

UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU

Vysoké školy polytechnické Jihlava

ve spolupráci

s **Krajem Vysočina**

Krajský úřad Kraje Vysočina, odbor sociálních věcí

Termíny a témata kurzu „Zdravý životní styl“ DS Velké Meziříčí

Pořadí	Datum přednášky	Jméno lektora	Téma přednášky
Zimní semestr 2023			
1.	7.9.	RNDr. Jitka Macháčková	Sám sobě terapeutem
2.	21.9.	RNDr. Jitka Macháčková	Základy anatomie a fyziologie člověka
3.	5.10.	RNDr. Jitka Macháčková	Základy anatomie a fyziologie člověka
4.	19.10.	RNDr. Jitka Macháčková	Zdravý pohyb v běžném životě
5.	2.11.	RNDr. Jitka Macháčková	Zdravý pohyb v běžném životě
6.	16.11.	RNDr. Jitka Macháčková	Cvičení „Aby nás záda nebolela“
7.	30.11.	RNDr. Jitka Macháčková	Léčení bylinami na podzim a v zimě
8.	14.12.	RNDr. Jitka Macháčková	Automasáže
9.	11.1.	RNDr. Jitka Macháčková	Automasáže
10.	25.1.	RNDr. Jitka Macháčková	Jídlo jako lék
Letní semestr 2024			
11.	8.2.	RNDr. Jitka Macháčková	Jídlo jako lék
12.	22.2.	RNDr. Jitka Macháčková	Jídlo jako lék
13.	7.3.	RNDr. Jitka Macháčková	Jídlo jako lék
14.	21.3.	RNDr. Jitka Macháčková	Jarní bylinky
15.	4.4.	RNDr. Jitka Macháčková	Ruce – masáže a cvičení
16.	18.4.	RNDr. Jitka Macháčková	Nohy – masáže a cvičení
17.	2.5.	RNDr. Jitka Macháčková	Cvičení „Aby nás záda nebolela“
18.	16.5.	RNDr. Jitka Macháčková	Cvičení „Aby nás záda nebolela“
19.	30.5.	RNDr. Jitka Macháčková	Oční jóga
20.	13.6.	RNDr. Jitka Macháčková	Chemie (užitečná i škodlivá) kolem nás
21.		Organizátoři	Slavnostní ukončení kurzu

Změna termínu, tématu i lektora je vyhrazena.