

# POZNÁVÁME SPOLEČNĚ

## aneb

### KLÁŠTEREČTÍ SENIOŘI A STUDENTI SE VZDĚLÁVAJÍ SPOLEČNĚ POD JEDNOU STŘECHOU 2020/2021

Jsem prý senior, ale necítím se tak! Nechci sedět doma a nemít co dělat. Chci se dál učit. Chci se setkávat se svými stejně aktivními vrstevníky. Chci předávat své zkušenosti a znalosti mladším. Chci podnikat výlety. Chci tvořit. Chci se prezentovat. Chci pomáhat.

#### • ČTENÁŘSKÝ KLUB /garant: Jakub Hrbek/

Rádi čtete a ještě raději se o knihách bavíte? Chcete si popovídat o nejnovějších knihách i o zásadní klasické literatuře? Každý měsíc si doma přečteme vybranou knihu, abychom se o ní pak mohli pobavit nad kávou či čajem a něčím na zub. Předpokladem k účasti bude přečtená kniha dle domluvy.

#### • NOVÁ CESTOMÁNIE /garant: Hana Příšovská/

Fotky, videa a vyprávění z cest lektorky po světě. Základní informace o světadílech, státech, zábavné testíky, hry a soutěže na téma cestování. Práce s internetem, mapami, geografickými materiály – vyhledávání zajímavostí. Vytváření projektů či prezentací. Poznávání okolí z geografického hlediska.

#### • KRUHOVÉ TANCE /garant: Alice Batujeva/

Tradiční skupinové tance složené z nenáročných krokových variací a pohybů, které se opakují. Předchozí taneční zkušenosti ani taneční partner nejsou třeba. Vhodné pro ženy i muže všech věkových kategorií. Kurz bude zaměřen na tance řecké, izraelské, romské a oblast Balkánu.

#### • ČCHI-KUNG /garant: Alice Batujeva/

Tradiční čínské cvičení zaměřené na rozproudnění energie a tím posílení duševního i tělesného zdraví. Jedná se o jemné, jednoduché pohyby celého těla vhodné pro všechny věkové kategorie. Pomáhá zbavit se nemocí, prodloužit život a dosáhnout duševní rovnováhy.

#### • KOUZELNÉ BYLINKY /garant: Jiří Jedlička/

Seznámíte se se všemi dnes používanými hlavními bylinnými (ale i dalšími) druhy koření. Dozvíte se, jak je co nejlépe zpracovávat, uchovávat, jak z nich získat cenné látky, o jejich vlivu na zdravotní stav-kondici našeho organismu. Představeny budou některé zajímavé reakce při přípravě potravin, jak je může zelené koření ovlivňovat. Vyzkouší si – i prakticky – rozeznání jednotlivých zástupců a metody senzorké analýzy. Co je to hedonické hodnocení potravin a pokrmů? Probírá se i mechanismus vnímání potravin čichovým a chuťovým smyslem, poodhalíme, jak to funguje a probíhá. Jaké jsou současné trendy v jejich používání, koření bylinkami u nás i v exotických kuchyních. a bude dán prostor i pro sestavování zajímavých receptů za strany účastníků kurzu.

#### • HISTORIE OKOLÍ /garant: Kristýna Sladomelová/

Město Klášterec nad Ohří a jeho nejbližší okolí je bohaté na historické stavby a historické události. Na hodinách historie Vás rádi seznámíme s těmi nejzajímavějšími z nich. Cílem je rozšířit Vaše obzory o informace, které možná ještě nemáte, např. že legendy Kláštereka mají reálný základ, seznámíte se se životem na hradech, uslyšíte perličky ze života na zámku, vyslechnete si příběhy poddaných, poznáte místa, která pravidelně navštěvujete nebo jimi procházíte, ale i ta, která už na vlastní oči nikdy nespátíte.

#### • ANGLICKÝ JAZYK /garant: Drahúše Uzsáková/

Dnešní svět je plný angličtiny. Slyšíme ji z písní v rádiu, vidíme ji v televizi, narážíme na ni v názvech i nápisech. Především moderní technika je plná angličtiny a pro používání počítače, mobilu, televize se velmi hodí znát základy cizího jazyka. Zaměříme se na pochopení základů jazyka a zvládnutí nezbytné slovní zásoby, porozumění

textu a mluvenému projevu. Aktivním uživatelům nabízíme konverzační hodiny, kde prohloubíme znalosti, rozšíříme slovní zásobu, budete pracovat na přesnosti a pohotovosti vyjádření, budeme diskutovat, kritizovat a reagovat.

#### • NĚMECKÝ JAZYK /garant: Liesbet Cvrčková/

Naše republika je z větší části obklopena německy mluvícími zeměmi, návštěvníky z těchto zemí potkáváme i u nás a někdy bychom jim i rádi pověděli něco krásného o našem městě nebo se sami dozvěděli o jejich. Tento kurz se zaměří na pochopení základů jazyka a zvládnutí nezbytné slovní zásoby, porozumění textu a mluvenému projevu. Aktivním uživatelům nabízíme konverzační hodiny, kde prohloubíme znalosti, rozšíříme slovní zásobu, budete pracovat na přesnosti a pohotovosti vyjádření, budeme diskutovat, kritizovat a reagovat.

#### • PRVNÍ POMOC S ONDROU

/garant: Dagmar Eichlerová/

Problematika první pomoci je velmi diskutovaná...podat či nepodat? Tak se nebojme a pojďme si to prostě vyzkoušet. Trocha teorie s praktickým cvičením vám představí novinky v poskytování první pomoci a vyvrátí zažitá, dnes již nefunkční, postupy. Nové standardy budou pro některé velmi překvapující. Probereme společně úrazové i neúrazové stavy. Zvládne to opravdu každý, a komu se udělá špatně z krve, tak bude mít okolo sebe tým lidí, kteří mu hned pomůžou.

#### • TRÉNINK VITALITY /garant: Jana Votavová/

V každém věku lze rozvíjet tzv. kognitivní funkce, čili paměť, koncentraci, pozornost, řeč, rychlost myšlení a schopnost pochopení informací. K tomu se připojí rozvíjení jemné motoriky s tréninkem celého pohybového aparátu. S příjmem lektorkou zvládnete procvičit celé tělo a především „mozkové závitky“. Při procvičování využijete i vaše tvořivé schopnosti a kreativitu.

#### • BEZPEČNÝ SENIOR /garant: MP – Petr Hörbe/

Chcete se cítit bezpečněji v běžném životě? Umět se bránit a předcházet nezvyklým situacím, vědět jak reagovat, zvýšit si povědomí o vašich právech? Můžete se dozvědět i další věci o bezpečnosti vaší i vašich blízkých.

#### • SVĚT POČÍTAČŮ A MODERNÍ TECHNOLOGIE

/garant: Soňa Kolaříková/

Naučíte se, jak komunikovat přes internet, jak pracovat s chytrým telefonem, přijdeme na kloub facebooku a Instagramu, budeme upravovat fotky, sdílet je a ukážeme si, jak jednoduše můžeme vyvolat přes internet. Ve spolupráci se ZUŠ si vyzkoušíme práci s grafickými tablety. Docházka nebude povinná, přijďte pouze, když vás bude zajímat určité téma.

#### • VÝTVARNÁ DÍLNA

/garant: ZUŠ – Irena Hofhans/

Tvořit, vyrábět a malovat lze téměř ze všeho a na všechno, naučíme se dívat se na běžné věci kolem jako na výtvarné potřeby a užijeme si spoustu legrace. Naučíme se nové výtvarné techniky nebo vyrobíme dárky pro blízké, popovídáme si o slavných umělcích a pokusíme se i zreprodukovat jejich tvorbu. Umíte-li cokoliv zajímavého, podělte se s námi, budeme tvořit společně. Naše umělecká díla pak můžeme vystavit v galerii pro širokou veřejnost.