

každé pondělí a úterý	různé časy	Saunovací den v TOTEMu	®
2. 10., 6. 10., 10. 10., 11. 10., 17. 10., 18. 10., 23. 10., 24. 10. a 30. 10.	různé časy	IT konzultace pro seniory	®
3. 10.	dopoledne	Dveře rotundy se otevírají Komentované prohlídky rotundy sv. Petra a Pavla a kostela Narození Panny Marie ve Starém Plzenci	®
3. 10.	17:00	Milada Langová: Kouzla nebeských zrcadel aneb Tajemství Boleveckých rybníků Vernisáž výstavy spojená s besedou	®
6. 10.	19:00	Slavnostní zahájení Třetího festivalu: Koncert v kostele Nanebevzetí Panny Marie	
7. 10.	celý den	Z Kladrub do Stříbra Turistický výlet s Evou	®
9. 10.	18:00–20:00	Quizuj v TOTEMu	®
10. 10.	15:00–16:30	O Křimicích a Lobkowicz Beseda	®
10. 10.	15:00	Odpoledne s muzikou Taneční odpoledne	®
11. 10. a 25. 10.	15:00–18:00	Hravá kavárna	
11. 10.	16:00–18:00	Dobrokavárna	®
14. 10.		Bukovec a Zábělá Výlet pro rodiny s dětmi	®
16. 10.	8:00–12:00	Jak na tablet a chytrý telefon Jednorázový seminář pro začátečníky	®
16. 10.	13:00–14:00	Pohybový klub s Mirkou Kudrnovou	®
16. 10.	17:00	Němejcův atelier „K“: Náš přítel štětec Vernisáž výstavy	

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. 10.	15:00–17:00	Hudební odpoledne se Seniorkapelou	
18. 10.	dopoledne	Bezobratlí kolem nás Komentovaná prohlídka výstavy	
23. 10.	19:00	Tuten Swing Koncert	
24. 10.	10:00	Apokalypsa a umění v českých zemích Komentovaná prohlídka výstavy	
24. 10.	17:00–19:00	Language Café	
25. 10.	16:00	Toulky japonskými řemesly Beseda s ochutnávkou	
25. 10.	16:00–18:00	Dobrokovárna	
25. 10.		Anglická konverzace s Lailou	
27. 10.	10:00 nebo 13:00	Knižní notýsky Tvořivý workshop pro (pra)rodiče s dětmi či vnoučaty	
30. 10.	16:00	Na kus řeči s...	
31. 10.		Dobroty z kuchyně: Vitacitový řez Videorecept	


A ještě navíc...

30. 10.	16:00–19:00	Práce s vnitřními hranicemi Workshop pro dobrovolníky	
po domluvě		Konzultace pro seniory a jejich blízké	

Začátkem listopadu...

1. 11.	16:00	Tři v jednom Divadelní představení	
--------	-------	--	---

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? Vídea se budou otevírat postupně podle plánovaného data a budou k dispozici na **TOTEMovém YouTube kanálu** <https://1url.cz/@totemplzen> v sekci Playlisty → **Říjnový 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.

Každé pondělí a úterý | různé časy Saunovací den v TOTEMu

Podzimní sezóna klepe na dveře a s ní se otevírá TOTEMová sauna. Nechte se v zamračených dnech prohřát v naší krásné finské či infrasauně (každému, co vyhovuje), podpořte 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 uzavřená 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

2. 10., 6. 10., 10. 10., 11. 10., 17. 10., 18. 10., 23. 10., 24. 10. a 30. 10. 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:

- **2. 10. 2023 v čase 8:00–10:00 hod.** (lektor Michal Kolář)
- **6. 10. 2023 v čase 10:00–12:00 hod.** (lektor Dalibor Hnetila)
- **10. 10. 2023 v čase 16:00–19:00 hod.** (lektor Petr Stejskal)
- **11. 10. 2023 v čase 8:00–12:00 hod.** (lektor František Koláčný)
- **17. 10. 2023 v čase 9:00–12:00 hod.** (lektor Radek Volf)
- **18. 10. 2023 v čase 10:00–12:00 hod.** (lektor Dalibor Hnetila)

- **23. 10. 2023 v čase 8:00–10:00 hod.** (lektor Michal Kolář)
- **24. 10. 2023 v čase 16:00–19:00 hod.** (lektor Petr Stejskal)
- **30. 10. 2023 v čase 8:00–12:00 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

3. 10. 2023 | dopoledne Dveře rotundy se otevírají Komentované prohlídky rotundy sv. Petra a Pavla a kostela Narození Panny Marie ve Starém Plzenci

Ikonickou stavbu rotundy ve Starém Plzenci známe úplně všichni, ale byli jste už někdy uvnitř? Nejstarší dochovanou církevní památku západních Čech, která tu stojí už devět století, prostě musíte vidět. Čeká nás krátká komentovaná prohlídka uvnitř, nádherný výhled venku a jako třešnička na podzimním dortu návštěva krásného kostela Narození Panny Marie.

Rezervace nutná | Vstupné 40 Kč / os.

3. 10. 2023 | 17:00 Milada Langová: Kouzla nebeských zrcadel aneb Tajemství Boleveckých rybníků Vernisáž výstavy spojená s besedou

Srdečně zveme na výstavu fotografií rybníků, které máme v blízkém okolí a mnozí z vás ve svém srdci. Vernisáž výstavy fotografií Milady Langové bude spojená s besedou Taťány Kořenkové, která bude povídat nejen o historii nedalekých rybníků.

Rezervace nutná

6. 10. 2023 | 19:00 Slavnostní zahájení Třetího festivalu: Koncert v kostele Nanebevzetí Panny Marie

Srdečně zveme na slavnostní zahájení Třetího festivalu – setkání aktivních seniorů, který jednou za dva roky TOTEM pořádá. Letos se chystá osmý ročník. Těšit se můžete na hudební vystoupení několika seniorských sborů z celé České republiky.

Z TOTEMových souborů v rámci tohoto zahájení pod vedením Miroslavy Kudrnové a za hudebního doprovodu Gayané Botoyan vystoupí **Jamáček**. Zahájení se koná v kostele Nanebevzetí Panny Marie, Františkánská 11, Plzeň.

7. 10. 2023 | celý den Z Kladrub do Stříbra Turistický 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 Kladrub do Stříbra. **Trasa je cca 11 km dlouhá, se stoupáními**. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

9. 10. 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 4–5 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.

Rezervace nutná | Startovné 60 Kč / hráč

10. 10. 2023 | 15:00–16:30 O Křimicích a Lobkowicz Beseda



Křimice jsou k nám poměrně blízko, avšak nebudeme daleko od pravdy, pokud si troufneme tvrdit, že toho o nich tolik nevíme. Srdečně vás proto zveme na besedu se **Zdeňkem Flaišmanem**, pro kterého jsou obě témata z názvu zálibou. Přijďte si poslechnout jeho povídání a podiskutovat o tom, co vás k tématu bude zajímat.

Rezervace nutná

10. 10. 2023 | 15:00 Odpoledne s muzikou Taneční odpoledne



Městský obvod Plzeň 1 a TOTEM srdečně zvou na hudební vystoupení **Dua Ivet & Pavel Holubovi**. Věříme, že jejich úžasné melodie vás nadzvednou ze židle a přivedou na taneční parket.

Členové Klubu Jednička si své místo rezervují od 2. 10. 2023 na Úřadu MO Plzeň 1, alej Svobody

60, v kanceláři 111. Ostatní zájemci si místo rezervují v TOTEMu, Kaznějovská 51.

Rezervace nutná

11. 10. a 25. 10. 2023 | 15:00–18:00 Hravá kavárna

Kdo si hraje, nezlobí. Platnost tohoto úloví si můžete ověřit v TOTEMu pravidelně ve středu jednou za čtrnáct dní při Hravé kavárně. 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.**

11. 10. 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

14. 10. 2023 Bukovec a Zábělá Výlet pro rodiny s dětmi



Další z výletů našeho cyklu Plzeňské procházky, ve kterém vám představujeme zajímavá zákoutí Plzně, kam se můžete vydat s dětmi, nás zavede do Bukovce a do Zábělé. Projdeme si část přírodního parku Horní Berounka, z výšky se podíváme na řeku a užijeme si krásy podzimního lesa. V tomto podzimním čase jsou Bukovec a Zábělá nejkrásnější. Nevěříte? Pojdte se o tom přesvědčit s námi. Trasa je **cca 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

16. 10. 2023 | 8:00–12:00 Jak na tablet a chytrý telefon (pro začátečníky) Jednorázový seminář



Je vám **65 a více let, máte svůj chytrý telefon nebo tablet a chcete se zdokonalit v jeho používání?** Pak právě pro vás jsme ve spolupráci

s Moudrou sovičkou připravili seminář s lektorkou **Ing. Lucíí Linzmaierovou**. A co se naučíte? Základní ovládání a nastavení telefonu, zavolat a uložit si nový kontakt, poslat zprávu jako SMS i přes WhatsApp, pracovat s mapou, vyhledat místo nebo naplánovat trasu, vyfotit a poslat fotku, jak nainstalovat novou aplikaci, jak vyhledávat užitečné informace na internetu.

Seminář je zdarma a je vhodný i pro úplně začátečníky. Chytré zařízení (tablet, chytrý telefon) si dostatečně nabitě přineste s sebou.

Rezervace nutná

16. 10. 2023 | 13:00

Pohybový klub s Mirkou Kudrnovou



Přijďte se rozhýbat při říjnovém kondičním cvičení s **Mirkou Kudrnovou**. Krásně si protáhnete celé tělo při nenáročných cvičích vestoje nebo vsedě. Pohybový klub je určen těm, kteří v TOTEMu nemají příležitost cvičit pravidelně zdarma.

Rezervace nutná

16. 10. 2023 | 17:00

Němejcův atelier „K“: Náš přítel štětce Vernisáž výstavy

Zveme na výstavu skupiny čtrnácti výtvarníků, kteří společně tvoří v Nepomuku. Setkávají se od září 2010 v malířském ateliéru v podkroví, a jak říkají, vytváří tam obrázky z Němejcovy půdy. Přijďte se do TOTEMu podívat na výstavu, která potrvá do 8. 12. 2023.

17. 10. 2023 | 15:00–17:00

Hudební odpoledne se Seniorkapelou

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

18. 10. 2023 | dopoledne

Bezobratlí kolem nás

Komentovaná prohlídka výstavy



Chtěli byste nahlédnout do hnízda čmeláků? Věděli jste, že vodní brouky je možné chovat doma v akváriu? Víte, jak entomologové hmyz loví? Zavítejte s námi do Západočeského muzea na výstavu věnovanou bezobratlým živočichům – setkáte se s motýly, brouky, mravenci nebo třeba s pavouky. Entomologické sbírky doplňují živé exempláře v teráriích a akváriích a také krásné dřevěné modely řezbářky Lucie Šroubkové. **Vstupné 60 Kč / os. (základní), 30 Kč / os. (snížené) + poplatek 30 Kč za komentovanou prohlídku.**

Rezervace nutná

23. 10. 2023 | 19:00

Tuten Swing Koncert

Akademie nadání, z.s. a TOTEM, z.s. srdečně zvou na **koncert kapely Tuten Swing**. Uslyšíte swingové písničky 30. až 60. let (z těch českých jistě znáte Slunečnici, Dívku k rytmu zrozenou, Š-Š-Š). Výtěžek z dobrovolného vstupného půjde na podporu činnosti Akademie nadání pečující o dvakrát výjimečné děti a jejich rodiny.

Vstupné dobrovolné

24. 10. 2023 | 10:00

Apokalypsa a umění v českých zemích

Komentovaná prohlídka výstavy



„...a viděl jsem nové nebe a novou zemi...“
Apokalypsa není jen pohroma a zkáza světa, je to i nový, neznámý začátek a v umění je to silné téma naděje, obnovy, útěchy a evoluce nových světů. **Výstava v Masných krámech** představí tyto inspirace ve výtvarném umění a hudbě v širokém rozpětí od středověku až do současnosti. Čekají nás klasická i moderní díla a samozřejmě průvodní slovo a milá společnost **Mgr. Jiřího Hlobila**.

Rezervace nutná | Vstupné 25 Kč / os.

24. 10. 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 stanoviště s rodilými mluvčími nebo lektory světových jazyků. 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, living or staying currently in Pilsen? Or are you local, speaking any foreign language? Do you want to meet like-minded people and exchange your language skills while having tea or coffee? If your answers are YES, don't wait any longer 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 to, you will find one week ahead on our website: www.totemplzen.cz, on FB (Language Café) or contact Jesika Holub Stockertová on email: languagecafe@totemplzen.cz.

25. 10. 2023 | 16:00

Toulky japonskými řemesly

Beseda s ochutnávkou



Víte, jak se vyrábí papír washi, z čeho je červený lak na lakované výrobky a kolik práce dá vyrobit katanu? O tom všem si budeme povídat při této besedě. Jako vždy si Japonsko přiblížíme také díky ochutnávkě a ukázkám japonských výrobků.

Rezervace nutná

25. 10. 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.

Při této Dobrokovárně budeme připravovat akci Sv. Martin v TOTEMu.

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

Rezervace nutná

25. 10. 2023

Anglická konverzace s Lailou



TOTEMová dobrovolnice **Laila** z Německa připravila pro anglicky mluvící nové konverzační video, u kterého můžete svoji znalost cizího jazyka využít, procvičit nebo se naučit nové výrazy a zase se v jazyce o kousek posunout. Vyzkoušejte a třeba pak doporučte svým známým!

27. 10. 2023 | 10:00 nebo 13:00

Knižní notýsky

Tvořivý workshop pro (pra)rodiče s dětmi či vnoučaty



Využijte čas podzimních prázdnin a přijďte si se svými dětmi či vnoučaty do TOTEMu vytvořit zajímavé notýsky na vzpomínky, zápisky, či fotky pod vedením **Jany Trnkové**. Naučíme vás jednoduchou a přitom efektní knižní vazbu, vytvoříte si notýsek pro sebe, dárek pro někoho blízkého. Všechn materiál bude na místě k dispozici. Vhodné pro děti od 5 let.

Rezervace nutná | Poplatek 100 Kč / dospělý

30. 10. 2023 | 16:00

Na kus řeči s...

Srdečně vás zveme na tradiční besedu, ve které bude hostem **Jana Potužáková**, někdejší dlouholetá ředitelka Západočeské galerie v Plzni i předsedkyně Unie výtvarných umělců Plzeň či zakladatelka festivalu Letnice umělců. Jana Potužáková je také čerstvou držitelkou Umělecké ceny města Plzně za celoživotní dílo a přínos plzeňské kultuře. Pořád připravuje a moderuje Stanislav Jurik.

Vstupné dobrovolné

31. 10. 2023

Dobrotý z kuchyně:

Vitacitový řez

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 – vitacitový řez. 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...

30. 10. 2023 | 16:00–19:00

Práce s vnitřními hranicemi

Workshop pro dobrovolníky



Milí dobrovolníci, srdečně vás zveme na inspirující workshop, který vám pomůže lépe porozumět tomu, jak pracovat s vašimi vnitřními hranicemi během vaší dobrovolnické práce. Cílem workshopu je naučit se, jak si stanovit zdravé hranice, umění říct „ne“ a poznat své fyzické a emocionální limity, případně, jak se vyrovnat s rozčarováním, když

dobrovolnictví neodpovídá vašim očekáváním. Lektorka **Mgr. Kamila Bobysudová**, dlouholetá supervizořka a psycholožka, vám přiblíží cenné nástroje a dovednosti pro vaši dobrovolnickou praxi. **Přihlášení a informace:** Marie Vašková, tel.: 777 343 582, e-mail vaskova@totemplzen.cz.

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

Začátkem listopadu...

1. 11. 2023 | 16:00

Tři v jednom

Divadelní představení



Ve spolupráci s pražským spolkem **REMEDIUM** a vedoucí **Divadelního spolku Proměna paní Helenou Kubů** jsme pro vás připravili **komiálně laděné představení o soužití 3 žen ve věku 60+**. Hlavní postava Dana žije ve svém bytě se svými dvěma kamarádkami – jogínkou a malířkou. Všechny ženy mají za sebou rozmanité životní příběhy a rozhodly se, že je jim fajn, když jsou svobodné a že „chlapi je už nezajímají“. Nicméně Dana nemá v tomto společně deklarovaném přesvědčení tak úplně jasno a tajně, aby holky nevěděly, si dává inzeráty na seznámení. Zájemci se ozývají, a tak si Dana dá nakonec rande a pro jistotu hned se třemi muži. Doma holkám ještě nechce nic prozradit, ovšem, jak už to tak bývá, všechno se provalí v nejnevhodnější chvíli. Předpokládaná délka představení je 80 min. Vstupenky v prodeji od konce září.

Rezervace nutná | Vstupné 50 Kč / os.

Kdy vyjde další TOTEMový rozcestník?

27. 10. 2023

TOTEMový rozcestník na listopad 2023

Na listopadové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na listopad, nejdříve tedy **27. 10. 2023**.