



DODATEČNÁ NABÍDKA PROGRAMŮ U3V

Univerzity třetího věku při Univerzitě Palackého

Akademický rok 2025/2026

JEDNOSEMESTRÁLNÍ PROGRAMY

► Pohyb základ života: Zdravotní cvičení

Garant programu: Lenka Gracová

Cena 1600,- za semestr, 12 lekcí 90 min

Pondělky 14:00 – 15:30 hod.

Účastníci semestrálního programu se seznámí s teoretickými základy nezbytnosti pohybu a svalové síly, ověří si možnosti zlepšení svých pohybových vzorců a nacvičí si zdravé/prospěšné pohybové návyky. Některá praktická pohybová cvičení se odehrávají na nebo u židle. Účastníci si vyzkouší balanční, stabilizační, odporová, silová a koordinační cvičení pro zapojení různých svalových skupin, seznámí se s pohybovými sestavami pro denní rutinu péče o tělo, otestují si pohybové dovednosti a zvětší motivaci pro zařazení pohybu do denního programu s cílem udržení stálé fyzické svěžesti a flexibility.

► Vitráže technikou TIFFANY - začátečníci – zatím naplněno, ale bereme náhradníky

Garant programu: Ing. Helena Kilianová, Ph.D.

Cena 2000,- za semestr (materiál je v ceně), 3 setkání po 4 vyučovacích hodinách

Úterky 13:00 – 16:00 hod., 2.9., 9.9., 16.9.

Posluchači si vyzkouší a osvojí teorii i postupy tvorby vitráží technikou Tiffany. Během programu se seznámí s materiály a technologií výroby, naučí se řezat a opracovat skleněné střepy, pomocí páječky je spojit a výrobek ošetřit. Procvičí si kreativitu, manuální zručnost, a **odměnou kromě zážitků jsou také jejich vlastní výrobky.**

► Vitráže technikou TIFFANY – pokročilí – dvě místa volná

Garant programu: Ing. Helena Kilianová, Ph.D.

Cena 2000,- za semestr (materiál je v ceně), 3 setkání po 4 vyučovacích hodinách

Úterky 13:00 – 16:00 hod., 23.9., 30.9., 7.10.

Tento jednosemestrální program **je určen pro absolventy programu Vitráže technikou TIFFANY nebo pro ty, kteří již mají zkušenosti s touto technikou.** Účastníci pokračují v praktických krocích výroby vitráží, pracují s již známými materiály a rozšiřují své schopnosti v dalších postupech výroby. Důraz je kladen na prohlubování kreativity a manuální zručnosti. Všechny výrobky si účastníci odnáší s sebou domů.