



5. 10.	10:00–11:00	Koncert Jamáčku a Seniorkapely	
7. 10.	9:00–15:00	Den otevřených dveří	
7. 10. a 21. 10.	15:00–18:00	Hravá kavárna	
7. 10. a 21. 10.	16:00–18:00	Dobrokavárna	
7. 10.	celý den	Na Pancíř s Ivanou Výlet	
8. 10.	13:00–14:30	Klub Trénování paměti	
9. 10.	13:00	Krajinou mých snů Cestovatelské promítání	
12. 10., 26. 10.	11:00–12:00	Taneční klub	
15. 10.	16:00	Frank Wenig. Novinář, spisovatel a spolupracovník Josefa Skupy Autorské čtení	
17. 10.	celý den	Z Chrástu směrem na Kokotské rybníky s Ivanou Výlet	
19. 10.	13:00–14:00	Pohybový klub s Mirkou Kudrnovou	
20. 10.	17:00	Oskar Wencel: IMAGINE Vernisáž výstavy	
20. 10.	17:00–19:00	Language Café	
22. 10.	13:00	Život s vášní a čokoládou Přednáška s degustací	
23. 10.	10:00	Základy ruštiny s Olgou 2	
24. 10.	celý den	Na zámek Kozel Výlet pro děti	





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

25. 10.	celý den	Za lidovou architekturou a zaniklou železnicí u Kařezu Výlet s Evou	
26. 10.	16:00	Na kus řeči s...	
29. 10.	15:30–17:00	Fake news, dezinformace a manipulace. Co to je a jak tomu čelit? Přednáška	

A ještě navíc...

každou středu	10:00	Jóga pro aktivní seniory s Vendy Konzultace pro seniory	
každý čtvrtek	9:00–11:00	Posezení se sociální pracovnící Konzultace pro seniory	
každý pátek	10:00	Jóga vsedě s Vendy Konzultace pro seniory	

5. 10. 2020 | 10:00–11:00

Koncert Jamáčku a Seniorkapely

Co umí vždycky potěšit, jsou známé melodie a texty z mládí. Přijďte si je poslechnout nebo si je zazpívat s TOTEMovým sborem a kapelou. Čekají vás lidovky, písně dechové i umělé.

Akce je pořádána v rámci **Týdne sociálních služeb** 5.–11. 10. 2020.

7. 10. 2020 | 9:00–15:00

Den otevřených dveří

Chcete si prohlédnout TOTEM se zasvěceným výkladem paní ředitelky? Zajímá vás, co vše může TOTEM nabídnout? Máte zájem zjistit, co se u nás děje? Přijďte na Den otevřených dveří.

Akce je pořádána v rámci **Týdne sociálních služeb** 5.–11. 10. 2020.

7. 10. a 21. 10. 2020 | 15:00–18:00

Hravá kavárna

Kdo je hravý, hry ho baví. A kdo si hraje, nezlobí. Vezměte s sebou kamaráda, babičku či souseda, dobrou náladu a přijďte si s námi zahrát společenské hry. Deskové či karetní, máme na výběr! Klub je **zdarma** a otevřený **hráčům každého věku**. Těšíme se na příjemné odpoledne

První z říjnových Hravých kaváren je pořádána v rámci **Týdne sociálních služeb** 5.–11. 10. 2020.

7. 10. a 21. 10. 2020 | 16:00–18:00

Dobrokavárna

Přijďte si popovídat o dobrovolnictví a o připravovaných akcích. Dobrokavárna je místo pro setkání nových i stávajících dobrovolníků, místo pro nápady a tvoření.

První z říjnových Dobrokaváren je pořádána v rámci **Týdne sociálních služeb** 5.–11. 10. 2020.

7. 10. 2020 | celý den

Na Pancíř s Ivanou Výlet

Přijďte se k nám a vyrazte s **Ivanou Staňkovou**, tentokrát nezvykle ve středu, vlakem na **Špičák**, a pak lanovkou či pěšky na **Pancíř**. Po pauze se vydáme přes **Belveder** do **Železné Rudy** do cukrárny pro cílovou odměnu. Trasa bude dlouhá cca 11 km, terén je místy náročnější. Výlet proto doporučujeme spíše pohybově zdatným turistům.

Rezervace nutná

8. 10. 2020 | 13:00–14:30

Klub Trénování paměti

Těm, kteří v TOTEMu nemají příležitost pravidelně docházet na kurzy Trénování paměti, nabízíme každoměsíční klub. Přijďte si s lektorkou **Janou Pittnerovou** vyzkoušet nejrůznější typy cvičení zaměřené na různé oblasti paměti, které při dlouhodobém tréninku vedou k jejímu zlepšení. Vyzkoušíte si koncentrační cvičení, cvičení na slovní zásobu, vědomostní cvičení, smyslová cvičení nebo kreativní cvičení.

Akce je pořádána v rámci **Týdne sociálních služeb** 5.–11. 10. 2020.

9. 10. 2020 | 13:00

Krajinou mých snů

Cestovatelské promítání

Povídání o dobrodružné cestě **Zdeňka Vacka** autostopem po amerických národních parcích – bez řidičského průkazu, mobilního telefonu a kreditní karty, ale s podporou anděla strážného. Čeká vás sestřih ze křtu knihy *Krajinou mých snů* a vyprávění o zážitcích z cestování a kmeni Lakotů doprovázené krátkými filmy z cesty. Na závěr proběhne krátké čtení z knih cestovatele: **Bore bejvi (Krásný den), Ještě vidět Inari a Krajinou mých snů**.

12. 10. a 26. 10. 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 pod vedením 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

15. 10. 2020 | 16:00

Frank Wenig. Novinář, spisovatel a spolupracovník Josefa Skupy

Autorské čtení

Kašpárek a Spejbl v říši pimprlat, Kašpárek a Spejbl na cestách, Veselá dobrodružství Kašpárka, Spejbla a Hurvínka, Pohádky před spaním, Kutílkové... O autorovi těchto příběhů nedávno vyšla **knihka Jitky Bílkové z Katedry filozofie ZČU v Plzni**. A právě ona nás s ní seznámí. Setkáte se s osudy tohoto spisovatele, významné osobnosti kulturního a společenského života Plzně, s jeho prací

novinářskou i s jeho tvůrčí spoluprací s Josefem Skupou. Zařazena bude samozřejmě ochutnávka charakteristické Spejblovy mluvy, tzv. „spejblovin“, a „vzpomínka na dětství“ v podobě ukázek z Wenigových knih, vydaných v období dvacátých až čtyřicátých let dvacátého století. Nenechte si ujít takové zprostředkované setkání se Spejblem a Hurvajsem. Součástí bude i možnost knihu zakoupit a získat autogram autora.

Rezervace nutná

17. 10. 2020 | celý den

Z Chrástu směrem na Kokotské rybníky Výlet

Milí přátelé turistiky, srdečně zveme na výlet s **Ivanou Staňkovou** vlakem do Chrástu, odkud se vydáme kolem mlýna a pramene Čůráčku ke krásným Kokotským rybníkům. Trasa bude dlouhá cca 12 km.

Rezervace nutná

19. 10. 2020 | 13:00–14:00

Pohybový klub s Mirkou Kudrnovou

Přijďte se rozhýbat při **Veselém kondičním cvičení s Mirkou Kudrnovou**. S sebou si vezměte pouze pohodlné oblečení.

Rezervace nutná

20. 10. 2020 | 17:00

Oskar Wencel: IMAGINE Vernisáž výstavy

Srdečně zveme na výstavu obrazů s mottem: „*Maluj co chceš, maluj, jak chceš. Je to tvoje jediná svoboda. Tu ti žádný politik nevezme.*“ Autor začal malovat někdy ve 13 letech, ale od vojny vůbec nic. Opravdu se do malování pustil až, když odešel do důchodu, tj. před 4 lety. Na svojí první výstavě představí soubor obrazů ze svého 4letého tvůrčího období a dozvíte se i jaké má plány do dalších let. Výstava bude v TOTEMu k vidění do 27. 11. 2020.

20. 10. 2020 | 17:00–19:00

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 u Jesiky Stockertové na emailu: languagecafe@totemplzen.cz.

22. 10. 2020 | 13:00

Život s vášní a čokoládou Přednáška s degustací

Srdečně zveme na povídání o historii čokolády, o její výrobě i blahodárných účincích na náš organismus. V průběhu besedy ochutnáte 10 druhů poutivých českých čokolád **Jordi's** vyráběných s láskou a péčí více než devět let. Čokoládový svět se za tu dobu rozrostl a nabídl škálu nových, pro nás neznámých kakaových bobů, které přímo volaly po proměně v jemnou čokoládu. Setkáním vás provede **Ing. Marcela Krčálová**. Po skončení besedy bude možné tyto čokolády zakoupit.

Poplatek 150 Kč | Rezervace nutná

23. 10. 2020 | 10:00

Základy ruštiny s Olgou 2

Dobrovolnice **Olga Kholmogorová** již svou službu v TOTEMu ukončila. Abyste ale o ruský jazyk nepřišli, připravila si pro vás ještě několik lekcí ruštiny, vhodných pro falešné začátečníky nebo pro zájemce, kteří si chtějí tento jazyk osvěžit a obohatit o nová spojení a gramatická pravidla. Přijďte se, bude to zajímavé!

24. 10. 2020 | celý den

Na zámek Kozel Výlet pro děti

Pojedte se s námi vlakem do Štáhlav, odkud se pěšky vydáme barevnou podzimní krajinou na zámek Kozel. Společně si prohlédneme krásný zámecký park. Kdo bude chtít, může navštívit zámeckou jízdárnu či zámek. Trasa cca 5 km dlouhá. Výlet je určen pro děti, připojit se mohou samozřejmě i jejich rodiče či prarodiče.

Přihlášení a informace: Helena Vernerová, tel.: 732 773 858, vernerova@totemplzen.cz.

Rezervace nutná

25. 10. 2020 | celý den

Za lidovou architekturu a zaniklou železnicí u Kařezu

Výlet s Evou



Další výlet s Evou Haunerovou nás zavede z Kařezu do vesnické památkové zóny Olešná, poté k partyzánskému bunkru a do míst, kudy vedla tzv. Strousbergova železnice z 2. poloviny 19. století, která však nebyla nikdy zprovozněna. Trasa je delší než obvykle, ujdeme 15 km. Vlak můžeme vyhlížet z restaurace v Kařezu. Bližší informace po přihlášení.

Rezervace nutná

26. 10. 2020 | 16:00

Na kus řeči s...

Srdečně zveme na tradiční besedu se zajímavými hosty plzeňského regionu. Tentokrát v TOTEMU přivítáme hydrobiologa a odborníka na hospodaření s vodou RNDr. Jindřicha Durase, Ph.D., který pracuje na Povodí Vltavy, s. p. jako specialista na kvalitu vody a přednáší na ZČU v Plzni. Vodě a nejrůznějším tématům s vodou spojeným se věnuje přes 30 let. Besedu připravuje a moderuje Stanislav Jurík.

Vstupné dobrovolné

29. 10 2020 | 15:30–17:00

Fake news, dezinformace a manipulace.

Co to je a jak tomu čelit?

Přednáška



Média jsou součástí našeho každodenního života. Doc. PhDr. Přemysl Rosůlek, Ph.D. z Katedry politologie a mezinárodních vztahů Filozofické fakulty ZČU v Plzni se v přednášce zaměří na falešné zprávy (fake news) a jejich charakteristiky. Uslyšíte příklady těchto zpráv v porovnání se zpravodajstvím a zprávami, které jsou založené na vyváženosti a nestrannosti. Odkryjeme si systém sítě a fungování dezinformačních médií od produkce přes šíření a konzumaci zpráv příjemci. Závěrem se pak prezentace zaměří na možnosti rozpoznávání nereseriových médií a fake news a na jejich odlišení od těch seriových. Hlavním cílem přednášky bude zaměření na podporu vzdělávacích aktivit směrem k posílení kritického myšlení a mediální gramotnosti.

Rezervace nutná

A ještě navíc...

Každou středu | 10:00

Jóga pro aktivní seniory s Vendy



Chcete se hýbat pod vedením zkušeného lektora v pohodlí svého domova? Tělo i duši je třeba udržovat v kondici, proto využijte pravidelných programů od lektorky Vendy Tichotové pro začátečníky i mírně pokročilé. Počínaje říjnem zveřejníme každou středu novou lekci, podle které si můžete zacvičit kdykoliv v následujících sedmi dnech. Udělejte si čas jenom pro sebe a pojďte na to! Program vznikl za podpory Nadačního fondu pro rozvoj plného vědomí.

Každý čtvrtek | 9:00–11:00

Posezení se sociální pracovnící Konzultace pro seniory

Nacházíte se v nějakém složitém životním období? Máte v rodině někoho, kdo potřebuje pomoc? Zajímá vás, jak funguje systém dávek a podpory? Potřebujete ve svém životě změnu a nevíte, jak do toho? Chtěli byste si popovídat a nemáte okolo sebe někoho „vhodného“? Nebo máte na srdci něco jiného? Seniorům nyní nabízíme pravidelně, vždy ve čtvrtek, otevřené konzultační hodiny se sociální pracovnící v rámci základního sociálního poradenství a psychosociální podpory. Pokud máte o konzultaci zájem, zavolejte na tel.: 736 489 754 a rezervujte si konkrétní čas, aby se vám sociální pracovnice mohla plně věnovat.

Každý pátek | 10:00

Jóga vsedě s Vendy



Chcete se hýbat pod vedením zkušeného lektora v pohodlí svého domova? Tělo i duši je třeba udržovat v kondici, proto využijte pravidelných programů od lektorky Vendy Tichotové pro všechny, tedy i pro ty, kteří mají nějaké pohybové omezení. Počínaje říjnem zveřejníme každý pátek novou lekci, podle které si můžete zacvičit vsedě kdykoliv v následujících sedmi dnech. Udělejte si čas jenom pro sebe a pojďte na to! Program vznikl za podpory Nadačního fondu pro rozvoj plného vědomí.

Kdy vyjde další TOTEMový rozcestník?

23. 10. 2020

TOTEMový rozcestník v listopadu

Na listopadové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na listopad, nejdříve tedy **23. 10. 2020**.
