

Cankarjev dom, Ljubljana  
29., 30. september in 1. oktober 2010  
odprto od 9. do 18. ure

Projekt sofinancira Evropska komisija  
v okviru programa Evropa za državljane.



10. FESTIVAL ZA *tretje* ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

*Za strpno in socialno sožitje vseh generacij!*



# PROGRAM PRIREDITVE

Letos prvič tudi z mednarodno udeležbo




Častni pokrovitelj 10. Festivala za tretje življenjsko obdobje je  
predsednik Državnega zbora RS dr. Pavel Gantar

Generalni sponzor prireditve:



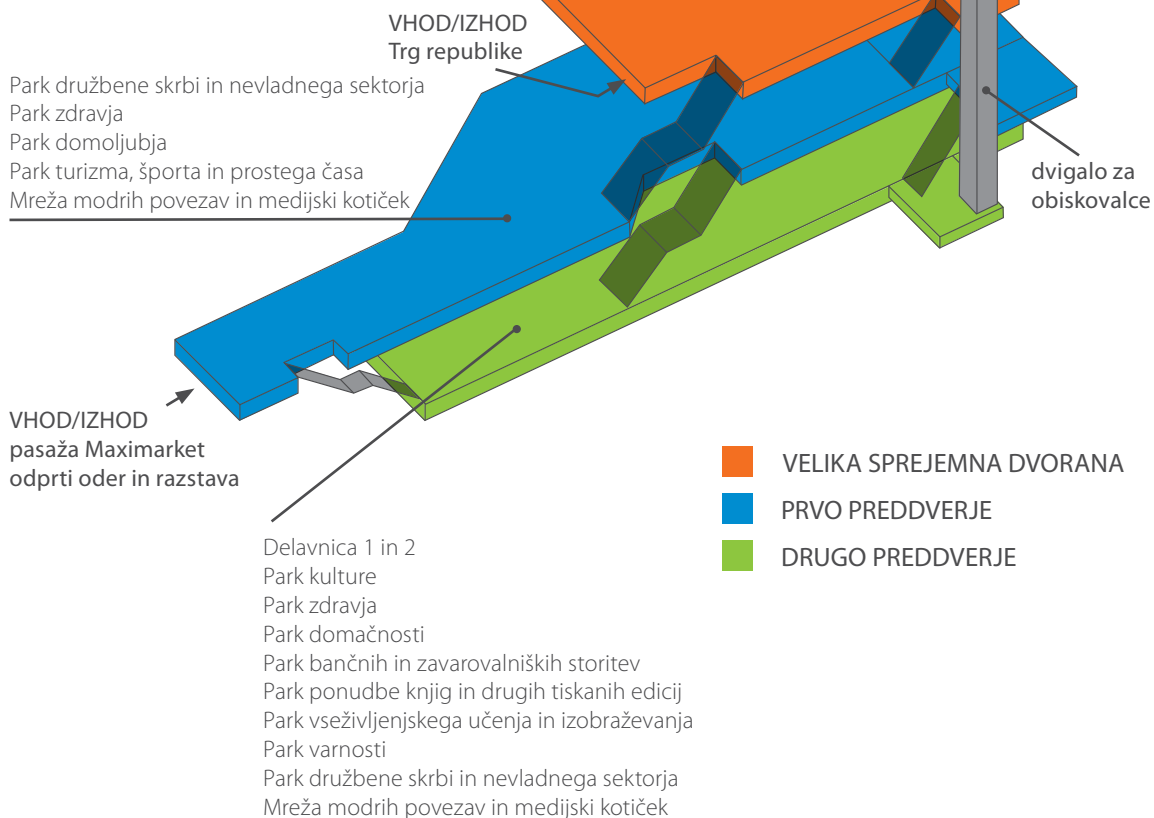
www.f3ž0.si

## KAZALO

	<b>Kulturni program</b>	<b>4</b>		Primerno za otroke
	<b>Konferenca</b>	<b>13</b>		Medgeneracijsko sodelovanje
	<b>Delavnice</b>	<b>16</b>		
	<b>Predavanja</b>	<b>26</b>		
	<b>Otroški program</b>	<b>37</b>		
	<b>Razstave</b>	<b>39</b>		

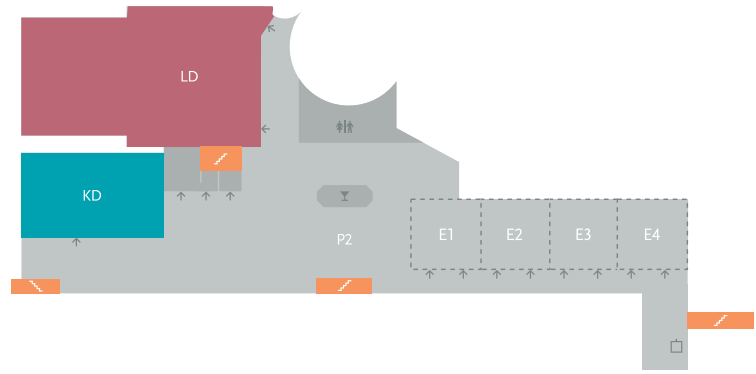
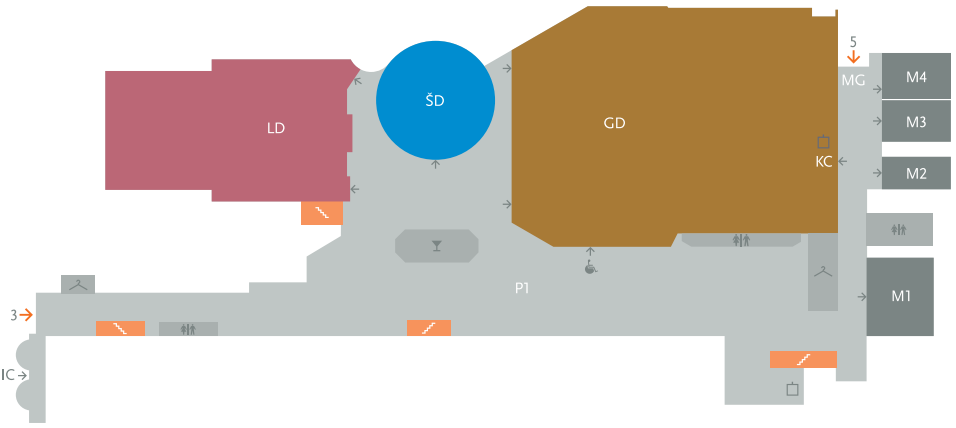
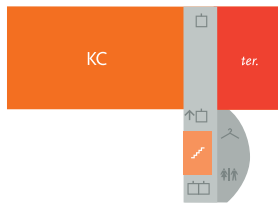
## CANKARJEV DOM

Park zdravja  
 Park prehrane  
 Park turizma, športa in prostega časa  
 Park mobilnosti  
 Park bančnih in zavarovalniških storitev  
 Park ponudbe knjig in drugih tiskanih edicij  
 Mreža modrih povezav in medijski kotiček  
 Zveza društev upokojencev Slovenije  
 Odprti oder



# CANKARJEV DOM

## dvoranska shema



<b>5</b>	Klub CD
KC	Klub CD vhod z Erjavčeve ulice
ter.	terasa
<b>0</b>	Velika sprejemna dvorana
1	vhod 1 s Prešernove ceste
2	vhod 2 s Trga Republike
4	vhod 4 za izvajalce
6	vhod 6 službeni, s Prešernove c.
VS	Velika sprejemna dvorana
GD	Gallusova dvorana balkon
GC	Galerija CD
LN	Klub Lili Novi vhod v 1. nadstr.
DP	Dvorana Duše Počkaj
rec.	repcija
<b>-1</b>	Prvo predvedrje
3	vhod 3 iz pasaže MM
5	vhod 5 z Erjavčeve ceste
P1	Prvo predvedrje
GD	Gallusova dvorana parter
LD	Linhartova dvorana balkon
ŠD	Štihova dvorana
MG	Mala galerija
IC	Informacijsko središče CD
KC	Klub CD vhod v 5. nadstropju
M	konferenčne dvorane 1—4
<b>-2</b>	Drugo predvedrje
LD	Linhartova dvorana parter
KD	Kosovelova dvorana
P2	Drugo predvedrje
E	konferenčne dvorane 1—4
WC	WC
g	garderoba
□	dvigalo
Y	bar
→	vhod v Cankarjev dom
→	vhod v dvorano
↗	stopnišče

# KULTURNI PROGRAM

sreda, 29. september

10.00–11.00

## ODPRTJE 10. FESTIVALA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

Gallusova dvorana

- **Kulturno društvo Godba ljubljanskih veteranov**  
Himna Slovenije in himna Evropske unije  
Župan Mestne občine Ljubljane Zoran Jankovič
- **Pevsko društvo upokojencev Celje**  
Zottelmarsch (tirolska ljudska, prir. Milan Kasesnik), N'mau čez Izaro (F. Treiber, prir. Radovan Gobec)  
Predsednica Zveze društev upokojencev dr. Mateja Kožuh Novak
- **Združenje upokojencev iz Kumanova, Upokojensko kulturno-umetniško društvo Gjoko Simonoviče**  
Splet Biljana platno belese na Ohridskoto Ezero (koreografija Marjan Boskovski)  
Predsednica AGE Platform Europe Anne-Sophie Parent
- **Univerza za tretje življenjsko obdobje, citrarska skupina Marjanke**  
Pod to goro zeleno (ljudska), Beli cvet  
Varuhinja človekovih pravic dr. Zdenka Čebašek – Travnik
- **Folklorna skupina mestne četrti Slavko Šlander Celje**  
Splet koroških plesov
- **Starejši, revščina in prijateljstvo**  
zmagovalni spis literarnega natečaja in zmagovalne risbice likovnega natečaja  
podelitev priznanj
- **Inštrumentalni sestav Srednje vzgojiteljske šole in gimnazije Ljubljana**  
Andante festivo (avtor Jean Sibelius)
- **Društvo upokojencev Deskle-Anhovo Jazzy**  
Predsednik Državnega zbora RS in častni pokrovitelj festivala dr. Pavel Gantar
- **Ženski pevski zbor Stane Habe Društva upokojencev Domžale ter Otroški pevski zbor Domžalčki**  
Svobodna Slovenija (avtor Radovan Gobec)
- **Kulturno društvo Godba ljubljanskih**

veteranov

Zlato in srebro (Franz Lehar, prir.: Piet Stalmeier)

- **Šentjakobsko gledališče Ljubljana**  
Odlomek iz predstave Prigode dobrega vojaka Švejka

10.25–18.00

## ODPRTI ODER V PASAŽI MAXIMARKETA



**10.25–10.40 Mupijev ples**, Medis, d.o.o., plesni nastop



**11.15–11.45 Lutkovna predstava Lorelei**, Društvo upokojenih pedagoških delavcev Slovenije, Trbovlje, dramski nastop

**11.50–12.05 Narečne pesmi z južnega Pohorja**, Društvo upokojenih pedagoških delavcev Slovenije, Celje, pevski nastop

**12.10–12.25 Zapijmo v jesen**, AD Univerza za tretje življenjsko obdobje Velenje, glasbeni nastop

**12.30–12.45 Slovenske zimzelene popevke**, Ajda Stina Turek, KUD B.A.L., pevski nastop



**12.50–13.05 Ljudske otroške navihanke**, Vrtec Jelka, plesni nastop

**13.10–13.25 V domu starih**, Društvo upokojencev Ajdovščina, dramski nastop

**13.30–13.45 Ljudsko petje**, Društvo upokojenih pedagoških delavcev Slovenije, Celje, pevski nastop

**13.50–14.05 Beseda, besede**, Dom ob Savinji Celje, literarni nastop

**14.10–14.25 Kje so tiste stezice, Gremo na Štajersko**, Društvo Optimisti Ptuj, pevski nastop

**14.30–15.00 Smo veseli upokojenci**, Društvo upokojencev Markovci, glasbeni nastop

**15.05–15.20 Pesem nas družī,** Društvo upokojencev Krmelj, pevski nastop

**15.25–15.35 Ljudske pevke Trlce iz Ligojne,** Kulturno umetniško društvo Ligojna, pevski nastop

**15.40–15.55 Tri pesmi,** Kulturno umetniško društvo Trata-Gorenja vas, pevski nastop

**16.00–16.05 Tri skladbe,** Društvo upokojencev Divača, pevsko-glasbeni nastop

**16.10–16.25 S plesom do zdravja,** Plesna zveza Slovenije, plesni nastop

**16.30–16.50 Biseri besed in glasbe,** Društvo za ozaveščanje in osebnostno rast, glasbeni nastop

**16.55–17.10 Pesmi z Bele krajine,** Pevska sekcija KD Stari trg, pevski nastop

**17.15–17.45 Kje so tiste stezice,** Društvo upokojenih pedagoških delavcev Slovenije, Mešani pevski zbor dr. Bogdan Derč, Ljubljana, pevski nastop


**17.50–18.00 Plesi iz ribniške doline,** ŽKUD Tine Rožanc, folklorna skupina Veterani, plesni nastop

## **11.00–18.00 ODPRTI ODER V VELIKI SPREJEMNI DVORANI**

**11.00–11.10 Joga za seniorje,** Društvo Namaste, predstavitev

**11.15–11.45 Iz kulturne zakladnice,** FS Društva upokojencev Križevci v sodelovanju z ljudskimi pevkami KD Vučja vas in Rogisti

**11.50–12.05 Peli so jih mati moja,** Ljudske pevke Dobrna, pevski nastop

 **12.10–12.40 ADC-spektakel,** Društvo Most, univerza za tretje življenjsko obdobje Ajdovščina, plesni nastop

**12.45–13.15 Šopek najljubših pesmi,** Društvo upokojencev Škofije, ženska pevška skupina Dekleta s Škofij, pevski nastop

**13.20–13.40 Predstavitev narodnih in ljudskih pesmi,** Ženski pevski zbor Društva upokojencev Idrija, pevski nastop

**13.45–14.00 Moški o ženskah,** Društvo upokojencev Ajdovščina, dramski nastop


**14.05–14.20 Moški pevski zbor,** Društvo upokojencev Dobrna, pevski nastop

**14.25–14.40 Mladi Ekonomske šole Ptuj skozi glasbo,** Šolski center Ptuj, Ekonomska šola, glasbeni nastop

**15.05–15.15 Glas mladosti,** Akademski pevski zbor Maribor, pevski nastop

**15.20–15.35 Mama, nauči me kuhati,** Emilija Pavlič, s. p., kulinarčni nastop


 **15.40–16.10 Folklor – splet belokranjskih plesov in glasbena skupina,** Društvo upokojencev Črnomelj, plesno-glasbeni nastop

 **16.15–16.45 Modra starost za lepšo mladost,** Župnijska Karitas Dob – družabna skupina Rožmarin, dramsko-pevski nastop

**16.50–17.05 Splet plesov Slovenije,** Folklorna skupina MČ S. Šlander, plesno-glasbeni nastop

**17.10–17.20 Ženski pevski zbor Generacija '57,** KUD Janez Kuhar, pevski nastop

**17.25–17.40 Ljudski plesi narodov EU, ZDA in Izraela,** Društvo interesnih dejavnosti upokojencev Novo mesto, plesni nastop

 **17.45–18.00 Ni vsak klobuk domžalski slamnik,** Občina Domžale, plesno-pevski nastop



11.00–11.15

**PREDSTAVITEV e-BRALNIKOV,  
literarni program**

**Dvorana Lili Novy**

Aleš Klemen, bibliotekar, Mestna knjižnica  
Ljubljana

**starejši in nove tehnologije**

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

**ODPRTJE RAZSTAVNEGA PROSTORA  
MINISTRSTVA ZA OKOLJE IN PROSTOR,  
Odrta delavnica D2,  
II. preddverje**



12.15–13.45

**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.

16.00–18.00

**2. VEČER PESMI IN PLESA, kulturna  
prireditev na temo ohranjanja kulturne  
dediščine**

**Linhartova dvorana**

- **Društvo upokojencev Ajdovščina, Dramsko-pevska skupina Zarja in učenci Osnovne šole Šturje**
- **Folklorna skupina Društva upokojencev Križevci in Ljudske pevke KD Vučja vas, Folklorna skupina s pevkami Ljudskih pesmi**
- **Kulturno umetniško društvo Mladost**
- **Društvo upokojencev Velenje, Paka**
- **Društvo upokojencev Boris Kidrič, Folklorna skupina Pušeljč**
- **Društvo upokojencev Limbuš, Pekre, Ljudske pevke Spominčice**
- **Madžarska manjšina v Sloveniji, Muravidek, Tancegyuttes**
- **Društvo upokojencev Litija, citrarski orkester Srebrne strune**
- **Slovenci iz Porabja, Kulturno-umetniška skupina iz Szombathelya na Madžarskem**
- **Madžarska folklorna skupina, Ujbude-Budimpešta, Wild Roses Folk Dance Senior Group**
- **Društvo upokojencev Škofije, Ženska pevka skupina Dekleta s Škofij**
- **Društvo upokojencev Naklo, Folklorna skupina**



16.30–16.45

**PREDSTAVITEV e-BRALNIKOV,  
literarni program**

**Dvorana Lili Novy**

Aleš Klemen, bibliotekar, Mestna knjižnica  
Ljubljana

**starejši in nove tehnologije**

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.

9.00–18.00

## ODPRTI ODER V VELIKI SPREJEMNI DVORANI

9.00–9.15 **Nothing else matters**, Srednja zdravstvena šola Ljubljana, glasbeni nastop

9.30–10.00 **Vrnimo se z glasbo v mlada leta**, KUD Ivan Cankar, pevski nastop



10.05–10.20 **EKO-obleka**, Osnovna šola Toneta Čufarja, modna revija



10.25–10.40 **Zapojte z nami!**, Osnovna šola Danile Kumar, pevski nastop



11.05–11.35 **Kahlica bahlica**, Založba Mladinska knjiga, glasbeno-pevski nastop



11.40–12.10 **Kreativnost kot povezava med generacijami**, DSO Kočevje, pevsko-literarno-dramski nastop



12.15–13.25 **Mi in naši gostje v marcu – mesecu žensk**, Društvo upokojenih pedagoških delavcev Slovenije, Celje, pevsko-plesno-glasbeno-dramski nastop

13.30–13.40 **Gorenjski plesi**, Akademski folklorna skupina *France Marolt* Univerze v Ljubljani, pevsko-plesni nastop

13.45–14.00 **Dobra volja je najbolja**, Športno-kulturno društvo Sinji Vrh, pevski nastop

14.10–14.40 **Za vsakogar nekaj**, Nataša Loborec-Perovšek, pevski nastop

14.45–14.55 **Dobri večer**, Folklorna skupina Golica, plesni nastop

15.00–15.15 **Mešani pevski zbor Avgust Šuligoj**, Društvo upokojencev Ilirska Bistrica, pevski nastop



15.20–15.35 **Pod medvedovim dežnikom**, Osnovna šola Bršljin, pevsko-dramski nastop

15.40–16.15 **Dr. France Prešeren: Sonetni venec v sedmih jezikih**, Društvo

upokojencev Idrinja in Univerza za tretje življenjsko obdobje, literarni nastop



16.20–16.35 **Radi se igramo in plešemo**, Osnovna šola Jurija Vege Moravče, plesni nastop

16.40–17.00 **Pojte z nami**, Železniško kulturno umetniško društvo Tine Rožanc Ljubljana, pevski nastop

17.05–17.20 **Belokranjski splet**, Folklorna skupina KŠD Predgrad, plesni nastop

17.25–17.40 **Pesem v srcu**, Kulturno društvo Mešani pevski zbor Ladko Korošec, pevski nastop

17.45–18.00 **Gremo po kolač**, Društvo upokojencev Ilirska Bistrica, folklorna skupina Grabina, glasbeno-plesni nastop

9.00–17.30

## ODPRTI ODER V PASAŽI MAXIMARKETA



9.15–9.45 **Vsi za enega, eden za vse, podajmo si roke**, Osnovna šola Brezovica pri Ljubljani, pevski nastop



9.50–10.05 **Maruša in mavrica; Vsi drugačni, vsi enakovredni**, Osnovna šola Brezovica pri Ljubljani, dramski nastop



10.10–10.30 **Dijaki Ekonomsko-trgovske šole Kranj in starostniki v sodobnem času**, ESIC Kranj, Ekonomsko-trgovska šola, plesno-glasbeni nastop

10.35–10.55 **Peli so jih moje mati!**, Kulturno društvo ljudske pevke Rogatec, pevsko-glasbeni nastop

**11.00–11.10 Pevci skupine Jesensko cvetje,** Društvo upokojencev Šentjur, pevski nastop



**11.15–11.30 Beseda pove samo en del,** Osnovna šola Brezovica pri Ljubljani, plesni nastop

**11.35–11.42 Koračnica in kankan,** Društvo upokojencev Tržišče – Mlade Žurerke, plesni nastop

**11.47–12.17 Ljudsko petje,** Društvo upokojencev Luče, pevski nastop

**12.22–12.30 Koračnica in kankan,** Društvo upokojencev Tržišče – Mlade Žurerke, plesni nastop

**12.35–12.50 Kulturno umetniško društvo Židan parazol,** Splet štajerskih plesov, pevsko plesni nastop

**12.55–13.20 Slovenske domoljube in borbene pesmi,** Mešani pevski zbor Maestral Koper, pevski nastop

**13.25–13.50 Bela krajina v pesmi, besedi in glasbi,** Ženski pevski zbor Društvo upokojencev Metlika, pevsko-glasbeni nastop

**13.55–14.15 Splet Biljana platno belese na Ohridskoto Ezero,** plesni nastop

**14.20–14.35 Predstavlja se mešani pevski zbor Društva upokojencev Straža,** pevski nastop

**15.00–15.15 Škrjanček poje jeseni,** Društvo upokojencev Dobrepolje, pevski nastop



**15.20–15.45 Skupaj rastemo in se dopolnjujemo,** Osnovna šola Dušana Bordona Semedela Koper, pevsko-plesni nastop



**15.50–16.05 Koroške ljudske in umetne pesmi,** ženski pevski zbor Društva upokojencev Vuzenica, pevski nastop

**16.10–16.40 Kulturno društvo Bohinj in Društvo upokojencev Bohinj – z roko v roki,** Kulturno društvo Bohinj in Društvo upokojencev Bohinj, glasbeno-plesni nastop



**17.15–17.30 Razglasitev najboljših projektov nagradnega natečaja za medgeneracijsko sodelovanje,** Zveza za tehnično kulturo Slovenije

**17.45–18.00 Štiri ljudske pesmi,** Pevska skupina KŠD Predgrad, pevski nastop

**9.00–10.00**

**V VIHARJU IZGNANSTVA, literarni program**

Viktorija Zmaga Glogovec, Društvo upokojenih pedagoških delavcev Slovenije, Ljubljana  
**Dvorana Lili Novy**

Avtorica knjige *V viharju izgnanstva* bo kratko pjasnila 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.



**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 pravljličnih zakladov. Bralni krog, srečanja starejših bralcev, sicer potekajo od oktobra do maja vsak tretji četrtek v mesecu v MKL, Knjižnici Otona Župančiča.





11.30–11.45

### **PREDSTAVITEV e-BRALNIKOV,**

#### **literarni program**

##### **Dvorana Lili Novy**

Aleš Klemen, bibliotekar, Mestna knjižnica Ljubljana

#### **starejši in nove tehnologije**

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.

12.15–13.15

### **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. Sreča-



nja 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.

13.00–18.00 – vsako polno uro

### **KNJIGE ZA VSAKOGAR, literarni program**

#### **Park kulture, 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 je/bo izšlo 21 knjižnih del različnih zvrsti tako domačih ustvarjal-

cev 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 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.

14.00–15.30

### **2. REVIJA ZAMEJSKIH PEVSKIH ZBOROV**

#### **Kosovelova dvorana**

- Društva slovenskih upokojujencev Goriške, *Ženski pevski zbor*
- Slovensko društvo upokojujencev Pliberk, *Mešani pevski zbor*
- Zveza Slovencev iz Porabja, *Ljudske pevke iz Porabja*
- Društvo slovenskih upokojujencev v Trstu, *Moški pevski zbor Fran Venturini*



14.45–15.00

## **PREDSTAVITEV e-BRALNIKOV,**

### **literarni program**

**Dvorana Lili Novy**

Aleš Klemen, bibliotekar, Mestna knjižnica Ljubljana

### **starejši in nove tehnologije**

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, literarni program**

**Dvorana Lili Novy**

Herman Čater, Društvo upokojenih pedagoških delavcev, Ljubljana

### **krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje**

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 meningocefalitisa, napovedi so bile slabe. Toda v desetih letih rehabilitacije je našel pot in premagal ohromelost. Danes spet leti z jadrlnim padalom, smuča in in normalno živi. Knjigo lahko koristno uporabijo tudi zdravi za dvig kvalitete življenja. Knjiga je bila predstavljena v vseh slovenskih medicinskih revijah.

16.00–18.00

## **35. SREČANJE PEVSKIH ZBOROV DRUŠTEV UPOKOJENCEV SLOVENIJE**

**Linhartova dvorana**

- Društvo upokojencev Velenje, *Ženski pevski zbor*
- Društvo upokojencev Ivan Rudolf, Breg-Ptuj, *Mešani pevski zbor*
- Društvo upokojencev Mavrica, *Mešani pevski zbor*
- Društvo upokojencev Mirna, *Mešani pevski zbor*
- Društvo upokojencev Murska Sobota Vladimir Močan, *Mešani pevski zbor*
- Društvo upokojencev Slivnica, *Mešani pevski zbor*
- Društvo upokojencev Laško, *Mešani pevski zbor Jesen*
- Društvo upokojencev Škofja Loka, *Mešani pevski zbor Vrelec*
- Društvo upokojencev Koper, *Mešani PZ Maestral*
- Društvo upokojencev Trbovlje, *Mešani pevski zbor*
- Zveza Slovencev iz Porabja, *Ljudske pevke iz Porabja*
- Društva slovenskih upokojencev Goriške, *Ženski pevski zbor*
- Slovensko društvo upokojencev Pliberk, *Mešani pevski zbor*
- Društvo slovenskih upokojencev v Trstu, *Moški pevski zbor Fran Venturini*




9.00–14.50

**ODPRTI ODER V VELIKI SPREJEMNI DVORANI**

9.00–9.20 **Slovenske narodne pesmi**, Pevsko društvo invalidov in upokoencev Logatec, pevski nastop

9.25–9.55 **Pozdrav iz Novega mesta**, Društvo upokoencev Novo mesto, glasbeno-literarni nastop

10.00–10.30 **Glasba za dušo in srce**, Kulturno-umetniško društvo Glasbene muze, glasbeni nastop


 10.55–11.25 **Medgeneracijski ansambel in medgeneracijska plesna skupina**, Dom upokoencev Franc Salomon, plesno-glasbeni nastop

11.30–12.00 **Mi gradimo most**, Kulturno društvo Borovnica, pevsko-dramski nastop

12.05–12.20 **Pušeljč priljubljenih**, Društvo upokoencev Ajdovščina, pevski nastop

12.25–12.40 **Zakaj pa ne bil pel in bil vesel**, DU Šentvid pri Stični, pevski nastop

 12.45–12.55 **Vesele miške**, Osnovna šola Dobje, pevsko-plesno-dramski nastop

 13.00–13.30 **Pesmi z zdravstveno-vzgojno vsebino**, Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota, pevski nastop

13.35–13.55 **Rokov sejem v Dravljah**, Pevsko društvo Rožmarin Dravlje, pevski nastop


14.00–14.15 **Naše težave**, DKŠD Svoboda Krmelj, pevsko-glasbeno-dramski nastop


9.40–16.20

**ODPRTI ODER V PASAŽI MAXIMARKETA**

9.05–9.20 **Pevski zbor mestnega društva upokoencev Vrbovec**, pevski nastop

9.25–9.35 **Mešani pevski zbor upokoencev Koprivnica**, pevski nastop

 9.40–9.55 **Mupijev ples**, Medis, d.o.o., plesni nastop

 10.00–10.30 **Dijaki v sožitju s starostniki**, ESIC Kranj, Gimnazija, plesno-glasbeni nastop

10.35–10.50 **Drobtinice z mize mladosti**, Manja Golec, pevski nastop

10.55–11.25 **Trbovlje v pesmi in besedi**, Društvo upokoencev Trbovlje, glasbeno-pevsko-literarni nastop

11.30–11.50 **Nastop kulturne sekcije**, Društvo upokoencev Sovodenj, pevsko-dramski nastop

11.55–12.25 **Hej, rudar!** KUD Svoboda Dol, Ženski pevski zbor, literarno-pevski nastop

12.30–12.45 **Pop, salsa, hip-hop, standardni plesi v parih**, Srednja zdravstvena šola Ljubljana, plesni nastop

13.10–13.40 **Izbor narodnozabavne glasbe**, Srednja zdravstvena in kozmetična šola Maribor, glasbeni nastop

13.45–13.55 **Dve ljudski po zborovsko**, Mešani pevski zbor Društva upokoencev Šempeter, pevski nastop

14.00–14.30 **Ohranimo ljudsko zapuščino za otroke**, Mešani pevski zbor Društva upokoencev Kamnik, pevsko-glasbeni nastop

14.55–15.15 **Vokalno-instrumentalna skupina Zimzelen**, Turistično društvo Oplotnica, pevsko-glasbeni nastop

**15.20–15.35 Igranje na doma izdelane instrumente ter ljudsko petje,** Društvo kmečkih žena, pevsko glasbeni nastop

**16.00–16.20 Splet starih plesov iz okolice Umaga,** Udruga Gaia i Gunci, plesni nastop



**10.30–10.45**

**PREDSTAVITEV e-BRALNIKOV,**

**literarni program**

**Dvorana Lili Novy**

Aleš Klemen, bibliotekar, Mestna knjižnica Ljubljana

**starejši in nove tehnologije**

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**

**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 Kreml *Lahko noč, prijatelj* z likovno delavnico akademske slikarke Maje Lubi. Za glasbeno vzdušje bo poskrbel kitarist Samo Južnič z recitalom Vladimire Rejc.



**12.15–12.30**

**PREDSTAVITEV e-BRALNIKOV,**

**literarni program**

**Dvorana Lili Novy**

Aleš Klemen, bibliotekar, Mestna knjižnica Ljubljana

**starejši in nove tehnologije**

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.

**15.50–16.20**

**ODPRTI ODER V VELIKI SPREJEMNI DVORANI**

**Razglasitev zmagovalcev natečajev**

**10. Festivala za tretje življenjsko obdobje:**

likovni natečaj, literarni natečaj, fotografski natečaj, raziskovalne naloge

**16.30–17.30, Linhartova dvorana**

**ZAKLJUČEK 10. FESTIVALA**

**ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE**

- **Kulturno društvo Mešani pevski zbor Kolinska:** Kukovca je kukala (Emil Adamič), Stoji tam v gori partizan (prir. Radovan Gobec)
- **Plesni klub ADC, Plesna skupina Ajda:** Vijolična energija; Predsednik programskega sveta festivala Davor Dominkuš
- **Pevski zbor mestnega društva upokojencev Vrbovec:** Lijepi naši strnokosi, Plovi barko; Aldo Ternovec, Zveza društev upokojencev Slovenije
- **Pevski zbor mestnega društva upokojencev Vrbovec:** Vela Luka, Pjesma umirovljenika Matica umirovljenika Hrvatske?
- **Dekliški zbor Aurora Srednje vzgojiteljske šole in gimnazije Ljubljana:** Till Oesterland vill jag fara (Švedska ljudska), Igraj kolce, (belokranjska ljudska, prir. Jakob Jež), Jou – Jou, (R. Murray Schafer)
- **Mešani pevski zbor upokojencev Koprivnica:** Grade moj Koprivnica, Po jezeru, Kad dođe dragi prijatelj
- **Starejši, revščina in prijateljstvo** zmagovalni spis literarnega natečaja in zmagovalne risbice likovnega natečaja
- **Mešani pevski zbor upokojencev Koprivnica:** Hišica za ptice, Moja diridika; Minister za šolstvo in šport dr. Igor Lukšič
- **Železničarsko-kulturno umetniško društvo Tine Rožanc mešani zbor Cantate nobiscum:** V tujini (avtor Adolf Groebming), Santa Lucia (prir. Jože Trošt), Mravla je v mlin pelala (avtor Radovan Gobec)
- **Šentjakobsko gledališče Ljubljana:** Odlomek iz predstave Mali diktator, brivec in gospod Viktor Žakel
- **Društvo upokojenih pedagoških delavcev Slovenije Celje, pevski zbor Vojnik:** Čas je da končamo

# KONFERENCA: Pot k blagostanju in socialni vključenosti

sreda, 29. september, 12.00–16.00

## Evropske socialne politike in izzivi starajoče se družbe

Vodja: mag. Martina Trbanc, Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve Republike Slovenije

### PLENARNI DEL, 12.00–13.30, Linhartova dvorana

- Anne-Sophie Parent (Age Platform): *Kaj lahko stori Evropska unija za promocijo aktivnega staranja in med-generacijske solidarnosti: pričakovanja starejših po Evropi.*
- dr. Zinka Kolarič (Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede): *Sistemi blaginje, procesi reform in solidarnost med generacijami v evropskih družbah.*
- Tomaž Banovec (Zveza društev upokojencev Slovenije): *Razumevanje (konkretne) socialne države, socialnih politik in nekatera pričakovanja starejših in upokojencev.*
- Davor Dominkuš (Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve): *Najnovejše spremembe socialno varstvene zakonodaje z vidika sprememb in novosti za starejše.*
- mag. Martina Trbanc (Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve Republike Slovenije): *Evropski cilji zmanjševanja revščine do leta 2020 in nacionalna zaveza na tem področju.*

### OKROGLA MIZA A: 14.30–16.00, Štihova dvorana

#### Izkušnje držav zahodnega balkana na področju boja proti revščini in socialni izključenosti starejših

Vodja: Davor Dominkuš, Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve Republike Slovenije

Sodelujejo:

- Dragi Argirovski (Zveza društev upokojencev Makedonija): *Potreba po medgeneracijski solidarnosti in boju proti revščini za blagostanje starejših v Makedoniji.*
- Josip Vincek (Matica upokojencev Hrvaške): *Aktivnosti Matice upokojencev Hrvaške pri zaščiti interesa starejših ljudi.*

### OKROGLA MIZA B: 14.30–16.00, Kosovelova dvorana

#### Socialne posledice ekonomske krize za populacijo starejših

Vodja: mag. Martina Trbanc, Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve Republike Slovenije

Sodelujejo:

- dr. Maša Filipovič Hrast (Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede): *Revščina starejših in njihove*

*strategije shajanja.*

- Rožca Šonc (Zveza društev upokojencev Slovenije): *Socialne posledice ekonomske krize za populacijo starejših.*
- Caterina Martina (Združenje upokojenih italijanskih delavcev v Furlaniji – Julijske krajini v Italiji): *Posledice ekonomske krize za populacijo starejših.*

### OKROGLA MIZA C: 14.30–16.00, konferenčna dvorana M1

#### Kako si starejši predstavljajo socialno državo?

Vodja: Anton Donko, Zveza društev upokojencev Slovenije

Sodelujejo:

- dr. Mateja Kožuh Novak (Zveza društev upokojencev Slovenije): *Socialna država je izziv za vsakega poštenega in resnega politika.*
- Anka Tominšek (Zveza društev upokojencev Slovenije): *Starejši niso družbeno breme.*
- Franciška Četkovič (Sindikat upokojencev Slovenije in Zveza društev upokojencev Slovenije): *Kako si starejši predstavljamo socialno državo?*
- Marija Krušič (Pokrajinska zveza društev upokojencev Posavje): *Kdo je pozabil biti človek?*
- Zoltan Kornfeind (ADA - Združenje za pravice starejših oseb - Italija): *Kako si danes starejši ljudje v Italiji predstavljajo socialno državo?*

### OKROGLA MIZA D: 14.30–16.00, konferenčna dvorana M4

#### Inovativne poti vključevanja starejših managerjev in strokovnjakov v podporo slovenskemu gospodarstvu

Vodja: mag. Jožko Čuk, Združenje seniorjev Slovenije

Sodelujejo:

- Zineta Vilman (podjetnica): *Podjetništvo v tretjem življenjskem obdobju ali podjetniško okolje za podjetniško vključevanje starejših.*
- mag. Antonija Štucin (Združenje seniorjev Slovenije): *Vseslovenska mreža starejših managerjev in strokovnjakov kot svetovalcev.*
- mag. Majda Širok (Ministrstvo za visoko šolstvo, znanost in tehnologijo): *Možnosti koriščenja evropskih sredstev za seniorske organizacije.*
- Janez Žezlina (Združenje seniorjev Slovenije).

## Družbena vključenost in blagostanje starejših

Vodja: dr. Jana Mali, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo

### PLENARNI DEL, 11.00–12.30, Štihoa dvorana

- dr. Jana Mali (Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo): *(Po)moč starejših v sodobni družbi*.
- dr. Ana Krajnc (Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje): *Dejavna starost kot pogoj za družbeno vključenost starejših*.
- dr. Vlado Dimovski, Univerza v Ljubljani, Ekonomska fakulteta
- dr. Gabi Čačinovič Vogrinčič, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo

### OKROGLA MIZA A: 13.30–15.00,

#### Štihoa dvorana

#### Druženje in socialni stiki

Vodja: Matic Kavčič, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede

Sodelujejo:

- Ana Ostrman (Zveza društev upokojencev Slovenije): *Socialne mreže starejših*.
- Matic Kavčič in dr. Maša Filipovič Hrast (Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede): *Omrežja socialne opore starejših*.

### OKROGLA MIZA B: 13.30–15.00,

#### konferenčna dvorana M4

#### Dobre prakse različnih institucij

Vodja: Marjana Kamnik, Aktiv socialnih delavcev domov za stare pri Skupnosti socialnih zavodov Slovenije

Sodelujejo:

- mag. Angela Hozjan, Melita Makoter in Olga Sočič (Dom starejših Lendava - Idősebb polgárok otthona Lendva): *Predstavitve koncepta in metod dela v gospodinjski skupnosti v Domu starejših Lendava*.
- Jožica Šemnički (Dom starejših občanov Gornja Radgona): *Medgeneracijski športno zabavni maraton*.
- Stanija Ivanšič (Dom dr. Jožeta Potrča Poljčane): *Socialna integracija starih ljudi preko prostovoljnega dela mladih*.
- Marija Štrigl Javornik (Koroški dom starostnikov Črneče) in Marjeta Podgoršek Rek (Osnovna šola Neznanih talcev Dravograd): *Medgeneracijski pro-*

*jekt »Z roko v roki«.*

- Aldo Ternovec (Zveza društev upokojencev Slovenije)

### OKROGLA MIZA C: 13.30–15.00,

#### konferenčna dvorana M1

#### Ekonomski in pravni vidiki

#### Vključevanja starejših v sodobno družbo

Vodja: Frančiška Četkovič, Sindikat upokojencev Slovenije in Zveza društev upokojencev Slovenije

Sodelujejo:

- dr. Andreja Kavar Vidmar (upokojena profesorica Fakultete za socialno delo): *Pospravi za seboj*.
- Mojca Vučko (Ministrstvo za obrambo Republike Slovenije): *Priprava pripadnikov Slovenske vojske na upokojitev*.
- Peter Košak (Ministrstvo za obrambo Republike Slovenije): *Predstavitve mreže medgeneracijskih skupin za kakovostno starost v Ministrstvu za obrambo RS*.



### OKROGLA MIZA D: 13.30–15.00,

#### konferenčna dvorana M2

#### Kultura in izobraževanje za večje blagostanje

Vodja: dr. Dušana Findeisen (Slovenska univerza ta tretje življenjsko obdobje)

Sodelujejo:

- dr. Ana Krajnc (Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje): *Znanje starejših za njih same in lokalno skupnost*.
- mag. Urška Bittner Pipan (Javni sklad republike Slovenije za kulturne dejavnosti): *Kultura v novih oblikah medgeneracijskih socialnih omrežij*.
- Milan Pavliha (Zveza društev upokojencev Slovenije): *V ljubitelski kulturi - za prijaznejšo starost*.
- Barbara Kelbl (Mestni kino Kinodvor): *Film in poznejša leta*.

## V lokalni skupnosti smo sposobni zagotavljati socialno vključenost starejših

Vodja: Ana Ostrman, Zveza društev upokojencev Slovenije

### PLENARNI DEL, 11.00–12.30, Štihova dvorana

- Ana Ostrman (Zveza društev upokojencev Slovenije): *V lokalni skupnosti smo sposobni organizirati socialno varnost starejših - kako, na kakšne načine?*
- Janez Ribič (Državni zbor Republike Slovenije).
- Janja Romih (Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve Republike Slovenije).
- Darja Korva (Skupnost centrov za socialno delo Slovenije).

### OKROGLA MIZA A: 13.30–15.00, konferenčna dvorana M1

#### Zadovoljevanje potreb starejših po storitvah za kakovostno bivanje na domu

Vodja: Rožca Šonc, Svet vlade Republike Slovenije za medgeneracijsko sožitje

Sodelujejo:

- Milena Beguš (Društvo upokojencev Kojsko): *Zadovoljevanje potreb starejših po storitvah za kakovostno bivanje na domu: primer iz prakse občine Brda.*
- Slavica Golob (Društvo upokojencev Duplek): *Zadovoljevanje potreb starejših po storitvah za kakovostno bivanje na domu: primer občine Duplek.*
- Ivanka Tofant (Zveza društev upokojencev Slovenije): *Starejši za starejše.*
- Zdenka Gajzer (Društvo upokojencev Hoče): *Starejši za boljšo kakovost življenja doma - potek projekta v občini Hoče-Slivnica.*
- Andreja Pogačnik Jarc in Marija Pukl (občina Domžale): *Dolgost življenja mora postati vrednota.*
- Marjana Kotnik Poropat (Društvo upokojencev Smolnik): *Zadovoljevanje potreb starejših za kakovostno bivanje na domu v občini Ruše.*

Sodelujejo tudi:

- Vili Rezman (občina Ruše in Državni zbor Republike Slovenije)
- Jože Merkuš (občina Hoče)
- Anton Štihec (Mestna občina Murska Sobota)

### OKROGLA MIZA B: 13.30–15.00, Štihova dvorana

#### Aktivno staranje – kaj je to?

Vodja: dr. Mateja Kožuh Novak, Zveza društev upokojencev Slovenije

Sodelujejo:

- dr. Božidar Voljč (Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje): *Aktivno in zdravo staranje.*
- Lada Zei (Zveza društev upokojencev Slovenije): *Vseživljenjsko izobraževanje za varno in zdravo starost.*
- Tomaž Banovec (Zveza društev upokojencev Slovenije): *Alternativne oblike bivanja za starejše - ekonomski vidik.*
- Zmaga Prošt (Društvo upokojencev Renče): *Medgeneracijsko središče - valilnica novih socialnih mrež med ljudmi vseh starosti in med različnimi dejavniki v lokalni skupnosti.*

### OKROGLA MIZA C: 13.30–15.00, Kosovelova dvorana

#### Ni nam vseeno: Osebe z demenco, marginalna skupina v naši družbi

Vodja: Miljanka Simšič, Zveza društev upokojencev Slovenije

Sodelujejo:

- Ana Cajnko (Zveza društev upokojencev Slovenije): *Ni nam vseeno: osebe z demenco, marginalna skupina v naši družbi.*
- dr. Jana Mali (Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo): *Iskanje virov moči in pomoči ljudem z demenco.*
- Danica Simšič (Združenje Spominčica): *Demenca v jedru socialne izključenosti.*
- Franc Imperl (FIRIS Imperl & Co. d.n.o.): *Osebe z demenco, marginalna skupina v naši družbi.*
- Angelica Žiberna (Zveza društev upokojencev Slovenije)
- Stanka Radojčić (Zveza društev upokojencev Slovenije)

### OKROGLA MIZA D: 13.30–15.00, konferenčna dvorana M4

#### Možnosti prenosa življenjskih izkušenj mednarodnih operacij in misij

Vodja: Srečko Zajc (Ministrstvo za obrambo Republike Slovenije)

Sodelujejo:

- dr. Ljubica Jelušič (Ministrstvo za obrambo Republike Slovenije)
- Ante Grganov (Ministrstvo za obrambo Republike Slovenije)
- Darko Lesjak (Ministrstvo za notranje zadeve Republike Slovenije)



10.00–18.00

## DELAVNICA GRAFIČNIH ODTISOV:

### MALA GRAFIKA IN EKSLIBRIS

Pasaža Maximarketa

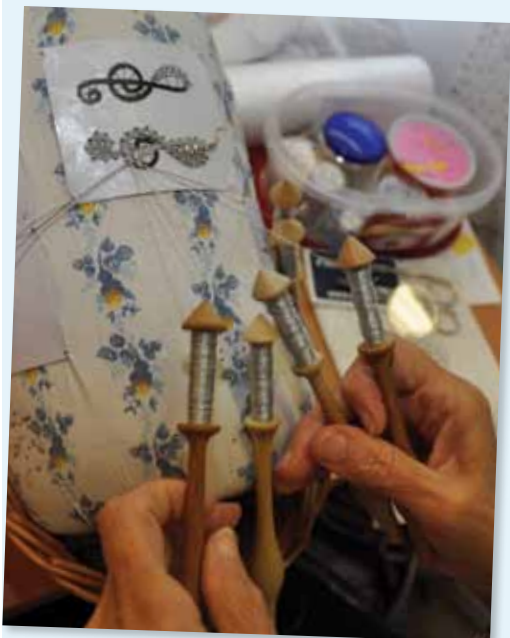
#### razvijanje ročnih spretnosti

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 ZDUS-ovem 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 klekljanja 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 predstavitvev medgeneracijskega sodelovanja in občine,** Društvo upokojencev Puconci
- **Diši po Prekmurju: predstavitvev 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

## RECIKLIRAJMO,

### lutkovna delavnica

Park kulture, II. preddverje

Iz vsakdanjih odpadnih materialov (plastenk, papirnatih tulcev, starih nogavic ...) bomo izdelovali preproste lutke, s katerimi lahko zaigramo čisto pravo lutkovno predstavo ali povemo pravljico za lahko noč. **Hiša otrok in umetnosti:**

[www.hisaotrok.si](http://www.hisaotrok.si)

*Primerno za vse starosti od 4. leta.*

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.



11.00–12.00 in 16.00–17.00

## MUZEJSKA DELAVNICA

### LEPOPISANJA, odprta delavnica

Park kulture, II. preddverje

V delavnici vas bomo seznanili z osnovami lepopisa, ki je bil nekoč zelo pomemben šolski predmet. Vrnili se bomo v preteklost, ko je bil lep opis obvezen v vseh razredih osnovne šole. Pri lep opisnih vajah bomo poprijeli za peresnik in urili prste, zapestja in podlahti ter se seznanili z osnovnimi navodili za lepo in pravilno pisanje.

Slovenski šolski muzej, Ljubljana:

[www.ssolski-muzej.si](http://www.ssolski-muzej.si)

*Primerno za vse starosti od 6. leta.*



12.00–13.00 in 15.00–15.30

## ARHIVSKA DELAVNICA

### KALIGRAFIJE IN PEČATENJA, odprta delavnica

Park kulture, II. preddverje

V delavnici bomo videli, kako so nekoč pisali, in spoznali osnove izbranih starih zgodovinskih pisav, ki dajejo vabilom, čestitkam in priznanjem poseben čar in lepoto. Seznanili se bomo s pripomočki, ki jih potrebujemo za pisanje kaligrafskih

črk, ter z osnovnimi navodili za pisanje. Ogledali si bomo nekaj osnovnih primerov različnih pisav in primerov izdelkov. Predstavljeno bo tudi pečatenje, ki je nekoč dajalo verodostojnost listinam. Kot glavni pripomoček bomo uporabljali posebna kovinska peresa s prirezano konico, kot material za pečatenje pa rdeč in črn pečatni vosek. Domov boste lahko odnesli pisan spominek.

**Pokrajinski arhiv Maribor, Pokrajinski arhiv Koper.**

*Primerno za vse starosti.*

12.15–13.15

## RAVNANJE Z OSEBAMI Z DEMENCO IN SOCIALNA IZKLJUČENOST

Konferenčni dvorana M2

### možnosti za boljše in lažje življenje starejših

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

Vas je strah, da bi vi ali vaši bližnji postali oseba z demenco? Predstavili vam bomo nekaj osnovnih informacij za ustrezno ravnanje z osebami z demenco. Delavnica je le majhen del daljšega programa usposabljanja svojcev, prostovoljcev ali negovalcev. 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 pri- nesel obrtnik, če na potovanju ne dobi tistega, kar mu je obljubljala turistična agencija ipd. 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 večči. 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.



15.00–17.00

## ROČNA LUTKA, lutkovna delavnica

Park kulture, II. predverje

V delavnici bomo izdelali ročno lutko iz vnaprej pripravljenih polizdelkov.

Lutke Zajec: [www.lutke-zajec.si](http://www.lutke-zajec.si)

Primerno za vse starosti od 4. leta.

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 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).

15.30–17.30

## KAKO ENOSTAVNO ZNIŽATI STROŠEK ZA MOBILNO TELEFONIJO

Odprta delavnica D2, II. predverje

### starejši in nove tehnologije

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

Na slovenskem trgu je sedem ponudnikov mobilne telefonije. Kdaj ste nazadnje 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 MOVEMENT INTERNATIONAL VADBA

Ploščad Cankarjevega doma

### prosti čas, šport in popotništvo

Mojca Beguš

Bothmer Movement 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 je 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, 14.00–15.00  
in 17.00–18.00

## ARHIVSKA DELAVNICA KALIGRAFIJE IN PEČATENJA, odprta delavnica

Park kulture, II. preddverje

V delavnici bomo videli, kako so nekoč pisali, in spoznali osnove izbranih starih zgodovinskih pisav, ki dajejo vabilom, čestitkam in priznanjem poseben čar in lepoto. Seznanili se bomo s pripomočki, ki jih potrebujemo za pisanje kaligrafskih črk, ter z osnovnimi navodili za pisanje. Ogledali si bomo nekaj osnovnih primerov različnih pisav in primerov izdelkov.

Predstavljeno bo tudi pečatenje, ki je nekoč dajalo verodostojnost listinam. Kot glavni pripomoček bomo uporabljali posebna kovinska peresa s prirezano konico, kot material za pečatenje pa rdeč in črn pečatni vosek. Domov boste lahko odnesli pisan spominek.

Pokrajinski arhiv Maribor, Pokrajinski arhiv Koper.

*Primerno za vse starosti.*



9.00–10.00

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

Konferenčna dvorana M2

medgeneracijsko sodelovanje

Irma Veljič, 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 zanjo 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 spročenemu 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?

9.00–18.00

## DELAVNICE V ZDUS-ovem 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
- **Predstavitve klekljanja 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 richelieu**, Društvo upokojencev Lovrenc na Pohorju
- **Vsestranska uporaba zdravnih zelišč, nabiranje sušenja, priprava, čajne mešanice, mazila, zeliščne dobrote**, Društvo upokojencev Lovrenc na Pohorju
- **Predstavitve zeliščarstva**, Društvo upokojencev Mozirje
- **Predstavitve 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.



10.00–12.00

## **REKILIRAJMO, lutkovna delavnica**

**Park kulture, II. predverje**

Iz vsakdanjih odpadnih materialov (plastenk, papirnatih tulcev, starih nogavic ...) bomo izdelovali preproste lutke, s katerimi lahko zaigramo čisto pravo lutkovno predstavo ali povemo pravljico za lahko noč.

**Hiša otrok in umetnosti: [www.hisaotrok.si](http://www.hisaotrok.si)**

*Primereno za vse starosti od 4. leta.*

10.00–12.00

## **MEDGENERACIJSKI PRENOS ZNANJ**

**Odperta delavnica D1, II. predverje**

### **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**

**Odperta delavnica D2, II. predverje**  
**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





10.00–13.00 in 15.00–18.00

## MUZEJSKA DELAVNICA KAČA NI IGRAČA, odprta delavnica

Park kulture, II. predverje

Otroci in odrasli boste spoznavali muzejskega kačona Čoneta, živo kačo vrste ameriški gož, in se na lastni koži prepričali, kako neutemeljeni so nekateri predsodki o kačah. Vsak strah je odveč, saj imata Čone in njegova skrbnica Staša že osemletne izkušnje s pedagoškim delom. Otroci boste lahko izdelovali tudi »kače vrtavke« ter jih pobarvali v fantazijskih vzorcih in mavričnih barvah. **Prirodoslovni muzej Slovenije: [www2.pms-lj.si](http://www2.pms-lj.si)**  
*Primerno za vse starosti.*



11.00–11.30

## KAKO NASTANE ANIMIRANI FILM, prikaz

Park kulture, II. predverje

Udeleženci boste spoznali poenostavljen postopek izdelave animiranega filma. Prikazali bomo, kako lahko z računalniško opremo, ki jo imate doma, izdelate svoj animirani film in katere materiale lahko uporabite. **Društvo za oživiljanje zgodbe 2 koluta**, Ljubljana. Mednarodni festival animiranega filma Animateka in Vzgojno-izobraževalni program animiranega filma Slon: [www.animateka.si](http://www.animateka.si), [www.slon.animateka.si](http://www.slon.animateka.si)  
*Primerno za vse starosti od 5. leta.*

13.00–15.00

## 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 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

Odprta delavnica D2, II. predverje

**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 stres, 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.



15.00–17.00

## ROČNA LUTKA, lutkovna delavnica

Park kulture, II. predverje

V delavnici bomo izdelali ročno lutko iz vnaprej pripravljenih polizdelkov.

**Lutke Zajec: [www.lutke-zajec.si](http://www.lutke-zajec.si)**

*Primerno za vse starosti od 4. leta.*

15.30–16.30

## PREHRANA IN PRIPRAVA JEDI PRI ZVIŠANEM KRVNEM TLAKU

Konferenčna dvorana M4

**krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje**

prim. mag. Branislava Belovič, 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 pripravne enostavnih in okusnih jedi, ki jih boste zlahka uvrstili v vaš vsakdanji jedilnik.



16.00–18.00

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

Odprta delavnica D1, II. predverje

**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**

**Odporna delavnica D2, II. predzverje  
medgeneracijsko sodelovanje**

Justi Arnuš in Nina Arnuš, Zveza svobodnih sindikatov Slovenije – Sindikat upokojujencev 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 MOVEMENT INTERNATIONAL VADBA**

**Ploščad Cankarjevega doma  
prosti čas, šport in popotništvo**

Mojca Beguš

Bothmer Movement 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 je 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 Veljič, 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 obstajajo pedagoški delavci, ki so si z izobraževanja 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 udeleženi vključevala tudi delček izkušnjskega učenja ob vživljanju v določene zapise v knjigi.

**16.45–17.00**

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

**Odpri 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.



9.00–10.00, 11.00–12.00 in 13.00–14.00  
**NIT ČEZ NIT ... ALI KAKO NASTANE**

### **TKANINA, ODPRTA DELAVNICA**

#### **Park kulture, II. preddverje**

Na tkalskem glavniku si lahko lično, barvito zapestnico iz bombažnih niti v pičle pol ure izdelamo tudi sami! Tkalski glavnik je preprosta lesena priprava, ki odkriva osnovni način tkanja; na njegovi podlagi so se pozneje razvile ročne statve in iz njih sodobni tkalski stroji. Na takšnih glavničkih so si dekleta nekoč stkale trakove in z njimi okrasile robove bluz in kril iz lanenega platna.

Muzej na prostem Rogatec:

[www.muzej-rogatec.si](http://www.muzej-rogatec.si)

*Primerno za vse starosti od 8. leta.*



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 ZDUS-ovem 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
- **Predstavitev klekljanja idrijske čipke**, Društvo upokojencev Idrija
- **Delavnica vezenja, kvačkanja nakita in pletenja**, Društvo upokojencev Kočevje
- **Predstavitev zdravnih zelišč, slikovno in verbalno**, Društvo upokojencev Kočevje
- **Kako nastajajo dražgoški medeni kruhki**, Dražgoški kruhki



10.00–12.00

### **RECIKLIRAJMO, lutkovna delavnica**

#### **Park kulture, II. preddverje**

Iz vsakdanjih odpadnih materialov (plastenk, papirnatih tulcev, starih nogavic ...) bomo izdelovali preproste lutke, s katerimi lahko zaigramo čisto pravo lutkovno predstavo ali povemo pravljico za lahko noč.

Hiša otrok in umetnosti: [www.hisaotrok.si](http://www.hisaotrok.si)

*Primerno za vse starosti od 4. leta.*



10.00–11.00 in 14.00–15.00

### **ARHIVSKA DELAVNICA KALIGRAFIJE IN PEČATENJA, odprta delavnica**

#### **Park kulture, II. preddverje**

V delavnici bomo videli, kako so nekoč pisali, in spoznali osnove izbranih starih zgodovinskih pisav, ki dajejo vabilom, čestitkam in priznanjem poseben čar in lepoto. Seznanili se bomo s pripomočki, ki jih potrebujemo za pisanje kaligrafskih črk, ter z osnovnimi navodili za pisanje. Oglledali si bomo nekaj osnovnih primerov različnih pisav in primerov izdelkov. Predstavljeno bo tudi pečatenje, ki je nekoč dajalo verodostojnost listinam. Kot glavni pripomoček bomo uporabljali posebna kovinska peresa s prirezano konico, kot material za pečatenje pa rdeč in črn pečatni vosek. Domov boste lahko odnesli pisan spominek. **Pokrajinski arhiv Maribor, Pokrajinski arhiv Koper.** *Primerno za vse starosti.*



10.00–12.00

## UREJANJE SPLETNE STRANI ZA DRUŠTVA UPOKOJENCEV

Odprta delavnica D1, II. predzverje  
**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.

Predstavitve 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. predzverje  
**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



11.00–11.30

## KAKO NASTANE ANIMIRANI FILM, prikaz

Park kulture, II. redzverje

Udeleženci boste spoznali poenostavljen postopek izdelave animiranega filma. Prikazali bomo, kako lahko z računalniško opremo, ki jo imate doma, izdelate svoj animirani film in katere materiale lahko uporabite. **Društvo za oživljanje zgodbe 2 koluta**, Ljubljana. Mednarodni festival animiranega filma **Animateka** in Vzgojno-izobraževalni program animiranega filma **Slon**:

[www.animateka.si](http://www.animateka.si), [www.slon.animateka.si](http://www.slon.animateka.si)

*Primerno za vse starosti od 5. leta.*





13.00–14.00

## **VARNOST V TRETJEM ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU**

**Konferenčna dvorana M2**  
**izobraževanje starejših**

Tomaz 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**

**Odporna delavnica D1, II. predzvečerje**  
**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 spoznali različne vrste in barve sadja in zelenjave ter njihov pomen v prehrani. Oblikovali bomo manjše skupine. Iz

reklamnih časopisov bodo otroci izrezovali slike različnih vrst sadja in zelenjave, to pa lepili na plakat, na katerem bo narisana 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**

**Odporna delavnica D2, II. predzvečerje**  
**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 izpostavljene 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.



15.00–16.30

## **ROČNA LUTKA, lutkovna delavnica**

**Park kulture, II. predzvečerje**

V delavnici bomo izdelali ročno lutko iz vnaprej pripravljenih polizdelkov. **Lutke Zajec:**

[www.lutke-zajec.si](http://www.lutke-zajec.si) *Primereno za vse starosti od 4. leta.*

15.40–15.55

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

**Odpri oter 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 MOVEMENT INTERNATIONAL VADBA**

**Ploščad Cankarjevega doma**  
**prosti čas, šport in popotništvo**

Mojca Beguš

Bothmer Movement 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 je 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.

# PREDAVANJA, OKROGLE MIZE IN POSVETI

sreda, 29. september

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 lajšanju prebavnih težav. 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 bila videti pokojninska ureditev v prihodnje. Brez individualnega, od sistema neodvisnega, varčevanja za pokojnino v bodoče ne bo šlo, zato bomo predstavili eno izmed možnosti za zagotovitev dodatne pokojnine.

11.00–12.00

## **INFORMIRANI 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 prejele 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 prepričajte se, da so govornice resnične.

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 zimskem času ne bi ponagajali škodljive bakterije in virusi, vam bomo predstavili prednosti uporabe beta glukoza. Ob zaključku predavanja vas prisrčno 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

Emma 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.

12.30–13.30

## STAREJŠI VOZNIK, predavanje

Konferenčna dvorana M4

dr. Majda Zorec Karlovšek, Združenje za razvoj forenzične toksikologije in drugih forenzičnih ved – FORTOX

Demografske spremembe kažejo, da se delež starejših prebivalcev povečuje. S tem se povečuje tudi delež starejših udeležencev v cestnem prometu ter tistih, ki vozijo motorna vozila. Imeti vozniško dovoljenje in voziti motorno vozilo je dobrina, ki je povezana z odgovornostmi in dolžnostmi.

Ena izmed odgovornosti je, da sedemo za volan le takrat, kadar smo sposobni za vožnjo.

Z akcijo *Starejši voznik* želimo kar največjemu številu voznikov v tretjem življenjskem obdobju približati problematiko in rešitvami, kako ostati mobilni. Pripravljene so akcije ozaveščanja ter programi varne vožnje in tehnični nasveti po meri starejših voznikov.

Vabimo vas na razstavni prostor Vzajemne (Velika sprejemna dvorana Cankarjevega doma), kjer bomo za vas izvajali tudi druge zdravstvene storitve: meritve krvnega tlaka, holesterola in trigliceridov, alergijska testiranja, merjenje kostne gostote, testiranje pljučne funkcije ter preventivne preglede vida.



12.45–13.45

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

Dvorana Lili Novy

**starejši in nove tehnologije**

Maja Zupančič, Ministrstvo za javno upravo  
Državni portal za starejše in upokoence (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.

13.45–14.45

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

Konferenčna dvorana M3

**krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje**

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

Dr. Tomislav Majjić, 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.

14.45–15.00

**VEŠ, KAJ JEŠ?, predstavitev**

Odprti oder v Veliki sprejemni dvorani

Zveza potrošnikov Slovenije, Evropski potrošniški center



14.45–15.45

**PREDSTAVITEV DELA ŠTUDIJSKEGA KROŽKA ZA NEMŠČINO, predstavitev**

Konferenčna dvorana M2

**izobraževanje starejših**

Mentorica Vida Danica Belšak in slušateljki 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.

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 ohranite 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 pristrčno 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 močgani, 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**

**Kosovelova dvorana**

#### **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 SPOPAŠTI Z UTRUJENOSTJO, OSTEOPOROZO, ODVEČNIMI KILOGRAMI, JEZO, SPREMENBAMI RAZPOLOŽENJA, MIGRENAMI, 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.

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 spoznajo, 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 zbujajo upravičeno ekološko skrb. Če imamo otroka zares radi, se velja pri izbiri česar koli zanj in za njegovo ter našo prihodnost potruditi s poslušom, odgovornostjo in ljubeznijo.

9.00–10.00

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

Konferenčna dvorana M4

#### krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

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

Dr. Tomislav Majič 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.

10.30–11.30

## 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 iz-

vedeli, 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.

**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 prinašajo. 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.

**10.45–11.00**

### **TESTIRANJE IZDELKOV, predstavitev**

**Odpri oder v Veliki sprejemni dvorani**

**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 vprašanih, s katerimi se soočajo starejši ljudje v državah v razvoju, in o njihovem neprepoznavnem prispevku k zmanjševanju revščine, ki ga imajo v svojih skupnostih?

**11.30–12.30**

### **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**

### **ŽIVLJENJE PRED IN PO MOŽGANSKI KAPI, predavanje**

**Konferenčna dvorana M2**

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

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

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.

**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.

**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 neslutnih razsežnosti.

Močna čistila, s katerimi poskušamo dezinficirati svoje okolje, nas lahko naredijo še bolj bolne. Ne-katere 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?

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



**15.30–16.30**

### **MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE, predavanje**

**Konferenčna dvorana M2**

#### **medgeneracijsko sodelovanje**

Rozi Horvat, Društvo upokojenih pedagoških delavcev, Ljubljana

Da bo naše življenje lažje, pestrejšje 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 prisrčno 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 vam, da razbohotena kandida predstavlja več kot le nevšečnost. Če je ne zaježimo pravočasno, lahko preraste tudi v življenjsko nevarnost. Če čutite utrujenost, napejnanje, pogoste spremembe razpoloženja, vas zebe v noge in imate težave s prebavo, če uživате 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 z njimi podelili svoja odkritja, dali jim bomo pa tudi možnost, da preverijo, ali poznajo znamenitosti, ki jih bomo predstavili.

16.45–17.45

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

Konferenčna dvorana M3

### krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

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

Dr. Tomislav Majič 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.

17.00–18.00

## KAKO PREPREČITI IN OBLADOVATI SLADKORNO BOLEZEN?, predavanje

Konferenčna dvorana M4

prof. dr. Andrej Janež

Vzajemna zdravstvena zavarovalnica vas v skrbi za zdravo in aktivno življenje ter vseživljenjsko učenje v tretjem življenjskem obdobju vabi, da se udeležite predavanja na temo *Kako preprečiti in obvladovati sladkorno bolezen?*. Vzroki za nastanek sladkorne bolezni niso znani, vendar več analiz kaže, da je bolezen posledica kombinacije genetske dovzetnosti in zunanjih dejavnikov oziroma dejavnikov okolja.

Vabimo vas tudi na razstavni prostor Vzajemne (Velika sprejemna dvorana), kjer bomo izvajali tudi druge zdravstvene storitve: meritve krvnega tlaka, holesterola in trigliceridov ter druge vrste svetovanja in osveščanja s področja zdravstvene preventive.

9.00–10.30

### STAREJŠI ZA STAREJŠE, posvet

Štihova dvorana

Zveza društev upokojencev Slovenije

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 in plodnosti, 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 M3

Program okrogle mize:

- 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

Konferenčna dvorana M1

#### krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

Sanja Lončar, Projekt Skupaj za zdravje človeka in narave

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

Rajka Bazelj, Društvo upokojenih pedagoških delavcev, Ljubljana

#### prosti čas, šport in popotništvo

Poleg nekaterih kulinarčnih znanj bo poudarek na estetski ureditvi prostora in mize z različnimi pogrinjki ter na pravih lepega vedenja.

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**

#### **Odperti 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.



**11.00–12.30**

### **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, pa tudi starostni stereotipi in predsodki.

**11.15–12.15**

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

#### **Konferenčna dvorana M3**

#### **krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje**

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

Dr. Tomislav Majič, 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 pristrčno 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 zaradi možnosti zastrupitve potrebna pri uživanju plodov in rastlin v naravi. Ne pozabimo na pasti sonca! Kateri so ljubke živalce v naravi? Podali vam bomo nekaj koristnih nasvetov, ki vam bodo prišli prav tako na izletu kot pikniku.

**12.30–14.00**

### **ČRPANJE NEPOVRATNIH SREDSTEV IZ EVROPSKEGA SOCIALNEGA SKLADA ZA SOCIALNO INFRASTRUKTURO V OBČINAH IN KAKO SPODBUDITI UPOKOJENSKE IN DRUGE NEVLADNE**

### **ORGANIZACIJE ZA PRIPRAVO DOBRIH PROGRAMOV ČRPANJA, posvet**

**Konferenčna dvorana M3**

Služba vlade RS za lokalno samoupravo in regionalno politiko

**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 staljša 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**

**Odprti oder v pasaži Maximarketa**

MIC Mengeš, d. o. o.

Artoza prizadene veliko ljudi v tretjem življenjskem obdobju. Glukozaminijev sulfat v zdravilu glukozamin Pharma Nord omogoča uspešno

vzročno zdravljenje, s katerim se je možno ogniti tudi operacijam.

**15.00–16.30**

### **KAKO IZKORISTITI POLNI POTENCIAL DIGITALIZACIJE TV, okrogla miza**

**Konferenčna dvorana M2**

**14.25–15.45**

### **OKROGLA MIZA SLAVNIH STAREJŠIH**

**Odprti oder v Veliki sprejemni dvorani**

moderatorja: Andrej B. Pengov, Neva Zajc  
sogovorniki: Nuša Kerševan, Aleksander Doplihar, dr. med., Mojmir Sepe, Nada Klemenčič

**15.15–16.15**

### **SIMBOLIKA TULIPANOV V LIKOVNI UMETNOSTI IN TULIPANI DANES, 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 prislunhiti prikriti govoricni 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 pomene, ki dopolnjujejo in razlagajo slikarske mojstrovine.

**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 nesluštenih 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.

## **OTROŠKI PROGRAM**

**sreda, 29. september**



**11.00–11.50**

### **DOGODIVŠČINE DVORNEGA**

#### **NORČKA FERDINANDA, Šentjakobsko gledališče**

**Kosovelova dvorana**

avtor: Damjan Perne,  
režija: Žiga Sedmak,  
scenografija: Matjaž Vuk,  
kostumografija: Mario Dragojevič,  
glasba: Adi Smolar, Martina Kavčnik,  
igralska zasedba: Jasna Simočič, Mišo Mičić, Sara Lucu, Živa Kermavner, Marko Skok/Mateja Zelič



*Zgodbe dvornega norčka Ferdinanda so nastale izpod peresa Damjana Perneta, zdravnika, igralca, kranjskega župana, pa seveda tudi pravljličarja. Igra je zanimiva, ker je sestavljena iz več zaključenih zgodb, ki se med seboj povezujejo z glavnimi junaki. Dogajajo se na dvoru, pa vendar so zelo blizu otrokovemu vsakdanjemu življenju, tako da se zlahka potopi vanje in se identificira z glavnimi junaki.*

To je zgodba o povsem običajnem fantu, ki – kot toliko otrok – ne more zaspati, dokler mu mama ne prebere pravljice za lahko noč. A kaj se zgodi, ko jo prebere, poljubi fanta, ugasne luč in za seboj zapre vrata? Prebudi se sanjsko otroško kraljestvo Netunetam. Sredi njega je grad, kjer živita zabaven kralj in prijazna kraljica. Za red in mir skrbi pogumni vitez, ki ima od vsega najrajši puding. Po gozdu hodi lovec brez puške, ki ne mara mesa in pomaga živalim. Vsi imajo radi princesko Kuni-gundo, ona pa obožuje svojega malega bratca, starega komaj tri dni. Da v gradu pozimi ni mraz, v kaminu zakuri zmajček Fonzek. In naš junak? Kot toliko na videz povsem običajnih otrok živi tudi on dvojno življenje. V pajacu in s kapo na glavi postane dvorni norček Ferdinand.



četrtek, 30. september



9.00–9.20

### PLESNO GLASBENA

#### DRAMATIZACIJA: BI SE GNETLI NA TEJ METLI?

##### Kosovelova dvorana

Srednja vzgojiteljska šola in gimnazija Ljubljana  
Plesno-glasbena dramatizacija: *Bi se gnetli na tej metli?* – Julia Donaldson, prepesnil Milan Dekleva. Plesno-glasbeno dramatizacijo izvajajo dijakinje 4. a programa predšolska vzgoja. Predstava je namenjena predšolskim otrokom.

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 tudi zaigrali.



10.00–10.20

### PLESNO GLASBENA

#### DRAMATIZACIJA: BI SE GNETLI NA TEJ METLI?

##### Kosovelova dvorana

Srednja vzgojiteljska šola in gimnazija Ljubljana  
Plesno-glasbena dramatizacija: *Bi se gnetli na tej metli?* – Julija Donaldson, prepesnil Milan Dekleva. Plesno-glasbeno dramatizacijo izvajajo dijakinje 4. a programa predšolska vzgoja. Predstava je namenjena predšolskim otrokom.

10.20–11.00

### LIKOVNE DELAVNICE ZA OTROKE

#### Preddverje Linhartove dvorane

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

#### medgeneracijsko sodelovanje



11.30–12.15

### 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.



petek, 1. oktober



9.00–9.30

#### POMAGAJMO RASTI NAŠIM VNUKINJAM IN VNUKOM

##### Kosovelova dvorana

KD Teater, ŽEPZ Lastovke Grosuplje

Pevke Lastovke bodo s seboj pripeljale svoje vnukinje in vnuka in skupaj z njimi predstavile svoj medgeneracijski program. Lastovke se bodo predstavile z zborovskim programom, med pesmimi pa bodo nastopile vnukinje z igranjem na flavto, klavir (avtorska skladba) in citrarka s solistko, pa tudi z imitiranjem, plesom, petjem ter igranjem vnuka na harmoniko.



9.45–10.25

#### KAKO SO SLOVENCİ PLESALI

##### Kosovelova dvorana

Plesno društvo Netopir Kranj

Otroška predstava *Kako so Slovenci plesali* na igriv in šaljav način povezuje družabni in sodobni ples in je namenjena zelo široki starostni populaciji otrok.

## RAZSTAVE

### LITERARNI IN LIKOVNI NATEČAJ

10. Festivala za tretje življenjsko obdobje

I. preddverje, Konferenčna dvorana M1

### FOTOGRAFSKI NATEČAJ

10. Festivala za tretje življenjsko obdobje

II. preddverje, poleg Odprte delavnice D1

### IZVIRNA SLOVENSKA SLIKANICA 2010

II. preddverje, poleg Odprte delavnice D1

### LIKOVNE KOLONIJE IZOLA –

I. preddverje, preddverje Linhartove dvorane

### ZIMA, fotografska razstava

Velika sprejemna dvorana, ZDUS-ov kotiček

### MALA GRAFIKA IN EKSLIBRIS

pasaža Maximarketa

### DOMAČA OBRT IN SPOMINKI

Jože Onič, Milena Pečnik

pasaža Maximarketa

Srebrni produktni sponzor:



Bronasti produktni sponzor:



Organizatorji:



inštituthevreka!

Organizacijski partnerji:



Partnerji:



Uradni prevoznik festivala:



Medijski pokrovitelji:

