

**Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM, z.s.**  
připravilo pro své klienty na období 2020/2021

## **ještě NAVÍC...**

### **TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK**

Vedle pravidelných kurzů a klubů nabízíme jednorázové akce – zajímavé přednášky, tvořivé dílny, exkurze apod.

***Komu je určeno:*** veřejnosti

***Kdy probíhá:*** dle programu na aktuální měsíc

***Kde a u koho získáte podrobné informace:***

Na stránkách [www.totemplzen.cz](http://www.totemplzen.cz) nebo na recepci centra v Plzni Bolevci.

### **KLUB KAFÍČKO**

Prostor a čas určený jen vám s možností vypít si čaj, kávu, pobýt, posedět s přáteli po kurzu či mezi aktivitami v TOTEMu. K dispozici vám je také volně přístupné wifi připojení pro vlastní zařízení.

***Komu je určeno:*** veřejnosti docházející na akce a aktivity TOTEMu

***Kdy probíhá:*** pondělí 14:00 – 18:00 hod.

úterý 10:00 – 13:00 hod.

středa 11:00 – 17:00 hod.

čtvrtek 11:00 – 13:00 hod.

***Kde a u koho získáte podrobné informace:***

Recepce TOTEM Bolevec, tel.: 377 260 425, mob. 777 343 580

## TOTEMOVÁ KNIHOVNA

Možná právě u nás najdete knihu, která vás zaujme. Mimo klasické literatury nabízíme i odbornou literaturu např. pro rodiče věnující se tématům výchovy dětí, mnoho cestopisů či knih z měst ČR i zahraničí, celé řady magazínu National Geographic atd.

***Komu je určeno:*** veřejnosti

***Kdy probíhá:*** pondělí 14:00 – 18:00 hod.

úterý 10:00 – 13:00 hod.

středa 11:00 – 17:00 hod.

čtvrtek 11:00 – 13:00 hod.

***Kde a u koho získáte podrobné informace:***

Recepce TOTEM Bolevec, tel.: 377 260 425, mob. 777 343 580

## GALERIJNÍ PROSTORY

Pokud patříte mezi příznivce výtvarného umění, nenechte si ujít výstavy, které jsou v prostorách TOTEM, z.s. ke zhlédnutí. Výstavy pravidelně obměňujeme – aktuální program je k dispozici v TOTEMovém rozcestníku. Těm, kteří patří mezi tvůrce výtvarných děl (obrazy, fotografie apod.), nabízíme možnost svoji tvorbu v našich prostorách vystavit.

***Kde a u koho získáte podrobné informace:***

Mgr. Petra Bláhová, tel.: 377 260 425, mob. 734 672 579

## TOTEM Art

Skupina lidí se zájmem o tvůrčí činnost. Má za sebou řadu výstav, jak celé skupiny, tak jednotlivých výtvarníků, také pořádala několik tvůrčích dílen a je otevřena novým podnětům.

***Kde a u koho získáte podrobné informace:***

Mgr. Blažena Prokešová, mob. 777 078 242

## **NÁHRADNÍ BABIČKY**

Rodinám s dětmi může chybět třetí generace. Babička je možná daleko nebo v zaměstnání nebo není vůbec. Ale babička nemusí být vždy přímá příbuzná... Nabízíme možnost těm ženám, které by svoji energii a životní zkušenosti sdílely jako „náhradní babičky“... Babička pečuje, hraje si, vypráví, hlídá, doprovází, a to vždy dle potřeb konkrétní rodiny. Nevaří, neuklízí.

***Kde a u koho získáte podrobné informace:***

Ing. Martina Šatrová, mob. 733 746 599

## **POHÁDKOVÉ ČTECÍ BABIČKY A POHÁDKOVÍ ČTECÍ DĚDEČKOVÉ**

Víte, kdo je pohádková čtecí babička či čtecí dědeček? Čtecí babička nebo čtecí dědeček pravidelně dochází do mateřské školky v blízkosti svého bydliště, kde dětem předčítá pohádku. Děti se na "svoji" babičku nebo "svého" dědečka těší, potěšení ze setkání je ale vždy oboustranné. Vždyť koho nechá chladným dětská radost a spontánnost...

Zaujal vás tento projekt? Kontaktujte nás a staňte se pohádkovou babičkou či pohádkovým dědečkem.

***Kde a u koho získáte podrobné informace:***

Martina Červenková, mob. 777 343 692

## **DOBROVOLNICTVÍ – Pomáháme, kde je třeba...**

Nabízíme možnosti dobrovolnické služby pro všechny, kteří chtějí věnovat kus své energie a času těm, kteří potřebují pomoci. Zabezpečujeme informace, výběr vhodné organizace a formy dobrovolnické služby, legislativní zabezpečení, pojištění a přímou podporu dobrovolníků.

## **Dobrovolnické projekty:**

- **Management dobrovolnictví** – vysílání dobrovolníků do různých organizací zdravotnických, sociálních apod. v Plzni.
- **Dobrovolnický klub Klíč** – podpora při organizaci jednorázových akcí – sportovních, kulturních, společenských apod.
- **Pět P, KOMPAS<sup>®</sup>, Doučování** – mentoringové programy pro podporu rodin s dětmi.
- **Evropské dobrovolnické aktivity ESC** – vysílání mládeže do zemí EU.
- **SOUSEDÉ plus<sup>®</sup>** – dobrovolná služba založená na principu vzájemné sousedské výpomoci.
- **Zájmové kluby** v TOTEM, z.s. – dobrovolné vedení zájmových klubů.

**Komu je určeno:** všem zájemcům o dobrovolnou službu od 15 let

**Kdy probíhá:** dle domluvy s koordinátorkou

**Kde a u koho získáte podrobné informace:**

Bc. Vlasta Faiferlíková, mob. 736 489 755

## **Seniorský dobrovolnický klub LETOKRUHY**

Klub Letokruhy sdružuje lidi, kteří dokáží přinést pomoc a podporu všude tam, kde je potřeba. Činnost je různorodá a přináší radost nejen příjemcům pomoci, ale i jejich nositelům. Můžete se podílet na výrobě dárků pro děti, na podpoře kreativních dílen pro různé organizace, na realizaci kulturních vystoupení, pomáhat při akcích pořádaných TOTEMem i jinými organizacemi, nebo předávat svůj um a zkušenosti dalším generacím.

**Komu je určeno:** seniorům

**Lektor:** Miroslava Kudrnová

**Kdy probíhá:** nepravidelně, v případě potřeby

**Kapacita:** volná místa

**U koho získáte podrobné informace:**

Miroslava Kudrnová, tel.: 377 260 425, mob. 734 672 591



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