



NABÍDKA PROGRAMŮ Univerzity třetího věku při Univerzitě Palackého Akademický rok 2023/2024

JEDNOSEMESTRÁLNÍ PROGRAMY

Zimní semestr

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Kurz úpravy fotografie

Garant programu: Ing. Jiří Janošik

Cena 900,- za semestr

Dnešní moderní doba nám přináší nekonečné možnosti pořizování krásných fotografií. Většinu fotografií však i přes nesporné kvality dnešních fotoaparátů prospěje nějaká finální úprava, teprve poté se fotografie stávají dokonalými. Jak však tyto úpravy provést, abychom fotografiím spíše neškodili? A jde tyto úpravy provést i na více fotografií najednou?

V průběhu kurzu se naučíme zvládat všechny důležité kroky, které by měl fotograf udělat poté, co snímky vyfotí, a to od samotného importu fotografií do počítače, jejich výběru a třídění až po finální archivaci. Hlavní důraz však bude samozřejmě kladen na úpravu fotografií ve fotografickém editoru, pomocí které získají ty nejhezčí fotografie ten správný lesk. S upravenými fotografiemi pak budeme dále pracovat a společně si vytvoříme poutavou fotoknihu, případně další fotodárky.

Tento kurz pro začátečníky a mírně pokročilé je zaměřen převážně prakticky s doplněním potřebných teoretických informací. **V rámci kurzu se účastníci naučí nejen výsledné fotografie upravovat ve fotografickém editoru, ale i pracovat s výslednou fotografií od jejího uložení do počítače, třídění, úpravy a archivaci, až po finální prezentaci fotografií,** a to buď elektronickou formou, nebo ve fyzické podobě formou fotoknih, případně fotodárků.

Mozek v kondici

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

Cena 1000,- semestr

Účastníci 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.



FILOSOFICKÁ FAKULTA

Češi v cizině / Minulost a současnost

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

Cena 900,- za semestr

Jednosemestrální kurz provede studentky a studenty cestami Čechů v cizině v rozpětí od 16. po 21. století. S exulanty a vystěhovalci z českých zemí novověku a Československa 20. století projdeme jak evropské cíle emigrace, tak americký kontinent či Austrálii. Cyklus je vystavěn na dlouhodobé osobní znalosti českých komunit v cizině s důrazem na jazykově české, stále živoucí celky (Viedeň, Chorvatsko, Latinská Amerika aj.) a výrazné osobnosti českého a slovenského exodu. Součástí přednášek je informování o výsledcích minulého a současného badatelského zájmu o toto téma a jednodenní exkurze - dle dohody s účastníky.

Napříč Čínou a okolím

Garant: Mgr. Pavlína Baselides

Cena 1000,- za semestr

Specializovaný kurz provede posluchače různými zajímavostmi z Číny a jejího okolí. Cyklus šesti přednášek je koncipován tak, aby nabídl účastníkům kurzu nejenom teoretické znalosti týkající se lingvistiky, zajímavostí ze světa kultury, politiky a životního prostředí země dálného východu. **V praktické části seznámí kurz posluchače se základy čínské medicíny (akupunktura, moxování, domácí akupresura), s přípravou tradičních čínských a tchajwanských čajů, nebo i s výrobou speciálních alkoholických nápojů z rýže.** Všichni zájemci jsou zváni k přednáškám a společné diskusi. Kurz je určen jak pro stávající účastníky kurzů U3V na Katedře asijských studií, tak i pro nové zájemce.

Internet bez obav: praktický průvodce

Garant: Mgr. Karel Čapka

Cena 1000,- za semestr

Kurz 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.



FAKULTA TĚLESNÉ KULTURY A AKADEMIK SPORT CENTRUM

Základy sportovní lukostřelby

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

Cena 1300,- za semestr

Účastník programu se seznámí se základy sportovní lukostřelby.

1. Bezpečnost, pravidla střelby a provozní řád střelnice.
2. Vybavení pro lukostřelbu, výběr materiálu dle typu lukostřelby v souvislosti se somatickými předpoklady střelce.
3. Návuk základní techniky střelby z luku s ohledem na zdravotní hledisko.
4. Přípravná cvičení pro lukostřelbu: využití posilovacích gum, balančních desek, cvičení na stabilizaci jádra.
5. Seznámení s vybranými kategoriemi lukostřelby: holý luk, reflexní luk.
6. Seznámení se soutěžními pravidly lukostřelby a kategoriemi dle soutěžního řádu Českého lukostřeleckého svazu s ohledem na věkové třídy.
7. Realizace cvičného závodu, modifikovaného pro střeleckou úroveň frekventantů programu.

REKTORÁT

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 v minulém akademickém roce, tak i pro nové zájemce.

Cesty do říše zvuků

Garant programu: Mgr. Dalimil Ševčík

Cena 1000,- Kč za semestr

Jednosemestrální program je rozvržen do pěti rozsáhlejších setkání, v nichž z různých perspektiv nahlédneme do říše hudby. Jádro výkladu tvoří evropská klasická hudba, nicméně "ke slovu" se dostávají i jiné epochy, styly a žánry, stejně jako další umělecké druhy (literatura, výtvarné umění). Nedílnou součástí výuky představuje také prostor pro dotazy, diskusi nebo reflexi vlastní posluchačské zkušenosti.

Změna nabídky programů U3V vyhrazena.