



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

PREDAVANJA, OKROGLE MIZE IN POSVETI

Opremite se z novimi znanji, ki vam bodo olajšala in izboljšala življenje, ter izrazite svoje mnenje z vključitvijo v razprave na okroglih mizah.




Projekt sofinancira Evropska komisija
v okviru programa Evropa za državljane.

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

Generalni sponzor prireditve:




www.f3zo.si

 Delavnice so primerne za otroke

 Medgeneracijsko sodelovanje

sreda, 29. september

 11.00–11.15

PREDSTAVITEV e-BRALNIKOV, literarni program

Dvorana Lili Novy

starejši in nove tehnologije

Aleš Klemen, bibliotekar, Mestna knjižnica Ljubljana

Mestna knjižnica Ljubljana pripravlja predstavitev uporabe elektronskih bralnikov, ki nam omogočajo prebiranje elektronskih knjig in drugih elektronskih vsebin. Predstavitev zajema praktičen prikaz osnovnih elementov e-bralnikov, posebnosti elektronskih knjig ter prednosti njihove uporabe na elektronskih bralnikih.

11.00–12.00

AKTIVNO ŽIVLJENJE BREZ BOLEČIN V SKLEPIH IN BREZ PREBAVNIH TEŽAV, predavanje

Konferenčna dvorana M1

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

Ines Matak, Nadja Ott, Medis, d. o. o.

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 si lajšate bolečine v sklepih, prisluhnite zanimivemu predavanju, kjer boste izvedeli, kaj lahko sami naredite za zdravje sklepov. Predstavili vam bomo tudi, kako si lahko na naraven način z dodajanjem posebnih probiotičnih praškov pomagamo pri lažšanju prebavnih težav (zaprtje, driska, težave po jemanju antibiotikov ...). Ob zaključku predavanja vas prisrčno vabimo na zdravo malico, ki je prav tako pomembna za zdravo in aktivno življenje.

11.00–12.00

POKOJNINSKI SISTEM DANES IN SPREMEMBE, predavanje

Konferenčna dvorana M2

medgeneracijsko sodelovanje

Miha Berkopec, direktor, Concorde PS, d. o. o.

Da bi vedeli, kako nas bo doletela pokojninska reforma, moramo predhodno poznati obstoječi pokojninski sistem. Dodatno bomo nakazali, zakaj so predlagane reforme nujne in kako bi lahko izgledala pokojninska ureditev v prihodnje. Brez individualnega, od sistema neodvisnega, varčevanja za pokojnino v bo-

doče ne bo šlo, zato bomo predstavili eno izmed možnosti za zagotovitev dodatne pokojnine.

11.00–12.00

INFORMIRAN PACIENT, predavanje

Konferenčna dvorana M4

možnosti za boljše in lažje življenje starejših

Elizabeta Bobnar Najžer, Tina Kuliš, EMA 3000

Pomembno je, da kot bolnik aktivno sodelujemo pri svojem zdravljenju in skrbi za svoje zdravje. Za aktivno vključitev v proces zdravljenja potrebujemo informacije, ki jih v prvi vrsti pridobimo v komunikaciji z zdravstvenim osebjem. To je tudi začetek vsakega zdravljenja. Osrednja tema predavanja bo, kako vzpostaviti pozitiven odnos z zdravnikom. Dotaknili se bomo varne uporabe zdravil, pravic pacientov ter kje lahko pridobimo dodatne informacije o svoji bolezni in kako lahko v tretjem življenjskem obdobju ohranjamo zdravje.



11.30–12.30

PREDSTAVITEV ATRAKTIVNIH IN NOVIH TURISTIČNIH PROGRAMOV, predstavitev

Dvorana Lili Novy

prosti čas, šport in popotništvo

Matjaž Pavlin, direktor, Kompas Novo mesto

Vabljeni na predstavitev najbolj atraktivnih turističnih programov v Sloveniji, ki so prejeli nagrado Slovenske turistične organizacije za inovativnost (Sejalec): 1. Po poteh dediščine Dolenjske in Bele krajine, 2. Regijska mreža tematskih poti (3000 km pohodnih, jahalnih, kolesarskih in vodnih poti), 3. Splavarjenje z Rudolfovim splavom po reki Krki, 4. Zgodba o cvičku na Matjaževi domačiji (hiša s tradicijo), 5. „Veseli Janez“ – nova, unikatna turistična ponudba. Naši programi so nekaj čisto posebnega. Pridite in se prepričajte, da so govornice resnične.

11.30–12.30

ODPRTJE RAZSTAVNEGA PROSTORA MINISTRSTVA ZA OKOLJE IN PROSTOR

Odprta delavnica D2, II. preddverje

12.00–13.30

2. POSVET O KULTURI – KULTURNIH KOORDINATORJEV V ORGANIZACIJAH DRUŠTEV UPOKOJENCEV

Kosovelova dvorana

Zveza društev upokojencev Slovenije



- Uvodni referat: mag. Franci Pivec: Ustvarjalnost ne pozna starostne meje
- Naši skupni problemi in uspehi: pregled sklepov lanskega posveta, statistika o kulturnih dejavnostih po pokrajinah, odnos društev upokojencev do SAZAS-a in vprašanje avtorskih pravic
- Razprava med kulturnimi koordinatorji in animatorji iz društev upokojencev, ki bodo predstavili primere dobre prakse in probleme, s katerimi se soočajo.

12.00–13.00

OKREPITE IMUNSKI SISTEM PRED ZIMO NA NARAVEN NAČIN, predavanje

Konferenčna dvorana M1

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

Vesna Titan, Kristina Jerič, Medis, d. o. o.

Vabimo vas na zanimivo predavanje, kjer vam bomo predstavili vlogo prehranskih dopolnil pri ohranjanju vitalnosti. Opisali bomo vpliv kolostruma na optimalno delovanje imunskega sistema in izboljšanje splošnega počutja ter povedali, kaj o kolostrumu pravijo uporabniki iz celotne Slovenije. Da vam v zim-

skem času ne bi ponagajale škodljive bakterije in virusi, pa vam bomo predstavili prednosti uporabe beta glukana. Ob zaključku predavanja vas pristrčno vabimo na zdravo malico, ki je prav tako pomembna za vitalnost, koncentracijo in dobro delovanje imunskega sistema.

12.15–13.15

S TELESNO AKTIVNOSTJO DO BOLJ KAKOVOSTNEGA ŽIVLJENJA, predavanje

Konferenčna dvorana M3

možnosti za boljše in lažje življenje starejših

Ema Mesarič, dipl. med. sestra, Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota

Za kakovostno starost sta zelo pomembni telesna in duševna samostojnost. Človek potrebuje telesno gibanje vsak dan, tako kot hrano in počitek. Z aktivnim življenjskim slogom, ki ne zahteva nujno športno-rekreativnega udejstvovanja, zmanjšamo možnosti pojava bolezni ali razvoja resnih zapletov ter izboljšamo splošno kakovost življenja starostnika. Z vidika obravnave starejše populacije je še posebej pomembno zmanjšanje števila od tuje pomoči odvisnih starostnikov in povečanje števila tistih, ki so sposobni živeti kakovostno in samostojno življenje do visoke starosti. Telesna aktivnost ohranja in krepi srčno-žilni sistem, mišice in kosti. Redna telesna in miselna dejavnost sta pomembna varovalna dejavnika duševnega zdravja. Uporaba možganov pomeni doseganje in vzdrževanje določenih intelektualnih zmogljivosti. Njihovo zanemarjanje in neuporaba vodi do zmanjševanja zmogljivosti in nazadovanje sposobnosti.

12.45–13.45

DRŽAVNI PORTAL ZA STAREJŠE IN UPOKOJENCE, PREDNOSTI UPORABE e-STORITEV JAVNE UPRAVE, predavanje

Dvorana Lili Novy

Maja Zupančič, Ministrstvo za javno upravo

starejši in nove tehnologije

Državni portal za starejše in upokojence (www.starejsi.gov.si) je informativni portal za starejšo generacijo. Na njem so dostopne tudi storitve javne uprave, s katerimi zagotavljamo racionalizacijo poslovanja uprave in sodobne elektronske storitve, ki omogočajo večjo kakovost življenja in lažje poslovanje z javno upravo. Posebna pozornost portala je namenjena izobraževanju uporabnikov. Skrbnik portala je Ministrstvo za javno upravo RS. Razvoj je sofinanciran iz Evropskega socialnega sklada, v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007–2013, razvojne prioritete Institucionalna in administrativna usposobljenost, prednostna usmeritev Učinkovita in uspešna javna uprava.

13.30–14.30

PREMAGAJMO BOLEČINO V KRIŽU, predavanje

Konferenčna dvorana M2

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

Sandra Jerele, Terme Čatež, d. d.

13.45–14.15 in 14.15–14.45

NARAVNA POMOČ ZA BOLEČE SKLEPE, POVIŠAN HOLESTEROL TER ZDRAVO SRCE IN OŽILJE, predavanje

Konferenčna dvorana M3

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

dr. Tomislav Majić, kardiolog, Panakea, d. o. o.

Dr. Tomislav Majić, priznan kardiolog, vam bo predstavil, kako lahko na popolnoma naraven način ohranite zdravo srce in ožilje, si znižate raven holesterola ali ga ohranite na normalni ravni. Prav tako vam bo razložil, kaj pomaga pri težavah z bolečimi sklepi in revmatskimi obolenji, s katerimi se srečuje vedno več ljudi, tako starejših kot mlajših.

14.45–16.15

STORITVE eZDRAVJA ZA UPORABNIKE ZDRAVSTVENIH STORITEV, okrogla miza

Dvorana Lili Novy

14.45–15.45

PREDSTAVITEV DELA ŠTUDIJSKEGA KROŽKA ZA NEMŠČINO, predstavitev

Konferenčna dvorana M2

izobraževanje starejših

Mentorica Vida Danica Belšak in slušatelji študijskega krožka za nemščino, Društvo za izobraževanje za tretje življenjsko obdobje – Univerza za tretje življenjsko obdobje v Ljubljani

Vsebina programa:

1. Predstavitev dela krožka od l. 1995 naprej,
2. Alenka Zupan: Rada bi pripravila srečanje,
3. Tereza Žerdin: Rada bi napisala knjigo,
4. Predstavitev prevedenih knjižic in zloženke,
5. Pogovor.

14.45–15.00

VEŠ KAJ JEŠ?, predstavitev

Odprti oder v Veliki sprejemni dvorani

Zveza potrošnikov Slovenije, Evropski potrošniški center

15.00–16.00

OHRANITE ZDRAV NASMEH IN BISTER SPOMIN,

predavanje

Konferenčna dvorana M3

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

Jana Mršnik, Medis, d. o. o.

Želite živeti zdravo in vitalno tudi v jeseni vašega življenja? Vabimo vas na zanimivo predavanje, kjer vam bomo predstavili načine, s katerimi lahko ohranjate vitalnost. Izvedeli boste, kako ohraniti zdrave in neboleče dlesni, ter spoznali dejavnike, ki vplivajo na zdravje v ustni votlini. Ne dovolite, da vam pešanje spomina in moči koncentracije omejuje vsakodnevne aktivnosti. Obstaja rešitev za varno in učinkovito premostitev teh težav, ki vam jo bomo predstavili na srečanju. Ob zaključku predavanja vas pri srčno vabimo na zdravo malico, ki je prav tako pomembna za vitalnost, koncentracijo in zdravje.

16.00–18.00

NEMINLJIVA ŽENSKOST (50 +), predavanje

Konferenčna dvorana M2

možnosti za boljše in lažje življenje starejših

mag. Marija Mikačič Turnšek, Nlp trener in Nlp coach,
Ara založba



Predavanje je namenjeno vsem ženskam, ki bi si rade tudi v obdobju menopavze in po njej ustvarile zdravo in izpopolnjujoče življenje ter prispevale k svoji osebni rasti kot matere, partnerke, sodelavke in prijateljice. Nekaj tem iz vsebine: naravni prehod skozi menopavzo, zreli ženski možgani, vzgoja proti predsodkom, biološka revolucija, nekaj zaupnega, pozdrav ženi jutrišnjega dne. Cilji: doseči popolno izpopolnitev tudi po menopavzi, ostati samozavestna, živeti svoje življenje, živeti strastno. Predavanje, polno razumevanja, podpore in samoraziskovanja.

16.15–17.15

SRCE IN NARAVNO ZDRAVLJENJE, predavanje

Konferenčna dvorana M1

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

Barbara Hrovatin, dr. med., Fidimed, d. o. o.

Bolezni srca in ožilja so v razvitem svetu še vedno najpogostejše kronične bolezni in z njimi se tudi v Sloveniji srečuje večina odraslih obeh spolov. Zvišan holesterol ali trigliceridi v krvi, sladkorna bolezen ali dieta zaradi previsoke vrednosti krvnega sladkorja, presežni kilogrami, visok krvni tlak, hitra prehrana, ki daje le prazne kalorije, ujetost v sedeč način življenja – vam zveni znano? Za zdravje svojega srca lahko daleč največ storimo sami. Kaj in zakaj je v načinu življenja najpomembnejše za delovanje srčno-žilnega sistema, katera naravna zdravila je dobro izbrati za svoje srce in srca tistih, ki so vam blizu – prisluhnite predavanju zdravnice Barbare Hrovatin.

Ob koncu bo čas tudi za vaša vprašanja. Za individualni posvet z zdravnico Barbaro Hrovatin se lahko naročite na stojnici podjetja Fidimed. Prosimo vas, da pripravite diagnoze, zdravila, ki jih redno jemljete, in vprašanja.

16.15–17.15

BOLEČINE V SKLEPIH – SO RES NEIZOGIBNE?, predavanje

Konferenčna dvorana M4

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

Nikola Krstič, MIC Mengeš, d. o. o.

Do pred kratkim je še vedno veljal pregovor: „Zemlja pozdravi vse!“. Predvsem so tu imeli v mislih bolečine v sklepih v tretjem življenjskem obdobju, ki so bile številnim neljubi sopotnik. Najpogosteje smo jih zdravili s protibolečinskimi zdravili, potem z blokadami in nazadnje tudi z operativnimi posegi. Temeljna značilnost vseh teh načinov zdravljenja je, da ne odpravimo vzroka bolečine, obrabe hrustanca. Tako je prihajalo do paradoksa: dlje ko so ljudje jemali protibolečinska zdravila, večja in bolj nadležna je postala bolečina v sklepih. Tudi z operacijo problem ni bil rešen, saj je obraba hrustanca bolezen, ki načne vse sklepe hkrati. Prvič je do stvarne možnosti za rešitev problemov prišlo z vzročnim zdravljenjem obrabe hrustanca, ki ga omogoča zdravilo z glukozaminijevim sulfatom. Z rednim jemanjem zdravila Glukozamin Pharma Nord se lahko izognete celo operacijam. Bolečine v sklepih nič več niso nujno zlo, lahko se jim izognete.

16.30–17.30

ČUDEŽ BIOIDENTIČNIH HORMONOV IN KAKO SE SPOASTI Z UTRUJENOSTJO, OSTEOPOROZO, ODVEČNIMI KILOGRAMI, JEZO, SPREMENJENIMI RAZPOLOŽENJEM, MIGRENAMI IN POMANJKANJEM LIBIDA, predavanje

Konferenčna dvorana M3

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

dr. Sanja Toljan

Hormonsko neravnovesje je danes problem, s katerim se spopadajo mladi in stari. Porušeno je zaradi stresnega življenja, nepravilne prehrane in onesnaženja. Ker hormoni nadzirajo pravilno delovanje vsake celice, so še kako pomembni tako za mentalno, emocionalno kot fizično zdravje.

Z njihovim neravnovesjem danes povezujejo bolezni, kot so diabetes, debelost, migrene, bolezni srca in ožilja, vsaj osem vrst rakavih obolenj, osteoporoza, utrujenost, globoke depresije, in celo nekontrolirano jezo. Na srečo si lahko danes pomagamo in popolnoma uravnamo hormone z bioidentičnimi hormoni, ki se prilagodijo popolnoma individualno glede na potrebe. Zaradi njih nam bo tudi staranje postala prijetnost, saj bomo živeli zdravo in polno življenje.

16.30–16.45

PREDSTAVITEV e-BRALNIKOV, literarni program

Dvorana Lili Novy

starejši in nove tehnologije

Aleš Klemen, bibliotekar, Mestna knjižnica Ljubljana

Mestna knjižnica Ljubljana pripravlja predstavitev uporabe elektronskih bralnikov, ki nam omogočajo prebiranje elektronskih knjig in drugih elektronskih vsebin. Predstavitev zajema praktičen prikaz osnovnih elementov e-bralnikov, posebnosti elektronskih knjig ter prednosti njihove uporabe na elektronskih bralnikih.

17.00–18.00

SOCIALNA VKLJUČENOST – DUHOVNI VIDIK, predavanje

Dvorana Lili Novy

možnosti za boljše in lažje življenje starejših

Erik Beškovnik Rebec, študent Visoke šole za zdravstvo Izola, zdravstvena nega

Svetovna zdravstvena organizacija opredeljuje celovitost posameznika kot fizično, psihično, čustveno, socialno in duhovno bitje. Sklepamo lahko, da je zdravstveno stanje v medsebojni povezanosti z omenjenimi elementi. Človek je zdrav in lahko optimalno funkcionira šele, ko je v ravnovesju s samim seboj. Ljudje imamo pogosto konstruktiven odnos do samega sebe in do okolice, lahko pa sebe in okolico tudi negativno doživljamo, kar se lahko odraža tako v počutju, zdravstvenem stanju kot tudi v medsebojnih odnosih. Namen mojega prispevka je, da kot študent zdravstvene nege ljudem posredujem nekaj dosedanjih lastnih izkušenj pri delu s pacienti in varovanci ter spodbudim odprto razpravo na področju duhovnosti in duhovnega doživljanja posameznika.



9.00–10.00

V VIHARJU IZGNANSTVA, literarni program

Dvorana Lili Novy

Viktorija Zmaga Glogovec, Društvo upokojenih pedagoških delavcev Slovenije, Ljubljana

Avtorica knjige *V viharju izgnanstva* bo kratko pojasnila pomen obeh svojih imen in predstavila svojo življenjsko, izobrazbeno in pisateljsko pot. Opredelila bo vzroke, zakaj se je odločila napisati roman s tematiko izgnanstva v letih od 1941 do 1945. Knjigo bo predstavila tudi vizualno in pokazala avtentične fotografije iz izgnanstva, ki knjigo dopolnjujejo. Prebrala bo tudi nekaj kratkih odlomkov iz knjige.

9.00–10.00

DOŽIVLJANJE IN ZDRAVLJENJE BOLEČINE, predavanje

Konferenčna dvorana M1

možnosti za boljše in lažje življenje starejših

mag. Aleš Pražnikar, dr. med., spec. nevrolog, Pfizer

Bolečina je normalen odziv telesa, ki nam sporoča, da nekaj ne deluje prav ali da je prišlo do poškodbe. Na splošno je akutna bolečina (opisujemo jo tudi kot kratkotrajno bolečino) opozorilni znak, ki je za preživetje pomembna, saj nas ščiti pred nevarnostmi za telo, kot so na primer opekline, poškodbe, rane ali okužbe. Bolečina, ki vztraja še dolgo po ozdravitvi, je znana kot kronična bolečina in lahko postane resna težava, s katero je težko živeti. Čustvena podpora je ponavadi enako pomembna kot redno jemanje zdravil. Zdravniki spoznavajo, da je najboljši način za lajšanje kroničnih bolečin, če se posvetimo vsem platem dobrega počutja, ne le bolečini.

9.00–10.00

SE OTROCI RES IGRAJO Z DOBRIMI IGRAČAMI?, predavanje

Konferenčna dvorana M3

izobraževanje starejših

Ana Četkovič Vodovnik, prof. pedagogike in psihologije, Društvo upokojenih pedagoških delavcev Slovenije, Celje

Kako skrbimo za naše najmlajše generacije, njihovo igro in igrače danes, ko je tržišče polno vsega, kar v mnogočem presega posamezne življenjske potrebe? Vemo, kaj otrok zares potrebuje?

S svojimi dolgoletnimi izkušnjami na področju vzgoje predšolskih otrok in prizadevanji za dobro igračo želi Ana Četkovič Vodovnik opozoriti, da si malo igrač zasluži ta naziv. Tudi vsem certifikatom ne gre več zaupati. Otroški svet zasipava preveč

plastičnih igrač, ki v prihodnosti predstavljajo tudi grožnjo onesnaževanja našega planeta in zbuja upravičeno ekološko skrb.



Če imamo otroke zares radi, se velja pri izbiri česar koli zanj in za njegovo ter našo prihodnost potruditi s poslušom, odgovornostjo in ljubeznijo.

9.00–9.30 in 9.30–10.00

NARAVNA POMOČ ZA BOLEČE SKLEPE, POVIŠAN HOLESTEROL TER ZDRAVO SRCE IN OŽILJE, predavanje

Konferenčna dvorana M4

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

dr. Tomislav Majić, kardiolog, Panakea, d. o. o.

Dr. Tomislav Majić je priznan kardiolog, ki bo udeležencem predavanja prikazal, kako lahko na popolnoma naraven način ohranijo zdravo srce in ožilje, si znižajo raven holesterola ali pa ga ohranijo na normalni ravni. Prav tako jim bo razložil, kaj pomaga pri težavah z bolečimi sklepi in revmatskimi obolenji, s katerimi se srečuje vedno več ljudi, tako starejših kot mlajših.

10.15–11.15

BRALNI KROG, literarni program

Dvorana Lili Novy

mag. Tilka Jamnik, Mestna knjižnica Ljubljana, Pionirska

knjižnica – center za mladinsko književnost in knjižničarstvo

Na razstavi v II. preddverju si boste lahko ogledali 62 slikanic slovenskih avtorjev in slovenskih ilustratorjev, ki so izšle lani in



so se potegovale za nagrado Izvirna slovenska slikanica 2010. V Bralnem krogu bomo podrobneje predstavili predvsem pet finalistk in med njimi nagrajeno slikanico Matjaža Schmidta *Slovenske pravljice (in ena nemška) v stripu*. Slikanice so kot nalašč, da jih starejši beremo otrokom, skupaj opazujemo ilustracije, se pogovarjamo in uživamo pri odkrivanju pravljичnih zakladov. Bralni krog, srečanja starejših bralcev, sicer potekajo od oktobra do maja vsak tretji četrtek v mesecu v MKL, Knjižnici Otona Župančiča.

10.30–11.30

AKTIVNO ŽIVLJENJE BREZ BOLEČIN V SKLEPIH IN BREZ PREBAVNIH TEŽAV, predavanje

Konferenčna dvorana M1

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

Ines Matak, Nadja Ott, Medis, d. o. o.

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 si lajšate bolečine v sklepih, prisluhnite zanimivemu predavanju, kjer boste izvedeli, kaj lahko sami naredite za zdravje sklepov. Predstavili vam bomo tudi, kako si lahko na naraven način z dodajanjem posebnih probiotičnih praškov pomagamo pri lajšanju prebavnih težav (zaprtje, driska, težave po jemanju antibiotikov ...).



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

10.30–11.30

DEMENCA – SODOBNA BOLEZEN ALI KAKO SKRBETI ZA DOBER SPOMIN, predavanje

Konferenčna dvorana M2

možnosti za boljše in lažje življenje starejših

Suzana Divjak, diplomirana medicinska sestra, Dosor, d. o. o.,
Dom starejših občanov Radenci

Demenca je bolezen možganov, ki prizadene spomin, mišljenje,

vedenje in čustvovanje. Ne nastane naenkrat, temveč se počasi prikrade v naše življenje. Ni ozdravljiva, vendar zgodnje odkrivanje bolezni in zdravljenje upočasni njen potek, predvsem pa izboljšata kakovost življenja bolniku in njegovi družini. Svojci so tihe žrtve demence in drugih duševnih sprememb pri svojih bližnjih, saj se okolica, pogosto pa tudi strokovni delavci, premalo zavedamo, kolikšno breme prenašajo. Na predavanju boste deležni praktičnih nasvetov, kako prepoznati bolezen v zgodnjem stadiju, kako ukrepati in drugo.

10.30–11.30

GLAVKOM, predavanje

Konferenčna dvorana M3

izobraževanje starejših

doc. dr. Barbara Cvenkel, dr. med., Pfizer

Glavkom ali zelena mrena je med najpogostejšimi vzroki slepote na svetu. Na svetu je 4,5 milijona ljudi slepih zaradi glavkoma; število zbolelih pa narašča zaradi staranja prebivalstva. Ker bolezen poteka brez večjih težav, 50 % zbolelih ne ve, da ima glavkom. Predstavljeni bodo vzroki za nastanek bolezni, težave, povezane z glavkomom, možnosti zdravljenja in pravočasno prepoznavanje bolezni.

10.35–10.50

TESTIRANJE IZDELKOV, predstavitev

Odprti oder v Veliki sprejemni dvorani

Zveza potrošnikov Slovenije, Evropski potrošniški center

11.00–12.30

STAROST ZAHTEVA AKCIJO, okrogla miza

Konferenčna dvorana M4

organizator: Slovenska filantropija

nosilec: Uroš Krasnik

Na okrogli mizi *Starost zahteva akcijo* bomo govorili o položaju starejših v državah v razvoju. Pomanjkanje skrbi za starejše v državah v razvoju in slabšanje njihovega ekonomskega položaja že vidno prispevata h kratenju njihovih človekovih pravic. Vprašanja, na katere bomo poskušali odgovoriti, so: Kako vidimo stvarnost afriških starejših skozi oči angažiranega pristopa? Katere so poti, ki jih za pomoč starejšim Afričanom poskušamo ustvariti slovenske nevladne organizacije? Ali lahko znanje in izkušnje organiziranosti slovenskih starejših prenesemo afriškim vrstnikom? Kako lahko starejši Slovenije pomagajo afriškim vrstnikom? Kako lahko aktivno ozaveščamo evropsko javnost in politike o vprašanjih, s katerimi se soočajo starejši ljudje v državah v razvoju, in o njihovem neprepoznavnem prispevku k zmanjševanju revščine, ki ga imajo v svojih skupnostih?



11.30–11.45

PREDSTAVITEV e-BRALNIKOV, literarni program

Dvorana Lili Novy

starejši in nove tehnologije

Aleš Klemen, bibliotekar, Mestna knjižnica Ljubljana

Mestna knjižnica Ljubljana pripravlja predstavitev uporabe elektronskih bralnikov, ki nam omogočajo prebiranje elektronskih knjig in drugih elektronskih vsebin. Predstavitev zajema praktičen prikaz osnovnih elementov e-bralnikov, posebnosti elektronskih knjig ter prednosti njihove uporabe na elektronskih bralnikih.

11.30–12.30

OKREPITE IMUNSKI SISTEM PRED ZIMO NA NARAVEN NAČIN, predavanje

Konferenčna dvorana M1

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

Vesna Titan, Kristina Jerič, Medis, d. o. o.



Vabimo vas na zanimivo predavanje, kjer vam bomo predstavili vlogo prehranskih dopolnil pri ohranjanju vitalnosti. Opisali bomo vpliv kolostruma na optimalno delovanje imunskega sistema in izboljšanje splošnega počutja ter povedali, kaj o kolostrumu pravijo uporabniki iz celotne Slovenije. Da vam v zimskem času ne bi ponagajale škodljive bakterije in virusi, pa vam bomo predstavili prednosti uporabe beta glukana. Ob zaključku predavanja vas pristrčno vabimo na zdravo malico, ki je prav tako pomembna za vitalnost, koncentracijo in dobro delovanje imunskega sistema.

11.30–12.30

ŽIVLJENJE PRED IN PO MOŽGANSKI KAPI, predavanje

Katja Peček, diplomirana fizioterapevtka, in Petra Gašpar, diplomirana delovna terapevtka, Dosor, d. o. o., Dom starejših občanov Radenci

Konferenčna dvorana M2

možnosti za boljše in lažje življenje starejših

Kako se nam življenje lahko v trenutku postavi na glavo ob samo enem nepredvidljivem dogodku – možganski kapi? Kaj lahko storimo in kakšne so naše možnosti ponovnega učenja in vzpostavljanja samostojnosti v vsakodnevnem življenju? Kako živeti pred in po možganski kapi vam bosta predavateljici predstavili s preprostimi koraki.

11.45–12.45

ZDRAVJE ŽENSK PO 50. LETU, predavanje

Konferenčna dvorana M3

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

Terme Šmarješke Toplice

Strokovnjaki z različnih področij vam bodo predstavili preventivo pri zdravju srca in ožilja, primerno prehrano in pomen gibanja za ženske v tretjem življenjskem obdobju.

12.15–13.15

BRALNA SREČANJA ZA STAREJŠE, literarni program

Dvorana Lili Novy

Aljoša Grilc, bibliotekarka, Osrednja knjižnica Kranj

Osrednja knjižnica Kranj že dve leti izvaja projekt Bralni krožki za starejše, ki je delno financiran tudi s sredstvi Javne agencije za knjigo. Projekt se izvaja v knjižnici in domovih upokojujencev. Srečanja predstavljajo prijetno druženje ob literarnih besedilih. Velikega pomena so za ohranjanje zgodovinskega spomina, hkrati pa priložnost za sodelovanje različnih institucij lokalne skupnosti. Projekt ima svoje korenine v mednarodnem evropskem partnerstvu Vseživljenjsko učenje za starejše, zato predstavlja tudi mednarodne vezi in možnosti za nadaljnje sodelovanje.

13.00–14.00

VSAK TRENUTEK JE LAHKO NOV ZAČETEK, predavanje

Konferenčna dvorana M3

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

dr. Nikolay Grishin, Društvo Šola zdravja

Osnovna ideja Šole zdravja je organizirano delovanje posameznikov od rojstva do smrti. Cilji Šole zdravja so usposobiti človeka za zdravo ravnanje s samim seboj, s svojim telesom in umom. Sami lahko največ naredimo za svoje zdravje. Osnovna aktivnost Šole zdravja je jutranja telovadba; njen namen pa, da posameznikom podamo osnovne podatke, kako doseči čim boljše življenje. Kakovost in zdravo življenje v družbi sta odvisna od posameznikov, njihovih navad ter hobijev, zato Društvo Šola zdravja organizira različna predavanja in praktične delavnice.

13.00–18.00 – vsako polno uro

KNJIGE ZA VSAKOGAR, literarni program

razstavni prostor Ministrstva za kulturo, II. preddverje

mag. Tilka Jamnik, Mestna knjižnica Ljubljana

Knjige za vsakogar je enoletni projekt, ki bogati program Ljubljana – Svetovna prestolnica knjige 2010. V okviru tega projekta bo izšlo 21 knjižnih del različnih zvrsti tako domačih ustvarjalcev kot vrhunskih tujih avtorjev (naklada 8000 izvodov, cena 3 evre), ki so naprodaj v vseh slovenskih knjigarnah, splošnih knjižnicah, nekaterih muzejih in drugih kulturnih ustanovah ter na 10. Festivalu za tretje življenjsko obdobje.

Knjižničarka mag. Tilka Jamnik nam bo 30. septembra vse popoldne, od 13. ure dalje, po želji obiskovalcev na kratko predstavljala vseh 21 knjig. Tako bo lahko vsak obiskovalec festivala lažje izbral vsaj eno knjigo zase.

13.30–14.30

PAVLE KOZJEK – ŽIVLJENJE ALPINISTA, literarni program

Dvorana Lili Novy

Rudi Zaman, Didakta, d. o. o.

Pavle Kozjek se je z alpinizmom ukvarjal tri desetletja, veliko tega časa na vrhunski ravni. Ko se je 25. avgusta lani smrtno ponesrečil med plezanjem na 7237 metrov visoko goro Mustagh Tower v pakistanskem Karakorumu, je šlo za poizkus enega velikih vzponov. Od začetka 80-tih let je o svojih vzponih redno pisal za domače in tuje časopise ter revije. V knjigi je zbran izbor njegovih zapisov o podvigih, ki so najprej odmevali v domačih, kasneje pa tudi svetovnih alpinističnih krogih. Prvi del knjige sestavljajo besedila o odpravah, v drugem delu pa so zbrane njegove plezalske kolumne, ki jasno odsevajo njegovo plezalsko in siceršnje etiko. Njegova besedila dopolnjujejo zapisi njegovih plezalnih tovarišev – Vikija Grošlja, Iztoka Tomažina, Petra Podgornika, Miha Lamprehta in drugih. Knjiga na skoraj 280 straneh vključuje tudi več kot 200 fotografij in je posvetilo velikemu alpinistu in človeku. Hkrati je tudi izjemen dokument slovenske polpretekle zgodovine alpinizma. Predstavitev bo obogatena s predvajanjem filma o Kozjekovih alpinističnih podvigih.

14.15–15.15

NAS BODO ANTIBIOTIKI REŠILI ALI UNIČILI?, predavanje

Konferenčna dvorana M3

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

Sanja Lončar, Adriana Dolinar, Projekt Skupaj za zdravje človeka in narave

Antibiotiki so nam uničili črevesno floro in povečali nevarnost, da

zbolimo zaradi bakterij, odpornih na antibiotike, do neslutelih razsežnosti. Močna čistila, s katerimi poskušamo dezinficirati svoje okolje, nas lahko naredijo še bolj bolne. Nekatere bakterije so zares nevarne. Kako jih lahko obvladamo? Zakaj porabimo toliko antibiotikov? Kako nastaja odpornost na antibiotike in kako se obvarovati pred MRSA-okužbo? Kako lahko uporabimo naravne antibiotike?

14.45–15.00

PREDSTAVITEV e-BRALNIKOV, literarni program

Dvorana Lili Novy

starejši in nove tehnologije

Aleš Klemen, bibliotekar, Mestna knjižnica Ljubljana

Mestna knjižnica Ljubljana pripravlja predstavitev uporabe elektronskih bralnikov, ki nam omogočajo prebiranje elektronskih knjig in drugih elektronskih vsebin. Predstavitev zajema praktičen prikaz osnovnih elementov e-bralnikov, posebnosti elektronskih knjig ter prednosti njihove uporabe na elektronskih bralnikih.



15.30–16.15

NE ODRECI SE SANJAM, predstavitev knjige

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

Dvorana Lili Novy

Herman Čater, Društvo upokojenih pedagoških delavcev, Ljubljana

Knjiga *Ne odreci se sanjam* je namenjena vsem, ki so se znašli v težki zdravstveni preizkušnji in izgubljajo upanje na ozdravitev. Avtor knjige je bil paraliziran zaradi klopnega meningoencefalitisa, napovedi so bile slabe. Toda v desetih letih rehabilitacije je našel pot in premagal ohromelost.

Danes spet leti z jadrlnim padalom, smuča in normalno živi. Knjigo lahko koristno uporabijo tudi zdravi za dvig kvalitete življenja. Knjiga je bila predstavljena v vseh slovenskih medicinskih revijah.

15.30–16.30

BALDRIJAN – STARODAVNO ZDRAVILO ZA BOLJŠI SPANEC, predavanje

Konferenčna dvorana M1

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

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

Zaspanost, nerazpoloženost, razdražljivost, slabša delovna učinkovitost in nemir so težave, ki spremljajo več kot četrtno ljudi. Slab spanec nas utruja in nam jemlje moč, da bi se polni energije lahko spoprijemali z dnevnimi izzivi. Med pripravki zoper nespečnost in nemir že stoletja kraljuje baldrijan, katerega blagodej-

nost ostaja tudi danes enako pomembna kot nekoč. Če tudi vi težko zaspate, se ponoči pogosto zbudate ali se zjutraj prezgodaj zbudite in ne morete več zaspati ter ste zaradi slabega spanja podnevi utrujeni in nerazpoloženi, ste vabljeni, da prisluhnite predavanju o novosti na področju naravnih možnosti samopomoči zoper težav s spanjem.



15.30–16.30

UČENCI IN UČITELJI NEKOČ IN DANES, predavanje

Konferenčna dvorana M2

medgeneracijsko sodelovanje

Rozi Horvat, Društvo upokojenih pedagoških delavcev, Ljubljana

Da bo naše življenje lažje, pestrejšo in izpolnjeno, moramo znati dajati drug drugemu. Še posebej je to ključno pri negovanju medgeneracijskih odnosov. Ljudje smo živa bitja, največkrat zelo krhka, in ravno medosebni odnosi so tisti, ki lahko človeka dvignejo ali ga zlomijo.

Mlajša občutljivejša oseba ima lahko težave z učenjem in izgublja samozavest in voljo. Pogovor s spodbudnimi besedami in pohvalami lahko taki osebi, ki ima zagotovo svoje talente in uspehe, nudi spodbudo in motivacijo za nadaljnji trud. Ravno obraten učinek imajo lahko nenehna graja, podcenjevanje ali celo telesno kaznovanje. Na takšen način bomo osebi odvzeli njeno dostojanstvo in samozavest ter naredilo veliko škodo, ki jo bo zelo težko popraviti.

15.30–16.30

OHRANITE ZDRAV NASMEH IN BISTER SPOMIN, predavanje

Konferenčna dvorana M3

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

Jana Mršnik, Medis, d. o. o.

Želite živeti zdravo in vitalno tudi v jeseni vašega življenja? Vabimo vas na zanimivo predavanje, kjer vam bomo predstavili načine, s katerimi lahko ohranjate vitalnost. Izvedeli boste, kako ohraniti zdrave in neboleče dlesni, ter spoznali dejavnike, ki vplivajo na zdravje v ustni votlini. Ne dovolite, da vam pešanje spomina in moči koncentracije omejuje vsakodnevne aktivnosti. Obstaja rešitev za varno in učinkovito premostitev teh težav, ki vam jo bomo predstavili na srečanju. Ob zaključku predavanja vas pri srčno vabimo na zdravo malico, ki je prav tako pomembna za vitalnost, koncentracijo in zdravje.

16.45–17.45

RESNICE IN ZMOTE O KANDIDI, predavanje

Konferenčna dvorana M1

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

Sanja Lončar, Projekt Skupaj za zdravje človeka in narave
Obvladajte kandido, preden ona obvlada vas. Danes vemo, da razbohotena kandida predstavlja več kot le nevšečnost. Če je ne zajezimo pravočasno, lahko preraste tudi v življenjsko nevarnost. Če čutite utrujenost, napenjanje, pogoste spremembe razpoloženja, vas zebe v noge in imate težave s prebavo, če uživate hormonske pripravke, kortikosteride ali antibiotike, je zelo verjetno, da si je v vašem telesu priborila več prostora, kot ji pripada.

16.45–17.45

ŠE NE VIDENA LJUBLJANA, predstavitev

Konferenčna dvorana M2

izobraževanje starejših

mag. Olga Paulič in slušatelji študijskega krožka Spoznajmo svoje mesto, Društvo za izobraževanje za tretje življenjsko obdobje, Univerza za tretje življenjsko obdobje v Ljubljani
V študijskem krožku Spoznajmo svoje mesto raziskujemo in proučujemo kulturno dediščino v domovini in svetu. V dosedanjih letih smo štiri leta proučevali Ljubljano, v zadnjem pa Škofjo Loko. Da bi ostali v študijskem letu 2009/10 povezani z Ljubljano, smo se odločili, da bomo v svojem prostem času po mestu iskali kulturne spomenike, ki jih še nismo opazili. Delo je potekalo projektno vse leto. Sodelovali smo vsi, slušatelji in mentorica. Zbrali smo štiriindvajset različnih primerov. Pripravili smo zgoščenko s predstavitvami za vse slušatelje. Vsako odkritje smo fotografirali in proučili ter s pomočjo računalniške projekcije pripravili predstavitev na študijskem srečanju. Predstavili vam bomo trinajst primerov *Še ne videne Ljubljane*. Želimo si čim več gledalcev, da bomo podelili z njimi svoja odkritja, dali jim bomo pa tudi možnost, da preverijo, ali poznajo znamenitosti, ki jih bomo predstavili.

16.45–17.15 in 17.15–17.45

NARAVNA POMOČ ZA BOLEČE SKLEPE, POVIŠAN HOLESTEROL TER ZDRAVO SRCE IN OŽILJE, predavanje

Konferenčna dvorana M3

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

dr. Tomislav Majić, kardiolog, Panakea, d. o. o.

Dr. Tomislav Majić je priznan kardiolog, ki bo udeležencem predavanja prikazal, kako lahko na popolnoma naraven način ohranijo zdravo srce in ožilje, si znižajo raven holesterola ali pa ga ohranijo na normalni ravni.

Prav tako jim bo razložil, kaj pomaga pri težavah z bolečimi sklepi in revmatskimi obolenji, s katerimi se srečuje vedno več ljudi, tako starejših kot mlajših.

9.00–10.00

ODSTIRANJE LEGENDE O PEGAZU OB KNJIGI ŽENSKA NA KONJU, predavanje

Dvorana Lili Novy

izobraževanje starejših

Ana Četkovič Vodovnik, prof. pedagogike in psihologije, Društvo upokojenih pedagoških delavcev, Celje

Mnoge legende nazorno pripovedujejo, zakaj je konj v grškem svetu simbol nebrzdane ljubezenske sle, poželenja, plodnosti in erotike. Aristotel piše: »Kobile in konji so najbolj pohotne živali in po pohotnosti jih presega samo še človek ...«. V zgodovini umetnosti, še posebno v slikarstvu, najdemo nešteto upodobitev konj, ki ne skrivajo atributa spolnosti. Akademski kipar in slikar Vasilije Četkovič – Vasko je postavil bronastega krilatega konja Pegaza v Rogaški Slatini, kjer naj bi nekoč odkrili vrelce zdravilne vode; v Slovenskih Konjicah pa stoji njegova Ženska na konju, simbol svobode. Ta je postala naslovnica knjige, v kateri avtorica, Ana Četkovič – Vodovnik, opisuje življenje z umetnikom. Njena pripoved bo spremljana s kratkim filmom o nastajanju Pegaza. Knjigo bo možno kupiti po polovični ceni.

9.00–11.00

KAJ SEDANJIM GENERACIJAM POMENI IN SPOROČA NOB?, okrogla miza

Konferenčna dvorana M4

Program okrogle mize bo obsegal:

- Uvodni prikaz pogleda mladih na polpreteklo zgodovino na podlagi analize odgovorov na nedavni kviz na to temo.
- Študenta Nuša Lovišček in David Čuček iz Maribora bosta predstavila prispevek, kaj mladim danes pomeni zmaga nad nacifašizmom pred 65 leti.
- Podpredsednik ZZB NOB Tit Turnšek bo govoril o tem, kako se je rojevala slovenska država.
- Predsednik ZZB NOB Janez Stanovnik bo predstavil sporočila in vrednote za sedanje in prihodnje rodove.

Na koncu je predvidena razprava, med drugo in tretjo točko pa kratek kulturni program.

9.15–10.15

DESET ZMOT O OSTEOPOROZI, predavanje

Sanja Lončar, Projekt Skupaj za zdravje človeka in narave

Konferenčna dvorana M1

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

Ali ste vedeli, da vam dodatno jemanje kalcija lahko bolj škoduje

kot koristi? Ali ste vedeli, da večina mlečnih izdelkov telesu odvzame več kalcija, kot ga da? Ali ste vedeli, da lahko svoje hormone uravnavate tudi brez nevarnih hormonskih pripravkov? Če bi le vedeli, koliko neresnic in polresnic poslušamo v zvezi z osteoporozo. Na predavanju boste izvedeli, katere so najbolj pogoste in vas lahko stanejo zdravja in denarja.

10.15–11.15

ESTETSKO-KULINARIČNI TEČAJ IN ARANŽMAJI ZA PRAZNIČNE DNI, predstavitev

Konferenčna dvorana M2

prosti čas, šport in popotništvo

Rajka Bazelj, Društvo upokojenih pedagoških delavcev, Ljubljana
Poleg nekaterih kulinarčnih znanj bo poudarek na estetski ureditvi prostora in mize z različnimi pogrinjki ter na pravilih lepega vedenja.

10.30–10.45

PREDSTAVITEV e-BRALNIKOV, literarni program

Dvorana Lili Novy

starejši in nove tehnologije

Aleš Klemen, bibliotekar, Mestna knjižnica Ljubljana

Mestna knjižnica Ljubljana pripravlja predstavitev uporabe elektronskih bralnikov, ki nam omogočajo prebiranje elektronskih knjig in drugih elektronskih vsebin. Predstavitev zajema praktičen prikaz osnovnih elementov e-bralnikov, posebnosti elektronskih knjig ter prednosti njihove uporabe na elektronskih bralnikih.

10.30–11.30

AKTIVNO ŽIVLJENJE BREZ BOLEČIN V SKLEPIH IN BREZ PREBAVNIH TEŽAV, predavanje

Konferenčna dvorana M1

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

Ines Matak, Nadja Ott, Medis, d. o. o.

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 si lajšate bolečine v sklepih, prisluhnite zanimivemu predavanju, kjer boste izvedeli, kaj lahko sami naredite za zdravje sklepov. Predstavili vam bomo tudi, kako si lahko na naraven način z dodajanjem posebnih probiotičnih praškov pomagamo pri lajšanju prebavnih težav (zaprtje, driska, težave po jemanju antibiotikov ...). Ob zaključku predavanja vas prisrčno vabimo na zdravo malico, ki je prav tako pomembna za zdravo in aktivno življenje.



10.35–10.50

EVROPSKI POTROŠNIŠKI CENTER, predstavitev

Odprti oder v Veliki sprejemni dvorani

Zveza potrošnikov Slovenije, Evropski potrošniški center

11.00–12.30

BENIGNA IN MALIGNA HIPERPLAZIJA PROSTATE, okrogla miza

Kosovelova dvorana

Farmedica, d. o. o., voditeljica Jana Debeljak

Težave s prostato in kasnejše bolezni so še vedno tabu tema. Samo 30 % moških, ki ima težave s prostato, obišče zdravnika. Omenjena okrogla miza naj bi osveščala tako moške kot ženske, da se bomo bolj zavedali, da je treba obiskati zdravnika že v začetni fazi, in da bomo težave znali prepoznati. Osvetlili bomo načine zdravljenja, zdravila, ki so na razpolago, in odgovornost posameznika, da se odzove pravočasno. Osveščali bomo tudi ženske, da bodo svojim moškim znale prisluhniti, morda tudi same opazile znake težav s prostato že takrat, ko bo moški še zamahnil z roko.


11.00–12.00

VENTILATOR BESED, REVIJA ZA KULTURO, VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE, literarni program

Dvorana Lili Novy

Zavoda za kulturno in publicistično ustvarjalnost

Predstavili bomo knjižne novitete Zavoda za kulturno in publicistično ustvarjalnost, v sklopu katerega poteka tudi Ventilator besed, s poudarkom na najnovejši knjigi *Železna volja*, knjigi o motivaciji v športu, natančneje nogometu. Predstavili bomo tudi slikanico Urše Krempel *Lahko noč, prijatelj* z likovno delavnico akademske slikarke Maje Lubi. Za glasbeno vzdušje bo poskrbel kitarist Samo Južnič z recitalom Vladimire Rejc.

 11.00–12.30

MEDGENERACIJSKA KOMUNIKACIJA – OSNOVA ZA SODELOVANJE, okrogla miza

Konferenčna dvorana M4

organizator: Slovenska filantropija

nosilec: Barbara Goričan

Vsaka interakcija med posamezniki različnih generacij ustreza definiciji medgeneracijske komunikacije. Velik del komunikacije – na službenem mestu, v družini in v socialnih krogih – je medgeneracijski že v osnovi. Kljub temu medgeneracijska komunikacija nosi s seboj močan potencial za nesporazume. Razlogi za to so različni: različne izkušnje, pričakovanja in potrebe posameznikov, kot tudi starostni stereotipi in predsodki.

11.15–11.45 in 11.45–12.15

NARAVNA POMOČ ZA BOLEČE SKLEPE, POVIŠAN HOLESTEROL TER ZDRAVO SRCE IN OŽILJE, predavanje

Konferenčna dvorana M3

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

dr. Tomislav Majić, kardiolog, Panakea, d. o. o.

Dr. Tomislav Majić, priznan kardiolog, vam bo predstavil, kako lahko na popolnoma naraven način ohranite zdravo srce in ožilje, si znižate raven holesterola ali ga ohranite na normalni ravni. Prav tako vam bo razložil, kaj pomaga pri težavah z bolečimi sklepi in revmatskimi obolenji, s katerimi se srečuje vedno več ljudi, tako starejših kot mlajših.

11.30–12.30

OKREPITE IMUNSKI SISTEM PRED ZIMO NA NARAVEN NAČIN, predavanje

Konferenčna dvorana M1

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

Vesna Titan, Kristina Jerič, Medis, d. o. o.

Vabimo vas na zanimivo predavanje, kjer vam bomo predstavili vlogo prehranskih dopolnil pri ohranjanju vitalnosti. Opisali bomo vpliv kolostruma na optimalno delovanje imunskega sistema in izboljšanje splošnega počutja ter povedali, kaj o kolostrumu pravijo uporabniki iz celotne Slovenije. Da vam v zimskem času ne bi ponagajali škodljive bakterije in virusi, pa vam bomo predstavili prednosti uporabe beta glukana. Ob zaključku predavanja vas prisrčno vabimo na zdravo malico, ki je prav tako pomembna za vitalnost, koncentracijo in dobro delovanje imunskega sistema.

11.30–12.30

KAKO NUDIMO PRVO POMOČ NA IZLETU, PIKNIKU ..., predavanje

Konferenčna dvorana M2

prosti čas, šport in popotništvo

Ema Mesarič, dipl.med. sestra, Območno združenje Rdečega križa Murska Sobota

Ko se odpravljamo na izlet ali piknik, je dobro, da vemo nekaj osnovnih pravil glede nevarnosti, ki nam lahko pokvarijo naša pričakovanja. Kakšna hrana naj bo v nahrbtniku, zakaj tekočina, zakaj povoj? Pozornost je potrebno posvetiti ravnanju z živili in higieni rok. Previdnost je potrebna pri uživanju plodov in rastlin v naravi zaradi možnosti zastrupitve. Ne pozabimo na pasti sonca! Katere so ljubke živalce v naravi?

Podali vam bomo nekaj koristnih nasvetov, ki vam bodo prišli prav tako na izletu kot pikniku.





12.15–12.30

PREDSTAVITEV e-BRALNIKOV, literarni program

Dvorana Lili Novy

starejši in nove tehnologije

Aleš Klemen, bibliotekar, Mestna knjižnica Ljubljana

Mestna knjižnica Ljubljana pripravlja predstavitev uporabe elektronskih bralnikov, ki nam omogočajo prebiranje elektronskih knjig in drugih elektronskih vsebin. Predstavitev zajema praktičen prikaz osnovnih elementov e-bralnikov, posebnosti elektronskih knjig ter prednosti njihove uporabe na elektronskih bralnikih.

12.30–14.00

POSVET O AKTUALNIH DRUŽBENIH RAZMERAH, posvet

Konferenčna dvorana M3

Demokratska stranka upokojencev Slovenije



12.50–13.05

SOCIALNO PODJETNIŠTVO, predavanje

Odprti oder v pasaži Maximarketa

Mateja Kržin

Socialno podjetništvo kot izhodišče boljšega sožitja med generacijami. Prvi del predstavitve se nanaša na neokapitalizem kot edino možnost nadaljnega sožitja na svetu, drugi del pa predstavlja možne rešitve v okviru socialnega podjetništva.

13.00–15.00

MED IN ZDRAVJE, predavanje

Dvorana Lili Novy

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

dr. Peter Kapš, PS Mercator, d. d.

14.15–15.15

KAKO ZAŠČITITI SVOJE PREMOŽENJE Z ZLATOM IN SREBROM?, predavanje

Konferenčna dvorana M3

izobraževanje starejših

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

Veliko se nas sprašuje, kako naj ohranimo premoženje, ki smo ga ustvarili skozi svoje življenje. V zadnjih 30 letih smo doživeli inflacijo, menjavanje denarja in finančno krizo. Tudi v naslednjem desetletju se nam obetajo s stališča financ in premoženja zelo nestabilni časi. Zlato in srebro že več kot 4000 let ohranjata svojo realno vrednost. Kako z zlatom in srebrom na najboljši način zaščititi svoje premoženje in ga zavarovati pred inflacijo? Na to vprašanje vam bomo odgovorili na predavanju, kjer vam bomo

pokazali tudi, kako lahko na enostaven način tudi vi investirate v naložbeno zlato in srebro.

14.35–14.50

GLUKOZAMIN ZA NOVO KVALITETO V ZRELIH LETIH, predstavitev

Odprti oder v pasaži Maximarketa

MIC Mengeš d. o. o.

Artoza prizadene veliko ljudi v tretjem življenjskem obdobju. Glukozaminijev sulfat v zdravilo glukozamin Pharma Nord kapsule omogoča uspešno vzročno zdravljenje. Možno se je ogniti tudi operacijam. V Sloveniji smo od leta 2006 naprej.

15.00–16.30

KAKO IZKORISTITI POLNI POTENCIAL DIGITALIZACIJE TV, okrogla miza

Konferenčna dvorana M2



15.15–16.15

STAREJŠI ZA STAREJŠE, posvet

Kosovelova dvorana

Zveza društev upokojencev Slovenije

15.15–16.15

SIMBOLIKA TULIPANOV V LIKOVNI UMETNOSTI, predavanje

Dvorana Lili Novy

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

mag. Olga Paulič, dolgoletna upokojena profesorica umetnostne zgodovine, Klub Gaia

Tulipani od nekdaj nagovarjajo človeka z lepoto cvetov. Tistemu, ki zna prisluhniti prikriti govoric simbolov, spregovorijo tudi o legendah in verovanjih ter zgodovini. Zaradi izjemne lepote pripada tulipanom v svetu cvetlic posebno mesto, saj so v začetku novega veka čebulice tulipanov v Evropi predstavljale pravo premoženje. Simbolika tulipanov odkriva njegove raznotere pomenne, ki dopolnjujejo in razlagajo slikarske mojstrovine.

15.15–16.15

SRCE IN NARAVNO ZDRAVLJENJE, predavanje

Konferenčna dvorana M1

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

Barbara Hrovatin, dr. med., Fidimed, d. o. o.



Bolezni srca in ožilja so v razvitem svetu še vedno najpogostejše kronične bolezni in z njimi se tudi v Sloveniji srečuje večina odraslih obeh spolov. Zvišan holesterol ali trigliceridi v krvi, sladkorna bolezen ali dieta zaradi previsoke vrednosti krvnega sladkorja, presežni kilogrami, visok krvni tlak, hitra prehrana, ki daje le prazne kalorije, ujetost v sedeč način življenja – vam zveni znano? Za zdravje svojega srca lahko daleč največ storimo sami. Kaj in zakaj je v načinu življenja najpomembnejše za delovanje srčno-žilnega sistema, katera naravna zdravila je dobro izbrati za svoje srce in srca tistih, ki so vam blizu – prisluhnite predavanju zdravnice Barbare Hrovatin. Ob koncu bo čas tudi za vaša vprašanja. Za individualni posvet z zdravnico Barbaro Hrovatin se lahko naročite na stojnici podjetja Fidimed. Prosimo vas, da pripravite diagnoze, zdravila, ki jih redno jemljete, in vprašanja.

15.30–16.30

VOJNA ALI MIR Z BAKTERIJAMI, predavanje

Konferenčna dvorana M3

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

Sanja Lončar in Adriana Dolinar, Projekt Skupaj za zdravje človeka in narave

Kaj predstavlja večjo grožnjo, bakterije v našem okolju in naših telesih ali sredstva, s katerimi se pred njimi ubraniti? Antibiotiki so nam uničili črevesno floro in povečali nevarnost, da zbolimo zaradi bakterij, odpornih na antibiotike, do neslutelih razsežnosti. Močna čistila, s katerimi poskušamo dezinficirati svoje okolje, nas lahko naredijo še bolj bolne. Katere bakterije so zares nevarne in kako jih lahko obvladamo na naraven način? Katerih bakterij nam primanjkuje in kako do njih? Predavateljici bosta predstavili naravne rešitve na področju zdravja in bivanja.

Organizator si pridržuje pravico do spremembe programa.

Generalni sponzor prireditve:



Srebrni produktni sponzor:



Bronasti produktni sponzor:

Organizatorji:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KULTURO IN ŠPORT

Podporniki:



REPUBLIKA SLOVENIJA
Kombičarska 5, 1000 Ljubljana
www.mz.gov.si, e: @mz.gov.si

MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO
IN SOCIALNE ZADRE

Medijski pokrovitelji:



Uradni prevoznik:



PRIJAVNICA ZA BREZPLAČNO UDELEŽBO NA PREDAVANJAH IN OKROGLIH MIZAH

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.

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.



Poština
plačana.
Pogodba št.
661/1/S

Inštitut Hevreka!
Beethovnova 9/II
1000 Ljubljana