


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 → **Dubnový 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.

1. 4.	9:00–15:00	Uklidíme Česko	
4. 4., 11. 4., 18. 4. a 25. 4.	15:30–16:30	Čtenářský klub s Blau	
4. 4., 6. 4., 13. 4., 17. 4., 18. 4., 20. 4. a 24. 4.	různé časy	IT konzultace pro seniory	
5. 4. a 19. 4.	16:00–18:00	Hravá kavárna	
5. 4. a 19. 4.	16:00–18:00	Dobrokavárna	
6. 4.	dopoledne	Selský dvůr U Matoušů – venkovská idyla uprostřed města Exkurze	
6. 4. a 20. 4.	14:00	Minigolf v Křimicích	
6. 4. a 20. 4.	různé časy	Konzultace k rodokmenům	
12. 4.	celý den	Do středověké osady pod Knižskou skálou NW výlet	
12. 4.	18:00	Jarní koncert sboru KOST	
13. 4.	17:00	Filipíny Cestovatelská přednáška s promítáním	
14. 4.	dopoledne	Jak se změnila tvář Světovaru? Exkurze	
15. 4.		Sigmondova stezka Výlet pro rodiny s dětmi	

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

17. 4.	15:00–16:30	Kreslení pro každého Výtvarný klub	
18. 4.	celý den	Sochařskou stezkou do Domažlic Turistický výlet s Ivanou a Mirkou	
18. 4.	15:00–17:00	Hudební odpoledne se Seniorkapelou	
20. 4.	17:00	Městské lázně v Plzni Přednáška s promítáním	
21. 4.	celý den	Nejen za vodou do Spáleného Poříčí Přírodovědná vycházka	
22. 4.	celý den	Z Chocenic do Ždírcce Výlet s Evou	
24. 4.	9:00	Setkání s kubismem Přednáška	
24. 4.	13:00	Pohybový klub s Mirkou Kudrnovou	
24. 4.	16:00	Na kus řeči s...	
24. 4.	18:00	Muzikanti napříč generacemi	
25. 4.	17:00–19:00	Language Café	
25. 4.		Anglická / německá / španělská konverzace s Blau a Hannah	
27. 4.	odpoledne	Arboretum Sofronka Exkurze	
28. 4.		Dobroty z kuchyně: Borůvkový koláč Videorecept	

A ještě navíc...

duben	Počítačový kurz pro začátečníky	
po domluvě	Konzultace pro seniory a jejich blízké	

1. 4. 2023 | 9:00–15:00

Uklidíme Česko

Máte chuť udělat něco pro svoje okolí, pro přírodu, pro město, pro budoucnost? Pak společně s námi můžete pomoci vyčistit přírodu okolo nás a zbavit ji odpadků, které v celé jejich „kráse“ ukazují jarní sluníčko. **1. 4. 2023** se můžete s TOTEMem zapojit do velkého jarního úklidu v rámci celorepublikové akce **Uklidíme Česko**.

V TOTEMu Bolevec získáte v čase **9:00–11:00 hod.** pomůcky k úklidu, domluven je i odvoz sesbíraných odpadků. Není to žádný apríl. Chcete-li přírodě trochu pomoci, pojďte do toho s námi.

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

Rezervace nutná

4. 4., 11. 4., 18. 4. a 25. 4. 2023 |
15:30–16:30

Čtenářský klub s Blau

Blau, naše dobrovolnice z Katalánska, si na dubnové úterky připravila čtenářský klub. Vychutnáme si spolu šálek čaje i malé občerstvení u společného čtení krátkých povídek v angličtině. Ty nás rozesmějí, přivedou k zamyšlení a hlavně nám přinesou potěšení ze čtení. Nakonec si popovídáme o tom, co jsme přečetli.

Reading club: We will enjoy a cup of tea and some snacks while reading stories in English that will make us laugh, think and enjoy the pleasure of reading. Afterwards we will talk about what we read.

Rezervace nutná

4. 4., 6. 4., 13. 4., 17. 4., 18. 4., 20. 4.
a 24. 4. | 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:

- **4. 4. 2023 v čase 16:00–19:00 hod.** (lektor Petr Stejskal)
- **6. 4. 2023 v čase 8:00–10:00 hod.** (lektor Michal Kolář) a **16:00 – 18:00 hod.** (lektor Lukáš Olšovský)
- **13. 4. 2023 v čase 8:00–10:00 hod.** (lektor Michal Kolář) a **13:00–15:00 hod.** (lektor Dalibor Hnetila)
- **17. 4. 2023 v čase 9:00–12:00 hod.** (lektor František Koláčný)
- **18. 4. 2023 v čase 16:00–19:00 hod.** (lektor Petr Stejskal)
- **20. 4. 2023 v čase 13:00–15:00 hod.** (lektor Dalibor Hnetila)
- **24. 4. 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

5. 4. a 19. 4. 2023 | 16:00–18:00

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**.

5. 4. a 19. 4. 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

6. 4. 2023 | dopoledne Selský dvůr U Matoušů – venkovská idyla uprostřed města

Exkurze

Jako zázrakem se uprostřed plzeňského panelového sídliště zachoval kousek vesnické zástavby. Selský dvůr U Matoušů dominuje Bolevecké návsi a nabízí nahlédnutí, jak se žilo sedlákům v okolí Plzně, jak prožívali běžné každoroční činnosti, a v neposlední řadě tvoří klidnou oázu v bouřlivém městě. Pojdte s námi toto jedinečné místo navštívit a dozvědět se, jak se dříve žilo. Přístupný bude nejen dvůr s expozicemi ve stodole, stájích a sýpce, ale těšit se můžete také na komentovanou prohlídku obytného stavení, které bude velikonočně vyzdobeno, a dozvíte se také zajímavé informace o velikonočních tradicích a zvycích. Bližší informace při přihlášení.

Vstupné 120 Kč (dospělí) / 100 Kč (senioři 65+) / 40 Kč (děti 6–17 let)

Rezervace nutná

6. 4. a 20. 4. 2023 | 14:00 Minigolf v Křimicích

Nabízíme vám možnost zahrát si minigolf v příjemném prostředí rybářské restaurace Roští u řeky Mže v Plzni Křimicích. Areál se nachází nedaleko zastávky MHD (trolejbus č. 11, Zámecké náměstí). Sejdeme se až na místě, tedy přímo v Křimicích před areálem restaurace. Bude možnost zakoupit si i občerstvení. Minigolfové hole a míčky se půjčují na místě.

Rezervace nutná | Poplatek 30 Kč / os.

6. 4. a 20. 4. 2023 | různé časy Konzultace k rodokmenům

Po lednové přednášce, která nás uvedla do tajů tvorby rodokmenu, nabízíme v dubnu **individuální konzultace** těm, kteří už s rodokmenem začali a narazili na nějakou potíž, nebo těm, kteří stojí na začátku jeho tvorby. Poradíme vám, jak začít s konkrétním vytvářením rodokmenu, případně pomůžeme se čtením pramenů či s řešením konkrétních problémů. Rezervujte si hodinu času naší dobrovolnice **Evy Němečkové**, která od r. 2016 pracuje jako odborná archivářka ve Státním okresním archivu Plzeň-sever se sídlem v Plasích.

Rezervace nutná

12. 4. 2023 | celý den Do středověké osady pod Knižskou skálou NW výlet

Jste příznivci nordicwalkingových vycházek a chcete svoje hole „provětrat“ i mimo Plzeň? Vydejte se s námi na **Knižskou skálu**, která je podle některých doslova nabitá pozitivní silou. Ať už tomu věříte nebo ne, je to krásný kousek přírody. U skály také před časem vyrostla středověká osada pro film Zbojník. Tenhle výlet je zamýšlený pro účastníky TOTEMového hůlkování a trasa je cca **11 km dlouhá** (pozn.: pro skupinu Relax je možná kratší varianta trasy – cca 6,5 km). Budou-li volná místa, můžou se přidat i ti, kteří sice nejsou fanoušky NW chůze, ale jsou nadšenými (a zdatnými) výletníky. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

12. 4. 2023 | 18:00 Jarní koncert sboru KOST

Srdečně zveme na koncert hudebního sboru KOST, při kterém zpěvem a tancem přivítáme jaro. Sbor pod vedením sbormistryně **Hany Šlégrové** a za klavírního doprovodu **Lucie Popovičové** zazpívá směs lidových a umělých písní, v premiéře uslyšíte řadu lidových skladeb, které ještě nikde nezazněly. A těšit se můžete i na oblíbené sborové hity. Jako host vystoupí taneční soubor **Orient se Saidou**.

Vstupné dobrovolné

13. 4. 2023 | 17:00 Filipíny

Cestovatelská přednáška s promítáním

Filipínské ostrovy vypadají na fotkách cestovních kanceláří jako tropický ráj, ale jaká je jejich skutečná podoba? Země, ve které můžete s úžasem v očích prožít nádherná dobrodružství, ale také poznáte odvrácenou tvář rybolovu či turismu, a kde vedle luxusních hotelových resortů najdete rodiny žijící v rozpadlých chatrčích. Přijďte se přesvědčit, jaké to je cestovat šest týdnů po filipínských ostrovech na druhém konci planety. Cestovatelskou přednášku s promítáním si připravila **Ivona Janušková**.

Rezervace nutná | Vstupné dobrovolné

14. 4. 2023 | dopoledne

Jak se změnila tvář Světovaru?

Exkurze

Vydejte se s námi na kompletní prohlídku nově zrekonstruovaného areálu **bývalého pivovaru Světovar**, ze kterého se začátkem února stalo technologické centrum Plzně s názvem **TechTower**. V areálu najdete inovativní společnosti sídlící v místních kancelářích, velký multifunkční sál, sdílené kanceláře pro mladé inovátory, unikátní 10 m hlubokou nádrž pro trénink podvodních robotů nebo třeba galerii, ve které si můžete prohlédnout fotografie z doby největší slávy pivovaru Světovar. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

15. 4. 2023

Sigmondova stezka

Výlet pro rodiny s dětmi

Další z výletů našeho cyklu Plzeňské procházky, ve kterém vám chceme představit zajímavá zákoutí Plzně, kam se můžete vypravit s dětmi, nás zavede do lesů pod Krkavcem a do okolí některých Boleveckých rybníků. Zveme vás totiž na procházku po **Sigmondově naučné stezce**. Jarní les nás možná překvapí sasankami a blatouchy v údolí Boleveckého potoka, podíváme se do jeskyně loupežníků a zjistíme, jak se vyráběla kolomaz. Jste-li zvědaví a rádi objevujete něco nového, je tento výlet přesně pro vás. **Trasa je cca 7 km dlouhá a NENÍ vhodná 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

17. 4. 2023 | 15:00–16:30

Kreslení pro každého

Výtvarný klub

Baví vás kreslení a malování? Nebo vás láká vztít 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. Užijte si to! Při tvoření v našem TOTEMovém ateliéru vás podpoří nadšené výtvarnice **Viki** a **Aisha** a budete-li chtít, přispějí také užitečnými výtvarnými tipy. Navrhnou, čemu se budete věnovat a společně si pak vychutnáte tvořivé chvíle.

V dubnu se rozhlídneme z oken či z TOTEMové terasy a zkusíme zachytit krajinu výhledu. Přidáte se?

Rezervace nutná

18. 4. 2023

Sochařskou stezkou do Domažlic

Turistický výlet s Ivanou a Mirkou

V dubnu vyrazíme s **Ivanou a Mirkou** z obce Milavce na Baldovské návrší, kde se nachází památník bitvy u Domažlic. Odtud se vydáme „Sochařskou stezkou“ až do Domažlic. V Domažlicích můžeme navštívit Chodský hrad, kde najdete Muzeum Chodska, vyhlídkovou věž a Městské informační centrum Domažlice. **Trasa je cca 9 km dlouhá a vyžaduje fyzickou zdatnost** – nepůjde o městskou vycházku. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

18. 4. 2023 | 15:00–17:00

Hudební odpoledne se Seniorkapelou

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

20. 4. 2023 | 17:00

Městské lázně v Plzni

Přednáška s promítáním

Budova Městských lázní byla postavena v roce 1933 a sloužila téměř přesně 60 let. Dnes je to již 30 let, co chátrá, a tato skvělá stavba se nakonec stala ostudou města. V současnosti se připravuje její obnova a dostavba tak, aby sloužila plzeňské Západočeské galerii a dalším kulturním aktivitám. Znamý plzeňský architekt **Ing. arch. Jan Soukup** nás během své přednášky seznámí s historií veřejných lázní v Plzni a především s budovou Městských lázní, kterou Plzeňané znají z vlastní zkušenosti.

Rezervace nutná

21. 4. 2023 | celý den

Nejen za vodou do Spáleného Poříčí

Přírodovědná vycházka



Ve Spáleném Poříčí zamíříme nejprve k ekocentru, kde budeme mít možnost podívat se do místní záchranné stanice zvířat. Následně nás čeká asi **5kilometrová vycházka** kolem vodní nádrže Dolinka a dál přes louky do lesa Obecník. Cestou si budeme povídat o tom, jak funguje ekosystém louky, pole nebo lesa, kterými budeme procházet. O trochu víc se ale zaměříme na vodní ekosystémy – zjistíme, jak funguje říčka, malý potůček, menší vodní nádrž v zemědělské krajině nebo podobná nádrž v lese. Ukážeme si i ekologický vývoj nedávno vybudované vodní nádrže. Všimneme si zajímavých druhů rostlin, které při naší vycházce potkáme, a zkusíme odchytnout některé vodní organismy. Průvodcem nám bude **Ing. Petr Pelikán**. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná | Poplatek 40 Kč / os.

22. 4. 2023 | celý den

Z Chocenic do Ždírcce

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 Chocenic do Ždírcce. **Trasa je cca 13 km dlouhá**. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

24. 4. 2023 | 9:00

Setkání s kubismem

Přednáška



Máte rádi moderní malířství? Chcete se dovědět víc o výtvarných směrech, které se ve 20. století vystřídalily? Proč je jich tak mnoho? Je to jen bezbřehá svoboda, nebo je tu nějaký vývoj? Odpovědi na tyto otázky můžete najít v kurzu Akademie třetího věku, který chystáme od září 2023 a který se tematicky bude věnovat **malířství 20. století**. Nahlédnout do něj ovšem můžete už teď díky ochutnávkové lekci. Malířka a výtvarná pedagožka **Lydie Šloufová** se s vámi prostřednictvím bohaté obrazové dokumentace podělí o to, jak rozumět dílům Pabla Picassa, ale i Emila Filly a řady dalších českých autorů.

Rezervace nutná

24. 4. 2023 | 13:00

Pohybový klub s Mirkou Kudrnovou



Rozhýbejte se při dubnovém kondičním cvičení s **Mirkou Kudrnovou**. Krásně si protáhnete celé tělo při nenáročných cvicích vestoje nebo vsedě. Pohybový klub je určen těm, kteří v TOTEMU nemají příležitost cvičit pravidelně zdarma.

Rezervace nutná

24. 4. 2023 | 16:00

Na kus řeči s...

Hostem dalšího z pravidelných setkání s osobností bude **Ing. Ivana Bubeníčková**, starostka Městského obvodu Plzeň 1. Co si pomyslela v momentě, kdy bylo jasné, že se stane starostkou? Co jí baví na komunální politice? Kde náš obvod bota tlačí? Jak tráví svůj volný čas? Přijďte se zeptat na to, co vás zajímá o životě v našem obvodu! Pořad připravuje a moderuje Stanislav Jurík.

Vstupné dobrovolné

24. 4. 2023 | 18:00

Muzikanti napříč generacemi

Zveme na koncert rodiny, která je naladěná na jednu notu. Všichni účinkující jsou z jednoho rodinného klanu – teta, máma, táta a děti – a těšit se můžete na jejich společný program. Zahraje klavíristka **Barbora Prokopová**, korepetitorka a pedagožka na *plzeňské konzervatoři* a houslistka **Markéta Vokáčová**, zástupce vedoucího skupiny druhých houslí v *České filharmonii*. Předvede se také osmiletý **Tadeáš Prokop**, který už více než rok účinkuje v plzeňském muzikálu (diváci ho mohou vidat v muzikálu *Elisabeth* nebo ve *Fun Home*) a jeho pětiletý bráška **Matěj Prokop**, který ještě ani nechodí do školy, ale na violoncello hraje v *Břevnovské ZUŠ Jana Hanuše* už více než rok. Program doplní jejich tatínek **Jan Prokop**, který je vynikajícím kontrabasistou v *Ústřední hudbě Armády České republiky* a také v renomovaném komorním souboru *Barocco sempre giovane*.

Vstupné dobrovolné

25. 4. 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.

25. 4. 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. 4. 2023 | odpoledne

Arboretum Sofronka

Exkurze

Arboretum Sofronka původně vzniklo jako výzkumné pracoviště. Jeho cílem bylo šlechtění borovic. Zakladatel Sofronky **Karel Kaňák** zde nechal vysadit více než 60 různých druhů borovic z celého světa a do současné doby jich zde roste okolo 40. Vznikla tak zcela ojedinělá sbírka, kterou dnes mohou obdivovat návštěvníci. V posledních letech se Sofronka stala místem, na které míří mnoho lidí z celého regionu. Nalezneme tu stezku o borovicích, včelí stezku, prosklený úl, domek pro apiterapii a oboru s daňky, která je během roku pro veřejnost nepřístupná (my tam však budeme

moci nahlédnout). Pojdme společně objevovat kouzlo tohoto krásného místa. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

28. 4. 2023

Dobroty z kuchyně: Borůvkový koláč

Videorecept

Také vám chutnají zákusky z TOTEMové kavárny Kafíčko? 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 – borůvkový koláč. 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...

Duben

Počítačový kurz pro začátečníky

Máte doma notebook, ale neumíte na něm pracovat? Bojíte se, abyste na klávesnici nezmačkli něco špatně? Pak právě pro vás jsme ve spolupráci s lektorem **Lukášem Olšovským** připravili **PC kurz pro začátečníky**. Kurz bude probíhat 4 týdny po sobě v následujících termínech:

- **středa 5. 4. 2023 v čase 16:00–18:00 hod.**
- **úterý 11. 4. 2023 v čase 16:00–18:00 hod.**
- **středa 19. 4. 2023 v čase 16:00–18:00 hod.**
- **úterý 25. 4. 2023 v čase 16:00–18:00 hod.**

Kurz je zdarma a **je určen pro začátečníky**. Pracovat budeme výhradně na našich noteboocích.

Rezervace nutná

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?

28. 4. 2023

TOTEMový rozcestník na květen 2023

Na květnové akci je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na květen, nejdříve tedy **28. 4. 2023**.