

**Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Bolevec**  
připravilo pro své klienty na období 2021/2022

## **OSOBNOSTNĚ–SOCIÁLNÍ ROZVOJ**

### **TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI**

Odborně vedená pravidelná setkání, při kterých se trénuje krátkodobá i dlouhodobá paměť za účelem jejího udržení nebo i zlepšení. Jsou zde zahrnuty metody z oblasti rozvoje kreativity a fantazie, koncentrace, zlepšování slovní zásoby, smyslová cvičení, vědomostní cvičení, asociace, relaxace atd. Tento způsob trénování paměti má velice pozitivní vliv na psychickou kondici. Lekce trénování paměti jsou koncipovány tak, že kromě usilovné práce si užijeme i hodně zábavy.

**Komu je určeno:** seniorům

**Lektor:** Miroslava Kudrnová, Mgr. Jana Pittnerová, DiS.

**Kdy probíhá:**

|         |  |
|---------|--|
| pondělí | 13:00 – 14:15 hod.                       |
| úterý   | 8:00 – 9:15 hod.<br>9:30 – 10:45 hod.    |
| středa  | 10:00 – 11:15 hod.<br>13:00 – 14:15 hod. |

**Účastnický poplatek:** zdarma

**Kapacita:** volná místa budou známa po zápisech pro stávající klienty

**U koho získáte podrobné informace:**

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

Mgr. Jana Pittnerová, DiS., tel.: 377 260 425, mob. 777 980 462

### **KOMPAS®**

Od září bude v TOTEMu probíhat volnočasový sociálně – preventivní program KOMPAS® pro děti od 6 do 15 let. Jeho název je odvozen z klíčových slov: KOMunikace, PArtnerství, Spolupráce.

Je určen dětem, kterým mohou prospět kamarádké vztahy v malé skupině dětí a tří dospělých „kamarádů“. Děti mají možnost se přirozeně projevit a smysluplně trávit volný čas spolu s lektorem a dvěma dobrovolníky, kteří s dětmi vymýšlejí různé aktivity. Do programu jsou zapojovány děti, které nemají možnost navštěvovat žádný kroužek nebo se jim v jiném kolektivu nedaří, obtížně si hledají kamarády nebo se hůře adaptují ve vrstevnických skupinách. Letos otvíráme 2 skupiny.

**Komu je určeno:** dětem od 6 do 15 let

**Kdy probíhá:** jednou týdně na 2-3 hodiny po dobu nejméně 5 měsíců

První schůzka 1. skupiny: 20. 9. 2021 od 16.00 hod.

První schůzka 2. skupiny: 23. 9. 2021 od 16.00 hod.

**Kde:** v prostorách TOTEM z.s. v Kaznějovské 51, Plzeň Bolevec

**Účastnický poplatek:** zdarma

**Kapacita:** volná místa (max. 8 dětí / skupina)

**U koho získáte podrobné informace:**

Helena Vernerová, tel. 732 773 858, e-mail: [vernerova@totemplzen.cz](mailto:vernerova@totemplzen.cz)



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.