



11. FESTIVAL ZA *tretje* ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

Cankarjev dom, Ljubljana
27. do 29. september 2011



BOGAT VSEBINSKI PROGRAM F3ŽO

ZDRAVJE,
ŠTUDIJSKI KROŽKI,
REKREACIJA,
PROSTOVOLJSTVO,
MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE,
AKTIVNO STARANJE

**Vstop
prost**

Veliki sponzor:



www.f3zo.si



Delavnice so primerne za otroke



Medgeneracijsko sodelovanje

KAZALO

3 torek, 27. 9. 2011

9 Program Mestne občine Ljubljana

12 sreda, 28. 9. 2011

21 Program Mestne občine Ljubljana

24 četrtek, 29. 9. 2011

30 Program Mestne občine Ljubljana

35 Prijavnica za brezplačno udeležbo na predavanjih,
delavnicah in okroglih mizah

torek, 27. 9. 2011

11.00–12.00

Konferenčna dvorana M1

OHRANITE ZDRAV NASMEH IN AKTIVNO ŽIVLJENJE BREZ BOLEČIN V SKLEPIH

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje
predavanje

Ines Pelan in Robert Furar, Medis d. o. o.

Vabimo vas na zanimivo predavanje, kjer vam bomo predstavili, kako pomembni so zdravi sklepi za aktivno življenje v zrelih letih. Predstavili vam bomo tudi načine, kako ohraniti zdrave in neboleče dlesni. Po predavanju vas vabimo na zdravo malico.

12.00–13.00

Konferenčna dvorana M1

POMOČ IMUNSKEMU SISTEMU V ZRELIH LETIH

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje
predavanje

doc. dr. sc. Tadej Malovrh in Nives Boltar, Medis d. o. o.

Zanimivo predavanje s predstavitevijo vloge prehranskih dopolnil pri ohranjanju vitalnosti: ekolostrum, vitamini in minerali, imunoglukan.

12.30–13.30

Preddverje Linhartove dvorane

OBLEKA NAREDI RIMLJANA

otroški program
delavnica

Narodni muzej Slovenije

Na delavnici bomo podrobneje spoznali in pomerili različna rimska oblačila, vse od tunike pa do vojaškega oklepa. Seznanili se bomo z različnimi materiali, kroji in tkaninami ter sledili razvoju rimskega načina oblačenja.



12.30–13.30

II. preddverje

ZDRAVO SRCE IN TELESNA AKTIVNOST

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje
odprta delavnica

Janko Novak, dipl. fizioterapevt, Thermana d. d.

Srčno-žilne bolezni so ene izmed najbolj pogostih obolenj in so najpogostejši vzrok smrti pri moških in ženskah v modernem svetu. Prisluhnite, kateri so dejavniki tveganja in nasvetom, kako ohraniti zdravo srce.



12.45–13.45

Konferenčna dvorana M3

PREPROSTA UPORABA INTERNETA ZA STAREJŠE

starejši in nove tehnologije

delavnica

Matjaž Vončina in Mihaela Hočevar, Najdi, informacijske storitve, d. o. o.

Uporaba interneta je zelo preprosta in zabavna. Pridite na delavnico, videli boste, kako je lahko internet zabaven in uporaben, kako lahko najdete željeno telefonsko številko ali pogledate, kam se boste odpravili na izlet.

13.00–14.00

Konferenčna

dvorana M2

PREMAGAJMO

BOLEČINO

V KRIŽU

krepitev zdravja

in zdravo

prehranjevanje

predavanje

Sandra Jarele,
vodja fizioterapevtov,
Terme Čatež d. d.

Prisluhnite nasvetom strokovnjakinje, kako premagati bolečino v križu. Naj bolečina ne postane vaš način življenja.



13.00–14.00

Konferenčna dvorana M4

BALDRIJAN IN NESPEČNOST

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

predavanje

Jasna Stošič, dr. med., Fidimed d. o. o.

Nemir in nespečnost, ki ji sledi dnevna utrujenost, težave pri zbranosti, razdražljivost ter slabša delovna učinkovitost so težave, s katerimi se, vpeti v priganjajoč ritem našega časa, vse pogosteje srečujemo v vseh obdobjih življenja. Baldrijan je starodavno zdravilo za pomirjenje in boljše spanje.

13.30–14.00

Konferenčna dvorana M1

ŽIVLJENJSKA POT NAGRAJENKE

FLORENCE NIGHTINGALE

mesto in vloga starejših v družbi

predstavitel raziskovalne naloge iz področja zgodovine

Eva Bonča in Maruša Govekar, učenki 9. razreda OŠ Idrija

V nalogi sva podrobneje predstavili življenjsko zgodbo Jerice Kašča in Florence Nightingale, zgodovinske značilnosti zdravstva v Sloveniji in Idriji ter bolezni in zdravljenje le teh na Idrijskem, ki je bilo zaznamovano s problematiko rudarjenja v rudniku živega srebra.

14.00–16:00

II. preddverje

1000 GIBOV - ŠOLA ZDRAVJA

prosti čas, šport in popotništvo

odprta delavnica

Občina Domžale

Usposabljanje človeka za zdravo ravnanje s samim seboj, s svojim telesom ter umom.

14.15–15.15

Konferenčna dvorana M1

POSEBNOSTI REDUKCIJSKE PREHRANE

V TRETJEM ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

predavanje

Janja Strašek, univ. dipl. ing. živilske tehnologije, tehnologinja prehrane v Termah Šmarješke Toplice, Terme Krka d. o. o.

Za zdravljenje prekomerne telesne teže in debelosti je najbolj pomembno, da si postavimo realne cilje, upoštevamo individualnost ter računamo na dolgotrajen proces zdravljenja. Kako reducirati telesno težo na zdrav način, kako izbirati živila in kako si sestavljati obroke, boste izvedeli na predavanju.

14.15–15.15

Konferenčna dvorana M4

KAKO S SODOBNO TEHNOLOGIJO DO OSEBNE RASTI

starejši in nove tehnologije

predavanje

Alen Faljič, Daily Gratitude Exercise

Osebna rast je proces, ki zahteva sistematično delo na sebi. Podobno kot športniki vsakodnevno trenirajo za doseg izrednih športnih uspehov, lahko mi treniramo za doseg osebnih uspehov in izredne sreče.

14.15–15.15

Konferenčna dvorana M3

PREDSTAVITEV KOPALNE PONUDBE IN PROGRAMA TOPLIC ZA POPULACIJO TRETJEGA ŽIVLJENJSKEGA OBDOBJA

možnosti za boljše in lažje življenje starejših

predavanje

Mersida Bureković, nadomestnik direktorja Centra,
Center za medicinsko rehabilitacijo »Fojnica« (Reumal),
Bosna in Hercegovina

Na predavanju boste dobili izčrpne informacije o možnostih letovanja, zdravljenja in izletništva za slovenske upokojece. Spoznali boste izkušnje predstavnikov slovenskih in hrvaških upokojecev, ki so letos strokovno obiskali Fojnico.

14.30–16.30

Konferenčna dvorana M3

SOVINE URICE

prosti čas, šport

in popotništvo

delavnica



Srednja vzgojiteljska šola in gimnazija Ljubljana,
Društvo upokojenih pedagoških delavcev Slovenije

Znotraj medgeneracijskega projekta Sovine urice smo pripravili delavnico z naslovom „Moja igrača – moja igra – moja pesem.“ Namen druženja je prenos znanja od starejših na mlajše in obratno. Pristrčno vabljeni najmlajši, mladi in mladi po srcu!

15.30–16.30

Konferenčna dvorana M4

KOLAGEN – OHRANITE MLADOSTEN VIDEZ IN POSKOČNOST

krepitev zdravja in zdravo življenje

predavanje

Polona Gašperič, produktni vodja v podjetju Medex d. o. o.
in Jana Potokar, vodja razvoja v podjetju Medex d. o. o.

Na predavanju boste izvedeli, zakaj je kolagen pomembno prehrambeno dopolnilo za osebe po 50. letu starosti, za osebe s prekomerno težo, za osebe z osteoartritisom in osebe s poškodbami sklepov.

15.30–16.30

Konferenčna dvorana M1

O DELAVSKIH VPRAŠANJIH Z MEDGENERACIJSKIM SODELOVANJEM

medgeneracijsko sodelovanje

delavnica

Justi Arnuš, strokovna sodelavka v ZSSS

Delovanje sindikata je ponavadi povezano s pogoji dela, s plačilom za delo, z zaposlovanjem, izobraževanjem. To so tudi vprašanja, s katerimi je povezano medgeneracijsko sodelovanje, Kako izboljšati naše delo, da bo še bolj odprto do vseh generacij?

15.30–16.30

Konferenčna dvorana M2

GOLJUFIJE NA INTERNETU

starejši in nove tehnologije

predavanje

Gorazd Božič, vodja SI-CERT (nacionalnega centra za posredovanje pri omrežnih incidentih)

Gotovo ste v vaš e-poštni nabiralnik kdaj že prejeli obvestilo, da ste zadeli milijone na loteriji. Žal ne boste obogateli, gre za klasično spletno goljufijo, ki pa se v različnih preoblekah hitro širi po internetu. Pozanimajte se, zaščitite se pred goljufijami na internetu.

16.30–17:30

II. preddverje

JOGA SMEHA ALI SMEJALNA TELOVADBA - „ORODJE“ ZA VSE GENERACIJE

možnosti za boljše in lažje življenje starejših

odprta delavnica

Simona Krebs dipl. m. s., vaditeljica in učiteljica joge smeha
gibberish terapevtka, Nova nega, Simona Krebs s. p.

Trditev, smeh je pol zdravja, sploh ne drži! Smeh je mnogo več in znanstveno dokazani učinki smeha na telo, počutje in za odnose so edinstveni. Smeh je lahko tudi telovadba, za katero se preprosto odločimo. Učinek smeha bo na delavnici takojšen.



16.45–17.45

Konferenčna dvorana M1

ZAMOLČANE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB IN KAKO JIH UPORABLJATI

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje
predavanje



Sanja Lončar, Društvo Ognjič

Kako in koliko nam lahko začimbe pomagajo pri povišanem holesterolu, želodčnih težavah, jetrih in žolčnikom, pri bolečinah in celo raku boste izvedeli na predavanju Sanje Lončar.

16.45–17.45

Konferenčna dvorana M4

APITERAPIJA – TEMELJ TRDNEGA ZDRAVJA DANES IN V PRIHODNOSTI

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje
predavanje

Maja Ambrož, produktni vodja v podjetju Medex d. o. o.
in mag. Petra Benčina Rupel, univ. dipl. kem.

Apiterapija je veda o uporabi čebeljih produktov za krepitev in ohranjanje zdravja, dobrega počutja ter hitrejše okrevanje po bolezni. Spoznajte »super hrano« iz naravne zakladnice čebelje panja, ki zagotavlja kakovostnejše življenje.

16.45–17.45

Konferenčna dvorana M2

KAKO RAVNATI Z OSEBAMI Z DEMENCO možnosti za boljše in lažje življenje starejših

delavnica

mag. Jože Škrj, UNIKA menedžment znanja – vodenje učenja,
mag. Jože Škrj s. p.

Vas je strah, da bi vi ali vaši bližnji postali oseba z demenco? Predstavili vam bomo nekaj osnovnih informacij za ustrezno ravnanje z osebami z demenco. Delavnica je le majhen del daljšega programa usposabljanja svojcev, prostovoljcev ali negovalcev.

16.45–17.45

Konferenčna dvorana M3

TENA SVETOVALNICA – SIMPS'S GOVORI O UHAJANJU URINA

možnosti za boljše in lažje življenje starejših
predavanje

Mateja Kržin, Simps'S d.o.o.

Svetovalnica je namenjena vsem, ki imajo težave z uhajanjem urina in ne najdejo ali ne poznajo pravih rešitev. Namenjena je tudi vsem, ki skrbijo za ljudi, ki imajo te težave. Praktično prikazemo glavne razlike med izdelki, ki so namenjeni težavam z uhajanjem urina in higienskimi izdelki.

**PROGRAM MESTNE OBČINE LJUBLJANA,
1. predverje Cankarjevega doma.**



ura: 10.40–11.10

Cene Štupar Center za permanentno izobraževanje SITUACIJE V MESTU

jezikovna delavnica

Nakupovanje, ogledovanje znamenitosti, iskanje lokacij.

Plesno mesto Ljubljana, HELP Center Ljubljana
in Mamutovec Gong

JOGA, THAI CHI, ŽVOČNA KOPEL Z GONGOM
vodena vadba za zrela leta

ura: 11.20–11.50

Zdravstveni dom Ljubljana - edukatorice za diabetes
**SPOZNAVANJE SLADKORNE BOLEZNI TIPA 2,
akutnega zapleta sladkorne bolezni - HIPOGLIKEMIJE
in enega kroničnega zapleta sladkorne bolezni
s pomočjo vprašanj in odgovorov**

JZ Lekarna Ljubljana:

NEGA KOŽE V STAROSTI

ura: 12.00–12.30

DSO Fužine - Dnevni center: Center aktivnosti Fužine (CAF)
KLEKLJARSKA DELAVNICA

Zavod za oskrbo na domu Ljubljana
**PRIKAZ OSKRBE TEŽKO POMIČNE OSEBE
NA BOLNIŠKI POSTELJI**

ura: 12.40–13.10

MOL, Služba za lokalno samoupravo
**MOŽNOSTI DOSTOPA DO INTERNETA IN UPORABA
INTERNETA, RAČUNALNIŠKA DELAVNICA**

Pionirski dom-CKM
PLESNA DELAVNICA

ura: 13.20–13.50

Mestna knjižnica Ljubljana
**UPORABA DOMOZNANSKEGA SPLETNEGA PORTALA
KAMRA**

Inštitut Antona Trstenjaka
**STAROSTI PRIJAZNA LJUBLJANA
(v okviru projekta WHO Starosti prijazna mesta)**
predstavitev projekta, razdeljevanje gradiv, pogovor

ura: 14.00–14.30

Zdravstveni dom Ljubljana - zdravstveno vzgojni center
**KAKO OHRANITI ALI IZBOLJŠATI ZDRAV NAČIN
ŽIVLJENJA**

DSO Fužine - Dnevni center:
Center aktivnosti Fužine (CAF) -
središče druženja in aktivnosti
za starejše
**TELOVADBA Z FITNES
PRIPOMOČKI SMOVEY**



ura: 14.40–15.10

Veteransko atletsko društvo Ljubljana
**ATLETSKA VADBA STAREJŠIH VETERANOV
(teki, meti, skoki, hitra hoja)**

 Mednarodni grafični likovni center
DELAVNICA SITOTISKA

ura: 15.20–15.50

JZ MLADI ZMAJI Center za kakovostno preživljanje
prostega časa otrok in mladih
**PREDSTAVITEV PROSTOVOLJNEGA DELA V ČETRTHNIH
MLADINSKIH CENTRIH (izdelovanje kazal za knjige)**
delavnica



Društvo gluhih in naglušnih Ljubljana
KAKO PREPOZNA MO, DA NAM PEŠA SLUH?

ura: 16.00–16.30

MOL, Služba za lokalno samoupravo
PREPROSTO UREJANJE DIGITALNIH FOTOGRAFIJ
računalniška delavnica

Zdravstveni dom Ljubljana - patronažno varstvo in
nega na domu
**VZPODBUJANJE SAMOSTOJNOSTI IN SAMOOSKRBE
PRI STAREJŠIH LJUDEH**

ura: 16.40–17.10

Cene Štupar Center za permanentno izobraževanje
**POTOVANJE: V TURISTIČNI AGENCIJI, NA LETALIŠČU,
NA ŽELEZNIŠKI POSTAJI**
jezikovna delavnica

Inštitut Antona Trstenjaka
»PREPREČEVANJE PADCEV MED STAREJŠIMI«
predstavitev projekta

17.20–18.00

Mestna zveza upokojencev Lj. DCA Povšetova
USTVARJANJE Z GLINO



**ZAVOD ZA TURIZEM LJUBLJANA bo imel brezplačni
vodeni »Sprehod po Ljubljani in ogled in mestne
hiše«, v torek 27. 9. in sredo, 28.9.2011, od 10. do 12.
ure. Zbirno mesto je pred razstavnim prostorom
MOL, I. predverje Cankarjevega doma.**

VABLJENA VSA DRUŠTVA UPOKOJENCEV.

9.30–10.00

Preddverje Linhartove dvorane

USTVARJALNA GLASBENA IN LIKOVNA DELAVNICA

otroški program

delavnica

Ljubica Pirc, prof., Srednja vzgojiteljska šola
in gimnazija Ljubljana

Dijakinje in dijaki 4. letnika Srednje vzgojiteljske šole in gimnazije Ljubljana, programa predšolska vzgoja bodo za otroke pripravili zanimivo ustvarjalno glasbeno in likovno delavnico.

9.30–10.30

Konferenčna dvorana M2

POT DO ZDRAVJA IN DOLGOŽIVOSTI

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

predavanje

Društvo za krepitev telesa, uma in duha, Tao in

Zakaj prihaja do bolezni in kaj lahko naredimo, da si okrepimo zdravje ter povečamo možnosti za daljše življenje?

Več na www.drustvo-tao.in.si.

10.00–11.00

Konferenčna dvorana M3

MOŽNOSTI IZOBRAŽEVANJA PREKO EVROPSKEGA PROGRAMA VSEŽIVLJENJSKO UČENJE PODPROGRAMA GRUNDTVIG

izobraževanje starejših

predavanje

Katjuša Radinovič, Grundtvig koordinator

Predstavitve programa Vseživljenjsko učenje, ki vam lahko, s pomočjo sofinanciranja omogoči izvedbo mednarodnih projektov ali pa vas popelje po učno izkušnjo v tujino.

10.00–11.00

Konferenčna dvorana M1

OHRANITE URAVNOTEŽENO PREBAVO IN BISTER SPOMIN

možnosti za boljše in lažje življenje starejših

predavanje

Tomaž Erjavec in Marjeta Dolinšek, Medis d. o. o.

Želite živeti zdravo in vitalno tudi v jeseni vašega življenja? Vabimo vas na zanimivo predavanje, kjer boste izvedeli, kako ohranjati zdravo črevesno floro in kako ohraniti koncentracijo. Po predavanju vas vabimo na zdravo malico.

10.00–11.00

Konferenčna dvorana M4

SODOBNE TEŽAVE STAROSTNIKOV: POZABLJIVOST, SRČNO-ŽILNA IN REVMATSKA OBOLENJA

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

predavanje

Tomislav Majić, dr. med., spec. internist kardiolog,
Panakea d. o. o.

Pozabljivost, srčno-žilna in revmatska obolenja so težave s katerimi se spoprijema veliko število starostnikov. Ste tudi vi med njimi? Dr. Majić, priznani kardiolog, vam bo na predavanju svetoval, kako si lahko pomagata k boljšemu zdravju. Vljudno vabljeni!

10.00–12.00

Konferenčna dvorana M1

JESENSKE ZASADITVE V GREDAH IN LONCIH

prosti čas, šport in popotništvo

delavnica

Loreta Vlahović, univ. dipl. agronom, Klub Gaia, skupnost
ljubiteljev vrtnarjenja in rož

V jesenskem času, ko še posedamo izven hiše, nam bo prava zasaditev v posodah podaljšala poletje in pričarala energijo in barve toplih krajev. Kakšne posode izbrati, katere rastline združevati, kako saditi in negovati jesenske zasaditve v posodah, boste izvedeli na delavnici.

10.40–11.10

Preddverje Linhartove dvorane

USTVARJALNA GLASBENA IN LIKOVNA DELAVNICA

otroški program

delavnica

Ljubica Pirc, prof., Srednja vzgojiteljska šola
in gimnazija Ljubljana

Dijakinje in dijaki 4. letnika Srednje vzgojiteljske šole in gimnazije Ljubljana, programa predšolska vzgoja bodo za otroke pripravili zanimivo ustvarjalno glasbeno in likovno delavnico.



11.00–12.00

Konferenčna dvorana M1

POMOČ IMUNSKEMU SISTEMU V ZRELIH LETIH

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

predavanje

doc. dr. sc. Tadej Malovrh in Nives Boltar, Medis d. o. o.

Zanimivo predavanje s predstavitvijo vloge prehranskih dopolnil pri ohranjanju vitalnosti: ekolostrum, vitamini in minerali, imunoglukan.

11.00–12.00

Konferenčna dvorana M2

PRIPRAVE NA AKTIVNO ŽIVLJENJE V ČASU UPOKOJITVE

mesto in vloga starejših v družbi

okrogla miza

moderator mah. Tone Kladnik, Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije

Predstavitve projekta Komunikacijska platforma, namenjenega zaposlenim, starim 50 let in več. Projekt izvaja Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije, Medgeneracijsko društvo za samopomoč Drava Maribor in Medgeneracijsko društvo jesenski cvet Domžale. Projekt financira Ministrstvo za javno upravo.

11.15–12.15

Konferenčna dvorana M4

APITERAPIJA – TEMELJ TRDNEGA ZDRAVJA DANES IN V PRIHODNOSTI

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

predavanje

Maja Ambrož, produktni vodja v podjetju Medex d. o. o.

in mag. Petra Benčina Rupel, univ. dipl. kem.

Apiterapija je veda o uporabi čebeljih produktov za krepitev in ohranjanje zdravja, dobrega počutja ter hitrejše okrevanje po bolezni. Spoznajte »super hrano« iz naravne zakladnice čebelje panja, ki zagotavlja kakovostnejše življenje.

11.15–12.15

Konferenčna dvorana M4

OMEGA-3 MAŠČOBNE KISLINE, pogled kardiologinje

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

predavanje

dr. Silvia Samarin Lovrič, dr. med., spec. int. med., kardiologinja, Fidimed d. o. o.

Omega-3 maščobne kisline so esencialne, podobno kot vitamini in minerale jih človeško telo ne more ustvarjati samo, zato jih moramo za normalen razvoj in delovanje vnašati. Danes vemo,

da so koristi omega-3 maščob velike in segajo tudi na področje srčno-žilnega sistema.



11.30–12.30

Preddverje Linhartove dvorane

OBLEKA NAREDI RIMLJANA

otroški program

delavnica

Narodni muzej Slovenije

Na delavnici bomo podrobneje spoznali in pomerili različna rimska oblačila, vse od tunike pa do vojaškega oklepa. Seznanili se bomo z različnimi materiali, kroji in tkaninami ter sledili razvoju rimskega načina oblačenja.

12.15–13.30

II. preddverje

JOGA SMEHA ALI SMEJALNA TELOVADBA - „ORODJE“ ZA VSE GENERACIJE

možnosti za boljše in lažje življenje starejših

odprta delavnica

Simona Krebs dipl. m. s., vaditeljica in učiteljica joge smeha gibberish terapevtka, Nova nega, Simona Krebs s. p.

Trditev, smeh je pol zdravja, sploh ne drži! Smeh je mnogo več in znanstveno dokazani učinki smeha na telo, počutje in za odnose so edinstveni. Smeh je lahko tudi telovadba, za katero se preprosto odločimo. Učinek smeha bo na delavnici takojšen.

12.15–13.15

Konferenčna dvorana M2

TENA SVETOVALNICA – SIMPS'S GOVORI O UHAJANJU URINA

možnosti za boljše in lažje življenje starejših

predavanje

Mateja Kržin, Simps'S d.o.o.

Svetovalnica je namenjena vsem, ki imajo težave z uhajanjem urina in ne najdejo ali ne poznajo pravih rešitev. Namenjena je tudi vsem, ki skrbijo za ljudi, ki imajo te težave. Praktično prikažemo glavne razlike med izdelki, ki so namenjeni težavam z uhajanjem urina in higienskimi izdelki.



12.30–13.30

Konferenčna dvorana M4

KOLAGEN – OHRANITE MLADOSTEN VIDEZ IN POSKOČNOST

krepitev zdravja in zdravo življenje

predavanje

Polona Gašperič, produktni vodja v podjetju Medex d. o. o.
in Jana Potokar, vodja razvoja v podjetju Medex d. o. o.

Na predavanju boste izvedeli, zakaj je kolagen pomembno prehransko dopolnilo za osebe po 50. letu starosti, za osebe s prekomerno težo, za osebe z osteoartritisom in osebe s poškodbami sklepov.

12.30–13.30

Konferenčna dvorana M3

KAKO IN ZAKAJ INVESTIRATI V PLEMENITE KOVINE?

možnosti za boljše in lažje življenje starejših

predavanje

Peter Slapšak, direktor, Elementum d. o. o.

Na predavanju bomo predstavili, katere plemenite kovine so za vlagatelja najbolj zanimive, za kakšno obdobje naj investira, na kaj naj bo še posebej pozoren in še mnogo več.

13.00–15.00

II. preddverje

SRCE IN MOŽGANSKA KAP

izobraževanje odraslih

odprta delavnica

Prim. Tatjana Erjavec, dr. med., spec. int., Združenje bolnikov za cerebrovaskularno boleznijo Slovenije (CVB)

Pri starejših so prisotne bolezni srca in ožilja in so pogosto vzrok za nastanek možganske kapi. Na delavnici bo kratko predavanje, meritve dejavnikov tveganja, individualno posvetovanje in predstavitev učne literature.

13.30–14.30

Konferenčna dvorana M2

ANTIOKSIDANTI IN FITONUTRIENTI IZ DOMAČEGA VRTA

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

predavanje

Marjan Radetič, dr. med., Klub Gaia, skupnost ljubiteljev vrtnarjenja in rož

Spoznali bomo vse novejšo ugotovitve glede antioksidativne moči posameznih živil ter najučinkovitejše fitonutriente, ki jih lahko sami pridelamo na svojem ekološkem vrtu. Preprečimo mnoge bolezni!

13.45–14.45

Konferenčna dvorana M1

SIMBIOZ@ - PRIDRUŽITE SE NAM!

starejši in nove tehnologije

predavanje



Borut Jeglič, vodja projekta Simbioz@, Žiga Vavpotič, pobudnik projekta Simbioz@ in ostala ekipa, Zavod Ypsilon
Predstavitve projekta Simbioz@: e-pismena Slovenija, kjer bodo mladi prostovoljci učili starejše uporabe nove računalniške tehnologije. Izobraževanja so brezplačna in bodo potekala po celi Sloveniji med 17.-21. oktobrom. S predstavitvijo in prikazom delavnice želimo spodbuditi starejše in prostovoljce za prijave.

13.45–14.45

Konferenčna dvorana M3

VREDNOTENJE NOB PO RAZISKAVAH SLOVENSKEGA JAVNEGA MNENJA

izobraževanje starejših

predavanje

Dr. Maca Jogan, Zveza združenj borcev za vrednote NOB Slovenije

Predavanje bo temeljilo na podatkih več raziskav slovenskega javnega mnenja od leta 1993 dalje. Pokazalo bo, kako odrasli prebivalci Slovenije vrednotijo narodno-osvobodilni boj zoper okupatorske iztrebljevalne namere v II. svetovni vojni.

13.45–14.45

Konferenčna dvorana M4

TRUBARJEVA POT V NEMČIJI; NASTOP ČLANOV ŠTUDIJSKEGA KROŽKA SPOZNAJMO SVOJE MESTO

Izobraževanje starejših

predstavitve

Mag. Olga Paulič, mentorica študijskega krožka Spoznajmo svoje mesto

Šest članic študijskega krožka bo skupaj z mentorico predstavilo posamezne elemente projektne načrtovane ekskurzije. Predstavitve bodo šest najpomembnejših tem za poznavanje pomena Primoža Trubarja za slovenski narod.



14.00–16.00

Dvorana Lili Novy

KREATIVNE DELAVNICE ZA OTROKE IN ODRASLE

delavnica

Vladimira Rejc, Zavod za kulturno in publicistično ustvarjalnost Vladimira Rejc

Zavod za kulturno in publicistično ustvarjalnost Vladimira Rejc vam predstavlja kreativne delavnice za otroke in odrasle. Lahko boste spoznali najrazličnejše jezike in kulturo (francoščino, angleščino, nemščino, italijanščino, španščino). Spremljala vas bo sta glasba in ples.

14.45–15.45

Konferenčna dvorana M2

SODOBNE REŠITVE ZA PROBLEME STAROSTNE NAGLUŠNOSTI IN GLUHOTE

starejši in nove tehnologije

predavanje

Matjaž Krajnc, dr. med.,

Posluh za sluh d. o. o.

Velikokrat je gluhoti tista, ki v zrelih letih preprečuje človeku, da bi živel polno in aktivno življenje. Na srečo danes obstaja kar nekaj dobrih rešitev in nekaj njih bi radi tudi predstavili.



15.00–16.00

Konferenčna dvorana M4

PROBLEM POVIŠANEGA HOLESTEROLA

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

predavanje

dr. Primož Rus, specialist družinske medicine, Farmicom d. o. o.

Povišan holesterol je eden ključnih dejavnikov tveganja bolezni srca in ožilja. Dr. Primož Rus bo spregovoril o problemih in boleznih povišanega holesterola in kako jih rešujemo.

15.00–16.00

ZAMOLČANE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB IN KAKO JIH UPORABLJATI

Konferenčna dvorana M1

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

predavanje

Sanja Lončar, Društvo Ognjič

Kako in koliko nam lahko začimbe pomagajo pri povišanem holesterolu, želodčnih težavah, jetrih in žolčnikom, pri bolečinah in celo raku boste izvedeli na predavanju Sanje Lončar.

15.00–16.00

Konferenčna dvorana M3

PRAVILNA PREHRANA, OSNOVNI POGOJ ZA ZDRAVO IN ZADOVOLJNO ŽIVLJENJE

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

predavanje

Simona Domjan, ing. živilstva, vodja prehrane, DOSOR d. o. o., Dom starejših občanov Radenci

Zrak, voda, HRANA; trije osnovni pogoji za življenje. So dovolj tudi za zdravo in zadovoljivo življenje? Ali se res zavedamo pomena kakovosti določenega živila? Po kateri hrani poseči pri različnih bolezenskih znakih? Ali je hrana lahko tudi zdravilo?

15.30–16.30

II. preddverje

DRUMS ALIVE – GOLDEN BEATS, VADBA, KI ZDRUŽUJE GLASBO, RITEM IN GIBANJE

prosti čas, šport in popotništvo

odprta delavnica

Nevenka Angelski, učiteljica Drums Alive vadbe, Center aktivnosti Fužine – središče druženja in aktivnosti za starejše CAF Vadba Drums Alive je primerna za ljudi vseh starosti, za invalide in za težje gibljive ljudi, saj jo lahko izvajamo tudi v sedečem položaju. Vabimo vas, da se ob glasbi sprostite odvečnega stresa, vzpodbudite hitrejši pretok krvi po telesu in se predvsem družite.

16.00–17.00

Konferenčna dvorana M2

UPORABNOST REFLEKSOTERAPIJE

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

delavnica

Andreja Metež, refleksoterapevka

Refleksoterapija deluje in na delavnici boste imeli izvrstno priliko, da jo preizkusite na svoji koži. Omejitev ni ne starost, ne zdravstvene težave. Refleksoterapija je naravna, neinvazivna komplementarna tehnika zdravljenja.

16.15 – 17.15

Konferenčna dvorana M4

KAKO NUDIMO PRVO POMOČ NA IZLETU, PIKNIKU...

izobraževanje starejših

delavnica

Ema Mesarič, dipl. m. s., Zavod za zdravstveno varstvo Murska S.

Pravilni ukrepi velikokrat rešujejo življenje. Pridobili si bomo osnovna znanja, kako pomagati sebi in sočloveku pri poškodbah in nenadnih boleznih.



16.15–17.15

Konferenčna dvorana M1

PROGRAM SVIT REŠUJE ŽIVLJENJA

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

okrogla miza

Marjeta Keršič Svetel, strokovna sodelavka IVZ za komuniciranje, zdravstven strokovnjaki Programa Svit in ambasadorji Svit-a

O programu Svit programu, njegovem delovanju, uspehih, osebnih zgodbah zdravnikov in pacientov in tudi o tem, kako lahko program podpre vsak posameznik, bodo spregovorili medicinski strokovnjaki, udeleženci programa, pa tudi posamezniki, ki so postali ambasadorji Programa Svit.

16.15–17.15

Konferenčna dvorana M3

DRAMSKA DELAVNICA PO PERFORMATIVNI METODI AV®

izobraževanje starejših

delavnica

Marjetka Friedl, trener AV metode in profesorica šp. vzgoje

S pomočjo igranja se lahko naučite učinkovite komunikacije, pridobite dramska orodja in tehnike kot pomoč pri razreševanju medosebnih odnosov, vzorcev našega izražanja, odzivanja, razmišljanja in ravnanja z drugimi, ki se odražajo v naši govorici telesa.



17.00–18.00

II. preddverje

KAZININ SENIOR KLUB

prosti čas, šport in popotništvo

odprta delavnica

Danijel Mišon, plesni učitelj, Kazina d. o. o.

Naj se vaš dan prične sproščeno, zabavno in plesno obarvano. Na odprti delavnici bo potekala predstavitev treh različnih programov, kjer lahko zaplešete v skupini, v paru ali pa z vašim ljubim vnučkom v prav posebnem plesu.

17.15–18.15

Konferenčna dvorana M2

IONIZACIJA KOT ZDRAVILO

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

predavanje

Lorena Leonardos, IONEX d. o. o.

IONEX d. o. o. proizvaja najmočnejši, najmanjši in popolnoma tih ionizator, ki oddaja negativne ione iz ogljikove nitke. Uporaben je kot odlični pripomoček za astmatike, alergike, hipertontike ter kot preventiva pred prehladi in gripo.

PROGRAM MESTNE OBČINE LJUBLJANA,
1. preddverje Cankarjevega doma.



ura: 9.30–10.00

Cene Štupar Center za permanentno izobraževanje
SITUACIJE V MESTU

jezikovna delavnica

Nakupovanje, ogledovanje znamenitosti, iskanje lokacij.

DSO Fužine - Dnevni center: Center aktivnosti Fužine (CAF) -
središče druženja in aktivnosti za starejše
TELOVADBA Z FITNES PRIPOMOČKI SMOVEY

ura: 10.10–10.40

MOL, Služba za lokalno samoupravo

SOCIALNA OMREŽJA TUDI ZA STAREJŠE OBČANE

računalniška delavnica

Mestna knjižnica Ljubljana
ELEKTRONSKI BRALNIKI

delavnica

Na delavnici bo predstavljena uporaba tovrstnih bralnikov.

ura: 10.50–11.20

DSO Fužine - Dnevni center:
Center aktivnosti Fužine (CAF):
KIPARSKA DELAVNICA
delavnica



Zavod za oskrbo na domu Ljubljana
**POMOČ STAREJŠIM V VSAKDANJH SITUACIJAH
IN ROKOVANJE S PRIPOMOČKI
(za mlade iz OŠ)**



ura: 11.30–12.00

Vrtec Kolezija
POSVOJILI SMO BABICO IZ DOMA STAREJŠIH



Zavod za oskrbo na domu Ljubljana
**PRIKAZ OSKRBE TEŽKO POMIČNE OSEBE
NA BOLNIŠKI POSTELJI**

ura: 12.10–12.40

Papilot, Zavod za vzpodbujanje in razvijanje kvalitete življenja:
**MIGAJ, IZRAŽAJ ČUSTVA, URI MOŽGANE
IN MISLI POZITIVNO**


Inštitut Antona Trstenjaka
PREPREČEVANJE PADCEV MED STAREJŠIMI
*predstavitev projekta - pogovor, povabilo k sodelovanju
(usposabljanje za širitelje)*

ura: 14.00–14.30

Zdravstveni dom Ljubljana - zdravstveno vzgojni center
**KAKO ŽIVETI Z DEJAVNIKI TVEGANJA KOT SO
POVIŠAN KRVNI TLAK, POVIŠAN HOLESTEROL
IN POVIŠAN KRVNI SLADKOR**

Društvo gluhih in naglušnih Ljubljana
KAKO PREPOZNAMO, DA NAM PEŠA SLUH?

ura: 14.40–15.10

 Društvo gluhih
in naglušnih
Ljubljana
**KOMUNIKACIJA
V ZNAKOVNEM
JEZIKU**
uvodna učna ura



Plesno mesto Ljubljana, HELP Center Ljubljana
in Mamutovec Gong
JOGA, THAI CHI, ZVOČNA KOPEL Z GONGOM
vodena vadba za zrela leta

ura: 15.20–15.50

Mestna zveza upokojencev Lj. DCA Puhova
USTVARJALNE DELAVNICE
(izdelovanje rož iz različnih materialov, čestitk)

Zdravstveni dom Ljubljana - patronažno varstvo
in nega na domu:
POMEN PRAVILNEGA JEMANJA ZDRAVIL

22

ura: 16.00–16.30

Inštitut Antona Trstenjaka
**MREŽA MEDGENERACIJSKIH PROGRAMOV
ZA KAKOVOSTNO STAROST**
predstavitev programov

Zdravstveni dom
Ljubljana - zdravstveno
vzgojni center
**NAČRT VARNEGA
IN UČINKOVITEGA
HUJŠANJA**

ura: 16.40–17.10

Zdravstveni dom
Ljubljana - zdravstveno
vzgojni center
**POMEN ZDRAVE
URAVNOTEŽENE
PREHRANE**



JZ MLADI ZMAJI Center za kakovostno preživljanje
prostega časa otrok in mladih
**PREDSTAVITEV PROSTOVOLJNEGA DELA V ČETRTHNIH
MLADINSKIH CENTRIH**
(izdelovanje kazal za knjige)

ura: 17.20–17.50

Pionirski dom - CKM
LIKOVNA DELAVNICA

Mestna zveza upokojencev Ljubljana DCA:
JOGA

**ZAVOD ZA TURIZEM LJUBLJANA bo imel brezplačni
vodeni »Sprehod po Ljubljani in ogled in mestne
hiše«, v torek 27. 9. in sredo, 28.9.2011, od 10. do 12.
ure. Zbirno mesto je pred razstavnim prostorom
MOL, I. predverje Cankarjevega doma.**

VABLJENA VSA DRUŠTVA UPOKOJENCEV.

23

9.00–11.30

Preddverje Linhartove dvorane

PROSTORSKO OBLIKOVANJE

otroški program

delavnica

Rozi Cerovšek, upokojena likovna pedagoginja

Na delavnici bomo izdelovali predmete in objekte, zgradbe iz tršega papirja in oblikovanje manjših prostorov in večjega, zunanje prostora.

10.00–11.00

Konferenčna dvorana M3

TENA SVETOVALNICA –

SIMPS'S GOVORI O UHAJANJU URINA

možnosti za boljše in lažje življenje starejših

predavanje

Mateja Kržin, Simps'S d.o.o.

Svetovalnica je namenjena vsem, ki imajo težave z uhajanjem urina in ne najdejo ali ne poznajo pravih rešitev. Namenjena je tudi vsem, ki skrbijo za ljudi, ki imajo te težave. Praktično prikažemo glavne razlike med izdelki, ki so namenjeni težavam z uhajanjem urina in higienskimi izdelki.

10.00–11.00

Konferenčna dvorana M4

SODOBNE TEŽAVE STAROSTNIKOV: POZABLJIVOST, SRČNO-ŽILNA IN REVMATSKA BOLENJA

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

predavanje

Tomislav Majič, dr. med., spec. internist kardiolog,

Panakea d. o. o.

Pozabljivost, srčno-žilna in revmatska obolenja so težave, s katerimi se spoprijema veliko število starostnikov. Ste tudi vi med njimi? Dr. Majič, priznani kardiolog, vam bo na predavanju svetoval, kako si lahko pomagate k boljšemu zdravju. Vljudno vabljeni!

10.00–11.00

Konferenčna dvorana M4

ŠPORT, REKREACIJA IN GIBALNA KULTURA – POME-MBNA KAKOVOSTNA PRVINA ŽIVLJENJSKA STAREJŠIH

možnosti za boljše in lažje življenje starejših

predavanje

Janez Matoh, Olimpijski komite Slovenije –

Združenje športnih zvez

Na predavanju bomo skušali doseči vsebinske cilje utrjevanja potrebnosti organizacijskih oblik, podali bomo motivacijske napotke za delo v društvih s tremi ciljnimi skupinami: šport, rekreacija in gibalna kultura.

10.00–11.30

Konferenčna dvorana M1

STAREJŠI ZA MLAJŠE

prosti čas, šport in popotništvo

delavnica

Irma Veljič, univ. prof. ped. andr., Društvo VEZI v sodelovanju z Društvom upokojenih pedagoških delavcev Slovenije

Predstavljene bodo možnosti, ki jih nudimo usposobljeni in izbrani upokojeni pedagoški delavci za preživljanje zanimivega in ustvarjalnega prostega časa otrok in mladostnikov.

Vabljeni prav vsi!

10.00–11.30

dvorana Lili Novy

PRAVLJICE ZA OTROKE

medgeneracijsko

sodelovanje

delavnica

Vladimira Rejc, Zavod za

kulturno in publicistično

ustvarjalnost, Vladimira Rejc

Zavod za kulturno in publicistično ustvarjalnost, Vladimira Rejc vam bo predstavil najnovejše slikanice, kjer bodo otroci lahko brali, poslušali pravljice in zraven likovno ter glasbeno ustvarjali.

10.00–12.00

II. preddverje

DRUMS ALIVE – GOLDEN BEATS, VADBA, KI ZDRUŽUJE GLASBO, RITEM IN GIBANJE

prosti čas, šport in popotništvo

odprta delavnica

Nevenka Angelski, učiteljica Drums alive vadbe, Center aktivnosti Fužine – središče druženja in aktivnosti za starejše CAF Vadba Drums Alive je primerna za ljudi vseh starosti, za invalide in za težje gibljive ljudi, saj jo lahko izvajamo tudi v sedečem položaju. Vabimo vas, da se ob glasbi sprostite odvečnega stresa, vzpodbudite hitrejši pretok krvi po telesu in se predvsem družite.



10.15–11.15

Preddverje Linhartove dvorane

OBLEKA NAREDI RIMLJANA

otroški program

delavnica

Narodni muzej Slovenije

Na delavnici bomo podrobneje spoznali in pomerili različna rimska oblačila, vse od tunike pa do vojaškega oklepa. Seznanili se bomo z različnimi materiali, kroji in tkaninami ter sledili razvoju rimskega načina oblačenja.

11.00–12.00

Konferenčna dvorana M4

ŠPORTNA REKREACIJA STAREJŠIH S CILJEM OHRANJANJA ZDRAVJA, SPOSOBNOSTI IN VITALNOSTI

možnosti za boljše in lažje življenje starejših

predavanje

Na predavanju bomo predstavili organizirane in neorganizirane oblike športne rekreacije in napotke za osebno rabo.



11.15–13.20

Konferenčna dvorana M2

ČEMU JE SO-ŽITJE RACIONALNA IZBIRA TAKO ZA POSAMEZNIKA KOT ZA DRŽAVO?

izobraževanje starejših

Mentorji študijskih krožkov, Zveza ljudskih univerz Slovenije in Andragoški center Slovenije

Študijski krožki so brezplačna splošnoizobraževalna oblika prostovoljnega učenja odraslih. Krožke izvajajo tudi Ljudske univerze, ki so ena izmed najpomembnejših organizacij za izobraževanje odraslih. S predstavitvijo študijskih krožkov boste dobili koristne informacije o pomenu, načinu dela in dosežkih nekaterih študijskih krožkov.

11.15–12.15

Konferenčna dvorana M3

NARAVNA POMOČ PRI OBRABI SKLEPOV - IZKUŠNJE FIZIATRA

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

predavanje

as. mag. Klemen Grabljevec, dr. med., Fidimed d. o. o.

Pri osteoartrizi gre za bolezen celega sklepa, ki povzroča bolečine in zmanjšuje gibljivost. Ljudje po domače govorijo kar o „obrabi“ sklepov. Kako zmanjšati bolečine v sklepih in ohraniti njihovo gibkost, bomo izvedeli od specialista fizioterije iz rehabilitacijskega centra Soča v Ljubljani.

11.45–12.45

Konferenčna dvorana M1

OHRANITE URAVNOTEŽENO PREBAVO IN BISTER SPOMIN

možnosti za boljše in lažje življenje starejših

predavanje

Tomaž Erjavec in Marjeta Dolinšek, Medis d. o. o.

Želite živeti zdravo in vitalno tudi v jeseni vašega življenja? Vabimo vas na zanimivo predavanje, kjer boste izvedeli, kako ohranjati zdravo črevesno floro in kako ohraniti koncentracijo. Po predavanju vas vabimo na zdravo malico.

12.00–12.45

Konferenčna dvorana M4

GIBALNA KULTURA STAREJŠIH

možnosti za boljše in lažje življenje starejših

predavanje

Majda Adamič, Olimpijski komite Slovenije – Združenje šp. zvez

Na predavanju bomo govorili o ohranjanju zdravja in avtonomnosti gibanja v podporo življenjskim funkcijam starejših.

12.30–13.30

Konferenčna dvorana M4

APITERAPIJA – TEMELJ TRDNEGA ZDRAVJA DANES IN V PRIHODNOSTI

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

predavanje

Maja Ambrož, produktni vodja v podjetju Medex d. o. o.

in mag. Petra Benčina Rupel, univ. dipl. kem.

Apiterapija je veda o uporabi čebeljih produktov za krepitev in ohranjanje zdravja, dobrega počutja ter hitrejše okrevanje po bolezni. Spoznajte »super hrano« iz naravne zakladnice čebeljega panja, ki zagotavlja kakovostnejše življenje.

12.30–13.30

II. preddverje

KAZININ SENIOR KLUB

prosti čas, šport in popotništvo

odprta delavnica

Danijel Mišon, plesni učitelj, Kazina d. o. o.

Naj se vaš dan prične sproščeno, zabavno in plesno obarvano. Na odprti delavnici bo potekala predstavitev treh različnih programov, kjer lahko zaplešete v skupini, v paru ali pa z vašim ljubim vnučkom v prav posebnem plesu.

12.45–13.45

Konferenčna dvorana M1

OHRANITE ZDRAV NASMEH

IN AKTIVNO ŽIVLJENJE BREZ BOLEČIN V SKLEPIH

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

predavanje

Ines Pelan in Robert Furar, Medis d. o. o.

Vabimo vas na zanimivo predavanje, kjer vam bomo predstavili, kako pomembni so zdravi sklepi za aktivno življenje v zrelih letih. Predstavili vam bomo tudi načine, kako ohraniti zdrave in neboleče dlesni. Po predavanju vas vabimo na zdravo malico.

12.45–13.30

Konferenčna dvorana M4

ŠPORTNO REKREACIJSKA TEKMOVANJA STAREJŠIH – STANJE IN PERSPEKTIVE

možnosti za boljše in lažje življenje starejših

predavanje

Mirko Blatnik in komisija za šport, rekreacijo in gibalno kulturo pri ZDUS, Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez

Predstavili bomo programske vsebine in animacije za nove zvrsti tekmovanj. Širitev tovrstnega interesnega področja je masovna in vključuje ustrezne priprave.

13.00–15.00

Štihova dvorana

MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE

okrogla miza

Meta Vesel Valentinčič, univ.dipl.iur., DeSUS - Demokratična stranka upokoencev Slovenije

Srečujemo se s stereotipi, ko mlajše generacije menijo, da so starejši starokopitni, celo »družbeni strošek« in starejši menijo, da so mladi brez vrednot. Včasih dejansko že lahko govorimo o medgeneracijskem konfliktu.

13.35–15.35

Konferenčna dvorana M2

SOVINE URICE

prosti čas, šport in popotništvo

delavnica

Srednja vzgojiteljska šola in gimnazija Ljubljana,

Društvo upokojenih pedagoških delavcev Slovenije

Znotraj medgeneracijskega projekta Sovine urice smo pripravili delavnico z naslovom „Moja igrača – moja igra – moja pesem.“ Namen druženja je prenos znanja od starejših na mlajše in obratno. Prisrčno vabljeni najmlajši, mladi in mladi po srcu!

14.00–15.00

Konferenčna dvorana M1

ZAMOLČANE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB IN KAKO JIH UPORABLJATI

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

predavanje

Sanja Lončar, Društvo Ognjič

Kako in koliko nam lahko začimbe pomagajo pri povišanem holesterolu, želodčnih težavah, jetrih in žolčnikom, pri bolečinah in celo raku, boste izvedeli na predavanju Sanje Lončar.

13.45–14.45

Konferenčna dvorana M4

MOTIVACIJA V ŠPORTU IN VSAKDANJEM ŽIVLJENJU

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

predavanje

Luka Elsner, poklicni športnik, nogometaš, pisatelj, motivator
Predavanje Luke Elsnerja je namenjeno vsem tistim, ki želijo še več motivacije v vsakdanjem življenju.
Vabljeni prav vsi!

13.45–14.45

Konferenčna dvorana M4

KOLAGEN – OHRANITE MLADOSTEN VIDEZ IN POSKOČNOST

krepitev zdravja in zdravo življenje

predavanje

Polona Gašperič, produktni vodja v podjetju Medex d. o. o.
in Jana Potokar, vodja razvoja v podjetju Medex d. o. o.

Na predavanju boste izvedeli, zakaj je kolagen pomembno prehransko dopolnilo za osebe po 50. letu starosti, za osebe s prekomerno težo, za osebe z osteoartritisom in osebe s poškodbami sklepov.

14.25–15.45

Odpri oder v Veliki sprejemni dvorani OKROGLA MIZA SLAVNIH STAREJŠIH

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

Tudi letos bomo lahko prisluhnili zgodbam slavnih starejših Slovencev. Iz različnih področij bodo razpravljali o karierah, uspehih, vzponih in padcih ter o tem, kako na lastni koži doživljajo starost. Ali ta prinaša predvsem nove izzive in lepe trenutke ali morda nove težave?

15.00–16.00

Konferenčna dvorana M3 VARNOST V TRETJEM ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU

izobraževanje starejših

delavnica

Tomaž Trajbarič VPO, Območno združenje rdečega križa
Murska Sobota

Iz interaktivne delavnice boste lahko izvedeli, kako poskrbeti za lastno varnost v poznejših letih. Spoznali boste ovire in nevarnosti, ki vam lahko pretijo.

15.50–16.50

Konferenčna dvorana M2 VARNOST ZA STAREJŠE (ŽIVLJENJSKA ZAVAROVANJA)

predavanje

mesto in vloga starejših v družbi

Jurij Kislinger, ZM Providus d. o. o.

Kako do pokojnine? Zakaj je potrebno življenjsko zavarovanje? Komu je namenjeno? Prednosti življenjskega zavarovanja?



PROGRAM MESTNE OBČINE LJUBLJANA, 1. preddverje Cankarjevega doma.



ura: 9.30–10.00

DSO Fužine - Dnevni center:
»Center aktivnosti Fužine« (CAF)
KLEKLJARSKA DELAVNICA



JZ Lekarna Ljubljana
NEGA KOŽE V STAROSTI

ura: 10.10–10.40

ŠKUC
SITOTISK EXPRESS - USTVARJALNA DELAVNICA



Zdravstveni dom Ljubljana -
patronažno varstvo in nega na domu:
KOMPRESIJSKO POVIJANJE NOG
(Aplikacija podkožne injekcije)

ura: 10.50–11.20

Cene Štupar Center za permanentno izobraževanje
SITUACIJE V MESTU

jezikovna delavnica

Nakupovanje, ogledovanje znamenitosti, iskanje lokacij.

Zdravstveni dom Ljubljana - edukatorice za diabetes
POGOVOR O METABOLIČNEM SINDROMU,
PREDIABETESU IN SLADKORNI BOLEZNI s temami
o dejavnikih tveganja za nastanek sladkorne bolezni

ura: 11.30–12.00

MOL, Služba za lokalno samoupravo
SOCIALNA OMREŽJA TUDI ZA STAREJŠE OBČANE

računalniška delavnica



Inštitut Antona Trstenjaka
PREPREČEVANJE PADCEV MED STAREJŠIMI

predstavitev projekta- pogovor, povabilo k sodelovanju
(usposabljanje za širitelje)

ura: 12.10–13.50

DSO Fužine - Dnevni center:
»Center aktivnosti Fužine« (CAF)

**LUTKOVNA PREDSTAVA:
»O KRUHU, PRIJATELJSTVU IN DOBRI VOLJI«**

medgeneracijska izkustvena delavnica

ura: 12.10–12.40

Inštitut Antona Trstenjaka
**STAROSTI PRIJAZNA LJUBLJANA
(v okviru projekta WHO Starosti prijazna mesta)**

predstavitev projekta, razdeljevanje gradiv, pogovor

ura: 14.00–14.30

Društvo Vezi:
STAREJŠI ZA MLADE

Zavod za oskrbo na domu Ljubljana
**PRIKAZ OSKRBE TEŽKO POMIČNE OSEBE
NA BOLNIŠKI POSTELJI**

ura: 14.40–15.10

Papilot, Zavod za vzpodbujanje in razvijanje kvalitete življenja
**MIGAJ, IZRAŽAJ ČUSTVA, URI MOŽGANE
IN MISLI POZITIVNO**

Društvo gluhih in naglušnih Ljubljana
KAKO PREPOZNAMO, DA NAM PEŠA SLUH?

ura: 15.20–15.50

Cene Štupar Center za permanentno izobraževanje
SITUACIJE V MESTU

jezikovna delavnica

Nakupovanje, ogledovanje znamenitosti, iskanje lokacij.

Zdravstveni dom Ljubljana - zdravstveno vzgojni center
VARNA IN ZDRAVA TELESNA DEJAVNOST

ura: 16.00–16.30

MOL, Služba za lokalno samoupravo
PREPROSTO UREJANJE DIGITALNIH FOTOGRAFIJ

računalniška delavnica

Športna zveza Ljubljane
PREDSTAVITEV IN VADBA ZA STAREJŠE iVITALIS

Organizator si pridržuje pravico do spremembe vsebine programa.

Izdal in založil
Inštitut Hevrekal
Beethovnova 9, Ljubljana

Poština
plačana.
Pogodba št.
661/1/S

Inštitut Hevreka
Beethovnova 9
1000 Ljubljana