

Vpis v **študijsko leto 2024/2025**  
bo potekal **od 2. do 27. septembra 2024**,  
od ponedeljka do petka, med 8. in 12. uro  
na sedežu U3O, v pisarni v I. nadstropju knjižnice,  
kjer vam bo na voljo tudi več informacij.

Članarina za aktivne člane Osrednje knjižnice Celje znaša  
10,00 EUR, za nečlane 15,00 EUR. Zakonski pari s skupnim  
prebivališčem imajo 1 + 1 gratis članarino.

S članstvom pridobite pravico do vpisa v programe, udeležbe na  
spremljevalnih aktivnosti in obveščanja o ostalih dejavnostih.  
Nekateri izobraževalni programi so brezplačni, za večino pa je  
potrebno plačilo prispevka za mentorske ure.

Študijsko leto se začne oktobra in traja do konca maja.

Vodji izobraževalnih programov sta  
Mojca Videmšek in Tadej Strnad.  
Kontakt: e-naslov: [u3o@knjiznica-celje.si](mailto:u3o@knjiznica-celje.si), telefon: 03 426 17 61  
ali 031 654 352 ali 031 654 359

*»Učenje je odkrivanje, da je nekaj mogoče.«*

-Fritz Perls

**OGLEJTE SI  
PESTRO PONUDBO  
IZOBRAŽEVALNIH  
PROGRAMOV  
V ŠTUDIJSKEM  
LETU 2024/2025  
IN SI IZBERITE  
SVOJE NAJLJUBŠE!**

# 1 TORKOVI VANDROVČKI

ZAČETEK 1. 10.



Enodnevni vodeni izleti po Sloveniji z javnim prevozom potekajo vsak torek. Spoznajte najlepše pa tudi skrite koticke naše domovine, njihovo zgodovino in zgodbe, okusite njihovo kulinariko, se okrepčajte z najboljšimi kavicami ter krepite prijateljske vezi.

OMEJITEV VPISA (52 UDELEŽENCEV)

# 2 SPOZNAVAMO SLOVENIJO

ZAČETEK 30. 9.



Krožek združuje ljubitelje Slovenije, ki želijo dobro spoznati domače pokrajine in so pripravljeni v krožku tudi aktivno sodelovati. Program predvideva pet ekskurzij, ki jih člani ob pomoči mentorice in proučevanju različnih knjižničnih virov temeljito pripravijo. Tako je ogled v živo le še »pika na i« pri raziskovanju določene pokrajine.

IZOBRAŽEVALNI  
PROGRAM

CENA

MENTORICA

Torkovi vandrovčki

67 € + stroški na izletu

Vlasta Gričar

Spoznavajmo Slovenijo

brezplačno, izleti so plačljivi

Janja Jedlovčnik

# 3 POHODNIŠTVO

ZAČETEK 3. 10.



Želja po odkrivanju zanimivih pešpoti in skrbi za vitalnost družijo članice in člane. Skupina se vsak četrtek odpravi na pohod. Vsak pohodnik potrebuje le malce vztrajnosti in voljo, da naredi nekaj koristnega zase. Pohodi so prilagojeni fizičnim zmogljivostim starejših. Za varnost poskrbi in odgovarja vsak sam zase. Mentor programa je Andrej Grilanc.

BREZPLAČNO

# 4 DOMOZNANSTVO IN KULTURNA ZGODOVINA



To je dejavnost, ki je najbolj prepoznavna in ima hkrati najdaljšo tradicijo, saj gre za tradicionalna ponedeljkova srečanja, okrog katerih se je leta 1994 oblikovala univerza. Srečanja obsegajo brezplačna potopisna predavanja, literarne in spominske večere, predavanja s področja zdravja, kulinarike, umetnosti, srečanja z zanimivimi gosti, koncerte in predstave, odprtje razstav s pogovorom ... Vsak ponedeljek ob 17.30 v Študijski čitalnici.



# 5 JOGA ZA VITALNO HRBTENICO

ZAČETEK 3. 10.



Joga za vitalno hrbtenico nas uči zavestnega dihanja in gibanja, pomaga nam razviti zdrave gibalne vzorce in z usmerjanjem dihanja vpliva tudi na vedenjske vzorce. Na nas vpliva celostno in zmanjšuje bolečine v telesu. Deluje tako na somatski kot na psihični ravni.

Predznanje ni potrebno, vaje pa bodo prilagojene posameznikom. Primerna je za vse, ki iščete bolj prožno, močno, gibko in vzdržljivo telo, umirjen in sproščen um, čustveno in mentalno stabilnost, občutek lahkotnosti ter sproščenosti pri vsakodnevni aktivnosti ...

S seboj potrebujete udobna oblačila, podlogo in vodo.

CENA

45 €/mesec\*

MENTORICA

Kristina Mlakar

\*Cena mesečne karte je fiksna, ne glede na to kolikokrat ste bili prisotni.

# 6 SPROSTITVENE TEHNIKE

ZAČETEK 3. 10.



Spoznavali in se učili se boste dihanja, čuječnosti, osnov joge, izvajali boste mišično relaksacijo, trenirali usmerjanje našega uma v globlje sproščeno stanje. Vsako srečanje boste zaključili z vodeno meditacijo. Redna meditacija klinično dokazano povečuje pogostost pojavljanja zadovoljstva, občutka sproščenosti in čustvene uravnovešenosti.

Učinkovita sprostitvev nam bo pomagala najti notranji mir tudi kadar smo obkroženi s kaosom. Sproščen duh in umirjene misli bodo naredile naše življenje lahkotnejše.

Toplo vabljeni vsi, ki začitute, da bi vam lahko to znanje pomagalo, da svoje življenje obogatite z radostjo, lahkotnostjo, mirnostjo in hvaležnostjo.

CENA

45 €/mesec\*

MENTORICA

Kristina Mlakar

\*Cena mesečne karte je fiksna, ne glede na to kolikokrat ste bili prisotni.

*"Včasih je najbolj produktivno delo, ki ga lahko naredimo to, da se sprostimo."*

# 7 PUNČKE IZ CUNJ

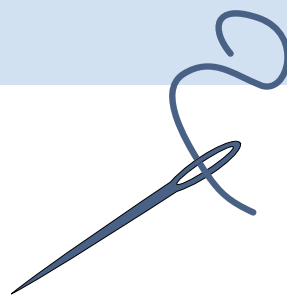
MENTORICA:  
ANDREJA SIVKA



Punčka iz cunj je igrača, ki jo poznamo v vseh kulturah sveta. Nekoč je marsikomu v otroštvu delala družbo, danes pa je to UNICEF-ov projekt, katerega temeljni namen je zbiranje sredstev za cepljenje otrok proti osmim nalezljivim smrtonosnim otroškim boleznim v državah v razvoju. Z veliko truda in ustvarjalnosti prostovoljk in prostovoljcev nastajajo unikatne, ročno izdelane punčke, ki so v mesecu maju tudi razstavljene v knjižnici. Na U3O se mu v obliki krožka, kjer se poleg idej in oblačilc tkejo tudi prijateljske vezi, pridružujemo že sedmo leto zapored.

ZAČETEK 17. 10.

BREZPLAČNO



»Domišljija je začetek ustvarjanja.«

- George Bernard Shaw

# 8 RISANJE MANDAL

ZAČETEK 15. 10.



Beseda mandala v sanskrtu označuje sveti krog, pomeni pa popolnost, enotnost in večnost. Povezuje se s pojmi, kot so: meditacija, zdravljenje in zaščita. Nekateri pravijo, da je mandala jezik duše. Tibetanci jo rišejo z namenom prebujanja sočutja do vseh bitij. Za mandale je značilno, da zaradi svojih barv, geometrijskih vzorcev in okrogle oblike oddajajo pozitivno energijo, harmonijo, ljubezen, veselje in mir. Skladne barve in urejena oblika nas spodbujajo, da začnemo nezavedno iskati lastno središče in tako postopoma najdemo pot do samega sebe. Razpisujemo začetni izobraževalni program.

CENA

98 €\*

MENTORICA

MATEJA ČRETNIK

\*Cena na osebo pri udeležbi 10 udeležencev in izvedbi 30 ur.



# 9 ROČNA DELA

ZAČETEK 7. 10.



Program ročnih ustvarjalnosti združuje ljubiteljice različnih zvrsti in tehnik ročnih del, skrbi pa tudi za spoznavanje in ohranjanje slovenske narodne ornamentike. Letošnja novost programa je kljekljanje, tako za začetnike kot tiste, ki znanje že imate. Izdelki se predstavijo tudi na letni razstavi v septembru.

# 10 KVAČKAMO IN PLETEMO

ZAČETEK 9. 10.



Pri krožku boste izdelovali izdelke v različnih tehnikah: vezenje, kvačkanje in pletenje. V študijskem letu 2023/2024 so članice poskrbele tudi za lepe okrasitve v času različnih praznikov.

IZOBRAŽEVALNI PROGRAM	CENA	MENTORICA
Ročna dela	brezplačno*	Pavla Kramer
Kvačkamo in pletemo	brezplačno*	Majda Ošljak

\*Material si priskrbijo udeleženci sami.

# 11

## UMETNOSTNA ZGODOVINA

ZAČETEK 16. 10.



Krožek je namenjen vsem ljubiteljem umetnosti, ki želijo natančneje spoznati različne umetnostne zvrsti, jih pravilno uvrstiti v prostor in čas, hkrati pa umetnost razumeti in graditi svoj estetski čut. Predavanje profesorice umetnostne zgodovine popestrijo projekcije in obiski aktualnih razstav. Letošnji temi programa sta Ženske v svetu umetnosti in Slikarske šole skozi zgodovino.

CENA

104 €\*

MENTORICA

Darja Povše

\*Cena na osebo pri udeležbi 10 udeležencev in izvedbi 40 ur.



ČLANI PROGRAMA V ŠTUDIJSKEM LETU 2023/2024



# 12 Z BRANJEM DO LEPŠEGA ŽIVLJENJA

MENTORICA:  
GABRIJELA KRAMER



Krožek je namenjen vsem, ki jim branje in pogovor o prebrani literaturi pomenita bogatitev življenja. Medsebojni pogovori mnogo prispevajo k osebni rasti. Mentorica je izkušnja glasnega branja ter povezovanja iz poklicnega življenja uspešno prenesla v tretje življenjsko obdobje. Svoj prosti čas že vrsto let podarja skupini, ki globoko ceni njeno delo. Razglablajo o odnosih, potrebah ljudi, običajih in o življenju nasploh, delijo pa si tudi navdušenje nad samostojnim domačim branjem kakovostne literature.

BREZPLAČNO

ZAČETEK 8. 10.

*»Sončni vzhod prebuja naravo,  
branje knjig razsvetljuje glavo.«*

- Mongolski pregovor

# 13 RADIESTEZIJA 1 IN 2

ZAČETEK 18. 10.



Udeleženci začetnega programa (1) se usposobijo za delo z različnimi radiestezijskimi orodji, kot so nihala, biotenzorji, L-antene. Z njimi merijo blagodejne in škodljive energije v različnih prostorih; škodljive energije skušajo na različne načine odpraviti. V programu se boste priučili poiskati podzemne vodne vire, energijsko očistiti in »energizirati« vodo ter hrano, spoznali boste, kako izvesti energetska diagnozo ...

V nadaljevalnem programu (2) se od slušateljev pričakuje poznavanje osnov dela z radiestezijskimi orodji. Zajema osnove samozdravljenja z nihali, ugotavljanje vzrokov lastnih bolezni, kromoterapijo, osnove tapkanja in praktični prikaz manualnih terapij ter osnove integralne biorgonomije.

CENA

87 €\*

MENTOR

Jože Cepuš

\*Cena na osebo pri udeležbi 10 udeležencev in izvedbi 40 ur.

# 14 JEZIKOVNO IZOBRAŽEVANJE ANGLEŠČINA



Program je namenjen vsem, ki bi radi pridobili ali izpopolnili znanje angleščine. Učenje poteka v več zahtevnostnih stopnjah. Vsak izbere stopnjo po lastni presoji oziroma s posvetom z mentorjem programa. Izbirate lahko med naslednjimi stopnjami: začetna, nadaljevalna ali konverzacija. Označite ob vpisu.

# 15 JEZIKOVNO IZOBRAŽEVANJE FRANCOŠČINA



Program je namenjen vsem, ki bi radi pridobili ali izpopolnili znanje francoščine. Učenje poteka v več zahtevnostnih stopnjah. Vsak izbere stopnjo po lastni presoji oziroma s posvetom z mentorjem programa. Izbirate lahko med naslednjima stopnjama: začetna ali nadaljevalna. Označite ob vpisu.

# 16 JEZIKOVNO IZOBRAŽEVANJE ITALIJANŠČINA



Program je namenjen vsem, ki bi radi pridobili ali izpopolnili znanje italijanščine. Učenje poteka v več zahtevnostnih stopnjah. Vsak izbere stopnjo po lastni presoji oziroma s posvetom z mentorjem programa. Izbirate lahko med naslednjimi stopnjami: začetna, nadaljevalna ali konverzacija. Stopnjo zapišite ob vpisu.

# 17 JEZIKOVNO IZOBRAŽEVANJE ŠPANŠČINA



Program je namenjen vsem, ki bi radi izpopolnili znanje španščine. Razpisan je nadaljevalni program.

# 18 JEZIKOVNO IZOBRAŽEVANJE NEMŠČINA



Program je namenjen vsem, ki bi radi pridobili ali izpopolnili znanje nemščine. Učenje poteka v več zahtevnostnih stopnjah. Vsak izbere stopnjo po lastni presoji oziroma s posvetom z mentorjem programa. Izbirate lahko med naslednjima stopnjama: začetna ali nadaljevalna. Stopnjo zapišite ob vpisu.

IZOBRAŽEVALNI PROGRAM	CENA	MENTOR
Angleščina	80/87 €*	Suzana Slemenšek, Gregor Rojc in Simona Ograjenšek
Francoščina	88 €*	Olga Jezernik
Italijanščina	87 €*	Mia Žuža in Alenka Venišnik
Španščina	87 €*	Sara Ivanovska
Nemščina	80/87 €*	Suzana Slemenšek in Olga Dražumerič

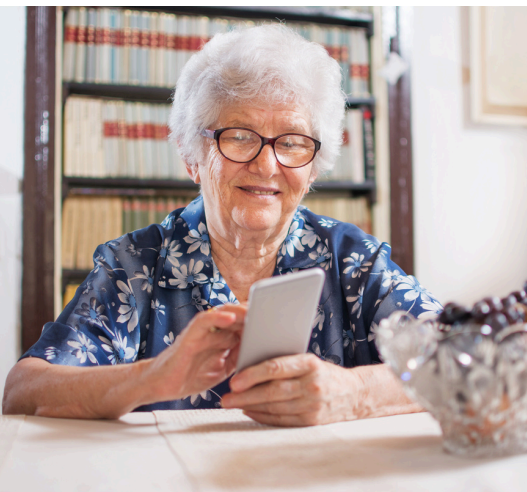
\*Cena na osebo pri udeležbi 10 udeležencev in izvedbi 40 ur.

Dodaten strošek bo predvidoma nakup učnega gradiva.

**ZAČETEK VSEH JEZIKOVNIH PROGRAMOV BO V  
DRUGEM ALI TRETJEM TEDNU OKTOBRA.**



# 19 OSNOVNA RAVEN UPORABE PAMETNIH TELEFONOV



Na programu boste spoznali osnovno uporabo pametnega telefona od zagona telefona dalje, SIM kartico, delo z zaslonom, delo s stiki, sms/mms sporočili, kako klicati, delo z aplikacijami ter orodji, govorno uporabo telefona pri pisanju in kako varno brskati po spletu ... Ob vpisu nujno navedite operacijski sistem telefona (Android ali iOS).

OMEJITEV VPISA

# 20 NADALJEVALNA RAVEN UPORABE PAMETNIH TELEFONOV



Na programu boste spoznali delo z različnimi aplikacijami, kako podpisovati dokumente preko pametnega telefona, varnostno shranjevanje fotografij, e-denarnico, mobilno banko, moje datoteke v pametnem telefonu, kako skenirati dokumente ter jih shranjevati, govorno uporabo pametnega telefona, iskanje pametnega telefona ...

OMEJITEV VPISA



# 21 NAPREDNA RAVEN UPORABE PAMETNIH TELEFONOV



Napredna raven je namenjena vsem, ki ste že večji uporabe pametnih telefonov in želite sedanje znanje samo še nadgraditi. Priporočeno je, da ste v prejšnjem študijskem letu obiskovali nadaljevalno raven.

OMEJITEV VPISA

# 22 OSNOVNA RAVEN RAČUNALNIŠTVA



Na programu boste spoznali osnovno uporabo računalnika, program Windows 10/11, tipkovnico, miško, internet, splet, elektronsko pošto, programe Microsoft Office Word, Excel, PowerPoint, raziskovalec, se naučili shranjevanja datotek ...

OMEJITEV VPISA

# 23 FOTOGRAFIJA Z UPORABO PAMETNEGA TELEFONA IN RAČUNALNIKA



Na programu boste spoznali uporabo fotoaparata v pametnem telefonu, galerijo, kako varnostno kopirati fotografije v Google Foto, izdelavo video animacij s fotografijami, spletno naročanje, izdelavo foto knjige in fotografij, obdelovanje fotografij, prenašanje fotografij direktno na ključek preko pametnega telefona ...

OMEJITEV VPISA

# 24 KUHAJMO Z ANDREJEM



Kuharski program je namenjen vseh ljubiteljem dobre hrane in kuhanja, tudi začetnikom. Na srečanjih boste najprej spoznali jed, ki jo boste pripravili, vključno z receptom, nato sledi vodena priprava jedi z razlago in serviranje jedi. Na koncu sledi najboljši del - degustacija.

OMEJITEV VPISA

## DIGITALNI PROGRAMI

CENA	MENTOR
50 €*	Andrej Slonjšak

\*Cena na osebo pri udeležbi 10 udeležencev in izvedbi 20 ur.

## KUHARSKI PROGRAM


CENA	MENTOR
110 €*	Andrej Slonjšak

\*Cena na osebo pri udeležbi 10 udeležencev in izvedbi 40 ur.  
V ceno so vključena tudi živila.

PROGRAMI ANDREJA SLONJŠKA SE ZAČNEJO ZADNJI TEDEN V NOVEMBRU.

# 25 MOŽGANSKI FITNES

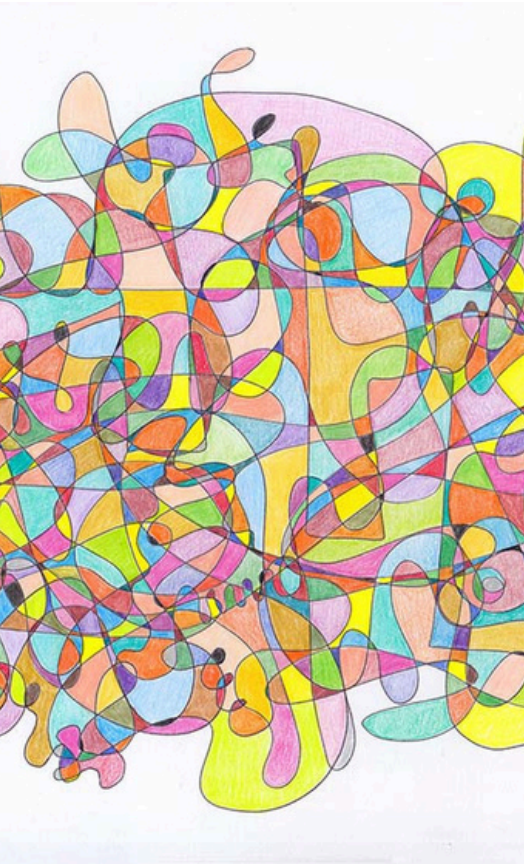
ZAČETEK 17. 10.



Program je namenjen izboljšanju psihofizičnih sposobnosti, preprečevanju pešanja spomina in preventivi pred demenco. V začetnem delu srečanj se boste posvečali tehnikam sproščanja, tehnikam vizualizacije, telesnim vajam za sinhronizacijo možganov in dvoročnemu pisanju. Osrednji del pa je namenjen mnemotehnikam s katerimi na inovativen in zabaven način pomnimo naključne besede, naključna števila, zaporedja igralnih kart in govorjena števila.

# 26 FRAKTALNE RISBE

ZAČETEK 16. 10.



Metoda fraktalne risbe (MFR) je posebna terapevtska oblika risanja in je namenjena vsem, ki si želijo izboljšati kakovost življenja, prepoznati in razvijati lastne potenciale ter uspešneje reševati izzive, ki jih prinaša vsakdan. Vpliva pa tudi na izboljšanje kognitivnih sposobnosti, spomina, koncentracije, zato je zelo priporočljiva za seniorje. Fraktalno risbo lahko izriše vsak, prehodno znanje ni potrebno. Vsaka risba vključuje linijsko mrežo, ki se jo v skladu z izbranim namenom načeloma vedno izriše z zaprtimi očmi, barve pa se uporabijo po pravilih, ki jih metoda vključuje.

**CENA**

104 €\*

**MENTORICA**

Alja Gričar

\*Cena na osebo pri udeležbi 10 udeležencev in izvedbi 40 ur.

**MOŽGANSKI FITNESS ALI FRAKTALNE RISBE**



# 27 ZDRAVILNE RASTLINE IN SHRANKI IZ NJIH

ZAČETEK 24. 10.

Skozi program boste spoznali temeljne zdravilne rastline za najbolj pogoste zdravstvene težave in katere pripravke naredimo iz njih, spoznali pripravke za zimski čas (šipek, mineralna bomba, shranki v medu ...), izbrane zdravilne rastline za krepitev imunskega sistema, izdelovali boste zdravilne tinkture, oljne izvlečke, zdravilni kis, gabezovo mazilo za kožne poškodbe in sklepe ter spoznali eterična olja, njihov pomen in uporabo.

CENA

66 €\*

MENTORICA

Jolanda Gobec

\*Cena na osebo pri udeležbi 10 udeležencev in izvedbi 24 ur.



MENTORICA PROGRAMA IN ČLANICI NA U30 FESTIVALU

# 28 BRAINOBRAIN: SENIOR BOBS

ZAČETEK 16. 10.



Vaje za trening možganov so bistvenega pomena. Program Senior Bobs, tehnike abakusa in mentalna aritmetika so izredno pozitivna izkušnja. Skozi računanje na abakus razvijamo desno možgansko hemisfero in skrbimo za celosten razvoj možganov. Rezultati so vidni v izboljšanju sposobnosti osredotočanja in koncentracije, okrepi se spomin in razvije veščina vizualizacije. Spoznali boste tudi tehnike nevrolingvističnega programiranja (NLP), ki so namenjene razvoju osebnosti in dajo posebno noto skupinski dinamiki.

CENA

135 €\*

MENTORICA

Svetlana Lazovič

\*Cena na osebo za trimesečni program (24 ur).

Poleg tečaja se plača tudi material, ki ga prejme vsak udeležencev v vrednosti 40 € (knjiga, abakus, mini nahrbtnik, pisalo in zvezek).

VABLJENI NA PREDSTAVITEV PROGRAMA, KI BO 23. SEPTEMBRA  
OB 10. URI NA ODDELKU GLASBA-FILM.

»Ohranite živahen um v zlatih letih z vadbo možganov –  
izboljšajte spomin in krepite družbene vezi.«



# 29

## SPOZNAVANJE JAPONSKEGA JEZIKA SKOZI JAPONSKO KULTURO IN ZGODOVINO

ZAČETEK 14. 10.



Japonska. Država, ki je privlačila že celjsko popotnico in svetovljanko Almo M. Karlin. In država, ki popotnice in popotnike privlači še danes. V okviru programa boste spoznali nekaj osnov japonskega jezika in pestro japonsko preteklost ter živopisanO sedanjosti. Seveda ne bo manjkalo tudi kratko spoznavanje osnov origamija.

CENA

80 €\*

MENTOR

Klemen Senica

\*Cena na osebo pri udeležbi 10 udeležencev in izvedbi 40 ur.

»Ceni vsako srečanje v življenju, morda se nikoli več ne bo ponovilo.«

- Japonski pregovor

# 30 PLESI CELJSKIH GROFOV

ZAČETEK 21. 10.



Vas zanima, kako so plesali celjski grofje? Naučili se boste osnov srednjeveškega plesanja, se seznanili s kulturo obnašanja pri plesih, spoznali različne plesne kostume skozi stoletja in zaključili tečaj s plesanjem skozi knežje mesto Celje. Plesni tečaj bo potekal v sodelovanju s plesnim društvom Galiarda iz Celja. Mentorica programa je Barbara Suša.

OMEJITEV VPISA

CENA 30 € na osebo za izvedbo 30 ur.

# 31 GLASBENI IN VOKALNI ABONMA HIŠE KULTURE CELJE

Začetek vokalnega koncerta je 5. 9.



Za obogatitev glasbenega izobraževanja letos Hiša kulture Celje ponuja dva abonmaja - glasbenega in vokalnega. V študijskem letu se bo odvijalo 15 koncertov. Za člane U30 znaša cena posameznega abonmaja 40 EUR, cena dvojnega pa 70 EUR. Plačilo abonmaja se izvede na blagajni eno uro pred sami koncertom. Več informacij: [www.hisakulture.si](http://www.hisakulture.si).

# 32 JATA CELJSKIH PTIC

ZAČETEK 10. 10.



Kakšne knjige berete? Kje jih prebirate? Komu priporočite? Katere podarite? Kakšna je vaša knjižna polica in kakšna vaša sanjska knjižnica? Kaj vam knjižnica kot javni prostor sploh pomeni? Jata Celjskih bo v tedenskih srečanjih razpirala osebne zgodbe predstavnikov tretjega življenjskega obdobja na temo knjig, knjižnic in jih na koncu prepletla v živ gledališki dogodek kot svojevrsten poklon knjižnici. Program vključuje 10 srečanj.

## CENA

brezplačno

## MENTORJI

Ajda Tomazin, Rok Kravanja in  
Nuša Komplet Peperko

*»Smeh je brezčasen. Domišljija nima let. In sanje so večne.«*

- Walt Disney

# 33 TAO JOGA OBRAZA

ZAČETEK 8. 11.



Naše mišice so namenjene gibanju. Ste vedeli, da jih imamo na obrazu kar 57? Tao joga obraza je sistem vaj, s katerim prekrvavite svoje obrazne mišice, jih okrepite, napolnite, dvignete in tako pobrišete tudi kakšno gubico. S treningom obraza boste prekrvavili svoje možgane, aktivirali žleze v glavi, vplivali na boljše počutje, na svoje hormone, na bistrost misli ... Naučili se boste tudi tehnike dihanja, spoznali pomembna superživila, poskrbeli za kvaliteten spanec in se ob vsem tem tudi zabavali.

CENA

75 €\*

MENTORICA

Mihaela Urška Zakošek

\*Cena na osebo pri udeležbi 10 udeležencev in izvedbi 20 ur.

# 34 NOVINARSTVO

ZAČETEK 6. 11.



Vas zanima, kakšno delo opravljajo novinarji tiskanih medijev in bi se v tem delu tudi preizkusili? Skozi 30-urni program boste z mentorico in odgovorno urednico Novega tednika boste spoznali osnove novinarskega in radijskega poročanja, spoznali enega izmed najstarejših tednikov, delo v medijski hiši in fotografijo. Skozi program bo nastajal tudi U3O časopis, ki ga boste pripravljali skupaj z mentorico. Zaželeno je poznavanje osnove računalništva (Word).

OMEJITEV VPISA

**CENA**

brezplačno

**MENTORICA**

Manca Mirnik



# 35 SWING SOLO JAZZ

ZAČETEK 16. 10.



Ples je odlična oblika zmerne telesne aktivnosti, ki izboljšuje kondicijo, ravnotežje in gibljivost. Omogoča prilagajanje intenzivnosti gibov, kar je pomembno za starejše plesalce. Učenje novih korakov spodbuja mentalno ostrino in pomaga pri ohranjanju kognitivnih funkcij. Spodbuja individualnost in kreativnost. Ples ob dinamični glasbi je odličen način za sproščanje in zmanjševanje stresa. Skupinske vadbe ponujajo možnost za socializacijo in spoznavanje novih ljudi ter je prijeten način za ohranjanje vitalnosti in veselja do življenja v starejših letih. Za ples ne potrebujete partnerja.

CENA

38 €\*

MENTORICA

Maja Fiket

\*Cena na osebo pri udeležbi 10 udeležencev in izvedbi 15 ur.



# NAČRTOVANE AKTIVNOSTI

**9. 10. 2024** Izlet po poteh Ivane Kobilice

**20. 12. 2024** Ogled baleta Hrestač v SNG Opera in balet Ljubljana

**30. 12. 2024** Ogled živih jasic v Postojnski jami

**14. 2. 2025** Ogled opere Otello v SNG Mariboru

**16. 5. 2025** U3O Fest

**pomlad 2025** Zaključni izlet: Po poteh Kranjske čebele



OGLED OPERE V MARIBORU, MAREC 2024

Informacije za vse načrtovane aktivnosti boste prejeli naknadno.  
Predčasne prijave niso mogoče!

# CIKEL ZDRAVSTVENIH

## PREDAVANJ



15. 10. 2024

### **Kako zmanjšamo možnost okužbe dihal?**

Predavateljca: Ines Kebler, dr. med. in  
Severin Nemec Herkess, dr. med.

12. 11. 2024

### **Program Svit rešuje življenja**

Predavateljica: Tatjana Škornik Tovornik,  
univ. dipl. sanitarna inženirka

10. 12. 2024

### **Praznična harmonija: ohranjanje duševnega ravnovesja v tretjem življenjskem obdobju**

Predavateljica: Maruša Naglič, univ. dipl.  
psihologinja in vedenjsko-kognitivna  
terapevtka

14. 1. 2025

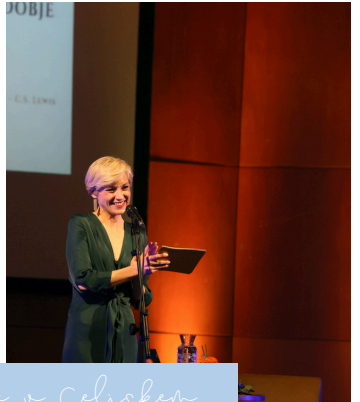
### **Moč spanja**

Predavateljica: Marjeta Peperko,  
dipl. sanitarna inženirka

11. 2. 2025

### **Pomen zdravega prehranjevanja v tretjem življenjskem obdobju**

Predavateljica: Janja Robida, mag.  
zdravstveno-socialnega managementa



30 let univerve v celjskem  
domu, 15. april 2024





