

PSYCHOLOGIE PRO ŽIVOT

Lektorka:

Mgr. Zuzana Faldynová

Kontakt:

zuzidyn@email.cz

Profesní specializace:

Absolventka jednooborové psychologie na Filozofické fakultě UPJŠ v Košicích a dlouhodobého akreditovaného výcviku v psychoanalytické psychoterapii. Působí jako lektorka kurzů osobnostního rozvoje i profesního vzdělávání v neziskovém sektoru, psychoterapeutka, supervizorka a koučka. Mezi její odborné zájmy patří práce se symboly a archetypy, psychologický výklad pohádek, taneční terapie, arteterapie a teambuilding.

Proč je dobré porozumět své psychice?

„Žít dobře znamená dobře stárnout a dobře stárnout znamená dobře žít.“ Pro úspěšné naplnění tohoto hesla je vhodné nechat se inspirovat poznatky psychologie stárnutí. Užitečná a povzbudivá jsou především zjištění, která přináší tzv. pozitivní psychologie. Mezi ty nejdůležitější patří to, že i v období stáří se lze učit nové věci a je v něm velká příležitost pro růst a zrání osobnosti. Potvrdilo se, že lidé ve vyšším věku jsou moudřejší a že tato moudrost není závislá na inteligenci, a také, že jsou šťastnější než v předešlých obdobích života. Potenciál vyššího věku však může zůstat zcela nevyužitý, proto je velmi důležité se na důchodové období náležitě připravit.

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI A MOZKOVÝ JOGGING

Lektorka:

Věra Přikrylová

Kontakt:

veraprikryl@centrum.cz

Profesní specializace:

Absolventka PdF UPOL (doplňkové pedagogické studium pro učitele odborných předmětů), pracovnice v učňovském školství. Dlouholetá členka České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging, certifikovaný trenér paměti II. stupně. Aktivizační pracovnice v sociální oblasti se zaměřením na trénování paměti. Dlouhodobě spolupracuje s denním stacionářem pro klienty s Alzheimerovou chorobou Pamatováček, kde je také členem správní rady. Realizuje kurzy pro veřejnost (kluby seniorů a klub Slunečnice v Olomouci).

Proč trénovat paměť?

V dnešním „uspěchaném“ světě existuje spousta lidí, kteří nemyslí na to, že jednou zestárnou – žijí tady a teď. Proto ani neřeší, zda na tom budou zdravotně tak dobře, aby se o sebe mohli

sami postarat. Nepokládají tedy ani za důležité zabývat se něčím takovým, jako je trénování paměti. Mnoho lidí si neuvědomuje potenciál vlastního mozku, berou jeho činnost jako samozřejmost, a proto jej (na rozdíl od jiných částí těla) zanedbávají. Stárnutí mozku se nevyhne nikdo z nás. Je to přirozený biologický proces, který patří ke zvyšujícímu se věku. Mnoho studií dokázalo, že zachováme-li si aktivní životní styl s přiměřenou úrovní tělesné, duševní a společenské aktivity, pak nejen poskytujeme mozku podněty, ale pomůžeme také udržet neurony (mozkové buňky) živé a zdravé a ochráníme je tak před poškozením. Tělesná a duševní činnost podporuje vytváření sebezáchovných a sebe opravných systémů mozku. Je tedy jasné, že aktivita zvyšuje životaschopnost mozkových buněk.

FYZIOLOGIE, ANEB CO (NE)DOPŘÁT NAŠEMU TĚLU

Lektorka:

RNDr. Ivana Fellnerová, Ph.D.

Kontakt:

ivana.fellnerova@gmail.com

Profesní specializace:

Odborná asistentka na Univerzitě Palackého v Olomouci (fakulty PŘF a LF), výuka obecné a molekulární biologie, fyziologie, patofyziologie a imunologie. Autorka řady vysokoškolských skript, držitelka ceny děkana Nejlepší pedagog PŘF 2015, garantka spolupráce PŘF se středními školami. Popularizátorka biologických věd a garantka biologicky zaměřených projektů (Srdce srdcí, Od fyziologie k medicíně, Kreativní fyziologie aj.). Odborná garantka a designérka expozice Rozum v hrsti v Pevnosti poznání. Certifikovaná trenérka paměti, lektorka Dětské univerzity a Univerzity 3. věku.

Jak udržet své tělo v kondici?

Aby naše tělo správně fungovalo, mělo dosti sil se ubránit nástrahám okolního prostředí, dokázalo „po svých“ ujít alespoň pár km, aby nás náš mozek nepletl a podával nám pravdivé informace, abychom psychicky i fyzicky zvládli nejen radosti, ale hlavně trápení všedního života, pro to vše je nutné se o svoje tělo správně starat! Nezbytnou podmínkou správného fungování organismu je zajištění přísunu nepostradatelných živin, které jsou zdrojem nejen energie, ale i stavebních a regulačních látek. V tomto navazujícím vzdělávacím cyklu **Fyziologie aneb co (ne)dopřát našemu tělu** proto nahlédneme do hlubin našeho těla, které je rafinovanou „chemickou továrnou“. Postupně ho rozebereme na základní stavební částice, abychom zjistili, z čeho je vlastně „postaveno“. Dále si povíme, k čemu jsou jednotlivé látky potřebné, které z nich si umí náš organismus „vyrobit“ sám a které látky naopak potřebuje dodat. Nahlédneme do tajů naší vlastní „chemické továrny“ a poodhalíme její „výrobní postupy“ na zpracování a přeměnu živin. Jen tak pochopíme, co naše tělo potřebuje, co ho dělá zdravým a silným a co mu naopak škodí. Během 12 týdnů budou mít účastníci možnost postupně aplikovat získané vědomosti do svého vlastního životního režimu a průběžně sledovat, jak se jim to daří. Není potřeba (a dokonce ani žádoucí) měnit svoje návyky od základu. Drobné změny mají většinou pro tělo zásadnější význam, než si dokážeme představit.

V pokročilejším věku je dokonce úspěch „jen“ zpomalit zhoršování kondice, které s sebou přibývající roky přirozeně přináší. Takže hodně štěstí na cestě k pohodovému podzimu života 😊.

POHYB PRO ZDRAVÍ

Lektorka:

Mgr. Lenka Fasnerová

Kontakt:

lenka.fasnerova@volny.cz

Profesní specializace:

Absolventka Fakulty sportovních studií MU v Brně, obor tělesná výchova – speciální pedagogika, a Vyšší odborné zdravotnické školy v Brně, obor fyzioterapie. Dlouholetá lektorka a odborná garantka pohybových kurzů Zdravý životní styl na Univerzitě třetího věku v Olomouci. Od roku 2007 vede bezbariérové Centrum pohybu v Olomouci zaměřené na pohybové aktivity napříč generacemi a napříč handicapy.

Proč nám pohyb prospívá?

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, činnost mozku a dokonce i paměť. Pohyb zvyšuje hladinu neurotrofinů, které chrání neurony před poškozením volnými radikály a zvyšuje počet spojení mezi neurony. Pomáhá k udržení denního rytmu, zajišťuje dobrý spánek. Při nedostatku pohybu člověk upadá do pasivity, stává se sociálně izolovaný, dochází k nedostatečné stimulaci základních fyziologických procesů, a to se následně negativně projevuje nejen nedostatečným okysličováním krve, omezenou kloubní pohyblivostí, snižující se obratností, ale i různými nemocemi.

ŽONGLOVÁNÍ

Lektor:

Jan Hlavsa

Kontakt:

info@circuslevitare.cz

Profesní specializace:

Žongluji 15 let a moje profese produkčního a technika mi umožňuje věnovat se žonglování na profesionální úrovni a předvádět tak svou show po celé republice. Jako lektor jsem naučil žonglovat více než tisíc lidí. K výuce přistupuji vždy individuálně, především s ohledem na věk i fyzické schopnosti jednotlivých studentů.

Proč žongluji?

System házení tří míčků, tedy kaskádu, jsem se naučil už na střední škole. Ale krásu a neomezené možnosti žonglování jsem začal objevovat až při prvním pokusu změnit směr nebo výšku hodu, tedy při inovaci něčeho známého a naučeného, na něco nového. Tyto nové cíle mi otevřely oči a já pochopil, že žonglování nespočívá pouze v množství předmětů ve vzduchu, ale také ve svobodě pohybu a nekonečném množství způsobů, jak žonglovat, byť třeba jen se třemi míčky.

Po patnácti letech a mnoha tisících hodinách tréninku objevuji stále nové kombinace, které mě nutí opustit komfortní zónu toho, co už umím a znovu nutit tělo i mozek do něčeho neznámého.

Schopnost rychlé adaptace na novou situaci a postřeh je něco, co při žonglování procvičíte velmi intenzivně, protože i naučené hody nejsou nikdy úplně stejné, a ty, které se zrovna učíte, vás nutí se soustředit a hned reagovat.