


Vážení klienti,

s ohledem na vzrůstající náklady jsme byli nuceni přistoupit k opatření, kterým je vybírání příspěvku na tisk TOTEMového rozcestníku. **Od června 2022 je vybírán poplatek za vytištěný papírový TOTEMový rozcestník 10 Kč/ks nebo 20 Kč/za rozcestníky všech tří poboček.**

Děkujeme za vstřícnost, pochopení a věříme, že společně zvládneme nastupující finančně těžké období pro všechny tak, abychom tu stále pro vás mohli být se všemi službami, které nabízíme.

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 na **TOTEMovém YouTube kanálu** <https://1url.cz/@totemplzen> v sekci Playlisty → **Listopadový TOTEMový rozcestník 2022**. 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.

1., 7., 8., 14., 15., 21., 22., 28. a 29. 11.	různé časy	Saunovací den v TOTEMu	
2. 11., 16. 11. a 30. 11.	15:00–18:00	Hravá kavárna	
2. 11., 16. 11. a 30. 11.	16:00–18:00	Dobrokavárna	
3., 8., 10., 14., 21., 22., 24. a 28. 11.	různé časy	IT konzultace pro seniory	
3. 11.	17:00	TOTEM Art: Od každého NĚCO Vernisáž výstavy	
8. 11.	15:00–17:00	Hudební odpoledne se Seniorkapelou	
9. 11.	celý den	České Budějovice Krásná vycházka	
10. 11.	16:00–18:00	Svatý Martin v TOTEMu	
10. 11.	17:00	Indiáni – romantické představy či skutečnost? 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

12. 11.	celý den	Z Nezvěstic do Štáhlav Výlet s Evou	
14. 11.	13:00	Pohybový klub s Mirkou Eberlovou	
14. 11.	15:00–16:30	Kreslení pro každého: přírodniny Výtvarný klub	
17. 11.		Od Viktorky ke Všem svatým Výlet pro rodiny s dětmi	
22. 11.	17:00–19:00	Language Café	
23. 11.	13:00–14:30	Po čem se táže filozofie Přednáška	
23. 11.	13:30	Na kole se Sobotovými Cyklistická vyjížďka	
25. 11.		Anglická / německá / španělská konverzace s Blau a Hannah	
27. 11.	14:00–18:00	Andělské zvonění Tvořivé odpoledne	
28. 11.	16:00	Na kus řeči s...	
29. 11.	dopoledne	Pojďte s námi do Betléma Komentovaná prohlídka výstavy	
29. 11.	10:00	Linky komiksu Komentovaná prohlídka výstavy	
30. 11.	10:00	Dobroty z kuchyně: Ovocný dort Videorecept	

Tip na prosinec...

13. 12.		Krásy německého Pasova s vánoční atmosférou Zájezd	
---------	--	--	---

A ještě navíc...

po domluvě		Konzultace pro seniory a jejich blízké	
------------	--	---	---

1. 11., 7. 11., 8. 11., 14. 11., 15. 11., 21. 11., 22. 11., 28. 11. a 29. 11. 2022 | různé časy

Saunovací den v TOTEMu

Nechte se v zamračených dnech prohřát v naší krásné finské sauně či infrasauně (každému, co vyhovuje), podpořte tak své zdraví. Pravidelné návštěvy sauny jsou úžasnou prevencí respiračních onemocnění. 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, kterou panely vyhřívají na 60°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 za saunu se hradí při rezervaci: 230 Kč / hod. pro TOTEMové klienty nebo 280 Kč / hod. pro veřejnost, vždy až pro 4 osoby.

Rezervace nutná

2. 11., 16. 11. a 30. 11. 2022 | 15:00–18:00

Hravá kavárna

Dokážete sestavit slovo za nejvíce bodů? Případně dorazit do domečku a vůbec se u toho nezlobit? Jste neporazitelní v karetní hře prší nebo v žolících? 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.**

2. 11., 16. 11. a 30. 11. 2022 | 16:00–18:00

Dobrokavárna

Každou sudou středu vás zveme do TOTEMové dobrovolnické kavárničky – otevřeného prostoru pro každého, kdo už dobrovolníkem je, kdo se jím chce stát, ale i pro toho, kdo se chce o dobrovolnictví něco dozvědět. Každý si může vybrat, jak s námi toto odpoledne prožije a co si z něj pro sebe odnese.

Na Dobrokavárně 2. 11. budeme připravovat akci Sv. Martin v TOTEMu, uvítáme vaši pomoc.

Zájemci, hlase se na emailu vaskova@totemplzen.cz.

Rezervace nutná

3. 11., 8. 11., 10. 11., 14. 11., 21. 11., 22. 11., 24. 11. a 28. 11. 2022 | 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 „ajtákem“**, který se vám bude odborně a s trpělivostí věnovat.

IT konzultace týkající se **jakéhokoli z uvedených zařízení** (tj. počítač, notebook, tablet nebo chytrý telefon) nabízíme:

- **3. 11. 2022 v čase 8:00–10:00 hod.** (lektor Michal Kolář)
- **8. 11. 2022 v čase 16:15–19:15 hod.** (lektor Petr Stejskal)
- **10. 11. 2022 v čase 8:00–10:00 hod.** (lektor Michal Kolář) a **14:00–16:00 hod.** (lektor Dalibor Hnetila)
- **14. 11. 2022 v čase 9:00–12:00 hod.** (lektor František Koláčný)
- **21. 11. 2022 v čase 9:00–12:00 hod.** (lektor František Koláčný)
- **22. 11. 2022 v čase 16:15–19:15 hod.** (lektor Petr Stejskal)
- **24. 11. 2022 v čase 14:00–16:00 hod.** (lektor Dalibor Hnetila)
- **28. 11. 2022 v čase 9:00–12:00 hod.** (lektor František Koláčný)

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

3. 11. 2022 | 17:00

TOTEM Art: Od každého NĚCO Vernisáž výstavy

Srdečně vás zveme na každoroční výstavu naší výtvarné skupiny **TOTEM Art** na domácí půdě. Těšit se můžete na bilanční výstavu původních i nových členů skupiny. Výstava bude v TOTEMu k vidění do 7. 12. 2022.

8. 11. 2022 | 15:00–17:00

Hudební odpoledne se Seniorekapelou

Přijďte s námi strávit příjemné odpoledne plné známých melodií, zazní písně lidové i populární. K tanci a poslechu zahraje naše **Seniorekapela**, můžete se těšit na hezký zážitek.

9. 11. 2022 | celý den

České Budějovice

Krásná vycházka

V listopadu se s **Hanou Čadovou** vydáme na jih Čech – do Českých Budějovic. Projdeme se historickým centrem města a kolem hradeb. Součástí vycházky je komentovaná prohlídka českobudějovické radnice. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná | Poplatek 40 Kč / os. (při srazu)

10. 11. 2022 | 16:00–18:00

Svatý Martin v TOTEMu

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, her a kvízů. Každé dítě si odnese výrobky a skvělý zážitek. Program pro děti od 3 do 10 let.

Vstupné 50 Kč / dítě

10. 11. 2022 | 17:00

Indiáni – romantické představy či skutečnost?

Přednáška

Většina z nás si při slově indián představí Mayova Vinnetoua nebo třeba Posledního Mohykána J. F. Coopera, některým se možná vybaví Geronimo. Málokdo si však představí olympijského vítěze, primabalerínu, astronauta nebo ministryni vnitra. Představy většiny naší společnosti o původních obyvatelích, ať už v Evropě nebo Severní Americe, byly a jsou utvářeny především populární kulturou, od zmíněných literárních děl po obrazy, fotografie a filmy. Tyto vytvořily archetypy „ušlechtilého“ a „krvelačného divocha“ a také mýtus o „mizejících indiánech“. O tom, jak se liší romantické představy od skutečnosti a jaké měly a mají dopady na současný život původních obyvatel Severní Ameriky, bude přednáška **Lucie Kýrové, Ph.D.**, historičky z Katedry severoamerických studií Institutu mezinárodních studií Fakulty sociálních věd Univerzity Karlovy.

Rezervace nutná

12. 11. 2022 | celý den

Z Nezvěstic do Štáhlav

Výlet s Evou

Všichni milovníci turistiky, pozor! Vydejte se s **Evou Cibulkovou** na další pěkný výlet blízkými i vzdálenějšími krajinami. Tentokrát si pro vás připravila výšlap z Nezvěstic do Štáhlav. **Trasa je cca 15 km dlouhá**, se stoupáním z Nezvěstic k Mariině vyhlídce. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

14. 11. 2022 | 13:00

Pohybový klub s Mirkou Eberlovou

Povzbudte své tělo tradičním čínským cvičením pro zdraví a vitalitu s **Mirkou Eberlovou**. Díky cvičení čchi–kung se skvěle protáhnete, posílíte svaly a zregenerujete klouby a vyzkoušíte si cviky používané v čínské medicíně. Jedním z nich bude speciální listopadový cvik pro posílení imunity. Cvičební lekci doplníme sestavou Osm kusů brokátů, kterou si zacvičíme vestoje. Osvěžení cvičením pak zlehka vykročíte za tím, co vás čeká... Pohybový klub je určen těm, kteří v TOTEMu nemají příležitost cvičit pravidelně zdarma.

Rezervace nutná

14. 11. 2022 | 15:00–16:30

Kreslení pro každého: přírodniny

Výtvarný klub

Baví vás kreslení a malování? Chtěli byste se v této aktivitě zlepšit, získat radu? Pojdte s námi společně tvořit v našem TOTEMovém ateliéru. **Tvůrčím odpolednem vás ochotně provedou dobrovolnice, výtvarnice Viki a Aisha** a tentokrát se zaměříme na přírodniny. Stačí si přinést své oblíbené výtvarné pomůcky a papíry.

Rezervace nutná

17. 11. 2022

Od Viktorky ke Všem svatým

Výlet pro rodiny s dětmi

Zveme vás na první z výletů nového cyklu Plzeňské procházky, ve kterém vám chceme představit známější i méně známá, ale hlavně zajímavá zákoutí Plzně, kam se můžete vypravit s dětmi. Tentokrát vyrazíme ze středu města kolem stadionu FC Viktoria Plzeň, přes řeku přejdeme na Roudnou k pramenům a ke kostelu Všem svatých. **Trasa je**

cca 3,5 km dlouhá a je vhodná i pro kočárky. **Výlet je určen pro rodiny s dětmi.**

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

Rezervace nutná

22. 11. 2022 | 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

23. 11. 2022 | 13:00–14:30

Po čem se táže filozofie

Přednáška

Všem, které baví společenské vědy, kteří rádi tráví čas mezi podobně naladěnými lidmi nebo jen chtějí zkusit něco nového, nabízíme ochutnávkovou lekci z našeho kurzu Akademie třetího věku. Přijďte si poslechnout poutavé povídání **Mgr. Jitky Paitlové, Ph.D.** z Katedry filozofie Fakulty filozofické ZČU v Plzni, která se s vámi zajímavou a nenáročnou formou podělí o zajímavá filozofická témata.

Rezervace nutná

23. 11. 2022 | 13:30

Na kole se Sobotovými

Cyklistická vyjížďka

Máte rádi jízdu na kole, ale nemáte s kým jezdit? Chtěli byste strávit trochu času s lidmi, kteří s vámi budou sdílet vaše k cyklistice? Tak se přidejte

k manželům Sobotovým, kteří si pro vás připravili další vyjížďku. Tentokrát se pojedete směrem na Třemošnou, přes Město Touškov a do Křimic. **Trasa je cca 30 km dlouhá.** Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

25. 11. 2022

Anglická / německá / španělská konverzace s Blau a Hannah

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

27. 11. 2022 | 14:00–18:00

Andělské zvonění

Tvořivé odpoledne

Víte, kam nechodí čerti, ale andělé? Přece do TOTEMu. Ve spolupráci s Městským obvodem Plzeň 1 zveme na odpoledne plné tvořivých dílen, kde si všichni od dětí po dospělé mohou vyrobit adventní dekorace, dárky pro své přátele, rodinu... Odpoledne se můžete těšit na vystoupení a další program... Posedíte u nás v Kafičku při dobré kávě, domácím moučniku, hrnku čaje či sklence punče. **Vstup zdarma**, poplatek pouze za spotřebovaný materiál v jednotlivých dílnách.

28. 11. 2022 | 16:00

Na kus řeči s...

Srdečně zveme na tradiční besedu, kam pozvání tentokrát přijala hokejová legenda Škody Plzeň, **Vladimír Bednář**. Úspěšný hráč a trenér Škodovky zavzpomíná na svoje začátky i vrcholy sportovní kariéry. Účastník tří světových šampionátů a zimní olympiády v r. 1972, odkud má bronzovou medaili, se těší i na vaše dotazy. Pořad připravuje a moderuje Stanislav Jurík.

Vstupné dobrovolné

29. 11. 2022 | dopoledne

Pojďte s námi do Betléma...

Komentovaná prohlídka výstavy

Betlémy a Vánoce patří k sobě. Pojďme se v začínajícím adventu vánočně naladit díky výstavě, kterou pro tento čas nachystalo **Muzeum Dr. Bohuslava Horáka v Rokycanech**. Uvidíte nejen

několik desítek betlémů vytvořených rokycanskou rodačkou **Mgr. Ivanou Sieberovou**, ale i betlémy z její sbírky od jiných tvůrců. Překvapí vás, jak různorodé vystavené jesličky jsou, ať už provedením, materiálem nebo velikostí. Kromě vystřihovacích papírových betlémů budou vystaveny betlémy keramické, dřevěné, z korku, plsti, kukuřičného šustí, slámy, skla a dalších materiálů.

Rezervace nutná | Vstupné 20 Kč / os.

29. 11. 2022 | 10:00

Linky komiksu

Komentovaná prohlídka výstavy

Navštivte s námi plzeňskou **Západočeskou galerii**, kde probíhá výstava **Linky komiksu**. Zásadní součástí komiksu je kresba. Kresba, která v sekvencích tvoří příběh, obrazové vyprávění. Komiksový autor je kreslíř – kreslíř figuralista, musí zvládnout udržet výrazný styl, atmosféru příběhu v obrazovém vyprávění v řadě za sebou jdoucích obrazových sekvencích. Jaké jsou a byly kresebné možnosti výrazného českého komiksu? Jak se umělci vzájemně inspirovali? A odpovídá publikovaný a populární výsledek komiksu jejich vlastnímu kresebnému dílu? Výstavou ve **výstavní síni 13** nás s komentářem provede **Mgr. Jiří Hlobil**.

Rezervace nutná | Vstupné 25 Kč / os.

30. 11. 2022 | 10:00

Dobroty z kuchyně: Ovocný dort

Videorecept

Také vám chutnají zákusky z TOTEMové kavárny Kafičko? Ty pravidelně každý týden pečou ženy v Dobrotách z kuchyně s **Mirkou Kudrnovou**, která se s vámi opět podělí o recept na jednu z dalších oblíbených pochoutek – ovocný dort. Recept bude přístupný na našem YouTube kanálu, kde se na něj bude moci podívat opravdu každý. Tak co, dáte se také do pečení?

Tip na prosinec...

13. 12. 2022

Krásy německého Pasova s vánoční atmosférou

Zájezd

Po dlouhé době s průvodkyní **Petrou Pavlíkovou** organizujeme autobusový zájezd v předvánočním čase. Čeká nás prohlídka historického centra Pasova a následně návštěva adventních trhů s možností užít

si atmosféru, koupit tradiční pochutiny, nápoje či dárečky. Pojedeme klimatizovaným autobusem s WC, po celou dobu budeme mít k dispozici průvodce, odjíždět budeme z Plzně v 7:30 hod. a návrat předpokládáme kolem 21. hod.

Cena zájezdu 970 Kč při platbě do 15. 11. 2022, později **1 070 Kč**. Platba při rezervaci, zároveň si při platbě vyberete sedadlo v autobusu.

Podrobnosti v letáčku na recepci v TOTEMu v Bolevci (Kaznějovská 51, Plzeň) či na webových stránkách: www.totemplzen.cz.

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 **Jakubem Kladivou**, tel. č. **736 489 754**.

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

Rezervace nutná

Kdy vyjde další TOTEMový rozcestník?

25. 11. 2022

TOTEMový rozcestník na prosinec 2022

Na prosincové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na prosinec, nejdříve tedy **25. 11. 2022**.