



ŽIME ZDRAVO

3-ROČNÉ ŠTÚDIUM

ZIMNÝ SEMESTER

- Správna výživa, pohyb a pitný režim ako základ zdravého bytia
- Citové potreby v seniorskom veku
- Srdce a krv
- Čo je to stres a ako ho zvládať
- Duševná pohoda vo vyššom veku

LETNÝ SEMESTER

- Ako si udržať pamäť v dobrej kondícii
- Praktický tréning pamäti
- Prvá pomoc v kocke (...aby sme ju nepotrebovali)
- Ako môžem ja, senior, chrániť prírodu
- Ekologické zásady ohľaduplného života

Záujemca sa prihlasuje vždy len na jeden rok štúdia.
Po absolvovaní troch rokov je štúdium ukončené
promóciou.



PODMIENKY PRIJATIA

- vek od 45 rokov
- stredoškolské vzdelanie
s maturitou
- e-mailová adresa

PRIHLASOVANIE

- odoslaním elektronickej prihlášky
- formulár prihlášky na
www.ucv.uniza.sk/univerzita-tretieho-veku/prihlaska-na-studium
- po prijatí elektronickej prihlášky
Vás bude koordinátorka
kontaktovať mailom

TERMÍN PODANIA ELEKTRONICKEJ PRIHLÁŠKY

- od 8. apríla 2024 do 30. júna 2024

KOORDINÁTORKA

PhDr. Ľubica Mindeková

+421-41-513 5057

+421-918 971 108

lubica.mindekova@uniza.sk

VÝUČBA

- interval prednášok: každé 3 - 4 týždne
- rozvrh s konkrétnymi termínmi prednášok dostanú študenti emailom koncom septembra 2024
- miesto konania prednášok: priestory ÚCV UNIZA, Ulica 1. mája 32, Žilina (oproti autobusovému nástupištiu)

POPLATOK

- výška poplatku:
70 EUR / akademický rok (dôchodca, držiteľ preukazu ZŤP, nezamestnaný)
80 EUR / akademický rok (pracujúci, pracujúci dôchodca, SZČO)

- termín platby: do 30. júna 2024

- spôsob platby:

Platba na účet: IBAN:

SK31 8180 0000 0070 0016 6707,

variabilný symbol 141001

Do poznámky (správy pre príjemcu) je potrebné uviesť priezvisko študenta, za ktorého je platba realizovaná a skratku vzdelávacieho programu. (napr. Nekonečná - Záhrada).

Platba prostredníctvom poštového poukazu na účet typu „R“:

č. účtu: 7000166707, kód banky: 8180

(IBAN: SK31 8180 0000 0070 0016 6707)

variabilný symbol 141001

adresát: Žilinská univerzita v Žiline

Univerzita tretieho veku

Univerzitná 8215/1, 010 26 Žilina

