



## AKTÍVNY SENIOR - dopoludnia Pobočka Námestovo

Akademický rok: 2024/2025 – zimný semester

Termín	Čas	Učebňa*	Témy prednášok	Lektor
2.10.2024	10:00	MÚ Námestovo	Slávnostné otvorenie AR 2024 / 2025 Úvod do štúdia. Sociálny tréning.	Ing. Ján Kadera, Ing. Lucia Hrebeňárová, PhD., PhDr. Ľubica Mindeková
15.10.2024	10:30	Učebňa č. 55 ZŠ Námestovo	Správna výživa a pitný režim ako základ zdravého bytia	MUDr. Rastislav Zanovit
29.10.2024	10:30	Učebňa č. 55 ZŠ Námestovo	Pohyb ako druhý pilier zdravého života	MUDr. Rastislav Zanovit
19.11.2024	10:30	Učebňa č. 55 ZŠ	Ako si udržať pamäť v kondícii (teória)	Mgr. Miroslava Kriššová
10.12.2024	10:30	Učebňa č. 55 ZŠ Námestovo	Tréning pamäte	Mgr. Miroslava Kriššová
21.1.2025	10:30	Učebňa č. 55 ZŠ Námestovo	Ochrana spotrebiteľa	JUDr. Eva Luticová
30.1.2025		online	Vedomostný kvíz zo ZS	PhDr. Ľubica Mindeková

\* Prezenčné prednášky sa konajú v učebni č. 55 (2. poschodie vľavo) v priestoroch ZŠ Námestovo, Ul. Komenského v čase DOPOLUDNIA **od 10:30 hod. do 12:45 hod.** 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](http://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](mailto:lubica.mindekova@uniza.sk)