

Zájemci se mohou zapsat ke studiu na Univerzitě třetího věku

Denik.cz, 25. 6. 2019

Dveře ostravské lékařské fakulty se po prázdninách opět otevřou i seniorům, a to v rámci Univerzity třetího věku. Fakulta jim nabídne studium speciálního programu Žít zdravěji a aktivněji. Účastníci se během studia dozvědí, jak procvičovat svoji paměť, jak správně cvičit a předejít tak ochabování svalstva, jak se správně a hlavně zdravě stravovat, ale třeba i to, jak pečovat o vážně nemocného člověka. Ačkoliv studium začíná až v září, druhý termín zápisu se koná úterý 25. června v 10 a ve 14 hodin v budově INLEK v areálu lékařské fakulty (učebna ZY-330 ve třetím patře).

Studium není nijak časově náročné. Výuka se bude konat v budově Lékařské fakulty Ostravské univerzity jednou za 14 dní vždy v úterý a ve středu. Doprovodným programem pro zájemce z řad posluchačů bývají také exkurze do ostravských nemocnic či jiných zdravotnických zařízení a další aktivity jako například Nordic Walking, trénink paměti, zdravé vaření nebo rehabilitační cvičení.

Zdroj:

<https://www.denik.cz/tipy/zajemci-se-mohou-zapsat-ke-studiu-na-univerzite-tretiho-veku-364837.html>