



## NABÍDKA PRO AKAD. ROK 2024/2025

UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU  
WWW.U3V.ZCU.CZ

# Klatovy

Vážené posluchačky, vážení posluchači,

rádi bychom Vás pozvali k zápisu do kurzů Univerzity třetího věku Západočeské univerzity v Plzni na další akademický rok. I letos jsme pro Vás připravili rozmanitou nabídku, která si stále udržuje svou kvalitu a je cenově dostupná. Studium na Univerzitě třetího věku je určeno především seniorům a seniorkám, ale přihlásit se mohou také zájemci a zájemkyně ve 3. stupni invalidního důchodu. Důležité je mít chuť aktivně se vzdělávat, rozvíjet svoje znalosti a udržovat si duševní kondici. Univerzitu třetího věku ZČU si posluchači velmi oblíbili a těší se vysoké návštěvnosti – velkou zásluhu na tom mají zejména naši kvalitní lektori.

Máte ve svém okolí přátele či známé, kteří dosáhli seniorského věku a zatím nejsou posluchači Univerzity třetího věku ZČU? Pozvěte je k nám. Věříme, že si z naší nabídky vyberou právě takové přednášky, které jim pomohou rozšířit obzory a radovat se z nově objevených poznatků. Jsme s vámi již od roku 1992. Těšíme se na vás!

### Organizační pokyny a informace

Informace o nabízených vzdělávacích programech a termínech zápisů najdou zájemci také na internetových stránkách [www.u3v.zcu.cz](http://www.u3v.zcu.cz). Dotazy lze zasílat na emailovou adresu: [u3vkt@rek.zcu.cz](mailto:u3vkt@rek.zcu.cz). Kdo nemá k dispozici internet, může využít telefonního čísla +420 376 311 745.

Kancelář (studijní oddělení) U3V najdete v budově ZČU Jungmannova ul. č. 1/153, 306 14 Plzeň. V Klatovech zajišťuje studium Úhlava, o.p.s., která sídlí v budově Vzdělávacího centra Úhlava, o.p.s. (bývalý Dominikánský klášter), Plánická 174, Klatovy.



### Přihlášení

Přihlášky přijímá studijní oddělení U3V v předem stanovených termínech. Zápisy do programů se uskutečňují **do vyčerpání kapacit poslucháren a provádí se na jméno, tudíž je každý zápis předmětu nepřenositelný na jinou osobu** (na přednášky není povolen vstup nezapsané veřejnosti). Uchazeč se přihlašuje na oba dva semestry daného akademického roku, zimní i letní. Uchazeč si může vybrat libovolný počet programů. Je možnost zaplatit **převodem** (více viz poslední strana). Pokud máte o platbu převodem zájem, dejte nám tuto skutečnost vědět již v rezervačním portálu. **Platbu uhradte až po obdržení vyrozumění o přijetí ke studiu!** Stále je možné přijít ve vyhlášených termínech k zápisům i platbě osobně. V tomto případě doporučujeme mít **s sebou přesnou částku** na zápisné nebo je také **možno platit kartou. Zápisné je nevratné.** Zájemci bez rezervace vyplní přihlášku online při zápisech. Zájemce k platbě a zápisu nemusí přijít osobně, může o vyřízení administrativních úkonů požádat rodinného příslušníka, známé nebo spoluúčastníka studia. **K zápisu je třeba předložit: 1 fotografii - platí pro nově přijaté posluchače**, kterým bude teprve „Výkaz o studiu v programu celoživotního vzdělávání“ (index) vystaven. Všichni aktuálně studující na U3V mají registraci a návštěvy knihoven ZČU zdarma.

# NABÍDKA NA AKADEMICKÝ ROK 2024/25

Obsah přednášek uvádíme pouze anotací. Změna termínu, témat přednášky, lektorů, místa konání a počtu semestrů vyhrazena. Kde není uvedeno jinak, přednášky se budou konat v budově Vzdělávacího centra Úhlava, o.p.s., Plánická 174, 339 01 Klatovy

## PONDĚLÍ

### ZÁKLADY PRÁCE A OVLÁDÁNÍ PC (pro mírně pokročilé) – pokračující obor, 15:00 – 16:30 (první přednáška proběhne 23.09.2024)

Kurz nabízí strukturovaný přehled klíčových dovedností v oblasti práce s počítačem. Úvodní část kurzu se zaměřuje na základní ovládání počítače, včetně řešení běžných problémů. Následuje praktická část zaměřená na práci se soubory a složkami, využití textového editoru pro úpravu textu a základní manipulaci s fotografiemi. Dále se kurz zabývá komunikací na internetu, včetně vyhledávání informací, zábavy, cestování, nakupování a práce s tabulkovými kalkulátory. Kurz uzavírá opakování a závěrečné shrnutí klíčových poznatků. Celkově je kurz navržen tak, aby poskytl seniorům pevné základy pro efektivní a bezproblémové využívání počítačů a internetu.

*Mgr. Pavel Honzík*



## ÚTERÝ

### ZÁHADY A TAJEMNO – PARANORMÁLNÍ JEVY A TAJEMNÁ MÍSTA – nový předmět, 15:30 – 17:00 (první přednáška proběhne 24.09.2024)

V zimním semestru posluchači proniknou do tajemství legendárních říší a míst naší planety. Uvidí tajemné kruhy v obilí (obrazce) z ptačí perspektivy a vzorky přímo z těchto míst. Pokusíme se rozluštit hádanky tajemných obřích obrazců po celé naší planetě, navštívíme virtuálně tajemná místa u nás i ve světě. Poodhalíme roušku tajemství Templářů.

V letním semestru posluchači proniknou do rituálů tajných spolků, poznají nejrůznější tajemné bytosti a příšery ze všech koutů Země – víte kdo nebo co je Olgoj chorchoj? Oživíme příběhy a legendy staré Šumavy - víte například, kterému místu se na Šumavě říká Machu Picchu? Co vše nám předpověděl Nostradamus a jiní mystikové?

*Mgr. Jaroslav Vágner*



### DĚJINY HISPÁNSKÉ KULTURY – pokračující obor, 15:30 – 17:00 (první setkání proběhne 17.09.2024)

Hispanistika je studijní a vědní obor, který se zabývá studiem španělského jazyka a literatury. Pokud ovšem chcete studovat tento obor, je třeba také pochopit životní styl a historii lidí, kteří používají tento jazyk jako rodný. Lektor provede své posluchače dějinami Iberského poloostrova, oblastmi Mezoameriky a společně se dostanou až k území Patagonie. Pozornost bude věnována také hudbě, literatuře, osobnostem, ale také základům španělštiny.

*Mgr. Jiří Morava*



## ČTVRTEK

### ZÁKLADY PRÁVA – pokračující obor, 15:30 – 17:00 (první přednáška proběhne 26.09.2024)

V druhém roce studijního oboru se budeme mj. věnovat nájmu, podnájmu, pachtu a jejich rozdílu. Zaměříme se podrobněji na nájem bytu a jeho ukončení. V zimním semestru rovněž probereme soudní řízení a jeho průběh. Jak postupovat, pokud vám někdo dluží a nechce zaplatit? Dále si vysvětlíme, jak fungují exekuce a insolvence. Na závěr si sepíšeme žalobní návrh k soudu a probereme, co by v takovém podání nemělo chybět.

V letním semestru bude předmětem naší pozornosti zájezd, resp. na co si dát pozor při jeho výběru a dále odpovědnost za škodu na věcech odložených, vnesených či škody způsobené zvířetem. Postupně nás čekají témata jako podnikání "na společnost" či jako OSVČ, jak správně reklamovat zboží či služby a odstoupit od smluv. Zaměříme se také na trestní právo, trestní řízení a řekneme si, co dělat, pokud se stanete obětí trestného činu. Na závěr bychom si měli shrnout „pasti na seniory“ a v praktické části se procvičíme se sepsáním odstoupení od smlouvy.



**Mgr. Josef Balín, LL.M.**



## **TVOŘÍME ZAHRADU: PRINCIPY A INSPIRACE – nový obor, 15:30 – 17:00**

**(první přednáška proběhne 19.09.2024)**

Proč se v některých zahradách cítíte dobře a v jiných ne? Co z nich dělá krásné místo k životu? Poznejte základní principy zahradní tvorby a získajte inspiraci z českých i zahraničních zahrad. Přednáší Ing. Alena Zelenková, majitelka a tvůrkyně ukázkových přírodních zahrad v Plzeňském kraji.

**Ing. Alena Zelenková**

## **DALŠÍ NABÍDKA**

### **CVIČENÍ S PRVKY JÓGY ANEB POTĚŠME SVÉ TĚLO A DUŠI – DDM Klatovy, Vídeňská 24, PONDĚLÍ 10:00 - 11:00**

**(první setkání proběhne 23.09.2024)**

**Forma ukončení:** bez ukončení. Absolvování se nezapočítává do absolutoria.

**Setkání probíhají v DDM Klatovy, Vídeňská 24, 339 01 Klatovy**

Předmět seznámí posluchače se základy jógové praxe, kde se objeví průpravná cvičení, rozcvičky, některé jógové pozice, relaxace, práce s dechem, cvičení s pomůckami. Cílem je aktivní odpočinek, při kterém si posluchači protáhnou své tělo a zklidní mysl. Posluchači si odnesou spoustu inspirace a možná i nový pohled na sebe sama.

**Bc. Iveta Koželuhová**

# **NABÍDKA NA AKADEMICKÝ ROK 2024/25**

## **PROGRAMY, které budou po celý akademický rok ONLINE.**

**Všechny obory, předměty či kurzy jsou plánovány distančně, tedy online formou.**

**Forma ukončení:** bez ukončení. Absolvování se nezapočítává do absolutoria.

Každé setkání vám vždy pošleme e-mail s odkazem k připojení. Pro připojení je nutné se vždy prokliknout z konkrétního e-mailu. Tyto e-maily vám mohou skončit i ve složkách Spam, Hromadné nebo Promo. Kontrolujte vždy i tyto složky, ať vám neunikne žádné setkání.

### **PONDĚLÍ**

#### **Pohádky, pověsti a legendy Plzeňska, pokračující obor, lze nově přistoupit, 10:00 – 11:30**

**(první přednáška 16. 09. 2024)**

Předmět seznamuje s problematikou tradičního slovesného folkloru širěji chápaného Plzeňska s důrazem na nejvýznamnější lidové žánry, texty a formy v širších historických, geografických a oborových souvislostech. Po terminologickém úvodu a definici základních žánrů prozaického folkloru a jejich výzkumu předmět detailně popíše problematiku jednotlivých typů pohádek, pověstí, legend, humorek, škádlivek a dalších folklorních textů od jejich nejstarších záznamů v období vrcholného středověku a raného novověku až do počátku 20. století; to vše s důrazem nejen na etnologické, ale i literárněvědní a kulturněhistorické přístupy. Druhý semestr bude zaměřen na problematiku jednotlivých historických vrstev a typů anekdot a vtipů, městských legend a fám, memorátů, hoaxů, memů a konspiračních teorií od období druhé světové války do současnosti.

**PhDr. Petr Janeček, Ph.D.**



#### **Mozkový jogging pro třetí věk, pokračující obor, lze nově přistoupit, 10:00 – 11:30**

**(první přednáška 23. 09. 2024)**

Předmět je koncipován formou teoretických přednášek propojených praktickým procvičováním kognitivních funkcí. Trénink paměti není chápán pouze jen jako trénink paměti, ale i jako procvičování ostatních kognitivních funkcí jako jsou např. pozornost, soustředění, představivost a další. V rámci teoretických částí si probereme jednotlivé kognitivní funkce a jejich změny v důsledku stárnutí a stáří. Představíme si a vyzkoušíme vybrané mnemotechnické pomůcky, které dovedou zlepšovat rozsah naší paměti a tím zlepšit naši duševní kondici.



Seznámíme se s pohledem na paměť, jak na ni pohlíželi učenci v dávné minulosti. Zastavíme se u negativních dopadů nadužívání digitálních technologií, které má vliv zejména na mladší generace, kdy se můžeme setkat s označením digitální demence. Probereme možnosti preventivních opatření, které mohou oddálit nástup projevů neurodegenerativních onemocnění mozku. Představíme si vybrané paměťové strategie, díky nimž dovedeme využívat lépe naše rozumové schopnosti. Absolvent kurzu získá vhled do problematiky kognitivního tréninku a jeho důležitosti v životě člověka, seznámí se s vybranými paměťovými strategiemi a získá tipy, jakým způsobem stimulovat naše rozumové schopnosti.

**Mgr. Zdeněk Gloz**

**Umělecká panoramata: Cesta za hranice výrazu a inspirace, nový předmět, 15:00 – 16:30 (NOVINKA)  
(první přednáška 23. 09. 2024)**



V cyklu online přednášek společně projdeme pomyslnou krajinou uměleckého světa a zastavíme se u rozmanitých témat. Budeme sledovat umění dob minulých, ale v některých případech přesáhneme téměř do současnosti. Na každé umělecké dílo se dá nahlížet z různých úhlů pohledů a my jich tentokrát prozkoumáme opravdu celé široké spektrum. Podíváme se na symbolické významy a emocionální odezvy barev v příbězích, na ztracené poklady – vzácná díla, která byla zničena a také zjistíme, jak tenká je hranice mezi řemeslnou dovedností a tvůrčím géniem.

**Mgr. Aleška Čeňková**

**ÚTERÝ**

**Krajina v souvislostech, nový předmět, 10:00 – 11:30 (NOVINKA)  
(první přednáška 17. 09. 2024)**



Naše země je malá, avšak s krajinou neobyčejně pestrou a půvabnou. Poznávat ji budeme staronovým pohledem, skrze krajinnou estetiku. Snažit se uvědomit si to, co naši krajinu dělá tak půvabnou a že ne vše „obyčejné“ je samozřejmostí. Spolu s estetikou ale budeme hledat druhý díl této ž, a to funkčnost. V prvním semestru se v úvodu zaměříme na obecné, ale o to důležitější vnímání krajiny. Velkou pozornost pak budeme věnovat alejím a starým stromům a plynule přejdeme do krajiny posvátné a sakrální. Druhý semestr otevře živel vody, který nás bude provázet i v několika dalších přednáškách týkajících se hospodářské a sídelní krajiny. Posléze se vrátíme více k intuitivnímu vnímání, budeme poznávat a vnímat „duch místa“ nejen u fenoménu opuštěných míst a vydáme se i do barokní poutní krajiny. V posledním setkání se pak znovu vrátíme k první přednášce a tématu vnímání krajiny, však po všem probraném ve větší pestrosti a hloubce.

**Václav Čubr, DiS.**

**České dějiny – Historie státu československého 1918 – 1992, pokračující obor, lze nově přistoupit,  
9:30 – 11:00**



**(první přednáška 24. 09. 2024)**

Třetí semestr pokračujícího oboru zahrne období let 1948 - 1960. První fáze bude zaměřena na "zakladatelské" období totalitního režimu, soudní i mimosoudní teror proti československým občanům, největší politické procesy (Pika, Dr. Horáková, tzv. Babický případ, Čihošťský zázrak, Slánský a spol., tzv. Zelená internacionála atd.), likvidaci ekonomiky a měnovou reformu, kolektivizaci, likvidaci církví, stalinismus v československé kultuře i hru s tzv. destalinizací po XX. sjezdu KSSS a prvními "rehabilitacemi". Čtvrtý semestr programu bude věnován socialistickému Československu, tedy roků 1960 - 1989. Přednášky zahrnou mezinárodní i vnitřní, zejména ekonomické, předpoklady pokusu o reformu socialismu v době vlády Antonína Novotného, který na XII. sjezdu KSČ v roce 1962 vykládal o komunismu v ČSSR v roce 1970. Pozornost se zaměří na průběh "Pražského jara" a jeho likvidaci, na vojenskou operaci "Dunaj" a okupaci Československa, ale i anulaci XIV. sjezdu KSČ a následné "prověrky" a osobnosti "reformního" vedení KSČ, zejména A. Dubčeka a G. Husáka. V závěru připomeneme rok 1989 a pád komunistické diktatury, osobnost V. Havla a poslední roky Československa.

**PhDr. Miroslav Breitfelder, Ph.D.**

**Politologie (ne)všedního dne, nový předmět, 13:00 – 14:30 (NOVINKA)  
(první přednáška 17. 09. 2024)**



Co je to politika a jak moc je pro nás důležitá? Vyplatí se dnes být aktivním občanem? Jak moc se liší teorie a praxe? Cílem tohoto přehledového kurzu je podat komplexní náhled na problematiku politické vědy, politiky a role aktivního občana. Postupně budou představeny stěžejní pojmy, definice a přístupy. Objektem zájmu pak budou zejména volby a volební systémy, stranické systémy a politické ideologie. Nebude opomenuta ani analýza současného českého a evropského politického prostředí. Nemalý prostor bude věnován i diskuzi nad aktuálními tématy.



## **STŘEDA**

**Tvoříme zahradu: Principy a inspirace, nový obor, 10:00 – 11:30 (NOVINKA)**

**(první přednáška 18. 09. 2024)**

Proč se v některých zahradách cítíte dobře a v jiných ne? Co z nich dělá krásné místo k životu? Poznejte základní principy zahradní tvorby a získejte inspiraci z českých i zahraničních zahrad. Přednáší Ing. Alena Zelenková, majitelka a tvůrkyně ukázkových přírodních zahrad v Plzeňském kraji.

**Ing. Alena Zelenková**



**Život starých Egyptanů, pokračující obor, lze nově přistoupit, 13:00 – 14:30**

**(první přednáška 25. 09. 2024)**

Během tohoto akademického roku budou mít posluchači možnost blíže se seznámit se světem starověkých Egyptanů a prameny, které nám umožňují tento vzdálený svět poznat, především archeologickými nálezy, hrobkami panovníků i hodnostářů, staroegyptskými sídly a chrámy. Chronologicky se budeme pohybovat od počátků staroegyptské státnosti po Ptolemaiovské období, avšak především se zaměříme na období Staré, Střední a Nové říše. V zimním a letním semestru se posluchači postupně seznámí se základními společenskými vrstvami starověkého Egypta a nejnámějšími archeologickými nálezy, písemnými památkami a uměleckými předměty, které tyto vrstvy charakterizují. Vedle světa panovníka, jeho nejbližších spolupracovníků a členů královského dvora posluchači poznají svět egyptských bohů a příbytky, tj. chrámy, v nichž bohové v Egyptě žili a ovlivňovali život prostých Egyptanů. Jaké náboženské svátky starí Egyptané slavili a jak vypadali jejich rituály? Dále se podíváme i na život běžných obyvatel země na Nilu – kde žili? Jak jejich sídla vypadala? Co nám o nich říká archeologie? Jak předpokládali, že stráví posmrtný život? Jak vypadaly jejich hrobky? Specifické informace se dochovaly o životě a odkazu starověkých umělců, diplomatů a válečníků: jak se proměňoval vztah starověkých Egyptanů k okolním národům? Byl mírumilovný, plný opatrné diplomacie, nebo ho charakterizovala válečná tažení? A v neposlední řadě se zaměříme i na písemný odkaz starého Egypta? Co po sobě zanechali a můžeme o staroegyptském písemnictví hovořit jako o literatuře?

**Mgr. Petra Maříková Vlčková**



## **ČTVRTEK**

**Příběhy z dějin Anglie, pokračující obor, lze nově přistoupit, 13:00 – 14:30**

**(první přednáška 19. 09. 2024)**

Mystická, tajemná, na okraji světa nebo v jeho středu... To je Anglie, hrdý Albion, Británie. Země plná příběhů, které se prolínaly jejími dějinami od dávných pravěkých dob až po současnost. Pojdme si společně poslechnout alespoň některé z nich. Pokusíme se na jejich pozadí nastínit průběh historických dějů, zasadíme je do souvislostí a snad se nám alespoň zčásti podaří rozptýlit mlhy Avalonu, bájného Ostrova jablek, kde podle legendy odpočívá neméně slavný král Artuš. Kdo to byl muž z Cheddaru? A kdo bojovná královna Boadicea? Kdo byl prvním anglickým básníkem? Jak zemřel Vilém Rufus? Kdo byl „Příliš mladým králem“? Kdo byli první angličtí teroristé? Jaké ješterky budily hrůzu? Které Vánoce zastavily válku? A kdo nám přinesl mír?

Program je volným pokračováním dříve uskutečněných kurzů „Slavné dokumenty světových dějin“ a „Příběhy z dějin světa“. Jejich absolvování však pro účast v tomto programu není nutné.

**JUDr. Jan Podola, Ph.D.**



## **PÁTEK**

**Základy astronomie, pokračující obor, lze nově přistoupit, 9:40 – 11:55**

**(první přednáška 11. 10. 2024)**

Oborový předmět Základy astronomie pojednává o astronomii a kosmonautice. Posluchači v něm získají přehledové znalosti zejména z oboru astronomie a kosmonautiky a okrajově i z dalších příbuzných přírodovědných oborů jako je např. geologie, meteorologie, optika a další. Během obou semestrů tohoto ak. roku se seznámíme s metodami pozorování objektů v blízkém i vzdáleném vesmíru pomocí oborů, které pracují v oblastech pro oko neviditelných. Objekty v těchto technických oborech buď nejsou pro oko viditelné, nebo vypadají zcela jinak. V zimním semestru nás čeká radiový a infračervený obor astronomie. V letním semestru pak probereme ultrafialový a rentgenový obor astronomie. Podíváme se na vesmírné objekty, které jsou pozorovatelné v uvedených spektrálních oborech. Seznámíme se i s pozemskými nebo družicovými přístroji, které v těchto oborech pracují.



Obsahem zimního semestru bude také témata, které objasní podstatu a tvorbu různých typů kalendářů. Bude probírána historie vzniku kalendářů, problematika různých druhů kalendářů, včetně Juliánského, gregoriánského a Mayského. Do výuky bude zařazeno i praktikum, které se bude zabývat souhvězdími. Konec zimního semestru bude věnován expedici za prstencovým zatměním Slunce v Mexiku. Toto povídání doplněné velkým množstvím fotografií nebude jen astronomické, ale bude pojednávat i o Mexiku, jeho přírodě, klimatu, památkách a zajímavostech. Letní semestr kromě ultrafialové a rentgenové astronomie přiblíží zajímavou problematiku. V ní se zamyslíme, jak daleko vidíme do vesmírných dálek a jak se tyto vzdálenosti ve vesmíru vlastně měří. I v tomto semestru je zařazeno praktikum, tentokrát věnované otáčivé mapě oblohy. Na konec letního semestru jsou zařazeny exoplanety, tedy planety obíhající okolo jiné hvězdy. Vzhledem k tomu, že jejich počet neustále roste, lze se zamýšlet i nad tím, zda mohou být obyvatelné.

**Lumír Honzík**

## Další online nabídka

**Kurzy konané pouze v jednom semestru (zapisujete si jeden semestr).**

**NOVINKA**

### Českoslovenští letci v první polovině 20. století - západní fronta, nový jednosemestrální kurz, 15:30 – 17:00 (NOVINKA)

(první přednáška 17. 09. 2024)

Českoslovenští letci. Téma, o kterém se napsalo mnohé. Pamětníci zanechali po sobě zážitky, pocity. Neskutečná vyprávění o lidech, kteří vyslyšeli volání vlasti, když je nejvíce potřebovala. Cyklus přednášek bude o jejich hrdinství, touhách, přáních a o lásce. Lásce k jejich partnerkám, rodné zemi, ale především o lásce k létání. Začneme v první republice. Zažijeme slavné období králů vzduchu Hubáčka, Širokého a Nováka. Prožijeme krásné, ale také hodně těžké časy. Mobilizaci a nadšení bránit svou zem, potupu okupace a touhu po splnění slov přísahy. S letci půjdeme strastiplné cesty za bojem. Projdeme Polsko, balkánskou cestu, Francii a Anglii. Slávu, která byla tvrdě zaplácena cenou nejvyšší, prožijeme jak se stíhači, tak s bombardéry. Tíhu jejich ztrát nad kamarády, kteří se nikdy z boje nevrátili. A nebudou to vždy jen osudy letců, ale také jejich věrného a pečlivého pozemního personálu. Připomeneme si nebezpečí v případě sestřelu, zajetí, tvrdých výslechů. Povíme si o jejich návratu a spravedlivé "odměně" za jejich válečná úsilí v 50. letech. Českoslovenští letci - lidé na které máme právo být hrdí, na které nesmíme zapomenout. Arm. gen. RNDr. Karel Janoušek, KCB, Gen. por. Ing. František Fajt, DFC, Gen. por. František Peřina, Brig. gen. Josef Bryks, MBE, Plk. František Novák, Plk. Josef Hubáček, AFC. A 2500 dalších jmen, zejména ze západočeského regionu.

**PhDr. Daniel Švec**

### Ergoterapie v praxi aneb cvičení a tipy pro pohodu těla i duše, nový jednosemestrální kurz, 16:30 – 18:00 (NOVINKA)

(první přednáška 24. 09. 2024)

Lidské tělo je komplikovaný mechanismus, kde je vše provázáno. To, že nás bolí koleno či kyčel nemusí nutně znamenat, že zrovna v tomto místě se nachází blokáda, problémy s vazy či dokonce nějaká morfologická změna. Na druhou stranu to ale může být přesně tak jednoduché, jak si na začátku myslíme. Někdy stačí jen zpomalit, odpočinout nebo se pořádně protáhnout. V rámci přednášek jednosemestrálního kurzu nebudeme jen probírat různé části těla a jejich možná onemocnění. Ukážeme si také, jak si ulevit od bolesti pomocí jednoduchých cvičení, nejrůznějších pomůcek nebo například pomocí obyčejné čocky.

**Bc. Helena Bílková**

## Poplatek za vzdělávací programy

Přednáškové kurzy	800 Kč/ ak. rok	
Technické kurzy	900 Kč/ ak. rok	Základy práce a ovládání PC
Pohybové kurzy 12 týdnů/semestr	1500 Kč/ semestr	Cvičení s prvky jógy aneb potěšme své tělo a duši
Online kurzy	800 Kč/ ak. rok	
	450 Kč/ semestr	Českoslovenští letci, Ergoterapie



## ELEKTRONICKÝ ZÁPIS KURZŮ

Přihlašování (elektronické rezervace) kurzů proběhne od 23.08.2024, 12:00 hodin do 26.08.2024, 23:59 hodin. Podklady pro platby převodem budou rozesílány po ukončení rezervací, platby je nutno uhradit nejdéle do 3 dnů od zaslání/předání příkazu k úhradě.



## PREZENČNÍ ZÁPIS KURZŮ – PLATBA HOTOVĚ NEBO KARTOU

ČTVRTEK 05.09.2024, 13:00 – 16:00 hodin v budově Vzdělávacího centra Úhlava, o.p.s. v Klatovech, Plánická 174, 339 01 Klatovy

# INFORMACE K ZÁPISŮM NA AKADEMICKÝ ROK 2024/25

Pro PŘIHLÁŠENÍ a rezervaci si ve vyhlášených termínech otevřete stránku rezervačního systému U3V ZČU [www.au3v.zcu.cz/rezervace](http://www.au3v.zcu.cz/rezervace) a klikněte na okénko s názvem města, ve kterém budete U3V navštěvovat.

## Výběr místa studia

Pokud své studijní číslo znáte nebo jste nový posluchač, pokračujte volbou místa studia:

Dostanete na výběr ze tří možností: **Mám přidělené studijní číslo** (znáte své studijní číslo), **Jsem nový posluchač** (ještě nikdy jste naši U3V nenavštěvoval/a) nebo **Studijní číslo jsem zapomněl**.

V případě, že studijní číslo neznáte nebo jej nemáte po ruce, je možné si nechat SČ poslat na e-mail zadaný při poslední rezervaci. V případě, že na Váš e-mail přichází informace pro manžele nebo dvě kamarádky, pošlou se Vám všechna studijní čísla spojená se zadaným e-mailem.

E-mail uchazeče / účastníka

Poslat studijní číslo na e-mail

Poté si již můžete vybrat z nabídky programů, které jsme pro Vás na dané pobočce připravili, nebo si můžete vybrat z nabídky online programů.

Tlačítkem „Detail“, si rozkliknete obsah přednášek daného semestru.

**Připomínáme, že každý kurz má svou kapacitu (velikost učebny)**, proto je třeba počítat s tím, že je možné, že může být kapacita na Vámi vybraný předmět vyčerpána. V tomto případě se můžete zapsat jako náhradník (budete vyrozuměni e-mailem, pokud se místo na kurzu uvolní). Ve Vašem vlastním zájmu doporučujeme, uvádět při rezervacích pravdivé údaje, pokusy o zneužití budou odhaleny a posluchač o své rezervace přijde. **Noví posluchači si údaje o sobě vyplní po vybrání kurzu přímo v portálu elektronické rezervace.**

**Elektronické rezervace jsou závazné!** Budte solidární k Vaším spoluposluchačům/zájemcům o kurz a v případě, že víte, že o zarezervovaný kurz nemáte již zájem, prosíme, abyste zrušili rezervaci na stránce, na které jste rezervaci prováděli [www.au3v.zcu.cz/rezervace](http://www.au3v.zcu.cz/rezervace) a to ve vyhlášených termínech.

## PLATBA PŘEVODEM

**Pokud máte zájem o platbu převodem, uveďte tuto informaci již při rezervaci!** Po skončení elektronických rezervací budou zájemcům o platbu převodem rozeslány na e-mail podklady pro platbu rezervovaných programů. **Pravidelně kontrolujte v e-mailu i složky hromadná pošta, PROMO a SPAM (nevyžádanou poštu).**

**Platbu uhradte až po obdržení vyrozumění o přijetí ke studiu! Účastnický poplatek je nutné uhradit nejdéle do 3 dnů od zaslání/předání příkazu k úhradě.** Účastník je zapsán na celý akademický rok (pokud není uvedeno jinak).

Platbu je nutné provést **během vyhlášených termínů**. Po tomto datu není platba převodem již možná. Pokud jste zaslali platbu převodem, na zápisy již osobně nemusíte. Harmonogram Vámi vybraného programu a potvrzení platby Vám bude zasláno do Vašeho e mailu.

## PLATBA V HOTOVOSTI

Zůstává možnost přijít zaplatit osobně. Při hotovostní platbě, **mějte připravenou částku přesně**. Lze platit i kartou.