



AKTUALIZOVANÁ NABÍDKA PROGRAMŮ Univerzity třetího věku při Univerzitě Palackého Akademický rok 2025/2026

JEDNOSEMESTRÁLNÍ PROGRAMY LETNÍ semestr

► Za tajemstvím lidské duše aneb vstupme spolu do psychologie a psychiatrie **jíž začalo**

Garant programu: MUDr. PhDr. Miroslav Orel, Ph.D.

Cena 1000,- za semestr

Poznámka Bude realizováno v pondělky odpoledne od 15:00 do 17:15 hod.

Zajímají Vás témata z oblasti duševního zdraví a nemoci, propojení mozku, těla a psychiky? Kladete si otázku, proč lidé jsou, jací jsou? Jak lze v životě dosáhnout spokojenosti a najít smysl? Co mohu udělat pro své duševní zdraví a pohodu? Jak zvládat nepřízeň, zátěž a stres? Jakou roli v tom hraje třeba emoční inteligence (a jakou ji mám já)? Jak souvisí tělesno a duševno neboli co je to psychosomatika a jak se projevuje dnes a denně? Jak poznat manipulátora a jak mu čelit? Co je to deprese, demence a jiné duševní poruchy? Jak je mohu poznat a co s nimi lze dělat? Chcete se na něco z toho zeptat lékaře a psychologa? Pokud ano, je náš program přesně pro Vás.

Zveme Vás na cyklus pěti setkání v letním semestru, který přinese seznámení se zajímavými tématy z ranku psychologie a psychiatrie. Nejen, že se něco dozvíte, ale také si třeba odhadnete úroveň své vlastní emoční inteligence, určíte si riziko deprese a ještě něco víc... V rámci diskuze se budete moci zeptat na cokoli. Zveme Vás na zajímavá setkání o tématech, která se týkají každého... Navíc na nevšedním místě, kde se snoubí moudrost a poznání, spiritualita a věda, minulost a současnost – program je realizován v Červeném kostele.

► Duševní zdraví a my – kde najít životní rovnováhu **jíž začalo**

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

Cena 1000,- za semestr

Poznámka: bude realizováno ve středy odpoledne (13:00 – 15:15), kapacita 30 míst

Tento jednosemestrální **program je určen jak absolventům zimního semestru, tak novým zájemcům.** Praktický program povede účastníky k rozvíjení jejich vlastních schopností - vědomostí a dovedností, které vytvářejí podmínky pro co nejspokojenější a nejšťastnější život a **přispívají k celkovému duševnímu zdraví.**

Účastníci v hodinách využijí různé meditační postupy (meditaci klidu, dobrotivosti, vhledu), jejichž účinky si mohou ihned **prožít a pocítit.**

Interaktivně vedená výuka poskytuje teoretickou základnu pro praktická cvičení zaměřená na zvládání postupů, jimiž se kultivují řídicí schopnosti mysli, zejména všímavost (mindfulness), soustředění, úsilí, důvěra a moudrost. Rozvoj těchto psychických sil pomáhá překonat a zmírňovat různé problémové životní situace.



► Rodopis prakticky aneb objevte kořeny svého rodu **již začalo**

Garant programu: Mgr. Radek Petřík, Ph.D.

Cena 1400,- za semestr

Poznámka: bude realizováno v úterky od 8:15 do 11:15 hod., kapacita 25 míst

Program posluchače provede základy rodopisného výzkumu a umožní jim **získat praktické dovednosti pro následné objevování vlastních rodových kořenů**. Naučí se vyhledávat zdroje na webech klíčových archivů, orientovat se v matrikách, gruntovních knihách, sčítacích operátech a dalších typech historických pramenů. Posluchači se zároveň **seznámí s možnostmi prezentace vlastního výzkumu formou rodové kroniky**.

► Vaše cesta k udržitelné a krásné zahradě **již začalo**

Garant programu: Ing. Olga Krásná

Cena 1000,- za semestr

Poznámka: bude realizováno ve středy dopoledne (10:00 – 11:30), kapacita 30 míst

Program je určen jak pro absolventy z minulého roku, tak pro nové uchazeče a všem **milovníkům přírody a zájemcům o pěstování a tvorbu životního prostředí**. Účastníci se mohou těšit na obeznámení se se zahradničením bez chemie. Seznámí se se specifiky přírodních zahrad a jejich významem pro živé organismy. Objasní si přínosy dřevin, bylin a jejich využití. Účastníci se dozvědí, jakou péči potřebují trvalky, keře a jak je na záhonech kombinovat. V rámci programu se zaměří rovněž na jedlé zahradničení, pěstování zeleniny a jedlých planých rostlin na zahradě i na balkóně. Nově přibudou témata péče o růže a jedlé keře, a také léčivé účinky stromů.

► Hudbou a zvukem k uvolnění těla i mysli **již začalo**

Garant programu: Mgr. Denisa Richterová

Cena 1600,- za semestr

Poznámka: bude realizováno v čase 15:00 – 17:15, 3x čtvrtek a 2x pátek, zač. výuky 26. 2., kapacita 15 míst

Tento kurz je zaměřen na **využití muzikoterapie a zvukových vjemů** k dosažení uvolnění a obnovy fyzických a psychických sil. Prostřednictvím společného zpívání a hry na jednoduché malé rytmičné nástroje **se účastníci zapojí do aktivního prožitku**. Během relaxace nechají na sebe působit zvuky přírody a terapeutických nástrojů, jejichž účinky **přispívají k celkovému zklidnění a odpočinku**. Doplnkovými prvky kurzu jsou dechová cvičení, jemné protažení těla inspirované jógou a relaxační techniky, které podporují hlubší uvolnění a umožňují účastníkům naplno využít pozitivní účinky hudby a zvuků na tělo i mysl.

Kurz je navržen tak, aby účastníci zažili různé formy prožitku – od klidné, meditativní relaxace až po dynamické a povzbuzující okamžiky. Tyto techniky pomáhají najít prostor pro odpočinek v každodenním shonu a načerpat nové síly. **Cílem je, aby si účastníci odnesli pocit osvěžení, radosti a hlubšího propojení se svým tělem.**



► Vitráže technikou TIFFANY bereme přihlášky na květen 2026, pouze jako náhradníci

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

Cena 2000,- za semestr

Poznámka: v ceně programu je zahrnutý materiál, bude realizováno v úterky (13:00 – 16:00), kapacita 10 míst

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.

► Agilní mozek již začalo

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

Cena 1000,- za semestr

Poznámka: bude realizováno v úterky odpoledne (12:30 – 15:15), kapacita 40 míst

Účastníci si rozšíří a prohloubí základní znalosti o metodách a technikách k udržení duševní a fyzické svěžesti. Teoreticky se seznámí s pilíři a významem **psychohygieny**, nezbytností **pohybu**, novými poznatky **zdravé výživy** pro mozek. Přednášky se také věnují ose střeva – mozek a mikrobiomu, pokročilým technikám neurobiku, **pozitivnímu myšlení a tréninku kognitivních a exekutivních funkcí**. Současně si účastníci osvojí cvičení k propojení mozkových hemisfér a udržení pozornosti, vyzkouší si smyslová cvičení, procvičí motoriku, koordinaci, kognitivní a exekutivní funkce.

► Mystická Asie již začalo

Garant: Mgr. Alexandra Hagerová

Cena 1000,- za semestr

Poznámka: bude realizováno v pondělky odpoledne (15:00 – 16:30), kapacita 30 míst

Jak ovlivňuje japonská kuchyně dlouhověkost? Je kombucha skutečně zázračným nápojem, nebo jen marketingovým mýtem? Co se skrývá za vůněmi a hlukem nočních trhů v Tchaj-peji?

Na půdě Katedry asijských studií se opět společně vydáme na cestu napříč Asií – a odpovíme na mnohé otázky z celé řady témat od kulinárních tradic po duchovní rituály. Podíváme se na Bangkok očima sinologa a odhalíme fascinující svět tatungů v Singkawangu, kteří během rituálu Cuci jalan vstupují do transu a očišťují město. Přiblížíme si také důležité životní milníky Korejců – od narození až po stáří – a otevřeme téma emocí a duševního zdraví z pohledu **Tradiční čínské medicíny**. Účastníci se seznámí se s konceptem pěti duší, sedmi emocí a praktickými technikami akupunktury a čchi-kungu pro harmonizaci těla i mysli. **Přijďte se inspirovat a objevovat Asii v celé její rozmanitosti!**



► **Speak up summer semester** **již začalo**

Garant programu: BA. Ian David Bell

Cena 1400,- za semestr

Poznámka: bude realizováno v pátky dopoledne (9:45 – 11:15), kapacita 14 míst

Tento unikátní program je veden v angličtině pod vedením rodilého mluvčího. Je přizpůsoben účastníkům U3V a je vhodný pro všechny, kteří chtějí využít své znalosti angličtiny ke komunikaci v tomto jazyce a rozšířit si slovní zásobu. Vítány jsou jazykové úrovně od středně pokročilé až po pokročilou. Během deseti lekcí jsou probírána témata, která si účastníci s lektorem domluví. Program je vhodný jak pro absolventy předchozích semestrů, tak i pro nové uchazeče.

This unique program is conducted in English under the guidance of a native speaker. It is adapted to U3V participants and is suitable for all who want to use their knowledge of English to communicate in this language and expand their vocabulary. Language levels from intermediate to advanced are welcome. During ten lessons, participants will agree on topics with the lecturer. The program is suitable for both graduates of previous semesters and new applicants.

► **Mediální a internetová gramotnost prakticky** **již začalo, bereme do druhé skupiny!!!**

Garant: Mgr. Karel Čapka

Cena 1200,- za semestr

Poznámka: bude realizováno ve čtvrtky odpoledne (14:15 – 15:45), kapacita 15 míst

Chcete se jistěji pohybovat v digitálním světě a naplno využívat jeho možnosti? Připravili jsme pro vás praktický program, kde se v přátelské atmosféře naučíte efektivně využívat technologie, které vám usnadní každodenní život. **Kurz je určen těm, kteří již ovládají základy práce s počítačem a chytrým telefonem. Nejde tedy o zaškolení či nastavení nových zařízení.** Přednostně jsou vítáni absolventi kurzů Mediální a internetová gramotnost a Internet bez obav.

Co vás čeká? Naučíte se, jak si pomocí internetu zjednodušit a zpříjemnit běžné činnosti. Vyzkoušíte si práci s umělou inteligencí, osvojíte si zásady bezpečného používání internetu a sociálních sítí, zálohování a sdílení fotografií. Seznámíte se s užitečnými weby a aplikacemi podle svých zájmů a také se způsoby, jak přistupovat k online hudbě či filmům. Pracovat budeme s počítači i chytrými telefony.

Pro maximální využití kurzu **doporučujeme přinést si vlastní notebook a chytrý telefon.** Pokud notebook nemáte, **bude v učebně k dispozici počítač.** Kurz probíhá ve skupině do 15 osob, kde si vše prakticky vyzkoušíte a podělíte se o své zkušenosti. Přijďte posunout své digitální dovednosti na vyšší úroveň!



► Základy sportovní lukostřelby **kapacita naplněna, bereme náhradníky, začíná se 1. dubna**

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

Cena 1300,- za semestr

Poznámka: bude realizováno ve středy dopoledne (10:00 – 11:30), kapacita 10 míst

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).

► Tai chi pro zdraví **již začalo**

Garant programu: Vít Palla

Cena 1200,- za semestr

Poznámka: bude realizováno v pátky odpoledne (14:30 – 16:00), kapacita 30 míst

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. V kurzu se budeme věnovat základním pohybům Tai Chi, které je možno si potom cvičit i doma samostatně, seznámíme se trochu i s prvními pohyby sestavy. **Tento program je určen jak pro absolventy z minulých let, tak i pro nové zájemce.**

► Pohyb jako nezbytná součást psychohygieny II: Zdravotní cvičení **již začalo**

Garant: PhDr. Petra Vávrová, MBA, lektor: Ing. Silvie Hynčicová

Cena 2000,- za semestr (12 lekcí po 90 min.)

Bude realizováno v pondělky odpoledne (12:15 – 13:45), kapacita 25 míst

Kurz zdravotního cvičení je zaměřen na konkrétní nástroje pro udržení a zlepšení zdraví a pohyblivosti. **Je určen primárně pro absolventy kurzu v ZS a dále pro ty, kteří hledají způsoby, jak zvýšit svou fyzickou i duševní pohodu a celkové zdraví.** Kurz tvoří dvě části: teoretická, zaměřená na výklad konkrétní problematiky, části těla apod., na kterou vždy navazuje část praktická – cvičení (sportovní oblečení a přezůvky do tělocvičny). Cílem kurzu zdravotního cvičení je seznámit účastníky se zásadami zdravého pohybu a jeho významem



v každodenním životě v kontextu bio-psycho-socio-spirituálního přístupu k člověku a poskytnout nástroje pro efektivní domácí cvičení.

► Integrace zdravého pohybu do každodenního života II: Zdravotní cvičení **již začalo**

Garant: PhDr. Petra Vávrová, MBA, lektor: Ing. Silvie Hynčicová

Cena 2000,- za semestr (12 lekcí po 90 min.)

Poznámka: Bude realizováno v pondělky dopoledne (10:30 – 12:00), kapacita 25 míst

Návazný kurz, ve kterém jsou jednotlivé předchozí získané dovednosti prohlubovány a upevňovány. **Kurz je primárně určen absolventům kurzů Pohyb jako nezbytná součást psychohygieny a Integrace zdravého pohybu do každodenního života.** Je zaměřen na prohloubení znalostí cviků pro zlepšení pohyblivosti, síly a vytrvalosti vyučovaných v základním kurzu. Sportovní oblečení a přezůvky do tělocvičny nutné, lekce zahrnuje 60 minut cvičení, 15 minut teorie a 15 minut na převlečení.

► Člověk ve zdraví a nemoci **začíná 12.3., volná místa**

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

Cena 1000,- za semestr

Poznámka: Bude realizováno ve čtvrtek odpoledne (13:15 – 14:45)

Lékařská fakulta připravila zcela nový cyklus přednášek, který posluchačům umožní **vstoupit do světa moderní medicíny**. Mohou se těšit na odborné přednášky mladých, nadějných lékařů, kteří jsou absolventy lékařské fakulty. Tito nadaní lékaři **představí svěží a neotřelý pohled na medicínu**. Posluchači se mohou těšit na nejnovější poznatky, zkušenosti a inovativní přístupy, přičemž se zaměří na témata, která jsou relevantní pro zralou komunitu - **od prevence a léčby chronických onemocnění po zlepšení kvality života**. Přednášky jsou dynamické, interaktivní a plné inspirace. Posluchačům se skýtá možnost nejenom se něco nového dozvědět, ale také se seznámit s tím, jak se medicína neustále vyvíjí a jak tyto změny ovlivňují naše zdraví a péči.

► Anglický kurz – skupina 1A -jednosemestrální kurz **již začalo**

Garant programu: Natália Birtusová

Cena 1400,- za semestr

Poznámka: Bude realizováno v pátky 10:00 – 11:30, kapacita 16 míst

Vstupní úroveň: Kurz je určen uchazečům, kteří mají základní znalosti jazyka, případně se jazyk v minulosti již učili, a nyní by si je rádi upevnili a dále na nich systematicky stavěli. Uchazeč ovládá základní gramatické jevy jako tvorbu vět a správný slovosled v otázkách, setkal se se zájmeny osobními a přivlastňovacími, ovládá přítomný čas prostý. Uchazeč dokáže přečíst základní věty a porozumět jim, ale může mu dělat problémy vyjadřování a běžná mluva, případně porozumění mluvenému slovu. Vstupní úroveň této skupiny je A1.



Obsah kurzu: V průběhu kurzu si účastníci opakují a upevňují stávající znalosti, na které postupně navazují novými gramatickými jevy a slovní zásobou, čímž zvyšují své jazykové schopnosti. K výuce se používá učebnice *English File Beginner*.

Výstupní úroveň: Cílem kurzu je dosáhnout úrovně znalostí A2 tak, aby absolvent rozuměl známým každodenním výrazům a základním frázím. Dokáže se jednoduchým způsobem domluvit v běžných každodenních situacích, a to i v cizojazyčném prostředí.

► Pohyb - cesta za zdravím jednosemestrální program **již začalo**

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

Cena: 1000,- za semestr

Realizace programu: středy 14:30 - 16:00 hod.

Program je zaměřen na rozvoj a zkvalitnění pohybových kompetencí prostřednictvím vybraných pohybových aktivit, které podporují motorické schopnosti a dovednosti. Tyto schopnosti jsou klíčové pro udržení dlouhodobé soběstačnosti a zvládání běžných denních činností, zejména u seniorské populace. V průběhu semestru se účastníci seznámí s principy nordic walkingu a s vybranými prvky žonglování. Součástí výuky je také cvičení s overbally a taneční aktivita zumba gold přizpůsobená seniorům. Důraz je kladen na regenerační a kompenzační cvičení podporující prevenci přetížení a zlepšení funkční zdatnosti. Účastníci si rovněž vyzkouší kompenzační pomůcky určené pro seniory a osoby s hendikepem. Nabízené pohybové činnosti rozvíjejí obratnost, sílu, vytrvalost a vizuomotorickou koordinaci. Současně podporují správné dechové funkce a kardiovaskulární zdatnost. Výuka je vedena odborně kvalifikovanými lektory se zkušenostmi s prací se seniorskou populací.

Změna nabídky programů U3V vyhrazena.