



Univerza za
tretje življenjsko
obdobje Maribor



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



Univerza za tretje življenjsko obdobje Maribor

Izobraževalni programi za starejše 2026/2027

V OGLEDALU PROSTORA IN ČASA – SPOZNAVAJMO SVOJE MESTO IN DOMOVINO

Mentorici: Marta Otič in Lidija Štrucl

V programu bomo spoznavali zgodovinske značilnosti našega mesta, bližnje in daljne kraje naše domovine; slovenske pokrajine, skrite kotičke, ki navdušujejo s svojimi naravno-geografskimi, družbeno-zgodovinskimi, kulturnimi in kulinaričnimi posebnostmi. Obiskali pa bomo tudi zanimive kraje zunaj naših meja. Za naše ekskurzije je značilno prijetno druženje, ki nas z novimi spoznanji spodbuja k aktivnemu preživljanju časa v starejših letih. **Program je namenjen vsem članom društva, prijava ni potrebna. Obvestilo o poteku in predvidenih datumih ekskurzij boste prejeli v začetku oktobra.**

POHORJE V ŠTIRIH LETNIH ČASIH

Mentorica: Heda Jenčič

V programu bomo Pohorje spoznavali celostno in doživljajsko ter odkrivali njegove naravne, kulturne in zgodovinske posebnosti. Razmišljali bomo tudi o pomenu narave in gozdov za naše življenje in prihodnje rodove. Med študijskim letom se bodo zvrstile delavnice, predavanja, ekskurzije, pohodi in druge aktivnosti, ki bodo povezovale nova spoznanja, gibanje v naravi in prijetno druženje. **Program je namenjen vsem članom društva, prijava ni potrebna. O poteku aktivnosti boste med študijskim letom obveščeni po elektronski pošti.**

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

Mentorica: Jožica Gamse

Prvo srečanje: sreda, 14. 10. 2026, 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 vezi. 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 – OD ZAČETKA DO SUVERENOSTI – RAČUNALNIK IN TELEFON BREZ STRAHU

Mentor: Uroš Medved

Prvo srečanje: oktober 2026

Ta delavnica je namenjena vsem, ki želite brez strahu osvojiti osnove uporabe računalnika in pametnega telefona. Na praktičnih primerih bomo spoznali uporabo najpomembnejših funkcij, nameščanje in odstranjevanje aplikacij, pošiljanje fotografij, uporabo elektronske pošte ter iskanje informacij na spletu. Naučili se bomo tudi varnega shranjevanja dokumentov in osnov digitalne varnosti. Program bo potekal v sproščenem tempu in je prilagojen popolnim začetnikom ter vsem, ki želijo utrditi svoje digitalne spretnosti.

PILATES

Mentorica: Vesna Rauter

Prvo srečanje: torek, 6. 10. 2026, 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. Uporabljali bomo 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

JOGA 1 – prvo srečanje: torek, 6. 10. 2026, ob 15.45 (telovadnica OŠ Franca Rozmana Staneta)

JOGA 2 – prvo srečanje: sreda, 7. 10. 2026, 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 zmoglostim, 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.

PLES ZA DUŠO IN TELO

Mentorica: Irena Breznik

Prvo srečanje: torek, 6. 10. 2026, ob 17.15 (telovadnica OŠ Franca Rozmana Staneta)

Program je namenjen vsem, ki si želijo gibanja, sprostitve in veselja ob glasbi. Skozi gibanje bomo skupaj odkrivali lahkotnost telesa, sprostitev uma in veselje do plesa. Srečanja v telovadnici nas bodo nežno popeljala skozi osnove gibanja, srečali se bomo z energičnimi ritmi Zumbe, nato pa bomo v sproščenosti in povezanosti s seboj plesali dalje v raznolike plesne korake. Vadba poteka v sproščenem vzdušju, brez potrebe po plesnem partnerju ali predhodnem plesnem znanju.

VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO IN DRŽO

Mentorica: Mihaela Sekelj

Prvo srečanje: ponedeljek, 5. 10. 2026, ob 16.00 (telovadnica OŠ Franca Rozmana Staneta)

Program je namenjen vsem, ki želijo ohraniti gibljivost, izboljšati držo ter zmanjšati napetosti in bolečine v hrbtu. Vadba vključuje nežne raztezne, krepilne in sprostitvene vaje za hrbtenico, ravnotežje in gibljivost. Poteka v prijetnem tempu z namenom izboljšanja počutja, vitalnosti in kakovosti vsakdanjega življenja.

OKRASNE RASTLINE NAS RAZVESELJUJEJO

Mentorica: Vlasta Tomičič

Prvo srečanje: sreda, 14. 10. 2026, ob 9.30

Na srečanjih bomo spoznavali okrasne rastline ter zgodovino in ureditev okolja naših gradov in krajinskih parkov. V program so vključeni ogledi zasebnih in botaničnih vrtov. Spoznali bomo pristope

k načrtovanju okrasnega vrta, pridružili pa se nam bodo tudi zanimivi slovenski strokovnjaki. Dovolj bo časa za izmenjavo izkušenj in sproščeno druženje. Mentorica bo delila svoje dolgoletne izkušnje pri sajenju in vzgoji okrasnih rastlin.

MOJA KOŽA V ZRELIH LETIH – NAJPOGOSTEJŠE TEŽAVE, POVEZANE S KOŽO, IN PRIMERNA NEGA

Mentorica: Marjeta Rak Namestnik

Prvo srečanje: november 2026

Spoznali bomo značilnosti in najpogostejše težave kože v zrelih letih, kot so suha in srbeča koža, glivična obolenja, pigmentacije, keratoze in alergijske reakcije. Naučili se bomo razlikovati med običajnimi starostnimi spremembami in tistimi, pri katerih je priporočljiv obisk dermatologa. Pridobili bomo praktična znanja o pravilni vsakodnevni negi kože, zaščititi pred soncem ter vplivu prehrane in posameznih hranil na zdravje kože. Predstavljena bo tudi pravilna in varna uporaba kortikosteroidnih pripravkov.

UMETNOSTNA ZGODOVINA

Mentorica: Nina Šulin

Prvo srečanje: petek, 23. 10. 2026, 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 Štruci

Prvo srečanje: torek, 13. 10. 2026, ob 9.30

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: november 2026

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

Mentorica: Vesna Rauter

**Prvo srečanje: ponedeljek, 5. 10. 2026,
ob 9.00 (pri paviljonu v mestnem parku)**

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 naužili 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.

ZDRAVA PREHRANA ZA ZRELA LETA

Mentorica: Lara Dobaj

Prvo srečanje: letni semester

Na srečanjih bomo spoznali zdravo prehrano starostnikov in njeno pomembnost za ohranjanje vitalnosti ter preprečevanje bolezni. Razpravljali bomo o prilagoditvah prehrane pri različnih boleznih, kot so sladkorna bolezen tipa 2, visok krvni tlak in srčno-žilne bolezni, ter kako prehrana vpliva na njihovo obvladovanje. Posebna pozornost bo namenjena tudi prehrani pri alergijah in kako se izogniti alergenom, hkrati pa ohraniti uravnoteženo prehrano. Predavanje bo razkrilo mite in resnice o hrani ter ponudilo praktične nasvete za izboljšanje prehranskih navad. Cilj je opremiti udeležence s koristnimi informacijami za boljše zdravje in dobro počutje.

ANGLEŠČINA PO METODI DAVIDA GREENWALDA

Mentor: David Greenwald

ANGLEŠČINA 1

prvo srečanje: torek, 6. 10. 2026, ob 11.00

ANGLEŠČINA 2

prvo srečanje: četrtek, 8. 10. 2026, ob 11.00

ANGLEŠČINA 3

prvo srečanje: sreda, 7. 10. 2026, 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: Edwin Olmedo Munoz Orozco

ŠPANŠČINA 2

prvo srečanje: ponedeljek, 19. 10. 2026, ob 9.15

ŠPANŠČINA 3

prvo srečanje: ponedeljek, 19. 10. 2026, ob 11.00

Španščino se boste učili z naravnim govorcem, saj mentor prihaja iz Kolumbije. 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: torek, 6. 10. 2026, 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

Mentorja: Valerija Tominc, Luka Hrvatin Meglič

ANGLEŠČINA 1 (Valerija)

prvo srečanje: sreda, 7. 10. 2026, ob 9.15

ANGLEŠČINA 2 (Valerija)

prvo srečanje: četrtek, 8. 10. 2026, ob 9.15

ANGLEŠČINA 3 (Valerija)

prvo srečanje: četrtek, 8. 10. 2026, ob 11.00

ANGLEŠČINA 6 (Luka)

prvo srečanje: torek, 6. 10. 2026, ob 11.00

Se želite podati na zabavno in pustolovsko potovanje po angleško govorečih deželah? Ob vsem tem pa se boste, čisto nevede in spontano, zelo kmalu naučili angleškega jezika. Vljudno vabljeni na dogodivščino, polno novega znanja. V vseh skupinah je potrebno predhodno znanje angleščine.

ITALIJANŠČINA

Mentor: Luka Hrvatin Meglič

ITALIJANŠČINA 2 - prvo srečanje:

ponedeljek, 5. 10. 2026, ob 11.00

ITALIJANŠČINA 3 - prvo srečanje:

ponedeljek, 5. 10. 2026, ob 9.15

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.

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.