

NÁSLEDUJÍCÍ AKCE POUZE ONLINE NA YOUTUBE KANÁLU:

1. 6.	15:00	Krajinou mých snů Cestovatelské promítání	
2. 6.	10:00	Jak se nezbláznit v bláznivé době s Ivetou Hrotkovou Přednáška	
3. 6.	10:00	Phat Thai s Michalem Minikurz vaření	
8. 6.	15:00	Nakupování aneb Jak na to z hlediska práva – otázky a odpovědi Přednáška	
11. 6.	15:00	Slovensko Cestovatelské promítání	
12. 6. a 19. 6.	9:00	Základy ruštiny s Olgou Výuka jazyka	
15. 6.	10:00	Jóga s Vendy Cvičení	
25. 6.	15:00	Koncert Žihelského pěveckého sboru	

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK

I v červnu pokračují online akce...

Jednotlivé programy uvedené v tomto rozcestníku naleznete na **YouTube kanále**: <https://1url.cz/@totemplzen> v sekci Playlisty → Červnový TOTEMový rozcestník (2020). Video se budou otevírat postupně podle plánovaného data a budou k dispozici celý měsíc. 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.

Suroviny na Phat Thai

Pokud se rozhodnete, že se s Michalem pustíte do vaření thajského jídla **Phat Thai**, budete potřebovat:

česnek, olej, kuřecí maso, rýžové nudle (5 mm), vajíčko, Oyster (ústřicovou) omáčku, sójovou omáčku, tamarindovou pastu (nebo limetu), cukr, jarní cibulku, mrkev, špičaté zelí (může být i normální zelí), arašídý.



Další informace: tel. 377 260 425, rezervace@totemplzen.cz

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

www.totemplzen.cz

1. 6. 2020 | 15:00

Krajinou mých snů Cestovatelské promítání



Povídání o dobrodružné cestě **Zdeňka Vacka** autostopem po amerických národních parcích – bez řidičského průkazu, mobilního telefonu a kreditní karty, ale s podporou anděla strážného. Čeká vás sestřih křtu knihy *Krajinou mých snů* a vyprávění o zážitcích z cestování a o kmeni Lakotů doprovázené krátkými filmy z cesty. Na závěr proběhne krátké čtení z knih cestovatele: **Bore bejvi (Krásný den)**, **Ještě vidět Inari** a **Krajinou mých snů**.

2. 6. 2020 | 10:00

Jak se nezbláznit v bláznivé době s Ivetou Hrotkovou Přednáška



Čeká vás **3. díl přednáškového cyklu**. Tentokrát se pustíme do tajů **relaxace**, ke které nepotřebujeme nic než pohodlné místo, kde se můžeme usadit. Spojíme dovednosti z předchozích 2 video přednášek a **Iveta Hrotková** vás provede příběhem, který si pak můžete sami znovu přehrávat v hlavě, kdykoliv se budete chtít uvolnit a načerpat klid.

3. 6. 2020 | 10:00

Phat Thai s Michalem Minikurz vaření



Také rádi vaříte? Již podruhé se s Michalem podíváme na tajemství thajské kuchyně a tentokrát půjde o nudlový pokrm **Phat Thai**, v Thajsku běžně prodávaný jako rychlé občerstvení i jako chod v restauracích. Základem jsou rýžové nudle smažené na pánvi wok s vejíčky a dalšími přísadami, které se liší v různých variantách pokrmů. My si připravíme toto úžasné jídlo s kuřecím masem. No, a až dovaříte, nechte si chutnat!

8. 6. 2020 | 15:00

Nakupování aneb Jak na to z hlediska práva – otázky a odpovědi

Přednáška



Právní poradna Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z. s. si pro vás připravila pokračování povídání **o praktických věcech spojených s nákupem a prodejem**. **Mgr. Ondřej Zelenka** odpoví na nejčastější otázky od posluchačů.

11. 6. 2020 | 15:00

Slovensko Cestovatelské promítání



Laco Kráčmar si pro vás připravil promítání o své rodné zemi, **Slovensku**. O místech a městech, která možná dobře znáte, a udělá vám radost na ně zavzpomínat. Možná pro někoho půjde o inspiraci pro vlastní budoucí cestování.

12. 6. a 19. 6. 2020 | 9:00

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!

12. 6. 2020 | 9:00 | 1. lekce

Podíváme se na ruské pády a naučíme se správně vyslovovat komplikované fráze na téma počasí.

19. 6. 2020 | 9:00 | 2. lekce

Na druhé hodině probereme ruská slovesa a naučíme se utvářet dialogy.

15. 6. 2020 | 10:00

Jóga s Vendy Cvičení



Co takhle se trochu protáhnout a zacvičit si jemnou hathajógu? Lekce je vhodná úplně pro každého. Je třeba jen vnímat potřeby a možnosti svého těla a přizpůsobit mu jednotlivé cviky. Lektorka **Vendy Tichotová** má bohaté zkušenosti právě i s cvičením pro aktivní seniory. Proto se nebojte, udělejte si čas jenom pro sebe a připojte se.

25. 6. 2020 | 15:00

Koncert Žihelského pěveckého sboru



Načerpajte pozitivní energii při sledování záznamu koncertu **Žihelského pěveckého smíšeného sboru** v plzeňské Staré synagoze a ve venkovním ambitu Mariánské Týnice ze září 2019. Nabízí se vám tak výjimečná možnost poslechnout si repertoár připravený pro festival ve francouzské Provence, kde sbor hostoval v roce 2018.