



NABÍDKA PROGRAMŮ

Univerzity třetího věku při Univerzitě Palackého

Akademické roky 2025/2026 – 2026/2027

SPECIALIZOVANÉ DVOULETÉ BĚHY

► Archeologie regionu (nejen) střední Moravy

Garant programu: Mgr. Pavlína Kalábková, Ph.D.

Cena 900,- za semestr

Specializovaný běh Filosofické fakulty UP s názvem *Archeologie regionu (nejen) střední Moravy* si klade za cíl v průběhu dvou let seznámit posluchače se základní terminologií a metodikou oboru archeologie, novými trendy v oboru (např. leteckou archeologií, užití GIS a 3D modelací v archeologii apod.), ale také dějinami archeologických výzkumů a aktuálními výzkumy. **Stěžejní část výuky je pak postavena na přehledu vývoje osídlení od starší doby kamenné až po vrcholný středověk na území střední Moravy**, případně v širším územním evropském kontextu. Nedílnou **součástí jsou i exkurze** - na vybrané archeologické lokality, výzkumy, do archeologické laboratoře apod. V každém semestru je naplánována minimálně jedna exkurze. Přednáší pracovníci sekce archeologie katedry historie FF UP.

► Jak spokojeně žít a pečovat o své zdraví

Garant programu: doc. PaedDr. Miroslav Kopecký, Ph.D.

Cena 800,- za semestr

Specializovaný běh Fakulty zdravotnických věd UP je zaměřen na teoretické poznatky a praktické dovednosti v oblasti kvality života, celkového tělesného a duševního zdraví. Posluchači jsou seznámeni a naučí se, **jak správně hodnotit svůj somatický stav vzhledem ke svému zdraví**, získávají znalosti o výživových specifikách vyššího věku, a učí se **sestavit jídelníček přiměřený ke svým potřebám** s ohledem na zdraví, prevenci nemocí a ve vztahu k imunitě. Posluchači v péči o tělo a psychiku poznají i sílu a blahodárný účinek aromaterapie na vlastním těle.

Posluchači jsou **seznámeni s benefity tělesného pohybu** v jejich každodenním životě a s možnostmi podpory dlouhověkosti, dále s významem protetiky a s tím, jaké **kompensační pomůcky** mohou použít v případě poškození a bolestech podpůrně-pohybového aparátu. Součástí tématu je i **diagnostika** pomocí rentgenu, ultrazvuku, magnetické rezonance apod. Pozornost je i věnována **dentální hygieně v seniorském věku**.

Program se věnuje dále problematice, **jak se zachovat v případě vzniku mimořádné události**, jak pomoci sobě i druhým osobám a jak se chovat ve virtuálním počítačovém světě a nenaletět podvodníkům. Nedílnou součástí běhu je seznámení posluchačů s tím, **jak se máme starat o své blízké v domácím prostředí**, jak máme a můžeme **komunikovat jako pacienti ve zdravotnickém zařízení**, a jaké máme možnosti v péči o naše zdraví vzhledem k našemu zdravotnímu a sociálnímu pojištění.

► Ochrana práv jednotlivce

Garant programu: doc. JUDr. Václav Stehlik, LL.M. Ph.D.

Cena 800,- za semestr

Věnovali jste se právu ve svém profesním životě a rádi byste se k němu na chvíli vrátili? Nebo je naopak pro vás velkou neznámou a chcete získat vhled do aktuální právní problematiky, která se týká každodenního života? Právě pro vás připravila Právnická fakulta UP čtyřsemestrální běh, který je cíleně navržen a přizpůsoben posluchačům U3V. Čekají vás především **prakticky zaměřené přednášky z vybraných právních odvětví**, ve kterých vás přednášející popularizační a poutavou formou seznámí s tím, jak se po právní stránce zorientovat v nejrůznějších životních situacích. Kromě přednášek najdete v rozvrhu i **diskuzní setkání nad aktuálními problémy** nebo například **ukázky simulovaných soudních jednání** přímo na právnické fakultě.

► Pohyb – cesta za zdravím

Garant programu: doc. RNDr. Miroslava Přidalová, Ph.D.

Cena 800,- za semestr

Fakulta tělesné kultury nabízí dvouletý běh **se zaměřením na zdravé stárnutí a praktický nácvik zdravého pohybu**. **Výuka v zimním semestru je zaměřena teoreticky**. Obsah přednášek je směřován do oblasti zdravého stárnutí (health aging) v kontextu biologických zákonitostí. Účastníci se seznámí s biologickými zákonitostmi a teoriemi stárnutí, heterogenitou a specifiky seniora, regresními změnami v organismu. V rámci teoretických přednášek budou frekventanti upozorněni na možnosti zpomalení regresních změn, budou seznámeni s doporučeními pohybového chování a pohybových programů, kontraindikacemi a aktivizačními přístupy. Přednášky jsou realizovány v kontextu sociologických a psychologických poznatků. Nedílnou součástí jsou výživové zákonitosti, stereotypy ve stáří a jejich specifika. **Letní semestr je zaměřen prakticky, předměty jsou realizovány v tělocvičnách nebo venku** a jejich náplň je zaměřena především na rozvoj koordinačních schopností; nácvik správného dýchání, které rozvíjí dýchací funkce a přispívá k relaxaci; cvičení pro správné držení těla a uvolnění; psychomotorická cvičení, cvičení s prvky jógy a tai chi; relaxační cvičení pro navození psychického a fyzického uvolnění. V rámci praktické výuky je realizována výuka nordic walking (chůze s holemi), která přispívá k rozvoji vytrvalostních schopností a výuková jednotka zaměřena na posilování seniorů s vlastním tělem i cvičebními pomůckami. Všechna cvičení jsou realizována odborníky, s ohledem na zdravotní a funkční stav seniorů a v kontextu přesvědčení „kalokagathia“ – harmonického souladu a vyváženosti tělesné i duševní krásy a dobroty.

V rámci běhu na FTK UP **mohou účastníci U3V využít možnosti diagnostiky jejich somatického stavu** (např. tělesné složení, morfologie a funkce nohy, spirometrické vyšetření, svalová síla, stav denzity (hustoty) kostní tkáně ve specializovaných laboratořích FTK UP).