

LJUDSKA  
UNIVERZA  
POSTOJNA



UNIVERZA  
ZA TRETJE  
ŽIVLJENJSKO  
OBDOBJE

Univerze za tretje življenjsko obdobje so namenjene izobraževanju in dejavnemu razvoju starejših. V njene dejavnosti se vključujejo upokojenci, starejši brezposelni in starejši zaposleni, ki se pripravljajo na upokojitev.

Njihovo poslanstvo je integracija starejših v skupnost in razvoj izobraževalnih programov za osebno rast, za dejavno delovanje v okolju v dobro vseh generacij in programov za razumevanje položaja starejših v družbi.

Postojnska univerza za tretje življenjsko obdobje uresničuje to poslanstvo v našem okolju v dobro vseh generacij in za razumevanje položaja starejših v družbi. Člani se izobražujejo na predavanjih, v strokovnih delavnicah in učnih krožkih, kar pomeni, da so, poleg mentorja, tudi člani sami – s svojimi izkušnjami, odkrivanjem, znanjem in kulturo – vir učenja v skupini in skupnosti.



## PROGRAM

### U30 POSTOJNA ZA ŠTUDIJSKO LETO 2018/2019

- **Nordijska hoja za zdravje**
- **Joga za lepši dan** - s Heleno Bizjak v Večgeneracijskem centru
- **Plesni dopoldnevi** - v plesnem centru Urška
- **Migam, torej sem** - splošna telovadba za moške in ženske
- **Kegljanje** - v Športnem parku Postojna
- **Računalniška pismenost** - osnove elektronske pošte in interneta, pametni telefon, socialna omrežja, digitalna fotografija
- **Vrata v svet** - tečaji angleščine, italijanščine, španščine in ruščine
- **Govorica vrta (Užitni in čutni parki)** - z Ano Tomazin
- **Odkrivamo in se potepamo** - spoznavanje sveta z Damjano Repe
- **Ozaveščeni v zrele leta** - mesečna izobraževalna srečanja
  - › Zdrava prehrana
  - › Znanje prve pomoči – oživljanje
  - › Nekaj malega o eteričnih oljih
  - › Varna vožnja za upokojence
  - › Osnove masaže
  - › Osnove slikarstva



*Za učenje ni nikoli prepozno. In prav tretje življenjsko obdobje je lahko pravi čas za uresničevanje tihih želja po znanju in spretnostih, ki so jih obveznosti skozi življenje vedno preglasile. Svoj prostor lahko zdaj najdejo na univerzi za tretje življenjsko obdobje.*

*Z novim študijskim letom bomo na Univerzi za tretje življenjsko obdobje začeli s 1. oktobrom 2018. V mesecu septembru vas vabimo k vpisu. Vpisnina za študijsko leto znaša 20 EUR in omogoča vključitev v katerokoli dejavnost U30. Za 30-urne tečaje in delavnice je potrebno doplačilo (70 EUR/dejavnost).*

### O nas je povedala ...

Všeč mi je na U30. Preko različnih delavnic, predavanj in druženj vzdržujemo psihofizično kondicijo, ki nam omogoča dobro počutje in izpolnjenost ter tkanje novih prijateljske vezi.

Z U30 sodelujem že tretje leto in se udeležujem različnih programov, ki so nam na voljo. Navdušuje me tečaj angleščine, saj smo svoje znanje lahko preizkusili tudi v praksi. S predavateljico smo odkrivali tudi najbolj skrite koticke Londona, skratka nepozabna izkušnja.

V programu Odkrivamo in potepajmo se skupaj, skozi izredno zanimiva predavanja spoznavamo svet in družbo okoli nas. Seveda pa se gremo skupaj tudi potepat.

Da smo v dobri kondiciji za potepanja poskrbijo športni vaditelji pri telovadbi, pa tudi s plesnimi koraki.

Pri foto krožku smo se z mentorjem podali na ulice Postojne in ovekovečili nekaj najbolj atraktivnih točk.

Za krepitev naših »sivih« celic gre zahvala vsem mentorjem, ki se trudijo z nami in zaposlenim, ki prisluhnejo in upoštevajo tudi naše predloge pri izpeljavi programa.

Da se najde za vsakogar nekaj zanimivega se lahko prepričate sami, pregledajte program in se nam pridružite.

Aleksandra Simikič, članica U30



**UNIVERZA  
ZA TRETJE  
ŽIVLJENJSKO  
OBDOBJE**

### ZAVOD ZNANJE POSTOJNA

OE Ljudska univerza Postojna  
Ljubljanska cesta 2  
6230 Postojna

T +386 (5) 721 12 80  
M +386 (0) 41 383 940  
E [lu-postojna@zavod-znanje.si](mailto:lu-postojna@zavod-znanje.si)  
W [www.lu-postojna.si](http://www.lu-postojna.si)



Ponedeljek - petek  
8.00 - 11.00 in 12.00 - 16.00

Podrobnejše informacije o  
posameznih programih dobite v  
tajništvu Ljudske univerze Postojna.



Slovenska univerza  
za tretje življenjsko obdobje

**LJUDSKA  
UNIVERZA**  
POSTOJNA

ZAVOD  
**znanje**  
POSTOJNA, javni zavod



športna zveza postojna



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT



Fundacija za šport

