





## SEZNAM OTEVÍRANÝCH KURZŮ PODLE TEMATICKÉHO ZAMĚŘENÍ




<i>Tematické zaměření</i>	<i>Pořadové číslo dle přihlášky</i>	<i>Název kurzu</i>	<i>Lektor/-ka</i>	<i>Strana</i>
<b>Alternativní medicína</b>	<b>11</b>	Alternativní medicína letem světem	PaedDr. Roth Jiří	5
<b>Angličtina</b>	<b>10</b>	Angličtina pro úplné začátečníky	Preissler Lukáš	5
<b>Bylinky/ historie</b>	<b>8</b>	Bylinky pohledem historie a současnosti – zvyků, bájí a pověstí 2	Ing. Šlajsnová Kvapilová Diana	5, 12
<b>Historie Mostecka</b>	<b>2</b>	Historie Mostecka IV. – Most v 19. století	Mgr. Šlajсна Jiří	3
<b>Komunikace</b>	<b>3</b>	Pojďme komunikovat aneb strčprstkrzkrk v dnešním světě	Mgr. Hart Denisa	3
<b>Kreativita/osobní rozvoj</b>	<b>5</b>	Kreslení pravou mozkovou hemisférou – tužka	Kukrálová Helena	4, 8, 9
<b>Osobní rozvoj</b>	<b>6</b>	Naslouchejte sami sobě – cesta k sebekultivaci a zdraví	Eslem Mart	4, 10, 11
<b>Příroda/ historie</b>	<b>4</b>	Zajímavosti Českého středohoří a Krušných hor	Svoboda Jiří	4, 7
<b>Psychologie</b>	<b>12</b>	Psychologie pro všední den	Pevná Blanka	6
<b>Psychologie/ astrologie</b>	<b>13</b>	Psychologické typy osobnosti podle astrologických znamení	Pevná Blanka	6
<b>Trénování paměti</b>	<b>1</b>	Trénink paměti a možnosti prevence Alzheimerovy nemoci	Ing. Procházka Aleš	3



**SEZNAM OTEVÍRANÝCH KURZŮ CHRONOLOGICKY**  
**PODLE PŘIHLÁŠKY**

<i>Pořadové číslo dle přihlášky</i>	<i>Název kurzu</i>	<i>Lektor/-ka</i>	<i>Strana</i>
1	Trénink paměti a možnosti prevence Alzheimerovy nemoci	Ing. Procházka Aleš	3
2	Historie Mostecka IV. – Most v 19. století	Mgr. Šlajsna Jiří	3
3	Pojďme komunikovat aneb strčprstkrzkrk – v dnešním světě	Mgr. Hart Denisa	3
4	Zajímavosti Českého středohoří a Krušných hor	Svoboda Jiří	4, 7
5	Kreslení pravou mozkovou hemisférou – tužka	Kukrálová Helena	4, 8, 9
6	Naslouchejte sami sobě – cesta k sebekultivaci a zdraví	Eslem Mart	4, 10, 11
8	Bylinky pohledem historie a současnosti – zvyků, bájí a pověstí 2	Ing. Šlajsnová Kvapilová Diana	5, 12
10	Angličtina pro úplné začátečníky	Preissler Lukáš	5
11	Alternativní medicína letem světem	PaedDr. Roth Jiří	5
12	Psychologie pro všední den	Pevná Blanka	6
13	Psychologické typy osobnosti podle astrologických znamení	Pevná Blanka	6

Poř. č. v přihlášce	Název kurzu (zkratka)	Lektor/-ka	Stručný obsah kurzu	Termíny výuky Požadované znalosti	O lektorovi
<b>KURZY UNIVERZITY 3. VĚKU</b>					
1	<b>TRÉNINK PAMĚTI A MOŽNOSTI PREVENCE ALZHEIME – ROVY NEMOCI (TPAN)</b>	 <b>Ing. Aleš Procházka</b>	<p>Navazující přednášky a cvičení na téma boje proti zapominání, zpomalení stárnutí mozku, zlepšení paměti, možnosti prevence Alzheimerovy nemoci, efektivní učení ve vyšším věku, rozvoj kreativity apod., včetně seznámení účastníků kurzu s technikami na zlepšení paměti a procvičení odpřednášených technik, zodpovídání dotazů účastníků.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Možnosti prevence Alzheimerovy nemoci.</b></li> <li>– <b>Paměťové techniky</b> (mnemotechniky).</li> <li>– <b>Jak si lépe zapamatovat čísla.</b></li> <li>– <b>Jak si zapamatovat věci všedního dne</b> (nákup, úkoly...)</li> <li>– <b>Jak si zapamatovat jména a obličeje.</b></li> <li>– <b>Jak si zapamatovat cizí slovíčka?</b> Jak se snadněji a rychleji naučit cizí jazyk?</li> </ul>	<p><b>PONDĚLÍ</b></p> <p>1. přednáška (3 vyuč. hod.) 11. 3. 2024, 11:15 - 13:45 hod. s 15min. přestávkou</p> <p>2. přednáška (3 vyuč. hod.) 18. 3. 2024, 11:15 - 13:45 hod. s 15min. přestávkou</p> <p>3. přednáška (3 vyuč. hod.) 25. 3. 2024, 11:15 - 13:45 hod. s 15min. přestávkou</p> <p>Kurz nevyžaduje předchozí znalosti.</p> <p>V rámci kurzu obdrží posluchači pracovní listy.</p>	<p><b>Ing. Aleš Procházka, lektor, poradce, certifikovaný trenér paměti.</b></p> <p>Specializuje se na vzdělávání a osobní rozvoj s využitím poznatků neurověd, psychologie, výsledků moderních výzkumů i tradičních mnemotechnik.</p> <p><b>Více o lektorovi</b> také na: <a href="http://www.zlepsipamet.cz">www.zlepsipamet.cz</a></p>
2	<b>HISTORIE MOSTECKA IV. – MOST V 19. STOLETÍ (HM4)</b>	 <b>Mgr. Jiří Šlajsna</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Most na počátku 19. století, Most a napoleonské války.</li> <li>2. Most v roce 1848, počátek německého nacionálního hnutí, Most ve zlaté době měšťanstva.</li> <li>3. Most a průmyslová revoluce, těžba hnědého uhlí, příchod železnice, průmysl Mostecka 19. století.</li> <li>4. Mostecko rozdělené - Češi a Němci, počátek nacionálních sporů.</li> <li>5. Most v předvečer Velké války.</li> <li>6. Osobnosti Mostecka 19. století.</li> </ol>	<p><b>PONDĚLÍ</b></p> <p>1. přednáška (2 vyuč. hod.) 11. 3. 2024, 14:00 - 15:30 hod.</p> <p>2. přednáška (2 vyuč. hod.) 18. 3. 2024, 14:00 - 15:30 hod.</p> <p>3. přednáška (2 vyuč. hod.) 25. 3. 2024, 14:00 - 15:30 hod.</p> <p>4. přednáška (2 vyuč. hod.) 8. 4. 2024, 14:00 - 15:30 hod.</p> <p>5. přednáška (2 vyuč. hod.) 15. 4. 2024, 14:00 - 15:30 hod.</p> <p>6. přednáška (2 vyuč. hod.) 22. 4. 2024, 14:00 - 15:30 hod.</p> <p>Kurz nevyžaduje předchozí znalosti.</p>	<p><b>Mgr. Jiří Šlajsna</b></p> <p>Historik a archeolog, lektor, autor článků o historii Chomutovska a Mostecka; pracuje v Oblastním muzeu v Mostě.</p>
3	<b>POJĎME KOMUNIKOVAT ANEB STRČPRST-SKRZKRK V DNEŠNÍM SVĚTĚ (KOM)</b>	 <b>Mgr. Denisa Hart</b>	<p>Kurz je zaměřen na rozvoj komunikačních dovedností formou zábavných cvičení.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>Jak mluvit s lidmi</b> – jak se zlepšit v umění konverzace.</li> <li>– <b>Tipy na asertivní komunikaci</b> – jak se prosadit a vést konverzaci.</li> <li>– <b>Rétorická cvičení</b> – jak správně pracovat se svým hlasem a tělem, práce s dechem, hlasová hygiena.</li> <li>– <b>Jazykolamy</b> pro procvičení výslovnosti a pro zábavu.</li> <li>– <b>Slohová a řečnická hraní</b> aneb rozpovídejme se a rozepišme se pomocí mluvních a slohových cvičení.</li> <li>– <b>Mozkohrátky</b> – rozvoj paměti pomocí paměťových technik a strategií.</li> </ul>	<p><b>PONDĚLÍ</b></p> <p>1. přednáška (3 vyuč. hod.) 8. 4. 2024, 9:30 - 12:00 hod. s 15min. přestávkou</p> <p>2. přednáška (3 vyuč. hod.) 22. 4. 2024, 9:30 - 12:00 hod. s 15min. přestávkou</p> <p>3. přednáška (3 vyuč. hod.) 6. 5. 2024, 9:30 - 12:00 hod. s 15min. přestávkou</p> <p>4. přednáška (3 vyuč. hod.) 13. 5. 2024, 9:30 - 12:00 hod. s 15min. přestávkou</p> <p>Kurz nevyžaduje předchozí znalosti.</p>	<p><b>Mgr. Denisa Hart</b></p> <p>původním oborem bohemistka, vystudovala obor ČJ, literatura a společenské vědy, po několika desetiletích výuky na středních školách ji cesty zavály k žurnalistice, turismu a mentoringu. Stala se šéfredaktorkou úspěšného turistického magazínu, pořádala městské akce, spolupracovala na zvyšování turistické atraktivitы našeho kraje. Klade důraz na netradiční metody výuky a interakci lektora se studenty. Po několika letech se ráda vrací na VŠFS, aby navázala na své dřívější působení na Univerzitě 3. věku a zčásti se setkala se svými bývalými posluchači.</p>

Poř. č. v přihlášce	Název kurzu (zkratka)	Lektor/-ka	Stručný obsah kurzu	Termíny výuky Požadované znalosti	O lektorovi
<b>KURZY UNIVERZITY 3. VĚKU</b>					
4	<b>ZAJÍMAVOSTI ČESKÉHO STŘEDOHOŘÍ A KRUŠNÝCH HOR (ZČS)</b>	 Jiří Svoboda	<p>Přednášky jsou zaměřeny na přírodní a historické zajímavosti krajín Českého středohoří a Krušných hor.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Houby Českého středohoří - krása hub jedlých i jedovatých, kuriozity a zajímavosti.</li> <li>Hrady a hradní zříceniny Českého středohoří - středověká sídla, legendy a pověsti.</li> <li>Zapomenuté Středohoří - zaniklé obce, opuštěné vinice a památky ztracené v krajině.</li> <li>Temná historie nacistické továrny Richard u Litoměřic. Stopy básníka Máje.</li> <li>Na stroji času Českým středohořím. Nejkrásnější kameny z nitra hor.</li> <li>Krásné acháty z Krásného Lesa - objev nové lokality karneolových žilných achátů.</li> </ol>	<p><b>ÚTERÝ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>přednáška (2 vyuč. hod.) 12.3.2024, 8:45 – 10:15 hod.</li> <li>přednáška (2 vyuč. hod.) 12.3.2024, 10:30 – 12:00 hod.</li> <li>přednáška (2 vyuč. hod.) 19.3.2024, 8:45 – 10:15 hod.</li> <li>přednáška (2 vyuč. hod.) 19.3.2024, 10:30 – 12:00 hod.</li> <li>přednáška (2 vyuč. hod.) 9.4.2024, 8:45 – 10:15 hod.</li> <li>přednáška (2 vyuč. hod.) 9.4.2024, 10:30 – 12:00 hod.</li> </ol> <p>Kurz nevyžaduje předchozí znalosti.</p>	<p><b>Jiří Svoboda</b> se věnuje počítačové grafice, malířství, sochařství a fotografování. Krajinu Českého Středohoří a Krušných hor si zamiloval už od dětství. Jeho zájem o přírodu a historii se časem prohluboval. Od roku 2014 vydal 6 nádherných výpravných knih o těchto krajinách, kde využil svých dlouholetých znalostí a praxe v oboru digitálního zpracování textu a obrazu.</p> <p><b>Více o lektorovi a obsahu kurzu v Příloze č. 1 a na: <a href="http://tajemstvistredohori.cz">tajemstvistredohori.cz</a>.</b></p>
5	<b>KRESLENÍ PRAVOU MOZKOVOU HEMISFÉROU – TUŽKA (KPMH)</b>	 Helena Kukrálová	<p>Kurz je určen pro ty, kteří by rádi kreslili realistické obrazy, přestože si myslí, že kreslit neumí. Také je určen všem, kteří v sobě chtějí objevit nové schopnosti a dovednosti. Na kurzu se nebudete učit správně pohybovat tužkou, ale správně vidět věci takové, jaké jsou v realitě a nezakreslovat je logickým myšlením.</p> <p><b>Budete aktivovat pravou mozkovou hemisféru řadou kreslířských, fyzických, dýchacích i relaxačních cvičení, budete probouzet své skryté schopnosti a dovednosti a nakonec nakreslíte realistický portrét.</b></p> <p><b>Cílem kurzu je, abyste začali vidět to, co jste doteď neviděli, abyste se uvolnili, relaxovali, užívali si to a především se zbavili přesvědčení, že zrovna vy se kreslit nemůžete naučit.</b> Uděláte pokrok, který byste dříve považovali za výsledek dlouhodobé práce.</p> <p><b>Úkolem kurzu je probudit pravou mozkovou hemisféru tak, aby se srovnala s levou mozkovou hemisférou, a tím v sobě objevíte netušené tvůrčí možnosti.</b></p> <p>Tento kurz vám může také posloužit i jako malá ukázka toho, že když něco opravdu chcete, je možné toho dosáhnout.</p>	<p><b>ÚTERÝ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>setkání (3 vyuč. hod.) 16. 4. 2024, 8:15 - 10:45 hod. s 15min. přestávkou</li> <li>setkání (3 vyuč. hod.) 23. 4. 2024, 8:15 - 10:45 hod. s 15min. přestávkou</li> <li>setkání (3 vyuč. hod.) 30. 4. 2024, 8:15 - 10:45 hod. s 15min. přestávkou</li> <li>setkání (3 vyuč. hod.) 7. 5. 2024, 8:15 - 10:45 hod. s 15min. přestávkou</li> </ol> <p>Kurz nevyžaduje předchozí znalosti.</p> <p><b>Více o obsahu kurzu viz Příloha č. 2.</b></p>	<p><b>Helena Kukrálová</b> pracuje jako vychovatelka na ZŠ v Žatci. Pořádá kurzy z oblasti výtvarných a kreativních technik. Z výtvarných technik se nejvíce věnuje malbě akrylovými a olejovými barvami. Z grafických technik má ráda linoryt a suchou jehlu. Intenzivně se také věnuje studiu NeuroGrafiky a NeuroArtu. K jejím zálibám z oblasti kreativních technik patří především práce s ovčí vlnou, technika suchého píštění. V průběhu života vyzkoušela různé kreativní techniky jako například výrobu šperků z různých materiálů, macrame, drátování, korálkování, šití textilních panenek, atd., ale nejvíce jí zaujala ovčí vlna, protože se dá s různými technikami propojit.</p>
6	<b>NASLOUCHEJ – TE SAMI SOBĚ – CESTA K SEBEKULTIVACI A ZDRAVÍ (NSS)</b>	 Mart Eslem	<p>Vejdete těsnou branou. Prostorná je brána a široká je cesta, která vede do záhuby. A mnoho je těch, kdo tudy vcházejí. Naopak těsná je brána a úzká je cesta, která vede k životu. A málokdo ji nalézá.</p> <p><b>Ústecký cestovatel tentokrát v roli kouče a mentora nastíní cestu každodenních návyků a rituálů, které vedou ke zdravějšímu a naplněnému životu.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cesta do spánkového ráje. Máte potíže usnout? Budíte se během noci? Během spánku si nedostatečně odpočínáte? Dozvíte se, jak sami, vlastní pomocí můžete zlepšit váš spánek.</li> <li>Tajemství modrých zón. Jak žijí století? Získejte návod, jak se dožít vysokého věku v plné síle a zdraví.</li> <li>Ztracené umění dechu. Ponoříme se do tajemství ztraceného umění dechu. Správné dýchání je klíčové pro náš celkový zdravotní stav a má vliv na mnoho aspektů našeho života, včetně fyzického i duševního zdraví.</li> <li>Benefity chladových terapií. Otužování je stále více v módě. Je opravdu pro každého? Co dobrého nám může přinést?</li> </ol>	<p><b>STŘEDA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>přednáška (2 vyuč. hod.) 13. 3. 2024, 8:45 - 10:15 hod.</li> <li>přednáška (2 vyuč. hod.) 13. 3. 2024, 10:30 - 12:00 hod.</li> <li>přednáška (2 vyuč. hod.) 20. 3. 2024, 8:45 - 10:15 hod.</li> <li>přednáška (2 vyuč. hod.) 20. 3. 2024, 10:30 - 12:00 hod.</li> </ol> <p>Kurz nevyžaduje předchozí znalosti.</p>	<p><b>Mart Eslem o sobě:</b> Jako cestovatel nahlížím na život jako na cestu. A na této cestě se mi osvědčuje spousta návyků, které mohou být na první pohled a dojem bláznivé a bolestivé, ovšem, které mi přinášejí benefity v podobě lepšího spánku, zdravého a funkčního těla, odolnosti vůči stresu i nemocem.</p> <p><b>Více o lektorovi a obsahu přednášek viz Příloha č.3 a také na: <a href="http://www.marteslem.cz">www.marteslem.cz</a></b></p>

Poř. č. v přihlášce	Název kurzu (zkratka)	Lektor/-ka	Stručný obsah kurzu	Termíny výuky Požadované znalosti	O lektorovi
<b>KURZY UNIVERZITY 3. VĚKU</b>					
8	<b>BYLINKY POHLEDEM HISTORIE I SOUČASNOSTI – ZVYKŮ, BÁJÍ A POVĚSTÍ 2 (BPH2)</b>	 Ing. Diana Šlajsnová Kvapilová	<p>Pokračování kurzu bude navazovat na předchozí setkání a opět se bude věnovat tématu bylinek tak trochu z jiného úhlu pohledu, tedy nejen jejich léčebným účinkům na lidský organismus, ale také jejich původu, historickým záznamům a pověstem, bájím či legendám, které se k jednotlivým bylinkám váží. Téma bylinek bude opět zároveň provázáno se zvyky a obyčejí našich předků a tentokrát se více bude věnovat též zvykům a tradicím vztahující se k jednotlivým fázím roku a celkově vlivu přírodních sil na lidské tělo v daném období.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. O bylinkách v zimním čase</li> <li>2. Jarní bylinkování</li> <li>3. Bylinkování svatojanské</li> </ol>	<p><b>STŘEDA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. přednáška (2 vyuč. hod.) 3. 4. 2024, 8:45 - 10:15 hod.</li> <li>2. přednáška (2 vyuč. hod.) 10. 4. 2024, 8:45 - 10:15 hod.</li> <li>3. přednáška (2 vyuč. hod.) 17. 4. 2024, 8:45 - 10:15 hod.</li> </ol> <p>Kurz nevyžaduje předchozí znalosti.</p> <p><b>Více o obsahu jednotlivých přednášek viz Příloha č. 5.</b></p>	<p><b>Ing. Diana Šlajsnová Kvapilová</b></p> <p>Je absolventkou VŠ zemědělské v Českých Budějovicích a fakulty ŽP v Ústí n. L. se specializací oborů Ekologické a alternativní hospodaření v krajině a Revitalizace a tvorba krajiny a sídel s výběrovým státnic. předmětem Herbologie. Bylinkami se zabývá jako koničkem již od dětských let. Věnuje se zároveň bádání o vztahu herbologie a etnografie. V současné době pracuje jako vedoucí oddělení Knihovny a dokumentace v Oblastním muzeu a galerii v Mostě, čehož využívá k provázání znalostí přírodních věd a historie.</p>
10	<b>ANGLIČTINA PRO ÚPLNÉ ZAČÁTEČNÍKY (AJÚZ)</b>	 Lukáš Preissler	<p><b>Kurz je určen pro úplné začátečníky.</b> Pro výuku bude čerpáno z učebnice English File Beginner.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Představení se. Jak se učít jazyk, studijní pomůcky.</li> <li>2. Základní číslovky. Anglická abeceda.</li> <li>3. Sloveso být. Osobní zájmena.</li> <li>4. Stavba věty. Národnosti.</li> <li>5. Každodenní fráze. Tázací zájmena.</li> <li>6. Dny, měsíce. Ukazovací zájmena.</li> </ol> <p>Materiály ke každé přednášce obdržíte před výukou.</p>	<p><b>ČTVRTEK</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. přednáška (2 vyuč. hod.) 4. 4. 2024, 10:30 - 12:00 hod.</li> <li>2. přednáška (2 vyuč. hod.) 11. 4. 2024, 10:30 - 12:00 hod.</li> <li>3. přednáška (2 vyuč. hod.) 18. 4. 2024, 10:30 - 12:00 hod.</li> <li>4. přednáška (2 vyuč. hod.) 25. 4. 2024, 10:30 - 12:00 hod.</li> <li>5. přednáška (2 vyuč. hod.) 9. 5. 2024, 10:30 - 12:00 hod.</li> <li>6. přednáška (2 vyuč. hod.) 16. 5. 2024, 10:30 - 12:00 hod.</li> </ol> <p>Kurz nevyžaduje předchozí znalosti.</p>	<p><b>Lukáš Preissler o sobě:</b></p> <p>Angličtina se neplánovaně stala nedílnou součástí mého života. Od raného dětství používám tento jazyk každý den ve svých koničcích.</p> <p>I dnes trávím v angličtině více hodin než v češtině. Když jsem dostal nabídku vyzkoušet si také výuku tohoto jazyka, neváhal jsem. Nyní již třináct let učím jednotlivce i skupiny všech věkových kategorií ve školách, jejich domovech nebo firmách v mosteckém regionu.</p>
11	<b>ALTERNATIVNÍ MEDICÍNA LETEM SVĚTEM (AMLS)</b>	 PaedDr. Jiří Roth	<p>Kurz seznámí posluchače obecně s různými druhy alternativních způsobů léčení, s významem biorytmů pro naše zdraví. Poskytne srovnání evropské medicíny s medicinou indickou, peruánskou, čínskou a nabídne vhodné byliny z mimoevropských medicín vhodné i pro fytoterapii (léčení bylinami) v našich zeměpisných podmínkách.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Přehled alternativních medicín (obecná poznání různých druhů alternativní léčby např. světlem, pobytem u moře...)</li> <li>2. Jak biorytmy ovlivňují naše zdraví?</li> <li>3. Srovnání evropské medicíny s medicinou indickou, peruánskou a čínskou.</li> <li>4. Výběr bylin z různých medicín vhodných pro naši fytoterapii.</li> </ol>	<p><b>PÁTEK</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. přednáška (3 vyuč. hod.) 15. 3. 2024, 9:30 - 12:00 hod. s 15min. přestávkou</li> <li>2. přednáška (3 vyuč. hod.) 22. 3. 2024, 9:30 - 12:00 hod. s 15min. přestávkou</li> <li>3. přednáška (3 vyuč. hod.) 12. 4. 2024, 9:30 - 12:00 hod. s 15min. přestávkou</li> <li>4. přednáška (3 vyuč. hod.) 26. 4. 2024, 9:30 - 12:00 hod. s 15min. přestávkou</li> </ol> <p>Kurz nevyžaduje předchozí znalosti.</p>	<p><b>PaedDr. Jiří Roth</b></p> <p>je nejen odborník na léčivé rostliny, ale též znalec v oboru mykologie, přírodovědec a pedagog, člen severočeské pobočky České botanické společnosti. Dokáže poskytnout rady a návody, jak využít nabídku přírody pro zdraví. Od roku 1991 provozuje obchod s léčivými bylinami v Chomutově viz <a href="http://bylinyroth.webmium.com/">http://bylinyroth.webmium.com/</a>.</p>

Poř. č. v přihlášce	Název kurzu (zkratka)	Lektor/-ka	Stručný obsah kurzu	Termíny výuky Požadované znalosti	O lektrovi
<b>KURZY UNIVERZITY 3. VĚKU</b>					
12	PSYCHOLOGIE PRO VŠEDNÍ DEN (PPVD)	 Blanka Pevná	<p>Kurz seznamuje s různými typy zátěže a negativními zážitky, s kterými se setkáváme od nejtělejšího dětství. Vznikají na základě zkušeností se způsobem výchovy a utvářením vztahů s nejbližšími lidmi a určují modely našeho chování vůči lidem v našem okolí v dospělosti. Kurz nabízí možnosti, jak se vyrovnat se stresem a seznamuje s relaxačními technikami. Účastníci kurzu získají informace o problematice psychosomatických onemocnění a závažných duševních poruch a seznámí se s metodami současné psychoterapie.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Hranice přijetí dítěte - zkušenost s podmíněnou a bezpodmínečnou láskou. Komunikační vzorce chování</b> užívané v dospělosti: vinič, usmiřovač, rušič, komputer, versus kongruentní chování.</li> <li>2. <b>Psychosomatická onemocnění a duševní choroby v současnosti.</b> Možnosti psychoterapie.</li> <li>3. <b>Stres v našem životě a jak se s ním vypořádat.</b> Relaxační techniky: autogenní trénink, břišní dýchání, přijetí vlastního těla.</li> </ol>	<p><b>PÁTEK</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. přednáška (2 vyuč. hod.) 5. 4. 2024, 8:45 - 10:15 hod.</li> <li>2. přednáška (2 vyuč. hod.) 19. 4. 2024, 8:45 - 10:15 hod.</li> <li>3. přednáška (2 vyuč. hod.) 3. 5. 2024, 8:45 - 10:15 hod.</li> </ol> <p>Kurz nevyžaduje předchozí znalosti.</p>	<p><b>Blanka Pevná</b> Lektorováním se zabývá již od roku 1995. Nejprve samostatně vedla dvouleté kurzy grafologie a psychologie, později i semináře zabývající se psychologií osobnosti a sebepoznáním. Čerpá z absolvování mnoha odborných kurzů, seminářů a dvou psychoterapeutických výcviků, i z bohatých zkušeností dvanáctileté práce na psychiatrickém oddělení. <b>Více o lektorce na:</b> <a href="http://www.blankapevna.cz">www.blankapevna.cz</a>.</p>
13	PSYCHOLOGICKÉ TYPY OSOBNOSTI PODLE ASTROLOGICKÝCH ZNAMENÍ (PTOA)	 Blanka Pevná	<p>Kurz představuje ve třech přednáškách dvanáct znamení horoskopu z psychologického hlediska. V každé přednášce analyzuje čtyři různé charakterové typy, vysvětluje logické souvislosti mezi určitými povahovými vlastnostmi. Profil individuálních znamení zvěrokruhu nemá význam jen pro zájemce o astrologii, ale pomáhá zorientovat se ve fungování lidské psychiky obecně.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Charakteristika znamení: Beran, Býk, Blíženci, Rak</li> <li>2. Charakteristika znamení: Lev, Panna, Váhy, Štír</li> <li>3. Charakteristika znamení: Střelec, Kozoroh, Vodnář, Ryby</li> </ol>	<p><b>PÁTEK</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. přednáška (2 vyuč. hod.) 5. 4. 2024, 10:30 - 12:00 hod.</li> <li>2. přednáška (2 vyuč. hod.) 19. 4. 2024, 10:30 - 12:00 hod.</li> <li>3. přednáška (2 vyuč. hod.) 3. 5. 2024, 10:30 - 12:00 hod.</li> </ol> <p>Kurz nevyžaduje předchozí znalosti.</p>	<p><b>Blanka Pevná</b> Lektorováním se zabývá již od roku 1995. Nejprve samostatně vedla dvouleté kurzy grafologie a psychologie, později i semináře zabývající se psychologií osobnosti a sebepoznáním. Čerpá z absolvování mnoha odborných kurzů, seminářů a dvou psychoterapeutických výcviků, i z bohatých zkušeností dvanáctileté práce na psychiatrickém oddělení. <b>Více o lektorce na:</b> <a href="http://www.blankapevna.cz">www.blankapevna.cz</a>.</p>

**Příloha č. 1 – ke kurzu č. 4 „ZAJÍMAVOSTI ČESKÉHO STŘEDOHOŘÍ A KRUŠNÝCH HOR“ – Svoboda Jiří**

Název kurzu:

**Zajímavosti Českého středohoří a Krušných hor**



Přednášející:  
**Jiří Svoboda**



**Úterý – 12. března 2024**

**8.45 – 10.15 hod.**

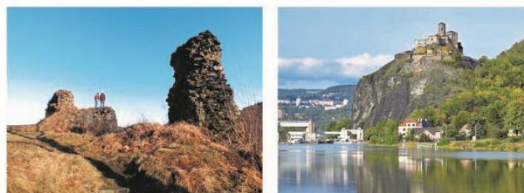
• Houby Českého středohoří – krása hub jedlých i jedovatých, kuriozity a zajímavosti



Houbaření je v českém prostředí velmi populární aktivitou. Češi byli přeborníky ve znalostech hub již ve středověku. Povíme si o kráse hub a houbaření – o houbách léčivých i jedovatých.

**10.30 – 12.00 hod.**

• Hradky a hradní zříceniny Českého středohoří – středověká sídla, legendy a pověsti



V Českém středohoří je kolem padesáti hradů, jejich zřícenin a terénních pozůstatků. Podíváme se na Žižkův hrad Kalich s pozoruhodným opevněním a povíme si o dalších zajímavostech spojených s hradky.

**Úterý – 19. března 2024**

**8.45 – 10.15 hod.**

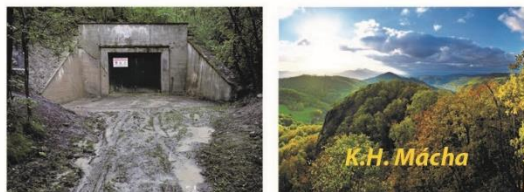
• Zapomenuté Středohoří – zaniklé obce, opuštěné vinice a památky ztracené v krajině



Čekají nás zaniklé obce, samoty a kostely, opuštěné vinice nebo třeba tajemné schody na Volskou horu u Stadci. Pozoruhodnými památkami jsou také „mosty přes Bílou řeku“.

**10.30 – 12.00 hod.**

• Temná historie nacistické továrny Richard u Litoměřic • Stopy básníka Máje



Nacisté stvořili na našem území strašlivé místo utrpení, na které bychom nikdy neměli zapomenout. Téma změníme výpravou po stopách básníka Máje – Karla Hynka Máchy.

**Úterý – 9. dubna 2024**

**8.45 – 10.15 hod.**

• Na stroji času Českým středohořím  
• Nejkrásnější kameny z nitra hor



Jak vypadalo České středohoří před 130 lety a jak vypadá dnes? Prohlédneme si krásné ukázky minerálů nejen z Národního muzea v Praze a podíváme se na místo, kde padal meteoritický déšť.

**10.30 – 12.00 hod.**

• Krásné acháty z Krásného Lesa  
– objev nové lokality karneolových žilných achátů



Když se stavěla dálnice D8 vedoucí přes České středohoří a Krušné hory do Německa, byly z nitra země vyjmuty nádherné křemité hmoty s červenou kresbou – budeme si povídat nejen o nich.

## Příloha č. 2 – ke kurzu č. 5 „KRESLENÍ PRAVOU MOZKOVOU HEMISFÉROU – TUŽKA“ – p. Kukrálová Helena

Kurz je určen pro ty, kteří by rádi kreslili realistické obrazy, přestože si myslí, že kreslit neumí. Také je určen pro všechny, kteří v sobě chtějí objevit nové schopnosti a dovednosti.

Kreslení pravou mozkovou hemisférou vychází z poznatků o funkci mozku z druhé poloviny 20. století, kdy rozsáhlými výzkumy a experimenty bylo zjištěno, že **mozek se skládá ze dvou hemisfér**, které mají rozdílné funkce, zaměření a jinak zpracovávají data. Do určité míry dokáže každá z nich samostatně pracovat a vnímat, i když zcela odděleně to nelze.

Na kurzu se nebudete učit správně pohybovat tužkou, ale správně vidět věci takové, jaké jsou v realitě a nezkreslovat je logickým myšlením. Budete aktivovat pravou mozkovou hemisféru řadou kreslířských, fyzických, dýchacích i relaxačních cvičení, budete probouzet své skryté schopnosti a dovednosti a nakonec nakreslíte realistický portrét.

Sami jste se v životě naučili mnoho různých činností, od jednoduchých ke složitým. Umíte mluvit, násobit, vařit, běhat, pracovat s počítačem, řídit automobil... Každý z nás se zaměřil na nějakou činnost a v té může být dobrý. Stejně tak, pokud si zvolíte kreslení, je možné se to naučit. **Kurz se zaměřuje na několik jednoduchých dovedností**, které je třeba učit se jednu po druhé, krůček po krůčku tak, jako to dělají malé děti. Potom se jen dílčí dovednosti spojí do větších a větších celků, až se stanou všechny automatickými. Budete dělat mnoho základních a jednoduchých cvičení, při kterých budete nejprve pracovat s **liniemi**, po té **přibudou plochy, prostor, proporce** a teprve nakonec přijdou na řadu **světlo a stíny**.

**Cílem kurzu je, abyste začali vidět to, co jste doteď neviděli, abyste se uvolnili, relaxovali, užívali si to a především se zbavili přesvědčení, že zrovna vy se kreslit nemůžete naučit.** Uděláte pokrok, který byste dříve považovali za výsledek dlouhodobé práce.

**Úkolem kurzu je probudit pravou mozkovou hemisféru tak, aby se srovnala s levou mozkovou hemisférou, a tím v sobě objevíte netušené tvůrčí možnosti.**

Tento kurz vám může také **posloužit i jako malá ukázka toho, že když něco opravdu chcete, je možné toho dosáhnout.** Pochopíte tajemství dívání se na svět a uvědomíte si, že dívat se dobře, nesouvisí pouze s kreslením. Umění se dívat, je umění postihnout celek. Pokud dokážete postihnout a pochopit celek, změní se váš náhled na život, svět a vaše každodenní životní příběhy, situace se stanou snazšími.

- ☀ **1. setkání (3 vyuč. hod.): 16. 4. 2024, 8:15 – 10:45 hod.** (s 15min. přestávkou)
- ☀ **2. setkání (3 vyuč. hod.): 23. 4. 2024, 8:15 – 10:45 hod.** (s 15min. přestávkou)
- ☀ **3. setkání (3 vyuč. hod.): 30. 4. 2024, 8:15 – 10:45 hod.** (s 15min. přestávkou)
- ☀ **4. setkání (3 vyuč. hod.): 7. 5. 2024, 8:15 – 10:45 hod.** (s 15min. přestávkou)



## Lektorka p. Helena Kukrálová o sobě:

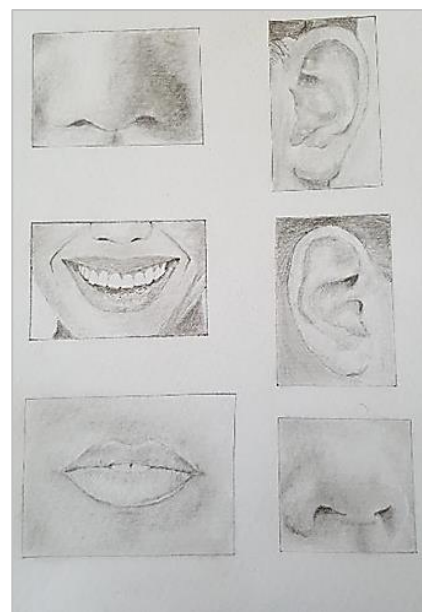
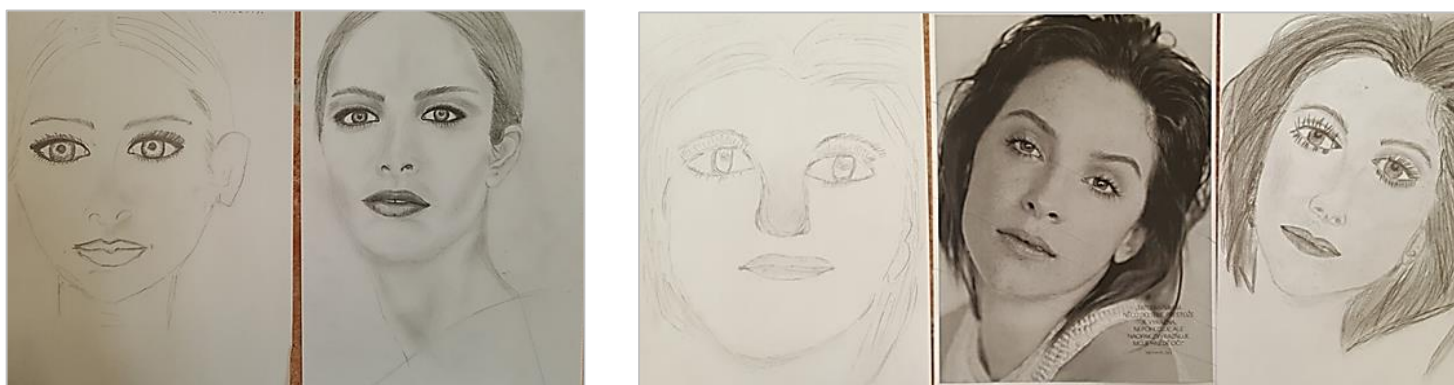


Jmenuji se Helena Kukrálová a pracuji jako vychovatelka na základní škole v Žatci. Pořádám kurzy z oblasti výtvarných a kreativních technik.

Z výtvarných technik se nejvíce věnuji malbě akrylovými a olejovými barvami. Z grafických technik mám ráda linoryt a suchou jehlu. Intenzivně se také věnuji studiu NeuroGrafiky a NeuroArtu. K mým zálibám z oblasti kreativních technik patří především práce s ovčí vlnou, technika suchého plstění.

V průběhu života jsem vyzkoušela různé kreativní techniky jako například výrobu šperků z různých materiálů, macrame, drátování, korálkování, šití textilních panenek, atd., ale nejvíce mne zaujala ovčí vlna, protože se dá s různými technikami propojit.

## Ukázky tvorby z kurzů

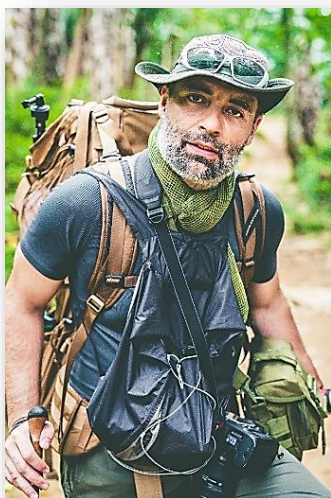


## Příloha č. 3 – ke kurzu č. 6 „NASLOUCHEJTE SAMI SOBĚ – CESTA K SEBEKULTIVACI A ZDRAVÍ“ – Mart Eslem

Vejděte těsnou branou. Prostorná je brána a široká je cesta, která vede do záhuby. A mnoho je těch, kdo tudy vcházejí. Naopak těsná je brána a úzká je cesta, která vede k životu. A málokdo ji nalézá. Ústecký cestovatel tentokrát v roli kouče a mentora nastíní cestu každodenních návyků a rituálů, které vedou ke zdravějšímu a naplněnému životu.

### Lektor o sobě:

Je mi padesát let. Před padesáti lety to byl věk počínajícího stáří. Za padesát let to bude zvolna končící puberta. Za padesát let všední záležitostí. Já mířím na podařit, ale uspokojí mě i 127 třech po sobě jdoucích fascinuje hledání cesty udržení odolnosti. Vše považují za klíč a plnohodnotnému životu. Jako jako na cestu. A na této cestě návyků, které mohou být na bláznivé a bolestivé, ovšem, v podobě lepšího spánku, odolnosti vůči stresu i a stále hledám dál a dál. každodenního života nové a zkušenosti. Nejraději se učím rád své zkušenosti předávám. Cesta životem je fascinující. Někdy je těžká a trnitá, ovšem překážky jsou příležitostí k růstu. Bez obtíží není evoluce.




totiž budou století lidé stopadesát. Nemusí se to let, což by znamenalo žít ve stoletích. Již spousty let mě si zdraví, pružnosti a k dlouhému, spokojenému cestovatel nahlížím na život se mi osvědčuje spousta první pohled a dojem které mi přinášejí benefity zdravého a funkčního těla, nemocem. Je toho spousta Začleňuji do svého nové vjemy, návyky a od lidí a lidem pak dál velice

### Cesta do spánkového ráje, 13. 3. 2024 (2 vyuč. hod.), 8:45 – 10:15 hod.


Máte potíže usnout? Budíte se během noci? Během spánku si nedostatečně odpočnete? Dozvíte se, jak sami, vlastní pomocí můžete zlepšit váš spánek. Naučíte se, jak můžete během pouhých pár týdnů začít opět spát jako nemluvně. Budete vybaveni konkrétními návody, které si budete moci vyzkoušet i doma. Vytvořte si zdravé spánkové návyky. Spánek je naprostý základ spokojeného života a našeho zdraví.

### Tajemství modrých zón, 13. 3. 2024 (2 vyuč. hod.), 10:30 – 12:00 hod.

Jak žijí století? Odhalují to tzv. Modré zóny, tj. místa s nadměrným výskytem stoletých lidí. Jsou rozesety po celé planetě a mají překvapivě jednoduché společné znaky. Pokusit se o dlouhověkost může každý z nás, záleží jen na něm. Inspirujte se spoustou detailů vedoucích k dlouhověkosti. Získejte návod, jak se dožít vysokého věku v plné síle a zdraví. Genetika hraje sice svou roli při dlouhověkosti, ale i malé změny v životním stylu mohou mít velký vliv na naše zdraví a délku života.

 **Ztracené umění dechu, 20. 3. 2024 (2 vyuč. hod.), 8:45 – 10:15 hod.**

Umí opravdu každý z nás správně dýchat? Využíváme plně potenciál dechu? Ponořme se do tajemství ztraceného umění dechu. Správné dýchání je klíčové pro náš celkový zdravotní stav a má vliv na mnoho aspektů našeho života, včetně fyzického i duševního zdraví. Dozvíte se spousty zajímavostí o něčem tak běžném, jako je dech. Začnete o dechu přemýšlet zcela jinak, začnete ho zcela jinak vnímat. Získáte praktické tipy na dechová cvičení jednoduše použitelná v každodenním životě.

 **Benefity chladových terapií, 20. 3. 2024 (2 vyuč. hod.), 10:30 – 12:00 hod.**

Otužování je stále více v módě. Je opravdu pro každého? Co dobrého nám může přinést? Každý člověk je originál a musí si najít svou vlastní cestu. Žádná cesta není ta jediná správná. Stejně tak špatná cesta pro jednoho může být ideální volnou pro jiného. Otužování je běh na dlouhou trať. Dlouhodobá záležitost. Zamilujte se do chladného vzduchu nebo ledové vody. Počátky mohou být děsivé a bolestivé. Odměnou za vaši vytrvalost a trpělivost však bude nová láska na celý život.

## Příloha č. 5 – ke kurzu č. 8 „BYLINKY POHLEDEM HISTORIE I SOUČASNOSTI – ZVYKŮ, BÁJÍ A POVĚSTÍ 2“ – Ing. Diana Šlajsnová Kvapilová

### Lektorka o sobě:

Jsem absolventkou Vysoké školy zemědělské v Českých Budějovicích a fakulty Životního prostředí v Ústí nad Labem se specializací oborů Ekologické a alternativní hospodaření v krajině a Revitalizace a tvorba krajiny a sídel s výběrovým státnicovým předmětem Herbologie. Bylinkami se zabývám jako koníčkem již od dětských let. Věnuji se zároveň bádání o vztahu herbologie a etnografie. V současné době pracuji jako vedoucí oddělení Knihovny a dokumentace v Oblastním muzeu a galerii v Mostě, čehož využívám k provázání znalostí přírodních věd a historie.



### Lektorka o kurzu:

Pokračování kurzu bude navazovat na předchozí setkání a opět se bude věnovat tématu bylinek tak trochu z jiného úhlu pohledu, tedy nejen jejich léčebným účinkům na lidský organismus, ale také jejich původu, historickým záznamům a pověstem, bájím či legendám, které se k jednotlivým bylinkám váží. Téma bylinek opět zároveň provážeme se zvyky a obyčejí našich předků a tentokrát bychom se více věnovali též zvykům a tradicím vztahující se k jednotlivým fázím roku a celkově vlivu přírodních sil na lidské tělo v daném období.

#### **O bylinkách v zimním čase, 3. 4. 2024 (2 vyuč. hod.), 8:45 – 10:15 hod.**

Přednáška se bude věnovat tajemnému zimnímu času počátku roku a starým zvykům a obyčejům, které se k němu vztahují. Více si povíme o oslavách keltského Imbolcu – našich Hromnic či svátku svatě Birghid. Zároveň se dozvíme, které bylinky se nejvíce hodí pro toto období a dokáží nás zahřát jak na těle, tak i na duši.

#### **Jarní bylinkování, 10. 4. 2024 (2 vyuč. hod.), 8:45 – 10:15 hod.**

Další přednáška tohoto kurzu se bude věnovat počátkům jara – bylinkám, které nám mohou čas předjaří zpříjemnit a též svátkům a tradicím tohoto období vázícím se např. k oslavám svatého Josefa či Řehoře či pohanských Velikonoc.

#### **Bylinkování svatojanské, 17. 4. 2024 (2 vyuč. hod.), 8:45 – 10:15 hod.**

Na tomto setkání bychom si povídali o krásném období letního slunovratu a oslavám svátku svatého Jana z pohledu našich předků i současnosti a též bylinkách, které nám tento předletní čas zkrášlují a zároveň mají pozitivní léčebný vliv na náš organismus.