

**PRAVO DOBA sajam za starije i sve ostale 21. -23. 5. 2015.**

**Pokrovitelj i suorganizator:** GRAD ZAGREB



**Suorganizator:**

**STRUČNO-PRATEĆI PROGRAM**

<b>21. 5. 2015., četvrtak</b>	
<b>11.00 – 12.00</b>	<b>Nordijsko hodanje – dio programa svečanog otvorenja</b> Kreće se s Bundeka prema Zagrebačkom velesajmu - Doc. dr. sc. Mario Kasović sa studentima Kineziološkog fakulteta Mr. sc. Jelka Gošnik sa studentima Filozofskog fakulteta Korisnici programa Zaklade Zajednički put
Kongresna dvorana	
<b>12.00 -12.30</b>	<b>Svečano otvorenje</b> sajma za starije i sve ostale Pravo doba Voditeljica: Jelena Pajić Pozdravni govori Nastup harfistice Marije Mlinar
<b>12.30 - 13.30</b>	Prigodni program
<b>14.00 – 16.00</b>	Plenarno izlaganje - panel diskusija <b>Starenje kao prirodni proces i tabu društva u kojem svi žele ostati mladi</b> Moderatorica: Jelena Pajić Sudjeluju: Željka Fattorini Dr. sc. Sanja Josef Golubić Rajka Jurić Car, prof. Prof. dr. sc. Ljiljana Kaliterna Lipovčan Štefica Karačić, dipl. soc. rad. Prof. dr. sc. Mirko Koršić
Otvoreni prostor uz paviljon 7	
<b>16.00 – 17.00</b>	Pokazne vježbe: <b>Nordijsko hodanje i važnost vježbanja</b> / Doc. dr. sc. Mario Kasović
Dvorana Cres	
<b>16.30 -17.30</b>	Tribina: <b>Osteoporoza</b> / Prof. dr. sc. Mirko Koršić
Dvorana Zimski vrt	
<b>16.30 – 18.00</b>	Tribina i prikaz filma: <b>Sigurnost i zaštita starijih u prometu</b> / Ksenija Vidović Vorberger, dipl. soc. rad., Marina Dimić Vugec, dipl. soc. rad., Udruga Odraz  <b>Novosti iz ZET-a</b> / Mr. sc. Branko Mikinac, Robert Lahnit, Krešimir Holub, ZET
<b>22.5.2015., petak</b>	
Otvoreni prostor	
<b>10.00 – 11.00</b>	Pokazne vježbe: <b>Medicinska yoga</b> / Maja Bandić, viša trenerica fitnesa, Dom za starije osobe Sveti Josip

<b>11.30 – 12.30</b>	Pokazne vježbe: <b>Nordijsko hodanje</b> / Marija Benčić, mag. soc. rad., Dom za starije osobe Sveti Josip
Dvorana Zimski vrt	
<b>10.00 - 11.00</b>	Tribina i radionica: <b>Gubitak vida Brain gym</b> / Mr. sc. Goran Denis Tomašković, tajnik Udruge slijepih Zagreb, Marija Mustač, dipl.oecc. voditeljica Odjela za planiranje i cjelovitu zaštitu osoba s invaliditetom, Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom, Jadranka Hudek-Tomek, dipl.soc.rad., Latica Mirjanić, dipl. psiholog
<b>11.30 - 12.30</b>	Radionica: <b>Muzikoterapija</b> / Helena Dukić, muzikoterapeut, Zaklada Zajednički put
<b>13.00 - 14.00</b>	Tribina i radionica: <b>Prezbijakuzija – staračka naglušost</b> / Mirjana Juriša, prof., izvršna direktorica Saveza gluhih i nagluhih Grada Zagreba, Marija Mustač, dipl.oecc. voditeljica Odjela za planiranje i cjelovitu zaštitu osoba s invaliditetom, Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom
<b>14.30 – 15.15</b>	Radionica: <b>Yoga u svakodnevnom životu</b> / Darko Trošelj, voditelj yoge, Zaklada Zajednički put
<b>15.30 – 16.30</b>	Tribina: <b>Upoznaj pamćenje da bi ga više volio</b> / Sanja Radica, dipl. psiholog, Zaklada Zajednički put
Dvorana Cres	
<b>10.00 – 11.00</b>	Tribina: <b>Mogućnost ostanka na tržištu rada nakon 50-e</b> / Tatjana Dalić, dipl. politolog, pomoćnica ministra rada i mirovinskog sustava
<b>11.30 – 12.30</b>	Tribina: <b>Ugovor o doživotnom i dosmrtnom uzdržavanju</b> / Božena Horvat-Alajbegović, dipl. soc. rad., ravnateljica Centra za socijalnu skrb Zagreb
<b>13.00 – 15.00</b>	198. Gerontološka tribina: <b>Zaštita zdravlja starijih osoba, Gerontološki centar – zagrebački model izvrsnosti izvaninstitucijske skrbi za starije i smjernice pravilne prehrane za starije</b> / Prim. dr. sc. Spomenka Tomek-Roksandić, Mr. Višnja Fortuna, Doc. dr. sc. Darija Vranešić Bender
<b>15.30 – 16.30</b>	Tribina: <b>Prava i usluge u sustavu socijalne skrbi za starije osobe</b> / Mr. sc. Marija Lovreković, voditeljica Službe za stare i nemoćne, osobe s problemima ovisnosti i azilante pri Ministarstvu socijalne politike i mladih  <b>Socijalna prava i usluge za starije osobe u Gradu Zagrebu</b> / Romana Galić, univ. spec. act. soc., pomoćnica pročelnice Gradskog ureda za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom Grada Zagreba
<b>23.5.2015., subota</b>	
Dvorana Cres	
<b>10.00 -11.30</b>	Tribina i radionica s mogućnošću degustacije: <b>Zdrava prehrana na bazi meda</b> / Božica Mirić, Gradsko društvo Crvenog križa Zagreb
<b>12.00 – 13.00</b>	Tribina i virtualna tura: <b>Projekt Silver City – koncept cjeloživotnog obrazovanja i edukacije u turizmu</b> / Gordana Maravić <b>Virtualni razgled grada</b> / Mira Dugandžić <b>Posebni modul razgled grada</b> / Koraljka Došen
Dvorana Zimski vrt	
<b>10.00 – 11.00</b>	Tribina: <b>Promjene u trećoj životnoj dobi i kako se dobro nositi s njima</b> / Mr. sc. Ljerka Mišura, Gradsko društvo Crvenog križa Zagreb
<b>11.30 -13.00</b>	Tribina: <b>Pravilno vježbati i pravilno se hraniti – Dobro jesti ne znači pravilno jesti</b> / Mirela Marić, mag. nutri.  <b>Predstavljanje programa „10 dana do zdravlja – pokrenite se na Sljemenu u ritmu zdravih koraka“</b> / Sonja Njunjić, predsjednica Udruge za prevenciju prekomjerne težine

### Atrakcije za posjetitelje 21. – 23. 5. 2015.

#### BESPLATNI MALI SISTEMATSKI PREGLED

GRADSKO DRUŠTVO CRVENOG KRIŽA ZAGREB

- mjerenje glukoze u krvi - mjerenje tlaka – spirometrija - oksimetrija

## LIVISION

- provjera vida

## BAUERFEIND

- mjerenja glukoze u krvi - analiza hoda - procjene funkcionalnosti venskog sustava (Venoscan)

## URIHO

- 11.00 -15.00 sati - besplatna kontrola otiska stopala

## MILSING

- mjerenje vitaminsko mineralnog statusa u organizmu

10:00 – 12:30 sati

13.00 – 15.30 sati

16.00 – 18.00 sati

## DOGAĐANJA I AKCIJE NA IZLOŽBENIM PROSTORIMA IZLAGAČA

### BONTECH

- Savjetovanja s otoakustičarom (stručnjakom za slušna pomagala)
- Edukacije o rukovanju sa slušnim aparatom
- Besplatni brzi servis slušnog aparata
- Kuponi s 20% popusta na kupnju slušnog pomagala
- (Besplatnog testiranje sluha u poslovnica tvrtke Bontech)

### URIHO

- 10% popusta na naručene uloške u vrijeme trajanja sajma

### ORTOIMPLANT

- Voucher za besplatan RTG, funkcijsko-dijagnostički pregled i specijalistički pregled (vrijednost usluga 5.000,00 kn)

### MILSING

degustacija: Osvježite se uz Natural Wealth šumeće tablete

12.30 – 13.00 sati

15.30 – 16.00 sati

Udruga INART – kreativne radionice tehnikama shabby schic i filcanje, izrada nakita (ograničen broj sudionika)

21.5.2015.

- 11.00 sati Čaroban papirnati svijet
- 16.00 sati Vintage shabby chic pločica

22.5.2015.

- 11.00 sati Maštovite ogrlice od tekstila
- 16.00 sati Ukrašavanje bočice za vodu

23.5.2015.

- 11.00 sati Vintage pismo
- 16.00 sati Magičan svijet vune

### SINDIKAT UMIROVLJENIKA HRVATSKE

Izložba likovnih, veziljskih, dramskih i literarnih radova izrađenih u radionicama SUH

Predstavljanje aktivnosti i rad SUH-a i glasila „Glas umirovljenika“ – poziv na pretplatu

## OTVORENA POZORNICA

### 22.5.2015., petak

- 11.00 -11.30 Prezentacija: **Utjecaj vitamina K2 i oktakoanola na aterosklerozu** / Marko Horvatek, ABELA PHARM
- 12.00 –12.30 **Projekt 65 + - usluge i programi knjižnica:** Izložbe 65 plus, Slikosat, Sat informacijske pismenosti, Susreti generacija, Knjigom do vrata / Knjižnice grada Zagreba
- 13.00 -13.30 Prezentacija: **Utjecaj vitamina K2 i vitamina D3 na osteoporozu** / Marko Horvatek, ABELA PHARM
- 13.30 – 14.30 **Predstavljanje aktivnosti Sindikata umirovljenika Hrvatske:**

Prikaz filma o 20 godišnjem radu Sindikata umirovljenika Hrvatske  
 Prikaz filma Projekt "Zaustavimo zlostavljanje starijih osoba"  
 Predstavljanje programa: "Psihosocijalna i humanitarna pomoć u kući i lokalnoj zajednici"  
 Predstavljanje rada Polivalentnog savjetovališta

- 15.00 – 15.20 **Plesna grupa CeKaTe 50+**  
 Naziv koreografije: Tears in heaven (Koregraf i voditelj: Hana Dužević, 5 plesnih parova / Klub Melisa-  
 Klub građana treće životne dobi  
 15. 20-15.30 Prikaz filma: **Dom za odrasle osobe Sv. Frane Zadar**

### 23. 5. 2015., subota

- 11.00 – 11.30 **„Vaš novi osmijeh“** / dr. Zdenko Trampuš, ORTOIMPLANT DENTAL  
 14.00 – 15.00 Zaplešimo Tango  
 15.00 – 16.00 Zaplešimo Salsu  
 16.00 – 16.30 **Nagradni kviz za umirovljenike**  
 16.30 – 18.00 Plesnjak: Zlatna generacija pleše / DJ Ž .Orešković

## TRG KREATIVNIH VJEŠTINA

### 22. 5. 2015., petak

VRIJEME ODRŽAVANJA RADIONICE	DOM ZA STARIJE OSOBE/KLUB MELISA	KREATIVNA RADIONICA
<b>10,00 – 11,00</b>	SVETA ANA	- quilling - izrada čestitki od papira
	PARK	- izrada sapuna
<b>11,30 – 12,30</b>	KSAVER	- izrada cvjetova od salveta
	MAKSIMIR	- izrada lutki mažoretkinja
	TRNJE	- oblikovanje i izrada predmeta od gline
<b>13,00 – 14,00</b>	CENTAR	- slikanje vinom
	SVETI JOSIP	- decoupage tehnika
	KLUB MELISA	- ljekovito bilje
<b>14,30 – 15,30</b>	MEDVEŠČAK	- izrada ljetnih/morskih ukrasa tehnikom glinamola
	PEŠČENICA	- radionica ručnog rada
<b>16,00 – 17,00</b>	DUBRAVA	- izrada keramičke zdjele i keramičkog sata
	TREŠNJEVKA	- izrada različitih vrsta cvijeća od papira

### 23. 5. 2015., subota

VRIJEME ODRŽAVANJA RADIONICE	ORGANIZACIJA	KREATIVNA RADIONICA
<b>10,00 – 13,00</b>	GRADSKO DRUŠTVO CRVENOG KRIŽA ZAGREB Milun Garčević, izv. prof. (Akademija likovnih umjetnosti)	- izrada mozaika

## KUTAK LJEPOTE

21. – 23. 5. 2015. **Kozmetički tretmani** /Udruženje obrtnika grada Zagreba

**Manikura i lakiranje - Bojanje i korekcija obrva - Depilacija lica- Šminkanje- Savjeti o pravilnoj njezi**

Sudjeluju:

Kozmetički salon VALENO, Kozmetički salon DORA, Kozmetički salon Andrea, Kozmetički salon De Luxe, Salon ljepote Kozjak

### 23. 5. 2015.

od 14.00 sati

**"Ma tko „šiša“ penziće? ....MI, i to besplatno!"** /Udruženje obrtnika grada Zagreba