



*Učenje za tiste,
ki vedo,
da je vsak dan
priložnost za rast!*

U3ŽO

Univerza za tretje življenjsko obdobje Maribor

Izobraževalni programi za starejše 2024/2025

Kje:

prostori Dobe, na Prešernovi ulici 1 v Mariboru,
praviloma enkrat na teden po dve šolski uri.

Prijava:

na spletni strani www.u3zo-mb.si ali
po elektronski pošti info@u3zo-mb.si

V OGLEDALU PROSTORA IN ČASA - SPOZNAVAJMO SVOJE MESTO IN DOMOVINO

Mentorici: Marta Otič in Lidija Štrucl

Prvo srečanje: petek, 4. 10. 2024, ob 10.00

V programu bomo spoznavali zgodovinske značilnosti našega mesta, bližnje in daljne kraje naše domovine; slovenske pokrajine, skrite koticke, ki navdušujejo s svojimi naravno-geografskimi, družbeno-zgodovinskimi, kulturnimi in kulinaričnimi posebnostmi. Vse to pa bomo spoznavali na naših ekskurzijah in srečanjih, ki bodo potekala enkrat mesečno.

DIGITALNE VEŠČINE ZA VSAK DAN

Mentor: Uroš Medved

Prvo srečanje: petek, 11. 10. 2024, ob 11.30 (informativno srečanje)

Program bo obsegal tri različne delavnice, ki bodo udeležencem pomagale osvojiti ključne digitalne veščine za vsakdanje življenje. V delavnici **E-Zdravje: Klikni za boljše počutje** se bomo naučili uporabljati digitalne zdravstvene storitve. Delavnica **E-Bančništvo: Enostavno in varno do vaših financ** nas bo poučila o varni uporabi spletnega bančništva in mobilnih bančnih aplikacij. V delavnici **Pametno na pot: Aplikacije, ki olajšajo vsak korak** pa se bomo seznanili z aplikacijami za načrtovanje in izvedbo potovanj.

USPOSABLJANJE ZA KAKOVOSTNEJŠE BIVANJE V TRETJEM ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU

Mentorica: Jožica Gamse

Prvo srečanje: sreda, 9. 10. 2024, ob 11.00

Ko poteka naše življenje mirno in brez večjih problemov, uživamo v sreči in zadovoljstvu. Vedno pa ni tako. Pridejo tudi trenutki žalosti, potrnosti in bolečin, ki niso samo fizične, ampak tudi duševne. Na naših srečanjih se bomo pogovarjali o tem, kar se nas dotika v globini naše biti: o zdravju in bolezni, o umiranju in smrti, o žalovanju, o staranju in duševnih motnjah v starosti. Teme razprav se bodo prilagajale potrebam in željam udeležencev in bodo usmerjene v pridobivanje znanja za lastno skrb in krepitev ter ohranjanje zdravja.

ZDRAVA PREHRANA ZA ZRELA LETA: KAKO OHRANITI VITALNOST

Mentorica: Lara Dobaj

Prvo srečanje: november 2024

Na srečanjih bomo spoznali zdravo prehrano starostnikov in njeno pomembnost za ohranjanje vitalnosti ter preprečevanje bolezni. Razpravljali bomo o prilagoditvah prehrane pri različnih boleznih ter kako prehrana vpliva na njihovo obvladovanje. Posebna pozornost bo namenjena tudi prehrani pri alergijah. Predavanje bo razkrilo mite in resnice o hrani ter ponudilo praktične nasvete za izboljšanje prehranskih navad.

MISELNE DELAVNICE ZA KREPITEV SPOMINA

Mentorica: Neža Cigler

Prvo srečanje: četrtek, 10. 10. 2024, ob 9.30

Na srečanjih bomo na umirjen način spodbujali aktivnost možganov. Izvajali bomo vaje in igre, preko katerih boste krepili kratkotrajni, dolgotrajni in besedni spomin, pozornost in kognitivno mišljenje. Delavnice bodo pozitivno vplivale na kognitivne zmožnosti in na družbeno vključenost posameznika. Po aktivni udeležbi na delavnicah se boste počutili samozavestnejše, saj boste odkrili, koliko znanja, izkušenj in modrosti že imate iz preteklosti.

PILATES 1

Mentorica: Vesna Rauter

Prvo srečanje: četrtek, 3. 10. 2024, ob 17.45 (telovadnica OŠ Franca Rozmana Staneta)

Pri pilatesu bomo vaje za krepitev, gibljivost in ravnotežje povezali z vajami, ki nam izboljšujejo osnovne motorične sposobnosti. Izboljšali bomo moč trupa in s tem ohranjali stabilnosti telesa. Učinki vadbe se začnejo kmalu poznati: izboljša se nam telesna drža, omilijo se nam težave v hrbtenici, splošno počutje in razpoloženje se nam izboljšata. Vaje bodo potekala tekoče in kontrolirano, tempo bo enakomeren in v skladu z našim običajnim dihanjem.

PILATES 2

Mentorica: Vesna Rauter

Prvo srečanje: torek, 1. 10. 2024, ob 17.45 (telovadnica OŠ Franca Rozmana Staneta)

Vsa gibanja v nadaljevalni stopnji bodo izbrana tako, da bomo aktivirali čim več mišic v našem telesu. Treningi nas bodo popeljali skozi široka področja gibanj na kontroliran in tekoč način. Ob vadbi bomo uporabljali pripomočke: žogice, elastike in uteži. Z vadbo se nam bo izboljšalo ravnotežje, omilile se bodo bolečine v mišicah in sklepih, postava bo postala bolj pokončna in harmonična, veseli bomo močnejšega in gibljivejšega telesa.

AKTIVNA HOJA

Mentorici: Vesna Rauter, Jožica Gamse

Prvo srečanje: ponedeljek, 30. 9. 2024, ob 9.00 (Lokacija: Račji dvor)

Hoja je najbolj naravna oblika človekovega gibanja. Je dostopna vsakomur in izvaja se lahko skoraj v vseh vremenskih pogojih. Čeprav je hoja nekaj najbolj samoumevnega, bomo v naši aktivni hoji hodili s prožnejšim korakom, aktivirali bomo tudi roke, poglobljeno dihali in se v dobri družbi naužili svežega zraka. V začetku bomo izboljšali tehniko hoje. Najpomembneje pri hoji je, da jo izvajamo redno. Vsakodnevna hoja uravnava krvni sladkor, dviguje varovalni holesterol, krepijo se mišice in sklepi, dviguje aerobna zmogljivost.

OHRANIMO ZDRAVJE V ZRELIH LETIH – SAMOZDRAVLJENJE BLAŽJIH BOLEZENSKIH STANJ

Mentorica: Marjeta Rak Namestnik

Prvo srečanje: ponedeljek, 21. 10. 2024, ob 10.00

Spoznali bomo blažja bolezenska stanja, ki so primerna za samozdravljenje in hkrati obravnavali tveganja samozdravljenja. Podrobneje bomo raziskali pet najpogostejših blažjih bolezenskih stanj, kot so bolezni ustne votline, težave s prebavili, vnetja sečnih poti, podpora imunskemu sistemu ter bolečine v sklepih in mišicah. Osredotočili se bomo na kritičen in odgovoren odnos do svojega zdravja.

FOTOGRAFIRANJE IN UREJANJE FOTOGRAFIJ

Mentor: Ivan Vek

Prvo srečanje: november 2024

Na delavnici bomo spoznali osnovne pojme fotografiranja (globinska ostrina, osvetlitev, čas zaklopke, občutljivost, tehnike fotografiranja), praktično delo na terenu, obdelavo in popravke fotografij z brezplačnimi programi na telefonih (Google Foto, Snapseed, FaceApp) in nato na računalniku (Photofilter, PhotoscapeX). Na naših srečanjih bomo fotografirali, obdelovali fotografije, izdelovali albume z zvočno podlago ...

OKRASNE RASTLINE NAS RAZVESELJUJEJO

Mentorica: Vlasta Tomišić

Prvo srečanje: sreda, 9. 10. 2024, ob 9.30

Mentorica bo delila svoje dolgoletne izkušnje v zvezi s sajenjem in vzgojo okrasnih rastlin. Na srečanjih bomo spoznavali okrasne rastline. V program so vključeni ogledi privatnih in botaničnih vrtov. Spoznali bomo pristope za načrtovanje okrasnega vrta, pridružili pa se nam bodo tudi zanimivi slovenski strokovnjaki s tega področja. Na srečanjih bo dovolj časa za izmenjavo izkušenj in sproščeno druženje.

LUTKOVNI KLUB

Mentorica: Darka Zakelšek

Prvo srečanje: november 2024

Vse, ki vam ne manjka kreativnosti, domišljije, ste željni ustvarjanja in se radi izražate skozi umetnost, vabimo v lutkovni klub. Vodila ga bo mentorica s 40-letnim sodelovanjem v amaterski lutkovni skupini. Na srečanjih bo vsak prispeval svoj del v mozaiku nastajanja predstave, ki jo bomo na koncu tudi uprizorili.

Lutka nam daje svobodo, da smo lahko vse, kar si želimo ...

UMETNOSTNA ZGODOVINA

Mentorica: Mojca Štuhec

Prvo srečanje: sreda, 16. 10. 2024, ob 9.30

Skozi zgodovino se bomo sprehajali ob spoznavanju vrhuncev s področja likovne umetnosti in arhitekture. Naučili se bomo ločevati francosko gotsko katedralo od nemške, pomudili se bomo pri italijanskih ter severno-renesančnih likovnih mojstrih in razbirali ikonografske posebnosti baročne umetnosti. Posebej bomo pozorni na tovrstne posebnosti na Slovenskem, tiste v Mariboru si bomo ogledali v živo. Vsa predavanja bo spremljala bogata slikovna podlaga.

KO SPREGOVORI LITERARNO BESEDILO

Mentorja: Srečko Reher, Lidija Štrucl

Prvo srečanje: sreda, 9. 10. 2024, ob 11.00

Naša srečanja bomo posvetili pogovoru o prebranih literarnih besedilih. Prebirali bomo klasično literaturo in literaturo, ki jo bodo predlagali udeleženci programa. Ustavljali se bomo pri jezikovnih, estetskih, religioznih in filozofskih prvinah literarnega dela in iskali odgovore na temeljna človekova bivanjska vprašanja: od kod sem, zakaj sem na svetu in kam je usmerjen moj življenjski korak. Hkrati bomo spregovorili tudi o avtorju literarnega besedila in literarnem obdobju.

FRANCOŠČINA

Mentorica: Kristina Deleva

Prvo srečanje: torek, 1. 10. 2024, ob 9.30

Pri učenju francoskega jezika boste usvojili ali ponovili osnovno besedišče, ki je nujno potrebno za komunikacijo. Srečanja bomo popestrili s poslušanjem francoskih pesmi, gledanjem francoskih filmov, didaktičnimi igrami, kvizi ter skupinskim delom.

NEMŠČINA PO METODI DAVIDA GREENWALDA

Mentor: David Greenwald

Prvo srečanje: torek, 1. 10. 2024, ob 11.00

Po metodi Davida Greenwalda se besed ne boste učili na pamet, ne boste delali zapiskov, ne boste izpolnjevali delovnih listov, ne boste poslušali zapletenih razlag slovnice. Ne boste se učili po kalupu. Naj vas ne bo strah, da boste delali napake, saj bo predavatelj takoj poskrbel zanje. In še to - na tečaju vam ne bo dolgčas.

ANGLEŠČINA PO METODI DAVIDA GREENWALDA

Mentor: David Greenwald

PRVA STOPNJA – prvo srečanje: četrtek, 3. 10. 2024, ob 11.00

DRUGA STOPNJA – prvo srečanje: sredo, 2. 10. 2024, ob 11.00

Angleščino se boste učili z naravnim govorcem, saj mentor prihaja iz ZDA. S svojo sproščenostjo vas bo vodil po poteh angleškega jezika, na katerih si boste z veseljem širili besedni zaklad in vedenje o jeziku.

ŠPANŠČINA

Mentor: Jose Emilio Abarca Campos

PRVA STOPNJA – prvo srečanje: četrtek, 3. 10. 2024, ob 9.30

DRUGA STOPNJA – prvo srečanje: četrtek, 3. 10. 2024, ob 11.00

TRETJA STOPNJA – prvo srečanje: torek, 1. 10. 2024, ob 12.00

Španščino se boste učili z naravnim govorcem, saj mentor prihaja iz Španije. Pri učenju bo poudarek na pogovoru v praktičnih in življenjskih situacijah. Španščina spada med najbolj razširjene jezike na svetu, saj jo govori 400 milijonov prebivalcev v 20. državah in je drugi najbolj razširjeni jezik v Ameriki.

NEMŠČINA

Mentorica: Valerija Tominc

Prvo srečanje: sredo, 2. 10. 2024, ob 9.30

Uživali boste v zanimivih pogovorih o bogati zgodovini in kulturi Nemčije, Avstrije ter Švice, raziskovali nemško pokrajino in kulinariko. S pomočjo nemških filmov in glasbe boste razširili svoje besedišče ter izboljšali razumevanje jezika, obenem pa sproščeno napredovali v znanju nemščine.

ANGLEŠČINA

PRVA STOPNJA – prvo srečanje: četrtek, 3. 10. 2024, ob 9.30

DRUGA STOPNJA – prvo srečanje: četrtek, 3. 10. 2024, ob 11.00

Mentorica: Valerija Tominc

Se želite podati na zabave polno in avanturistično potovanje po angleško govorečih deželah? Ob vsem tem pa se boste, čisto nevede in spontano, zelo kmalu naučili angleškega jezika. Vljudno vabljeni na znanja polno dogodivščino.

ITALIJANŠČINA

Mentor: Luka Hrvatini Meglič

Prvo srečanje: ponedeljek, 7. 10. 2024, ob 11.00

Italijanščina ni le jezik, ampak predstavlja vrata v svet bogate kulture, umetnosti, zgodovine in tradicij, ki so oblikovale zahodno civilizacijo. Z učenjem italijanščine boste zato poleg jezika raziskovali tudi čudovite italijanske pokrajine, mesta, spoznavali okusno kuhinjo, italijansko literaturo, glasbo in kinematografijo.