



NABÍDKA PROGRAMŮ

Univerzity třetího věku při Univerzitě Palackého

Akademický rok 2023/2024

JEDNOSEMESTRÁLNÍ PROGRAMY

LETNÍ semestr

PŘÁVNICKÁ FAKULTA

► České ekonomické století

Garant: prof. Ing. Karel Dyba, CSc., ministr hospodářství 1992-96

Cena 900,- za semestr

Česká ekonomika 1918-1989. Pád komunismu a ekonomická transformace. Reintegrace se západní Evropou: zapomínaná cesta a statistická dokumentace. Velká recese 2008/09 a její dopad na českou ekonomiku. Obnovení růstu a otázka konvergence: doháníme ekonomickou úroveň Rakouska po znovuzrození kapitalismu? **Na pozadí historického vývoje si zdůvodníme nutnost zásadní ekonomicko-společenské transformace v ČR s cílem postupně dosáhnout ekonomické úrovně Rakouska.**

► Kontexty orientální filosofie a náboženství

Garant: doc. PhDr. Pavel Hlavinka, Ph.D.

Cena 900,- za semestr

Kurz bude veden přiměřeně možností posluchačů jako přednáškový výklad opírající se o interdisciplinární využití **dějiny filosofie a náboženství, psychologie a psychoterapie s praktickými ukázkami meditací**, jakožto prostředku k hlubšímu sebepoznání, k porozumění svým snům a podvědomí. Posluchači si osvojí základní souvislosti mezi západní a orientální filosofií a spiritualitou, včetně praktického zvládnutí jednoduchých meditačních technik.

LÉKAŘSKÁ FAKULTA

► Zdravá ústa znamenají spokojený úsměv

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

Cena 900,- za semestr

Moderní doba si žádá moderní postupy - přesto někdy v jednoduchosti je krása. Tento jednosemestrální kurz bude zaměřen na **problematiku etiologie zubního kazu a onemocnění dutiny ústní**. Posluchači získají informace o možnostech prevence, a taktéž o moderních postupech diagnostiky a léčby nejen zubního kazu.



PEDAGOGICKÁ FAKULTA

► Vitráže technikou TIFFANY

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

Cena 2000,- za semestr

Účastníci si vyzkouší a osvojí teorii i postupy tvorby vitráží technikou Tiffany. Během kurzu 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 zážitku budou i jejich výrobky.**

► Agilní mozek

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

Cena 1000,- za semestr

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 budou také věnovat 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.

FILOSOFICKÁ FAKULTA

► UNESCO / Východočeský region

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

Cena 900,- za semestr

Cyklus je soustředěn k provázanosti minulosti a současnosti na příkladu východočeského regionu. Zahrnuje **dva přednáškové vstupy** (vždy pondělí) věnující se péči o civilizační odkaz na příkladech UNESCO – kulturní dědictví ve světě, v Československu a v České republice, a dále **dvě exkurze** (vždy středa) do východočeského prostoru – Pardubice a Hradec Králové. Exkurze, propojující vždy dva přednáškové bloky, jsou věnovány umělecko-historickému odkazu městských celků a aktuální nabídce muzejních a galerijních institucí. Exkurze jsou celodenní, na vlastní náklady účastníků, doprava vlakem. Fyzická kondice je předpokladem. Průvodce – garant.

► Poznávání Asie

Garant: Mgr. Alexandra Hagerová

Cena 1000,- za semestr

Program volně navazuje na cyklus přednášek Poznávání asijské kultury a **nabídne posluchačům možnost seznámit se nejen s kulturními specifiky různých koutů Asie.** Praktickou přípravu a ochutnávku naloženého čínského zeli



dokoření přednáška o tradičních čínských svátcích. Posluchači se obeznámí také s korejskými pověstmi a mýty a budou hledat spojitost s mýtickou tradicí v českém, resp. evropském prostředí. Dalším cestopisným zastavením bude Indonésie očima studentek, které se podělí o osobité zážitky z pozoruhodných míst doplněné bohatým fotomateriálem. Neznámý odstín Taiwanu nám poskytne pohled na zdejší austronéské etnikum. Jediněčný způsob mísení arabských a čínských vlivů pak přiblíží rozbor kultury a historie etnika dunganského, které obývá rozsáhlou oblast Střední Asie. V neposlední řadě si pak posluchači budou moci zodpovědět otázky, zda je pro Evropu důležitá Čína, a jak se žije v zemi, kterou již tři roky zmítá občanská válka.

► Mediální a internetová gramotnost prakticky

Garant: Mgr. Karel Čapka

Cena 1100,- za semestr

Chcete se dozvědět více o tom, jak používat počítač a internet? Přihlaste se na náš praktický program, kde si budete moci vyzkoušet různé věci na svém počítači (nutno mít s sebou na výuce). Naučíte se, jak být mediálně gramotní, jak se orientovat na internetu, jak využívat moderní technologie a jak pečovat o svůj počítač (jak ho ochránit, vyčistit, aktualizovat systém, programy či jak využít umělou inteligenci atd.). Vzdělávací kurz je pro ty, kteří už mají základy práce s počítačem a chtějí se zdokonalit. Program není individuálním průvodcem v práci s počítačem, který by vám ukazoval, co a jak přesně dělat krok za krokem. Budete potřebovat trochu samostatnosti a iniciativy. **Pokud se teprve učíte pracovat s počítačem, doporučujeme vám kurzy Maltézké pomoci Moderní senior.**

► Pohyb jako nezbytná součást psychohygieny

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

Cena 1600,- za semestr (12 lekcí po 90 min.)

Cílem kurzu je seznámit účastníky se zásadami zdravého pohybu a jeho významem v každodenním životě. Budou představeny 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.** Účastníci se naučí naslouchat svému tělu, lépe porozumět jeho potřebám, získají soubor cviků a tipů, které mohou využívat ve svém každodenním životě. Kurz tvoří dvě části: teoretická, zaměřená na výklad konkrétní problematiky, části těla apod., na kterou vždy navazuje část praktická – cvičení (sportovní oblečení). Lektorka je zkušenou instruktorkou zdravotní tělesné výchovy, učitelkou Kundalini jógy s mezinárodní certifikací KRI - Kundalini Research Institute.

FAKULTA TĚLESNÉ KULTURY A AKADEMIK SPORT CENTRUM

► Základy sportovní lukostřelby pro začátečníky

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

Cena 1300,- za semestr

Účastníci programu se seznámí se základy sportovní lukostřelby. Osvojí si pravidla střelby, včetně zásad bezpečnosti, naučí se znát vybavení pro lukostřelbu a materiál dle typu lukostřelby v souvislosti se somatickými předpoklady střelce. V rámci programu se účastníci především věnují praktickému nácviku základní techniky střelby z luku,



součástí praktické výuky jsou také průpravná cvičení. Program účastníky seznamuje s vybranými kategoriemi luku, se soutěžními pravidly lukostřelby a kategoriemi dle řádu Českého lukostřeleckého svazu. **V závěru programu čeká na účastníky realizace cvičného závodu modifikovaného pro jejich střeleckou úroveň.**

► Základy sportovní lukostřelby pro pokročilé

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

Cena 1300,- za semestr

Tento program je vhodný **pro absolventy jakéhokoliv předchozího programu Základy sportovní lukostřelby**. Kromě zopakování základních teoretických i praktických věcí (zásady bezpečnosti, vybavení pro lukostřelbu, přípravná cvičení, technika lukostřelby, atd.) zde na účastníky čeká trénink základního postoje a kontroly držení těla, sekvence výstřelu i teorie střelby z holého luku. Dále se účastníci více do hloubky seznámí s kategoriemi lukostřelby (holý luk, reflexní luk) a zvolí si tu, která jim více vyhovuje a již budou trénovat. Při praktickém nácviku se potom účastníci zaměřují na držení a vypouštění luku přední rukou, poutání luku a specifika kotvení zadní, náťahové ruky k obličejí. Součástí programu jsou teoretické přednášky o využití zaměřovače, pravidlech mistrovských závodů i ukázky servisu lukostřeleckého vybavení. 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). **Na závěr programu je plánovaný závod s kvalifikační i eliminační částí.**

REKTORÁT

► Duše díla: duch doby, dech hudby

Garant programu: Mgr. Dalimil Ševčík

Cena 1000,- Kč za semestr

Jednosemestrální program je rozvržen do šesti setkání, v nichž se budeme věnovat významným obdobím z dějin evropské kultury od antiky po současnost. Přednášky si kladou za cíl nabídnout porozumění vybraným kulturním epochám, reflektovat jejich specifické rysy i návratné jevy. To se pak stává východiskem pro interpretaci konkrétních uměleckých děl: těžiště výkladu přitom spočívá v evropské klasické hudbě, nicméně zkrátka nepřijdou ani další žánry či umělecké druhy (literatura, výtvarné umění). Nedílnou součástí výuky představuje také prostor pro dotazy, diskusi nebo reflexi vlastní pasivní či aktivní umělecké zkušenosti. **Máte rádi klasiku? Nebo ji chcete začít mít rádi? Jste srdečně zváni!**

► Tai chi pro zdraví

Garant programu: Vít Palla

Cena 1000,- za semestr

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 loňského roku i zimního semestru letošního roku, tak i pro nové zájemce.**

► **Speak up course / Mluvte anglicky**

Garant programu: BA. Ian David Bell

Cena 1200,- za semestr

Jedná se o **jedinečný** (probíhá v anglickém jazyce s rodilým mluvčím) **a účastníkům U3V přizpůsobený kurz**, který je výborný pro všechny, kteří chtějí využít své znalosti angličtiny ke komunikaci v tomto jazyce. Důraz je kladen na diskusi o aktuálních tématech, na kterých se účastníci společně s lektorem mohou dohodnout na první hodině. V tomto kurzu si nejen **zlepšíte své komunikační dovednosti v anglickém jazyce, ale rozšíříte si také svou slovní zásobu.**

Všechny úrovně angličtiny vítány!

This is a unique and flexible course which is aimed at those students who would like to use their knowledge in English to communicate. Emphasis is given to speaking about contemporary topics which the students can agree on in the first lesson. Through discussion you will both improve your communication skills and broaden your vocabulary. All levels welcome!

Změna nabídky programů U3V vyhrazena.