



Številka: 607-12/2016

Jesenice, 11. 05. 2016

Zadeva: VABILO NA ZAKLJUČNO KONFERENCO

Spoštovani.

Ljudska univerza Jesenice, kot nosilec projekta *3fit* - »Čili in zdravi starosti naproti«, financiranega iz Norveškega finančnega mehanizma,

**vas vabi na zaključno konferenco projekta, ki bo v
sredo, 25. 5. 2016
v dvorani Kolpern na Jesenicah.**

Glavni namen konference je predstaviti potek in rezultate projekt *3fit* s poudarkom na strategiji ohranjanja zdravja starejših, ki jo v okviru projekta pripravljajo partnerske občine. V projektu namreč na osnovi rezultatov pilotne izvedbe v projektu *3fit* nastaja strategija ohranjanja zdravja starejših za sedem zgornje gorenjskih občin – Kranjska Gora, Jesenice, Žirovnica, Bled, Gorje, Bohinj in Radovljica.

Glavni cilj projekta *3fit* je promocija zdravja med starejšimi prebivalci zgornje Gorenjske. Prebivalstvo se stara; na zgornjem Gorenjskem število starejših od 55 let, ki so ciljna skupina projekta, dosega že tretjino populacije. Ključni vzrok za nastanek kroničnih bolezni, ki zmanjšujejo število zdravih let življenja, kljub temu da se življenjska doba podaljšuje, je nezdrav življenjski slog.

Projekt zajema celostno reševanje te problematike, saj smo v projektu razvili in izvedli program ohranjanja zdravja starejših v obliki izobraževanj, vadb in delavnic, in tako zagotovili uvedbo sprememb v življenjskem slogu starejših, tako umsko kot tudi telesno in duševno. Vključevanje starejših v program je temeljilo na individualnem pristopu in tako upoštevalo individualne potrebe in omejitve vsakega posameznika. Program ohranjanja zdravja smo izvajali na sedmih različnih lokacijah in s tem starejšim zagotovili lažji dostop. V projekt so vključene vse občine, društva upokojencev, domovi za starejše in organizacije za izobraževanje odraslih, ki delujejo na zgornjem Gorenjskem, kar pomeni, da smo vzpostavili mrežo, ki zagotavlja učinkovito, strokovno in trajnostno izvajanje programa ohranjanja zdravja starejših.

Program konference vam pošiljamo v prilogi.

Več o projektu si lahko preberete na: <http://lu-jesenice.net/3fit-projekt/>

PRIJAVA

Prijavite se lahko preko spletnega obrazca, ki je dostopen na:

<http://lu-jesenice.net/3fit-projekt/prijava-na-zakljucno-konferenco/>

ali po telefonu: 04 58 33 808

Prijave zbiramo do petka, 20. maja 2016.

V želji, da se nam na konferenci pridružite in sodelujete pri izmenjavi izkušenj in dobrih praks na področju ohranjanja zdravja in vseživljenjskega učenja, vas prav lepo pozdravljam.

Kontaktna oseba:

Majda Suljanovič, koordinatorka projekta
04/58 33 808; majda.suljanovic@lu-jesenice.net

mag. Maja Radinovič Hajdič
direktorica Ljudske univerze Jesenice