


### Upozorňujeme...

Akce TOTEMového rozcestníku se mohou a budou konat pouze, pokud to umožní aktuální epidemiologická opatření. Pro účast na akci jsou zároveň stanovené podmínky vycházející z mimořádných opatření Ministerstva zdravotnictví ČR, ty aktuální platné budeme zveřejňovat na webových stránkách, popř. na ně budeme upozorňovat při rezervaci místa na akci. 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? Video se budou otevírat postupně podle plánovaného data a budou k dispozici na TOTEMovém YouTube kanálu <https://1url.cz/@totemplzen> v sekci Playlisty → Listopadový TOTEMový rozcestník 2021. Upozorňujeme, že pod některými videi budou uvedené možnosti, jak se ptát nebo reagovat na lekory a témata. Podpořte lekory a organizátory vaším komentářem, zhodnocením, námětem.

1. 11.	13:00–14:00	<b>Pohybový klub s Hanou Köglerovou</b>	
2. 11. a 23. 11.	různé časy	<b>Virtuální realita</b> Zážitkový program	
2. 11., 9. 11. a 18. 11.	různé časy	<b>Saunovací den v TOTEMu</b>	
2. 11.	16:00–18:00	<b>TOTEMový halloween</b>	
3. 11.	celý den	<b>Lesem Pastviště aneb Co je vlastně les?</b> Přírodovědná vycházka	
3. 11.	15:00–18:00	<b>Hravá kavárna</b>	
3. 11.	16:00–18:00	<b>Dobrokovárna</b>	
8. 11. a 22. 11.	11:00	<b>Taneční klub</b>	
9. 11.	16:00	<b>Cizinci mezi námi</b> Beseda s odborníkem	

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK



Rezervace míst a další informace: tel. 377 260 425, [rezervace@totemplzen.cz](mailto:rezervace@totemplzen.cz)

Mezigenerační a dobrovolnické centrum  
TOTEM, z.s., Kaznějovská 51 Plzeň

[www.totemplzen.cz](http://www.totemplzen.cz)

9. 11. a 19. 11.	různé časy	<b>IT konzultace pro seniory</b>	
10. 11.	celý den	<b>Za mlynáři od Bradavy</b> Krásná vycházka	
11. 11.	16:00	<b>O saunování</b> Přednáška	
14. 11.	celý den	<b>Z Červeného Poříčí do Švihova</b> Výlet s Evou	
16. 11.	10:00	<b>Bohumil Bimba Konečný.</b> <b>Nově ve sbírce Západočeské galerie</b> Komentovaná prohlídka výstavy	
16. 11.	15:00–16:30	<b>Kreslení pro každého</b> Výtvarný klub	
16. 11.	15:00	<b>Umění kritického myšlení</b> Beseda nad texty Jana Amose Komenského	
18. 11.	10:00	<b>Filozofie jako způsob života</b> Přednáška	
18. 11.	16:00	<b>Ze včelařské praxe aneb Jak to dělám já</b> Přednáška	
22. 11.	10:00	<b>O adventu</b> Povídání s P. Pavlem Petrašovským	
23. 11.	13:00	<b>Podzimní čajování</b> Degustace s Ivanou	
23. 11.	17:00	<b>TOTEM Art v roce 2021</b> Vernisáž výstavy	
24. 11.	15:00–16:30	<b>Jak řešit reklamace, online nákupy a nástrahy finančních produktů</b> Přednáška	
25. 11.		<b>Anglická / německá / španělská konverzace s Beou a Emmou</b>	
26. 11.	14:00 16:00 a 18:00	<b>Věncování</b> Tvořivá dílna	
27. 11.		<b>Adventní věnec</b> Tvořivá videodílna	
29. 11.	16:00	<b>Na kus řeči s...</b>	
30. 11.	15:00–17:00	<b>Na kafičko s filozofií: Smysl života</b> Přednáška s diskuzí	

30. 11. 17:00–19:00 **Language Café**

---

A ještě navíc...

---

po domluvě

**Konzultace pro seniory a jejich blízké**



1. 11. | 13:00–14:00

### Pohybový klub s Hanou Köglerovou



Přijďte se rozhýbat a posílit celé tělo od hlavy až k patě při pohodovém **kondičním cvičení s Hanou Köglerovou**. S sebou si vezměte pouze pohodlné oblečení a ručník, který si rozprostřete na podložku. Pohybový klub je určen těm, kteří v TOTEMu nemají příležitost cvičit pravidelně zdarma.

Rezervace nutná

2. 11. a 23. 11. | různé časy

### Virtuální realita Zážitkový program



Ponořit se do mořských hlubin, letět na měsíc, rybařit, navštívit ledovce nebo Machu Picchu. Tyto nevšední zážitky si můžete exkluzivně užít v TOTEMu. Díky našemu partnerovi České spořitelně a programu Sociálního bankovníctví otevíráme unikátní možnost vstoupit do světa virtuální reality našim seniorům, rodinám s dětmi, dobrovolníkům. Díky proškolenému týmu zaměstnanců a dobrovolníků a zapůjčené technice vám můžeme pomocí speciální technologie zprostředkovat zážitky z virtuálního světa zdarma. Rezervujte si (ve dvojicích) svou hodinku pro zážitek.

Rezervace nutná

2. 11., 9. 11. a 18. 11. 2021 | různé časy

### Saunovací den v TOTEMu



Otevíráme TOTEMovou saunu a vy můžete být u toho. Rezervovat si můžete pobyt minimálně na 60 min. a dále dle rozvrhu. Vybrat si můžete mezi klasickou finskou saunou, vyhřátou na 80°C, nebo infrakabinou, která se vyhřívá na 40–60 °C (dle dohody). Sauna je vždy uzavřená **pro skupinu 2 až 4 osob**. Vezměte kamaráda, kamarádku, manžela či manželku a nechte se hýčkat teplem a krásnou energií, kterou naše sauna má. Podrobnosti o ceně a další informace získáte na recepci TOTEMu, kde si zároveň saunu můžete rezervovat. Poplatek za saunu se hradí při rezervaci.

Rezervace nutná | Poplatek 200 Kč / hod.

2. 11. 2021 | 16:00–18:00

### TOTEMový halloween

Chcete-li si užít s dětmi či vnoučaty zábavné odpoledne v duchu mírně strašidelném, něco hezkého si vyrobit, zatančit si, ochutnat halloweenské dobroty nebo si popovídat s čarodějnicemi a strašidly, přijďte na Dušičky do TOTEMu.

Vstupné 30 Kč / dítě

3. 11. 2021 | celý den

### Lesem Pastviště aneb Co je vlastně les?

#### Přírodovědná vycházka



Les je tak trochu labyrint, ve kterém můžete hledat tajemství, cestu, nebo se třeba ztratit. Abychom nebloudili a mohli objevovat aspoň některá z lesních tajemství a krás, vydáme se s **Ing. Petrem Pelikánem** poměrně novou **naučnou stezkou lesem Pastviště u Spáleného Poříčí** a budeme si povídat o tom, co dělá les lesem a poznávat přírodu pěkně zblízka a všemi smysly. Během **cca 5kilometrové vycházky** se dozvíte spoustu zajímavostí o stromech, a ze života obyvatel lesa – dokonce i těch neviditelných. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

3. 11. 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, scrabble nebo carcassonne, máme na výběr! **Klub je zdarma a otevřený hráčům každého věku**. Můžete se těšit na příjemně prožité odpoledne.

3. 11. 2021 | 16:00–18:00

### Dobrokavárna

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 Dobrokavárně** 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.

8. 11. a 22. 11. 2021 | 11:00

### Taneční klub



Milujete pohyb při hudbě? Netroufáte si však tančit na veřejnosti? Přijďte se rozhýbat a pobavit se ve skupině stejně naladěných lidí za vedení 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

9. 11. 2021 | 16:00

### Cizinci mezi námi

#### Beseda s odborníkem



Ve spolupráci s **Organizací pro pomoc uprchlíkům** přivítáme v TOTEMU **Petra Barocha**, specialistu na migraci a integraci cizinců v Plzeňském kraji a odborníka na související právní záležitosti. Chcete vědět, jak funguje náš systém přijetí uprchlíků a migrantů? Jaké jsou statistiky? Jaký je mediální obraz v porovnání se skutečností? Máme se čeho bát? Chcete vědět víc než ostatní? Přijďte zjistit, jak se věci mají.

Rezervace nutná

9. 11. a 19. 11. 2021 | různé časy

### IT konzultace pro seniory



Máte chytrý telefon, tablet nebo notebook, který umíte používat, ale neustále na vás něco „vyskakuje“? Už jste zkusili skoro vše a nechcete se stále ptát dětí a vnoučat? Nevíte, jak stáhnout aplikace, jak je využívat, jak pracovat s kapacitou vašeho zařízení, jak si nahrát video a podívat se na něj později či ho přeposlat někomu dalšímu, jak nakoupit a zaplatit telefonem? Nebo vás tíží něco úplně jiného? Pak právě pro vás jsme připravili **IT konzultace s „ajťákem“**, který se vám bude odborně a s trpělivostí věnovat.

- v čase 9:00–11:00 hod. nabízíme IT konzultace týkající se notebooku
- v čase 9:00–12:00 hod. nabízíme IT konzultace týkající se chytrého telefonu / tabletu

Rezervace vždy na celou hodinu (lektora budete mít sami pro sebe na 1 hodinu), konzultace jsou zdarma. Přinesete si jen vlastní zařízení a případně připravené dotazy, na které vám lektor pomůže najít odpověď. **Pozor, zájemci mohou IT konzultace využít pouze jednou měsíčně.**

Rezervace nutná

10. 11. 2021 | celý den

### Za mlynáři od Bradavy

#### Krásná vycházka



V listopadu se s **Hanou Čadovou** můžete vypravit po stopách mlynářů u Bradavy. Projdete se podél toku říčky Bradavy po naučné stezce z Hořehled do Spáleného Poříčí kolem rybníka Hvíždalky s vodopádem. **Trasa je cca 5 km dlouhá**, místy s náročnějším terénem. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

11. 11. 2021 | 16:00

### O saunování

#### Přednáška



Srdečně zveme na přednášku **Jiřího Kouby**, který se saunování věnuje celý svůj život. 27 let vydává časopis *Bazén & Sauna*, můžete ho znát z pořadů České televize, pořádá kurzy pro obsluhu saunování a v sauně je jako doma. Na besedě se mimo jiné dozvíte něco o historii saunování ve světě i u nás, zjistíte, proč říkáme finská sauna, zaměříme se na zdravotní účinky saunování, indikace a kontraindikace, druhy prohříváren a určitě bude prostor také na vaše otázky.

Rezervace nutná

14. 11. 2021 | celý den

### Z Červeného Poříčí do Švihova

#### Výlet s Evou



Další výlet s **Evou Haunerovou** nás dovede k zámku v Červeném Poříčí, na hradiště Tuhošť (601 m), do přírodní rezervace Bělč (620 m) a k vodnímu hradu Švihov. Pozor, na cestě nás čekají dva výstupy do kopce a ujdeme celkem 14 km! Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

16. 11. 2021 | 10:00

### Bohumil Bimba Konečný. Nově ve sbírce Západočeské galerie

#### Komentovaná prohlídka výstavy



Navštivte s námi výstavu skvělého, ale neprávem polozapomenutého malíře a plzeňského rodáka **Bohumila Konečného**. Umělec, podepisující se jako Bimba, byl ilustrátorem dobrodružné literatury, autorem reklamních plakátů a mimo jiné velkým vzorem Káji Saudka. Komorní výstavou nás provede **Mgr. Jiří Hlobil** ze Západočeské galerie v Plzni.

Rezervace nutná

16. 11. 2021 | 15:00–16:30

### Kreslení pro každého

Výtvarný klub



Kocháte se rádi přírodou? Nemusíte být zrovna akademickým malířem, abyste mohli její krásu zachytit na papír, hlavní je mít chuť něco vytvořit. Stačí si přinést obyčejnou tužku a blok a najít si hezké místo, které bude stát za to jej zvěčnit. Aktivita bude spojena s krátkou procházkou (1 až 2 km) a na vybraném místě se pak dáme do díla. Můžeme kreslit krajinu, rostliny, zvířata nebo sebe navzájem. Fantazii se meze nekladou. **Tvůrčím odpolednem vás provedou dobrovolnice, výtvarnice Viki a Aisha.** Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

16. 11. 2021 | 15:00

### Umění kritického myšlení

Beseda nad texty

Jana Amose Komenského



Máte rádi myšlenky Jana Amose Komenského? Máte rádi příjemné povídání? Pak vás již po páté zveme na přátelské posezení nad vybranými texty Jana Amose Komenského, tentokrát na téma Umění kritického myšlení. Opět se na vás těší **Mgr. Jana Řezníčková**, lektorka v projektu Komenský 2020 – Příběhy lidskosti. Tentokrát bude na místě také možnost zakoupit si knihy komeniologa Jana Hábla.

Rezervace nutná

18. 11. 2021 | 10:00

### Filozofie jako způsob života

Přednáška



Když se řekne filozofie, je to velmi široký pojem. Zahrnuje spektrum významů od neurčité esoteriky až po velmi precizní akademický způsob myšlení. Podívejte se na zajímavý rozhovor s filozofkou **Jitkou Paitlovou**, ve kterém se dozvíte, jak i velmi abstraktní filozofické myšlenky mohou být použitelné pro život ve 21. století.

18. 11. 2021 | 16:00

### Ze včelařské praxe aneb Jak to dělám já

Přednáška

Ve spolupráci s **Českým svazem včelařů, z. s., základní organizací Plzeň – střed** vás srdečně zveme na přednášku věnovanou tématu ošetřování včelstev proti kleštíku včelímu s názvem

„Jak omezovat varroázu v průběhu kalendářního roku a zkušenosti s izolací a klíčkováním matek“. Přednáškou nás provede dlouholetý včelař **Antonín Dvořák** ze základní organizace Rokycany Českého svazu včelařů, z. s., který se mimo jiné podělí i o své zkušenosti s klíčkováním matek.

22. 11. 2021 | 10:00

### O adventu

Povídání s P. P. Petrašovským



Zajímá vás, jaký význam má advent, jaké církevní obřady a tradice jsou s adventním časem spojené nebo jak vznikl adventní věnec, který zdobívá stůl v čase předvánočním? O tom všem si budeme povídat s duchovním správcem a administrátorem farnosti u katedrály sv. Bartoloměje v Plzni, **P. Pavlem Petrašovským**.

23. 11. 2021 | 13:00

### Podzimní čajování

Degustace s Ivanou



S **Ivanou Staňkovou** bychom vás rádi pozvali do příjemného prostředí čajovny na prezentaci čajů a jejich ochutnávku. Seznámíme se s prospěšností čajů pro imunitu a naše zdraví a hlavně s jejich dokonalou přípravou. Poplatek za degustaci čajů se platí při rezervaci. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná | Poplatek 110 Kč / os.

23. 11. 2021 | 17:00

### TOTEM Art v roce 2021

Vernisáž výstavy

Skupina výtvarníků TOTEM Art zve na svou tradiční výstavu. Představí to nejzajímavější z jejich tvorby za uplynulé roky a nové práce, zejména svých členů zabývajících se fotografií. Na výstavě se představí: **Karel Bartoš, Michaela Blechová, Jana Bílková, Václav Feuereisl, Hans Fiala, Hana Kajerová, Vladislav Kapoun, Jan Mácha, Václav Mazín, Karel Pašek, Anna Vaňková**. Výstava bude k vidění v galerii TOTEMu do 14. 1. 2022.

24. 11. 2021 | 15:00–16:30

### Jak řešit reklamace, online nákupy a nástrahy finančních produktů

Přednáška



Jak se vyznat v nabídkách bank, nepodléhat nátlaku a být zodpovědným spotřebitelem? Naše přednáška vám pomůže zorientovat se

ve finančních produktech i v tom, jak se vyhnout nástrahám podomního prodeje a nabídkám po telefonu. Zaměříme se na to, co dělat, když jste uzavřeli smlouvu a posléze si to rozmysleli, i na vaše práva při reklamaci vadného zboží a nákupech přes internet. Účastníci získají praktického rádce ve formě stručného letáku, který mohou využít jako první pomoc při výše popsaných rizikových situacích. Lektorka **Anna Valešová** je ze vzdělávací organizace AISIS, která se vzdělávání ve finanční gramotnosti věnuje od roku 2006.

**Rezervace nutná**

**25. 11. 2021**

### Anglická / německá / španělská konverzace s Beou a Emmou

TOTEMové dobrovolnice **Emma z Německa** a **Bea ze Španělska** připravily pro anglicky, německy nebo španělsky mluvící nová konverzační videa, při kterých můžete svoji znalost cizího jazyka využít, procvičit nebo se naučit nové výrazy a zase se v jazyce o kousek posunout. Vyzkoušejte sami a doporučte pak svým známým!

**26. 11. 2021 | 14:00, 16:00 a 18:00**

### Věncování

#### Tvořivá dílna

Rádi tvoříte a chcete si vlastnoručně vyrobit a ozdobit věnec na stůl či na dveře? Přijďte do naší tvořivé dílny, ve které vás zkušená lektorka, naše TOTEMová kolegyně **Helena Vernerová** provede výrobou adventního věnce od začátku až do konce. **Poplatek za dílnu zahrnuje** slaměný korpus, materiál a drobné přízdoby. Na místě si pak budete moci koupit svíčky, bodce a mašle, je také možné si donést vlastní přízdoby. Poplatek se hradí při rezervaci.

**Rezervace nutná | Poplatek 150 Kč / os.**

**27. 11. 2021**

### Adventní věnec

#### Tvořivá videodílna

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** a zjistěte, jak si takový věnec můžete doma sami vyrobit. **Helena Vernerová** vás provede přípravou i samotnou výrobou adventního věnce a přidá i pár tipů na jeho dozdobení. Zapojte svoji kreativitu a vlastnoručně vyrobený adventní věnec vám pak domů přinese tu správnou předvánoční atmosféru, případně s ním můžete udělat někomu radost.

**29. 11. 2021 | 16:00**

### Na kus řeči s...

Srdečně zveme na tradiční besedu se zajímavými hosty plzeňského regionu. Tentokrát v TOTEMu přivítáme **Jana Dvořáka**, který je nejen autorem knížky „30 let Národního parku Šumava“, ale především odborníkem na Šumavu. Přivede si s sebou svého kolegu **Jana Mokrého**, vedoucího zoologického oddělení Správy NP Šumava. Povídáním, ale i díky fotografiím si možná připomenete zážitky, které jste během léta získali v rýsím či vlčím výběhu, pokud jste tam již zavítali. Besedu připravuje a moderuje **Stanislav Jurík**.

**Vstupné dobrovolné**

**30. 11. 2021 | 15:00–17:00**

### Na káfičko s filozofií

#### Přednáška s diskuzí

Určitě jste si už někdy položili otázku, co je vlastně smyslem života... A pravděpodobně jste na ni nenašli jednoznačnou odpověď. Možná proto, že jasná odpověď neexistuje. To ale neznamená, že se máme přestat ptát. Přijďte to probrat s dvěma filozofy rozdílných generací i pohlaví! Bude se na vás těšit kritická racionalistka **Jitka Paitlová** a fenomenolog **Jaromír Murgaš**.

**Rezervace nutná**

**30. 11. 2021 | 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 setkat se s podobně naladěnými lidmi a vyměňovat si jazykové znalosti nad šálkem kávy nebo čaje? 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 najdete týden předem v aktualitě na [www.totemplzen.cz](http://www.totemplzen.cz) a na FB (Language Café) nebo u Jesiky Stockertové na emailu: [languagecafe@totemplzen.cz](mailto:languagecafe@totemplzen.cz).

*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? If your answer is „yes“, so don't wait anymore and meet with us. Talking tables are waiting for you with native speakers and world languages' teachers. For what kind of languages you can look forward you will find one week before on our websites: [www.totemplzen.cz](http://www.totemplzen.cz), on FB (Language Café) or contact Jesika Stockertová on email: [languagecafe@totemplzen.cz](mailto:languagecafe@totemplzen.cz).*

### 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**

### Kdy vyjde další TOTEMový rozcestník?

**26. 11. 2021**

### TOTEMový rozcestník na prosinec

Na prosincové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na prosinec, nejdříve tedy **26. 11. 2021**.

**Rezervace míst a další informace:** telefon: 377 260 425, e-mail: [rezervace@totemplzen.cz](mailto:rezervace@totemplzen.cz)