Univerzita třetího věku

NABÍDKA JEDNOSEMESTRÁLNÍCH PROGRAMŮ

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

E: u3v@upol.cz | T: 585 633 408 | www.u3v.upol.cz, ***změna nabídky programů U3V vyhrazena***

LETNÍ semestr

Novinky:

Program 1

► Čeština v kontextu (nejen) současných trendů

Garant: Mgr. Michaela Kopečková, Ph.D.
Cena: 1000 Kč
Poznámka: bude realizováno ve čtvrtky od 13:15 do 14:45 hod.

Přednáškový cyklus představí češtinu jako živý a rozmanitý jazyk, jehož zajímavosti se zdaleka neomezují na pravopisná a gramatická pravidla. Společně **nahlédneme do světa slovotvorby, gramatiky, výslovnosti i vyjadřování emocí**, zamyslíme se nad jazykem médií, postavením češtiny mezi slovanskými jazyky, pohledem cizinců na náš jazyk i nad tím, **jak do komunikace a vzdělávání vstupuje umělá inteligence**. Přednášky propojí odborné poznatky s příklady z každodenního života a nabídnou příležitost objevovat mateřský jazyk v nových souvislostech.

Program 2

► Čchi-kung: Radost z pohybu a vnitřní rovnováha

Garant: Marcel Adamec
Cena: 1600 Kč
Poznámka: bude realizováno v úterky od 9:00 do 10:30 hod., celkem ***13 lekcí***

Cílem tohoto programu je probudit v sobě radost z pohybu, pochopit fungování vlastního těla a nastolit vnitřní rovnováhu i pevné zdraví. Pod vedením lektora s třicetiletou praxí **se naučíte jednoduché, ale vysoce účinné sestavy Čchi-kungu** – staročínského umění, které propojuje pomalé pohyby, hluboké dýchání a soustředěnou mysl.

Během kurzu si osvojíte pět tradičních technik**: Čchi-kung čajového šálku** pro dobití energie, sestavu **8 kusů brokátu** (Pa-tuan-ťin) pro rozproudění životní síly a **Hru 5 zvířat** (Wu-čhin-si), která uvolňuje klouby a zvyšuje pružnost svalů i šlach. Dále se zaměříte na **Tchaj-ti čchi-kung** pro posílení imunity a na **Čan čuang**, jenž podporuje metabolismus a celkové zotavení.
Tato metoda posiluje fyzickou kondici, prokrvuje a okysličuje organismus a zároveň funguje jako skvělá duševní hygiena. Díky své ohleduplnosti se hodí pro každého bez ohledu na věk. **Jednotlivé sestavy na sebe plynule navazují, ale snadno je zařadíte i jako krátké pauzy kdykoliv během dne.**

Program 3

► Jóga a vědomý pohyb: Jemná jóga, somatika a ochutnávka dalších pohybových systémů

Garant: Mgr. Kateřina Podlešáková, Ph.D.
Cena: 1600 Kč
Poznámka: bude realizováno v pondělky od 10:30 do 12:00 hod.

Základem programu je jemná jóga zaměřená na šetrné protažení a uvolnění páteře i velkých kloubů prostřednictvím různých sestav, jako je orgánová sestava, pozdrav Slunci a Měsíci, pět Tibeťanů nebo dechová technika lóma vilóma. Každou lekci navíc obohacuje ochutnávka dalších pohybových systémů, konkrétně somatického cvičení s malými, pomalými pohyby pro hlubší vnímání těla a uvolnění napětí, a také vývojové kineziologie a DNS podle principů prof. Koláře, které **cílí na práci se středem těla a hlubokým stabilizačním systémem.** Během kurzu budeme postupně rozvíjet dechové techniky a klást důraz na aktivaci středu těla a pánevního dna, uvolnění šíje a beder i celkovou rovnováhu. Cvičíme v klidném tempu s využitím pomůcek, jako jsou overball, pásek nebo bloček, přičemž **pro většinu cviků vždy nabídneme i jednodušší variantu, aby vás nic nebolelo.** Součástí lekcí jsou také různé relaxační techniky, protože cílem není dokonalá pozice, ale radost z pohybu, lehkost v těle, klidnější dech a celkový pocit pohody.

Program 4

► Paměť v kondici

Garant: PhDr. Petra Vávrová, MBA
Lektoři: MUDr. Milena Bretšnajdrová, Ph.D., Mgr. Jana Řehulková, MBA
Cena: 1000 Kč
Poznámka: bude realizováno v pondělky od 14:00 do 15:30 hod.

Program je zaměřen na **možnosti podpory zdraví mozku a prevence kognitivních poruch v průběhu stárnutí a jak jej můžeme ovlivnit.** Účastníci se seznámí s problematikou demence, zejména Alzheimerovy choroby, jejími projevy, diagnostikou, rizikovými faktory a možnostmi prevence. Pozornost bude věnována také zásadám zdravého stárnutí, významu životosprávy, pohybu, výživy, spánku a sociálních kontaktů pro udržení kognitivních funkcí. **Součástí programu jsou praktická cvičení a ukázky technik** zaměřených na principy neuroplasticity, trénování paměti, pozornosti postřehu a dalších mentálních schopností. Jak mozek pravidelně zaměstnávat, aby neztrácel svou pružnost. Poslední výuka je plánovaná jako **praktická ukázka přímo v ulicích města.** Trénink pozornosti, všímavosti, smyslového vnímání a schopnosti objevovat to, co běžně přehlížíme. Schopnost podívat se na známá místa novýma očima, hledat neobvyklé detaily, všímat si souvislostí a zapojovat mozek trochu jinak než obvykle.

Program 5

► Rytmus pro tělo i mysl

Garant: Mgr. Jana Harvanová, Ph.D.
Cena: 1200 Kč
Poznámka: info o dni a čase výuky bude zveřejněno v tabulce u nabídky https://u3v.upol.cz/aktualni-nabidka/

Taneční pohyb představuje činnost, která zapojuje paměť, pozornost, zrakově-prostorové zpracování a multimodální senzomotorickou integraci. Kombinace rytmu, koordinace, rovnováhy, orientace v prostoru, učení nových sekvencí a bezpečně vedené skupinové aktivity **odpovídají současným moderním doporučením pro starší dospělé**, která zdůrazňují pravidelný pohyb a zvlášť aktivity rozvíjející rovnováhu, koordinaci a svalovou zdatnost.
Program Fakulty tělesné kultury nabízí **jednoduché taneční a rytmicko-pohybové aktivity**, které podporují radost z pohybu, koordinaci, rovnováhu, vnímání rytmu a paměť pro pohyb. Účastníci se naučí krátké pohybové vazby, práci s prostorem a hudbou a postupně rozvinou jistotu v těle i ve skupinové spolupráci. **Program je určen pro každého, kdo má chuť hýbat se, učit se novým pohybům a sdílet radost ze společné aktivity bez ohledu na věk a předchozí taneční zkušenost.** Výuka probíhá v bezpečném tempu, bez důrazu na výkon, s možností úprav podle individuálních možností účastníků. Součástí lekcí je vždy úvodní rozcvičení, pohyb na hudbu, práce s rytmem, nácvik jednoduchých sestav a závěrečné uvolnění.

Ověřené programy:

Program 6

► Anglická konverzace Speak up – jednosemestrální kurz

Garant programu: BA. Ian David Bell
Cena: 1500 Kč
Poznámka: bude realizováno v úterky od 11:30 – 13:00 hod. (nebo v pátky ve stejný čas)

Didn't manage to sign up for a language course in the autumn? You don't have to wait until next year—you can join an English conversation group.
This program is suitable for **participants who would like to improve their English through communication with a native speaker.** Ideally **participants with B1 level of English can enter**. In the lesson relevant vocabulary will be introduced and a short article will be provided on selected topics to stimulate conversation. The program is flexible and the main focus is given to the following topics: Introductions, Family, Travel, Food, Life and Culture in selected countries, Hobbies and Free Time, Life Before Technology, Jobs and Careers, Music and Movies, Books and Reading.
Nestihli jste se na podzim přihlásit do jazykového kurzu? Nemusíte čekat až na příští rok – můžete se zapojit do konverzační skupiny angličtiny.
Tento program **je určen zájemcům, kteří si chtějí zlepšit angličtinu prostřednictvím komunikace s rodilým mluvčím.** Ideální je **úroveň angličtiny B1**. V lekcích se seznámíte s užitečnou slovní zásobou a k podpoře konverzace poslouží krátké články na vybraná témata. Program je flexibilní a zaměřuje se především na následující okruhy: představování, rodina, cestování, jídlo, život a kultura ve vybraných zemích, koníčky a volný čas, život před nástupem technologií, práce a kariéra, hudba a filmy, knihy a čtení.

Program 7

► Cesta ke zdravé zahradě

Garant programu: Ing. Olga Krásná
Cena: 1000 Kč
Poznámka: bude realizováno ve čtvrtky od 13:00 do 15:15 hod.

Program je určený milovníkům přírody, začínajícím i pokročilým zahradníkům, zájemcům o ekologii, biodiverzitu a udržitelné prostředí. Účastníci se mohou těšit na **rozšířené přednášky o zahradničení bez chemie**. Seznámíme se se specifiky přírodních zahrad a jejich významem pro živé organismy. Objasníme si přínosy různých druhů rostlin a jejich využití. Účastníci se dozvědí, **jakou péči potřebuje zelenina, trvalky, keře, stromy a jak rostliny na zahradách kombinovat.** V rámci semináře se zaměříme na jedlé zahradničení včetně principů projektování. Součástí programu je vycházka do Bezručových sadů.

Program 8

► Duševní zdraví a my – jak změnit svou životní situaci

Garant programu: doc. RNDr. Ivana Loučková, CSc.
Cena: 1000 Kč
Poznámka: bude realizováno ve středy od 13:00 do 15:15 hod.

Program nabízí posluchačům krok za krokem praktické postupy, **jak využívat vlastní vnitřní zdroje k upevnění duševního zdraví a jak aktivně ovlivňovat svou životní situaci.** Prostřednictvím propojení teoretických poznatků, interaktivní výuky a praktických cvičení se naučíte lépe rozpoznávat souvislosti mezi tělesnými a duševními prožitky, **porozumět příčinám svých reakcí a rozvíjet schopnost zvládat různé životní situace.** Systematickou kultivací všímavosti (mindfulness), soustředění, úsilí, důvěry, dobrotivosti a moudrosti budete posilovat nejen svou vnitřní stabilitu, ale také schopnost překonávat opakující se problémové vzorce vlastního chování a nacházet vyrovnanější způsoby jednání v každodenním životě.

Program je určen začátečníkům i pokročilým v technikách mindfulness. Prostřednictvím meditačních postupů zaměřených na zklidnění mysli, rozvoj dobrotivosti a vhled do vlastního prožívání nabízí možnost tyto schopnosti prakticky rozvíjet a poznávat jejich přínos. **Cílem je nejen porozumět příčinám a souvislostem životních událostí, ale především rozvíjet schopnost řešit obtížné životní situace.**

Program 9

► Jak porozumět sobě, druhým či světu a jak žít naplno…

Garant programu: MUDr. PhDr. Miroslav Orel, Ph.D.
Cena: 1000 Kč
Poznámka: bude realizováno v pondělky od 15:00 do 17:15 hod.

Tento program nabízí témata, která se týkají každého z nás. Zajímá Vás, proč jsme, jací jsme? Chcete lépe porozumět sobě a jiným? Trápí vás vztahy partnerské, mezigenerační nebo jiné? Kladete si otázku, co mohu udělat pro své duševní zdraví a pohodu? Přemýšlíte nad svými kořeny a tím, co vás formovalo a

kam jdete? Chcete vědět, jak co nejlépe zvládat nepřízeň, zátěž a stres? Ptáte se, proč v životě potřebujeme najít smysl a o čem vlastně je duševní zdraví, o čem jsou duševní poruchy nebo co je nového v psychiatrii – lékařském oboru zaměřeném na nemoci duše?
Pokud ano, je tento program přesně pro vás. Zveme vás na **nový cyklus pěti setkání, který přinese seznámení se zajímavými tématy z ranku psychologie a psychiatrie. Nejen, že se něco dozvíte, ale v rámci diskuze se budete moci zeptat na cokoli.** Program se uskuteční v prostorách, kde se snoubí moudrost a poznání, spiritualita a věda, minulost a současnost – v prostorách Červeného kostela Vědecké knihovny v Olomouci.

Program 10

► Kurz praktické fotografie

Garant programu: Ing. Jiří Janošík.
Cena: 1300 Kč
Poznámka: bude realizováno v úterky od 15:45 do17:15 hod.

Nově nabízíme jednosemestrální program zaměřený na fotografické téma. Každý z nás se občas se zalíbením podívá na krásnou fotografii a zamyslí se, co by tak na svých snímcích mohl zlepšit. **Rádi byste se zdokonalili ve fotografování a naučili se lépe využívat možnosti svého přístroje (chytrého telefonu, jakéhokoliv fotoaparátu) v různých situacích?** V tomto programu se zaměříme na to, jak zachytit působivé snímky základních motivů - dětí, domácích mazlíčků, přírody i architektonických památek. Součástí výuky bude také praktická fotografická vycházka malebnými zákoutími Olomouce. **Program je určen začátečníkům a mírně pokročilým fotografům.** Propojuje teoretické poznatky s praktickým procvičováním a klade důraz především na samotné fotografování. Naučíte se lépe vnímat fotografovanou scénu, volit vhodné nastavení vašeho přístroje a přizpůsobit fotografickou techniku konkrétním podmínkám.

Program 11

► Mediální a internetová gramotnost prakticky

Garant: Mgr. Karel Čapka
Cena: 1200 Kč
Poznámka: info o dni a čase výuky bude zveřejněno v tabulce u nabídky https://u3v.upol.cz/aktualni-nabidka/, v případě velkého zájmu budou otevřeny 2 skupiny (1. sk. únor-březen, 2. sk. duben-květen)

Chcete se jistěji pohybovat v digitálním světě a lépe využívat jeho možnosti? V praktickém kurzu si vyzkoušíte práci s umělou inteligencí, bezpečné používání internetu a sociálních sítí, zálohování a sdílení souborů i úpravy fotografií. Seznámíte se také s užitečnými weby a aplikacemi, online hudbou a filmy. **Témata přizpůsobíme zájmům účastníků. Kurz je určen těm, kteří již ovládají základy práce s počítačem a chytrým telefonem.** Nejde o úvodní zaškolení ani zprovoznění nových zařízení. Přednostně jsou vítáni absolventi kurzů *Mediální a internetová gramotnost* a *Internet bez obav*. Doporučujeme přinést si vlastní notebook a chytrý telefon. Pokud notebook nemáte, bude v učebně k dispozici počítač, **chytrý telefon je podmínka**. Kurz probíhá ve skupině do 15 osob, kde si vše prakticky vyzkoušíte a podělíte se o své zkušenosti.

Program 12

► Pohyb základ života: Cvičení pro zdraví

Garant: Lenka Grácová
Cena: 1600 Kč
*Poznámka: bude realizováno v pondělky od 14:00 do 15:30 hod., celkem **12 lekcí***

Program je určen posluchačům Univerzity třetího věku, kteří chtějí aktivně podpořit své zdraví, udržet si fyzickou kondici a osvojit si správné pohybové návyky. Propojuje srozumitelný teoretický základ s praktickými lekcemi zaměřenými na **posílení hlubokého stabilizačního systému, zlepšení mobility a flexibility, správné držení těla, rovnováhu a uvolnění přetížených partií.** Cílem výuky je předcházet civilizačním potížím a bolestem páteře, ramen i kloubů. Lekce probíhají v pomalém tempu s důrazem na bezpečnost, správnou techniku pohybu, dechové vzorce a relaxaci. **Účastníci si vyzkouší pestrou škálu cvičení s vlastní vahou těla, na židlích i s různými pomůckami**, jako jsou overbally, gymbally, odporové gumy, lana pro SM systém, pilates kruhy, gymsticky, jóga kostky nebo tenisové míčky. Cviky lze snadno individuálně přizpůsobit, a kurz je proto **vhodný i pro úplné začátečníky a osoby s mírnými pohybovými omezeními.**

Program 13

► Rodopis prakticky aneb Objevte kořeny svého rodu

Garant programu: Mgr. Radek Petřík, Ph.D.
Cena: 1400 Kč
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. **Podmínkou účasti je alespoň základní znalost práce s počítačem, zejména pak schopnost samostatně pracovat s internetovým prohlížečem.**

Program 14

► Vitráže technikou TIFFANY

Garant programu: Ing. Helena Kilianová, Ph.D.
Cena: 2000 Kč, v ceně je i materiál
Poznámka: info o dni a čase výuky bude zveřejněno v tabulce u nabídky https://u3v.upol.cz/aktualni-nabidka/

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.

Program 15

► Základy sportovní lukostřelby

Garant programu: Mgr. Tomáš Valenta, Ph.D.
Cena: 1300 Kč
Poznámka: bude realizováno ve středy od 10:00 do 11:30 hod, celkem 6 lekcí

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).

Program 16

► Zdravotní cvičení: Zpátky do kondice

Garant programu: Bc. Jitka Szabó
Cena: 2200 Kč
Poznámka: bude realizováno v úterky od 8:15 do 9:45 hod. (1. sk.), 10:00 do 11:30 hod. (2. sk.)
*celkem **18 lekcí***

Program 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, bioenergetiky s prvky čchi-kungu a tradiční čínské medicíny 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.
- Bioenergetiku, čchi-kung a principy čínské medicíny: Plynulé, vědomé pohyby v souladu s dechem a energií čchi pro harmonizaci tělesných drah, uvolnění hlubokého napětí a podporu přirozené životní síly a vitality.
- 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.

Program 17

► Zpěvem a tancem k uvolnění těla i mysli

Garant programu: Mgr. Denisa Richterová
Cena: 1000 Kč
Poznámka: info o dni a čase výuky bude zveřejněno v tabulce u nabídky https://u3v.upol.cz/aktualni-nabidka/

Program propojuje **společné zpívání, vědomou práci s dechem a hlasem, přirozený pohyb a jemný tanec.** Společným zpěvem jednoduchých písní, melodií a manter budeme objevovat radost ze společného zpívání. Zaměříme se také na vnímání jeho vibrací a jejich působení na tělo a celkové uvolnění. **Důležitou součástí setkání bude vědomé vnímání vlastního těla a jeho potřeb.** Prostřednictvím jednoduchého pohybu a tance budeme rozvíjet citlivost k tělesným pocitům, naslouchat vlastním pohybovým impulzům a hledat přirozené způsoby pohybového vyjádření v souladu s možnostmi každého z nás.
Lekce budou střídat klidnější relaxační chvíle s dynamičtějšími aktivitami. Věnovat se budeme dechovým cvičením, jemnému protažení i technikám podporujícím tělesné a duševní uvolnění. Vytvoříme tak **prostor pro odpočinek, načerpání nové energie a radost ze společného prožitku.**
Cílem programu je podpořit vnímavost k vlastnímu tělu a jeho potřebám, nabídnout prostor pro svobodné vyjádření pohybem a hlasem a rozvíjet radost ze zpěvu, pohybu a společného setkávání. **Program je vhodný pro začátečníky i pokročilé. Předchozí pěvecké ani taneční zkušenosti nejsou potřeba.** Každý se může zapojit podle svých schopností, zdravotních a pohybových možností i aktuálních potřeb.