

# Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Bolevec

připravilo pro své klienty na období 2022/2023

## HUDEBNÍ AKTIVITY

### **SENIORKAPELA – hudební soubor**

Skupina zkušených i amatérských muzikantů, zpěváků a lidí, kteří milují hudbu celým svým srdcem a rádi tráví čas zpíváním, hraním, a to pěkně pospolu. Společně trénují písně a skladby, a pak hrají na různých akcích pro své vrstevníky, dělají radost v zařízeních pobytové péče apod.

Momentálně bychom rádi přivítali podporu muzikantů srdcařů s harmonikou, houslemi nebo i jinými nástroji. Také hledáme člověka na stejné vlně, který by se rád podílel na hudebním vedení ve skupině, při rozezpívávání apod.

***Komu je určeno:*** seniorům

***Kdy probíhá:*** pátek 9:00–11:30 hod.

***Účastnický poplatek:*** zdarma

***U koho získáte podrobné informace:***

Bc. Jakub Kladiva, tel.: 377 260 425, mob. 736 489 754

### **JAMÁČEK – hudební soubor**

Cílem hudebního souboru Jamáček je prostřednictvím hudby přivádět účinkující i posluchače k pocitu spokojenosti, k lepším myšlenkám, naplnění optimismem. Do repertoáru patří písně lidové, národní i umělé, ale také country, některé populární, současné, hašlerky, z divadla Semafor, z Plzeňského regionu, ale i slovenské, skotské, srbské, prostě vše dle přání a možností.

Příjemné prožívání společných chvil je násobeno pocitem, že členové prospívají i ostatním seniorům a jiným věkovým skupinám. Hlavní záměr, zpívat a hrát pro radost, se všichni snaží udržet a užívají si jej plnými doušky.

Je vítán každý, kdo má vztah k hudbě a rád si zazpívá ve skupině stejně naladěných lidí. V současné době vítáme všechny, kteří umí hrát na jakýkoliv hudební nástroj, upřednostňujeme doprovázení hrou na klavír.

***Komu je určeno:*** seniorům

***Kdy probíhá:*** pondělí 9:00–11:00 hod.

***Účastnický poplatek:*** zdarma

***U koho získáte podrobné informace:***

Miroslava Kudrnová, tel.: 377 260 425, mob. 734 672 591

## **OLD BOY – sólista s country i jinými písněmi**

Sólista Ladislav Šimon rád hraje a zpívá, doprovází různé akce jako grilování, hraje k poslechu těm, které jeho skladby potěší. Pokud vás napadá, kde by mohl svými písněmi udělat radost, kontaktujte nás. Jinak je možné si ho přijít kdykoliv „jen tak“ poslechnout v době zkoušení.

***Komu je určeno:*** seniorům

***Kdy probíhá:*** středa 7:30–8:30 hod.

***Účastnický poplatek:*** zdarma

***U koho získáte podrobné informace:***

Miroslava Kudrnová, tel. 377 260 425, mob. 734 672 591

## **KOST – mezigenerační pěvecký komorní sbor**

***Komu je určeno:*** veřejnosti

***Kdy probíhá:*** středa 19:00–21:00 hod.

***Účastnický poplatek:*** zdarma

***U koho získáte podrobné informace:***

Miroslava Kudrnová, tel.: 377 260 425, mob. 734 672 591,

nebo sbormistryně Mgr. Hana Šlégrová, Ph.D., mob. 775 381 550,

[slegrova.hana@seznam.cz](mailto:slegrova.hana@seznam.cz)

## MUZIKOTERAPIE

Klidovou, relaxační muzikoterapii provádíme individuálně ve vhodně vybavené a ozvučené místnosti. Poslechem vybraných skladeb klasických, romantických nebo přímo relaxačních je dosahováno uvolňování zátěžových stavů organismu, jsou příznivě ovlivňovány fyziologické procesy v lidském organismu a tím vlastně hudba působí jako lék.

**Komu je určeno:** seniorům

**Lektor:** Miroslava Kudrnová

**Kdy probíhá:** úterý 11:00–12:00 hod. a 12:00–13:00 hod.

**Účastnický poplatek:** zdarma

**Kapacita:** 1-2 klienti na 1 hodinu

**U koho získáte podrobné informace:**

Miroslava Kudrnová, tel.: 377 260 425, mob. 734 672 591



Pozn.: Kompletní nabídka TOTEMových aktivit je k dispozici na webových stránkách [www.totemplzen.cz](http://www.totemplzen.cz) nebo na požádání v papírové podobě v prostorách TOTEM, z.s., Kaznějovská 51, Plzeň.