

Univerzita třetího věku Ostrava – Jih

SYLABUS STUDIA

Volitelný studijní program pod záštitou starosty Ostrava - Jih

Ročník: zimní semestr 2024/2025

Organizátor studia: Kulturní zařízení Ostrava – Jih, příspěvková organizace Městského obvodu Ostrava - Jih (Kultura Jih)

Popis studijního programu:

- Studijní program je koncipován jako zájmový program s volitelným studijním plánem a délkou studia.
- V každém semestru se otevírá minimálně 1 kurz v 5 různých tématech: **kreativní tvorba, cizí jazyk, moderní technologie, společnost a zdraví.**
- Každý posluchač se může přihlásit do libovolného počtu kurzů.
- Uchazeč o studium zahajuje v běžném termínu školního roku studium slavnostní imatrikulací.
- K řádnému ukončení studia a slavnostní promoci s předáním certifikátu o absolutoriu se může posluchač přihlásit nejdříve po získání **40 kreditů**. Maximální délka studia není omezena.
- Studium lze přerušit na dobu jednoho roku. Žádost o přerušování studia je nutné zaslat emailem studijní referentce.
- Počet kreditů jednotlivých semestrálních kurzů se liší.
- Ke získání kreditů je nutné splnit podmínky studia, např. minimálně 80% přítomnost na přednáškách, vypracování samostatného úkolu nebo prezentace a podobně. O získání kreditů rozhoduje přednášející, který provádí na konci kurzu zápis do studijního průkazu.
- Dotazy a studijní záležitosti řeší studijní referentka **Jana Kováčková**, každý **pracovní den od 9 do 15 hodin**. Kontaktní email: jana.kovackova@kulturajih.cz, kontaktní telefon: +420 608 812 796.

PŘEHLED PRO AKADEMICKÝ ROK 2024/2025, zimní semestr

<i>semestrální kurz</i>	<i>počet lekcí</i>	<i>počet kreditů</i>	<i>kapacita kurzu</i>	<i>cena (Kč)</i>	<i>přednášející</i>
KREATIVNÍ TVORBA					
Kresba a grafika	5	10	10	1600	Michaela Kopřivová
Ateliér volné tvorby	9	10	12	1700	Radka Vašková Zegzulková
Olejomalba	10	10	10	1800	Eva Faldynová
CIZÍ JAZYK					
Němčina pro seniory I.	14	15	14	800	Jana Sýkorová
Němčina / konverzace	14	15	10	800	Jana Sýkorová
Angličtina pro seniory III.	14	15	15	800	Soňa Glumbíková
Angličtina pro seniory IV.	14	15	15	800	Soňa Glumbíková
Angličtina / konverzace	14	15	10	800	Soňa Glumbíková
MODERNÍ TECHNOLOGIE					
Digitální svět I.	13	15	7	900	Radka Krčová
Digitální svět III.	13	15	7+7	900	Radka Krčová
Fakt jo?!	6	10	30	1100	Transition
SPOLEČNOST					
Emoční inteligence I.	9	10	20	1200	Romana Řezníčková

<i>semestrální kurz</i>	<i>počet lekci</i>	<i>počet kreditů</i>	<i>kapacita kurzu</i>	<i>cena (Kč)</i>	<i>přednášející</i>
Emoční inteligence II.	9	10	20	1200	Romana Řezníčková
Filozofie	9	10	50	800	tým lektorů
Genealogie	14	10	16	1600	Petr Lexa Přendík
ZDRAVÍ					
Terapeutické techniky I.	9	10	10	1100	Lenka Procházková
Terapeutické techniky IV.	9	10	10+10	1100	Lenka Procházková

KRESBA A GRAFIKA / Mgr. Michaela Kopřivová

Základy kresby - stavba, konstrukce, proporce, perspektiva a modelace světlem i stínem. V **kresbě zátiší** si vyzkoušíte základní tvary (krychle, válec, koule), které pak uplatníte při kresbě figury. Výuku kresby bude doprovázet prezentační video.

Vytvoříte si návrh pro grafickou komorní techniku v **linorytu** nebo **papírotisku**. Návrh přenesete na matrici, kterou zpracujete rytím nebo stříháním. Nakonec si z matrice vytisknete grafický list, potisknete tričko/šaty, ubrus nebo tašku.

Součástí ukončení kurzu bude komorní vernisáž v prostorách umělecké školy AVE ART.

Kurz je vhodný pro začátečníky i mírně pokročilé.

Celkem **5 lekcí**, 1 lekce = 4 vyučovací hodiny

Podmínkou pro získání plného počtu kreditů je **80% účast** nebo vypracování zadaného úkolu.

OSNOVA: Kresba zátiší a figury, návrh grafiky a zpracování matrice na linoryt/papírotisk, potisk materiálu dle vlastního výběru.

POMŮCKY: Cena kurzu zahrnuje většinu pomůcek a kreativních potřeb, kromě podkladů - materiálu pro potisk.

Adresa místa konání: AVE ART, Hasičská 550/50, Ostrava – Hrabůvka.

Časový harmonogram:

	Termín	Den	Čas	Místo konání
1	19.9.2024	čtvrtek	16.00-19.15	AVE ART
2	3.10.2024	čtvrtek	16.00-19.15	AVE ART
3	17.10.2024	čtvrtek	16.00-19.15	AVE ART
4	31.10.2024	čtvrtek	16.00-19.15	AVE ART
5	14.11.2024	čtvrtek	16.00-19.15	AVE ART

Změna programu a termínů je vyhrazena. Informace o studiu a případných změnách jsou zasílány emailem.

ATELIÉR VOLNÉ TVORBY / Bc. Radka Vašková Zegzulková

Ateliér volné tvorby je otevřen pro všechny, kteří mají touhu tvořit, ale dosud nemají jasně vymezený styl ani techniku. Volná tvorba je vhodná také pro ty, kteří stále hledají svou ideální výtvarnou techniku, chtějí konzultovat své experimenty nebo vyzkoušet netradiční podklady.

Celkem **9 lekcí**, 1 lekce = 3 vyučovací hodiny.

Podmínkou pro získání plného počtu kreditů je **80% účast** nebo vypracování zadaného úkolu.

OSNOVA: **Základy kresby** (tužka, uhlí, rudka, pastel), základy kompozice a světelné modelace, **základy malby** (akvarel, umělecká tempera, akryl).

POMŮCKY: Cena kurzu zahrnuje většinu pomůcek a kreativních potřeb.

Adresa místa konání: **Klubovna**, Odborářská 677/72, Ostrava-Hrabůvka.

Časový harmonogram:

	Termín	Den	Čas	Místo konání
1	24.9.2024	úterý	16.30-19.00	Klubovna
2	8.10.2024	úterý	16.30-19.00	Klubovna
3	22.10.2024	úterý	16.30-19.00	Klubovna
4	5.11.2024	úterý	16.30-19.00	Klubovna
5	19.11.2024	úterý	16.30-19.00	Klubovna
6	3.12.2024	úterý	16.30-19.00	Klubovna
7	17.12.2024	úterý	16.30-19.00	Klubovna
8	14.1.2025	úterý	16.30-19.00	Klubovna
9	28.1.2025	úterý	16.30-19.00	Klubovna

Změna programu a termínů je vyhrazena. Informace o studiu a případných změnách jsou zasílány emailem.

OLEJOMALBA / Eva Faldynová, malířka a výtvarnice

Seznámíte se s procesem malby krok za krokem, a to jak **malbou ve vrstvách**, tak i **malbou alla prima**. Vysvětlíme si perspektivu při zobrazování krajiny i městských celků. Kurz je převážně praktický, zaměřen na správný postup, kde účastníci budou vytvářet **malby krajin** a budou využívány principy perspektivního zobrazování.

Kurz je vhodný pro všechny, zejména pro začátečníky a mírně pokročilé. Není zde požadavek předchozího výtvarného studia, důležitá je chuť se učit novým věcem.

Celkem **10 lekcí**, 1 lekce = 120 minut.

Podmínkou pro získání plného počtu kreditů je **80% účast** nebo vypracování zadaného úkolu.

OSNOVA: Technika olejomalby, míchání barev, podklady, perspektiva.

POMŮCKY: Cena kurzu zahrnuje většinu pomůcek a kreativních potřeb.

Adresa místa konání: Klubovna, Odborářská 677/72, Ostrava-Hrabůvka.

Časový harmonogram:

	Termín	Den	Čas	Místo konání
1	13.9.2024	pátek	9.00-12.00	Klubovna
2	20.9.2024	pátek	9.00-12.00	Klubovna
3	27.9.2024	pátek	9.00-12.00	Klubovna
4	4.10.2024	pátek	9.00-12.00	Klubovna
5	11.10.2024	pátek	9.00-12.00	Klubovna
6	18.10.2024	pátek	9.00-12.00	Klubovna
7	25.10.2024	pátek	9.00-12.00	Klubovna
8	1.11.2024	pátek	9.00-12.00	Klubovna
9	8.11.2024	pátek	9.00-12.00	Klubovna
10	15.11.2024	pátek	9.00-12.00	Klubovna

Změna programu a termínů je vyhrazena. Informace o studiu a případných změnách jsou zasílány emailem.

NĚMČINA PRO SENIORY I. / Mgr. Jana Sýkorová

Kurz je určen úplným začátečníkům. Výuka výslovnosti, základní slovní zásoba, jednoduchá větná spojení v pomalém tempu dle potřeb studentů.

K výuce budou použita skripta připravená lektorkou a využita také audiovizuální technika.

Celkem **14 lekcí**, 1 lekce = 60 minut.

Podmínkou pro získání plného počtu kreditů je **60% účast** nebo vypracování zadaného úkolu.

Adresa místa konání: K-TRIO, Dr. Martíňka 1439/4, Ostrava-Hrabůvka.

Časový harmonogram:

	Termín	Den	Čas	Místo konání
1	12.9.2024	čtvrtek	16.00-17.00	K-TRIO
2	19.9.2024	čtvrtek	16.00-17.00	K-TRIO
3	26.9.2024	čtvrtek	16.00-17.00	K-TRIO
4	3.10.2024	čtvrtek	16.00-17.00	K-TRIO
5	10.10.2024	čtvrtek	16.00-17.00	K-TRIO
6	17.10.2024	čtvrtek	16.00-17.00	K-TRIO
7	24.10.2024	čtvrtek	16.00-17.00	K-TRIO
8	31.10.2024	čtvrtek	16.00-17.00	K-TRIO
9	7.11.2024	čtvrtek	16.00-17.00	K-TRIO
10	14.11.2024	čtvrtek	16.00-17.00	K-TRIO
11	21.11.2024	čtvrtek	16.00-17.00	K-TRIO
12	28.11.2024	čtvrtek	16.00-17.00	K-TRIO
13	5.12.2024	čtvrtek	16.00-17.00	K-TRIO
14	12.12.2024	čtvrtek	16.00-17.00	K-TRIO

Změna programu a termínů je vyhrazena. Informace o studiu a případných změnách jsou zasilány emailem.

NĚMČINA - KONVERZACE / Mgr. Jana Sýkorová

Kurz je vhodný pro věčné začátečníky a mírně pokročilé. Je zaměřený převážně na konverzaci, ale součástí bude i gramatika k právě probíranému tématu. V hodinách je posílena konverzační složka tak, aby získané znalosti dovedli účastníci kurzu použít bez větších problémů v praxi. Absolventi kurzu si odnesou jazykové znalosti, které jsou schopni uplatnit v zahraničí.

Celkem **14 lekcí**, 1 lekce = 60 minut.

Podmínkou pro získání plného počtu kreditů je **60% účast** nebo vypracování zadaného úkolu.

Adresa místa konání: K-TRIO, Dr. Martínka 1439/4, Ostrava-Hrabůvka.

Časový harmonogram:

	Termín	Den	Čas	Místo konání
1	16.9.2024	pondělí	16.00-17.00	K-TRIO
2	23.9.2024	pondělí	16.00-17.00	K-TRIO
3	30.9.2024	pondělí	16.00-17.00	K-TRIO
4	14.10.2024	pondělí	16.00-17.00	K-TRIO
5	21.10.2024	pondělí	16.00-17.00	K-TRIO
6	4.11.2024	pondělí	16.00-17.00	K-TRIO
7	11.11.2024	pondělí	16.00-17.00	K-TRIO
8	18.11.2024	pondělí	16.00-17.00	K-TRIO
9	25.11.2024	pondělí	16.00-17.00	K-TRIO
10	2.12.2024	pondělí	16.00-17.00	K-TRIO
11	9.12.2024	pondělí	16.00-17.00	K-TRIO
12	16.12.2024	pondělí	16.00-17.00	K-TRIO
13	6.1.2025	pondělí	16.00-17.00	K-TRIO
14	13.1.2025	pondělí	16.00-17.00	K-TRIO

Změna programu a termínů je vyhrazena. Informace o studiu a případných změnách jsou zasilány emailem.

ANGLIČTINA PRO SENIORY III. / Mgr. Soňa Glumbíková

Kurz je určen absolventům předcházejícího semestrálního kurzu **Angličtina II.**, bez absolvování předcházejícího kurzu se může posluchač přihlásit pouze po dohodě s lektorkou.

Ve výuce budou použita učebnice *Speak out* (možné zakoupit přímo u lektorky) a využita také audiovizuální technika.

Celkem **14 lekcí**, 1 lekce = 60 minut.

Podmínkou pro získání plného počtu kreditů je **60% účast** nebo vypracování zadaného úkolu.

Adresa místa konání: K-TRIO, Dr. Martíňka 1439/4, Ostrava-Hrabůvka.

Časový harmonogram:

	Termín	Den	Čas	Místo konání
1	16.9.2024	pondělí	16.30-17.30	K-TRIO
2	23.9.2024	pondělí	16.30-17.30	K-TRIO
3	30.9.2024	pondělí	16.30-17.30	K-TRIO
4	14.10.2024	pondělí	16.30-17.30	K-TRIO
5	21.10.2024	pondělí	16.30-17.30	K-TRIO
6	4.11.2024	pondělí	16.30-17.30	K-TRIO
7	11.11.2024	pondělí	16.30-17.30	K-TRIO
8	18.11.2024	pondělí	16.30-17.30	K-TRIO
9	25.11.2024	pondělí	16.30-17.30	K-TRIO
10	2.12.2024	pondělí	16.30-17.30	K-TRIO
11	9.12.2024	pondělí	16.30-17.30	K-TRIO
12	16.12.2024	pondělí	16.30-17.30	K-TRIO
13	6.1.2025	pondělí	16.30-17.30	K-TRIO
14	13.1.2025	pondělí	16.30-17.30	K-TRIO

Změna programu a termínů je vyhrazena. Informace o studiu a případných změnách jsou zasílány emailem.

ANGLIČTINA PRO SENIORY IV. / Mgr. Soňa Glumbíková

Kurz je určen absolventům předcházejícího semestrálního kurzu **Angličtina III.** nebo mírně pokročilé studenty, bez absolvování předcházejícího kurzu se může posluchač přihlásit pouze po dohodě s lektorkou.

Ve výuce budou použita učebnice *Speak out* (možné zakoupit přímo u lektorky) a využita také audiovizuální technika.

Celkem **14 lekcí**, 1 lekce = 60 minut.

Podmínkou pro získání plného počtu kreditů je **60% účast** na lekcích nebo vypracování zadaného úkolu.

Adresa místa konání: K-TRIO, Dr. Martíňka 1439/4, Ostrava-Hrabůvka.

Časový harmonogram:

	Termín	Den	Čas	Místo konání
1	16.9.2024	pondělí	15.00-16.00	K-TRIO
2	23.9.2024	pondělí	15.00-16.00	K-TRIO
3	30.9.2024	pondělí	15.00-16.00	K-TRIO
4	14.10.2024	pondělí	15.00-16.00	K-TRIO
5	21.10.2024	pondělí	15.00-16.00	K-TRIO
6	4.11.2024	pondělí	15.00-16.00	K-TRIO
7	11.11.2024	pondělí	15.00-16.00	K-TRIO
8	18.11.2024	pondělí	15.00-16.00	K-TRIO
9	25.11.2024	pondělí	15.00-16.00	K-TRIO
10	2.12.2024	pondělí	15.00-16.00	K-TRIO
11	9.12.2024	pondělí	15.00-16.00	K-TRIO
12	16.12.2024	pondělí	15.00-16.00	K-TRIO
13	6.1.2025	pondělí	15.00-16.00	K-TRIO
14	13.1.2025	pondělí	15.00-16.00	K-TRIO

Změna programu a termínů je vyhrazena. Informace o studiu a případných změnách jsou zasílány emailem.

ANGLIČTINA - KONVERZACE / Mgr. Soňa Glumbíková

Kurz je vhodný pro věčné začátečníky a mírně pokročilé studenty se základní znalostí gramatiky. Určen je všem, kteří si chtějí zlepšit dovednost mluveného slova, získat sebedůvěru a schopnost reagovat v základních situacích běžného života. Small talk, cestování, nakupování, telefonování a další.

Celkem **14 lekcí**, 1 lekce = 60 minut.

Podmínkou pro získání plného počtu kreditů je **60% účast** na lekcích nebo vypracování zadaného úkolu.

Adresa místa konání: **K-TRIO**, Dr. Martíňka 1439/4, Ostrava-Hrabůvka.

Časový harmonogram:

	Termín	Den	Čas	Místo konání
1	17.9.2024	úterý	15.00-16.00	K-TRIO
2	24.9.2024	úterý	15.00-16.00	K-TRIO
3	1.10.2024	úterý	15.00-16.00	K-TRIO
4	15.10.2024	úterý	15.00-16.00	K-TRIO
5	22.10.2024	úterý	15.00-16.00	K-TRIO
6	5.11.2024	úterý	15.00-16.00	K-TRIO
7	12.11.2024	úterý	15.00-16.00	K-TRIO
8	19.11.2024	úterý	15.00-16.00	K-TRIO
9	26.11.2024	úterý	15.00-16.00	K-TRIO
10	3.12.2024	úterý	15.00-16.00	K-TRIO
11	10.12.2024	úterý	15.00-16.00	K-TRIO
12	17.12.2024	úterý	15.00-16.00	K-TRIO
13	7.1.2025	úterý	15.00-16.00	K-TRIO
14	14.1.2025	úterý	15.00-16.00	K-TRIO

Změna programu a termínů je vyhrazena. Informace o studiu a případných změnách jsou zasílány emailem.

DIGITÁLNÍ SVĚT I. / Radka Krčová, certifikovaná lektorka

Kurz je vhodný pro úplné i stále začátečníky. Seznámení s počítačem, funkcemi a praktickým využitím. Studenti mají na semináři k dispozici studijní notebook nebo mohou používat vlastní (podmínkou je operační systém Windows 10).

Celkem **13 lekcí**, 1 lekce = 120 minut.

Podmínkou pro získání plného počtu kreditů je **80% účast** na lekcích nebo vypracování zadaného úkolu.

OSNOVA: Nákupy a bankovníctví, datové schránky a identita občana, mapy, navigace, knihovna, hudba, doprava, záchranka, sociální sítě, hry a zábava, bezpečnost a ochrana osobních údajů.

Adresa místa konání: Úřad Ostrava - Jih, Horní 791/3, Ostrava-Hrabůvka.

Časový harmonogram:

	Termín	Den	Čas	Místo konání
1	18.9.2024	středa	16.00-18.00	OV – Jih, PC učebna
2	25.9.2024	středa	16.00-18.00	OV – Jih, PC učebna
3	2.10.2024	středa	16.00-18.00	OV – Jih, PC učebna
4	9.10.2024	středa	16.00-18.00	OV – Jih, PC učebna
5	16.10.2024	středa	16.00-18.00	OV – Jih, PC učebna
6	23.10.2024	středa	16.00-18.00	OV – Jih, PC učebna
7	30.10.2024	středa	16.00-18.00	OV – Jih, PC učebna
8	6.11.2024	středa	16.00-18.00	OV – Jih, PC učebna
9	13.11.2024	středa	16.00-18.00	OV – Jih, PC učebna
10	20.11.2024	středa	16.00-18.00	OV – Jih, PC učebna
11	27.11.2024	středa	16.00-18.00	OV – Jih, PC učebna
12	4.12.2024	středa	16.00-18.00	OV – Jih, PC učebna
13	11.12.2024	středa	16.00-18.00	OV – Jih, PC učebna

Změna programu a termínů je vyhrazena. Informace o studiu a případných změnách jsou zasílány emailem.

DIGITÁLNÍ SVĚT III. / Radka Krčová, certifikovaná lektorka

Kurz je vhodný pro posluchače, kteří mají základní dovednosti práce na počítači a tabletu. Studenti mají na semináři k dispozici studijní notebook nebo mohou používat vlastní (podmínkou je operační systém Windows 10).

Celkem **13 lekcí**, 1 lekce = 120 minut.

Podmínkou pro získání plného počtu kreditů je **80% účast** na lekcích nebo vypracování zadaného úkolu.

OSNOVA: Bezpečnost na internetu, tvorba bezpečných hesel, komunikace PC a mobilu s androidem, komunikace s úřady, umělá inteligence, plánování výletů pomocí map, sdílení dokumentů, fotek, zpráv, úprava fotek a tvorba videí, usnadňující aplikace.

Adresa místa konání: **Úřad Ostrava - Jih**, Horní 791/3, Ostrava-Hrabůvka.

Časový harmonogram:

1. SKUPINA

	Termín	Den	Čas	Místo konání
1	16.9.2024	pondělí	10.00-12.00	OV – Jih, PC učebna
2	23.9.2024	pondělí	10.00-12.00	OV – Jih, PC učebna
3	30.9.2024	pondělí	10.00-12.00	OV – Jih, PC učebna
4	7.10.2024	pondělí	10.00-12.00	OV – Jih, PC učebna
5	14.10.2024	pondělí	10.00-12.00	OV – Jih, PC učebna
6	21.10.2024	pondělí	10.00-12.00	OV – Jih, PC učebna
7	4.11.2024	pondělí	10.00-12.00	OV – Jih, PC učebna
8	11.11.2024	pondělí	10.00-12.00	OV – Jih, PC učebna
9	18.11.2024	pondělí	10.00-12.00	OV – Jih, PC učebna
10	25.11.2024	pondělí	10.00-12.00	OV – Jih, PC učebna
11	2.12.2024	pondělí	10.00-12.00	OV – Jih, PC učebna
12	9.12.2024	pondělí	10.00-12.00	OV – Jih, PC učebna
13	16.12.2024	pondělí	10.00-12.00	OV – Jih, PC učebna

2. SKUPINA

	Termín	Den	Čas	Místo konání
1	16.9.2024	pondělí	16.00-18.00	OV – Jih, PC učebna
2	23.9.2024	pondělí	16.00-18.00	OV – Jih, PC učebna
3	30.9.2024	pondělí	16.00-18.00	OV – Jih, PC učebna
4	7.10.2024	pondělí	16.00-18.00	OV – Jih, PC učebna
5	14.10.2024	pondělí	16.00-18.00	OV – Jih, PC učebna
6	21.10.2024	pondělí	16.00-18.00	OV – Jih, PC učebna
7	4.11.2024	pondělí	16.00-18.00	OV – Jih, PC učebna
8	11.11.2024	pondělí	16.00-18.00	OV – Jih, PC učebna
9	18.11.2024	pondělí	16.00-18.00	OV – Jih, PC učebna
10	25.11.2024	pondělí	16.00-18.00	OV – Jih, PC učebna
11	2.12.2024	pondělí	16.00-18.00	OV – Jih, PC učebna
12	9.12.2024	pondělí	16.00-18.00	OV – Jih, PC učebna
13	16.12.2024	pondělí	16.00-18.00	OV – Jih, PC učebna

Změna programu a termínů je vyhrazena. Informace o studiu a případných změnách jsou zasílány emailem.

FAKT JO?! / Transition, žurnalistická společnost

Pro obyčejného člověka není snadné se v dnešní záplavě informací z médií a internetu vyznat. Proto se na tomto kurzu dozvíte, jak si může každý z nás dát pozor, abychom nenaletěli na "falešné" zprávy, naučíte se ty falešné zprávy velmi dobře rozeznávat a ověřovat zdroje informací. Zkrátka na internetu ale i v celém světě médií (televize, rozhlas nebo tisk) budete od této chvíle jako doma a nikomu se už nepodaří „tahat vás za nos“.

Zjistíte, jak se zprávy připravují. Nahlédnete do zákulisí Českého rozhlasu. Dozvíte se kdo a proč vytváří falešné zprávy a co z toho vlastně má a mnoho dalších zajímavých, a hlavně užitečných informací.

Celkem **6 lekcí**, 1 lekce = 90 minut.

Podmínkou pro získání plného počtu kreditů je **80% účast** na lekcích nebo vypracování zadaného úkolu.

OSNOVA:

- **Zdravý selský rozum pro dobu informační.** Jak rozpoznat pravdu a lež o událostech kolem nás i ve světě? Kterým zdrojům informací můžeme důvěřovat? Kdo jsou původci záměrně lživých informací a co z toho mají? / **Jaroslav Valůch**, zpravodajská organizace Transitions
- **Mediální ověřovna.** Co je to vlastně umělá inteligence ve zkratce AI? Základy umělé inteligence a její aplikace v digitálním světě. Představíme si způsoby, jakými analyzuje a zpracovává informace, a ukážeme si, jak může tato technologie ovlivňovat náš každodenní život a konzumaci informací. / lektoři žurnalistické organizace Transitions
- **Mediální ověřovna.** Praktické seznámení s nástroji umělé inteligence, které můžete použít pro získávání informací a tvorbu textu, obrázků a videí. Srozumitelně vás provedeme všemi kroky od založení účtu v aplikacích až po jejich plnohodnotné používání tak, abyste to bez problémů po školení zvládli doma sami. / lektoři žurnalistické organizace Transitions
- **Mediální ověřovna.** Zaměříme se na to, jak umělá inteligence mění možnosti vytváření, šíření ale také rozpoznávání falešného obsahu. Seznámíte se s pojmy jako je "Deep Fake" (čti „dýp fejk“) a naučíte se

používat umělou inteligenci k tomu, aby vás před různými podvodníky ochránila. / lektori žurnalistické organizace Transitions

- **Jak se rodí zprávy?** Exkurze do Českého rozhlasu Ostrava. Nahlédnutí do skutečné práce redaktorů a jejich prostředí. / **Mgr. Tomáš Pika**, redaktor zpravodajství Českého rozhlasu
- **Na okraji zájmu aneb Regionální žurnalistika v našem kraji.** Proč je regionální žurnalistika důležitá? Jaký je její stav v Moravskoslezském kraji? A jak ji můžou zlepšit sami občané? Na tyto otázky budeme společně hledat odpovědi v diskuzi s novináři nové regionální investigativní a analytické redakce Okraj. / **Jan Žabka**, zpravodajská organizace Transitions
- **Sociální sítě - Instagram, Facebook, Twitter, YouTube, TikTok a ti další.** Poskytneme vám základní přehled o tom, co tyto platformy jsou, jak fungují, prozkoumáme jejich společenský dopad a důležitost. Kurz je určen nejen pro ty, kteří chtějí sociální sítě aktivně využívat, ale i pro ty, kteří si přejí získat jasný přehled o tom, proč jsou sociální sítě populární a jaký mají vliv na společnost. / **Kateřina Lukaničová**, zpravodajská organizace Transitions

Adresa místa konání: K-TRIO, Dr. Martíňka 1439/4, Ostrava-Hrabůvka.

Časový harmonogram:

	Termín	Den	Čas	Místo konání
1	9.10.2024	středa	16.00-17.30	K-TRIO
2	17.10.2024	čtvrtek	16.00-17.30	K-TRIO
3	30.10.2024	středa	16.00-17.30	K-TRIO
4	13.11.2024	středa	16.00-17.30	K-TRIO
5	27.11.2024	středa	bude upřesněno	ČRO, bude upřesněno
6	29.1.2025	středa	16.00-17.30	K-TRIO
7	12.2.2025	středa	16.00-17.30	K-TRIO

Změna programu a termínů je vyhrazena. Informace o studiu a případných změnách jsou zasílány emailem.

EMOČNÍ INTELIGENCE I. / Mgr. Romana Řezníčková

Emoční inteligence (EQ) pomáhá **porozumět našim emocím** a její rozvoj v osobním životě přináší mnoho pozitivních důsledků. Tento kurz cíleně spojuje EQ s porozuměním naší osobnosti. **Porozumění svému typu osobnosti zkvalitní váš život.** Budete spokojenější a v souladu se sebou. Prohloubíte své sebepoznání, **sebevědomí** a **sebedůvěru, sebeovládání, motivaci, empatii.** Rozšíříte své schopnosti v oblasti komunikace a zvládnutí konfliktních situací.

Celkem **9 lekcí**, 1 lekce = 3 vyučovací hodiny.

Podmínkou pro získání plného počtu kreditů je **80% účast** nebo vypracování zadaného úkolu.

OSNOVA: Význam a důležitost EQ, sebepoznání a sebeuvědomění ve vztahu k emocím, techniky pro správné vyjadřování emocí a regulaci emocionálního stavu, řízení vlastních emocí, empatie a soucit, jak budovat a udržovat zdravé vztahy, EQ a komunikace, techniky pro snižování stresu a zvládnutí emočně náročných situací, EQ a rozhodování, síla emočních vzorců a destruktivních myšlenkových forem, emoční spouštěče a bludné kruhy, mentální nastavení, vnitřní a vnější motivace.

Adresa místa konání: **K-TRIO**, Dr. Martínka 1439/4, Ostrava-Hrabůvka.

Časový harmonogram:

	Termín	Den	Čas	Místo konání
1	22.10.2024	úterý	15.30-18.00	K-TRIO
2	5.11.2024	úterý	15.30-18.00	K-TRIO
3	19.11.2024	úterý	15.30-18.00	K-TRIO
4	3.12.2024	úterý	15.30-18.00	K-TRIO
5	17.12.2024	úterý	15.30-18.00	K-TRIO
6	14.1.2025	úterý	15.30-18.00	K-TRIO
7	28.1.2025	úterý	15.30-18.00	K-TRIO
8	11.2.2025	úterý	15.30-18.00	K-TRIO
9	18.2.2025	úterý	15.30-18.00	K-TRIO

Změna programu a termínů je vyhrazena. Informace o studiu a případných změnách jsou zasílány emailem.

EMOČNÍ INTELIGENCE II. / Mgr. Romana Řezníčková

Kurz je určen zejména absolventům předcházejícího semestrálního kurzu **Emoční inteligence v praxi I.**, jeho absolvování ale není podmínkou pro přihlášení k tomuto kurzu.

Celkem **9 lekcí**, 1 lekce = 3 vyučovací hodiny.

Podmínkou pro získání plného počtu kreditů je **80% účast** nebo vypracování zadaného úkolu.

OSNOVA: Odhalte svůj temperament, poznávejte barvy a osobnosti, navigujte se ve světě emocí, vytvářejte silné mosty porozumění, proměňte konflikty v harmonii, vdechněte život svým snům, sebevědomí bez hranic, klíč k naplněným vztahům a spokojenosti, využijte sílu optimismu.

Adresa místa konání: K-TRIO, Dr. Martíňka 1439/4, Ostrava-Hrabůvka.

Časový harmonogram:

	Termín	Den	Čas	Místo konání
1	1.10.2024	úterý	15.30-18.00	K-TRIO
2	15.10.2024	úterý	15.30-18.00	K-TRIO
3	29.10.2024	úterý	15.30-18.00	K-TRIO
4	12.11.2024	úterý	15.30-18.00	K-TRIO
5	26.11.2024	úterý	15.30-18.00	K-TRIO
6	10.12.2024	úterý	15.30-18.00	K-TRIO
7	7.1.2025	úterý	15.30-18.00	K-TRIO
8	21.1.2025	úterý	15.30-18.00	K-TRIO
9	4.2.2025	úterý	15.30-18.00	K-TRIO

Změna programu a termínů je vyhrazena. Informace o studiu a případných změnách jsou zasílány emailem.

FILOZOFIE / Dr. Phil. Lenka Naldoniová; ThLic. Vladimír Šiler, Dr.;
Mgr. Roman Hloch, Ph.D.; Mgr. Ing. Aleš Kelnar

Ochutnávka širokého spektra teoretických i praktických „problémů“, jimiž se filozofové zabývali v minulosti, a které jsou řešeny i v dnešní době.

OSNOVA:

- Vztah řeckého dramatu a antické filozofie / **Mgr. Roman Hloch, Ph.D.**
- Pojetí duše v antickém myšlení a filozofii; pojetí božstva u Platóna, Aristotela a stoiků / **Mgr. Roman Hloch, Ph.D.**
- Filozofie v obrazech – renesance; Florenská Akademie od Platóna k Machiavelimu / **Dr. Phil. Lenka Naldoniová**
- Buddhismus – filozofie, etika, psychologie, náboženství / **Mgr. Ing. Aleš Kelnar**
- Filozofové v zahradě – myšlení v přírodě, myšlení o krajině. Francesco Petrarca, František z Assisi, Jean Jacques Rousseau, Henry David Thoreau, Friedrich Nietzsche, Ludwig Wittgenstein / **ThLic. Vladimír Šiler, Dr.**
- Současná etika a teorie ctností; morální dilemata a jejich řešení z pohledu současných etických teorií / **Mgr. Roman Hloch, Ph.D.**
- Filozofové u stolu – člověk je, co jí. Jak spolu souvisí život a dílo myslitele? Filozofie jídla. Etika a estetika stolování / **ThLic. Vladimír Šiler, Dr.**
- Nietzsche proti Platonovi – nihilismus, nadčlověk a smrt boha / **Dr. Phil. Lenka Naldoniová**
- Dostojevskij v kontextu ruské filozofie; Masaryk a Dostojevskij: Rusko a Evropa / **Dr. Phil. Lenka Naldoniová**

Celkem **9 lekcí**, 1 lekce = 3 vyučovací hodiny.

Podmínkou pro získání plného počtu kreditů je **80% účast** na lekcích nebo vypracování zadaného úkolu.

Adresa místa konání: Komorní klub, Velflíkova 8, Ostrava-Hrabůvka.

Časový harmonogram:

	Termín	Den	Čas	Místo konání
1	17.9.2024	úterý	16.30-19.45	Komorní klub
2	1.10.2024	úterý	16.30-19.45	Komorní klub
3	15.10.2024	úterý	16.30-19.45	Komorní klub
4	29.10.2024	úterý	16.30-19.45	Komorní klub
5	12.11.2024	úterý	16.30-19.45	Komorní klub
6	26.11.2024	úterý	16.30-19.45	Komorní klub
7	10.12.2024	úterý	16.30-19.45	Komorní klub
8	7.1.2025	úterý	16.30-19.45	Komorní klub
9	21.1.2025	úterý	16.30-19.45	Komorní klub

Změna programu a termínů je vyhrazena. Informace o studiu a případných změnách jsou zasílány emailem.

GENEALOGIE / Mgr. Petra Lexa Přendík

Aneb vytvoř si svůj vlastní rodokmen - kurz je zaměřen na pátrání po předcích a provází studenty od sebe samých k rodinným kořenům daleko do minulosti.

Posluchači se dozví, jak online z pohodlí svého domova vyhledávat své předky až do období 17. století, jak záznamy třídit, vytvářet rodopisný strom, rodovou kroniku nebo jak dát celému rodokmenu „punc“ prostřednictvím dalších archiválií. Součástí každé lekce bude aktivní hledání v online badatelnách a webech pro nácvik samostatného bádání.

POZOR – na kurz se mohou přihlásit pouze studenti, kteří ovládají práci s počítačem, umí se dobře orientovat a vyhledávat informace na internetu a mají základní dovednosti práce s MS Excel a MS Word.

Celkem **10 lekcí**, 1 lekce = 3 x 45 minut.

Podmínkou pro získání plného počtu kreditů je **60% účast** na lekcích nebo vypracování zadaného úkolu.

Adresa místa konání: Úřad Ostrava - Jih, Horní 791/3, Ostrava-Hrabůvka.

Časový harmonogram:

	Termín	Den	Čas	Místo konání
1	26.9.2024	čtvrtek	10.30-12.45	OV – Jih, PC učebna
2	10.10.2024	čtvrtek	10.30-12.45	OV – Jih, PC učebna
3	24.10.2024	čtvrtek	10.30-12.45	OV – Jih, PC učebna
4	7.11.2024	čtvrtek	10.30-12.45	OV – Jih, PC učebna
5	21.11.2024	čtvrtek	10.30-12.45	OV – Jih, PC učebna
6	5.12.2024	čtvrtek	10.30-12.45	OV – Jih, PC učebna
7	12.12.2024	čtvrtek	10.30-12.45	OV – Jih, PC učebna
8	2.1.2025	čtvrtek	10.30-12.45	OV – Jih, PC učebna
9	16.1.2025	čtvrtek	10.30-12.45	OV – Jih, PC učebna
10	30.1.2025	čtvrtek	10.30-12.00	OV – Jih, PC učebna

Změna programu a termínů je vyhrazena. Informace o studiu a případných změnách jsou zasílány emailem.

TERAPEUTICKÉ TECHNIKY I. / Bc. Lenka Procházková

Masáže jako prevence zdravotních potíží a jejich využití formou samoléčby (automasáže). Posluchači se prostřednictvím praktických seminářů naučí využívat reflexní masáž nohou AN-MO a kraniosakrální terapii pro své vlastní potřeby a nastartování samoozdravujících procesů.

OSNOVA:

Reflexní masáž nohou AN-MO: úvod, mapa reflexních plošek, příprava a masáž nohou. Kraniosakrální terapie (masáž): úvod a historie, ošetření příčných struktur, spodiny lebeční a lebečních kostí, 10 bodový protokol ošetření dle Dr. Upledgera.

Celkem **9 lekcí**, 1 lekce = 2 hodiny, 30 minut.

Podmínkou pro získání plného počtu kreditů je **80% účast** na lekcích nebo vypracování zadaného úkolu.

Adresa místa konání: K-TRIO, Dr. Martínka 1439/4, Ostrava-Hrabůvka.

Časový harmonogram:

	Termín	Den	Čas	Místo konání
1	16.9.2024	pondělí	15.00-17.30	K-TRIO
2	30.9.2024	pondělí	15.00-17.30	K-TRIO
3	14.10.2024	pondělí	15.00-17.30	K-TRIO
4	11.11.2024	pondělí	15.00-17.30	K-TRIO
5	25.11.2024	pondělí	15.00-17.30	K-TRIO
6	9.12.2024	pondělí	15.00-17.30	K-TRIO
7	6.1.2025	pondělí	15.00-17.30	K-TRIO
8	20.1.2025	pondělí	15.00-17.30	K-TRIO
9	3.2.2025	pondělí	15.00-17.30	K-TRIO

Změna programu a termínů je vyhrazena. Informace o studiu a případných změnách jsou zasílány emailem.

TERAPEUTICKÉ TECHNIKY IV. / Bc. Lenka Procházková

Semestrální kurz volně navazuje na předcházející kurz „Terapeutické techniky III.“. Absolvování předcházejícího kurzu není podmínkou.

Kurz se věnuje technice automatické diagnostické kresby a muzikoterapii. Naučíte se zdravotní diagnostiku osob, zvířat, prostorů, vztahů a situací. Zvědomíte si karmické souvislosti. V muzikoterapii se seznámíte s prací se šamanským bubnem, tibetskými mísami a ladičkami.

OSNOVA: Diagnostická automatická kresba, muzikoterapie

Celkem **9 lekcí**, 1 lekce = 2 hodiny, 30 minut.

Podmínkou pro získání plného počtu kreditů je **80% účast** na lekcích nebo vypracování zadaného úkolu.

Adresa místa konání: **K-TRIO**, Dr. Martíňka 1439/4, Ostrava-Hrabůvka.

Časový harmonogram:

1. SKUPINA

	Termín	Den	Čas	Místo konání
1	18.9.2024	středa	10.00-12.30	K-TRIO
2	2.10.2024	středa	10.00-12.30	K-TRIO
3	30.10.2024	středa	10.00-12.30	K-TRIO
4	13.11.2024	středa	10.00-12.30	K-TRIO
5	27.11.2024	středa	10.00-12.30	K-TRIO
6	11.12.2024	středa	10.00-12.30	K-TRIO
7	8.1.2025	středa	10.00-12.30	K-TRIO
8	22.1.2025	středa	10.00-12.30	K-TRIO
9	5.2.2025	středa	10.00-12.30	K-TRIO

2. SKUPINA

	Termín	Den	Čas	Místo konání
1	18.9.2024	středa	15.00-17.30	K-TRIO
2	2.10.2024	středa	15.00-17.30	K-TRIO
3	30.10.2024	středa	15.00-17.30	K-TRIO
4	13.11.2024	středa	15.00-17.30	K-TRIO
5	27.11.2024	středa	15.00-17.30	K-TRIO
6	11.12.2024	středa	15.00-17.30	K-TRIO
7	8.1.2025	středa	15.00-17.30	K-TRIO
8	22.1.2025	středa	15.00-17.30	K-TRIO
9	5.2.2025	středa	15.00-17.30	K-TRIO

Změna programu a termínů je vyhrazena. Informace o studiu a případných změnách jsou zasílány emailem.



Realizováno za finanční podpory dotačního titulu
Program na podporu zdravého stárnutí
v Moravskoslezském kraji na rok 2024.