

Název vzdělávací akce	A.1.4 Zdravá populace – Aktivní stáří Přednáška – Co nám energii dává a co nám ji bere	
Cílová skupina	široká veřejnost	
Anotace	"Co nám energii dává a co nám ji bere" Přednáška se zaměří na rozpoznávání a vědomé doplňování vlastních energetických zdrojů a nabídne praktické přístupy, jak se účinně chránit před dlouhodobým vyčerpáním. Účastníci se seznámí s principy práce s osobní energií a naučí se vnímat signály těla i mysli, které upozorňují na ztrátu rovnováhy. Přednáška ukáže, jak jsou energie, emoce, mezilidské vztahy, prostředí a životní styl vzájemně propojené a jak je možné tyto souvislosti využít ve prospěch zdraví a vitality. Poskytne srozumitelné, ale odborně podložené poznatky a inspiraci pro každodenní život, které podpoří schopnost regenerace, vnitřní stabilitu a dlouhodobou pohodu. Akce je realizovaná v rámci projektu "RUR – Region univerzitě, univerzita regionu, reg. č. CZ.10.02.01/00/22_002/0000210".	
Pořadatel (fakulta)	Fakulta zdravotnických studií (FZS)	
Garant vzdělávací akce		
Kontaktní osoba (e-mail, tel.) vč. prokliku na web fakulty	Mgr. Libešová Lucie, Katedra ošetřovatelství, FZS (lucie.libesova@ujep.cz)	
Délka vzdělávací akce	Počet semestrů	
	Počet hodin	
Termín a čas konání akce	13.11.2025, 13:00-15:00 hod	
Místo konání akce	Magistrát města Ústí nad Labem, vchod z Lidického náměstí, druhé patro	
Maximální počet účastníků		
Minimální počet účastníků		
Forma ukončení vzdělávací akce (osvědčení aj.)		
Termín pro podání přihlášky		
Způsob přihlášení (on-line, bez registrace aj.)	viz Kontaktní osoba	
Cena vzdělávací akce	zdarma (projekt RUR)	