



**TELEPÜLÉSI ÖNKORMÁNYZATOK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE**  
**HUNGARIAN NATIONAL ASSOCIATION OF LOCAL AUTHORITIES**  
1071 Budapest, Damjanich utca 44. III/1., 1406 Budapest 76., Pf. 50.

Google Maps: TÖOSZ

Titkárság:

E-mail: [toosz@toosz.hu](mailto:toosz@toosz.hu)

Telefon: +36 1 322 7407, +36 1 321 2497

Honlap: [www.toosz.hu](http://www.toosz.hu) Forró-Drót szolgálat és jogi ügyek +36 1 322 6673

Szám: 38/2024.

Budapest, 2024. január 18.

## MEGHÍVÓ

a TÖOSZ Idősügyi Hálózatának 2024. február 14-i ülésére

**Tisztelt Polgármester Asszony, Polgármester Úr, Jegyző Asszony, Jegyző Úr, Kollégák!**

Ezúton hívjuk meg Önt a TÖOSZ Idősügyi Hálózatának 2024 évi első ülésére, melynek témája ezúttal *„Sportolás időskorban, a testmozgás hatásai, lehetőségei – az aktív időskor érdekében.*

Számos kutatás foglalkozik az időskori sport, a fizikai aktivitás előnyeivel. A vizsgálatok eredményei mutatják, hogy a rendszeres testmozgás, esetleg edzés hozzájárul az időskori jólléthez. Az erőnlét fenntartása betegségek esetén könnyebb, gyorsabb felépülést segíthet elő.

Bár Idősödő társadalmakról beszélünk, de ez a változás, együtt jár azzal is, hogy nagy számban vannak gazdaságilag aktív és fizetőképes nyugdíjasok, akik újfajta igényeket fogalmaznak meg mind a közösségi kapcsolatokban, mind az ezekhez tartozó színterekben.

Az eddigiektől eltérő fogyasztási szokások is megjelennek, bizonyos körökben egyre inkább a fittség, az egészséges életmód az elfogadott. Mindehhez a mozgásban gazdag életvitel gyakorlatilag elengedhetetlen.

Fontos kiemelni, hogy az idősekre inkább aktív polgárokként lesz szükség ahelyett, hogy szociális, egészségügyi, nyugdíjfinanszírozási vagy foglalkoztatási problémaként jelenjenek meg. A bennük rejlő lehetőségekre helyeződik a fókusz.

A fentiekre tekintettel a Hálózat soron következő ülésén azt vizsgálánk meg, hogy milyen lehetőségei vannak az aktív időskorban rejlő lehetőségek kiaknázásának.

A megszokottak szerint ezt az ülést is online, de interaktív formában szervezzük, **2024. február 14-én (szerdán) 9.00-12.00 óra között.**

Kérjük, hogy regisztráljon az alábbi link segítségével:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdfj1\\_pOEsc6uEUAoFQYlg0p9gR2LY8I2w5g5Ga5BZs-pXWYg/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdfj1_pOEsc6uEUAoFQYlg0p9gR2LY8I2w5g5Ga5BZs-pXWYg/viewform)

**Regisztrációs határidő: 2024.február 13. 12,00 óra.**

A belépéshez szükséges ZOOM linket 2024. február 13-a délután küldjük meg az online találkozóhoz.

## Program:

- 9.00-9.05 **Köszöntő**  
*Dr. Gyergyák Ferenc* főtitkár, Települési Önkormányzatok Országos Szövetsége
- 9.05-9.15 **A téma felvezetése**  
Előadó: *Dr. Kelő-Máté Johanna* elnökségi titkár, Idősügyi Hálózat szakmai felelős, Települési Önkormányzatok Országos Szövetsége
- 9.15-9.45 **Mozgáshiányra visszavezethető időskori megbetegedések. A sport szervezetre gyakorolt hatásai**  
Előadó: *Kurucz Bernadett* gyógytornász, Traumatológiai Klinika Szeged (<https://u-szeged.hu/szakk/trauma>)
- 9.45-10.15 **A fizikai aktivitás és a mentális egészség jelentősége a 60 év fölötti korosztály életében**  
Előadók: *Dr. habil. Simon István Ágoston* egyetemi docens Soproni Egyetem Benedek Elek Pedagógiai Kar Művészeti és Sporttudományi Intézet (<https://bpk.uni-sopron.hu/addressbook/person/id/115/m/387>) és *dr. Simonné Kajtár Gabriella* gyógytestnevelő tanár, kutató-elemző, az Aquarázs Rekreációs Sportegyesület elnöke (<http://www.aquarazs.hu/>)  
A Képzés és Gyakorlat Neveléstudományi folyóirat 2018. 16. évfolyam 1. számában szereplő „A fizikai aktivitás és a mentális egészség jelentősége a 60 év fölötti korosztály életében” tudományos cikk társszerzői ([http://www.trainingandpractice.hu/?q=hu/kepzes\\_es\\_gyakorlat/content/210694\\_2035](http://www.trainingandpractice.hu/?q=hu/kepzes_es_gyakorlat/content/210694_2035))
- 10.15-10.45 **Szépkorúak sportjátéka**  
Előadó: *Bába Tóth Edina* vezetőhelyettes, Budapest XIII. kerület Szociális Szolgáltató Központ
- 10.45-11.15 **Régi-új mozgásforma, a Nordic walking elterjedés, előnye, tapasztalatok**  
Előadó: *Koltai András* nordic walking edző, túravezető, Senior Nordic edző (<https://gyalogolj.hu/>)
- 11.15-11.45 **Közös gondolkodás a témában, kérdések, válaszok**
- 11.45-12.00 **Záró gondolatok**  
*Az online workshopot dr. Kelő-Máté Johanna, a TÖOSZ Idősügyi Hálózatának szakmai felelőse moderálja.*

Az Idősügyi Hálózat ülésén a részvétel ingyenes. Kérdéseik, kéréseik esetén örömmel állunk rendelkezésükre a [kelo@toosz.hu](mailto:kelo@toosz.hu) email címen.

Jelen meghívó csak elektronikusan kerül megküldésre.

**Önkormányzati üdvözlettel:**



  
Dr. Gyergyák Ferenc  
TÖOSZ főtitkár