
Na Karlovce bez překážek



Na Karlovce bez překážek

29. 4. 2026

14:00–18:00

Kampus Hybernská,
A.0 Cirkulární hub



Celouniverzitní akce se letos zaměří především na témata inkluzivního prostředí, psychosociální podpory a digitálních technologií. Odpolední program nabídne přednášky, workshopy a interaktivní aktivity, které propojují poznatky z různých oborů. Současně představíme akademické obci činnost Centra Carolina a Centra resilience, které podporují studující se specifickými potřebami i všechny, kdo se v průběhu studia potýkají s náročnými životními situacemi. Odpolední akce se koná 29.4. v Kampusu Hybernská.

Účastníci se mohou těšit na témata, která rezonují studiem i každodenním životem:

- jak využít AI jako praktického parťáka ve studiu,
- jaké to je studovat právo se zrakovým postižením a jak vypadá podpora v praxi,
- rychlý a zábavný úvod do českého znakového jazyka,
- možnosti Erasmus+ pro studující se specifickými potřebami,
- jak se vyrovnat s fenoménem FOMO a tlakem neustálé dostupnosti,
- a jak budovat odolnost v digitálním světě, který nás zahlcuje víc než kdy dřív.

Akce je otevřena všem — studujícím, vyučujícím i zaměstnancům, kteří chtějí lépe porozumět tématům přístupnosti, inkluze a duševní pohody na Univerzitě Karlově.

Do prostor je bezbariérový přístup z ulice nebo ze dvora.

V případě zájmu bude také na objednání možné zařídit tlumočení nebo simultánní přepis.

Vaše požadavky, prosím, pište na lucie.hacklova@ruk.cuni.cz do 15. 4. 2026.

Program a registrace na přednášky

? Zahájení akcedoc. PhDr. Tereza Pospíšilová, Ph.D.

14.00 - 14.10 hod.

Akce *Na Karlovce bez překážek* představuje podporu a služby Univerzity Karlovy pro studující se specifickými potřebami. V úvodním proslovu zazní, proč je inkluze a dostupnost studia klíčovou hodnotou UK, jakou roli hraje Centrum Carolina a jaké příležitosti nabízí dnešní program – od podpory duševního zdraví až po praktické workshopy a inspirativní setkání. Přijďte se naladit, dozvědět více a otevřít dveře prostředí, kde žádná překážka není nepřekonatelná. Těšíme se na vás!
? AI jako parťák pro studium bez bariér! PhDr. Lenka Dobešová, Ph.D., Centrum Carolina, Kryštof Votava, MFF UK

14.15 - 14.40 hod.

Trápí vás čtení dlouhých textů, psaní e-mailů nebo organizace času? Umělá inteligence už dávno není jen sci-fi, ale praktický pomocník, který dokáže pomoci nejen studujícím se specifickými poruchami učení. Přijďte zjistit, jaké konkrétní AI nástroje vám mohou usnadnit život.

Co se dozvíte?

Jak nechat AI shrnout 50stránkový dokument do pěti bodů.

Tipy na hlasové ovládání a převod textu na řeč (nejen pro dyslektiky).

Jak s pomocí AI tvořit strukturované poznámky, které konečně dávají smysl.

Tyto vychytávky nepomáhají jen studujícím se specifickými potřebami, ale každému, kdo chce studovat i pracovat chytřeji, ne tvrději. Dorazte pro svou dávku digitální inspirace!

Z důvodu omezené kapacity je na přednášku nutná předchozí registrace; bez ní bohužel nemůžeme garantovat místo k sezení.

[Registrace ZDE](#)

? Zaostřeno na přístupnost: Jak se studuje právo se zrakovým postižením Mgr. Nicole Fryčová, Centrum Carolina
14.45 - 15.10 hod.

Jak se učí na zkoušky, když nevidíte do skript? A jak se orientovat v bludišti univerzitních chodeb? Přijďte si poslechnout příběh Nicole Fryčové, absolventky Právnické fakulty UK, která vás provede úskalími a radostmi studia se zrakovým postižením. Během krátkého příspěvku se dozvíte, jak v praxi fungují podpůrná opatření ze strany fakulty i univerzity – od prostorových úprav, jako jsou akustické majáčky, až po nezbytné technologie.

Nezůstaneme ale jen u teorie! Na vlastní uši si vyzkoušíte, jakou rychlostí čte texty hlasový výstup, a díky speciálním simulačním brýlím na chvíli uvidíte svět očima lidí s různými typy zrakového postižení. Zjistíte tak, že studium bez bariér není jen o předpisech, ale o konkrétních a funkčních řešeních.

O přednášející: Nicole Fryčová je absolventkou Právnické fakulty UK. Profesionálně se věnuje hájení práv a zájmů lidí se zdravotním postižením a dlouhodobě spolupracuje s Centrem Carolina, především v otázkách přístupnosti pro studující se zrakovým postižením.

Z důvodu omezené kapacity je na přednášku nutná předchozí registrace; bez ní bohužel nemůžeme garantovat místo k sezení.

[Registrace ZDE](#)

? RychlOLEKCE znakového jazyka Jakub Kreuziger, Viktor Čermák, FF UK
15.15 - 15.55 hod.

Workshop v úvodu krátce představí hlavní principy ČZJ (českého znakového jazyka) a poté si společně s lektory prakticky vyzkoušíte základní znaky – naučíte se, jak se zdravit, představovat, vyjádřit zajímavé výrazy a používat znaky související se školním prostředím. Nahlédneme také do zajímavostí regionálních rozdílů v rámci ČZJ – konkrétně mezi znaky používanými v Čechách a na Moravě, odkud pochází student a lektor workshopu Jakub Kreuziger.

Součástí bude také pohled na to, jaký vliv má na svět znakového jazyka rozvoj umělé inteligence a jak vypadá jeho budoucnost v globálním měřítku. Dozvíte se, jak mohou moderní technologie pomoci bourat komunikační bariéry a jaké jsou možnosti jejich využití v každodenním životě.

Workshop je určen všem, kteří chtějí poznat nový způsob komunikace, ať už z profesního, osobního či čistě zájmového důvodu. Přijďte objevovat svět jinými očima – a rukama!

Z důvodu omezené kapacity je na přednášku nutná předchozí registrace; bez ní bohužel nemůžeme garantovat místo k sezení.

[Registrace ZDE](#)

? Erasmus+: Na co mám nárok jako studující se SP? Mgr. Elizaveta Getta, Ph.D., Evropská kancelář RUK, Bc. Vojtěch Šesták, MFF UK
16.00 - 16.40 hod.

Zjistěte, jakou podporu vám nabízí program Erasmus+, pokud máte specifické potřeby (SP). Poradíme vám, jak získat navýšený finanční příspěvek nebo další tipy které vám usnadní studium v zahraničí. Jasně, stručně a konkrétně! Tento rok se navíc o zkušenosti s výjezdem v rámci tohoto programu podělí student Vojtěch Šesták, který vyjel do Finska na University of Helsinki.

Z důvodu omezené kapacity je na přednášku nutná předchozí registrace; bez ní bohužel nemůžeme garantovat místo k sezení.

[Registrace ZDE](#)

? Hned, všude, všechno: FOMO mode ON Mgr. Karolína Veličková, Centrum Carolina
16.45 - 17.10

Odpovídám kámošovi a chci mu poslat odkaz na ten IG hike. Otevřu IG, ale místo uloženého videa na mě vyskočí OG fitness reels - jeden, druhý, třetí... Mezitím si zabookuju lekci jógy a pak jdu k YouTube receptům, protože začínám mít

hlad. Do poznámek si rychle píšu nákup a vidím pracovní seznam úkolů, který mi připomene, že se musím přihlásit na ten zajímavý seminář o well-beingu. Otevřu kalendář, u toho narazím na domluvený oběd s mamkou, tak jí jdu napsat, co mám koupit. A tam na mě svítí rozepsaná zpráva kámošovi – a kruh se uzavírá.

Fear of missing out got me again! Co s tím? Řekneme si na dalším zajímavém semináři — no přece na tom, o který rozhodně nechceš přijít!

Z důvodu omezené kapacity je na přednášku nutná předchozí registrace; bez ní bohužel nemůžeme garantovat místo k sezení.

[Registrace ZDE](#)

? Resilience: Jak přežít v digitálním světě Mgr. Tomáš Holub, Centrum Resilience
17.15 - 17.50

Nepřetržitý informační proud z našich displejů a naše limitovaná kapacita zpracovávat informace vede k přehlcenosti, úzkosti, depresi či emoční otupělosti. Zatímco algoritmy rozhodují o tom, jaké zprávy budeme konzumovat, naše realita se mění a s tím i prožívání. Technologie nás zkrátka ovlivňují způsoby, které jsou znepokojivé a nepřirozené. Čím dál zásadnější otázkou tedy je: jak budovat svou odolnost v digitálním světě?

Z důvodu omezené kapacity je na přednášku nutná předchozí registrace; bez ní bohužel nemůžeme garantovat místo k sezení.

[Registrace ZDE](#)

Infostánky s aktivitami

?? [Centrum Carolina](#)

Centrum Carolina je jedním z oddělení UK Pointu. Naše služby jsou určeny studentům a studentkám, kteří se v průběhu studia dostanou do situace, kdy potřebují pomoci s obtížnější životní výzvou. Věnujeme se především podpoře osob se zdravotním a socioekonomickým znevýhodněním. Obrátit se však na náš tým může každý, koho v průběhu studia postihnou nějaké komplikace.

???? [Centrum Resilience](#) *Poradny UK Pointu*

Centrum resilience UK se zaměřuje na široké spektrum činností podporujících rozvoj resilience jak u jednotlivců, tak u celé akademické komunity. Nabízí individuální pomoc a poradenství v oblasti psychosociální podpory, vzdělávání a školení v krizové připravenosti, zvládání zátěžových situací, první pomoci a psychologické sebezpečí.

? [Dobrovolnické centrum UK](#)

Dobrovolnické centrum Univerzity Karlovy propojuje studující s dobrovolnickými příležitostmi v partnerských neziskových organizacích a nabízí jim potřebnou podporu, rady a osobní konzultace. Přijďte zjistit, jak se můžete zapojit a získat cenné zkušenosti pro osobní i profesní život.

Digitalizační středisko Centra Carolina: Zvládání překážek bez zraku?

Přijďte si na vlastní kůži vyzkoušet, jaké to je překonávat překážky pouze pomocí hmatu, sluchu a intuice. Pod odborným vedením projdete speciální překážkovou dráhu se zavázanýma očima a zjistíte, jak vnímají své okolí nevidomí. K dispozici budou také speciální brýle a tablety, díky nimž na vlastní oči uvidíte, jak se svět může jevit lidem s různými typy zrakového postižení.

Centrum Paraple: Vyzkoušej sílu vlastních rukou?

V rámci akce se představí Centrum Paraple, které pomáhá lidem s poškozením míchy a jejich blízkým zvládnout náročnou životní situaci a vrátit se zpět k aktivnímu životu a často i ke studiu. Návštěvníci si budou moci na vlastní kůži vyzkoušet pohyb na mechanickém vozíku při zdolávání bariér a otestovat svou kondici na handbikovém trenažéru. Přijďte se seznámit s aktivitami Centra Paraple a zjistit, kolik kilometrů ujedete pouze vašimi rukama!

Organizace pro pomoc uprchlíkům: Cesta uprchlíka ?

Představte si, že musíte utéct před válkou. Jaká rozhodnutí byste udělali pro sebe a svou rodinu? Jaké to je sbalit si život do jednoho kufříku, nasednout do auta nebo vlaku a opustit svůj domov? Nejedete na dovolenou. Možná se už nikdy nevrátíte. Nevíte, co vás čeká, a každé vaše rozhodnutí může ovlivnit, zda se cesta do bezpečí podaří. Vydejte se s námi na tuto cestu a zkuste pochopit skutečná dilemata, kterým uprchlíci čelí. Hra vychází z reálných příběhů klientů Organizace pro pomoc uprchlíkům, kteří uprchli před válkou na Ukrajině nebo z jiných zemí, kde probíhají válečné konflikty. V příběhu zastupujete konkrétní rodinu a v jednotlivých částech příběhu budete vybírat mezi dvěma možnostmi. Podle vašich rozhodnutí se děj vyvíjí a výsledná cesta může dopadnout různě. Obvykle hra trvá přibližně 20 minut, ale její délka se mění podle vašich voleb. Někdy se rodina nedostane ani za hranice. Jindy skončí v provizorním a nevyhovujícím ubytování, jindy zase v uprchlickém táboře nebo naopak v bezpečném zázemí. Jak dopadne vaše cesta?

