



Zaklada
Sveučilišta
u Rijeci

ZLATNA GENERACIJA

Ususret obilježavanju Međunarodnog dana zdravlja 7. travnja 2025., Zaklada Sveučilišta u Rijeci poziva **zlatnu generaciju Riječanki i Riječana** na novi ciklus javno znanstveno-popularnih predavanja koja će održati studentice i studenti Fakulteta zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci **10. travnja 2025. godine u Dvorani susreta u Gradskoj knjižnici Rijeka (art-kvart Benčić)**



Četvrtak, 10.4.2025. | 11 – 14 h | Gradska knjižnica Rijeka
(Dvorana susreta, Art kvart Benčić)

Istina o starenju: Rušimo mitove i slavimo godine!

Ema Resjan
Magdalena Strnišćak

- Najčešći mitovi o starijim osobama i zašto nisu točni;
- Pozitivni primjeri aktivnog i ispunjenog starenja;
- Interaktivni dio: Diskusija o njihovim željama, snovima i iskustvima.

Jedite pametno, živite vitalno: Prehrana za zlatne godine

Laura Barišić
Lana Zimonja

- Savjeti o pravilnoj prehrani za starije osobe;
- Kako prepoznati nedostatke u prehrani i unaprijediti prehrambene navike;
- Interaktivni dio: Prijedlog zdravih recepata ili zajedničko o planiranju obroka.

Pokret za dugovječnost: Vježbajte za zdravlje i sreću!

Ivan Filipović
Ivan Vukelić
Katija Krpan

- Prednosti vježbanja u starijoj dobi (pokretljivost, ravnoteža, prevencija bolesti);
- Prezentacija jednostavnih vježbi koje se mogu raditi kod kuće;
- Interaktivni dio: Demonstracija vježbi s prisutnima.