

4. 1.	18:00	<b>Žihelský pěvecký smíšený sbor: Tříkrálový koncert</b>	
11. 1.		<b>Údolím Úhlavy do Hradiště</b> Výlet pro děti	®
12. 1.		<b>Z Neznašov do Klatov za netradičními památkami</b> Výlet	®
13. 1. a 27. 1.	11:00–12:00	<b>Taneční klub</b>	®
13. 1.	17:00–18:00	<b>Čtenářský klub</b>	®
14. 1.	16:00–17:30	<b>Vídeň a Perm</b> očíma našich evropských dobrovolnic Beseda	®
15. 1. a 29. 1.	15:00–18:00	<b>Hravá kavárna</b>	
15. 1. a 29. 1.	16:00–18:00	<b>Dobrokavárna</b>	
20. 1.	14:00	<b>Pohybový klub s Věrou Uhlíkovou</b>	®
21., 23. 1. a 27. 1.		<b>Dozápisy do TOTEMových aktivit 2019/2020</b>	
21. 1.	16:00–18:00	<b>Taneční odpoledne se Seniorkapelou</b>	
21. 1.	17:00	<b>Stanislav Bukovský: Obrazy – Cesta ke svobodě</b> Vernisáž výstavy	
22. 1.		<b>Zoologickým zahradám na stopě – Německo</b>	®
22. 1.		<b>Na Vyšehrad aneb Českou historií do kopce a z kopce</b> Krásná vycházka	®
23. 1.	17:00–19:00	<b>Krajinou mých snů</b> Křest knihy s promítáním	®
27. 1.	16:00	<b>Na kus řeči s...</b>	
28. 1.	17:00	<b>Language Café</b>	



Rezervace míst a další informace: tel. 377 260 425, rezervace@totemplzen.cz

Mezigenerační a dobrovolnické centrum  
TOTEM, z.s., Kaznějovská 51 Plzeň

[www.totemplzen.cz](http://www.totemplzen.cz)

28. 1.	17:00	<b>Kouzlo TOTEMových „Setkávání se...“ aneb 20 let TOTEM, z.s. mýma očima</b> Vernisáž výstavy	
30. 1.	16:00	<b>Setkání s Libuší</b> Dokumentární film	
<b>A ještě navíc...</b>			
10. až 24. 1.	14:00–16:00	<b>Práce s chytrým telefonem</b> Kurz pro začátečníky	
Od 13. 1.		<b>Čchi kung s Mirkou Eberlovou</b> Cvičení vestoje / vsedě	
14. 1. až 18. 2.		<b>Počítačové kurzy</b>	

4. 1. 2020 | 18:00

### Žihelský smíšený pěvecký sbor: Tříkrálový koncert

Srdečně zveme na koncert, který může být malým novoročním nadechnutím. Přijďte a nechejte v sobě doznít vánoční čas a naladte se do nového roku písněmi H. Zagorové, V. Neckáře, M. Tučného a dalších.

Vstupné dobrovolné

11. 1. 2020

### Údolím Úhlavy do Hradiště Výlet pro děti

Ze Slovan projdeme přes lesopark Homolka, kde si můžeme zacvičit v přírodní posilovně, pak údolím Úhlavy zamíříme na plovárnu v Hradišti, kde si budeme moci koupit horký čaj v místní hospůdce. Trasa je cca 2 km dlouhá, zpátky se svezeme MHD. Výlet je možný i s rodiči či prarodiči.

**Přihlášení a informace:** Helena Vernerová, tel.: 732 773 858, [vernerova@totemplzen.cz](mailto:vernerova@totemplzen.cz).

Rezervace nutná

12. 1. 2020

### Z Neznašov do Klatov za netradičními památkami Výlet

Další výlet s Evou Haunerovou nás při cestě z Neznašov do Klatov zavede k netradičním památkám: k lesnímu kostelu, k bývalé tvrzi, k zřícenině kaple sv. Jana, k Loretě i kolonádě. Trasa je dlouhá 13,5 km s celkovým stoupáním 250 m.

Rezervace nutná

13. 1. a 27. 1. 2020 | 11:00–12:00

### Taneční klub

Milujete pohyb při hudbě? Netroufáte si však tančit na veřejnosti? Přijďte se rozhýbat a pobavit se ve skupině stejně naladěných lidí za vedení zkušené lektorky Ivanky Markvartové. Není důležité znát základní taneční kroky, stačí mít chuť se hýbat, zasmát se a případně si u toho i zazpívat.

Rezervace nutná

13. 1. 2020 | 17:00–18:00

### Čtenářský klub

Pro vášnivé čtenáře a příznivce literatury jsme připravili čtenářský klub, kterým vás provede Radka Bartošková. Na každém setkání probíhá

diskuze o vybrané knize, autorovi a jeho tvorbě. V rámci lednového setkání se můžete těšit na knihu **Než jsem tě poznala** od Jojo Moyesové. Přečtěte knížku nebo se podívejte na film a přijďte se podělit o své zážitky. Společná setkávání probíhají vždy v pondělí jednou za měsíc třeba nad šálkem kávy.

Rezervace nutná

14. 1. 2020 | 16:00–17:30

### Vídeň a Perm očima našich evropských dobrovolnic Beseda

Chcete se dozvědět, jaké jsou naše evropské dobrovolnice, které můžete v TOTEMu potkávat po dobu jednoho roku? **Luzia Neufang** pochází z hlavního města Rakouska – Vídně. Jaký je život ve Vídni? Jaká místa stojí za návštěvu a nejsou na první stránce bedekru? **Olga Kholmogorova** vyrostla ve městě Perm v Rusku. Jaké je toto milionové město a co tam můžete navštívit? Jaká je ruská kultura? Tyto a další zajímavé informace se dozvíte, pokud přijmete pozvání na besedu, která bude probíhat v angličtině s tlumočením do češtiny.

Rezervace nutná

15. 1. a 29. 1. 2020 | 15:00–18:00

### Hravá kavárna

Zahrajte si s námi společenské hry. Deskové i karetní – máme jich dost na výběr! **Klub je zdarma a otevřený pro hráče každého věku.** Vezměte s sebou kamaráda, babičku či souseda a hlavně dobrou náladu. Těšíme se na příjemné odpoledne

15. 1. a 29. 1. 2020 | 16:00–18:00

### Dobrokavárna

Přijďte si s námi popovídat o dobrovolnictví a o připravovaných akcích v TOTEMu. Dobrokavárna je skvělým místem pro setkání nových i stávajících dobrovolníků, místem pro vaše nápady a tvoření.

20. 1. 2020 | 14:00

### Pohybový klub s Věrou Uhlíkovou

Těm, kteří v TOTEMu nemají příležitost cvičit pravidelně zdarma, opět nabízíme pohybový klub. V lednu si můžete zacvičit s fyzioterapeutkou **Věrou Uhlíkovou** a díky tomu se krásně protáhnout a posílit různé části těla.

Rezervace nutná

21. 1., 23. 1. a 27. 1. 2020

### Dozápisy do TOTEMových aktivit 2019/2020

Dozápisy **stávajících klientů** do pravidelných aktivit (s poplatkem), které v předchozím období v TOTEMu v Bolevci navštěvovali, proběhnou ve dnech:

- úterý 21. 1. 2020 9:00–16:00 hod.
- čtvrtek 23. 1. 2020 9:00–18:00 hod.

Zápisy **nových klientů a stávajících klientů do nově vybraných** TOTEMových aktivit v Bolevci proběhnou ve dnech:

- pondělí 27. 1. 2020 9:00–18:00 hod.

21. 1. 2020 | 16:00–18:00

### Taneční odpoledne se Seniorkapelou

Přijďte si zatančit, nebo jen zazpívat za doprovodu jednoho z TOTEMových seniorských souborů. Návštěvníci mohou taneční přestávky zpestřit písní, básní nebo krátkým příběhem. Na setkání se všemi příznivci se těší **Seniorkapela**.

Vstupné dobrovolné

21. 1. 2020 | 17:00

### Stanislav Bukovský: Obrazy – Cesta ke svobodě Vernisáž výstavy

„Bez legionářů bychom republiku neměli.“  
T. G. Masaryk

Na výstavě Stanislav Bukovský vystavuje cyklus obrazů, které namaloval **k uctění československých legionářů**. Nejvíce jich bojovalo v Rusku, byli tam vystaveni nejrůznějším útrapám, především kruté zimě, a právě jim věnoval autor největší pozornost. Na některých obrazech jsou i vojáci, autorovi příbuzní, v rakouských uniformách před jejich odchodem na frontu, na pozadí pak je imaginárně vyobrazeno, co je ve válce čeká. Projekt Ministerstva obrany ČR a dalších složek „LEGIE 100“ připomíná rozhodující zásluhy československých legionářů na vzniku Československé republiky. Jeho součástí je právě i jeho podpora výtvarnými umělci.

22. 1. 2020

### Zoologickým zahradám na stopě – Německo

Beseda

Zajímá vás, jak je to u našich blízkých sousedů se zoologickými zahradami? Čím jsou zajímavé, která

zvířata tam můžete vidět a kam rozhodně stojí za to se vypravit? Při besedě s tiskovým mluvčím plzeňské zoologické zahrady, **Martinem Vobrubou**, se tohle všechno můžete dozvědět. Budete mít příležitost se na mnoho dalšího zeptat a možná získáte i tipy na výlet za zvířaty při svých cestách po Německu. Po společném povídání si ještě navíc můžete vychutnat krásy té naší plzeňské zoo. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

22. 1. 2020

### Na Vyšehrad aneb Českou historií do kopce i z kopce

Krásná vycházka



Tato kruhová vycházka nás po nábřeží dovede na hradby vyšehradské citadely a přes údolí potoka Botiče na málo známý **Karlov**, nadchne romantickými pohledy na město, ale i pozoruhodnou přehlídkou architektury. Trasa nás zavede na legendami opředený **Vyšehrad**, na zdejší hřbitov s hrobkou Slavín a na barokní hradby. Podél parku Folimanka vystoupáme na Karlov a kolem Zemské porodnice u sv. Apolináře a botanické zahrady na Albertově se zase vrátíme na začátek na Palackého náměstí. **Tato vycházka je náročnější**, cca 7 km dlouhá se stoupáním a klesáním. Na setkání v novém roce se těší **Hanka Čadová**.

Rezervace nutná

23. 1. 2020 | 17:00–19:00

### Krajinou mých snů

Křest knihy s promítáním



Křest knihy **Zdeňka Vacka** a jeho vyprávění o zážitcích a setkáních s lidmi na cestě po zemi indiánského kmene Lakotů ve Wyomingu a Jižní Dakotě. Dojedeme až do Kalifornie na Russian River a dozvíte se mimo jiné i o historii Lakotů a jejich současném životě. **Lakotské písně zazpívá Gabra Bultasová**. Uvidíte filmy a uslyšíte příběhy, které se do předchozího povídání už nevešly.

Rezervace nutná

27. 1. 2020 | 16:00

### Na kus řeči s...

Srdečně zveme na besedu, kde pozvání tentokrát přijal **PhDr. Martin Prošek Ph.D.**, ředitel Ústavu pro jazyk český Akademie věd ČR, řekne víc o svojí práci a nastíní, kam se ubírá současná čeština. Jaká slova a novotvary jsou dnes moderní? A bude

někdy pravopis jednodušší? Přijďte se zeptat Martina Proška, lednového hosta cyklu setkávání se se zajímavými osobnostmi Plzně a Plzeňského kraje, se kterým si bude povídat **Stanislav Jurík**.

Vstupné dobrovolné

28. 1. 2020 | 17:00

### Language Café

Jste ze zahraničí a žijete už nějakou dobu v Plzni? Nebo jste místní a ovládáte jakýkoli cizí jazyk? Máte chuť setkávat se s podobně naladěnými lidmi a vyměňovat si jazykové znalosti nad šálkem kávy? Pokud vaše odpovědi zní ANO, neváhejte se připojit k **Language Café**. Čekají vás různé „hovořící stolečky“ s rodilými mluvčími nebo lektory světových jazyků. Těch známých i těch exotických... Více informací na TOTEMovém FB (Language Café) nebo na emailu: [languagecafe@totemplzen.cz](mailto:languagecafe@totemplzen.cz).

28. 1. 2020 | 17:00

### Kouzlo TOTEMových „Setkávání se...“ aneb 20 let TOTEM, z.s. mýma očima

#### Vernisáž výstavy

Srdečně zveme **do mázhauzu plzeňské radnice** na výstavu, která vznikla k dvacetiletému výročí TOTEMu. Prostřednictvím fotografií se nechte vtáhnout do dvacetileté historie Mezigeneračního a dobrovolnického centra TOTEM, z.s. z pohledu jeho současné ředitelky Bc. Vlastimily Faiferlíkové. Ambasadorkami výstavy se staly: Ing. Helena Řežábová, starostka MO Plzeň 1 a Mgr. Ilona Jehličková, místostarostka MO Plzeň 1.

30. 1. 2020 | 16:00

### Setkání s Libuší

#### Dokumentární film

Kolik podob má dnes bájná kněžna? Srdečně zveme na promítání filmu **Tatány Markové**, které umožní setkání s rozmanitými podobami mytické soudkyně, věštkyně a vládkyně. **Kněžna Libuše** je ideálem ženy milující i bojovné, národním symbolem i inspirátorkou barvitých fantazií. Zajímají se o ni divadelníci, literáti, feministky, esoterici i cosplayeri. Jinak ji vidí různé generace dnešních Čechů a jinak cizinci. Ve filmu mimo jiné vystupuje šéf plzeňské opery Tomáš Pilař, který uchopil Smetanovu Libuši netradičním způsobem. Libuše jednadvacátého století je pro něj žena, která se více než k národu obrací k samotnému lidství v nás. Z Plzně pochází též režisérka filmu a celý život zde žila její maminka, která se jmenovala

Libuše. **Projekce proběhne za účasti režisérky**, po filmu bude následovat beseda.

Rezervace nutná

A ještě navíc...

10. 1. až 24. 1. 2020 | 14:00–16:00

### Práce s chytrým telefonem

#### Kurz pro začátečníky

Cílem kurzu je zvládnout základní ovládání moderních telefonů s **operačním systémem Android** a vědět, jak ho využít podle vlastních potřeb. V kurzu se dozvíte informace o vašem telefonu a jeho nastavení, o možnostech příslušenství, propojení pro přenos dat, základní popis a ovládání operačního systému Android, jak telefon využívat pro telefonování, SMS, pořizování a posílání fotografií a videí a využívání dostupných praktických aplikací. **Kurz je zdarma** a bude probíhat 3 pátky po sobě (10. 1., 17. 1. a 24. 1.).

Rezervace nutná

od 13. 1. 2020

### Čchi kung s Mirkou Eberlovou

#### Cvičení

Pokud chcete v novém roce udělat něco pro sebe, ozdravit své tělo i mysl, posílit kondici a vitalitu, získat větší sebedůvěru a vnitřní jistotu, nabízíme vám možnost zacvičit si tradiční čínské **cvičení čchi kung pravidelně**, a to hned ve dvou variantách:

- **vsedě na židli** (pro lidi s menší fyzickou kondicí nebo sníženou pohyblivostí), a to ve **čtvrtek** v čase **14:00–15:00 hod.**
- **vestoje**, a to v **pondělí** v čase **15:00–16:00 hod.**

V obou případech jde o velmi jednoduché, snadno proveditelné cviky. Sestavu **Osm kusů brokátu** budeme doplňovat cviky zaměřenými na určité zdravotní problémy. Bližší informace, přihlášení a platba na recepci.

Předplatné 400 Kč / 8 lekcí | Rezervace nutná

14. 1.–18. 2. 2020

### Počítačové kurzy

Nabízíme výuku práce na počítači a s internetem ve 2 počítačových kurzech. Otevření kurzu je vždy závislé na dostatečném počtu přihlášených. Při kurzech pracujeme na našich noteboocích, které mají operační systém Windows 10.

### Na síti doma i ve světě 3

Náplň kurzu: opakování (práce s textem, ukládání na média, Word), program Excel, kopírování z internetu, rozšíření práce s e-mailem ((přílohy, složky, bezpečnost, spam, přesměrování, nastavení), Google účet jako alternativa, specifika (dokumenty, tabulky, sdílení), Google účet – přenosy (tabulka, video, odkaz, sdílení, úprava, posílání)

- den a čas: **úterý 9:00–11:00 hod.**
- lektor: **Ing Michaela Svobodová**

### Orientuji se a sdílím s přáteli 2

Náplň kurzu: tisk dokumentu, Word (práce s textem, úprava, písmo, zarovnání), tento počítač, operace (soubory, přejmenování, ukládání, adresáře, mazání, kopírování), možnosti uložení dat (CD, DVD, RW, flash disk), e-mail – založení schránky, práce se složkami, internet – možnosti posílání souborů a dat (ulož.to, úschovna, letecká pošta), připojení k PC (telefon, fotoaparát)

- den a čas: **úterý 11:30–13:30 hod.**
- lektor: **Ing Michaela Svobodová**

---

**Kurzovné 400 Kč / 4 setkání | [Rezervace nutná](#)**