



Co je to UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU?

- Nabídka celoživotního vzdělávání určená zejména lidem v postproduktivním věku
- Možnost vzdělávat se v různých oborech podle zájmu
- Žádný strach z testů, zkoušek nebo psaní seminárních prací
- Absolventi získávají osvědčení o absolvování kurzu
- Komunita podobně naladěných lidí, prostor pro konverzaci o tématu u kávy a čaje

Studium na U3V není jen o poznání – je to i o radosti ze života, udržení mentální aktivity a navazování nových přátelství. Mnozí senioři si díky těmto programům plní dávné sny o studiu.

Programy probíhají za podpory Statutárního města Pardubice.

PŘIHLAŠOVÁNÍ

Kdo se může přihlásit?

Senioři 60+ bez ohledu na dosažené vzdělání.

Jak se přihlásit?

Osobně nebo emailem.

Zahájení studia: leden 2026



Zřizovatelem
Střediska volného času
BETA Pardubice
je Statutární město Pardubice.



Pardubice

**Středisko volného času
BETA Pardubice**
Štolbova 2665
530 02 Pardubice
Tel.: 466 614 983
E-mail: beta@ddmstolbova.com



www.ddmstolbova.com

Vydalo Středisko volného času BETA Pardubice © 2025

UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU



ve Středisku volného času
BETA Pardubice



Poznávání
a aktivity
nikdy
nekončí :)

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY - AKTIVNÍ STÁŘÍ V ROVNOVÁZE

Termíny: 15. 1. 2026, 29. 1. 2026, 19. 2. 2026
5. 3. 2026, 19. 3. 2026
Čas: 9:00 - 11:00*
Lektorka: Mgr. Irena Bartošová
Cena: 500 Kč
Kapacita: 15 účastníků

Kurz pro seniory zaměřený na využití léčivých darů přírody a přírodních prostředků pro podporu zdraví. Součástí je bylinková poradna a praktické tipy, jak žít aktivně a v souladu s přírodou. Účastníci si osvojí praktická jógová cvičení pro udržení dobré kondice, dechová cvičení a relaxační techniky.

TRÉNINK PAMĚTI

Termíny: 20. 1. 2026, 3. 2. 2026, 17. 2. 2026
3. 3. 2026, 17. 3. 2026, 31. 3. 2026,
14. 4. 2026
Čas: 9:00 - 11:00*
Lektorka: Zora Voženílková
Cena: 700 Kč
Kapacita: 18 účastníků

Procvičte paměť, pozornost i koncentraci v sérii hravých setkání. Objevíte, jak drobné mentální návyky podporují svěží mysl, orientaci i radost z učení. Kurz je vhodný pro každého, kdo chce udržet duševní kondici a chuť objevovat.

* včetně přestávek na malé občerstvení



Přihlášky k účasti nebo dárkové poukázky na kurzy pořídíte:

- v kanceláři (přízemí) SVČ BETA Pardubice, Štolbova 2665, Pardubice
- na tel.: 605 826 025
- email: miriam.lukesova@ddmstolbova.com



PARDUBICÍM POD POVRCH

(co možná nevíte o nejstarších dějinách Pardubic)

Termíny: 27. 1. 2026, 24. 2. 2026, 10. 3. 2026,
24. 3. 2026, 21. 4. 2026
Čas: 9:00 - 11:00*
Lektor: PhDr. Jan Musil
Cena: 500 Kč
Kapacita: 20 účastníků

Jan Musil z Východočeského muzea odhalí účastníkům mnohdy překvapivé skutečnosti v tématech: Každodenní život na tvrzcích a hradech, Pardubický Příhrádek, Od města ke klášteru a zpátky - vývoj jednoho pardubického domovního bloku, Co obsahovala pernštejnská zbrojnice v roce 1560 a Vodní stavby v raně novověkých Pardubicích.

DIGITÁLNÍ SVĚT, UMĚLÁ INTELIGENCE

Termíny: 18. 2. 2026, 4. 3. 2026, 18. 3. 2026,
1. 4. 2026, 15. 4. 2026
Čas: 9:00 - 11:00*
Lektor: Tomáš Bíško
Cena: 500 Kč
Kapacita: 15 účastníků

Účastníci kurzu se seznámí s výhodami a riziky využívání chytrých telefonů a počítačů. Dozvědí se o digitální stopě, jakou za sebou zanechají na sociálních sítích, ale i při nákupu na e-shopech. Naučí se zvolit bezpečné heslo a použít antivirový program. Seznámí se s umělou inteligencí, která je užitečná, ale také se může mýlit.