



ZNANJE ZA ZDRAVJE

KAKO DOŽIVETI 100 ZDRAVIH LET

»Taverna« Koper

Nedelja, 25. 10. 2015

09.00 pozdravni nagovori

Boris Popovič, župan MOK, Radivoj Nardin, direktor SBI

Mladen Gasparini, Rado Pišot - organizatorja

09.15	Pri 82 še vedno aktiven tekač (Fabio Ivančič)	13.30	Gibalna vadba v starosti (Marko Vidnjevič)
09.30	Več dobre volje spodbudi zdravje (Markič Mirko)	13.45	Sadeži Mediterana za zdravo starost (Milena Bučar)
09.45	Modrost in staranje - sopotnika na življenjski poti? (Roberto Biloslavo)	14.00	Zelene površine za zdravo življenje (Elena Bužan)
10.00	Nevarnosti padcev v domačem okolju (simulacija) (Ester Benko, Helena Skočir)	14.15	Zakaj pozabljamo? (Anton Grad)
10.15	Prehrana v starosti (Tamara Poklar Vatovec)	14.30	Spolnost v starosti (Katarina Babnik)
10.30	Učenje v starosti – menssana in corporesana? (Dejan Hozjan)	14.45	Mladi na srcu (Simon Korošec)
10.45	Vseživljenjsko učenje - od zibelke do groba (Maja Mezgec)	15.00	Miselna in gibalna vadba – siamska dvojčka? Uroš Marušič
11.00	Turizem – preživljanje prostega časa v tretjem življenjskem obdobju (Anton Gosar)	15.15	Z vnuki ponovno v šolo (Matej Plevnik)
11.15	Zdravstveni turizem – vzvod kakovosti življenja (Maja Uran)	15.30	Hoja in zdravje (Andrej Švent)
11.30	Vaje za daljše življenje (Anton Mlinar)	15.45	Ukrotimo aterosklerozo! (Blanka Mahne)
11.45	Sol življenja (Mitja Guštin)	16.00	Zanimive vsebine Centra dnevnih aktivnosti Koper (Helena Videtič)
		16.15	Znanje za zdravje! (Rado Pišot)
		16.30	Ostanimo žilavi! (Mladen Gasparini)
		16.45	Zaključne prireditve

12.00 – 12.30 Tiskovna konferenca

Kakovostno staranje v domačem okolju - Lili Batič, Timotej Pirjevec, Rodman Tjaša, Mladen Gasparini, Rado Pišot

SPOZNAJMO BOLEZNI SRCA IN OŽILJA - IZMERIMO SI ZDRAVJE!

V času predavanj bodo potekale brezplačne meritve strokovnjakov SB Izola, ZD Koper, ZRS-ja in mobilnega laboratorija IKARUS. Merili bomo: krvni sladkor, krvni pritisk, holesterol, indeks telesne mase, gleženjski indeks, pletizmografijo, telesno zmogljivost, moč stiska pesti, ravnotežje in še druge kazalnike zdravja.

Na podlagi opravljenih meritev bodo strokovnjaki podali mnenje o opravljenih preiskavah in vam predlagali ustrezne ukrepe za ohranitev in krepitev zdravja!