

9. *tretje* festival za življenjsko obdobje

STROKOVNA PREDAVANJA IN OKROGLE MIZE

30. september–2. oktober 2009

10.00–18.00

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

11.15-12.15

10 zmot o osteoporozi, predavanje

Sanja Lončar, Društvo Ognjič

KONFERENČNA DVORANA M1

Ali ste vedeli, da vam jemanje kalcijevih pripravkov lahko bolj škoduje kot koristi? Ali ste vedeli, da uživanje trajnega mleka telesu vzame več kalcija, kot ga da? Ali ste vedeli, da lahko svoje hormone uredite brez nevarnih hormonskih pripravkov. Če bi le vedeli, koliko neresnic in polresnic poslušamo v povezavi z osteoporozo. Na predavanju boste izvedeli, katere so najbolj pogoste in vas lahko stanejo veliko zdravja in denarja.

12.00-13.00

Lekarna Ljubljana svetuje

o prehranskih dopolnilih, predavanje

Simona Mezek, mag. farm.,

Javni zavod Lekarna Ljubljana

KONFERENČNA DVORANA M4

Prehranska dopolnila so izdelki, ki ne sodijo med zdravila in jih ne moremo označiti kot hrano. To so živila, katerih namen je dopolnjevati običajno prehrano. So koncentrirani viri posameznih ali kombiniranih hranil ali drugih snovi s hranilnim ali fiziološkim učinkom. Nezdrav način življenja, povezan z neredno prehrano, ter daljšanje življenjske dobe prebivalstva, sta lahko vzrok za pomanjkanje nekaterih snovi v organizmu. Prehranska dopolnila lahko vsebujejo aminokislino, maščobne kisline, vlaknine, rastline in rastlinske izvlečke, mikroorganizme ter druge snovi s hranilnim ali fiziološkim učinkom, pod pogojem, da je njihova varnost v prehrani ljudi znanstveno utemeljena. Prehranska dopolnila se razlikujejo od zdravil tudi po tem, da jim ne pripisujemo zdravlilnih učinkov. Meja med "hranilnim in fiziološkim učinkom" ter "zdravlilnim učinkom" ni popolnoma jasna. Kdaj je smiselno posegati po izdelkih, ki sodijo v skupino prehranskih dopolnil?

12.00-13.00

Premagajmo bolečino v križu, predavanje

Sandra Jerele, Terme Čatež d. d.

KONFERENČNA DVORANA M2

Strokovno predavanje bo razkrilo marsikaj o težavah in bolečinah v križu. Izvedeli boste, kako se lotiti težav, ter se seznanili z rešitvami težav s pomočjo pravilne obravnave in fizioterapevtske obdelave. Po podrobnem opisu osnovne problematike bo sledil prikaz praktičnih vaj.

12.30-13.30

Aktivno življenje brez bolečin v sklepih

in brez prebavnih težav, predavanje

Vesna Titan, mag. farm.,

in Nadja Ott, mag. farm., Medis d. o. o.

KONFERENČNA DVORANA M1

Zdravi, gibčni sklepi in urejena prebava so ključ do aktivnega življenja tudi v zrelih letih. Zbadanje, škrtanje in trganje v sklepih so težave, za katerimi trpi skoraj vsak drugi Slovenec po 50. letu starosti. Ker ni vseeno, s čim lajšate bolečine v sklepih, prisluhnite zanimivemu predavanju, kjer boste izvedeli, kaj lahko sami največ naredite za zdravje sklepov. Predstavili vam bomo tudi, kako si lahko z edinstvenimi visokokakovostnimi mešanici probiotičnih kultur lajšate različne prebavne težave (zaprtje, driska na potovanju ...).

Ob zaključku predavanja vas prisrčno vabimo na zdravo malico, ki je prav tako pomembna za zdravo in aktivno življenje.

13.30-14.30

Pomoč pri vključevanju v Program Svit

rešuje življenja, predavanje

Marjeta Keršič - Svetel in soizvajalci,

Cindi Slovenija - program Svit

KONFERENČNA DVORANA M3

Predavanje bo orisalo Program Svit - državni program presajanja in zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb ter raka na debelem črevesu in danki, predvsem pa različne načine, kako lahko posamezniki in nevladne organizacije pomagajo, da bi bil program uspešen. Program Svit je presejalni program, ki bo lahko mnogim ljudem v Sloveniji rešil zdravje in življenje. To pa le, če se bodo povabljeni v program res odzvali in aktivno sodelovali. Posameznik se lahko pri sodelovanju v programu sooči z različnimi ovirami - resničnimi in tudi povsem subjektivnimi. Pri vključevanju lahko ogromno pomagajo nevladne organizacije, zlasti tiste, ki so podpisale Svečano listino o podporništvu Programa Svit. Kako lahko program podprejo člani invalidskih organizacij, društev upokoјencev, kako frizerji, kako gasilci? Kaj lahko storijo skavti, taborniki, kaj vsak posameznik?

15.00-15.30

Celovita skrb za zdrave sklepe, predavanje

Mojceј Marucelj, dr. vet. med., strokovna sodelavka,

Carso d. o. o.

KONFERENČNA DVORANA M2

Kronične bolezni sklepov so del vsakdanjika kar več kot 100.000 Slovencev in Slovenk. Najbolj očitni znaki so vneti in otekli sklepi s pridruženo bolečino, ki zmanjšajo gibljivost sklepov. Tako kot pri vseh kroničnih boleznih je treba tudi pri bolečih sklepih dolgoročno in celovito poskrbeti zanje. Predstavili vam bomo nekaj koristnih nasvetov, kako lahko z malo truda veliko naredite.

16.15-17.15

Ohranite zdrav nasmeh, vitalnost in bister spomin, predavanje
Maja Remic, dr. Aleš Koce, univ. dipl. biol., in Dominika Tompa Majcen, mag. farm., Medis d. o. o.
KONFERENČNA DVORANA M3

Želite živeti zdravo in vitalno tudi v jeseni vašega življenja? Vabimo vas na zanimivo predavanje, kjer vam bomo predstavili vlogo prehranskih dopolnil, zdravil in medicinskih pripomočkov pri ohranjanju vitalnosti. Opisali bomo vpliv kolostruma na optimalno delovanje imunskega sistema in izboljšanja splošnega počutja ter povedali, kaj o kolostrumu pravijo uporabniki iz cele Slovenije. Ne dovolite, da vam pešanje spomina in moči koncentracije omejujeta vsakodnevne aktivnosti. Obstaja rešitev za varno in učinkovito premostitev teh težav, ki vam jo bomo predstavili na srečanju. Izvedeli boste tudi, kako ohraniti zdrave in neboleče dlesni ter spoznali dejavnike, ki vplivajo na zdravje v ustni votlini.

Ob zaključku predavanja vas prisrčno vabimo na zdravo malico, ki je prav tako pomembna za vitalnost, koncentracijo in zdravje.

1. oktober

9.45-10.45

Ohranite zdrav nasmeh, vitalnost in bister spomin, predavanje
Maja Remic, dr. Aleš Koce, univ. dipl. biol., in Dominika Tompa Majcen, mag. farm., Medis d. o. o.
KONFERENČNA DVORANA M1

10.00-10.30

Celovita skrb za zdrave sklepe, predavanje
Mojcej Marucelj, dr. vet. med., strokovna sodelavka, Carso d. o. o.
KONFERENČNA DVORANA M3

10.30-11.30

Pomen prehrane v tretjem življenjskem obdobju, predavanje
Andreja Gril Novak, prof. biologije in gospodinjstva, Terme Krka d. o. o.
KONFERENČNA DVORANA M4

Tretje življenjsko obdobje pomeni tudi specifične potrebe tudi na področju prehrane. Potrebno je poskrbeti za pravi energijski vnos, ki bo vključeval vsa potrebna hranila v pravih razmerjih ter nam tako omogočal dobro počutje in zdravo življenje. Poznavanje osnovnih načel zdrave prehrane lahko pomeni polnejše življenje.

11.00-12.00

Naravna zaščita za srce in ožilje, delovanje antioksidanta Pycnogenol®, uporaba Pycnogenola®, medicinska goba Ganoderma lucidum, predavanje

Monika Kinkela, dr. med, Urška Zaloker, mag. farm., in Darja Hraštnik, mag. farm., ARS PHARMAE®

KONFERENČNA DVORANA M3

Bolezni srca in ožilja vedno bolj ogrožajo naše življenje. Z nekaterimi prehranskimi dopolnili lahko zmanjšate dejavnike tveganja za nastanek srčno-žilnih obolenj ali pa izboljšate stanje že okvarjenih žil, povišanega krvnega tlaka in prekrvavitve organizma.

Pycnogenol® je najmočnejši naravni antioksidant, ki zmanjša dejavnike tveganja za nastanek srčno-žilnih obolenj, krepi ožilje in poveča mikrocirkulacijo v organizmu in v možganih.

Medicinsko gobo Ganoderma lucidum že več kot 2000 let uporabljajo v kitajski in japonski tradicionalni medicini kot vrhunsko zelišče, danes pa je tudi v zahodnem svetu najbolj raziskana medicinska goba z dokazanimi učinki na telo. Ganoderma lucidum krepi naravno odpornost in blagodejno učinkuje na delovanje srca in ožilja.

12.00-13.00

Lekarna Ljubljana predstavi izdelke lastne proizvodnje, predavanje

mag. sc. Liljana Zwitter Čop, mag. farm., spec., vodja Galenskega laboratorija Lekarna Ljubljana

KONFERENČNA DVORANA M4

V okviru Javnega zavoda Lekarna Ljubljana je poleg mreže lekarn organizirana tudi maloserijska proizvodnja zdravil. Izdelujemo zdravila z dovoljenjem za promet v RS, galenske izdelke in kozmetične proizvode v skladu s smernicami Dobre proizvodne prakse. Proizvodnja je pod rednim nadzorom JAZMP in Urada za kemikalije. Uporabljene sestavine so dovoljene in preverjene za izdelavo zdravil. Sestava izdelkov je enostavna, saj je s tem zmanjšana možnost pojava alergičnih reakcij. Maloserijska proizvodnja ne zahteva izdelkov z dolgimi roki uporabe, zato se konzervansi dodajajo v manjših količinah, s tem pa je manjši tudi njihov vnos v organizem.

12.30-13.15

Začimbe in zelišča v zdravi prehrani, predavanje

Gordana Toth, univ. dipl. inž. živ. teh.

Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota, nosilec programa je Ministrstvo za zdravje RS

KONFERENČNA DVORANA M3

Začimbe dajo hrani okus in prispevajo h kulinaričnemu užitku. Vsebujejo tudi zdravju prijazne snovi. Izvedeli boste, katera zelišča in katere začimbe dodajati hrani, kdaj in v kakšnih količinah.

Organizator si pridržuje pravico do spremembe programa.

13.15-14.15

Arnika za boljšo gibljivost in manj bolečin v sklepih - Atrogel

Kako premagati težave s prostato? *predavanje*

Robert Terčelj Schweizer, Farmedica d. o. o.

KONFERENČNA DVORANA M4

Arnika za boljšo gibljivost in manj bolečin v sklepih - Atrogel. Da lahko zdravilne lastnosti arnike uporabljamo pri zdravljenju vnetij v sklepih in mišicah, so morali strokovnjaki iz nje narediti primerno zdravilo. Izkazalo se je, da je učinkovita v obliki gela, ki ga nanesemo na prizadete dele telesa.

Kako premagati težave s prostato?

Za ohranjanje zdrave prostate in lajšanje motenj pri uriniranju je že tisočletja znana žagastolistna palma. Kljub tradicionalni uporabi so šele v zadnjem času uspeli dokazati, da učinkovito pomaga vsem moškim, ki imajo pri praznjenju mehurja naslednje težave: šibak curek, prekinjajoč curek, nepopolno praznjenje mehurja, nočno uriniranje in podobno.

13.30-14.15

S prehrano in zdravim načinom življenja do boljše odpornosti, *predavanje*

prim. mag. Branislava Belovič, dr. med., in Gordana Toth, univ. dipl. živ. teh., Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota, nosilec programa je Ministrstvo za zdravje RS

KONFERENČNA DVORANA M3

Odpornost telesa je ključnega pomena za dobro zdravje. Na odpornost vpliva način življenja, med drugim tudi prehrana. Spoznali bomo, kako se prehranjevati, da ohranimo zdravje.

15.00-16.00

Uporaba čebeljih pridelkov v prehrani, kulinariki in kozmetiki, *predavanje*

mag. Amalija Božnar, Čebelarska zveza Slovenije

KONFERENČNA DVORANA M3

Amalija Božnar, predavateljica, nam bo predstavila različne čebelje pridelke in številne koristne načine njihove uporabe v prehrani, kulinariki in kozmetiki. Predavateljica je direktorica podjetja Božnar čebelarstvo, d. o. o., strokovnjakinja na področju senzoričnega ocenjevanja medu in avtorica knjig o čebeljih pridelkih.

15.00-16.00

Vse za zdrav sadovnjak, *predavanje*

Davor Špehar, dipl. ing. agr. in hort., Unichem d. o. o.

KONFERENČNA DVORANA M1

Ljubiteljem sadjarstva želimo približati izvajanje različnih ukrepov v sadovnjaku, ki skupaj vodijo do zdravega, neo-

porečnega in kakovostnega pridelka. Upoštevali bomo ekološke smernice. Predstavili bomo nadzorovano uporabo gnojil in fitofarmaceutskih sredstev. Spoznali bomo najpogostejše bolezni, škodljivce v ekološkem sadovnjaku in podali primerne rešitve. Z vsemi ukrepi bomo prispevali k manjši možnosti razvoja bolezni in škodljivcev ter omogočili ugodne pogoje za razvoj koristnih organizmov.

16.15-17.15

Aktivno življenje brez bolečin v sklepih in prebavnih težav, predavanje

Vesna Titan, mag. farm., in Nadja Ott, mag. farm., Medis d. o. o.

KONFERENČNA DVORANA M3

16.15-17.15

Resnice in zmote o kandidi, predavanje

Sanja Lončar, Društvo Ognjič

KONFERENČNA DVORANA M4

Če ste pogosto zelo izčrpani, če vam pešata pozornost in spomin, če včasih čutite, kot da vas v lastnem telesu pol manjka, če ste otopeli, občasno čutite bolečine v želodcu, vam ni do seksa, vas popadata nerazložljiva žalost in jok, imate mrzle roke in noge, imate pogoste bolečine v mišicah in z vašim izločanjem blata ni vse v redu (izmenične driske in zaprtja), je vse to lahko zaradi glivice kandidate, ki je kolonizirala vaše telo. Če se vam simptomi ob vlažnem vremenu občutno poslabšajo, je to lahko še en dokaz, da gre za nadležno kandido. Na predavanju boste slišali, kako jo prepoznamo in kako jo obvladamo, preden ona obvlada nas.

2. oktober

10.00-11.00

Aktivno življenje brez bolečin v sklepih in prebavnih težav, predavanje

Vesna Titan, mag. farm., in Nadja Ott, mag. farm., Medis d. o. o.

KONFERENČNA DVORANA M1

11.15-12.15

10 zmot o osteoporozi, predavanje

Sanja Lončar, Društvo Ognjič

KONFERENČNA DVORANA M2

11.15-12.15

Pomen Omega 3, prva linija Natural wealth - Omega 3 s posebnim fokusom, predavanje

Ksenija Šelih Martinec, dr. med., Difar d. o. o.

KONFERENČNA DVORANA M4

Esencialne maščobne kisline omega 3 so nepogrešljive v preventivi in blažitvi številnih tegob. Natural Wealth® je raz-

Organizator si pridržuje pravico do spremembe programa.

vil štiri specializirane izdelke, ki so izdelani na osnovi posameznih potreb potrošnikov. Vsem izdelkom je skupno, da so izdelani na podlagi visokih standardov kakovosti, odlikuje jih tudi visoka stopnja čistosti izdelka. Izdelki vsebujejo ribje olje z omega 3 maščobnimi kislinami farmacevtske kakovosti, prečiščeno z molekularno destilacijo.

Za svoje zdravje in za zdravje vaših najbližjih izberite primerno OMEGA 3:

OMEGA 3 KARDIO, za zdravje srca in ožilja. Posebno močna formula s kar 60 % omega-3 maščobnih kislin.

OMEGA 3 NEURO, za pravilno delovanje možganov. Za dober spomin, povečano koncentracijo in boljše razpoloženje.

OMEGA 3 NATAL, za zdravo nosečnost in dojenje. Prilagojena potrebam nosečnic in doječim materam.

OMEGA 3 JUNIOR, za pravilno rast in razvoj otrok. Prilagojena potrebam šoloobveznih otrok in tistih v predšolskem obdobju.

13.45-14.45

Načrtovanje in oblikovanje ekološkega vrta,

predavanje

Nevenka Breznik, univ. dipl. ing. agr., Unichem d. o. o.

KONFERENČNA DVORANA M4

Praktičen prikaz načrtovanja in oblikovanja ekološkega okrasnega, sadnega in zelenjavnega vrta. Posvetili se bomo naravni živi meji, postavitvi naravnih skrivališč za koristne živali, samih okrasnih zasaditev, ki jih lahko negujemo na ekološki način, cvetočemu travniku, zelenjavnemu vrtu in mešanim zasaditvam z zelišči in cveticami ter oblikovanju majhnega ekološkega sadnega vrta.

15.00-16.00

Apiterapija - zdravljenje ljudi z zdravilnimi učinki

čebeljih pridelkov, predavanje

Franc Grošelj, dr. med., Čebelarska zveza Slovenije

KONFERENČNA DVORANA M4

Franc Grošelj, dr. med., nam bo predstavil razmeroma nepoznano, vendar dolgo obstoječo obliko terapije – apiterapijo. Pri apiterapiji se poslužujemo zdravilnih učinkov čebeljih pridelkov za zdravljenje ljudi. Predavatelj bo spregovoril o terapevtskih koristih in načinih uporabe medu, cvetnega prahu, propolisa, matičnega mlečka in čebeljega strupa. Predavatelj je predsednik komisije UO Čebelarske zveze Slovenije za apiterapijo.

30. september

12.00-13.00

Joga v vsakdanjem življenju kot vir energije in optimizma, predavanje

mag. Tine Kovačič, dipl. fiziot., Zveza joga društev Slovenije

KONFERENČNA DVORANA M3

Predstavili bomo sistem Joga v vsakdanjem življenju, njegove principe in potek vadbe. Bogat izbor različnih vaj in programov nam omogoča, da vadbo prilagodimo posebnostim oseb v zrelih letih in njihovim sposobnostim. Nekateri se lahko vključijo v redno vadbo po osemstopenjskem programu. Osebam z zdravstvenimi težavami so prilagojeni programi joga za hrbtenico, joga za sklepe, joga za zdravo srce, joga proti visokemu pritisku, joga za osebe s sladkorno boleznijo. Invalidom in osebam s težjimi zdravstvenimi težavami omogoča vadbo sede na stolu ali na vozičku, mnogo vaj pa je mogoče izvajati tudi leže v postelji. O koristih joge se boste lahko prepričali sami med predavanjem in na posebni dvourni delavnici.

14.00-14.45

Telesna dejavnost, vitalnost in zdravje, predavanje

Emma Mesarič, dipl. med. sestra, Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota, nosilec programa je Ministrstvo za zdravje RS

KONFERENČNA DVORANA M4

Številne raziskave kažejo, da je redna telesna dejavnost eden izmed temeljnih dejavnikov, ki pomagajo krepiti in ohranjati naše zdravje. Spoznali bomo, kako vključiti telesno dejavnost v svoj vsakdan.

15.00-16.00

Slovenija - domovina kranjske čebele, predavanje

Franc Šivic, Čebelarska zveza Slovenije

KONFERENČNA DVORANA M3

Franc Šivic nam bo predstavil domovino kranjske čebele - Slovenijo, kjer ima čebelarstvo dolgo in uspešno tradicijo, predvsem zaradi avtohtone čebelje pasme imenovane tudi sivka, ki jo odlikujejo lastnosti, kot so delavnost, mirnost ipd. Predavatelj je čebelar, podpredsednik čebelarske zveze Slovenije ter predsednik komisije UO Čebelarske zveze Slovenije za čebelarsko kulturno dediščino in čebelarski turizem, svetovni popotnik in pisec člankov o čebelarstvu.

STAREJŠI IN NOVE TEHNOLOGIJE

30. september

15.00-16.30

Kako med starejšimi, bolniki in invalidi promovirati informatizacijo zdravstvenega sistema? *okrogla miza* **DVORANA LILI NOVY**

Okrogla miza bo s konstruktivno debato in s ključnimi strokovnjaki izpostavila problematiko promocije zdravstvenega sistema, ki temelji na informacijskih tehnologijah. Ob tehničnem in vsebinskem izvajanju tehnoloških rešitev in storitev, predvidenih v strateškem dokumentu e-Zdravje, bi radi izpostavili vprašanje promocije uporabe med končnimi uporabniki. Razprava bo stremela k reševanju uporabnosti in privlačnosti novih tehnologij med končnimi uporabniki ter iskala morebitne ovire pri uveljavljanju tehnoloških rešitev. Z izpostavitvijo konkretnih predlogov in projektov na tem področju bo okrogla miza pospešila uporabo in sprejemanje novih tehnologij tako v zasebnih domovih kot v domovih za starejše in med strokovnim osebjem.

MOŽNOSTI ZA BOLJŠE IN LAŽJE ŽIVLJENJE STAREJŠIH

1. oktober

11.00-12.00

Vrednost življenja, *predavanje*

Ksenija Bezenšek, *direktorica*, **XENA d. o. o.**

KONFERENČNA DVORANA M1

Skupaj bomo vstopili v vpogled v resnično vrednost tretjega življenjskega obdobja, ki daje vrednost celotnemu življenju. Spoznali bomo, kaj lahko naravnost na razreševanje vseh odnosov, v sebi, prinese našemu življenju. Hkrati bomo spoznali, kako lahko obogatimo sebe in vse okoli sebe ter napolnimo svoje življenje z zdravjem in mirom.

2. oktober

10.00-10.45

Nasilje nad starejšimi, *predavanje*

Ministrstvo za notranje zadeve, **Policija**

DVORANA LILI NOVY

S predavanjem bomo opozorili na resnost problematike nasilja nad starejšimi, na njegove pojavne oblike in posledice. Ponudili bomo konkretne informacije, ki bi lahko pripomogle k večji varnosti posameznikov, tako na področju preprečevanja oz. izogibanja nasilju kot ukrepanja po nasilnem dejanju in možnostmi pridobitve različnih pomoči za zmanjšanje materialne škode kot psihičnih posledic.

11.00-11.45

Varni doma in na ulici: Kaj sami lahko storimo za svojo varnost? *predavanje*

Ministrstvo za notranje zadeve, Policija

DVORANA LILI NOVY

Predavanje je sestavljeno iz sledečih tem:

- preprečimo vlom
- varno doma
- varno na javnih krajih
- dvigovanje denarja na bankomatih
- vlomi v vozila
- tatvine koles
- sodelovanje in zaupanje

V celoti so teme pripravljene predvsem za starejše s poudarkom, da sami za svojo varnost lahko storijo največ s svojimi samozaščitnimi ravnanji.

12.00-12.45

Udeležba starejših v prometu, *predavanje*

Ministrstvo za notranje zadeve, Policija

DVORANA LILI NOVY

V prvem delu želimo opozoriti na psihološke značilnosti in sposobnosti, pomembne za varno udeležbo v prometu, ki se jih morajo starejši udeleženci v prometu zavedati in jih upoštevati. S starostjo se določene funkcije človeka spreminjajo (vid, sluh, gibalne sposobnosti in druge) in lahko odločilno vplivajo na nepravilno ravnanje in odločitve udeleženca v prometu. V drugem delu bomo slušatelje seznanili z novostmi in spremembami Zakona o varnosti cestnega prometa in pravili v cestnem prometu, ki so starejšim slabše poznana (vožnja v krožiščih, vključevanje na avtocesto, izvoz iz nje ...)

PROSTVOLJSTVO

1. oktober

15.00-16.00

Kako postati prostovoljni kulturni mediator v muzeju in tam ostati, *predavanje*

Rajka Bračun Sova, pedagoginja v kulturi in kustosinja, Društvo za izobraževanje za tretje življenjsko obdobje

KONFERENČNA DVORANA M4

Na pobudo Univerze za tretje življenjsko obdobje vse več slovenskih muzejev odpira vrata starejšim prostovoljnim kulturnim mediatorjem. V predavanju bomo predstavili dosežke projekta Starejši - nosilci in posredniki nesnovne kulturne dediščine, v katerem smo se poglobljeno ukvarjali z različnimi vidiki prostovoljstva starejših v kulturi. Med drugim smo ugotovili, da bogata in pestra ponudba muzejskih prostovoljskih programov še ne zagotavlja udeležbe starejših prostovoljcev.

15.00-16.30

Uspešnost prostovoljcev v skrbi za starejše na domu v okviru projekta Starejši za starejše,

predstavitev

Zveza društev upokojencev

ŠTIHOVA DVORANA

S projektom Starejši za višjo kakovost življenja doma dosegamo učinkovitost prostovoljstva. Posebnost tega projekta je, da ga izvajajo starejši prostovoljci, ki vključujejo v program vse starejše nad 69 let, in da metoda dela sloni na učinkovitosti pomoči starejšim ljudem, ki so pomoči najbolj potrebni. S tem se odpira novo področje prostovoljnega dela. Pri tem ne gre le za prijateljski, sosedski obisk, temveč prostovoljci odkrivajo njihove potrebe in možnosti ureničevanja ter posredujejo pri odgovornih službah in izvajalcih, ki naj bi pomagali ljudem v stiskah. Prednost starejših prostovoljcev je v tem, da poznajo potrebe starejših, hitreje pridobijo zaupanje uporabnikov in da je njihov osnovni motiv in odgovornost - pomagati sovrstnikom. V tem je srž prostovoljstva, ki daje zadovoljstvo starejšim, prostovoljci pa doživljajo občutek učinkovitosti, sreče, kakovosti svojega dela. Odmevnost je vse bolj prepoznavna v širšem okolju, saj s tem projektom ustvarjamo višjo socialno kulturo medsebojnih odnosov in prispevamo k večji solidarnosti med ljudmi vseh generacij.

IZOBRAŽEVANJE STAREJŠIH

2. oktober

10.00-11.00

Predstavitev študijskega krožka na primeru priprave ekskurzije Slovenski Dunaj,

predavanje

Mag. Olga Paulič, mentorica, in člani študijskega krožka „Spoznajmo svoje mesto in domovino“, Univerza za tretje življenjsko obdobje (Društvo za izobraževanje za tretje življenjsko obdobje)

KONFERENČNA DVORANA M4

Namen študijskega krožka je spoznavanje kulturnih znamenitosti v našem mestu Ljubljani, po domovini in svetu po metodi globalnega učenja. Oblike in metode globalnega učenja so koristne za udeležence, saj spodbujajo vedoželjnost, ustvarjalnost, boljše pomnjenje in koncentracijo, vplivajo na ohranjanje možganske vitalnosti ter na dobro medsebojno sodelovanje. Udeleženci so dejavni, pod mentorstvom samostojno proučujejo ter predstavljajo skupini svoja spoznanja, rišejo miselne vzorce ter spremljajo in predstavljajo aktualne kulturne dogodke. Mentorica usmerja dejavnosti udeležencev in upošteva njihove morebitne želje po obravnavanju dodatnih vsebin. V študijskem krožku imajo vsi udeleženci možnost dejavno sodelovati, da zadovoljujejo svoje potrebe po: ugodju, ki ga sproža učenje, izražanju in sporazumevanju, raziskovanju in ustvarjanju.

12.30-13.15

Hitri in pravilni ukrepi pri poškodovanem ali nenadno zbolelem človeku,

predavanje z demonstracijo oživljanja

Emma Mesarič, dipl. med. sestra, Rdeči križ Slovenije - Območno združenje Murska Sobota, nosilec programa je Ministrstvo za zdravje RS

KONFERENČNA DVORANA M3

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

14.00-14.45

Preprečevanje poškodb - peljem se varno,

predavanje z demonstracijo

Tomaž Trajbarič, Rdeči križ Slovenije - Območno združenje, Murska Sobota, nosilec programa je Ministrstvo za zdravje RS

KONFERENČNA DVORANA M3

Poškodbe so v današnjem času vse pogostejše. Veliko poškodb lahko preprečimo. Med njimi so tudi poškodbe v prometu. Naučili se bomo, kako se marsikateri lahko izognemo.

MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE

2. oktober

10.30-12.00

Predstavitve širše mreže pomoči na domu v Ljubljani in medgeneracijsko sodelovanje

Emina Trstenjak, koordinatorica pomoči na domu, in Marjetka Štepic, koordinatorica pomoči na domu, Zavod za oskrbo na domu Ljubljana

KONFERENČNA DVORANA M3

Tretje življenjsko obdobje prinaša mnogo lepih stvari, spominov, modrosti ter tudi težave, ki otežujejo naš vsakdan. Pridejo dnevi, ko sami povsem dobro poskrbimo zase in za svoje bližnje, in dnevi, ko se sami komaj prebijemo čez dan. V takšnih dneh, ko nam je težko, bi nam veliko pomagalo, če bi imeli informacije, kaj vse si lahko uredimo, da bi nam bilo lažje. Tako poskrbimo zase že vnaprej.

Da bi bili čim bolj obveščeni o možnostih, ki se vam ponujajo, bo Zavod za oskrbo na domu Ljubljana predstavil informacijsko mrežo pomoči v Ljubljani, s katero si starejši ljudje lahko pomagajo pri premagovanju ovir, ki se v starosti pojavljajo. Predstavili bomo tudi druge možnosti pomoči, ki se izvajajo izven "domače hiše".

11.30-12.30

Predstavitve Hiše Sadeži družbe

*Tereza Novak, Barbara Goričan, Nataša Vršič,
Vera Horvat, Slovenska filantropija,
Združenje za promocijo prostovoljstva*

KONFERENČNA DVORANA M1

Projekt vzpodbujanja prostovoljskega dela mladih za starejše in starejših za mlade Sadeži družbe, ki je obe generaciji sistematično povezoval, je prešel v drugo fazo: z obnovo hiše v Murski Soboti, ki bo zagotovila prostor za srečevanje mlajše in starejše generacije, so Sadeži družbe dobili priložnost za prostovoljsko medgeneracijsko ustvarjanje in podporo pod skupno streho. Medgeneracijski programi, ki se bodo v Hiši izvajali, bodo zasnovani na potrebah in zmožnostih starejše in mlajše generacije. V programu bo poudarek na medgeneracijski izmenjavi znanj in izkušenj, vseživljenjskemu učenju in s tem na novih možnostih zaposlovanja. Otvoritev Hiše Sadeži družbe bo 29. septembra 2009.

SLOVENSKA VOJSKA -

DRUŽINI PRIJAZNA ORGANIZACIJA *okrogla miza*

1. oktober,

17.00-18.30

ŠTIHOVA DVORANA

*Vodja: Božidar Horaček, spec. menedžmenta
v socialnem delu, MORS, Sektor za odhode*

*Sodelujejo: dr. Gabi Čačinovič Vogrinčič, Fakulteta
za socialno delo, dr. Jože Ramovš, Inštitut Antona
Trstenjaka, dr. Aleksandra Kanjuo Mrčela, Fakulteta
za družbene vede, Peter Košak, svetovalec, MORS,
Sektor za odhode*

Moderatorica: dr. Manca Košir

Slovenska vojska ima zaposlene mlade ljudi, pripadnike mladih družin, in želi, poleg splošne skrbi za ljudi, še posebej razvijati skrb za mlade matere in očete, ker se zaveda, da je to zaščitni znak odličnosti. Slovenska vojska bo stopila v proces certificiranja za podelitev/pridobitev certifikata "Družini prijazno podjetje". Vabimo vas, da se udeležite prve javne predstavitve ukrepov, s katerimi bo pridobila certifikat.

PRIJAVNICA ZA BREZPLAČNO UDELEŽBO NA PREDAVANJIH IN OKROGLIH MIZAH

9. *tretje*
festival za življenjsko obdobje

Naslov in datum predavanja/okrogle mize, na katero se prijavljate:

Ime in priimek udeleženca/-ke:

Naslov:

Društvo/organizacija/podjetje:

Izpolnjena in poslana prijavnica vam zagotavlja udeležbo na predavanju/okrogli mizi 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.

**S PREDHODNO PRIJAVO SI BOSTE
ZAGOTOVILI SVOJE MESTO V DVORANI.
PRIDRUŽITE SE NAM.**
PRIJAVNICO LAHKO FOTOKOPIRATE.



INŠTITUT ZA VARNOSTNO KULTURO
INŠTITUT HEVREKA!



Poštnina plačana.
Pogodba št.
661/1/S

Inštitut Hevreka!
Lepi pot 6
1000 Ljubljana