Univerza
za 3. življenjsko obdobje
Celje
STIČIŠČE ZNANJA IN PRIJATELJSTVA

PROGRAMI VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA IN DEJAVNOSTI

UNIVERZE ZA 3. ŽIVLJENJSKO OBDOBJE CELJE

ZA ŠTUDIJSKO LETO 2026/2027

OSREDNJA
Knjižnica Celje
























UNESCOVO
FILMSKO PLATNO
TUJEC

Drage sedanje in bodoče članice ter člani Univerze za 3. življenjsko obdobje Celje!

Pred vami je knjižica programov vseživljenjskega učenja (v nadaljevanju program) in dejavnosti Univerze za 3. življenjsko obdobje Celje (v nadaljevanju U3O) za študijsko leto 2026/2027. V njej boste našli številne priložnosti za učenje, ustvarjanje, raziskovanje in druženje.

Vpis v študijsko leto 2026/2027 bo potekal **od 1. do 25. septembra 2026**, od ponedeljka do petka **med 9. in 12. uro**, **v pisarni U3O** v 1. nadstropju Osrednje knjižnice Celje, kjer boste lahko prejeli tudi vse dodatne informacije. Naknadni vpis bo mogoč le po predhodnem dogovoru, pri čemer vam ne moremo zagotoviti prostih mest v programih.

V želji, da U3O približamo čim širšemu krogu starejših občank in občanov našega knežjega mesta in okolice, smo pripravili širok nabor **več kot 45 programov**, med katerimi so nekateri brezplačni, preostali pa cenovno dostopni, z možnostjo plačila tudi na obroke.

Svoj prosti čas boste lahko obogatili z obiskom **gledaliških**, **baletnih** in **opernih** predstav ter zanimivimi **ekskurzijami**. Za vas smo zagotovili tudi popuste pri nakupu **abonmajev** Celjskega godalnega orkestra in SLG Celje ter **posebne ugodnosti** Zavoda Celeia Celje, Centra sodobnih umetnosti in Kina Union. Nadaljujemo tudi uspešno sodelovanje s Pevskim društvom upokojencev Celje, v katerega vas tudi letos prijazno vabimo.

Prisluhnili boste lahko zdravstvenim **predavanjem** priznanih celjskih strokovnjakov, na **delavnicah** skrbeli za kognitivno zdravje, varno kolesarjenje in digitalno opismenjevanje ter nadgrajevali veščine kakovostnih medosebnih odnosov.

Ohranjamo tradicijo **domoznanskih ponedeljkovih večerov**, ki jih je zasnovala častna članica naše univerze, gospa Božena Orožen. Tudi letos bodo večeri priložnost za srečanja z zanimivimi gosti in njihovimi življenjskimi zgodbami.

V sodelovanju s Šolskim centrom Celje bomo izvedli **likovni terapevtski delavnici** in organizirali **Digi SOS točko**, kjer vam bodo dijaki pomagali pri uporabi digitalnih tehnologij ter odgovarjali na vprašanja s področja informacijske tehnologije.

V knjižici boste našli tudi predstavitev **poslanstva in ciljev** naše U3O ter **kodeks ravnanja**, ki ga s podpisom vpisnice sprejemate kot normativ za delovanje naše skupnosti.

Želim vam navdihujočo izbiro programov, ustvarjalno preživljanje prostega časa in veliko prijetnih doživetij v naši družbi.

Veselim se novih srečanj, skupnega učenja in vseh zgodb, ki jih bomo ustvarili v študijskem letu 2026/2027.

Tadej Strnad
vodja Univerze za 3. življenjsko obdobje Celje

»Radovednost nas vodi k učenju, dejavnost nas ohranja ustvarjalne, druženje pa nas povezuje v skupnost.«

Kontakti Univerze za 3. življenjsko obdobje Celje
telefon: 03 426 17 61 ali 031 654 359
e-naslov: u3o@knjiznica-celje.si
spletna stran: https://www.knjiznica-celje.si/univerza-u3o/
facebook: https://www.facebook.com/u3ocelje

Programe vseživljenjskega učenja, ki so vam na voljo v študijskem letu 2026/2027, vam predstavljamo po vsebinskih sklopih:

SPOZNAVAMO KULTURO (Kultura in ustvarjalno izražanje), strani 3-5

1 Domoznanstvo in kulturna zgodovina 2 Umetnostna zgodovina (Likovne upodobitve po Ovidovih metamorfozah ali Arhitekturni elementi skozi čas) 3 Z branjem do lepšega življenja 4 Povsod okoli nas: zgodbe 5 Pokaži mi jezik (in naučim te, kako ga uporabljati)

POJEMO IN NASTOPAMO (Glasba, gledališče in nastopanje), strani 5-6

6 Pevski zbor (Mešani pevski zbor Pevskega društva upokojencev Celje) 7 Retorika (začetna in nadaljevalna)

UČIMO SE JEZIKOV (Tuji jeziki), strani 6-8

8 Spoznavanje japonskega jezika skozi japonsko kulturo in zgodovino 9 Angleščina (nadaljevalna in konverzacija) 10 Nemščina (nadaljevalna in konverzacija) 11 Francoščina (začetna in konverzacija) 12 Italijanščina (začetna, nadaljevalna in konverzacija) 13 Španščina (nadaljevalna in konverzacija)

USTVARJAMO (Ročna dela in ustvarjalnost), strani 9-12

14 Unicefove punčke in fantki iz cunj 15 Risanje mandal (začetna, nadaljevalna, zaprta) 16 Ročna dela 17 Kvačkamo in pletemo 18 Ustvarjaj svoj svet: parfumi, mila in sveče 19 Risanje in slikanje 20 Kaligrafija za začetnike

ŽIVIMO Z NARAVO (Naravoslovje, okolje in kulinarika), strani 12-14

21 Osnove astronomije 22 Moč zdravilnih rastlin 23 Gozdna kopel 24 Kuhajmo z Andrejem 25 Krožnik zgodb

ODKRIVAMO SVET OKOLI NAS IN SKRBIMO ZA ZDRAVJE (Gibanje in zdravje), strani 15-18

26 Spoznavajmo Slovenijo 27 Torkovi vandrovčki 28 Joga za vitalno hrbtenico 29 Sprostitvene tehnike za mirno in radostno življenje 30 Swing solo jazz (3 stopnje) 31 Swing v paru 32 Vadba v vodi za seniorje 33 Tao joga obraza

TRENIRAMO MOŽGANE (Kognitivna vadba in miselne igre), strani 19-21

34 Možganski fitnes (začetna in nadaljevalna) 35 Fraktali za bistre misli 36 Brainobrain (3 stopnje) 37 Lumobrain 38 Druženje ob kartah remi

OSVAJAMO DIGITALNI SVET (Tehnologija in digitalna pismenost), strani 21-23

39 Osnove DSLR fotografije 40 Osnovna raven uporabe računalnika 41 Nadaljevalna raven uporabe računalnika 42 Osnovna raven uporabe pametnega telefona 43 Nadaljevalna raven uporabe pametnega telefona 44 Napredna raven uporabe pametnega telefona 45 Fotografija s pametnim telefonom 46 Souporaba pametnega telefona in računalnika

Na naslednjih straneh vas čakajo podrobnosti vseh programov. Izberite tiste, ki bodo obogatili vaše novo študijsko leto pri nas. Navedeni termini in cene so okvirni ter izračunani ob predvideni udeležbi 10 udeležencev, razen kjer je navedeno drugače.

1 DOMOZNANSTVO IN KULTURNA ZGODOVINA

VPIS NI POTREBEN

ZAČETEK 5. 10.



Domoznanski ponedeljkovi večeri so ena najbolj prepoznavnih dejavnosti U3O in njena najstarejša tradicija. Prav okoli teh tradicionalnih ponedeljkovih srečanj se je leta 1994 oblikovala naša U3O.

Program obsega brezplačna potopisna predavanja, literarne in spominske večere, predavanja z različnih področij, srečanja z zanimivimi gosti, glasbene in gledališke predstave ter odprtja razstav s pogovori.

Ob ponedeljkih ob 17.30 v Študijski čitalnici Osrednje knjižnice Celje.

2 UMETNOSTNA ZGODOVINA

MED 8 IN 25 UDELEŽENCEV

ZAČETEK 7. 10.



Program je namenjen vsem, ki želite poglobiti poznavanje likovne umetnosti, posamezna dela pravilno umestiti v prostor in čas ter razvijati razumevanje umetniških izrazov in svoj estetski čut. Predavanja bogatijo projekcije, pogovori in obiski aktualnih razstav.

Letos se bo nekdanja ponedeljkova skupina posvetila likovnim upodobitvam iz Ovidovih Metamorfoz ter motivom antične mitologije v umetnosti, sredina skupina pa bo raziskovala arhitekturne elemente in njihov razvoj skozi različna umetnostnozgodovinska obdobja.

Mentorica: Darja Povše
Trajanje: 40 ur, 90 min na teden
Cena: 104 € na osebo

3 Z BRANJEM DO LEPŠEGA ŽIVLJENJA

DO 20 UDELEŽENCEV

ZAČETEK 6. 10.



Mentorica: Gabrijela Kramer
Trajanje: 40 ur, 90 min na teden
Cena: brezplačno

Program je namenjen ljubiteljem branja, ki radi odkrivate kakovostno literaturo in svoja bralna doživetja delite z drugimi. Udeleženci skupaj z mentorico raziskujejo literarne svetove, se pogovarjajo o življenjskih vprašanjih, medčloveških odnosih in družbenih temah, ki jih odpira prebrano delo. Srečanja bogatijo pogled na literaturo, spodbujajo izmenjavo mnenj ter prispevajo k osebni rasti in prijetnemu druženju ob knjigah.

4 POVSOD OKOLI NAS: ZGODBE

MED 8 IN 14 UDELEŽENCEV

ZAČETEK 6. 11.



Mentorica: Nuša Komplet Peperko
Trajanje: 20 ur, 90 min na srečanje
Cena: 40 € na osebo

Zgodbe nas spremljajo vse življenje in povezujejo ljudi med seboj. Program je namenjen vsem, ki želite razvijati pripovedovalske spretnosti, raziskovati različne pripovedne oblike ter se preizkusiti v pripovedovanju ljudskih zgodb, osebnih doživetij in zgodb iz vsakdanjega življenja. Srečanja bodo prostor ustvarjalnosti, izmenjave izkušenj in odkrivanja moči pripovedovane besede. V sodelovanju s KUD 576.

5 POKAŽI MI JEZIK (IN NAUČIM TE, KAKO GA UPORABLJATI)

MED 8 IN 14 UDELEŽENCEV

ZAČETEK 11. 11.



Mentorica: Manca Mirnik
Trajanje: 20 ur, 90 min na srečanje
Cena: 40 € na osebo

Za vse, ki ne veste, ali se življenjski piše z dvema črkama j, ali se na predavanjih vsedemo ali usedemo in za tiste, ki se sprašujete, s kakšno začetnico se pišeta novo leto in božič, kako sklanjata drva in otroke, zakaj je boljše, da se lepo vedete kot grdo obnašate in zakaj raje spečete zavitek kot štrudelj … Reševali boste jezikovne zanke in uganke ter se učili uporabna pravopisna pravila, da boste lahko vsem napakam v svojih besedilih pokazali jezik.

Pojemo in nastopamo

6 ZVENEČE IN UGLAŠENO ŽIVLJENJE

NI OMEJITVE VPISA

ZAČETEK 30. 9.



Mentor: David Preložnik
Trajanje: 120 min na teden
Plačilo 30 € članarine PDU Celje s popustom za članice in člane U3O.

Mešani pevski zbor Pevskega društva upokojencev Celje (PDU) je pomemben soustvarjalec kulturnega življenja knežjega mesta in ambasador kulturnega ustvarjanja v tretjem življenjskem obdobju. Pod vodstvom izkušenega zborovodje člani razvijajo pevsko tehniko, muzikalnost in interpretacijo ter izvajajo skrbno izbran repertoar različne zborovske literature. V svoje vrste z veseljem vabijo nove pevke in pevce, ki jih veseli skupno muziciranje in druženje ob pesmi.

7 RETORIKA STOPNJA 1 IN 2

MED 8 IN 14 UDELEŽENCEV

ZAČETEK 6. 11.



Mentorica: Marijana Kolenko
Trajanje: 10 ur, 90 min na srečanje
Cena: 24 € na osebo

Program Retorika je namenjen vsem, ki želite izboljšati svoje govorne in komunikacijske spretnosti ter nastopati bolj samozavestno, jasno in prepričljivo. Udeleženci bodo skozi praktične vaje, pogovor in izmenjavo izkušenj razvijali veščine učinkovitega javnega nastopanja in premagovali tremo. Program poteka v dveh stopnjah: Retorika 1 je namenjena začetnikom, Retorika 2 pa udeležencem, ki so program obiskovali že v preteklem študijskem letu.

Učimo se jezikov

8 SPOZNAVANJE JAPONSKEGA JEZIKA SKOZI JAPONSKO KULTURO IN ZGODOVINO

MED 8 IN 14 UDELEŽENCEV

ZAČETEK 2. 11.



Mentor: Klemen Senica
Trajanje: 30 ur, 90 min na teden
Cena: 75 € na osebo

Program je namenjen vsem, ki vas privlačita japonski jezik ter bogata kultura dežele vzhajajočega sonca. Udeleženci bodo spoznali osnove japonskega jezika, zanimivosti iz japonske zgodovine in tradicije ter utrinke iz sodobnega življenja na Japonskem. Program bo obogaten tudi s predstavitvijo japonskih običajev, umetnosti in kulinarike, svoje prve korake pa boste naredili tudi v svetu origamija, tradicionalne umetnosti prepogibanja papirja.

Jezikovni programi so namenjeni vsem, ki želite pridobiti ali izpopolniti znanje tujih jezikov. Programi potekajo na različnih zahtevnostnih stopnjah, ki jih udeleženci izberejo po lastni presoji oziroma po posvetu s koordinatorjem ali mentorjem. Večinoma so na voljo začetna, nadaljevalna in konverzacijska stopnja. Izbrano stopnjo in mentorja zapišite na vpisnico. Pri izbiri jezikovne stopnje si lahko pomagate tudi s Skupnim evropskim referenčnim okvirom za jezike: https://tinyurl.com/U3O-jeziki.
Pri nekaterih programih je potreben nakup učnega gradiva.

KLIKNITE ALI SKENIRAJTE QR KODO
ZA EVROPSKO JEZIKOVNO LESTVICO

9 ANGLEŠČINA

MED 8 IN 14 UDELEŽENCEV

ZAČETEK 19., 20., 21. 10.

Mentorica: Suzana Slemenšek
Trajanje: 40 ur, 90 min na teden
Cena: 96 € na osebo

Več stopenj nadaljevalne, napredne ali konverzacija (A1, A2, B1 in B2).

ZAČETEK 13. 10.

Mentorica: Simona Ograjenšek
Trajanje: 40 ur, 90 min na teden
Cena: 96 € na osebo

Napredna stopnja (med B1 in B2).

ZAČETEK 13. 10.

Mentorica: Milica Žuža
Trajanje: 40 ur, 90 min na teden
Cena: 96 € na osebo

Napredna stopnja (med B1 in B2).

English language

10 NEMŠČINA

MED 8 IN 14 UDELEŽENCEV

ZAČETEK 6. 10.

Mentorica: Olga Dražumerič
Trajanje: 40 ur, 90 min na teden
Cena: 96 € na osebo

Na stopnji konverzacije (B2).

ZAČETEK 20., 21. 10.

Mentorica: Suzana Slemenšek
Trajanje: 40 ur, 90 min na teden
Cena: 96 € na osebo

Nadaljevalni stopnji (A1 in A2).

Die deutsche Sprache

11 FRANCOŠČINA

MED 8 IN 14 UDELEŽENCEV

ZAČETEK 14. 10.

Mentorica: Olga Jezernik
Trajanje: 40 ur, 90 min na teden
Cena: 100 € na osebo

Začetna ali napredna (A1 in med A2 in B1).

Le français

12 ITALIJANŠČINA

MED 8 IN 14 UDELEŽENCEV

ZAČETEK 12. 10.

Mentorica: Milica Žuža
Trajanje: 40 ur, 90 min na teden
Cena: 96 € na osebo

Dve skupini nadaljevalne stopnje (A2).

ZAČETEK 20., 22. 10.

Mentorica: Nika Rajšter
Trajanje: 40 ur, 90 min na teden
Cena: 88 € na osebo

Začetna, nadaljevalna ali napredna stopnja (A1, A2 in med B1 in B2).

L'italiano

13 ŠPANŠČINA

MED 8 IN 14 UDELEŽENCEV

ZAČETEK 4., 5. 11.

Mentorica: Sara Ivanovska
Trajanje: 40/20 ur, 90 min na teden
Cena: 96 €/48 € na osebo

Nadaljevalna ali napredna (A2 in B1).

Español



Ustvarjamo

14 UNICEFOVE PUNČKE IN FANTKI IZ CUNJ

DO 25 UDELEŽENCEV

ZAČETEK 15. 10.



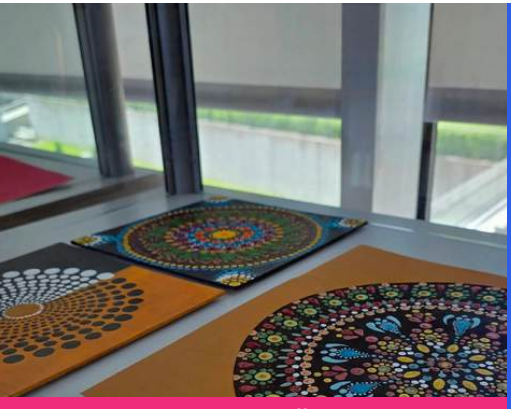
Mentorica: Andreja Sivka
Trajanje: 40 ur, 90 min 1 x na mesec
Cena: brezplačno

Punčka iz cunj je igrača, poznana v vseh kulturah sveta. Danes je tudi del UNICEF-ovega projekta zbiranja sredstev za cepljenje otrok v državah v razvoju proti osmim nalezljivim in smrtonosnim boleznim. Z ustvarjalnostjo in predanostjo prostovoljk nastajajo unikatne ročno izdelane punčke in fantki, ki jih maja razstavljamo v avli knjižnice. Ob ustvarjanju nastajajo tudi lepe prijateljske vezi. Projektu se na U3O pridružujemo že deveto leto zapored.

15 RISANJE MANDAL

MED 8 IN 12 UDELEŽENCEV

ZAČETEK 6., 13. 10.



Mentorica: Mateja Čretnik
Trajanje: 30 ur, 90 min na teden
Cena: 108 € na osebo (zaprta) in 98 € na osebo (začetna ali nadaljevalna)

Korak za korakom boste spoznavali osnove risanja mandal, različne geometrijske vzorce ter harmonijo oblik in barv. Predznanje ni potrebno, saj je program primeren za vse, ki radi ustvarjate ali želite odkriti nov način sproščanja. Razvijali boste zbranost, potrpežljivost in ustvarjalnost ter si vzeli čas zase. Program je za vse, ki si želite notranjega miru, prijetnega druženja in ustvarjalnega izražanja. Vabljeni na **brezplačno predstavitveno delavnico**, ki bo v četrtek, **10. septembra**, **ob 10.00,** v prostoru 1 Levstikove dvorane Osrednje knjižnice Celje.

16 ROČNA DELA - ČEBELICE

DO 25 UDELEŽENCEV

ZAČETEK 5. 10.



Mentorici: Pavla Kramer in Greta Manfreda
Trajanje: 50 ur, 90 min na teden
Cena: brezplačno

Program združuje ljubiteljice različnih zvrsti in tehnik ročnih del ter spodbuja spoznavanje in ohranjanje slovenske narodne ornamentike. Poleg vezenja, pletenja in drugih ustvarjalnih tehnik je mogoča tudi vključitev v klekljanje. Delo poteka v sproščenem in ustvarjalnem vzdušju, primerno tako za začetnice kot za izkušene ustvarjalke.

Vabljeni na **otvoritev razstave** unikatnih ročnih izdelkov udeleženk programa, ki bo v ponedeljek, **7. septembra**, **ob 17.00** v 1. nadstropju Osrednje knjižnice Celje.

17 KVAČKAMO IN PLETEMO

DO 25 UDELEŽENCEV

ZAČETEK 7. 10.



Mentorica: Majda Ošljak
Trajanje: 50 ur, 90 min na teden
Cena: brezplačno

Ročne spretnosti ponujajo priložnost za ustvarjanje, sprostitev in prijetno druženje. Izdelovale boste izdelke v različnih tehnikah, kot so vezenje, kvačkanje in pletenje. Delo bo potekalo v sproščenem in ustvarjalnem vzdušju, kjer boste izmenjevale izkušnje, ideje in nasvete ter razvijale svoje ročne spretnosti in ustvarjalnost. Program je primeren tako za začetnice kot za tiste, ki že imate nekaj znanja in bi svoje spretnosti želele še nadgraditi. Ob ustvarjanju se spletajo tudi prijetna poznanstva in prijateljske vezi.

18 USTVARJAJ SVOJ SVET: PARFUMI, MILA IN SVEČE

MED 8 IN 12 UDELEŽENCEV

ZAČETEK 11. 11.



Mentorica: Barbara Suša
Trajanje: 20 ur, 90 min na srečanje
Cena: 60 € na osebo

V tem programu vseživljenjskega učenja boste izdelovali parfume, mila, sveče in nakit iz epoksi smole, ustvarjali mozaike iz ploščic ter spoznavali umetnost pečatenja pisem. Program dopolnjujejo delavnice dobrega počutja, sproščanja in ustvarjalnega preživljanja prostega časa. Ob prijetnem druženju boste razvijali ustvarjalnost, ročne spretnosti ter odkrivali nove tehnike in ideje za ustvarjanje. Vsako srečanje ponuja priložnost za učenje in navdih za ustvarjanje unikatnih izdelkov, ki jih boste lahko odnesli tudi domov.

19 RISANJE IN SLIKANJE

MED 6 IN 12 UDELEŽENCEV

ZAČETEK 14. 10.



Mentorica: Neli Zlatoper
Trajanje: 45 ur, 180 min na teden
Cena: 100 € na osebo (ne glede na število udeležencev - med 6 in 12)

Program je namenjen vsem, ki želite usvojiti osnove risanja ali nadgraditi svoje ustvarjalne spretnosti. Spoznavali boste različne risarske tehnike in materiale, razvijali občutek za opazovanje, proporce, kompozicijo ter svetlobo in senco. Ob praktičnem ustvarjanju in individualnem mentorstvu boste postopoma pridobivali samozavest ter odkrivali svoj likovni izraz.

Material, slikarska stojala, zaščita miz in risalni listi so vključeni v ceno programa.

20 KALIGRAFIJA ZA ZAČETNIKE

MED 8 IN 14 UDELEŽENCEV

ZAČETEK 7. 10.



Mentorica: Vanja Žgajner
Trajanje: 20 ur, 45 min na srečanje
Cena: brezplačno (20 € na osebo je strošek materiala)

Program je namenjen vsem, ki se želite podati v svet kaligrafije in spoznati umetnost lepega pisanja. Primeren je za popolne začetnike, saj boste osvojili osnove priprave na pisanje, uporabo peresa, klasična razmerja črk ter spoznali pet znamenitih kaligrafskih pisav. Podrobneje se boste posvetili unciali in okrogli gotici ter z njima ustvarili tudi unikatna novoletna voščila.
Strošek materiala 20 € vključuje pero, črnilo ter delovno mapo za vadbo.

Živimo z naravo

21 OSNOVE ASTRONOMIJE

MED 8 IN 16 UDELEŽENCEV

ZAČETEK 4. 11.



Mentorica: Majda Kamenšek Gajšek
Trajanje: 16 ur, 8 ur v OKC, 8 ur na terenu
Cena: 53 € na osebo

Program je namenjen vsem, ki vas navdušuje skrivnostno nočno nebo in želite bolje spoznati vesolje. Seznanili se boste z zvezdami, planeti, ozvezdji, galaksijami, kometi in drugimi nebesnimi objekti ter razliko med astronomijo in astrologijo. Spoznali boste osnove orientacije na nebu, del programa pa bo namenjen opazovanju nočnega neba v okolici cerkve sv. Ožbolta v Unišah pri Ponikvi z uporabo daljnogledov in amaterskih teleskopov.

22 MOČ ZDRAVILNIH RASTLIN

MED 8 IN 20 UDELEŽENCEV

ZAČETEK 5. 11.



Mentorica: Ana Mlačnik
Trajanje: 15 ur, 90 min na srečanje
Cena: 116 € na osebo

Odkrijte moč zdravilnih rastlin pri spopadanju s sodobnimi tegobami. Spoznali boste adaptogene rastline, medicinske gobe, uporabo korenin ter izdelali eliksir za vitalnost, terapevtski pripravek za prvo pomoč in zeliščno darilo. Čaka vas preplet strokovnega znanja, praktičnih delavnic in zeliščarski sprehod v naravi. Program obsega 15 ur: 3 predavanja (6 ur), 3 delavnice (6 ur) in terensko delavnico (3 ure). V ceno so vključeni materiali za izdelavo zdravilnih zeliščnih pripravkov.

23 GOZDNA KOPEL

MED 6 IN 12 UDELEŽENCEV

ZAČETEK 1. 10.



Mentorica: Olga Jezernik
Trajanje: 18 ur, cca. 3 ure na srečanje
Cena: 50 € na osebo (ne glede na število udeležencev)

Vabljeni na doživljajska srečanja v naravi, imenovana gozdna kopel (shinrin yoku). Gre za prakso, ki izvira iz Japonske in spodbuja zavestno doživljanje gozda z vsemi čuti. Skozi počasno, vodeno hojo in usmerjene vaje boste odkrivali blagodejne učinke narave na počutje, zmanjševanje stresa ter krepitev telesnega in duševnega zdravja. Program obsega šest srečanj v gozdovih Celja in okolice, uvodno srečanje pa je informativno in brezplačno.

24 KUHAJMO Z ANDREJEM

MED 8 IN 10 UDELEŽENCEV

ZAČETEK 3. 12.



Mentor: Andrej Slonjšak
Trajanje: 30 ur, 180 min na srečanje
Cena: 100 € na osebo

Prijeten, sproščen in ustvarjalen kulinarični program, kjer boste skupaj z Andrejem pripravljali okusne jedi, spoznavali nove kuharske tehnike, lokalne sestavine, zdrave pristope in praktične kuharske trike. Del programa je namenjen tudi iskanju receptov, uporabi aplikacij za načrtovanje obrokov ter osnovam fotografiranja jedi. Cena vključuje izvedbo predavanj in praktičnih delavnic, pripravo jedi, vse potrebne surovine ter organizacijske in logistične stroške izvedbe programa. Program se izvaja na III. OŠ Celje.

25 KROŽNIK ZGODB

MED 8 IN 12 UDELEŽENCEV

ZAČETEK 2. 10.



Mentorica: Petra Zlatoper
Trajanje: 20 ur, med 2 in 3 ure na srečanje
Cena: 135 € na osebo

Program združuje spoznavanje kuhinj sveta (grške, francoske in španske), kulinarične dediščine Celja od rimske Celeie do meščanskega obdobja ter praktične vsebine vsakdanje kuharije, kot so kuhanje za eno osebo in priprava jedi za zdravje možganov. Udeleženci jedi pripravljajo, degustirajo in prejmejo recepte. Program poteka v prostorih Kajak kanu kluba NIVO Celje na Špici. Cena vključuje vsa živila, recepte, predstavitev jedi in izvedbo delavnic.

26 SPOZNAVAJMO SLOVENIJO

DO 80 UDELEŽENCEV

ZAČETEK 5. 10.



Mentorica: Janja Jedlovčnik
Trajanje: 30 ur, 90 min na srečanje ter dodatno 5 ekskurzij
Cena: brezplačno, plačljive ekskurzije

Program poglobljeno odkriva slovenske kraje, njihovo zgodovino, kulturno in naravno dediščino ter zanimive osebnosti. Udeleženci se srečujejo na predavanjih, kjer predstavljajo izbrane teme, znanje pa nadgradijo na strokovno vodenih ekskurzijah. Program spodbuja aktivno sodelovanje, raziskovanje, druženje in izmenjavo znanja. Čeprav je program brezplačen, se pričakujeta redna udeležba in sodelovanje pri soustvarjanju vsebin. Pri prijavi imajo prednost udeleženci, ki so program redno obiskovali v preteklem obdobju, za nove člane pa je na voljo 10 prostih mest. V sodelovanju z OKC.

27 TORKOVI VANDROVČKI

DO 55 UDELEŽENCEV

ZAČETEK 22. 9.



Mentorica: Vlasta Gričar
Trajanje: med 30 in 33 vandranj
Cena: 83 € na osebo in plačljiva vandranja

Enodnevna vodena vandranja po Sloveniji z javnim prevozom potekajo vsak torek. Spoznajte najlepše in manj znane kotičke naše domovine, njihovo bogato zgodovino, zanimive zgodbe, kulinarične posebnosti ter lokalne okuse. Ob prijetnem druženju boste krepili prijateljske vezi in odkrivali Slovenijo na drugačen način. Vsako vandranje je plačljivo. Pri prijavi imajo prednost udeleženci, ki so program redno obiskovali v preteklem obdobju, za nove člane pa je na voljo 10 prostih mest.

28 JOGA ZA VITALNO HRBTENICO

MED 4 IN 15 UDELEŽENCEV

ZAČETEK 1. 10.



Mentorica: Kristina Mlakar
Trajanje: 60 min, 4 x na mesec
Cena: 45 € na osebo na mesec, ne glede na število udeležencev v skupini in število obiskov posameznega udeleženca.

Program Joga za vitalno hrbtenico je namenjen vsem, ki želite izboljšati gibljivost, držo in splošno počutje. Spoznavali boste zdrav dih, usvajali pravilne gibalne vzorce ter z redno vadbo krepili prožnost, moč in vzdržljivost telesa. Vadba prispeva k umirjenemu umu, večji čustveni stabilnosti, zmanjševanju stresa ter več vitalne življenjske energije. Predznanje ni potrebno. Potrebujete le udobna oblačila, podlogo za vadbo in vodo. Program je primeren za vse starosti in stopnje telesne pripravljenosti.

29 SPROSTITVENE TEHNIKE ZA MIRNO IN RADOSTNO ŽIVLJENJE

MED 4 IN 15 UDELEŽENCEV

ZAČETEK 29. 9.



Mentorica: Kristina Mlakar
Trajanje: 60 min, 4 x na mesec
Cena: 45 € na osebo na mesec, ne glede na število udeležencev v skupini in število obiskov posameznega udeleženca.

Program Sprostitvene tehnike je namenjen vsem, ki želite izboljšati svoje počutje ter okrepiti notranji mir in ravnovesje. Z vajami čuječnosti, tehnikami dihanja, nežnimi DAO YIN vajami in vodenimi meditacijami boste razvijali prisotnost, umirjali misli ter krepili telesno in duševno vitalnost. Program spodbuja sprostitev, bolj uravnotežen živčni sistem, več energije ter osebnostno rast. V prijetni skupini boste osvojili preproste tehnike, ki jih boste zlahka vključili v vsakdanje življenje.

30 SWING SOLO JAZZ

MED 8 IN 14 UDELEŽENCEV **ZAČETEK 23. 10.**



Mentorica: Maja Fiket
Trajanje: 18 srečanj po 50 min
Cena: 45 € na osebo

Swing solo jazz je namenjen vsem, ki radi plešete in želite izboljšati gibljivost, koordinacijo, ravnotežje ter telesno kondicijo. Ples poteka individualno, zato plesni partner ni potreben. Ob živahni glasbi boste spoznavali osnove oziroma nadgrajevali znanje solo jazz plesa, razvijali občutek za ritem, spodbujali ustvarjalnost ter krepili spomin in zbranost. Program poteka v začetni in dveh nadaljevalnih skupinah, primeren pa je za vse, ki želite ohranjati vitalnost, dobro voljo in uživati v plesu.

31 SWING V PARU

MED 8 IN 14 UDELEŽENCEV **ZAČETEK 23. 10.**



Mentorica: Maja Fiket
Trajanje: 18 srečanj po 60 min
Cena: 45 € na osebo

Swing v paru je za začetnike, ki želite spoznati osnove družabnega swing plesa v prijetnem in sproščenem vzdušju. Ples izboljšuje telesno pripravljenost, ravnotežje, koordinacijo in gibljivost, hkrati pa krepi spomin, občutek za ritem ter spodbuja druženje. Vadba je primerna za vse, ki si želite aktivnega preživljanja prostega časa in novih plesnih izkušenj. Za udeležbo potrebujete plesnega partnerja ali partnerico, s katerim bosta skupaj osvajala prve swing korake. Zakonec ali partner na istem naslovu ima 5€ popusta.

32 VADBA V VODI ZA SENIORJE

MED 6 IN 10 UDELEŽENCEV

ZAČETEK 6. 10.



Program je namenjen vsem, ki želite ohranjati vitalnost in gibljivost, izboljšati počutje, se sprostiti ter aktivno preživljati prosti čas. Vadba poteka v terapevtskem bazenu Osnovne šole Glazija z globino 110 cm in s temperaturo vode 32 °C, zato je primerna tudi za osebe z gibalnimi omejitvami ali za tiste, ki jim gibanje na suhem predstavlja večji napor. Na srečanjih z različnimi pripomočki krepite telo, izboljšujete gibljivost, ravnotežje in splošno telesno pripravljenost ter ustvarjate spodbudno okolje, kjer vsak napreduje v svojem ritmu. V ceno je vključena uporaba bazena in vseh pripomočkov.

Mentorica: Mateja Čretnik
Trajanje: 60 min, 4 x na mesec
Cena: 45 € na osebo na mesec, ne glede na število udeležencev v skupini in število obiskov posameznega udeleženca.

33 TAO JOGA OBRAZA

MED 8 IN 15 UDELEŽENCEV

ZAČETEK 16. 10.



Tao joga obraza je nežna vadba, s katero aktivirate 57 obraznih mišic, izboljšate njihovo prekrvavitev, tonus in prožnost ter prispevate k bolj svežemu videzu obraza. Z rednim izvajanjem spodbudite tudi delovanje možganov, žlez in hormonskega ravnovesja ter izboljšate splošno počutje. Na programu boste spoznali učinkovite dihalne tehnike, pomen kakovostnega spanca in vlogo superživil pri ohranjanju zdravja. Vse to v sproščenem, prijetnem vzdušju, ki spodbuja dobro voljo in vitalnost.

Mentorica: Mihaela Urška Zakošek
Trajanje: 15 srečanj po 60 min
Cena: 68 € na osebo

Treniramo možgane

34 MOŽGANSKI FITNES

MED 8 IN 12 UDELEŽENCEV

ZAČETEK 5. 11.



Želite ohraniti dober spomin, zbranost in miselno prožnost? Na srečanjih boste z miselnimi ugankami, rebusi, dvoročnim pisanjem, prstnimi vajami in učinkovitimi mnemotehnikami na igriv način krepili delovanje možganov. Spoznali boste preizkušene metode pomnjenja, kot so palača spomina, rimska soba in sistem telo. Program poteka v sproščenem in spodbudnem vzdušju ter je namenjen vsem, ki želite aktivno ohranjati miselne sposobnosti, bistrost uma in veselje do vseživljenjskega učenja.

Mentorica: Alja Gričar
Trajanje: 30 ur, 90 min na srečanje
Cena: 98 € na osebo

35 FRAKTALI ZA BISTRE MISLI

MED 8 IN 12 UDELEŽENCEV

ZAČETEK 5. 11.



Pri risanju fraktalov na ustvarjalen način krepite koncentracijo, pozornost, koordinacijo oko-roka, finomotoriko in grafomotoriko. Del fraktalne mreže nastaja z zaprtimi očmi, nato pa ga dopolnjujete z barvami in vzorci. Rišete z desno, levo ali obema rokama hkrati, s čimer spodbujate sodelovanje obeh možganskih polobel ter razvijate natančnost, miselno prožnost in ustvarjalnost. Program je namenjen vsem, ki želite z ustvarjalnim delom krepiti kognitivne sposobnosti. Likovno predznanje ni potrebno.

Mentorica: Alja Gričar
Trajanje: 30 ur, 90 min na srečanje
Cena: 98 € na osebo

36 BRAINOBRAIN SENIOR BOBS

MED 6 IN 10 UDELEŽENCEV

ZAČETEK 28., 30. 9. (STOPNJA 3, 4) IN 1. 10. (STOPNJA 1)



Mentorica: Svetlana Lazović
Trajanje: 24 ur, 90 min na srečanje
Cena: 135 € na osebo ne glede na število udeležencev in 20 € ali 30 € strošek učnega gradiva

Program temelji na tehnikah abakusa in mentalne aritmetike, ki spodbujajo celostno delovanje možganov. Z računanjem na abakus krepite koncentracijo, pozornost, spomin in sposobnost vizualizacije ter spodbujate ustvarjalno razmišljanje. Udeleženci spoznajo tudi izbrane tehnike nevrolingvističnega programiranja, ki podpirajo osebnostni razvoj in bogatijo skupinsko dinamiko. Trimesečni program obsega 24 ur. Pri programu Senior BOBS 1 je enkraten strošek učnega gradiva (knjiga, abakus, pisalo in zvezek) 30 €, pri nadaljevalnih programih pa 20 €.

37 LUMOBRAIN

MED 8 IN 12 UDELEŽENCEV

ZAČETEK 5. 11.



Mentorica: Nina Mozetič
Trajanje: 20 ur, 90 min na srečanje
Cena: 90 € na osebo

Program je namenjen vsem, ki želite ohranjati miselno vitalnost, zbranost, samozavest in dobro počutje. Strokovno vodena srečanja povezujejo miselne vaje, gibanje, koordinacijo, pozornost in socialno sodelovanje, kjer krepite spomin, besedno izražanje, logično mišljenje, ustvarjalnost in miselno prožnost, z nevrovadbo pa izboljšujete ravnotežje, koordinacijo ter povezovanje telesa z možgani. Program poteka v sproščenem vzdušju, s poudarkom na sodelovanju, radovednosti in aktivni skrbi za miselno vitalnost.

38 DRUŽENJE OB KARTAH REMI

DO 25 UDELEŽENCEV

ZAČETEK 2. 10.



Mentorica: Vlasta Gričar
Trajanje: 50 ur, 90 min na teden
Cena: brezplačno

Program je namenjen vsem ljubiteljem družabne igre remi, ki želite ob prijetnem druženju uriti miselne sposobnosti in preživljati prosti čas v dobri družbi. Igranje remija spodbuja zbranost, strateško razmišljanje, spomin in sprejemanje odločitev, hkrati pa krepi socialne stike ter ustvarja prijetno in sproščeno vzdušje. Program je primeren tako za izkušene igralce kot tudi za začetnike, ki se želite naučiti pravil in uživati v tej priljubljeni igri.

Osvajamo digitalni svet

39 OSNOVE DSLR FOTOGRAFIJE

MED 8 IN 12 UDELEŽENCEV

ZAČETEK 4. 11.



Mentor: Robert Gajšek
Trajanje: 16 ur, 90 min na srečanje
Cena: 39 € na osebo

Program je namenjen vsem, ki želite bolje spoznati uporabo digitalnega fotoaparata (DSLR, brezzrcalnega ali naprednega kompaktnega) ter izboljšati kakovost svojih fotografij. Spoznali boste delovanje naprave, osnovne tehnične nastavitve, kompozicijska pravila, različne fotografske zvrsti ter izbiro primerne opreme. Naučite se tudi osnov arhiviranja in priprave fotografij za tisk. Program vključuje praktično delo z učnimi listi za samostojno utrjevanje znanja. Za sodelovanje je potreben digitalni fotoaparat.

Mentor vseh digitalnih programov je Andrej Slonjšak.

Programi potekajo na različnih zahtevnostnih ravneh, zato ob vpisu izberite raven glede na opis programa in svoje predznanje. Izbrano raven vpišite na vpisnico.

Vsi digitalni programi se začnejo 3. ali 4. decembra 2026, o točnem terminu boste obveščeni teden dni pred začetkom.

Velikost skupine je od 8 do 12 udeležencev.
Vsak program obsega 20 ur oziroma 10 srečanj po 90 minut.

Cena posameznega programa pri desetih udeležencih znaša 50 € na osebo.

40 OSNOVNA RAVEN UPORABE RAČUNALNIKA

Program je namenjen začetnikom, ki želite osvojiti osnovno delo z računalnikom. Udeleženci spoznajo uporabo tipkovnice in miške, internet, elektronsko pošto, osnovne programe, e-storitve, varna gesla ter se naučijo prepoznati spletne prevare. Program poteka postopno in praktično.

41 NADALJEVALNA RAVEN UPORABE RAČUNALNIKA

Program nadgrajuje znanje urejanja dokumentov in preglednic, digitalnih obrazcev, obdelave fotografij, varnostnih kopij, uporabe oblaka, digitalnih potrdil ter organizacije datotek. Poseben poudarek je na digitalni varnosti, upravljanju gesel in varovanju osebnih podatkov.

42 OSNOVNA RAVEN UPORABE PAMETNEGA TELEFONA

Program je namenjen začetnikom, ki želite osvojiti uporabo pametnega telefona. Udeleženci spoznajo osnovne nastavitve, klice, sporočila, fotografiranje, uporabo aplikacij in orodij, e-storitve (elektronska pošta, enostavni obrazci), varna gesla ter prepoznavanje spletnih prevar. Program poteka praktično in postopno.

43 NADALJEVALNA RAVEN UPORABE PAMETNEGA TELEFONA

Primeren za vse, ki osnove že obvladate. Udeleženci se naučijo urejati fotografije, uporabljati zemljevide, shranjevati datoteke, uporabljati USB ključek na telefonu, organizirati galerijo, uporabljati e-storitve (npr. zVEM, SI-PASS), ter spoznajo osnove plačevanja s telefonom. Veliko je praktičnih vaj in primerov iz vsakdanjega življenja.

44 NAPREDNA RAVEN UPORABE PAMETNEGA TELEFONA

Program je namenjen vsem, ki želite bolje izkoristiti napredne možnosti pametnega telefona. Udeleženci spoznajo napredne varnostne nastavitve, upravljanje gesel, delo v oblaku, varnostne kopije, digitalna potrdila in podpisovanje, napredno delo z datotekami, USB-ključkom, umetno inteligenco ter vpogled v datoteke telefona.

45 FOTOGRAFIJA S PAMETNIM TELEFONOM

Program združuje fotografiranje s pametnim telefonom, ustvarjalnost in digitalno urejanje. Udeleženci spoznajo kompozicijo, svetlobo in portretni način, fotografije prenesejo na računalnik, jih uredijo, arhivirajo ter pripravijo za tisk ali splet. Spoznajo tudi uporabo USB-ključka, oblaka in umetne inteligence za izboljšavo fotografij.

46 SOUPORABA PAMETNEGA TELEFONA IN RAČUNALNIKA

Program povezuje uporabo pametnega telefona in računalnika. Udeleženci spoznajo prenos fotografij, sinhronizacijo datotek, uporabo oblaka, urejanje dokumentov, video klice, spletne obrazce, digitalna potrdila, dokumente in USB-ključek. Poseben poudarek je na sinhronizaciji e-storitev, digitalne identitete ter varnem delu z osebnimi podatki.

NAČRTOVANE U3O DEJAVNOSTI

Na naslednjih straneh predstavljamo nabor predvidenih dejavnosti naše univerze in partnerjev, ki bodo priložnosti za nova znanja, druženje in prijetna doživetja. Že zdaj vas prisrčno vabimo, da se nam pridružite.

7. 9. 2026	Odprtje razstave izdelkov programa Ročna dela
10. 9. 2026	Predstavitvena delavnica programa Mandale (Mateja Čretnik)
21. 9. 2026	Demenca ni usoda: Imate več vpliva, kot si mislite - dogodek ob dnevu Alzheimerjeve bolezni (Zavod Pomni)
22. 9. 2026	Preventivna delavnica za starejše e-kolesarje in kolesarje (Javna agencija Republike Slovenije za varnost prometa)
2. 10. 2026	Izobraževanje o kognitivnem zdravju (Zavod Pomni)
5. 10. 2026	Otvoritev študijskega leta U3O s posebnim gostom
8. 10. 2026	Ekskurzija Benetke, bienale in ostali zakladi
22. 10. 2026	Predavanje odnosi, meje in notranja trdnost - Prijaznost je moč (Maya Peron)
24. 10. 2026	Ogled opere Tannhäuser v SNG Maribor
9. 11. 2026	Slavnostni dogodek ob treh obletnicah Osrednje knjižnice Celje
18. 11. 2026	Delavnica o spletnih prevarah in uporabi zVEM, eUprave in eDavkov (Spletne brihte in A1)
20. 11. 2026	Likovna terapevtska delavnica Umetnost za dobro počutje - Slikanje mandal (ŠCC)
26. 11. 2026	Zdravstveno predavanje: 14 nasvetov proti raku (NIJZ)
10. 12. 2026	Predavanje odnosi, meje in notranja trdnost - Ko je vsega preveč (Maya Peron)
16. 12. 2026	Ogled baleta Hrestač v SNG Maribor - Balet
13. 1. 2027	Delavnica o spletnih prevarah in uporabi zVEM, eUprave in eDavkov (Spletne brihte in A1)
27. 1. 2027	Vokalno-instrumentalni koncert Ciklus Kanconijer v Vatroslav Lisinski (Zbor in Simfonični orkester Hrvaške radiotelevizije)
4. 2. 2027	Predavanje odnosi, meje in notranja trdnost - Prijaznost kot veščina v medsebojnih odnosih (Maya Peron)
12. 2. 2027	Likovna terapevtska delavnica Umetnost za dobro počutje - Izdelava unikatnega lončka (ŠCC)
13. 2. 2027	Ogled opere Don Giovanni v SNG Maribor
1. - 21. 3. 2027	Festival Fabula 2027 - (Ne)varno branje
13. 3. 2027	Ogled baleta Four Reasons & Minus 16 v SNG Maribor
25. 3. 2027	Zdravstveno predavanje: Zdravje se začne na krožniku (NIJZ)
4. 4. 2027	Ogled koncerta Simfoničnega orkestra radia ORF z Dunaja v Cankarjevem domu
22. 4. 2027	Razstava programa Risanje mandal
4. 5. 2027	Odprtje razstave programa UNICEF-ovih punčk in fantkov iz cunj
10. 5. 2027	Ogled predstave Ballet de Marseille/La Horde: Čas vsebine v Cankarjevem domu
14. 5. 2027	4. U3O Fest

Podrobne informacije za vse načrtovane dejavnosti in dogodke boste prejeli v tedenskem napovedniku ali v e-sporočilu v mesecu pred dejavnostjo. Predčasne prijave niso mogoče.

DEMENCA NI USODA: IMATE VEČ VPLIVA, KOT SI MISLITE - DOGODEK OB DNEVU ALZHEIMERJEVE BOLEZNI

21. 9. 2026
ob 17.00
v Levstikovi dvorani

Spomin, razmišljanje in sposobnost samostojnega življenja pogosto jemljemo za samoumevne – dokler ne opazimo prvih sprememb. Prav zato je pomembno razumeti, kaj se dogaja z možgani skozi leta in kdaj so spremembe del običajnega staranja, kdaj pa lahko nakazujejo na kognitivni upad ali demenco.

Ali veste, kako prepoznati prve opozorilne znake? Kakšna je razlika med Alzheimerjevo boleznijo in drugimi oblikami demence? Zakaj danes stroka poudarja, da imate na zdravje možganov več vpliva, kot si večina predstavlja?

Ob svetovnem dnevu Alzheimerjeve bolezni vas vabimo na brezplačen strokovni dogodek »Demenca ni usoda: Imate več vpliva, kot si mislite«, kjer bomo skupaj s strokovnjaki osvetlili aktualna spoznanja o demenci, zgodnjem prepoznavanju kognitivnih sprememb ter možnostih za ohranjanje zdravja možganov. Dogodek bo združil strokovnjake, predstavnike organizacij in posameznike, ki se pri svojem delu srečujejo z vprašanji kognitivnega zdravja, demence in podpore starejšim odraslim.

Dogodek je namenjen vsem, ki želite bolje razumeti demenco, spomin in zdravje možganov ter izvedeti, kaj lahko storimo danes za boljšo kakovost življenja jutri.

Udeležba je brezplačna, vendar je zaradi omejenega števila mest obvezna predhodna prijava. Prijava je potrebna za vsako osebo posebej. V primeru, da se dogodka ne boste mogli udeležiti, vas prosimo, da nas o tem pravočasno obvestite in omogočite udeležbo drugim zainteresiranim.

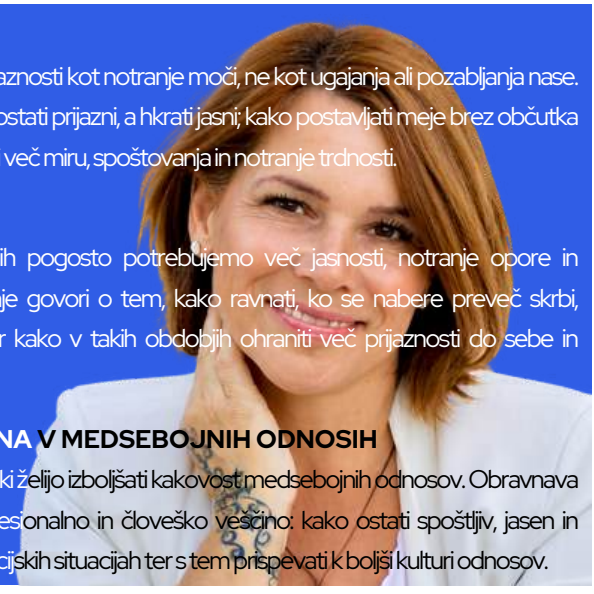
Spletna prijava na dogodek: https://luma.com/q0ck8x0z.

KREPITEV KOGNITIVNEGA ZDRAVJA

2. 10. 2026
ob 10.00
v Besednici

V sodelovanju z Zavodom POMNI vabimo na brezplačno izobraževanje o kognitivnem zdravju. Spoznali boste pomen preventive, zgodnje znake kognitivnega upada ter načine, kako lahko sami zmanjšujemo tveganje za demenco. Predstavili bomo tudi program JASNA, preventivno merjenje zdravja možganov, ki omogoča vpogled v njihovo trenutno stanje in priporočila za pravočasno ukrepanje. Meritev ni pogoj za udeležbo.

PREDAVANJA ODNOSI, MEJE IN NOTRANJA TRDNOST



1. predavanje
22. 10. 2026
ob 17.00
v Besednici

PRIJAZNOST JE MOČ

Predavanje odpira vprašanje prijaznosti kot notranje moči, ne kot ugajanja ali pozabljanja nase. Udeleženci bodo spoznali, kako ostati prijazni, a hkrati jasni; kako postavljati meje brez občutka krivde in kako v odnosih ohranjati več miru, spoštovanja in notranje trdnosti.

2. predavanje
10. 12. 2026
ob 17.00
v Besednici

KO JE VSEGA PREVEČ

V zahtevnih življenjskih obdobjih pogosto potrebujemo več jasnosti, notranje opore in mirnejšega odzivanja. Predavanje govori o tem, kako ravnati, ko se nabere preveč skrbi, sprememb ali odgovornosti, ter kako v takih obdobjih ohraniti več prijaznosti do sebe in drugih.

3. predavanje
4. 2. 2027
ob 17.00
v Besednici

PRIJAZNOST KOT VEŠČINA V MEDSEBOJNIH ODNOSIH

Predavanje je namenjeno vsem, ki želijo izboljšati kakovost medsebojnih odnosov. Obravnava prijaznost kot pomembno profesionalno in človeško veščino: kako ostati spoštljiv, jasen in miren tudi v zahtevnih komunikacijskih situacijah ter s tem prispevati k boljši kulturi odnosov.

ZDRAVSTVENI PREDAVANJI NIJZ, OBMOČNA ENOTA CELJE

26. 11. 2026
ob 17.00
v Besednici

14 nasvetov proti raku - kateri dejavniki so povezani z nastankom raka? Kaj je mogoče ukreniti, da bi zmanjšali breme te bolezni?
Predava Jasmina Staroveški Anderlič, dr. med., spec. javnega zdravja

25. 3. 2027
ob 17.00
v Besednici

Zdravje se začne na krožniku - praktični nasveti za zdravo prehranjevanje v 3. življenjskem obdobju.
Predava Janja Robida, mag. zdr. - soc. manag.

NIJZ
Nacionalni inštitut za javno zdravje

UNESCOVO SREBRNO FILMSKO PLATNO

1 x mesečno ob torkih, ob 10. uri v Malem kinu Union

V sodelovanju s Kinom Union in v okviru Unescovega kreativnega mesta literature smo preteklo študijsko leto na pobudo podžupana Sama Seničarja obudili Srebrno filmsko platno, dopoldanski filmski program, namenjen članicam in članom U3O, ljubiteljem kakovostnega filma in literature.
Enkrat mesečno, predvidoma ob torkih ob 10. uri, si boste v Malem kinu Union lahko ogledali izbrani film, posnet po knjižni predlogi.
Program spodbuja branje, filmsko pismenost in kritično razmišljanje, hkrati pa ponuja prijetno priložnost za druženje in izmenjavo vtisov. Cena posameznega filmskega ogleda je **4 €** (plačilo na blagajni kina). O programu in posameznih terminih boste sproti obveščeni. Vabljeni, da skupaj odkrivamo zgodbe, ki zaživijo tako na knjižnih straneh kot na filmskem platnu.

mali union

CELJE MESTO LITERATURE

ABONMA CELJSKEGA GODALNEGA ORKESTRA

Datumi koncertov:

20. 10. 2026
26. 12. 2026
2. 3. 2027
20. 4. 2027
1. 6. 2027

celjski godalni orkester

Celjski godalni orkester, ki ga od leta 1988 kot umetniški vodja in dirigent vodi Nenad Firšt, združuje profesionalne in ljubiteljske glasbenike ter s koncertno dejavnostjo bogati kulturno dogajanje Celja in širše okolice. Njegovo delovanje temelji na ljubezni do glasbe, druženju in želji, da bi bila kakovostna glasba dostopna čim širšemu krogu poslušalcev.
Naše članice in člane vabimo k vpisu abonmaja Celjskega godalnega orkestra, ki je zanje na voljo po izredno ugodni ceni **25 €**.

Vpis v abonma **zapišite na vpisnico** ob vpisu v študijsko leto naše U3O.

Koncerti bodo v **Narodnem domu Celje**, vsi s pričetkom ob **19.30**. Abonmajske vstopnice lahko prevzamete eno uro pred prvim koncertom, 20. oktobra 2026, na blagajni pred vstopom v dvorano.

ABONMA SLG CELJE

Posebna cena posameznega abonmaja je **60€**.

SLG Celje

Vabljeni k vpisu abonmaja SLG Celje, ki bo potekal na njihovi blagajni od 1. **do 18. septembra** 2026, od ponedeljka do petka, med 9. in 12. uro ter med 15. in 18. uro.

Vpis v tem terminu prinaša posebno ceno **60 €** za vse članice in člane naše U3O z veljavno člansko izkaznico U3O za študijsko leto 2026/2027.
Izbirate lahko med naslednjimi abonmaji:

ABONMA TOREK – VEČERNI ob 19.30
ABONMA ČETRTEK – VEČERNI ob 19.30
ABONMA PETEK – VEČERNI ob 19.30
ABONMA SOBOTA – POPOLDANSKI ob 17.00
ABONMA SOBOTA – VEČERNI ob 19.30



Celoten repertoar in program predstav si lahko ogledate v programski knjižici SLG Celje: https://slg-ce.si/uploads/slg-repertoarna-knjizica-web%20(1).pdf.

ZAVOD CELEIA

zavod celeia celje

Interreg Slovenija – Hrvaška
Living Castles 2.0

Na Celjskem gradu verjamejo, da najlepše zgodbe nastajajo, ko sodelujemo. V okviru projekta **Living Castles 2.0** vas vabijo, da s svojim znanjem, izkušnjami, idejami in življenjsko modrostjo sodelujete pri pripravi in izvedbi dogodkov, kulturnih programov ter drugih aktivnosti. Zainteresirani pišite na tadej.strnad@knjiznica-celje.si.

Boste pa članice in člani naše U3O tudi v študijskem letu 2026/2027 deležni popustov pri izbranih plačljivih prireditvah Zavoda Celeia Celje. O ugodnostih vas bomo sproti obveščali in vabili k udeležbi.

CENTER SODOBNIH UMETNOSTI CELJE

Sprehodi po razstavah in pogovori o družbi

Sodobne vizualne umetnice in umetniki skozi različne umetniške medije in likovne tehnike odpirajo pomembna družbena vprašanja, ponujajo kritičen pogled na svet, opozarjajo na neenakopravnost in nepravičnost ter spodbujajo razmislek o prihodnosti.

Enkrat mesečno boste lahko na vodenih ogledih aktualnih razstav CSU-ja spoznavali sodobno umetniško produkcijo, različne umetniške zvrsti ter umetnice in umetnike iz lokalnega, nacionalnega in mednarodnega prostora. Ob ogledih se boste sproščeno pogovarjali o umetnosti in družbenih temah. Občasno se vam bodo pridružile tudi vizualne ustvarjalke in ustvarjalci.

Ogledi bodo potekali enkrat mesečno po 60 minut v Likovnem salonu, Galeriji sodobne umetnosti in Galeriji Račka, z začetkom oktobra, praviloma prvi torek v mesecu ob 15. uri oziroma po dogovoru.

Center sodobnih umetnosti

Cena za 9 obiskov in dodatno brezplačno vodstvo po dogovoru z udeleženkami in udeleženci je **20 €** na osebo, če se za obiske oblikuje **skupinica najmanj 5 članic in članov U3O**.

Zainteresirana skupinica se za koriščenje ponudbe oglasi v pisarni U3O **do 30. 9.**

LIKOVNI TERAPEVTSKI DELAVNICI UMETNOST ZA DOBRO POČUTJE

ŠOLSKI CENTER CELJE

V sodelovanju s Šolskim centrom Celje vabljeni na brezplačni likovni terapevtski delavnici, namenjeni sprostitvi, ustvarjanju in prijetnemu druženju. Vsaka delavnica traja 3 ure in je namenjena skupini do 15 udeležencev. Za ustvarjanje ne potrebujete predznanja ali posebnih likovnih spretnosti, le dobro voljo.

20. 11. 2026
ob 10.30
v prostoru 2-3 Levstikove dvorane

Slikanje mandal

Delavnica je namenjena vsem, ki si želite sprostitve in prijetnega druženja. Ob ustvarjanju barvitih vzorcev boste umirili misli in razvijali svojo, morda do zdaj prikrito, ustvarjalno žilico. Za piko na i boste mandale ob koncu dodelali v t. i. lovilce sanj. S seboj prinesite papirnat krožnik, kozarček za vodo, ostanke volne in čopiče, če jih imate.

12. 2. 2027
ob 10.30
v prostoru 2-3 Levstikove dvorane

Izdelava unikatnega lončka za zelišča

Spoznali boste tehniko poslikavanja in tehniko lepljenja papirnatih prtičkov ter z njima okrasili lonček po svojem okusu. S seboj prinesite barvni papirnati prtiček in valjasto pločevinko (od kompota, koruze, fižola), ki jo doma namočite v vodo in odstranite papirno deklaracijo, da bo delo na delavnici hitreje steklo.

O možnosti prijave na delavnici vas bomo obvestili v mesecu pred izvedbo posamezne delavnice.

Digi SOS



Digi SOS točka bo na voljo predvidoma od oktobra ob **torkih** med **13.** in **14.** uro.

ŠOLSKI CENTER CELJE

Potrebujete pomoč pri uporabi mobilnega telefona, tablice ali prenosnika? Na Digi SOS točki vam bodo pri osnovnih digitalnih opravilih pomagali prijazni in potrpežljivi dijaki Šolskega centra Celje. Svetovanje je individualno, poteka v mirnem okolju in traja približno 20 minut.

Pomagajo vam lahko pri uporabi mobilnega telefona, fotografiranju in ogledu fotografij, iskanju informacij na spletu, uporabi spletne pošte, pošiljanju elektronskih sporočil, nameščanju osnovnih aplikacij, uporabi tablice ali prenosnika, iskanju gradiva v COBISS+, uporabi e-knjig in zvočnih knjig ter spletnih storitev knjižnice. Pred obiskom razmislite, kaj bi se želeli naučiti oziroma kateri postopek vam povzroča težave. S seboj lahko prinesete tudi zapisano vprašanje ali primer, pri katerem potrebujete pomoč.

Dijak vam bo postopek pokazal in razložil po korakih, nato pa boste čim več poskusili narediti sami.

Zaradi individualnega svetovanja je obvezna **predhodna prijava**, ob kateri navedete, pri čem potrebujete pomoč. Prijave bomo sprejemali na e-naslovu tadej.strnad@knjiznica-celje.si, o njihovem odprtju pa vas bomo pravočasno obvestili. Po prijavi boste po e-pošti prejeli obvestilo o prostem terminu.

SPLETNE BRIHTE: BREZPLAČNE VSEBINE ZA KREPITEV DIGITALNIH VEŠČIN STAREJŠIH

A1

Delavnici bosta **18. 11. 2026** in **13. 1. 2027** ob 9.00 v Študijski čitalnici.

Spletne brihte

Kako prepoznati spletne prevare? Kako varno uporabljati digitalne storitve in kako si olajšati vsakodnevna opravila na spletu? Program Spletne brihte, ki nastaja v sodelovanju z A1 Slovenija in Digital School, prinaša brezplačne praktične vsebine za krepitev digitalnih veščin starejših. Na delavnicah boste lahko izvedeli več o varni uporabi spleta ter uporabi storitev zVEM, eUprava in eDavki, svoje dileme pa boste lahko razjasnili tudi v neposrednem pogovoru s strokovnjaki. Poudarek bo na praktičnih prikazih, vprašanjih in neposrednemu svetovanju. Delavnici sta brezplačni, zaradi lažje organizacije pa bo potrebna predhodna prijava.

Do U3O se zapeljite s Celebusom, linijo 4, in izstopite na postajališču pri občini.



CILJI UNIVERZE ZA 3. ŽIVLJENJSKO OBDOBJE CELJE

1. Spodbujanje vseživljenjskega učenja

Omogočanje učenja starejšim in spodbujanje radovednosti, osebne rasti ter aktivnega duha v tretjem življenjskem obdobju.

2. Krepitev socialne vključenosti

Preprečevanje socialne izključenosti starejših ter spodbujanje sodelovanja, povezovanja in medgeneracijskega dialoga.

3. Razvoj posameznikovih potencialov

Podpora pri razvoju znanj, spretnosti in interesov, ki omogočajo aktivno, ustvarjalno in kakovostno staranje.

4. Aktivno državljanstvo in prostovoljstvo

Vključevanje starejših v družbeno koristne dejavnosti, prostovoljno delo in življenje v skupnosti.

5. Povečevanje kakovosti življenja

Izboljšanje psihičnega, čustvenega in socialnega počutja z učenjem, kulturnim udejstvovanjem in druženjem.

6. Medgeneracijsko sodelovanje

Vzpostavljanje vezi med generacijami, prenos znanja in izkušenj ter skupno učenje.

7. Usmerjanje v socialno okolje

Sodelovanje z lokalno skupnostjo, javnimi ustanovami, strokovnjaki, organizacijami in širšo javnostjo.

KODEKS RAVNANJA

Univerza za 3. življenjsko obdobje Celje (v nadaljevanju U3O) je članica Mreže Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje in ena izmed najobsežnejših dejavnosti Osrednje knjižnice Celje, v kateri vodstvo univerze, mentorji in člani (v nadaljevanju deležniki) izmenjujejo znanje, spretnosti in izkušnje v vključujočem in spoštljivem okolju. Slogan U3O je »Stičišče znanja in prijateljstva«. Člani, vključno z mentorji skupin in vodstvom univerze, prispevajo svojo pozitivno energijo, prizadevnost in delovno vnemo k uspešnemu delovanju U3O. V tem kodeksu ravnanja so opisana načela, ki jih morajo spoštovati vsi deležniki U3O.

1. Spoštovanje in vključevanje

Deležniki morajo drug do drugega ravnati vljudno, prijazno in spoštljivo, sprejemati raznolikost ter zagotavljati vključujoče in prijazno okolje.

2. Sodelovanje in vključenost

Vse deležnike spodbujamo, da aktivno sodelujejo pri dejavnostih U3O, prispevajo svoje znanje ter pozitivno in konstruktivno podpirajo učno skupnost.

3. Etično ravnanje

V vseh medsebojnih odnosih in dejavnostih U3O morajo vladati poštenost, zanesljivost in pravičnost. Deležniki morajo skrbeti za ugled U3O ter se izogibati navzkrižju interesov in svoje delovanje razmejiti od ideoloških, političnih, verskih, osebnih in institucionalnih vplivov ter interesov. Od deležnikov se pričakuje, da bodo upoštevali pravila U3O, ki so objavljena tukaj in v splošnih pogojih U3O, objavljenih na spletni strani Osrednje knjižnice Celje pod zavihkom UNIVERZA-U3O.

4. Varno in spodbudno okolje

Deležniki morajo zagotoviti, da dogodki in dejavnosti U3O potekajo na varen, spodbuden in nemoteč način, brez nadlegovanja, diskriminacije ali ustrahovanja.

5. Zaupnost in zasebnost

Osebne podatke članov in mentorjev je treba spoštovati, z njimi ravnati previdno in v skladu s Splošno uredbo o varstvu podatkov. Deležniki ne smejo razkrivati zasebnih podatkov drugih brez njihove privolitve.

6. Odgovorna uporaba virov

Viri U3O, vključno z uporabljenimi prostori, materiali in finančnimi sredstvi, se morajo uporabljati odgovorno in izključno v korist univerze in njenih članov v skladu z zastavljenimi cilji U3O, objavljenimi na spletni strani Osrednje knjižnice Celje pod zavihkom UNIVERZA-U3O.

7. Reševanje sporov

Vse morebitne težave ali spore je treba obravnavati spoštljivo in jih po potrebi pisno posredovati v reševanje na pošten in pregleden način v okviru pritožb U3O na u3o@knjiznica-celje.si.

Z upoštevanjem tega kodeksa ravnanja člani prispevajo k uspešni podporni in prijetni učni skupnosti v Univerzi za 3. življenjsko obdobje Celje.

VPISNI POGOJI

Članarina Univerze za 3. življenjsko obdobje Celje (U3O) za aktualne člane Osrednje knjižnice Celje znaša 10 €, za nečlane 15 €. Član knjižnice lahko postanete sočasno z vpisom na univerzo in izkoristite popust. Članarino za aktualno študijsko leto poravnate ob vpisu. Zakonski pari ali partnerji s skupnim prebivališčem plačajo članarino U3O le za enega člana.

Plačilo članarine za tekoče študijsko leto **omogoča** obiskovanje programov vseživljenjskega učenja (v nadaljevanju: program), obveščanje o dejavnostih U3O, udeležbo na dejavnostih in plačljivih ekskurzijah ter ogledih oper, baletov in gledaliških predstav v organizaciji U3O, hkrati pa vam prinaša ugodnejše cene vstopnic in popuste pri različnih zavodih ter lokalnih ponudnikih.

Za udeležbo na večini programov je potrebno plačilo **mentorskega honorarja**. Znesek plačila je odvisen od višine mentorskega honorarja in števila udeležencev. V knjižici je navedena **predvidena cena** za skupino desetih (10) udeležencev, razen če je pri programu navedeno drugače. Končni znesek se izračuna po zaključenem vpisu oziroma oblikovanju posameznih skupin.

Program se izvede, če se nanj prijavi najmanj **osem (8)** udeležencev, ob manjšem številu prijavljenih pa po dogovoru (vsak zainteresirani udeleženec podpiše izjavo o strinjanju z višjimi stroški manjše skupine). Programi imajo različno omejeno število udeležencev. Če je program ob prijavi zapolnjen, vas lahko uvrstimo na čakalni seznam in vas obvestimo o morebitni sprostitvi mesta.

Predviden začetek posameznega programa je naveden v knjižici. O začetku programa, na katerega ste vpisani, boste obveščeni po e-pošti ali SMS-sporočilu. Program se izvede po predvidenem urniku z možnimi prilagoditvami in v celoti v tekočem študijskem letu.

ODPOVED UDELEŽBE V PROGRAMU VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA

Odpoved udeležbe v programu je možna **izključno v pisni obliki** po e-pošti na naslov u3o@knjiznica-celje.si ali po pošti na naslov: Osrednja knjižnica Celje (U3O), Muzejski trg 1a, 3000 Celje. Če udeleženec zaradi **zdravstvenih razlogov** pisno odpove udeležbo, poravna **sorazmerni del** cene programa, ki je nastal od začetka izvajanja programa do dneva odpovedi. **V vseh drugih primerih odpovedi je udeleženec dolžan poravnati celoten znesek programa.** Če pisne odpovedi ne poda, se šteje, da program redno obiskuje, zato je prav tako dolžan poravnati celoten znesek programa.

IZJAVA O OBDELAVI OSEBNIH PODATKOV

Osrednja knjižnica Celje, Muzejski trg 1a, 3000 Celje, kot upravljavec obdeluje osebne podatke, navedene na vpisnici, za namen vpisa v U3O, vodenja evidence članov, organizacije in izvajanja programov, obveščanja o dejavnostih ter izpolnjevanja pravic in obveznosti, povezanih s članstvom v U3O. Podrobnejše informacije o obdelavi osebnih podatkov, rokih hrambe, uporabnikih podatkov, pravicah posameznika ter kontaktih za uveljavljanje pravic so objavljene na spletni strani https://www.knjiznica-celje.si/univerza-u3o/vpis/ in v fizični obliki v knjižnici.

S podpisom vpisnice potrjujem da sem seznanjen/-a:

- z informacijami o varstvu osebnih podatkov,
- z vpisnimi pogoji, Kodeksom ravnanja U3O in drugimi pravili delovanja U3O.

S svojim podpisom prostovoljno **soglašam**, da se fotografije, videoposnetki ali zvočni posnetki, na katerih sem prepoznaven/-na pri dejavnostih U3O, lahko uporabljajo za predstavitev in promocijo U3O na spletni strani Osrednje knjižnice Celje in U3O, družbenih omrežjih, v medijih, tiskanih in promocijskih gradivih knjižnice.

Številka članske izkaznice U3O: _____

VPISNICA

*Prosimo, da pred izpolnjevanjem vpisnice preberete vpisne pogoje v tej knjižici. Na vpis pridite z izpolnjeno vpisnico.

Ime in priimek: _____

Datum rojstva: _____

Naslov: _____

Podatki za obveščanje (članice in člane brez e-naslova ali v nujnih primerih o dogodkih obveščamo s krajšim SMS sporočilom):

Telefonska številka: _____

E-naslov: _____

V ŠTUDIJSKEM LETU 2026/2027 BOM OBISKOVAL/A NASLEDNJE PROGRAME VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA:

(Prosimo, da na črte navedete programe, v katere se vpisujete in stopnjo programa, če je to navedeno pri opisu.)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Prijava na program/e je **ZAVEZUJOČA** (glejte vpisne pogoje).

V Celju, _____ Podpis: _____

Univerza
za 3. življenjsko obdobje
Celje

STIČIŠČE ZNANJA IN PRIJATELJSTVA

v sodelovanju z

Celje
Mestna občina Celje

OSREDNJA
Knjižnica Celje

zavod celeia celje

SLG Celje

Center sodobnih umetnosti

CELJE MESTO LITERATURE

Festival literature sveta
Fabula
. . . Beletrina

OPERABALET MARIBOR

cankarjev dom

NIJZ
Nacionalni inštitut za javno zdravje

Spominčica
ALZHEIMER SLOVENIJA

Zavod POMNI

A1

Spletne brihte

ŠOLSKI CENTER CELJE

LJUBITELJSKO GLEDALIŠČE PETRA DAJNKA CELJE

III. OSNOVNA ŠOLA CELJE

OSNOVNA ŠOLA GLAZIJA

celjski godalni orkester

mali union

Kontakti Univerze za 3. življenjsko obdobje Celje
telefon: 03 426 17 61 ali 031 654 359 **e-naslov**: u3o@knjiznica-celje.si
spletna stran: https://www.knjiznica-celje.si/univerza-u3o/
facebook: https://www.facebook.com/u3ocelje