



## NABÍDKA PROGRAMŮ

Univerzity třetího věku při Univerzitě Palackého

Akademický rok 2025/2026

## JEDNOSEMESTRÁLNÍ PROGRAMY

### ZIMNÍ semestr

**POZOR: Nabídka může být v průběhu května doplněna dalšími programy U3V**

#### Novinka:

#### ► Duševní zdraví a my - všímavost (mindfulness) a další schopnosti mysli

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

*Cena 1000,- za semestr*

Tento jednosemestrální 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.

#### Ověřené programy:

#### ► Mozek v kondici

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

*Cena 1000,- za semestr*

Posluchači se seznámí se základy psychohygieny a korekčním cvičením kineziologie, které lze **využít v každodenním životě**. Dozví se, jak s pomocí jednoduchých technik mohou lépe zvládat zátěžové situace a případně se s nimi vyrovnat. Naučí se a prakticky vyzkouší techniky propojení levé a pravé hemisféry, **cvičení zapojující více smyslů, motoriku a koordinaci**, ale i slovní zásobu a verbální komunikaci.

## ► Hudbou a zvukem k uvolnění těla i mysli

Garant: Mgr. Denisa Richterová

Cena 1600,- za semestr

Tento program je zaměřen na **využití muzikoterapie, zvukových vjemů a tance** k dosažení uvolnění a obnovy fyzických a psychických sil. Prostřednictvím společného zpívání, hry na jednoduché malé rytmičné nástroje a tance 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.** Zdravotní omezení nejsou překážkou účasti. Program je vhodný jak pro začátečníky, tak pro absolventy.

## ► Tajemství Asie

Garant: Mgr. Alexandra Hagerová

Cena 1000,- za semestr

Bude realizováno v pondělky odpoledne (15:00 - 16:30)

Má alkohol své místo v medicíně? Proč je v Číně u moci stále Komunistická strana? Jak se názvy čínských restaurací přizpůsobují českému kulturnímu prostředí?

Nad těmito a podobnými otázkami vám pomůžeme se odborně zamyslet na půdě *Katedry asijských studií*, kde už po mnoho let nabízíme **přednášky z oblasti života v jihovýchodní Asii**. Přijďte se dozvědět více o etiketě středověké Koreje a srovnajte vše se současnými zážitky z cest vyprávěnými sinologem, který vás provede kulturními rozdíly mezi Čínou a Koreou. Nebojte se s námi otevřít téma geopolitického napětí, jak v otázce postavení Taiwanu, tak čínské zahraniční politiky obecně. Podívejte se na zub lidským právům, technologické převaze v oblasti výroby polovodičů, ale také vztahům Číny a ostatních velmocí. **Rádi vám přiblížíme historii, současnost a možná i budoucnost kultur, které nás fascinují svými rozdíly, ale i podobnostmi s tou naší.**

## ► Internet bez obav: Praktický průvodce

Garant: Mgr. Karel Čapka

Cena 1000,- za semestr

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.
2. **Podvody na internetu**: e-mail spam, nigerijský princ, podvody přes složenky, volání, sms; vliv emocí a jak reagovat; reklamy na internetu.
3. **Bezpečnost na internetu**, hesla, typy zabezpečení (PC i tel), 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.
5. **Mobilní telefon**, co vše umí: zálohování fotografií, mobilní tarify, nezbytnost účtu, tipy na aplikace, ukázka synchronizace; podle čeho vybrat nový telefon/počítač.
6. **Umělá inteligence**: jak moc je inteligentní, jak funguje a jak ji můžeme využít.

## ► Mediální a internetová gramotnost prakticky - navazující kurz

Garant: Mgr. Karel Čapka

Cena 1200,- za semestr

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 a cestovatelskou pomoc díky chytrému telefonu. Účastníci proniknou do větší hloubky digitálního pořádku, soukromí dat uživatele na webu, oprávnění aplikací a do bezpečného používání sociálních sítí.

## ► 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 oblíčeji. 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.

## ► Tai chi pro zdraví

Garant programu: Eva Šindlářová

Cena 1200,- 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. 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.**

### ► Pohyb jako nezbytná součást psychohygieny: Zdravotní cvičení

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

*Cena 1600,- za semestr*

*Bude realizováno v pondělky odpoledne (12:00 – 13:30)*

Cílem tohoto pohybového programu je seznámit účastníky se zásadami zdravého pohybu a jeho významem v každodenním životě. Účastníkům jsou představeny **konkrétní nástroje pro udržení a zlepšení zdraví a pohyblivosti**. Program 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**. Výuka tvoří dvě části: teoretickou, zaměřenou na výklad konkrétní problematiky, části těla apod., na kterou vždy navazuje část praktická – cvičení (s sebou do výuky nutné sportovní oblečení). Lektorka je zkušenou instruktorkou zdravotní tělesné výchovy, učitelkou Kundalini jógy s mezinárodní certifikací KRI - Kundalini Research Institute.

### ► Integrace zdravého pohybu do každodenního života: Zdravotní cvičení

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

*Cena 1600,- za semestr*

*Bude realizováno v pondělky dopoledne (10:30 – 12:00)*

Návazný pohybový program, ve kterém jsou jednotlivé předchozí získané dovednosti z cvičení prohlubovány a upevňovány. **Program je určen absolventům programů Pohyb jako nezbytná součást psychohygieny a Integrace zdravého pohybu do každodenního života nebo těm, co pravidelně cvičí**. Je zaměřen na prohloubení znalostí cviků pro zlepšení pohyblivosti, síly a vytrvalosti (s sebou do výuky nutné sportovní oblečení).