


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 → **Prosincový 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.

Prosinec		TOTEM Art: Náš rok 21	
		Výstava	
1. 12. a 15. 12.	15:00–18:00	Hravá kavárna	
1. 12.	16:00–18:00	Dobrokovárna	
1. 12.	17:00	Rozsvícení TOTEMového stroměčku	
1. 12., 3. 12., 10. 12. a 17.12.	různé časy	IT konzultace pro seniory	
6. 12.	13:00–14:00	Pohybový klub s Mirkou Kudrnovou	
7. 12., 9. 12. a 14. 12.	různé časy	Saunovací den v TOTEMu	
7. 12.	17:00	Václav Vít: O celostní medicíně	
		Přednáška	









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

7. 12.	17:30	Tuten Swing Koncert s tančírnou	
9. 12.	17:00	Michala Tůmová: Abstrakt Pouring Vernisáž výstavy	
12. 12.	celý den	Z Pňovan do Stříbra podél Hracholusek Výlet s Evou	
13. 12.	11:00	Taneční klub	
13. 12.	14:00–18:00	Andělské zvonění aneb Tvořivé dílny v Bolevci	
14. 12.	různé časy	Virtuální realita	
14. 12.	15:00–16:30	Kreslení pro každého Výtvarný klub	
15. 12.	celý den	Do Jindřichova Hradce nejen na jesličky Krásná vycházka	
15. 12.	16:00–18:00	Dobrokavárna	
20. 12.	16:00	Na kus řeči s...	
21. 12.	17:00–19:00	Language Café	
22. 12.	16:00	Jiří Bláha – Šašek počmáranej Záznam recitálu	
25. 12.		Anglická / německá / španělská konverzace s Beou a Emmou	
28. 12.	celý den	Povánoční vycházka Výlet s Ivanou	
A ještě navíc...			
po domluvě		Konzultace pro seniory a jejich blízké	

Prosinec 2021

TOTEM Art: Náš rok 21

Výstava

Srdečně zveme na tradiční prosincovou výstavu skupiny TOTEM Art s názvem Náš rok 21. Své práce představí fotografka **Michaela Blechová** a malíři **Václav Feureisl** a **Karel Pašek**. Výstava je k vidění po celý prosinec v **prvním patře plzeňské radnice** (nám. Republiky 1, Plzeň).

1. 12., 15. 12. 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.** Prožijte s námi příjemné odpoledne v TOTEMU.

1. 12. 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. A tentokrát se také společně s ostatními přáteli TOTEMU můžete zúčastnit rozsvícení stromečku.

1. 12. 2021 | 17:00

Rozsvícení TOTEMového stromečku

Srdečně zveme všechny přátele TOTEMU na tradiční slavnostní zahájení adventního času. Společně rozsvítíme stromeček, ochutnáme výtečný punč, rozjiskříme prskavky, zazpíváme si koledy, které si pro nás tentokrát připravily nejen dobrovolnice Emma a Bea s klienty TOTEMových konverzací, ale i komorní sbor KOST.

Upozorňujeme, že s ohledem na platné mimořádné opatření MZČR je účast na této akci možná pouze po prokázání bezinfekčnosti (systém O-N).

1. 12., 3. 12., 10. 12. a 17. 12. 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 popovídat s přáteli přes síť, jak si nahrát video a podívat se na něj později či ho přeposlat někomu dalšímu, jak nakoupit a zaplatit přes telefon? 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.

- IT konzultace týkající se **notebooku / počítače** nabízíme:
 - 10. 12. 2021 v čase 9:00–11:00 hod.
 - 17. 12. 2021 v čase 9:00–11:00 hod.
- IT konzultace týkající se **chytrého telefonu / tabletu** nabízíme:
 - 3. 12. 2021 v čase 9:00–12:00 hod. a v čase 13:00–16:00 hod.
 - 10. 12. 2021 v čase 13:00–16:00 hod.
- IT konzultace týkající se jakéhokoliv z uvedených zařízení (tj. počítač, notebook, tablet nebo chytrý telefon) nabízíme:
 - 1. 12. 2021 v čase 16:00–18:00 hod.
 - 10. 12. 2021 v čase 16:00–18:00 hod.

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

6. 12. 2021 | 13:00–14:00

Pohybový klub s Mirkou Kudrnovou



Přijďte se rozhýbat při **kondičním cvičení s Mirkou Kudrnovou**. **Krásně si protáhnete celé tělo při nenáročných cvicích vestoje nebo vsedě.** S sebou si vezměte pouze pohodlné oblečení. Pohybový klub je určen těm, kteří v TOTEMU nemají příležitost cvičit pravidelně zdarma.

Rezervace nutná

7. 12., 9. 12. a 14. 12. 2021 | různé časy Saunovací den v TOTEMu

Už jste navštívili naši TOTEMovou saunu? 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°C. Sauna je vždy uzavřená pro skupinu 2–4 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 200 Kč / hod. pro TOTEMové klienty nebo 250 Kč / hod. pro veřejnost, vždy až pro 4 osoby. Poplatek za saunu se hradí při rezervaci.**

Rezervace nutná

7. 12. 2021 | 17:00

Václav Vít: O celostní medicíně Přednáška

Srdečně zveme do TOTEMu na tradiční přednášku **Václava Víta** tentokrát na téma celostní medicíny.

7. 12. 2021 | 17:30

Tuten Swing Koncert s tančírnu

Co takhle přijít si zatančit do TOTEMu? I to bude možné při dalším adventním programu, který připravujeme ve spolupráci s jazzbandem **Tuten Swing**. Těšit se můžete především na swingové skladby obohacené jazzovými harmonickými postupy a aranžemi s občasným prolínáním dalších hudebních žánrů, jako je latin, beguine, dixie aj. Kapela zahraje jak k poslechu, tak k tanci. A kdo netančí swing, třeba si rád zatančí na skladby v rytmu blues, waltzu, nebo na latinskoamerické rytmy.

Upozorňujeme, že s ohledem na platné mimořádné opatření MZČR je účast na této akci možná pouze po prokázání bezinfekčnosti (systém O-N).

Vstupné dobrovolné

9. 12. 2021 | 17:00

Michala Tůmová: Abstrakt Pouring Vernisáž výstavy

Srdečně zveme na vernisáž výstavy mladé autorky, kterou kresba a pastelky bavily už od mala. Později však byl už čas sáhnout po barvách, které přetvořila v abstraktní umění zvané pouring.

Tato technika ji okouzila, neboť v ní každý může vidět kus své fantazie. Třeba i vy dáte při pohledu na její obrazy průchod své představivosti. Výstava bude v TOTEMu k vidění do 31. 1. 2022.

Upozorňujeme, že s ohledem na platné mimořádné opatření MZČR je účast na této akci možná pouze po prokázání bezinfekčnosti (systém O-N).

12. 12. 2021 | celý den Z Pňovan do Stříbra podél Hracholusek

Výlet s Evou

Další výlet s **Evou Haunerovou** nás povede z nádraží v Pňovanech k nové lávce přes Hracholusky a dále podél přehrady. Tam, kde se přehrada mění v řeku Mži, začneme míjet řadu vojenských bunkrů. Kolem hornického skanzenu dojdeme až do centra Stříbra a odtud na vlak. **Trasa je dlouhá 13 km.**

Rezervace nutná

13. 12. 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

13. 12. 2021 | 14:00–18:00

Andělské zvonění aneb Tvořivé dílny v Bolevci

Všude chodí čerti, u nás v TOTEMu andělé. Přijďte si do TOTEMu ve společnosti laskavých andělů vyrobit vánoční dárečky pro své blízké, nebo sobě jen tak pro radost. Na jednom místě, v jeden den a v jeden čas. Můžete s námi strávit krásné odpoledne a vyzkoušet si od každého něco. Společenský sál TOTEMu se jako tradičně promění v jednu velkou andělskou kreativní dílnu – a u toho byste neměli chybět. Poplatek se bude hradit na místě, vždy podle nákladů jednotlivých výrobků.

Upozorňujeme, že s ohledem na platné mimořádné opatření MZČR je účast na této akci možná pouze po prokázání bezinfekčnosti (systém O-N). Tato podmínka se nevztahuje na děti do 12 let.

14. 12. 2021 | 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 svou hodinku pro zážitek** (ideálně ve dvojicích).

Rezervace nutná

14. 12. 2021 | 15:00–16:30

Kreslení pro každého

Výtvarný klub



Baví vás kreslení a malování? Pojdte s námi společně tvořit v našem TOTEMovém ateliéru. **Tvůrčím odpolednem vás provedou dobrovolnice, výtvarnice Viki a Aisha.** Vymyslí vám výtvarné zadání a společně si užijete kreslení a malování. Stačí si přinést své oblíbené výtvarné pomůcky a papíry.

Rezervace nutná

15. 12. 2021 | celý den

Do Jindřichova Hradce nejen na jesličky

Krásná vycházka



Pojďte se v předvánočním čase projít městem pánů z Hradce. Přibližně **tříkilometrová trasa** vás provede malebnými zákoutími města. Navštívíte také **Muzeum Jindřichohradecka**, mezi jehož expozice patří např. světoznámé pohyblivé **Krýzovy jesličky**. Při procházce se podíváte i na **aqua show** v centru sv. Florián. Na shledání se těší **Hana Čadová**.

Rezervace nutná

15. 12. 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.

20. 12. 2021 | 16:00

Na kus řeči s...

Srdečně zveme na tradiční besedu se zajímavými hosty plzeňského regionu. Tentokrát v TOTEMU v předvánočně laděném dílu přivítáme **Mons. Tomáše Holuba**, biskupa plzeňské diecéze. Než přišel do plzeňské diecéze, byl generálním sekretářem České biskupské konference, farářem baziliky sv. Petra a Pavla a děkanem Kolegiátní kapituly na pražském Vyšehradě – to vše současně. Býval i vojenským kaplanem, skákal s padákem a stal se i poradcem ministra obrany. Besedu připravuje a moderuje Stanislav Jurík.

Upozorňujeme, že s ohledem na platné mimořádné opatření MZČR je účast na této akci možná pouze po prokázání bezinfekčnosti (systém O-N).

21. 12. 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 a na FB (Language Café) nebo u Jesiky Stockertové na emailu: 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, on FB (Language Café) or contact Jesika Stockertová on email: languagecafe@totemplzen.cz.

Upozorňujeme, že s ohledem na platné mimořádné opatření MZČR je účast na této akci možná pouze po prokázání bezinfekčnosti (systém O-N).

22. 12. 2021 | 16:00

Jiří Bláha – Šašek počmáranej

Záznam recitálu



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 zimním kabátku. Pořad vznikl v roce 2020 a věříme, že si jej rádi připomenete, či jej s námi objevíte poprvé.

25. 12. 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!

28. 12. 2021 | celý den

Povánoční vycházka

Výlet s Ivanou



Co se po svátcích projít? Procházka povede poblíž Plzně, na **Vršíček**. V dopoledních hodinách pojedeme vlakem do Klabavy a pěšky lesem dojdeme na poutní místo, ke **kapli Navštívení Panny Marie** na Vršíčku. Pak už nás čeká krásná cesta kolem jezera na vlak do Rokycan. Vycházka je určena pro zdatné turisty s dobrými botami a kondicí pro chůzi v terénu. Pití, jídlo a chuť se po Vánocích hýbat s sebou. **Trasa je dlouhá 9 km.**

Rezervace nutná

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 pracovníci 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 pracovníci online, přes videohovor.

Rezervace nutná

Kdy vyjde další TOTEMový rozcestník?

17. 12. 2021

TOTEMový rozcestník na leden 2022

Na lednové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na leden, nejdříve tedy **17. 12. 2021**.