



Univerza za
tretje življenjsko
obdobje Maribor

NOVA ZNANJA

glasilo Univerze za
tretje življenjsko obdobje Maribor

Maribor, september 2022



Človek je rojen za delovanje in
učenje stran 4

Najpomembnejše je ohranjanje
socialnih stikov stran 9

Nič o nas brez nas
stran 13

Starosti prijazen Maribor
stran 16



NAŠE DRUŠTVO V ŠTEVILKAH

Univerza za tretje življenjsko obdobje Maribor v šolskem letu 2021/2022

Število članov	302
Število udeležencev v izobraževalnih programih	175
Izobraževalni programi	14
Število mentorjev	15
Izobraževalni program	Mentor
Angleški jezik	Valerija Tominc
Angleški jezik	David Greenwald
Nemški jezik	Valerija Tominc
Nemški jezik	David Greenwald
Francoski jezik	Kristina Deleva
Španski jezik	Jose Emilio Abarca Campos
Računalniško izobraževanje in spoznavanje novih informacijskih tehnologij	Danilo Zimšek
Kako poskrbeti za odličen spomin?	Bojan Varga
Fotografiranje in urejanje fotografij	Ivo Vek
Vodena telesna vadba	Vesna Rauter
V ogledalu prostora in časa spoznavajmo svoje mesto in domovino	Marta Otič, Lidija Štrucl
Usposabljanje za kakovostnejše bivanje v tretjem življenjskem obdobju	Jožica Gamse
Krepimo si zdravje z novimi znanji varna uporaba prehranskih dopolnil	Marjeta Rak Namestnik
Okrasne rastline nas razveseljujejo	Vlasta Tomišić
Mala šola filozofije	Goran Potočnik Černe
Medgeneracijska gledališka šola	Bernard Protner

IZ VSEBINE

Naše društvo v številkah	stran 2
Zdenka Pašič: Recite znanju da!	stran 3
Prof. dr. Ana Krajnc: Človek je rojen za delovanje in učenje	stran 4
Besede mentorjev	stran 7
Jasna Dominko Baloh: Najpomembnejše je ohranjanje socialnih stikov	stran 9
Vtisi udeležencev	stran 11
Metka Roksandič: Nič o nas brez nas	stran 13
Alenka Iskra: Starosti prijazen Maribor	stran 16
Besede mentorjev	stran 17
Vtisi udeležencev	stran 21



RECITE ZNANJU DA !

Društvo Univerza za tretje življenjsko obdobje Maribor (U3ŽO Maribor) smo ustanovili leta 2019 z namenom, da dopolnimo ponudbo izobraževalnih programov za starejše občane Maribora.



Pomembno je omogočiti starejšim občanom, da si pridobijo nova znanja, ki jim bodo v pomoč za kakovostnejše bivanje v tretjem življenjskem obdobju. Hkrati pa jim dajemo priložnost, da se učijo v majhnih skupinah, s pozitivno socialno klimo in kakovostnimi medsebojnimi odnosi. Po treh letih delovanja, ko nam pogoji niso bili naklonjeni zaradi pandemije, ugotavljamo, da smo se odločili pravilno, saj se je kljub omejitvam, ki so bile prisotne do pomladi 2022, število udeležencev v izobraževalnih programih v letu 2021/2022 povzpelo na 175. Zavedamo se pomena aktivnega staranja in ne želimo, da je staranje nedejavno, pasivno obdobje v življenju. Zato smo skupaj s člani, teh je trenutno 302, in 15 mentorji do sedaj razvili 14 izobraževalnih

programov, ki so bili v preteklem letu dobro sprejeti. Na U3ŽO Maribor omogočamo učenje in izobraževanje na področjih, ki odražajo interese in potrebe članov. Mentorji so skrbno izbrani univerzitetni učitelji, priznani strokovnjaki, umetniki, novinarji tudi v pokoju pa tudi mladi diplomanti in doktorji znanosti.

Ker pa se zavedamo, da mora biti druženje v skupinah prijetno, kar je morda celo bolj pomembno kot samo učenje, smo zelo zadovoljni, da se lahko družimo in učimo v izjemno lepih, multimedijško opremljenih predavalnicah na DOBI, v središču mesta. DOBA, največja zasebna izobraževalna ustanova v Sloveniji, nam omogoča brezplačno uporabo prostorov, kar je za naše društvo izjemno dragoceno.

Naši programi so zanimivi in raznoliki: ponujamo učenje tujih jezikov, veščin računalniškega opismenjevanja, znanje o skrbi za okrasne rastline in grmovnice in o drugih temah za kakovostnejše bivanje v tretjem življenjskem obdobju. Hkrati pa naši člani spoznavajo Slovenijo na celodnevni izletih, ki jih prav tako vodijo strokovnjaki za posamezno obiskano regijo. Tako se ob poglobljanju in spoznavanju naše kulture in zgodovine tkejo nova prijateljstva. Starejšim občanom našega mesta omogočamo, da v tretjem življenjskem obdobju nadaljujejo svoje življenje aktivno. S tem želimo poudariti, da starost še daleč ni le odvisno, nedejavno obdobje življenja in lahko, če si to želimo, po upokojitvi zaživimo v novih oblikah dejavnosti, koristnih za družbo. S pridobljenimi znanji se

bomo opolnomočili, da bomo kar najdlje sami urejali svoje življenje. Za vpis v naše programe ni starostnih omejitev. Res pa je, da potekajo predvsem v dopoldanskem času, zato so udeleženci večinoma upokojeanci. Tudi v prihodnje bomo izobraževalno ponudbo načrtovali skupaj z udeleženci in poskrbeli, da ostane njena značilnost ta, da je zasnovana na druženju in opori pri učenju. Naši programi so in bodo temeljili na povezovanju, druženju, aktiviranju in dejavni vlogi udeležencev. Naš cilj je, da bi Mariborčanke in Mariborčani po upokojitvi živeli aktivno in pridobivali nova znanja, ki jim bodo olajšala vsakdan.

Če si želite bolje razumeti sebe in druge ter dogajanja okoli vas, utrditi stara in razviti nova znanja, se vključevati v izobraževanje tudi na daljavo, potem ste vljudno vabljeni, da nas obiščete. Verjamem, da boste tudi vi našli nekaj zase v izobraževalnem programu in programu dejavnosti za študijsko leto 2022/2023.

Dobrodošli!
Zdenka Pašič
Predsednica U3ŽO



»ČLOVEK JE ROJEN ZA DELOVANJE IN UČENJE«

Prof. dr. Ana Krajnc: »Ni vseživljenjskega učenja, če izobraževanja ne uresničujemo tudi v zadnjih desetletjih življenja.«

»Zavedajmo se, da je človek rojen za delovanje in učenje, kot je ptica za letenje. Če ji odrežeš peruti, umira. Tudi ljudje po upokojitvi, če jim preprečimo, da bi nadaljevali svoje življenje, da bi bili vključeni v družbo in bi imeli možnosti delovanja in učenja, umirajo, postanejo destruktivni, zapadejo v osebne stiske in kmalu v boleznih,« je v uvodu intervjuja na daljavo za naše glasilo zapisala **prof. dr. Ana Krajnc**, predsednica Slovenske univerze za tretje življenjsko obdobje.

Postajamo dolgoživa družba. Kako se ob tem spreminja podoba obdobja v starosti?

»Če človek v svojem okolju ne more biti konstruktiven in ustvarjati, postane destruktiven, trdi znani avtor Eric Fromm. Če so starejši ljudje socialno izločeni, če ne morejo delovati in se učiti, postanejo uničujoči do sebe. Posledice tega čuti zlasti zdravstvo.

Dolgoživa družba je ena največjih pridobitev razvoja. Njene dobrine uživamo, če spremenimo družbeni položaj in s tem podobo starosti. Upokojitev traja danes 30 do 40 let. Ni vseživljenjskega učenja, če izobraževanja ne uresničujemo tudi v zadnjih desetletjih življenja. Starejši nismo rizična skupina, čeprav nas nekateri tako obravnavajo. Smo skoraj tretjina slovenskega prebivalstva. Družba ne more biti zdrava, če ima

izločenega tretjino prebivalstva, ker bi to postalo preveliko breme za srednjo in mlajšo generacijo in največja zavora ekonomskega in socialnega razvoja slovenske družbe v informacijsko družbo, digitalno družbo, družbo znanja.«



Prof. dr. Ana Krajnc: »Starejšim študentom je zelo pomembna socialna klima v študijski skupini.«

Kako ocenjujete razvoj Mreže univerz za tretje življenjsko obdobje v Sloveniji v primerjavi s tujino?

»V Sloveniji obstajamo že 38 let. Pred nekaj leti smo bili po podatkih EUROSTATA drugi v Evropi po vključenosti starejših v izobraževanje. 'Know how' izvažamo prek EU projektov tudi v druge države. Menim, da je bil to velik korak naprej v družbenem razvoju Slovenije. Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje (SUTŽO) je mreža 55 lokalnih univerz (UTŽO). Število članov mreže stalno narašča, narašča pa tudi število starejših študentov. Študentje so pri nas

subjekt izobraževanja, ki ga soustvarjajo skupaj z mentorji in vodstvi UTŽO. Niso objekt poučevanja, ampak soustvarjajo in sodelujejo z nami. Mi nismo šola, ki traja nekaj let. Študentje ostajajo pri nas 20 in več let. Učenje postane njihov način življenja. Zato se populacija naših študentov veča po principu snežne kepe. Znanje je neskončen ocean. Več vemo, bolj se zavedamo, koliko ne vemo. To je zares vseživljenjsko učenje.

Za svoje delo je Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje prejela več nagrad in priznanj: leta 1998 plaketo Mesta Ljubljana, leta 2011 priznanje JAPTI za najboljšo družbeno inovacijo leta, leta 2012 državno nagrado na področju šolstva, več priznanj Andragoškega centra Slovenije za učne dosežke in bogatitev znanja ter druga domača in tuja priznanja.«

Ali so starejši v Sloveniji vedoželjni in pripravljeni spoznavati nova znanja?

»Vsak človek je po naravi vedoželjen, radoveden. To je celo povezano s preživetvenim nagonom, kot pravi znani avtor Abraham Maslow. Varuje ga pred strahom, čustveno napetostjo in stresom, ki ga preplavi, ko naleti na nekaj novega, neznanega in ne ve, kako ravnati. Vedoželjnost mu pomaga, da neznanost razišče, spozna in 'udomači', kot pravi Mali princ. Ko strah, negotovost in občutek ogroženosti izginejo, spet najde svoje ravnotežje. Mali otroci prekipevajo v svoji vedoželjnosti in se tudi, ne da bi se zavedali, v predšolskem obdobju veliko učijo in naučijo: jezika, socialnega vedenja, navad okolja, socialnih vlog ljudi okrog njih, iger... S tem udomačijo okolje, v katerem živijo.

Z vstopom v šolo osebno vedoželjnost preplavijo zunanji, sekundarni, motivi, kot so: ocene, točke, testi, roditeljski sestanki, izpitni roki itd. Šolanje postane za otroke odtujena prisila. Majhen odstotek otrok ima priložnost, da doma lahko svobodno ohranja svojo radovednost po vzgledu staršev. Ti so 'večni učenci', saj

pripravil. Starejši takrat postanejo spet vedoželjni. Morda jim okolje zato včasih reče, da so kot mali otroci, v najboljšem pomenu besede. Obračajo se k svojim željam, neuresničenim interesom in talentom. Raziskave kažejo, da so starejši spet bolj vedoželjni, kot so bili v prejšnjem življenjskem obdobju, polnem raznih 'moram'.«

pričakoval. Najpogosteje so študentje v raziskavi kot razlog navajali: s tem mentorjem se ne bi mogel zblížiti, v skupini me zelo moti ena oseba, v skupini ne najdem pravega sozvočja in podobno. Oglasi se v pisarni, izstopi iz izbrane skupine in se po razgovoru vpiše v drugo skupino z enako učno snovjo. Starejši so zelo občutljivi na medosebne odnose, to tudi izražajo in uveljavljajo. Pomembni so jim do te mere, da sami ukrepajo in spreminjajo. Te svobode šolarji ali študentje nimajo, čeprav slabi odnosi in negativna čustva: strah, sram in sovraštvo, kot je nekoč ugotavljal veliki kitajski filozof in učitelj Konfucij, vplivajo na učinkovitost vsakega učenja.«

Kaj bi bilo treba storiti, da bi se v tovrstne programe vključevalo več starejših?

»Brez vseživljenjskega izobraževanja danes ne moreš preživeti. To pomeni, da se vsi ljudje izobražujejo vse življenje (lifelong) za vse potrebe (lifewide).



Ogled knjižnice v samostanu v Nazarjah

čutijo, kakšen pomen ima znanje. 'Zašolanost', prisiljen odnos mladine do učenja, se je pri nas v zadnjih desetletjih raztegnil tudi na visoko šolstvo. Študentje hočejo večinoma opraviti izpit, da dobijo 'papir'. Zato je na univerzah osip tako velik.

Po upokojitvi se zmanjšajo zunanje obveznosti in pritiski na človeka. Starejši morajo urejati stvari zase večinoma sami in na novo zaživeti v tretjem življenjskem obdobju, ali pa jih čaka dolgotrajno umiranje. Soočiti se morajo s samoiniciativnostjo, postavljanjem osebnih ciljev, razčistiti svoj smisel življenja. Učenje je starejšim potrebno na vsakem koraku, ker se iz drugega v tretje življenjsko obdobje morajo ljudje veliko prilagajati. Na to nas ni nihče prej

Kako zahtevni so starejši študentje?

»Starejši so zahtevni učenci. Če mentor prepočasi napreduje, podaja novo učno snov, ga na to opozorijo, ker so željni znanja. Če je mentorjevo mnenje, da 'se stari tako ne morejo več nič naučiti' in da jemljejo izobraževanje bolj kot obliko druženja, se mu skupina upre. Starejšim je zelo pomembna socialna klima, medosebni odnosi in osebno počutje v študijski skupini. Na univerzah za tretje življenjsko obdobje zaznamo vsako študijsko leto, od srede oktobra do konca novembra, tako imenovano 'preletavanje gnezd'. Potem, ko se je študent že nekajkrat srečal z novo študijsko skupino, ugotovi, da se v njej ne bi dobro počutil, kot je

Izobraževanju se izogibajo in mu ne zaupajo najnižje izobraženi ljudje, kar je iz socialnega in psihološkega vidika povsem razumljivo. Potrebujejo pa ga za preživetje, samostojnost in vključenost v družbo. Kako jih pridobiti? Izobraževanje se mora približati njihovem življenju, željam in potrebam. Odkriti morajo, kje in kako jim bo pomagalo. Potem bodo ponosni, da so se mu priključili. To lepo vidimo pri programih računalniškega opismenjevanja in angleščine za nizko izobražene, ki

so brezplačni, ker ga financira EU. Izmed vseh učencev so prav ti najbolj navdušeni nad novim znanjem in občutkom, da se zmorejo naučiti. Mentorju na razne načine izražajo hvaležnost, bolj kot na drugih stopnjah znanja.

Z izbranimi vsebinami in načini učenja bi pritegnili še ostale upokojence. Ob nastanku UTŽO so izražali strah in negotovost pred izobraževanjem tudi upokojenci z visoko izobrazbo. Potem pa jim je to postalo način življenja in samo po sebi umevno.

V Evropi in pri nas je znan pojav, da je na UTŽO približno 15 odstotkov moških študentov. Socialni stereotip, po katerem vzgajamo fante in dekleta, je različen, kajti fantje so 'zadolženi', da v življenju znajo. Če bi se vrnili na izobraževanje, pomeni, da 'ne znajo'. Za potrebe službe morajo na številna izobraževanja, ko pa službe ni več, ne čutijo potrebe. Za učenje na UTŽO se danes odločajo predvsem najbolj samozavestni moški. Postopoma se bo njihova



Telovadna skupina z vaditeljico Vesno (na desni)

udeležba razširila tudi na ostale moške. Vsi potrebujemo emancipacijo od starih, preživelih stereotipov.«



Irena Ferluga



Obisk Posavskega muzeja v Brežicah

BESEDE MENTORJEV

Marta Otič, mentorica programa Spoznavajmo svoje mesto in domovino



»Po upokojitvi sem razmišljala, na katerem področju bi še lahko aktivno sodelovala in podajala svoje znanje. Z bivšo sodelavko, tudi upokojeno, Lidijo Štrucl, sva se udeležili sestanka z vodjo Univerze za tretje življenjsko obdobje pri Dobi, ki je predstavila zanimive programe. Pritegnilo me je poslanstvo, način izvajanja, široka paleta različnih aktivnosti in vsebin, namenjenih starejšim občanom.

Po vključitvi v univerzo sva s somentorico pripravili krajši program, za katerega sva menili, da bo pritegnil udeležence. Upoštevali sva tudi mnenja in želje udeležencev ter njihove odzive na izvajanje programa z naslovom V ogledalu prostora in časa, s poudarkom na zgodovinskih, geografskih in literarnih vsebinah. Ob koncu šolskega leta sem spoznala, da je delo v društvu U3ŽO izredno prijetno. Skupina, ki

je bila vključena v program, je bila vedoželjna, odnosi so skoraj prerasli v prijateljske. Z analizo vprašalnika ob zaključku izobraževalnega programa sva dobili zelo pozitivne odgovore o zadovoljstvu izvedb in vsebinah programa ter predloge za nadaljnje delo, ki jih bova vključili v program za naslednje šolsko leto.«

Lidija Štrucl, somentorica programa Spoznavajmo svoje mesto in domovino



»Pa je pričel čas, ko sem se upokojila. Še dobro se nisem vprašala, kaj sedaj, ko sem srečala predsednico društva Univerza za tretje življenjsko obdobje, Zdenko Pašič, ki me je povabila k sodelovanju. Predstavila mi je programe in izziv, kaj bi lahko na univerzi še počeli, da bi se vključilo čim več starejših.

Najbolj sta me privabila tečaja angleškega in nemškega jezika. Končno je pričel čas, da izpopolnim tuje jezike! Z veseljem sem vsak teden prihajala k uram in se učila novih vsebin. Profesorica Valerija nam je snov podajala tako, da smo

slušateljice dobile občutek, da še nekaj znamo od prej ... in da se bomo še veliko naučile. Naenkrat sem dobila nove sošolke. Naše druženje je bilo igrivo, sproščujoče – zdravilno.

Poseben izziv za naju s sodelavko Marto Otič pa je bil, ko sva pričeli z univerzo sodelovati kot mentorici dejavnosti, ki sva ji dali naslov V ogledalu prostora in časa. Moje delovno mesto pred upokojitvijo, učiteljica - slovenistka, je zahtevalo tudi organizacijo številnih ekskurzij in izhajajoč iz tega sva se s kolegico odločili, da bova tiste, ki si želijo spoznavati kotičke naše lepe domovine, popeljali na ekskurzije, na katerih bo slovenska naravna in kulturna dediščina postala del vedenja in spominov naših udeležencev. Opravili smo tri ekskurzije, trikrat smo se odpravili na pot po naši lepi domovini. Druženje na ekskurzijah je bilo poučno in prijetno. Univerza za tretje življenjsko obdobje ni več vprašanje, ampak bi morala postati del vsakega starejšega, ki želi na svoji poti živeti kakovostno in čim bolj samostojno starost.«



Brežiški grad



Marjeta Rak

Namestnik, mentorica programa Krepimo si zdravje z novimi znanji – varna uporaba prehranskih dopolnil in pravilna nega kože



»Na povabilo gospe Zdenke Pašič sem se v letošnjem šolskem letu kot mentorica pridružila Univerzi za tretje življenjsko obdobje. Sprva je bil namen, da pripravim srečanja, ki bodo namenjena negi kože, vendar sva z gospo Zdenko ob pogovoru ugotovili, da je še veliko tem s področja ohranjanja zdravja, ki so aktualne za tretje življenjsko obdobje, in tako je nastal program Krepimo si zdravje z novimi znanji – varna uporaba prehranskih dopolnil in pravilna nega kože. Program je zasnovan tako, da so udeležencem predstavljene tiste teme iz omenjenega področja, ki so aktualne za tretje življenjsko obdobje. Udeleženci so spoznavali hranila, ki jih telo nujno potrebuje v zrelih letih. Predstavljene so bile razlike med zdravili in prehranskimi dopolnili ter orodja in viri za lažje presojanje ustreznosti in primernosti prehranskih dopolnil. V programu so udeleženci pridobili nova znanja o lastnostih in potrebah kože, ki se stara, ter nova

znanja o načinih pravilne nege kože. Poslušalci so spoznali tudi osnovne značilnosti eteričnih olj in njihovo varno uporabo. Ob vsaki temi je bil čas tudi za vprašanja udeležencev, da je bil program res izpeljan tako, da so prejeli aktualna znanja.

Srečanja sem obiskovala z največjim veseljem, saj so udeleženci izkazovali veliko mero zanimanja za predstavljene vsebine. Ob vsakem srečanju so me bogatili s svojo radovednostjo, vprašanji in prijaznimi nasmehi.«

Kristina Deleva,

mentorica tečaja francoskega jezika



»Francosščina na U3ŽO! Zakaj pa ne!? Staranju se ne moremo izogniti, lahko pa ga upočasnimo in popestrimo. Da bi poskrbeli zase in za svoje dobro počutje, moramo skrbeti za svoje zdravje, sprejemati nove izzive in najprej sebi, nato še drugim, dokazati, da NIKOLI NI

PREPOZNO, da bi se naučili še nekaj novega.

Sem Kristina Deleva in sem profesorica francoščine ter, seveda, 'navijam' za učenje francoskega jezika oziroma za nadgradnjo nekoč pridobljenega znanja. V šolskem letu 2021–2022 so imeli udeleženci tečajev na U3ŽO Maribor priložnost učite se več tujih jezikov, med njimi tudi francoščino. Skupinica 'frankofilov' je bila majhna, vendar zelo prijetna, dinamična in zahtevna. Eni so bili začetniki, drugi z določenim spečim znanjem iz srednje šole.

Učenje francoskega jezika je potekalo z uvajanjem, usvajanjem ali ponavljanjem osnovnega besedišča (pozdrav, predstavitev, družina, šport, prosti čas, prijatelji, poklici, vreme, kulinarika ...). Ker je skupina bila, kot sem že omenila, dinamična in 'zahtevna', smo za pravilno izražanje in komunikacijo uvajali tudi večine branja, izgovorjave, pisanja, poslušanja ter nujno potrebno slovnico. K lepim dosežkom pri učenju francoščine sodi tudi realizacija francoske bralne značke, ki je bila ob koncu šolskega leta še pika na i. Za naslednje šolsko leto predvidevam enak tempo učenja, z enakimi ali podobnimi tematikami, morda tudi z uvajanjem različnih izmenjav (korespondenca, video konference, prijateljske izmenjave v Franciji in Sloveniji ...) med francoskimi in slovenskimi starejšimi študenti.«



NAJPOMEMBNEJŠE JE OHRANJANE SOCIALNIH STIKOV

Društvo Univerza za tretje življenjsko obdobje je našlo svoj dom v prostorih Dobe, največje slovenske zasebne visokošolske ustanove



Jasna Dominko Baloh, direktorica Dobe

»Univerze za tretje življenjsko obdobje delujejo v Sloveniji že trideset let in meni se zdi ta oblika povezovanja in izobraževanja starejših zelo pomembna,« pravi Jasna Dominko Baloh, direktorica Dobe. »Zato smo pomagali pri njenem ustanavljanju. V Mariboru namreč ena takšna univerza že deluje, zato naj bi ta ponudila malo drugačne programe in drugačne oblike sodelovanja. Ker imamo v naših prostorih na Dobi ustrezne pogoje, smo Društvu Univerza za tretje življenjsko obdobje Maribor ponudili možnost delovanja v naših prostorih. Pri tem gre pretežno za izvajanje izobraževalnih programov in srečanj v dopoldanskem času, ko naši študenti sicer niso v hiši. Imamo namreč veliko izrednih študentov in so zato učilnice v glavnem zapolnjene popoldan. In ker smo družbeno odgovorna ustanova, je

to, da odpremo vrata delovanja ljudem, ki prihajajo k nam, kamenček v mozaiku te naše družbene odgovornosti. Prostorji so tako polni, ljudje so veseli, se izobražujejo in je to za nas krasno.«

Zakaj se vam zdi pomembno, da se ljudje, ko vstopijo v tretje življenjsko obdobje, še vedno izobražujejo?

»Mislim, da se moramo ljudje izobraževati v vsakem življenjskem obdobju in o tem vseživljenjskem učenju govorimo že vrsto let. To tretje življenjsko obdobje je nekoliko drugačno, kot so bila prejšnja,

vendar je kljub temu učenje pomembno. Predvsem zato, da postane človek aktiven pa tudi zato, da si pridobiva nova znanja, da se nauči kaj zanimivega, najbolj pa zato, da naveže socialne stike z drugimi in da ohrani družabnost. Vemo, da je ohranjanje socialnih stikov ključnega pomena za zadovoljno in dolgo življenje.«

Kaj pa je pravzaprav Doba, komu je namenjena, oziroma komu daje možnost, da se izobražuje v njej?

»Doba je izobraževalna ustanova, ki je povsem na trgu, kar pomeni, da za naše storitve zaračunavamo. Trudimo se, da smo dostopni za različne ciljne skupine in omogočamo tudi obročno odplačevanje. Imamo jezikovno izobraževanje oziroma učimo različne tuje jezike za zaposlene, za podjetja, imamo višješolski izobraževalni program in imamo fakulteto. Znani smo po online izobraževanju, ki smo ga tudi prvi razvili. Zadnji dve leti se je zaradi epidemije covid o študiju na daljavo

veliko govorilo in so ga tudi drugi vpeljevali, čeprav je naš sistem dela povsem drugačen, kot je samo

sedenje pred ekranom in poslušanje predavanj. Ponujamo nova znanja in želimo pomagati predvsem zaposlenim, ki so v glavnem naši študenti. Nova znanja jim namreč nudijo nove karijerne možnosti in prav zato ljudje hodijo k nam. To je tudi naše poslanstvo, da lahko vsak posameznik uresničuje svoja pričakovanja in želje po napredovanju, po drugačni karieri, po novem delovnem mestu z višjo plačo ...

Pred leti smo delali tudi v vrtcih, tako da smo zaobjeli populacijo od predšolskega do tretjega življenjskega obdobja, danes pa se posvečamo predvsem zaposlenim, z nekaterimi programi pa večkrat sodelujemo tudi z Zavodom za zaposlovanje.«



Člani društva pred telovadnico

Od kod ideja, da prav takšnim ljudem ponudite oziroma daste možnost za izobraževanje?

»Po naravi smo bolj inovativni in ne kopiramo tega, kar počnejo druge izobraževalne ustanove. Vedno iščemo nekaj novega in s številnih programih smo bili sploh prvi. Recimo, pred tridesetimi leti smo kot prvi v Sloveniji uvedli zgodnje učenje tujega jezika. Prav tako smo

parkirišča v mestu, poleg tega pa si sami prilagodijo čas študija. To nas je zmeraj vodilo k iskanju nekaj novega za ljudi, ki to potrebujejo in temu se prilagajamo. Sicer pa na fakulteti izvajamo dodiplomske in magistrske programe in doktorski program. Smo največja zasebna fakulteta v Sloveniji in pri nas v tem študijskem letu študira preko 1200 študentov na fakulteti in preko 300

fakulteto, pa so iz različnih razlogov prekinili študij, in so se kasneje odločili, da študij zaključijo, ali pa po srednji šoli niso imeli možnosti ali pa interesa, da bi študirali. Struktura je zelo raznolika. Največ je dodiplomskih študentov, ki po treh letih pridobijo prvostopenjsko diplomo, imamo pa tudi veliko magistrskih pa tudi nekaj doktorskih študentov.«



Ogled razstave v Koroškem muzeju: kaj in kako so nekoč jedli Korošci

prvi uvedli višjo strokovno šolo in prvi razvijali višješolske strokovne programe. Za Zavod za zaposlovanje smo veliko programov razvili tudi mi sami, predvsem takšnih, motivacijskih, ki bi vplivali na to, da bi ljudje lažje iskali službo in jo potem tudi dobili. Ustanovili smo fakulteto z nekimi novimi progami. Na kar smo najbolj ponosni, je gotovo nastanek in razvoj online študija. Ta študij je tudi mednarodno priznan, saj imamo edini v jugovzhodni Evropi zanj tudi mednarodne akreditacije in smo v bistvu regionalni zmagovalec. Smo namreč ustanova, ki zmeraj išče nekaj novega, nove pristope, nove možnosti, predvsem zato, da se poveča fleksibilnost izobraževanja in dostopnost. In prav zato, ker imamo online izobraževanje, se veliko ljudi, ki se sicer ne bi, odloča za študij. Ker živijo izven mest in jim ni treba dvakrat ali trikrat tedensko iskati

študentov na višješolskih programih. V jezikovne programe je vključenih okoli 250 ljudi. Povprečna starost naših študentov je med 25 in 35 let, imamo pa tudi starejše. Najstarejši diplomant je imel 70 let. Gre za ljudi, ki so se vpisali na kakšno

Kako bi torej ocenili vaše sodelovanje z Društvom Univerza za tretje življenjsko obdobje?

»Zelo sem zadovoljna, da v tem prvem oziroma drugem letu delovanja, kljub epidemiji covid-a, Univerza za tretje življenjsko obdobje z mnogimi programi povezuje ljudi. Tako vidim v naših prostorih v dopoldanskem času vesele ljudi, ki popijejo kakšno kavico, spoznavajo nove prijatelje, navežejo osebne stike, ob tem pa pridobivajo nova znanja, hodijo na izlete ... Res sem zelo vesela, da se to dogaja v naši hiši. Mi smo namreč hiša znanja, ki je odprta za vse, predvsem za tiste, ki si želijo novega znanja, novih izkušenj in novega druženja.«

Asja Matjaž



Obiskali smo tovarno Krka v Novem mestu

KRKIN TEDEN HUMANOSTI IN PROSTOVOLJSTVA 2022

VTISI UDELEŽENCEV

Tanja De Corti



»Z obiskovanjem vaših tečajev sem bila zelo zadovoljna. Obiskovala sem tečaj za urjenje spomina pri predavatelju Bojanu Vargi. To najbolj potrebujem, ker imamo pri tej starosti že preveč zadev v možgančkih in težje najdemo pot do zelene informacije. V začetku sem bila malo skeptična, pozneje pa sem spoznala, da si mi, starejši, če nam spominček ponagaja, lahko pomagamo z asociacijami. Na tečaju smo spoznavali programe tako, da smo se urjenja spomina lotevali sistemsko.

Obiskovala sem tudi tečaj angleščine in nemščine pri Davidu, pravem Angležu. Tudi na tem tečaju sem imela srečo s predavateljem in skupino.

Rada sem se udeležila tudi krajših predavanj mag. farmacije, Marjeta Rak Namestnik, kjer smo slišali veliko o zdravilih in prehranskih dopolnilih.

Vsa predavanja so izpolnila moja pričakovanja glede predavateljev in druženj. Na tečajih in predavanjih slušatelji veliko pridobimo in se naučimo. Vesela sem in tudi moje prijateljice, da imamo to možnost.

Sama pa imam srečo, da sem imela kakovostne predavatelje in prijetno družbo.«

Sonja Gračanić



»Vsak po svoje smo oddelali v službi predpisanih ... let in končno dočakali upokojitev. Vse tisto, kar smo med delovno dobo odlagali na 'potem, ko se bom upokojila, bom ...', smo končno dočakali. In kaj se zgodi, ko nastopimo tako težko pričakovano tretje življenjsko obdobje? Ne vem za vas, ampak jaz si ga nisem tako predstavljala: zamenjava kolkov in kar dolgo okrevanje, med katerim so odpadle vse oblike rekreacije, pa COVID s svojimi ukrepi in omejitvami, ko ni bilo mogoče potovati niti po Sloveniji, kaj šele kam dalje. In delo od doma, oziroma vseh oblik druženja, tudi obisk kulturnih prireditev ni bil mogoč. Na srečo smo se z našim učiteljem španščine 'dobivali' preko Zoom-a in ko je bilo spet mogoče, smo se organizirali tudi 'v živo' v okviru U3ŽO na Dobi. Pa še drugi programi so se pričeli v živo z različnimi mentorji in kar naenkrat je bilo aktivnosti kar preveč. Še posebej, če si vesten 'učenec' in delaš domače naloge, doma ponavljaš snov in se pripravljaj na naslednje srečanje.

Vsem 'tretjedobnikom' priporočam, da si izberejo vsaj enega izmed programov U3ŽO: nekaj novega se boste naučili, srečali nove ljudi ali obnovili znanstva in ne nazadnje, ženske lahko malo prezračite svoja oblačila na sprehodu skozi mesto.«

Slavica Erman



»V program U3ŽO sem se vključila na samem začetku. Pritegnil me je pester in nevsakdanji nabor vsebin. Žal je epidemija covid preprečila, da bi se vse razvile v polni meri. Imeli smo odlično organizirano učenje 'od doma'. Učenje strategij za boljši spomin in tečaji tujih jezikov so bili del tega.

S sprostivitvijo ukrepov se je povečalo število aktivnosti v U3ŽO. Mojo pozornost so pritegnili jezikovni tečaji, telesna vadba, številna uporabna predavanja in delavnice, strokovne ekskurzije po Sloveniji in seveda računalništvo. Pri zadnjem nam je osebni pristop in potrpežljivost predavatelja večkrat izvil vzklik EUREKA!!! Zakaj torej obiskujem U3ŽO na Dobi? Ker lahko sama izbiram nova in uporabna znanja, ker ni ocen in ni

potrebno imeti predznanj, ker spoznavam zanimive ljudi in me vedno znova kaj ali kdo pozitivno preseneti, ker imamo prijetne učilnice, prijazne predavatelje in ambiciozno predsednico. Rek pravi: Star si, ko se nehaš učiti. Le kdo hoče biti star?!«

Polona Zgaga

»V Ameriki si je sin ustvaril družino in moje vnukinje govorijo pretežno angleško. Kadar se mi je v preteklosti pokazala ugodna priložnost za učenje angleščina, sem jo izkoristila. Ob upokojitvi sem nameravala preveriti možnosti, ki jih ponuja Univerza za tretje življenjsko obdobje. Zaradi pandemije so moji načrti ostali zgolj načrti ... Ko se je bolezen po skoraj dveh letih vendarle potuhnila, sem pobrskala po medmrežju in odkrila nekaj zanimivih možnosti. Izmed vseh sem izbrala tečaj, ki ga ponuja U3ŽO na Dobi. Videla sem, da razen angleščine ponujajo tudi tečaj računalništva, pa sem se prijavila kar na oba. Na tečaj računalništva se je prijavilo zelo veliko slušateljev. Delo je potekalo v dobro opremljeni, a natrpano polni računalniški učilnici. Nekaj posameznikov si je po dveh šolskih urah premislilo in odstopilo

od dela, večina nas je ostala. A naš mladi predavatelj je bil več kot uspešen pri svojem delu. Bil je osredotočen na program, ki si ga je zastavil, upošteval je naše želje in odgovoril na vsa zastavljena vprašanja. S programom in delom sem bila zelo zadovoljna in vsi moji pomisleki so se že po prvih dveh urah razblinili. Čeprav sem v službi delala z računalnikom, bi rada svoje znanje osveževala tudi sedaj, ko sem upokojena. Delo na tem področju želim še poglobiti, zato se nameravam na podoben tečaj prijaviti tudi v jesenskem roku, če bo le na voljo.

Tečaj angleščine pa sem še prav posebej rada obiskovala. Organizirani smo bili v dve majhni skupini, kar se mi zdi za učenje jezika idealno. Tudi naša učiteljica je presegla naša pričakovanja. Izbirala je zelo zanimive teme, ob katerih smo obnovili osnovno znanje jezika in odgovarjala na naša zelo pestra vprašanja. Skupina, katere del sem bila sama, je bila prijetna in dovolj majhna za učinkovito učenje. Seveda smo se prijetno povezali. Obljubili smo si celo, da se vidimo tudi v jeseni.

V času, ko sem obiskovala oba tečaja, sem imela možnost slišati nekaj zanimivih, našim letom



Zaključek predavanj pri francoščini

primernih, predavanj in se udeležiti kar nekaj izletov. Navdušujoče! Vesela sem, ker lahko izkoristim možnosti, ki jih ponuja U3ŽO. Včasih sem bila učiteljica in morda mi znanje že zato veliko pomeni. Rada sem med ljudmi. Mislim tudi, da moraš ohraniti zdravo radovednost po znanju in željo po novih druženjih tudi v zrelih letih.«



Pred vsako ekskurzijo smo prisluhnili predavanju mentorjev

METKA ROKSANDIČ: »NIČ O NAS BREZ NAS.«

»Ko govori Svetovna zdravstvena organizacija o politični in civilni angažiranosti starejše populacije, pravi, da moramo biti starejši prisotni povsod, kjer se odloča o nas,« pravi predsednica Sveta starejših pri Mestni občini Maribor **Metka Roksandič**, »in zato je naše geslo Nič o nas brez nas.«

Kakšen pa je odnos do starejših pri nas?

»Svetovna zdravstvena organizacija je ustvarila nekakšno mrežo starosti prijaznih mest. Tam so zapisana področja, na katera je treba opozarjati, na kakšne načine in kakšne rešitve so potrebne. Ljubljana je v tej mreži že od leta 2011 oziroma se je pridružila že prej in temu primerno tudi deluje. Mariborska občina je leta 2011 sicer napisala pismo o nameri, ampak potem se je vse ustavilo in se ni ničesar zgodilo. Različni župani, različni interesi. Zdaj pa smo rekli, da je čas, da se to spremeni. Vedno več nas je starejših. Leta 2008 je bilo v Mariboru 18 odstotkov prebivalcev starejših od 65 let, kar je pri nas meja, od katere se šteje starejša populacija, leta 2022, torej 14 let kasneje, nas je že 23 odstotkov. In če so bili prej 90-letniki redkost, jih je danes veliko, pa tudi starejših od 90 let. In družba se temu mora prilagoditi. Seveda pa za to potrebujemo politično voljo. Brez tega ni sprememb v družbi. To je bil tudi dejanski razlog, da smo ustanovili Svet za starejše, ki deluje kot posvetovalni organ župana.«



Metka Roksandič, predsednica Sveta za starejše pri Mestni občini Maribor

Kaj je pri tem zelo pomembno oziroma najpomembnejše?

»Da nas mlajša generacija razume, da ima vsaj malo empatije. Če starejši človek nekaj razlaga, mu je treba verjeti, da ne pretirava. Splošno spoštovanje in razumevanje, da neka skupina ljudi v določeni starosti različno reagira, ima različne sposobnosti in usposobljenosti, izkušnje in dojemanje sveta okoli sebe. Družba se razvija, mi se razvijamo in tudi starostna skupina nad 65 let ni enotna skupina. Ni enovita, celovita in mislim, da je treba dati poudarek tudi zavedanju, da obstaja diskriminacija zaradi starosti. Pa naj je to pri zdravniku ali v trgovini, ko ti na primer nekdo mlajši reče, saj vi imate čas, meni se mudi. Ampak mi tega ne dojemamo kot diskriminacijo, ker nas starost ne označuje kot osebnost. Jaz nisem starost. Mene

osebno, a ne samo mene, moti tudi to, da je, ko prideš v pokoj, tvoj poklic upokojenec. To ni poklic. Ne opravljamo tega dela. To sem si zaslužila, ker sem prešla obdobje od delavke do upokojenke. Ampak to ni moj poklic. In nenadoma smo vsi isti, vsi smo upokojenci. Torej nas že statistika uvršča v enovito skupino, čeprav je velika razlika 30 in več let od 65 do 95 ali 100 let. To je enako, kot je med 20 in 50-letnikom. Pa govorimo o tem starostnem obdobju kot o enoviti skupini? Ne, ne govorimo. In mi se moramo dejansko boriti proti takšnim stereotipom. Ozaveščati je treba predvsem nas, starejše. Pri tem nam morajo pomagati tudi pravniki, saj sami ne bomo zmogli.«

Na kakšen način, zakaj s pomočjo pravnikov?

»Lahko preberemo, kaj je starost in diskriminacija v zvezi s starostjo, a moramo nabrati izkušnje, da prepoznamo, kaj je to in se boriti proti temu. Tu nam je lahko v pomoč tudi Zavod Pip oziroma Pravni in informacijski center Maribor. Ena od vrst diskriminacije je torej tudi način izražanja oziroma poimenovanja starejših ljudi. Besede imajo svojo moč in govorjenje o starostnikih in oskrbovancih se je danes kar močno razpaslo. Sicer se izboljšuje po tem, ko je Društvo novinarjev Slovenije dalo pisni napotek odgovornim urednikom, kako naj naslavljajo starejše ljudi. To je že napredek. A še vedno se pojavljajo neustrezna poimenovanja starejših, saj, kar berejo, ljudje tudi uporabljajo. Zato je najprej treba s pisno besedo ozavestiti tiste, ki to

govorijo. Tudi med nami starejšimi je slišati, da izraz starostnik ni nič takega. V tujini takih izrazov ne uporabljajo, uporabljajo samo



Mag. Lidija Breznik o bolnikovih pravicah

nevtralne izraze starejši ali starejši ljudje. Ali pa, ko govorimo o spolu. Vsi smo upokojenci, čeprav smo upokojenke in upokojenci ... Ne moremo vse posploševati. V domovih za starejše so vsi prebivalci in prebivalke doma, ne glede v kakšnem zdravstvenem stanju so. Oni namreč tam stanujejo, tam živijo, to je njihov naslov. In oskrbovanec je dejansko slabšalni izraz, ki govori o tem, da si pomoči potreben. Oskrbovanec nekaj potrebuje, starostnik je star in potrebuje pomoč. Ne znamo niti razpoznati, da je to slabšalni izraz za skupino ljudi, med katerimi je 30 in več let razlike. Od nekoga, ki gre na maraton pri 80. do drugega, ki obvlada pet jezikov, ugleden profesor, dober obrtnik, do tistega, ki leži v domu. Torej se starejši ljudje med seboj razlikujemo, zato je ozaveščanje, odpravljanje stereotipov ena izmed nalog, ki bi jo skozi prakso lahko spremenili. Mi to poskušamo. In o tem izrazoslovju je bila na lanskem

Festivalu za tretje življenjsko obdobje, ta je v Ljubljani zmeraj pred 1. oktobrom, mednarodnim dnevom starejših, tudi okrogla miza. Njeni zaključki pa so bili povezani z uporabljanjem besed. Beseda ima veliko moč, zato je zelo pomembno, kako se človek izraža, kako se kaj napiše.«

Je to tudi ena od nalog vašega sveta za starejše?

»Seveda. Naš svet, čeprav deluje šele dve leti, je dal zelo veliko predlogov in Mestna občina Maribor jih je nekaj tudi realizirala. Za nekatere pa je potreben daljši čas, da se uresničijo. Tako smo recimo predlagali postavitev klopi okoli Pekrske gorce, te so že postavljene, ter postavitev klopi od Studenske brvi po desnem bregu Drave skoraj do elektrarne. Razpis za ureditev tega dela nabrežja je že objavljen in ko se bo uredilo, bodo tam tudi klopi. Imeli smo tudi sestanek s podžupanom o tem, kakšne so potrebe starejših ljudi v našem mestu. Tako smo predlagali, da se razširi brezplačen prevoz iz peš cone do zdravstvenih objektov, do Fontane, UKC-ja, Tomšičevega drevoreda. Občina je že objavila javni razpis za nakup električnega vozila, ki bi lahko vozil na teh relacijah. Maister namreč ni registriran in ne sme voziti izven peš cone. Predlagali smo tudi, da se na semaforjih zeleni val za pešce podaljša. Na seji mestnega sveta sem povedala, da se ne morem strinjati z odgovorom občinskega pravnega oddelka, ki razlaga, da je potem, ko zelena luč ugasne, še vedno pet ali šest sekund časa, preden začnejo voziti avtomobili. Ampak 90 odstotkov starejših v bistvu tega ne ve. Pešec bi moral biti danes, če govorimo o mobilnosti, enakovreden partner v prometu. Ne najprej avtomobili,

kot je bilo pred 25. in 30. leti, ampak pešci. Zdaj so tu seveda še kolesarji, pešci smo vedno bolj potisnjeni v ozadje. Ob kratkem zelenem intervalu, za prehod štiri oziroma petpasovnice v centru mesta je na razpolago šest sekund. Starejši človek pride do sredine prehoda, prižge se rdeča luč in ne ve, kaj naj naredi. Naj se ustavi ali gre naprej? Mlajši človek lahko steče čez cesto, starejši pa ne. Navajeni smo, da se, ko zagori rdeča luč, ustaviš. Reakcije so pri starejših drugačne, dojemanje je drugačno, in to je treba razumeti in nas jemati kot enakovrednega partnerja v družbi. In takim temam je namenjen Svet starejših.«

Kako bi torej ocenili delo v zadnjem letu?

»V zadnjem letu smo naredili zelo veliko glede na prvo leto in glede na to, da je bila skoraj pet mesecev uradno epidemija. Že lani oktobra, ko smo obeležili mednarodni dan starejših, smo opozarjali in oznanjali, da nas je treba upoštevati, naše potrebe in želje glede na naše zmožnosti in to bomo počeli vsako leto.



Zaključek predavanj pri angleščini

Lani smo ta dan obeležil s stojnicami in ustnimi kontakti. Ker so bile takrat aktualne brezplačne avtobusne vozovnice, je bilo zelo odmevno. Tudi veliko predlogov smo dobili. S 1. oktobrom je začel delovati INFO-FON 65+, brezplačni telefon za starejše, kjer lahko dobijo nasvete in informacije. Naša telefonska številka je 0802201. Delamo sami prostovoljci in prostovoljke. Telefon je nekaj, za številne ljudi pa je tudi ovira, ali si želijo osebne stika ali pa se osebno lažje izražajo. Letos pa si želimo, da bi nam občina omogočila pisarno.

V tem letu načrtujemo tudi pregled ekonomskega in socialnega stanja upokojencev, upokojenk in starejših v Mariboru. Ugotoviti želimo, kakšne so njihove ekonomske zmožnosti. Želimo razbiti ta mit, da smo upokojenke in upokojenci oziroma starejši v občinskem merilu vedno na

področju zdravja in sociale. Kot da smo vsi bolni, potrebni doma in pomoči. Povsod nam rečejo, saj ste v občinskih programih, v oddelku za socialo in zdravje. Kaj pa kultura, šport in vse druge aktivnosti, aktivno izobraževanje, usposabljanje, vse možnosti, kar koli so? Tudi ta mit je treba razbijati, saj smo dejansko aktivni ljudje. Zelo je pomagal podatek, ko sem na mestnem svetu povedala, da približno 10 odstotkov starejših živi v domovih, 90 odstotkov pa živimo doma in imamo drugačne potrebe. Seveda je prav, da poskrbimo za te, ki ne zmorejo živeti sami, za njih so domovi z oskrbo in vsem, kar je potrebno, ali tiste, ki so sami in si želijo družbe. Poskrbeti je treba tudi za tistih 90 odstotkov, ki so doma, od bivanjskih pogojev do tega, kako se lahko premikaš po mestu, do tega, da imaš neke želje ali po učenju, po druženju, zdravstvene težave.

Uresničil se je tudi projekt Prostofer. Občina je kupila dve vozili, ki sta namenjeni prevozu starejših od 65 let, ki si ne morejo zagotoviti prevoza in tudi sama sem voznica prostovoljka. Na ta način vidim, kako to deluje in pridem v stik z ljudmi in njihovimi problemi,« pravi Metka Roksandič in doda, da so za aktivno življenje starejših ljudi potrebne tudi univerze za tretje življenjsko obdobje, kjer imajo udeleženci možnost brezplačnega izobraževanja in kjer delo temelji na sistemu študijskega krožka, kar pomeni mentorja in aktivne udeležence. Poleg tega pa je to tudi priložnost za druženje, navezovanje socialnih stikov in te starejši ljudje še kako potrebujejo. «

Asja Matjaž



Posavski muzej v Brežicah nas je navdušil.

STAROSTI PRIJAZEN MARIBOR



Alenka Iskra

Delovanje društva Univerza za tretje življenjsko obdobje ustvarja pomembno vsebino za starejše v Mariboru in širše regijsko okolje. Starejšim ponuja dodatne aktivnosti in programe, kjer z udeležbo na njih ostajajo v dobrem psihofizičnem stanju, pogosto združijo tudi prijetno s koristnim ali odkrijejo celo kakšen nov konjiček. Mestna občina Maribor že sedaj sofinancira društva, zavode in centre, ki pripravljajo številne programe za starejše, v katere se radi vključujejo. O uspešnem delu Univerze za tretje življenjsko obdobje govori tudi dejstvo, da je število programov povečala, kar je zagotovo dobra novica za starejše v mestu.

Na Mestni občini Maribor smo vedno pripravljene finančno podpreti programe, ki bogatijo vsakdan našim občanom in tako je tudi z društvom Univerze za tretje življenjsko obdobje. Skozi programe za sofinanciranje krepitve zdravja in sofinanciranje delovanja društev upokojencev smo tako tudi podprli programe

Univerze, ki ob Mariborski knjižnici, Andragoškem zavodu, Totem DCA izvajajo odlične vsebine za starejše.

Mestna občina Maribor se zaveda, kako pomembno je aktivno sodelovanje in vključevanje starejših in ima v te namene sprejetih nekaj strategij oziroma akcijskih načrtov. Ob leta 2017 sprejetem gradivu Varstvo starejših v Mestni občini Maribor (MOM), ki v enem od enajstih ukrepov poudarja pomen vseživljenjskega učenja in izboljševanja dosegljivosti le-tega vsem zainteresiranim, je bil v letošnjem letu na mestnem svetu sprejet tudi akcijski načrt za izboljšanje položaja starejših v MOM 2022–2027 »Starosti prijazen Maribor«, ki nagovarja izzive starejših v mestu. Prizadevamo si za oblikovanje gospodarskega in družbenega okolja, ki upošteva potrebe vseh generacij in starejšim omogoča samostojno in aktivno življenje. V to so vključene številne – velike infrastrukture in manjše vsebinske – prilagoditve gospodarstva, bivalnih razmer, prometne infrastrukture. Skozi omenjen akcijski načrt tako definiramo probleme, oblikujemo izboljšave in ukrepe.

V MOM je bil v letu 2020 ustanovljen Svet za starejše, ki je posvetovalno telo župana. Naloge Sveta so spremljanje razmer s področja življenja starejših v MOM, informiranje, obveščanje in opozarjanje na odprta vprašanja s področja življenja starejših, soustvarjanje strategij, politik in aktivnosti občine na področjih, ki zadevajo življenje starejših.

Za udeleževanje v družbenih in družabnih aktivnostih je zelo pomembna dostopna mobilnost, zato je v starem mestnem jedru, kjer je območje za pešce, že urejen prevoz z električnim vozilom Maister in pa na novo vpeljana, pomembna pridobitev, projekt Prostofer, ki starejšim od 65 let dalje omogoča brezplačne prevoze do nujnih, javnih storitev.

Na Mestni občini Maribor je za nas ključnega pomena, da imajo starejši občutek, da jim mesto prisluhne, da je Maribor prijazno mesto do njihovih potreb in da imajo na voljo dovolj dodatnih aktivnosti za preživljanje prostega časa.

Alenka Iskra,
podžupanja Mestne občine
Maribor



Pri španščini

BESEDE MENTORJEV

Vlasta Tomišić,

mentorica programa Okrasne rastline nas razveseljujejo



»K sodelovanju me je pritegnilo spoznanje, da se lahko organizirano družimo ljubitelji narave, predvsem okrasnih rastlin, ki nam lepšajo naše bivalno okolje. Ker nas večina že pozna veliko rastlin; rož, grmovnic in okrasnih dreves, se kljub temu lahko zgodi, da smo pri prepoznavanju določene rastline v dvomu.

Na druženjih smo sistematsko spoznavali rastline po njihovih imenih, lastnostih in načinu vzgoje. Zaradi različnih izkušenj in znanj smo se veliko lahko naučili tudi drug od drugega. Pomoč strokovnjakov za hortikulturo nam je omogočila, da si lahko sami oblikujemo načrt svojega zelenega okolja.

Najzanimivejši pa je bil obisk drugih rastlinoljubcev, kjer smo si ogledali njihove bivalne vrtove, si tako pridobili zanimive izkušnje in ideje za ureditev svojih zelenih koticov.«

Bojan Varga,

mentor programa Kako poskrbeti za odličen spomin



»S poučevanjem sem se teoretično začel ukvarjati z vpisom na pedagoški študij, ko do prakse ni bilo daleč. Med samim študijem sem že pridobil veliko dragocenih izkušenj na različnih področjih z različnimi starostnimi skupinami. Dobro se zavedam heterogenosti svojih slušateljev na Univerzi za tretje življenjsko obdobje in tudi njihovih generacijskih posebnosti. Verjamem, da je pri poučevanju najbolj pomembno biti človek, šele nato strokovnjak in da se je treba vživeti v trenutek ter se vedno znova prilagajati in se kot učitelj predvsem tudi sam učiti. Zato poskušam veliko poslušati in si pri svojem delu neprestano prizadevati k napredku. Če se v tem duhu začutimo, se tudi bolje razumemo in več naučimo. Prav zato so teme, ki jih izbiram, povezane z učenjem samim, z možgani in zdravim življenjskim slogom.

Univerza za tretje življenjsko obdobje je pravo mesto zame, saj na programe prihajajo srčni ljudje, z veliko volje in dragocenimi

izkušnjami, ki jih z veseljem delijo. Tako z vsakim srečanjem skupaj še bolje gradimo boljši jutri.«

Danilo Zimšek,

mentor programa Računalniško izobraževanje in spoznavanje novih informacijskih tehnologij



»Za sodelovanje z društvom Univerza za tretje življenjsko obdobje sem se odločil po priporočilu prijateljice, ki je dejala, da gre za vedoželjne in zelo prijetne ljudi. To je bil zame izziv, saj dotlej še nikoli nisem poučeval starejših, vaje sem bil dela samo s študenti.

V preteklem študijskem letu sem v sklopu izobraževanja za starejše na društvu izvajal dve izobraževalni vsebini: Uporaba sodobnih komunikacijskih orodij za druženje, Dostop do storitev e-zdravja in e-bančništvo ter uvod v računalniško opismenjevanje.

Pri izboru vsebin za oba sklopa smo bili pozorni na potrebe starejših, hkrati pa je bilo potrebno paziti tudi na primerno težavnost in

ustrezno strukturiranost vsebin. Dobro je, da so vsebine pripravljene na način, da se v enem srečanju obdelata zaključena tema v celoti. Začeli smo s preprostejšimi in splošnimi tematikami, kot je uporaba mobilnega telefona, aplikacij in pošiljanje večpredstavnih sporočil, uporaba socialnih omrežij, končali pa z nekaterim manj znanimi, kot je uporaba povezave bluetooth ali izdelava vabil in voščilnic z orodjem Canva. Pri slednjem se je posebno dobro izrazila umetniška žilica nekaterih udeležencev. Na samem izobraževanju se trudim, da udeležencem podam tudi nekaj pomembnega poglobljenega znanja o delovanju protokolov in naprav, da bolje razumejo njihovo uporabo. Na začetku izobraževanja sem bil presenečen nad heterogenostjo skupin; nekateri so imeli veliko znanja, drugi manj. Nadalje me je presenetila vnema udeležencev in njihova radovednost. Čeprav je bilo potrebno določene vsebine večkrat ponoviti, se slušatelji niso vdali in so se pridno udeleževali naših srečanj, saj se je iz tedna v teden poznal napredek. Vsak udeleženec je tako našel kakšno vsebino, ki je pred pričetkom ni niti malo poznal, pa zdaj s pridom uporablja pridobljeno znanje. Zelo sem ponosen na udeležence in hvaležen za to izkušnjo.»

Jožica Gamse, dr. med. mentorica programa Usposabljanje za kakovostnejše bivanje v tretjem življenjskem obdobju



«Ko sem se januarja leta 2020 upokojila, me je predsednica društva Univerza za tretje življenjsko obdobje, Zdenka Pašič, povabila k sodelovanju. Z veseljem sem sprejela povabilo. Pripravila sem program na temo kvalitetnejše življenje v starosti. Prvi del programa je vseboval naslednje vsebinske sklope: Starost in spremembe v tem obdobju; Demenca; Psihotične motnje v

starosti; Depresija; Proces umiranja in žalovanje. Na koncu vsakega predavanja so udeleženci lahko postavljali vprašanja in izrekli svoja mnenja.

Predavanja so potekala vsak teden. V drugem delu smo imeli srečanja enkrat mesečno. Vsako srečanje je bilo naravnano na določeno temo, ki smo jo zaključili še s sprostitveno vajo.

Program za boljšo kakovost življenja je potekal prvič. Vesela sem, da je to področje zanimalo veliko udeležencev in da so redno prihajali na srečanja. V pogovorih z njimi sem se tudi sama bogatila. Te pozitivne izkušnje bom še dopolnila in v naslednjem letu ponovno pripravila program. Pomembno je namreč, da se ljudje srečujemo z vprašanji, ki nam jih postavlja starost, da se o njih pogovarjamo in uspešno rešujemo probleme, ki se porajajo v tem starostnem obdobju.»



David Greenwald,

mentor tečaja angleškega in nemškega jezika



»Za sodelovanje z Univerzo za tretje življenjsko obdobje sem se odločil, ker me je predvsem zanimalo, kako bi bilo delati z ljudmi, ki se učijo, v tem primeru jezikov, zgolj zavoljo učenja samega in ne zaradi tega, ker bi s tem želeli dosežati kakšne druge cilje.

Ker učim jezike, izbiram vsebine po načelu pogostosti oziroma uporabnosti. Moj način podajanja je, da se vedno skupaj lotimo posamezne teme, pri vsakem koraku pa dajemo poudarek predvsem verbalnim vajam. Moje izkušnje in vtisi ob koncu šolskega leta so enaki tistim, ki jih imam ob začetku in sredi tečajev: uživam v vseh postopkih dinamičnega poučevanja in medsebojne komunikacije. Še zlasti v zadovoljstvo pa mi je, da si veliko tečajnikov želi nadaljevati z mano tudi v prihodnjem šolskem letu.«

Vesna Rauter,

mentorica vodene telesne vadbe



»Tako v službenem kot v prostem času sem promotorka zdravega življenjskega sloga, inštruktorica pilatesa, nordijske hoje, vadbe za zdravo hrbtenico in z vsemi temi znanji aktivna znotraj vseh generacij. Posebne izkušnje in znanja imam za ljudi s posebnimi potrebami in ljudi v tretjem življenjskem obdobju. Staranje je proces, ki smo mu izpostavljeni že ob rojstvu. Človek naj bi s svojim širokim delovanjem poskrbel, da bi se, kolikor je mogoče, staral počasi. Čeprav je staranje neizogiben fiziološki proces, ki je slehernemu posamezniku določen v njegovem

genetskem zapisu, je upadanje fizioloških, miselnih in duševnih funkcij vendarle mogoče upočasniti. Procesi upadanja potekajo nenehno, neustavljivo in progresivno ter so za posamezne funkcije različni, je pa v določeni meri mogoče vzpostaviti nadzor nad upadanjem naštetih pojavov. Z redno, zadostno in primerno telesno aktivnostjo je mogoče procese upočasniti in v določeni meri celo izboljšati stanje posameznika.

Sodobna družba posveča staranju in kakovosti življenja starejših vse več pozornosti. Ker sem ljubiteljica gibanja in narave, raziskovalka in preizkuševalka dobre hrane, simpatizerka dobrih medsebojnih odnosov, ki se povezujejo v naravi, ob gibanju in pozitivni čustveni naklonjenosti, sem se z velikim veseljem pridružila Univerzi za tretje življenjsko obdobje, ker verjamem, da bomo z odličnim sodelovanjem, s katerim smo pričeli v tem letu, nadaljevali tudi v prihodnjem in pletli našo zgodbo še dolgo ...«



Ob koncu šolskega leta je telovadna skupina odšla na pohod na Kalvarijo

Jose Emilio Abarca,

mentor tečaja španskega jezika



»V zadnjih letih sodelujem z Univerzo za tretje življenjsko obdobje Maribor. Slušatelji, starejši študentje, prihajajo iz zelo različnih okolij in poklicev: od zdravnikov, univerzitetnih profesorjev, ekonomistov, pisateljev in poklicnih delavcev. Gre za srčne ljudi, ki imajo aktivno življenje, tako fizično kot duševno. Slušatelji se med seboj razlikujejo tudi po tem, kaj jih je motiviralo za učenje španščine: za nekatere so to potovanja, drugi radi poslušajo špansko glasbo ali gledajo špansko televizijo. Vse to je lahko v veliko pomoč pri učenju tujega jezika. Iz svojih izkušenj vem, da je pri poučevanju in učenju španščine tudi zelo pomembno, kateri učbenik se uporablja. Letos smo priporočili knjigo Aaula Internacional. Ta učbenik uporabljajo po vsem svetu, saj sledi evropskemu okviru za jezike in je certificiran s strani Instituto Cervantes, ki je najpomembnejši za certificiranje španskega jezika na svetu. Gradivo je zelo kakovostno. Z rezultati dela in druženja smo zelo zadovoljni, tako, da smo se dogovorili za počitniška srečanja ob kavi in klepetu. Kljub temu, da so študenti nasploh zelo zaposleni, verjamem, da jim

bo poleti ostalo tudi kaj časa za ponavljanje učne snovi in pregled gradiva.«

Valerija Tominc,

mentorica tečaja nemškega in angleškega jezika



»Z Univerzo za tretje življenjsko obdobje sem sodelovala že v preteklosti, zato sem z veseljem sprejela povabilo tudi za letošnje šolsko leto. Poučevati in podajati znanje tej starostni skupini slušateljev je zame poseben izziv, saj sem postavljena v vlogo mentorja ljudem, ki že imajo ogromno znanja in izkušenj.

Nemalokrat se zgodi, da tudi sama s tečaja odidem s kakšno novo informacijo ali spoznanjem. Pri izbiri tematike za jezikovne tečaje, ki jih izvajam, se osredotočim predvsem na želje udeležencev. Zdi se mi pomembno, da soustvarjajo potek srečanj in nobena skupina ni enaka drugi. Ljudje smo različni, zato je vsak nov tečaj pustolovščina. Ob koncu šolskega leta sem prav zaradi teh kratkih uric napolnjena z energijo in zadovoljstvom ter obogatena z novimi poznanstvi in izkušnjami. Zelo se že veselim jeseni, ko bomo lahko nadaljevali. Univerza za tretje življenjsko obdobje spet in spet dokazuje, da ni nikoli prepozno za učenje nečesa, kar nam je všeč, šolske klopi pa imajo očitno še vedno svoj čar, saj se nas veliko v vseh življenjskih obdobjih z veseljem vrača tja, kar se mi zdi super.«



Predavanje mag. Lidije Breznik, varuhinje bolnikovih pravic

VTISI UDELEŽENCEV

Božidar Tolar



»Z namenom, da bi si nekoliko popestril utečeno življenje upokojenca, sem se že nekaj let razmišljal, da se udeležim enega izmed tečajev, ki jih za tretje življenjsko obdobje nudi Doba. Končno sem se lani jeseni odločil in se vpisal v začetni tečaj španskega jezika. Pred leti sem namreč samostojno predelal vadnico začetne španščine, vendar sem kmalu ugotovil, da učenje v osami ne rodi užitnega sadu. Le malo besed sem si zapolnil, lahko sem spregovoril le nekaj kratkih stavkov, pa še to nisem pravilno izgovarjal. Poleg tega sem si želel izzivov, ki jih prinaša učenje in druženje z novimi sovrstniki in sovrstnicami.

Moja pričakovanja so bila več kot izpolnjena. Rad sem se udeleževal ur tečaja, dobil sem veliko novih informacij o jeziku in Španiji ter o ameriških državah, v katerih je španščina uradni jezik, informacij, ki jih ni v vadnici. Največ pa mi je pomenilo, da sem lahko utrjeval začetno pogovorno španščino.

Tako pridobljeno novo znanje me navdaja z zadovoljstvom, da spoznavam romanski jezik, ki izvira iz latinščine, in ga govori zelo veliko ljudi na svetu. Zato bom nadaljeval z učenjem španščine na Dobi, kar mi bo postopoma omogočilo, da bom lahko na televiziji in medmrežju spremljal informacije ter prebiral knjige v španskem jeziku. Nestrno čakam, da se jeseni udeležim nadaljevalnega tečaja.«

Zdenka Krajnc



»Ljudje z leti postajamo zrejši, pametnejši in bogatejši za številne življenjske izkušnje. A naše telo in možgani se z leti spreminjajo. Dokazano je, da po 50. letu začnejo upadati naše miselne sposobnosti, upada hitrost procesiranja informacij, poslabšata se delovni in dolgoročni spomin. V zaključenem šolskem letu sem obiskovala tečaj angleškega jezika, tečaj ohranjanja spomina in tečaj računalništva.

Najbolj sem ponosna na ustvarjalno moč starejših. Vesela sem, da je med nami tako živa skrb



V Posavskem muzeju v Brežicah

za umsko kondicijo. Učenje jezikov ima še to veliko prednost, da se lahko zelo spreminja raven - ne samo zahtevnosti, ampak tudi zanimivosti. Naša mentorica Valerija Tominc nam daje zelo aktualne teme in ima odličen občutek za stopnjo zahtevnosti, ki jo zmoremo. Obiskovanje tečaja ni le nabiranje novega znanja in učenje tujega jezika, ampak je tudi aktivno preživljanje prostega časa, ki je preraslo v prijateljstvo, druženje, medsebojno naklonjenost.

Glede na to, da zelo rada potujem, sem vesela, da sem se naučila nekaj novega in koristnega za kakovostnejše življenje. Vsi tečajniki se zavedamo, da tako dobrega obiska v programih ne bi bilo brez strokovnih in odličnih mentoric in mentorjev, ki so programe pripravili in jih tudi vodili. Prav učenje tujih jezikov v zrelih letih je znanstveno dokazano kot eden najboljših načinov za ohranjanje možganske kondicije, obenem je tudi odličen način za preživljanje prostega časa in spletnje novih prijateljskih vezi. Takšno izkušnjo imam tudi sama kot udeleženka tečajev na Univerzi za tretje življenjsko obdobje.«

Olga Jurše



»Kaj me je pritegnilo k izobraževanju v U3ZO? Zanimivi izobraževalni programi, želja po pridobivanju novih znanj in druženju. Tečaj računalništva je izpolnil moja pričakovanja. Ob odličnem vodenju našega mentorja smo se na sproščen in zabaven način veliko naučili ter osvojili digitalne veščine. Pa tudi na predavanjih o zdravju in negi kože smo pridobili nova znanja za krepitev zdravja v zrelih letih. Udeleževala sem se delavnice na temo Spoznajmo svojo domovino. Na odlično vodenih strokovnih ekskurzijah smo z navdušenjem raziskovali slovenske pokrajine, naravne in kulturne znamenitosti ter se prijetno družili. Ni pomembno, ali prihajamo iz urbanega ali vaškega okolja, ne glede na dosedanji poklic in izobrazbo, povezala nas je skupna želja po vseživljenjskem izobraževanju, ob tem pa se prijetno družiti z novimi znanci in se imeti predvsem lepo.«

Ivan Krašnja



»Po težji kardiološki operaciji sem veliko izgubil na gibalni sposobnosti. Sam nisem imel nobene volje za telovadbo doma. Žena me je opozorila, da Univerza za tretje življenjsko obdobje pri Dobi v Mariboru med drugim nudi tudi program vodene telesne vadbe za nekoliko starejše. Program pod vodstvom gospe Vesne je potekal v telovadnici Osnovne šole Franca Rožmana–Staneta. Program je bil izvajan enkrat na teden v popoldanskem času, kar je odgovarjalo udeleženkam in meni, edinemu moškemu v skupini. Že na prvem srečanju smo izvajali vaje, ki niti zame niso bile zahtevne. Voditeljica je vsako vajo pokazala in opozorila, da tisti, ki jim je katera vaja pretežka, težje elemente vaje izpustijo. Zaradi problemov z ravnotežjem sem nekatere vaje »skrajšal«. Po vsakem srečanju sem komaj čakal naslednjega. Res je, da sem se včasih močno spotil, vendar sem bil vesel, ko sem opravil vaje, katerih elementov doma nisem zmogel, ali pa nanje nisem niti pomislil. Počasi smo se udeleženci tudi bolje spoznali, oziroma smo postali znanci. Na zadnji uri izvajanja

programa nas je gospa Vesna navdušila za pohod v naravo. Skozi mestni park nas je pot peljala na Kalvarijo. Gospa Vesna in udeleženke so pripravile nekaj sladkarij in »vzpon« smo zalili s kozarčkom penine. Vsi smo obljubili, da se v jesenskem terminu programa ponovno udeležimo. Upam, da ga bo Univerza za tretje življenjsko obdobje ponovno organizirala. Vesel sem, ker sem dobil nove znanke, in kar mi pomeni največ, z načrtno vadbo sem pridobil več moči in optimizma ter si dokazal, da zmorem več kot sto metrov hoje. Že čez nekaj dni sem brez težav prehodil pot na Piramido.«

Branka Kokol



»To je to, sem rekla, ko sem se na pobudo prijateljca vključila v U3ZO. Na jezikovnem tečaju angleškega jezika sem nadgradila svoje znanje tega tujega jezika, pri programu Spoznavajmo svoje mesto in domovino sem uživala v odkrivanju neraziskanih lokacij našega mesta in slovenskih pokrajin. Oboje mi je nudilo aktivno obliko preživljanja časa in druženja v pravi meri. Se ponovno vidimo v jeseni!«



Tatjana Kozel



»V šolskem letu 2021/2022 sem obiskovala več delavnic, in sicer računalništvo, kozmetiko, predavanje dr. Jožice Gamse, potovanj po Sloveniji in bližnji okolici. Moja pričakovanja so bila vedno v celoti izpolnjena, spoznala sem nove prijatelje, pridobila nove izkušnje in znanja, s katerimi sem izboljšala kvaliteto svojega

življenja, sedaj, ko sem v pokoju. Veselim se novega šolskega leta, v katerem se bom z največjim veseljem udeležila čim več aktivnosti!«

Branka Hribar



»Še en tuj jezik? Da. Španski. Odločitev je padla. Argumenti

stroke o pomenu razvijanja kognitivnih sposobnosti, socialnih veščin in komunikacijskih kompetenc v tretjem življenjskem obdobju so me prepričali. Toda, koga izbrati? Odločitev je padla. Dober glas seže v deveto vas. Društvo U3ŽO DOBA, Maribor. Pričakovanja so presežena. Profesionalen odnos do slušateljev, visok standard opremljenosti prostorov, pravočasno informiranje ter izkušnost in predanost mentorja. Skupina je razvila simpatično, humorno, delovno in spoštljivo vzdušje brez tekmovalnosti. In spet je padla odločitev. Nadaljujemo v jeseni.«

Ime publikacije: **NOVA ZNANJA** Glasilo Univerze za tretje življenjsko obdobje Maribor
Številka 1/2022

Izdajatelj: Društvo Univerza za tretje življenjsko obdobje Maribor
Prešernova ulica 1, Maribor

Predsednica društva: dr. Zdenka Pašič

Uredniški odbor: Irena Ferluga, Asja Matjaž, Zdenka Pašič, Lidija Štrucl, Ivo Vek

Fotografije: Društvo Univerza za tretje življenjsko obdobje Maribor

Grafično oblikovanje in prelom: Ivo Vek

Tisk: Grafiti Studio d. o. o.

Naklada: 500 izvodov

Telefon: 031 316 337

E-naslov: info@u3zo-mb.si

<https://doba.si/drustvo-univerza-za-tretje-zivljenjsko-obdobje-maribor>

Matična številka: 4116950

Davčna številka: 70858977

Transakcijski račun: SI56 61000022858397

Številka vpisa v register društev: 215-391/2019-5 pri upravni enoti Maribor

ISSN 2820-5235



DOBA šola, ki vidi dlje

- › DOBA Fakulteta
- › Višja strokovna šola
- › Jezikovni center
- › Mednarodna poslovna akademija
- › Izobraževanje odraslih