

Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Bolevec
připravilo pro své klienty na období 2020/2021

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 2020/2021 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 2020. **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 sebepoznání, získávání poznatků o lidské psychice a zákonitostech jejího fungování, orientuje se rovněž na zdravý životní styl a alternativní medicínu.

• **Psychologie osobnosti** (téma končí zimním semestrem)

Volné pokračování přednášek o psychologii – zopakujeme a doprobereme každodenní témata z pohledu tzv. transakční analýzy amerického psychiatra Erika Berna. Vše, co si s druhým vyměníme, od pohledu až po slova a gesta, jsou transakce. Výměny závisí na našich vnitřních postojích – egu a zásadně ovlivňují kvalitu našich vztahů a způsob komunikace. Chcete se dozvědět, jak se projevuje vaše dospělé, rodičovské a dětské ego a jak jsou spojena s vašimi postoji v každodenním životě? Způsob, jakým nahlížíme na sebe i ostatní, pak určuje míru naší životní spokojenosti. Chcete vědět víc? Přijďte spolu s námi odkrývat dosud nepoznaná zákoutí komunikace a pohlédnout na osobnost z jiného úhlu. Kurzem bude provázet koučka, lektorka a průvodkyně osobnostním rozvojem Iveta Hrotková.

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

Lektor: Iveta Hrotková

Kapacita: několik volných míst pro nové zájemce

Bezbariérový přístup, toaleta

• **Zdravá výživa**

aneb Jak na to prakticky (téma končí zimním semestrem)

Zajímá vás vliv výživy na naše zdraví? Víte, jaké živiny jsou pro váš organismus nezbytné, aby dobře fungoval i do vysokého věku? Chcete se naučit, jak upravit svůj jídelníček, aby vaše tělo dostalo všechno, co potřebuje? V posledním pokračování kurzu si ukážeme, jak připravit konkrétní jídla, z jakých surovin a jak je dobře vybrat. Budeme sdílet postupy a vychytávky. Při hodině dostanete návod, pokrmy si v klidu

domova vyzkoušíte a na následujícím setkání budeme uvažené jídlo ochutnávat a předávat si zkušenosti. Poznejte své tělo s Ing. Milenou Kostnerovou a dopřejte mu na talíři vše, co potřebuje.

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

Lektor: Ing. Milena Kostnerová

Kapacita: několik volných míst pro nové zájemce

Bezbariérový přístup, toaleta

• **Zdraví v pohybu**

Chcete se dozvědět více o zdravém cvičení v každém věku, vlivu cvičení na lidský organismus, správném držení těla, funkčním tréninku a o motivaci k pohybu? V tomto tématu mimo jiné získáte i spoustu užitečných informací o správném pohybu doma či venku. Veškeré cviky si rovněž prakticky vyzkoušíte a naučíte se, jak správně protáhnout zkrácené svaly a posílit svaly ochablé a jak tím zlepšit celkové držení těla a odstranit bolesti páteře. Také si budeme povídat i o aktuálních pohybových trendech.

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

Lektor: Mgr. Tomáš Hůrka, Via Mens z.s.

Kapacita: volná místa budou známa po zápisech pro stávající klienty

Bezbariérový přístup, toaleta

• **Zdraví v myšlení**

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. Budeme společně pátrat po tom, co ovlivňuje naše myšlení, jaké jsou jeho silné stránky a co nás naopak brzdí. Budeme rozvíjet kreativitu, logický úsudek i paměť. Budeme se učit, jak svým myšlením pozitivně ovlivňovat sebe i své okolí. Součástí setkávání budou také praktické ukázky a činnosti, osobnostní dotazníky

a jejich vyhodnocení. Ponořte se s Mgr. Lenkou Kleisnerovou do hlubin lidské mysli.

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

Lektor: Mgr. Lenka Kleisnerová, Via Mens z.s.

Kapacita: několik volných míst pro nové zájemce

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, památky zvenku i zevnitř, výlety pěšky či prostřednictvím promítacího plátna.

• ***Příběhy plzeňských míst***

Společně s Janem Hajšmanem budeme opět navštěvovat a poznávat méně známá místa v Plzni a jejím nejbližším okolí. Tentokrát budou vycházky rovnoměrněji rozložené po území města. Navštívíme některé kopce, skrytá údolí, známé i méně známé památky a objevíme jejich pestrou minulost a příběhy s nimi spojené. Tak neseďte doma a zažijte 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**

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? Jak se Hynek Palla zasloužil o tělovýchovnou a hudební osvětu? 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

• **Cesty za architekturou**

Společně se opět ponoříme do úchvatného světa stavitelského umění a budeme se architektuře věnovat v podobném duchu jako v uplynulém roce. Zamíříme do některých evropských měst, budeme obdivovat jejich zajímavé stavby a budeme si povídat o tom, jak který sloh, či doba dotyčné město poznamenaly.

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

Lektor: Ing. arch. Anna Hostičková

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, 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.

• **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 se zaměříme na to, co nás na noční obloze láká k pozorování – hvězdy. Zkusíme se zorientovat na obloze a budeme pracovat s otáčivou mapou oblohy. O hvězdách se dozvíme i to, jak se rodí, jak žijí a jak umírají. Pozornost budeme věnovat i dalším vesmírným objektům a zajímavým tématům z astronomie. Po dohodě bude možné zúčastnit se i praktických astronomických pozorování.

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. V zimním semestru se ještě zaměříme na ty, které nám pomáhají, zachraňují nás a starají se o naše bezpečí, v letním semestru pak nahlédneme do jiné oblasti.

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 (3 skupiny)***

Na dlouholeté kurzy vedené lektorem Jiřím Oudesem dalším rokem navazujeme **uzavřenými** akademickými kluby. Jednotlivé skupiny projevily 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).



BOLEVEC

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.