



10. FESTIVAL ZA *tretje* ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

Cankarjev dom, Ljubljana  
29., 30. september in 1. oktober 2010  
9:00 – 18:00

*Za strpno in socialno sožitje vseh generacij!*



Vstop  
prost

## DELAVNICE

Pridružite se in se naučite kaj  
novega, razširite svoje obzorje  
ter osvojite nove veščine.




Projekt sofinancira Evropska komisija  
v okviru programa Evropa za državljane.

dr. Pavel Gantar,  
predsednik Državnega zbora RS in častni pokrovitelj

Generalni sponzor prireditve:




[www.f3žO.si](http://www.f3žO.si)

 Delavnice so primerne za otroke

 Medgeneracijsko sodelovanje

**sreda, 29. september**

 10.00–18.00

## **DELAVNICA GRAFIČNIH ODTISOV: MALA GRAFIKA IN EKSLIBRIS**

**Pasaža Maximarketa**

### **razvijanje ročnih spretnosti**

Arpad Šalomon, upokojeni likovni pedagog, Društvo upokojenih pedagoških delavcev, Celje

Praktičen prikaz in izdelava. Izdelajte svoj ekslibris na ročnem tiskarskem strojčku. Ekslibris je grafična oznaka, s katero lahko lastnik označi svoje knjige. Večinoma je to majhna dekorativna ali umetniško zasnovana slika, ki je natisnjena na majhen papir ali karton in nalepljena na prvo stran v knjigi.

10.00–18.00

## **DELAVNICE V ZDUSovem KOTIČKU**

- **Oblikovanje glinenih izdelkov,**

Društvo upokojencev  
Podgorica - Šentjakob

- **Oblikovanje izdelkov iz šibja, ličkanja in slame; izdelava jerbasov, košar ter prikaz rokodelstva,**

Društvo upokojencev Novo mesto

- **Predstavitvev klekkanja idrijske čipke,** Društvo upokojencev Idrija

- **Kako nastajajo čipke,** LIKUS

- **Kako nastajajo dražgoški medeni kruhki,** Dražgoški kruhki

- **Predstavitvev starih obrti, orodja in izdelava; kovaštvo,** Društvo upokojencev Puconci

- **Pletenje košar iz šibja,** Društvo upokojencev Puconci

- **Prikaz kvačkanja in pletenja,** Društvo upokojencev Puconci

- **Pletenje iz koruznega ličja: kako nastajajo cekarji, predpražniki,** Društvo upokojencev Puconci

- **Izdelava rož iz papirja,** Društvo upokojencev Puconci

- **Slikovna predstavitev medgeneracijskega sodelovanja in občine,** Društvo upokojencev Puconci

- **Diši po Prekmurju: predstavitev kulinarike-degustacija vin in sladic,** Društvo upokojencev Puconci

- **Izdelki iz kvačkanja,** Društvo upokojencev Vrtojba



10.45–11.00

## FACE FORCE, LIFTING OBRAZA IN AKTIVIRANJE HORMONSKIH ŽLEZ

Odprti oder v pasaži Maximarketa

**možnosti za boljše in lažje življenje starejših**

Savina A. Ritter

Joga obraza je nekaj, kar lahko naredite za svoje zdravje in lepoto obenem. Čvrste, sproščene mišice obraza so pomembne, saj lahko le tako podpirajo pravilno delovanje notranjih organov, žlez, meridianov in energetskih točk. Program vključuje in povezuje veliko taoističnih in jogističnih tehnik. Ta razvoj je še povečal učinkovitost vaj, saj je njen glavni namen aktiviranje endokrinega sistema in pomlajevanja notranjih organov. Ko so istočasno aktivirane obrazne mišice, žleze, možgani, mišice ter celotni notranji sistem, se organizem poveže v celoto in začne optimalno delovati. Postanemo bitje enosti, in dih – naša najmočnejša sila, lahko vodi ter neovirano teče.

11.00–12.00

## PREHRANA IN PRIPRAVA JEDI PRI ZVIŠANEM HOLESTEROLU

Konferenčna dvorana M3

**krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje**

prim. mag. Branislava Belović, dr. med., Gordana Toth, univ. dipl. inž. živ. teh, Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota

Imate zvišan krvni tlak? Na delavnici boste dobili koristne informacije glede prehrane pri zvišanem krvnem tlaku. Predstavili vam bomo tudi pripravo enostavnih in okusnih jedi, ki jih boste zlahka uvrstili v vaš vsakdanji jedilnik.

12.15–13.15

## RAVNANJE Z OSEBAMI Z DEMENCO IN SOCIALNA IZKLJUČENOST

Konferenčna dvorana M2

**možnosti za boljše in lažje življenje starejših**

mag. Jože Škrli, UNIKA, menedžment znanja – vodenje učenja; mag. Jože Škrli, 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. Program usposabljanja ni le podajanje informacij, temveč poskuša ponuditi nekaj več.

12.30–14.30

## NOVINARSKA DELAVNICA

Odprta delavnica D1, II. preddverje

## izobraževanje starejših

Neva Železnik, univ. dipl. nov., Revija Vzajemnost

Ni treba, da je človek izurjen pisatelj ali novinar, da napiše pismo bralcev, svojo zgodbo za lokalni časopis ali celo roman. Pa vendar človek nekaj zlije na papir za medije navadno le takrat, ko ga kaj pošteno razjezi. Pismo bralca napiše, recimo, če je razočaran nad zdravljenjem, če ga okoli prinese obrtnik, če na potovanju ne dobi tistega, kar mu je obljubljala turistična agencija itd. Tedaj pogosto zapiše tisto, kar je za bralce nepomembno, na pomembne podatke pa pozabi. Pisanja za medije se ne lotimo tudi zato, ker menimo, da tovrstnega pisanja nismo vešč. Na novinarski delavnici vas bomo s praktičnimi primeri v reviji Vzajemnost naučili, kako napisati pismo bralcev, vest, kakšna fotografija je primerna za objavo, da bo zgovoren dokaz tistega, o čemer pišemo. Ob tem vas bomo poučili tudi o osnovah fotografiranja, saj vsaka fotografija še zdaleč ni dobra.

12.30–14.30

### ŠPORTNA VADBA ZA ZDRAVJE IN ZABAVO

Odprta delavnica D2, II. predverje

#### krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

Zdenka Katkič, predsednica Društva Šola zdravja, in Helena Weith, vodja športnih aktivnosti v Medobčinskem društvu invalidov, nosilec programa je Občina Domžale, Šola zdravja – društvo Domžale, Medobčinsko društvo invalidov Domžale Prvi del delavnice bo namenjen prikazu vadbe, ki poteka vsako jutro v številnih krajih Slovenije, v Domžalah trenutno na štirih lokacijah. Vodijo jo vaditelji društva Šole zdravja. Šola zdravja je projekt za večjo kakovost življenja in bivanja in del tega projekta poteka v obliki delavnic športne vadbe. Občani vseh starosti, različnih poklicev in socialnih položajev se redno zbirajo na bregu Kamniške Bistrice v športnem parku na nogometnem igrišču in v polurni vadbi vsako jutro razgibajo telo ter bistrijo duha. V drugem delu delavnice bodo člani Medobčinskega društva invalidov prikazali del svoje dejavnosti, ki ima za cilj ohranjati ali povečevati fizične sposobnosti invalidov in omogočiti druženje in povezovanje invalidnih oseb med seboj in drugimi udeleženci vadbe. V obeh primerih bodo člani društev demonstrirali vaje, omogočena bo vključitev obiskovalcev v vadbo. Predstavniki društev bodo na voljo za informacije in pojasnila.

15.30–17.30

### UREJANJE SPLETNE STRANI ZA DRUŠTVA UPOKOJENCEV

Odprta delavnica D1, II. predverje

#### starejši in nove tehnologije

Roman Čretnik, Zavod Zlata leta

Zavod Zlata leta v okviru projekta *Brezplačna spletna stran za vsa društva upokoencev v Sloveniji* pripravlja delavnico, na kateri se bodo prijavljeni predstavniki društev naučili urejati spletno stran za svoje društvo. Predstavitev projekta in več informacij najdete na spletni strani [www.d-u.si](http://www.d-u.si).

**15.30–17.30**

## **KAKO ENOSTAVNO ZNIŽATI STROŠEK ZA MOBILNO TELEFONIJO**

### **Odprta delavnica D2, II. preddverje starejši in nove tehnologije**

Petra Schuster, Vodja oddelka marketing, IZI mobil, d. d.

Na slovenskem trgu je sedem ponudnikov mobilne telefonije. Kdaj ste nazadnje primerjali ponudbe vseh mobilnih operaterjev in preverili, ali morda ne plačujete preveč glede na to, katere storitve uporabljate? V kolikor tega še niste storili, vam lahko pomagamo. Pri IZI mobilu smo na podlagi večletnih izkušenj pripravili odgovore na nekaj najpogostejših vprašanj, ki se pojavljajo, ko se odločate med ponudniki mobilne telefonije in primerjate cene storitev mobilne telefonije. Za vas smo pripravili ekskluzivno ponudbo, zato nas obiščite na stojnici in se udeležite delavnice, v kateri vam bomo na praktičnih primerih po posameznih operaterjih in paketih pokazali, ali za mobilno telefonijo plačujete preveč oziroma ali ste izbrali najboljšo ponudbo.

10.00–10.30 – delavnica za Debitelove uporabnike

10.30–11.00 – delavnica za Tušmobilove uporabnike

11.00–11.30 – delavnica za Mobitelove uporabnike

11.30–12.00 – delavnica za Si.mobilove uporabnike

**16.00–17.30**

## **BOTHMER MOMENT INTERNATIONAL VADBA**

### **Ploščad Cankarjevega doma**

### **prosti čas, šport in popotništvo**

Mojca Beguš

Bothmer Moment International vadba je dinamika gibanja v prostoru, ki jo je razvil Fritz Grof Bothmer. Gre za dinamični odnos med gibanjem – človekom – svetom. Z gibanjem osvobodimo glavo, srce in roke. Sodelovanje ega in telesa postane igrivo in navdihujoče izkustvo ter nas nauči spoznati samega sebe.

Z vadbo se naučimo razširiti izven meja našega fizičnega telesa in tako premakniti duševne in duhovne meje. Preproste vaje prinašajo ugodje, zadovoljstvo in izboljšanje počutja. Ko se gibljemo se spreminjamo in v tem tudi bistvo navdušenja. Potek delavnice: 1. Razgibanje telesa, 2. Ritem, ki deluje harmonizirajoče na srce in krvni obtok, 3. Igra mačke in miši ter čudežne hiše; 4. Bothmer vaja Trije krogi, 5. Bothmer vaja Tehnica, 6. Bothmer vaja Križ.



9.00–10.00

## STARI STARŠI – OVIRA ALI KAJ VEČ ZA ZDRAV OTROKOV RAZVOJ, SAMOSPOŠTOVANJE IN IDENTITETO

Konferenčna dvorana M2

### medgeneracijsko sodelovanje

Irma Veljić, univ. prof. pedagogike in andragogike, Društvo upokojenih pedagoških delavcev, Ljubljana

Vloga starih staršev se v odnosu do vnukov v sodobnem in razvitem svetu spreminja. Medgeneracijska soodvisnost postaja pomemben del vsakdana. Sprejetost zanje še ni dosegla zelene ravni, vendar so prizadevanja za to vedno večja in uspešnejša. Stari starši s svojimi izkušnjami in ljubeznijo do vnukov lahko veliko prispevajo k varnosti in zadovoljstvu vnukov, k sproščnemu in vrednemu preživljanju njihovega prostega časa, k ohranjanju običajev in kulture. Vse to prepričljivo dokazujejo izjave otrok. Sodelovanje med generacijami je odvisno od premišljenih dogovorov med starši in starimi starši otrok. Pogosto se prav tu pojavljajo ovire za doseganje zelenega. Jih znamo in želimo odpravljati?

10.00–18.00

## DELAVNICE V ZDUSovem KOTIČKU

- **Oblikovanje glinenih izdelkov**, Društvo upokojencev Podgorica - Šentjakob
- **Oblikovanje izdelkov iz šibja, ličkanja in slame; izdelava jerbasonov, košar ter prikaz rokodelstva**, Društvo upokojencev Novo mesto
- **Predstavitvev kleklanja idrijske čipke**, Društvo upokojencev Idrija
- **Kvačkani in vezeni izdelki za domačo rabo**, Društvo upokojencev Murska Sobota
- **Belokranjske drsanke, pirhi, velikonočni venčki**, Društvo upokojencev Teharje
- **Izdelava biserne ali oki čipke, kvačkanje na vilico, angleški vbod in richeliju**, Društvo upokojencev Lovrenc na Pohorju
- **Vsestranska uporaba zdravilnih zelišč, nabiranje sušenje, priprava, čajne mešanice, mazila, zeliščne dobrote**, Društvo upokojencev Lovrenc na Pohorju
- **Predstavitvev zeliščarstva**, Društvo upokojencev Mozirje
- **Predstavitvev starih kuhinjskih in hišnih pripomočkov**, LIKUS **Kako nastajajo dražgoški medeni kruhki**, Dražgoški kruhki
- **Izdelki iz kvačkanja**, Društvo upokojencev Vrtojba



9.00–18.00

## **DELAVNICA GRAFIČNIH ODTISOV: MALA GRAFIKA IN EKSLIBRIS**

Pasaža Maximarketa

### **razvijanje ročnih spretnosti**

Arpad Šalomon, upokojeni likovni pedagog, Društvo upokojenih pedagoških delavcev, Celje

Praktičen prikaz in izdelava. Izdelajte svoj ekslibris na ročnem tiskarskem strojčku. Ekslibris je grafična oznaka, s katero lahko lastnik označi svoje knjige. Večinoma je to majhna dekorativna ali umetniško zasnovana slika, ki je natisnjena na majhen papir ali karton in nalepljena na prvo stran v knjigi.



9.20–10.00

## **GLASBENE DELAVNICE**

Preddverje Linhartove dvorane

### **medgeneracijsko sodelovanje**

Katja Virant Iršič, prof., Srednja vzgojiteljska šola in gimnazija Ljubljana

Otroci bodo lahko pod vodstvom dijakinj 4. letnika programa predšolska vzgoja izdelali majhne glasbene instrumente in skupaj z dijakinjami na njih zaigrali.



10.00–12.00

## **MEDGENERACIJSKI PRENOS ZNANJ**

Odprta delavnica D1, II. preddverje

### **medgeneracijsko sodelovanje**

Študentska organizacija Slovenije

Prikazali bomo, kakšno je sodelovanje med študenti in starejšimi na področju prenosa znanj, saj se zavedamo pomembnosti medgeneracijskega sodelovanja. Kako se lahko eden od drugega na najrazličnejših področjih marsičesa naučimo, bomo prikazali na primerih sodelovanja med študenti in starejšimi.

10.00–12.00

## **KAKO ENOSTAVNO ZNIŽATI STROŠEK ZA MOBILNO TELEFONIJO**

odprta delavnica D2, II. Preddverje

### **starejši in nove tehnologije**

Petra Schuster, Vodja oddelka marketing, IZI mobil, d. d.

Na slovenskem trgu je sedem ponudnikov mobilne telefonije. Kdaj ste nazadnje primerjali ponudbe vseh mobilnih operaterjev in preverili, ali morda ne plačujete preveč glede na to, katere storitve uporabljate? V kolikor tega še niste storili, vam lahko pomagamo. Pri IZI mobilu smo na podlagi večletnih izkušenj pripravili odgovore na nekaj najpogostejših vprašanj, ki se pojavljajo, ko se odločate med ponudniki mobilne telefonije in primerjate cene

storitev mobilne telefonije. Za vas smo pripravili ekskluzivno ponudbo, zato nas obiščite na stojnici in se udeležite delavnice, v kateri vam bomo na praktičnih primerih po posameznih operaterjih in paketih pokazali, ali za mobilno telefonijo plačujete preveč oziroma ali ste izbrali najboljšo ponudbo.

10.00–10.30 – delavnica za Debitelove uporabnike

10.30–11.00 – delavnica za Tušmobilove uporabnike

11.00–11.30 – delavnica za Mobitelove uporabnike

11.30–12.00 – delavnica za Si.mobilove uporabnike



**10.20–11.00**

## **LIKOVNE DELAVNICE**

### **ZA OTROKE**

**Preddverje Linhartove dvorane**  
**medgeneracijsko sodelovanje**

Lovro Inkret, akad. kipar, Srednja vzgojiteljska šola in gimnazija Ljubljana



**11.30–12.30**

## **KREATIVNA DELAVNICA PROJEKT GENERACIJE GENERACIJAM**

**Preddverje Linhartove dvorane**  
**medgeneracijsko sodelovanje**

Dom Tisje in Osnovna šola Gradec

Na Osnovni šoli Gradec (Litija) že vrsto let poteka projekt *Generacije – generacijam*. V okviru tega projekta šola sodeluje tudi z Domom Tisje. Naše sodelovanje poteka povečini v obliki kreativnih delavnic, kjer se mladi in stari ljudje srečajo, izmenjajo izkušnje, poklepetajo. Med tem njihovim druženjem nastanejo tudi razni uporabni izdelki, ki jih s pridom uporabimo tudi za okraševanje Doma Tisje. Delavnice so večinoma odvijajo v Domu Tisje, material za izvedbo pa prispeva šola. Vsaj enkrat letno stanovalci obiščejo učence na njihovi šoli, kjer sodelujejo pri uri državljanske in domovinske vzgoje.

**13.00–15.00**

## **UREJANJE SPLETNE STRANI ZA DRUŠTVA UPOKOJENCEV**

**Odprta delavnica D1, II. preddverje**  
**starejši in nove tehnologije**

Roman Čretnik, Zavod Zlata leta

Zavod Zlata leta v okviru projekta *Brezplačna spletna stran za vsako društvo upokojencev v Sloveniji* pripravlja delavnico, na kateri se bodo prijavljeni predstavniki društev naučili urejati spletno stran za svoje društvo. Predstavitev projekta in več informacij najdete na spletni strani [www.d-u.si](http://www.d-u.si).



13.00–15.00

## Z GIBANJEM DO POKONČNOSTI IN ZDRAVE HRBTENICE

Odperta delavnica D2, II. preddverje

### krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

Majda Anžin, viš.fiz., Thermana, d.d.

V delavnici bomo predstavili, kako si pomagati pri težavah s hrbtenico ter kako ravnati, da do teh težav ne pride. Vsakdanji stresi, hiter tempo življenja, nepravilni položaji pri sedenju, delu in športu vplivajo na naše telo in težave s hrbtenico se stopnjujejo. Da to preprečimo, lahko največ naredimo sami. Prikazali bomo zgradbo in funkcijo hrbtenice, pravilno telesno držo pri sedenju, stoji, hoji in delu. Predstavili bomo nekatere vaje in prikazali pomen njihovega pravilnega izvajanja.

15.30–16.30

## PREHRANA IN PRIPRAVA JEDI PRI ZVIŠANEM KRVNEM TLAKU

Konferenčna dvorana M4

### krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

prim. mag. Branislava Belović, dr. med., Gordana Toth, univ. dipl. inž. živ. teh, Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota

Imate zvišan krvni tlak? Na delavnici boste dobili koristne informacije glede prehrane pri zvišanem krvnem tlaku. Predstavili vam bomo tudi pripravo enostavnih in okusnih jedi, ki jih boste zlahka uvrstili v vaš vsakdanji jedilnik.

16.00–18.00

## POLOŽAJ SLOVENSКИH INVALIDOV V LUČI SOCIALNIH REFORM V POVEZAVI S STRATEGIJO EUROPA 2020

Odperta delavnica D1, II. preddverje

### možnosti za boljše in lažje življenje starejših

Nacionalni svet invalidskih organizacij Slovenije

Napovedane reforme na področju socialnega varstva imajo lahko usodne posledice na kakovost življenja slovenskih invalidov. Tema je izredno aktualna, saj je v pripravi kar nekaj zakonov, ki urejujejo področje socialnih pravic invalidov. Če omenimo le nekatere: Zakon o pokojninskem in invalidskem zavarovanju, Zakon o socialnem varstvu, Zakon o socialno varstvenih prejemkih, Zakon o osebni asistenci za invalide, Zakon o izenačevanju možnosti invalidov. Na drugi strani se EU pripravlja na sprejem novega strateškega dokumenta z naslovom EU 2020, ki bo nadgradil do letošnjega leta veljavno Lizbonsko strategijo. Njegove ključne vrednote, kot so trajnost, znanje in vključenost, bodo morale biti vgrajene tudi v navedeno zakonodajo, ki jo Slovenija pripravlja



kot članica EU. S pomočjo javne razprave bomo s strokovnjaki s področja invalidskega varstva ter strokovnjaki s področja državnega proračuna orisali trenutni položaj slovenskih invalidov in v luči napovedanih reform izdelali projekcijo kakovosti njihovega življenja ter jo primerjali s smernicami, ki jih prinaša osnutek strategije Evropa 2020.

**16.00–18.00**

## **GRADIMO MOSTOVE MED GENERACIJAMI: VLOGA SINDIKATA PRI MEDGENERACIJSKEM DIALOGU**

**Odprta delavnica D2, II. preddverje**

**medgeneracijsko sodelovanje**

Justi Arnuš in Nina Arnuš, Zveza svobodnih sindikatov Slovenije  
– Sindikat upokoencev Slovenije



*„V našem življenju ne štejejo leta, pač pa šteje življenje v naših letih.“*  
(Adlai E. Stevenson). Čas je za sinergično povezavo vseh generacij, kajti le tako bomo stopili na pot kakovostnega staranja in solidarnostnega sožitja med mlado, srednjo in tretjo generacijo. Zagotoviti moramo medgeneracijsko sodelovanje, kjer bo mladostna ambicioznost šla z roko v roki z izkušnjami starejših, kar je pomembno tako v vsakdanjem življenju kot tudi na delovnem mestu.

**16.00–17.30**

## **BOTHMER MOMENT INTERNATIONAL VADBA**

**Ploščad Cankarjevega doma**

**prosti čas, šport in popotništvo**

Mojca Beguš

Bothmer Moment International vadba je dinamika gibanja v prostoru, ki jo je razvil Fritz Grof Bothmer. Gre za dinamični



odnos med gibanjem – človekom – svetom. Z gibanjem osvobodimo glavo, srce in roke. Sodelovanje ega in telesa postane igrivo in navdihujoče izkustvo ter nas nauči spoznati samega sebe. Z vadbo se naučimo razširiti izven meja našega fizičnega telesa in tako premakniti duševne in duhovne meje. Preproste vaje prinašajo ugodje, zadovoljstvo in izboljšanje počutja. Ko se gibljemo se spreminjamo in v tem tudi bistvo navdušenja. Potek delavnice: 1. Razgibanje telesa, 2. Ritem, ki deluje harmonizirajoče na srce in krvni obtok, 3. Igra mačke in miši ter čudežne hiše; 4. Bothmer vaja Trije krogi, 5. Bothmer vaja Tehnica, 6. Bothmer vaja Križ.

**16.45–17.45**

## **SPOZNAVAM SEBE, TEBE IN NAS**

**Dvorana Lili Novy**

### **izobraževanje starejših**

Irma Veljić, univ. prof. pedagogike in andragogike, Društvo upokojenih pedagoških delavcev, Ljubljana

V knjigi *Spoznavam sebe, tebe in nas* so poleg teoretičnih izhodišč o pomenu medkulturne pedagogike in samega pojma opisani tudi primeri uspešnih učnih, razrednih ur ter roditeljskih sestankov s starši, učenci in mladostniki iz drugih kulturnih okolij. Zapisi potrjujejo, da so pedagoški delavci, ki so si z izobraževanjem v zadnjem desetletju in dlje, pridobili potrebne strokovne kompetence za medkulturno delovanje v heterogenih razredih in šolah, ki jih je v našem okolju vedno več. Kako se tudi mi soočamo s tem v naših okoljih, bomo spoznali na predstavitvi knjige, ki bo ob sodelovanju udeleženih vključevala tudi delček izkušenskega učenja ob vživljanju v določene zapise v knjigi.

**16.45–17.00**

## **FACE FORCE, LIFTING OBRAZA IN AKTIVIRANJE HORMONSKIH ŽLEZ**

**Odprti oder v pasaži Maximarketa**

### **možnosti za boljše in lažje življenje starejših**

Savina A. Ritter

Joga obraza je nekaj, kar lahko naredite za svoje zdravje in lepoto obenem. Čvrste, sproščene mišice obraza so pomembne, saj lahko le tako podpirajo pravilno delovanje notranjih organov, žlez, meridianov in energetskih točk. Program vključuje in povezuje veliko taoističnih in jogističnih tehnik. Ta razvoj je še povečal učinkovitost vaj; saj je njen glavni namen aktiviranje endokrinega sistema in pomlajevanja notranjih organov. Ko so istočasno aktivirane obrazne mišice, žleze, možgani, mišice ter celotni notranji sistem, se organizem poveže v celoto in začne optimalno delovati. Postanemo bitje enosti, in dih – naša najmočnejša sila, lahko vodi ter neovirano teče.





9.00–16.30

## DELAVNICA GRAFIČNIH ODTISOV:

### MALA GRAFIKA IN EKSLIBRIS

Pasaža Maximarketa

#### razvijanje ročnih spretnosti

Arpad Šalomon, upokojeni likovni pedagog, Društvo upokojenih pedagoških delavcev, Celje

Praktičen prikaz in izdelava. Izdelajte svoj ekslibris na ročnem tiskarskem strojčku. Ekslibris je grafična oznaka, s katero lahko lastnik označi svoje knjige. Večinoma je to majhna dekorativna ali umetniško zasnovana slika, ki je natisnjena na majhen papir ali karton in nalepljena na prvo stran v knjigi.

9.00–16.30

## DELAVNICE V ZDUSovem KOTIČKU

- **Oblikovanje glinenih izdelkov,**  
Društvo upokojencev Podgorica - Šentjakob
- **Oblikovanje izdelkov iz šibja, ličkanja in slame; izdelava jerbasov, košar ter prikaz rokodelstva,**  
Društvo upokojencev Novo mesto
- **Predstavitvev klekkanja idrijske čipke,**  
Društvo upokojencev Idrija
- **Delavnica vezenja, kvačkanja nakita in pletenja,**  
Društvo upokojencev Kočevje
- **Predstavitvev zdravnih zelišč, slikovno in verbalno,**  
Društvo upokojencev Kočevje
- **Kako nastajajo dražgoški medeni kruhki,** Dražgoški kruhki



10.00–12.00

## UREJANJE SPLETNE STRANI ZA DRUŠTVA UPOKOJENCEV

Odprta delavnica D1, II. preddverje  
**starejši in nove tehnologije**

Roman Čretnik, Zavod Zlata leta

Zavod Zlata leta v okviru projekta *Brezplačna spletna stran za vsako društvo upokojencev v Sloveniji* pripravlja delavnico, na kateri se bodo prijavljeni predstavniki društev naučili urejati spletno stran za svoje društvo. Predstavitvev projekta in več informacij najdete na spletni strani [www.d-u.si](http://www.d-u.si).

10.00–12.00

## KAKO ENOSTAVNO ZNIŽATI STROŠEK ZA MOBILNO TELEFONIJO

Odprta delavnica D2, II. preddverje

## starejši in nove tehnologije

Petra Schuster, Vodja oddelka marketing, IZI mobil, d. d.

Na slovenskem trgu je sedem ponudnikov mobilne telefonije. Kdaj ste nazadnje primerjali ponudbe vseh mobilnih operaterjev in preverili ali morda ne plačujete preveč glede na to, katere storitve uporabljate? V kolikor tega še niste storili, vam lahko pomagamo. Pri IZI mobilu smo na podlagi večletnih izkušenj pripravili odgovore na nekaj najpogostejših vprašanj, ki se pojavljajo, ko se odločate med ponudniki mobilne telefonije in primerjate cene storitev mobilne telefonije. Za vas smo pripravili ekskluzivno ponudbo, zato nas obiščite na stojnici in se udeležite delavnice, v kateri vam bomo na praktičnih primerih po posameznih operaterjih in paketih pokazali, ali za mobilno telefonijo plačujete preveč oziroma ali ste izbrali najboljšo ponudbo.

10.00–10.30 – delavnica za Debitelove uporabnike

10.30–11.00 – delavnica za Tušmobilove uporabnike

11.00–11.30 – delavnica za Mobitelove uporabnike

11.30–12.00 – delavnica za Si.mobilove uporabnike

**13.00–14.00**

## VARNOST V TRETJEM ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU

Konferenčna dvorana M2

### izobraževanje starejših

Tomaž Trajbarič VPO, Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota

Kako poskrbeti za lastno varnost v poznejših letih, boste lahko izvedeli na interaktivni delavnici *Varnost v tretjem življenjskem obdobju*. Spoznali boste ovire in nevarnosti, ki vam lahko pretijo.

**13.00–15.00**

## MAVRIČNI KROŽNIK

Odprta delavnica D1, II. preddverje

### krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

Gordana Toth, univ. dipl. inž. živ. teh, Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota

Na delavnici bodo otroci v obliki razgovora spoznavali različne vrste in barve sadja in zelenjave ter njihov pomen v prehrani. Oblikovali bomo manjše skupine. Iz reklamnih časopisov bodo otroci izrezovali različne vrste sadja in zelenjavo, to pa lepili na plakat, na katerem bo narisani krožnik. Tako bo vsak otrok sestavil svoj krožnik. Pri tem bodo upoštevali različne barve in vrste sadja in zelenjave.

**13.00–15.00**

## SODOBNE ZASADITVE V LONCIH IN VRTU

Odprta delavnica D2, II. preddverje

### prosti čas, šport in popotništvo



Davor Špehar, dipl. inž. agron. in hortik., Miša Pušenjak, univ.dipl. inž. kmetijstva, Klub Gaia

Sajenje okrasnih posod različnih oblik in materialov postaja modni hit. Kako vzdrževati lepe in zdrave okrasne rastline, ko so postavljene muhastemu vremenu, boleznim in raznim škodljivcem? Enako se sprašujemo tudi v zelenjavno-zeliščnem vrtu, a s pravimi kombinacijami zelišč in vrtnin ustvarjamo sinergijske učinke, lahko pa preženemo tudi nekatere škodljivce.

**15.40–15.55**

## **FACE FORCE, LIFTING OBRAZA IN AKTIVIRANJE HORMONSKIH ŽLEZ**

**Odprti oder v pasaži Maximarketa**

**možnosti za boljše in lažje življenje starejših**

Savina A. Ritter

Joga obraza je nekaj, kar lahko naredite za svoje zdravje in lepoto obenem. Čvrste, sproščene mišice obraza so pomembne, saj lahko le tako podpirajo pravilno delovanje notranjih organov, žlez, meridianov in energetskih točk. Program vključuje in povezuje veliko taoističnih in jogističnih tehnik. Ta razvoj je še povečal učinkovitost vaj; saj je njen glavni namen aktiviranje endokrinega sistema in pomlajevanja notranjih organov. Ko so istočasno aktivirane obrazne mišice, žleze, možgani, mišice ter celotni notranji sistem, se organizem poveže v celoto in začne optimalno delovati. Postanemo bitje enosti, in dih – naša najmočnejša sila, lahko vodi ter neovirano teče.

**16.00–17.30**

## **BOTHMER MOMENT INTERNATIONAL VADBA**

**Ploščad Cankarjevega doma**

**prosti čas, šport in popotništvo**

Mojca Beguš

Bothmer Moment International vadba je dinamika gibanja v prostoru, ki jo je razvil Fritz Grof Bothmer. Gre za dinamični odnos med gibanjem – človekom – svetom. Z gibanjem osvobodimo glavo, srce in roke. Sodelovanje ega in telesa postane igrivo in navdihujoče izkustvo ter nas nauči spoznati samega sebe. Z vadbo se naučimo razširiti izven meja našega fizičnega telesa in tako premakniti duševne in duhovne meje. Preproste vaje prinašajo ugodje, zadovoljstvo in izboljšanje počutja. Ko se gibljemo se spreminjamo in v tem tudi bistvo navdušenja. Potek delavnice: 1. Razgibanje telesa, 2. Ritem, ki deluje harmonizirajoče na srce in krvni obtok, 3. Igra mačke in miši ter čudežne hiše; 4. Bothmer vaja Trije krogi, 5. Bothmer vaja Tehnica, 6. Bothmer vaja Križ.

*Organizator si pridržuje pravico do spremembe programa.*

Generalni sponzor prireditve:



**triglav**

Srebrni produktni sponzor:



Bronasti produktni sponzor:

Organizatorji:



inštitut **heureka!**

Podporniki:



REPUBLIKA SLOVENIJA  
Kombinira 5.1000 Ljubljana  
www.vladna.gov.si, e-gov@vlada.gov.si

REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO  
IN SOCIALNE ZADREVE

Medijski pokrovitelji:



Uradni prevoznik:



Slovenske železnice

# PRIJAVNICA ZA BREZPLAČNO UDELEŽBO NA DELAVNICAH



Naslov in datum delavnice, na katero se prijavljate:

---

---

Ime in priimek udeleženca/-ke:

---

---

Naslov:

Društvo/organizacija/podjetje:

---

---

UDELEŽBA NA VSEH DELAVNICAH JE BREZPLAČNA. S  
PREDHODNO PRIJAVO SI BOSTE ZAGOTOVILI SVOJE MESTO.  
PRIJAVA ZA UDELEŽBO NI OBVEZUJOČA.

Izpolnjeno prijavnico  
pošljite na naslov, ki je  
naveden na hrbtni strani,  
ali po faksu na številko:  
**01/25 22 487**

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

Prijave sprejemamo  
do 20. septembra  
2010. Prijavnico lahko  
fotokopirate.

Poština  
plačana.  
Pogodba št.  
661/1/S

---

**Inštitut Hevreka!**  
**Beethovnova 9/II**  
**1000 Ljubljana**