



Univerzita třetího věku

NABÍDKA PROGRAMŮ

Univerzity třetího věku při Univerzitě Palackého

Akademické roky 2026/2027 – 2027/2028

E: u3v@upol.cz | T: 585 633 408 | www.u3v.upol.cz

Změna nabídky programů U3V vyhrazena.

SPECIALIZOVANÉ DVOULETÉ BĚHY

► Archeologie regionu (nejen) střední Moravy

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

Cena: 900 Kč / semestr

Specializovaný běh Filozofické fakulty UP s názvem *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.

► Jak spokojeně žít a pečovat o své zdraví

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

Cena: 900 Kč / semestr

Specializovaný běh Fakulty zdravotnických věd UP je zaměřen na teoretické poznatky a praktické dovednosti v oblasti kvality života, celkového tělesného a duševního zdraví. 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, prevenci nemocí a ve vztahu k imunitě. Posluchači v péči o tělo a psychiku poznají i sílu a blahodárný účinek aromaterapie na vlastním těle.

Posluchači jsou **seznámeni s benefity tělesného pohybu** v jejich každodenním životě a s možnostmi podpory dlouhověkosti, dále s významem protetiky a s tím, jaké **kompenzační pomůcky** mohou použít v případě poškození a bolestech podpurně-pohybového aparátu. Součástí tématu je i **diagnostika** pomocí rentgenu, ultrazvuku, magnetické rezonance apod. Pozornost je i věnována **dentální hygieně v seniorském věku**.

Program se věnuje dále problematice, **jak se zachovat v případě vzniku mimořádné události**, jak pomoci sobě i druhým osobám a jak se chovat ve virtuálním počítačovém světě a nenaletět podvodníkům. 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.

► Ochrana práv jednotlivce

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

Cena: 900 Kč / semestr

Věnovali jste se právu ve svém profesním životě a rádi byste se k němu na chvíli vrátili? Nebo je 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 kurz, 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**. Těšit se můžete např. na témata: zdravotnické právo – práva pacientů, sousedská práva, nejběžnější typy smluv, dědické právo, rodičovská odpovědnost a ochrana dítěte, římské právo, náhrada škody, lidská práva před a po roce 1989, zabezpečení ve stáří, při nezpůsobilosti k práci a při ztrátě živitele, ochrana práv ve veřejné správě, vybrané trestné činy, bezplatná právní pomoc a mnohá další. Kromě přednášek najdete v rozvrhu i diskuzní setkání nad aktuálními problémy nebo například ukázky simulovaných soudních jednání přímo na právnické fakultě.