



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 → **Květnový 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.

K akcím označeným obrázkem  se také můžete připojit přes počítač, tablet či telefon s připojením k internetu – odehrávají se na dálku a zároveň naživo, tedy formou videohovoru přes některou z aplikací či programů, např. Google Meet, Skype. K připojení potřebujete znát odkaz, který vám umožní vstoupit do virtuální místnosti a potkat se tam s ostatními účastníky.

květen	různé časy	Na procházku s TOTEMáky	
3. 5.	10:00	Řízkování muškátů aneb Ze starých zbrusu nové	
10. 5.	15:00	Lidskost není docela ztracena Představení projektu Komenský 2020 a pozvánka k besedám	
13. 5.	15:00	Malování na kameny Tvořivá dílna	
17. 5.	13:00	Trénování paměti může být i zábava aneb Střípky paměti podruhé	
19. 5.		Minigolf v Křimicích	
21. 5.	8:30–11:00	Odreagování se s arteterapií	
24. 5.	10:30	Pétanque, mňlkky, kuželky, kriket...	



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

24. 5.	16:00	Nejkrásnější místa Ománu Cestovatelské promítání	
25. 5.	17:00–19:00	Language Café z pohodlí domova	
27. 5.	16:00	Celý život je školou Beseda v rámci projektu Komenský 2020	
31. 5.	10:00	České sklo od středověku do 20. století (2. část)	
květen	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		Konzultace pro seniory a jejich blízké	

Květen 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 / respirátory s sebou!

- **14. 5. 2021**
 - od 13:00 hod. v centru města
- **21. 5. 2021**
 - od 9:00 hod. na Košutce
 - od 14:00 hod. na Borech
 - od 14:00 hod. na Doubravce
- **28. 5. 2021**
 - od 9:00 hod. v Bolevci
 - od 14:00 hod. na Slovanech

Bližší informace při přihlášení na vybranou vycházku.

Rezervace nutná

3. 5. 2021 | 10:00

Řízkování muškátů aneb Ze starých zbrusu nové

Máte rádi muškáty a pěstovali jste je již v loňském roce? Nechce se vám opotřeбенé rostlinky vyházovat, a přesto chcete mít bohatý truhlík plný květů? **Mirka Vyšatová** vám ukáže a poradí, jak staré rostlinky osvěžit a dát jim novou fazónu. Náš videonávod vám pomůže k tomu, aby i letos vaše muškáty pěkně rostly a dělaly radost vám i kolemjdoucím!

10. 5. 2021 | 15:00

Lidskost není docela ztracena

Představení projektu Komenský 2020 a pozvánka k besedám

TOTEM, z.s. ve spolupráci s MO Plzeň 1 podporuje projekt Komenský 2020, který vznikl u příležitosti výročí 350 let od úmrtí učitele národů, Jana Amose Komenského (1592–1670). Pojďme se společně s **Mgr. Janou Řezníčkovou** podívat, co dobrého se v projektu děje, a možná se vás jeho poselství dotkne natolik, že se připojíte i vy osobně. Jan Amos Komenský měl celoživotní sen. Toužil vidět nápravu celého lidstva. Vycházel z předpokladu, že věci lidské nejsou zcela v pořádku, ale nejsou také docela ztraceny. Celý život proto pracoval na svém stěžejním díle Obecná porada o nápravě věcí lidských, kde představil vizi a cestu k proměně společnosti. K praktické obnově přitom

dle Komenského dochází prostřednictvím moudrého porozumění a správy sedmi klíčových oblastí: vzdělanost, rodina, vláda, víra, média, umění a podnikavost. Na úvodní povídání bude **27. 5. 2021** volně navazovat beseda „naživo“ na téma **Celý život je školou** (viz níže).

13. 5. 2021 | 15:00

Malování na kameny Tvořivá dílna

Potkali jste někdy malovaný kamínek na výletě, dostali jste ho jako talisman či dáreček a chtěli byste si zkusit namalovat svůj vlastní? **Petra Čížková** si pro vás připravila rady a tipy, jak vybrat vhodný kamínek, jak ho pro malování připravit, jaké použít barvy... Nabídne vám i nápady na konkrétní vzory a motivy na malování. Malování kamínků může mít i jiný účinek než jen vytvoření dekorace či dárku. Jaký? Koukněte na video a dozvíte se to.

17. 5. 2021 | 13:00

Trénování paměti může být i zábava aneb Střípký paměti podruhé

Trénování paměti je dlouholetou stálíci v nabídce TOTEMových aktivit. Při setkáních plníme řadu různorodých úkolů a díky tomu mnohdy vznikají unikátní díla, o která bychom se s vámi chtěli podělit. Pohodlně se usadte, uvařte si kávu nebo čaj a poslechněte si **Mirku Kudrnovou**, jednu z lektorek kurzu. Představí vám další zajímavá díla z knihy, kterou naplnili právě účastníci trénování paměti svými báječnými výtvary mezi roky 2012–2016.

19. 5. 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

21. 5. 2021 | 8:30–11:00

Odreagování se s arteterapií

V tomto online workshopu můžete pod vedením zkušené lektorky **Petry Horákové** zažít **léčebný a relaxační účinek výtvarné tvorby na lidský organismus**. Lekce je otevřená všem zájemcům

o sebepoznání a sebevyjádření. Nemusíte umět kreslit a malovat, nepůjde totiž o vytváření krásných obrázků, ale o to se prostřednictvím výtvarné činnosti uvolnit, otevřít své pocity a mít možnost vše sdílet s podobně laděnými lidmi.

Lekce bude probíhat **v malé skupince a přes internet**. Budete potřebovat počítač s připojením k internetu, který má mikrofon a kameru, chytrý telefon s připojením k internetu nebo s kabelem pro spojení s PC (pro vyfocení a poslání vytvořeného obrázku). Tvořit budeme s tím, co máme doma po ruce, bližší informace a přesné instrukce ohledně pomůcek obdržíte po přihlášení. Připojovat se budeme přes aplikaci Google Meet.

V červnu plánujeme několikátýdenní kurz pro zařazení i hlubších témat, kde postupně využijete nabyté zkušenosti a dovednosti.

Rezervace nutná

24. 5. 2021 | 10:30

Pétanque, mölkky, kuželky, kriket...



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

Rezervace nutná

24. 5. 2021 | 16:00

Nejkrásnější místa Ománu Cestovatelské promítání



V Sultanátu Omán navštívíme památky hlavního města Maskatu a všimneme si jeho rozvoje spolu s pozitivním rozvojem celé země díky prozíravosti sultána Kábúse z dynastie Al-Saidů. Projdeme starobylé pevnosti a hrady, v horách zavítáme do malebných oáz, v nedozírné poušti budeme sjíždět písečné duny a sledovat západ slunce, zavítáme k přírodní propadlině a nakonec poznáme obrovský park okolo plážového hotelu. Průvodkyní na cestě po Ománu nám bude **Jarmila Kriegerová**.

25. 5. 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 různě „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. 5. 2021 | 16:00

Celý život je školou

**Beseda v rámci projektu
Komenský 2020**



Máte rádi myšlenky Jana Amose Komenského? Máte rádi příjemné povídání u kávy? Pak vás zveme na přátelské posezení nad textem Jana Amose Komenského, tentokrát na téma **Celý život je školou**. Beseda volně navazuje na přednášku **Lidskost není docela ztracena** (viz výše) a bude zaměřena právě na vaše příběhy a zkušenosti. Setkáme se pomocí videohovoru přes odkaz join.skype (žádná instalace není třeba, pouze mikrofon a reproduktor vašeho počítače, tabletu nebo chytrého telefonu). Srdečně vás zve **Mgr. Jana Řezníčková**, lektorka v projektu Komenský 2020 – Příběhy lidskosti.

Rezervace nutná

31. 5. 2021 | 10:00

České sklo od středověku do 20. století (2. část)



Kolekce historického skla ve sbírkách Západočeského muzea patří k nejhodnotnějším v Čechách a umožňuje v uceleném přehledu sledovat vývoj českého sklářského umění od středověku až po 20. století. Historička umění **Mgr. Lenka Merglová Pánková** si pro nás připravila

pokračování povídaní o skle, jehož kouzlo budeme společně objevovat již podruhé. Prostřednictvím vybraných děl se seznámíme s charakteristickými stylovými prvky a uměleckořemeslnými novinkami, tentokrát z 19. a 20. století. Na skok se podíváme i do několika skláren a potkáme se s několika výjimečnými osobnostmi českého sklářství.

Květen 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 „pokecáme“!

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
 - ✓ **4. 5.** s **Mirkou Kudrnovou** o lidských příbězích a zvířatech
 - ✓ **11. 5.** s **Míšou Rubášovou** o výletničení a oblíbených místech
 - ✓ **18. 5.** s **Petrou Horákovou** o historii Plzně a okolí
 - ✓ **25. 5.** s **Janou Pittnerovou** o zahradničení nebo o knížkách
- **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 (jen 6. 5. ji vystřídá Mirka Kudrnová)

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

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

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.

Kdy vyjde další TOTEMový rozcestník?

28. 5. 2021

TOTEMový rozcestník v červnu

Na červnové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na červen, nejdříve tedy **28. 5. 2021**.