



Ljudska univerza Kranj
Cesta Staneta Žagarja 1
4000 Kranj
Slovenija
Telefon: 04 280 48 00
Faks: 04 201 28 91
E-naslov: info@luniverza.si
Splet: // www.luniverza.si

Vabilo na konferenco



**Kranj, Medgeneracijski center Kranj,
21. april 2017, od 11.00 do 16.30 ure**

Konferenca KR ZA starejše 2017 je zasnovana aktivno in preventivno ter bo posredovala vsebine za takojšnjo uporabo v življenju starejših za doseganje aktivnega in zdravega staranja oz. kakovostnega življenja starejših v Mestni občini Kranj.

Vabimo vas k udeležbi na konferenci, kjer boste prejeli zanimive in uporabne informacije ter sodelovali pri oblikovanju pobud za socialno aktivacijo starejših in čim daljše življenje v domačem okolju.

Naj se slišijo vaši predlogi!

Zaradi omejenega števila mest vas prosimo, da vašo prijavo oddate **najkasneje do srede, 12. 4. 2017** (najbolje pa takoj) na spletni strani Ljudske univerze Kranj www.luniverza.si ali po telefonu 04 280 48 21 (Staza Rautner).

Program konference:

10.30 – 11.00	Registracija udeležencev
11.00 – 11.10	Pozdravni nagovor Mateja Šmid, direktorica Ljudske univerze Kranj
11.10 – 11.20	Učinki konference KR ZA starejše 2016 mag. Janez Rakar, vodja Urada za družbene dejavnosti, Mestna občina Kranj
11.20 – 11.30	Umovadba Suzana Čajić, Ljudska univerza Kranj
11.30 – 12.10	Aktivnosti in usmeritve za samostojno življenje v starosti dr. Jana Mali, Fakulteta za socialno delo
12.10 – 12.20	Vaje za ravnotežje Barbara Tavčar, PBS Center športne odličnosti
12.20 – 12.50	Prehrana za zdravo starost mag. Erika Povšnar, Zdravstveno varstveni center, Zdravstveni dom Kranj
12.50 – 13.00	Nagovor Boštjan Trilar, župan Mestne občine Kranj

13.00 – 14.00 Kosilo

14.00 – 14.10 Vaje za zdravo hrbtenico

Ula Hribar Babinski, Združenje iz bube v metulja

14.10 – 15.10 Svetovna kavarna: Aktivnost v skupnosti se povrne večkratno

DELO V SKUPINAH po metodi world cafe/svetovna kavarna s 6 omizji
(trajanje pogovora v posameznem omizju 15 minut):

15.10 – 15.20 Dihalne vaje

Brigita Jevnikar

15.20 – Depresija med starostniki

15.40

Tjaša Pibernik, dr. med, Nacionalni inštitut za javno zdravje

15.40 – 16.10 Zgledi vlečejo: Aktivnost združuje in bogati

Peter Štular, dr. med.

Anka Medja: Kjer je volja, tam je pot ... ko zmanjka volje, pa so prijatelji.

16.10 – 16.30 Predstavitev zaključkov omizij

Karmen Kosem, Nevenka Kastelic Rupar, Renata Dobnikar

Vaše udeležbe in prispevka se že veselimo
in vam želimo vse dobro do našega snidenja.

Mateja Šmid
Direktorica
Ljudska univerza Kranj

Boštjan Trilar
Župan
Mestna občina Kranj

