

Za dejavno in zdravo staranje

V okviru projekta 3FIT, ki ga izvaja Ljudska univerza Jesenice s podporo norveškega finančnega mehanizma, potekajo zelo zanimive delavnice, predavanja in telesne vadbe za ohranjanje zdravja starejših.



S pomočjo domišljije se lahko ustvari marsikaj ...

IVANKA KOROŠEC

V občinah Bohinj, Bled, Radovljica, Jesenice, Žirovnica, Gorje in Kranjska Gora se izvaja enak program, izvedli bodo po 38 delavnic v vsaki občini. Izvajalci in vsebina so enaki, le ob različnih dnevih v tednu. Program se je začel že v oktobru in bo potekal vse do maja 2016. V tem projektu je bil v Čebelarskem centru v Lescah tudi sklop petih delavnic, ki jih je vodila socialna delavka Alenka Zorč, sicer zaposlena v domu sv. Martina v Bohinju. Delavnice so bile na temo o čudežni sposobnosti naših možga-

nov, o učenju in boljšem pomnjenju. Da je naša domišljija ključ do dobrega spomina, so spoznavali udeleženci na delavnici v torek, 24. novembra. Ko si želimo zapomniti večje količine informacij, lahko izkoristimo čustvene dejavnike ali pa stvari, ki si jih moramo zapomniti, povežemo s predmeti, vonji, prostorom in drugim. Ljudje imamo bujno domišljijo, samo preredit jo poskusimo uporabiti v koristne namene oz. jo premalokrat uporabimo v vsakdanjem življenju.

Kot so zapisali v Ljudski univerzi Jesenice, ta projekt

zajema celostno reševanje problematike zdravja v ciljni skupini starostnikov, saj so po podatkih Državnega statističnega urada v letu 2011 starejše osebe predstavljale 16,6 odstotka prebivalstva, v letu 2060 pa bo v tej starostni skupini že vsak tretji prebivalec. Projekt celostno prispeva k dejavnemu in zdravemu staranju, saj zajema vse tri komponente človeka: telo, um in duha. Delavnice, vadbe in izobraževanja pokrivajo vse tri. Spored delavnic in vadb ter vse ostale informacije najdete na spletnih straneh LU Jesenice pa tudi v svojih društvih upokoencev.

Dijaki so skokovito okusne ekološke

Na Ekoprazniku zgornje Gorenjske so s sestavin navdušili dijaki Srednje šole za go

URŠA PETERNEL

Bučna juha z bučnimi semeni in bučnim oljem, zelenjavna enolončnica z ajdovo kašo in suhimi rebri, ješprenčkova "rižota" z zelenjavo in sirom, zelenjavni narastek z ovsenimi kosmiči in dodatki, pečeni štruklji s proseno kašo in zelišči, solata iz pire s kozjim sirom in pečeno slanino, solata iz črne redkve s fižolom, jabolčne rezine in ajdova pehtrajna potica. To so dobrote, pripravljene iz ekoloških sestavin, ki so jih pripravili dijaki Srednje gostinske in turistične šole Radovljica na nedavnem Ekoprazniku zgornje Gorenjske na Jesenicah. Z degustacijo so več kot navdušili obiskovalce, saj so bili pladnji zelo hitro prazni ... Kot je povedala profesorica Marija Arh Ivanšek, so jedilnik sestavili iz sestavin, ekoloških seveda, ki so jih prispevali okoliški ekološki kmetje.

Prav pomenu sezonske, lokalno pridelane hrane so želeli dati poudarek na dogodku, na katerem so se predstavljale gorenjske ekološke kmetije. Po besedah Marije Arh Ivanšek stara modrost pravi, da naj bi človek v premeru treh kilometrov od doma našel vso hrano, ki jo potrebuje za zdravo življenje. Ljudje se vse bolj zavedajo pomena domačih vrtničkov, kjer lahko sami pridelajo zdravo, svežo zelenjavo in zelišča. "Bolje jesti manj, pa tisto kvalitetno," je dejala profesorica, ki o pomenu zdrave prehrane poučuje tudi svoje dijake. Ena od njih, Tamara Lužar s Posavca, je povedala, da so se pri predmetu Prehrana



Ješprenčkova »rižota

precej posvečali tudi prehrani. "Večinoma v okolju, kjer imamo kmetije ali vsaj vrtničke da jemo domačo hrano, pa seveda 'paše fast-food ...' je povsem prazni ... Kot je povedala profesorica Marija Arh Ivanšek, so jedilnik sestavili iz sestavin, ekoloških seveda, ki so jih prispevali okoliški ekološki kmetje.

Ješprenčkova "rižota" z zelenjavo in sirom

Potrebujemo (za deset oseb): 0,08 kg masla, 0,30 kg čebule, 0,20 kg česna, 0,30 kg graha, 0,30 kg kolerabe, 0,30 kg kromarja, 0,15 kg gomolja, 0,30 l smetane, 0,15 kg naribane sira, sol, origano, bazilika, timijan, peteršilj ali koper.

Priprava: Opran in začinjen riž namočimo v hladni vodi in odcedimo. Na majhnem ognju prepražimo sesekljano čebulo in česen. Dodamo očiščeno zelenjavo in narastek. Manjše rezine narežemo in dodamo zelenjavo. Zalijemo s smetano in začinjemo. Serviramo s posušeno zelenjavo in naribanim sirom.

Akcija ocenjevanja javnih stranišč

Društvo za kronično vnetno črevesno bolezen je na koncu tedna v Rogaški Slatini v okviru akcije Najjavnija stranišča 2015 podelilo priznanja občinam, zdravstvenim ustanovam in posameznikom.

