

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.

říjen	různé časy	IT konzultace pro seniory	®
1. 10.	14:00–18:00	Kontaktní den se sociálním pracovníkem v MO Plzeň 3	
3. 10.	18:00	Není důležité, že stárneme, ale jak stárneme Vernisáž výstavy	
3. 10.	19:00	Komponovaný hudební pořad	
6. 10.	18:00–20:00	Quizuj v TOTEMu	®
7. 10.	10:00–11:15	Semlerova rezidence s výstavou Iconic Houses Komentovaná prohlídka	®
8. 10.	14:00–16:00	Příběhy hudby Zážitkový workshop pro milovníky vážné hudby	®
8. 10. a 22. 10.	15:00–18:00	Hravá kavárna	
8. 10. a 22. 10.	16:00–18:00	Dobrokovárna	®
10. 10.	8:00–12:00	Jak na tablet a chytrý telefon Jednorázový seminář pro začátečníky	®
11. 10.	celý den	Z Dešenic do Nýrska Výlet s Evou	®
13. 10.	15:00	Heligonky Aleše Rusňáka Hudební odpoledne	®

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

14. 10.	10:00–11:00	TechTower Komentovaná prohlídka	
14. 10.	14:00	Hudební dílna v Českém rozhlase	
15. 10.	celý den	Pošumaví Výlet s Mirkou a Ivanou	
18. 10.		Z Nové Huti do Ejpovic Výlet pro rodiny s dětmi	
20. 10.	13:30–14:30	Pohybový klub s Míšou Rubášovou	
20. 10.	16:00	Na kus řeči s...	
21. 10.	15:00–17:00	Hudební odpoledne se Seniorkapelou	
23. 10.	17:30	Sto dvacet minut Vernisáž výstavy	
25. 10.		Anglická a španělská konverzace s Valerií a Sarou	
28. 10.	10:00–18:00	Plzeňské oslavy vzniku republiky	
31. 10.		Dobroty z kuchyně: Pizza Videorecept	

A ještě navíc...

29. 9. – 5. 10.	Týden sociálních služeb v TOTEMu	
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? Videá 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.

Říjen 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. 10. 2025 v čase 10:00–12:00 hod.**
(lektor Dalibor Hnetila)
- **15. 10. 2025 v čase 17:00–19:00 hod.**
(lektor Michal Pavlík)
- **16. 10. 2025 v čase 10:00–12:00 hod.**
(lektor Dalibor Hnetila)
- **21. 10. 2025 v čase 16:00–19:00 hod.**
(lektor Petr Stejskal)
- **23. 10. 2025 v čase 10:00–12:00 hod.**
(lektor Dalibor Hnetila)

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

- **10. 10. 2025 v čase 9:00–11:00 hod.**
(lektor Mihran Ohanes)
- **24. 10. 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

1. 10. 2025 | 14:00–18:00

Kontaktní den se sociálním pracovníkem v MO Plzeň 3

V TOTEMu se nově snažíme vycházet za lidmi do jednotlivých městských obvodů v rámci Kontaktních dnů. **Na MO 3 budeme 1. 10. 2025 v čase 14:00–18:00 h. v Centru volného času Skupovka, Skupova 4a, Plzeň.** V té době bude

sociální pracovník z TOTEMu k dispozici rodičům, prarodičům, pěstounům, ale i třeba pedagogům, kteří by chtěli zkonzultovat situaci dítěte, případně poradit či nasměrovat.

3. 10. 2025 | 18:00

Není důležité, že stárneme, ale jak stárneme

Vernisáž výstavy

Všechny srdečně zveme na vernisáž výstavy, která bude po celý říjen umístěná **v centru Plzně U Branky, Smetanovy sady**. Výstava představuje TOTEM jako místo, kde věk není překážkou, ale příležitostí k růstu, setkávání a obohacování sebe i ostatních. Prostřednictvím šestnácti tematických panelů se návštěvníci seznámí s příběhy lidí, kteří v TOTEMu nacházejí nové přátele, příležitosti k dobrovolnictví, vzdělávání, kultuře i pohybu. Fotografie a texty zachycují, jak se zde propojují generace, rodí nápady, pomáhá druhým a tvoří komunita, v níž má každý své místo. Výstava ukazuje, že aktivní a smysluplné stárnutí není jen o věku, ale o každodenních volbách, odvaze a radosti být součástí společného dění. Vernisáž výstavy doprovodí **taneční vystoupení ADETA a Tanců s vůní Orientu**. Zastavte se za námi, možná se i vy najdete na úžasných fotografiích vyzařujících duši TOTEMu.

3. 10. 2025 | 19:00

Komponovaný hudební pořad

Srdečně zveme na veřejnou část třídní akce **Třetí festival – Setkání aktivních seniorů** do kostela Nanebevzetí Panny Marie ve Františkánské 11, Plzeň. Hudební soubory z různých koutů ČR si připravily svá vystoupení a těšit se můžete i na hosty. Se svým pěveckým, nejen muzikálovým, programem vystoupí také **Pavel a Charlotte Režní**.

6. 10. 2025 | 18:00–20:00

Quizuj v TOTEMu

Přijďte si po prázdninovém volnu opět provětrat mozkové závity při oblíbeném kvízu **Martina Pergla!** Sestavte tým 4–5 přátel a poměřte síly v zábavném klání plném otázek z různých oblastí. Čeká vás podvečer plný napětí, smíchu a samozřejmě i lákavá cena pro vítěze.

Rezervace nutná | Startovné 60 Kč / hráč

7. 10. 2025 | 10:00–11:15

Semlerova rezidence s výstavou Iconic Houses

Komentovaná prohlídka



Několikapodlažním bytovým **interiérem Semlerovy rezidence** nás provede komentovaná prohlídka. Interiér je založen na principu tzv. Raumplanu, čímž je ojedinělý a v regionu zcela unikátní. V Semlerově rezidenci budeme mít také možnost zhlédnout **současnou výstavu Iconic Houses** – klíčové objekty české architektonické moderny z let 1906 až 1958. Výběr zahrnuje nejen stavby v Praze, Brně nebo Plzni, ale také v menších městech, čímž dokládá rozmanitost a hluboký význam moderní architektury v českém prostředí. Prohlídka není bezbariérová, projdeme přes velký počet schodů – není vhodná pro osoby se sníženou hybností. Po prohlídce bude možné zajít do kavárny, která je umístěna přímo v objektu, a se zájemci vzájemně sdílet dojmy z prohlídky.

Rezervace nutná | Vstupné 100 Kč / os.

8. 10. 2025 | 14:00–16:00

Příběhy hudby

Zážitkový workshop
pro milovníky vážné hudby



Zveme vás na jedinečné odpoledne, kde hudba a vyprávění půjdou ruku v ruce. V přátelské atmosféře TOTEMu společně objevíme **příběh Sergeje Rachmaninova** – skladatele, který překonal těžké životní období a svou bolest proměnil v nádhernou hudbu. Uslyšíte reprodukovanou nahrávku jeho slavného 2. klavírního koncertu, plného emocí, energie i naděje. Díky krátkému úvodu se dozvíte zajímavosti ze zákulisí, a pak už se necháte unášet hudbou, která dojmá posluchače po celém světě. Na konci poslechu bude prostor pro diskuzi a sdílení vašich dojmů. Přijďte si odpočinout, načerpat inspiraci a zažít sílu hudby zblízka. Dokonalý zážitek doplníme sklenkou vína. Naším průvodcem bude **Dominik Kolouch**.

Rezervace nutná | Poplatek 50 Kč / os.

8. 10. a 22. 10. 2025 | 15:00–18:00

Hravá kavárna

Dokážete sestavit slovo za nejvíce bodů? Případně dorazit do domečku a vůbec se u toho nezlobit? Jsteneporazitelní 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. 10. a 22. 10. 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

10. 10. 2025 | 8:00–12:00

Jak na tablet a chytrý telefon

Jednorázový seminář
pro začátečníky



Vhodné pro ty, kteří mají chytrý telefon KRÁTCE a teprve se na něm učí základní ovládání.

Je vám 65 let a více, máte svůj chytrý telefon nebo tablet a chcete se naučit ho používat? Pak právě pro vás jsme ve spolupráci s Moudrou sovičkou a Nadací Vodafone připravili seminář s názvem **Jak na tablet a chytrý telefon (pro začátečníky)** s lektorkou **Ing. Lucíí Linzmaierovou**.

Co se na tomhle semináři naučíte? Základní ovládání a nastavení telefonu, jak si zavolat, jak poslat sms zprávu, jak si uložit nový kontakt, jak se připojit k internetu, jak instalovat a odinstalovat aplikace, proč je dobré mít aplikaci Záchranka, jak se chovat bezpečně na internetu nebo jak na internetu vyhledávat.

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

Upozorňujeme, že seminář lze absolvovat pouze jednou. Pokud jste v TOTEMu již navštěvovali tento kurz k chytrým telefonům a tabletům, prosíme, nepřihlašujte se.

Rezervace nutná

11. 10. 2025 | celý den Z Dešenic do Nýrska

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 Dešenic do Nýrska. **Trasa je cca 15,5 km dlouhá** a čekají nás na ní dvě výraznější stoupání. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

13. 10. 2025 | 15:00 Heligonky Aleše Rusňáka Hudební odpoledne

Městský obvod Plzeň 1 a TOTEM vás srdečně zvou na hudební vystoupení známé kapely. Věříme, že jejich úžasné melodie vás zvednou ze židle a přivedou na taneční parket. Členové Klubu Jednička si své místo rezervují v úřední dny od 29. 9. 2025 na Úřadu MO Plzeň 1, alej Svobody 60, v kanceláři 111. Ostatní zájemci si místo rezervují v TOTEMu, Kaznějovská 51.

Rezervace nutná

14. 10. 2025 | 10:00–11:00 TechTower

Komentovaná prohlídka

Komentovaná prohlídka nás provede nejen **moderními prostory**, ale také fascinující **historií budov** – od dob pivovaru Světovar až po její současnou proměnu. Dozvíme se, jaké technologie a služby jsou dnes v **TechToweru** k dispozici a jak pomáhají startupům i zavedeným firmám růst. Coworking, kanceláře, prototypová dílna – to vše bude součástí naší návštěvy. Uvidíme, jak funguje SIT Port Cowork, kde začínající podnikatelé pracují na svých nápadech, nebo jak se v prototypové dílně rodí nové produkty. A pokud vás zajímá něco opravdu unikátního, nenechte si ujít testovací vodní nádrž, která je jediná svého druhu v ČR.

Rezervace nutná | Poplatek 50 Kč / os.

14. 10. 2025 | 14:00 Hudební dílna v Českém rozhlasu

Setkání je určeno aktivním seniorům, kteří mají rádi hudbu a čas strávený s ostatními. Společně si **zazpíváme jednoduché lidové písně** věnované podzimu a lidovým tradicím. Doprovodí nás klavír a **zahrajeme si** na drobné rytmické nástroje. Účastnit se může každý bez rozdílu hudebních

schopností a dovedností, slova méně známých písní budou k dispozici na papíře. Těšíme se na společné hudební setkání, hraní a zpívání, chvíly relaxace a společné povídání.

Hudební dílnu vede **PhDr. Jiřina Jiříčková, Ph.D.**

Rezervace nutná

15. 10. 2025 | celý den Pošumaví

Výlet s Mirkou a Ivanou

V říjnu se vydáme s Ivanou a Mirkou na zajímavý výlet do obce **Strašín**, kde navštívíme **poutní kostel Narození Panny Marie**. Odtud budeme pokračovat do pošumavské obce **Žihobce**, kde se v místním zámku nachází Muzeum Lamberské stezky. Tam kromě stálé expozice uvidíme i výstavu obrazů Simonetty Šmídové. Autobusem se pak dopravíme do **Sušice**, kde si můžeme prohlédnout náměstí, navštívit infocentrum nebo se občerstvit v některé restauraci nebo cukrárně. Trasa je **cca 8 km dlouhá**. Bližší informace po přihlášení.

Rezervace nutná | Vstupné (do muzea) 50 Kč / os.

18. 10. 2025 Z Nové Huti do Ejpovic Výlet pro rodiny s dětmi

Zveme vás na další z výletů do zajímavých zákoutí Plzně a okolí, kam se můžete vydat s dětmi. Tentokrát se s námi můžete vypravit krásně barevnou podzimní přírodou kolem říčky Klabavy, známého golfového hřiště a Ejpovického jezera. Bude-li nám štěstí a počasí přát, třeba najdeme i houby. Trasa je **cca 5,5 km dlouhá a JE 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

20. 10. 2025 | 13:30–14:30 Pohybový klub s Míšou Rubášovou

V říjnu 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 overball i jiné cvičební pomůcky. Pohybový klub je určen těm, kteří v TOTEMu nemají příležitost cvičit pravidelně zdarma.

Rezervace nutná

20. 10. 2025 | 16:00

Na kus řeči s...

Petra Krákorová je ženou mnoha profesí a poslání. Třeba je skvělou televizní a video produkční, dobrovolnicí v sociálních službách i u nás v TOTEMu. Před časem založila společnost **Loučím se**, je průvodkyní na cestě loučení, doprovází umírající a jejich blízké a pomáhá tvořit osobité obřady posledního rozloučení. A protože se blíží letošní „dušičky“, přijďte Petru poznat a popovídat si s ní. Tradiční besedu tentokrát zcela netradičně na předposlední pondělí v měsíci připravil a moderuje Stanislav Jurík.

Vstupné dobrovolné

21. 10. 2025 | 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.

Vstupné dobrovolné

23. 10. 2025 | 17:30

Sto dvacet minut

Vernisáž výstavy

Srdečně zveme na výstavu kruhu výtvarníků – přátel, kteří se již několik let pravidelně setkávají, aby si zakreslili. Hlavní cíl, kresba lidské postavy, může často působit nedokončeně, neboť vymezený čas je 120 minut včetně přestávek pro model. A někdy je to opravdu velký sprint aspoň se pokusit stihnout zachytit vše viděné... Těšit se můžete na různé kresebné techniky i akvarel. Výstava bude k vidění v TOTEMu do 28. 11. 2025.

25. 10. 2025

Anglická a španělská konverzace s Valerií a Sarou



TOTEMové dobrovolnice **Valeria** a **Sara** ze Španělska si připravily pro každého, koho jakkoliv zajímá anglický nebo španělský jazyk, video, u kterého si můžete procvičit své poslechové schopnosti, porozumění a třeba se naučit i nové fráze. Tak co, zkusíte to?

28. 10. 2025 | 10:00–18:00

Plzeňské oslavy vzniku republiky

Během dne nás najdete s **prezentačním stánkem na náměstí Republiky**. Pokud se chcete do některé z našich TOTEMových aktivit zapojit nebo hledáte příležitost stát se dobrovolníkem, kolegové vám rádi pomohou na tuhle cestu vykročit. U stánku se potkáte i s našimi dobrovolníky všech generací, můžete se sami zeptat na to, co vás zajímá. Přijďte si k nám popovídat, poradit se, pomůžeme vám udělat první krok. V naší **kreativní dílně** si vyrobíte drátěné srdíčko nebo náramek v barvách trikolóry, které krásně doplní Plzeňské oslavy vzniku republiky 2025. Nebo si koupíte některý z našich výrobků a podpoříte tak naše programy. Máme připravený program i pro nejmenší a možná vás osloví i naše **burza dobrovolnických příležitostí**.

31. 10. 2025

Dobroty z kuchyně: Pizza

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 – pizzu. 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...

29. 9. – 5. 10. 2025

Týden sociálních služeb v TOTEMu

V rámci celorepublikového Týdne sociálních služeb vás **ve středu 1. 10. 2025 v čase 10:00–16:00 h.** zveme na **Den otevřených dveří** do TOTEMu v Bolevci.

Různé dny | různé časy

Saunovací den v TOTEMu



Nechte se v nadcházejícím podzimu 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 (nabízíme termíny pondělí – čtvrtek). **Poplatek za saunu se hradí při rezervaci: 230 Kč / hod. pro TOTEMové klienty nebo 280 Kč / hod. pro veřejnost, vždy až pro 4 osoby.** Pozn.: V případě, že svůj termín zrušíte méně než 24 hod. před plánovaným saunováním, bude vám účtována 1 hod. provozu sauny jako storno poplatek, pokud se nedohodneme jinak.

Rezervace nutná

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?

31. 10. 2025

TOTEMový rozcestník na listopad 2025

Na listopadové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na listopad, nejdříve tedy **31. 10. 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).

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK