

Brezplačne delavnice in predavanja, meritve in informacije ter veliko bogatega programa za aktivnost starost

– Prihaja že 19. Festival za tretje življenjsko obdobje!

V Cankarjev dom v Ljubljano med 1. in 3. oktobrom prihaja že 19. Festival za tretje življenjsko obdobje (F3ŽO), največji dogodek za starejše v Evropi. Na Festivalu bo tradicionalno na voljo **izobraževalni in kulturni program**, kjer bo predstavljeno **več kot 120 pevskih, plesnih in glasbenih nastopov**, več kot **80 brezplačnih izobraževalnih dogodkov in delavnice**, potekale pa bodo tudi številne **predstavitve izdelkov in storitev za aktivno staranje** na **več kot 160 razstavnih prostorih** ter **10 strokovnih razprav**. V letošnjem letu bo v okviru akcije **Računalniki za starejše** v sodelovanju z **Društvom Duh časa** starejšim, ki si nakupa računalnika ne morejo privoščiti, podeljeno **150 računalniških kompletov**.

IZOBRAŽEVATI SE POMENI ŽIVETI

Kako izboljšamo zdravje in vitalnost v tretjem življenjskem obdobju? Kako zmanjšamo tveganja za demenco med vsemi generacijami? Kako se znebiti bolečin v hrbtenici? Zumba ali aerobika? Vse odgovore in znanje vam bodo v času Festivala predajali strokovnjaki in različni predstavniki svojega področja. Ne spreglejte brezplačnega [programa](#) v predavalnicah M!

IZDELKI IN STORITVE ZA AKTIVNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA

Obiskovalci si boste lahko ogledali predstavitve **več kot 160 razstavljavcev** s področij zdravja, zdrave prehrane, prehranskih dopolnil, turizma in prostega časa, športnih aktivnosti, pripomočkov in izdelkov za starejše, izobraževanja starejših in socialnega varstva.

PESTER PROGRAM MESTNE OBČINE LJUBLJANA

Na Festivalu za tretje življenjsko obdobje bo svoj razstavni prostor imela tudi [Mestna občina Ljubljana](#), ki bo nudila različna predavanja in delavnice na teme kakovostnega in aktivnega življenja, organizirana pa bo tudi **krožna vožnja po Ljubljani z vlakcem Urban**, voden ogled mestnega **čebelnjaka**, vodstvo po **Vodnikovi Ljubljani** ter vodstvo po arheološki dediščini, ki je prikazana v Mestnem muzeju. V času festival boste upokojeanci lahko imeli 30 % popust na znižano vstopnico v **Živalskem vrtu Ljubljana**. Prav tako, bo **Mestna knjižnica Ljubljana** vsem na novo vpisanim upokojeancem podarila enoletno brezplačno članarino.

PLES, PESEM IN GLEDALIŠČE NA ODPRTEM ODRU

Na [Odrtem odru](#) se bo tudi to leto plesalo in pelo. Obiskovalci pa si boste lahko ogledali različne gledališke nastope. Prisluhnili boste lahko različnim pevskim, upokojskim in plesnim nastopom, program pa bodo popestrili tudi osnovnošolci in gledališčniki.

19. FESTIVAL ZA *tretje* ŽIVLJENJSKO OBDOBJE



1.–3. oktober 2019

od 9. do 18. ure
Cankarjev dom, Ljubljana

Vsi smo ena generacija!

VSTOP PROST!

Festivalu se bo pridružila tudi ekipa **Lutkovnega gledališča Ljubljana**, ki bo za vse upokoјence, ki imajo kartico ZPIZ pripravila presenečenje in sicer bo tistim, ki boste predložili kartico, podarila kar *dve brezplačni vstopnici* za ogled predstave v dopoldanskem času.

SVETOVNO GLASBENO POPOTOVANJE

V **Linhartovi dvorani** bo v torek, 1. oktobra, na Festivalu **prvič potekalo svetovno glasbeno popotovanje za sladokusce**. Prisluhnil boste lahko razvoju zgodovine glasbe od staromeščanskih korenin klasične glasbe do modernih glasbenih in plesnih zasnov. Prisluhnil bomo različnim glasbenim skupinam, ogledali atraktivne glasbene točke in osvetlili svetovne družbene prelomnice - *Ljudski ples, Ljudska pesem, Staromeščanska Ljubljana, Začetek velikih družbenih sprememb, Siva pot, vodi me, Rock akademija, Kraljevo obdobje* in še in še!

MEDGENERACIJSKI PROGRAM OB SKODELICI KAVE

Se spomnite, kako lepo je pokramljati ob skodelici omamno dišeče kave? Letos bo v sklopu festivala postavljena prva **Festivalska kavarna**, kjer boste lahko v prijetni družbi poklepetali in spili kavo. Kavarna bo postavljena ob Medgeneracijskem odru, kjer bodo vse tri dni potekale številne predstave, gledališki in plesni nastopi ter kavarniške debate. V letošnjem letu se nam bosta v kavarni pridružila **Sara Isakovič**, ki bo spregovorila na temo premagovanja ovir ter **Miha Butara**, slovenski častnik in veteran vojne za Slovenijo, tisti poveljnik, ki ni pustil napasti vojašnic JLA, in ki bo spregovoril o tem, kako je bilo takrat in zakaj danes vsak dan prehodi do 10 km.

RAZSTAVE IN FOTOGRAFSKI NATEČAJ

Na Festivalu si bomo v Mali galeriji ogledali razstavo z naslovom Čudovita dvojina, katere avtor je pedagog in grafik Arpad Šalamon in ustvarjalka Hedviga Vidmnar Šalamon. V Drugem preddverju pa bo potekal Fotografski natečaj, kjer bodo predstavljene vse zmagovalne fotografije, ki so bile izbrane v zadnjih mesecih s strani žirije ocenjevanja.

Častni pokrovitelj 19. Festivala za tretje življenjsko obdobje je predsednik Državnega zbora mag. Dejan Židan.

VSTOP NA DOGODEK IN VES SPREMLJEVALNI PROGRAM JE PROST.

Več na www.f3zo.si.

Vsi smo ena generacija!