


### 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? Vídeje 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 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. 12.	17:00	<b>TOTEM Art: Pokoj lidem dobré vůle</b> Vernisáž výstavy	
1. 12.	17:00	<b>Rozsvícení vánočního stromku</b>	
2. 12.	13:00–14:30	<b>Svíčkárna RODAS v Liticích</b>	
5., 6., 8., 12., 15. a 22. 12.	různé časy	<b>IT konzultace pro seniory</b>	
5., 6., 12., 13., 19. a 20. 12.	různé časy	<b>Saunovací den v TOTEMu</b>	
5. 12.	15:00	<b>Jamáček: Adventní koncert</b>	
6. 12.	17:00–19:00	<b>Quizuj v TOTEMu</b>	
7. 12.	celý den	<b>Betlém u Havránků</b> Krásná vycházka	
9. 12.	9:00–11:00	<b>Bezpečnost na internetu prakticky</b>	
9. 12.	16:00	<b>Chorvatsko</b> Informační schůzka k zájezdu	

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)

10. 12.	celý den	<b>Do Klatov</b> Výlet s Evou	
10. 12.		<b>Přes Švábiny do Lobez</b> Výlet pro rodiny s dětmi	
12. 12.	17:00	<b>Zimní slunovrat s obrazy Sdružení výtvarníků ČR</b> Vernisáž výstavy	
13. 12.	celý den	<b>Krásy německého Pasova s vánoční atmosférou</b> Zájezd	
13. 12.	15:00–18:00	<b>Hudební odpoledne se Seniorkapelou</b>	
14. 12.	15:00–18:00	<b>Hravá kavárna</b>	
14. 12.	16:00–18:00	<b>Dobrokavárna</b>	
14. 12.	17:30	<b>Komorní sbor TOTEMu KOST: Vánoční koncert</b>	
15. 12.	14:30–16:00	<b>Budme o krok napřed aneb Jak vyzrát nad nástrahami smluv</b> Přednáška	
15. 12.	16:00	<b>Toulky japonskou kulturou a zajímavostmi</b> Beseda	
15. 12. a 16. 12.	15:00–19:00	<b>Tvořivá dílna v Pivovarském muzeu</b>	
16. 12.	8:00–11:00	<b>Powerpoint aneb Naučte se vytvářet prezentace z fotografií</b> Kurz	
18. 12.	16:00	<b>Choroš 2.0: Vánoční koncert se zpívanou</b>	
19. 12.	13:00	<b>Pohybový klub s Radkou Zahradníkovou</b>	
20. 12.	17:00–19:00	<b>Language Café</b>	
22. 12.	9:00–20:00	<b>Betlémské světlo v TOTEMu</b>	
25. 12.		<b>Anglická / německá / španělská konverzace s Blau a Hannah</b>	
<b>A ještě navíc...</b>			
po domluvě		<b>Konzultace pro seniory a jejich blízké</b>	

1. 12. 2022 | 17:00

### TOTEM Art: Pokoj lidem dobré vůle Vernisáž výstavy

Srdečně zveme na vernisáž tradiční předvánoční výstavy skupiny **TOTEM Art** v 1. patře plzeňské radnice. Vernisáž doprovodí skupina Jana Máchy DOTICHA. Výstava bude k vidění do 31. 12. 2022.

**Místo konání: radnice, nám. Republiky 1, Plzeň.**

1. 12. 2022 | 17:00

### Rozsvícení vánočního stromku

Všechny přátele TOTEMu srdečně zveme na tradiční slavnostní zahájení adventního času. Společně rozsvítíme stromeček, ochutnáme výtečný punč, rozjiskříme prskavky, zazpíváme si koledy, které si pro nás tentokrát připravil **komorní sbor TOTEMu KOST**.

2. 12. 2022 | 13:00–14:30

### Svíčkárna RODAS v Liticích

Pojďte s námi nasát tu pravou předvánoční atmosféru do **svíčkárny Rodas v Plzni Liticích**. Vyrábějí zde nejen úžasné svíčky, ale i koupelové soli či mýdla. Podíváme se do výrobní dílny a každý z vás si také vyrobí několik svíček a sáčků s koupelovou solí, buď pro vlastní potěšení, nebo jako dáreček pro své blízké. V jejich podnikové prodejně můžete zakoupit maličkosti pod stromeček a za pozornost stojí i malý zookoutek (prasátko, slepičky, hrdličky chechtavé, agama vousatá, andulka vlnkovaná).

**Rezervace nutná | Vstupné 130 Kč / os.**

5. 12., 6. 12., 8. 12., 12. 12., 15. 12.

a 22. 12. 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:

- **5. 12. 2022 v čase 9:00–12:00 hod.** (lektor František Koláčný)
- **6. 12. 2022 v čase 16:00–19:00 hod.** (lektor Petr Stejskal)
- **8. 12. 2022 v čase 14:00–16:00 hod.** (lektor Dalibor Hnetila)
- **12. 12. 2022 v čase 9:00–12:00 hod.** (lektor František Koláčný)
- **15. 12. 2022 v čase 8:00–10:00 hod.** (lektor Michal Kolář) a **14:00–16:00 hod.** (lektor Dalibor Hnetila)
- **22. 12. 2022 v čase 8:00–10:00 hod.** (lektor Michal Kolář)

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**

### 5. 12., 6. 12., 12. 12., 13. 12., 19. 12. a 20. 12. 2022 | různé časy Saunovací den v TOTEMu

Nechte se v zamračených dnech prohřát v naší krásné finské sauně či infrasauně (každému, co vyhovuje), a 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 uzavřena 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**

5. 12. 2022 | 15:00

### Jamáček: Adventní koncert

TOTEMový pěvecký sbor Jamáček vás tentokrát potěší uceleným programem oblíbených písní napříč různými žánry. Jako překvapení je připraveno taneční vystoupení žen ze skupiny Orient se Saidou s barevnými závoji a hůlkami. Druhá část koncertu bude věnovaná právě nastávajícímu období Vánoc. Kromě známých vánočních písní zazní nejoblíbenější koledy, které si každý posluchač bude moci zazpívat. Přijďte se potěšit a nasát vánoční atmosféru.

6. 12. 2022 | 17:00–19:00

### Quizuj v TOTEMu



Máte rádi vědomostní soutěže? Nestačí vám jejich sledování v televizi? Pak využijte jedinečnou příležitost a přijďte na první akci tohoto druhu v TOTEMu. Soutěžit se bude v týmech (ideálně o 4 až 5 lidech) v otázkách všeho druhu, někdy budou potřeba znalosti, někdy rozhodne náhoda, dobrý odhad a šťastná ruka. V první řadě půjde o to užít si s námi podvečer, ale chystáme samozřejmě i cenu pro vítěze. **Registrace týmů i jednotlivců:** [blahova@totemplzen.cz](mailto:blahova@totemplzen.cz).

**Rezervace nutná | Startovné 60 Kč / hráč**

7. 12. 2022 | celý den

### Betlém u Havránků

#### Krásná vycházka



V prosinci se s **Hanou Čadovou** vydáme na poslední (a to nejen pro letošek...) Krásnou vycházku do Zruče-Sence. Z Bílé Hory půjdeme po části Malochovy stezky k Čertovu mlýnu a dále do Zruče-Sence. Zde si prohlédneme betlém u Havránků. Na cestu zpět do Plzně využijeme autobus. **Trasa s mírným stoupáním a o délce cca 5 km.** Bližší informace při přihlášení.

*Krásné vycházky pro vás od r. 2014 připravovaly paní Růžena Krásná a Hana Čadová. Nyní v prosinci Krásné vycházky končí. S poděkováním za přízeň a zájem o ně se s vámi loučí Hana Čadová.*

**Rezervace nutná**

9. 12. 2022 | 9:00–11:00

### Bezpečnost na internetu prakticky



Internet nabízí obrovský virtuální prostor plný možností, ale skýtá i řadu nebezpečí. Když jsme neopatrní, můžeme pak na internetu přijít o své kontakty, o svou identitu i o své peníze. Často se stává, že počítačová hackeři míří na tu

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

nejzranitelnější skupinu obyvatel, kterou jsou senioři. Lektorka PC kurzů **Ing. Lucie Linzmaierová** si pro vás připravila **praktickou ukázkou internetových podvodů**, na které si dát pozor. Bude moc ráda také za vaše zkušenosti s různými podvodníky, kteří se na internetu vyskytují.

**Rezervace nutná**

9. 12. 2022 | 16:00

### Chorvatsko

#### Informační schůzka k zájezdu

Stejně jako letos v létě i v roce 2023 ve spolupráci s **Hankou Volfovou** nabízíme příležitost užít si týden v Chorvatsku se vším, co k dovolené u moře patří. A navíc s možností cvičení či vycházek po okolí. V termínu **16.–25. června 2023** zamíříme autobusem opět do letoviska Tučepi – Hotel Villa Vinka\*\*\*. **Cena: 10 400 Kč / os.** (zahrnuje ubytování ve 2–4 lůžkových pokojích s polopenzí, povlečení, ručníky, spotřeby energií, služby delegáta, autobusovou dopravu, pobytovou taxu, prostor pro cvičení, možnost ranního či večerního protažení, uvítací přípitek). Přijďte si pro podrobnosti a zeptejte se organizátorky zájezdu na vše, co vás zajímá. Na schůzce bude zároveň možné zaplatit zálohu za zájezd. Podrobnosti k zájezdu si můžete vyzvednout na recepci v TOTEMu, kde je také možné se již průběžně přihlašovat. Rezervace je platná odevzdáním přihlášky osobně na recepci TOTEMu, nebo emailem: [blahova@totemplzen.cz](mailto:blahova@totemplzen.cz). Záloha 1 000 Kč / os. při rezervaci nejpozději do 15. 12. 2022, doplatek 9 400 Kč / os. (+ poplatek za případné pojištění) do 30. 4. 2023.

10. 12. 2022 | celý den

### Do Klatov

#### 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 výpravu do Klatov. **Trasa je cca 15 km dlouhá**, s úvodním stoupáním na Hůrku. Bližší informace při přihlášení.

**Rezervace nutná**

10. 12. 2022

### Přes Švábiny do Lobez

#### Výlet pro rodiny s dětmi



Zve vás na druhý 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 z Doubravky, přejdeme přes vyhlídku na Švábinách a seběhneme dolů z kopce do Božkova a pak do Lobež. **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](mailto:vernerova@totemplzen.cz)

**Rezervace nutná**

**12. 12. 2022 | 17:00**

### Zimní slunovrat s obrazy Sdružení výtvarníků ČR Vernisáž výstavy

Srdečně zveme na výstavu, na které uvidíte obrazy **Josefa Ladislava Jíchy** (in memoriam) a **dalších členů Sdružení výtvarníků České republiky**. Výstava bude k vidění v Mezigeneračním a dobrovolnickém centru TOTEM v Bolevci do 27. 1. 2023

**13. 12. 2022 | celý den**

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

**Rezervace nutná**

**13. 12. 2022 | 15:00–18:00**

### Hudební odpoledne se Seniorkapelou

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

**14. 12. 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.**

**14. 12. 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.

**V adventní Dobrokavárně si u čaje a vánočního cukroví společně posedíme a zhodnotíme uplynulý rok.** Těšíme se na všechny stávající i nové dobrovolníky.

Zájemci, hlaste se na emailu [vaskova@totemplzen.cz](mailto:vaskova@totemplzen.cz).

**Rezervace nutná**

**14. 12. 2022 | 17:30**

### Komorní sbor TOTEMu KOST: Vánoční koncert

Srdečně zveme na program vánočních a lidových písní komorního sboru TOTEMu KOST pod vedením **Mgr. Hany Šlégrové**. Přijďte se nechat vánočně naladit a na chvíli se zastavit v adventním čase.

**15. 12. 2022 | 14:30–16:00**

### Budme o krok napřed aneb Jak vyvrát nad nástrahami smluv Přednáška

Slýcháte kolem sebe příběhy, kdy se někdo takzvaně „upsal“ novému dodavateli energií, aniž by si to takto přál, nebo byl manipulován k podpisu jiné smlouvy, u které si není jistý, zda není podvodná? Chtěli byste vědět, jak se těmto situacím dá jednoduše vyhnout nebo jak se bránit, pokud k nim dojde? Přijďte podiskutovat s **Mgr. Ondřejem Zelenkou** z SOS Asociace, z.s. v Plzni, kde se s takovými situacemi setkávají a zabývají každý den.

**Rezervace nutná**

15. 12. 2022 | 16:00

### Toulky japonskou kulturou a zajímavostmi

Beseda



Zve vás na další setkání s **Ondřejem Vítovcem**, tentokrát na téma japonských zvyků, zvláštností a zajímavostí. Víte, jaké jsou japonské soutěže, slavnosti, oblíbené příchutě, životní filozofie, jak se cestuje, jak se chovat u stolu a v restauraci a co je v Japonsku populární? To vše se dozvíte na naší besedě.

**Rezervace nutná**

15. 12. a 16. 12. 2022 | 15:00–19:00

### Tvořivá dílna v Pivovarském muzeu

Srdečně zveme všechny bez rozdílu věku **do naší tvořivé TOTEMové dílny**, která se vám otevře **ve dvoře Pivovarského muzea** v rámci akce **Podzemí za svitu baterek**. Přijďte si k nám vyrobit dáreček pro toho, koho máte rádi, popovídat si, užít si příjemný adventní čas. Odnesete si od nás krásné papírové přání či originální dřevěnou ozdobu a věříme, že i úsměv na tváři. Moc se na všechny těšíme. **Poplatek dle spotřebovaného materiálu.**

**Místo konání:**

**Pivovarské muzeum, Veleslavínova 6, Plzeň.**

16. 12. 2022 | 8:00–11:00

### Powerpoint aneb Naučte se vytvářet prezentace z fotografií

Kurz



Máte z dovolené či výletů mnoho fotografií a chtěli byste se naučit vytvářet na počítači krásné prezentace, spojené např. i s hudbou? Pak právě pro vás jsme s **Ing. Lucíí Linzmaierovou**, lektorkou PC kurzů, připravili jednorázový kurz na tvorbu prezentací v programu Powerpoint. Kurz je určen pro ty, kteří umí pracovat na počítači.

**Rezervace nutná**

18. 12. 2022 | 16:00

### Choroš 2.0: Vánoční koncert se zpívanou

Zveme vás na koncert nově vzniklé folkové skupiny **Choroš 2.0**, která se vám představí autorskými písničkami z vlastní hudební dílny. Nejprve vám nabídnou zbrusu nové písničky, jako např. Byl jeden podvodník z Kadaně, Krokodýlí do metru

prochází se po metru, Kuchařka Bětka ad. V druhé části přívou ke zpěvu i své posluchače – vyplní ji společná zpívaná nejoblíbenějších vánočních písní a koled. Že si nepamatujete jejich slova? Nevadí, texty budou k dispozici.

19. 12. 2022 | 13:00

### Pohybový klub s Radkou Zahradníkovou



Už nadešel nádherný vánoční čas a kouzlo Vánoc je všude kolem nás... S **Radkou Zahradníkovou** si jemně protáhneme a posílíme celé tělo, ukážeme si cviky zaměřené na strečink celého těla se zapojením svalů hlubokého stabilizačního systému. A nakonec si dopřejeme báječnou „rolničkovou“ relaxaci. Pohybový klub je určen těm, kteří v TOTEMu nemají příležitost cvičit pravidelně zdarma.

**Rezervace nutná**

20. 12. 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](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)*

22. 12. 2022 | 9:00–20:00

### Betlémské světlo v TOTEMu

Tradičně v předvánočním čase přivázejí skauti do Plzně Betlémské světlo – oheň, který byl zažehnut v Betlémě a v podobě jediného plamínku překonal tisíce kilometrů. Plamínek, který představuje symbol míru, lásky, naděje a přátelství,

bude zářit i u nás v TOTEMu. Rádi vám tenhle věčný plamínek a s ním také vše dobré, co v sobě nese, předáme dál – zastavte se u nás ve čtvrtek před vánočními svátky se svou lampou či lucernou, zapalte si ji a doneste si Betlémské světlo domů.

**25. 12. 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, procvičit nebo se naučit nové výrazy a zase se v jazyce o kousek posunout. Vyzkoušejte sami a doporučte pak svým známým!

**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?**

**19. 12. 2022**

### TOTEMový rozcestník na leden 2023

Na lednové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na leden, nejdříve tedy **19. 12. 2022**.