

Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Bolevec

připravilo pro své klienty na období 2024/2025

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 uvítáme člověka na stejné vlně, který by se rád podílel na hudebním vedení ve skupině, při rozezpívávání apod.

Komu je určeno: seniorům

Kdy probíhá: pátek 9:00–12:00 hod.

Účastnický poplatek: zdarma

U koho získáte podrobné informace:

Bc. Jakub Kladiva, tel.: 736 489 754, email: kladiva@totemplzen.cz

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, 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 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.: 734 672 591, e-mail: kudrnova@totemplzen.cz

KOST – mezigenerační pěvecký komorní sbor

KOST je komorní sbor TOTEMu. Pěvecký sbor je otevřen všem věkovým generacím a nedělá si žádné nároky na členy, co se týká pěvecké průpravy. V repertoáru mají písně od lidových po umělé, mají rádi díla klasické hudby, skladby ryze sborových autorů i díla jazzová i populární.

Chcete-li se stát členy sboru nebo objednat vystoupení, neváhejte se obrátit na sbormistryni Hanu Šlégrovou nebo koordinátorku Miroslavu Kudrnovou.

Komu je určeno: veřejnosti

Kdy probíhá: středa 18:30–20:30 hod.

Účastnický poplatek: 1x měsíčně příspěvek na činnost

U koho získáte podrobné informace:

Miroslava Kudrnová, tel.: 734 672 591, e-mail: kudrnova@totemplzen.cz

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

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: pondělí 11:00–13:00 hod.
úterý 11:00–13:00 hod.

Účastnický poplatek: zdarma

Kapacita: 1–2 klienti na 1 hodinu

U koho získáte podrobné informace:

Miroslava Kudrnová, tel.: 734 672 591, e-mail: kudrnova@totemplzen.cz



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.