

# UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

Program JAN–MAR 2023



## JANUAR

ČETRTEK, 5. 1. 2023, 10.00, UČILNICA CKZ ZD ŠENTJUR

SVETOVANJE

### CKZ ZD ŠENTJUR: MERITEV TELESNE SESTAVE S SVETOVANJEM

V Centru za krepitev zdravja ZD Šentjur bodo analizirali vašo telesno sestavo s pomočjo naprave Tanita. Z merilcem izmerijo maso in delež telesne maščobe, delež telesnih mišic, vode v telesu, maso kosti, stopnjo visceralne maščobe in bazalnega metabolizma. Na podlagi rezultatov vam bodo nudili brezplačno svetovanje.

TOREK, 10. 1. 2023, 10.00, UČILNICA OBČINE ŠENTJUR

DELAVNICA

### DARJA BAŽEC: PLESNA TERAPIJA

Ples kot gibanje telesa, ustvarjalno izražanje in komunikacija je osrednja sestavina plesno gibalne terapije, ki v nas spodbuja veselje do življenja, počutimo se mlajši, bolj gibki in v globljem stiku s seboj. Pri plesu ne potrebujemo partnerja, ker se pleše v krogu z enostavnimi koraki ob čudoviti glasbi. Izvajalka Darja Bažec ima že več kot 20 letne izkušnje z izvajanjem tovrstnih plesov.

ČETRTEK, 19. 1. 2023, 10.30, CUKRARNA LJUBLJANA

OGLED, EKSURZIJA

### MGML: VODEN OGLED LJUBLJANSKE CUKRARNE

Cukrarna na ljubljanskem Poljanskem nasipu, postavljena leta 1828, nosi zgodbo največje sladkorne rafinerije v takratni monarhiji, ki pa se je končala s požarom leta 1858. Kasneje je stavba nudila dom vojakom, tovarniškimi delavcem in premožnim Ljubljančanom. Stavba ima status kulturnega spomenika in je bila med leti 2018–2021 temeljito prenovljena. Danes služi kot umetnostna galerija in novo vozlišče kulturnega dogajanja. Vabljeni k vodenemu ogledu stavbe in ogledu trenutno postavljene razstave Michelangela Pistolleta. Skupni prevoz z vlakom.

ČETRTEK, 26. 1. 2023, 10.00, SEJNA SOBA RA KOZJANSKO

VADBA

### ESTELA E. ZUPANC: GIBČNO Z ESTELO (SKUPINSKA VADBA)

Vabljeni na prvo skupinsko vadbo z Estelo, inštruktorico skupinskih vadb (FZS). Ugotovi, kaj vse zmore tvoje telo. Zabavna in enostavna telovadba ti popestri dan, dvigne srčni utrip, napolni z energijo, poveča mišično moč, izboljša zdravje kosti in sklepov, vpliva na razpoloženje. Gibčnost ti bo izboljšala držo, dala več energije pri vsakodnevni opravi in aktivnostih, zmanjšala napetosti v mišicah in tveganje za poškodbe.

## FEBRUAR

ČETRTEK, 2. 2. 2023, 10.00, UČILNICA OBČINE ŠENTJUR

POTOPIS

### BREDA JANČIČ: EGIPT – DARILLO NILA IN SONCA TER DEŽELA FARAONOV

Ga. Breda vas bo popeljala v enega največjih turističnih magnetov na svetu. V zibelko astronomije, matematike in medicine, med piramide in mistično faraonsko civilizacijo. Sprehodili se boste po Dolini kraljev, rodovitni dolini Nila in puščavskih prostranstvih.

ČETRTEK, 9. 2. 2023, 11.00, NARODNA GALERIJA LJUBLJANA

OGLED, EKSURZIJA

### NGL: OGLED OBČASNE RAZSTAVE MATEJA STERNENA

V Narodni galeriji Ljubljana si bomo pod strokovnim vodstvom ogledali novo občasno razstavo Mateja Sternena (1870–1949). Eden izmed četverice "slovenskih impresionistov" nam je zapustil raznovrsten opus. Obsežna razstava je postavljena tridelno: v razstavišču Narodne galerije je na ogled postavljenih 74 slik, od katerih je najbolj znana Rdeči parazol. Skupni prevoz z vlakom.

ČETRTEK, 16. 2. 2023, OB 10.00, UČILNICA OBČINE ŠENTJUR

USTVARJALNICA

### ANDREJA KOVAČEVIČ: IZDELAVA NAKITA IZ PERLIC

Nikoli ni prepozno, da se naučimo novih ročnih spretnosti, ki med drugim spodbujajo kondicijo naših možganov ter krepijo spomin in koncentracijo. Z Andrejo boste spoznali osnove beading tehnike in izdelali zapestnice, ki so tudi odlična ideja za unikatno darilo.

SREDA, 22. 2. 2023, 10.00, PREKO OGRODJA ZOOM

PREDAVANJE

### DOC. DR. DEJAN GEORGIEV, DR. MED.: PARKINSONOVA BOLEZEN KOT PRILOŽNOST ZA RAZUMEVANJE UMA IN TELES

Parkinsonova bolezen je napredujoča motnja osrednjega živčevja, ki prizadene bolnikov um in osebnost. Povzroči jo pomanjkanje dopamina, zelo pomembnega živčnega prenašalca. V kliničnem smislu so za bolezen značilni štirje glavni simptomi: tresavica, togost, upad števila spontanih gibov in prizadeto ravnotežje.

MAREC

ČETRTEK, 2. 3. 2023, 10.00, UČILNICA OBČINE ŠENTJUR

PREDAVANJE

### NADA VREŽE: CVETJE – SOPOTNIK PRAZNOVANJ OD NEKDAJ DO DANES

Predavateljica bo predstavila svoj pogled na povezanost cvetja oz. rastlin in praznovanj. Ob besedi in fotografijah se bomo sprehodili po bogati zakladnici kulturne dediščine raznovrstnih praznovanj – že od nekdaj je bila njihova nepogrešljiva spremljevalka tudi pisana paleta cvetja.

ČETRTEK, 9. 3. 2023, 17.00, UČILNICA LUŠ

DELAVNICA

### DARJA KOS: IZDELAVA LECTOVIH SRC

Lectova srca so bila včasih priljubljena kot dragocena ljubezenska darila. Njihova rdeča barva simbolizira strast, tradicionalno rumena pentljica na vrhu neskončnost, zelena rožica na sredini srca pa rast in razvoj. Ogledalce na sredini srca je dekletom omogočalo, da so se v njem občudovala. Z Darjo Kos boste izdelali srca iz slanega testa, ki jih lahko podarite ob prihajajočem Gregorjevem.

ČETRTEK, 16. 3. 2023, 17.00, RAČUNALNIŠKA UČILNICA LUŠ

DELAVNICA

### DARJA KOS: KAKO PRENESEM IN KAM SHRANIM FOTOGRAFIJE NA MOJEM TELEFONU?

Ste posneli krasne fotografije s svojim pametnim telefonom in ne veste kako jih prenesti in shraniti na računalnik, zunanji disk ali v oblak? Darja Kos vas bo naučila osnovnih znanj, da organizacija fotografij ne bo več vaša zagata.

ČETRTEK, 23. 3. 2023, 10.00, UČILNICA LUŠ

POGOVOR

### SAŠKA OCVIRK: LOGOTERAPIJA – ISKANJE SMISLA V VSAKDANJEM NESMISLU

Življenje je lahko zadovoljujoče in osrečujoče. Lahko pa nam natrosi gorja, da se sprašujemo, v čem je še smisel jutrišnjega dneva. A če je življenje še tako temno, nam možnosti izbire, kako se bomo nanj odzvali, ne more vzeti nihče. Kot je dejal Viktor Frankl, se iz ruševin zvezde najlepše vidijo.

ČETRTEK, 30. 3. 2023, 10.00, UČILNICA LUŠ

PREDAVANJE

### IVAN BREZOVEC: DOMAČI PRIPRAVKI IZ ZELIŠČ

Zelišča niso samo čaji in kapljice. V domači uporabi lahko uporabimo vrsto zelišč in začimbnic še za marsikatero druge namene. Kje se torej vse še uporabljajo?

### OBVEŠČEVALNIK

Vabimo vas k vpisu v nove skupine za učenje angleščine, nemščine in francoščine.

Skupinska vadba Gibčno z Estelo se začne s polno paro v februarju v sejni sobi Razvojne agencije Kozjansko.

Rokovanje z računalniki in pametnimi telefoni je lažje z našimi tečaji.

Do 19. januarja ne spreglejte likovnih podob v Knjižnici Šentjur, ki so nastajale v naših učilnicah.

Pridržujemo si pravico do spremembe programa. Posamezno srečanje se bo izvedlo zgolj v primeru minimalno 5 prijavljenih, zato vas prosimo, da nam javite svojo udeležbo. Letna članarina UTŽO znaša 20,00 EUR. Za več informacij o srečanjih smo na voljo.

Program Univerze za tretje življenjsko obdobje delno sofinancirata Občina Šentjur in Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport.

Mestni trg 5, 3230 Šentjur  
03 747 16 70  
info@lusentjur.si  
www.lusentjur.si

