

Senioři v pohybu: studenti i vyučující FTK na mezinárodní akci ve Wroclawi

22.7.2025 - | Univerzita Palackého v Olomouci

Mezi více než 40 účastníky byli zástupci z devíti zemí: České republiky, Belgie, Chorvatska Kypru, Portugalska, Řecka, Rumunska, Slovinska a USA. Program byl intenzivní a pestrý - zahrnoval odborné přednášky, praktické workshopy, sportovní lekce, ale i společenské a interkulturní aktivity. Klíčovým prvkem bylo propojování teorie s praxí a přímý kontakt se seniorskou populací.

Studenti si na vlastní kůži vyzkoušeli speciální simulační obleky, které jim umožnily vnímat omezení spojená se stárnutím - ztíženou mobilitu, sníženou ostrost zraku nebo rovnováhy. Díky tomu mohli lépe pochopit výzvy, kterým senioři každodenně čelí. V rámci workshopů se zapojili do tanečních a pohybových lekcí, her i zábavných aktivit, které ukazovaly, že fyzická aktivita může být ve vyšším věku nejen prospěšná, ale také radostná. Lektorka Elisavet Konstantinidou představila řecké tradičních tance, američtí studenti pak country dance. Tanec se ukázal jako výborný nástroj nejen pro zlepšení fyzické kondice, ale i jako prostředek kulturního sdílení.

„Celý program byl nesmírně inspirativní - jak po odborné, tak lidské stránce. Měli jsme možnost poznat různé přístupy k pohybovým aktivitám seniorů a zároveň si vyzkoušet konkrétní metody, které rozšiřují pohled na aktivní stárnutí,“ uvedla Klára Botková.

Jedním z výrazných momentů byla prezentace portugalského odborníka Tiaga Rafaela Oliveiry Moreiry, který zdůraznil propojení fyzické aktivity s kognitivními funkcemi a duševním zdravím. Účastníci se seznámili také s moderní technologií TryVinci - inovační pomůckou pro posilování břišních svalů, která snižuje zátěž na tělo a zároveň motivuje ke cvičení prostřednictvím herních prvků.

Součástí programu byla také návštěva komunitního centra Przestrzeń Trzeciego Wieku, kde probíhá celoroční práce se seniory. Organizace ve spolupráci s univerzitou nabízí sportovní, vzdělávací i kulturní aktivity pro desítky tisíc starších obyvatel Wroclawi. Inspirací pro studenty i pedagogy byla rovněž Univerzita třetího věku, která - stejně jako na UP - slouží jako nástroj sociální integrace a celoživotního vzdělávání.

Závěrečný den projektu se nesl ve sportovním duchu. Pod heslem Przewietrz się na Olimpijskim se na stadionu setkaly různé generace obyvatel města, aby si společně vyzkoušely nordic walking, simulovaný biatlon, lezení, bojové sporty i relaxační techniky.

„Naši studenti se během týdne výrazně posunuli - získali nové dovednosti, procvičili si angličtinu, a hlavně navázali kontakty, které je mohou inspirovat i po návratu. Myslím, že si všichni odváží spoustu motivace a chuť hledat nové cesty, jak zapojit seniory do aktivního života,“ doplnila Klára Botková.

Účast na této akci přinesla vyučující i studentům FTK nové profesní podněty, inspiraci pro budoucí práci se seniory i cenné mezinárodní kontakty. Zároveň prohloubila empatii vůči starší generaci a ukázala, že stárí rozhodně nemusí znamenat konec aktivního života.

Video z akce zde.

<https://www.ftk.upol.cz/nc/zprava/clanek/seniori-v-pohybu-studenti-i-vyucujici-ftk-na-mezinarodni-akc>

[i-ve-wroclawi](#)