



## NABÍDKA PROGRAMŮ

Univerzity třetího věku při Univerzitě Palackého

Akademický rok 2024/2025

## SPECIALIZOVANÉ DVOULETÉ BĚHY

### FILOSOFICKÁ FAKULTA

#### ✓ Archeologie regionu (nejen) střední Moravy

*Garant programu: Mgr. Pavlína Kalábková, Ph.D.*

*Cena 900,- za semestr*

Specializovaný běh Archeologie regionu (nejen) střední Moravy si klade za cíl v průběhu dvou let seznámit posluchače se základní terminologií a metodikou oboru archeologie, novými trendy v oboru (např. leteckou archeologií, užití GIS a 3D modelací v archeologii apod.), ale také dějinami archeologických výzkumů a aktuálními výzkumy. **Stěžejní část výuky je pak postavena na přehledu vývoje osídlení od starší doby kamenné až po vrcholný středověk na území střední Moravy**, případně v širším územním evropském kontextu. Nedílnou **součástí jsou i exkurze** - na vybrané archeologické lokality, výzkumy, do archeologické laboratoře apod. V každém semestru je naplánována minimálně jedna exkurze. Přednáší pracovníci sekce archeologie katedry historie FF UP.

#### ✓ Psychosociální studia

*Garant programu: PhDr. Petra Vávrová, MBA*

*Cena 1000,- za semestr*

V průběhu studia jsou probírány nejen vybrané otázky ze sociální psychologie, ale také z aplikovaných psychologických disciplín (jako je např. psychologie rodiny, poradenská psychologie, psychologie stáří a stárnutí, psychologie komunikace atd.). **Ústředními tématy jsou zejména:** náročné komunikační situace, řešení konfliktů, sebepoznání, podávání a přijímání kritiky, asertivita, zvládání životních problémů, stres, psychohygienu, zdravý životní styl. Velká pozornost je věnována psychologii zdraví a psychosomatice.



## FAKULTA TĚLESNÉ KULTURY

### ✓ **Pohyb – cesta za zdravím**

*Garant programu: doc. RNDr. Miroslava Přidalová, Ph.D.*

*Cena 800,- za semestr*

**Výuka v zimním semestru je zaměřena teoreticky.** Obsah přednášek je směřován do oblasti zdravého stárnutí (health aging) v kontextu biologických zákonitostí. Účastníci se seznámí s biologickými zákonitostmi a teoriemi stárnutí, heterogenitou a specifiky seniora, regresními změnami v organismu. V rámci teoretických přednášek budou frekventanti upozorněni na možnosti zpomalení regresních změn, budou seznámeni s doporučeními pohybového chování a pohybových programů, kontraindikacemi a aktivizačními přístupy. Přednášky jsou realizovány v kontextu sociologických a psychologických poznatků. Nedílnou součástí jsou výživové zákonitosti, stereotypy ve stáří a jejich specifika. **Letní semestr je zaměřen prakticky, předměty jsou realizovány v tělocvičnách nebo venku** a jejich náplň je zaměřena především na rozvoj koordinačních schopností; nácvik správného dýchání, které rozvíjí dýchací funkce a přispívá k relaxaci; cvičení pro správné držení těla a uvolnění; psychomotorická cvičení, cvičení s prvky jógy a tai chi; relaxační cvičení pro navození psychického a fyzického uvolnění. V rámci praktické výuky je realizována výuka nordic walking (chůze s holemi), která přispívá k rozvoji vytrvalostních schopností a výuková jednotka zaměřena na posilování seniorů s vlastním tělem i cvičebními pomůckami. Všechna cvičení jsou realizována odborníky, s ohledem na zdravotní a funkční stav seniorů a v kontextu přesvědčení „kalokagathia“ – harmonického souladu a vyváženosti tělesné i duševní krásy a dobroty.

V rámci běhu na FTK UP **mohou účastníci U3V využít možnosti diagnostiky jejich somatického stavu** (např. tělesné složení, morfologie a funkce nohy, spirometrické vyšetření, svalová síla, stav denzity (hustoty) kostní tkáně ve specializovaných laboratořích FTK UP.

## PRÁVNICKÁ FAKULTA

### ✓ **Ochrana práv jednotlivce**

*Garant programu: doc. JUDr. Václav Stehlik, LL.M. Ph.D.*

*Cena 800,- za semestr*

Věnovali jste se právu ve svém profesním životě a rádi byste se k němu na chvíli vrátili? Nebo je naopak pro vás velkou neznámou a chcete získat vhled do aktuální právní problematiky, která se týká každodenního života? Právě pro vás připravila Právnická fakulta UP čtyřsemestrální běh, který je cíleně navržen a přizpůsoben posluchačům U3V. Čekají vás především **prakticky zaměřené přednášky z vybraných právních odvětví**, ve kterých vás přednášející popularizační a poutavou formou seznámí s tím, jak se po právní stránce zorientovat v nejrůznějších životních situacích. Kromě přednášek najdete v rozvrhu i **diskuzní setkání nad aktuálními problémy** nebo například **ukázky simulovaných soudních jednání** přímo na právnické fakultě.



## FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH VĚD

### ✓ Jak spokojeně žít a pečovat o své zdraví?

*Garant programu: doc. PaedDr. Miroslav Kopecký, Ph.D.*

*Cena 800,- za semestr*

Specializovaný běh je zaměřen teoreticky a prakticky. Posluchači jsou seznámeni a naučí se, jak správně hodnotit svůj somatický stav vzhledem ke svému zdraví, získávají znalosti o výživových specifikách vyššího věku, a učí se sestavit jídelníček přiměřený ke svým potřebám s ohledem na zdraví a prevenci nemocí.

Posluchači v péči o tělo a psychiku poznají **sílu a blahodárny účinek aromaterapie**, jak po stránce vědomostní, tak i prakticky na vlastním těle a v přírodě, jsou seznámeni s benefity tělesného pohybu v jejich každodenním životě pro svůj věk, jaké kompenzační pomůcky mohou použít v případě poškození a bolestech podpůrně-pohybového aparátu. Program se věnuje praktickému **nácviku první pomoci** a výuce, jak se zachovat v případě vzniku mimořádné události, jak pomoci sobě i druhým osobám.

Nedílnou součástí běhu je seznámení posluchačů s tím, jak se máme **starat o své blízké v domácím prostředí**, jak máme a můžeme komunikovat jako pacienti ve zdravotnickém zařízení, a jaké máme možnosti v péči o naše zdraví vzhledem k našemu **zdravotnímu a sociálnímu pojištění**.

*Změna nabídky programů U3V vyhrazena.*