

OBSAH KURZŮ UNIVERZITY 3. VĚKU

zimní semestr 2022/2023 (33. cyklus)

SEZNAM KURZŮ PODLE TEMATICKÉHO ZAMĚŘENÍ

<i>Tematické zaměření</i>	<i>Pořadové číslo dle přihlášky</i>	<i>Název kurzu/ přednášky ED</i>	<i>Lektor/-ka</i>	<i>Strana</i>
Cestopisy	6	Cesty po Filipínách, Nepálu a Bolívii	Mgr. Janoščík Václav a Ing. Kopecký Jiří	3, 10,11
	11	Zážitky z cest po naší planetě 2	Eslem Mart	5, 12, 13
Historie Mostecka	3	Historie Mostecka I. – Pravěk a raný středověk	Mgr. Šlajsna Jiří	2
Psychologie	1	Neverbální komunikace – tajná řeč těla	Ing. Procházka Aleš	2
	9	Sny a jejich význam pro náš život	Hrnková Leona	4
Soužití člověka a zvířete	2	Zvířata a my – jak se spolu domluvit, aby se nám dobře žilo?	Ing. Beran Jakub	2, 7, 8
Trénování paměti	4	Trénování paměti	Mezsei Gabriela, DiS.	3, 9
Zdraví	5	Základy první pomoci pro seniory	Pišová Jana	3
	7	Výživou ke zdravému životu	Mgr. Milerová Anna	4
	8	Den zdraví	Mgr. Milerová Anna	4
	10	Bylinková abeceda 1	PaedDr. Roth Jiří	5
Přednášky Europe Direct Most	12	Cestování v EU pro seniory	PaedDr. Netolický Václav	6
	13	Vánoce v Evropě	PaedDr. Netolický Václav	6







OBSAH KURZŮ UNIVERZITY 3. VĚKU

zimní semestr 2022/2023 (33. cyklus)

Poř. č. v přihlášce	Název kurzu (zkratka)	Lektor/-ka	Stručný obsah kurzu	Požadované znalosti, poznámka	O lektorovi
KURZY UNIVERZITY 3. VĚKU					
1	NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE - TAJNÁ ŘEČ TĚLA (NKM)	 Ing. Aleš Procházka	<p>Neverbální komunikace (komunikace beze slov) nebo také řeč těla významně ovlivňuje náš úspěch či neúspěch v jakémkoli společenském jednání.</p> <p>Pouze cca 7% toho, co chceme říci, je obsaženo ve vlastních slovech. Většina sdělované informace je předávána ve složité směsi našeho výrazu, držení těla, vystupování, intonaci, gestikulaci, pohledu a mimických výrazů. Velká část těchto informací na nás působí podvědomě, ovlivňuje tím naše postoje, nálady, očekávání a motivace, i když si to ani neuvědomujeme.</p> <p>Co se např. na kurzu naučíte?</p> <ul style="list-style-type: none"> * Jak lépe rozumět lidem kolem nás? * Jak působit na druhé příznivým dojmem? * Jak se cítit jistěji ve společenských situacích? * Jak lépe poznat emoce druhého? ... 	Kurz nevyžaduje předchozí znalosti.	<p>Ing. Aleš Procházka, lektor, poradce, trenér paměti</p> <p>Specializuje se na vzdělávání a osobní rozvoj s využitím poznatků neurověd, psychologie, výsledků moderních výzkumů i tradičních mnemotechnik. Vede semináře psychologie v organizační a manažerské praxi, akreditované kurzy MŠMT pro pedagogy a kurzy tréninku paměti a efektivního učení pro děti, dospělé a seniory.</p> <p>Více o lektorovi na: www.zlepsipamet.cz</p>
2	ZVÍŘATA A MY - JAK SE SPOLU DOMLUVIT, ABY SE NÁM DOBŘE ŽILO? (ZVM)	 Ing. Jakub Beran	<p>V kurzu se dozvíte spoustu zajímavých i užitečných informací o zvířatech a soužití člověka a zvířete. Co mají společné a jak se liší divoká zvířata od našich domácích mazlíčků, jako jsou psi a kočky? V jakých oblastech psi lidem pomáhají? Co je to zooterapie? Velká část kurzu bude věnována problematice učení zvířat, konkrétní příklady budou zaměřeny především na psy. Lektor vás seznámí s nejčastějšími problematickými situacemi a ukáže vám, jak můžete vašeho psa naučit chování, která se vám budou při soužití s ním hodit a naopak, jak psa odnaučit ta chování, která pro vás představují problém. Dozvíte se mnoho nových informací o inteligenci zvířat, jejich vnímání a emocích. A možná dokonce po absolvování kurzu uvidíte zvířata, se kterými se ve svém životě setkáváte, ve zcela jiném světě.</p> <p>3 hlavní témata přednášek:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Jak se psi učí a myslí, co s nimi máme společného a v čem se naopak lišíme? * Využití tréninku zvířat pro běžný život, vědu a výzkum i pracovní nasazení. * Řešení problémů - jak zvířete něčemu naučit a naopak odnaučit. 	Kurz nevyžaduje předchozí znalosti.	<p style="text-align: center;">Ing. Jakub Beran</p> <p>Odborník na chování zvířat (zvířecí behaviorista), trenér, konzultant tréninku vodících a asistenčních psů, překladatel.</p> <p>Více o lektorovi a kurzu viz Příloha č. 1 a na www.psychologie.cz</p>
3	HISTORIE MOSTECKA I. - PRAVĚK A RANÝ STŘEDOVĚK (HM1)	 Mgr. Jiří Šlajsna	<p>Nejstarší historie Mostecká od starší doby kamenné do první písemné zmínky. Základní geografie Mostecká od poslední doby ledové. Komofánské jezero a jeho vliv na osídlení Mostecké pánve. Mostecko ve starší době kamenné a lokalita Písečný vrch u Bečova. Mostecko v době prvních zemědělců a v pozdní době kamenné. Mostecko v době bronzové, Krušné hory a pravěká těžba mědi a cinu. Starší doba železná a hradiště na vrchu Hněvíně. Most v době Keltů a Germánů. Doba stěhování národů a první Slované na Mostecku. Most v době hradištní a Mostecko v počátcích českého státu.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pravěká geografie Mostecká + starší doba kamenná na Mostecku 2. Mladší a pozdní doba kamenná – neolit a eneolit na Mostecku 3. Doba bronzová a starší doba železná na Mostecku 4. Mladší doba železná – Keltové a Germáni na Mostecku 5. Doba stěhování národů a první Slované na Mostecku 6. Most v dobách raného středověku – doba hradištní na Mostecku do první písemné zmínky o Mostě. 	Kurz nevyžaduje předchozí znalosti.	<p style="text-align: center;">Mgr. Jiří Šlajsna</p> <p>Historik a archeolog, lektor, autor článků o historii Chomutovska a Mostecká; pracuje v Oblastním muzeu v Mostě.</p>

OBSAH KURZŮ UNIVERZITY 3. VĚKU

zimní semestr 2022/2023 (33. cyklus)

Poř. č. v přihlášce	Název kurzu (zkratka)	Lektor/-ka	Stručný obsah kurzu	Požadované znalosti, poznámka	O lektorovi
KURZY UNIVERZITY 3. VĚKU					
4	TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI (TP7)	 Gabriela Mezzei, DiS.	<p>Zábavné a nenásilné cvičení, při kterém protrénujete a posílíte dlouhodobou i krátkodobou paměť, úsudek, logické myšlení i postřeh a naučíte se metody snadného zapamatování si číselných řad, seznamů a většího množství informací. Aneb každý z nás je schopen si zapamatovat sto čísel po sobě jdoucích :-).</p> <p>Lektorka naučí účastníky spolehlivý způsob, jak si informace zapamatovat. Během lekcí účastníci zjistí, který způsob zapamatování jim vyhovuje nejvíce (podněty vizuální, sluchové či jejich kombinace). Každá lekce je jedinečná, zábavná, prokládaná tipy, jak na své paměti pracovat i ve všedním životě. Své odpovědi si kontroluje každý účastník sám, individuálně, kdy lektorka nahlas sděluje správná řešení.</p>	<p>Kurz nevyžaduje předchozí znalosti.</p> <p>Lektorka připravuje vždy nová témata, a tak je každá hodina jedinečná.</p>	<p>Gabriela Mezzei, DiS. o sobě: Trénování paměti se věnuji od roku 2010, kdy jsem absolvovala kurz trénování paměti a začala vést první kurzy. Nejprve jako dobrovolník v kombinaci s canisterapií, později jako hlavní pracovní náplň. Kurzy se snažím vést zábavně, lehce, vtipně. Mým cílem je, aby každý účastník odcházel z hodiny s dobrým pocitem, co jeho mozek dokáže.</p> <p>Více o průběhu výuky a ukázce materiálů viz Příloha č. 2.</p>
5	ZÁKLADY PRVNÍ POMOCI PRO SENIORY (POM)	 Jana Pišová	<p>Kurz seznámí uchazeče s obecnými zásadami při poskytování první pomoci, s postupy poskytnutí první pomoci při stavech ohrožujících život, úrazových a neúrazových stavech, při tepelných poraněních, při polohování poraněných.</p> <p>Výklad bude zaměřen na cílovou skupinu seniorů.</p> <p>18. 10. 2022, 8:45 - 10:15 hod.: Volání RZP, Aplikace Záchranka. * Vyšetření postiženého – zástava masivních krvácení. * Šokové stavy.</p> <p>8. 11. 2022, 8:45 - 10:15 hod.: Zástava základních životních funkcí. * Resuscitace - oživování. Bezvědomí. * Postižený se srdečním záchvatem – angina pectoris. * Diabetes – cukrovka. Mrtvice.</p> <p>29. 11. 2022, 8:45 - 10:15 hod.: Popáleniny a krvácející rány – devítkové pravidlo, ošetření popálenin. Poleptání. * Velká zranění (hlavy, hrudníku, břicha). * Amputace. Cizí tělesa v ráně. * Poranění pohybového aparátu – kloubů, kostí.</p>	<p>Kurz nevyžaduje předchozí znalosti.</p> 	<p>Jana Pišová, ředitelka Úřadu oblastního spolku ČČK Most, vystudovaná porodní asistentka, instruktor první pomoci. Přednáší více než 20 let v oblasti zdravotní výchovy a první pomoci od dětí po seniory.</p>
6	CESTY PO FILIPÍNÁCH, NEPÁLU A BOLÍVII (FNB)	 Mgr. Václav Janoščík  Ing. Jiří Kopecký	<p>V rámci kurzu se vám lektori prostřednictvím svých zážitků a fotografií pokusí přiblížit některá zajímavá místa z těchto zemí, nevynechají postřehy a dojmy ze setkání s lidmi, se kterými se na těchto cestách setkali.</p> <p>Filipíny - 18.10.2022, 10:30 - 12:00 hod. * Ostrov Pandan, korálový útes, korálový útes Apo reef, národní park na ostrově Mindoro, ostrov Luzon...</p> <p>Nepál - 8.11.2022, 10:30 - 12:00 hod. * Hlavní město Káthmándú, královské město Bhaktapur, trek kolem osmitisícovky Manaslu, navíc povídání a foto z navazující cesty do Bhútánu...</p> <p>Bolívie - 29.11.2022, 10:30 - 12:00 hod. * Amazonský prales s kajmany a růžovými delfíny, jezero Tititaca, náhorní plošina Altiplano se solnou plání Salar de Uyuni, město Potosí, stříbrná hory Cerro Rico...</p>	<p>Kurz nevyžaduje předchozí znalosti.</p> 	<p>Mgr. Václav Janoščík a Ing. Jiří Kopecký jsou dlouholetí kamarádi, které spojuje zejména vztah k přírodě - horám a zájem o cestování. Do roku 1989 cestovali do zemí na východ od železné opony, poté se už paleta jejich cest rozprostřela i směrem na západ, a to především do Asie a Ameriky.</p> <p>Více v Příloze č.3.</p>



OBSAH KURZŮ UNIVERZITY 3. VĚKU

zimní semestr 2022/2023 (33. cyklus)

Poř. č. v přihlášce	Název kurzu (zkratka)	Lektor/-ka	Stručný obsah kurzu	Požadované znalosti, poznámka	O lektorovi
KURZY UNIVERZITY 3. VĚKU					
7	VÝŽIVOU KE ZDRAVÉMU ŽIVOTU (VZŽ)	 <p>Mgr. Anna Milerová</p>	<p>V kurzu se kromě základních zásad zdravé výživy dozvíte, jak se mění potřeba živin v seniorském věku s ohledem na změny v oblasti fyzického i psychického zdraví, jak správně sestavit jídelníček, jak se orientovat ve změnách často protichůdných a rychle se měnících výživových doporučení a jak významná je role výživy v prevenci i léčbě některých chronických neinfekčních onemocnění.</p> <p>1. Specifika výživy v seniorském věku (26.10.2022) Změny organismu a význam jednotlivých složek výživy (mikroživiny, makroživiny). * Léky a možné kontraindikace s výživou. * Velikost porcí a zásady sestavení jídelníčku v seniorském věku, pitný režim.</p> <p>2. Pravdy a mýty ve výživě (2.11.2022) Jak se mění výživová doporučení a jak na ně reagovat. * Současné dietní trendy. * Vhodnost využití alternativních výživových směrů v seniorském věku.</p> <p>3. Výživa jako prevence nemocí (9.11.2022) Chronická neinfekční onemocnění a možnosti jejich ovlivnění výživou (diabetes mellitus 2. typu, hypertenze, ateroskleróza, hyperlipidemie, dna). * Dietní stravovací režimy. * Psychické faktory ovlivňující výživu.</p>	Kurz nevyžaduje předchozí znalosti.	<p>Mgr. Anna Milerová se profesně výživou zabývá od roku 2005. Od téhož roku pracuje na oddělení podpory zdraví Zdravotního ústavu se sídlem v Ústí nad Labem, kde se kromě výživového poradenství věnuje také vzdělávání v oblasti zdravého životního stylu od předškolního věku až po seniorský, vede programy primární prevence, kampaně a kurzy podpory zdraví. Pracuje také jako pedagog na VOŠ, OA, SPgŠ a SZŠ Most. Má to velké štěstí, že tato práce je i jejím koníčkem a vášní.</p>
8	DEN ZDRAVÍ (DZ)	 <p>Mgr. Anna Milerová</p>	<p>Den zdraví se Státním zdravotním ústavem 16. 11. 2022</p> <p>Bezplatné měření a poradenství:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Obvod, pasu, hmotnost, výška, BMI index. - Tělesný tuk, krevní tlak. - Hladina celkového cholesterolu, náhodná glykemie. - Nutriční konzultace. <p>* Zdarma budou k dispozici zdravotně – výchovné materiály.</p> <p>Den zdraví je podpořen z projektu „Efektivní podpora zdraví osob ohrožených chudobou a sociálním vyloučením“, registrační číslo CZ.03.2.63/0.0/0.0/15_039/0009439, podpořený z OP Zaměstnanost ESF a státního rozpočtu ČR.</p>   <p style="font-size: small;">Evropská unie Evropský sociální fond Operační program Zaměstnanost</p>	<p>Bezplatné měření a konzultace bude probíhat ve škole (na VŠFS Most) a bude trvat asi 15 min.</p> <p>Přihlášení zájemci budou informováni o přesném času příchodu na toto měření po skončení příjmu přihlášek do ZS 2022/2023.</p>	<p>Mgr. Anna Milerová se profesně výživou zabývá od roku 2005. Od téhož roku pracuje na oddělení podpory zdraví Zdravotního ústavu se sídlem v Ústí nad Labem, kde se kromě výživového poradenství věnuje také vzdělávání v oblasti zdravého životního stylu od předškolního věku až po seniorský, vede programy primární prevence, kampaně a kurzy podpory zdraví. Pracuje také jako pedagog na VOŠ, OA, SPgŠ a SZŠ Most. Má to velké štěstí, že tato práce je i jejím koníčkem a vášní.</p>
9	SNY A JEJICH VÝZNAM PRO NÁŠ ŽIVOT (SVŽ)	 <p>Leona Hrnková</p>	<p>23. 11. 2022, 12:15 – 13:45, 14:00 – 14:45 hod. Sny a jejich význam pro náš život Proč se nám zdají sny a co nám chtějí říci? Může zkoumání snů změnit náš život? Jaké druhy snů máme a jaká je jejich symbolika v praktickém životě? Inspirace ve snech, opakující se sny, vztahy ve snech.</p> <p>7. 12. 2022, 12:15 – 13:45, 14:00 – 14:45 hod. Sny a jejich pochopení, ovládnutí a přínos pro život Pochopení nemoci, zdraví a kondice těla ve snech. Vědomé snění, aneb mohou své sny řídit?</p> <p>V rámci obou setkání vás lektorka navíc provede jemnou zvukovou LAZNI netradičních léčivých hudebních nástrojů pro navození klidu a uvnitřnění (tibetské mísy, zvonkohry, deštný sloup).</p>	<p>Kurz nevyžaduje předchozí znalosti.</p> <p>Diskuse nad probíranými tématy je na hodinách vítána.</p> <p>Lektorka je velmi interaktivní a provázaná s posluchači. Můžete diskutovat a společně vytvořit i další témata ve vzájemné spolupráci a na základě toho, co právě v ten daný moment budete prožívat, řešit a cítit.</p>	<p>Leona Hrnková nezávislá průvodkyně v oblasti rozvoje osobnosti a lidského potenciálu, astroložka a cestovatelka. Dlouhá léta se věnuje i charitativním projektům, v roce 2009 založila spolek Egéria. V současnosti společně s partnerem provádí harmonizaci a léčbu těla ZVUKEM a VIBRACEMI tibetských mís a zvonkoher, které také sami vytvářejí. Pracuje s jednotlivci i skupinami a silně je vztahována k tématu smrti a vědomého umírání. Do všech setkání s lidmi vkládá osobitý humor a vlastní prožitě zkušenosti.</p>



OBSAH KURZŮ UNIVERZITY 3. VĚKU

zimní semestr 2022/2023 (33. cyklus)

Poř. č. v přihlášce	Název kurzu (zkratka)	Lektor/-ka	Stručný obsah kurzu	Požadované znalosti, poznámka	O lektorovi
KURZY UNIVERZITY 3. VĚKU					
10	BYLINKOVÁ ABECEDA (BAB1)	 PaedDr. Jiří Roth	<p>Kurz seznámí uchazeče se základními informacemi o podobě léčivých bylin „dostupných v Čechách“, o jejich vlastnostech a účincích.</p> <p><u>20. 10. 2022, 9:30 – 11:00 a 11:15 – 12:00 hod.</u> Obecný úvod - sběr a sušení bylinek, příprava čajů, masť, tinktur a sirupů.</p> <p><u>3. 11. 2022, 9:30 – 11:00 a 11:15 – 12:00 hod.</u> Bylinky od A do D.</p> <p><u>10. 11. 2022, 9:30 – 11:00 a 11:15 – 12:00 hod.</u> Bylinky od F do H.</p> <p><u>24. 11. 2022, 9:30 – 11:00 a 11:15 – 12:00 hod.</u> Bylinky od V do Z.</p>	Kurz nevyžaduje předchozí znalosti.	<p>PaedDr. Jiří Roth 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 http://bylinyroth.webmium.com/.</p>
11	ZÁŽITKY Z CEST PO NAŠÍ PLANETĚ 2 (ZCP2)	 Mart Eslem	<p>Cestovatelská promítání z expedic po naší Zemi. Povídání plné příběhů doplněné fotografiemi a videoklipy či krátkými filmy, které byly úspěšně promítány i na filmových soutěžích.</p> <p><u>2.12.2022, 8:45 - 10:15 a 10:30 - 12:00 hod.</u> * Jachtou na Antarktidu * Island – sterilní krása</p> <p><u>9.12.2022, 8:45 - 10:15 a 10:30 - 12:00 hod.</u> * Po stopách Mayů – Guatemala * Ztracené město v Kolumbii, trek indiánskou vesnicí</p> <p><u>16.12.2022, 8:45 - 10:15 a 10:30 - 12:00 hod.</u> * Hong Kong a Macao – zajímavá zákoutí veliké Číny * Korsika – kráska, do které se zamilujete na první pohled</p>	Kurz nevyžaduje předchozí znalosti.	<p>Více o lektorovi a obsahu přednášek viz Příloha č. 4 a také na: www.marteslem.cz</p>

OBSAH KURZŮ UNIVERZITY 3. VĚKU

zimní semestr 2022/2023 (33. cyklus)

Poř. č. v přihlášce	Název přednášky (zkratka)	Lektor	Stručný obsah přednášky	Požadované znalosti, poznámka	O lektorovi
PŘEDNÁŠKY EUROPE DIRECT MOST					
12	CESTOVÁNÍ V EU PRO SENIORY (CPS)	 PaedDr. Václav Netolický	<p>CESTOVÁNÍ V EU PRO SENIORY</p> <p>Senior je druh cestovatelský. Touha poznávat nová místa, přírodní krásy a umělecké památky nemizí s přibývajícím věkem, možná i naopak - někdy je tu snaha stihnout to, co nám v mládí uniklo. Anebo naopak, chceme se alespoň na chvíli vrátit na místa, kde jsme prožili krásné dětství.</p> <p>Naše povídání bude o tom: Jaké jsou možnosti cestování seniorů v různých zemích Evropské unie? Jaké jsou tam k tomu podmínky? Jaké formy cestování a jeho cíle senioři volí?</p>	<p>Přednáška nevyžaduje předchozí znalosti.</p> <p>Termín přednášky: 24. 10. 2022 (pondělí) 12:30 - 13:30 hod.</p>	<p>PaedDr. Václav Netolický je manažerem IC Europe Direct Most.</p> <p>Problematice EU se věnuje od r. 1992, kdy absolvoval stáž v evropských institucích.</p> <p>V letech 2004 -2009 byl konzultantem poslankyně Evropského parlamentu.</p> <p>Od r. 2003 je pedagogem na VŠFS v oblasti veřejné správy v EU.</p>
13	VÁNOCE V EVROPE (VVE)	 PaedDr. Václav Netolický	<p>VÁNOCE V EVROPE</p> <p>Jak tráví Vánoce lidé v různých zemích Evropské Unie? V čem se liší zvyky, slavnostní pokrm i termíny těchto svátků?</p>	<p>Přednáška nevyžaduje předchozí znalosti.</p> <p>Termín přednášky: 6. 12. 2022 (úterý) 10:30 - 11:30 hod.</p>	<p>PaedDr. Václav Netolický je manažerem IC Europe Direct Most.</p> <p>Problematice EU se věnuje od r. 1992, kdy absolvoval stáž v evropských institucích.</p> <p>V letech 2004 -2009 byl konzultantem poslankyně Evropského parlamentu.</p> <p>Od r. 2003 je pedagogem na VŠFS v oblasti veřejné správy v EU.</p>

OBSAH KURZŮ UNIVERZITY 3. VĚKU

zimní semestr 2022/2023 (33. cyklus)

Příloha č. 1 – kurz „ZVÍŘATA A MY – JAK SE DOMLUVIT, ABY SE NÁM DOBŘE ŽILO?“ – Ing. Jakub Beran

Lektor Ing. Jakub Beran – o kurzu:



V tomto kurzu se dozvíte **spoustu zajímavých i užitečných informací o zvířatech a soužití člověka a zvířete. Podíváme se do historie**, kdy a jak to vlastně celé začalo a jak se soužití člověka a jeho vztah se zvířatům v průběhu jeho historie změnil od doby, kdy zvíře bylo primárně zdrojem potravy nebo pouhým prostředkem k jejímu obstarání až k současné společnosti, ve které je zvíře člověku často pomocníkem a životním společníkem. **Vysvětlíme si, co mají společné a jak se liší divoká zvířata**, se kterými se setkáme jedině v zoologické zahradě **od našich domácích mazlíčků, jako jsou psi a kočky. Dozvíte se, v jakých**

oblastech psi lidem pomáhají, co všechno pro nevidomého znamená vodící pes nebo pro člověka upoutaného na invalidní vozík asistenční pes. **Řekneme si, co je to zooterapie** a jak může terapeutický pes pomoci osobě s fyzickým nebo duševním onemocněním.

Velká část kurzu bude věnována problematice učení zvířat, u konkrétních příkladů se zaměříme především na psy. Důvod je jednoduchý – v našem životě přicházíme do kontaktu se psy nejčastěji, ať už jako majitelé pejska, se kterým se potřebujeme domluvit a zařídit, aby se nám spolu dobře žilo, nebo jako „náhodní kolemjdoucí“, kdy se často ve vztahu ke psům dopouštíme celé řady chyb, které mohou v lepším případě skončit nepříjemným zážitkem pro nás nebo pro psa, v horším případě dokonce zraněním. **Probereme nejčastější problematiku situace a ukážeme si, jak můžete vašeho psa naučit chování, která se vám budou při soužití s ním hodit a naopak, jak psa odnaučit ta chování, která pro nás představují problém.**

Dozvíte se mnoho nových informací o inteligenci zvířat, jejich vnímání a emocích a možná dokonce po absolvování kurzu uvidíte zvířata, se kterými se ve svém životě setkáváte, ve zcela jiném světle.

3 hlavní témata přednášek

- ☀ **Jak se psi učí a myslí, co s nimi máme společného a v čem se naopak lišíme?**
- ☀ **Využití tréninku pro běžný život, vědu a výzkum i pracovní nasazení.**
- ☀ **Řešení problémů - jak zvíře něčemu naučit a naopak odnaučit.**



OBSAH KURZŮ UNIVERZITY 3. VĚKU

zimní semestr 2022/2023 (33. cyklus)

O lektorovi:

Ing. Jakub Beran je odborník na chování zvířat (zvířecí behaviorista), trenér, konzultant tréninku vodících a asistenčních psů, překladatel.

Výňatek z článku „Nic není jen černé nebo bílé!“ z Kynologického magazínu eCanis.cz

„Proč jste si zvolil zrovna tento způsob tréninku psů (trénink pozitivním posilováním)?“



„Hodně mě v tom ovlivnil fakt, že jsem prodělal dětskou mozkovou obrnu, jejímž následkem špatně chodím a mám poruchu rovnováhy. Takže, když jsem se před sedmi lety rozhodl, že si pořídím psa, věděl jsem, že chci retrívra, tedy většího psa. Když jsem se potom se svou fenkou vyskytl na cvičáku, rychle se ukázalo, že klasická metoda výcviku u mě nebude úplně fungovat. Jelikož jsem měl dost práce udržet se se psem na vodítku na nohou, nezbyval mi už žádný prostor soustředit se na fyzickou manipulaci s ním. **Začal jsem tedy hledat metodu výcviku, kde bych mohl pracovat pokud možno bezdotykově.** Poměrně záhy jsem

objevil knihu „Svého psa nestřílejte“ od Karen Pryor, americké trenérky mořských savců a jedné z předních osobností moderního tréninku zvířat... Celá myšlenka „trénovat psa, jako by to byl delfín“ mě pochopitelně hned zaujala, nejenže splňovala mou potřebu trénovat ho bez nutnosti fyzické manipulace, ale zároveň jde o způsob tréninku, kdy se většina úsilí přesouvá z trenéra na trénovaného, to znamená ze mě na mého psa. Což mi samozřejmě velmi vyhovovalo a začal jsem se v této metodě dále vzdělávat.“

Celý rozhovor si můžete přečíst na: <https://www.ecanis.cz/clanky/nic-neni-jen-cerne-nebo-bile-727.html>



OBSAH KURZŮ UNIVERZITY 3. VĚKU

zimní semestr 2022/2023 (33. cyklus)

Příloha č. 2 – kurz „TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI“ – Gabriela Mezzei, DiS.

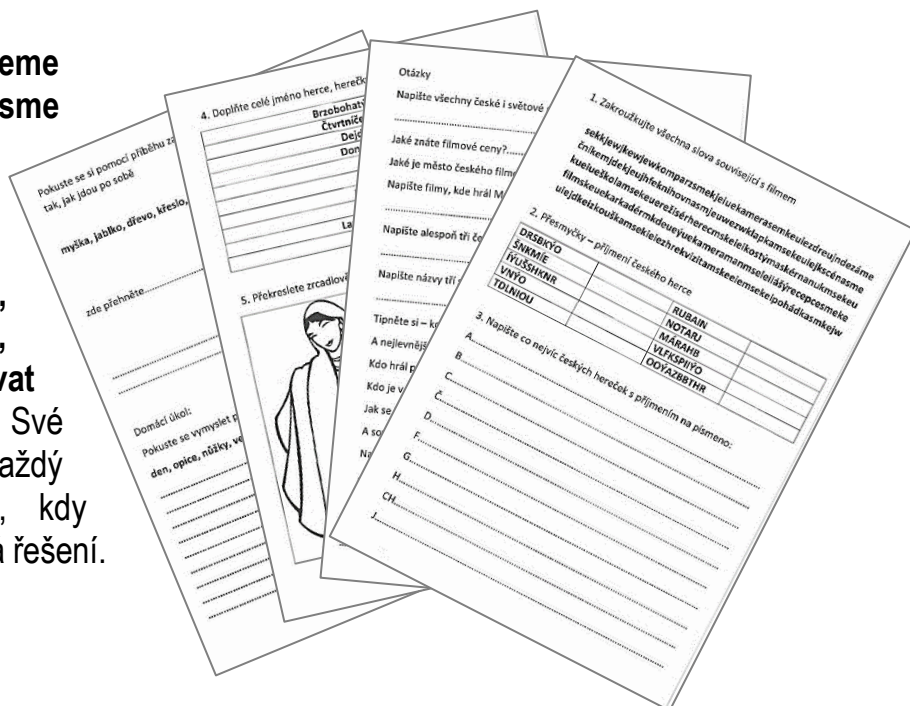


Lektorka Gabriela Mezzei, DiS. – o sobě:

Jmenuji se Gabriela Mezzei, trénování paměti se věnuji od roku 2010, kdy jsem absolvovala kurz trénování paměti a začala vést první kurzy. Nejprve jako dobrovolník v kombinaci s canisterapií, později jako hlavní pracovní náplň.

Kurzy se snažím vést zábavně, lehce, vtipně. **Mým cílem je, aby každý účastník odcházel z hodiny s dobrým pocitem, co jeho mozek dokáže.** Procvičujeme krátkodobou i dlouhodobou paměť, postřeh, pozornost, úsudek. Učíme se techniky ke snadnému zapamatování velkého množství informací a číselných řad.

- ☀️ **Každá lekce je zahájena jednoduchým, zahřívacím cvičením, které zaktivizuje mozek a připraví ho na další zátěž. Jedná se o různé vyhledávání slov, srovnávání dle abecedy, spojování čísel.**
- ☀️ **Následuje soubor cvičení, přesmyček, hrátek se slovy, opravování gramatických chyb, logických počtů, vzpomínek například na osoby z filmu, přírodovědné i zeměpisné znalosti, kdy je procvičována především dlouhodobá paměť.**
- ☀️ **Po dlouhodobé paměti přichází řada na paměť krátkodobou. Zapamatování si obrázku a následně odpovídání na detaily, zapamatování si nákupního seznamu (kdy lektorka účastníky naučí spolehlivý způsob, jak si informace zapamatovat). Během lekcí si účastníci zjistí, který způsob zapamatování jim vyhovuje nejvíce (podněty vizuální, sluchové či jejich kombinace).**
- ☀️ **Při lekcích procvičujeme i opačnou hemisféru, než jsme zvyklí - malování zrcadlového odrazu, psaní opačnou rukou.**
- ☀️ **Každá lekce je jedinečná, zábavná, prokládaná tipy, jak na své paměti pracovat i ve všedním životě. Svě odpovědi si kontroluje každý účastník sám, individuálně, kdy lektorka sama sděluje správná řešení.**



OBSAH KURZŮ UNIVERZITY 3. VĚKU zimní semestr 2022/2023 (33. cyklus)

Příloha č. 3 – kurz „CESTY PO FILIPÍNÁCH, NEPÁLU A BOLÍVII.“ – Mgr. Václav Janoščík, Ing. Jiří Kopecký

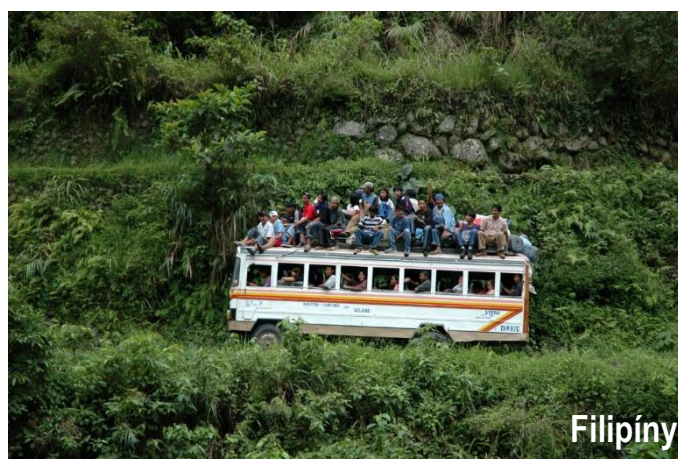
Lektoři Mgr. Václav Janoščík a Ing. Jiří Kopecký – o sobě:



Něco málo o nás – jsme dlouholetými kamarády, seznámili jsme se, když jsme zakládali horolezecký oddíl v Jirkově, oba nás spojuje zejména vztah k přírodě - horám a zájem o cestování, takže do roku 1989 jsme cestovali do zemí na východ od železné opony, poté se už paleta cest rozprostřela i směrem na západ, a to především do Asie a Ameriky. Cestování se věnujeme i nadále, i když už většinou nejde o společně absolvované cesty.

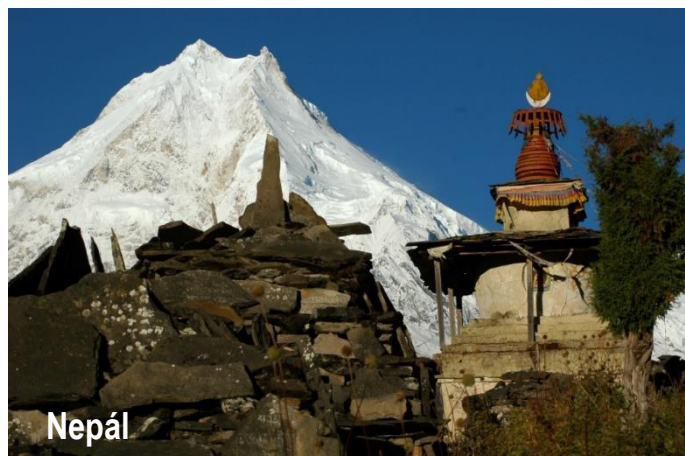
Lektoři o kurzu:

V rámci tohoto kurzu se vám prostřednictvím svých zážitků a fotografií pokusíme přiblížit některá zajímavá místa v těchto zemích.



☀ **Na Filipínách** to bude např. ostrov Pandan, korálový útes Apo reef, národní park na ostrově Mindoro. Na ostrově Luzon se pak setkáme s největšími žraloky a navštívíme proslulé rýžové terasy.

OBSAH KURZŮ UNIVERZITY 3. VĚKU zimní semestr 2022/2023 (33. cyklus)



☀ **V Nepálu** navštívíme vedle hlavního města Káthmándú také královské město Bhaktapur, hlavně vás však provedeme trekem kolem osmitisícovky Manaslu. Jako zpestření máme pro vás připraveno také povídání a foto z navazující cesty do Bhútánu.



☀ **V Bolívii** se ponoříme do amazonského pralesa s kajmany a růžovými delfíny, podíváme se na jezero Tititaca, projedeme náhorní plošinu Altiplano se solnou plání Salar de Uyuni, navštívíme město Potosí, kde vejdemo do nitra stříbrné hory Cerro Rico.

U všech zemí samozřejmě nevynecháme postřehy a dojmy ze setkání s lidmi, se kterými jsme na těchto cestách setkali.



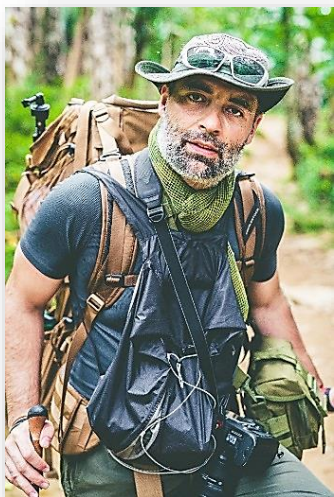
OBSAH KURZŮ UNIVERZITY 3. VĚKU

zimní semestr 2022/2023 (33. cyklus)

Příloha č. 4 – kurz „ZÁŽITKY Z CEST PO NAŠÍ PLANETĚ 2“

– Mart Eslem

Cestovatelská promítání z expedic po naší Zemi. Povídaní plné příběhů doplněné fotografiemi a videoklipy či krátkými filmy, které byly úspěšně promítány i na filmových soutěžích.



Lektor Mart Eslem – o sobě:

Narodil jsem se předčasně a celý měsíc lékaři bojovali o to, aby mě sebrali doslova hrobníkovi z lopaty. V době, kdy jsem chodil do mateřské školy, mě byla diagnostikována epilepsie a díky několika ztrátám vědomí na veřejnosti jsem si pár měsíců poležel po nemocnicích. Ještě své 15. narozeniny jsem slavil za železnou oponou komunistického bloku, bez možnosti dostat se do svobodného světa jinak než emigrací, při které bych riskoval vlastní život a značně jej svým činem znepríjemnil všem svým příbuzným.

Ani ne za dalších 15 let jsem se v neděli 16. února 2003 v 9 hodin a 38 minut vylodil na místě zvaném Neko Harbour a otiskl svou stopu do posledního 7. kontinentu naší planety.

Své 46. narozeniny jsem oslavil v Paraguayském Asuncionu a v tu dobu jsem měl procestováno 94 zemí světa.

Jaká byla v mých 15 letech šance, že prožiju podobný život? Prakticky nulová a přesto se to stalo.

Co jsem k tomu nejvíce potřeboval? Většina lidí si myslí, že peníze. Jsou úplně vedle. Spousta lidí má mnohonásobně více peněz než já a přesto necestuje. To hlavní, co k tomu bylo zapotřebí, byla touha. Pokud po něčem toužíte, život vždy zařídí, aby vám do cesty přihrál možnosti, jak svůj sen zrealizovat. Říká se, že Bůh nám nikdy do života nepustí žádný sen, aniž by nám zároveň dal v životě možnost jej uskutečnit...

Jachtou na Antarktidu (2. 12. 2022, 8:45 – 10:15 hod.)

Nevěděli, do čeho jdou a strávili na cestě do Antarktidy a zpět celých 14 dní na vlnách zrádného a bouřlivého Drakeova průlivu. Malá, sotva čtrnáctimetrová jachta Bona Terra se stala jevištěm silných prožitků šesti



mužů, kteří se do té doby nikdy neviděli a sjeli se z různých končin světa. Prožili dny strachu, zoufalství i bolesti v podpalubí, které mělo o pár měsíců později skončit na dně Drakeova průlivu.

Island – sterilní krása (2. 12. 2022, 10:30 – 12:00 hod.)

Ostrov ledu a ohně, gejzírů a tisíců vodopádů. Fotogenická pustina s puncem exotiky. Země u severního polárního kruhu, která je již přes 70 let členem NATO, aniž by měla svou vlastní armádu. Na Islandu ještě



více než jinde platí pořekadlo, že není špatného počasí, pouze špatného oblečení. Země, kde se i uprostřed července můžete ráno probudit a okolo stanu máte čerstvý sníh.

OBSAH KURZŮ UNIVERZITY 3. VĚKU zimní semestr 2022/2023 (33. cyklus)

Po stopách Mayů – Guatemala (9. 12. 2022, 8:45 – 10:15 hod.)

Jedna z perel Střední Ameriky. Neklidná země plná aktivních sopek. Nádherné hory a jezera. Rozsáhlé



pralesy ukrývající úchvatné pyramidy říše Mayů. Cestování barevnými školními autobusy. Báječné trhy potomků původních indiánů, kde smlouvání patří k místnímu koloritu.

Ztracené město v Kolumbii, trek indiánskou vesnicí (9. 12. 2022, 10:30 – 12:00 hod.)

Vydejte se s námi neprostupnou džunglí kolumbijského Ztraceného města v Sierra Nevada de Santa Marta.



Tam, kde ještě před pár lety vládli narkobaroni, žijí potomci dávné kultury Tairona a ti mají pro nás důležité poselství.

Hong Kong a Macao – zajímavá zákoutí veliké Číny (16. 12. 2022, 8:45 – 10:15 hod.)

Ulice, které zkrápí déšť z klimatizačních jednotek. Budovy s místnostmi tak tíhými, že musíte vylézt na chodbu, aby se v nich váš kolega mohl otočit. Město, které Evropě po ekonomické stránce uniká mílovými



kroky. To vše je Hong Kong, který 150 let patřil Britům. Naproti tomu stojí Macao, které vypadá jako Hong Kong před pár dekadami let. Bývalá portugalská enkláva, lákající na hazardní hry v mnoha kasinech nebo na uličku, ve které se natáčel Indiana Jones a chrám zkázy.

Korsika – kráska, do které se zamilujete na první pohled (16. 12. 2022, 10:30 – 12:00 hod.)

Dramatický ostrov ve středomoří. Ovládali jej staří Římané, Janovští obchodníci, Britové i Francouzi. Rodiště zřejmě nejznámějšího Francouze všech dob - Napoleona Bonaparte. Ostrov kaštanů, korkových dubů



a skvělého vína. Ostrov tak členitý, že jeho nejvyšší hora se šplhá do výše 2700 metrů, přestože leží pouhých 20 km od mořského pobřeží.