

4. 5.	9:00	<b>Jóga s Janou Kufnerovou</b> Cvičení
5. 5.	14:00	<b>Nakupování aneb Jak na to z hlediska práva</b> Přednáška
6. 5.	15:00	<b>Tajemství řeky Klabavy</b> Beseda s autorem
7. 5., 14. 5., 21. 5. a 28. 5.	15:00	<b>Z Plzně na Severní mys a zpět (2. část)</b> Cestovatelské promítání
8. 5. a 22. 5.	10:00	<b>Základy ruštiny s Olgou</b> Výuka jazyka
11. 5. a 25. 5.	10:00	<b>Angličtina s Evou Holou</b> Výuka jazyka
12. 5.	10 :00	<b>Z Ameriky na Cambal</b> Komentovaná procházka
13. 5. a 27. 5.	10:00	<b>Jak se nezbláznit v bláznivé době s Ivetou Hrotkovou</b> Přednáška
15. 5.	11:00	<b>Gai Phat s Michalem</b> Minikurz vaření
18. 5.	10:00	<b>Němčina s Evou Holou</b> Výuka jazyka
19. 5.	9:00	<b>Taneční rozcvička pro probuzení ženskosti</b> Cvičení
20. 5.	10:00	<b>Písně a písničky od TOTEMových sborů</b> Záznamy živých koncertů
26. 5.	15:00	<b>Nepál, země barev a vůní</b> Cestovatelské promítání



Další informace: tel. 377 260 425, [rezervace@totemplzen.cz](mailto:rezervace@totemplzen.cz)

Mezigenerační a dobrovolnické  
centrum TOTEM, z.s., Kaznějovská 51 Plzeň

[www.totemplzen.cz](http://www.totemplzen.cz)

## V květnu trochu jinak...

Jednotlivé programy naleznete na **Youtube kanále**: <https://1url.cz/@totemplzen> v sekci Playlisty → Květnový TOTEMOVÝ rozcestník (2020). Videá se budou otevírat postupně podle plánovaného data a budou k dispozici do 15. 6. 2020. Upozorňujeme, že pod některými videi budou uvedené možnosti, jak se ptát nebo reagovat na lektory a témata.

Tato forma je pro nás nová, učíme se za pochodu a doufáme, že i vám přinese náš TOTEMOVÝ rozcestník potěšení, vytržení ze stereotypu, nové informace či inspiraci.

**4. 5. 2020 | 9:00**

### Jóga s Janou Kufnerovou Cvičení

Pro ty, kteří se chtějí trochu protáhnout a přitom se naučit, jak prostřednictvím svého dechu ovládnout svoje emoce a umět se cíleně zklidnit. Hodina jógy je vhodná úplně pro každého. Je třeba jen vnímat potřeby a možnosti svého těla a přizpůsobit mu jednotlivé cviky. Lektorka **Jana Kufnerová** má bohaté zkušenosti právě s cvičením pro aktivní seniory. Proto se nebojte přidat. Udělejte si čas jenom pro sebe, vezměte nějakou podložku/deku, polštářek/bloček, pásek ideálně od županu (cca 1 m dlouhý), pohodlně se usadte a jdeme na to.

**5. 5. 2020 | 14:00**

### Nakupování aneb Jak na to z hlediska práva Přednáška

**Právní poradna Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z. s.** si pro vás připravila povídání o praktických věcech spojených s nákupem a prodejem. Jaká jsou práva a povinnosti při nákupech v kamenných obchodech, na internetu, přes telefon? Jak reklamovat? Do kdy lze zboží vrátit? Jak sestavit smlouvu o prodeji? Jak se bránit protiprávnímu jednání? Jaké nekalé techniky se v dnešní době objevují? Pokud vás zajímají odpovědi na uvedené otázky, pusťte si přednášku **Mgr. Ondřeje Zelenky** a využijte informace v reálném životě.

**6. 5. 2020 | 15:00**

### Tajemství řeky Klabavy Beseda s autorem

**Tomáš Makaj**, který je autorem celé řady knih a studií o nedalekých Brdech, vás seznámí nejen se svou poslední knihou **Tajemství řeky Klabavy**,

ale společně s ním nahlédneme také do brdských lesů ukrývajících celou řadu zajímavých míst. Beseda je doplněna bohatým obrazovým materiálem včetně některých dosud neuveřejněných snímků. Autor se také zmíní o své **spolupráci s nakladatelstvím Starý most** a představí některé budoucí projekty.

**7. 5., 14. 5. 21. 5. a 28. 5. 2020 | 15:00**

### Z Plzně na Severní mys a zpět (2. část)

#### Cestovatelské promítání

Tentokrát budeme s **Ladislavem Kráčmarem** každý **květnový čtvrtek** pokračovat v poznávání **Norska, Švédska, Dánska a Německa**. Čeká nás přímo neskutečný počet zajímavých míst:

**7. 5. 2020 | 15:00 | Norsko**

V Norsku navštívíme **Hammerfest**, nejsevernější město Norska, podíváme se na „emigranta“ běluhu, na **Nordkappu** vzdáme hold půlnočnímu slunci, v **Altě** se vrátíme několik tisíc let do minulosti a užasneme nad současností. Uchvátí nás **Tromso** s památníkem Roaldu Amundsenovi, projedeme se po ostrovech **Lofoty**, zastavíme se ve starobylém **Trondheimu**. Dále se projedeme po slavné Ocean Scenic Route a Trolí stezce, ve vrtulníku se proletíme nad **Bergenem**, vystoupáme na útes **Kazatelnu** a seznámíme se s **Oslem** a jeho novou Operou.

**14. 5. 2020 | 15:00 | Švédsko**

Ve Švédsku se podíváme do **Kiruny** – největšího dolu na železnou rudu, zavítáme také do **Uppsalu**, ve **Stockholmu** si prohlédneme královský palác, radnici..., navštívíme **Göteborg** s jeho přístavem, muzeem vojenských lodí, **Malmö** se zajímavým mrakodrapem, překrásnou synagogou, pokocháme se pohledem na **Öresundský most** a na **Lomm** s nádhernou pláží.

**21. 5. 2020 | 15:00 | Dánsko**

Dánsko nás přivítá **Kodaní**, dále pojedeme do **Odense**, **Aalborg**, na setkání moří do **Skagenu**, uvidíme pískové duny v **Råbjerg Mile**, vikingský hřbitov a runové kameny v **Jellingu**, na ostrově Fanø poznáme **Sonderho** s domy, které mají zvláštní střechy, v **Esbjergu** nás ohromí sousoší Muži na moři, zavítáme do **Ribe** s jeho záplavovým sloupem a dostaneme se i na další zajímavá místa této země.

**28. 5. 2020 | 15:00 | Německo**

V Německu se projedeme **Kielem** a uvidíme památník námořnictva s ponorkou U 995, v **Lübecku** ochutnáme místní světoznámý

marcipán, **Hamburk** nás uchvátí starým přístavem a nedávno otevřenou Labskou filharmonií, v **Berlíně** navštívíme Checkpoint Charlie, Brandenburskou bránu, parlament, Památník holocaustu. Naše putování ukončíme v **Drážďanech** prohlídkou Semperovy opery, komplexem Zwinger, kostelem Frauenkirche a Novou synagogou.

---

**8. 5. a 22. 5. 2020 | 10:00**

## Základy ruštiny s Olgou

### Výuka jazyka

V rámci dvou lekcí nám dobrovolnice z projektu **Evropský sbor solidarity Olga Kholmogorova** nabídne základy ruského jazyka, užitečné úkoly a jazykové hry. Připojte se, bude to zajímavé!

**8. 5. 2020 | 10:00 | 1. lekce**

V online lekci si projdeme ruskou abecedu – azbuku, naučíme se správně vyslovovat komplikované hlásky a také se podíváme na ruská jména.

**22. 5. 2020 | 10:00 | 2. lekce**

Během lekce se dozvíte, jak časovat sloveso být a naučíte se velmi užitečné fráze, které využijete při výletě do rusky mluvících zemí, příp. při setkání s rusky mluvícím turistou.

---

**11. 5. a 25. 5. 2020 | 10:00**

## Angličtina s Evou Holou

### Výuka jazyka

**Ing. Eva Holá** pro vás připravila dvě lekce angličtiny, ve kterých si projdeme užitečné fráze i gramatiku.

**11. 5. 2020 | 10:00 | 1. lekce: At the hotel**

Zopakujeme si fráze týkající se cestování a ubytování.

**25. 5. 2020 | 10:00 | 2. lekce: Časové předložky at / in / on**

Zaměříme se na předložky, které spojujeme se dny, ročními obdobími, hodinami atd.

---

**12. 5. 2020 | 10:00**

## Z Ameriky na Cambal

### Komentovaná procházka

Zveme vás do míst, která určitě všichni znáte, ale možná jste si nevěšili všech detailů a líbilo by se vám zasadit místa do kontextu příběhů z historie Plzně. **Jan Hajšman, autor řady knih o Plzeňsku**, vás provede 2 kilometry dlouhou trasou. Můžete ji absolvovat s námi virtuálně, a pak vyrazit sami nebo vzít někoho známého za zážitek, čerstvým vzduchem a novými poznatky.

---

**13. 5. a 27. 5. 2020 | 10:00**

## Jak se nezbláznit v bláznivé době s Ivetou Hrotkovou

### Přednáška

Cyklus tří na sebe navazujících videí, ve kterých vám psychoterapeutka **Iveta Hrotková** připomene, **na čem opravdu záleží nejen v této době.**

**13. 5. 2020 | 10:00 | První pomoc**

V dnešní době nám hlavou víří tisíce myšlenek za den. Jsme-li sami, nebo když se bojíme, mohou být neveselé a tíživé. To ale neznamená, že jim musíme věřit. Povíme vám, jaké pasti na nás někdy naše mysl chystá a jak se jim bránit, abychom se z toho nezbláznili.

**27. 5. 2020 | 10:00 | Dýchání a cvičení**

Pro zlepšení nejen fyzického, ale i duševního zdraví existuje řada jednoduchých cvičení, která může vyzkoušet prakticky kdokoli bez ohledu na věk. A tak si vysvětlíme, jak nás ovlivňuje hluboký a mělký dech, a ukážeme si velmi jednoduché cviky pro uvolnění a rozehnutí chmurných myšlenek. Je však potřeba je opakovat i v dobách, kdy nás nic netrápí. Slouží totiž jako užitečná prevence úzkosti.

A na **třetí pokračování** a další téma se můžete těšit v červnu...

---

**15. 5. 2020 | 11:00**

## Gai Phat s Michalem

### Minikurz vaření

Také rádi vaříte? Láká vás **thajská kuchyně**? Naše dobrovolníky najdete po celém světě... Michal se stal **šéfkuchařem thajské restaurace** v dánském městě Odense a připravil pro vás velmi jednoduchý, ale velmi chutný recept **Gai Phat Met Mamuang** (kuře s kešu oříšky). Neváhejte, připravte si kuřecí prsa, mrkev, cibuli, kousky barevných paprik, jarní cibulku, olej, česnek, cukr, jasmínovou rýži a pouze dvě asijské ingredience – sójovou omáčku a Oyster (ústřicovou) omáčku. No, a až dovaříte, nechte si chutnat!

---

**18. 5. 2020 | 10:00**

## Němčina s Evou Holou

### Výuka jazyka

**Ing. Eva Holá** pro vás připravila lekci němčiny zaměřenou na opakování časů slabých a silných sloves.

---



19. 5. 2020 | 9:00

## Taneční rozcvička pro probuzení ženskosti

### Cvičení

**Veronika Máslová** si vám nachystala krátké protažení těla, a to v tanečním stylu. Zaměříme se na rozhýbání jednotlivých částí k probuzení ladnosti a ženskosti. Naučíme se jednoduchou sestavičku, kterou si můžete zatančit na písničky, které každodenně slyšíte v rádiu. Žádný strach, tančíme pro sebe a se sebou!

---

20. 5. 2020 | 10:00

## Písně a písničky od TOTEMových sborů

### Záznamy živých koncertů

Chybí vám koncerty živé hudby? Vzpomínáte na koncerty **Jamáčku**, na Taneční odpoledne **Seniorkapely**, na hudební doprovod **Old boys** při grilování na terase nebo na vícehlasně nastudované písně sboru **KOST**? Našli jsme v archivu několik nahrávek ze zkoušek, koncertů nebo vystoupení a poskládali pro vás malou porci hudby pro období, než se zase setkáme tvář v tvář.

---

26. 5. 2020 | 15:00

## Nepál, země barev a vůní

### Cestovatelské promítání

Pro velký zájem zveme podruhé na povídání **o měsíčním cestování po Nepálu**. Uslyšíte o treku v horách, v údolí Langtang i o exotických chrámových pagodách, o krásné přírodě i smogu ve městech, o jacích, opicích i pijavicích, o buddhismu i hinduismu a o mnohém dalším. Po Nepálu vás provede **Eva Haunerová**.

---