

samoopazovanja in opazovanja otroka, kaj nam telo govori, kako ukrepati najprej pri prehrani in še drugih tehnikah kot so kopeli in prehranski dodatki.

17.35–18.05

6 IZZIVOV MOŽGANOM, KI SE STARAJO*predavanje*

PRIPRAVLJA: Zlata mreža in Mercator

PREDAVA: Nara Petrovič, samostojni raziskovalec družbenih navad

Vitalni možgani krepijo vitalnost telesa, voljo in občutek, da živimo za nekaj smiselnega. Predstavljeni izzivi so dar vitalnosti. Kdor je prepričan, da mu bo uspelo, ima prav. Kdor je prepričan, da mu ne bo uspelo, ima tudi prav. Nara Petrovič bo pred nas postavil vseh šest izzivov, ki se bodo zaključili z zadnjimi: ali je res, da jih (ne) zmoremo?

DVORANA M2

9.00–10.00

TEHNIKE MASAŽE ZA STAREJŠE*predavanje*

PRIPRAVLJA: Center TKM, Center za Tradicionalno Kitajsko Medicino

PREDAVA: Chen Shan, diplomirani zdravnik tradicionalne kitajske medicine, strokovnjak terapevtske masaže tuina in akupunktore ter ortopedije

Na predavanju bo predavatelj predstavil tehnike masaže za starejše. Svetoval bo glede zdravljenja ortopedskih težav, ki se pojavljajo predvsem v tretjem življenjskem obdobju.

10.00–11.00

MOŽGANSKI FITNES-ZAKAJ POZABLJAMO IN KAJ SAMI LAHKO NAREDIMO ZA BOLJŠI SPOMIN*predavanje*

PRIPRAVLJA: Zavod Vzajemnost

PREDAVA: Jasmina Lambergar, specificirana trenerka spomina

Spoznajmo načine za izboljšanje pomnjenja. Trenerka spomina pripravlja predavanje, kjer bo predstavila »prijeme« za izboljšanje spomina.

11.00–11.30

IZKUŠNJE NA PREIZKUŠNJI*predavanje*

PRIPRAVLJA: AMZS

PREDAVA: Manuel Pungertnik, AMZS inštruktor varne vožnje. Krožišča so za marsikoga še vedno neznanka. Kljub temu, da vsakodnevno vozimo skozi njih, marsikomū predstavljajo težavo. Najnovejša vozila so opremljena z veliko aktivne varnosti. Kaj aktivna varnost je in kako vpliva na prometno varnost? Se zavedamo pomena reakcijske poti in kako le-ta vpliva na celotno pot? Ustavljanja?

11.45–12.45

PROGRAMA (Z)MIGAJ SE! - Z VARNIM GIBANJEM IN PRIMERNO PREHRANO ZA ZDRAVJE UPOKOJENCEV*okrogla miza*

PRIPRAVLJA: Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije

PREDAVA: Radojka Hižman, univ. dipl. soc. del.

SODELUJEJO: Zorica Škorc predsednica ZDSGS, Petra Cerinšek univ. dipl. soc. del., vodja programa, ter drugi gosti sodelujoči v programu.

Program (z)migaj se! - z varnim gibanjem in primerno prehrano za zdravje upokojenecv predstavlja sklop aktivnosti za upokojence s področja zdravega življenjskega sloga. Za zdravje ljudi, še posebej starejših, je pomembno zavedanje o pomenu primerne prehrane, gibanja in preventive, ki jo lahko udejanimo pravočasno, z namenom živeti polno in zdravo.

12.45–13.45

VARNO STARANJE*okrogla miza*

PRIPRAVLJA: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje

PREDAVAJO: Ana Vujovič, Inštitut Antona Trstenjaka, Veronika Mravljak Andoljšek, Inštitut Antona Trstenjaka, Tjaša Mlakar, Inštitut Antona Trstenjaka

SODELUJEJO: Ksenija Ramovš, strokovnjakinja za opolnomočenje starejših v domačem okolju, Franc Imperl, svetovalec zaposlenim v socialnovarstvenih inštitucijah za