

25. Festival za tretje življenjsko obdobje: tri dni znanja, navdiha, druženja in novih priložnosti

Ljubljana, 7. september 2026 – Kaj pomeni kakovostno staranje v času, ko se svet okoli nas hitro spreminja? Kako ostati aktiven, samostojen in povezan? Kako se naučiti uporabljati umetno inteligenco, prepoznati spletne prevare, poskrbeti za zdravje in hkrati ohranjati radovednost, ustvarjalnost ter družbene stike?

V organizaciji [Proeventa](#) in [Mestne zveze upokojencev Ljubljana OPZDU](#) bo odgovore med **29. septembrom in 1. oktobrom 2026** v Cankarjevem domu ponudil **25. Festival za tretje življenjsko obdobje (F3ŽO)**. Jubilejna izvedba največjega slovenskega dogodka za starejše bo v znamenju **vseživljenjskega učenja**, hkrati pa bo skozi strokovni, izobraževalni, kulturni in spremljevalni program pokazala, da so znanje, ustvarjalnost, aktivnost in povezovanje pomembni v vseh življenjskih obdobjih.

Festival poteka pod **častnim pokroviteljstvom predsednice Republike Slovenije dr. Nataše Pirc Musar**.

Jubilejni 25. se bo **slavnostno odprl v torek, 29. septembra 2026, ob 10. uri v Linhartovi dvorani** Cankarjevega doma. Zbrane bodo nagovorili soorganizatorja **Vlasta Nussdorfer** in **Marjan Sedmak**, predsednica Republike Slovenije in častna pokroviteljica festivala **dr. Nataša Pirc Musar** ter župan Mestne občine Ljubljana **Zoran Janković**. Ob odprtju bodo podelili priznanja za izjemen doprinos k razvoju festivala in **imenovali častnega ambasadorja 25. F3ŽO**. Slavnostni program bo medgeneracijsko obarvan, z glasbenimi nastopi pa bo ob jubileju obudil tudi spomine na pretekla desetletja.

Vseživljenjsko učenje ni nikoli končano

Osrednja tema jubilejnega festivala je **vseživljenjsko učenje** – kot pot do večje samostojnosti, miselne vitalnosti, družbene vključenosti in osebnega razvoja. **V strokovnem programu** bodo zato predstavniki države, stroke, gospodarstva in civilne družbe razpravljali o vprašanjih, ki jih prinaša dolgoživa družba. Med drugim **o učenju po 65. letu, dostopnosti dolgotrajne oskrbe, demenci, človekovih pravicah starejših, dostojanstvenem staranju, kulturi, bivanju ter vplivu novih tehnologij**.

Ena od osrednjih razprav bo **»65+ pa kaj! Učenje v tretjem in četrtem življenjskem obdobju«**, kjer bodo predstavniki države, stroke in javnih institucij govorili o vlogi vseživljenjskega učenja pri ustvarjanju vključujoče, aktivne in solidarne družbe.

Aktualne bodo tudi teme, ki jih starejši in njihovi svojci srečujejo v vsakdanjem življenju. Med njimi **celovita podpora osebam z demenco v skupnosti, dostopnost storitev dolgotrajne oskrbe** ter vprašanje, **kako zagotoviti, da so starejši slišani**, spoštovani in vključeni v odločitve, ki vplivajo na njihovo življenje.

Umetna inteligenca, spletne prevare in digitalni svet – tudi za 65+

Digitalni svet je postal del vsakdanjega življenja, zato se festival posebej posveča **digitalni in medijski pismenosti**. Obiskovalci se bodo lahko med drugim udeležili delavnice **Moj prijatelj**

ChatGPT – umetna inteligenca za vsakdan v organizaciji Andragoškega centra Slovenije, na kateri bodo spoznali, kako lahko umetna inteligenca pomaga pri učenju, iskanju informacij, pisanju, pripravi receptov in številnih drugih vsakodnevnih opravilih – pa tudi, zakaj je treba informacije, ki jih ponuja, preverjati in kako pri uporabi zaščititi osebne podatke.

Kako prepoznati spletne prevare, sumljiva sporočila in zaščititi svoje naprave ter osebne podatke, bodo obiskovalci izvedeli na predavanju **»Ne ujemimo se na trnek!«**. Posebna pozornost bo namenjena tudi **medijski pismenosti – sposobnosti kritičnega presojanja informacij**, preverjanja virov in razumevanja delovanja spletnih platform.

Zdravje ni samo odsotnost bolezni

Pomemben del festivala bo namenjen **vitalni starosti. Izobraževalni program** prinaša vsebine s področij zdravja, gibanja, prehrane, duševnega zdravja, sluha in ravnotežja. Obiskovalci bodo lahko med drugim izvedeli več o motnjah sluha in sodobnih možnostih rehabilitacije ter o vrtočlavi in motnjah ravnotežja, vključno s praktičnimi vajami za večjo stabilnost in varnejše gibanje.

Posebna pozornost bo namenjena tudi **duševnemu zdravju, kakovosti življenja, zdravi prehrani** in drugim vsebinam, ki lahko prispevajo k bolj aktivnemu in samostojnemu vsakdanu. *Sponzor izobraževalnega programa je Spar Slovenije d.o.o.*

Več kot 2.000 nastopajočih bo pokazalo, kaj vse zmorejo starejši

Jubilejni F3ŽO bo tudi letos velik praznik **ustvarjalnosti starejših**. Na dveh odrih se bo zvrstilo **več kot 140 kulturnih točk z več kot 2.000 nastopajočimi**, ki prihajajo iz Slovenije in tujine. Nastopili bodo pevski zbori, folklorne in plesne skupine, glasbeniki, gledališke skupine ter številna kulturna in društva upokojencev.

Program bo izrazil medgeneracijski – na odrih se bodo srečevale različne generacije, izkušnje in oblike ustvarjalnosti. Festival tako znova dokazuje, da ustvarjalnost ni vezana na leta in da je lahko tretje življenjsko obdobje čas novih začetkov.

To na igriv način dokazuje tudi glasbena predstava **Nune pojejo**, v kateri nastopajo mlajši upokojenci, ki so se šele po upokojitvi podali v igralske, plesne in pevske vode. Predstava bo potekala **v torek, 29. septembra ob 14. uri v Linhartovi dvorani**.

Festivalska kavarna: ko znani Slovenci spregovorijo o življenju

Posebno priljubljeno stičišče bo tudi letos **Festivalska kavarna**, kjer bo moderatorica **Slavica Bučan** gostila znane Slovence in Slovenke. Z obiskovalci bodo svoje poglede na življenje, ustvarjanje, zrela leta in medgeneracijske odnose delili **Peter Prevc, Tanja Žagar, Nuška Drašček, Martin Golob, Lucija Čirović, Anton Donko, Ana Maria Mitić, Izток, Vid in Domen Valič, Marjan Šarec ter Tanja Kocman**. V okviru kavarne pa bo organizirana tudi **festivalska tombola** s 300+ nagradami, kot pomemben člen združevanja in druženja.

Sponzor festivalske kavarne je Loterija Slovenije, Sponzor festivalske tombole pa je ORL medicina, d. o. o.

Posebej zanimiv bo **Hospickafe: Dediščina minljivosti**, v katerem bo Carmen L. Oven z **Iztokom, Vidom in Domnom Valičem** odprla vprašanja minljivosti, medgeneracijskih odnosov in tega, kaj ostaja za nami.

Festival, kjer lahko obiskovalec tudi sodeluje

F3ŽO ni le prostor za poslušanje in ogled programa, temveč predvsem prostor **srečevanja, preizkušanja in sodelovanja**. Obiskovalce bodo čakali **razstavni prostori podjetij, društev, javnih institucij in nevladnih organizacij s področij zdravja, socialnega varstva, turizma, izobraževanja, digitalnih rešitev, aktivnega preživljanja prostega časa in pripomočkov za starejše**.

Svoje vsebine bo predstavil tudi **Andragoški center Slovenije**, strateški partner festivala, ki bo ponudil informacije o možnostih učenja in aktivnega življenja. V okviru projekta **Ozaveščanje za vseživljenjsko učenje** bo predstavil tudi gibanje **Lahko.si**, ki spodbuja zavedanje, da se učimo vse življenje, pri delu, doma, skozi interese, druženje, nove tehnologije in izmenjavo izkušenj. Njegovo osrednje sporočilo je preprosto: leta niso ovira za nova znanja, izkušnje in nove začetke.

Pomemben del dogajanja bo tudi program **Mestne občine Ljubljana**, ki bo med drugim ponudil informacije o športu za starejše, izobraževanju odraslih, stanovanjskih rešitvah, oskrbi na domu in drugih storitvah ter vrsto predavanj, delavnic in predstavitev. Soorganizator dogodka, **Mestna zveza upokojencev Ljubljana OPZDU**, pa se bo predstavila s svojimi dnevnimi centri aktivnosti in številnimi delavnicam.

Ministrstvo za lokalno samoupravo, kohezijo in regionalni razvoj z evropskimi sredstvi, ki soustvarja pogoje za kakovostnejše, varnejše in bolj vključujoče življenje starejših, bo tudi tokrat podpiralo aktivno staranje, vseživljenjsko učenje, dolgotrajno oskrbo, dostopnost storitev in medgeneracijsko sodelovanje. S krepitevijo lokalnih skupnosti in storitev pa prispeva k temu, da ljudje dlje živijo samostojno, povezano in dostojanstveno. **Obiščite jih v prvem preddverju v času festivala.**

»Lahko si zraven« – ker za učenje nikoli ni prepozno

Jubilejni festival se bo sklenil 1. oktobra, na **mednarodni dan starejših**, z nacionalno prireditvijo **Lahko si zraven – moč vseživljenjskega učenja**. Dogodek, ki bo potekal **1. oktobra ob 13. uri v Linhartovi dvorani**, bo skozi navdihujoče zgodbe, glasbo in druženje pokazal, kako lahko vztrajnost, radovednost, učenje in odprtost za nove izkušnje bogatijo življenje v vseh obdobjih. Program bosta povezovala **Maja Ratej in Sašo Stare**, glasbeno pa ga bosta obogatila **Boštjan Gombač in Sašo Vollmaier**. Prireditelj je vrhunec celoletnega dogajanja, ki ga je Andragoški center Slovenije skozi projekt **Ozaveščanje za vseživljenjsko učenje** posvetil starejšim in njihovim priložnostim za učenje in aktivno življenje.

Kampanja #Zmorem spreminja pogled na staranje

Pomembna letošnja **novost festivala** je tudi **družbena kampanja #Zmorem**, ki skozi resnične življenjske zgodbe spodbuja razumevanje, empatijo in pogum ob življenjskih spremembah. S sporočilom, da lahko **tudi takrat, ko življenje spremeni smer**, naredimo korak naprej, kampanja odpira prostor za pogovor o vztrajnosti, prilagajanju in moči posameznika. Obraz kampanje je **Anton Donko**, ki po možganski kapi s svojo zgodbo navdihuje druge, da zaupajo vase in vztrajajo na svoji poti. *Kampanja Zmorem poteka v okviru projekta Ozaveščanje za vseživljenjsko učenje in gibanja Lahko.si. Projekt vodi Andragoški center Slovenije, sofinancirata pa ga Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada plus (ESS+).*

25. Festival za tretje življenjsko obdobje bo tako tudi letos pokazal, da staranje ni zaključek aktivnega življenja, temveč njegovo novo poglavje – z novimi znanji, izzivi, priložnostmi in odnosi.



25. FESTIVAL ZA *tretje* ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

29. 9.–1. 10. 2026
Cankarjev dom, Ljubljana
od 9. do 18. ure

Festival bo potekal **od 29. septembra do 1. oktobra 2026 v Cankarjevem domu v Ljubljani**, vsak dan od 9. do 18. ure, zadnji dan do 17. ure. **Vstop na festival je prost.**

Več informacij in aktualni program: www.f3zo.si ter <https://www.facebook.com/F3ZO.festival>

Organizatorja F3ŽO: Proevent, Mestna zveza upokojencev Ljubljana

FESTIVAL SOUSTVARJAJO

FESTIVAL SOORGANIZIRATA:



KAMPANJA ZMOREM POTEKA V OKVIRU:



STRATEŠKI PARTNERJI FESTIVALA:



Mestna občina
Ljubljana



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DEMOGRAFIJO, DRUŽINO
IN SOCIALNE ZADEVE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSTVO,
DELO IN ŠPORT



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA INFRASTRUKTURO
IN ENERGETIKO



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE, ZNANOST
IN MLADINO



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KULTURO



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA LOKALNO SAMOUPRAVO,
KOHEZIJO IN REGIONALNI RAZVOJ



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA OBRAMBO



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA NOTRANJE ZADEVE
IN JAVNO UPRAVO



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZUNANJE
IN EVROPSKE ZADEVE

PARTNERJI FESTIVALA:



cankarjev dom



JAVNA AGENCIJA
REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA VARNOST PROMETA



Srebrna nit

zdravljenje
za dostopno starost



SOCIALNA ZBORNICA
SLOVENIJE



ZDUS

Naša 80 let

SPONZOR IZOBRAŽEVALNEGA PROGRAMA:



Ker mi je mar

SPONZOR CVETLIČNIH
ARANŽMAJEV:



SPONZOR
KAVARNE:



SPONZOR
OSVEŽITVE:



SPONZOR
TOMBOLE:



MEDIJSKI SPONZORJI:

