



## NABÍDKA PROGRAMŮ

Univerzity třetího věku při Univerzitě Palackého  
Akademický rok 2024/2025

## JEDNOSEMESTRÁLNÍ PROGRAMY

Zimní semestr

### PEDAGOGICKÁ FAKULTA

#### ✓ **Mozek v kondici**

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

*Cena 1000,- 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.

#### ✓ **Vitráže technikou TIFFANY - začátečníci**

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

*Cena 2000,- za semestr (materiál je v ceně)*

Posluchači si vyzkouší a osvojí teorii i postupy tvorby vitráží technikou Tiffany. Během programu 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 zážitků jsou také jejich vlastní výrobky**.

#### ✓ **Vitráže technikou TIFFANY – pokročilí**

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

*Cena 2000,- za semestr (materiál je v ceně)*

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.



## FILOSOFICKÁ FAKULTA

### ✓ **Asie středoevropským pohledem**

*Garant programu: Mgr. Alexandra Hagerová*

*Cena 1000,- za semestr*

*Může čínské pivo konkurovat českému? Jak se cítí Středoevropan v Koreji? Hrozí válka v jihovýchodní Asii? Pojďme si společně odpovědět na tyto a podobné otázky v novém přednáškovém cyklu na **Katedře asijských studií**. Nejdříve pohled na Asii odlehčíme zkoumáním historie vaření piva v euroasijském prostoru a nebude chybět ani **ochutnávka vlastnoručně vyrobeného moku**. Posléze se vypravíme do etnicky pestré provincie Gansu, ležící v severozápadní Číně, kde žijí **Salaři či Žlutí Ujguři**. Dozvíme se něco o jejich historii, kultuře, ale též kuchyni či oděvu. Odhalíme rovněž tajemství čínských jmen a zjistíme, **kolika jazyky se v na rozlehlém území Číny mluví**. Čeká vás vyprávění tradičních **čínských lidových příběhů, legend, pohádek a pověstí**, a přiblížíme si tak po generace předávané čínské morální hodnoty. Pak se přesuneme do Jižní Koreje a zaměříme se na společenské aspekty tamějšího každodenního života, který je silně ovlivněn technologiemi a módou, a může být běžnému Středoevropanovi velmi vzdálen. Závěrem si od dvou odborníků ze **Středoevropského institutu asijských studií** necháme vysvětlit **pozadí napjatých vztahů v Jihovýchodní Asii**.*

### ✓ **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, novinky v oblasti AI; 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. **Wikipedie**, jak funguje a jak a proč ji editovat.



## ✓ Pohyb jako nezbytná součást psychohygieny

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

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

Program je zaměřen na 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. Program 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).

Lektorka je zkušenou instruktorkou zdravotní tělesné výchovy, učitelkou Kundalini jógy s mezinárodní certifikací KRI - Kundalini Research Institute.

## ✓ Integrace zdravého pohybu do každodenního života

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

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

Návazný program, ve kterém budou jednotlivé předchozí získané dovednosti prohlubovány a upevňovány. Primárně určen absolventům kurzu Pohyb jako nezbytná součást psychohygieny. Program je zaměřen na prohloubení znalostí cviků pro zlepšení pohyblivosti, síly a vytrvalosti vyučovaných v základním kurzu. Účastníci se rozvíjejí v porozumění svého těla a jeho potřeb a učí se, jak efektivně využívat naučené cviky a tipy ve svém každodenním životě v kontextu bio-psycho-socio-spirituálního přístupu k člověku.

Sportovní oblečení a přezůvky do tělocvičny nutné, lekce zahrnuje 60 minut cvičení, 15 minut teorie a 15 minut na převlečení.

## LÉKAŘSKÁ FAKULTA

## ✓ Člověk ve zdraví a nemoci

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

Cena 1000,- za semestr

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.



## FAKULTA TĚLESNÉ KULTURY A AKADEMIK SPORT CENTRUM

### ✓ **Základy sportovní lukostřelby - začátečníci**

*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 - pokročilí**

*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, náhové 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

### ✓ **Speak up winter semester**

*Garant programu: BA. Ian David Bell*

*Cena 1400,- za semestr (10 lekcí)*

Tento jedinečný program probíhá v anglickém jazyce a 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 následující témata:



FAMILY – discussion of family types and relationships,

TRAVEL – dream holidays/best methods/package holidays,

FILMS – discussion of films with film reviews,

EDUCATION – comparison of Czech/UK/USA/Asian systems,

SUPERSTITIONS – discussion of people superstitions and a look at superstitions around the world,

GADGETS – technology and the things we could not live without

SHOPPING – discussion on food shopping/holiday/special days like Black Friday etc.

FAMOUS CRIMINALS – students can choose some famous cases to discuss in class along with some international cases,

FREE TIME ACTIVITIES – hobbies/exotic ways to spend your free time etc.,

HEALTH – common health problems/importance of prevention/different systems of health care.

## ✓ English basic sociology

*Garant programu: BA. Ian David Bell*

*Cena 1400,- za semestr (10 lekcí)*

Tento jedinečný program probíhá v anglickém jazyce a 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. **Vítán je taktéž zájem o sociologická témata, jelikož ta budou během deseti lekcí probírána a diskutována.** Doporučujeme pro jazykové úrovně od mírně pokročilých. Témata 10ti lekcí jsou:

FAMILY - Analysing the changes in family structures and their implications on society.

THE CLASS SYSTEM - Social Stratification: Discussing social classes and their impact on society.

CRIME AND DEVIANCE - Exploring the causes and consequences of crime and deviant behaviour.

GLOBALISATION - Discussing the impact of globalization on cultures, economies, and social structures.

THE CHANGING NATURE OF GENDER ROLES - Exploring the roles and expectations associated with gender in different cultures.

IMMIGRATION - Exploring the effects of immigration on host societies and the integration process.

HEALTH - Discussing disparities in health outcomes based on socio-economic status, race, and gender.

WORK AND LABOUR - Exploring the changing nature of work, including issues such as automation, gig economy, and labour rights.

URBANISATION - Urbanisation: Examining the social, economic, and environmental effects of urbanisation.

MEDIA AND SOCIETY - Analysing the influence of media on society and its role in shaping public opinion.

*Změna nabídky programů U3V vyhrazena.*