

9. *tretje* festival za življenjsko obdobje

ODPRTE DELAVNICE

30. september–2. oktober 2009

10.00–18.00

Prisluhnite, poizkusite, preglejte,
izmerite si, naučite se, storite nekaj zase,
BODITE USTVARJALNI

**ČAKA VAS BREZPLAČNO MESTO.
ZAGOTOVITE SI GA.**

www.f3zo.si

Partnerji

Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve
Ministrstvo za zdravje
Ministrstvo za visoko šolstvo, znanost in tehnologijo
Ministrstvo za obrambo
Ministrstvo za kmetijstvo
Ministrstvo za šolstvo in šport
Ministrstvo za okolje in prostor
Ministrstvo za notranje zadeve
Mestna občina Ljubljana

Generalni sponzor festivala,
Zavarovalnica Triglav, d.d.



KREPITEV ZDRAVJA IN ZDRAVO PREHRANJEVANJE

30. september,

odprta delavnica D2, II. preddverje

9.00-10.00 in 12.00-16.00

**Merjenje krvnega tlaka,
holesterola in sladkorja v krvi**

*Lucija Matič, msc, DMS, in Špelca Flerin, DMS,
Srednja zdravstvena šola Ljubljana,
pokroviteljstvo VPD Bled d. o. o.*

Dijaki Srednje zdravstvene šole Ljubljana vam bodo pod vodstvom mentoric izmerili krvni pritisk ter krvne vrednosti glukoze, holesterola in trigliceridov (za meritev je potreben vzorec krvi pod pogojem, da ste tešči ali pri merjenju glukoze vsaj uro in pol po jedi). Pripravili bomo tudi zdravstvenovzgojne vsebine, ki bi utegnile priti prav udeležencem s povišanim/znižanim nivojem izmerjenih vrednosti.

1. oktober,

odprta delavnica D1 in D2, II. preddverje

10.00-12.00

**Program Svit - ključno orodje v boju proti raku
debelega črevesa**

Cindi Slovenija - program Svit
ODPRTA DELAVNICA D2

13.00-15.00

**S posluhom do kakovostne storitve
v refleksoterapiji**

*Nada Tomazin Dokl, refleksoterapevtka,
Društvo refleksoterapevtov Slovenije*

ODPRTA DELAVNICA D1

Člani Društva refleksoterapevtov Slovenije bomo najprej v kratkem predavanju predstavili vsebino poklicnega dela refleksoterapevta, potem pa bo delovna skupina usposobljenih refleksoterapevtov izvajala demonstracijo refleksnoconske obdelave stopal in dlani zainteresiranim obiskovalcem festivala. Predvsem je naš namen poudariti pomen kakovostno izvedene storitve. Dvig priljubljenosti metode zahteva skrb za promocijo poklica. Tako želimo z našim nastopom širši javnosti približati to človeku prijazno metodo in razjasniti dvome o njeni učinkovitosti, katere pogoj pa je vsekakor strokovno opravljeno delo refleksoterapevta.

www.f3zo.si

Organizator si pridržuje pravico do spremembe programa.

2. oktober, Pasaža, I. preddverje

10.00-16.00

Projekt Zdrava veselica

*Društvo študentov medicine Maribor
in zdravnica dr. Erika Zelko*

Zdrava veselica bo potekala v obliki 5 delavnic:

- delavnica za zdravo prehrano (priprava zdrave hrane in pijače, deljenje receptov, informacije za sestavo lastnih receptov)
- delavnica za šport in rekreacijo (balinanje, dinamometrija, vaje za vratno in ledveno hrbtenico),
- delavnica za diagnostiko (merjenje krvnega tlaka, prikaz pravilne uporabe PEF-metra in inhalatorja, merjenje telesne teže in višine ter izračun ITM, merjenje krvnega sladkorja in holesterola),
- delavnica za osveščanje (slikovne predstavitve dejavnikov tveganja za srčno-žilna obolenja, kviz „kolo znanja“, svetovanje)
- delavnica za svetovanje (dr. Erika Zelko, zdravnica družinske medicine, bo nudila nasvete in dogovore na vaša vprašanja).

ŠPORT IN PROSTI ČAS

30. september,

odprta delavnica D1, II. preddverje

11.30-12.30

Pilates za tretje življenjsko obdobje

Katica Šuntajs, dipl. fizioterapevt, Thermana d. d.

Delavnica je namenjena vsem, ki si želite izboljšati in okrepiti svoje zdravje, predvsem pa zmanjšati oz. preprečiti bolečine v križu. Delavnica je sestavljena iz teoretičnega in praktičnega dela, katerega namen je razumevanje, prikaz in učenje izvajanja lažjih vaj.

13.30-14.30

Slovenija pleše

*Urška Marinko, vodja programa športne rekreacije,
Plesna zveza Slovenije*

S plesom se lahko ukvarjamo vse življenje. Daje nam možnost za razvedrilo, osebno izpopolnjevanje in notranje bogatenje, hkrati pa zagotavlja spontano druženje in sprostitvev ob zvokih prijetne glasbe. Ples vzbudi tudi veliko smeha in veselja. Hkrati ne pozabimo, da je ples kot športno-rekreativna panoga odličen za razvoj funkcionalnih sposobnosti: izboljša se delovanje srca, pljuč in ožilja, izboljša se vzdržljivost in aerobne sposobnosti, pridobivamo občutek za ritem in za lepo, elegantno gibanje, pogled na življenje je bolj sproščen, vesel, bolje se počutimo. Vse to so pokazali rezultati raziskave, ki smo jo opravili pri starejši generaciji plesalcev Ljubljanskega plesnega kluba iz Ljubljane.

15.00-17.00

Joga za vsako življenjsko obdobje

Stanka Koren in Gordana Erzin, Tara Yoga center

V delavnici bo predstavljena dobrobit vadbe joge, starodavnega sistema združitve telesa, uma in duše. Ukvarjanje s samim seboj, spoznavanje svojega bistva s preizkušenim in svetovno priznanim sistemom Satyananda joge (Biharske šole joge) bo predstavljeno tako teoretično kot praktično v zaokroženi delavnici z namenom spodbuditi vadbo v tretjem življenjskem obdobju in doživeti življenjsko ravnovesje, modrost, ohraniti gibčnost telesa in bister um ter izboljšati kvaliteto življenja.

1. oktober, odprta delavnica D1, II. predverje

10.00-12.00

Joga v vsakdanjem življenju kot vir energije in optimizma

dr. Vojka Bole-Hribovšek, Zveza joga društev Slovenije

Joga je starodavna veda o človeku, njegovem telesu in duševnosti. Sistem Joga v vsakdanjem življenju njeno bistvo predstavlja v obliki, ki je blizu sodobnemu človeku. Vadba joge sprošča, pomirja, uravnoveša delovanje organov in razgiba ter krepi vse telo. Posebni programi so prilagojeni osebam z zmanjšano gibljivostjo in zdravstvenimi težavami. Prikazali bomo tiste, ki se izvajajo v Sloveniji. Delavnica je zasnovana tako, da se gledalci lahko pridružijo demonstraciji vaj in sami preizkusijo učinke vadbe. Trajala bo 120 minut in vodili vas bomo skozi štiri polurne sklope:

- sproščanje in dihalne vaje (pranajama smeha),
- joga za hrbtenico,
- joga za sklepe,
- joga pri sladkorni bolezni.

Potrebujete le dovolj udobno obleko, dobro voljo ter pripravljenost poskusiti nekaj novega in storiti nekaj zase.

16.00-18.00

Kolo sreče

Tina Tinta Kovačič, Unior d. d. - program Turizem

Unitor, ki pod svojo blagovno znamko združuje Roglo, Terme Zreče in Krvavec se bo predstavil z zanimivo animacijo s kolesom sreče. Obiskovalci boste lahko osvojili eno izmed številnih bogatih nagrad naših centrov.

2. oktober, odprta delavnica D1, II. preddverje

13.00-15.00

Srečko in Reksi se predstavita, delavnica za otroke

Alja Stvarnik, vodja projektov, Razvedrilo d.o.o.

Pripravili bomo nagradno igro v obliki sestavljanke. Otroci bodo morali sestaviti slikico Srečka in Reksija, ki jo bodo vrgli v "boben". Na koncu bo žrebanje. Srečne nagrajence bomo obdarili z našimi promocijskimi materiali ali pa z naročnino revije Srečko in Reksi. Na mizicah bo tudi veliko pobarvank, ki jih bodo otroci lahko odnesli domov. Vsak novi naročnik bo dobil barvice in še kaj ...

STAREJŠI IN NOVE TEHNOLOGIJE

30. september, odprta delavnica D3, II. preddverje in Park modrih povezav

11.00-11.30, 13.00-13.30 in 15.00-15.30

Fotografska delavnica - osnove fotografije

e-Fotografija, Matjaž Intihar

PARK MODRIH POVEZAV

S prihodom digitalne fotografije smo vsi postavljeni pred nove izzive. Nič več ne "šparamo" filma, ampak lahko fotografiramo in fotografiramo. S tem lahko brezskrbno beležimo naše zanimive družinske ali izletniške trenutke. Spoznali bomo, katera digitalna fotokamera je prava za nas, kaj ob sami kameri še potrebujemo, kako jo uporabljati in njene glavne lastnosti.

15.30-17.30

5 načinov, kako prihraniti s pomočjo interneta

**Roman Čretnik, Zavod za medgeneracijsko
povezovanje, Zlata leta**

ODPRTA DELAVNICA D3

Pridružite se nam, da vam pokažemo, kako lahko izkoristite internet. Spoznali boste:

- preprost način za brezplačno telefoniranje po vsem svetu,
- hitro in učinkovito iskanje pravih informacij (npr. o določeni bolezni),
- varno plačevanje položnic kar od doma,
- udobno iskanje najugodnejše cene za določen izdelek,
- brezskrbno nakupovanje z dostavo na dom.

**1. oktober, odprta delavnica D3,
II. preddverje in Park modrih povezav**

11.00-11.30, 13.00-13.30, 15.00-15.30

Fotografska delavnica - obdelava fotografij

e-Fotografija, Matjaž Intihar

PARK MODRIH POVEZAV

Po fotografiranju na film smo odšli v fotolaboratorij in izdelali so nam fotografije. Kako je danes v digitalni fotografiji? Ali si lahko izdelamo fotografije? Kako digitalne fotografije hranimo, prenašamo, prikazujemo ...? Spoznali bomo prednosti digitalne temnice in zmožnosti obdelave slike z računalniškimi programi.

13.00-15.00

5 načinov, kako prihraniti s pomočjo interneta

Roman Čretnik, Zavod za medgeneracijsko

povezovanje, Zlata leta

ODPRTA DELAVNICA D3

16.00-18.00 (16.00, 16.40 in 17.20)

ABC interneta

Telekom Slovenije d. d.

ODPRTA DELAVNICA D3

Delavnica je namenjena vsem, pretežno pa starejšim udeležencem, ki jih zanimajo osnove interneta in njegova uporabnost v vsakdanjem življenju.

Osnovna vsebina delavnice:

- osnove uporabe interneta, kako pregledovati spletne strani, jih shraniti med "priljubljene",
- kako vzpostaviti in uporabljati spletno pošto (npr. pošiljanje teksta in fotografij s spletno pošto),
- iskanje z iskalnikom (kako najdemo različne informacije z brskalnikom, npr. vremensko napoved, kuharske recepte, zdravstvene nasvete, novice ...),
- kaj je SiOL Začetek in zakaj je primeren za začetnike na internetu,
- odgovori na vprašanja udeležencev delavnice v povezavi z internetom.

2. oktober, odprta delavnica D3,
II. preddverje in Park modrih povezav

10.00-12.00

5 načinov, kako prihraniti s pomočjo interneta
*Roman Čretnik, Zavod za medgeneracijsko
povezovanje, Zlata leta*
ODPRTA DELAVNICA D3

11.00-11.30, 13.00-13.30

**Fotografska delavnica -
urejanje in shranjevanje fotografij**

e-Fotografija, Matjaž Intihar

PARK MODRIH POVEZAV

Naši fotografski spomini in njihov arhiv v računalniku, na digitalnih medijih, fotoalbumu ali fotoknjigi. Danes je veliko možnosti, kako shraniti naše spomine, zajete s fotografsko kamero. Spoznajmo in izkoristimo jih, da si jih bodo lahko gledali tudi naši zanamci.

MOŽNOSTI ZA LAŽJE ŽIVLJENJE STAREJŠIH

30. september,
odprta delavnica D2, II. preddverje

11.00-12.00 in 16.00-17.00

Pomoč pri gibanju

*Alojzija Fink, DMS, spec. patronažne zdravstvene
nege, in Patricija Kobilšek, DMS,
Srednja zdravstvena šola Ljubljana*

Na delavnici Pomoč pri gibanju vam bodo dijaki Srednje zdravstvene šole Ljubljana pod vodstvom mentorice pokazali postopke pomoči pri gibanju, ki jih izvajate, kadar skrbite za osebo s slabšimi sposobnostmi gibanja. Pokazali bodo postopke premikanja po postelji, prese-danje s postelje na invalidski voziček, pomoč pri hoji ipd. Poseben poudarek bodo namenili tudi varovanju zdravlja tistega, ki pomoč nudi.

RAZVIJANJE ROČNIH SPRETNOSTI

30. september,

odprta delavnica D3, II. preddverje

12.30-14.30

Kako se naličim

Borza znanja, Mestna knjižnica Ljubljana

Borza znanja Ljubljana, servis Mestne knjižnice Ljubljana, vam bo predstavila znanje in informacije o ličenju in manikuri. Nasvete in ideje, kako se naličiti v najkrajšem času, vam bodo podale članice Borze znanja, strokovnjakinje na področju kozmetike ter ličenja. Najpogumnejše med vami se boste lahko preizkusile v stilski preobrazbi.

Prav tako boste izvedeli vse o negi rok in nohtov ter manikuri.

POSTOVOLJSTVO

1. oktober, odprta delavnica D2, II. preddverje

13.00-15.00

Predstavitve posredovalnice prostovoljskega dela in prenovljene spletne strani

www.prostovoljstvo.org

Barbara Goričan, Slovenska filantropija, združenje za promocijo prostovoljstva

Študentje Fakultete za računalništvo so prenovili in nadgradili spletno stran slovenskih prostovoljskih organizacij www.prostovoljstvo.org. Najpomembnejši del nadgradnje je posredovalnica prostovoljskega dela, ki bo tako posameznikom, ki iščejo prostovoljsko delo, kot tudi organizacijam, ki iščejo prostovoljce, omogočila lažje in predvsem uspešnejše iskanje. Trije študentje prostovoljci, ki so spletno stran prenovili, bodo predstavili delovanje posredovalnice.

IZOBRAŽEVANJE STAREJŠIH

1. oktober, odprta delavnica D3, II. preddverje

10.00-12.00

Učimo se kaligrafijo

Marija Močnik, Univerza za tretje življenjsko obdobje (Društvo za izobraževanje za tretje življenjsko obdobje)

Obiskovalci boste v delavnici spoznali primere kaligrafskih pisav (rimsko kapitolo, minuskulo, uncialo, gotico itd.). Izbrali boste poljubno kaligrafsko pisavo in se naučili napisati svoje ime v izbrani pisavi. Delavnica je namenjena spoznavanju kaligrafskih pisav in njeni uporabnosti v vsakdanjem življenju. S kaligrafsko pisavo lahko napišemo voščilnico, rodovnik, vabilo, jedilnik, koledar idr.

MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE

2. oktober, odprta delavnica D1, D2 in D3,
II. preddverje

10.00-12.00

Teta Pehta na modrem stolu

*Martina Hočevar Trontelj in Franja Mojca Škof,
Vrtec Jelka*

ODPRTA DELAVNICA D1

Vrtec Jelka je član združenja UNESCO ASP net Slovenija. Otroci so razmišljali modrem stolu, ki ni moder zaradi barve. Moder je, ker prenaša sporočila drug drugemu: tistemu ki stol vidi, tistemu, ki na stolu sedi, in tistemu, ki stol ponudi. Ko se usedemo, se ustavimo, si oddahnemo, razmišljamo, opazujemo, opazujemo svet okoli nas ali pa smo sami s svojimi mislimi. Vzamemo si čas. In to je tisto, kar je skupno starejšim odraslim in otrokom. Študentje Fakultete za arhitekturo iz Ljubljane so se poglobili v otroški svet in postali košček njega. Otrokom so podarili stole, ki so nastali kot strokovni izziv, izzvan z otroškim razmišljanjem ob UNESCO projektu Moder stol. S tem sledimo Unescovemu idealu, da moramo razvijati svoje korenine in krila. In če kje, je ravno na festivalu za 3. življenjsko obdobju pravi prostor in kraj, kjer se sreča modrost odraslih s pristnim razmišljanjem otrok. Ali drugače: krila iščejo svojo korenine in korenine opazujejo svoja krila skupaj na stolu modrosti.

Na stol modrosti se bo usedla tudi teta Pehta. Svoje zgodbe bo pripovedovala otrokom. Skupaj z njimi bo razmišljala o ... Ne vemo, pustimo prosto pot Pehkini modrosti in otroški vedoželjnosti.

10.00-12.30 (10.00 in 11.30)

Šola za stare starše

Društvo upokojenih pedagoških delavcev Slovenije:

ODPRTA DELAVNICA D2

Izkušene upokojene pedagoške delavke, profesorice in kolegice bodo spregovorile o učenju v otroštvu, prehranjevanju in negi, dobrih in primernih igračah, razvajanju, vlogi lutke, praktičnem delu, pravljicah, praznovanjih v družini, počitnicah pri starih starših. Druženje starih staršev in otrok bo prijetno, naučili se boste marsikaj novega in koristnega za boljše medgeneracijsko sodelovanje.

www.f3zo.si

13.00-15.00

**Tako se je igral/-a moj/-a dedek/babica,
tako se igram tudi jaz**

*Upokojenci Društva upokojencev Novo mesto in
učenci OŠ Drska pod vodstvom vzgojiteljice
Majde Nemanič*

ODPRTA DELAVNICA D3

Stari in mladi; igrali se bomo medgeneracijske igre naših dedkov in babic:

- igra s kamenčki,
- prepletanje volne,
- stelčkanje,
- izdelava punčk iz blaga,
- igranje na glavnike,
- oblikovanje z volno in žebli,
- izdelovanje rož iz krep papirja,
- izdelovanje verižic iz barvnega papirja.

13.30-15.30

Ustvarjalna medgeneracijska delavnica

*Barbara Goričan, Slovenska filantropija,
združenje za promocijo prostovoljstva*

ODPRTA DELAVNICA D2

Na ustvarjalni delavnici boste imeli starejši in otroci priložnost skupnega in kreativnega ustvarjanja. Na različne izdelke iz blaga boste z barvnimi žigi izdelovali zanimive vzorce, imeli pa boste tudi priložnost, da si ogledate ročno šivanje, spretnost, ki jo danes nadomeščajo sodobnejše tehnologije.

PRIJAVNIČA ZA BREZPLAČNO UDELEŽBO NA ODPRTI DELAVNICI

tretje
9. festival za življenjsko obdobje

Naslov in datum delavnice, na katero se prijavljate:

Ime in priimek udeleženca/-ke:

Naslov:

Društvo/organizacija/podjetje:

Izpolnjena in poslana prijavnica vam zagotavlja udeležbo na delavnici do zapolnitve mest.

Prijavnico oddajte po pošti ali po faksu na številko: 01 25 22 487.

Za vse informacije smo vam na voljo po elektronski pošti helena.hostnik@f3zo.si ali po telefonu 01 620 36 81.

**UDELEŽBA NA VSEH DELAVNICAH JE
BREZPLAČNA. S PREDHODNO
PRIJAVO SI BOSTE ZAGOTOVILI
SVOJE MESTO. PRIDRUŽITE SE NAM.
PRIJAVNICO LAHKO FOTOKOPIRATE.**



inštituthevreka!



Poštnina plačana.
Pogodba št.
661/1/S

Inštitut Hevreka!
Lepi pot 6
1000 Ljubljana