

Exkurze, přednášky, relaxační cvičení - taková byla Letní škola Univerzity třetího věku ZČU

28.7.2023 - Markéta Brůžková | Západočeská univerzita v Plzni

Letní školu zahájila přednáška o architektu Adolfu Loosovi, která byla spojena s komentovanou prohlídkou jedné z jeho plzeňských realizací.

V Brummelově domě architekt rozehrál svůj smysl pro symetrické uspořádání prostoru, cit pro krásu materiálů a praktičnost v každém detailu. Přes veškeré historické události se dům dochoval do dnešních dnů a udivuje návštěvníky mírou dochovaných originálů.

Ukázkou relaxačních technik v praxi strávili posluchači příjemné Dopoledne s jógou. *„Relaxace je technikou, která nás skrze práci s dechem a myslí vede k uvolnění. Po několika minutách relaxace se v našem těle navodí pocit spokojenosti, láskyplnosti, pohody, zklidnění, dojde k načerpání nové energie,“* říká lektorka jógových kurzů U3V. Pro velký zájem U3V v nadcházejícím akademickém roce rozšiřuje nabídku cvičebních kurzů. Posluchači se mohou těšit nejen na tradiční jógu, Qi Gong a kondiční a vyrovnávací cvičení, novinkou v nabídce je *Tanečně prožitkový kurz Biodanza*.

Na studijní kurzy *Ikonografie historické Plzně* a *Zajímavosti z historie města Plzně* volně navázala další z aktivit letní školy – exkurze Po stopách sv. Vojtěcha na Domažlicku. Posluchači navštívili klášter Pivoň, Starý Herštějn, malebné kapličky s legendami a zázračnou vodou a spoustu dalších zajímavostí. Informacemi a zážitky nabitý výlet seniory rovněž nalákal na studium nového oboru *Pověsti Plzeňského kraje a jejich historické pozadí (aneb na každém šprochu pravdy trochu)*. Lektor zmíněných studijních programů připravuje pro U3V také doprovodné studijní materiály. Inspirativní videa na YouTube kanálu U3V slouží posluchačům nejen při studiu, ale třeba také jako zajímavý tip na výlet.

Objevovat krásy barokních zahrad se posluchači vydali do Prahy na přednášku spojenou s komentovanou prohlídkou exteriérů. Raně barokní Valdštejnské zahradě, které vévodí kolosální stavba, tzv. sala terrena s freskovou výzdobou, nechybí typicky barokní prvky, jako umělá krápníková stěna s fantaskními motivy, voliéra s výry a především kopie soch vynikajícího nizozemského sochaře Adriana de Vries. Vrtbovská zahrada je barokní skvost, jehož autorem je pražský rodák František Maxmilián Kaňka. *„Účinek kompozice zahrady je založen na gradaci terasových plošin, spojených schodišti a nesených opěrnými zdmi, tvarovanými v křivkách příznačných pro baroko. Sochařská výzdoba pochází od Matyáše Bernarda Brauna a salu terrenu opatřil freskami malíř Václav Vavřinec Reiner. Vrtbovská zahrada je výsledkem mimořádně zdařilé spolupráce vynikajících umělců své doby,“* popisuje lektorka kurzů U3V, která posluchače při exkurzi Prahou v polostínu provedla. Proč se v některých zahradách cítíte dobře a v jiných ne? Co z nich dělá krásné místo k životu? Základní principy zahradní tvorby a mnoho inspirace z českých i zahraničních zahrad přináší další novinka v nabídce kurzů U3V – *Tvoříme zahradu: principy a inspirace*.

Lektor oblíbeného studijního oboru *Vesnice a města Plzeňského kraje* pozval posluchače na přednášku a komentovanou vycházku po Slovanech. Staré Slovany – čtvrť rozporů. Dole proletářský Petrohrad, nahoře vznešené vily. Vpravo starý kostel a hřbitov, vlevo zase „paneláky“. To jsou Slovany, čtvrť plná příběhů, zajímavostí a krásných budov. A proč se držet jen při zemi? V následujícím akademickém roce se posluchači dozví, kam se žene lidstvo při cestě ke hvězdám. *Kosmonautika pro začátečníky (co se lidstvu děje nad hlavou)* je další novinkou v nabídce kurzů U3V.

Věděli jste, jak vypadá Slunce v astronomickém dalekohledu? Komentovaným pozorováním Slunce na hvězdárně posluchači Letní školy U3V 2023 uzavřeli. Poznali, jak vypadá astronomický dalekohled i naše nejbližší hvězda – Slunce. Podívali se nejen na skvrny vyskytující se ve sluneční fotosféře, ale i na protuberance a erupce ve sluneční chromosféře. Pro zájemce o studium astronomie je v akademickém roce 2023/24 v nabídce kurz *Astronomie* ve formě prezenční i online, kdy posluchači studují z pohodlí svého domova.

Letošní Letní škola U3V je minulostí a U3V už vyhlíží nový akademický rok. Informace o termínech a kompletní nabídku kurzů U3V na akademický rok 2023/2024 najdou zájemkyně a zájemci na webu u3v.zcu.cz.

<https://info.zcu.cz/clanek.jsp?id=5591>