

Kód a název kurzu	PZ4 Psychologie (2026 – 2028)
Kategorie	Psychologie a zdravotnictví
Anotace	
<p>Kurz seznamuje posluchače s psychologií a její každodenní praxí, a to v oblastech obecná psychologie – historie a základní kognitivní procesy; vývojová psychologie – periodizace vývoje a zvláštnosti vývoje jedince; sociální psychologie - komunikace, asertivita a sociální percepce; psychologie zdraví – stres a jeho důsledky; psychické poruchy a možnosti psychoterapie.</p> <p>Během kurzu posluchači získají nejen znalosti týkající se psychologie, ale také různé praktické dovednosti (komunikační, práce se stresem apod.) a reflexi svého osobnostního a mentálního nastavení.</p>	
Přehled výuky po semestrech – dvouletý cyklus 2026 - 2028	
2026/2027 Zimní semestr	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dějiny psychologie (filozofické kořeny, psychologie jako věda) 2. Hlavní psychologické přístupy a směry. Determinace lidské psychiky 3. Obecná psychologie (kognitivní procesy - vědomí x nevědomí, vnímání, myšlení) 4. Obecná psychologie (kognitivní procesy - představy, fantazie, učení, paměť)
2026/2027 Letní semestr	<ol style="list-style-type: none"> 1. Výkonové vlastnosti (inteligence). Emoce 2. Temperament a charakter (typologie) 3. Emoční inteligence 4. Vývojová psychologie (zákonitosti, senzitivní období, periodizace vývoje, příčiny rozdílů v psychickém vývoji chlapců a dívek)
2027/2028 Zimní semestr	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rodina jako základní socializační činitel. Attachment, styly attachmentu 2. Psychická deprivace (příčiny, projevy, důsledky), subdeprivace 3. Psychologie zdraví (náročné životní situace) 4. Psychologie zdraví (stres - příčiny, projevy, důsledky, styly a strategie zvládnání stresu)
2027/2028 Letní semestr	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sociální psychologie (sociální komunikace - verbální x neverbální, chyby) 2. Sociální psychologie (sociální percepce, transakční analýza) 3. Psychopatologie (psychické poruchy; co je a není normální) 4. Psychoterapie (možnosti a přístupy)
Lektor	PhDr. Iva Wedlichová, Ph.D.
Den, čas výuky	Pondělí 14:00 – 16:30 hodin
Rozvrh	Rozvrh pro zimní semestr je zveřejněn do 15.9. daného roku Rozvrh pro letní semestr je zveřejněn do 15.2. daného roku https://ccv.ujep.cz/seniori-2/rozvrhy/
Počet semestrů	4
Počet hodin	12 (4 setkání x 3 hodiny)/semestr, výuková hodina má 45 minut
Místo výuky	MF 01.41 Purpurová aula, Kampus, Ústí nad Labem
Cena kurzu	480 Kč/ semestr
Kontakty	Bc. Dana Masopustová – dana.masopustova@ujep.cz Veronika Sládková – veronika.sladkova@ujep.cz Tel. 727 812 381, 475 286 238; Web: ccv.ujep.cz
Příhláška	https://ccv.ujep.cz/seniori-2/prihlaska-na-u3v-ujep/
Termíny pro podání přihlášky	ZS 2026/2027 – do 24.8.2026 LS 2026/2027 – do 25.1.2027 ZS 2027/2028 – do 24.8.2027 LS 2027/2028 – do 25.1.2028
Výuka	nejpozději do 31.8.2028

Kód a název kurzu	PZ10 Grafologie (2026 – 2028)
Kategorie	Psychologie a zdravotnictví
Anotace	
<p>V kurzu Grafologie se posluchači U3V seznámí s historií vývoje písma, se základní grafologickou terminologií a s principy grafologického rozboru ručně napsaného textu. Ve výuce bude postupováno od jednotlivých dílčích rozborů rukopisů, kdy budou pojmenovávány jednotlivé varianty ručního písma. Postupně budou rozborů komplexnější tak, aby byl posluchač schopen určit typologii posuzované osobnosti. Posluchači se průběžně seznámí s psychologickou typologií osobností podle Hippokrata, Eysencka, Kretschmera a Learyho. Součástí výuky bude i etická stránka grafologického rozboru. Analýza textu může být prováděna na ukázkách textů donesených posluchači, aby si sami mohli ověřit správnost grafologického rozboru. Vlastní výuka bude doprovázena bohatým obrazovým materiálem – ať už přímo k vyučovaným tématům či jako ukázka aplikace grafologie v dalších konkrétních situacích.</p>	
Přehled výuky po semestrech – dvouletý cyklus 2026 - 2028	
2026/2027 Zimní semestr	<ol style="list-style-type: none"> 1. Úvod do grafologie. Její vznik a využití. 2. Historický vývoj písma I. 3. Historický vývoj písma II. 4. Etika grafologického rozboru.
2026/2027 Letní semestr	<ol style="list-style-type: none"> 1. Grafologické dojmové znaky I. 2. Grafologické dojmové znaky II. 3. Grafologické měřitelné znaky I. 4. Grafologické měřitelné znaky II.
2027/2028 Zimní semestr	<ol style="list-style-type: none"> 1. Typologie osobnosti - Hippokrates. 2. Typologie osobnosti - Kretschmer. 3. Typologie osobnosti – Eysenck I. 4. Typologie osobnosti – Eysenck II.
2027/2028 Letní semestr	<ol style="list-style-type: none"> 1. Typologie osobnosti - Leary. 2. Grafologie v profesním poradenství I. 3. Grafologie v profesním poradenství II. 4. Grafologie v partnerském poradenství.
Lektor	PhDr. Ing. Ivan Bertl, Ph.D.
Den, čas výuky	Středa 13:00 – 16:30 hodin
Rozvrh	Rozvrh pro zimní semestr je zveřejněn do 15.9. daného roku Rozvrh pro letní semestr je zveřejněn do 15.2. daného roku https://ccv.ujep.cz/seniori-2/rozvrhy/
Počet semestrů	4
Počet hodin	16 (4 setkání x 4 hodiny)/semestr, výuková hodina má 45 minut
Místo výuky	Pedagogická fakulta, České mládeže 8, Ústí nad Labem
Cena kurzu	480 Kč/ semestr
Kontakty	Bc. Dana Masopustová – dana.masopustova@ujep.cz Veronika Sládková – veronika.sladkova@ujep.cz Tel. 727 812 381, 475 286 238; Web: ccv.ujep.cz
Příhláška	https://ccv.ujep.cz/seniori-2/prihlaska-na-u3v-ujep/
Termíny pro podání přihlášky	ZS 2026/2027 – do 24.8.2026 LS 2026/2027 – do 25.1.2027 ZS 2027/2028 – do 24.8.2027 LS 2027/2028 – do 25.1.2028
Výuka	nejpozději do 31.8.2028

Kód a název kurzu	PZ11 Medicína trochu jinak (2026 – 2028)
Kategorie	Psychologie a zdravotnictví
Anotace	
<p>Posluchači kurzu budou seznamováni se základy fungování lidského těla a nejčastějšími chorobami, zaměřenými hlavně na seniorský věk. Prezentovány budou nejen postupy klasické medicíny, ale také tzv. medicíny alternativní. Bude dáván důraz na význam celostní medicíny, kdy je přihlíženo ke všem aspektům, jež mohly zapříčinit vznik choroby. Bude probrán vliv zdravé výživy, životního prostředí a zejména stresu. Důraz bude kladen na preventivní zaměření medicíny. Posluchači tak srozumitelnou formou získají znalosti, aby se orientovali v jednotlivých oborech medicíny, poznali zejména akutní stavy a dovedli rozpoznat, kdy je vhodné obrátit se již na lékaře. Součástí kurzu budou také etické problémy dnešní medicíny.</p>	
Přehled výuky po semestrech – dvouletý cyklus 2026 - 2028	
2026/2027 Zimní semestr	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sám sobě trochu lékařem, aneb poslouchejte svoje tělo. Signály, únava, bolest. Příčiny nemoci, možnosti prevence. 2. Trochu alternativní medicíny a také zelené lékárny. Psychosomatika, čínská medicína. 3. Virózy, virózy. Co je odlišuje od bakteriálních nákaz a jak na ně. Na očkování s rozumem. 4. Dlouhý život podmiňuje dobrá imunita člověka. Zdravé a nezdravé potraviny.
2026/2027 Letní semestr	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jak zdravě stárnout? Teorie stárnutí, chronologický a biologický věk. Zásady pro pomalejší a zdravější stárnutí. Detoxikace. 2. Co když nás mozek nechce poslouchat? Myšlenky, úzkosti, deprese, závislosti, soustředění. Léčba, prevence. 3. „Údržba“ cév a srdce. Pravdy a nepravdy o příčinách nemocí. Rizikové faktory, léčba, zdravý životní styl pro silné srdce. 4. Demence aneb jak člověk přichází o rozum. Příznaky, léčba, prevence.
2027/2028 Zimní semestr	<ol style="list-style-type: none"> 1. Problémy s inkontinencí trápí obě pohlaví. Typy, příčiny, léčba, prevence. 2. Když nám chybí nebo špatně funguje inzulín. Funkce v našem těle a jeho nedostatek. Jak zlepšit zdraví. 3. Rakovina, „strašák“ 21. století. Typy, rizikové faktory, léčba a prevence. 4. Když žíly volají o pomoc. Nejčastější žilní potíže, způsob života, prevence. Kdy navštívit lékaře.
2027/2028 Letní semestr	<ol style="list-style-type: none"> 1. Člověk a zvířata. Nemoci přenositelné ze zvířat na člověka. Borelióza, toxoplazmóza a další. Hygiena a prevence, léčba. 2. Infarkt a cévní mozková příhoda. Příznaky, léčba, prevence. 3. Délka a kvalita života. Etika v medicíně a paliativní péči. 4. Alergie včera, dnes a zítra. Typy, léčba, prevence.
Lektor	MUDr. Pavel Sušický
Den, čas výuky	Pondělí 14:00 – 16:30 hodin
Rozvrh	Rozvrh pro zimní semestr je zveřejněn do 15.9. daného roku Rozvrh pro letní semestr je zveřejněn do 15.2. daného roku https://ccv.ujep.cz/seniori-2/rozvrhy/
Počet semestrů	4
Počet hodin	12 (4 setkání x 3 hodiny)/semestr, výuková hodina má 45 minut
Místo výuky	MF 01.41 Purpurová aula, Kampus, Ústí nad Labem
Cena kurzu	480 Kč/ semestr
Kontakty	Bc. Dana Masopustová – dana.masopustova@ujep.cz Veronika Sládková – veronika.sladkova@ujep.cz Tel. 727 812 381, 475 286 238; Web: ccv.ujep.cz

Přihláška	https://ccv.ujep.cz/seniori-2/prihlaska-na-u3v-ujep/
Termíny pro podání přihlášky	ZS 2026/2027 – do 24.8.2026 LS 2026/2027 – do 25.1.2027 ZS 2027/2028 – do 24.8.2027 LS 2027/2028 – do 25.1.2028
Výuka	nejpozději do 31.8.2028

Kód a název kurzu	PZ12 Zdravý a naplněný život pro seniory (2026 – 2027)
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>	
Přehled výuky po semestrech – 2026 - 2027	
2026/2027 Zimní semestr	<ol style="list-style-type: none"> 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. 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. 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. 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.
2026/2027 Letní semestr	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prohloubíme znalosti ve třech klíčových oblastech – dechu a dechových technik, výživě a výživových doplňcích, pohybu a pohybových aktivit. 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. 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. 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.
Lektor	Ing. Jiří Kreč
Den, čas výuky	Bude určeno a zveřejněno nejpozději do 15.9.2026 pro ZS Bude určeno a zveřejněno nejpozději do 15.2.2027 pro LS

Rozvrh	Rozvrh pro zimní semestr je zveřejněn do 15.9. daného roku Rozvrh pro letní semestr je zveřejněn do 15.2. daného roku https://ccv.ujep.cz/seniori-2/rozvrhy/
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 Kampus, Ústí nad Labem, bude určeno a zveřejněno nejpozději do 15.2.2026 pro LS
Cena kurzu	480 Kč/ semestr
Kontakty	Bc. Dana Masopustová – dana.masopustova@ujep.cz Veronika Sládková – veronika.sladkova@ujep.cz Tel. 727 812 381, 475 286 238; Web: ccv.ujep.cz
Příhláška	https://ccv.ujep.cz/seniori-2/prihlaska-na-u3v-ujep/
Termíny pro podání přihlášky	ZS 2026/2027 – do 24.8.2026 LS 2026/2027 – do 25.1.2027 ZS 2027/2028 – do 24.8.2027 LS 2027/2028 – do 25.1.2028
Výuka	nejpozději do 31.8.2027

Kód a název kurzu	PZ14 Trénování paměti seniorů (2026 – 2027)
Kategorie	Psychologie a zdravotnictví
Anotace	
<p>Lektorka je odborníkem na poruchy komunikace a kognitivních funkcí a zároveň certifikovaná trenérka paměti. Ve své praxi se dlouhodobě věnuje práci se seniory, zejména v oblasti podpory kognitivních funkcí, prevence jejich zhoršování a udržení soběstačnosti v běžném životě. Kognitivní trénink slouží k aktivizaci mozku, rozvoji pozornosti a zlepšení dlouhodobé i krátkodobé paměti.</p> <p>Paměť provází člověka celým životem. Díky paměti si uchováváme vědomosti, prožitky, dovednosti, uvědomujeme si, kdo jsme, vnímáme svou jedinečnost. Paměť je základem úspěchu, je nezbytnou součástí dobrého a produktivního fungování. Umožňuje nám uchovávat informace a znovu je používat. Jde o proces vštěpování informací, následného uchování a vybavení a po celé věky se vědci, filozofové, sociologové, či biologové snaží přijít na podstatu jejího fungování. Jak to, že dokážeme uchovat některé informace pouze po krátkou dobu a jiné jsou pevně zakotvené v naší paměti.</p> <p>Pro paměť je nejhorší nečinnost, nedostatek podnětů ke zpracování. Paměť, pokud není adekvátně stimulována, „zleniví“ a pak samozřejmě mnohem hůře funguje.</p>	
Přehled výuky po semestrech – 2026 - 2027	
2026/2027 Zimní semestr	<p>1. Úvod do kognitivních funkcí</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teorie paměti: Co je to paměť, fáze pamatování (vštěpování, uchování, vybavení) a modely kognitivních procesů. • Stárnutí a mozek: Vliv věku na kognitivní funkce a formy prevence. <p>2. Mnemotechniky a metody učení</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vizuální metody: Metoda Loci (metoda cest / palác paměti), metoda příběhu. • Asociativní techniky: Využití představivosti, barvitých asociací a myšlenkových map. • Číselné a slovní metody: Systém číselných tvarů, práce s klíčovými slovy. <p>3. Jazyk, pozornost a logika</p> <ul style="list-style-type: none"> • Slovní zásoba: Cvičení na vyhledávání synonym, přesmyčky, tvoření slov na daná písmena. • Koncentrace: Cvičení zaměřená na udržení pozornosti a vnímání detailů (Kimova hra). • Logické myšlení: Hádanky, číselné řady, sudoku a práce s prostorovým vnímáním. <p>4. Praktický trénink</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vizuomotorika: Používání nedominantní ruky a narušování stereotypů. • Trénink smyslů: Hmatové, čichové a sluchové podněty jako spouštěče vzpomínek. • Spánková hygiena a výživa: Vliv životosprávy (omega-3 mastné kyseliny), spánku a odbourávání stresu na plasticitu mozku.
2026/2027 Letní semestr	
Lektor	Mgr. Štěpánka Zítková
Den, čas výuky	Bude určeno a zveřejněno nejpozději do 15.9.2026 pro ZS Bude určeno a zveřejněno nejpozději do 15.2.2027 pro LS
Rozvrh	Rozvrh pro zimní semestr je zveřejněn do 15.9. daného roku Rozvrh pro letní semestr je zveřejněn do 15.2. daného roku https://ccv.ujep.cz/seniori-2/rozvrhy/
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

	Kampus, Ústí nad Labem, bude určeno a zveřejněno nejpozději do 15.2.2026 pro LS
Cena kurzu	480 Kč/ semestr
Kontakty	Bc. Dana Masopustová – dana.masopustova@ujep.cz Veronika Sládková – veronika.sladkova@ujep.cz Tel. 727 812 381, 475 286 238; Web: ccv.ujep.cz
Příhláška	https://ccv.ujep.cz/seniori-2/prihlaska-na-u3v-ujep/
Termíny pro podání přihlášky	ZS 2026/2027 – do 24.8.2026 LS 2026/2027 – do 25.1.2027 ZS 2027/2028 – do 24.8.2027 LS 2027/2028 – do 25.1.2028
Výuka	nejpozději do 31.8.2027