









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 Bolevec. V případě odložení akce jsou rezervace nadále platné a přihlášení klienti budou později (za příznivější situace), kontaktováni kvůli náhradnímu termínu akce. 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.

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? Vídeje se budou otevírat postupně podle plánovaného data a budou k dispozici na **TOTEMovém YouTube kanálu** <https://1url.cz/@totemplzen> v sekci Playlisty → **Březnový TOTEMový rozcestník 2021**. Upozorňujeme, že pod některými videi budou uvedené možnosti, jak se ptát nebo reagovat na lektory a témata. Podpořte lektory a organizátory vaším komentářem, zhodnocením, námětem.

březen	různé časy	Na procházku s TOTEMáky	
1. 3., 15. 3.	10:30	Pétanque, mňolky, kuželky, kriket...	
3. 3., 17. 3. a 31. 3.	15:00–18:00	Hravá kavárna	
3. 3., 17. 3. a 31. 3.	16:00–18:00	Dobrokovárna	
10. 3. a 24. 3.		Minigolf v Křimicích	
15. 3.	15:00	Hynek Palla – Spolková tělovýchovná a hudební osvěta Přednáška	
20. 3.	15:00	Světový den vyprávění příběhů v TOTEMu	
23. 3.	15:00	Zajíčkové tvoření Tvořivá dílna	
23. 3.	17:00–19:00	Language Café z pohodlí domova	
27. 3.	10:00	Uklidíme Česko společně s TOTEMem	





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

30. 3.	17:00	Indie, země mnoha kontrastů Cestovatelské promítání	
březen	různé časy	Pokec s... virtuálně, ale se vším všudy	
každou středu	10:00	Jóga pro aktivní seniory s Vendy	
každý pátek	10:00	Jóga vsedě s Vendy	
každý pátek	13:00	Anglická / německá / španělská konverzace s Wiebke a Irene	

A ještě navíc...

po domluvě	Videohovory aneb Jak si na dálku popovídat se známými Individuální konzultace	
po domluvě	YouTube kanál aneb Jak sledovat nejen TOTEMová videa Individuální konzultace	
po domluvě	Konzultace pro seniory a jejich blízké	

Březen 2021

Na procházku s TOTEMáky

Máte rádi procházky a už se vám nechce vyrážet samotným? Tak poďte s námi! Abyste nemuseli daleko cestovat, přiblížíme se vám na dosah, stačí si vybrat „svou“ lokalitu. Trasy vycházek budou nenáročné, v délce 4–5 km, vždy podle složení malé skupiny. Dobrou náladu a roušky s sebou!

- **5. 3. 2021**
 - **od 9:00 hod.** s Janou Pittnerovou po Bolevci
 - **od 13:00 hod.** s Petrou Horákovou na Borech
- **12. 3. 2021**
 - **od 9:00 hod.** s Mirkou Kudrnovou po Košutce
 - **od 13:00 hod.** s Veronikou Máslovou nebo Petrou Horákovou v centru města
- **19. 3. 2021**
 - **od 9:00 hod.** s Míšou Rubášovou po Doubravce
 - **od 13:00 hod.** s Veronikou Máslovou na Slovanech

Bližší informace při přihlášení na vybranou vycházku.

Rezervace nutná

1. a 15. 3. 2021 | 10:30

Pétanque, mólky, kuželky, kriket...

Pro příznivce venkovních her nenáročných na fyzický fond jsme připravili hrací pondělky. Znáte pétanque? Zkusili jsme někdy finskou kolíkovou hru mólky? Co kuželky? Nebo máte tip na nějakou úplně jinou a chybí vám spoluhráči? Není nic jednoduššího, než si nějakou z venkovních her zahrát společně. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

3. 3., 17. 3. a 31. 3. 2021 | 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. Uvidíme, zda nám to aktuální situace umožní.

3. 3., 17. 3. a 31. 3. 2021 | 16:00–18:00
Dobrokovárna

Máte chuť někomu pomáhat, věnovat svůj volný čas něčemu smysluplnému a přemýšlíte o možnosti stát

se dobrovolníkem? Nebo už dobrovolníkem jste a chcete se na něco zeptat, potřebujete poradit nebo si popovídat s podobně naladěnými lidmi? V **Dobrokovárně** k tomu máte příležitost. Je to místo pro setkání nových i stávajících dobrovolníků, místo pro vaše nápady, místo, kde se můžete dozvědět o připravovaných akcích v TOTEMu. Dobrokovárna se uskuteční podle aktuální situace osobně, nebo online.

10. a 24. 3. 2021

Minigolf v Křimicích

Na čerstvém vzduchu s partou hry chtivých lidí, to jsou setkávání v Křimicích. Areál minigolfu se nachází nedaleko zámku v malebné přírodě u vody. Zahrajeme si minigolf a popovídáme si. Pokud máte chuť se přidat, nezapomeňte si rezervovat místo. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

15. 3. 2021 | 15:00

Hynek Palla – Spolková tělovýchovná a hudební osvěta Přednáška

Věděli jste, že **Hynek Palla** byl prvním náčelníkem plzeňského Sokola? Jak se k této funkci a sokolské činnosti během své pedagogické kariéry dostal? Kdo ho ovlivnil? Jak zasáhl do hudebního dění? To je jen pár otázek, na které získáte odpovědi v přednášce **PhDr. Dagmar Hudecové**. Dozvíte se mnohé nejen o Hynkovi Pallovi samotném, ale i o společenských událostech a souvislostech tehdejší doby. Příjemnou podívanou!

20. 3. 2021 | 15:00

Světový den vyprávění příběhů v TOTEMu

Jedno březnové sobotní odpoledne věnujeme společnému čtení a vyprávění příběhů na téma **PROPOJENÍ, SPOJENÍ, SETKÁNÍ**. Téma je to stále aktuální, a v této době obzvlášť. Naši TOTEMoví autoři vás potěší svými příběhy, propojíme mladé i starší, nováčky i zkušené autory, klienty, zaměstnance i dobrovolníky... Bude-li to možné, zveme vás jako autory či diváky. Pro ty, kteří se nebudou moci zúčastnit osobně, vše natočíme. Na přímý přenos z vyprávění příběhů nebo na jeho záznam se budete moci podívat na TOTEMovém YouTube kanále.

Rezervace nutná

23. 3. 2021 | 15:00

Zajíčkové tvoření

Tvořivá dílna



Do Velikonoc ještě několik dnů zbývá, a pokud jste si zatím nestihli vyrobit žádnou velikonoční dekoraci, máte možnost se nechat inspirovat naší tvořivou videodílnou. Zaměříme se na jeden z tradičních symbolů svátků jara – na zajíčky. A jestli se do tvoření pustíte s námi, vyklube se vám pod rukama celý houf rozmanitých ušáků a možná i něco navíc.

23. 3. 2021 | 17:00–19:00

Language Café z pohodlí domova

Jste ze zahraničí a žijete už nějakou dobu v Plzni? Nebo jste místní a ovládáte jakýkoli cizí jazyk? Máte chuť setkat se s podobně naladěnými lidmi a vyměňovat si jazykové znalosti nad šálkem kávy nebo čaje z pohodlí vašeho domu? Pokud vaše odpovědi zní ANO, neváhejte se připojit k **Language Café**. Čekají vás různé „hovořící stolečky“ ve virtuálních místnostech s rodilými mluvčími nebo lektory světových jazyků. Těch známých i těch exotických... Více informací najdete den předem v aktualitě na www.totemplzen.cz a na FB (Language Café) nebo u **Jesiky Stockertové** na emailu: languagecafe@totemplzen.cz.

*Traditional Language Café has new visage... Are you from abroad and do you live or stay in Pilsen? Or are you local and do you speak any foreign language? Do you want to meet like-minded people and exchange your language skills with tea or coffee from comfort of your home? If your answer is „Yes“, so don't wait anymore and connect with us. Talking tables are waiting for you, in virtual rooms with native speakers and world languages' teachers. You can look forward to talking in English, German, Spanish, French, Russian and Czech for foreigners. For more information check the news on our websites www.totemplzen.cz, on FB (Language Café) or contact **Jesika Stockertová** on email: languagecafe@totemplzen.cz.*

27. 3. 2021 | 10:00

Uklidíme Česko společně s TOTEMem



Máte chuť udělat něco pro svoje okolí, pro přírodu, pro město, pro budoucnost? Pak se s námi zapojte do velkého jarního úklidu, kdy v jeden den po celé republice probíhá akce **Uklidíme Česko**. TOTEM je jedním ze zapojených organizátorů, můžete se

u nás tedy přihlásit jako úklidový dobrovolník, vyfasovat rukavice a pytel na odpad, a pustit se do úklidu na vámi vybraném místě.

Přihlášení u Heleny Vernerové, tel. 732 773 858 nebo e-mail: vernerova@totemplzen.cz.

Rezervace nutná

30. 3. 2021 | 17:00

Indie, země mnoha kontrastů

Cestovatelské promítání



Tentokrát vás zveme na promítání z cest ředitelky TOTEMu, **Vlasty Faiferlíkové**, která do Indie zamířila na jaře 2017 načerpat novou energii a sílu pro sebe i TOTEM. Možná přinese trochu energie i vám.

Březen 2021

Pokec s... virtuálně, ale se vším všudy

Chybí vám rozhovory s jinými lidmi, možnost „zakecat se na rohu“? Napadl nás způsob, jak si bezpečně a příjemně popovídat, aniž bychom riskovali nějaký přenos virů či bacilů. Tato nabídka platí pro ty, kteří se mohou připojit k internetu. **Sejdeme se spolu ve virtuální místnosti** a prostě „pokane“!

Jak to bude fungovat? **I v březnu** několikrát v týdnu otevíráme „místnost“, ve které se s námi můžete potkat ve videohovoru – uvidíme své tváře, uslyšíme se navzájem a budeme si moci popovídat. Zájemcům pošleme přímý odkaz, který také vyvěsíme na TOTEMovém webu. Na odkaz pak stačí jen kliknout a vstoupíte do virtuální místnosti. Více informací najdete v aktualitě na webových stránkách www.totemplzen.cz. Ostatní zkusíme už „naživo“.

Který den se vám hodí a láká vás tématem či průvodcem?

- **Úterý**
 - **od 10:00 hod.** o všem možném s **Janou, Veronikou, Míšou, Mirkou nebo Petrou** z Bolevce
 - ✓ **2. 3.** s **Mirkou Kudrnovou** o vaření, ručních pracích a kultuře
 - ✓ **9. 3.** s **Míšou Rubášovou** o výletničení nebo o zvířecích mazlíčcích (ať už je s sebou berete na výlety nebo ne)
 - ✓ **16. 3.** s **Petrou Horákovou** o historii Plzně a okolí
 - ✓ **23. 3.** s **Janou Pittnerovou** o zahradničení nebo o knížkách

- ✓ **30. 3. s Mirkou Kudrnovou** o lidských příbězích
- **Středa**
 - **od 10:00 hod.** o zdravém životním stylu s **Mirkou** z pobočky na Doubravce
- **Čtvrtek**
 - **od 10:00 hod.** o „babičkování“ – sdílení zkušeností s rolí babiček a dědečků s **Vlastou Faiferlíkovou**, čerstvou babičkou a ředitelkou TOTEMU

Čas osobních setkání ještě nenastal, ale rádi uslyšíme kohokoli, kdo se bude chtít připojit z Plzně či jiných koutů republiky. Máme tak šanci povyprávět si s různými zajímavými lidmi. Přidáte se?

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**. Každou středu zveřejňujeme novou lekci, podle které si můžete zacvičit kdykoliv v následujících dnech. Udělejte si čas jenom pro sebe a pojďme na to! **Program vznikl za podpory Nadačního fondu pro rozvoj plného vědomí.**

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**. Každý pátek zveřejňujeme novou lekci, podle které si můžete zacvičit kdykoliv v následujících dnech. Udělejte si čas jenom pro sebe a pojďme na to! **Program vznikl za podpory Nadačního fondu pro rozvoj plného vědomí.**

Každý pátek | 13:00

Anglická / německá / španělská konverzace s Wiebke a Irene

TOTEMové dobrovolnice **Wiebke** z Německa a **Irene** ze Španělska připravují pro vás anglicky, německy nebo španělsky mluvící každý týden nová videa, při kterých můžete svoji znalost cizího jazyka

využít, procvičit, naučit se nové výrazy a trávit svůj volný čas zase trochu jinak. Vyzkoušejte sami a doporučte pak svým známým! Když se nemůže konverzovat přímo v TOTEMU, TOTEM přijde s aktivitami až k vám.

A ještě navíc...

Po domluvě

Videohovory aneb Jak si na dálku popovídat se známými

Individuální konzultace

Když se nemůžeme s druhými vidět naživo, proč se s nimi nevidět aspoň virtuálně prostřednictvím videohovoru? Stačí nám k tomu chytrý telefon, tablet nebo počítač s kamerou a mikrofonom. Jak na to? Společně (v bezpečném prostředí a na TOTEMových noteboocích) prozkoumáme možnosti, jak vytvořit virtuální místnost, abyste si mohli na dálku popovídat se svými známými, nebo jak se připojit k videohovoru a „vstoupit“ do již vytvořené virtuální místnosti. A také si ukážeme, jak vše nastavit, aby hovor dobře probíhal. Tímto způsobem si můžete jen tak povídat, účastnit se nějakého workshopu, učit se jazyk, konverzovat, radit se atd.

- **Join Skype:** Chci se s někým na dálku vidět bez nutnosti registrace, nevádí mi méně kvalitní spojení a potřebuji mít (mám) pouze emailovou schránku.
- **Gmail + Google Meet:** Chci se s někým na dálku vidět a jsem ochotný/á se zdarma registrovat (= založit si google emailovou schránku), chci dobrou kvalitu videohovoru.
- **Google Meet:** Chci se s někým na dálku vidět a již používám gmail. Chci dobrou kvalitu videohovoru.

Konzultaci je třeba si **vždy domluvit předem** u **Veroniky Máslové**, tel. 736 489 754 nebo e-mail: maslova@totemplzen.cz.

Rezervace nutná

Po domluvě

YouTube kanál aneb Jak sledovat nejen TOTEMová videa

Individuální konzultace

Jestli se chcete zorientovat na internetovém serveru YouTube, který nabízí prohlížení nejruznějších videí, videoklipů, filmů, přednášek atd., zavítejte mezi nás – provedeme vás tím

základním, co byste o YouTube měli vědět. Zjistíte, jak najít TOTEMový kanál videí, co znamená tlačítko „odebrat“, jak komentovat videa, jak přeposílat odkazy na videa svým známým, jak server použít pro své vlastní potřeby, ale i na co si dát pozor. YouTube prozkoumáme společně v bezpečném prostředí a na TOTEMových noteboocích. Vědomosti pak můžete využít se svým chytrým telefonem, počítačem či tabletem.

Konzultaci je třeba si **vždy domluvit předem** u **Veroniky Máslové**, tel. 736 489 754 nebo e-mail: maslova@totemplzen.cz.

Rezervace nutná

Po domluvě

Konzultace pro seniory a jejich blízké



Nacházíte se v náročném životním období? 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? Pak právě vám nabízíme konzultační hodiny. Zvláště v této složité době je někdy velmi úlevné moct si s někým popovídat, sdílet s ním své obavy, starosti, ale i radosti. Budeme vám naslouchat.

Pokud máte o setkání zájem, **vždy je třeba se předem telefonicky objednat**, abychom se vám mohli plně věnovat. Popovídat si můžete s **Veronikou Máslovou**, tel. č. **736 489 754**

V TOTEMu Bolevec nabízíme seniorům konzultace se sociální pracovnící v rámci základního sociálního poradenství a psychosociální podpory. Pokud byste se zdráhali setkat se osobně, je tu i možnost uskutečnit po domluvě konzultaci se sociální pracovnící online, přes videohovor.

Rezervace nutná

YouTube kanál TOTEM PLZEŇ

Některé 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 jsou k dispozici na **TOTEMovém YouTube kanálu** <https://1url.cz/@totemplzen> v části Playlisty → **Březnový TOTEMový rozcestník 2021**. Upozorňujeme, že pod některými videi budou uvedené možnosti, jak se ptát nebo reagovat na lektory a témata. Podpořte lektory a organizátory vaším komentářem, zhodnocením, námětem.

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 Bolevec. V případě odložení akce jsou rezervace nadále platné a přihlášení klienti budou později (za příznivější situace), kontaktování kvůli náhradnímu termínu akce. 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.

Kdy vyjde další TOTEMový rozcestník?

26. 3. 2021

TOTEMový rozcestník v dubnu

Na dubnové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na duben, nejdříve tedy **26. 3. 2021**.