



Spoštovani,

vljudno vas vabimo na srečanje z naslovom

**»DOŽIVETI ZDRAVJA POLNO VISOKO
STAROST«,**

**ki bo 9.4.2024 ob 11. uri v predavalnici Nacionalnega inštituta za
javno zdravje, Zaloška cesta 29, Ljubljana, 3. nadstropje.**

Postajamo dolgoživa družba. Sebi in širši družbi želimo predstaviti nekatere izzive kakovostnega staranja. Kakovostno staranje temelji na aktivnostih in ustvarjalnosti v vseh življenjskih obdobjih. Za dobro počutje je pomembna tudi skrb za zdravje, dobro medgeneracijsko sodelovanje in solidarnost.

V starejših letih želimo biti čim bolj zdravi, samostojni in aktivni. Za to mora vsak posameznik prispevati skozi celotno življenje. Pomemben je naš življenjski slog, naša prehrana, okolje v katerem živimo, seveda pa so tudi dejavniki na katere ne moremo vplivati, kot je spol ali genetska zasnova. Kljub temu se v starejšem obdobju pogosteje pojavijo določena stanja in s tem povezane težave.

Zato smo povabili različne strokovnjake, da bodo predstavili pomembne vidike in možnosti, s katerimi lahko prispevamo k boljši kvaliteti življenja starejših. Spoštovanje in medgeneracijsko sodelovanje bo ob podpori različnih ustanov in lokalne skupnosti pripomoglo tudi k bolj zdravemu in aktivnemu staranju.

Zaradi lažje organizacije dogodka sprejemamo prijave preko spodnje povezave

<https://anketa.nijz.si/a/58a3472f>

Prosimo za prijavo do 31. 3. 2024.

PROGRAM SREČANJA

10.00 – 11:00	REGISTRACIJA
11:00 – 11:15	Uvodne besede in pozdrav dr. Tomaž Čakš, dr. med. spec., Predstojnik NIJZ OE Ljubljana in Taja Kontler, dipl. m. s., NIJZ OE LJ
11:20 – 12:00	Padci pri starejših in kako jih preprečiti? Taja Kontler, dipl. m. s., NIJZ OE LJ
12:00 – 12:35	Zdravilni učinki hoje in teka Urban Praprotnik, prof.šp.vzg.
12:35 – 13:10	Program Starejši za starejše- podpora čim daljšemu bivanju v domačem okolju Rožca Šonc (Vodja programa Starejši za starejše)
13:10 – 14:00	ODMOR
14:00 – 15:00	Zgodba 101. letnice (skrivnosti dolgega življenja)
15:00 – 16:15	Ravnovesje živil na krožniku, ravnovesje počutja in zdravja v telesu Marija Merljak, dipl. inženirka živilske tehnologije
16:15 – 16:30	ODMOR
16:30 – 17:05	»Aktiven dan za aktivno starost« Anja Skale (Zavod aktivna starost)
17:05 – 17:40	Predstavitev delovanja Univerze za tretje življenjsko obdobje Domžale in pozitivni učinki vključenosti občank in občanov Domžale Marjan Ravnikar, Predsednik društva Lipa
17:40 – 17:55	Nastop kitaristov in citrark iz Univerze za tretje življenjsko obdobje Domžale
17:55 – 18:10	RAZPRAVA IN ZAKLJUČEK

V pričakovanju vaše udeležbe vas lepo pozdravljamo.

Pripravila:

Taja Kontler, dipl. m. s. s specialnimi
znanji

dr. Tomaž Čakš, dr. med. spec.
Predstojnik OE Ljubljana

