



## NABÍDKA PROGRAMŮ

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

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*

## JEDNOSEMESTRÁLNÍ PROGRAMY

### ZIMNÍ semestr

#### Novinky:

#### ► Od mikroskopu po dalekohled – jak se rodí vědecké poznání

*Garant: Mgr. Vendula Lužná, Ph.D., Mgr. Jan Tomáščík, Ph.D.,*

*Cena: 1000 Kč*

*Poznámka: bude realizováno ve čtvrtky od 13:30 do 15:45 hod.*

Vydejte se na cestu **od dobývání vesmíru až po vývoj moderních léčiv** a nahlédněte do zákulisí vědy. Společně si ukážeme, jak věda funguje, kde dělá chyby a **jak rozpoznat kvalitní poznatky od šarlatánství a dezinformací**. Dozvíte se, co dnes víme o spánku, genech či vesmíru, ale také jak vznikají léky nebo proč se šíří pavěda. Kurz je určen zvědavým posluchačům, kteří chtějí lépe porozumět světu kolem sebe a nebát se klást otázky. Kurzem vás provedou *Jan Tomáščík* – materiálový fyzik, astrofyzik a popularizátor vědy (Vědátor) se zápal pro vše, co se týká vesmíru a *Vendula Lužná* – vystudovaná molekulární bioložka se specializací na biologické rytmy a spánek, taktéž popularizátorka vědy (Zeptej se vědce), která se nyní stará o komunikaci vědy na Univerzitě Palackého.

#### ► Francouzská kultura na Střední Moravě

*Garant programu: PhDr. Martin Kučera*

*Cena: 1000 Kč*

*Poznámka: bude realizováno v pondělky od 13:30 do 15:45 hod.*

Vzdělávací pořad Francouzská kultura na Střední Moravě nabídne posluchačům **ucelený pohled na historický vývoj česko-francouzských vztahů** a na významné postavení francouzské kultury v českém prostředí. Cyklus přednášek se zaměří na klíčové instituce a osobnosti, které zásadním způsobem přispěly k šíření francouzského jazyka a kulturních vlivů na našem území. Pozornost bude věnována například působení Alliance française, aktivitám Francouzské vojenské mise či vlivu francouzské dramatické tvorby na moravských divadelních scénách.

Součástí programu bude také reflexe pronikání francouzského jazyka do českého prostředí a jeho kulturního dopadu. **Teoretické poznatky budou doplněny o praktický rozměr v podobě dvou tematických vycházek** po francouzských stopách v Olomouci, které účastníkům umožní poznat konkrétní místa spojená s francouzskou přítomností a vlivy v regionu.

### ► Jak komunikujeme a jak bychom (ne) měli komunikovat

*Garant: Mgr. Michaela Kopečková, Ph.D.*

*Cena: 1000 Kč*

Katedra Bohemistiky FF UP nabízí kurz, který vás **provede současnými trendy v řečové komunikaci** a ukáže, jak se proměňuje vztah mezi mluveným a psaným jazykem. Společně se podíváme na odlišnosti ve standardní češtině, se kterými se setkáváme v médiích, i na běžnou mluvu ovlivněnou našimi regiony.

V druhé části kurzu poodhalíme, **jak média využívají jazyk k vytváření pocitu blízkosti, ale také jak může být zneužit k propagandě či manipulaci v e-mailech**. Závěr cyklu pak věnujeme praktickým dovednostem – od kultivované výslovnosti a neverbální komunikace až po zvládnutí trémy a vizuální stránku vašich prezentací.

### ► Zdravotní cvičení: Zpátky do kondice

*Garant programu: Jitka Szabó (lektorka, trenérka, terapeutka, bývalá vrcholová sportovkyně)*

*Cena: 1600 Kč*

*Poznámka: bude realizováno v úterky od 10:00 do 11:30 hod., celkem 12 lekcí*

Kurz je navržen speciálně pro potřeby studentů v seniorském věku, s hlubokým respektem k individuálním zdravotním omezením a fyzickým možnostem každého účastníka. Cílem lekcí není výkon, ale obnova radosti z pohybu, zlepšení pohyblivosti kloubů a posílení vnitřní stability. **Program čerpá z prvků rehabilitačního cvičení, jemné jógy, školy bederních svalů, školy pánevního dna a vědomé práce s dechem.**

**Velký důraz je kladen na:**

- Uvolnění páteře a velkých kloubů: Jemné techniky pro úlevu od ztuhlosti a bolesti.
- Práce s rovnováhou: Prevence pádů skrze posílení středu těla a stabilitu nohou.
- Dechová cvičení: Techniky pro okysličení organismu, zklidnění mysli a podporu vitality.
- Posílení pánevního dna jako prevence inkontinence a prolapsu.
- Škola bederních svalů vede k jemné práci pomocí dechu, zvuku a malých pohybů, které uvolňují napětí a zatuhnutí v páteři.
- Relaxace a mindfulness: Praktické postupy, jak uvolnit stres a napětí v každodenním životě.

Cvičení probíhá v klidném tempu s využitím pomůcek tak, aby bylo bezpečné a přínosné pro každého, bez ohledu na předchozí zkušenosti. Společně vytvoříme prostor, kde se tělo stává místem pohody a mysl místem klidu.

### ► Pohyb a diagnostika pro zdravé stárnutí

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

*Cena: 1400 Kč*

*Poznámka: celkem 14 lekcí*

Jednosemestrální, prakticky zaměřený program **nabídne efektivní a inteligentní pohybové strategie, cvičení a zotavovací ceremonie pro tělo i duši**. Jedná se o strategický pohybový plán pro úspěšné stárnutí. Cvičení přispěje pro posílení resilience a dobré nálady.

**Diagnostika je primárním východiskem pro nápravu odchylek v rámci tělesného stavu a směřuje k zachování dlouhodobé soběstačnosti**, a to jak fyzické, tak psychické. Diagnostická část programu poskytne účastníkům konkrétní zpětnou vazbu o jejich tělesném stavu. Pomocí **moderních metod** (např. analýza tělesného složení, měření kostní denzity, svalové síly či orientační testy držení těla, paměti a koordinace) získají informace o své fyzické kondici a případných rizicích, souvisejících se stárnutím (např. sarkopenie).

**Propojením cvičení a měření si účastníci lépe uvědomí fungování vlastního těla** a naučí se, jak cíleně pracovat na jeho zlepšení. Cílem je komplexní podpora celkové kondice, fyzického, psychického i sociálního aspektu zdraví a pohody (wellness, wellbeing), směřující k udržení dlouhodobé soběstačnosti a kvality života.

## Ověřené programy:

### ► Pohyb základ života

*Garant: Lenka Grácová*

*Cena: 1600 Kč*

*Poznámka: bude realizováno v pondělky od 14:00 do 15:30 hod., celkem 12 lekcí*

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.

### ► Duševní zdraví a my – bud'me sami sobě útočištěm

*Garant programu: doc. RNDr. Ivana Loučková, CSc.*

*Cena: 1000 Kč*

Tento semestrální program vám krok za krokem **nabídne postupy využívající vlastní vnitřní zdroje k návratu k harmonii a spokojenému prožívání života ve všech situacích**. Naše schopnosti - vědomosti a dovednosti - vytvářejí podmínky pro upevnění a rozvoj duševního zdraví.

**Interaktivně vedená výuka** poskytuje teoretický základ pro praktická cvičení zaměřená na zvládnání metodických postupů kultivujících řídicí schopnosti mysli, zejména všímavost (mindfulness), soustředění, úsilí, důvěru a moudrost, které se opakováním rozvíjejí a mohutní. Umožňují nejen pochopení a vhled do životních souvislostí, ale i porozumění tomu, že skutečné útočiště máme ve vlastním nitru, neboť vnější útočiště jsou pomíjivá.

**Program je určen jak začátečníkům, tak pokročilým v technikách mindfulness**. Rozvíjí různé meditační postupy (klid, dobrotivost, vhled) a pracuje s jejich konkrétními výsledky. Pomáhá nejen pochopit, co stojí za různými životními událostmi, ale především je umět řešit.

### ► Tai chi pro zdraví

*Garant programu: Eva Šindlářová*

*Cena: 1200 Kč*

*Poznámka: bude realizováno v pátky odpoledne, celkem 12 lekcí*

Tai chi je původně bojové umění, které se nyní cvičí jako relaxační a zdravotní cvičení. Je to pomalé a ladné cvičení pocházející z Číny. **Posiluje činnost vnitřních orgánů, urychluje metabolismus, snižuje hodnoty cholesterolu**

**v krvi, posiluje srdeční činnost a imunitu.** Pomáhá protahovat stárnoucí klouby a šlachy. Kurz je určen pro každého, kdo si chce jemným a nenásilným způsobem zlepšit své zdraví. Tai chi zapojuje do práce celé tělo i mysl, zlepšuje koncentraci, stabilitu, koordinaci. Kurz je věnován základním pohybům Tai Chi, které je možno si potom cvičit i doma samostatně. Účastníci se seznámí také s prvními pohyby cvičební sestavy. **Tento program je určen jak pro absolventy z minulých let, tak i pro nové zájemce.**

### ► **Základy sportovní lukostřelby**

*Garant programu: Mgr. Tomáš Valenta, Ph.D.*

*Cena: 1300 Kč*

Tento program je **vhodný jak pro absolventy jakéhokoliv předchozího programu Základy sportovní lukostřelby, tak pro nové zájemce.** Účastníci si buď osvojí nebo zopakují pravidla střelby, zásady bezpečnosti, možné vybavení pro lukostřelbu a materiál dle typu lukostřelby v souvislosti se somatickými předpoklady střelce. **Prakticky se účastníci věnují přípravným fyzickým cvičením, tréninku základního postoje a kontroly držení těla, učí se nebo opakují základní techniku střelby z holého luku a trénují všechny fáze střelby na terč.** V teoretické části se účastníci seznamují s kategoriemi lukostřelby dle řádu Českého lukostřeleckého svazu, seznamují se s využitím zaměřovače a s pravidly lukostřelby na závodech. V závěru programu čeká na účastníky realizace cvičného závodu modifikovaného pro jejich střeleckou úroveň. Pokročilí účastníci si mohou užít práci s aplikacemi Coach's eye (individuální analýza střeleckého výkonu) či My targets (statistický ukazatel reprezentující průběh závodu, využití rozptylových vzorů pro úpravu techniky).

### ► **Internet bez obav: Praktický průvodce**

*Garant: Mgr. Karel Čapka*

*Cena: 1000 Kč*

Program provede posluchače následujícími šesti tématy:

1. **Zpravodajství na internetu**, zprávy vs. komentáře, jak jsou zprávy tvořeny, zdroje zpráv, nedůvěryhodné zdroje zpráv, poznávání pochybných zpráv; algoritmy a bubliny (echo chambers)
2. **Podvody na internetu**: e-mail spam a řetězové maily + podvody, nigerijský princ, podvody přes složenky, volání, sms; vliv emocí a jak reagovat; reklamy na internetu; deepfakes a psychologie nátlaku.
3. **Bezpečnost na internetu**: hesla a biometrické údaje, typy zabezpečení (PC i tel), potřebujeme antivir?, placení na internetu, recenze, srovnávací portály apod.
4. Jak využít **internet v praktickém životě**: tipy, vychytávky a Wikipedie; typy připojení k internetu, bezpečnost radiofrekvencí, zbytečné nabídky operátorů, qr kódy.
5. **Mobilní telefon**, co vše umí: zálohování fotografií, mobilní tarify, nezbytnost účtu, tipy na aplikace, ukázka synchronizace, digitální stopa a dědictví; podle čeho vybrat nový telefon/počítač.
6. **Umělá inteligence**: jak moc je inteligentní, jak funguje a jak ji můžeme využít. Jakou umělou inteligenci využívat, máme si za ni platit a co vše umí.

### ► **Mediální a internetová gramotnost prakticky - navazující kurz**

*Garant: Mgr. Karel Čapka*

*Cena: 1200 Kč*

Tento program nabídne pokračující setkání na různorodá témata z oblasti moderní techniky **pro absolventy kurzu Mediální a internetová gramotnost prakticky přednostně, případně pro absolventy programu Internet bez**

**obav: Praktický průvodce.** Lekce se zaměří na digitální identitu (BankID, komunikace se státem, doklady; soukromí na internetu a digitální stopa) a cestovatelskou pomoc díky chytrému telefonu (navigace, umělá inteligence, online platby). Účastníci proniknou do větší hloubky digitálního pořádku (zabezpečení, správa soukromí, oprávnění aplikací) a do bezpečného používání sociálních sítí (jak platíme svými daty, falešný obsah a jaké sítě a jak používat).

### ► **Vitráže technikou TIFFANY**

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

*Cena: 2000 Kč*

*Poznámka: bude realizováno ve 3 setkáních po 4 vyučovacíh hodinách, v ceně je i materiál*

Tento program je vhodný jak pro absolventy minulých semestrů, tak pro nové zájemce. Účastníci si vyzkouší a **osvojí teorii i postupy tvorby vitráží technikou Tiffany**. Seznámí se s materiály a technologií výroby, naučí se řezat a opracovat skleněné střepy, pomocí páječky je spojit a výrobek ošetřit. Podle své zručnosti, odvahy a touhy si účastníci vyrobí jednoduché výrobky jako závěsy, zápichy a nestálky, ozdobí sklenice či lahve minerály nebo zvládnou složitější 3D projekty (misky, svícny). **Během tvorby je probouzena kreativita, manuální zručnost**, a odměnou kromě zážitku jsou i výrobky, které si účastníci odnášejí domů.