

Bližší informace k aktivitám s volnými místy k 24. 1. 2020

JAZYKOVÉ AKTIVITY

ANGLIČTINA – různé úrovně

Přátelská výuka anglického jazyka vždy s tempem vyhovujícím konkrétní skupině.

Komu je určeno: seniorům

Lektor: Jana Majnerová, Mgr. František Běloch, Mgr. Dita Kubešová, Hana Urbanová,
Ing. Eva Holá a Ing. Leoš Jaren

Kdy probíhá:

pondělí	9:00 – 10:30 hod.	5. skupina – Majnerová
	10:45 – 12:15 hod.	1. skupina – Běloch
úterý	8:30 – 10:00 hod.	10. skupina – Jaren
	10:15 – 11:45 hod.	11. skupina – Jaren
středa	11:00 – 12:30 hod. (1x za 14 dní)	3. skupina – Majnerová
	15:30 – 17:00 hod.	12. skupina – Urbanová
čtvrtek	11:00 – 12:30 hod.	8. skupina – Majnerová
	13:00 – 14:30 hod.	7. skupina – Majnerová

NĚMČINA – pokročilí (9. skupina)

Výuka německého jazyka se zaměřením na konverzaci, práci s textem a poslech.

Komu je určeno: seniorům

Lektor: Ing. Eva Holá

Kdy probíhá: pondělí 14:15 – 15:45 hod.

Účastnický poplatek: 1 300 Kč za období září/říjen až květen/červen při obsazenosti 10 klientů u všech jazykových kurzů

KONVERZACE – angličtina, němčina, francouzština, španělština a ruština

Nabízí možnost udržet svoje jazykové znalosti v rámci konverzace se zahraničními či českými dobrovolníky v angličtině, němčině, francouzštině, španělštině a nově také ruštině!

Komu je určeno: seniorům

Lektor: evropští dobrovolníci z programu Evropského sboru solidarity, rodilí mluvčí na němčinu, španělštinu a ruštinu

Kdy probíhá:

středa 9:45 – 10:45 hod. angličtina

11:00 – 12:00 hod. němčina

13:00 – 14:00 hod. ruština

čtvrtek 9:15 – 10:15 hod. francouzština

11:45 – 12:45 hod. angličtina

13:15 – 14:15 hod. španělština

Účastnický poplatek: zdarma

U koho získáte podrobné informace k nabízeným jazykovým aktivitám:

Mgr. Dita Kubešová, tel.: 373 312 374, mob. 732 343 947, e-mail: bulinova@totemplzen.cz

POHYBOVÉ AKTIVITY

ORIENT SE SAIDOU pro aktivní seniorky

Objevte kouzlo ženského tance v rytmu orientální hudby. Čekají vás taneční prvky, které jsou uzpůsobeny vašemu věku a kondici. Tanec vám pomůže zlepšit pohyblivost, podpořit ženskost pohybů, umožní vám cítit se krásně a smyslně a oprostí vás alespoň na chvíli od každodenních starostí. Z naučených kroků nacvičíme jednoduché i složitější choreografie.

Komu je určeno: seniorům a veřejnosti

Lektor: Mgr. Zdeňka Pelikánová

Kdy probíhá: úterý 15:30 – 16:30 hod.

Účastnický poplatek: 825 Kč / 15 lekcí

U koho získáte podrobné informace:

Mgr. Dita Kubešová, tel.: 373 312 374, mob. 732 343 947

CVIČENÍ PRO BOLAVÁ ZÁDA

Máte sedavé zaměstnání? Bolí Vás záda? Nemáte vůli doma pravidelně cvičit? Přijďte k nám. Kondiční a posilovací cvičení problematických partií pod vedením zkušené fyzioterapeutky Věry Uhlíkové. Vhodné pro všechny věkové kategorie.

Komu je určeno: veřejnosti

Lektor: Věra Uhlíková

Kdy probíhá: středa 17:45 – 18:45 hod. 2. skupina
středa 19:00 – 20:00 hod. 3. skupina

Účastnický poplatek: 900 Kč / 15 lekcí

U koho získáte podrobné informace:

Mgr. Petra Bláhová, tel.: 377 260 425, mob. 734 672 579

CVIČENÍ S OLGOU

Všem, kteří mají chuť a potřebu se hýbat, protáhnout a vyplavit negativní emoce, nabízíme kurz lektorky Olgy Škachové. Cvičení do hudby s prvky aerobiku spojené s protažením a posílením celého těla. Vhodné pro všechny věkové kategorie.

Komu je určeno: veřejnosti

Lektor: Olga Škachová

Kdy probíhá: středa 10:15 – 11:15 hod. 2. skupina

Účastnický poplatek: 525 Kč / 15 lekcí

U koho získáte podrobné informace:

Mgr. Petra Bláhová, tel.: 377 260 425, mob. 734 672 579

LATINO KLUB pro ženy

Volné pokračování tanečních hodin zaměřených na prožitek z tance, rozpohybování těla jako symbolu ženskosti a naučení základních kroků latinsko-amerických tanců upravených speciálně pro ženy – jednotlivce. Budeme probírat základní kroky tanců chacha, rumba, jive, samba, mambo, salsa a dalších. Kroky potom budeme propojovat do jednoduchých choreografií. Přijďte si zatančit společně!

Komu je určeno: seniorům

Lektor: Vendula Ferschmannová

Kdy probíhá: čtvrtek 11:15 – 12:15 hod.

Účastnický poplatek: 825 Kč / 15 lekcí

U koho získáte podrobné informace:

Mgr. Veronika Máslová, tel.: 373 312 374, mob. 736 489 754

AKADEMIE TŘETÍHO VĚKU

Ucelený vzdělávací program zaměřený na získání nových informací, poznatků a zážitků, na rozvoj schopností a dovedností, na aktivní využití volného času a setkávání se s lidmi stejných zájmů.

Akademie třetího věku otevírá témata ve čtyřech studijních oborech:

- **Nauka o člověku**
- **Člověk ve společnosti**
- **Historie a místopis**
- **Věda a technika**

Školní rok 2019/2020 zahrnuje zimní semestr (září – leden) a letní semestr (únor – červen). V každém semestru proběhnou 4 setkání. Zapsat se můžete do libovolného počtu studijních oborů a kurzů, školné na 1 semestr/1 kurz je 150 Kč. Termíny jednotlivých kurzů budou upřesněny při zápisech.

Některé obory jsou **VHODNÉ I PRO OSOBY S POHYBOVÝM OMEZENÍM!!!**

❖ NAUKA O ČLOVĚKU

- ***Psychologie osobnosti***

Volné pokračování přednášek o psychologii, tento rok z pohledu tzv. transakční analýzy amerického psychiatra Erika Berna. Vše, co si s druhým vyměníme, od pohledu až po slova a gesta, jsou transakce. Výměny závisí na našich vnitřních postojích – egu a zásadně ovlivňují kvalitu našich vztahů a způsob komunikace. Chcete se dozvědět, jak se projevuje vaše dospělé, rodičovské a dětské ego a jak jsou spojeni s vašimi postoji v každodenním životě? Způsob, jakým nahlížíme na sebe i ostatní, pak určuje míru naší životní spokojenosti. Chcete vědět víc? Přijďte spolu s námi odkrývat dosud nepoznaná zákoutí komunikace a pohlédnout na osobnost z jiného úhlu. Kurzem bude provázet koučka, lektorka a průvodkyně osobnostním rozvojem Iveta Hrotková.

Termín: 1x měsíčně (pondělí 9:00 hod.)

Lektor: Iveta Hrotková

Bezbariérový přístup, toaleta

- **Zdravá výživa aneb Jak na to prakticky**

Zajímá vás vliv výživy na naše zdraví? Víte, jaké živiny jsou pro váš organismus nezbytné, aby dobře fungoval i do vysokého věku? Chcete se naučit, jak svým jídelníčkem dávat tělu všechno, co potřebuje? V letošním posledním volném pokračování kurzu si ukážeme, jak konkrétní jídla připravit, z jakých surovin a jak je dobře vybrat, budeme sdílet postupy a vychytávky. Při hodině dostanete návod, pokrmy si v klidu domova vyzkoušíte a na následující hodině budeme uvařené ochutnávat a předávat si zkušenosti. Poznejte své tělo s Ing. Milenou Kostnerovou a dopřejte mu na talíři vše, co potřebuje.

Termín: 1x měsíčně (pondělí 9:00 hod.)

Lektor: Ing. Milena Kostnerová

Bezbariérový přístup, toaleta

- **Zdraví v myšlení**

Znamé i neznámé poznatky z psychologie tak trochu jinak a na vlastní kůži. V průběhu setkávání budeme hledat souvislosti mezi lidským myšlením a zdravím člověka, podíváme se na některé složky osobnosti v méně známých souvislostech a z jiných úhlů. Budeme společně pátrat po tom, co ovlivňuje naše myšlení, jaké jsou jeho silné stránky a co nás naopak brzdí. Budeme rozvíjet kreativitu, logický úsudek i paměť. Budeme se učit, jak svým myšlením pozitivně ovlivňovat sebe i své okolí. Součástí setkávání budou také praktické ukázky a činnosti, osobnostní dotazníky a jejich vyhodnocení. S Mgr. Lenkou Kleisnerovou se vydejte pátrat do lidské mysli.

Termín: 1x měsíčně (středa 13:00 hod.)

Lektor: Mgr. Lenka Kleisnerová, Via Mens z.s.

Bezbariérový přístup, toaleta

❖ ČLOVĚK VE SPOLEČNOSTI

- **Cesty za architekturou**

Společně se opět ponoříme do úchvatného světa stavitelského umění a budeme se architektuře věnovat v podobném duchu jako v uplynulém roce. Zamíříme do některých českých měst, prozkoumáme jejich urbanistickou kompozici a budeme si povídat o tom, jak který sloh, či doba dotyčné město poznamenaly.

Termín: 1x měsíčně (čtvrtek 9:00 hod.)

Lektor: Ing. arch. Anna Hostičková

Bezbariérový přístup, toaleta

❖ VĚDA A TECHNIKA

• *Základy astronomie*

V pokračování tohoto tématu se zaměříme na to, co nás na noční obloze láká k pozorování – Měsíc a hvězdy, a pozornost budeme věnovat i kosmonautice. Zjistíme, jaké byly první kroky do vesmíru, budeme se zabývat přistáním na Měsíci a zkusíme poodhalit záhadu Gagarinovy smrti. Důkladně prozkoumáme Měsíc, našeho vesmírného souseda, zkusíme se zorientovat na obloze a budeme pracovat s otáčivou mapou oblohy. O hvězdách se dozvíme i to, jak se rodí, jak žijí a jak umírají. Po dohodě bude možné zúčastnit se i praktických astronomických pozorování.

Termín: 1x měsíčně (úterý 10:30 hod.)

Lektor: Lumír Honzík

Místo: Hvězdárna v Rokycanech a Plzni, pobočka Plzeň

Více informací ohledně Akademie třetího věku získáte na webových stránkách www.totemplzen.cz, nebo nás kontaktujte na e-mailové adrese totem@totemplzen.cz, popř. telefonicky na čísle 377 260 425, 736 489 754 (Mgr. Veronika Máslová) nebo 608 744 002 (Mgr. Michaela Rubášová).