

Univerza za tretje življenjsko obdobje **41** let

Mi pijemo na zdravje, Judje na življenje, Turki na čast.
Častno bi torej bilo priznati nekatere reči.
Charles Aznavour



O letnem posvetu SUTŽO

Ljubljana, 3. april 2025

Na tokratnem letnem posvetu mreže SUTŽO se nismo pogovarjali o sebi, marveč o tem, kar nas obdaja, o novem znanju, ki ga zahtevajo družbene spremembe od vseh nas - ne zgolj posameznih generacij! Posvetili smo se rabi digitalnih orodij v izobraževanju starejših, kot so e- in zvočne knjige, umetna inteligenca, podkasti, spletni tečaji, izobraževalne aplikacije, virtualne skupnosti (prof. dr. Marko Radovan). Govor je bil o orodjih umetne inteligence za učenje (dr. Ajda Pretnar Žagar), programih ACS za dvig finančne pismenosti starejših - četudi je slovenski indeks finančne pismenosti razmeroma visok, 14 točk od 21-tih (mag. Estera Možina), o pravnih podlagah za delovanje UTŽO, ki so organizirane kot nevladne organizacije (Petra Cilenšek, CNVOS). Posvet, deležen finančne pomoči Ministrstva za vzgojo in izobraževanje RS, se pridružuje drugim oblikam profesionalizacije izobraževanja starejših v podporo kakovosti tega področja.

Odnosi, odnosi, odnosi. Usposabljanje mentorjev v Izoli

Izola, 6. maj 2025

»Radi se imamo«, smo ničkolikokrat slišali reči svoje študente. »Takšne so primarne socialne skupine«, je tudi tokrat poudarila prof. dr. Ana Krajnc, predsednica SUTŽO. Na usposabljanju je bil govor o vlogi mentorjev, spoznali smo jo skozi pripoved Lidije Bavec, mentorice za španski in francoski jezik, skozi video posnetke izjav nekaterih študentov in študentk (nekaj utrinkov: <https://youtu.be/pjsdmP34cLw>), razčlenitve dr. Vesne Radonjić Miholič o dinamiki skupine, v delavnici dr. Dušane Findeisen, ki je skozi teoretično opredelitev primerov prikazala psihološko ozadje potrebe nekaterih kategorij osebnosti po nadzoru skupine. Pričakovanja udeležencev in spoznanja je povzela doc. dr. Petra Javrh. Usposabljanje je organizirala in moderirala mag. Petra Bališ. [Berite dalje](#): Dušana Findeisen: Od konfliktov do upoštevanja norm ...



Fraktalno pomeni, da so krivulje zelo nepravilne

Slikajo to, kar so, fraktalna risba na UTŽO Knjižnice Šmarje pri Jelšah Šmarje pri Jelšah, april 2025

Sklenili so sklop delavnic *Spretne roke, aktivni možgani*, z delom pa je zdaj pričela že nova skupina. Mentorica Ida Nova je tudi študentka UTŽO. Slikanje, kaligrafija, metoda fraktalne risbe, glasba, ustvarjanje v glini, kiparjenje in druge umetnostne dejavnosti (in ne le terapevtske izrazne umetnosti) imajo podoben učinek: krepijo koncentracijo in koordinacijo, kognitivne funkcije, predvsem pomnjenje. Besede lahko zapišemo, a lahko jih tudi narišemo. Narisane pomene pa pomnimo bolje kot napisane besede. Počutje se boljša, notranji konflikti se umirjajo. Risanje fraktalne risbe (risbe izrazito nepravilnih oblik) se prične z zaprtimi očmi, ko v omejenem času s črnim kemičnim svinčnikom na papir rišemo različne oblike tako, da je svinčnik ves čas v stiku z listom papirja. Nastajajo polja različnih velikosti. Ko rišemo z zaprtimi očmi, se sproščamo. Nato polja barvamo z barvnimi svinčniki. Barvanje se zdi primerna dejavnost za ljudi vseh starosti. Aktivirajo se nove nevronske povezave. Metoda fraktalne risbe tako omogoča prehod informacij o nas samih iz zavednega k nezavednemu in obrnjen. Torej slikamo sami sebe, svoj notranji svet, pretekle izkušnje: skrb, žalost, bolezen, težave, pa tudi radosti. Slikamo to, kar v tistem trenutku smo. Z risanjem korekcijskih risb se lahko spremenimo, kar vpliva na naše prihodnje odločitve. Barvanje znotraj črt manjša depresivnost, tesnobo in včasih je za ta učinek dovolj le deset minut risanja. (Vir: Jana Turk Šulc)



Ste kdaj bili v Sromljah? Študenti UTŽO Krško to vasico poznajo Krško, oktober 2024-april 2025

Študijske ekskurzije so bile nekoč posvečene predvsem študiju geografije in znanosti, a izlet ni študijske narave, če ne sledi izobraževalnim ciljem in se ne odvije v štirih delih: načrtovanje programa (najpomembnejša faza!); predhodni obisk kraja; izvedba ekskurzije; povzemanje spoznanj. Priprava poteka bodisi individualno, bodisi v podskupinah (deli poti ali teme). Pomembno je, da študenti ocenijo sleherno fazo študijskega izleta in ne le, denimo, obisk muzeja! Poskrbeti velja tudi za evalvacijsko gradivo z nekaj vprašanji. Študenti lahko muzejske artefakte ocenijo na več načinov, tudi s svinčnikom in risbo, denimo, ali odgovorijo na vprašanja o kognitivnih spoznanjih in čustvenih odzivih (Bevins in Bitgood, 1989). Študenti UTŽO Krško so izvedli več študijskih izletov v Posavju in na Kozjanskem. Bili so v Radečah (učna pot Savus, staro mestno jedro), v Sevnici na sevniškem gradu in na Planini pri

Sevnici, v Krškem (obisk Mestnega muzeja Krško in življenjska pot dobrotnice Josipine Hočevar, sicer rojene v Radovljici), v Sromljah, kjer so spoznali njihovo znamenito Sromeljsko pešpot vina in sonca (majhna vasica, ki premore tudi muzejsko zbirko!) Naj njihova doživetja tudi vas povabijo na njihove poti. (Vir: Zdenka Horvat)



Udeležence je nagovorila prof. dr. Ana Krajnc
Foto: Meta Kutin

Študijsko leto vodimo h koncu, pa tudi novemu začetku Ljubljana, 8. maj 2025

Pozornost so na zaključni prireditvi UTŽO Ljubljana pritegnile skulpture v glini, upodobitve vrat v stavbe na ljubljanskih ulicah, razstavljene v Mestni knjižnici Ljubljana. Vrata, ki jih neštetokrat odpremo in zapremo, so tako znova v središču pozornosti študijskih skupin, tokrat za keramiko (mentorica Lučka Šičarov). Občinstvo je sledilo pregledu študijskih dejavnosti in projektov UTŽO Ljubljana (Alijana Šantej, Maša Sedar, Alenka Gabriela Ščuka), pa tudi napovedi prihodnjih dejavnosti.

Ustvarjalno življenje po zaključku poklicnega dela ujeto v objektiv in knjižno besedo Ljubljana, april 2025

Tatjana Rodošek je novo obdobje ustvarjalnosti popisala s fotografijami v svoji knjigi, ki bo kmalu izšla. Tam je tudi pisni prispevek mentorice, novinarke Neve Železnik. »V »moji« novinarski študijski skupini pri SUTŽO, ki deluje že 18 let, se ne učimo le teorije. Mi smo praktična in zelo delovna skupina, ki je v teh letih napisala več kot tisoč različnih, tudi zelo zahtevnih prispevkov za številne medije in ustvarila tudi vsaj toliko fotografij. Skupaj smo napisale tudi knjigo Kruh skozi čas, ki je bila prevedena v angleščino. Mnoge amaterske novinarke tretjega življenjskega obdobja pišejo boljše od profesionalnih, odkrivajo tudi senčne in sončne plati novinarskih zgodb. Večkrat pravim, da so moje študentke hitro postale moje novinarske kolegice in tudi moje prijateljice ter sopotnice v življenju. Skupaj ustvarjamo, debatiramo v predavalnici, pa tudi ob kavi ali na študijskem izletu doma in v tujini. Skratka: skupaj raziskujemo domačo in tujo družbo, pri tem duhovno rastemo in čutimo, da kot »upokojenke« še zdaleč nismo porinjene na rob družbe. Vse se tudi v svojih člankih zavzemamo za solidarnost, enakopravnost med ljudmi in v državi, predvsem pa za poštenje in mir v svetu. (Neve Železnik, mentorica novinarske študijske skupine)



Z gosti iz Zagreba v »svoji« galeriji

Teden dni v Ljubljani. Priložnost za medsebojno učenje

Ljubljana, 7.-11. april 2025

V globaliziranem svetu velja ohranjati in razvijati zmožnost interakcije v različnih kulturnih in jezikovnih okoljih. Za njih, za svoje obiskovalce UTŽO Ljubljana pripravi pregledne programe. Alijana Šantej in Alenka G. Ščuka sta tudi tokrat gradili takšen program za kolege iz Zagreba (študijske dejavnosti, prostovoljsko in projektno delo, pa tudi povezovanje s sorodnimi organizacijami: Slovensko kinoteko, Prirodoslovnim muzejem, Knjigarno Konzorcij, Centrom Rog, Mestno knjižnico itd.). Mirjam Bevc Peressutti in Violetta Bottazzo sta se z gosti pogovarjali o študiju na UTŽO (vidik študentov in študentk), Branko Hafner, študent UTŽO in prostovoljec v Galeriji Društva likovnih umetnikov Ljubljana, je utemeljil pomen organiziranega prostovoljstva za galerijo, zanj ter njegov študij slikarstva. Srečuje se z likovnimi umetniki in obiskovalci, zlasti poleti tudi iz drugih držav. Študenti UTŽO Zagreb so bili na obisku teden dni, dovolj, da so spoznali vrstnike in mentorje: študijska skupina Ljubljana, moje mesto in svet okoli nas (mentor dr. Damir Josipovič), Naravno vrtnarjenje (mentorica Barbara Podlogar), Keramika (mentorica Lučka Šičarov), Umetnostna zgodovina (mentor Donovan Pavlinec), Angleščina (mentorica Manica Danko) in študijska skupina za računalništvo (mentor Martin Razpotnik). Njihovi vtisi: raznolik študijski program, usposobljeni mentorji, čudovita Ljubljana in ogleda vredna razstava »Barok v Sloveniji«. Udeležili so se tudi njenega odprtja v Narodni galeriji. (Vir: Alijana Šantej)

Pustite staremu človeku, da dela, kar zmore in pomagajte mu, kjer ne zmore

20. februar 2025, spletno okolje

V okviru mednarodnega združenja IFA (International Federation on Ageing) je potekalo predavanje dr. Juke Sumi, avtorice knjige »Integrirana oskrba«. Uspešnico so že drugi tiskali pri WHO, Svetovni zdravstveni organizaciji, kjer dr. Juka Sumi vodi oddelek za integrirano oskrbo. Če bi starejši prejeli potrebno pomoč, ne bi bili primorani zapustiti svojega doma, svoje soseske, ljudi v okolju, kjer živijo in bi dlje časa, ali do konca življenja, ostali doma. Če upoštevamo, da smo drugačni, neponovljivi, potem pri starejših naletimo na velike razlike. Kako dolgo je nekdo samostojen in neodvisen, je različno, osebne razlike so velike, odvisno tudi od našega prejšnjega dela in življenjskega sloga. Integrirana oskrba starejših in raznih vrst pomoči v okolju omogoči osebnejšo obravnavo. Na eni strani je osamljen starejši v svojem domačem okolju, drugi skrajni ukrep pa je odhod v dom starejših. Inštitucija, naj bo še tako dobra, zanemari individualnost in deluje po svojih zapisanih pravilih. Težko se je posvetiti individualnim razlikam. Bolj uresničuje starega človeka »integrirana oskrba«, ki poveže razne vire pomoči v okolju: sorodnike, sosedsko pomoč, podporo prijateljev, organizirano pomoč na domu itd. Z zunanjo podporo zmore starejši ostati v svojem okolju, še posebej, če je tam več virov pomoči. (Prof. dr. Ana Krajnc)



Naj bo platforma VIMA tudi vaša

Ljubljana, 5. maj 2025

Carmen Stadelhofer, mednarodna izvedenka za izobraževanje starejših, je na UTŽO v Ljubljani predstavila odprto mednarodno in večnamensko spletno platformo VIMA Danube. »Tam državljani vseh starosti lahko izmenjujejo razmišljanja in zamisli na različnih področjih in spoznajo nove skupine in nove posameznike ter sklepajo prijateljstva z njimi. Ta platforma omogoča državljanom različnih starosti in iz različnih držav, da izmenjujejo mnenja v svojem

jeziku s pomočjo programa, ki povedano sproti prevede v želeni jezik. Če bi torej radi delili svoje ideje z ljudmi iz različnih obdonavskih držav, se nam pridružite«, predlaga in dodaja, da je za več informacij najbolje obiskati njihovo spletno stran <https://vima-danube.eu/> Študijska skupina *Trgi, ulice in stavbe okoli nas* se bo priključila tej platformi s temo tržnic ...



Izšel je članek *Naj vas (ne) skrbi, vsi so stari v Opolnomočenje (2025)*, ACS.

Več: <https://www.acs.si/digitalna-bralnica/opolnomocenje>

Jasne misli UTŽO



Charles Aznavour, prvi med šansonjerji

Nikoli ne grem spat, ne da bi se česa naučil

Iz pogovora Mirelle Dumas s šansonjerjem Charlesom Aznavourjem (84)

CHA: Nisem bil dolgo v šoli, nasprotno pa sem veliko bral. Prebral sem celega Shakespeara, celega Corneilla, celega Molièra ... Imam veliko, res zelo veliko knjižnico. Vse sem prebral ali vsaj preletel.

Nisem lep, a verjamem, da kar je fizično, ni najpomembnejše. Veliko stvari nadomesti fizično lepoto. Nekoč mi ni bilo vseeno, da nisem visok in sem bil plašen, a plašnost privlači. Ženske vas ščitijo.

MD: Jean Cocteau je dejal, da so ljudje zaradi vas, zaradi vaših šansonov vzljubili obup ali pa, lahko povemo tudi drugače, da ste optimizem vgradili v svoje šansone?

CHA: Vse me zanima. Vse novosti so zame nova igrača. Ko končam neko delo kot otrok, stečem po nagrado v trgovino in kupim nekaj, kar bo končalo na dnu predala. Tako v nedogled podaljšujem svoje otroštvo. Pomembno je ostati tudi otrok, ohraniti besede otroka. Pa tudi, sem rojen gradbinec. Gradim. Ničesar ne zavrnem. Rad imam vse, kar sem naredil, a od vsega imam najraje življenje.

Želel sem si ustvariti veliko družino. To je moja skala, moja trdnost, kajti Armence so z genocidom skoraj zdesetkali. Da mladi ne poznajo zgodovine, razumem, a da se stari pretvarjajo, da ne vedo ničesar o genocidu, tega ne sprejemem. Spominjati se je vprašanje časti!

M.D. Ste bili zmeraj ... tako vedoželjni?

CHA. Ne zmeraj. S staranjem se veliko naučiš, ali pa se ne naučiš ničesar. Jaz nisem star. Jaz se staram, kar ni isto.

Napovedujemo, vabimo



Narava v sliki. Študijska razstava risb in slik

Razstava likovnih študijskih krožkov, mentorica akad. slikarka Nives Palmić
Maj-december 2025, UTŽO Ljubljana, Poljanska cesta 6, dvorana v pritličju
Odprtje razstave: 22. maj 2025 ob 17. uri

Poletna univerza 2025

V poletnih mesecih vas vabimo v programe Poletne univerze:

- ♦ Sprehod po svetu brezčasnih umetnin,
- ♦ Tradicionalna arhitektura tu in tam in njeni odmevi v sedanjosti,
- ♦ Spoznajmo pametni telefon iPhone.

Več informacij, temini in vsebine programov: <https://www.utzo.si/poletna-univerza-2025>

Prijave: Maša Sedar, e-naslov: masa.sedar@sutzo.si

Širimo obzorja, združujemo ljudi

Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje

Če besedilo ni oblikovano in slik ne vidite, pritisnite na Pogled ali View in nato HTML.

Spletne novice slovenskih univerz za tretje življenjsko obdobje ureja Dušana Findeisen.

Če novic ne želite več prejemati, to sporočite na naslov univerza3@siol.net