



ŽIEME ZDRAVO

NOVÝ OBSAH

3-ROČNÉ ŠTÚDIUM

UČEBNÝ PLÁN

1.ROČNÍK - 2021/2022

PODMIENKY PRIJATIA:

vek od 45 rokov
SŠ s maturitou
emailová adresa

ZIMNÝ SEMESTER – 20 HOD.

- Správna výživa a pitný režim ako základ zdravého bytia
- Pohyb ako druhý pilier zdravého života
- Citové potreby v seniorskom veku
- Psychosomatika - ako súvisí telesné a duševné zdravie
- Psychohygiena - základný faktor pre udržanie plnohodnotných vzťahov

LETNÝ SEMESTER – 20 HOD.

- Všeobecné pravidlá prvej pomoci
- Ako si udržať pamäť v dobrej kondícii (teória)
- Tréning pamäti (prax)
- Ako predchádzať stresu a syndróm vyhorenia
- Tvorivosťou proti starobe a zabúdaniu

2.ROČNÍK - 2022/2023

ZIMNÝ SEMESTER – 20 HOD.

- Prirodzené klimatické zmeny
- Najväčšia klimatická zmena
- Ako môžem ja, senior, chrániť prírodu
- Ekologické zásady ohľaduplného života
- Dôležité medzníky v živote človeka na ceste k zdravej emocionalite

LETNÝ SEMESTER – 20 HOD.

- Civilizačné ochorenia
- Vakcinácia v seniorskom veku
- Ozdravný pobyt v kúpeľoch
- Akej klimatickej záťaži môžu čeliť naše deti a vnúčatá
- Ako môžeme ovplyvniť nežiaduce klimatické zmeny

3.ROČNÍK - 2023/2024

ZIMNÝ SEMESTER – 20 HOD.

- Onkologické diagnózy
- Liečivé rastliny v kuchyni
- Bylinky v každodennom živote
- Alergény a prídavné látky v potravinách
- Mikróby vo vode, potravinách a ovzduší

LETNÝ SEMESTER – 20 HOD.

- Je sterilita v domácnosti nevyhnutná?
- Nemocničné nákazy
- Liečba spomienkami
- Miesto seniora v rodine kedysi a dnes
- Mať prečo žiť

**TERMÍN ZASLANIA
ELEKTRONICKEJ PRIHLÁŠKY:**

**od 15. apríla 2021
do 30. júna 2021**

PRIHLASOVANIE

- odoslaním **elektronickej prihlášky**, ktorej formulár bude umiestnený od 15.4.2021 od 8:00 na: **www.ucv.uniza.sk/ Univerzita tretieho veku / Prihláška na štúdium.**
(nie je možné **osobné** podanie prihlášky v kancelárii U3V ani **telefonické** oznámenie záujmu o štúdium)
- Po prijatí elektronickej prihlášky Vás bude koordinátorka emailom informovať o ďalšom postupe.

INFORMÁCIE O ŠTÚDIU

VÝUČBA

- Interval prednášok: každé 3 - 4 týždne.
- Miesto konania prednášok: priestory ÚCV UNIZA, Ulica 1. mája 32 (*v prípade nutnosti prechodu na dištančnú výučbu budú prednášky realizované ONLINE*)
- Rozvrh s konkrétnymi termínmi prednášok dostanú študenti emailom koncom septembra 2021.

POPLATOK

- **Výška poplatku:** 40 EUR/akademický rok (dôchodca, držiteľ preukazu ZŤP, nezamestnaný)
55 EUR/akademický rok (pracujúci, pracujúci dôchodca, SZČO)
- **Termín platby:** do 30. júna 2021
- **Spôsob platby:**
 - 1) Platba na účet:** IBAN: SK318180000007000166707, variabilný symbol 141001
Do poznámky (správy pre príjemcu) je potrebné uviesť priezvisko študenta, za ktorého je platba realizovaná a skratku vzdelávacieho programu (napr. Novakova - ZZ).
 - 2) Platba prostredníctvom poštového poukazu** na účet typu „R“:
č. účtu: 7000166707, kód banky: 8180 (IBAN: SK318180000007000166707),
variabilný symbol 141001,
adresát: Žilinská univerzita v Žiline, Univerzita tretieho veku,
Univerzitná 8215/1, 010 26 Žilina
- Termín a spôsob platby **je potrebné nahlásiť telefonicky alebo mailom** príslušnej koordinátorke.

KOORDINÁTORKA

Ing. Janka Sňahničanová

- **Pevná linka:** 041/513 5043
- **Mobil:** 0918 971 108
- **E-mail:** janka.snahnicanova@uniza.sk

SÍDLO UNIVERZITY TRETIEHO VEKU UNIZA

- Žilinská univerzita v Žiline, Ústav celoživotného vzdelávania
- Ulica 1. mája 32, 010 26 Žilina (oproti autobusovej stanici)