

5. 9., 7. 9., 11. 9., 12. 9., 14. 9., 19. 9., 21. 9., 25. 9. a 26. 9.	různé časy	IT konzultace pro seniory	®
5. 9.	17:30–18:30	Power jóga Ukázková lekce	®
6. 9. a 22. 9.	14:00	Minigolf v Křimicích	®
8. 9., 11. 9. a 12. 9.	různé časy	Zápisy do TOTEMových aktivit 2023/2024	
11. 9.	17:00	TOTEM Art: Zase doma v TOTEMu Vernisáž výstavy	
11. 9.	17:00–18:00	Power jóga Ukázková lekce	®
14. 9.	16:30–18:30	Trojúhelníkové aranže z letních květin Aranžovací workshop	®
16. 9.		Turnaj v pétanquu	®
16. 9.		Na Hůrku do Starého Plzece Výlet pro rodiny s dětmi	®
18. 9.	13:00	Telekomunikační akademie: Barevné linky, tísňová volání a hlasové služby aneb Aby vás účet za telefon nezruinoval Přednáška	®
18. 9.	14:30	Slavnostní zahájení TOTEMové sezóny 2023/2024	
19. 9.	celý den	Přes knižskou skálu do Nebílov Turistický výlet s Ivanou a Mirkou	®
19. 9.	17:00–19:00	Language Café	
21. 9.	17:00	Cesta kolem Islandu za 10 dní Cestovatelské promítání	®
23. 9.	celý den	Kolem Kdyně Výlet s Evou	®
25. 9.	16:00	Na kus řeči s...	




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

27. 9.	13:00–14:00	Pohybový klub s Míšou Rubášovou	
27. 9.	15:00–18:00	Hravá kavárna	
27. 9.	16:00–18:00	Dobrokavárna	
29. 9.		Dobroty z kuchyně: Šlehačková roláda Videorecept	

A ještě navíc...

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

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 → **Zářijový 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.

5. 9., 7. 9., 11. 9., 12. 9., 14. 9., 19. 9., 21. 9., 25. 9. a 26. 9. 2023 | 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:


- **5. 9. 2023 v čase 9:00–12:00 hod.**
(lektor Radek Volf) a **16:00–19:00 hod.**
(lektor Petr Stejskal)
- **7. 9. 2023 v čase 8:00–10:00 hod.**
(lektor Michal Kolář), **10:00–12:00 hod.**
(lektor Dalibor Hnetila) a **16:00–18:00 hod.**
(lektor Lukáš Olšovský)
- **11. 9. 2023 v čase 8:00–12:00 hod.**
(lektor František Koláčný)
- **12. 9. 2023 v čase 16:00–18:00 hod.**
(lektor Lukáš Olšovský)
- **14. 9. 2023 v čase 8:00–10:00 hod.**
(lektor Michal Kolář)
- **19. 9. 2023 v čase 9:00–12:00 hod.**
(lektor Radek Volf) a **16:00–19:00 hod.**
(lektor Petr Stejskal)
- **21. 9. 2023 v čase 8:00–10:00 hod.**
(lektor Michal Kolář), **10:00–12:00 hod.**
(lektor Dalibor Hnetila) a **16:00–18:00 hod.**
(lektor Lukáš Olšovský)
- **25. 9. 2023 v čase 8:00–12:00 hod.**
(lektor František Koláčný)
- **26. 9. 2023 v čase 16:00–18:00 hod.**
(lektor Lukáš Olšovský)

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. 9. 2023 | 17:30–18:30 hod.

Power jóga

Ukázková lekce 

Přijďte si vyzkoušet **power jógu**, novou pohybovou aktivitu, která bude součástí TOTEMové nabídky pravidelných aktivit v Bolevci. Jóga je známá svými skvělými účinky na fyzickou i psychickou stránku našeho těla, o čemž se společně přesvědčíme. Protáhneme a posílíme celé tělo, projdeme si společně pozice ve stoji, v sedu i v lehu.

Rezervace nutná | Poplatek 50 Kč / os.

6. 9. a 22. 9. 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 výborné občerstvení. Minigolfové hole a míčky se půjčují na místě.

Rezervace nutná | Poplatek 30 Kč / os.

8. 9., 11. 9., 12. 9. 2023 | různé časy

Zápisy do TOTEMových aktivit 2023/2024

Zápisy stávajících klientů do pravidelných aktivit, které v předchozím období v TOTEMu v Bolevci navštěvovali, proběhnou ve dnech:

- **pátek 8. 9. 2023 v čase 9:00–15:00 hod.**
- **pondělí 11. 9. 2023 v čase 9:00–18:00 hod.**

Zápisy nových klientů a stávajících klientů do nově vybraných TOTEMových aktivit v Bolevci proběhnou dne:

- **úterý 12. 9. 2023 v čase 9:00–18:00 hod.**

11. 9. 2023 | 17:00

TOTEM Art:

Zase doma v TOTEMu

Vernisáž výstavy

Prázdniny nám skončily a naše skupina je tu opět se svou tradiční výstavou, kterou představí na společné vernisáži. Výstava bude v TOTEMu k vidění do 20. 10. 2023.

11. 9. 2023 | 17:00–18:00 hod.

Power jóga

Ukázková lekce



Přijďte si vyzkoušet **power jógu**, novou pohybovou aktivitu, která bude součástí TOTEMové nabídky pravidelných aktivit v Bolevci. Jóga je známá svými skvělými účinky na fyzickou i psychickou stránku našeho těla, o čemž se společně přesvědčíme. Protáhneme a posílíme celé tělo, projdeme si společně pozice ve stoji, v sedu i v lehu.

Rezervace nutná | Poplatek 50 Kč / os.

14. 9. 2023 | 16:30–18:30

Trojúhelníkové aranže z letních květin

Aranžovací workshop



Opět po roce srdečně zveme na aranžovací dílnu, kde si pod vedením **Magdaleny Drnkové** vyrobíte květinovou výzdobu na stůl. Při dílně si zopakujeme základy aranžovací práce, a pak už podobné aranžmá zvládnete tvořit z aktuálně dostupných květin či rostlin. S sebou si vezměte jakoukoli skleněnou nebo porcelánovou misku velikosti kompotové misky či popelníku a zahradnické nůžky (máte-li je). Veškerý další materiál bude k dispozici v dostatečném množství. Pokud byste chtěli donést nějaké vlastní zahradní květiny, luční kvítí pro větší výběr, určitě je to možné.

Rezervace nutná | Poplatek 50 Kč / os.

16. 9. 2023

Turnaj v pétanquu



Ve spolupráci s **PK Svojkovice Brod** a dalšími zástupci pétanquových klubů ze západních Čech srdečně zveme na turnaj v pétanquu. Přivítá nás krásný sportovní areál v Dobřanech, kde se můžete těšit na příjemně strávený den ve společnosti podobně naladěných lidí. Hledáme **dvoučlenné týmy** – na věku hráčů nesejde, hrát můžou děti, lidé v aktivním věku, ale zrovna tak i senioři. Vítáno bude mezigenerační složení týmu – užijte si společný den se svými rodiči, prarodiči, vnoučaty, dětmi... Přihlášky přijímáme do naplnění kapacity turnaje.

Kontakt pro podrobnosti a přihlášení:

Eva Smolíková, email: rezervace@totemplzen.cz, tel.: 777 343 580

(přihlášky k vyzvednutí a k odevzdání na recepci TOTEM, z.s., Kaznějovská 51, Plzeň)

Rezervace nutná

16. 9. 2023

Na Hůrku do Starého Plzně

Výlet pro rodiny s dětmi



V počínajícím babím létě vás zveme na výpravu do blízkého okolí Plzně, **na Hůrku ve Starém Plzenci**. Projdeme se k rotundě sv. Petra a Pavla i ke zbytkům starého hradiště, vychutnáme si krásný výhled a projdeme si část staroplzenecké naučné stezky. Těšíme se na další společný výlet. **Trasa je cca 3,5 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

18. 9. 2023 | 13:00

Telekomunikační akademie: Barevné linky, tísňová volání a hlasové služby aneb Aby vás účet za telefon nezruinoval

Přednáška



Zkusíte se lépe zorientovat ve svých možnostech a právech v oblasti telekomunikace? Přednáška Telekomunikační akademie, která je preventivně-educativním projektem Českého telekomunikačního úřadu, vám v tom pomůže.

Pojem **barevné linky** jste jistě už někdy zaslechli a není vám zcela neznámý. Do barevných skupin se jednotlivá čísla rozdělují na základě prvního trojčíslí. Při přednášce zjistíte, jaké barevné linky rozlišujeme a jak z konkrétního telefonního čísla poznáte, kolik hovor či zaslání SMS na takovou linku bude stát. Věnovat se budeme i voláním na tísňové linky a dalším možnostem, jak si přivolat pomoc. V neposlední řadě vysvětlíme, jaký je rozdíl mezi voláním do zahraničí a roamingem. Na závěr uvedeme i rady, co se dá dělat, když nesouhlasíte s vyúčtováním od operátora.

Rezervace nutná

18. 9. 2023 | 14:30

Slavnostní zahájení TOTEMové sezóny 2023/2024

Srdečně zveme na zahájení TOTEMové sezóny, posezení a připravený kulturní program. Těšíme se po létě na naše stálé klienty, ale zváni jsou i ti, kteří by se k naší TOTEMové rodině chtěli teprve přidat.

19. 9. 2023 | celý den

Přes Knižskou skálu do Nebílov Turistický výlet s Ivanou a Mirkou

V září vyrazíme s **Ivanou a Mirkou** z obce Řeňče přes Knižskou skálu, Netunice a Prusiny do Nebílov. V cíli si můžeme prohlédnout zámek v Nebílovech nebo přilehlé nádvoří, kapli, galerii a zahradu. Trasa je **cca 10 km dlouhá a vyžaduje fyzickou zdatnost**, nepůjde o městskou vycházku. Bližší informace po přihlášení.

Rezervace nutná

19. 9. 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 roditelými 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.

21. 9. 2023 | 17:00

Cesta kolem Islandu za 10 dní Cestovatelské promítání

Nechte se unášet nádhernou islandskou přírodou. Tu si během desetidenní výpravy na Island užíval **Adam Hečl**, který se o své cestovatelské zážitky a fotografie rád podělí. Výstupy na sopky pokryté sněhem, termální prameny, výstupy na ledovce, Duhové hory, spousta vodopádů... Island – zemi ohně a ledu – vám představí v celé jeho přírodní kráse.

Rezervace nutná | Vstupné dobrovolné

23. 9. 2023 | celý den

Kolem Kdyně

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 kolem Kdyně. **Trasa je cca 14 km dlouhá**. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

25. 9. 2023 | 16:00

Na kus řeči s...

Srdečně zveme na první z řady dvanáctého ročníku tradičních besed, kam pozvání tentokrát přijala **doc. MUDr. Milada Emmerová, CSc.** Povídat si budeme nejen o její profesní dráze lékařky, političky, ministryně zdravotnictví, hejtmanky, ale také o jejích koníčcích a životě v Plzni. Pořad připravuje a moderuje Stanislav Jurík.

Vstupné dobrovolné

27. 9. 2023 | 13:00

Pohybový klub s Míšou Rubášovou

V září při cvičení s **Míšou Rubášovou** rozproudíme dech, protáhneme celé tělo od hlavy až po konečky prstů, rozhýbeme a uvolníme klouby. Trochu nám k tomu pomůže i netradiční cvičební pomůcka – dřevěná tyč (a nejen ona). Pohybový klub je určen těm, kteří v TOTEMU nemají příležitost cvičit pravidelně zdarma.

Rezervace nutná

27. 9. 2023 | 15:00–18:00

Hravá kavárna

Dokážete sestavit slovo za nejvíce bodů? Případně dorazit s figurkou 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**.

27. 9. 2023 | 16:00–18:00

Dobrokovárna

Přemýšlíte nad dobrovolnickou činností, ale nevíte, jak začít? Chcete pomáhat dětem, seniorům nebo narázově 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

29. 9. 2023

Dobroty z kuchyně: Šlehačková roláda

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 – šlehačková roláda. 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...

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?

29. 9. 2023

TOTEMový rozcestník na říjen 2023

Na říjnové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na říjen, nejdříve tedy **29. 9. 2023**.