „fair play“ ktorá sa koná na pôde

Ústavu telesnej a športu, UPJŠ, Ondavská 21 v čase 9 – 12 hod.

Beseda je určená predovšetkým pre študentov ÚTVŠ a Strednej športovej školy v Košiciach. Besedu moderujú Mgr. Alena Buková, PhD.

riaditeľka ÚTVŠ,

PhMr. Katarína Ráčzová, predsedníčka Fair Play klubu pri SOV

a Mag. Barbara Fastner, Bundeskoordinatorin für Fitness und Gesundheitsförderung, ASKÖ Bundesorganisation, Rakúsko.

PROGRAM

SLÁVNOSTNÁ A SPOLOČENSKÁ ČASŤ **14.30 – 15.55**

Predsedníctvo: Oliver Rácz, Alena Buková

1. Derzsiová Katarína
Úvod a poslanie Svetového dňa starších osôb 14.30 – 14.45
2. Príhovory primátora mesta Košice
a rektora UPJŠ, Košice 14.45 – 15.10
3. Koniar Branislav
Medzinárodný maratón mieru, Košice, 1924 - 2024 15.10 – 15.25
4. Lokšová - Ráczová Katarína
Život je ako vianočné bajgle, päťka nikomu nechutí 15.25 – 15.40
5. Astrit Mai
50 Tage Bewegung Projekt 15.40 – 15.55

PRESTÁVKA **15.55 – 16.15**

ODBORNÁ ČASŤ

Predsedníctvo: Katarína Derzsiová, Bužga Marek

1. Zusková Klaudia, Borský Pavel, Hradec Králové
Pohybom ku kvalite života a duševnému zdraviu seniorov. 16.15 – 16.30
2. Ukropcová Barbara, Ukropec Jozef, Bratislava
Pravidelné cvičenie prináša metabolické a kognitívne zdravie a zlepšuje kvalitu života seniorov 16.30 – 16.45

3. Polan Peter, Košice – Šaca
Športové aktivity po implantácii totálnej náhrady bedrového
a kolenného kĺbu 16.45 – 17.00
4. Bužga Marek, Horká V, Holéczy P, Ostrava
Silový tréning jako prevence sarkopenické obezity 17.05 – 17.15
5. Hagovská Magdaléna, Košice
Význam dvojitých úloh – dual tasking v rámci kognitívno
- pohybovej rehabilitácie u seniorov 17.15 – 17.30
6. Vahovič Milan, Humenné
KAATSU - cesta pre udržanie fyzickej zdatnosti
polymorbidných pacientov v seniorskom veku 17.30 – 17.45
- DISKUSIA 17.45 – 18.10**
- ZÁVER 18.10 – 18.20**

Podujatiu boli pridelené 3 kredity (účasť bez poplatku)

Organizačný výbor

Rácz Oliver

Ústav patologickej fyziológie UPJŠ LF, Trieda SNP 1 04001 Košice

olliracz@gmail.com 00421 905 543 426

Buková Alena

Ústav telesnej výchovy a športu UPJŠ, Ondavská 21 04001 Košice

alena.bukova@upjs.sk 00421 55 234 1624

Derzsiová Katarína

katka.derzsiova@gmail.com

Administratívna a technická spolupráca

Silvia Huličová, Martin Kurpas, Ústav patologickej fyziológie UPJŠ LF

Ľudmila Turčianska, Dekanát UPJŠ LF, Trieda SNP 1, 04001 Košice