

Senioři dostanou díky Univerzitě třetího věku opět šanci usednout do lavic Lékařské fakulty Ostravské univerzity

23.7.2026 - Hana Hanke | Ostravská univerzita

Lékařská fakulta Ostravské univerzity spouští přihlášky do dalšího ročníku Univerzity třetího věku. V blízkém se novém akademickém roce nabídne nejen teoretické přednášky zaměřené na prevenci, první pomoc nebo zdravý životní styl, ale také zajímavé exkurze nebo možnost vyzkoušet si roli figurantů u praktických zkoušek budoucích lékařů.

„Studenti Univerzity třetího věku jsou integrální součástí akademického života naší lékařské fakulty. V průběhu roku je zveme na řadu akcí, kde se setkávají s našimi studenty i zaměstnanci a společně tak vytváříme jednu komunitu. Někteří z nich nám navíc pomáhají jako „herci – pacienti“ u praktické státní zkoušky a jsou opravdu skvělí,“ říká děkan Lékařské fakulty Ostravské univerzity Rastislav Maďar.

Kromě teoretických přednášek mají studenti Univerzity třetího věku možnost zúčastnit se i zajímavých exkurzí. Účastníci programu Etudy první pomoci zavítají například na Zdravotnickou záchrannou službu Moravskoslezského kraje nebo na vybraná pracoviště Fakultní nemocnice Ostrava. V letošním roce měli studenti možnost seznámit se s robotickým ozařovacím přístrojem CyberKnife nebo nahlédnout pod pokličku provozu oddělení urgentního příjmu největší nemocnice na severní Moravě.

Lékařská fakulta Ostravské univerzity nabízí tři vzdělávací programy, které mají praktický dopad na každodenní život seniorů. Od prevence nemocí přes první pomoc až po trénink paměti. Na všechny se už nyní mohou senioři hlásit. *„Řada z absolventů Univerzity třetího věku se rovnou zapíše i do dalšího ročníku, my však určitě budeme rádi i za další nové účastníky,“* doplňuje děkan Rastislav Maďar.

Díky programu *Prevence nemocí a jejich včasný záchyt* se senioři dozvědí, jak ovlivnit své zdraví dříve, než přijde nemoc. Pochopí, proč zdraví není jen otázkou genetiky a věku, ale že významnou roli hraje také prevence a každodenní rozhodnutí, která mohou ovlivnit délku i kvalitu života. Tento program seniorům ukáže, jak předcházet nejčastějším onemocněním, jak rozpoznat varovné signály a proč má smysl chodit na preventivní vyšetření. Chybět nebudou zajímavé interaktivní aktivity i praktické ukázky.

Kurz *Etudy první pomoci* pro změnu nabídne seniorům srozumitelnou a praktickou cestu, jak si poradit v situacích, kdy je potřeba rychle reagovat a pomoci druhému člověku. Účastníci se seznámí se základy fungování lidského těla i s postupy první pomoci při nejrůznějších akutních stavech. Díky workshopům a praktickým nácvikům v moderním simulačním centru si navíc vyzkouší, jak správně postupovat v reálných situacích.

Aktivní život ve vyšším věku není samozřejmostí, ale lze ho podpořit správnými návyky i pravidelným pohybem. Přesně to se dozvědí účastníci třetího programu s názvem *Žít zdravěji a aktivněji*. Seniorům pomůže lépe porozumět principům zdravého životního stylu a nabídne praktické možnosti, jak pečovat o fyzickou i duševní kondici. Součástí programu jsou také dvě navazující aktivity s omezenou kapacitou. Cvičení podporující například prevenci pádů, správné dýchání nebo posílení svalů, a trénink paměti, který se zaměřuje na podporu paměti, pozornosti, představivosti i prostorové

orientace.

Ačkoliv se kurzy svou náplní od sebe vzájemně liší, vyučující se shodnou na jednom. A to, že jsou všichni studenti Univerzity třetího věku velmi aktivní a mají zájem učit se nové věci. *„Tak jako naši mladší studenti, i ti ve věku nad 60 let nám jako vyučujícím dodávají spoustu energie svým zájmem o probíraná témata, živou diskuzí, ale také projevenou vděčností. Vyvrcholením jejich celoroční aktivity je závěrečná slavnostní promoce, kde obdrží certifikát o absolvování studia na lékařské fakultě,“* uzavírá děkan ostravské lékařské fakulty Rastislav Maďar.

Zájemci o studium v rámci Univerzity třetího věku se mohou hlásit prostřednictvím závazné elektronické přihlášky. Podrobné informace o jednotlivých programech, podmínkách přijetí, termínech i poplatcích jsou dostupné na webových stránkách Ostravské univerzity.

Ing. Hana Hanke
Tisková mluvčí Lékařské fakulty OU
telefon: 728 202 698

<https://www.osu.cz/33370/seniori-dostanou-diky-univerzite-tretiho-veku-opet-sanci-usednout-do-lavic-lekarske-fakulty-ostravske-univerzity>