


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? 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 2022**. 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. 12.	různé časy	IT konzultace pro seniory	
2. 12.	15:00–17:00	Andělské zvonění Odpoledne pro všechny generace	
5. 12.	14:30–16:00	Pracujeme na PC: Jak si vyrobit kalendář Workshop	
6. 12.	14:00	Kostely v čase adventním Komentovaná vycházka	
9. 12.	16:00	Chorvatsko Informační schůzka k zájezdu	
12. 12.	10:00	Předvánoční výšlap na Radyni Vycházka	
12. 12.	17:00–18:00	Literární čaj o páté	
13. 12.	celý den	Krásy německého Pasova s vánoční atmosférou Zájezd	
13. 12.	9:00–11:00	Řecko, kolébka evropské kultury Cestovatelské promítání	
13. 12.	14:00–15:00	Mölkky v Habrmannově parku	



Rezervace míst a další informace: tel. 733 746 599, doubravka@totemplzen.cz

Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Doubravka

www.totemplzen.cz

15. 12. a 16. 12.	15:00–19:00	Tvořivá dílna v Pivovarském muzeu	
19. 12.	9:00–12:00	Rezervace na TOTEMové aktivity na Doubravce	
19. 12.	13:00–14:00	Pétanque v Habrmannově parku	
20. 12.	9:30–11:30	Hravá kavárna	
25. 12.		Anglická / německá / španělská konverzace s Blau a Hannah	
A ještě navíc...			
po domluvě		Konzultace pro seniory	

1. 12. 2022 | různé časy

IT konzultace pro seniory



Máte chytrý telefon, tablet nebo notebook, který umíte používat, ale neustále na vás něco „vyskakuje“? 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 něco úplně jiného? Pak právě pro vás jsme připravili **IT konzultace s „ajťákem“**, který se vám bude individuálně věnovat. Přinesete si jen vlastní zařízení a případně připravené dotazy, na které vám lektor pomůže najít odpověď.

Místo konání: Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Doubravka, Těšínská 26, Plzeň.

Určeno pro seniory | Rezervace nutná

2. 12. 2022 | 15:00–17:00

Andělské zvonění

Odpoledne pro všechny generace

Pojďme se společně příjemně naladit na kouzelný předvánoční čas. V OD Centrum Doubravka se budete moci potkat s našimi laskavými anděly, kteří vás, všechny děti i dospělé, provedou (nejen) našimi tvořivými dílničkami. Moc se na všechny těšíme. **Poplatek za spotřebovaný materiál se bude hradit na místě.**

Místo konání:

OD Centrum Doubravka, Masarykova 75, Plzeň.

Určeno pro širokou veřejnost

5. 12. 2022 | 14:30–16:00

Pracujeme na PC:

Jak si vyrobit kalendář

Workshop



Na počítači se naučíme vytvořit různé typy jednostránkových kalendářů. Ty si pak můžete vytisknout a budou vás provázet celým příštím rokem. Nebo je můžete věnovat jako originální praktický dárek. Workshopem vás provede **Ludmila Valková. Poplatek 50 Kč / os.**

Místo konání:

2. základní škola Plzeň, Schwarzova 20, Plzeň.

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

6. 12. 2022 | 14:00

Kostely v čase adventním

Komentovaná vycházka



S **Mgr. Lucií Zýkovou** se vydáme na krátkou vycházku centrem města a navštívíme několik významných plzeňských kostelů. Zvláště v čase adventu mají své jedinečné kouzlo, pojďme si je vychutnat společně. **Blíží informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | 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 příchůtek). 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 v Bolevci, kde je také možné se již průběžně přihlašovat. Rezervace je platná odevzdáním přihlášky osobně na recepci TOTEMu Bolevec, nebo emailem: 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.

Místo konání: Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Bolevec, Kaznějovská 51, Plzeň.

12. 12. 2022 | 10:00

Předvánoční výšlap na Radyni

Vycházka



Vydejte se s námi na zříceninu hradu Radyně. Naše kroky povedou krásnou přírodou a cestou ozdobíme stromček. A který to bude? Vybereme ten, který se nám bude líbit nejvíce. Těší se na vás **Mirka Vyšatová. Trasa je cca 9 km dlouhá. Blíží informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

12. 12. 2022 | 17:00–18:00

Literární čaj o páté



Srdečně vás zveme do TOTEMového domečku na příjemnou a inspirativní literární hodinku s **Mgr. Jiřím Hlobilem**. **Vstupné dobrovolné.**

Místo konání: Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Doubravka, Těšínská 26, Plzeň.

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

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.

Rezervace nutná

13. 12. 2022 | 9:00–11:00

Řecko, kolébka evropské kultury

Cestovatelské promítání



S **Jarmilou Kriegerovou** tentokrát navštívíme Řecko. Připomeneme si některá známá místa – starobylé Mykény a Mystru, hrdinskou Spartu, tajemné Delfy, omračující Epidaurus, sportovní Olympii a samozřejmě fascinující athénskou Akropoli. Budeme obdivovat kláštery v Meteore a podíváme se i na zasněžený Olymp – sídlo bohů. Zhlédneme i bohaté sbírky řeckých muzeí a zavítáme i na dva řecké ostrovy Hydru a Spetses.

Místo konání: Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Doubravka, Těšínská 26, Plzeň.

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

13. 12. 2022 | 14:00–15:00

Mölkky v Habrmannově parku



Vyzkoušejme společně originální finskou hru, ve které hodem dřevěného kolíku shazujeme ostatní kolíky s čísly. Princip hry je velmi jednoduchý a její předností je to, že ji může hrát každý bez ohledu na věk. **Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | 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. Odnese 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.

Určeno pro širokou veřejnost

19. 12. 2022 | 9:00–12:00

Rezervace na TOTEMové aktivity na Doubravce

Zajímá vás, co nového TOTEM na Doubravce chystá? Máte nápady, o které se chcete podělit? Chcete se na něco zeptat nebo si přijít popovídat? Nebo vás zaujaly některé z našich aktivit, které pro vás připravujeme příští měsíc na Doubravce? Přijďte si rezervovat své místo. Těšíme se na vás.

Místo konání: Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Doubravka, Těšínská 26, Plzeň.

19. 12. 2022 | 13:00–14:00

Pétanque v Habrmannově parku



Pojďme si spolu zahrát **pétanque**, francouzský společenský sport, jehož principem je umístit kouli co nejbliže k cíli – dřevěné kuličce, tzv. prasátku. Princip hry je velmi jednoduchý a její předností je to, že ji může hrát každý bez ohledu na věk.

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

20. 12. 2022 | 9:30–11:30

Hravá kavárna

Pojďme si zahrát žolíky, prší či kostky. Nebo zkusíme méně známé hry? Záleží jen na nás. Důležitá je jen chuť si hrát a dobrá nálada. Těší se na vás **Martina Šatrová**.

Místo konání: Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Doubravka, Těšínská 26, Plzeň.

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

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

Pokud se nacházíte ve složitém 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 cokoli jiného, nabízíme vám **otevřené konzultační hodiny s Miroslavou Vyšatovou**. Je vždy potřeba se předem telefonicky objednat na **tel. č.: 733 746 598**.

Místo konání: Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Doubravka, Těšínská 26, Plzeň.

Rezervace nutná