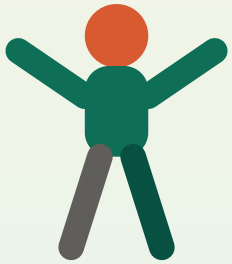
OČEKIVANI REZULTATI PODRŠKE AKTIVNOM I UKLJUČENOM STARENJU



Unaprijeđeno tjelesno zdravlje i funkcionalna sposobnost

Unaprijeđeno mentalno i emocionalno blagostanje

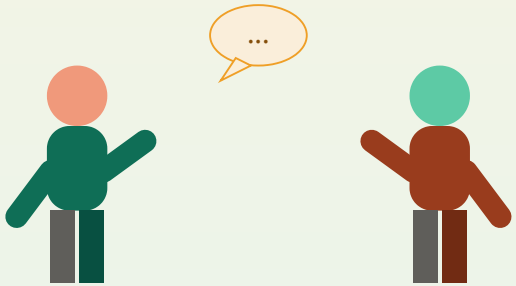
Ojačana komunikacija i socijalna povezanost

Ojačani kapaciteti osoblja i ustanova za starije

Podignuta svijest zajednice o kulturi življenja starijih osoba

KOMUNIKACIJA KAO "SOCIJALNI LIJEK"

Komunikacija nije samo prijenos informacija – ona je način očuvanja povezanosti, pripadnosti i aktivnog sudjelovanja u životu zajednice.



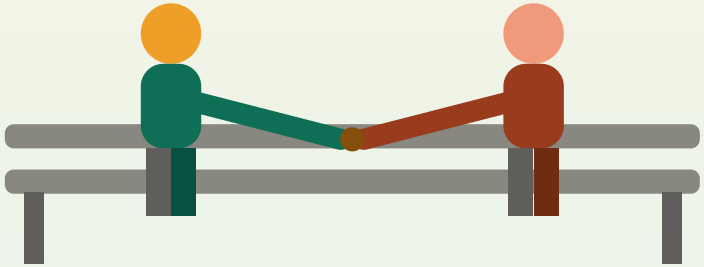
Komunikacija nije zamjena za zdravstvenu terapiju, ali redoviti kontakt, druženje i osjećaj pripadnosti mogu biti važan dio pristupa kvaliteti života starijih osoba.

ODBOR ZA GERONTOLOGIJU I GERIJATRIJU
ODJELJENJA MEDICINSKIH NAUKA
AKADEMIJE NAUKA I UMJETNOSTI
BOSNE I HERCEGOVINE

TJELESNO VJEŽBANJE U STARIJOJ DOBI; LIJEK S 0% PDV-A I PACIJENTI GA MRZE DOK GA NE ZAVOLE

prof. dr. sc. Damir Sekulić

9. 10. 2026. godine



PROJEKAT: TJELESNA AKTIVNOST I KOMUNIKACIJA KAO MOST I TEMELJ KVALITETNE KULTURE ŽIVLJENJA OSOBA STARIJE ŽIVOTNE DOBI

Akademkinja Ljerka Ostojić

2026.

Tjelesna aktivnost u "službi" kvalitete života.

Ključni koraci za poboljšanje kvalitete života:

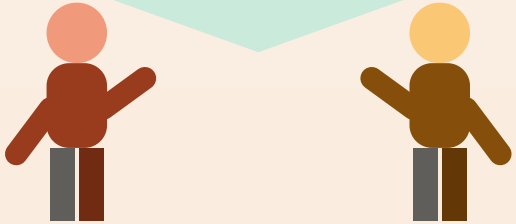


PROGRAME VJEŽBANJA TREBA PRILAGODITI FUNKCIONALNIM SPOSOBNOSTIMA, POTREBAMA I INTERESIMA STARIJIH OSOBA.

ZAJEDNIČKO VJEŽBANJE TREBA KORISTITI KAO ALAT ZA OČUVANJE SOCIJALNE POVEZANOSTI.

Kvalitet života u starijoj dobi ne određuju samo godine, već i način na koji ih živimo.

Prednosti tjelesnog vježbanja u starijoj životnoj dobi su višestruke:



ZDRAVLJE SRCA, MIŠIĆA I KOSTIJU

FUNKCIONALNA SPOSOBNOST

KOGNITIVNO I MENTALNO ZDRAVLJE

SOCIJALNO BLAGOSTANJE

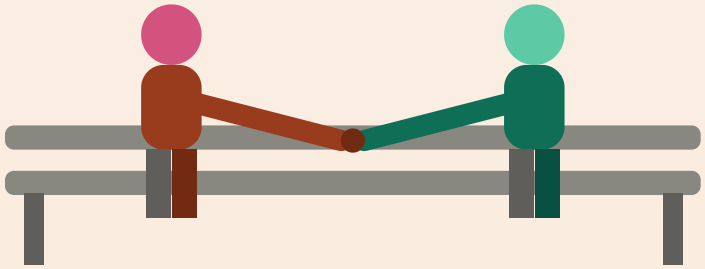
AKTIVAN DRUŠTVENI ŽIVOT

FINANCIJSKA PODRŠKA PROJEKTU:
FEDERALNO MINISTARSTVO KULTURE I SPORTA

PREPORUKE

Tjelesnu aktivnost u starijoj dobi treba promatrati kao sastavni dio svakodnevnog života, a ne samo kao zdravstvenu intervenciju.

Zajedničko vježbanje treba koristiti kao alat za očuvanje socijalne povezanosti.



Javni prostori trebaju se aktivnije uključivati u programe tjelesnog vježbanja.

Komunikaciju treba integrirati u organizaciju i provedbu programa vježbanja.

Potrebno je razvijati modele aktivnog starenja koji istodobno povezuju tjelesno zdravlje, socijalnu uključenost, komunikaciju i sudjelovanje u životu zajednice.