

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Kód a název kurzu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>PZ12 Zdravý a naplněný život pro seniory (2026 – 2027)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
| Kategorie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Psychologie a zdravotnictví                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |
| Anotace                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |
| <p>Posluchači kurzu se seznámí s konceptem dlouhověkosti, který se neměří délkou života, ale právě jeho kvalitou. Zdravý a naplněný život znamená být co nejdéle aktivní, pokud možno bez omezujících překážek, a mít energii, která je pro aktivní život nezbytná. Kurz proběhne ve čtyřech ucelených celcích – (1) koncept dlouhověkosti a dechová cvičení a spánek (2) výživa a půst, (3) pohyb a otužování a (4) vnitřní rovnováha.</p> <p>Poznatky, které v kurzu získáte, Vám zcela jistě nepřinesou zázračné uzdravení či zbavení se Vašich zdravotních potíží, ale mohou Vám ukázat cestu vedoucí k novým návykům, které se mohou odrazit i na Vašem zdraví, a ukázat Vám, jak lépe naplnit Váš život.</p> <p>Cílem není ze dne na den změnit celý život, cílem je začít si postupně uvědomovat, co ve svém životě děláte a naopak neděláte, a na základě informací získaných v rámci kurzu se svobodně a vědomě rozhodnout, jestli to chcete zachovat, nebo to změňte. Kurz je dvousemestrální, 4 setkání po 3 hodinách v semestru.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |
| <b>Přehled výuky po semestrech – 2026 - 2027</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |
| 2026/2027<br>Zimní semestr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Seznámíme se s tím, co je to dlouhověkost, a proč se vyplatí začít v každém věku o dlouhověkost usilovat, a to konkrétními jednoduchými kroky. Představíme si IKIGAI a KAIZEN jako základní metody pro provádění změn v našem životě. Řekneme si, proč jsme celý život obchodníky s časem, a jestli s ním obchodujeme správně. Na závěr si ukážeme pyramidu života, která nás bude provázet celým kurzem.</li><li>2. Soustředíme se na svůj dech a dechové techniky. Povíme si o tom, že voda je zázrak, ale že není voda jako voda. Na závěr si řekneme něco o spánku a odpovíme si na otázku, zda vadí či nevadí, když se v noci budíme.</li><li>3. Řekni mi, co jíš, a já ti řeknu, jak se cítíš. Budeme se věnovat výživě s ohledem na seniorský věk, a také si něco povíme o tom, proč je dobré občas i nejíst a držet půst.</li><li>4. Pohyb je základem života aneb každý děláme, co můžeme. Seznámíme se s možnostmi pohybových aktivit vhodných pro seniory. Povíme si, proč zima a chlad nejsou naši nepřátelé.</li></ol> |  |  |
| 2026/2027<br>Letní semestr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Prohloubíme znalosti ve třech klíčových oblastech – dechu a dechových technik, výživy a výživových doplňků, pohybu a pohybových aktivit.</li><li>2. Odpovíme si na otázku, jak zvládnout poskakující opici v naší hlavě, proč máme i dnes číst dětské knížky a pohádky, řekneme si, co má společného Bach, Vivaldi, AC/DC, Armstrong, Pink Floyd a jiní muzikanti, a jak sedět v obýváku, a přitom být na druhém konci světa.</li><li>3. Řekneme si, co dělat, abychom se nepotkali s doktorem Aloisem Alzheimerem, a budeme hledat odpověď na to, co nám o našem životě řeknou Modré zóny. Zjistíme, že nejsou hodiny jako hodiny, a řekneme si něco o těch biologických.</li><li>4. Seznámíme stručně se s dalšími směry v oblasti hledání zdravého a naplněného života a na závěr si společně si odpovíme na otázku „Co stojí za to vždy hledat a nacházet“, a jestli přání Karla Gotta v písni „Být stále mlád“ je iluze nebo máme možnost být stále mladí.</li></ol>                                                           |  |  |
| Lektor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Ing. Jiří Kreč                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
| Den, čas výuky                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Bude určeno a zveřejněno nejpozději do 15.9.2026 pro ZS<br>Bude určeno a zveřejněno nejpozději do 15.2.2027 pro LS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
| Rozvrh                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Rozvrh pro zimní semestr je zveřejněn do 15.9. daného roku<br>Rozvrh pro letní semestr je zveřejněn do 15.2. daného roku<br><a href="https://ccv.ujep.cz/seniori-2/rozvrhy/">https://ccv.ujep.cz/seniori-2/rozvrhy/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Počet semestrů               | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Počet hodin                  | 12 (4 setkání x 3 hodiny)/semestr, výuková hodina má 45 minut                                                                                                                                                                                                                     |
| Místo výuky                  | Kampus, Ústí nad Labem, bude určeno a zveřejněno nejpozději do 15.9.2026 pro ZS<br>Kampus, Ústí nad Labem, bude určeno a zveřejněno nejpozději do 15.2.2026 pro LS                                                                                                                |
| Cena kurzu                   | 480 Kč/ semestr                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Kontakty                     | Bc. Dana Masopustová – <a href="mailto:dana.masopustova@ujep.cz">dana.masopustova@ujep.cz</a><br>Veronika Sládková – <a href="mailto:veronika.sladkova@ujep.cz">veronika.sladkova@ujep.cz</a><br>Tel. 727 812 381, 475 286 238; Web: <a href="http://ccv.ujep.cz">ccv.ujep.cz</a> |
| Přihláška                    | <a href="https://ccv.ujep.cz/seniori-2/prihlaska-na-u3v-ujep/">https://ccv.ujep.cz/seniori-2/prihlaska-na-u3v-ujep/</a>                                                                                                                                                           |
| Termíny pro podání přihlášky | ZS 2026/2027 – do 24.8.2026<br>LS 2026/2027 – do 25.1.2027<br>ZS 2027/2028 – do 24.8.2027<br>LS 2027/2028 – do 25.1.2028                                                                                                                                                          |
| Výuka                        | nejpozději do 31.8.2027                                                                                                                                                                                                                                                           |