

**Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Bolevec**  
připravilo pro své klienty na období 2022/2023

## **Ucelené vzdělávací programy**

### **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 2022/2023 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 250 Kč. Zápisy do letního semestru proběhnou v lednu / únoru 2022. **Pro letní semestr budou vypsána také nová témata.** Termíny jednotlivých kurzů budou upřesněny při zápisech.

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

Projekt finančně dlouhodobě podporuje

Městský  
obvod

**Plzeň 1**

## ❖ NAUKA O ČLOVĚKU

Obor je zaměřen na sebepoznání, získávání poznatků o lidské psychice a zákonitostech jejího fungování, komunikaci, mezilidských vztazích a diskuzích o tom, jak tyto procesy fungují u vás a ve vašem okolí.

### • ***Zdraví v myšlení – ještě hlouběji***

Navazující cyklus seminářů o nás, našem myšlení a jeho využití pro zdravější a spokojenější život. 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. Dotkneme se oblastí, o kterých jsme už mluvili, a navážeme na ně novými tématy. Ponořte se s Mgr. Lenkou Kleisnerovou do hlubin lidské mysli. Kurz je vhodný pro absolventy předcházejících semestrů i nové zájemce.

**Termín:** 1x měsíčně (středa 13:30 hod.)

**Lektor:** Mgr. Lenka Kleisnerová

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

**Bezbariérový přístup, toaleta**

## ❖ ČLOVĚK VE SPOLEČNOSTI

Člověk je bytostí společenskou a je v neustálém kontaktu se svým prostředím. Obor je zaměřen na předávání poznatků a informací, které vám pomohou být v obraze, mít přehled o aktuálních trendech, znát souvislosti a mít tak nadhled nad děním v současném světě.

### • ***Filozofie – okřídlená i postavená nohama na zem***

Vydejme se na další cestu po stopách velkých filozofických otázek, které se společně pokusíme pochopit. V pokračování tohoto kurzu se budeme věnovat dalším filozofickým tématům, o kterých budeme společně přemýšlet a diskutovat.

**Termín:** 1x měsíčně (úterý 14:00 hod.)

**Lektor:** PhDr. Jitka Paitlová, Ph. D.

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

**Bezbariérový přístup, toaleta**

## ❖ HISTORIE A MÍSTOPIS

Obor je zaměřen na poznávání míst, osob a souvislostí, které jsou zajímavé nejen z historického pohledu, ale mají svůj význam i v oblasti regionu, místní kultury, životního prostředí a estetiky. Můžete se těšit na zajímavé kouty v evropských zemích, poznávání Plzně, jak ji možná neznáte, výlety pěšky či prostřednictvím promítacího plátna.

### • **Příběhy plzeňských míst**

Společně s Janem Hajšmanem budeme opět putovat časem a po méně známých místech v Plzni a jejím nejbližším okolí. Navštívíme místa, kde kdysi stávaly důležité hrady, prohlédneme si kostely, zámky, ale také drobné památky – i ony dokážou vyprávět zajímavé příběhy. Pozornost věnujeme také historii plzeňského průmyslu. Při vycházkách rovněž objevíme mnoho přírodních zákoutí našeho města. Tak neseďte doma a pojděte zažít Plzeň na vlastní oči a nohy!

**Termín:** 1x měsíčně (čtvrtek odpoledne)

**Lektor:** Jan Hajšman

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

### • **Toulky se Lvem letem světem**

Rádi cestujete a hledáte tipy pro svoje výlety nebo už vás cestování zmáhá, ale přesto chcete poznávat nová místa? Ve spolupráci se Společností Lva z Rožmitálu, z.s. se můžete prostřednictvím fotografií, videí a poutavých vyprávění přednášejících seznámit s krásnými a zajímavými místy. Letos se proletíme světem.

**Termín:** 1x měsíčně (úterý 9:00 hod.)

**Lektor:** přednášející ze Společnosti Lva z Rožmitálu, z.s.

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

**Bezbariérový přístup, toaleta**

• ***Toulky se Lvem domovem (nová skupina)***

Rádi cestujete a hledáte tipy pro svoje výlety nebo už vás cestování zmáhá, ale přesto chcete poznávat nová místa? Ve spolupráci se Společností Lva z Rožmitálu, z.s. se můžete prostřednictvím fotografií, videí a poutavých vyprávění přednášejících seznámit s krásnými a zajímavými místy. Letos otevíráme kurz pro nové zájemce a budeme se toulat naší krásnou domovinou.

**Termín:** 1x měsíčně (úterý 13:00 hod.)

**Lektor:** přednášející ze Společnosti Lva z Rožmitálu, z.s.

**Kapacita:** volná místa

**Bezbariérový přístup, toaleta**

• ***Poznávání světa očima českého námořníka***

Chcete poznat kousek světa zase z jiného úhlu? Máme pro vás pohled opravdového námořníka, milovníka moře, historie a kultury cizích zemí a spisovatele Jiřího Franka. O českém námořnictvu, zážitcích z cest, o koření, kultuře cizích zemí, o pověstech a legendách a o mnohém dalším se dozvíte v cyklu přednášek Akademie třetího věku. Nebude chybět prostor pro dotazy a diskuzi účastníků. Cyklus bude obsahovat mimo nově přidaných témat i výběr z některých nejoblíbenějších a bude otevřený i novým účastníkům.

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

**Lektor:** Jiří Frank

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

**Bezbariérový přístup, toaleta**

## ❖ VĚDA A TECHNIKA

V rámci oboru se účastníci seznámí s různými oblastmi vědy a techniky. V tématu Základy astronomie přímo v plzeňské hvězdárně budeme pokračovat s poznáváním blízkého i vzdáleného vesmíru a v kurzu Základy ekologie zkusíme odhalit další přírodní zákonitosti, vzájemné vztahy a různé ekosystémy. V tématu Zoo jinak dáme prostor novým zájemcům a zavítáme znovu do plzeňské zoo, abychom mohli hlouběji proniknout do tajů říše zvířat. V kurzu Výpravy za poznáním díky exkurzím opět nahlédneme do různých organizací a podniků v Plzni a blízkém okolí.

### • **Základy astronomie**

V pokračování tohoto tématu budeme obdivovat astronomické úkazy a objevovat nezkrotné síly planety Země. V dalším období se budeme věnovat naší Sluneční soustavě – zaměříme se nejen na vznik Slunce a planet, ale budeme zkoumat i kosmické počasí. Blíže také poznáme význam dalekohledu v astronomii.

**Termín:** 1x měsíčně (úterý 10:30 hod.)

**Lektor:** Lumír Honzík

**Místo:** Hvězdárna v Rokycanech a Plzni, pobočka Plzeň

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

### • **Základy ekologie**

Zaměříme se na to, jak příroda funguje, jaké vztahy mají mezi sebou populace rostlin a živočichů, jak funguje ekosystém lesa, louky, jezer, moří atd. Jak tyto ekosystémy ovlivňuje člověk a jak naopak tyto ekosystémy ovlivňují člověka. Během kurzu se alespoň jednou vydáme do přírody tyto ekosystémy přímo prozkoumat.

**Termín:** 1x měsíčně (pondělí 13:30 hod.)

**Lektor:** Ing. Petr Pelikán

**Místo:** Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Bolevec,  
popř. terén

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

- **Zoo jinak (nová skupina)**

Máte rádi faunu a floru? Lákají vás perličky z říše zvířat? Chcete se nejen učit, ale i poznávat na vlastní oči? V tomto tématu máte možnost získat mnoho informací o zvířatech od těch nepovolanějších, a to přímo v prostředí plzeňské zoo. Půjde o kombinaci přednášek s prohlídkami pavilónů.

**Termín:** 1x měsíčně (pátek 9:15 hod.)

**Lektor:** lektoři environmentálního centra Lüftnerka, Zoo a BZ Plzeň

**Místo:** Zoologická a botanická zahrada Plzeň

**Kapacita:** volná místa

- **Výpravy za poznáním**

Díky exkurzím zavítáme do různých organizací a podniků v Plzni a blízkém okolí. Můžete tak přímo u zdroje poznat, jak fungují, čím se zabývají nebo co vyrábějí a jak jsou prospěšné nebo čím jsou zajímavé. Tentokrát se zaměříme na ty, které jsou nějak spojené s vodou nebo přírodou a její ochranou.

**Termín:** 1x měsíčně (čtvrtek)

**Lektor:** vždy odborník z navštívené organizace

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

Více informací ohledně Akademie třetího věku získáte na webových stránkách [www.totemplzen.cz](http://www.totemplzen.cz), nebo nás kontaktujte na e-mailové adrese [totem@totemplzen.cz](mailto:totem@totemplzen.cz), popř. telefonicky na čísle 377 260 425, 736 489 754 (Bc. Jakub Kladiva) nebo 608 744 002 (Mgr. Michaela Rubášová).



**BOLEVEC**

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.