



Univerza za
tretje življenjsko
obdobje Maribor



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

U3ŽO

Univerza za tretje življenjsko obdobje Maribor

Izobraževalni programi za starejše 2025/2026

Kje poteka večina programov?

**V prostorih 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**

Izobraževalne programe delno sofinancira Mestna občina Maribor.

V OGLEDALU PROSTORA IN ČASA - SPOZNAVAJMO SVOJE MESTO IN DOMOVINO

Mentorici: Marta Otič in Lidija Štručl

Prvo srečanje: petek, 17. 10. 2025, ob 11.00

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. Obiskali pa bomo tudi zanimive kraje izven naše meje. Za naše ekskurzije je značilno prijetno druženje, ki nas z novimi spoznanji vzpodbuja k aktivnemu preživljanju časa v starejših letih.

Z ROKO V ROKI Z LETI – ŽIVLJENJE, KI DIŠI PO IZKUŠNJAH

Mentorica: Jožica Gamse

Prvo srečanje: sreda, 15. 10. 2025, ob 9.30

Vabimo vas na srečanja, kjer bomo skupaj odkrivali, kako tudi v tretjem življenjskem obdobju živeti polno, povezano in srčno. Spregovorili bomo o skrbi za telo, čustvih, odnosih in duhu, o ohranjanju smisla, radovednosti in medgeneracijskih vezeh. Dotaknili se bomo tudi izzivov starosti – od telesnih sprememb do duševnega zdravja – ter skupaj iskali poti, kako ohraniti radost do življenja tudi v zrelih letih. Dobrodošli vsi, ki verjamete, da je starost priložnost za rast, učenje in medsebojno povezanost.

DIGITALNE VEŠČINE ZA VSAK DAN

Mentor: Uroš Medved

Prvo srečanje: petek, 24. 10. 2025, ob 10.00

Program bo obsegal štiri praktične delavnice. V delavnici **Od začetka do suverenosti - računalnik in telefon brez strahu** bomo osvojili osnovne veščine uporabe računalnika in pametnega telefona. Delavnica **Umetna inteligenca za vsakdan - pametno, preprosto, uporabno** bo predstavila preprosta AI-orodja za pisanje, prevajanje, iskanje informacij in organizacijo opravil. Na delavnici **Splet brez skrbi - varno prijavljanje, plačevanje in podpisovanje** si bomo namestili SMS-PASS in se naučili, kako ga uporabljati. Na delavnici **Pametno na pot - aplikacije, ki olajšajo vsak korak** bomo spoznali digitalne pomočnike za potovanja, od navigacije do rezervacij.

FOTOGRAFIRANJE IN UREJANJE FOTOGRAFIJ

Mentor: Ivan Vek

Prvo srečanje: november 2025

Na delavnici bomo spoznali osnovne pojme fotografiranja: globinska ostrina, osvetlitev, čas zaklopke, občutljivost, tehnike fotografiranja, obdelovali in popravljali bomo fotografije, pri čemer bomo uporabljali brezplačne programe na telefonih, kot sta Google Foto, Snapseed, FaceApp in na računalniku PhotoFiltre, Photo-Scape X. Fotografirali bomo tudi na terenu. Na naših srečanjih bomo fotografirali, obdelovali fotografije, izdelovali albume z zvočno podlago ...

MISELNE DELAVNICE ZA KREPITEV SPOMINA

Mentorica: Neža Cigler

Prvo srečanje: četrtek, 16. 10. 2025, ob 9.00

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.

OKRASNE RASTLINE NAS RAZVESELJUJEJO

Mentorica: Vlasta Tomišić

Prvo srečanje: sreda, 15. 10. 2025, ob 9.30

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. Kot mentorica bom delila svoje dolgoletne izkušnje v zvezi s sajenjem in vzgojo okrasnih rastlin.

PILATES 1

Mentorica: Vesna Rauter

Prvo srečanje: četrtek, 9. 10. 2025, ob 17.30, 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 stabilnost telesa. Učinki vadbe se začnejo kmalu poznati: izboljša se telesna drža, omilijo se težave s hrbtenico, izboljšata se tudi splošno počutje in razpoloženje. Vaje bodo potekala tekoče in nadzorovano, v enakomernem ritmu, usklajenem z našim naravnim dihanjem.

PILATES 2

Mentorica: Vesna Rauter

Prvo srečanje: torek, 7. 10. 2025 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.

JOGA

Mentorica: Irena Breznik

Prvo srečanje: ponedeljek, 6. 10. 2025, ob 16.00, telovadnica OŠ Franca Rozmana Staneta

Ko nas telo opozori, da potrebuje spremembo, se lahko obrnemo k jogi. Z nežnimi, prilagojenimi vajami bomo znova začutili lahkotnost gibanja,

zmanjšali bolečine in se naučili poslušati svoje telo. Joga ni tekma – je pot, na kateri telo in um dobivata potrebno pozornost. Vsaka vaja je prilagojena vašim zmožnostim, s pomočjo pripomočkov, kot so blazine, trakovi in stena. Na urah bomo skupaj krepili moč, izboljšali ravnotežje in našli notranji mir. Ni pomembno, koliko smo stari ali kako gibčni smo – joga nas sprejme takšne, kot smo.

LUTKOVNI KLUB

Mentorica: Darka Zakelšek

Prvo srečanje: november 2025

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 ...

KREPIMO SI ZDRAVJE Z NOVIMI ZNANJI – VARNA UPORABA PREHRANSKIH DOPOLNIL IN PRAVILNA NEGA KOŽE

Mentorica: Marjeta Rak Namestnik

Prvo srečanje: november 2025

Spoznali bomo hranila, ki jih telo nujno potrebuje v zrelih letih. Predstavljene bodo razlike med zdravili in prehranskimi dopolnili. Naučili se bomo vse o virih in orodjih, s katerimi bomo lažje sami presojali primernost prehranskih dopolnil za posameznika. V programu bomo pridobili nova znanja o lastnostih in potrebah kože, ki se stara, ter nova znanja o načinih njene pravilne nege. Predstavljene bodo tudi osnovne značilnosti eteričnih olj in njihova varna uporaba.

UMETNOSTNA ZGODOVINA

Mentorica: Nina Šulin

Prvo srečanje: petek, 17. 10. 2025, ob 9.30

Ste se kdaj spraševali, kaj nam pripovedujejo slike, kipi ali katedrale? Pri urah umetnostne zgodovine bomo skupaj odkrivali bogat svet umetnosti – od skrivnostnih jamskih poslikav do sodobnih umetniških praks. Spoznali bomo velike umetnike, umetnostne sloge in velike zgodbe, ki so zaznamovale človeštvo. V sproščenem vzdušju bomo razvijali čut za lepoto, razumevanje umetnin ter uživali v pogovorih o umetnosti. Pridružite se nam na poti skozi

zgodovino umetnosti – za radovedne oči, odprta srca in vedoželjnega duha!

KO SPREGOVORI LITERARNO BESEDILO

Mentorja: Srečko Reher, Lidija Štručl

Prvo srečanje: sredo, 15. 10. 2025, 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 prihajam? Zakaj sem na svetu? Kam je usmerjen moj življenjski korak? Hkrati bomo spregovorili tudi o avtorju literarnega besedila in literarnem obdobju. Vsak posameznik prinaša na naša srečanja svoje poglede na literarno delo. Ob sproščeni debati se porajajo nova spoznanja – ne le o književnem delu, temveč tudi o življenju samem.

MEDGENERACIJSKO BRANJE

Mentorica: Darka Tancer-Kajnih

Prvo srečanje: torek, 14. 10. 2025, ob 17.00

Program vabi starejše in mlajše, da skupaj berejo, razmišljajo in se povezujejo ob knjigah. Branje bogati, odpira pogovore in ustvarja mostove med generacijami. Pri skupnem branju se srečajo izkušnje starejših in svež pogled mladih – iz tega nastajajo pristni odnosi, skupni projekti, nova znanja in topla doživetja. Pridružite se nam z vnuki, vnukinjami ali mlajšimi prijatelji in soustvarjajte topla, navdihujoča srečanja.

AKTIVNA HOJA

Mentorici: Vesna Rauter

Prvo srečanje: ponedeljek, 6. 10. 2025, ob 9.00 (pred Mestno občino Maribor)

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 pri aktivni hoji hodili s prožnejšim korakom, aktivirali bomo tudi roke, poglobljeno dihali in se v dobri družbi naučili svežega zraka. V začetku bomo izboljšali tehniko hoje. Najpomembneje pri hoji je, da jo izvajamo redno. Vsakodnevna hoja uravnava krvni sladkor, viša varovalni holesterol, krepi mišice in sklepe, dviguje aerobno zmogljivost.

FRANCOŠČINA

Mentorica: Kristina Deleva

Prvo srečanje: torek, 7. 10. 2025 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, 7. 10. 2025 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

ANGLEŠČINA 1

prvo srečanje: četrtek, 9. 10. 2025, ob 11.00

ANGLEŠČINA 2

prvo srečanje: sreda, 8. 10. 2025, 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

ŠPANŠČINA 2

prvo srečanje: četrtek, 9. 10. 2025, ob 16.00

ŠPANŠČINA 3

prvo srečanje: torek, 7. 10. 2025, ob 16.00

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 500 milijonov prebivalcev v 20. državah in je drugi najbolj razširjeni jezik v Ameriki.

NEMŠČINA

Mentorica: Valerija Tominc

Prvo srečanje: torek, 7. 10. 2025, ob 9.15

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

Mentorica: Valerija Tominc

ANGLEŠČINA (novi udeleženci)

prvo srečanje: torek, 7. 10. 2025, ob 11.45

ANGLEŠČINA 1

prvo srečanje: sreda, 8. 10. 2025, ob 9.15

ANGLEŠČINA 2

prvo srečanje: četrtek, 9. 10. 2025, ob 9.15

ANGLEŠČINA 3

prvo srečanje: četrtek, 9. 10. 2025, ob 11.00

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

ITALIJANŠČINA 1 (novi udeleženci) - prvo

srečanje: ponedeljek, 6. 10. 2025, ob 11.30

ITALIJANŠČINA 2 – prvo srečanje:

ponedeljek, 6. 10. 2025, ob 9.45

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.