


Upozorňujeme...

Akce TOTEMového rozcestníku se mohou a budou konat pouze, pokud to umožní aktuální epidemiologická opatření. Zrušení akce, na kterou jste si rezervovali místo, vám bude oznámeno pracovníkem TOTEM, z. s. Na zrušení akce bez nutnosti rezervace zpravidla upozorňujeme na webových stránkách, popř. ve vysílání ČRo Plzeň. Pokud si nejste jistí, zda se daná akce TOTEMového rozcestníku koná, doporučujeme si to ověřit na tel. č. 377 260 425 (recepce TOTEM, z.s.).

Část TOTEMového rozcestníku z pohodlí domova...

Všimli jste si obrázku  v TOTEMovém rozcestníku? Víte, že tyto programy se neodehrávají v TOTEMu, ale jsou pro vás připravené ke sledování z domu, z chaty, z hotelového pokoje, z vlaku nebo odkudkoliv, kde máte k dispozici počítač, tablet či telefon s připojením k internetu? Videá se budou otevírat postupně podle plánovaného data a budou k dispozici do konce měsíce na TOTEMovém YouTube kanálu <https://1url.cz/@totemplzen> v sekci Playlisty → Listopadový TOTEMový rozcestník 2020. Upozorňujeme, že pod některými videi budou uvedené možnosti, jak se ptát nebo reagovat na lektory a témata.

2. 11.	10:00	Základy ruštiny s Olgou 3	
4. 11. a 18. 11.	15:00–18:00	Hravá kavárna	
4. 11. a 18. 11.	16:00–18:00	Dobrokavárna	
6. 11.	11:00	Malování na hedvábí Tvořivá dílna	
7. 11.	celý den	Tetínské vyhlídky s Ivanou Výlet	
10. 11.	13:00–14:30	Za Alšovými sgrafity Promítání s přednáškou	
11. 11.	16:00–18:00	Svatý Martin v TOTEMu Zábavné odpoledne pro děti	
12. 11.	13:00–14:30	Klub Trénování paměti	
12. 11.	16:30–18:00	Peru ve vysokém tempu Cestovatelské promítání	
16. 11. a 23. 11.	11:00–12:00	Taneční klub	

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK





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

16. 11.	13:00–14:00	Pohybový klub s Mirkou Kudrnovou	
17. 11.	10:00	Z Ameriky na Cambal Komentovaná virtuální procházka	
20. 11.	19:00–21:00	Tuten Swing Koncert	
21. 11.	celý den	Z Radčic do Malesic Výlet pro děti	
22. 11.	celý den	Za přírodou a památkami Rokycanska Výlet s Evou	
23. 11.	17:30	Jiří Bláha – Šašek počmáranej Recitál	
24. 11.	17:00–19:00	Language Café	
24. 11.	10:00, 13:00, nebo 16:00	Adventní věnce	
25. 11.	10:00	Adventní věnce	
25. 11.		Adventní věnce	
30. 11.	16:00	Na kus řeči...	

A ještě navíc...

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

2. 11. 2020 | 10:00

Základy ruštiny s Olgou 3

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. Připojte se, bude to zajímavé! Kde video hledat zjistíte na poslední stránce TOTEMového rozcestníku.

4. 11. a 18. 11. 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

4. 11. a 18. 11. 2020 | 16:00–18:00

Dobrokavárna

Zveme všechny současné i budoucí dobrovolníky, přijďte si popovídat o dobrovolnictví a o připravovaných akcích. Dobrokavárna je místem pro setkání nových i stávajících dobrovolníků, místem pro jejich nápady a tvoření, možností zeptat se a získat informace.

Pokud máte o Dobrokavárnu zájem, **rezervujte si** s ohledem na aktuální opatření **konkrétní čas** na tel.: 777 343 582 (Lenka Horová) nebo na emailu: horova@totemplzen.cz.

6. 11. 2020 | 11:00

Malování na hedvábí

Tvořivá dílna

Nechte se inspirovat různými možnostmi zdobení hedvábných šál a šátků a vyrobte si s námi krásný doplněk svého šatníku. Budeme kouzlit s barvami, ukážeme si techniky, které zvládnou úplně všichni včetně dětí. Na místě se bude hradit ještě poplatek za spotřebovaný materiál.

Poplatek 50 Kč | Rezervace nutná

7. 11. 2020 | celý den

Tetínské vyhlídky s Ivanou

Výlet

Zveme na další vycházku společně s **Ivanou Staňkovou**, tentokrát do krásné přírody Českého krasu. Vlakem se svezeme do Srbska, přes

národní přírodní rezervaci Koda zamíříme na tetínské vyhlídky, kde si ukážeme přírodní krásy údolí Berounky. Po prohlídce se vydáme na vlak do Berouna. Trasa bude dlouhá cca 10 km a středně náročná.

Rezervace nutná

10. 11. 2020 | 13:00–14:30

Za Alšovými sgrafity

Promítání s přednáškou

Spolu se **Společností Lva z Rožmitálu, z. s.** vás srdečně zveme na komentovanou virtuální procházku Plzní za Alšovými sgrafity, kterou ale zvládneme **vsedě na židlích v TOTEMu**. Prohlédneme si domy, na kterých se sgrafita zachovala, povíme si o historii těchto budov, seznámíme se s osobnostmi, které se o realizaci Alšova díla zasloužily, a řekneme si o důvodech a souvislostech vzniku takto rozsáhlého Alšova díla v Plzni.

Rezervace nutná

11. 11. 2020 | 16:00–18:00

Svatý Martin v TOTEMu

Zábavné odpoledne pro děti

Víte, kdo byl svatý Martin? Znáte legendu o plášti? Máte představu, proč se s postavou sv. Martina pojí bílý kůň, husa nebo víno? Přijďte do TOTEMu na oslavu svátku sv. Martina a dozvíte se to. Zveme vás na odpoledne plné tradic, tvoření, soutěží a kvízů. Každé dítě si odnese výrobky a skvělý zážitek.

Poplatek 40 Kč / dítě

12. 11. 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.

Rezervace nutná

12. 11. 2020 | 16:30–18:00

Peru ve vysokém tempu

Cestovatelské promítání



V rámci přednášky **Tomáše Tunkla** se podíváme do úžasné jihoamerické země, která vás uchvátí nejen svou bohatou historií, ale i nádhernou přírodou. Pokud se s námi vypravíte, neočekávejte žádnou odpočinkovou dovolenou na slunném pobřeží s koktejlem v ruce, ale náročné baťůžkářské dobrodružství odměněné netradičními zážitky. Uvidíte nádherné památky, některé primitivního ražení (Nazca) a jiné, jejichž účel a technické provedení je doposud předmětem bádání (Sacsayhuamán, Cara ad.). Vyprávění proložíme praktickými radami a poznatky, které se hodí nejen při cestách po Jižní Americe.

Rezervace nutná

16. 11. a 23. 11. 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

16. 11. 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

17. 11. 2020

Z Ameriky na Cambal



Komentovaná virtuální procházka

Zveme vás do míst, která určitě všichni znáte, ale možná jste si nevšimli všech detailů a líbilo by se vám zasadit místa do kontextu příběhů z historie Plzně. **Jan Hajšman, autor řady knih o Plzeňsku**, vás provede 2 kilometry dlouhou trasou. Můžete ji absolvovat s námi virtuálně, a pak vyrazit sami nebo vzít někoho známého za zážitkem, čerstvým vzduchem a novými poznatky. Kde video hledat zjistíte na poslední stránce TOTEMového rozcestníku.

20. 11. 2020 | 19:00–21:00

Tuten Swing

Koncert

Srdečně zveme na koncert, který s naší podporou pořádá Akademie Nadání. Uslyšíte swingové písničky 30.–60. let v podání kapely Tuten Swing. Z těch českých jistě znáte Slunečnici, Dívku v rytmu zrozenou nebo Š-Š-Š. Výtěžek ze vstupného půjde na podporu činnosti Akademie Nadání pečující o „dvakrát výjimečné“ děti a jejich rodiny.

Vstupné dobrovolné

21. 11. 2020 | celý den

Z Radnic do Malesic

Výlet pro děti



Pojďte se s námi projít podzimní krajinou z Radnic do Malesic. Cestou si prohlédneme unikátní poutní kapličku, která je postavena kolem dubu. Na konci se můžeme zahřát teplým čajem v útulném Malesickém dvoře. Výlet je určen pro děti, připojit se samozřejmě mohou i jejich rodiče či prarodiče. Trasa je cca 3 km dlouhá a je vhodná i pro kočárky.

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

Rezervace nutná

22. 11 2020 | celý den

Za přírodou

a památkami Rokycanska

Výlet s Evou



Další výlet s **Evou Haunerovou** nás povede od Ejpvického jezera k vodní nádrži Klabava, poté zamíříme k poutnímu kostelu na Vršíčku. Dál se vydáme údolím Klabavy k PP Rokycanská stráž a přes ni až k rokycanské křížové cestě. Skrz historické centrum Rokycan dojdeme na nádraží. Trasa má 13 km a nastoupáme 230 metrů. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

23. 11. 2020 | 17:30

Jiří Bláha – Šašek počmáranej

Recitál

Přijměte pozvání na komorní vystoupení herce, zpěváka a hudebníka **Jirky Bláhy** v doprovodu skvělé klavíristky **Anny Cibulové**. Nechte se pohladit známými šansony a písněmi z muzikálů v nostalgickém podzimním kabátku. Neváhejte si svou vstupenku pořídit včas, počet míst je omezen. Vstupenka je k zakoupení na recepci.

Vstupné 100 Kč | Rezervace nutná

24. 11. 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 různě „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.

24. 11. 2020 | 10:00, 13:00, 16:00

a 25. 11. 2020 | 10:00

Adventní věnce

Tvořivá dílna

Rádi tvoříte a chcete si **vlastnoručně vyrobit a ozdobit adventní věnec** na stůl či na dveře? Přijďte na naši dílnu, při které vás zkušená lektorka provede výrobou adventního věnce od začátku až do konce. Na místě si budete moci koupit svíčky, bodce a mašle, je také možné donést si přídoby vlastní. Poplatek za dílnu zahrnuje slaměný korpus, materiál na výrobu věnce a drobné přídoby.

Poplatek 150 Kč | Rezervace nutná

25. 11. 2020

Adventní věnce

Instruktažní video

Rádi tvoříte a chcete si **vlastnoručně vyrobit a ozdobit adventní věnec** na stůl či na dveře? Nestihli jste naši dílnu? Podívejte se na **instruktažní video**, jak si takový věnec doma vyrobit. **Helena Vernerová** vás provede přípravou, samotnou výrobou adventního věnce včetně tipů na dozdobení. Atmosféra dělá svátky kouzelné, přidejte kní svou kreativitu a udělejte si je

pro sebe i své známé ještě krásnější. Kde video hledat zjistíte na poslední stránce TOTEMového rozcestníku.

30. 11. 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

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**. Kde video hledat zjistíte na poslední stránce TOTEMového rozcestníku.

Každý čtvrtek | 9:00–11:00

Posezení se sociální pracovníci

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 pracovníci** 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 pojďme na to! Program vznikl za podpory **Nadačního fondu pro rozvoj plného vědomí**. Kde video hledat zjistíte na poslední stránce TOTEMového rozcestníku.

Část TOTEMového rozcestníku z pohodlí domova...

Všimli jste si obrázku  v TOTEMovém rozcestníku? Víte, že tyto programy se neodehrávají v TOTEMu, ale jsou pro vás připravené ke sledování z domu, z chaty, z hotelového pokoje, z vlaku nebo odkudkoliv, kde máte k dispozici počítač, tablet či telefon s připojením k internetu? Video se budou otevírat postupně podle plánovaného data a budou k dispozici do konce měsíce na **TOTEMovém YouTube kanálu** <https://1url.cz/@totemplzen> v sekci Playlisty → **Listopadový TOTEMový rozcestník 2020**. Upozorňujeme, že pod některými videi budou uvedené možnosti, jak se ptát nebo reagovat na lektory a témata.

Ještě upozorňujeme...

Akce TOTEMového rozcestníku se mohou a budou konat pouze, pokud to umožní aktuální epidemiologická opatření. Zrušení akce, na kterou jste si rezervovali místo, vám bude oznámeno pracovníkem TOTEM, z. s. Na zrušení akce bez nutnosti rezervace zpravidla upozorňujeme na webových stránkách, popř. ve vysílání ČRo Plzeň. Pokud si nejste jistí, zda se daná akce TOTEMového rozcestníku koná, doporučujeme si to ověřit na tel. č. 377 260 425 (recepce TOTEM, z.s.)

Kdy vyjde další TOTEMový rozcestník?

27. 11. 2020

TOTEMový rozcestník v prosinci

Na prosincové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na prosince, nejdříve tedy **27. 11. 2020**.