

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 → **Březnový TOTEMový rozcestník 2023**. 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.

2. 3., 6. 3., 7. 3., 9. 3., 20. 3., 21. 3., 23. 3. a 27. 3.	různé časy	IT konzultace pro seniory	
6. 3.	18:00–20:00	Quizuj v TOTEMu	
7. 3.	17:30	Smetanovské dny ve čtyřech desetiletích Beseda o knize s kulturním programem	
8. 3. a 22. 3.	15:00–18:00	Hravá kavárna	
8. 3. a 22. 3.	16:00–18:00	Dobrokavárna	
13. 3.	16:00	Tanec napříč generacemi	
14. 3.		Kolem Holýšova Výlet s Ivanou a Mirkou	
14. 3.	15:00–17:00	Hudební odpoledne se Seniorkapelou	
14. 3.	15:30–17:00	Katalánsko a Lužice aneb Poznejte domov našich zahraničních dobrovolnic	
16. 3.	17:00	Toulky světem anime	
17. 3.	10:00	Chodíme pro mozek Nordicwalkingová vycházka	
18. 3.	celý den	Do Radnic Výlet s Evou	
20. 3.	13:00	Pohybový klub s Ivonou Januškovou	

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

20. 3.	15:00	Odpoledne s muzikou Taneční odpoledne	
21. 3.	9:00	Umění předlouhého století a paměť lidské chůze Komentovaná prohlídka výstavy	
21. 3.	14:00	Moje místo, můj příběh Workshop k výstavě	
21. 3.	17:00–19:00	Language Café	
23. 3.	16:00	Festival Jeden svět v TOTEMu	
25. 3.		Ke Košuteckému jezírku a na Sylván Výlet pro rodiny s dětmi	
25. 3.		Anglická / německá / španělská konverzace s Blau a Hannah	
27. 3.	15:00–16:30	Kreslení pro každého Výtvarný klub	
27. 3.	16:00	Na kus řeči s...	
28. 3.	17:00	Jana Hrušková: Toulání světem fantazie Vernisáž výstavy	
29. 3.	16:00	Oslavme Světový den vyprávění příběhů v TOTEMu	
31. 3.		Dobroty z kuchyně: Metrové řezy Videorecept	
A ještě navíc...			
březen		IT kurzy	
po domluvě		Konzultace pro seniory a jejich blízké	

2. 3., 6. 3., 7. 3., 9. 3., 20. 3., 21. 3.,
23. 3. a 27. 3. | 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 **jakéhokoli z uvedených zařízení** (tj. počítač, notebook, tablet nebo chytrý telefon) nabízíme:

- **2. 3. 2023 v čase 8:00–10:00 hod.**
(lektor Michal Kolář)
- **6. 3. 2023 v čase 9:00–12:00 hod.**
(lektor František Koláčný)
- **7. 3. 2023 v čase 16:00–19:00 hod.**
(lektor Petr Stejskal)
- **9. 3. 2023 v čase 8:00–10:00 hod.**
(lektor Michal Kolář) a **14:00–16:00 hod.**
(lektor Dalibor Hnetila)
- **20. 3. 2023 v čase 9:00–12:00 hod.**
(lektor František Koláčný)
- **21. 3. 2023 v čase 16:00–19:00 hod.**
(lektor Petr Stejskal)
- **23. 3. 2023 v čase 14:00–16:00 hod.**
(lektor Dalibor Hnetila)
- **27. 3. 2023 v čase 9:00–12:00 hod.**
(lektor František Koláčný)

Rezervace vždy na celou 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. 3. 2023 | 18:00–20:00

Quizuj v TOTEMu



Máte rádi vědomostní soutěže? Nestačí vám jejich sledování v televizi? Pak využijte příležitost a přijďte do 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.

Rezervace nutná | Startovné 60 Kč / hráč

7. 3. 2023 | 17:30

Smetanovské dny ve čtyřech desetiletích

**Beseda o knize
s kulturním programem**



Zveme vás na besedu ke knize **Gabriely Špalkové Smetanovské dny ve čtyřech desetiletích**, která zpracovává historii festivalu Smetanovské dny, jehož 43. ročník probíhá v březnu 2023. Těšit se můžete na krásný kulturní program. Kromě autorky knihy přijde besedovat iniciátor a jeden ze zakladatelů festivalu **prof. dirigent Ivan Pařík**, **operní pěvkyně Lilka Ročáková Rybářová** a další hosté, na housle zahraje **Helena Špalková**.

Rezervace nutná

8. 3. a 22. 3. 2023 | 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**.

8. 3. a 22. 3. 2023 | 16:00–18:00

Dobrokavárna



Přemýšlíte nad dobrovolnickou činností, ale nevíte, jak začít? Chcete pomáhat dětem, seniorům nebo nárazově na sportovních a kulturních akcích? Zastavte se, můžete si s námi nezávazně popovídat o tom, co dobrovolnictví obnáší, kde můžete pomoci nebo jak může být dobrovolnictví přínosné vám samotným.

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

Rezervace nutná

13. 3. 2023 | 16:00

Tanec napříč generacemi

Tanec baví, těší, rozvíjí a spojuje. Věnovat se mu můžete bez ohledu na věk, od dětských let až po věk seniorský. Zajímá vás tanec nebo přímo to, čemu se v tanci věnují děti či senioři? Přijďte na přehlídku několika choreografií malých i větších tanečníků ze **Základní umělecké školy**, Sokolovská 54 v Plzni. Jednotlivá vystoupení budou střídát naše TOTEMové seniorské soubory, takže se můžete těšit na taneční skupinu **ADETO** a **Orientální tance se Saidou**.

14. 3. 2023

Kolem Holýšova

Výlet s Ivanou a Mirkou



Po téměř roční přestávce opět nabízíme možnost přidat se k vycházce s Ivanou Staňkovou, která si tentokrát s sebou bere kolegyni Mirku. Vezmou vás na procházku z Hradce u Stoda, navštívíte známý lom a krásnou předjarní přírodou se vydáte k Holýšovu. Zde bude možnost navštívit malé muzeum Dům dějin Holýšovska poblíž radnice nebo vyhlášenou Kvíčovicou cukrárnu. **Trasa bude cca 8 km dlouhá.** Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

14. 3. 2023 | 15:00–17:00

Hudební odpoledne se Seniorekapelou

Pro všechny milovníky živé hudby, tance a dobré společnosti máme v TOTEMu připravené odpoledne plné veselí a příjemné zábavy. O program se postará **Seniorekapela**, která hraje nejen písně lidové, ale i populární nebo country. Navíc se můžete těšit také na výborné občerstvení v našem Kafičku.

14. 3. 2023 | 15:30–17:00

Katalánsko a Lužice aneb Poznejte domov našich zahraničních dobrovolnic



Blau a **Hannah**, naše TOTEMové dobrovolnice ze Španělska a Německa vás zvou na besedu o městech a regionech svého původu. Na besedě zazní detaily o zajímavých místech k navštívení, o regionálních tradicích a lokálních pokrmech. Blau vám představí **Katalánsko a město Lleida**, Hannah bude mluvit o **Lužicích** (Lausitz), **Spréevském lese** (Spreewald) a **městě Forst**. Beseda bude probíhat v němčině a španělštině se souběžným překladem do češtiny.

Rezervace nutná

16. 3. 2023 | 17:00

Toulky světem anime



Anime nejsou „animáci“. Kreslené filmy a seriály jsou typickou součástí japonské kultury. Zahrnují mnoho témat i žánrů, často i velmi vážných a někdy dostávají i Oscary. Pojďme si popovídat o historii japonské animace, zajímavých filmech a seriálech a podívejme se spolu na několik krátkých ukázek.

Rezervace nutná

17. 3. 2023 | 10:00

Chodíme pro mozek

Nordicwalkingová vycházka



V rámci **Národního týdne trénování paměti** se s námi můžete projít a udělat něco pro svůj mozek. Proč? Pohyb je totiž pro správné fungování mozku nezbytný. Proto neseďte doma, vyrazte si provětrat hlavu a dopřejte svému mozku pořádnou dávku kyslíku, ať mu to lépe a rychleji myslí. Během vycházky s nordicwalkingovými holemi (nabízíme je k zapůjčení) nenecháme mozek zahálet – vycházku si zpestříme zábavnými hříčkami a cvičením. Touto akcí se připojujeme k celorepublikové výzvě Pochod pro mozek pražské organizace **Právě teď! o.p.s.** Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

18. 3. 2023 | celý den

Do Radnic

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 z Břas do Radnic. **Trasa je cca 13 km dlouhá.** Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

20. 3. 2023 | 13:00

Pohybový klub

s Ivonou Januškovou



Březenový pohybový klub věnujeme jemnému a klidnému cvičení jógy. Lekce je vhodná i pro ty, kteří s jógou nemají zkušenosti. Pohybový klub je určen těm, kteří v TOTEMu nemají příležitost cvičit pravidelně zdarma.

Rezervace nutná

20. 3. 2023 | 15:00

Odpoledne s muzikou

Taneční odpoledne



Městský obvod Plzeň 1 a TOTEM vás srdečně zvou na hudební vystoupení **Dua Maniacs Accordions**. Věříme, že jejich úžasné melodie vás zdvihnou ze židle a přivedou na taneční parket. Členové Klubu Jednička si své místo rezervují od 1. 3. 2023 na Úřadu MO Plzeň 1, alej Svobody 60, v kanceláři 111. Ostatní zájemci si místo rezervují v TOTEMu, Kaznějovská 51.

Rezervace nutná

21. 3. 2023 | 9:00

Umění předlouhého století a paměť lidské chůze

Komentovaná prohlídka výstavy 

Jaro nás láká k vycházkám a probouzí chuť vyrazit do světa nebo třeba jen do galerie za rohem v rámci komentovaných prohlídek s TOTEMem. Právě téma mnoha podob lidské chůze a putování zpracovává nová výstava v Západočeské galerii, která komplexně ukáže nejen motivy cestování, procházek, výletů a potulek, ale dotkne se i vážnější problematiky exulantství.

Vystavena budou díla předních českých výtvarných umělců (obrazy, kresby, grafiky, fotografie, menší prostorové objekty a videa) z období 19. století až po současnost. Exponáty pocházejí z řady předních veřejných i soukromých sbírek a zahrnují i některá dosud nevystavená významná díla a artefakty. Můžeme se těšit na práce umělců jako Václav, Josef a Quido Mánesovi, Franz Kafka, Jiří Kolář, Emila Medková, Adriana Šimotová, Eugen Briekcius, František Skála a další.

Rezervace nutná | Vstupné 25 Kč / os.

21. 3. 2023 | 14:00

Moje místo, můj příběh

Workshop k výstavě 

Zveme na společné povídání motivované výstavou kreseb a maleb autorky **Veroniky Nirnbergové** **Od tužky do světa**, která je po celý únor a až do 24. 3. 2023 instalována v TOTEMu. Máte i vy nějaké místo, které ve vás vyvolává vzpomínku na zajímavý příběh? Pak máte jedinečnou příležitost přinést si ideálně fotografii takového místa a budete-li chtít, můžete se s námi o svůj příběh podělit. Ale přijít můžete i bez fotografie a potkat se tak s autorkou výstavy.

Rezervace nutná

21. 3. 2023 | 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 Holub 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 Holub Stockertová on email: languagecafe@totemplzen.cz.

23. 3. 2023 | 16:00

Festival Jeden svět v TOTEMu

Festival dokumentárních filmů **Jeden svět** své promítací sály v Plzni otevře 22. 3. 2023 a vy máte jedinečnou příležitost přijít na jeden z dokumentů do TOTEMu a zdarma. Společně s týmem festivalu jsme pro TOTEMové klienty a dobrovolníky vybrali film **After Work** režiséra Erika Gandiniho.

Jak bude vypadat situace na trhu práce, když mnoho míst mohou nahradit technologie? Jak by to ovlivnilo naši společnost? Vztah lidí k práci je rozporuplný. Na jednu stranu představuje práce pro spoustu lidí na celém světě přítěž a pouhý zdroj obživy. Na druhou stranu přibývá počet workoholiků, pro něž je jejich zaměstnání jedinou životní náplní. Rozvoj robotů a strojového učení by tak mohl být pro celé lidstvo splněným snem, namísto toho však vzbuzuje spíše obavy – nikdo si dnes nemůže být jistý, kdy ho umělá inteligence nahradí.

Mimo film samotný se můžete těšit i na besedu k filmu s členy festivalu Jeden svět.

Rezervace nutná

25. 3. 2023

Ke Košuteckému jezírku a na Sylván

Výlet pro rodiny s dětmi 

Zveme vás na další 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. V probouzejícím se jaru půjdeme ke Košuteckému jezírku, kde si prohlédneme sošku andělíčka, na vyhlídce Sylván se rozhlédneme do kraje, a potom seběhneme na Vinice a do Lochotínského parku. Můžete se opět těšit na zajímavá zákoutí

a výhledy. Trasa je cca 4,5 km dlouhá. Výlet je určen pro rodiny s dětmi.

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

Rezervace nutná

25. 3. 2023

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!

27. 3. 2023 | 15:00–16:30

Kreslení pro každého

Výtvarný klub 

Baví vás kreslení a malování? Nebo vás láká vzít tužku do ruky a potřebujete ten správný impuls, abyste si kreslení vyzkoušeli? Třeba v sobě objevíte skryté nadání, nebo zjistíte, že kreslení vám prostě přináší radost a uvolnění a že na tom, co se na papíře díky tahům tužkou, uhlem, pastelem... „narodí“ vlastně tolik nezáleží. Krása kreslení je v tom, že se můžete svobodně vyjadřovat. Nemusíte tedy stále myslet na to, jak dobře vám to jde. Užívejte si to! Při tvoření v našem TOTEMovém ateliéru vás podpoří nadšené výtvarnice **Viki** a **Aisha** a budete-li chtít, přispějí také užitečnými výtvarnými tipy. Navrhnu, čemu se budete věnovat a společně si pak vychutnáte tvořivé chvíle.

V březnu se pokusíme o portrét. Přidáte se?

Rezervace nutná

27. 3. 2023 | 16:00

Na kus řeči s...

Hostem dalšího setkání s osobností bude **David Jakš**, který se před pár týdny ujal funkce ředitele Českého rozhlasu Plzeň a Českého rozhlasu Karlovy Vary. Před více než dvaceti lety v rozhlasu začínal jako reportér, posléze ho osud zavalil do České televize a do zahraniční redakce Českého rozhlasu. V posledních letech byl slyšet jako rozhlasový reportér z Číny a Thajska. David Jakš napsal i knížku o životě v Asii s názvem *Míř než kopnout si do psa*. Přijďte se nového rozhlasového ředitele na cokoli zeptat. Pořad připravuje a moderuje Stanislav Jurík.

Vstupné dobrovolné

28. 3. 2023 | 17:00

Jana Hrušková:

Toulání světem fantazie

Vernisáž výstavy

Srdečně zveme na výstavu obrazů s vesmírným, přírodním a hudebním motivem. Obrazy autorky pohladí po duši, po srdci, vyvolávají pocity něhy a krásy. Přijďte se o tom sami přesvědčit na vernisáž či po celou dobu, kdy bude výstava k vidění v TOTEMU, tedy do 12. 5. 2023.

29. 3. 2023 | 16:00

Oslavme Světový den vyprávění příběhů v TOTEMU

Pokud rádi vyprávíte nebo posloucháte příběhy a pokud rádi čtete knihy, věnujte s námi jedno březnové odpoledne společnému čtení a vyprávění příběhů na téma **Moje místo, můj příběh**. Naši TOTEMoví autoři vás potěší svými příběhy. Chceme propojit mladé i starší, nováčky i zkušené autory, klienty, zaměstnance i dobrovolníky...

Chcete-li se zapojit jako autoři, pošlete svůj text v rozsahu cca 1 strany A4 do 15. 3. 2023 na emailovou adresu vernerova@totemplzen.cz nebo jej přineste do TOTEMU.

Jaké je jeho místo a jeho příběh se můžete zeptat také plzeňského spisovatele **Martina Holého**, kterému v loňském roce vyšla kniha **Hostina Uroborova**. Zveme vás tedy na setkání plné příběhů a vyprávění.

Rezervace nutná

31. 3. 2023

Dobroty z kuchyně:

Metrové řezy

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 – metrové řezy. Recept bude přístupný na našem YouTube kanálu, kde se na něj bude moci podívat úplně každý. Tak co, dáte se také do pečení?

A ještě navíc...

Březen

IT kurzy

Ve spolupráci s dalšími organizacemi plánujeme na březen (a další jarní měsíce) různé IT kurzy, ať už se budou orientovat na chytrý telefon, tablet nebo počítač. Pokud byste o tyto kurzy měli zájem a chtěli se o nich dozvědět víc, kontaktujte **Janu Pittnerovou**, tel.: 777 980 462, e-mail: pittnerova@totemplzen.cz.

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?

24. 3. 2023

TOTEMový rozcestník na duben 2023

Na dubnové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na duben, nejdříve tedy **24. 3. 2023**.