

Upravujeme rezervace na akce TOTEMového rozcestníku...

Pozor, zavádíme nové pravidlo, které se váže k rezervaci míst na akce TOTEMového rozcestníku. Dosud nebylo časově vymezeno, od kolika hodin je možné se v den zveřejnění TOTEMového rozcestníku na daný měsíc na akci přihlásit. Od 25. 4. 2025 platí, že **rezervace místa v den zveřejnění TOTEMového rozcestníku je možná nejdříve od 8:00 hod.**, a to jakoukoli formou (osobně, telefonicky, emailem). Upozorňujeme, že na žádosti o rezervaci, které budou přicházet před tímto časem, nebudeme brát (v den zveřejnění TOTEMového rozcestníku) ohled.

Od uvedené hodiny zároveň budeme veškeré obdržené žádosti o rezervace (osobní, telefonické, emailové) průběžně zpracovávat.

3. 9.	celý den	Janovice nad Úhlavou Výlet s Mirkou a Ivanou	Ⓜ
5. 9., 9. 9., 10. 9., 19. 9., 22. 9., 23. 9. a 25. 9.	různé časy	IT konzultace pro seniory	Ⓜ
5. 9. a 19. 9.	14:00	Minigolf v Křimicích	Ⓜ
9. 9.	17:00	Jana Bystřická: V zajetí akrylu Vernisáž výstavy	
12. 9., 15. 9. a 16. 9.	různé časy	Zápisy do TOTEMových aktivit 2025/2026	
19. 9.	celý den	Na Bábovku do PP Trhoň NW výlet	Ⓜ
21. 9.	celý den	Do Horšovského Týna Výlet s Evou	Ⓜ
22. 9.	15:00	Slavnostní zahájení TOTEMové sezóny 2025/2026	
24. 9.	15:00–18:00	Hravá kavárna	
24. 9.	16:00–18:00	Dobrokavárna	Ⓜ
29. 9.	16:00	Na kus řeči s...	
30. 9.	17:00–19:00	Anglicko-španělská kavárna	



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


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>. 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.

3. 9. 2025 | celý den

Janovice nad Úhlavou

Výlet s Mirkou a Ivanou



V září se vydáme tentokrát opět s **Ivanou a Mirkou** na zajímavý výlet a to do Janovic nad Úhlavou, kde navštívíme Prvorepublikovou zahradu (vstupné 100 Kč). Po komentované prohlídce vyrazíme na hrad a zámek Klenová. Individuálně je možná návštěva hradu a zámku Klenová nebo se občerstvit v místní restauraci. Trasa je **cca 8 km dlouhá**. Bližší informace po přihlášení.

Rezervace nutná | Vstupné 100 Kč / os.

5. 9., 9. 9., 10. 9., 19. 9., 22. 9., 23. 9. a 25. 9. 2025 | 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 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:

- **9. 9. 2025 v čase 16:00–19:00 hod.**
(lektor Petr Stejskal)
- **10. 9. 2025 v čase 17:00–19:00 hod.**
(lektor Michal Pavlík)
- **22. 9. 2025 v čase 9:00–12:00 hod.**
(lektor Ondřej Přinda)
- **23. 9. 2025 v čase 16:00–19:00 hod.**
(lektor Petr Stejskal)
- **25. 9. 2025 v čase 10:00–12:00 hod.**
(lektor Dalibor Hnetila)

IT konzultace týkající se **přednostně notebooku nebo počítače** nabízíme:

- **5. 9. 2025 v čase 9:00–11:00 hod.**
(lektor Mihran Ohanes)
- **19. 9. 2025 v čase 9:00–11:00 hod.**
(lektor Mihran Ohanes)

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.**

Zároveň **upozorňujeme**, že naši dobrovolníci při **IT konzultacích řeší běžné uživatelské potíže s vaším chytrým zařízením**, pokud jde o řešení nějaké pokročilejší (speciální) záležitosti, dejte nám to vědět při rezervaci na recepci TOTEMU.

Rezervace nutná

5. 9. a 19. 9. 2025 | 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 „Zámecké náměstí“ (trolejbus č. 11, autobus č. 24 a 25). Sejdeme se přímo v Křimicích před areálem restaurace, kde si budete moci zakoupit i výborné občerstvení. Minigolfové hole a míčky se půjčují na místě.

Rezervace nutná | Poplatek 30 Kč / os.

9. 9. 2025 | 17:00

Jana Bystřická: V zajetí akrylu

Vernisáž výstavy

Srdečně zveme do TOTEMU na vernisáž výtvarnice a TOTEMové dobrovolnice **Jany Bystřické**, která si pro vás tentokrát připravila sérii akrylů na plátně. Pro autorku je radost tvořit jinou technikou než pastelem, objevila krásu techniky pouring i obyčejné malby a nechala se unést kombinací barev. Součástí vernisáže bude i uvedení nové knihy **Ijáček šeptá** – Jana Bystřická je nejen výtvarnice, ale i autorka básní a úvah. Vernisáž doprovodí kytarista Richard Kutač. Využijte tak příležitost spojit výtvarné umění s hudbou a užít si tento jedinečný okamžik.

12. 9., 15. 9., 16. 9. 2025 | různé časy

Zápisy do TOTEMových aktivit 2025/2026

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

- **pátek 12. 9. 2025 v čase 9:00–15:00 hod.**
- **pondělí 15. 9. 2025 v čase 9:00–18:00 hod.**

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

- **úterý 16. 9. 2025 v čase 9:00–18:00 hod.**

19. 9. 2025 | celý den

Na Bábovku do PP Trhoň

NW výlet



Jste příznivci nordicwalkingových vycházek a chcete svoje hole „provětrat“ i mimo Plzeň? Vydejte se s námi do Přírodního parku Trhoň. Vystoupáme za keramickou bábovkou na vrcholu stejnojmenného kopce a třeba se u ní zakousneme do nějaké skutečné (pokud si ji přihodíte do batohu). Užijeme si lesní ticho i další bonusy, které cesta lesem přináší. Trasa je **cca 10 km dlouhá** (s vytrvalým, ale celkem mírným stoupáním v první půlce trasy) a provede vás po ní **Míša Rubášová**. Výlet je zamýšlený pro účastníky TOTEMového hůlkování, 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

21. 9. 2025 | celý den

Do Horšovského Týna

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 do Horšovského Týna. Trasa je **cca 14 km dlouhá**, s jedním stoupáním a 68 schody u zámku. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

22. 9. 2025 | 15:00

Slavnostní zahájení TOTEMové sezóny 2025/2026

Srdečně zveme na zahájení další TOTEMové sezóny a připravený kulturní program – hudební vystoupení **kytarového dua La Fresa** ze ZUŠ Kralovice. Pod heslem „Štěstí přeje připraveným!“ si letos společně nachystáme trochu TOTEMového štěstí a hodně krásy na jaro. Obnovíme výsadbu narcisek v trávnicích kolem TOTEMu. Každý bude mít příležitost zasadit svoji cibulku a po čase pak s prvními jarními paprsky očekávat záplavu květů. Přidejte své pomocné ruce, těšíme se po létě na naše stálé klienty, ovšem zvaní jsou i ti, kteří by se k naší TOTEMové rodině chtěli teprve přidat.

24. 9. 2025 | 15:00–18:00

Hravá kavárna

Dokážete sestavit slovo za nejvíce bodů? Případně dorazit do domečku a vůbec se u toho nezlobit? Jsteneoporazitelní 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**.

24. 9. 2025 | 16:00–18:00

Dobrokavárna



Jednou za čtrnáct dní ve středu vás zveme do naší TOTEMové dobrovolnické kavárničky – otevřeného prostoru pro každého, kdo už dobrovolníkem je, kdo se jím chce stát, ale i pro toho, kdo se chce o dobrovolnictví něco dozvědět. Každý si může vybrat, jak s námi toto odpoledne prožije a co si z něj pro sebe odnese.

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

Rezervace nutná

29. 9. 2025 | 16:00

Na kus řeči s...

Doc. Ing. Jindřich Matoušek, CSc., pracuje na Fakultě aplikovaných věd ZČU v Plzni a o tom, co už se svým týmem dokázal, umí vyprávět i nám, laikům. Také proto jsme ho pozvali do první besedy **Na kus řeči s...** v novém TOTEMovém roce. Rozmluvil Karla Gotta, který už je pár let po smrti. Vytváří hlasové systémy, které pomáhají třeba v metru nebo při tvorbě skrytých titulků v televizi. Při besedě v TOTEMu předvede i několik zvukových ukázek ze své vědecké praxe. Setkání připravuje a moderuje Stanislav Jurík.

Vstupné dobrovolné

30. 9. 2025 | 17:00–19:00

Anglicko-španělská kavárna

Pro všechny, co umí nebo se učí anglicky, španělsky nebo se zabývají oběma jazyky, máme připravenou jazykovou kavárnu. Přijďte si popovídat s rodilými mluvčími na různá témata a vyzkoušet si zajímavé aktivity. Událost je vhodná pro jakoukoliv úroveň jazyka a míra zapojení je čistě na vás. Můžete se zapojit do konverzace, přinést vlastní téma nebo jen poslouchat a užívat si atmosféru.

A ještě navíc...

Po domluvě

Konzultace pro seniory a jejich blízké



Pokud se nacházíte 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 cokoli jiného, nabízíme vám konzultační hodiny.

Pokud máte o setkání zájem, **vždy je třeba se předem telefonicky objednat**. 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.

Rezervace nutná

Kdy vyjde další TOTEMový rozcestník?

26. 9. 2025

TOTEMový rozcestník na říjen 2025

Na říjnové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na říjen, nejdříve tedy **26. 9. 2025**.

Nezapomeňte, že nyní platí nové pravidlo, podle kterého **je rezervace místa v den zveřejnění TOTEMového rozcestníku možná nejdříve od 8:00 hod.**, a to jakoukoli formou (osobně, telefonicky, emailem).