



**22. FESTIVAL ZA tretje
ŽIVLJENJSKO OBDOBJE**

27.–29. september 2023
Cankarjev dom, Ljubljana
od 9. do 18. ure

22. Festival za tretje življenjsko obdobje konec septembra v Cankarjevem domu

drugo sporočilo za javnost, 13. september 2023

V Cankarjev dom v Ljubljano od 27. do 29. septembra prihaja že **22. Festival za tretje življenjsko obdobje (F3ŽO)**, največji dogodek za starejše v Evropi in osrednja obeležitev Mednarodnega dne starejših (1. oktobra) v Republiki Sloveniji. V soorganizaciji Proeventa, Ministrstva za solidarno prihodnost in Mestne zveze upokojencev Ljubljana in pod častnim pokroviteljstvom predsednice RS dr. Nataše Pirc Musar, bo na Festivalu tradicionalno na voljo veliko predavanj, delavnic, aktivnosti in izdelkov za aktivno in zdravo staranje. **Vzporedno s festivalom pa v letošnjem letu poteka tudi 15. Mednarodni sejem zbirateljstva Collecta.**

V treh dneh se bo zvrstilo **več kot 110 pevskih, plesnih in glasbenih nastopov**, **več kot 40 brezplačnih izobraževalnih dogodkov in delavnice**, potekale pa bodo številne **predstavitve izdelkov in storitev za aktivno staranje** na **številnih razstavnih prostorih** ter **7 strokovnih razprav**. V okviru festivala se nadaljuje akcija **Računalniki za starejše** v sodelovanju z **Društvom Duh časa**, v okviru katere bodo organizatorji in društvo starejšim, ki težje dostopajo do opreme, podarili obnovljene računalniške komplete z odprtokodno programsko opremo.

IZOBRAŽEVALNI IN STROKOVNI PROGRAM

[Izobraževalni program v predavalnicah M](#) bo ponudil veliko vsebin na temo demence, gibanja, zdrave hrbtnice, zdrave in uravnotežene prehrane, zdravja srca in ožilja, življenja po možganski kapi, premagovanja izgube sluha, rabe pametnih aplikacij na mobilnikih ter **kakovosti življenja v tretjem življenjskem obdobju**. Na dogodku bo svoje izkušnje s tem, kaj za boljše počutje lahko storimo sami, predstavljala **Herta Kosmina iz Biostile**. Slovensko društvo Hospic bo izvedlo okroglo mizo na temo **Nisi sam - Kdaj ste se nazadnje počutili sami?**

Rdeča nit letošnjega [strokovnega programa](#) je vzdržan **pokojninski sistem**. V okviru strokovnega programa se bo zvrstilo kar **7 vsebinsko zelo zanimivih okroglih miz**, v okviru katerih bodo sogovorniki debatirali o pokojninskem sistemu, dostojni plači in dostojni pokojnini, soočanju z izzivi stanovanjske politike, spoštljivem nagovarjanju starejših, staranju s pozitivnim predznakom, kulturi in umetnosti za aktivno modrost ter o sodelovanju organizacij za starejše v evropskih projektih.

IZDELKI IN STORITVE ZA AKTIVNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA

Obiskovalci si boste lahko ogledali predstavitve [na številnih razstavnih prostorih](#) s področij zdravja, zdrave prehrane, prehrabnih dopolnil, turizma in prostega časa, športnih aktivnosti, pripomočkov in izdelkov za starejše, izobraževanja starejših in socialnega varstva. Kot soorganizator pa se bo predstavila tudi [Mestna zveza upokojencev Ljubljana OPZDU](#) s **svojimi dnevnimi centri** aktivnosti.

PESTER PROGRAM MESTNE OBČINE LJUBLJANA

Obisk **Festivala za tretje življenjsko obdobje** boste lahko izkoristili tudi za voden obisk Ljubljane. [Mestna občina Ljubljana](#) je namreč za vse upokojence pripravila veliko delavnic in programa na svojem razstavnem prostoru pa tudi po različnih kottičkih v prestolnici. Vabljeni v njihov

digitalni kotiček, kjer vas bodo poučili o rabi pametnih telefonov in tablic, udeležite se njihovih plesnih in športnih delavnic, risarskih in drugih delavnic na prostem, delavnice klekljanja, ogleda filmov, vodenih ogledov Ljubljane z vodiči ipd. Za brezplačne vsebine in ogleda so ponekod potrebne pred-prijave.

PLES, PESEM IN GLEDALIŠČE NA ODPRTEM ODRU

[Kulturni program na kar dveh odrih](#) bo predstavljal domačo pesem, glasbo in ples skupin društev upokojencev, kulturnih društev, folklornih skupin, športnih društev, centrov plesa iz vse Slovenije in drugih. Festivalna odra bosta gostila tudi nekaj nastopov iz tujine, ki bodo skozi petje in ples predstavili svojo kulturo.

VZPOREDNI MEDNARODNI SEJEM ZBIRATELJSTVA COLLECTA

Istočasno kot Festival za tretje življenjsko obdobje bo potekal tudi [15. Mednarodni sejem zbirateljstva Collecta](#), ki vsako leto na dogodek privabi zbiralce in trgovce **kovancev, bankovcev, znamk in razglednic, starih knjig in fiskov, figuric in drugih drobnih zbirateljskih predmetov**. V letošnjem letu bodo sodelovali trgovci iz sedmih držav, na ogled pa bo postavljena tudi **tematska razstava** na temo **Denar, sveta vladar!**

Vstop na oba vzporedna dogodka je prost.

Več na f3zo.si in collecta.si.

Vsi smo ena generacija!

Festival za tretje življenjsko obdobje bo v letošnjem letu potekal pod častnim pokroviteljstvom predsednice Republike Slovenije dr. Nataše Pirc Musar.

--

Kaj: 22. Festival za tretje življenjsko obdobje in vzporedno 15. Mednarodni sejem zbirateljstva Collecta

Kdaj in kje: 27.–29. september 2023, Cankarjev dom, Ljubljana (od 9. do 18. ure)

Soorganizatorji F3ŽO: Proevent, Mestna zveza upokojencev Ljubljana OPZDU, Ministrstvo za solidarno prihodnost

Organizator Collecte: Proevent