



NABÍDKA PROGRAMŮ Univerzity třetího věku při Univerzitě Palackého Akademický rok 2024/2025

JEDNOSEMESTRÁLNÍ PROGRAMY LETNÍ semestr

Novinky:

► Rodopis prakticky aneb objevte kořeny svého rodu

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

Cena 1400,- za semestr

Poznámka: bude realizováno v úterky dopoledne (9:00 – 12:00)

Kurz 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

Garant programu: Ing. Olga Žáková

Cena 1000,- za semestr

Program je určený **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 semináře se zaměří rovněž na jedlé zahradničení, pěstování zeleniny a jedlých planých rostlin za oknem i na balkóně.

► Hudbou a zvukem k uvolnění těla i mysli

Garant programu: Mgr. Denisa Richterová

Cena 1600,- za semestr

Poznámka: bude realizováno v úterky dopoledne

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 rytmické 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**. Doplňkovými 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.**

Ověřené programy:

► **Vitráže technikou TIFFANY pro začátečníky**

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

Cena 2000,- za semestr

Poznámka: v ceně programu je zahrnutý materiál

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 střepey, pomocí páječky je spojit a výrobek ošetřit. Procvičí si kreativitu, manuální zručnost, a odměnou kromě zážitku jsou i vlastnoručně vyrobené výtvořky.

► **Vitráže technikou TIFFANY pro pokročilé**

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

Cena 2000,- za semestr

Poznámka: v ceně programu je zahrnutý materiál

Tento jednosemestrální program je určen pro absolventy programu Vitráže technikou TIFFANY nebo pro ty, kteří již mají zkušenosti s touto technikou. Účastníci pokračují v praktických krocích výroby vitráží, pracují s již známými materiály a rozšiřují své schopnosti v dalších postupech výroby. **Důraz je kladen na prohlubování kreativity a manuální zručnosti. Všechny výrobky si účastníci odnáší s sebou domů.**

► **Agilní mozek**

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

Cena 1000,- za semestr

Poznámka: bude realizováno v úterky odpoledne (12:30 – 15:15)

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.



► Proměny Asie

Garant: Mgr. Alexandra Hagerová

Cena 1000,- za semestr

Poznámka: bude realizováno v pondělky odpoledne (15:00 – 16:00)

V dalším cyklu přednášek na Katedře asijských studií **nabízíme autentický pohled na východoasijský region a jeho proměny**. Pro posluchače jsou připravena témata vývoje čínského znakového písma, vývoje lidských práv na Taiwanu, prozkoumání Japonska a jeho dvorské kultury v období Heian nebo také téma kulturních praktik spojených s jídlem v asijské části světa. Program dále nabízí vhled do proměn ekonomicko-politických vztahů mezi Čínou a Blízkým východem, včetně významné role Číny při obnově diplomatických vztahů mezi Saúdskou Arábií a Íránem. Přednášející programu se s posluchači **podělí o své znalosti z oblasti geopolitického dění na poli čínsko-evropských a čínsko-amerických vztahů**.

► Speak up summer semester

Garant programu: BA. Ian David Bell

Cena 1400,- za semestr

Poznámka: bude realizováno v pátky dopoledne (9:45 – 11:15)

Tento jedinečný program probíhá **v anglickém jazyce 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 svou slovní zásobu. **Vítány jsou jazykové úrovně od mírně pokročilých**. Během deseti lekcí budou diskutována témata, která si účastníci buď domluví s lektorem, případně jsou v návrhu následující:

Introductions/hobbies, attitude to guns in US, diet and healthy eating, children and social media, family/characteristics based on birth order of siblings, personal experiences of travelling, traditional food around the world, being Green, technology and gadgets, customs and habits of countries.

► Mediální a internetová gramotnost prakticky

Garant: Mgr. Karel Čapka

Cena 1200,- za semestr

Poznámka: bude realizováno ve čtvrky odpoledne (14:15 – 15:45)

Chcete si být jistější v digitálním světě a využít jeho výhody naplno? Připravili jsme pro vás praktický kurz, kde se v přátelské atmosféře naučíte efektivně využívat moderní technologie. **Kurz je určen těm, kteří již mají základní znalost práce s počítačem i chytrým telefonem**. Co vás čeká? Naučíte se, jak si pomocí internetu zjednodušit a zpříjemnit každodenní život. Ukážeme si práci s umělou inteligencí, bezpečné používání internetu a sociálních sítí, zálohování a sdílení fotografií. Představíme si užitečné weby a aplikace podle vašich zájmů, způsoby přístupu k online hudbě či filmům a mnoho dalšího. **Pracovat budeme jak s počítači, tak s chytrými telefony**. Pro maximální využití kurzu **doporučujeme přinést si vlastní notebook a chytrý telefon**. Pokud notebook nemáte, **PC je k dispozici v učebně**. Kurz probíhá ve skupině do 15 osob, kde si vše prakticky vyzkoušíte a můžete se podělit o své zkušenosti s ostatními účastníky. Přijďte posunout své digitální dovednosti na vyšší úroveň!



► 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.

► Tai chi pro zdraví

Garant programu: Vít Palla

Cena 1200,- za semestr (10 lekcí po 90 min.)

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

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

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

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

Poznámka: Tento program je přednostně určen pro absolventy programu Pohyb jako nezbytná součást psychohygieny v ZS 2024/2025, ostatní jsou přijímáni dle volné kapacity.

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

Cílem kurzu je seznámit účastníky se zásadami zdravého pohybu a jeho významem v každodenním životě. Pro účastníky jsou představeny **konkrétní nástroje pro udržení a zlepšení zdraví a pohyblivosti**. Kurz 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.

► Integrace zdravého pohybu do každodenního života II: Zdravotní cvičení

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

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

Poznámka: Tento program je určen pouze pro absolventy programu Pohyb jako nezbytná součást psychohygieny a Integrace zdravého pohybu do každodenního života.

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

Návazný kurz, ve kterém jsou jednotlivé předchozí získané dovednosti prohlubovány a upevňovány. **Kurz je určen absolventům kurzu 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.

Změna nabídky programů U3V vyhrazena.