

NOVA

Znanja



Univerza za
tretje življenjsko
obdobje Maribor

št. 4
september
2025

Glasilo Univerze za tretje
življenjsko obdobje Maribor



Iz vsebine

Zdenka Pašič: Radovednost ne pozna let	stran 1
Valerija Tominc: Ko znanje in pogovor zadišita po kavi	stran 2
Pohorje v štirih letnih časih	stran 4
Digitalne veščine	stran 6
Skrbimo za svoje zdravje	stran 8
Nahranimo um in dušo	stran 11
Gibalne aktivnosti	stran 13
Tuji jeziki	stran 15
Umetnost in kultura	stran 20
Fotografije s strokovnih ekskurzij	stran 25
Naše društvo v številkah	stran 29



*dr. Zdenka Pašič, predsednica
U3ŽO in prof. dr. Ana Krajnc,
predsednica Slovenske UTŽO*

Ime publikacije: Nova znanja, glasilo Univerze za tretje življenjsko obdobje Maribor
Številka izdaje: 4/2025

Izdajatelj: Društvo Univerza za tretje življenjsko obdobje Maribor, Prešernova ulica 1, Maribor
Predsednica društva: dr. Zdenka Pašič

Uredniški odbor: Zdenka Pašič, Lidija Štrucl, Valerija Tominc

Fotografije: Arhiv Društva Univerza za tretje življenjsko obdobje Maribor in osebni arhivi
posameznikov, avtor fotografije na naslovnici je Ivo Vek

Jezikovni pregled: Lidija Štrucl

Grafično oblikovanje in prelom: Grafiti Studio d.o.o.

Tisk: Grafiti Studio d.o.o.

Naklada: 600 izvodov

E-naslov: info@u3zo-mb.si

Spletna stran: www.u3zo-mb.si

Vse izobraževalne programe in gostujoča predavanja delno financira Mestna občina Maribor.

Matična številka: 4116950

Davčna številka: 70858977

Transakcijski račun: SI56 610000022858397

Številka vpisa v register društev: 215-391/2019-5 pri Upravni enoti Maribor

ISSN 2850-5235

Radovednost ne pozna let



Drage članice, dragi člani, spoštovani bralci, z veseljem vas pozdravljam ob novi številki glasila Nova znanja. Tudi letos ostajamo zvesti svojemu poslanstvu: omogočati kakovostno, dostopno in življenjsko pomembno učenje v tretjem življenjskem obdobju.

V tej številki vam naši mentorji predstavljajo izobraževalne programe, ki so jih skrbno zasnovali za prihajajoče leto. Raznolika vsebina ponuja priložnosti za osebno rast, druženje in odkrivanje novih interesov – od umetnosti in zgodovine do tujega jezika, naravoslovja in sodobnih tem.

Učenje je naložba vase, naj gre za nove digitalne veščine, znanja s področja zdravja, kulture ali zgolj za to, da razumemo spremembe v družbi, ki vplivajo na naše vsakdanje življenje. Ko znamo več, se tudi odločamo bolje, bolj neodvisno in samozavestno. In to je tisto, kar si vsi želimo tudi v poznih letih.

V teh letih, ko imamo več časa, a tudi več izkušenj, je znanje dragoceno orodje, ki nam lahko pomaga živeti bolj polno, varno in samozavestno. Zato si prizadevamo, da naši programi ne izobražujejo le zaradi radovednosti, temveč tudi z jasnim namenom, da nam olajšajo vsakdan, izboljšajo razumevanje sodobnega sveta in nas opolnomočijo na vseh življenjskih področjih.

Znanje nima starosti, ima pa moč, da nam tudi v zrelih letih odpira vrata v bolj samozavestno, varno in kakovostno življenje. Na naši univerzi verjamemo, da je učenje v tretjem življenjskem obdobju nujnost in priložnost, da se naučimo uporabljati sodobna orodja, ki nam lahko olajšajo vsakdan, omogoča nam osebno rast, druženja pa prinesejo nova prijateljstva in občutek pripadnosti.

V prizadevanju za cilje izobraževanja starejših smo za letošnje šolsko leto pripravili celoletni program, ki vam ga s ponosom predstavljam **Pohorje v štirih letnih časih – izobraževalni program za radovedne in aktivne**. Pri načrtovanju le-tega smo izhajali iz potreb

po fizični in umski aktivnosti. Da bi združili oboje, smo za temo izbrali naše Pohorje, ki je pravo bogastvo naravne in kulturne dediščine. Pohorje je vtkano v nas Mariborčane – velikokrat ne zavedajoč se njegovega naravnega in kulturnega bogastva. Ni dovolj le, da se oziramo vanj skozi avtomobilsko okno, ali se spustimo po njegovih smučiščih, Pohorje bo v tem šolskem letu za nas učilnica na prostem in hkrati kraj navdiha. Spoznavali bomo njegovo geološko zgodbo, raznolikost rastlin in živali, zgodovino krajev in ljudi, ki tam živijo, bajke in pripovedke, ki so se spletle ob njegovih skrivnostih, ter seveda tudi pohorsko kulinariko, ki diši po domačem.

Pohorje je tukaj z nami vsak dan, a nikoli dovolj in preveč, vabi nas k učenju in gibanju – k skupni poti, ki bogati telo in duha.

Pohorja ne bomo spoznavali samo na pohodniških poteh, v odsevu sonca na njegovih zelenih površinah, v šumenju vetra med listjem njegovih dreves, ampak tudi v pogovoru z izkušenimi strokovnjaki in lokalnimi poznavalci. Del srečanj bo potekal na predavanjih v učilnici, kjer bomo znanje postavili v širši kontekst, del pa bomo preživeli na prostem, v neposrednem stiku z naravo, zvezki v nahrbtniku in nasmehi v dobri družbi.

Program je zasnovan tako, da je dostopen vsem. Potekal bo v zmernem tempu, primeren tudi za manj zahtevne pohodnike, vedno z mislijo na dobro počutje in varnost.

Združili bomo gibanje, spoznavanje naravne in kulturne dediščine ter medgeneracijsko sodelovanje, vrednote, ki jih na naši univerzi še posebej cenimo.

Vabim vas, da se odpravite z nami, ne le na pot po Pohorju, temveč tudi na pot novega spoznavanja sebe in sveta okoli nas, kajti učenje ni nikoli zgolj zbiranje podatkov, je način, kako ostajamo živi, radovedni in povezani.

Naj bo to glasilo vaš navdih, da si rečete: **»Nikoli ni prepozno. Zame je zdaj pravi čas.«**

Vabljeni k branju!

Zdenka Pašić
Predsednica U3ŽO

Ko znanje in pogovor zadišita po kavi

Šolska vrata naše univerze so se zaprla in ko se ozrem na prehojeno pot letošnjega leta, me preplavi občutek hvaležnosti. Kot strokovna sodelavka in mentorica sem imela priložnost biti del nečesa izjemnega – skupnosti, ki raste, se uči, povezuje in pogumno razpira krila.



Valerija Tominc
Strokovna sodelavka U3ŽO

Na Univerzi za tretje življenjsko obdobje ne gre zgolj za programe in predavanja, gre za ljudi, za zgodbe ... Za iskrice v očeh, ki se prižgejo, ko nekdo prvič razume nekaj novega, zmore nekaj, česar se je še včeraj bal, ali si upa narediti korak dlje.

V tem okolju, ki ga soustvarjamo z udeleženci in sodelavci, je mogoče prav vse. Pri svojem delu se trudim biti prisotna, poslušati, opazovati. Le tako lahko zares začutim, kaj ljudem največ pomeni. In če sem se letos kaj naučila, je to, da največ štejejo iskreni odnosi in toplina skupnosti. Udeleženci so najsrečnejši, ko čas preživljajo z ljudmi, ki jim nekaj pomenijo. In prav v takem okolju se znanje najlepše razvija.

Na naši univerzi ni ocen. Učenje je osvobodeno pritiska, poteka sproščeno, z veliko mero ustvarjalnosti in notranje motivacije. Udeleženci se učijo zato, ker si to

želijo. V učilnicah ni strahu – je pa veliko vedoželjnih vprašanj, živahnih razprav in srčnih izmenjav. Mentorji smo v takem okolju še posebej spodbujani, da iščemo nove načine izobraževanja, ki bodo zadostili neutrudni žeji po znanju. Ni čudno, da se naša predavanja polna svežih pristopov in manj klasična.

Skupina francoščine se je lotila bralne značke, skupine angleščine raziskujejo Maribor in v angleščini predstavljajo njegove znamenitosti, skupina španščine pa se je odpravila kar na letališče, da bi tam v praksi usvojila potovalno besedišče. Bralni klub skupaj obiskuje kulturne dogodke, udeleženci aktivne hoje neprestano odkrivajo nove destinacije, načrtujejo se skupna potovanja, strokovne ekskurzije po Sloveniji, nastajajo čudovite lutkovne predstave, zmanjšuje se negotovost in strah pred tehnologijo.



Pisatelj Tone Partljič na 5. obletnici delovanja U3ŽO



Božične lučke na ekskurziji v Varaždinu.

Učenje o zdravi prehrani je svoje mesto našlo tudi v pravih kuhinjah. Želja po znanju o zdravem načinu življenja je vse močnejša in dobiva vedno pomembnejše mesto med našimi programi. Ob vsem tem pa se v vseh skupinah ob posebnih priložnostih vedno najde čas za kavico, iskren pogovor in košček doma spečenega peciva – tisto pravo toplino, ki bogati naš proces učenja z edinstvenim pridihom.

Vsak nov program je odgovor na pogovor, na željo, na iskro, ki se pojavi v očeh. Prisluhnemo, soustvarjamo in tako oblikujemo vsebine, ki ljudi bogatijo – ne le kot udeležence, temveč kot osebe. Zelo me razveseli, ko slišim, da naši programi udeležencem pomagajo pri vsakdanjih izzivih in jim prinesejo nova prijateljstva. To je tisto, kar jih vsako leto znova pripelje nazaj – in prav zaradi tega nas je iz leta v leto več.

Še posebej smo ponosni na program, ki bo zaživel jeseni in trajal skozi celo šolsko leto: Pohorje v štirih letnih časih – izobraževalni program za radovedne in aktivne. V njem bomo skozi predavanja, delavnice, izlete in druženja spoznavali Pohorje – ta čudoviti naravni biser, ki pomembno oblikuje identiteto Maribora. Gozdovi nas umirjajo, čistijo misli in krepijo

telo. Pohorje s svojo bogato naravno in kulturno dediščino ponuja nešteto priložnosti za raziskovanje, povezovanje in čudenje. Komaj čakamo, da stopimo na to pot skupaj!

Idej za prihodnost je še veliko – letos so kar deževale! Marsikatera bo presenetila in razveselila. Razkrivali jih bomo sproti, v skupnem ustvarjalnem ritmu. A najlepše zgodbe še vedno pišejo naši udeleženci. Vsak od njih prinaša svojo življenjsko modrost, izkušnje in humor. Vsak od njih je dokaz, da je tretje življenjsko obdobje lahko najlepše. In prav vsi, ki se leto za letom vračate v naše prostore, ste srce naše skupnosti, naš navdih in naša svetloba.

Kam nas bo pot peljala naprej, vedo le zvezde nad Pohorjem. A eno je gotovo – prihodnost v tretjem življenjskem obdobju je svetla, bogata in neskončna.

V jeseni se bodo vrata naše univerze zopet odprla. Vstopite, popeljali vas bomo v svet, kjer se vedoželjnost, znanje in življenjske izkušnje prepletajo v prijateljskem vzdušju.

Dobrodošli med nami.



V zaklonišču pred bombnimi napadi na ekskurziji v Kranju

Nov izobraževalni program
za radovedne in aktivne

POHORJE V ŠTIRIH LETNIH ČASIH

Mentorica
Hedvika Jenčič



"DRevo se Na DRevo NASLANJA, človek Na človeka."

Slovenski pregovor, ki lepo povzema bistvo tega, kar bomo v novem šolskem letu počeli na Univerzi za tretje življenjsko obdobje.

Vabimo vas v celoletni program,
posvečen srcu našega zelenega doma – Pohorju.

Pohorje ni le hribovje ob robu Maribora, temveč mogočen, zelen svet, prepreden z zgodbami, legendarno preteklostjo, naravnimi zakladi in toplino ljudi, ki tam živijo.

V njem se prepletajo stoletja zgodovine, bogata mitologija, ohranjena narava, raznolik živalski in rastlinski svet, skrivnosti gozda ter dobrote, ki prihajajo iz pohorskih loncev.

Pohorje je eden izmed najbolj ohranjenih gozdnatih predelov v Sloveniji. Danes je razglašeno za Regijski park in je del evropskega omrežja Natura 2000.

V času, ko se soočamo z velikimi podnebnimi in družbenimi spremembami, postaja vprašanje, kako ohraniti in razumeti gozdove, bolj aktualno kot kadarkoli prej. Slovenci smo »gozdni narod« – z gozdom smo tesno povezani, nanj navezani in ponosni.

V okviru

programa bomo Pohorje

spoznavali celostno – z vsemi čutili: preko predavanj, delavnic, vodenih sprehodov, izletov, kuharskih doživetij in ustvarjalnih dogodkov. Obiskali bomo mestne gozdove Maribora (Stražun, Betnavski gozd, Mariborski otok), se sprehodili po Rozkini gozdni učni poti, prisluhnili legendam in zgodbam, raziskovali naravne in kulturne posebnosti ter se dotaknili gozdnih sadežev, gob in zelišč. Okušali bomo pohorsko kulinariko ter razmišljali, kako gozd vpliva na naše zdravje, dobro počutje in kakovost življenja. Skupaj bomo odkrivali, kako gozd spodbuja ustvarjalnost, nas sprošča in krepi naš imunski sistem.

Pogovarjali se bomo tudi o izzivih prihodnosti – kako trajnostno gospodariti z gozdovi, kako jih prilagoditi podnebnim spremembam ter kako jih doživljati danes in ohraniti za prihodnje rodove.

Program bo potekal skozi vse šolsko leto in bo vključeval tako predavanja kot terenske dejavnosti. Pridružite se nam lahko ne glede na to, koliko že poznate Pohorje – bodisi ste z njim odraščali bodisi ga še odkrivате. Vsak korak bo nova priložnost za novo izkušnjo.

Naše skupno raziskovanje gozda bo tudi raziskovanje nas samih – našega odnosa do narave, preteklosti in prihodnosti. Se vidimo med drevesi – tam, kjer nas narava uči, pomirja in povezuje!

Izobraževalni
program:

Digitalne veščine za vsak dan

Mentor: **Uroš Medved**



Vodim delavnice za starejše, kjer skupaj odkrivamo, da tehnologija ni bavlav. V prijetnem in sproščenem vzdušju se učimo uporabljati pametne telefone, urejati bančne zadeve prek aplikacij, rezervirati prenočišča na Booking.com ali poiskati najbližji WC z Google Maps.

Srečanja potekajo v majhnih skupinah – najprej razložim, nato pa vsak na svoji napravi poskusi sam. Vmes veliko sprašujemo, ponavljamo, se smejimo in si med seboj pomagamo. Pomembno mi je, da vsak udeleženec od delavnice odnese nekaj uporabnega za vsakdan.

V okviru programa izvajamo tematske delavnice, kot so **eZdravje - klikni za boljše počutje**, kjer se udeleženci naučijo uporabljati eRecept, dostopati do osebnih zdravstvenih podatkov in se naročiti na preglede prek spleta. Na delavnici **E-bančništvo - enostavno in varno do vaših financ** spoznamo osnove spletnega in mobilnega bančništva, varno plačevanje ter upravljanje financ. Z delavnico **Pametno na pot** se opremimo z znanjem o aplikacijah za potovanja, javni prevoz, parkiranje in iskanje nastanitev. Vse poteka po korakih, z veliko praktičnega dela in individualne pomoči.



Računalniško opismenjevanje

V novem šolskem letu bomo prvič pod drobnogled vzeli tudi umetno inteligenco – kako nam lahko pomaga v vsakdanjem življenju in kaj moramo vedeti za varno ter pametno uporabo.



S programom pomagam starejšim, da digitalnega sveta ne dojemajo kot nekaj strašljivega ali nedosegljivega, temveč kot nekaj, kar lahko obvladajo in uporabljajo po svoje – brez panike in brez »kličem vnuka za vsako stvar«. Ko znajo sami poslati e-pošto, plačati položnico ali najti avtobus do morja, raste tudi njihova samozavest. S tem se briše digitalni prepad med generacijami – mladi niso več edini »tehniški guruji«, starejši pa niso več odvisni od njih. Namesto tega se povezujejo – skupaj načrtujejo potovanja, si pošiljajo slike in celo tekmujejo, kdo prej najde najcenejšo pico v okolici.

Pri delu me vedno znova navdušujeta radovednost in volja do učenja – kljub bogatim življenjskim izkušnjam znajo biti starejši izjemno odprti za novosti, če jim le damo priložnost. Navdihujoče je opazovati, kako se sprostijo, zaupajo vase in začnejo uživati v tehnologiji, ki se jim je prej morda zdela preveč zapletena. Od njih sem se naučil predvsem potrpežljivosti in tega, da ni nič narobe, če ti kaj ne uspe takoj. Smeh in dobra volja sta pri učenju najboljši »software« – brez tega ne gre.

Sčasoma se med udeleženci pogosto stkajo prijateljstva, ki trajajo tudi po koncu programa. Marsikdo po delavnici še dolgo ostane v stiku z ostalimi – skupaj gredo na kavo, si pomagajo z nasveti ali celo načrtujejo izlete. Delavnice niso le priložnost za učenje, temveč tudi prostor, kjer nastajajo nova poznanstva in vezi, ki dajejo celotni izkušnji dodatno vrednost.

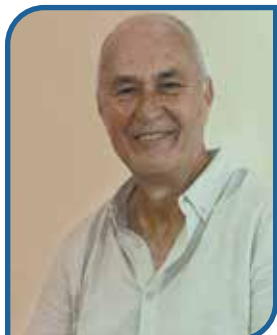
Še posebej se mi je vtisnil v spomin trenutek, ko so mi udeleženci med pavzo prinesli kavo iz avtomata. Ta majhna, a iskrena gesta pove več kot tisoč besed – to je zame digitalni aplavz in potrditev, da delamo nekaj dobrega in srčnega. Skupaj se učimo, si pomagamo in si polepšamo dan – tudi s skodelico kave.

Za vse, ki morda oklevate, tehnologija ni črna magija, ampak orodje, ki nam lahko poenostavi in obogati življenje. In kadar imaš ob sebi nekoga, ki ti potrpežljivo razloži korak za korakom, gre vse veliko lažje. Pri nas ni napačnih vprašanj in ni napačnega znanja – vsak je dobrodošel, ne glede na to, koliko že zna ali pa še ne. Pridružite se nam in odkrijte, kako lahko pametni telefoni, aplikacije in internet postanejo vaši zavezniki – prvi korak je res najtežji, a potem gre kot po maslu!

Izobraževalni
program:

Fotografiranje in urejanje fotografij

Mentor: **Ivo Vek**



Včasih zadostuje en sam klik – a zares dobra fotografija je veliko več kot le srečen trenutek. Na delavnici **Fotografiranje in urejanja fotografij**, ki jo vodim, boste spoznali, kako iz običajnega posnetka ustvariti vizualno zgodbo.

Program je razdeljen na dva vsebinsko bogata sklopa. Prvi del je posvečen osnovam fotografije, kjer boste spoznali različne vrste fotoaparátov in njihove funkcije – od nastavitve, kot so ISO, zaslonka in čas osvetlitve, do uporabe naravne in umetne svetlobe. Naučili se boste, kdaj uporabiti bliskavico, kako zajeti ustrezno kompozicijo ter kako fotografijo narediti izrazno in zanimivo. Poseben poudarek je na praktičnem delu: portretna, krajinska in ulična fotografija so le izhodišča za raziskovanje okolice skozi objektiv. Vsako srečanje vključuje tudi terensko delo in skupno analizo nastalih fotografij.

V drugem delu programa vstopimo v svet digitalne obdelave. Spoznali boste osnovne in naprednejše tehnike urejanja – od popravljanja svetlobe, barv in kontrasta do retuširanja, sestavljanja kolažev in priprave fotografij za splet, tisk ali družbena omrežja. Uporabljali

bomo preprosta, a učinkovita orodja, kot so PhotoFiltre, Paint.NET in Google Foto AI, ter se naučili, kako fotografije varno shraniti ali iz njih ustvariti čudovito fotoknjigo.

Delavnica poteka v računalniški učilnici, kjer ima vsak udeleženec svoj računalnik. Poleg tega program vključuje vsaj pet ur fotografiranja na prostem. Potrebujete le fotoaparat ali dober fotofon, ustvarjalno voljo in radovednost – za vse ostalo poskrbim jaz.

Čeprav se morda program zdi digitalno in tehnično zahteven, udeležence, večinoma gre za starejše generacije, povezuje skupna želja po učenju in ustvarjanju. Tudi sam se od udeležencev veliko naučim. To ni klasično predavanje – to je prijateljski pogovor. Vedno izvem kaj novega, zato se tudi sam sproti pripravljam na novosti.

Mnoga poznanstva, stekana na delavnici, se nadaljujejo tudi po njenem zaključku – nekateri se še naprej srečujejo, si izmenjujejo mnenja in fotografije.

Če imate veselje do ustvarjanja, vas zanima delo z računalnikom in si želite boljše fotografije, je ta delavnica prava za vas.

Pridružite se nam – vsak trenutek je lahko začetek nečesa novega!

Slavnostni dogodek ob 5. obletnici delovanja U3ŽO



Izobraževalni
program:

Krepimo si zdravje z novimi znanji

Mentorica: **Marjeta Rak Namestnik**



Program *Krepimo si zdravje z novimi znanji* povezuje znanstveno podprta zdravstvena znanja s prijetnim druženjem in aktivno udeležbo. Srečanja so sproščena, a vsebinsko polna – pogosto se prepletajo predavanja in pogovori, kjer udeleženci lahko postavljajo

vprašanja in delijo svoje izkušnje. Zdravje je temelj kakovostnega življenja, tudi in še posebej v zrelih letih. Znanje in razumevanje lastnega telesa omogočata boljše odločitve, večjo samostojnost in notranji mir. V tretjem življenjskem obdobju imamo končno čas, da se ustavimo, prisluhnemo sebi in z majhnimi spremembami dosežemo velike učinke.

Pomembno je, da ljudem v zrelih letih pomagamo pri razumevanju lastnega zdravja, saj se v tem obdobju pogosto srečujemo s telesnimi spremembami, kroničnimi stanji in večjo potrebo po samostojnosti, varnosti ter dobrem počutju. Znanje je pri tem ključnega pomena – ne zato, da bi vsak postal svoj "zdravnik", temveč da zna pravočasno prepoznati spremembe, postavljati prava vprašanja in sprejemati informirane odločitve. V poplavi najrazličnejših izdelkov in nasvetov je pomembno, da znamo izbrati pravega in vemo, komu zaupati.

V sklopu tega izobraževalnega programa smo pripravili različne delavnice, ki so naletele na izjemen odziv. Na delavnici **Samozdravljenje blažjih bolezenskih stanj** smo raziskali, katera blažja bolezenska stanja so primerna za samozdravljenje in kdaj je potreben obisk zdravnika. Poudarek je bil na kritičnem in odgovornem odnosu do lastnega zdravja. Na delavnici **Moja koža v zrelih letih** smo se posvetili koži kot našemu največjemu organu.



Udeleženci so spoznali, kako pravilno negovati kožo v zrelih letih, kakšne spremembe so pričakovane in katere zahtevajo več pozornosti. Na delavnici **Varna uporaba prehranskih dopolnil in pravilna nega kože** pa smo se seznanili z osnovnimi hranili, razlikami med zdravili in dopolnili ter varno uporabo eteričnih olj.

Pri delu s starejšimi me najbolj navdušuje njihova modrost, vedoželjnost in srčnost. Udeleženci me vsakokrat znova spomnijo, da je radovednost brezčasna in da je življenje polno, dokler ga znamo ceniti. Od njih sem se naučila potrpežljivosti, spoštovanja drugačnosti in da smeh v skupini zdravi več kot marsikatero zdravilo.

Vesetje je opazovati, kako se ljudje povežejo, si izmenjajo kontakte in se dogovorijo za kavico, sprehod ali skupen obisk dogodka. Program je pogosto le izhodišče za nova prijateljstva in skupno preživljanje prostega časa. Ko se sprehodim po mestu, pogosto srečam udeležence ob sproščenem klepetu v kakšni kavarnici.

Vsem tistim, ki še oklevajo, sporočam: nikoli ni prepozno za nova znanja, nova poznanstva in nove začetke. Če čutite, da bi radi zase naredili nekaj dobrega – pridite. Vzdušje je toplo, nikogar ne pustimo samega, vsak ima kaj prispevati in veliko pridobiti.



Izobraževalni
program:

Z roko v roki z leti – življenje, ki diši po izkušnjah

Mentorica: **Jožica Gamse**



Vabimo vas na srečanja, kjer bomo skupaj odkrivali, kako tudi v tretjem življenjskem obdobju živeti polno, povezano in srčno.

Starost prinese veliko dragocenega – izkušnje, modrost, čas zase in za druge. A prinaša tudi spremembe, ki zahtevajo

prilagoditve. Pomembno je, da jih sprejmemo zavestno, z notranjo močjo in odprtostjo za učenje.

V ospredju naših srečanj bo vprašanje: kako ohraniti okus življenja tudi v tem času? Navdih nam bo tudi delo dr. Jožeta Ramovša, ki poudarja, da starost sama pride – kakovostna starost pa je rezultat osebne naravnosti, prizadevanja in notranje rasti. Po njegovem je za lepo starost pomembno, da zavestno sprejmemo to obdobje svojega življenja in da se vanj podamo z voljo do osebnega učenja in razvoja.

Na naših srečanjih bomo spregovorili o skrbi za telo, čustvih, odnosih in duhu, kako ohranjamo smisel, radovednost in medgeneracijske vezi.

Dotaknili se bomo tudi nekaterih izzivov, ki jih starost prinese – od telesnih sprememb do duševnega zdravja. Poseben poudarek bomo namenili

razumevanju demence, ne zato, da bi strašili, temveč da bomo znali prej prepoznati, bolje razumeti in ustrezno podpreti tiste, ki jo doživljajo – pa tudi njihove svojce.

Vsako srečanje bo sestavljeno iz krajšega predavanja in sproščenega pogovora – prostora za deljenje izkušenj, vprašanj, modrosti in nasmehov.

Srečanja bodo potekala dvakrat mesečno, v toplem in spodbudnem vzdušju. Dobrodošli vsi, ki verjamete, da je življenje dragoceno v vsakem obdobju – in da ga je vredno živeti z roko v roki – drug z drugim, in s sabo.



Praznično druženje



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



Univerza za
tretje življenjsko
obdobje Maribor

Izobraževalni
program:

Zdrava prehrana za zrela leta - kako ohraniti vitalnost

Mentorica: **Lara Dobaj**

Program je namenjen starejšim in temelji na spoznavanju temeljnih stebrov zdrave prehrane v zrelih letih. Poleg predavanj vključuje tudi praktične delavnice, kjer udeleženci izračunajo svoje energijske in beljakovinske potrebe, poskusijo primerne jedilnike, skupaj izvajamo

meritve sestave telesa in teste za odkrivanje morebitne sarkopenije. Srečanja so sproščena, interaktivna in prilagojena vsakemu posamezniku, z veliko prostora za vprašanja, izmenjavo mnenj in pogovor. V takem okolju se znanje naravno prenaša in prepleta z izkušnjami udeležencev, kar naredi vsako srečanje nekaj posebnega.

Verjamem, da kakovostno in zdravo življenje ni le stvar mladosti, ampak pravica in možnost v vseh življenjskih obdobjih. S pravočasnimi informacijami, praktičnimi znanji in majhnimi spremembami lahko starejšim pomagamo ohraniti vitalnost, samostojnost in predvsem dobro počutje. Pomembno je, da imajo na voljo dostopne in zanesljive informacije, prilagojene njihovim resničnim potrebam in življenjskemu slogu.

Navdušuje me odprtost, iskrenost in življenjska modrost udeležencev. Od njih sem se naučila, kako pomembno je ohraniti humor, potrpežljivost in spoštovanje do lastnega telesa, pa tudi to, da nikoli ni prepozno za spremembe. Presenetilo me je, koliko že vedo o prehrani in kako hitro so delavnice zaživele v odprtem, spodbudnem vzdušju, kjer se vsi radi vključujejo in delijo svoje izkušnje.

Med udeleženci se pogosto spletajo nova prijateljstva. Mnogi se začnejo družiti tudi zunaj delavnic, si izmenjujejo recepte, se pokličejo ali dogovorijo za skupno kavo. To povezovanje in občutek pripadnosti je ena najlepših dodanih vrednosti programa – skupaj rastemo, se učimo in se podpiramo.

V posebnem spominu mi je ostalo zadnje srečanje, na katerem je vsak udeleženec pripravil nekaj po svojem izboru in prinesel na delavnico. Z navdušenjem so predstavili svoje jedi, nato pa smo vse skupaj okušali in se ob tem pogovarjali v toplem, prijateljskem vzdušju, ki je povežalo skupino na še bolj osebni ravni. To srečanje je bilo res nekaj posebnega in je ostalo vsem v lepem spominu.

Ob zaključku programa smo na Višji šoli za gostinstvo in turizem Maribor izvedli tudi kuharsko delavnico za pripravo zdravih obrokov. Študentke so pred nami pripravile kar nekaj jedi. To srečanje je lepo zaokrožilo program in pokazalo, kako lahko povezujemo generacije skozi znanje, izkušnje in skupno kulinarično ustvarjanje.

Za vse, ki morda še oklevate, pridite brez strahu – tukaj ne gre za ocenjevanje, temveč za podporo, druženje in iskanje novih idej, kako na prijeten in varen način poskrbeti zase. Vsak korak šteje in nikoli ni prepozno začeti.



Kuharska delavnica v sodelovanju z Višjo šolo za gostinstvo in turizem Maribor

Izobraževalni
program:

Miselne delavnice za krepitev spomina

Mentorica: **Neža Cigler**



Program Miselne delavnice za krepitev spomina ima velik pomen za družbo, saj spodbuja udeležence k ohranjanju umske vitalnosti. Po vsaki delavnici se udeleženci počutijo sproščene, aktivne in pomembne. Vaje so zasnovane tako, da celostno krepijo

kognitivne sposobnosti – kratkoročni, dolgoročni in besedni spomin, pozornost, ročno pisanje ter reševanje matematičnih nalog. Program ne poteka kot klasični tečaj po vnaprej določenih sklopih, ampak vsaka delavnica vključuje raznolike, med seboj povezane naloge, ki so vsak teden drugačne.

Delavnica poteka enkrat tedensko in traja 60 minut. Na začetku pregledamo domačo nalogo – če je opravljena, udeleženci prejmejo »šampiljko«, malo za šalo, malo zares. Nato sledijo vaje: najprej za pozornost in kratkoročni spomin, pri katerih si udeleženci zapomnijo določeno število besed in jih skupaj obnavljamo. Sledi reševanje delovnega lista ter nadaljnje vaje za kratkoročni in besedni spomin ter pozornost. Na koncu obnovimo začetne besede in predstavimo novo domačo nalogo, ki jo udeleženci z veseljem opravijo.

Z urjenjem različnih vrst spomina in pozornosti udeleženci krepijo miselno kondicijo – z razmišljanjem prekrvavijo možgane in tako aktivno skrbijo za kakovostno staranje.



Tematski sprehod z Liljano Jarh »Maribor, zgodbe o klopek in ljudeh«

Delavnice pa niso namenjene le miselnemu treningu – so tudi priložnost za prijetno druženje in ustvarjanje kakovostnih odnosov, ki imajo velik vpliv na dobro počutje.

Pri delu z osebami v tretjem življenjskem obdobju sta potrpežljivost in spoštovanje nujna, a prav udeleženci me znova in znova učijo, kako pomembno ju je ohranяти. Navdušuje me njihovo bogato znanje in izkušnje, iskreno veselje ob drobnih stvareh, vztrajnost in ponos, ki ga občutijo, ko jim uspe rešiti nalogo.

Nekateri na delavnico pridejo sami, drugi s prijatelji, marsikje pa se spletejo nova prijateljstva. V eni skupini udeleženske po delavnici vedno skupaj odidejo na kavo in si vzamejo čas za klepet. Posebej se mi je vtisnilo v spomin, da se v eni od skupin vsakič ob prihodu objamemo in si podarimo dobro energijo – preden se lotimo miselnih izzivov.

Vse, ki morda oklevate, prisrčno vabim, premagajte strah in se nam pridružite. Delavnice so namenjene spodbujanju vašega znanja, pri vajah z veseljem pomagam – tudi če domača naloga ni narejena – ne zamerim. Vzdušje v skupini je prijetno in spoštljivo.

Toplo vabljeni v našo družbo!

*Glasbena pedagoginja Metka Kuraj in učenci
OŠ Franceta Prešerna Maribor*



Izobraževalni
program:

Okrasne rastline nas razveseljujejo

Mentorica: **Vlasta Tomišić**



Na začetku vsakega predavanja rada poudarim naslednje: »Veliko srce je zeleno srce.«

In res – zelena barva pomirja, hrani dušo in telo, polepša naše okolje in planet. Brez nje bi bil svet veliko bolj pust in turoben.

V vseh teh letih druženja smo skupaj spoznali številne rastline – njihove značilnosti, pomen, uporabo in načine vzgoje. Hortikultura ni le vrtnarjenje – je umetnost in znanost gojenja rastlin ter način življenja, ki nas uči potrpežljivosti, skrbi in povezanosti z naravo.

Na predavanjih se zbirajo posamezniki, ki si želijo tesnejše povezanosti z naravnim ritmom – naravo želijo razumeti in se od nje učiti. Ta stik z naravo nas pomirja, zmanjšuje stres in izboljšuje razpoloženje. Tistim, ki jim telesne moči to dopuščajo, pa vrtnarjenje pomeni tudi gibanje, sprostitvev in navdih za več ustvarjalnosti – tako na vrtu kot v vsakdanjem življenju.

Naša srečanja se pogosto nadaljujejo v prijetnem, sproščenem klepetu ob skodelici čaja ali kave, kjer se med seboj še bolj povežemo. Redno obiskujemo različne vrtove – svoje, prijateljeve, vrtove znancev – in občudujemo, kaj vse je mogoče ustvariti s pridnostjo, znanjem in ljubeznijo do narave. Na vsakem takem ogledu dobimo kakšno zanimivo idejo, uporaben nasvet ali navdihujočo rešitev, ki jo lahko prenesemo na svoj košček zelenega sveta.

Če vas svet rastlin privlači in si želite postati del skupnosti, ki deli isto strast, vas toplo vabimo, da se nam pridružite. V prihodnje bomo spoznavali rastline travnikov, alpskega sveta in gozdov, pa tudi drevesa slovenskih gozdov. Občudovali bomo ustvarjalnost posameznikov, ki oblikujejo okrasne vrtove doma in po svetu. Če nam bo čas dopuščal, bomo raziskali tudi rastline iz drugih podnebij in zgodovinskih vrtov slovenskih gradov.

Zeleni svet nas uči, da je vsak dan nova priložnost za rast – v naravi in v nas samih.

Vabljeni, da rastemo skupaj!



Udeleženci programa Okrasne rastline

Izobraževalni program: **Pilates**

Izobraževalni program: **Aktivna hoja**

Mentorica: **Vesna Rauter**



Zdravje je ena izmed najvišjih vrednot, ki jih Slovenci postavljamo na prvo mesto. Njegovo ohranjanje ni naključje – temelji na vsakodnevni odločitvah, med katerimi sta gibanje in telesna aktivnost najpomembnejša dejavnika. Prav z rednim gibanjem ohranjamo

in izboljšujemo telesno zmogljivost, ki vključuje telesno sestavo, srčno-dihhalno vzdržljivost ter mišično moč.

Dobra telesna pripravljenost dokazano zmanjšuje tveganje za srčno-žilne bolezni, izboljšuje delovanje mišic in kosti, pozitivno vpliva na naše razpoloženje, zmanjšuje stres ter povečuje kakovost življenja. Pomaga tudi pri preprečevanju sladkorne bolezni, debelosti, osteoporoze, nekaterih vrst raka, zlomov ter upočasnjuje napredovanje demence.

Programa **Pilates** in **Aktivna hoja** sta zasnovana z mislijo na zdrav življenjski slog – ne glede na to, ali z njima začnete pri 60., 70. letu ali kasneje. Z aktivno hojo izboljšujemo naravni vzorec gibanja, podaljšujemo korak ter razvijamo vzdržljivost in koordinacijo. Pilates pa krepi globoke mišice, izboljšuje ravnotežje, gibljivost in telesno držo – kar je ključnega pomena za varno in lahkotno vsakodnevno gibanje.

Tretje življenjsko obdobje je lahko čudovita priložnost za nove začetke. To je čas, ko se lahko prepustimo učenju novih aktivnosti, ki nas bogatijo, povečujejo našo samozavest in izboljšujejo samopodobo. S starostjo prihajajo novi miselni vzorci in nove navade – prav z vadbo pa lahko te spremembe obrnemo sebi v prid.



Aktivna hoja



Vadbeni programi so prilagojeni potrebam odraslih in starejših ter zasnovani tako, da zmanjšujejo tveganje za poškodbe in kronične bolezni. Ko boste te aktivnosti izvajali v prijetni družbi somišljenikov, v naravi in na svežem zraku, bodo zlahka postale del vašega vsakdana – in kmalu si dneva brez njih ne boste več predstavljali.

Ne čakajte na popoln trenutek – naredite prvi korak. Vaše telo in vaš um vam bosta hvaležna.

Aktivna hoja

Izobraževalni
program: **Joga**Mentorica: **Irena Breznik**

B. K. S. Iyengar je dejal: »Vaše telo obstaja v preteklosti, vaš um pa v prihodnosti. Pri jogi se srečata v sedanjosti.«

Sem certificirana učiteljica joge CTY 300 in iz srca hvaležna za priložnost, da lahko z vami delim svojo vizijo in pristop k jogi.

Nikoli nisem bila povsem zdrava, narava mojega dela – predvsem dolgotrajno sedenje v avtomobilu – pa je pustila posledice. Kljub vsakodnevnim treningom in teku so se pojavile bolečine v hrbtnem in ledvenem delu. Namesto da bi prisluhnila telesu, sem treninge stopnjevala, dokler nisem zbolela za rakom. Šele takrat sem se ustavila in začela iskati odgovore.

Leta 2015 me je 'našla' joga. Moja prva praksa je potekala v Joga klubu, pod vodstvom pokojne Zdenke Bratec. Njen ljubeč pristop k Iyengar jogi je v meni pustil globok pečat. Znanje sem kasneje poglobila na B. K. S. Iyengar inštitutu v Amsterdamu ter se učila pri različnih učiteljih hatha joge. Hvaležna sem

vsakomur, ki je stopil na mojo pot in prispeval k moji rasti.

Vabim vas, da z mano stopite na pot jogijskega gibanja z zavedanjem, da je vsak začetek zahteven. Korak za korakom vas bom vodila skozi položaje, učili se bomo spoznavati svoje telo, ozaveščati dih, ga povezovati z gibanjem in razvijali zavedanje trenutka – tukaj in zdaj. Gradili bomo počasi in postopoma, ustvarjali harmonijo, ki nas bo varovala tudi v življenjskih preizkušnjah. Ne obljubljam čarobne paličice, ki bi z eno vadbo uredila vse, saj vem, da je joga tek na dolge proge, kjer poslušamo glasbo svojega telesa. Njena lepota je v tem, da nas ne omejuje niti starost niti kilogrami in niti predsodki.

Na naših srečanjih bomo odkrivali, kako s postopnim izvajanjem in pravilno postavitvijo telesa v položajih, z uporabo pripomočkov, aktivacijo vsake mišice, umiritvijo uma in povezovanjem z dihom, dosežemo večjo gibljivost, moč in notranji mir. Morda boste presenečeni, kaj vse vam bo povedalo vaše telo – in koliko ljubezni do sebe se skriva v teh trenutkih.

Učenje traja vse življenje. Veselim se, da bomo to pot prehodili skupaj.



Pilates

Izobraževalni
program:

Angleščina po metodi

Izobraževalni
program:

Nemščina po metodi Davida Greenwalda

Mentor: **David Greenwald**



Programa, ki ju vodim, se bistveno razlikujeta od klasičnih jezikovnih tečajev. Udeleženci na vsakem srečanju aktivno sestavljajo nove, vse bolj kompleksne stavke glede na trenutno obravnavano snov, pri čemer odgovornost za odpravo napak prevzema

učitelj. Namesto tematsko urejene vsebine se osredotočamo na najuporabnejše besede, fraze in strukture, s poudarkom na tistih delih tujega jezika, ki Slovencem običajno povzročajo največ težav. Tipično srečanje poteka v sproščenem vzdušju, z veliko govora, smeha in ponavljanja skozi praktične primere.

Učenje jezika v tretjem življenjskem obdobju prinaša številne prednosti – poleg očitnih koristi za popotnike omogoča tudi ohranjanje bistrine in kognitivne čistosti, in to na sproščen in družaben način, brez stresa in učenja na pamet, kot smo ga mnogi izkusili v mladosti.

Najbolj me navdušuje, kako sproščeni in odprti so starejši udeleženci, kako radi se smejejo – tudi sami sebi – ter kako pogumno pristopajo k učenju, ne da bi jih bilo strah napak. Od njih sem se naučil marsičesa, med drugim tudi tega, kako pomembna sta podpora in pozitiven odnos v skupini. Prav zaradi njih sem sam premagal tremo pri javnem nastopanju v slovenščini.



Med udeleženci se pogosto razvijejo prijateljstva, ki segajo onkraj učilnice. Nekateri se že poznajo, drugi se spoznajo med programom – v vsakem primeru pa se rada oblikuje prijetna družba tudi izven rednih srečanj.

Z leti se je nabralo kar nekaj anekdot, a večine raje ne bi delil – tudi zato, ker bi rad ohranil svojo službo! Lahko pa povem, da nas humor in spontanost udeležencev pogosto pripeljeta do nepozabnih trenutkov, ki še dolgo ostanejo v spominu.

Vsem, ki še oklevate, bi rad sporočil: znanje ni stvar let, temveč poguma, dobre volje in radovednosti. V tem programu ni treba biti popoln, da začnete. Učimo se skupaj, smejemo se in si med seboj pomagamo. Če vas mika nekaj novega, prijetnega in hkrati koristnega – potem ste pri nas več kot dobrodošli.



*Predstavitve znamenitosti Maribora v angleščini,
udeleženci programa Angleščina*



Izobraževalni program: **Angleščina**Izobraževalni program: **Nemščina**Mentorica: **Valerija Tominc**

Angleščina je povsod okoli nas – na potovanjih, v filmih, na spletu, v vsakdanjem življenju. V našem programu pa postane nekaj več: most do drugih kultur, svetov in ljudi. Vsako srečanje je kot majhno potovanje, na katerem skupaj raziskujemo jezik, zgodovino, navade,

glasbo in dušo angleško govorečih držav. Veliko se pogovarjamo, še več smejimo – in prav v tem sproščenem okolju znanje naravno raste. Udeleženci s svojimi idejami soustvarjajo program in se radi vključijo v raznolike projekte, kot je denimo bralna značka v angleščini.

Program nemščine odpira vrata v našo srednjeevropsko sosesčino – v svet, ki je geografsko blizu, a kulturno izredno bogat. Pouk ni zgolj učenje slovničnih pravil, temveč sprehod skozi nemško govoreči svet: od bavarskih alpskih vasic do berlinskih kavarn, od Mozarta do sodobne pop kulture. Srečanja so prežeta z dialogom, skupinskim delom, igrivostjo in z veliko medsebojnega poslušanja. Tudi tukaj udeleženci aktivno sooblikujejo vsebino in pogosto s svojimi idejami naredijo ure še bolj živahne in zanimive.

Najlepše pri učenju jezika v tretjem življenjskem obdobju je, da se ljudje učijo zaradi sebe – iz čiste radovednosti, veselja do življenja in želje po povezo-

vanju z drugimi. Ni več pritiska ocen ali službenih rokov, zato je učenje sproščeno in pristno. Poleg tega skupine pogosto ostanejo skupaj več let in postanejo več kot le tečajniki – postanejo prijatelji. V takem okolju je napredek skoraj neizogiben, saj se znanje gradi na zaupanju in veselju do skupnega raziskovanja.

Vsako leto znova me navdušuje, koliko znanja, modrosti in življenjskih izkušenj prinesejo udeleženci s seboj. Pogovori so polni iskrenosti, humorja in medsebojnega spoštovanja. Od tečajnikov se učim, kako pomembno je ostati radoveden, odprt in srčen – ne glede na leta. Skupine ustvarjajo poseben ritem, kjer je vsakdo slišan in kjer učenje postane nekaj res lepega in povezujočega.

Med udeleženci se pogosto spletajo pristna in topla prijateljstva. Skupaj gredo na kavo po tečaju, si pomagajo pri nalogah, se pokličejo sredi tedna in si stojijo ob strani tudi v težkih trenutkih. To so vezi, ki presegajo učilnico in ustvarjajo občutek pripadnosti – da nikoli nisi sam.

Nepozabnih trenutkov je veliko. Pogosto rečemo: »Kar se zgodi na tečaju, ostane na tečaju.« A vseeno mi v spominu ostajajo praznične urice, ko je učilnica zadišala po piškotih in prazničnem vzdušju, pa tudi spomladanski izlet po Mariboru, ko so udeleženci v tujem jeziku predstavljali znamenitosti našega mesta – to je bil pravi jezikovni praznik! Posebej ganljivo je bilo tudi ustvarjanje zgodb v okviru enega izmed projektov, ko so v tujem jeziku domišljijko opisali svoj dan, če bi

skupaj živeli v domu za upokojence. Nastale so duhovite, tople in polne domišljije pripovedi, ki so dokazale, da ustvarjalnost in humor res nimata meja. Vsak tak trenutek potrjuje, da skupaj ustvarjamo nekaj posebnega, kar ostane v srcu.

Strah pred učenjem je povsem odveč. Tukaj ste lahko točno takšni, kot ste. Napake niso le dovoljene – pri nas so del učenja in jih sprejemamo z nasmehom. Vsakega novega člana toplo sprejmemo in vključimo v našo jezikovno družino. Pri nas se veliko naučimo, še več pa nasmejimo. Če si želite novih znanj, topline in prijetne družbe – potem ste pri nas na pravem mestu. Dobrodošli!



Kavica ob zaključku šolskega leta

Izobraževalni
program:

Španščina

Mentor: **José Emilio Abarca Campos**



Naš program španščine je posebej zasnovan za starejše, ki si želijo na prijeten in sproščen način spoznati ta čudoviti jezik. Učenje poteka dinamično, prilagojeno tempu udeležencev, z uporabo učbenikov založbe EDELSA »Aula Internacional«. Vsako

srečanje je poseben trenutek v tednu – vse skupaj pa poteka v prijateljskem in podpornem vzdušju.

Program je osredotočen na obvladovanje osnovnih slovničnih struktur in širjenje besedišča, s poudarkom na vsakdanjih izrazih, poslušanju ter razvijanju samozavesti v komunikaciji.

Udeleženci skozi sproščeno učenje vsak dan krepijo spomin – brez pritiska, z velikim poudarkom na tem, da je učenje prijetna izkušnja. Nikoli ni prepozno, da se naučimo nekaj novega – in španščina je odličen izziv, ki hkrati bogati duha.

Posebej me navdušujeta motivacija in življenjska energija udeležencev. Mnogi pridejo z željo, da ostanejo dejavni, radovedni in povezani s svetom. Sčasoma začnejo sami organizirati izlete, potovanja v

Španijo in druženja ob kavi – dokazujejo, da starost ni ovira, temveč priložnost. V skupini se hitro spletajo pristna prijateljstva; čeprav mnogi pridejo sami, jih poveže skupna strast do jezika, kulture in raziskovanja. Pogosto jih zanimajo potovanja, telenovele, filmi, literatura – in skupaj ustvarjajo res posebno skupnost. Nekateri so del programa že več kot deset let, kar je najlepši dokaz, da se tukaj dobro počutijo.

Zelo dragoceni so izleti in pouk zunaj učilnice. Med ogledi mest udeleženci predstavljajo zgodovinske točke ali zanimivosti – pogosto z veliko domišljije in veseljem do skupinskega dela. Takšne izkušnje nas še bolj povežejo, obenem pa pokažejo, kako ustvarjalni in predani so člani skupine.

Za vse, ki oklevate, naj velja: pogumno! Vsako leto začnemo znova – s popolnimi začetniki. Potrebna je le volja do učenja in želja po vključevanju v skupino. Vsak ima svoj ritem, besede pridejo postopoma – pomembno je vztrajati in uživati v procesu. Učenje jezika odpira okna v svet in v druge načine razmišljanja. Španščino govori več kot 500 milijonov ljudi po svetu – zakaj ne bi bili del te svetovne jezikovne družine tudi vi? V naši skupini vlada prijetno, spodbudno vzdušje, ki vsakemu začetku doda toplino in samozavest.



V učilnici

Izobraževalni
program:**Francoščina**Mentorica: **Kristina Deleva**

Učenje novega jezika je mogoče – in starost pri tem nikakor ni ovira! Ravno nasprotno, v zrelejšem obdobju nas pogosto še bolj motivira zavedanje, da je ta dejavnost izjemno koristna za naše možgane. Učenje tujega jezika ni zgolj intelektualna vaja; obogati

nas na več ravneh. Omogoča nam bolj sproščeno in samozavestno komunikacijo na potovanjih, kjer se starejši vse pogostejše podajajo na pot samostojno in se pri sporazumevanju zanašajo nase. Jezik je tudi most do novih kultur, saj nam odpira pogled v razmišljanje in življenjski slog ljudi drugih dežel.

Upokožitev je lahko popoln čas za novo jezikovno pustolovščino. Takrat imamo več časa in prostora za učenje, pa tudi motivacije ne manjka. Učenje jezika v tem obdobju spodbuja druženje, krepi socialne vezi in ohranja miselno vitalnost. Vsaka nova beseda preizkuša naš spomin, medtem ko v mislih usklajujemo slovnična pravila, idiome, zvoke in naglase. Ta proces žongliranja z besedami je odličen način, da ohranjamo bister um. Postajamo radovednejši, z večjim veseljem posegamo po knjigah, gledamo filme, poslušamo kulturne vsebine, kar nas opogumlja in gradi samozavest. Vsak pogovor, ki ga razumemo, vsaka nova osvojena informacija je majhna zmaga.

Francoščina odpira vrata v čudovit svet kulture, umetnosti in kulinarike. Morda vas bo navdušil razgled z Eifflovega stolpa ali vonj sveže bagete na Elizejskih poljanah. Kdo ve, morda se boste naslednjič ob kavici v Parizu že znali prikupno zahvaliti v francoščini. Mogoče se boste jeseni podali v Strasbourg in Alzacijo, prihodnje leto pa vas mika Normandija, Provansa ali morda celo sam Pariz – motivacije in izzivov vsekakor ne manjka.

Tečaji francoščine potekajo enkrat tedensko v dopoldanskem času in trajajo dve šolski uri. Učenje poteka v sproščenem in spodbudnem vzdušju, s sodobnimi metodami, prilagojenimi odraslim. Poudarek je na razvijanju vseh štirih jezikovnih spretnosti – razumevanja, govorjenja, branja in pisanja. Za začetnike predznanje ni potrebno, znanje pa se z vsakim letom nadgrajuje z zahtevnejšimi in praktično usmerjenimi vsebinami. Posebno mesto ima tudi program bralne značke v francoščini, ki jo vsako leto izvajamo na vseh stopnjah učenja.

Francoščina je lahko vaša nova zgodba. Zakaj pa ne?

Bienvenue – dobrodošli!



Prijetno in koristno druženje naših članov

Izobraževalni
program:

Italijanščina

Mentor: **Luka Hrvatin Meglič**



Na Univerzi za tretje življenjsko obdobje poučujem italijanščino. Naša srečanja so zasnovana kot dinamične jezikovne delavnice, kjer pouk poteka sproščeno, z veliko pogovorom, kulturnih vsebin in medosebnega povezovanja. Skupine so majhne,

kar omogoča pristno interakcijo in prilagajanje posameznikovim interesom. Udeleženci na srečanjih pogosto delijo tudi lastne izkušnje in postavljajo zanimiva vprašanja, kar vsako srečanje oblikuje v nekaj unikatnega. Osredotočamo se na govorjeno rabo jezika, vsakdanji besednjak in teme, ki spodbujajo pripovedovanje – govorimo o potovanjih, kulinariki, družini, spominih ...

Menim, da je največja prednost učenja jezika v tretjem življenjskem obdobju prav to, da se človek uči iz veselja in želje po osebni rasti, ne zaradi ocen ali izpitov. Motivacija je drugačna – lahko bi celo rekel, globlja. Jezik postane orodje za ohranjanje mentalne prožnosti, za širjenje obzorij in za povezovanje z

drugimi. Marsikdo začne z rahlim dvomom, ali je še sposoben učenja, pa potem ugotovi, da ne le da zmore – v tem celo uživa.

Pri delu s starejšimi me najbolj navdušujejo njihova odprtost, iskristnost in humor. Mnogi izmed njih imajo za seboj težke življenjske izkušnje – vojne, selitve, spremembe družbenih sistemov – in v razredu pogosto začetim, da poučujem ljudi z bogatimi notranjimi svetovi. Njihove življenjske zgodbe me pogosto ganejo, nasmejejo ali presenetijo.

V skupinah se seveda spletejo tudi pristna prijateljstva. Marsikdo se začne družiti tudi zunaj učilnic – skupaj hodijo na kavo, si pišejo, si delijo knjige ali priporočila za potovanja. Nekateri so se med »šolskim« letom celo odpravili v Italijo in tam preizkusili, kar so se naučili. Njihov ponos in navdušenje po vrnitvi sta bila zame največja potrditev, da delamo nekaj prav.

Vsem, ki morda še oklevajo, bi rad rekel le to: nikoli ni prepozno. Tudi če se zdi, da je začetni nekaj novega v zrelejših letih prevelik zalogaj – prav učenje jezika lahko postane izjemno prijetno, spodbudno in tudi zabavno doživetje. Ne gre le za slovnico ali besede – gre za občutek povezanosti, za samozavest in za tisto dragoceno iskrico, ki prižge novo radovednost.



Angleščina v praksi

Izobraževalni
program:

Ko spregovori literarno besedilo

Mentorja: **Srečko Reher in Lidija Štruci**

Literarni klub **Ko spregovori literarno besedilo** je prostor, kjer književnost oživi skozi pogovor, razmislek in izmenjavo pogledov. Srečanja potekajo na 14 dni in trajajo 90 minut, kar udeležencem omogoča poglobljeno razpravo o prebranem delu.



Bralni klub je namenjen starejšim, ki si tudi po upokojitvi želijo ostati aktivni, miselno sveži in povezani z drugimi. Skupino sestavljajo posamezniki, ki so pred upokojitvijo opravljali najrazličnejše poklice – profesorji, učitelji, inženirji, ekonomisti, dramski igralci ... Prav ta pestrost življenjskih izkušenj prispeva k bogatim in večplastnim razpravam o literarnih delih, saj vsakdo prinaša svoj edinstven pogled in občutenje prebranega.

Srečanja pa pridobivajo še dodatno globino zaradi mentorjevega poglobljenega znanja filozofije in teologije, ki ga v razprave vnaša Srečko Reher.

Vsako srečanje je posvečeno vnaprej izbranemu literarnemu delu. Letni izbor oblikujeta mentorja tematsko in premišljeno. Vsakemu delu se posvetimo v širšem kontekstu: zgodovinskem, literarnem in avtorskem. Udeleženci se aktivno vključujejo v pogovor – izmenjujemo mnenja, delimo vtise, postavljamo vprašanja in skupaj odkrivamo globlje pomen besedila. Srečanja so sproščena, a hkrati poglobljena, saj si prizadevamo za razumevanje tako vsebine kot tudi umetniške vrednosti literature. Mentor s premišljenimi vprašanji usmerja pogovor, a pusti dovolj prostora za svobodno izražanje.

Naš cilj ni le razumevanje literarnega dela, ampak tudi razmislek o tem, kako se njegova sporočila povezujejo z našim vsakdanom in notranjim svetom.

Poleg vnaprej določene literature, pa se dogovorimo, kdaj lahko člani predstavijo literarna dela, ki jih berejo po lastnem izboru.

V prihodnjem šolskem letu bo klub nadaljeval s temo z naslovom Ljubezen nam je vsem v ..., ki se osredotoča na ljubezensko tematiko – univerzalno, večplastno in nikoli dokončano zgodbo človeškega bivanja.

Mentorja sva vedno znova navdušena, kako močna je med člani želja po učenju in osebni rasti, kljub temu da jim formalnega izobraževanja nihče več ne predpisuje. V



vsakem pogovoru, delavnici ali bralnem srečanju je čutiti, kako zelo cenijo skupnost in priložnost, da so slišani – in da tudi oni lahko prispevajo k pogovoru s svojimi mislimi.

Naši udeleženci naju učijo, da starost ni ovira, temveč prednost. Pokazali so, da

nikoli ni prepozno za nova znanja, da radovednost ne pozna let in da so včasih najbolj dragoceni odgovori tisti, ki pridejo iz tišine, premišljevanja in izkušenj, da vsaka misel potrebuje svoj čas, da dozori.

Vsak udeleženec prinese v skupino svoj pogled na svet, svojo zgodbo in svojo pot – in prav v tem je čar našega dela. Ni srečanja, ki ne bi bilo navdihujoče ali ganljivo, saj se v teh pogovorih skrivajo življenjske resnice, ki jih nikjer ne moreš prebrati – le slišati in občutiti jih moraš. Ničkolikokrat se med diskusijo utrne solza ali pa vesel smeh ob življenjskih spoznanjih, ki se prepletajo med dogajanjem v literaturi in našimi izkušnjami v življenju.

Člani našega bralnega kluba pa niso povezani le znotraj programa. Srečamo se tudi zunaj uradnih srečanj – ob kavi ali na kulturnih dogodkih.

Dragi ljubitelji knjig in tisti, ki morda še oklevate, če radi berete, razmišljate, poslušate in delite svoje misli – potem je bralni klub prava priložnost za vas. Ni pomembno, koliko knjig ste prebrali ali kako dobro poznate literaturo – pomembna je odprtost, radovednost in želja po pogovoru.

Če vas je strah, da morda niste »dovolj knjižni«, naj vas potolažimo: vsako mnenje šteje in vsaka misel je dragocena. Ni pravih ali napačnih odgovorov – je samo iskreno doživljanje, ki ga delimo drug z drugim.

Branje nas povezuje in bogati, še posebej, kadar svoja razmišljanja delimo v krogu ljudi, ki znajo prisluhniti in dopolniti pogled drug drugega. Branje vpliva na naše kognitivne sposobnosti, na naš pogled na svet in komunikacijo, s tem pa se ustvarjajo prijateljstva in pripadnost.

Pridružite se nam – morda boste odkrili, da knjige niso edine, ki bogatijo naše življenje. Včasih to naredijo tudi ljudje, ki jih ob njih srečamo.

Izobraževalni
program:

Umetnostna zgodovina

Mentorica: **Nina Šulin**

Ste kdaj obstali pred umetnino in se poigrali z vprašanjem, kaj se skriva za njeno podobo? Kakšna je zgodba v ozadju podobe, kateri simboli so vanjo vtkani in kakšno sporočilo nam umetnik želi predati? Umetnost se na prvi pogled zdi vzvišena in

oddaljena kot nekaj, kar je rezervirano za muzeje in galerije, a v resnici nas spremlja na vsakem koraku. Pomembno je le, naučiti se videti.

Umetnostna zgodovina ni le učenje o letnicah, slogih in imenih slavnih mojstrov. Je mnogo več – je povabilo na razburljivo potovanje skozi prostor in čas. Je vstop v razburljiv svet ustvarjalnosti, brezmejne domišljije in neukročenega duha. Vsaka umetnina je kot okno v duh tistega časa, v življenje ljudi, njihova prepričanja, želje, strahove in upanja.

Na srečanjih umetnostne zgodovine bomo skupaj potovali skozi tisočletja človeške ustvarjalnosti. Pogovarjali se bomo o veličastnih egipčanskih piramidah in nadaljevali z elegantnimi grškimi kipi in templji ter rimskimi forumi. Prečesali bomo srednjeveške kodekse, se naučili razlikovati stile mogočnih katedral in pozlačenih verskih podob. Sledi

čas renesanse, preporoda, ko se je človek ponovno postavil v središče sveta. Očarale nas bodo mojstrovine Leonarda da Vincija, Michelangela in Rafaela, presenetile ozaljšane baročne dvorane in razsvetljenske ideje, ter nas nazadnje pripeljele do sodobnih umetniških praks in eksperimentov.

Umetnost nam ponuja drugačen pogled na svet in zgodovino – skozi barve, oblike in čustva. Spoznali bomo umetnike, ki so spreminjali svet, in umetnine, ki so kljubovale času. Na vprašanja: Zakaj je Mona Liza še danes tako skrivnostna? Kako je Michelangelo iz mrzlega marmorja izvabil občutek topline človeškega telesa? Kaj nam hoče povedati umetnik, ki po platnu polije barvo? – bomo odgovore iskali skupaj, brez zapletenih teorij, a z veliko radovednosti, pogovorov in vizualnega užitka.

Znanje iz umetnostne zgodovine bomo navezovali tudi na aktualne umetniške razstave v Mariboru in širši Sloveniji, pa tudi z obiskom stalnih in začasnih razstav v večjih prestolnicah v naši bližini (Dunaj, Trst, Zagreb).

Tečaj je namenjen vsem, ki jih umetnost zanima ali jih je morda nekoč že prevzela, pa bi želeli znanje osvežiti ali poglobiti. Ni vam treba imeti predznanja – dovolj je želja po učenju in odprtost duha.

Se vidimo na prijetnem, poučnem in navdihujočem potovanju skozi zgodovino umetnosti, kjer bomo skupaj odkrivali lepoto sveta skozi oči umetnikov in umetnosti.



Ogled razstave Barok v Sloveniji v Narodnem muzeju Slovenije v sklopu programa Umetnostna zgodovina

Izobraževalni program: **Lutkovni klub**

Mentorica: **Darka Zakelšek**



Program, ki ga vodim, sem si zamislila kot prostor druženja in povezovanja oseb, ki jih zanimata umetniško ustvarjanje in lutkovno gledališče – bodisi imajo te interese že razvite bodisi jih šele odkrivajo. Želela sem ustvariti okolje, kjer se

lahko udeleženci izražajo, izmenjujejo izkušnje in se medsebojno bogatijo. Vsako srečanje ali delavnico sem zato zastavila sproščeno, z veliko poudarka na pogovoru, skupinskem delu in sodelovanju. Udeleženci niso zgolj pasivni opazovalci, temveč aktivni soustvarjalci celotnega procesa – od ideje pa vse do izvedbe lutkovne predstave.

Skozi delavnice so se udeleženci naučili marsikaj – predvsem pa, kako se iz zametka ideje razvije cela lutkovna predstava. Sodelovali so pri vseh korakih: od oblikovanja zgodbe, izdelave lutk in scene, pa do končne postavitve na oder. Prav ta celovitost procesa jim je omogočila, da so spoznali, koliko ustvarjalnosti, domišljije in truda je potrebnega za lutkovno predstavo. Obenem so se tudi učili sodelovanja, prilagajanja in skupinskega delovanja – kar so veščine, ki segajo daleč preko umetniškega izraza.

Pri delu s starejšimi me posebej navdušuje njihova iskrenost, življenjska modrost in odprtost za nova doživetja. Čeprav bi kdo morda pričakoval zadržanost, so me udeleženci vedno znova presenečali s svojo

domišljijo, smislom za humor in ustvarjalno drznostjo. Vsako srečanje je bilo tudi zame priložnost za učenje – ne le strokovno, temveč predvsem osebno. Naučila sem se, kako pomembno je poslušati, dati prostor različnim pogledom in kako zelo dragoceni so življenjski utrinki, ki jih delijo z nami.

Veseli me, da so se med udeleženci spletla tudi prijateljstva. Nekateri so se poznali že od prej, drugi so se povezali prav skozi delavnico. Skupno ustvarjanje, smeh,



pogovori in tudi drobne težave, ki smo jih reševali skupaj, so ustvarili močno vez. Nekateri se družijo tudi izven delavnic, kar potrjuje, da je bil program več kot le ustvarjalni projekt – postal je tudi prostor pripadnosti.

Čeprav bi lahko izpostavila kakšno konkretno anekdoto, je bilo teh prijetnih, navdihujočih trenutkov toliko, da jih težko ločim. V spominu mi ostajajo predvsem občutki: navdušenje ob končani lutki, smeh ob nepredvidenih zapletih, toplina v očeh ob skupni predstavi.

Vsem, ki morda oklevate, ali bi se pridružili podobnemu programu, bi rada sporočila: poskusite! Takšna druženja ne obogatijo le vaše ustvarjalne plati, ampak tudi srce. Vsakdo lahko prispeva nekaj posebnega in vsakdo iz takšnega procesa tudi nekaj odnese. Lutkovno ustvarjanje ni le igra – je način povezovanja, izražanja in osebne rasti.



Lutkovna predstava lutkovnega kluba »Čombo - sončni kralj«

Izobraževalni
program:

V ogledalu prostora in časa – spoznavajmo svoje mesto in domovino

Mentorici: **Marta Otič in Lidija Štruci**



Slovenija je dežela čudovitih naravnih lepot in kulturnih znamenitosti, ki kar vabijo k raziskovanju in odkrivanju. In kaj je boljšega kot načrtovati strokovne ekskurzije za člane UŽO? Že nekaj let na naših strokovnih ekskurzijah, ki potekajo enkrat mesečno, doživljamo Slovenijo z



geografske, zgodovinske in literarne perspektive.

Program predstavlja na začetku šolskega leta z okvirnimi datumi. Pred vsako izvedbo jih z vabilom in krajšo predstavitev strokovne ekskurzije povabiva na udeležbo.

Ekskurzije so zelo dobro obiskane, udeleženci izkazujejo zanimanje in zadovoljstvo pri raziskovanju slovenskih pokrajin in znamenitosti.

Slovenija je majhna, ampak neverjetno raznolika. Ljudje pogosto mislimo, da »vse poznamo«, ker smo obiskali glavne turistične točke in mesta, a prav lepota Slovenije je ravno v manj znanih kotičkih, lokalnih posebnostih, naravnih čudesih in tradicijah, ki se skrivajo izven ustaljenih poti. Praktično celotna Slovenija je polna izjemnih lepot, ki jih večina Slovencev žal veliko preslabo poznamo.

Delo s starejšimi je bogata življenjska izkušnja. Po vsaki naši ekskurziji je čutiti hvaležnost in iskrenost, ki nam daje občutek, da smo skupaj preživeli lepši dan. Pri



vodenju ekskurzij nama daje energijo vedoželjnost, vztrajnost in prilagodljivost udeležencev naših ekskurzij.

Naše ekskurzije pa niso samo poučne v smislu širjenja vedenja o naši kulturi, ampak so tudi prostor za tkanje prijateljstva tudi izven našega programa, saj se na njih

srečujejo ljudje s podobnimi interesi, življenjskimi izkušnjami in vrednotami. Takšna druženja spodbujajo povezovanje, druženje in sodelovanje. Marsikateri član pridobi nove prijatelje, s katerimi premaguje osamljenost in ima občutek pripadnosti skupnosti, kar pa je povezano z ohranjanjem psihofizičnega zdravja.

Posamezni člani, ki imajo težave pri hoji, so na koncu vsake ekskurzije srečni in veseli, saj so kljub naporom dosegli cilj. Zavest, da so premagali ovire in bili del skupine, jim daje občutek zadovoljstva, pripadnosti in notranje moči.

Naravne in kulturne znamenitosti Slovenije, skozi katere smo se in se bomo podali in jih raziskovali, so razporejene po vsej Sloveniji. Vse od visokogorja in sredogorja, do ravnice Prekmurja, gričkov Slovenske Istre in Dolenjske, planot Goriške, Ljubljanske kotline, Notranjske in še in še. Obiskovali smo in bomo edinstveno podzemlje, jezera, čudovite izvire, izjemne slapove, videli prekrasne razglede in uživali v neokrnjeni naravi, odkrivali kulturne znamenitosti in slastno kulinariko. Na vsaki poti nas bo

spremljala slovenska beseda literatov, ki so ustvarjali na področju, ki ga obiščemo. Včasih pa tudi obiščemo bližnje kraje čez našo mejo.

Spoznali boste nove ljudi, morda med njimi stkali prijateljske vezi in prisluhnili marsikateri življenjski zgodbi, tudi anekdoti.

Skupaj stopamo po poteh



Na ekskurziji v Vipavi sarkofagi iz Egipta

naše kulturne dediščine in ob tem gradimo tudi vezi medsebojnega spoštovanja in prijateljstva.

Dragi bodoči udeleženci, če oklevate, ali bi se pridružili programu, vas želiva spodbuditi, da naredite ta korak. Vsako novo srečanje ponuja priložnost za odkrivanje zanimivih zgodb, skritih kotičkov naše preteklosti in sedanjosti ter povezovanje z ljudmi, ki delijo podobna zanimanja. Ne glede na to, ali ste radovedni raziskovalci, ljubitelj zgodovine, pa tudi literature ali preprosto želite preživeti čas v prijetni družbi – to je program, ki odpira obzorja in srce. Tudi če se vam zdi, da so ovire starost, gibljivost, zadržanost – prevelike, naj vas pomirimo: vsak prispeva po svojih zmožnostih in vsak je dobrodošel.

Naj vas očarajo slikovita slovenska mesta, legende, galerije, muzeji, arhitektura, naj vas očarajo mestni utripi, v katerih se zgodovinski duh starih mestnih jeder srečuje s sodobnostjo. Slovenija je dežela literarnih ustvarjalcev, skozi katerih dela spoznavamo preteklost in sedanjost naše dežele, spoznavamo trdoživost slovenske besede, ki je kljub neizprosnim zgodovinskim spremembam »ostala in obstala«.

Vsi, ki radi raziskujete, ki ste vedoželjni, vsi, ki vas pritegnejo lepote naše domovine, pridite in se nam pridružite na raziskovanju in potepanju širom naše domovine.

Pridružite se – ne bo vam žal!



Izobraževalni
program:

Medgeneracijsko branje

Mentorica: **Darka Tancer-Kajnih**



Ste si kdaj zaželeli, da bi skupaj z vnukom ali mlajšim prijateljem prebrali knjigo, jo doživeli skozi različne oči in o njej tudi poklepetali? Prav to ponuja program **Medgeneracijsko branje**, ki ga bomo v letošnjem šolskem letu prvič izvedli tudi na naši Univerzi za tretje življenjsko obdobje.

Gre za vseslovenski projekt, ki pod okriljem Društva Bralna značka Slovenije – ZPMS že enajsto leto združuje bralce različnih generacij – otroke, mladostnike, starejše, knjižnice, šole in bralne klube. Kaj je edini pogoj za sodelovanje? Skupine morajo biti medgeneracijske – torej sestavljene iz mlajših in starejših bralcev, ki skupaj berejo, razmišljajo in ustvarjajo.

Zakaj brati skupaj?

Ker branje povezuje. Ker bogati besedni zaklad, uri razumevanje in domišljijo, obenem pa ustvarja priložnosti za pogovor in spoznavanje različnih pogledov. Pri skupnem branju se srečajo izkušnje starejših in svež pogled mladih – iz tega nastajajo pristni odnosi, skupni projekti, nova znanja in topla doživetja.

Naša medgeneracijska bralna srečanja bomo izvajali tekom celotnega šolskega leta, srečanja pa bomo posvetili tudi Pohorskim pravljicam, saj želimo ohranjati lokalno literarno dediščino.



Darka Tancer-Kajnih, pisateljica Irena Cerar, Zdenka Pašić

K sodelovanju vabimo vas, drage udeleženke in udeleženci U3ŽO, skupaj z vašimi vnuki, vnukinjami ali mlajšimi prijatelji. Ustvarili bomo prijetno okolje, kjer bomo ob knjigah tkali vezi, poglobljali razumevanje sveta in spoznavali drug drugega.

Berimo skupaj – ker knjiga ni le zgodba, temveč tudi most med generacijami.

Utrinki s strokovnih ekskurzij



Obisk Rogaške Slatine



Kristalni stolp v Rogaški Slatini



Zeliščni vrt v Olimju



Vipava



Obisk Prvačine in muzeja aleksandrink



Varaždinski Božiček in naše članice



Pred gradom Trakošćan



Po Cankarjevih poteh na Vrhniki



Pred Cankarjevo hišo na Vrhniki



V Pokrajinskem muzeju Maribor



Na poti v Bistvo



Titovi avtomobili v Tehniškem muzeju



v Gorenjskem muzeju Kranj



Pred podzemnimi rovi v Kranju



Prešernov kip pred kranjskim gledališčem



V jami Pekel



Trate – Muzej norosti



Pred mestnimi vrati v Kopru



Rimska nekropola v Šempetru



Grad Žovnek



Pretorska palača v Kopru



Pred cerkvijo v Sveti Trojici

U3ŽO v šolskem letu 2024/2025

Število članov: 568

Število udeležencev v izobraževalnih programih: 340

Izobraževalni programi: 19

Število skupin: 32

Število mentorjev: 18

Smo del mreže Slovenske UTŽO

Vse izobraževalne programe in gostujoča predavanja delno sofinancira Mestna občina Maribor

IZOBRAŽEVALNI PROGRAM IN MENTORJI



- Angleščina 1, 2, 3: Valerija Tominc
- Angleščina 1, 2: David Greenwald
- Nemščina: Valerija Tominc
- Nemščina: David Greenwald
- Francoščina: Kristina Deleva
- Španščina 1, 2, 3: Jose Emilio Abarca Campos
- Italijanščina 1, 2: Luka Hrvatini Meglič
- Digitalne veščine za vsak dan: Uroš Medved
- Pilates 1, 2: Vesna Rauter
- Miselne delavnice za krepitev spomina: Neža Cigler
- Zdrava prehrana za zrela leta – kako ohraniti vitalnost: Lara Dobaj
- Ohranimo zdravje v zrelih letih – samozdravljenje blažjih bolezenskih stanj: Marjeta Rak Namestnik
- Moja koža v zrelih letih – najpogostejše težave povezane s kožo in primerna nega: Marjeta Rak Namestnik
- Umetnostna zgodovina: Mojca Štuhec
- Fotografiranje in urejanje fotografij: Ivo Vek
- V ogledalu prostora in časa - spoznavajmo svoje mesto in domovino: Marta Otič, Lidija Štrucl
- Usposabljanje za kakovostnejše bivanje v tretjem življenjskem obdobju: Jožica Gamse
- Okrasne rastline nas razveseljujejo: Vlasta Tomišić
- Ko spregovori literarno besedilo: Srečko Reher, Lidija Štrucl
- Lutkovni klub: Darka Zakelšek
- Aktivna hoja: Vesna Rauter, Jožica Gamse



STROKOVNE ESKURZIJE

- Rogaška Slatina in Olimje – zdravje je med zemljo, nebom in menihi
- Vipavska dolina – ko zapiha vipavska burja
- Svetloba decembrskih luči v Varaždinu
- Moje mesto Maribor – Pokrajinski muzej Maribor – Pohorsko steklo, steklo z dušo
- Cankarjeva skodelica kave na Vrhniki, Tesla in Titovi avtomobili v Bistri
- Kranj, zgodovinsko mesto s Prešernovim gajem, Plečnikom in podzemnimi rovi
- Skrivnosti Jame Pekel, Rimske nekropole v Šempetru in gradu Žovnek so zavite v zgodovino in pajčolan pripovedk, bajk in mitov
- Mesto Koper - odsev sredozemskega in romanskega sveta
- Zvonovi cerkve Svete Trojice vabijo v Slovenske gorice

BREZPLAČNA STROKOVNA PREDAVANJA IN DOGODKI



Dogodkov se je udeležilo 322 udeležencev.

- 1) Slavnostni dogodek ob 5. obletnici delovanja U3ŽO, gostja prof. dr. Ana Krajnc in pisatelj Tone Partljič, kulturni program OŠ Franceta Prešerna, mentorica Metka Kuraj
- 2) Tematski sprehod »Maribor, zgodbe o klopih in ljudeh« z Liljano Jarh
- 3) Ogled razstave »Močvirje« in tematski pogovor »Umetnost–narava« z mentorico programa Umetnostna zgodovina, Mojco Štuhec
- 4) Predavanje »Čarobni svet martinovanja – tradicija in sodobnost« z Jožetom Protnerjem in Srečkom Reherjem
- 5) Predavanje »Z južno železnico do modernejšega Maribora« z mentorico programa Umetnostna zgodovina, Mojco Štuhec
- 6) Proslava ob kulturnem prazniku, gostja Magdalena Tovornik, tema: »Kulturna dediščina«, kulturni program OŠ Franceta Prešerna, mentorica Metka Kuraj
- 7) Kuharska delavnica v sklopu programa Zdrava prehrana za zrela leta - kako ohraniti vitalnost, z mentorico programa Laro Dobaj
- 8) Predavanje Miše Pušenjak: »Prilagajanje pridelave zelenjave podnebnim spremembam«
- 9) Predavanje: Ljubo Humek, mariborski urbanist in arhitekt, z mentorico programa Umetnostna zgodovina, Mojco Štuhec
- 10) Predstavitve knjige Irene Cerar »Svetišča narave«
- 11) Predavanje pisatelja Igorja Plohla »Ko omejitve postanejo priložnosti«
- 12) Uprizoritev lutkovne predstave »Čombo – sončni kralj« v izvedbi Lutkovnega kluba Univerze za tretje življenjsko obdobje Maribor
- 13) Potopisno predavanje o Transibirski železnici, predavatelj Zoran Furman

LUTKOVNI KLUB



Članice Lutkovnega kluba so uprizorile lutkovno predstavo »Čombo – sončni kralj« za otroke. Predstavo si je ogledalo 80 otrok.



Z znanjem prihaja **DOBA** sonca

- DOBA Fakulteta za uporabne poslovne in družbene študije
- Višja strokovna šola
- Mednarodna poslovna akademija

