



ŽIME ZDRAVO I.

Akademický rok: 2024/2025 – zimný semester

Termín	Čas	Učebňa*	Témy prednášok	Lektor
26.9.2024 len pre študujúcich PRVÝKRÁT		MB 108	Úvodná spoločná prednáška - len pre študujúcich prvýkrát na U3V UNIZA	Ing. Hrebeňárová, PhD., PhDr. Mindeková, Ing. Sňahničanová
23.10.2024	14:00	MB 106	Sociálny tréning. Správna výživa, pohyb a pitný režim ako základ zdravého bytia	PhDr. Ľubica Mindeková, MUDr. Anna Altusová
13.11.2024	14:00	MB 106	Citové potreby v seniorskom veku	MUDr. Anna Altusová
4.12.2024	14:00	MB 106	Srdce a krv	MUDr. Anna Altusová
8.1.2025	13:30	MB 106	Čo je to stres a ako ho zvládať	Mgr. Ľubomíra Mrázová
29.1.2025	13:30	MB 106	Duševná pohoda vo vyššom veku	Mgr. Ľubomíra Mrázová
19.2.2025		MB 106	Vedomostný kvíz za ZS	PhDr. Ľubica Mindeková

* Prezenčné prednášky sa konajú v učebni MB 106 (1. poschodie) v priestoroch Ústavu celoživotného vzdelávania UNIZA na Ulici 1. mája 32 v Žiline v čase **od 13:30 hod. do 16:30 hod.** okrem času prvých 3 prednášok. Vedomostný kvíz sa realizuje ONLINE prostredníctvom Google formulára.

Univerzita tretieho veku upozorňuje svojich študentov, že **harmonogram je informatívny**. V prípade neplánovaných udalostí môže dôjsť **k zmenám v rozvrhu**, o ktorých budú študenti včas informovaní mailom alebo telefonicky a prostredníctvom webovej stránky www.ucv.uniza.sk.

Koordinátor vzdelávacieho programu: **PhDr. Ľubica Mindeková**; tel. kontakt: 041/513 5057, +421 917 917 028, e-mail: lubica.mindekova@uniza.sk