

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

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 2021/2022 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 150 Kč. Zápisy do letního semestru proběhnou v lednu a 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!!!**

❖ NAUKA O ČLOVĚKU

Obor je zaměřen na sebezpoznání, 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.

- **„No, to snad nemyslíš vážně?!“
aneb Jak porozumět sobě, svým partnerům, dětem, vnoučatům
a současně čerpat ze své moudrosti NOVINKA!!!**

Kurz je zamýšlen jako cyklus setkávání prarodičů, kteří by rádi ve společném sdílení našli odpovědi na otázky, které je trápí ve vztazích v jejich rodinách. Abychom mohli porozumět, je dobré odkrýt některá témata. Ta, která nabízíme, jsou jen zamýšlená, mohou se dle přání a potřeb skupiny změnit: Co jsme si do svých vztahů přinesli ze svých původních rodin za modely komunikace? Objevme, na čem je vystaven tzv. mocenský model komunikace a na čem tzv. partnerský model. Co je dobré vědět a znát o modelu PARTNERSKÉM. Umím NASLOUCHAT? Vyjadřuji se tak, abychom si porozuměli? Co přinášejí do našeho života EMOCE? Na CESTU OBJEVOVÁNÍ ODPOVĚDÍ vás zve babička Eva Lukavská. Chce nabídnout své vlastní objevy, svá poznání s vědomím vlastní nedokonalosti a stálého hledání.

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

Lektor: Mgr. Eva Lukavská

Kapacita: volná místa

Bezbariérový přístup, toaleta

- **Zdraví v myšlení – ještě hlouběji**

Navazující cyklus seminářů o nás, našem myšlení a jeho využití pro zdravější a spokojenější život. Známé 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 témata nová. Ponořte se

s Mgr. Lenkou Kleisnerovou do hlubin lidské mysli. Účast je vhodná 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

❖ HISTORIE A MÍSTOPIS

Obor je zaměřen na poznávání míst a osob, která jsou zajímavá 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, osobnosti tak známé a přitom neznámé, výlety pěšky či prostřednictvím promítacího plátna.

• ***Příběhy plzeňských míst***

Společně s Janem Hajšmanem budeme opět putovat časem po méně známých místech v Plzni a jejím nejbližším okolí. Navštívíme místa, kde stávaly kdysi důležité hrady, prohlédneme si kostely, zámky, ale také drobné památky – i ony dokáží vyprávět zajímavé příběhy. Pozornost věnujeme také historii plzeňského průmyslu. Při vycházkách rovněž objevíme mnoho přírodních zákoutí našeho města. Tak nesaďte doma a pojdte 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 křížem krážem Evropou***

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 projedeme Evropu opravdu křížem krážem.

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

• **(Ne)známé osobnosti, které ovlivnily životy Plzeňanů**

(téma končí zimním semestrem)

S týmem lektorů nahlédnete do života zajímavých (ne)známých osobností, a to i z pohledu jejich vlivu na Plzeň v oblasti kultury, sportu, politiky, školství, církve a dalších. Zajímá vás například, jaké jsou významné ženy plzeňské lékařské fakulty? Kdo je zachráncem chotěšovského kláštera? Jak to bylo se sokoly a legionáři na Plzeňsku? Zajímají vás historická data v souvislostech a příbězích, chcete vědět víc než ostatní? Pokud ano, neváhejte se přihlásit.

Termín: 1x měsíčně (úterý 10:00 hod.)

Lektor: PhDr. Dagmar Hudecová, PhDr. Karel Řeháček a hosté

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 pomohou studentům – seniorům, být v obraze, mít přehled o aktuálních trendech, znát souvislosti a mít tak nadhled nad děním v současném světě.

• **Religionistika – Velké příběhy** *(téma končí zimním semestrem)*

Poslední pokračování přednášek, vedených odborným, ale zároveň zábavným způsobem. Letos se zaměříme na odhalování lidských

a přírodních zákonů, humanismus a představy o světě, svět bez záhad a optimismus 19. století a na sociální změny v kolektivním i individuálním vnímání skutečnosti ve 20. století. Porozumět filozofii náboženství přináší hlubší pochopení kontextu způsobu lidského žití v různých částech světa.

Termín: 1x měsíčně (středa 13:00 hod.)

Lektor: Mgr. Věra Špírková

Kapacita: volná místa budou známa po zápisech pro stávající klienty

Bezbariérový přístup, toaleta

• **Poznávání světa očima českého námořníka** **NOVINKA!!!**

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 mnoho dalšího se dozvíte v cyklu přednášek Akademie třetího věku. Nebude chybět prostor pro dotazy a diskuzi účastníků.

Termín: 1x měsíčně (čtvrtek 9:00hod.)

Lektor: Jiří Frank

Kapacita: volná místa

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, v tématu Zoo jinak se znovu vrátíme do plzeňské zoo, abychom mohli hlouběji proniknout do tajů říše zvířat. Zařazujeme opět Výpravy za poznáním – kurz spojený s exkurzemi do různých organizací a podniků v Plzni a blízkém okolí. A zajímavou novinkou je kurz Základy ekologie, díky kterému proniknete do přírodních zákonitostí, vzájemných vztahů a do ekosystémů.

• **Základy ekologie**

NOVINKA!!!

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

• **Zoo jinak**

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 nejpovolanějších, a to přímo v prostředí plzeňské zoo. Půjde o kombinaci přednášek s prohlídkami pavilónů.

Termín: 1x měsíčně (pátek 9:15 hod.)

Lektor: lektori environmentálního centra Lüftnerka, ZOO a BZ Plzeň

Místo: Zoologická a botanická zahrada Plzeň

Kapacita: volná místa budou známa po zápisech pro stávající klienty

• **Základy astronomie**

V pokračování tohoto tématu nejprve zabrousíme do meteorologie a prozkoumáme nebezpečné bouřkové jevy. Budeme obdivovat krásu polárních září a zjistíme, jak vznikají. Naší pozornosti neunikne ani fenomén UFO. V dalším období se budeme věnovat havarijním situacím v kosmonautice, zaměříme se také na další astronomické úkazy a zjistíme, kam až ve vesmíru dohlédneme.

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

- ***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

❖ **AKADEMICKÉ KLUBY**

- ***Kluby Putování po českých krajích***

Na dlouholeté kurzy vedené lektorem Jiřím Oudesem dalším rokem navazujeme **uzavřenými** akademickými kluby. Jednotlivé skupiny projevíly velkou chuť pokračovat v poznávání a společném setkávání se, a díky ochotě některých účastníků dobrovolnicky se ujmout vedení klubu, můžeme jejich snahu o pokračování aktivity podpořit. Klub je vyhrazen těm, kteří se v minulém období kurzů Putování po českých krajích účastnili a chtějí nadále společně poznávat krásy našeho kraje.

Termín: 1x měsíčně (středa, čtvrtek)

Více informací ohledně Akademie třetího věku získáte na webových stránkách www.totemplzen.cz, nebo nás kontaktujte na e-mailové adrese totem@totemplzen.cz, popř. telefonicky na čísle 377 260 425, 736 489 754 (Mgr. Veronika Máslová) nebo 608 744 002 (Mgr. Michaela Rubášová).



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