



SPECIÁLNÍ NABÍDKA PROGRAMŮ Univerzity třetího věku při Univerzitě Palackého

LÉTO 2024

✓ Letní škola jógy – Jóga přirozenosti těla s prvky fyzioterapie

Garant programu: Ing. Michal Hamala

Cena: 1400 Kč / 10 lekcí

Termíny cvičení: 1. 7., 4. 7., 8. 7., 12. 7., 15. 7., 19. 7., 22. 7., 26. 7., 29. 7., 2. 8.

Letní škola jógy je již tradiční letní prázdninovou aktivitou Univerzity třetího věku při UPOL. Cvičení probíhá **venku na parkánových zahradách** u konviktu. Během **deseti lekcí** soustředěných do měsíce července (s přesahem jedné srpnové lekce) si účastníci vyzkouší fyzické, psychické a emocionální účinky jógového cvičení sami na sobě. Součástí lekcí je teoretické vedení, ale především příjemné protažení a posílení celého těla – svalů, vazů, kloubů, celkové uvolnění a regenerace.

Letošní šestý ročník je **zaměřen na jógu v propojení s fyzioterapií**, která zaručí zdravé postavení těla v jednotlivých jógových pozicích. Jóga s prvky fyzioterapie respektuje individuální výchozí postavení těla a **navrací tělo ke své přirozenosti**. V lekcích se účastníci konkrétně zaměří na posílení HSS (hlubokého stabilizačního systému), práci s dechem a probudí sílu základních vývojových pozic, na kterých se dá v radosti stavět individuální vitalita. Probudí sílu hlasu zpěvem manter a při relaxacích se nechají unášet zvuky přírodních hudebních nástrojů a zvuky obklopující přírody.

ZIMNÍ SEMESTR 2024/2025

✓ ŠTERNBERSKÁ POBOČKA U3V nabízí program:

Rozumíme si napříč generacemi?

Garant programu: Mgr. Karel Čapka

Lektoři programu: Mgr. Karel Čapka, Mgr. et Mgr. Michaela Zatloukalová, Bc. Marina Zapletalová

Cena: 800 Kč / semestr

Termíny setkání: 9. 10., 16. 10., 23. 10., 30. 10., 6. 11., 13. 11.

Vzájemný respekt - předávání zkušeností - společné obohacování. To vše, a ještě mnohem více, by mohlo a mělo fungovat **mezi různými generacemi**. Jak můžeme my sami přispět k fungující komunikaci, dobrým vztahům,



oboustrannému pochopení, a tedy k bezproblémovému soužití? Mezigenerační problematika je dnes čím dál diskutovanější téma, ať už vzhledem k prodlužování délky lidského života či objevujícímu se ageismu.

V prvních dvou přednáškách se účastníci zabývají vývojem jednotlivých generací, vývojovými úkoly různých etap života od dětství až po stáří a vztahy mezi generacemi. Také se zaměřují na bariéry v komunikaci a na to, **jak lze tyto bariéry odstraňovat a podpořit se ve vzájemné toleranci.**

Další dvě přednášky jsou věnovány **jazyku mladší a starší generace**, jejich rozdílům a specifikům. *Jak fungují sociální sítě a jsou pro moje vnoučata bezpečné? A jak na ně působí? Jaké jsou výhody a nevýhody technologií, které mladí lidé běžně používají?* Účastník získá celkovou orientaci ve virtuálním světě a naučí se vnímat **možnosti propojení obou generací** na tomto poli.

Poslední dvě přednášky se zaměří na oblast výživy, a to v souvislosti s různými pohledy na stravu a zdravý životní styl - životní zkušenosti i přístup k životu se rozhodně promítají do naší stravy. *Jak se vařilo kdysi, a co je trendem v dnešní době?* Účastníci se seznámí s různými cestami ke zdraví, pochopí stravovací návyky jiných generací a jsou **motivováni k nalezení společné řeči v oblasti jídla a jeho přípravy.**

Změna nabídky programů U3V vyhrazena.