



JA A MOJE STARNUTIE

3-ROČNÉ ŠTÚDIUM

PODMIENKY PRIJATIA:

**vek od 60 rokov
SŠ s maturitou**

UČEBNÝ PLÁN

1.ROČNÍK - 2019/2020

ZIMNÝ SEMESTER – 20 HOD.

- Úvod do štúdia U3V UNIZA
- Sociálny tréning, Gerontológia
- Zásady správnej výživy seniorov
- Starostlivosť o rodinné zdravie
- Kultúra prejavu kedysi a dnes

LETNÝ SEMESTER – 20 HOD.

- Ako si udržať pamäť v dobrej kondícii
- Tréning pamäte
- Alergény a prídavné látky v potravinách, falšovanie potravín
- Horské prostredie a jeho význam pre seniora
- Prevencia kriminality páchanej na senioroch

2.ROČNÍK - 2020/2021

ZIMNÝ SEMESTER – 20 HOD.

- Minerálne vody a pitný režim
- Tvorivosťou proti starobe a zabúdaniu
- Psychohygiena
- Ako môžem ja – senior chrániť prírodu
- Aktívne počúvanie – efektívna komunikácia

LETNÝ SEMESTER – 20 HOD.

- Ako predchádzať stresu a syndróm vyhorenia
- Vakcinácia v seniorskom veku
- Ozdravný pobyt v kúpeľoch
- Liečivé rastliny a ich využitie
- Zdržiavanie fyzickej kondície, škola chrbtice

3.ROČNÍK - 2021/2022

ZIMNÝ SEMESTER – 20 HOD.

- Civilizačné ochorenia
- Citové potreby v seniorskom veku
- Syndróm opusteného hniezda, samota, vdovstvo
- Tolerancia v medzigeneračnom spolužití
- Tri groše – finančný rozpočet seniora

LETNÝ SEMESTER – 20 HOD.

- Onkologické diagnózy
- Všeobecné pravidlá prvej pomoci
- Fyzioterapeutická pohoda v domácnostiach
- Miesto seniora v rodine kedysi a dnes
- Kvalita života – mať prečo žiť

INFORMÁCIE O ŠTÚDIU

PRIHLASOVANIE

- ELEKTRONICKY: www.ucv.uniza.sk – Univerzita tretieho veku. Po prijatí elektronickej prihlášky Vás bude koordinátorka informovať o ďalšom postupe.
- OSOBNĚ: kancelária Univerzity tretieho veku, Ulica 1. mája 32, Žilina

VÝUČBA

- Interval prednášok: každé 3 - 4 týždne.
- Čas konania prednášok: **pondelok** od 13:00 – cca 16:30 hod.
- Miesto konania prednášok: priestory ÚCV UNIZA, ul. 1. mája 32.
- Rozvrh s konkrétnymi termínmi prednášok dostanú študenti na otvorení akademického roka koncom septembra (pozvánka na otvorenie je zasielaná poštou alebo elektronicky).

POPLATOK

- **Výška poplatku:** 40 EUR/akademický rok (dôchodca, invalidný dôchodca, nezamestnaný)
55 EUR/akademický rok (pracujúci)
- **Platba na účet:** IBAN: SK3181800000007000166707, variabilný symbol 141001
Do poznámky (správy pre príjemcu) je potrebné uviesť priezvisko študenta, za ktorého je platba realizovaná a skratku študijného programu (napr. Novakova-JAS).
- **Platba prostredníctvom poštového poukazu** na účet typu „R“:
č. účtu: 7000166707 (IBAN: SK3181800000007000166707),
kód banky 8180, variabilný symbol 141001,
adresát: Žilinská univerzita v Žiline, Univerzita tretieho veku,
Univerzitná 8215/1, 010 26 Žilina
- Termín platby je **potrebné nahlásiť telefonicky alebo mailom.**

KONTAKT:

Ing. Janka Sňahníčanová

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

TERMÍN PODANIA PRIHLÁŠKY:

od 1. apríla 2019

do 30. júna 2019

STRÁNKOVÉ HODINY

Pondelok, streda, štvrtok: 8:00 – 15:00 hod.

Utorok: 13:00 – 15:00 hod.

Piatok: nestránkový deň

V mesiacoch júl – august sú stránkové hodiny upravené, k dispozícii je telefonický kontakt.

SÍDLO UNIVERZITY TRETIEHO VEKU UNIZA

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