



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM  
UNIVERSITY OF PÉCS

# AKTÍV IDŐSEK KONFERENCIA

A TUDATOS IDŐSÖDÉSÉRT



PTE ETK  
„A” ÉPÜLET  
NAGYELŐADÓ

Pécs, Vörösmarty u. 4.

2023. szeptember 21.

9.00–16.00

*Sosem késő elkezdni mozogni!*

 **Aktív**  
Magyarország



Magyarország első egyeteme®  
**1367**

# AKTÍV IDŐSEK KONFERENCIA

9:00	<b>REGISZTRÁCIÓ</b>	12:20	KOLOZSI Erzsébet, SZÓKE Barnabás- Így csináljuk Mi!
9:30	<b>MEGNYITÓ</b>	12:35	Ebédszünet (szünet előtt Prof. Wang Zhijiang igazgató Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Hagyományos Kínai Orvoslás Konfuciusz Intézete – OIGONG bemutató pár percben)
9:40	Dr. VÁCZI Márk tanszékvezető, intézetigazgató Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet – Erőfejlesztő edzés kedvező hatásai idős korban	13:35	<b>HAZAI BEAVATKOZÁSI LEHETŐSÉGEK, JÓ GYAKORLATOK – Sosem késő elkezdni mozogni!</b>
9:55	RÉVÉSZ Máriusz aktív Magyarországért felelős államtitkár, Miniszterelnökség –Aktív Magyarország	13:35	Dr. MAKAI Alexandra adjunktus Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Fizioerápiás és Sporttudományi Intézet Sporttudományi Tanszék – Az idős korúak fizikai aktivitása és sportolási szokásai az Európai Unió országaiban
10:20	Dr. LACZA Gyöngyvér egyetemi docens, tanszékvezető Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem Rekreáció Tanszék – A Monspart Sarolta aktív életmód stratégia	13:50	MONSZPART Zsolt alelnök Monspart Sarolta Egészséges Életmódot Alapítvány – A láb mindig kéznél van
10:35	Dr. GRÓZLI Csaba stratégiai- és orvos igazgató Magyar Szervátültetettek Szövetsége – Millió lépés egészségprogram	14:05	Dr. HEGYESINÉ ORSÓS Éva elnök Nyugdíjas Klubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége, KOVÁCS Krisztina – A szenior korosztály aktivizálása
10:50	Kávészünet (a szünet előtt BÁNKYNE Dr. PERJÉS Beatrix adjunktus Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet Sportelméleti és Sportszervezési Tanszék ülőtorna pár percben)	14:20	Dr. BAJUSZ Klára egyetemi docens Pécsi Tudományegyetem Bölcsész- és Társadalomtudományi Kar Humán Fejlesztési és Művelődéstudományi Intézet Felnőttképzési és Képességfejlesztési Tanszék– Sikeres idősödés: a Pécsi Szenior Akadémia
11:20	<b>HAZAI BEAVATKOZÁSI LEHETŐSÉGEK, JÓ GYAKORLATOK –Sosem késő elkezdni mozogni!</b>	14:35	NAGY Józsefné szenior örömtánc oktató– Örömtánc a 65+ korosztály életminőségéért
11:20	Dr. HORTOBÁGYI Tibor Tamás tudományos főmunkatárs, Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet Sportbiológiai Tanszék – A fizikai tevékenység, mint elixír	14:50	P. KOVÁCS Tiborné Pécs város érdekes tanára – Így is lehet!
11:35	Dr. LACZKÓ Tamás egyetemi docens Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar Egészségbiztosítási Intézet Egészségfejlesztési és Népegészségtani Tanszék – A 60–69 éves korosztály fizikai aktivitásának alakulása 2019–2023 közötti időszakban	15:00	TERVEZETT MOZGÁSPROGRAMOK A PTE-N A 65+ KOROSZTÁLY RÉSZÉRE
11:50	Dr. TÓTH Ákos Levente egyetemi docens Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet Szabadidősport és Rekreációs Tanszék– Turisztika szerepe az időskori rekreációban – mecseki példa	15:15	<b>Kávészünet, lehetőség a beszélgetésre, kapcsolatépítésre</b>
12:05	KARLOVITZ „Pupu” Kristóf– Hat évtizede sportolok! Csináljátok utánam!	16:00	<b>KONFERENCIA ZÁRÁS</b>