

Program Univerzity volného času

Při Střední zdravotnické škole a Vyšší odborné škole zdravotnické,

Ostrava, příspěvková organizace

DATUM	ČAS	NÁZEV PŘEDNÁŠKY	MÍSTO KONÁNÍ, LEKTOR
20. 10. 2025	13:00	ZOO – Ostrava, přednáška ve výukovém centru ZOO Ostrava – sraz ve 12:40 před hlavní branou ZOO	Mimo Škorňáková Dana
3. 11. 2023	15:00	MP – Bezpečnost silničního provozu -práva a povinnosti chodců, cyklistů a řidičů -etika nejen za volantem, ale i na kole -co dělat v případě dopravní nehody	Mariánské hory, B 103 MP Ostrava
24. 11. 2023	Čas bude upřesněn	URGENT – exkurze -exkurze na urgentním příjmu FN Ostrava	Mimo – FN – Ostrava Mgr. Michal Bijok
9.12. 2025	15:00	Prohlídka Grossmannovy vily -návštěva rodinné vily známého ostravského architekta a stavitele Františka Grossmanna – komentovaná prohlídka	Sraz 14:45 u Grossmannovy vily – Ostrava
15. 12. 2025	15:00	Jóga a aromaterapie -dozvíme se něco teoretického o józe -zkusíme si nějaké techniky jógy -dozvíme se něco o aromaterapii a také vyzkoušíme své čichové smysly	Mariánské hory, B 103 Hana Holoubková DiS
5. 1. 2025	15:00	Rehabilitační cvičení -jak na bolavá záda -jak si cvičením ulevit od bolesti	Mariánské hory, B 103 Veronika Svobodová
19. 1. 2026	15:00	Ostravské kavárny -dozvíme se, jak to bylo s kavárnami v Ostravě	Mariánské hory, B 103 Petr Lexa Přendík
2. 2. 2024	15:00	Stravování v seniorském věku -vhodné potraviny, -jak sestavit jídelníček při diabetu, při vysokém cholesterolu, při osteoporóze	Mariánské hory, B103 Mgr. Stočesová Lucie
16. 2. 2026	15:00	Jak se žije s artrózou kloubů -dozvíme se jaké klouby nejčastěji artróza postihuje -jaká je prevence artrózy -možnosti léčby artrózy -jaký je život s TEP	Mariánské hory, B103 Mgr. Martina Šmuková
2. 3. 2026	15:00	„Protáhneme se“ -společně si opět zacvičíme, protáhneme si tělo	Mariánské hory, B 103 Mgr. Jana Poláčková
16.3. 2026	15:00	Trénink paměti -každý den můžete posunout své myšlení o kousek dál -soustředění, krátkodobá a dlouhodobá paměť	Mariánské hory, B 103 Mgr. Jana Horáková

30.3. 2026	15:00	Industriální památky nejen v Ostravě -průmyslové památky v Ostravě, Praze a jejich záchrana, nádraží	Mariánské hory, B 103 Lenka Kocierzová
13.4. 2026		Popáleniny -od první pomoci po léčbu – co opravdu potřebujete vědět	Mariánské hory, B103 PhDr. Pavla Blahutová
27.4. 2026	15:00	Zubní náhrady dnes: komfort, funkce, estetika -jak fungují moderní zubní náhrady? -jak vybrat správný materiál -jak se o náhradu starat a co očekávat během rekonstruování úsměvu -praktické ukázky, tipy a triky pro každodenní život	Mariánské hory, B 103 Mgr. Lenka Volná
11.5. 2026	15:00	Mozek nezná věk -zjistíme, proč naše měnící se myšlení je běh na dlouhou trať -a co s tím můžeme dělat hned teď	Mariánské hory, B 103 Mgr. Jana němccová
25.5.2026	Čas bude upřesněn	Stolpersteine – Kameny zmizelých, doslova „kameny na zakopnutí“ -po stopách obětí holocaustu a nacistického režimu	Mimo Lenka Kocierzová
8. 6. 2026	15:00	Ukončení školního roku -rozloučení se školním rokem	Mariánské hory, B 103 Mgr. Martina Šmuková

Platební údaje:

Účastnický poplatek lze uhradit na účet Střední zdravotnické školy a Vyšší odborné školy zdravotnické, Ostrava p.o.

Částka pro školní rok 2025/2026: **1.750 Kč** (školné na školní rok)

Číslo účtu: **71633761/0100**

Variabilní symbol: **324203**

Do zprávy pro příjemce uveďte: **UVČ – jméno a příjmení účastníka**