

SENIORSKÁ AKADEMIE 2023-2024

/podzimní semestr/

Termíny přednášek: /26.10.,16.&23.&30.11., 7.12.2023/

I.

Název: Nikdy nejsi sám aneb Význam *breberek* v našem střevě (1. část)
Název: Opatruj *breberky* a buď zdrav! (2. část)
Lektor: Lenka Fasterová
Datum: 26.10.&30.11.2023

Už starověký lékař Hippokrates říkal, že *zdraví začíná ve střevech*. Starají se o to spousty našich „kamarádů“ (přátelských střevních bakterií), o které stojí za to pečovat.

Role střeva pro naše zdraví je zásadnější, než se donedávna myslelo. A víte, že:

-- v našem střevě sídlí až 80 % naší imunity?

-- naprostá většina evropské populace nemá střeva úplně v pořádku?

-- různé vlivy způsobují ve střevech nerovnováhu ovlivňující fyzickou i psychickou kondici?

-- neprospívání našich střevních *breberek* může mít na svědomí i vznik takových chorob, jako např. Alzheimer nebo Parkinson?

Jak našim přátelským *breberkám* pomoci, jak zvýšit jejich množství a správný poměr druhů, jak jim dodávat dostatek potravy, aby nehladověly a dostatečně se množily, jak o ně pečovat a mnoho jiného bude obsahem dvou na sebe navazujících přednášek PaedDr. Lenky Fasterové, odbornice na slovo vzaté s třicetiletou praxí v oblasti tzv. *měkkých dovedností*. V posledních letech se Lenka zaměřuje na prevenci v oblasti péče o střevní mikrobiom a naprosto propadla kouzlu Bifidobakterií či Laktobacilů a jiných pro nás veledůležitých *breberek*. Po přednášce budete vědět, jak to ve střevech funguje, jak o svá střeva i o sebe pečovat, abyste je co nejlépe posílili a zachovali si maximální zdraví a vitalitu.

II.

Název: Lucemburkové známí i neznámí
Lektor: Marek Zágora
Datum: 26.10.&23.11.2023

Přednáška představí slovem i obrazem známé i méně známé členy lucemburského rodu. Téměř všichni znají Karla IV., v našich zemích však vládli celkem čtyři králové z rodu Lucemburků a hned tři z nich dosáhli i titulu římského krále, resp. císaře. Prvním Lucemburkem byl Jan, který se stal českým králem již ve čtrnácti letech. Nejvýznamnějším panovníkem byl jeho syn Karel, za jehož vlády dosáhlo české království jednoho ze svých vrcholů. Po jeho smrti v roce 1378 nastoupil na trůn jeho nejstarší syn Václav, který ale nebyl silným panovníkem. Posledním Lucemburkem byl pak Zikmund, který byl po svém otci nejschopnějším vladařem. Spolu se zkušeným lektorem Markem Zágorou zavítáme do historie jednoho z nejvýznamnějších královských rodů české historie.

III.

Název: Svět rozhlasu (1. část)
Název: Svět televize (2. část)
Lektor: Lumír Mořkovský
Data: 23.11.&7.12.2023

ROZHLAS-RÁDIO

Kromě historie rozhlasu a fungování rozhlasových stanic se lektor zaměří na vysílací technologie, distribuční sítě, používání hudebních databází, tvorbu a používání playlistů i následné algoritmické vyhodnocování poslechového chování posluchačů. Součástí přednášky bude i pojednání o analýze demografické charakteristiky posluchačů i o různých faktorech, které ovlivňují programování rozhlasového vysílání (např. časové rozpětí, preferované žánry, aktuální události apod.).

TELEVIZE

Přednáška o světě televize, její historii a fungování a o způsobech zaměření na cílové skupiny diváků. Lektor vysvětlí strukturu a typy televizních stanic (veřejnoprávní, komerční nebo specializované) i jejich roli v produkci a vysílání obsahu. Důraz je kladen na proces výroby televizního obsahu, včetně scénáře, natáčení, střihu a postprodukce. Posluchači se seznámí s plánováním a organizací televizní programové stránky, včetně výběru pořadů, jejich časového harmonogramu a strategie pro získání a udržení diváků.

IV.

Název: Moravská hudba – od Leoše Janáčka až po Ivu Bittovou
Lektor: Mgr. Bc. Miloš Zapletal, Ph.D.
Data: 16.11.&30.11.2023

Co to je "moravská hudba"? Jedná se o pojem, který nic reálného neoznačuje, a proto jej můžeme psát pouze v uvozovkách? Nebo se za těmito dvěma slovy skrývá dlouhá, bohatá a jedinečná hudební tradice? A pokud ano, týká se tato tradice pouze Moravy? Na tyto otázky budeme hledat odpověď především s ohledem na různé podoby folklorismu ve vážné, jazzové, populární a alternativní hudbě 19., 20. a 21. století. Průvodcem hudební přednášky je zkušený muzikolog Miloš Zapletal.

V.

Název: Přirozená říční krajina v CHKO Poodří, krajinný fenomén
Lektor: RNDr. Jana Nováková, Ph.D.
Data: 16.11.&7.12.2023

Fluviální, resp. říční krajina CHKO Poodří je v České republice zcela ojedinělá. Hlavní osu celého území vytvořila řeka Odra, společně s její říční nivou. Její „neupravenost“ (ve smyslu vodohospodářském) zaručuje fungování celého vodního systému řeky Odry na území CHKO Poodří. Navštívíme krajinu mokřadů, tůní a starých říčních ramen řeky Odry. Přirozené a velmi zranitelné ekosystémy jsou vázané na režim říčních rozlivů, které v posledních letech ztrácejí pravidelnost. Přednášku bude provázet celá řada zajímavých fotografií z lektorčina archivu.