**Jak si užít stáří a poznat nové přátele?**

**V Pevnosti poznání se mohou senioři hlásit do kurzu**

(Olomouc 13. ledna 2023) **- Aktivní senioři se mohou od 23. ledna hlásit do prvního ročníku vzdělávacího cyklu Blízká setkání třetího věku v Pevnosti poznání v Olomouci. Kurz je určený pro všechny zájemce, kteří se chtějí dozvědět něco nového z oblasti fyziologie lidského těla, trénování paměti, zdravého životního stylu a správného pohybu. V inspirativním prostředí science centra mohou navázat nová přátelství a smysluplně trávit volný čas ve společnosti svých vrstevníků.**

[Kurz pro seniory](https://www.pevnostpoznani.cz/pro-seniory/1-rocnik/) se koná od 20. února každé pondělí a jeho účastníci se podívají do interaktivních expozic popularizačního centra Přírodovědecké fakulty UP. Budou mít příležitost vyzkoušet si i jednotlivé exponáty a také se budou učit v obřím modelu mozku, kde zjistí, jak tento super počítač lidského těla funguje, jak jej trénovat a využívat ke spokojenému životu.

***“****S přibývajícími roky je velmi důležité porozumět, jak naše tělo - a především mozek - fungují, protože jen tak pochopíme, čím můžeme projevy stárnutí zpomalit a stále si tak užívat naplno života. S pomocí exponátů a zážitkových lekcí účastníkům zábavnou a srozumitelnou formou odhalujeme taje lidského fungování a ukazujeme jim cestu, jak maximálně zmírnit projevy stáří, přijmout je a naučit se s nimi pracovat*,“ popsala význam kurzu lektorka Ivana Fellnerová. Ta je zároveň předsedkyní spolku Pro poznání, který aktivity organizuje.

Senioři se seznámí nejen se základními fyziologickými procesy a příčinami onemocnění typických pro vyšší věk, ale také se dozví, jak mohou projevy stáří, popř. progresi onemocnění zpomalit nebo jim dokonce předcházet. V hodinách nazvaných Pohyb pro zdraví se například naučí správně dýchat a domů si odnesou i rady a tipy na jednoduché cviky.

*„Pohyb patří mezi hlavní biologickou potřebu všech živých bytostí, ale člověk jako jediná živá bytost má tu možnost se rozhodnout, zda se bude hýbat nebo bude pasivní. Kladný vliv pohybu**má příznivé účinky na psychiku jedince. A v našich lekcích se naučíme cviky a praktické rady, jak udržet náš pohybový aparát co nejdéle v dobré kondici,“* řekla fyzioterapeutka Lenka Fasnerová.

Účastnice kurzu Miroslava Nebuchlová nastoupila do 1. ročníku v roce 2022 a na podzim pokračovala ve 2. ročníku. *“ Dlouho jsem váhala, zda se se do takového kurzu přihlásit. Již řadu let mě trápí špatný zrak a měla jsem vzhledem k tomuto handicapu obavy, že nebudu lekce zvládat. Díky skvělému přístupu lektorů a kolektivu jsem si kurz plnohodnotně užila a zjistila, že strach byl zbytečný. Vše do sebe krásně zapadalo, přednášky o fyziologii člověka jsem mohla hned vzápětí využít u cvičení i v běžném životě. Trénování paměti bylo vždy doplněno o příklady a různé procvičování. Cvičení velice pomohlo mé staré tělesné schránce zmírnit některé bolesti a jiných se dokonce úplně zbavit,”* svěřila se seniorka.

Vzdělávací program složený ze tří ročníků, organizuje od roku 2016 spolek Pro poznání v Centru popularizace Přírodovědecké fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Aktivity podporuje Olomoucký kraj.

Registrace do prvního ročníku startuje v pondělí 23. ledna v 9.00. Zájemci ji najdou na webových stránkách Pevnosti poznání: <https://www.pevnostpoznani.cz/pro-seniory/>. Ti, kteří nevládnou práci s počítačem, se mohou přihlásit osobně v otevírací době přímo v centru popularizace

Kromě cyklu Blízká setkání třetího věku se mohou senioři přihlásit také do odpoledního kroužku [Letokruhy](https://www.pevnostpoznani.cz/novy/registrace/letokruhy/) , který začíná od 30. ledna a bude také v Pevnosti poznání.

**Kontaktní osoba:**Martina Vysloužilová I vedoucí komunikace

Centrum popularizace Pevnost poznání
Univerzita Palackého v Olomouci
E: martina.vyslouzilova@upol.cz | M: 603 359 126