



## NABÍDKA PROGRAMŮ

Univerzity třetího věku při Univerzitě Palackého - akademický rok 2026/2027

Přihlašování: E: [u3v@upol.cz](mailto:u3v@upol.cz) | T: 585 633 408 | [www.u3v.upol.cz](http://www.u3v.upol.cz)

*Změna nabídky programů U3V vyhrazena.*

## DVOUSEMESTRÁLNÍ PROGRAMY

### Novinky:

#### ► Zdraví podle Ájurvédy (tradiční indické medicíny)

Garant programu: Mgr. Kateřina Podlešáková, Ph.D.

Cena: 1000 Kč / semestr

Poznámka: bude realizováno v úterky dopoledne

Ájurvéda je nejstarší lékařský systém původem z Indie. Léčí nemoci, ale mnohem více se zabývá zdravím a prevencí. V rámci tohoto kurzu se ponoříme do základů ájurvédy a jejich principů, zaměříme se na to, co je v kontextu ájurvédy „zdravá strava“, **jak poznáme fungující trávení, důležitost denní a sezónní rutiny**. Posluchači se seznámí se základním indickým kořením a naučí se ho používat na různé neduhy. Cílem programu je aplikovat ájurvédu do své každodenní praxe, proto budou posluchači dostávat domácí „projekty“ a **na hodinách bude i jemné cvičení, dechová praxe a vzájemná interakce**.

#### ► Architektura a umění v českých zemích v době vlády Přemyslovců a Lucemburků

Garant programu: Mgr. Petr Čehovský Ph.D.

Cena: 900 Kč / semestr

V úvodu kurzu bude pozornost věnována **středověké architektuře a její kamenické výzdobě** se zvláštním zřetelem k mecenátu knížat a králů z dynastie Přemyslovců. Následující přednášky budou soustředěny na **nejvýznamnější románské iluminované rukopisy** a unikátní nástěnné malby v rotundě sv. Kateřiny ve Znojmě. Přednášky o výtvarné kultuře 14. a počátku 15. století se budou v úvodu zabývat architekturou a uměním v době vlády Jana Lucemburského. Následně bude pozornost zaměřena především na **umělecký mecenát krále Karla IV.:** architekturu a výzdobu pražských staveb (katedrála sv. Víta, Karlův most, Slovanský klášter aj.) a hradu Karlštejna. V závěrečné části budou přednášky zacíleny zejména na sochařství a malířství tzv. krásného slohu.

## Osvědčené programy:

### ► Kurz digitální fotografie

Garant programu: Ing. Jiří Janošík

Cena: 1300 Kč / semestr

Fotografování je krásný koníček a v dnešní uspěchané době představuje jedinečnou možnost zachytit naše vzpomínky. **Pokud rádi fotíte, ať už na fotoaparát nebo mobilním telefonem, a chtěli byste rozvíjet své znalosti a dovednosti, náš kurz je určen právě pro Vás.** V průběhu dvou semestrů Vás náš dvousemestrální kurz provede světem digitální fotografie od základních principů expozice a možností jejího ovlivnění, přes základy perspektivy a práce se světlem, až po poutavou kompozici finálních snímků.

Vše si v průběhu kurzu budete prakticky zkoušet na Vašich přístrojích. **Součástí kurzu budou i fotografické vycházky za krásami Olomouce**, kde si prostřednictvím praktických cvičení ověříme nabyté znalosti. Ať už fotíte zrcadlovkou, bezzrcadlovkou nebo chytrým telefonem, důležitá je chuť tvořit a objevovat nové možnosti.

### ► Velký kurz zpracování fotografie

Garant programu: Ing. Jiří Janošík

Cena: 1300 Kč / semestr

Dnešní moderní přístroje nám umožňují snadno vytvořit nepřeberné množství krásných fotografií. Občas jsou však rozeseté po různých úložištích, že i sám autor se v nich mnohdy ztrácí. Spouště z nich navíc sluší mírná úprava, která jim dodá ten správný lesk, čímž je posune na vyšší úroveň. Náš dvousemestrální kurz Vás **provede celým procesem zpracování fotografie od jejich přenesení do počítače, přes třídění a základní úpravy, až po archivaci a finální sdílení.**

Tento kurz pro začátečníky a mírně pokročilé **je zaměřen převážně prakticky**, doplněný o nezbytné teoretické základy. V první části kurzu se zaměříme na úklid fotoarchivu a třídění fotografií, následně se od základních úprav dostaneme až k těm pokročilejším. Na závěr si pak vyzkoušíme možnosti exportu fotografií a jejich prezentace např. ve formě vlastní fotoknihy. Práce bude probíhat v prostředí fotografického editoru *Zoner Photo Studio X*, a to na vlastních noteboocích, jejichž použití je výhodou, nikoliv podmínkou.

### ► Harmonia: Skrze krásu porozumět člověku a světu

Garant programu: Mgr. MgA. Dalimil Ševčík

Cena: 1000 Kč / semestr

Dvousemestrální program si klade za cíl **představit posluchačům rozmanité podoby, kterých nabýval pojem harmonie v průběhu evropských dějin.** Tento koncept zahrnoval významy jako soulad, souznění, sjednocení mnohosti, propojování různosti a mnohé další; přitom úzce souvisel nejen s říší (hudební) krásy, ale také s porozuměním člověku a poznáváním světa. V jednotlivých výkladech tedy budeme společně poznávat umělecká díla i jejich kontexty tak, abychom pochopili, jakým způsobem se krása setkává s dobrem a pravdou a jak se tyto vzájemně prostupují.

Jelikož je při přednáškách k dispozici koncertní křídlo, jejich přirozenou součástí bude tvořit živá interpretace konkrétních hudebních děl. **Klavírní ukázky přitom budou zastoupeny měrou ještě o něco hojnější než v předchozích programech;** kromě hudby klasické (Bach, Mozart, Beethoven, Chopin, Liszt, Smetana, Janáček a mnozí další včetně méně známých tvůrců) zahrnou též odkazy k lidové a populární hudbě české i zahraniční provenience.

Další významnou složku přednášek pak bude představovat **prezentace a interpretace textů z oblasti poezie, dramatu, filosofie, estetiky i teologie**, které dále prohloubí naše porozumění a rozšíří naše obzory.

## ► Vybrané kapitoly z dějin starověkého Egypta

Garant programu: PhDr. Ivana Koucká, Ph.D.

Cena: 900 Kč / semestr

Dvousemestrální kurz *Vybrané kapitoly z dějin starověkého Egypta* se zaměří na různá témata staroegyptských dějin. V prvním semestru představí detailněji některé **architektonické památky** (Karnacký chrám, chrámové komplexy ptolemaiovské a řecko-římské doby, vesnice Der el-Medína), **nekropole** (tři významné nekropole ve staroegyptských Thébách, nekropole králů z Tanidy) a **literární díla** (náboženské texty doby Nové říše, Alexandrijská knihovna).

Druhý semestr bude věnován **dějinám československé a české egyptologie** a tématům s nimi souvisejícím (Československý a Český egyptologický ústav, núbijská pětiletka, olomoucká moravsko-třebovská egyptologická sbírka, královny 5. dynastie, literární a další texty z Abúsíru, šachtové hrobky v Abúsíru a objev nevyloupené Iufaovy hrobky, poslední významné objevy na lokalitě).

## ► Evropská kultura a křesťanství: kořeny, tradice, konflikty a otázky I

Garant programu: Mgr. Vít Hlinka, Ph.D.

Cena: 900 Kč / semestr

Cílem tohoto kurzu je předložit posluchačům známá i méně známá **témata spojená s křesťanstvím v historicko-kritické perspektivě**.

Tento kurz je určen zejména těm zájemcům, kteří se na pozadí stanoveného cíle kurzu **chtějí seznámit se základními tématy evropské kultury a křesťanství**, jako např. kontext založení křesťanství, osoba Ježíše z Nazareta, konflikty v prvních staletích uvnitř křesťanství, neznámí papežové a otázky kolem manželství Ježíše z Nazareta, pronásledování křesťanů a jeho svoboda od 4. století, počátky mnišství, Evropa Karla Velikého, vztah k Byzanci, Islám, křížové výpravy, hereze, řeholní život ve středověku, počátky křesťanství v Čechách a na Moravě, Jan Hus a husitství. To vše a mnoho dalšího je ve výuce prezentováno prostřednictvím studia dobových dokumentů a analýz uměleckých děl v jejich hmotné, písemné i obrazové podobě.

## ► Evropská kultura a křesťanství: kořeny, tradice, konflikty a otázky II

Garant programu: Mgr. Vít Hlinka, Ph.D.

Cena: 900 Kč / za semestr

Kurz je koncipován jako **navazující na programy „Evropská kultura a křesťanství“**. Cílem kurzu je předložit posluchačům známá i méně známá témata spojená s křesťanstvím v historicko-kritické perspektivě. Posluchači získají solidní znalosti týkající se křesťanství od jeho založení napříč dalšími stoletími, bude jim přiblížen jeho dopad na evropskou kulturu v širších souvislostech prostřednictvím studia dobových dokumentů a analýz uměleckých děl v jejich hmotné, písemné i obrazové podobě.

**Kurz je doporučen těm zájemcům, kteří již v minulosti absolvovali kurz Evropská kultura a křesťanství, neboť rozvíjí základní realizovaná témata.** V plánu jsou novinky, které dosud nezazněly. Posluchači se mohou znovu těšit na prohlubující sondy k evropským i českým dějinám, partikulárním problematikám antického i středověkého křesťanství, analýzám uměleckých děl. To vše a mnoho dalšího opět **v dynamice konstruktivních debat, zamyšlení i v tichu před momenty, které utvářely minulost a formovaly budoucnost.**

## ► Kapitoly z dějin středověku v českých zemích v regionálním kontextu

Garant programu: Mgr. Helena Kohoutková

Cena: 900 Kč / za semestr

Série přednášek „Kapitoly z českých dějin v regionálním kontextu“ představuje **vývoj českých zemí od období stěhování národů až po husitské války**. Posluchači se seznámí s formováním raně středověké společnosti, vznikem přemyslovského státu, jeho postupným upevňováním i proměnami ve vrcholném středověku.

**Přednášky se zaměří na klíčové politické, sociální a kulturní procesy**, jako bylo šíření křesťanství, utváření státní moci, kolonizace a rozvoj měst či proměny společnosti ve 13. a 14. století. Zvláštní pozornost bude věnována i osobnosti Karla IV. a významu lucemburské éry.

Výklad bude zasazen do širšího evropského kontextu – posluchači se dozvědí, jak české země reagovaly na zásadní změny, jako byly migrace národů, christianizace Evropy, střet s expanzí nomádských a východních říší či krize pozdního středověku.

Součástí přednášek jsou také **exkurze na významná historická místa v regionu** a doprovodné komentované prohlídky.

## ► Vybrané kapitoly z českých a světových dějin 19. a 20. století

Garant programu: PhDr. Pavel Kopeček, Ph.D.

Cena: 900 Kč / semestr

Dvousemestrální program zahrnuje důležité **kapitoly českých a světových dějin od konce 18. století do začátku 21. století**. Zaměřuje se přitom na významné události, osobnosti a procesy politického, společenského, hospodářského a kulturního vývoje v tomto období. **Program uvítá zcela nové posluchače, taktéž absolventy programu Kapitoly z dějin raného novověku v českých zemích v regionálním kontextu**, případně i ty, kteří tímto programem již prošli v minulých letech.

## ► Asie všemi smysly

Garant programu: Mgr. Nátálie Kubičínová

Cena: 1000 Kč / semestr

Zajímá vás, co se skrývá za strukturou čínských znaků nebo jaké příběhy vyprávějí klasická díla čínské literatury? Nebo vás snad přitahují aktuální témata, jako je postavení Číny ve světě či vztahy mezi světovými lídry a jejich vliv na dnešní mezinárodní dění?

**Nový program Katedry asijských studií je určen všem, kteří chtějí poznávat svět v širších souvislostech. Osloví milovníky literatury a kultury, zájemce o historii i současnou politiku, ale také ty, kteří mají chuť objevovat méně známá či diskutovaná témata.**

Společně se podíváme například na Korejskou válku a na to, jak ji vnímá současná Čína, i na zajímavé historické souvislosti, například repatriaci ostatků čínských dobrovolníků. Nahlédneme do světa konfucianismu a s lehkostí i nadhledem si představíme jednu z nevlivnějších myšlenkových tradic Východní Asie. Chybět nebude ani kulturní rozměr každodenního života, například tradiční kuchyně provincie S'-čchuan, proslulé svou výraznou a pálivou chutí, nebo interaktivní přednáška o tradičních čínských oděvech hanfu, které si posluchači budou moci nejen zblízka prohlédnout, ale i osahat. Dotkneme se také současných témat, například osudu muslimské menšiny Rohingů nebo kulturního významu psychoaktivních látek ve východní a jihovýchodní Asii, včetně v současnosti medializovaného kratomu.

**Program je otevřen všem bez ohledu na předchozí znalosti.** Stačí chuť poznávat, naslouchat a objevovat v příjemné atmosféře. Přijďte s námi okusit Asii všemi smysly!

## ► Společnost a umění / 20. století

Garant programu: prof. PhDr. Ivo Barteček, CSc.

Cena: 900 Kč / za semestr

Každý semestr tohoto kurzu přináší přednostně **triádu informací a setkání se zacílením - Péče o umělecké dědictví: minulost a současnost**. Probírány budou tyto celky:

- I. Univerzita Palackého a Vědecká knihovna v Olomouci,
- II. Společenský a umělecký odkaz vybraných českých a moravských šlechtických rodů,
- III. Vybrané soukromé sbírky umění a jejich prezentace.

Součástí nabídky jsou exkurze na vlastní náklady, vždy jedna v semestru. **Podmínkou účasti v akademickém roce 2026/2027 je dřívější absolvování alespoň jednoho ročního kursu v rámci celku "Společnost a umění / 20. století".**

## ► Kapitoly z dějin výtvarného umění

Garant programu: Mgr. Robert Šrek

Cena: 900 Kč / semestr

V tomto dvousemestrálním programu se posluchači seznámí s vybranými tématy z dějin umění. **Specializované přednášky pestrého zaměření poskytnou popularizační formou vhled do různých období a druhů umělecké činnosti minulosti**. Program probíhá formou klasických přednášek nebo komentovaných prohlídek aktuálních výstav. Většina přednášejících působí na Katedře dějin umění Filozofické fakulty UP. Někteří přednášející pracují v paměťových institucích v Olomouci (zejm. Vlastivědné muzeum v Olomouci, Muzeum umění Olomouc, Národní památkový ústav). Studijní opory pro posluchače nejsou k dispozici v případě všech přednášek, o jejich poskytnutí se rozhoduje na základě uvážení jednotlivých přednášejících.

## ► Dějiny výtvarného umění olomouckého regionu

Garant programu: Mgr. Robert Šrek

Cena: 900 Kč / semestr

Dvousemestrální **program probíhá formou komentovaných prohlídek památek výtvarného umění v Olomouci a okolí**. Přednášky se v případě příznivého počasí konají „in situ“, tedy přímo v terénu. Posluchači získají přehled o památkách Olomouce a blízkého regionu z oblasti architektury, sochařství a malířství, o jejich historii, ochraně a aktuálních tématech. Přednášející pochází přednostně z řad vysokoškolských pedagogů Katedry dějin umění FF UP, dále přednáší i historikové umění z olomouckých paměťových institucí. Absolvování některých programů cyklu Dějiny výtvarného umění předem není podmínkou. Studijní opory pro posluchače nejsou k dispozici v případě všech přednášek, o jejich poskytnutí se rozhoduje na základě uvážení jednotlivých přednášejících.

## ► Příroda na Zemi, její pestrost a zákonitosti II

Garant programu: doc. RNDr. Petr Hašler, Ph.D.

Cena: 900 Kč / semestr

Tento cyklus přednášek **otevívá bránu do fascinujícího světa přírody**, kterou nepředstavuje pouze jako soubor fyzikálních zákonů, ale jako **dynamickou síť vztahů mezi živými organismy a jejich okolím**. Studium zahájíme pohledem do nitra buněk prostřednictvím biochemie, která nám odhalí, jakým způsobem jsou řízeny základní životní pochody na molekulární úrovni. Klíčovou roli v evolučním příběhu Země sehrají sinice a řasy, jejichž schopnost produkovat kyslík zásadně ovlivnila ekologickou rovnováhu planety a v současnosti nachází široké uplatnění v moderních biotechnologiích, od energetiky až po potravinářství. **Posluchači se seznámí s neuvěřitelnou diverzitou flóry** – od ekologického významu rostlin přes vnitřní architekturu rostlinných pletiv, fyziologii rostlin až po taje přírodní lékárny a nebezpečí prudce jedovatých druhů. Kurz se věnuje také **praktickým otázkám ochrany rostlin před fytopatogeny a tradici české mykologie** v moderním biotechnologickém kontextu. Kromě nahlédnutí do života hmyzu, plazů a ryb se dotkneme i kontroverzních témat, jako jsou geneticky modifikované organismy nebo vliv neviditelného záření na živou hmotu v rámci oboru radiobiologie, čímž získáte ucelený pohled na zákonitosti existence v pozemském i kosmickém měřítku. **Blok přednášek aktualizuje dřívější bloky.**

## ► Jedlé a léčivé rostliny kolem nás

Garant programu: doc. RNDr. Jitka Málková, CSc.

Cena: 1000 Kč / semestr

Tento kurz částečně navazuje na předchozí kurzy *Jedlé a léčivé rostliny kolem nás*. **Je určen pokročilým**, pro které budou do výuky zařazeny i méně známé rostliny (recepty, návody na zpracování), ale **i nováčkům**, kterým paní lektorka ochotně zodpoví všechny dotazy.

V každé přednášce jsou **u vybraných rostlin probrány**: původ, stanoviště, morfologie používané části, obsahové látky, využití kulinařské i léčivé (zevní i vnitřní), zpracování i zajímavosti. Upřednostněny jsou původní druhy naší květeny či běžně u nás rostoucí i v zahradách a domácnostech, též dostupné v obchodech. U řady druhů je uveden i způsob pěstování. V každé přednášce bude **ochutnávání 5-6 čajů** vždy z jiných běžných i méně známých rostlin. **Představeno bude bez mála 30 tinktur.**

## ► Člověk ve zdraví a nemoci

Garant programu: prof. MUDr. JUDr. Dušan Klos, Ph.D., LL.M.

Cena: 1000 Kč / semestr

Jednosemestrální program **představí sedm pracovišť Fakultní nemocnice Olomouc na půdě Lékařské fakulty UP**. V rámci přednášek Vás seznámí mladí lékaři, absolventi Lékařské fakulty nyní působící ve Fakultní nemocnici Olomouc, s **moderními postupy a technologiemi** (včetně využití umělé inteligence) aplikovanými v různých oblastech medicíny. Lékaři posluchačům představí svěží a neotřelý pohled na medicínu, **zásadní změny v jejich oboru za posledních deset let** a také očekávání vývoje do budoucna. Dále jsou přiblíženy atraktivní i méně atraktivní stránky daných oborů se zaměřením na prevenci syndromu vyhoření a preventivní programy. Každá přednáška se tak stává jedinečnou možností nejenom se poučit, ale také se seznámit s tím, jak se medicína neustále vyvíjí a jak tyto změny ovlivňují naše zdraví a péči.

## ► **Mozek v rovnováze: Aktivní mysl a pohyb s lehkostí**

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

Cena: 1000 Kč / semestr

Program je zaměřen na **podporu duševní svěžesti a fyzické vitality** seniorů prostřednictvím propojení poznatků o fungování lidského mozku a **praktických cvičení**. Účastníci se seznámí s:

- principy fungování mozku a rolí mozkových hemisfér,
- významem jejich spolupráce pro každodenní život,
- úskalími života naší společnosti,
- teoretickými základy psychohygieny,
- novými poznatky přispívajícími k uchování duševní i fyzické svěžesti.

Součástí programu jsou jednoduchá a účinná cvičení prstové a mozkové gymnastiky, neurobik, koordinační, protahovací, posilovací a balanční cvičení inspirovaná ověřenými a účinnými metodami zaměřenými na koordinaci a rovnováhu těla, paměť i koncentraci, trénink kognitivních a exekutivních funkcí, procvičení smyslů i motoriky, a udržují svěží tělo i mysl.

Dvousemestrální **program klade důraz na aktivní zapojení účastníků**, radost z pohybu a posilování soběstačnosti ve vyšším věku. Je vhodný pro všechny seniory, kteří chtějí pečovat o svou mysl i tělo a zůstat co nejdéle aktivní a v dobré kondici.

## ► **Psychosociální aspekty zdraví v každodenním životě**

Garant programu: PhDr. Petra Vávrová, MBA

Cena: 1100 Kč / semestr

Poznámka: bude realizováno v pondělky 14:15 – 16:30 hod.

Jednoletý kurz nabízí účastníkům hlubší porozumění člověku v jeho celistvosti **prostřednictvím bio-psycho-socio-spirituálního přístupu**. Zaměřuje se na utváření osobnosti, propojení tělesného a duševního zdraví a rozvoj vnitřní rovnováhy v kontextu současných životních nároků.

V zimním semestru se účastníci seznámí se základy psychosomatiky, porozumí vlivu stresu na lidský organismus a naučí se rozpoznávat jeho projevy v každodenním životě. Důraz bude kladen na **rozvoj odolnosti vůči zátěži, a to zejména prostřednictvím vědomé a zdravé komunikace, práce s emocemi, všímavosti a podpory vnitřních zdrojů**.

Letní semestr se zaměří na praktické komunikační dovednosti v náročných situacích. Účastníci si osvojí principy asertivity, naučí se efektivně podávat i přijímat zpětnou vazbu, zvládat konfliktní situace a rozpoznávat i odolávat manipulačním strategiím. Součástí kurzu je také trénink nastavování osobních hranic a posilování psychické odolnosti v mezilidských vztazích.

**Kurz propojuje teoretické poznatky s praktickými cvičeními a nabízí bezpečný prostor pro sdílení zkušeností i osobní rozvoj**. Je určen všem, kteří chtějí lépe porozumět sobě i druhým a posílit svou schopnost zvládat náročné životní situace s větší jistotou a klidem.

## ► Zdravotní cvičení I: Pohyb jako nezbytná součást psychohygieny

### pro začátečníky a mírně pokročilé

*Garant programu: PhDr. Petra Vávrová, MBA, lektorka: Ing. Silvie Hynčicová*

*Cena: 2200 Kč / semestr*

*Poznámka: bude realizováno v pondělky odpoledne, celkem 18 lekcí / semestr*

Kurz je **zaměřen na konkrétní nástroje pro udržení a zlepšení zdraví a pohyblivosti**. Je určen pro ty, kteří hledají způsoby, jak zvýšit svou fyzickou i duševní pohodu a celkové zdraví. V rámci 18 lekcí bude praktická část (cvičení) vždy navazovat na teoretický výklad konkrétní problematiky, části těla apod. Sportovní oblečení, overball, masážní míček, pásek a přezůvky do tělocvičny nutné. Lekce zahrnuje 60 minut cvičení, 15 minut teorie a 15 minut na převlečení. Lektorka je zkušenou instruktorkou zdravotní tělesné výchovy, učitelkou Kundalini jógy s mezinárodní certifikací KRI - Kundalini Research Institute.

## ► Zdravotní cvičení II: Integrace zdravého pohybu do každodenního života

### pro pokročilé

*Garant programu: PhDr. Petra Vávrová, MBA, lektorka Ing. Silvie Hynčicová*

*Cena: 2200 Kč / semestr*

*Poznámka: bude realizováno v pondělky dopoledne, celkem 18 lekcí / semestr*

Návazný kurz, ve kterém budou **jednotlivé předchozí získané dovednosti prohlubovány a upevňovány**. **Primárně určen absolventům** cvičebních kurzů paní lektorky Ing. Hynčicové v ZS a LS 2025/2026. **Celkem 18 lekcí je zaměřeno na prohloubení znalostí cviků pro zlepšení pohyblivosti, síly a vytrvalosti** vyučovaných v základním kurzu. Sportovní oblečení, overball, masážní míček, pásek a přezůvky do tělocvičny nutné. Lekce zahrnuje 60 minut cvičení, 15 minut teorie a 15 minut na převlečení.