



Vpis v
študijsko leto 2022/2023
bo potekal
od 5. do 23. septembra 2022,
od ponedeljka do petka med 8. in 12. uro
na sedežu U3O, v I. nadstropju knjižnice,
kjer vam je na voljo tudi več informacij.

Članarina za aktivne člane Osrednje knjižnice Celje
znaša 10,00 EUR, za druge 15,00 EUR.

S članstvom pridobite pravico do vpisa v programe
in obveščanja o dejavnostih, za večino izobraževalnih
programov pa je potrebno tudi plačilo prispevka za
mentorske ure.

Nove študijske skupine se oblikujejo po prijavi vsaj 8
slušateljev.

Vodja izobraževalnih programov je **Kristian Koželj**;
e-naslov: u3o@knjiznica-celje.si, telefon: 03 426 17 04.

Docendo discimus!
Ko poučujemo, se učimo.
(Seneka)

NE SPREGLEJTE V ŠTUDIJSKEM LETU 2022/2023!

KREPITEV PSIHOLOŠKE ODPORNOSTI IN DOBREGA POČUTJA

Podajte se na pot odkrivanja psihologije in psiholoških procesov, kot so duševno zdravje (in kako poskrbeti zanj), strah in tesnoba, žalost ter depresija, soočanje s stresom, reševanje problemov. Teoretičnemu uvodu bosta na vsakem srečanju sledila pogovor in vodena izkustvena delavnica; tako bodo nova znanja osvetljena tudi s praktičnimi primeri iz vsakdanjega življenja. Program bosta vodila psihoterapevtka in psiholog s celjske enote NIJZ.

KITAJSKI JEZIK IN KULTURA

Si želite usvojiti osnov kitajščine in se pri tem namesto na zapletene kitajske pismenke osredotočiti na enostavno govorno sporazumevanje? Učenje jezika bo predavateljica povezala s spoznavanjem kitajske kulture,

kulinarike in vsakdanjega življenja. Za šalo se boste preizkusili tudi v uporabi jedilnih paličic, prebrali kakšen kitajski verz, prisluhnili priljubljeni popevki in še kaj.

GLEDALIŠKO OKO

Hiša kulture Celje se z dramaturginjo Nušo Komplet Peperko letos loteva sočasnega gledališkega ustvarjanja. Dvajset srečanj je zastavljenih kot podrobno spremljanje slovenskih gledaliških repertoarjev, analizo izbranih dramskih besedil, gledaliških uprizoritev in spoznavanjem gledaliških ustvarjalcev ter ogledom izbranih predstav v Gledališču Celje ter gledališkim ciklom Hiše kulture Celje.

Srečanja so zastavljena komunikativno kot izmenjava mnenj in poglobljen pogovor o gledališkem delu in ustvarjanju.

KREATIVNO PISANJE

Pisanje literature, še posebej poezije, je v enaki meri stvar navdiha in znanja oziroma dela. Za vse, ki se spogledujete s pisanjem, pripravljamo izobraževanje pod vodstvom pesnika in esejista, prejemnika srebrnega celjskega grba in podpredsednika Društva slovenskih pisateljev, dr. Zorana Pevca.

INDIVIDUALNI POUK KLAVIRJA

Pod mentorstvom akademsko izobražene glasbenice z več desetletji izkušenj poučevanja klavirja bo organiziran individualni pouk instrumenta na vseh stopnjah - od popolnih začetnikov do tistih, ki ste klavir nekoč igrali resno in morda potrebujete le drobno spodbudo, da spet sedete zanj.





ZBRANOST ZA ŽIVLJENJE

Kolikokrat ste odreagirali v afektu, pa vam je bilo kasneje žal? Zbran in čuječ človek, ki zmore ozavestiti svet okoli sebe, v življenju bistveno lažje premaguje stresne situacije in izzive ter pri tem potroši bistveno manj energije in moči kot tisti, ki k življenju pristopa s strahom. V zbranost po metodi Leeja Strasberga in Janeza Vajevca, ki jo pri svojem delu s pridom uporablja, jo največje igralske zvezde, vas bo popeljal priznani pedagog, igralec in prostovoljec Hospica, Žiga Čamernik.

ZDRAVILNE RASTLINE OKOLI NAŠEGA DOMA – TRADICIJA IN PRILOŽNOST (osnovni in nadaljevalni)

Vas je vselej zanimalo, katere izmed koristnih zeli vse se skrivajo na bližnjem travniku ali robu gozda? Naučite se jih prepoznati in se seznanite z zdravilnimi

lastnostmi, pravilno uporabo ter ustrezno zasaditvijo nekaterih izmed njih. Na tečaju ne boste prejeli le znanj o najpomembnejših zdravilnih rastlinah, pač pa se boste v nabiranju in izdelovanju pripravkov (izvlečkov, sirupa, mazil in krem) preizkusili tudi sami.

Na osnovni stopnji bo delavnico vodila Jolanda Gobec, na nadaljevalni pa dr. Janko Rode.

TORKOVI VANDROVČKI

Enodnevni vodeni izleti po Sloveniji z javnim prevozom. Spoznajte najlepše koticke naše domovine, njihovo zgodovino in zgodbe, okusite njihovo kulinariko. Skupina je omejena na 20 udeležencev.



PROGRAMI U3O V ŠTUDIJSKEM LETU 2022/2023

DOMOZNANSTVO – KULTURNA ZGODOVINA

V sklopu najboljsejšega izobraževalnega programa U3O prirejamo različna predavanja, potopisne in literarne večere, srečanja z zanimivimi gosti ... Srečanja potekajo tri do štirikrat mesečno v knjižnici, občasno pa si ogledamo tudi aktualne razstave in lokalne znamenitosti, obiščemo opero ali se odpravimo na krajšo ekskurzijo. Spoznavamo kulturo, umetnost, zgodovino, naravo; tako odkrivamo svoje bližnje okolje, domovino in ves svet.

SPOZNAVAJMO SLOVENIJO

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



JEZIKOVNO IZOBRAŽEVANJE

Krožki so namenjeni vsem, ki bi radi pridobili ali izpopolnili znanje tujih jezikov. Učenje poteka v več zahtevnostnih stopnjah. Predznanja ne preverjamo; skupino vsak izbere po lastni presoji oz. posvetu z udeleženci programa. V študijskem letu 2022/2023 razpisujemo učenje oziroma poglobljanje naslednjih jezikov:

- **angleščina** (začetna, nadaljevalna, konverzacija),
- **francoščina** (začetna, nadaljevalna),
- **italijanščina** (začetna, nadaljevalna, konverzacija),
- **nemščina** (začetna, nadaljevalna, konverzacija),
- **španščina** (začetna, nadaljevalna),
- **ruščina** (začetna, nadaljevalna),
- **NOVOST: kitajščina** (začetna).





GLASBENI ABONMA HIŠE KULTURE CELJE

Kot obogatitev glasbenega izobraževanja tudi letos ponujamo glasbeni abonma Hiše kulture Celje. Med septembrom in majem se bo v Narodnem domu zvrstilo devet koncertov klasične glasbe. Vsak bo pospremljen s predgovorom in pogovorom z ustvarjalci.

SREBRNO PLATNO

V sodelovanju z Mestnim kinom Metropol ponovno organiziramo dopoldanska srečanja za ljubitelje filmske umetnosti. V dvorani Metropol bo enkrat mesečno na ogled posebej izbran film, ki je tako ali drugače zaznamoval filmska platna po svetu. S kratkim uvodom v film,

ki ga bodo pripravili sodelavci kina Metropol, bomo omogočili prijetna druženja ob zgodbah s filmskega platna, ob slovenskih filmih pa bomo v goste povabili avtorje oz. filmske ustvarjalce. Abonma bo potekal od oktobra do aprila, če bo prijavljenih najmanj 30 gledalcev.

UMETNOSTNA ZGODOVINA

Umetnostno-zgodovinska krožka sta namenjena 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. Predavanja profesorice umetnostne zgodovine popestrijo projekcije in obiski aktualnih razstav.

RAČUNALNIŠKE DELAVNICE FOTOGRAFIJA

Starost ni ovira za uporabo računalnika, ravno nasprotno. Med starejšimi je uporaba računalnika vse pogostejša, še posebej za vzpostavljanje povezave z zunanjim svetom, omogoča pa tudi najrazličnejše ustvarjalnosti. Izboljševanje bo potekalo v knjižnici, razpisujemo pa naslednje programe:

MOJE PRVO SREČANJE Z RAČUNALNIKOM: najbolj uporabne spletne strani, osnove e-pošte in urejanja besedil

OSVEŽITVENA RAČUNALNIŠKA DELAVNICA: za vse, ki želite obnoviti svoje 'računalniško' znanje

FOTOGRAFSKO-RAČUNALNIŠKA DELAVNICA: izdelava foto-knjige, foto-voščilnice in foto-koledarja 2021

Osnovna delavnica je namenjena vsem, ki so navdušeni nad fotografiranjem in bi radi bolje spoznali lastnosti svojih fotoaparátov in osnove fotografske tehnike.

V nadaljevalnem programu so v načrtu panoramski posnetki in delo z njimi v Photoshopu, nočni posnetki, studijska fotografija, razumevanje korekcij v fotografskih programih ... Osnovni in nadaljevalni program bosta pripravljena v vsem razumljivi in praktični obliki.





LIKOVNE DELAVNICE

Po 'uspešnicah' s Picassom in Modiglianijem tudi letos razpisujemo kratki slikarski delavnici, katerih namen je spoznati izbranega umetnika in obdobje ter ustvariti svojo umetnino. V letošnjem letu bosta ustvarjanje navdihnili Alphonse Mucha in Gustav Klimt. Uvodno srečanje bo namenjeno spoznavanju umetnikove osebnosti, njegovih umetniških smeri in umetniških del, sledilo pa bo sproščeno ustvarjanje lastne slike. Stil in tehnika slikanja bosta primerna za različne risarske nivoje.

PUNČKE IZ CUNJ

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 šestim nalezljivim smrtonosnim

otroškim boleznim v državah v razvoju. Z veliko truda in ustvarjalnosti prostovoljk in prostovoljcev po vsej Sloveniji nastajajo unikatne, ročno izdelane punčke. V projekt se vključujejo vse generacije. Na U3O se mu v obliki krožka, kjer se razen idej in oblačilc tkejo tudi prijateljske vezi, pridružujemo že tretje leto zapored.

ROČNE USTVARJALNOSTI

ROČNA DELA: Program ročnih ustvarjalnosti združuje ljubiteljice različnih zvrsti in tehnik ročnih del, skrbi pa tudi za spoznavanje in ohranjanje slovenske narodne ornamentike.

KVAČKAMO IN PLETEMO: Če vam navodila za izdelke v različnih revijah povzročajo težave, pa vendar želite imeti vse leto unikatne modne dodatke, vabljeni. V načrtu dela je poudarek na izdelavi pletenih in kvačkanih izdelkov.

RISANJE MANDAL

Beseda mandala v sanskrtu označuje sveti krog, pomeni pa popolnost, enotnost in večnost. Povezuje se s pojmi, kot so: molitev, 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.





POHODNIŠTVO

Želja po odkrivanju zanimivih peš poti in skrbi za vitalnost druží članice in člane pohodniškega krožka. Skupina ne priznava počitnic, tako se vse leto vsak četrtek odpravi na pohod; zadrži jih le izjemno slabo vreme. 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.**

NARAVA – ZNANA NEZNANKA

V sodelovanju z Zavodom RS za varstvo narave Celje skušamo približati ter ozavestiti področje ohranjanja narave. Na strokovno poljuden in malce drugačen način (delavnica, vodeni sprehodi, soustvarjanje udeležencev) bodo slušatelji spoznali naravo – rastlinske in živalske vrste ter njihova življenjska okolja, ki jih

nujno potrebujejo za življenje. Pogledali bomo tudi, kakšna je pri tem vloga človeka in družbe nasploh (vplivi, ki jih ustvarjamo in kako jih generiramo, kako invazivne vrste vplivajo na okolje in zdravje, načini poseganja v naravo).

ČARI VRTOV DOMA IN PO SVETU

Člani krožka se bodo družili ob spoznavanju lepih, zanimivih, poučnih in nenavadnih vrtov ter parkov, ob tem pa spoznali osnovne zakonitosti dobrega načrtovanja in oblikovanja vrtov. Za dobro in nazorno predstavitev bo poskrbela mentorica z dolgoletnimi izkušnjami s področja krajinarstva in aranžiranja ter s svojo bogato zakladnico fotografij. V načrtu so tudi ogledi zanimivih zasaditev, vrtov in parkov v živo.

MOŽGANSKI FITNES

Možganski fitness je interaktivni trening urjenja spomina, pozornosti, koncentracije in sproščanja. Program zajema umske in telesne aktivnosti, ki so namenjene izboljšanju pomnjenja, spodbujajo zdrav način življenja in so preventiva proti bolezenski izgubi spomina (demenca) ter bistveno vplivajo na vitalnost slehernega posameznika. Z metodami giba, pogovornimi in pisnimi nalogami udeleženci spoznajo in preizkusijo vaje za izboljšanje pozornosti in kvaliteto shranjevanja informacij, vaje za kratkoročni spomin, tehnike pomnjenja in vaje za ravnotežje in koncentracijo.

Z BRANJEM DO LEPŠEGA ŽIVLJENJA

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 čas že vrsto let podarja skupini, ki globoko ceni njeno delo. Razglabljajo o odnosih, potrebah ljudi, običajih in življenju na sploh, delijo pa si tudi navdušenje nad samostojnim domačim branjem kakovostne literature.





TEČAJ PREPREČEVANJA PADCEV

Zaradi padca v starosti vsako leto umre mnogo ljudi, smrtnost pa je največja ravno pri padcih doma. Slušatelji se pogovarjajo o nevarnostih za padce v svojem okolju in o tem, kaj lahko naredi vsak sam in vsi skupaj, da do padca ne pride, oz. kako ublažiti njegove posledice. Naučijo se tudi telovadnih vaj za utrditev ravnotežja. Program je po načelih delovanja Inštituta Antona Trstenjaka zastavljen celostno, od skrbi za telesno zdravje do lepih družinskih odnosov, prav tako pa vključuje napotke, kaj je mogoče v domačem in zunanjem okolju storiti za varnejše gibanje.

PREHRANA ZA ZDRAVO TELO IN BISTER UM

V okviru krožka udeleženci na zanimiv in njihovemu predznanju primeren način spoznavajo osnove uravnotežene zdrave prehrane. Spoznajo osnovne sestavine živil – hranilne snovi ter njihovo vlogo pri zdravju in počutju posameznika. Seznanijo se z osnovami in načrtovanjem dietne ter varovalne prehrane pri povišanem krvnem sladkorju, holesterolu in krvnem tlaku, povišani telesni teži in debelosti, boleznih srca in ožilja, različnih alergijah, intolerancah na posamezne hranilne snovi ter prirojenih motnjah prebave in presnove. Program je dopolnjen še s tremi aktualnimi temami: gensko spremenjena živila, superživila ter nevroprehrana (prehrana za možgane).

RADIESTEZIJA 1 in 2

Udeleženci začetnega izobraževalnega programa (1) se usposobijo za delo z različnimi radiestezijskimi orodji, kot so nihala, bio-tenzorji, L-antene. Z njimi merijo blagodejne in škodljive energije v različnih prostorih; škodljive energije skušajo na različne načine odpraviti. Priučijo se poiskati podzemne vodne vire, energijsko očistiti in »energizirati« vodo ter hrano, spoznajo, kako izvesti energetsko diagnozo in še marsikaj zanimivega. V načrtu je tudi obisk katere izmed slovenskih energetskih točk. V nadaljevalnem izobraževalnem 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. Nadaljevalni program se zaključi s procesom transformacije lastnih preteklih slabih dejanj.





ZNAŠ – NAUČI DRUGEGA

Projekt Učenje računalništva v dvoje je zasnovan v okviru Slovenske univerze za tretje življenjsko obdobje in deluje na bazi prostovoljstva. Starejši (ali mlajši), ki obvladajo določena računalniška znanja, tablični računalnik ali pametni telefon, lahko v naših prostorih svoje znanje posredujejo tistim članom U3O, ki to znanje iščejo. Učenje poteka v knjižničnih prostorih na prenosnih napravah iskalcev znanja. Vabljeni, da se pridružite tako iskalcem kakor podajalcem znanja!