**Senioři se mohou hlásit do nových kurzů v Pevnosti poznání**

Olomouc (13. ledna 2020) **– Lidé ve zralém věku, kteří touží poznat něco nového nebo se zbavit samoty a scházet se v inspirativním prostředí Pevnosti poznání, se mohou hlásit do prvního ročníku kurzu Blízká setkání třetího věku. Vzdělávací program startuje 17. února 2020 a zahrnuje tři tematické oblasti: hodiny zdravého životního stylu, trénování paměti a cvičení.**

Kurz je ideální příležitostí pro všechny aktivní důchodce, kteří se ani ve stáří nechtějí vzdát činorodosti. Pod vedením zkušených lektorů se budou scházet každé pondělí, celkem 12 krát za sebou.

V lekcích se například dozvědí, jak funguje lidské tělo a jak hýčkat svoje mozkové neurony. Lektorka jim vysvětlí, jak si buňky předávají informace, a názorně vše předvede na velkém exponátu mozku, který je v jedné z expozic Pevnosti poznání. V rámci programu se také seznámí nejen s tím, jak pracuje náš imunitní systém, srdce či plíce, ale také si prakticky proměří jejich zdatnost. Součástí programu jsou také optické klamy, kvízy a hlavolamy, které dokáží pořádně zamotat hlavu. ***„****Lidské tělo představuje jeden funkční celek tvořený miliardami buněk. Každá z nich má v organismu svoji dílčí úlohu a podílí se tak na správném fungování organismu. Na to, aby mohl pracovat jako celek, je nezbytné, aby spolu jednotlivé buňky správně komunikovaly. Když porozumíme „řeči“ našich buněk resp. orgánů, pomůže nám to pochopit, jak s tělem zacházet, abychom zmírnili přirozené projevy stáří,“* vysvětlila pedagožka Ivana Fellnerová z přírodovědecké fakulty. Ta je zároveň předsedkyní spolku Pro poznání, který vzdělávací cyklus (skládá se ze 3. navazujících ročníků) v popularizačním centru Univerzity Palackého organizuje.

Vzdělávací program, který vznikl v roce 2016, je určený pro všechny lidi ve zralém věku, kteří touží po poznání. Na jejich věku ani předchozím vzdělání nezáleží. *„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*,“ doplnil Martin Král, lektor trénování paměti.

V prvním ročníku se témata týkají nejen fyziologie lidského těla a trénování paměti, ale i pohybu pro zdraví. Senioři se například učí, jak správně sedět, chodit, jak bojovat se špatnými pohybovými stereotypy a předcházet tak nejrůznějším zdravotním potížím. *„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. 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,“* řeklafyzioterapeutka Lenka Fasnerová.

Registrace do prvního ročníku končí 10. února 2020. 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 Pevnosti poznání.

**Kontaktní osoba:**Martina Vysloužilová **|** vedoucí komunikace
Centrum popularizace PřF | Pevnost poznáníUniverzita Palackého v Olomouci
E: martina.vyslouzilova@upol.cz | M: 603 359 126