



Vpis v študijsko leto 2023/2024  
bo potekal od 4. do 28. septembra 2023,  
od ponedeljka do petka med 8. in 12. uro  
na sedežu U3O, v I. nadstropju knjižnice (PR pisarna),  
kjer vam bo 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. Nekateri izobraževalni programi so  
brezplačni, za večino pa je potrebno plačilo prispevka za  
mentorske ure.

Študijsko leto se začne v začetku oktobra in traja do konca maja.

Vodja izobraževalnih programov je Mojca Videmšek.  
Kontakt: e-naslov: [u3o@knjiznica-celje.si](mailto:u3o@knjiznica-celje.si), telefon: 03 426 17 61  
ali 031 654 352.

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

-Fritz Perls

**OGLEJTE SI  
PESTRO PONUDBO  
IZOBRAŽEVALNIH  
PROGRAMOV  
V ŠTUDIJSKEM LETU  
2023/2024  
IN SI IZBERITE  
SVOJE NAJLJUBŠE!**

# 1 **TORKOVI VANDROVČKI**

ZIMSKI IN POMLADNI SEMESTER



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 ter se kopajte v toplicah. Malo pa boste pokukali tudi v sosednje države.

# 2 **SPOZNAVAJMO SLOVENIJO**

ZIMSKI IN POMLADNI SEMESTER



Krožek združuje ljubitelje Slovenije, ki želijo dobro spoznati domače pokrajine in so pripravljene v krožku tudi aktivno sodelovati. Program 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.

# 3 POHODNIŠTVO

ZIMSKI IN POMLADNI SEMESTER



Želja po odkrivanju zanimivih pešpoti in skrbi za vitalnost družijo članice in člane krožka. 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.

# 4 DOMOZNANSTVO KULTURNA ZGODOVINA

ZIMSKI IN POMLADNI SEMESTER



V sklopu najboljšejšega programa prirejamo različna brezplačna predavanja, topopisne, literarne večere, srečanja z zanimivimi gosti ... Srečanja potekajo vsak ponedeljek ob 17.30 v Študijski čitalnici. Občasno si ogledamo tudi aktualne razstave in lokalne znamenitosti, obiščemo opero ali se odpravimo na krajšo ekskurzijo. Spoznavamo kulturo, umetnost, zgodovino, naravo ...

# 5 JOGA ZA VITALNO HRBTENICO

ZIMSKI IN POMLADNI SEMESTER



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 in sproščenosti pri vsakodnevnih aktivnostih ...

Joga bo potekala vsak četrtek ob 8.30 in traja 60 minut. S seboj potrebujete udobna oblačila, podlogo in vodo. Mesečna karta znaša 45 evrov (4-5 terminov).

Mentorica tečaja je Kristina Mlakar.

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

# 6 PLAVANJE

ZIMSKI SEMESTER



Letošnja novost med izobraževalnimi programi je tudi plavanje. Namenjen je vsem plavalcev, ki želite izpolniti svojo tehniko in plavalno znanje ter preživeti tretje življenjsko obdobje športno v družbi ostalih članov univerze. Plavanje ima na naše zdravje pozitivne učinke, tako lahko tudi v starosti poskrbite za zdravje in vitalnost. Potekalo bo dvakrat tedensko na kopališču Golovec pod mentorstvom Mateje Čretnik. Program je plačljiv in bo prilagojen starostni skupini.

*»Življenje se nikoli ne ustavi, a mi se lahko. Osredotočimo se nase, globoko vdihnemo, si naberemo novih moči ter na svet pogledamo z drugačnimi očmi.«*

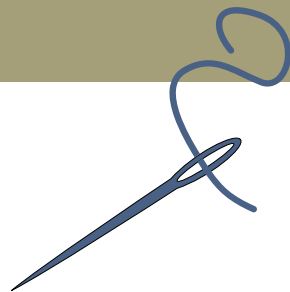
-TIMEA VARGA

# 7 PUNČKE IZ CUNJ

ZIMSKI IN POMLADNI SEMESTER



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 poleg idej in oblačilc tkejo tudi prijateljske vezi, pridružujemo že šesto leto zapored.



*»Domišljija je začetek ustvarjanja.«*

-GEORGE BERNARD SHAW

# 8 RISANJE MANDAL

ZIMSKI IN POMLADNI SEMESTER

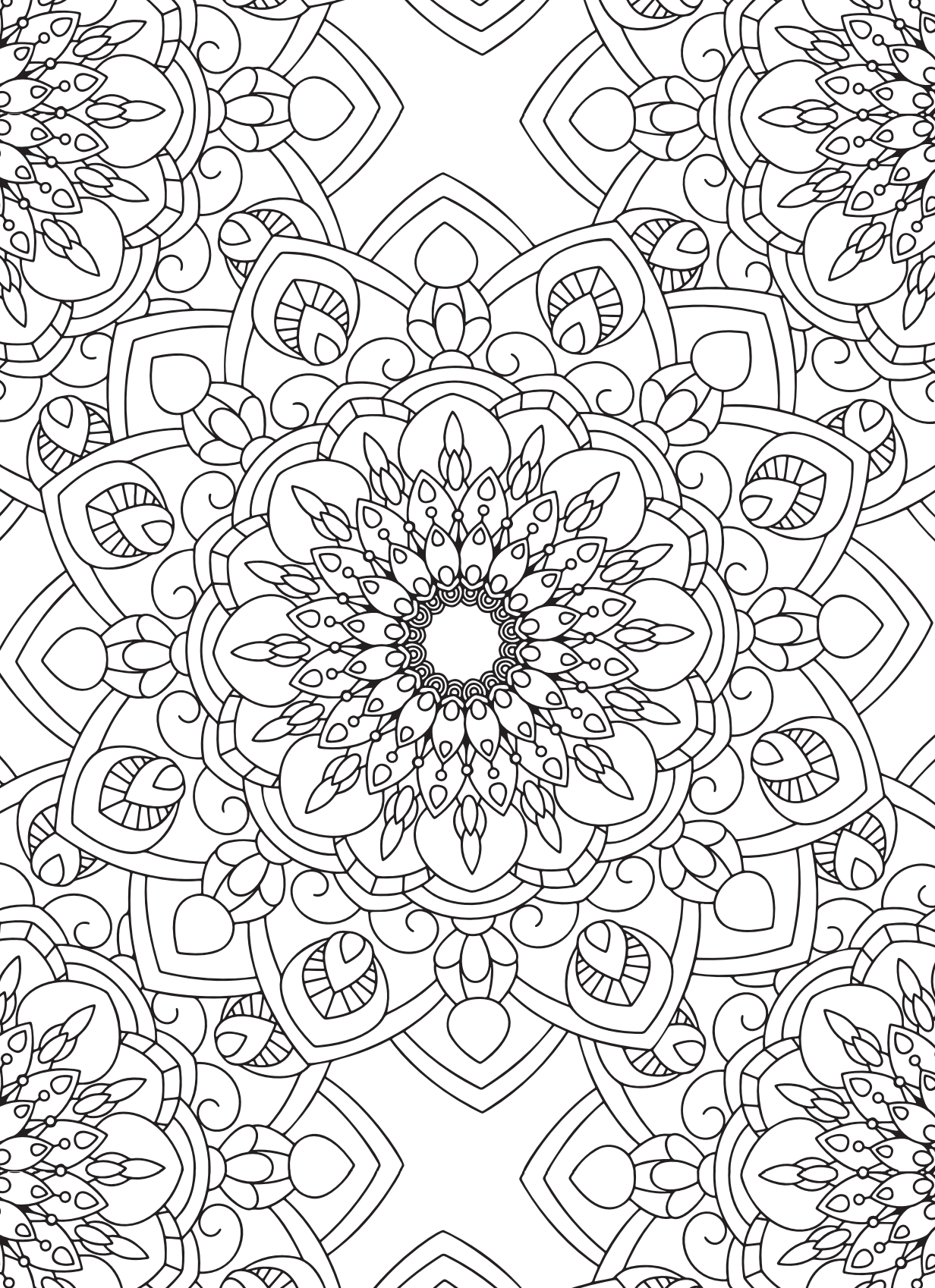


Beseda mandala v sanskrtu označuje sveti krog, pomeni pa popolnost, enotnost in večnost. Povezuje se s pojmi, kot so: molitev, meditacija, zdravljenje in zaščita. Nekateri pravijo, da je mandala jezik duše. Tibetanci jo rišejo z namenom prebujanja sočutja do vseh bitij. Za mandale je značilno, da zaradi 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.

\*Program je plačljiv.

Pobarvaje pobarvanko za odrasle na naslednji strani!





# 9 ROČNE USTVARJALNOSTI ROČNA DELA

ZIMSKI IN POMLADNI SEMESTER



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

# 10 ROČNE USTVARJALNOSTI KVAČKAMO IN PLETEMO

ZIMSKI IN POMLADNI SEMESTER



Pri krožku boste izdelovali izdelke, tudi nakit in okraske v različnih tehnikah: vezenje, kvačkanje, pletenje in klekljanje. Prejšnjo šolsko leto so članice poskrbele tudi za okrasitev v času praznikov, ki je požela veliko navdušenja. Izdelki pa dobijo tudi svojo letno razstavo.

# 11

## UMETNOSTNA ZGODOVINA

ZIMSKI IN POMLADNI SEMESTER



Krožek je namenjen vsem ljubiteljem umetnosti, ki želijo natančneje spoznati različne umetnostne zvrsti, jih pravilno uvrstiti v prostor in čar, hkrati pa umetnost razumeti in graditi svoj estetski čut. Predavanje profesorice umetnostne zgodovine popestrijo projekcije in obiski aktualnih razstav.

# 12

## KREATIVNO PISANJE

ZIMSKI SEMESTER



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.

\*Oba programa sta plačljiva.

# 13 Z BRANJEM DO LEPŠEGA ŽIVLJENJA

ZIMSKI IN POMLADNI SEMESTER



Krožek je namenjen vsem, ki jim branje in pogovor o prebrani literaturi pomenita bogatitev življenja. Medsebojni pogovori mnogo prispevajo k osebni rasti. Mentorica je izkušnjo 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. Razglablja o odnosih, potrebah ljudi, običajih in o življenju nasploh, delijo pa si tudi navdušenje nad samostojnim domačim branjem kakovostne literature.

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

-Mongolski pregovor

# 14-15

## RADIESTEZIJA 1 IN 2

ZIMSKI IN POMLADNI SEMESTER

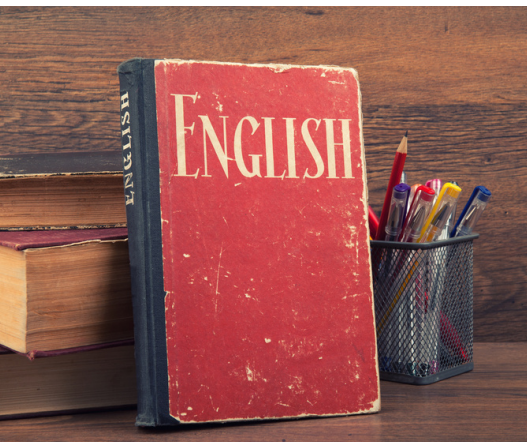


Udeleženci začetnega programa (1) se usposobijo za delo z različnimi radiestezijskimi orodji, kot so nihala, biotenzorji, L-antene. Z njimi merijo blagodejne in škodljive energije v različnih prostorih; škodljive energije skušajo na različne načine odpraviti. V programu se boste priučili poiskati podzemne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

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. Nadaljevalni program se zaključi s procesom transformacije lastnih preteklih slabih dejanj. Program je plačljiv.

# 16 JEZIKOVNO IZOBRAŽEVANJE ANGLEŠČINA

ZIMSKI IN POMLADNI SEMESTER



Krožek 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.

# 17 JEZIKOVNO IZOBRAŽEVANJE FRANCOŠČINA

ZIMSKI IN POMLADNI SEMESTER



Krožek 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.

# 18 JEZIKOVNO IZOBRAŽEVANJE ITALIJANŠČINA

ZIMSKI IN POMLADNI SEMESTER



Krožek 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. Označite ob vpisu.

# 19 JEZIKOVNO IZOBRAŽEVANJE ŠPANŠČINA

ZIMSKI IN POMLADNI SEMESTER

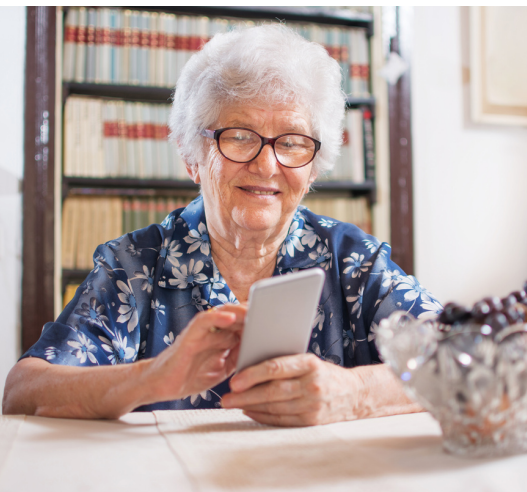


Krožek je namenjen vsem, ki bi radi pridobili ali izpopolnili znanje španščine. Učenje poteka v več zahtevnostnih stopnjah. Vsak izbere stopnjo po lastni presoji oziroma s posvetom z mentorjem programa. Izbirate lahko med naslednjima stopnjama: začetna ali nadaljevalna. Označite ob vpisu.

\*Vsi jezikovni tečaji so plačljivi.

# 20 ZAČETNI TEČAJ PAMETNIH TELEFONOV

ZIMSKI SEMESTER



Na tečaju boste spoznali osnovno uporabo pametnega telefona od vključitve telefona dalje, spoznali SIM kartico, delo z zaslonom, delo s stiki, sms/mms sporočili, kako klicati, delo z aplikacijami ter orodji, govorno uporabo telefona pri pisanju, brskanju po spletu ... Digitalni programi so prilagojeni starostni skupini pod vodstvom mentorja Andreja Slonjška.

# 21 ZAČETNI TEČAJ RAČUNALNIŠTVA

ZIMSKI SEMESTER



Na tečaju 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 ... Tečaj bo potekal v računalniški učilnici knjižnice.

\*Za vsako srečanje boste prejeli gradivo na obdelano tematiko.

\*Vsi digitalni tečaji so plačljivi.



# 22 NAPREDNI TEČAJ PAMETNIH TELEFONOV

ZIMSKI SEMESTER



Na tečaju 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 ...

# 23 UPORABA TELEFONA V SOUPORABI Z RAČUNALNIKOM

ZIMSKI SEMESTER



Na tečaju boste spoznali povezljivost telefona z računalnikom, kako sprejemati klice in dobivati sporočila preko računalnika, kako podpisovati dokumente, kako na računalniku uporabljati mobilne podatke ter spoznali različne aplikacije, kot so Google Foto, Google Drive, Google Meet, Google dokumenti, Google zemljevidi ...

# 24 TEČAJ FOTOGRAFIJE Z UPORABO PAMETNEGA TELEFONA

ZIMSKI SEMESTER



Na tečaju 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 ...

# 26 MOŽGANSKI FITNES

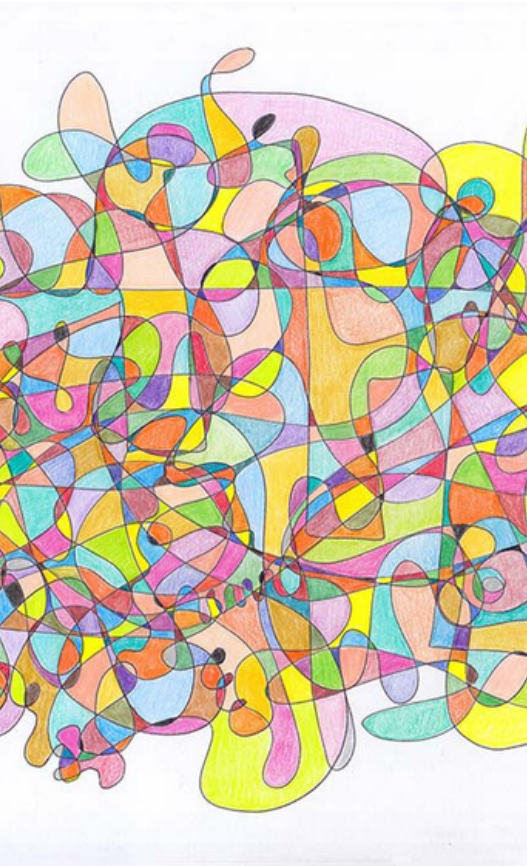
ZIMSKI SEMESTER



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.

# 25 FRAKTALNE RISBE

ZIMSKI SEMESTER



Metoda fraktalne risbe (MFR) je posebna terapevtska oblika risanja, kjer se večina izvaja z zaprtimi očmi in je namenjena vsem, ki si želijo izboljšati kakovost življenja, prepoznati in razvijati lastne potenciale in 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, talent ni potreben. 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.

\*Programa Možganski fitness in Fraktalne risbe sta plačljiva.

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

-Walt Disney

# 27 ZDRAVILNE RASTLINE OKOLI NAŠEGA DOMA

POMLADNI SEMESTER



Naučite se jih prepoznati in se seznanite z njihovimi zdravilnimi lastnostmi, pravilno uporabo in ustrezno zasaditvijo nekaterih izmed njih. Poleg tega, da boste prejeli znanje o zdravilnih rastlinah, se boste preizkusili tudi v nabiranju in izdelovanju pripravkov. Delavnice bodo potekale tudi v naravi. Program je plačljiv.

# 28 GLASBENI ABONMA HIŠE KULTURE CELJE

ZIMSKI IN POMLADNI SEMESTER



Za obogatitev glasbenega izobraževanja tudi letos ponujamo glasbeni abonma Hiše kulture Celje. Med septembrom in majem se bo odvilo 9 koncertov klasične glasbe. Vsak bo pospremljen s predgovorom in pogovorom z ustvarjalci. Za člane U30 znaša cena celotnega abonmaja 75 EUR. Več o abonmaju najdete na drugi strani zloženke.

# 29 JEZIKOVNO IZOBRAŽEVANJE NEMŠČINA

ZIMSKI IN POMLADNI SEMESTER



Krožek 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. Označite ob vpisu.

# PRAVILA IZOBRAŽEVALNIH PROGRAMOV

Za nemoteno izvajanje izobraževalnih programov smo v šolskem letu 2023/2024 razpisali spodnja pravila.

---



## Beleženje prisotnosti tečajnikov



## Skupine 8–10 tečajnikov

Tečaj se bo izvajal, če se bo nanj prijavilo najmanj 8 tečajnikov. V nasprotnem primeru se bomo glede izvedbe tečaja dogovorili individualno.



## Okvirna cena tečaja

Cena tečaja se izračuna na podlagi urne postavke mentorja in število udeležencev. Okvirna cena tečaja bo znana po končanih vpisih. Za okvirne informacije o plačljivih in brezplačnih delavnicah lahko izveste tudi na vpisih.



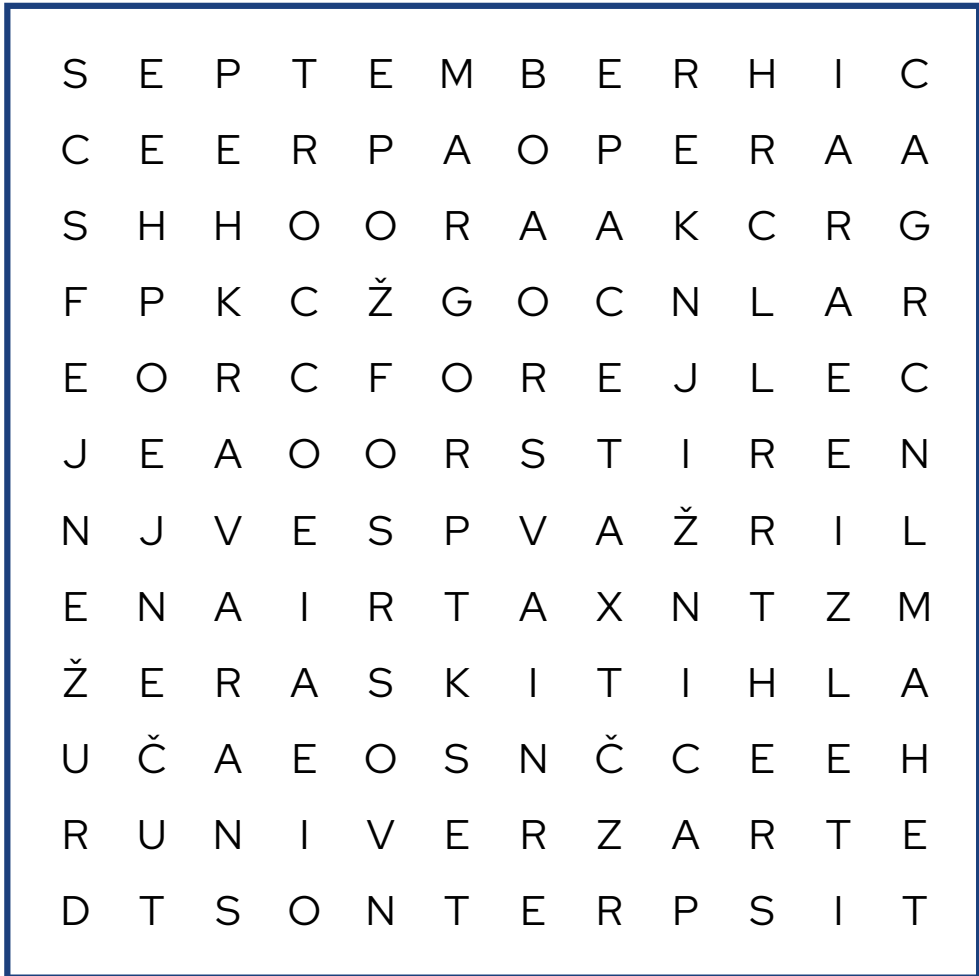
## Odpoved tečaja

Odpovedi tečaja so izključno pisne ali na email: [u3o@knjiznica-celje.si](mailto:u3o@knjiznica-celje.si) ali po navadni pošti na naslov knjižnice (Muzejski trg 1a, 3000 Celje) s pripisom Univerza za tretje življenjsko obdobje. Tečajnik v primeru odpovedi poravna znesek, ki je nastal do dneva odpovedi. V primeru, da tečajnik ne javi odpovedi, se plača celoten znesek tečaja.



# NAGRADNA U30 KRIŽANKA

IŠČITE NAPISANE  
BESEDE V VSE SMERI



PROGRAM  
CELJE  
UČENJE

SEPTEMBER  
UNIVERZA  
IZLETI  
PROSTI ČAS

KNJIŽNICA  
DRUŽENJE  
POKOJ

TRI  
SPRETNOST  
NARAVA  
OPERA



# NAGRADNA U30 KRIŽANKA

Poiščite vse napisane besede pod križanko, rešeno in izpolnjeno stran prinesite v knjižnico, odložite v škatlo pri izposojnem pultu ter se potegujte za nagrado. Med vsemi bomo sodelujočimi bomo izžrebali tri, ki bodo prejeli majhno pozornost. Sodelujete lahko do 2. oktobra 2023.

Izpolnite s svojimi podatki

Ime in priimek: \_\_\_\_\_

Podatki za obveščanje o nagradi

Tel. št.: \_\_\_\_\_

E-naslov: \_\_\_\_\_

\*S svojim odgovorom sodelujem v nagradni igri in potrjujem, da sem s strani upravljavca podatkov (Osrednja knjižnica Celje, Muzejski trg 1a, 3000 Celje) ustrezno seznanjen/a s pravno podlago, vrsto, hrambo in namenom uporabe osebnih podatkov in se s tem strinjam. Pogoji nagradne igre so objavljeni na spletni strani [www.knjiznica-celje.si](http://www.knjiznica-celje.si) ali pa v PR pisarni Osrednje knjižnice Celje.