



Cankarjev dom, Ljubljana
27. do 29. september 2011

11. FESTIVAL ZA *tretje* ŽIVLJENJSKO OBDOBJE



Vstop
prost

PROGRAM PRIREDITVE


Za strpno in socialno sožitje vseh generacij!

Veliki sponzor:



www.f3žO.si

KAZALO

	Kulturni program	4	 Primerno za otroke
	Konferenca	17	 Medgeneracijsko sodelovanje
	Delavnice	19	
	Predavanja in okrogle mize	24	
	Otroški program	35	
	Program Mestne občine Ljubljana	38	
	Razstave	43	

CANKARJEV DOM




Park zdravja in zdrave prehrane
Park turizma, športa in prostega časa
Park mobilnosti
Park informacijske družbe
Park bančnih in zavarovalniških storitev
Zveza društev upokojencev Slovenije
Odperti oder VSD

VHOD/IZHOD - Trg republike

Park zdravja in zdrave prehrane
Park domoljubja
Park družbene skrbi in nevladnega sektorja
Park lokalne samouprave (NOVO)

VHOD/IZHOD
pasaža Maximarket
odprti oder in razstava

Delavnica
Park kulture
Park zdravja
Park domačnosti
Park bančnih in zavarovalniških storitev
Park ponudbe knjig in drugih tiskanih edicij
Park vseživljenjskega učenja in izobraževanja
Park družbene skrbi in nevladnega sektorja
Park informacijske družbe in medijski kotiček
Park čebelarstva (NOVO)
Odpri oder 2P

 VELIKA SPREJEMNA DVORANA
 PRVO PREDDVERJE
 DRUGO PREDDVERJE



CANKARJEV DOM

dvoranska shema



KULTURNI PROGRAM

torek, 27. september 2011

11.00–12.00

ODPRTJE 11. FESTIVALA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

Linhartova dvorana

- Kulturno društvo Godba ljubljanskih veteranov
Zoran Jankovič, župan Mestne občine Ljubljana
- Folklorno društvo Cof
Marjan Sedmak, predsednik AGE Platform Europe
- Mešani pevski zbor Maestral Koper
dr. Ivan Svetlik, minister za delo, družino in socialne zadeve
- Mešani pevski zbor Udruge umirovljenika Rijeke
- Instrumentalni sestav Srednje vzgojiteljske šole in gimnazije Ljubljana
- Milena Morača in pianist Simon Krečič

9.30–10.30

OTVORITEV RAZSTAVE LIKOVNA KOLONIJA IZOLA 2011, ZDUS

Preddverje Linhartove dvorane

Pevke iz Pevskega zbora Maestral bodo zapele vsem obiskovalcem. Sledili bodo nagovor, strokovna obrazložitev in seveda odprtje razstave.

12.30–14.00

INFORMACIJSKA DRUŽBA ZA ZDRAVO, AKTIVNO IN SAMOSTOJNO ŽIVLJENJE

Štihova dvorana

Predstavitve novih informacijskih tehnologij, kako lahko le te lajšajo naš vsakdan.

Predstavitve je osredotočena na tehnologije, ki bodo prikazane v simulaciji bolniške/dnevne sobe v parku informacijske družbe.



12.00–18.00

ODPRTI ODER V VELIKI SPREJEMNI DVORANI



12.00–12.15

Jana Huč Uršič, vodja

evropskega potrošniškega centra:
Pasti nakupovanja v tujini: „Predstavitve primerov in kako se pred njimi zavarujemo“, predstavitev

12.20–12.35

Ženski pevski zbor društva invalidov in upokojencev Logatec:
Slovenske narodne pesmi, pevski nastop



12.40–12.55

Ljudske pevke »Pušeljc«:

Petje in igranje ljudskih pesmi in viž, plesno-pevski nastop



13.00–13.15

OŠ Venclja Perka Domžale in Dom upokojencev Domžale:



Muca copatarica, dramatizacija

13.20–13.30

Društvo upokojencev Šentjur:

„Jesenko cvetje“, pevski nastop

13.35–13.50

Folklorna skupina mestne četrti Slavko Šlander Celje:

Kozjanski, štajerski in prekmurski splet, plesni nastop

13.55–14.10

Kulturno društvo moški pevski zbor Sromlje, Sromlje za Slovenijo, pevski nastop



14.15–14.35

Folklorna skupina Pušeljci - Društvo upokojencev Boris Kidrič, Delo, pesem in ples iz naše preteklosti, plesni nastop



14.40–14.50

Srednja zdravstvena šola Murska Sobota,



Mladi prostovoljci pojejo, predstavitev

14.55–15.15

Kulturno društvo Harmonija, Veselo s Harmonijo, pevski nastop



15.20–15.35

Društvo upokojencev Črnomelj, Splet belokranjskih plesov, plesni nastop



15.40–16.00

Pevska skupina »Cintare«, pevke ljudskih pesmi iz Ljubljane, »Kod mi hodiš, ljubi dragi?«, pevski nastop



16.05–16.25

Mešani pevski zbor Udruge umirovljenika Rijeke, Splet različnih skladb, pevski nastop



16.30–16.45

Društvo upokojencev Šentvid pri Stični, Prav lepa je Šentviška fara, pevski nastop



16.50–17.05

Pevska skupina Kulturno športno društvo Predgrad, Grajski pevci, pevski nastop



17.10–17.20

ŽKUD „Tine Rožanc“ folklorna skupina Veterani, Gorički plesi, plesni nastop



17.25–17.40

ŠKD Sinji vrh, Ljudske pesmi, pevski nastop



17.45–18.00

Manja Golec in Franci Vrtačnik: Brezčasje, pevski nastop

12.00–18.00

ODPRTI ODER V 2. PREDDVERJU

12.00–12.15

Emilija Pavlič,

Mamica, nauči me kako kuhati,
predstavitvev

12.20–12.50

Nataša Loborec – Perovšek,

Za vsakogar nekaj, pevski nastop

12.55–13.10

**Društvo Most, Univerza za tretje
življenjsko obdobje Ajdovščina,**

Folklorna skupina Most, plesni nastop

13.15–13.40

Društvo upokojencev Raka,

„Raški Čbularji“, glasbeni nastop

13.45–14.05

**Društvo Most, Univerza za tretje
življenjsko obdobje Ajdovščina,**

Plesna skupina Ajda, plesni nastop

14.10–14.35

Društvo upokojencev Sovodenj,

Petje in skeč, pevsko-dramski nastop

14.40–14.55

**Univerza za tretje življenjsko
obdobje Lipa Domžale,
dramska skupina,**

Prijateljice na izletu, gledališka predstava

15.00–15.05

Društvo upokojencev Divača,

Igranje na flavti, glasbeni nastop

 15.10–15.40

**OŠ Dornberk in društvo
kmečkih žena Dornberk,
Bejžmo pogledat stidenčk,**
pevsko-dramski nastop

15.45–15.55

**Otroški pevski zbor »Črički«, vrtec
Vodmat, enota Klinični center,
Otroške pesmice, pevski nastop**

16.00–16.30

**KUD Ivan Cankar, pevski zbor,
Ljubezenske pesmi, pevski nastop**

16.35–17.00

**Univerza za tretje življenjsko
obdobje Trebnje,**

Plesna skupina Ajda in plesna skupina
Nasmeh, plesni nastop

17.05–17.20

**Ženski pevski zbor „Stane Habe“
DU Domžale,**

Pesmi, ki jih najraje pojemo, pevski nastop

17.25–17.40

**Kulturno društvo MePZ Ladko
Korošec Zagorje ob Savi,**

Ljudski običaj ofiranje, pevski-dramski nastop

17.45–18.00

**Skupina za mednarodne plesne
Društva upokojencev interesne
dejavnosti,**

Venček mednarodnih plesov, plesni nastop



13.00–17.00


1. DAN LITERATURE

Dvorana Lili Novy


13.00–13.05

Predstavitve literarnega natečaja za starejše F3ŽO


Programski svet Festivala za tretje življenjsko obdobje
in Zavod za kulturno in publicistično ustvarjalnost Vladimira Rejc

 13.10–13.25

**Predstavitve LIKUS-a, njegovo delovanje
in poslanstvo ter predstavitev Zbornika
LIKUS – Literarni klub upokojencev**

 13.30–13.45

**Zgodbe in recepti naših babic,
predstavitev knjige
Dom „Tišje“**

 13.50–14.05

Beseda, besede, branje poezije

Medgeneracijsko društvo za samopomoč SAVINJA

14.10–16.10

**Predstavitve Zavoda, revije Ventilator Besed
in recitacije**

Zavod za kulturno in publicistično ustvarjalnost, Vladimira Rejc

16.15–17.00

Predstavitve knjige Železna volja, Luka Elsner

Zavod za kulturno in publicistično ustvarjalnost, Vladimira Rejc

16.00–17.00

OTVORITEV RAZSTAVE DIGITALNA FOTOGRAFIJA ZA SENIORJE, Društvo upokojencev Mozirje

2. preddverje

Program otvoritve bo raznolik:

Dve pesmi bo zapel pevski zbor DU Mozirje, nagovor predsednika DU Mozirje, nagovor predsednice Zveze društev upokojencev dr. Mateje Kožuh Novak, nastop otrok in nagovor mentorja tečaja, g. Borisa Šaleja, nastop Mešanega pevskega zbora DU Mozirje.

Po programu bo tudi pogostitev.

16.00–17.30

MEDGENERACIJSKO SREČANJE Z NASLOVOM »PARTIZANSKO«

Štihova dvorana

Zveza združenj borcev za vrednote NOB Slovenije

Okrogla miza bo tekla o tem, kaj nam partizanstvo pred 70 leti pove za današnji čas. Beseda med predstavniki različnih generacij. Sledil bo kulturno umetniški program, ki ga bo povezovala Svetlana Makarovič, sodelovala pa bosta Iztok Mlakar in ženski zbor Generacija 57 pod vodstvom Tanje Benedik.

16.00–18.00

3. VEČER PESMI IN PLESA, Pesem in ples skozi čas

Kulturna prireditev Zveze društev upokojencev Ljubljana Linhartova dvorana



- Društvo upokojencev Dobrna, *Pevci Društva upokojencev Dobrna*
- Društvo upokojencev Novo mesto, *skupina Mednarodni plesi*
- Društvo upokojencev Ceršak, *Ljudske pevke Ceršak*
- Društvo porabskih slovenskih upokojencev, *Folklorna skupina Zveze Slovencev na Madžarskem*
- Kulturno društvo Lipovci, *Ljudske pevke iz Lipovec*
- Društvo upokojencev Kamnik, *Ljudske pevke Predice in godec*
- Društvo upokojencev Velenje, *Moški pevski zbor Trim Kavče*
- Društvo upokojencev Lenart, *pevke ljudskih pesmi Društva upokojencev Lenart*
- Društva upokojencev Mirna, *Moški pevski zbor Društva upokojencev Mirna*
- Društva upokojencev Šmarje pri Kopru, *Šavrinski godci*
- Univerza za tretje življenjsko obdobje Ajdovščina, *Pevska skupina Žar*
- Društvo upokojencev Škofja Loka, *Ljudski godci Stara špaga*

sreda, 28. september 2011

9.20–18.00

ODPRTI ODER V VELIKI SPREJEMNI DVORANI

9.20–9.50

Dom starejših občanov Kočevje:

Aktivno staranje



9.55–10.10

OŠ Danile Kumar: OPZ Sovice

10.15–10.45

Mariachi La Paloma Dobova, KD Franc Bogovič Dobova:

Malo po Mehiško



10.50–11.20

OŠ Toneta Čufarja:

Županova Micka



11.25–11.55

Pevsko društvo Rožmarin Dravlje:

Dravlje danes



12.00–12.40

OŠ Dragomelj:

Bachovi cvetni plesi

12.45–13.15

Društvo upokojencev Novo mesto:

Pozdrav iz Novega mesta



13.20–13.50

Dom upokojencev in oskrbovancev Impoljca:

V ritmu srca

13.55–14.15

Kulturno društvo Ivančna Gorica:

Tako smo včasih peli



14.20–14.25

Mlade žurerke iz Tržiča:



Tango Hitano

14.30–14.50

Kulturno društvo Borovnica:

Radi se imamo



14.55–15.00

Mlade žurerke iz Tržiča:

Kan-kan



15.05–15.35

Mešani pevski zbor Avgust

Šuligoj, Društvo upokojencev Ilirska Bistrica:

Nocoj se mi je sanjalo

15.40–16.05

Društvo upokojencev Šempeter:

Pesem nas družijo



16.10–16.25

KUD Židan parazol Ljubljana - Vič:

Splet belokranjskih plesov

16.30–16.50

Srbsko kulturno umetniško društvo Vidovdan:

Igre iz Dimitrovgrada



16.55–17.10

Kulturno umetniško društvo

Ligojna: Ljudske pevke Trlice iz Ligojne

17.15–17.35

Društvo upokojencev Sežana:


Plesna skupina Štorovke, Plesni vrtiljak


17.40–18.00



ŽKUD Tine Rožanc, mešani zbor „Cantate Nobiscum“:

Pojte z nami

9.20–18.00
ODPRTI ODER V 2. PREDDVERJU

 9.00–9.45
OŠ Brezovica pri Ljubljani:
Mi za vas...


 9.50–10.05
Druga OŠ Slovenj Gradec:
Čas gre hitro naprej

 10.10–10.15
Otroci iz vrtca Otona
 **Župančiča, skupina Delfinčki:**
Ob bistrem potočku

10.20–10.35
Pevska skupina „Polanski odmev“
Stari trg ob Kolpi: Ljudske pesmi

10.40–11.00
Ljudske pevke Dobrna:
Ljudsko petje


11.05–11.20
dr. Tanja Pajk Žontar, prehranska strokovnjakinja ZPS:
Veste kaj jeste?



 11.25– 11.40
Društvo upokojencev Medvode:
Pojemo, igramo na harmoniko in citre

 11.45–12.00
 **Emilija Pavlič:**
Mamica, nauči me kako kuhati

12.05–12.30
Kulturno društvo »Ljudske pevke« Rogatec: „Marička odprti okno“



12.35–12.50
Ženski pevski zbor Društva upokojencev Vuzenica:
Koroške ljudske in umetne pesmi

 12.55–13.15
Dom upokojencev Franc Salamon:
Uživajte z nami v aerobiki po medgeneracijsko


 13.20–13.35
 **Šolski pevski zbor OŠ Juričevega Drejčka Ravne na Koroškem in pevski zbor KD Urška Ravne na Koroškem:**
Zapeli, zaigrali in zaplesali bomo in vam pripeli nasmeh na usta


13.40–13.45
Pevska skupina Lokvanj DU Krmelj:
Ljubezenske pesmi

13.50–14.10
Društvo Ognjič:
KVIZ: Zdravilne moči začimb

 14.15–14.40
 **OŠ Selnica ob Dravi:**
Svetlana Makarovič Sovica Oka

14.45–15.10
Ženski pevski zbor Društva upokojencev Metlika in folklorni krožek OŠ Metlika:
Pozdrav iz Bele krajine



 15.15–15.25
OŠ Selnica ob Dravi:
Birte Muller: Pukec pa Puka

 15.30–16.05
Kulturno društvo Polica
– ljudski pevci:
Spevoigra „Pod domačo lipo“



16.10–16.35
Kulturno društvo Mešani pevski zbor Vevče:
Mešani pevski zbor Vevče se predstavi



16.40–17.10
Udruga umirovljenika grada Sveta Nedelja:
Kulturni program Udruge



17.15 – 17.25
KUD Janez Kuhar, ŽPZ generacija 57:
Nastop pevskega zbora


 17.30 – 18.00
 **Moški pevski zbor Gotovlje:**
Slovenske pesmi

9.00–16.50 2. DAN LITERATURE Dvorana Lili Novy



 9.00–9.05
Predstavitve literarnega natečaja za starejše F3ŽO
 Programski svet Festivala za tretje žilvljenjsko obdobje in Zavod za kulturno in publicistično ustvarjalnost Vladimira Rejc

 9.10–9.50
 **Knjižne novitete za otroke**
Zavod za kulturno in publicistično ustvarjalnost, Vladimira Rejc


 9.55–10.45
 **Knjižna čajanka, branje za sožitje vseh generacij**
Tilka Jamnik


10.50–11.10
 **Izliv srca, branje lastnih pesmi**
Anica Štancar in Marija Kastelic – Mimi, Društvo upokojencev Boris Kidrič



 11.15–12.00
Predstavitve knjige Črnuški viharnik
Rudi in Žiga Vavpotič

 12.05–12.45
 **Predstavitve literarnih del članov LIKUS-a**
LIKUS – Literarni klub upokojencev

12.50–13.20
Recitacija lastnih pesmi in čitanje proze
Ivanka Uduč

 13.25–13.55
Vesela ura z literati iz Društva upokojencev Novo mesto
Literarna sekcija Društva upokojencev Novo mesto

 14.00–16.00
Kreativne delavnice
Zavod za kulturno in publicistično ustvarjalnost Vladimira Rejc

 16.05–16.50
 **Predstavitve avtorskih del naših slepih**
Kulturno – prosvetno in športno rekreativno društvo slepih in slabovidnih „Karel Jeraj“





10.00–11.30

**MARIBOR – LJUBLJANI
IN SLOVENIJI,
kulturalna prireditev**



Linhartova dvorana

Društvo upokojencev MB center

Na koncertu bodo nastopile kulturne sekcije društva z gosti, saj je koncert medgeneracijski. Predvajala se bo glasba vseh zvrsti: umetniške pesmi, ljudske pesmi, operne arije, mjuzikli, songi in popevke. Na Festivalu za tretje življenjsko obdobje poklanjajo svoj nastop in dobro voljo Ljubljani in Sloveniji. Sodelujejo vse dejavnosti Društva upokojencev Maribor-Center.



12.00–13.00

**3. REVIJA ZAMEJSKIH PEVSKIH
ZBOROV**

Linhartova dvorana

- Društvo slovenskih upokojencev za Goriško, *Ženski pevski zbor*
- Zveza Slovencev na Madžarskem-Porabju, *Ljudske pevke*
- Aldo Ternovec
- Obirski ženski oktet
- minister dr. Boštjan Žekš
- Društvo slovenskih upokojencev, Trst, Moški pevski zbor Fran Venturini od Domja
- Viktor Mihelčič, *Združeni pevski zbori*

16.00–18.00

**36. SREČANJE PEVSKIH ZBOROV
DRUŠTEV UPOKOJENCEV
SLOVENIJE**

**Kulturalna prireditev Zveze društev
upokojencev Ljubljana
Linhartova dvorana**

- Društvo upokojencev Koper, *Mešani pevski zbor Maestral*
- Društvo upokojencev Ivan Rudolf, *Breg – Ptuj, Mešani pevski zbor*
- Društvo upokojencev Ajdovščina, *Ženski pevski zbor*
- Društvo upokojencev Gornja Radgona, *Ženski pevski zbor*
- Društvo upokojencev Duplek, *Moški pevski zbor*
- Društvo upokojencev Celje, *Pevsko društvo upokojencev Celje*
- Društvo upokojencev Ljubljana Črnuče, *Mešani pevski zbor*
- Društvo upokojencev Vuzenica, *Ženski pevski zbor*
- Društvo upokojencev Velenje, *Moški pevski zbor*
- Društvo upokojencev Litija, *Mešani pevski zbor*
- Društvo upokojencev Radovljica, *Ženski pevski zbor Lipa Radovljica*
- Društva slovenskih upokojencev Goriške, *Ženski pevski zbor*
- Zveza Slovencev na Madžarskem-Porabju, *Ljudske pevke*
- Društvo slovenskih upokojencev v Trstu, *Moški pevski zbor Fran Venturini*
- Društvo upokojencev Novo mesto, *Mešani pevski zbor*
- Slavko Mihelčič, *Združeni pevski zbori*

četrtek, 29. september 2011

9.00–16.50

**ODPRTI ODER
V VELIKI SPREJEMNI DVORANI**

9.00–9.30

Plesna zveza Slovenije:
Ples za zdravje in sprostitev

9.35–10.05

Kulturno umetniško društvo Glasbene muze:
Glasba za dušo in srce



10.10–10.25

**Pleteršnikovi ljudski pevci
in otroci iz Pišec:**
V zavetju drug drugega



10.30–10.50

Plesno društvo Netopir Kranj:
Recesijske zgodbe



10.55–11.25

Društvo ŽPZ Laško:
Večer s prijatelji

11.30–12.00

**Udruga umirovljenika grada
Zagreba:**
Kulturno umetniški program



12.05–12.35



**Mešani komorni zbor DU
Vojnik:**
Gremo na miting

12.40–13.00

Udruga Gaia: Folklor in pesem

13.05–13.35

DCIVS Ljubljana – MePZ „Mlada srca“:
„Mlada srca“ se predstavijo

13.40–13.50

Otroška folklorna skupina OFS Spominčice VIZ II. OŠ Rogaška Slatina:
Splet ljudskih pesmi, iger in plesov
»Rogaška Slatina je pravi raj«



13.55–14.10

**Mešani pevski zbor Društva
upokojencev Straža:**
Mešani pevski zbora DU Straža se predstavi

14.25–15.45

Okrogla miza slavnih starejših


15.50–16.50



**Razglasitev zmagovalcev natečajev
11. Festivala za tretje življenjsko
obdobje**






9.00–18.00
ODPRTI ODER V 2. PREDDVERJU


-  9.00–9.20
Učenci OŠ Bršljin:
 Dramska predstava Županske
volitve v Živalskem dolu
- 9.25–9.40
SKPD Sveti Sava Kranj:
Opanak pleše in poje s srcem
-  9.45–10.00
**Pevski zbor Tretje OŠ Slovenj
Gradec:**
Povsod je lepo – doma je najlepše


-  10.05–10.35
**Kulturno društvo Lutkovna
skupina »Lučka«:**
Lutkovna predstava Lorelai



-  10.40–10.55
**Skupina Gajdadžije iz
Makedonije:**
 Folklor in pesem iz Makedonije

-  11.00–11.40
OŠ Brežice:
Moja zgodba


-  11.45–12.00
Emilija Pavlič:
 Mamica, nauči me kako kuhati

-  12.05–12.25
Društvo upokojencev Luče:
Nastop ljudskih pevcev in godcev



-  12.30–12.50
**KD Theater, ženski pevski zbor
Lastovke Grosuplje:**
Beseda in glasba


-  12.55–13.25
**Ženski pevski zbor KUD
Ljubečna:**
 Pojemo, plešemo, igramo

- 13.30–13.45
**Mješovito pjevačko društvo Vox
Siparis Umag:** Pevski zbor iz Umaga



-  13.50–14.05
Učenci 3.b OŠ Bršljin
Glasbena pravljica Gradič


- 14.10–14.30
Pevski zbor OŠ Majda Vrhovnik:
Janez Kuhar, jaz imam pa goslice


-  14.35–14.50
**Mladinska folklorna skupina
Kulturnega društva Bohinj in
Društvo upokojencev Bohinj:**
 Predstavitev pristnih bohinjskih plesov


-  14.55–15.30
OŠ Gradec:
Sanje d. o. o.

- 15.35–16.00
**OŠ Dušana Bordona Smedela
Koper:**
Zbor se predstavi

-  16.05–16.15
**Pevci ljudskih pesmi »Kranjski
furmani«:**
 Pa sem fantič vesel – splet
gorenjskih plesov

-  16.20–16.35
**Zimzeleni Turistično društvo
Oplotnica:**
Pesem in glasba z doma izdelanimi
instrumenti in harmonika

-  16.40–17.00
Mešani pevski zbor Litostroj:
Naj pesem ogreje srce





-  17.05–17.20
**KD Podgrad pri Ljubljani,
MePZ Pentakord:**
Tam sem jaz doma



- 17.25–17.35
DKŠD Svoboda Krmelj:
Kaj nas naučijo mame?

- 17.40–18.00
**Mešani pevski zbor Glasbene
matice Ljubljana:**
Z ljudsko pesmijo po Evropi


9.50–16.00
3. DAN LITERATURE
Dvorana Lili Novy

- 9.50–9.55
**Predstavitev literarnega
natečaja za starejše F3ŽO**
Programski svet Festivala za tretje
življenjsko obdobje in Zavod za
kulturno in publicistično ustvarjalnost
Vladimira Rejc

-  10.00–11.30
Pravljice za otroke
 Zavod za kulturno in publicistično
ustvarjalnost, Vladimira Rejc
-  11.35–11.50
**Filmski posnetki delovanja
kluba LIKUS**
 LIKUS – Literarni klub upokojencev

-  12.00–13.30
Literarni dogodek mladih
 Društvo upokojenih pedagoških
delavcev Slovenije in Ema Peternel

- 13.35–14.05
Za Slovenijo
Vasilija – Vasko in Ana Četkovič

-  14.10–14.50
**Podivljana reka ob
spremljavi glasbe**
Ljudmila Conradi, pisateljica

- 14.55–15.25
**Digitalna predstavitev Saudove
Arabije, Švedske in Škotske**
Herman Čater, fotograf

- 15.30–16.00
**Intervju s člani Društva
upokojenih pedagoških
delavcev Slovenije**
Zavod za kulturno in publicistično
ustvarjalnost Vladimira Rejc



16.00–16.45
**ODPRTO SRCE, POGOVOR Z
DR. URŠKO LUNDER,**
povezovalka dr. Manca Košir
Mladinska knjiga založba

 14.00–14.35
13. BOJEVNIK

Linhartova dvorana

Dijaški dom Ivana Cankarja in KUD pozitiv
Gre za eksperimentalno raziskovalni pro-
jekt, kjer mladi skozi gib in govor predsta-
vijo svoj kritičen pogled na današnji čas in
možno prihodnost. Predstava je nastala s
pomočjo sredstev Mestne občine Ljublja-
na (MOL) in Javnega sklada Republike Slo-
venije za kulturne dejavnosti (JSKD).

Režija: Radovan Jaušovec

Dramaturgija: Bara Kolenc

Igrajo: Luka Bartol, Žan Dolinar, Blaž Bacar,
Nejc Bahor, Aleš Gibicar, Matej Markovic

Produkcija: KUD Pozitiv in Dijaški dom Ivana
Cankarja 2011

15.50–16.50
**RAZGLASITEV ZMAGOVALCEV
NATEČAJEV 11. FESTIVALA ZA
TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE**
Odpri oder v Veliki sprejemni dvorani
Likovni natečaj,
literarni natečaj,
raziskovalne naloge

17.00–18.00
**ZAKLJUČEK 11. FESTIVALA ZA
TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE**
Linhartova dvorana

- Kulturno umetniško društvo Vedar Osmijeh, Zagreb, Hrvaška
- Mešano pevsko društvo Vox Siparis, Umag, Hrvaška
- KUD Veseli penzioneri, Grupe Gajdadžije, Probstip, Makedonija
- Cerkevni pevski zbor Lastovke, Zagorje ob Savi



MEDNARODNA KONFERENCA: Prostovoljstvo povezuje generacije

27. - 29. september 2011
Cankarjev dom, Ljubljana

KOSOVELOVA DVORANA

torek, 27. september 2011

13.00–14.30
**PROSTOVOLJSTVO PRI NAS
IN V EVROPI**

- Davor Dominkuš, predsednik program-
skega sveta Festivala za tretje življenjsko
obdobje
- Borut Pahor, v funkciji ministra za javno
upravo, predsednik Vlade RS
- Vanda Remškar Pirc, Ministrstvo za
javno upravo RS
- Nives Ivelja, Hrvatska mreža
volonterskih centara, Udruga Mi Split,
Hrvaška
- John Lee, Volunteer Development
Scotland, Velika Britanija
- András F. Tóth, Önkéntes Központ
Alapítvány, Madžarska

15.00–16.30
**MEDGENERACIJSKO
PODJETNIŠTVO: PROSTOVOLJNO
IN SVETOVALNO DELO STAREJŠIH
STROKOVNJAKOV**

Vodi: Jožko Čuk, Združenje seniorjev
Slovenije

- Alenka Bezjak, Ergo inštitut
- mag. Antonija Štucin, Združenje
seniorjev Slovenije
- Jože Tišler, Kovinoplastika Lož
- Rudolf Benček, Zajednica udruga
umirovljenika Zagrebačke županije,
Hrvaška
- Mateja Karničnik,
Fundacija Prizma

sreda, 28. september 2011



10.00–11.30
**DOBRE PRAKSE
MEDGENERACIJSKEGA
PROSTOVOLJSTVA NA
ZAHODNEM BALKANU**

- Marija Kaleborta, Matica umirovljenika
grada Zagreba, Hrvaška
- Dragi Argirovski, Združenje društev
upokojencev Makedonije
- Zoltan Kornfeind, ADA – Združenje za
pravice starejših oseb, Italija
- Polonca Šega, Ministrstvo za javno
upravo RS

12.00–13.30

PROSTOVOLJSTVO V LOKALNI SKUPNOSTI

Vodi: Primož Jamšek, Slovenska filantropija

- Janja Romih, Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve RS
- Lenka Vojnovič, Slovenska filantropija
- Sonja Bercko, Medgeneracijski festival Velenje
- Karl Destovnik, Centerkontura
- Andrej Horvat in Ana Špat, Medgeneracijski center »Hudinja« Celje
- Mateja Karničnik, Center razvoja človeških virov
- Tina Divjak, CNVOS

14.00–15.30

PROSTOVOLJSTVO V SOCIALNEM VARSTVU

Vodi: dr. Jana Mali, Fakulteta za socialno delo

- Marjana Kamnik, Koroški dom starostnikov
- dr. Valerija Bužan, Skupnost organizacij za usposabljanje
- mag. Darja Korva, Skupnost centrov za socialno delo Slovenije
- dr. Suzana Oreški, Socialna zbornica Slovenije
- Katja Krivec, Dnevni center aktivnosti za starejše

četrtek, 29. september 2011

10.00–11.30

PRIBLIŽEVANJE INFORMACIJSKE DRUŽBE VSEM

Vodi: Peter Sterle, Ministrstvo za visoko šolstvo, znanost in tehnologijo

- dr. Pavel Gantar, prvi minister za informacijsko družbo v Republiki Sloveniji
- dr. Simona Kralj Zatlje, Ministrstvo za visoko šolstvo, znanost in tehnologijo
- dr. Vesna Dolničar, Fakulteta za

družbene vede

- mag. Rudolf Skobe, TSmedia
- mag. Marko Papič, Fakulteta za elektrotehniko
- Marko Mesec, Fakulteta za socialno delo
- Andrej Jus, program ROJ

12.00–13.30

MEDGENERACIJSKO PROSTOVOLJSTVO V IZOBRAŽEVANJU IN VSEŽIVLJENJSKEM UČENJU

Vodi: Irena Levičnik, Društvo upokojenih pedagoških delavcev

- Irma Velič in Vida Bogataj, Društvo upokojenih pedagoških delavcev
- Ksenija Leban Zega, Osnovna šola Dornberk
- Gabi Ogulin Počrvina, RIC Novo mesto
- Tjaša Arko, Slovenska filantropija
- Peter Košak, Ministrstvo za obrambo RS in Karmen Zupanc, OŠ Polzela
- Maja Albahari Vernik, Mladinski svet Slovenije

14.00–15.30

PROSTOVOLJSTVO V KULTURI

- mag. Igor Teršar, Javni sklad RS za kulturne dejavnosti
- dr. Uroš Grilc, Mestna občina Ljubljana
- Vida Koporc Sedej, Ministrstvo za kulturo RS
- Milan Pavliha, Godba ljubljanskih veteranov
- Mirko Ramovš, Slovenska akademija znanosti in umetnosti
- mag. Franci Pivec, Zveza kulturnih društev Maribor
- Petra Grünfeld, Šodr Teater
- Jože Osterman, Zveza kulturnih društev Ljubljana
- dr. Staša Tome, Prirodoslovni muzej Slovenije
- Ema Tibaut, Zveza kulturnih društev Slovenije

Pogovor bo vodil **Tomaž Simetinger**

DELAVNICE

torek, 27. september 2011

12.30–13.30

ZDRAVO SRCE IN TELESNA AKTIVNOST

Odprta delavnica, II. preddverje
krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

Janko Novak, dipl. fizioterapevt,
Thermana d. d.

Srčno-žilne bolezni so ene izmed najbolj pogostih obolenj in so najpogostejši vzrok smrti pri moških in ženskah v modernem svetu. Prisluhnite, kateri so dejavniki tveganja in nasvetom, kako ohraniti zdravo srce.

13.00–14.00

PREPROSTA UPORABA INTERNETA ZA STAREJŠE

Konferenčna dvorana M3
starejši in nove tehnologije

Matjaž Vončina in Mihaela Hočevar,
Najdi, informacijske storitve, d. o. o.

Uporaba interneta je zelo preprosta in zabavna. Pridite na delavnico, videli boste, kako je lahko internet zabaven in uporaben, kako lahko najdete željeno telefonsko številko ali pogledate, kam se boste odpravili na izlet.

14.00–15.00

JOGA SMEHA ALI SMEJALNA TELOVADBA - „ORODJE“ ZA VSE GENERACIJE

Odprta delavnica, II. preddverje
možnosti za boljše in lažje življenje starejših

Simona Krebs dipl. m. s., vaditeljica in učiteljica joge smeha gibberish terapevtka, Nova nega, Simona Krebs s. p. Trditev, smeh je pol zdravja, sploh ne držil! Smeh je mnogo več in znanstveno dokazani učinki smeha na telo, počutje in za

odnose so edinstveni. Smeh je lahko tudi telovadba, za katero se preprosto odločimo. Učinek smeha bo na delavnici takojšen.



15.30–16.30

O DELAVSKIH VPRAŠANJH Z MEDGENERACIJSKIM SODELOVANJEM

Konferenčna dvorana M1
medgeneracijsko sodelovanje

Justi Arnuš, strokovna sodelavka v ZSSS
Delovanje sindikata je ponavadi povezano s pogoji dela, s plačilom za delo, z zaposlovanjem, izobraževanjem. To so tudi vprašanja, s katerimi je povezano medgeneracijsko sodelovanje, Kako izboljšati naše delo, da bo še bolj odprto do vseh generacij?

15.30–16.30

KAZININ SENIOR KLUB

Odprta delavnica, II. preddverje
prosti čas, šport in popotništvo

Danijel Mišon, plesni učitelj, Kazina d. o. o. Naj se vaš dan prične sproščeno, zabavno in plesno obarvano. Na odprti delavnici bo potekala predstavitev treh različnih programov, kjer lahko zaplešete v skupini, v paru ali pa z vašim ljubim vnučkom v prav posebnem plesu.

16.45–17.45

KAKO RAVNATI Z OSEBAMI Z DEMENCO

Konferenčna 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.

17.00–18.00

DRUMS ALIVE – GOLDEN BEATS, VADBA, KI ZDRUŽUJE GLASBO, RITEM IN GIBANJE

Odperta delavnica, II. preddverje **prosti čas, šport in popotništvo**

Nevenka Angelski, učiteljica Drums Alive vadbe, Center aktivnosti Fužine – središče druženja in aktivnosti za starejše CAF

Vadba Drums Alive je primerna za ljudi vseh starosti, za invalide in za težje gibljive ljudi, saj jo lahko izvajamo tudi v sedečem položaju. Vabimo vas, da se ob glasbi sprostite odvečnega stresa, vzpodbudite hitrejši pretok krvi po telesu in se predvsem družite.



11.00–18.00

DELAVNICE IN OSTALE DEJAVNOSTI V ZDUS-ovem KOTIČKU

Preddverje Gallusove dvorane

- **Kulinarika in degustacija vin**, Društvo upokojencev Mozirje
- **Oblikovanje glinenih izdelkov**, Društvo upokojencev Podgorica-Šentjakob
- **Prikaz različnih ročnih del**, Društvo upokojencev Kočevje
- **Izdelava dražgoških kruhkov**
- **Kako nastajajo panjske končnice**
- **Kulinarika in degustacija vin**, Društvo upokojencev Puconci
- **Predstavitve dejavnosti Društvo upokojencev Puconci**
- **Prikaz klekljanja in vezenja**, Društvo upokojencev Vrtojba
- **Kulinarika in degustacija**, Društvo upokojencev Grosuplje
- **Delavnice ročnih del**, Društvo upokojencev Veliki Gaber
- **Delavnica ročnih spretnosti**, Društvo upokojencev Novo mesto
- **Mestna zveza upokojencev in dnevni centri aktivnosti za starejše in njihove dejavnosti**
- **ORPO – Kranj**, predstavitev računalniških programov za društva upokojencev
- **Pokrajinska zveza društev upokojencev Nova Gorica**, razstava fotografij



sreda, 28. september 2011

10.00–12.00

JESENSKE ZASADITVE V GREDAH IN LONCIH

Odperta delavnica, II. preddverje **prosti čas, šport in popotništvo**

Loreta Vlahovič, univ. dipl. agronom, Klub Gaia, skupnost ljubiteljev vrtnarjenja in rož V jesenskem času, ko še posedamo izven hiše, nam bo prava zasaditev v posodah podaljšala poletje in pričarala energijo in barve toplih krajev. Kakšne posode izbrati, katere rastline združevati, kako saditi in negovati jesenske zasaditve v posodah, boste izvedeli na delavnici.



12.15–13.30

JOGA SMEHA ALI SMEJALNA TELOVADBA - „ORODJE“ ZA VSE GENERACIJE

Konferenčna dvorana M1

možnosti za boljše in lažje življenje starejših

Simona Krebs dipl. m. s., vaditeljica in učiteljica joge smeha gibberish terapevtka, Nova nega, Simona Krebs s. p. Trditev, smeh je pol zdravja, sploh ne držil! Smeh je mnogo več in znanstveno dokazani učinki smeha na telo, počutje in za odnose so edinstveni. Smeh je lahko tudi telovadba, za katero se preprosto odločimo. Učinek smeha bo na delavnici takojšen.

13.00–15.00

SRCE IN MOŽGANSKA KAP

Odperta delavnica, II. preddverje **izobraževanje odraslih**

Prim. Tatjana Erjavec, dr. med., spec. int., Zdrženje bolnikov za cerebrovaskularno boleznijo Slovenije (CVB)

Pri starejših so prisotne bolezni srca in ožilja in so pogosto vzrok za nastanek možganske kapi. Na delavnici bo kratko predavanje, meritve dejavnikov tveganja,

individualno posvetovanje in predstavitev učne literature.



14.00–16.00

KREATIVNE DELAVNICE ZA OTROKE IN ODRASLE

Dvorana Lili Novy

Vladimira Rejc, Zavod za kulturno in publicistično ustvarjalnost Vladimira Rejc Zavod za kulturno in publicistično ustvarjalnost Vladimira Rejc vam predstavlja kreativne delavnice za otroke in odrasle. Lahko boste spoznali najrazličnejše jezike in kulturo (francoščino, angleščino, nemščino, italijanščino, španščino). Zraven vas bosta spremljala glasba in ples.

15.30–16.30

DRUMS ALIVE – GOLDEN BEATS, VADBA, KI ZDRUŽUJE GLASBO, RITEM IN GIBANJE

Odperta delavnica, II. preddverje **prosti čas, šport in popotništvo**

Nevenka Angelski, učiteljica Drums Alive vadbe, Center aktivnosti Fužine – središče druženja in aktivnosti za starejše CAF



Vadba Drums Alive je primerna za ljudi vseh starosti, za invalide in za težje gibljive ljudi, saj jo lahko izvajamo tudi v sedečem položaju. Vabimo vas, da se ob glasbi sprostite odvečnega stresa, vzpodbudite hitrejši pretok krvi po telesu in se predvsem družite.

16.00–17.00

UPORABNOST REFLEKSOTERAPIJE

Konferenčna dvorana M2
krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

Andreja Metož, Društvo
refleksoterapevtov Slovenije

Refleksoterapija deluje in na delavnici boste imeli izvrstno priliko, da jo preizkusite na svoji koži. Omejitev ni ne starost, ne zdravstvene težave. Refleksoterapija je naravna, neinvazivna komplementarna tehnika zdravljenja.

16.15–17.15

DRAMSKA DELAVNICA PO PERFORMATIVNI METODI AV®

Konferenčna dvorana M3
izobraževanje starejših

Marjetka Friedl, trener AV metode in profesorica športne vzgoje

S pomočjo igranja se lahko naučite učinkovite komunikacije, pridobite dramska orodja in tehnike kot pomoč pri razreševanju medosebnih odnosov, vzorcev našega izražanja, odzivanja, razmišljanja in ravnanja z drugimi, ki se odražajo v naši govorici telesa.



16.15 – 17.15

KAKO NUDIMO PRVO POMOČ NA IZLETU, PIKNIKU...

Konferenčna dvorana M4
izobraževanje starejših

Ema Mesarič, dipl. m. s., Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota
Pravilni ukrepi velikokrat rešujejo življenje. Pridobili si bomo osnovna znanja, kako pomagati sebi in sočloveku pri poškodbah in nenadnih boleznih.



17.00–18.00

KAZININ SENIOR KLUB

Odprta delavnica, II. preddverje
Prosti čas, šport in popotništvo

Danijel Mišon, plesni učitelj, Kazina d. o. o.

Naj se vaš dan prične sproščeno, zabavno in plesno obarvano. Na odprti delavnici bo potekala predstavitev treh različnih programov, kjer lahko zaplešete v skupini, v paru ali pa z vašim ljubim vnučkom v prav posebnem plesu.

11.00–18.00

DELAVNICE IN OSTALE DEJAVNOSTI V ZDUS-ovem KOTIČKU

Preddverje Gallusove dvorane

- **Kulinarika in degustacija vin,** Društvo upokojencev Mozirje
- **Oblikovanje glinenih izdelkov,** Društvo upokojencev Podgorica-Šentjakob
- **Izdelava dražgoških kruhkov,** Dražgoški kruhki
- **Kako nastajajo panjske končnice,** Panjske končnice
- **Prikaz klekljanja in vezenja,** Društvo upokojencev Vrtojba
- **Delavnica domačih obrti Društvo upokojencev Tržič**
- **Velikonočne pisanice,** Društvo upokojencev Teharje
- **Delavnice ročnih del,** Društvo upokojencev Veliki Gaber
- **Delavnice vezenja,** Društvo upokojencev Gornji Grad
- **Predstavitev programa medgeneracijskega središča,** Društvo upokojencev Renče
- **Delavnica ročnih spretnosti,** Društvo upokojencev Novo mesto
- **Mestna zveza upokojencev in dnevni centri aktivnosti za starejše,** njihove dejavnosti
- **ORPO – Kranj,** predstavitev računalniških programov za društva upokojencev
- **Pokrajinska zveza društev upokojencev Nova Gorica,** razstava fotografij

četrtek, 29. september 2011



10.00–11.30

STAREJŠI ZA MLAJŠE



Konferenčna dvorana M1

prosti čas, šport in popotništvo

Irma Veljić, univ. prof. ped. andr., Društvo VEZI v sodelovanju z Društvom upokojenih pedagoških delavcev Slovenije

Predstavljene bodo možnosti, ki jih nudi mo usposobljeni in izbrani upokojeni pedagoški delavci za prežvljanje zanimivega in ustvarjalnega prostega časa otrok in mladostnikov. Vabljeni prav vsi!

10.00–12.00

DRUMS ALIVE – GOLDEN BEATS, VADBA, KI ZDRUŽUJE GLASBO, RITEM IN GIBANJE

Odprta delavnica, II. preddverje
prosti čas, šport in popotništvo

Nevenka Angelski, učiteljica Drums Alive vadbe, Center aktivnosti Fužine – središče druženja in aktivnosti za starejše CAF

Vadba Drums Alive je primerna za ljudi vseh starosti, za invalide in za težje gibljive ljudi, saj jo lahko izvajamo tudi v sedečem položaju. Vabimo vas, da se ob glasbi sprostite odvečnega stresa, vzpodbudite hitrejši pretok krvi po telesu in se predvsem družite.

12.00–13.00

PREDSTAVITEV IZVEDBE DEKORATIVNE UMETNOSTI

Preddverje Linhartove dvorane
Društvo upokojenih pedagoških delavcev Slovenije

Vabljeni na prikaz izdelave dekorativne umetnosti, izdelave nakita in si pogledjte prekrasne izdelke domače obrti.



12.30–13.30

KAZININ SENIOR KLUB

Odprta delavnica, II. preddverje
prosti čas, šport in popotništvo

Danijel Mišon, plesni učitelj, Kazina d. o. o.

Naj se vaš dan prične sproščeno, zabavno in plesno obarvano. Na odprti delavnici bo potekala predstavitev treh različnih programov, kjer lahko zaplešete v skupini, v paru ali pa z vašim ljubim vnučkom v prav posebnem plesu.

15.00–16.00

VARNOST V TRETJEM ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU

Konferenčna dvorana M3
izobraževanje starejših

Tomaž Trajbarič VPO, Območno združenje rdečega križa Murska Sobota

Iz interaktivne delavnice boste lahko izvedeli, kako poskrbeti za lastno varnost v poznejših letih. Spoznali boste ovire in nevarnosti, ki vam lahko pretijo.

11.00–18.00

DELAVNICE IN OSTALE DEJAVNOSTI V ZDUS-ovem KOTIČKU

Preddverje Gallusove dvorane

- **Oblikovanje glinenih izdelkov,** Društvo upokojencev Podgorica-Šentjakob
- **Izdelava dražgoških kruhkov,** Dražgoški kruhki
- **Kako nastajajo panjske končnice,** Panjske končnice
- **Delavnice ročnih del,** Društvo upokojencev Veliki Gaber
- **Predstavitev programa medgeneracijskega središča,** Društvo upokojencev Renče
- **Delavnica ročnih spretnosti,** Društvo upokojencev Novo mesto
- **Mestna zveza upokojencev in dnevni centri aktivnosti za starejše,** njihove dejavnosti
- **ORPO – Kranj,** predstavitev računalniških programov za društva upokojencev
- **Pokrajinska zveza društev upokojencev Nova Gorica,** razstava fotografij

torek, 27. september 2011

11.00–12.00

OHRANITE ZDRAV NASMEH IN AKTIVNO ŽIVLJENJE BREZ BOLEČIN V SKLEPIH

Konferenčna dvorana M1
**krepitev zdravja in zdravo
prehranjevanje**

Ines Pelan in Robert Furar, Medis d. o. o.
Vabimo vas na zanimivo predavanje, kjer vam bomo predstavili, kako pomembni so zdravi sklepi za aktivno življenje v zrelih letih. Predstavili vam bomo tudi načine, kako ohraniti zdrave in neboleče dlesni. Po predavanju vas vabimo na zdravo malico.

12.00–13.00

POMOČ IMUNSKEMU SISTEMU V ZRELIH LETIH

Konferenčna dvorana M1
**krepitev zdravja in zdravo
prehranjevanje**

doc. dr. sc. Tadej Malovrh in Nives Boltar, Medis d. o. o.

Zanimivo predavanje s predstavitvijo vloge prehranskih dopolnil pri ohranjanju vitalnosti: ekolostrum, vitamini in minerali, imunoglukan.



13.00–14.00

PREMAGAJMO BOLEČINE V KRIŽU

Konferenčna dvorana M2
**krepitev zdravja in zdravo
prehranjevanje**

Sandra Jarele, vodja fizioterapevtov, Terme Čatež d. d.

Prisluhnite nasvetom strokovnjakinje, kako premagati bolečino v križu. Naj bolečina ne postane vaš način življenja.

13.00–14.00

BALDRIJAN IN NESPEČNOST

Konferenčna dvorana M4
**krepitev zdravja in zdravo
prehranjevanje**

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

Nemir in nespečnost, ki ji sledi dnevna utrujenost, težave pri zbranosti, razdražljivost ter slabša delovna učinkovitost so težave, s katerimi se, vpeti v priganjajoč ritem našega časa, vse pogosteje srečujemo v vseh obdobjih življenja. Baldrijan je starodavno zdravilo za pomirjenje in boljše spanje.



13.30–14.00

ŽIVLJENJSKA POT NAGRAJENKE FLORENCE NIGHTANGALE, predstavitev

raziskovalne naloge iz področja
zgodovine

Konferenčna dvorana M1
mesto in vloga starejših v družbi

Eva Bonča in Maruša Govekar,
učenki 9. razreda OŠ Idrija

V nalogi sva podrobneje predstavili življenjsko zgodbo Jerice Kašca in Florence Nightingale, zgodovinske značilnosti zdravstva v Sloveniji in Idriji ter bolezni in zdravljenje le teh na Idrijskem, ki je bilo zaznamovano s problematiko rudarjenja v rudniku živega srebra.



14.15–15.15

POSEBNOSTI REDUKCIJSKE PREHRANE V TRETJEM ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU

Konferenčna dvorana M1
**krepitev zdravja in zdravo
prehranjevanje**

Janja Strašek, univ. dipl. ing. živilske tehnologije, tehnologinja prehrane v Termah Šmarješke Toplice, Terme Krka d. o. o.

Za zdravljenje prekomerne telesne teže in debelosti je najbolj pomembno, da si postavimo realne cilje, upoštevamo individualnost ter računamo na dolgotrajen proces zdravljenja. Kako reducirati telesno težo na zdrav način, kako izbirati živila in kako si sestavljati obroke, boste izvedeli na predavanju.

14.15–15.15

PREDSTAVITEV KOPALNE PONUDBE IN PROGRAMA TOPLIC ZA POPULACIJO TRETJEGA ŽIVLJENJSKEGA OBDOBJA

Konferenčna dvorana M2
**možnosti za boljše in lažje življenje
starejših**

Mersida Bureković, nadomestnik direktorja Centra, Center za medicinsko rehabilitacijo »Fojnica« (Reumal), Bosna in Hercegovina

Na predavanju boste dobili izčrpne informacije o možnostih letovanja, zdravljenja in izletništva za slovenske upokojence. Spoznali boste izkušnje predstavnikov slovenskih in hrvaških upokojencev, ki so letos strokovno obiskali Fojnico.

14.15–15.15

KAKO S SODOBNO TEHNOLOGIJO DO OSEBNE RASTI

Konferenčna dvorana M4

starejši in nove tehnologije

Alen Faljić, Daily Gratitude Exercise

Osebna rast je proces, ki zahteva sistematično delo na sebi. Podobno kot športniki vsakodnevno trenirajo za doseg izrednih športnih uspehov, lahko mi treniramo za doseg osebnih uspehov in izredne sreče.

15.30–16.30

GOLJUFIJE NA INTERNETU

Konferenčna dvorana M2

starejši in nove tehnologije

Gorazd Božič, vodja SI-CERT (nacionalnega centra za posredovanje pri omrežnih incidentih)

Gotovo ste v vaš e-poštni nabiralnik kdaj že prejeli obvestilo, da ste zadeli milijone na loteriji. Žal ne boste obogateli, gre za klasično spletno goljufijo, ki pa se v različnih preoblekah hitro širi po internetu. Pozanimajte se, zaščitite se pred goljufijami na internetu.

15.30–16.30

KOLAGEN – OHRANITE MLADOSTEN VIDEZ IN POSKOČNOST

Konferenčna dvorana M4

krepitev zdravja in zdravo življenje

Polona Gašperič, produktni vodja v podjetju Medex d. o. o. in Jana Potokar, vodja razvoja v podjetju Medex d. o. o.

Na predavanju boste izvedeli, zakaj je kolagen pomembno prehransko dopolnilo za osebe po 50. letu starosti, za osebe s prekomerno težo, za osebe z osteoartritisom in osebe s poškodbami sklepov.

16.45–17.45

ZAMOLČANE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB

Konferenčna dvorana M1

krepitev zdravja in zdravo

prehranjevanje

Sanja Lončar, Društvo Ognjič

Kako in koliko nam lahko začimbe pomagajo pri povišanem holesterolu, želodčnih težavah, jetrih in žolčnikom, pri bolečinah in celo raku boste izvedeli na predavanju Sanje Lončar.



16.45–17.45

APITERAPIJA – TEMELJ TRDNEGA ZDRAVJA DANES IN V PRIHODNOSTI

Konferenčna dvorana M4

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

Maja Ambrož, produktni vodja v podjetju Medex d. o. o. in mag. Petra Benčina Rupel, univ. dipl. kem.

Apiterapija je veda o uporabi čebeljih produktov za krepitev in ohranjanje zdravja, dobrega počutja ter hitrejše okrevanje po bolezni. Spoznajte »super hrano« iz naravne zakladnice čebeljega panja, ki zagotavlja kakovostnejše življenje.

16.45–17.45

TENA SVETOVALNICA – SIMPS'S GOVORI O UHAJANJU URINA

Konferenčna dvorana M3

možnosti za boljše in lažje življenje starejših

Mateja Kržin, Simps'S d.o.o.

Svetovalnica je namenjena vsem, ki imajo težave z uhajanjem urina in ne najdejo ali ne poznajo pravih rešitev. Namenjena je tudi vsem, ki skrbijo za ljudi, ki imajo te težave. Praktično prikažemo glavne razlike med izdelki, ki so namenjeni težavam z uhajanjem urina in higienskimi izdelki.

sreda, 28. september 2011

9.30–10.30

POT DO ZDRAVJA IN DOLGOŽIVOSTI

Konferenčna dvorana M2

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

Društvo za krepitev telesa, uma in duha, Taoin

Zakaj prihaja do bolezni in kaj lahko naredimo, da si okrepimo zdravje ter povečamo možnosti za daljše življenje?

Več na www.drustvo-taoin.si.

10.00–11.00

OHRANITE URAVNOTEŽENO PREBAVO IN BISTER SPOMIN

Konferenčna dvorana M1

možnosti za boljše in lažje življenje starejših

Tomaž Erjavec in Marjeta Dolinšek, Medis d. o. o.

Želite živeti zdravo in vitalno tudi v jeseni vašega življenja? Vabimo vas na zanimivo predavanje, kjer boste izvedeli, kako ohranjati zdravo črevesno floro in kako ohraniti koncentracijo. Po predavanju vas vabimo na zdravo malico.

10.00–11.00

MOŽNOSTI IZOBRAŽEVANJA PREKO EVROPSKEGA PROGRAMA VSEŽIVLJENJSKO UČENJE PODPROGRAMA GRUNDTVIG

Konferenčna dvorana M3

izobraževanje starejših

Katjuša Radinovič, Grundtvig koordinator

Predstavitve programa Vseživljenjsko učenje, ki vam lahko, s pomočjo sofinanciranja omogoči izvedbo mednarodnih projektov ali pa vas popelje po učno izkušnjo v tujino.

10.00–11.00

SODOBNE TEŽAVE STAROSTNIKOV: POZABLJIVOST, SRČNO-ŽILNA IN REVMATSKA BOLEENJA

Konferenčna dvorana M4

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

Tomislav Majjić, dr. med., spec. internist kardiolog, Pankea d. o. o.

Pozabljenost, srčno-žilna in revmatska obolenja so težave s katerimi se spoprijema veliko število starostnikov. Ste tudi vi med njimi? Dr. Majjić, priznani kardiolog, vam bo na predavanju svetoval, kako si lahko pomagata k boljšemu zdravju. Vljudno vabljeni!

11.00–12.00

POMOČ IMUNSKEMU SISTEMU V ZRELIH LETIH

Konferenčna dvorana M1

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

doc. dr. sc. Tadej Malovrh in Nives Boltar, Medis d. o. o.

Zanimivo predavanje s predstavitvijo vloge prehranskih dopolnil pri ohranjanju vitalnosti: ekolostrum, vitamini in minerali, imunoglukan.



11.00–12.00

PRIPRAVE NA AKTIVNO ŽIVLJENJE V ČASU UPOKOJITVE, OKROGLA MIZA

Konferenčna dvorana M2

mesto in vloga starejših v družbi

moderator mag. Tone Kladnik, Zveza

društev za socialno gerontologijo

Slovenije

Predstavitve projekta Komunikacijska platforma, namenjenega zaposlenim, stariim 50 let in več. Projekt izvaja Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije, Medgeneracijsko društvo za samopomoč Drava Maribor in Medgeneracijsko društvo jesenski cvet Domžale. Projekt financira Ministrstvo za javno upravo.

11.15–12.15

APITERAPIJA – TEMELJ TRDNEGA ZDRAVJA DANES IN V PRIHODNOSTI

Konferenčna dvorana M3

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

Maja Ambrož, produktni vodja v podjetju Medex d. o. o. in mag. Petra Benčina Rupel, univ. dipl. kem.

Apiterapija je veda o uporabi čebeljih produktov za krepitev in ohranjanje zdravja, dobrega počutja ter hitrejše okrevanje po bolezni. Spoznajte »super hrano« iz naravne zakladnice čebeljega panja, ki zagotavlja kakovostnejše življenje.

11.15–12.15

OMEGA-3 MAŠČOBNE KISLINE, pogled kardiologinje

Konferenčna dvorana M4

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

dr. Silva Samarin Lovrič, dr. med., spec. int. med., kardiologi, Fidimed d. o. o.

Omega-3 maščobne kisline so esencialne, podobno kot vitamine in minerale jih človeško telo ne more ustvarjati samo, zato jih moramo za normalen razvoj in delovanje

vnašati. Danes vemo, da so koristi omega-3 maščob velike in segajo tudi na področje srčno-žilnega sistema.



12.15–13.15

TENA SVETOVALNICA – SIMPS'S GOVORI O UHAJANJU URINA

Konferenčna dvorana M2

možnosti za boljše in lažje življenje starejših

Mateja Kržin, Simps'S d.o.o.

Svetovalnica je namenjena vsem, ki imajo težave z uhajanjem urina in ne najdejo ali ne poznajo pravih rešitev. Namenjena je tudi vsem, ki skrbijo za ljudi, ki imajo te težave. Praktično prikažemo glavne razlike med izdelki, ki so namenjeni težavam z uhajanjem urina in higienskimi izdelki.

12.30–13.30

KAKO IN ZAKAJ INVESTIRATI V PLEMENITE KOVINE?

Konferenčna dvorana M3

možnosti za boljše in lažje življenje starejših

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

Na predavanju bomo predstavili, katere plemenite kovine so za vlagatelja najbolj zanimive, za kakšno obdobje naj investira, na kaj naj bo še posebej pozoren in še mnogo več.

12.30–13.30

KOLAGEN – OHRANITE MLADOSTEN VIDEZ IN POSKOČNOST

Konferenčna dvorana M4

krepitev zdravja in zdravo življenje

Polona Gašperič, produktni vodja v podjetju Medex d. o. o. in Jana Potokar, vodja razvoja v podjetju Medex d. o. o.

Na predavanju boste izvedeli, zakaj je kolagen pomembno prehransko dopolnilo za osebe po 50. letu starosti, za osebe s prekomerno težo, za osebe z osteoartritisom in osebe s poškodbami sklepov.

12.30–14.30

TRANSPARENTNO DELOVANJE IN INTEGRITETA V DRUŠTVENIH ORGANIZACIJAH

Štihova dvorana

delovanje društvenih organizacij

Mirko Vaupotič, glavni tajnik, Zveza društvenih organizacij Slovenije Goran Forbici, direktor, Zavod Center za informiranje, sodelovanje in razvoj nevladnih organizacij

Okrogla miza oziroma posvet je namenjen predstavitvi potreb za transparentno delovanje in integriteto v društvenih organizacijah. Kot posebna gosta bosta sodelovala namestnik predsednika komisije za preprečevanje korupcije Rok Praprotnik in predstavnik društva Integriteta – društvo za etičnost javnega delovanja.

13.30–14.30

ANTIOKSIDANTI IN FITONUTRIENTI IZ DOMAČEGA VRTA

Konferenčna dvorana M2

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

Marjan Radetič, dr. med., Klub Gaia, skupnost ljubiteljev vrtnarjenja in rož

Spoznali bomo vse novejšo ugotovitve glede antioksidativne moči posameznih živil ter najučinkovitejše fitonutrieinte, ki jih lahko sami pridelamo na svojem ekološkem vrtu. Preprečimo mnoge bolezni!

13.45–14.45

 SIMBIOZ@ -

PRIDRUŽITE SE NAM!

Konferenčna dvorana M1

starejši in nove tehnologije

Borut Jeglič, vodja projekta Simbioz@, Žiga Vavpotič, pobudnik projekta Simbioz@ in ostala ekipa, Zavod Ypsilon



Predstavitve projekta Simbioz@:

e-pisma Slovenija, kjer bodo mladi prostovoljci učili starejše uporabe nove računalniške tehnologije. Izobraževanja so brezplačna in bodo potekala po celi Sloveniji med 17.-21. oktobrom. S predstavitvijo in prikazom delavnic želimo spodbuditi starejše in prostovoljce za prijave.

13.45–14.45

VREDNOTENJE NOB PO RAZISKAVAH SLOVENSKEGA JAVNEGA MNENJA

Konferenčna dvorana M3
izobraževanje starejših

Dr. Maca Jogan, Zveza združenj borcev za vrednote NOB Slovenije

Predavanje bo temeljilo na podatkih več raziskav slovenskega javnega mnenja od leta 1993 dalje.

Pokazalo bo, kako odrasli prebivalci Slovenije vrednotijo narodno-osvobodilni boj zoper okupatorske iztrebljevalne namere v II. svetovni vojni.

13.45–14.45

TRUBARJEVA POT V NEMČIJI; NASTOP ČLANOV ŠTUDIJSKEGA KROŽKA SPOZNAJMO SVOJE MESTO

Konferenčna dvorana M4
izobraževanje starejših

Mag. Olga Paulič, mentorica študijskega krožka Spoznajmo svoje mesto

Šest članic študijskega krožka bo skupaj z mentorico predstavilo posamezne elemente projektno načrtovane ekskurzije. Predstavile bodo šest najpomembnejših tem za poznavanje pomena Primoža Trubarja za slovenski narod.

14.45–15.45

SODOBNE REŠITVE ZA PROBLEME STAROSTNE NAGLUŠNOSTI IN GLUHOTE

Konferenčna dvorana M2
starejši in nove tehnologije

Matjaž Krajnc, dr. med.,
Posluš za sluh d. o. o.

Velikokrat je gluhotata tista, ki v zrelih letih preprečuje človeku, da bi živel polno in aktivno življenje. Na srečo danes obstaja kar nekaj dobrih rešitev in nekaj njih bi radi tudi predstavili.

15.00–16.00

ZAMOLČANE ZDRAVILNE MOČI ZAČIMB IN KAKO JIH UPORABLJATI

Konferenčna dvorana M1

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

Sanja Lončar, Društvo Ognjič

Kako in koliko nam lahko začimbe pomagajo pri povišanem holesterolu, želodčnih težavah, jetrih in žolčnikom, pri bolečinah in celo raku boste izvedeli na predavanju Sanje Lončar.

15.00–16.00

PRAVILNA PREHRANA, OSNOVNI POGOJ ZA ZDRAVO IN ZADOVOLJNO ŽIVLJENJE

Konferenčna dvorana M3

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

Simona Domjan, ing. živilstva, vodja prehrane, DOSOR d. o. o., Dom starejših občanov Radenci

Zrak, voda, HRANA; trije osnovni pogoji za življenje. So dovolj tudi za zdravo in zadovoljivo življenje? Ali se res zavedamo pomena kakovosti določenega živila? Po kateri hrani poseči pri različnih bolezenskih znakih? Ali je hrana lahko tudi zdravilo?



15.00–16.00

PROBLEM POVIŠANEGA HOLESTEROLA

Konferenčna dvorana M4

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

dr. Primož Rus, specialist družinske medicine, Farmicom d. o. o.

Povišan holesterol je eden ključnih dejavnikov tveganja bolezni srca in ožilja. Dr. Primož Rus bo spregovoril o problemih in boleznih povišanega holesterola in kako jih rešujemo.

15.00–17.00

UVAJANJE MLADIH V RAZISKOVALNO DEJAVNOSTI

Štihova dvorana

skrb za znanstveni podmladek

Mirko Vaupotič, glavni tajnik, Zveza za tehnično kulturo Slovenije

Namen posveta oziroma okrogle mize je spregovoriti o pomenu zgodnjega uvajanja mladih v raziskovalno dejavnost, ovega usposabljanja za uporabo pridobljenega znanja pri iskanju praktičnih rešitev in pripravi konkretnih projektov. Sodelovali bodo številni strokovnjaki s področja znanosti in dela z mladimi ter uspešni mladi raziskovalci.

16.15–17.15

PROGRAM SVIT REŠUJE ŽIVLJENJA, OKROGLA MIZA

Konferenčna dvorana M1

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

Marjeta Keršič Svetel, strokovna sodelavka IVZ za komuniciranje, zdravstven strokovnjaki Programa Svit in ambasadorji Svit-a

O programu Svit programu, njegovem delovanju, uspehih, osebnih zgodbah zdravnikov in pacientov in tudi o tem, kako lahko program podpre vsak posameznik, bodo spregovorili medicinski strokovnjaki, udeleženci programa, pa tudi posamezniki, ki so postali ambasadorji Programa Svit.

17.15–18.15

IONIZACIJA KOT ZDRAVILO

Konferenčna dvorana M2

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

Lorena Leonardos, IONEX d. o. o.

IONEX d. o. o. proizvaja najmočnejši, najmanjši in popolnoma tih ionizator, ki oddaja negativne ione iz ogljikove nitke. Uporaben je kot odlični pripomoček za astmatike, alergike, hipertonike ter kot preventiva pred prehladi in gripo.

10.00–11.00
SODOBNE TEŽAVE STAROSTNIKOV:
POZABLJIVOST, SRČNO-ŽILNA
OBOLENJA IN REVMATSKA
OBOLENJA

Konferenčna dvorana M2
krepitev zdravja in zdravo
prehranjevanje

Tomislav Majič, dr. med., spec. internist
kardiolog, Panakea d. o. o.
Pozabljivost, srčno-žilna in revmatska obolenja so težave, s katerimi se spoprijema veliko število starostnikov. Ste tudi vi med njimi? Dr. Majič, priznani kardiolog, vam bo na predavanju svetoval, kako si lahko pomagata k boljšemu zdravju. Vljudno vabljeni!

10.00–11.00
TENA SVETOVALNICA – SIMPS'S
GOVORI O UHAJANJU URINA
Konferenčna dvorana M3
možnosti za boljše in lažje življenje
starejših

Mateja Kržin, Simps'S d.o.o.

Svetovalnica je namenjena vsem, ki imajo težave z uhajanjem urina in ne najdejo ali ne poznajo pravih rešitev. Namenjena je tudi vsem, ki skrbijo za ljudi, ki imajo te težave. Praktično prikažemo glavne razlike med izdelki, ki so namenjeni težavam z uhajanjem urina in higienskimi izdelki.

10.00–11.00
ŠPORT, REKREACIJA IN
GIBALNA KULTURA
POMEMBNA KAKOVOSTNA PRVINA
ŽIVLJENJA STAREJŠIH
Konferenčna dvorana M4
možnosti za boljše in lažje življenje
starejših

Janez Matoh, Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez
Na predavanju bomo skušali doseči vsebinske cilje utrjevanja potrebnosti organizacijskih oblik, podali bomo motivacijske napotke za delo v društvi s tremi ciljnimi skupinami: šport, rekreacija in gibalna kultura.



11.00–12.00
ŠPORTNA REKREACIJA STAREJŠIH
S CILJEM OHRANJANJA ZDRAVJA,
SPOSOBNOSTI IN VITALNOSTI

Konferenčna dvorana M4
možnosti za boljše in lažje življenje
starejših

dr. Boro Štrumbelj, Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez
Na predavanju bomo predstavili organizirane in neorganizirane oblike športne rekreacije in napotke za osebno rabo.

11.15–13.20
ČEMU JE SO-ŽITJE RACIONALNA
IZBIRA TAKO ZA POSAMEZNIKA
KOT ZA DRŽAVO?

Konferenčna dvorana M2
izobraževanje starejših
Mentorji študijskih krožkov, Zveza ljudskih univerz Slovenije in Andragoški center Slovenije
Študijski krožki so brezplačna splošnoizobraževalna oblika prostovoljnega učenja odraslih. Krožke izvajajo tudi Ljudske univerze, ki so ena izmed najpomembnejših organizacij za izobraževanje odraslih. S predstavitvijo študijskih krožkov boste dobili koristne informacije o pomenu, načinu dela in dosežkih nekaterih študijskih krožkov.

11.15–12.15
NARAVNA POMOČ PRI OBRABI
SKLEPOV - IZKUŠNJE FIZIATRA

Konferenčna dvorana M3
krepitev zdravja in zdravo
prehranjevanje
as. mag. Klemen Grabljevec, dr. med., Fidimed d. o. o.

Pri osteosporozni gre za bolezen celega sklepa, ki povzroča bolečine in zmanjšuje gibljivost. Ljudje po domače govorijo kar o „obrabi“ sklepov. Kako zmanjšati bolečine v sklepih in ohraniti njihovo gibkost, bomo

izvedeli od specialista fizioterije iz rehabilitacijskega centra Soča v Ljubliani.



11.45–12.45
OHRANITE URAVNOTEŽENO
PREBAVO IN BISTER SPOMIN
Konferenčna dvorana M1
možnosti za boljše in lažje življenje
starejših

Tomaž Erjavec in Marjeta Dolinšek, Medis d. o. o.
Želite živeti zdravo in vitalno tudi v jeseni vašega življenja? Vabimo vas na zanimivo predavanje, kjer boste izvedeli, kako ohraniti zdravo črevesno floro in kako ohraniti koncentracijo. Po predavanju vas vabimo na zdravo malico.

12.00–12.45
GIBALNA KULTURA STAREJŠIH,
predavanje
Konferenčna dvorana M4
možnosti za boljše in lažje življenje
starejših

Majda Adamič, Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez
Na predavanju bomo govorili o ohranjanju zdravja in avtonomnosti gibanja v podporo življenjskim funkcijam starejših.

12.30–13.30

APITERAPIJA – TEMELJ TRDNEGA ZDRAVJA DANES IN V PRIHODNOSTI

Konferenčna dvorana M3

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

Maja Ambrož, produktni vodja v podjetju Medex d. o. o. in mag. Petra Benčina Rupel, univ. dipl. kem.

Apiterapija je veda o uporabi čebeljih produktov za krepitev in ohranjanje zdravja, dobrega počutja ter hitrejše okrevanje po bolezni. Spoznajte »super hrano« iz naravne zakladnice čebeljega panja, ki zagotavlja kakovostnejše življenje.



12.45–13.30

ŠPORTNO REKREACIJSKA TEKMOVANJA STAREJŠIH – STANJE IN PERSPEKTIVE

Konferenčna dvorana M4

možnosti za boljše in lažje življenje starejših

Mirko Blatnik in komisija za šport, rekreacijo in gibalno kulturo pri ZDUS, Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez

Predstavili bomo programske vsebine in animacije za nove zvrsti tekmovanj. Širitev tovrstnega interesnega področja je masovna in vključuje ustrezne priprave.

12.45–13.45

OHRANITE ZDRAV NASMEH IN AKTIVNO ŽIVLJENJE BREZ BOLEČIN V SKLEPIH

Konferenčna dvorana M1

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

Ines Pelan in Robert Furar, Medis d. o. o.

Vabimo vas na zanimivo predavanje, kjer vam bomo predstavili, kako pomembni so zdravi sklepi za aktivno življenje v zrelih letih. Predstavili vam bomo tudi načine, kako ohraniti zdrave in neboleče dlesni. Po predavanju vas vabimo na zdravo malico.

13.00–15.00

MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE – VREDNOTA ALI ILUZIJA?, okrogla miza

Štihova dvorana

Meta Vesel Valentinčič, univ.dipl.iur., DeSUS - Demokratična stranka upokojencev Slovenije

Srečujemo se s stereotipi, ko mlajše generacije menijo, da so starejši starokopitni, celo »družbeni strošek« in starejši menijo, da so mladi brez vrednot. Včasih dejansko že lahko govorimo o medgeneracijskem konfliktu.

13.45–14.45

KOLAGEN – OHRANITE MLADOSTEN VIDEZ IN POSKOČNOST

Konferenčna dvorana M3

krepitev zdravja in zdravo življenje

Polona Gašperič, produktni vodja v podjetju Medex d. o. o. in Jana Potokar, vodja razvoja v podjetju Medex d. o. o.

Na predavanju boste izvedeli, zakaj je kolagen pomembno prehransko dopolnilo za osebe po 50. letu starosti, za osebe s prekomerno težo, za osebe z osteoartritisom in osebe s poškodbami sklepov.



13.45–14.45

MOTIVACIJA V ŠPORTU IN VSAKDANJEM ŽIVLJENJU

Konferenčna dvorana M4



krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

Luka Elsner, poklicni športnik, nogometiš, pisatelj, motivator

Predavanje Luke Elsnerja je namenjeno vsem tistim, ki želijo še več motivacije v vsakdanjem življenju. Vabljeni prav vsi!

14.00–15.00

RESNICE IN ZMOTE O OSTEOPOROZI

Konferenčna dvorana M1

krepitev zdravja in zdravo prehranjevanje

Sanja Lončar, Društvo Ognjič

Kaj če si tisto kar počnemo v želji da bi imeli bolj trdne kosti bolj škoduje kot koristi? Marsikaj kar slišimo in beremo so nevarne polresnice. Bi radi spoznali 10 najbolj pogostih zmot o osteoporozi? Vabljeni na predavanje Sanje Lončar.

14.25–15.45

OKROGLA MIZA SLAVNIH STAREJŠIH

Odperti oder v Veliki sprejemni dvorani

Tudi letos bomo lahko prisluhnili zgodbam slavnih starejših Slovencev. Iz različnih področij bodo razpravljali o karierah, uspehih, vzponih in padcih ter o tem, kako na lastni koži doživljajo starost. Ali ta prinaša predvsem nove izzive in lepe trenutke ali morda nove težave?

15.50–16.50

VARNOST ZA STAREJŠE (življenjska zavarovanja)

Konferenčna dvorana M2

mesto in vloga starejših v družbi

Jurij Kislinger, ZM Providus d. o. o.

Kako do pokojnine? Zakaj je potrebno življenjsko zavarovanje? Komu je namenjeno? Prednosti življenjskega zavarovanja?

OTROŠKI PROGRAM

torek, 27. september 2011



12.30–13.30

OBLEKA NAREDI RIMLJANA

Preddverje Linhartove dvorane

Narodni muzej Slovenije

Na delavnici bomo podrobneje spoznali in pomerili različna rimska oblačila, vse od tunike pa do vojaškega oklepa. Seznanili se bomo z različnimi materiali, kroji in tkaninami ter sledili razvoju rimskega načina oblačenja.



14.30–16.30

SOVINE URICE:

»Moja igra, moja igrača, moja pesem«



SOVINE URICE

konferenčna dvorana M3

Dijaki srednje vzgojiteljske šole in gimnazije Ljubljana in Društvo upokojenih pedagoških delavcev Ljubljana

Znotraj medgeneracijskega projekta Sovine urice smo pripravili delavnico z naslovom »Moja igrača – moja igra – moja pesem.« Namen druženja je prenos znanja od starejših na mlajše in obratno. Pristrčno vabljeni najmlajši, mladi in mladi po srcu!



9.00–9.20
LUTKOVNA IGRA ZA OTROKE
»DVA ZMERJALCA«

Štihova dvorana
Srednja vzgojiteljska šola in gimnazija Ljubljana

Dijaki 4. letnika Srednje vzgojiteljske šole in gimnazije Ljubljana, programa predšolska vzgoja bodo za otroke pripravili zanimivo lutkovno predstavo za otroke z naslovom »Dva zmerjalca«. Po končani igrici bodo dijaki pripravili ustvarjalne glasbene in likovne delavnice za otroke.

9.10–9.50
KNJIŽNE NOVITETE ZA OTROKE

Dvorana Lili Novy
Zavod za kulturno in publicistično ustvarjalnost Vladimira Rejc

Zavod bo v sodelovanju z glavno urednico in sodelujočimi literarnimi in likovnimi ustvarjalci predstavil knjižne novitete namenjene otrokom.

9.30–10.00
USTVARJALNA GLASBENA
IN LIKOVNA DELAVNICA

Preddverje Linhartove dvorane
Ljubica Pirc, prof., Srednja vzgojiteljska šola in gimnazija Ljubljana

Dijakinje in dijaki 4. letnika Srednje vzgojiteljske šole in gimnazije Ljubljana, programa predšolska vzgoja bodo za otroke pripravili zanimivo ustvarjalno glasbeno in likovno delavnico.

10.10–10.30
LUTKOVNA IGRA ZA OTROKE
»DVA ZMERJALCA«

Štihova dvorana
Srednja vzgojiteljska šola in gimnazija Ljubljana

Dijaki 4. letnika Srednje vzgojiteljske šole in

gimnazije Ljubljana, programa predšolska vzgoja bodo za otroke pripravili zanimivo lutkovno predstavo za otroke z naslovom »Dva zmerjalca«. Po končani igrici bodo dijaki pripravili ustvarjalne glasbene in likovne delavnice za otroke.

10.40–11.10
USTVARJALNA GLASBENA
IN LIKOVNA DELAVNICA

Preddverje Linhartove dvorane
Ljubica Pirc, prof., Srednja vzgojiteljska šola in gimnazija Ljubljana

Dijakinje in dijaki 4. letnika Srednje vzgojiteljske šole in gimnazije Ljubljana, programa predšolska vzgoja bodo za otroke pripravili zanimivo ustvarjalno glasbeno in likovno delavnico.



11.30–12.30
OBLEKA NAREDI RIMLJANA
Preddverje Linhartove dvorane
Narodni muzej Slovenije

Na delavnici bomo podrobneje spoznali in pomerili različna rimska oblačila, vse od tunike pa do vojaškega oklepa. Seznanili se bomo z različnimi materiali, kroji in tkaninami ter sledili razvoju rimskega načina oblačenja.

11.30–12.15
SHOW STRAHOV

Štihova dvorana
OŠ Selnica ob Dravi
Skupino sestavljajo učitelji in učenci. Zgodba je vzgojna in zabavna. Avtorica je Svetlana Makarovič.

9.00–11.30
PROSTORSKO OBLIKOVANJE

Preddverje Linhartove dvorane
Društvo upokojencev Boris Kidrič
Izdelava predmetov in objektov (zgradb) iz tršega papirja in oblikovanje manjših prostorov in večjega zunanjskega prostora. Primerno za otroke in mladino od 11. – 15. leta starosti.

10.00–11.30
PRAVLJICE ZA OTROKE
Dvorana Lili Novy (medgeneracijsko)
Zavod za kulturno in publicistično ustvarjalnost Vladimira Rejc

Delavnice so namenjene otrokom in odraslim. Potekale bodo pod vodstvom Petre Kobe Tomic in Vladimire Rejc.

10.15–11.15
OBLEKA NAREDI RIMLJANA
Preddverje Linhartove dvorane
Narodni muzej Slovenije

Na delavnici bomo podrobneje spoznali in pomerili različna rimska oblačila, vse od tunike pa do vojaškega oklepa. Seznanili se bomo z različnimi materiali, kroji in tkaninami ter sledili razvoju rimskega načina oblačenja.

11.15–12.00
LUTKOVNA IGRICA PO
ANDERSENOVI PRAVLJICI PALČICA,
AVTORICE ADE BAČAR

Štihova dvorana
Lutkovna skupina Žar Univerze za tretje življenjsko obdobje Društva Most Ajdovščina

Iz Društva Most nas bodo z lutkovno predstavo zabavali skupina Žar s predstavo Palčica. Zgodbo bodo povezovali v živo pete pesmi, ki zagotovo ne bodo pustile ravnodušnih mladih ne starejših gledalcev.

13.35–15.35
SOVINE URICE:
»Moja igra, moja igrača, moja pesem«

konferenčna dvorana M2
Dijaki srednje vzgojiteljske šole in gimnazije Ljubljana in Društvo upokojenih pedagoških delavcev Ljubljana

Znotraj medgeneracijskega projekta Sovine urice smo pripravili delavnico z naslovom „Moja igrača – moja igra – moja pesem.“ Namen druženja je prenos znanja od starejših na mlajše in obratno. Pristrčno vabljeni najmlajši, mladi in mladi po srcu!



**PROGRAM MESTNE OBČINE LJUBLJANA, 1. preddverje Cankarjevega doma.
torek, 27. september 2011**

ura: 10.40–11.10

Cene Štupar Center za permanentno izobraževanje

SITUACIJE V MESTU

jezikovna delavnica

Nakupovanje, ogledovanje znamenitosti, iskanje lokacij.

Plesno mesto Ljubljana,
HELP Center Ljubljana in
Mamutovec Gong

**JOGA, THAI CHI, ZVOČNA KOPEL
Z GONGOM**

vodena vadba za zrela leta

ura: 11.20–11.50

Zdravstveni dom Ljubljana -
edukatorice za diabetes

**SPOZNAVANJE SLADKORNE
BOLEZNI TIPA 2,**

**akutnega zapleta sladkorne
bolezni - HIPOGLIKEMIJE in
enega kroničnega zapleta
sladkorne bolezni s pomočjo
vprašanj in odgovorov**

JZ Lekarna Ljubljana:

NEGA KOŽE V STAROSTI

ura: 12.00–12.30

DSO Fužine - Dnevni center:
Center aktivnosti Fužine (CAF)
KLEKLJARSKA DELAVNICA

Zavod za oskrbo na domu Ljubljana
**PRIKAZ OSKRBE TEŽKO POMICNE
OSEBE NA BOLNIŠKI POSTELJI**

ura: 12.40–13.10

MOL, Služba za lokalno samoupravo
**MOŽNOSTI DOSTOPA DO
INTERNETA IN UPORABA INTERNETA,**
računalniška delavnica

Pionirski dom-CKM
PLESNA DELAVNICA

ura: 13.20–13.50

Mestna knjižnica Ljubljana
**UPORABA DOMOZNANSKEGA
SPLETNEGA PORTALA KAMRA**

Inštitut Antona Trstenjaka
**STAROSTI PRIJAZNA LJUBLJANA
(v okviru projekta WHO Starosti
prijazna mesta)**
*predstavitel projekta, razdeljevanje
gradiv, pogovor*

ura: 14.00–14.30

Zdravstveni dom Ljubljana -
zdravstveno vzgojni center
**KAKO OHRANITI ALI IZBOLJŠATI
ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA**

DSO Fužine - Dnevni center:
Center aktivnosti Fužine (CAF) - središče
druženja in aktivnosti za starejše
**TELOVADBA Z FITNES PRIPOMOČKI
SMOVEY**




ura: 14.40–15.10

Veteransko atletsko društvo Ljubljana
**ATLETSKA VADBA STAREJŠIH
VETERANOV**
(teki, meti, skoki, hitra hoja)

 Mednarodni grafični likovni center
DELAVNICA SITOTISKA



ura: 15.20–15.50

 JZ MLADI ZMAJI Center za kako-
vostno preživljanje prostega časa
otrok in mladih
**PREDSTAVITEV PROSTOVOLJNEGA
DELA V ČETRTNIH MLADINSKIH
CENTRIH (izdelovanje kazal za knjige)**
delavnica

Društvo gluhih in naglušnih Ljubljana
**KAKO PREPOZNAVO, DA NAM
PEŠA SLUH?**

ura: 16.00–16.30

MOL, Služba za lokalno samoupravo
**PREPROSTO UREJANJE DIGITALNIH
FOTOGRAFIJ**
računalniška delavnica


Zdravstveni dom Ljubljana - patronažno
varstvo in nega na domu
**VZPODBUJANJE SAMOSTOJNOSTI
IN SAMOOSKRBE PRI STAREJŠIH
LJUDEH**

ura: 16.40–17.10

Cene Štupar Center za permanentno
izobraževanje
**POTOVANJE: V TURISTIČNI
AGENCIJI, NA LETALIŠČU,
NA ŽELEZNIŠKI POSTAJI**
jezikovna delavnica

Inštitut Antona Trstenjaka
**»PREPREČEVANJE PADCEV MED
STAREJŠIMI«**
predstavitel projekta

17.20–18.00

 Mestna zveza upokojencev Lj.
DCA Povšetova
USTVARJANJE Z GLINO



**ZAVOD ZA TURIZEM LJUBLJANA bo
imel brezplačni vodeni »Sprehod po
Ljubljani in ogled in mestne hiše«, v
torek 27. 9. in sredo, 28.9.2011, od 10.
do 12. ure. Zbirno mesto je pred raz-
stavnim prostorom MOL, 1. predverje
Cankarjevega doma.**

**VABLJENA VSA DRUŠTVA
UPOKOJENCEV.**

**PROGRAM MESTNE OBČINE LJUBLJANA, 1. preddverje Cankarjevega doma.
sreda, 28. september 2011**

ura: 9.30–10.00

Cene Štupar Center za permanentno izobraževanje
SITUACIJE V MESTU
jezikovna delavnica

Nakupovanje, ogledovanje znamenitosti, iskanje lokacij.

DSO Fužine - Dnevni center:
Center aktivnosti Fužine (CAF) - središče druženja in aktivnosti za starejše
TELOVADBA Z FITNES PRIPOMOČKI SMOVEY

ura: 10.10–10.40


MOL, Služba za lokalno samoupravo
SOCIALNA OMREŽJA TUDI ZA STAREJŠE OBČANE
računalniška delavnica




Mestna knjižnica Ljubljana
ELEKTRONSKI BRALNIKI
delavnica

Na delavnici bo predstavljena uporaba tovrstnih bralnikov.

ura: 10.50–11.20

 DSO Fužine - Dnevni center:
Center aktivnosti Fužine (CAF):
KIPARSKA DELAVNICA
delavnica

 Zavod za oskrbo na domu Ljubljana
POMOČ STAREJŠIM V VSAKDANJH SITUACIJAH IN ROKOVANJE S PRIPOMOČKI (za mlade iz OŠ)

ura: 11.30–12.00

 Vrtec Kolecija
POSVOJILI SMO BABICO IZ DOMA STAREJŠIH

Zavod za oskrbo na domu Ljubljana
PRIKAZ OSKRBE TEŽKO POMIČNE OSEBE NA BOLNIŠKI POSTELJI

ura: 12.10–12.40

Papilot, Zavod za vzpodbujanje in razvijanje kvalitete življenja:
MIGAJ, IZRAŽAJ ČUSTVA, URI MOŽGANE IN MISLI POZITIVNO


Inštitut Antona Trstenjaka
PREPREČEVANJE PADCEV MED STAREJŠIMI
predstavitel projekta - pogovor, povabilo k sodelovanju (usposabljanje za širitelje)

ura: 14.00–14.30

Zdravstveni dom Ljubljana - zdravstveno vzgojni center
KAKO ŽIVETI Z DEJAVNIKI TVEGANJA KOT SO POVIŠAN KRVNI TLAK, POVIŠAN HOLESTEROL IN POVIŠAN KRVNI SLADKOR

Društvo gluhih in naglušnih Ljubljana
KAKO PREPOZNA MO, DA NAM PEŠA SLUH?

ura: 14.40–15.10

 Društvo gluhih in naglušnih Ljubljana
KOMUNIKACIJA V ZNAKOVNEM JEZIKU

uvodna učna ura



Plesno mesto Ljubljana, HELP Center Ljubljana in Mamutovec Gong
JOGA, THAI CHI, ZVOČNA KOPEL Z GONGOM
vodena vadba za zrela leta

ura: 15.20–15.50

Mestna zveza upokojencev Lj. DCA Puhova
USTVARJALNE DELAVNICE (izdelovanje rož iz različnih materialov, čestitk)

Zdravstveni dom Ljubljana - patronažno varstvo in nega na domu:
POMEN PRAVILNEGA JEMANJA ZDRAVIL


ura: 16.00–16.30

Inštitut Antona Trstenjaka
MREŽA MEDGENERACIJSKIH PROGRAMOV ZA KAKOVOSTNO STAROST
predstavitel programov


Zdravstveni dom Ljubljana - zdravstveno vzgojni center
NAČRT VARNEGA IN UČINKOVITEGA HUJŠANJA

ura: 16.40–17.10

Zdravstveni dom Ljubljana - zdravstveno vzgojni center
POMEN ZDRAVE URAVNOTEŽENE PREHRANE

 JZ MLADI ZMAJI
Center za kakovostno preživljanje prostega časa otrok in mladih
PREDSTAVITEV PROSTOVOLJNEGA DELA V ČETRTNIH MLADINSKIH CENTRIH
(izdelovanje kazal za knjige)

17.20–17.50

 Pionirski dom - CKM
LIKOVNA DELAVNICA



Mestna zveza upokojencev Ljubljana DCA:
JOGA

ZAVOD ZA TURIZEM LJUBLJANA bo imel brezplačni vodeni »Sprehod po Ljubljani in ogled in mestne hiše«, v torek 27. 9. in sredo, 28.9.2011, od 10. do 12. ure. Zbirno mesto je pred razstavnim prostorom MOL, 1. predverje Cankarjevega doma.

VABLJENA VSA DRUŠTVA UPOKOJENCEV.

**PROGRAM MESTNE OBČINE LJUBLJANA, 1. preddverje Cankarjevega doma.
četrtek, 29. september 2011**

ura: 9.30–10.00

 **DSO Fužine - Dnevni center:**
»Center aktivnosti Fužine« (CAF)
KLEKLJARSKA DELAVNICA

JZ Lekarna Ljubljana
NEGA KOŽE V STAROSTI

ura: 10.10–10.40

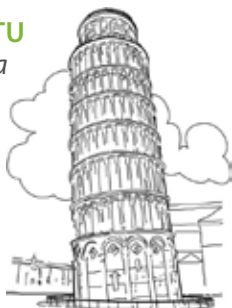
 **ŠKUC**
SITOTISK EXPRESS -
USTVARJALNA DELAVNICA

Zdravstveni dom Ljubljana -
patronažno varstvo in nega na domu:
KOMPRESIJSKO POVIJANJE NOG
(Aplikacija podkožne injekcije)

ura: 10.50–11.20

Cene Štupar Center za permanentno
izobraževanje
SITUACIJE V MESTU
jezikovna delavnica

Nakupovanje,
ogledovanje
znamenitosti,
iskanje lokacij.



Zdravstveni dom Ljubljana - edukatorice
za diabetes

POGOVOR O METABOLIČNEM
SINDROMU, PREDIABETESU IN
SLADKORNI BOLEZNI s temami
o dejavnikih tveganja za nastanek
sladkorne bolezni

ura: 11.30–12.00

MOL, Služba za lokalno samoupravo
SOCIALNA OMREŽJA TUDI ZA
STAREJŠE OBČANE
računalniška delavnica

Inštitut Antona Trstenjaka
PREPREČEVANJE PADCEV MED
STAREJŠIMI
predstavitev projekta-
pogovor, povabilo k sodelovanju
(usposabljanje za širitelje)

ura: 12.10–13.50

DSO Fužine - Dnevni center:
»Center aktivnosti Fužine« (CAF)
LUTKOVNA PREDSTAVA:
»O KRUHU, PRIJATELJSTVU IN
DOBRI VOLJI«
medgeneracijska izkustvena delavnica

ura: 12.10–12.40

Inštitut Antona Trstenjaka
STAROSTI PRIJAZNA LJUBLJANA
(v okviru projekta WHO Starosti
prijazna mesta)
predstavitev projekta,
razdeljevanje gradiv,
pogovor

ura: 14.00–14.30

Društvo Vezi:
STAREJŠI ZA MLADE

Zavod za oskrbo na domu Ljubljana
PRIKAZ OSKRBE TEŽKO POMICNE
OSEBE NA BOLNIŠKI POSTELJI

ura: 14.40–15.10

Papilot, Zavod za vzpodbujanje in
razvijanje kvalitete življenja
MIGAJ, IZRAŽAJ ČUSTVA, URI
MOŽGANE IN MISLI POZITIVNO

Društvo gluhih in naglušnih Ljubljana
KAKO PREPOZNAMO, DA NAM
PEŠA SLUH?

ura: 15.20–15.50

Cene Štupar Center za permanentno
izobraževanje
SITUACIJE V MESTU
jezikovna delavnica
Nakupovanje, ogledovanje
znamenitosti, iskanje lokacij.

Zdravstveni dom Ljubljana -
zdravstveno vzgojni center
VARNA IN ZDRAVA TELESNA
DEJAVNOST

ura: 16.00–16.30

MOL, Služba za lokalno samoupravo
PREPROSTO UREJANJE DIGITALNIH
FOTOGRAFIJ
računalniška delavnica

Športna zveza Ljubljane
PREDSTAVITEV IN VADBA ZA
STAREJŠE iVITALIS

Organizator si pridržuje pravico do
spremembe vsebine programa.

RAZSTAVE

LITERARNI IN LIKOVNI NATEČAJ
11. Festivala za tretje življenjsko obdobje
II. preddverje Cankarjevega doma,
poleg Kosovelove dvorane

DIGITALNA FOTOGRAFIJA ZA SENIORJE,
DU Mozirje,
II. preddverje Cankarjevega doma,
poleg Parka informacijske družbe

DU Vrbje (PZDU Celje)
„TOPLJENO STEKLO“, Peter Krušič,
ZDUS kotiček

Okrasne sveče za različne priložnosti
in miniaturne slike, DU Boris Kidrič
II. preddverje Cankarjevega doma

Medgeneracijsko sodelovanje, Društvo
upokojenih pedagoških delavcev
Slovenije, sekcija Celje,
I. preddverje Cankarjevega doma,
Mala galerija

Izvirna slovenska slikanica za Nagrado
Kristine Brenkove,
II. preddverje Cankarjevega doma,
poleg Kosovelove dvorane

Likovna kolonija Izola 2011,
I. preddverje, preddverje Linhartove
dvorane

Razstava članov Likovne sekcije Jutro,
Društvo upokojencev Novo mesto,
I. preddverje Cankarjevega doma,
Mala galerija

Zadnji dnevi gospoda Stanka, fotograf
Herman Čater, dvorana Lili Novy

Fotografska razstava Nova Gorica
ZDUS Kotiček

Zlati produktni sponzor:



Bronasti produktni sponzorji:



Generalni spletni pokrovitelj:



Generalni pokrovitelj tiskanih medijev:



Generalni radijski pokrovitelj:



Generalni televizijski pokrovitelj:



Uradni prevoznik festivala: Slovenske železnice

Medijski pokrovitelji:



Organizacijski partnerji:



Partnerji:



Pokrovitelji prireditve:

DRŽAVNI SVET REPUBLIKE SLOVENIJE

