

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.

listopad	různé časy	IT konzultace pro seniory	®
4. 11.	15:00–17:00	Hudební odpoledne se Seniorkapelou	
5. 11.	celý den	Žinkovy Výlet s Mirkou a Ivanou	®
5. 11. a 19. 11.	15:00–18:00	Hravá kavárna	
5. 11. a 19. 11.	16:00–18:00	Dobrokavárna	®
10. 11.	15:30–17:00	Svatomartinské husy Tvořivá dílna	®
10. 11.	18:00–20:00	Quizuj v TOTEMu	®
11. 11.	12:30–13:30	Relaxace s tibetskými mísami Zvuková lázeň na podložkách	®
11. 11.	19:00	Tuten Swing Koncert	
18. 11.	17:00	Choroš Koncert	
19. 11.	14:00–18:00	TOTEM vám jde naproti Kontaktní den se sociálním pracovníkem	
20. 11.	16:00	Toulky japonským sportem Přednáška	®
22. 11.	celý den	Z Kornatic do Štáhlav Výlet s Evou	®

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

22. 11.		Z Bukovce přes Chlum ke sv. Jiří Výlet pro rodiny s dětmi	
24. 11.	13:00–14:00	Pohybový klub s Mirkou Eberlovou	
24. 11.	16:00	Na kus řeči s...	
25. 11.		Anglická a španělská konverzace s Valerií a Sarou	
25. 11.	14:00–15:30	Národopisné muzeum Plzeňska Komentovaná prohlídka	
25. 11.	17:00–19:00	Anglicko-španělská kavárna	
26. 11.	17:00	Povídání o Norsku, rybaření a vaření	
28. 11.		Dobroty z kuchyně: Mrkvový dort Videorecept	

A ještě navíc...

po domluvě		Konzultace pro seniory a jejich blízké	
různé dny	různé časy	Saunovací dny v TOTEMu	

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.

Listopad 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:

- **6. 11. 2025 v čase 10:00–12:00 hod.**
(lektor Dalibor Hnetila)
- **18. 11. 2025 v čase 16:00–19:00 hod.**
(lektor Petr Stejskal)
- **20. 11. 2025 v čase 10:00–12:00 hod.**
(lektor Dalibor Hnetila)
- **24. 11. 2025 v čase 15:00–18:00 hod.**
(lektor Ondřej Přinda)

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

- **14. 11. 2025 v čase 9:00–11:00 hod.**
(lektor Mihran Ohanes)
- **28. 11. 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

4. 11. 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 písňe lidové, ale i populární nebo country. Navíc se můžete těšit také na výborné občerstvení v našem Kafičku.

Vstupné dobrovolné

5. 11. 2025 | celý den Do Žinkov

Výlet s Mirkou a Ivanou



V listopadu se s Mirkou a Ivanou vydáme na výlet **z Letin do Žinkov**. V Žinkovech si prohlédneme okolí zámku, navštívíme infocentrum, projdeme se kolem rybníků Labuť a Žinkovského, podíváme se na Lesní paní a výlet můžeme zakončit v Zámecké kavárně. Trasa je **cca 9 km dlouhá**. Bližší informace po přihlášení.

Rezervace nutná

5. 11. a 19. 11. 2025 | 15:00–18:00 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. 11. a 19. 11. 2025 | 16:00–18:00 Dobrokovárna



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, hlaste se na emailu vaskova@totemplzen.cz.

Rezervace nutná

10. 11. 2025 | 15:30–17:00 Svatomartinské husy

Tvořivá dílna



Pojďme se společně připravit na svátek svatého Martina a vyrobit si krásné drátované husy, třeba jako přízdobu na stůl. Pak už stačí vybrat jen lahev toho správného vína a můžete vyrazit na návštěvu vybaveni, jak se patří. Techniku snadno zvládnou i začátečníci, takže se nenechte odradit, pokud jste ještě nikdy nedrátovali. My vás v tom nenecháme. Máte-li kleště na drátování, můžete si je přinést, další budou na místě k zapůjčení.

Rezervace nutná | Poplatek 50 Kč / os.

10. 11. 2025 | 18:00–20:00

Quizuj v TOTEMu



Přijďte si po čase 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

11. 11. 2025 | 12:30–13:30

Relaxace s tibetskými mísami

Zvuková lázeň na podložkách



Přijďte se ponořit do hluboké relaxace, do které vás uvedou meditační tibetské mísy a hlas lektorky **Markéty Hausnerové**. Tato relaxace je nejlepší způsob, jak rozsvítit podzimní pošmourný den. Zvuk a vibrace proniknou celým tělem a působí jak na psychické, tak fyzické rovině. Z hodiny budete odcházet příjemně naladěni, dokonale uvolnění a odpočatí jako z lázní. Při relaxaci můžete ležet na podložce nebo sedět na židli. Vezměte si pohodlné oblečení, ve kterém se vám bude dobře ležet nebo sedět.

Rezervace nutná | Poplatek 100 Kč / os.

11. 11. 2025 | 19:00

Tuten Swing

Koncert

Akademie nadání, z.s. a TOTEM, z.s. opět srdečně zvou na vystoupení kapely **Tuten Swing**. Uslyšíte swingové písničky 30. až 60. let (z těch českých jistě znáte Slunečnici, Dívku k rytmu zrozenou, Š-Š-Š), na které si můžete i zatančit. Výtěžek ze vstupného půjde na podporu činnosti Akademie nadání pečující o dvakrát výjimečné děti a jejich rodiny. Výše vašeho příspěvku je dobrovolná, prosíme alespoň o 100 Kč a budeme rádi za jakékoli vyšší příspěvky.

Vstupné dobrovolné

18. 11. 2025 | 17:00

Choroš

Koncert

Prožijte s kapelou **Choroš** neobyčejný večer plný hudby, který se ponese ve dvou odlišných, ale stejně strhujících vlnách! V první části se můžete těšit na tradiční autorské folkové písně v podání, které milujete. Pohoda, texty k zamyšlení a nezaměnitelná atmosféra. V druhé části se přeneseme na Divoký západ. Těšit se můžete na minimuzikál **Saloon U 100 hromů** aneb **Oklahoma 1896**, vládne tu **pistole** anebo **tvrdá pěst**.

Vstupné dobrovolné

19. 11. 2025 | 14:00–18:00

TOTEM vám jde naproti

Kontaktní den se sociálním pracovníkem

V rámci kontaktních dnů s odborníky nabízíme v každém městském obvodu bezplatně a nezávazně konzultace pro rodiče nebo prarodiče, pedagogy a každého, kdo má v péči dítě. Pokud má vaše dítě potíže s vrstevníky či zapojením do kolektivu, cítí se osamělé nebo nejisté, má problémy ve škole nebo potřebuje podpořit v samostatnosti a zodpovědnosti, můžeme vám pomoci pochopit situaci vašeho dítěte, poradit, jak s ním pracovat, nebo vás nasměrovat k dalším možnostem podpory.

19. 11. 2025 v čase 14:00–18:00 h. nás zastihnete na radnici ÚMO Plzeň 2, Koterovská 83, Plzeň. V té době zde bude sociální pracovník z TOTEMU k dispozici rodičům, prarodičům, pěstounům, ale i třeba pedagogům, kteří by chtěli nezávazně probrat problémy jim svěřeného dítěte.

20. 11. 2025 | 16:00

Toulky japonským sportem

Přednáška



S **Ondřejem Vítovcem** si tentokrát budeme povídat o tradičních japonských sportech a známých bojových uměních, jako je sumo, svázané mnoha pravidly, karate, judo nebo lukostřelba. Zjistíte, jaké sporty jsou u dnešních Japonců populární a ve kterých jsou dobří. Připomeneme si olympiády, které proběhly v Japonsku. A jako obvykle bude beseda doprovázena ochutnávkou.

Rezervace nutná | Vstupné dobrovolné

22. 11. 2025 | celý den

Z Kornatic do Štáhlav

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 Kornatic do Štáhlav. **Trasa je členitá a cca 16 km dlouhá.** Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

22. 11. 2025

Z Bukovce přes Chlum ke sv. Jiří

Výlet pro rodiny s dětmi



Zveme vás na další z výletů za zajímavými zákoutími Plzně a okolí, kam se můžete vydat s dětmi. Tentokrát vyrazíme na jeden z plzeňských vrcholů, na doubravecký Chlum. Půjdeme jinou cestou, než se běžně chodívá, přitom si projdeme úkoly z ekologické stopovačky a u řeky Berounky se podíváme na zimoviště vodních ptáků. Vycházku zakončíme u kostela sv. Jiří. **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

24. 11. 2025 | 13:00–14:00

Pohybový klub s Mirkou Eberlovou



Povzbudte své tělo tradičním čínským cvičením pro zdraví a vitalitu. Při cvičení **čchi-kung** si s **Mirkou Eberlovou** vyzkoušíte cviky používané v čínské medicíně. Některé vám pomohou vylepšit imunitu, podpoří dýchání a posílí plíce, díky jiným zregenerujete ramena nebo protáhnete krční páteř. Pohybový klub je určen těm, kteří v TOTEMU nemají příležitost cvičit pravidelně zdarma.

Rezervace nutná

24. 11. 2025 | 16:00

Na kus řeči s...

Poslední letošní setkání s osobností přináší šanci setkat se s mladým odborníkem na řadu témat. **Lukáš Houška** je místopisec a historik, má rád také kosmonautiku. Studoval české dějiny na ZČU v Plzni se zaměřením na historii kosmonautiky. V Plzni a okolí není domu nebo místa, o kterém by nevěděl nějakou zajímavost. Natáčí o tom videoseriál **Plzeň známá neznámá**. V neposlední řadě si ho můžete pamatovat i z oblíbených TOTEMových procházek. Tradiční besedu připravil a moderuje Stanislav Jurík.

Vstupné dobrovolné

25. 11. 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?

25. 11. 2025 | 14:00–15:30

Národopisné muzeum Plzeňska

Komentovaná prohlídka



Vydáme se do **Národopisného muzea Plzeňska** a při komentované prohlídce prozkoumáme jeho **2 návštěvnické okruhy**. Stálá expozice **Z vesnice do města** odráží proces proměn, kterým v 19. století procházel vztah venkova a města. Druhá ze stálých expozic nese název **Obživa, oděv, zvyky** a najdete ji v prostorách někdejší proboštské rezidence Chotěšovského domu a ve třech patrech domu Gerlachovského. Tato expozice tematicky odráží nejpodstatnější aspekty každodennosti obyvatel Plzně a příměstských vsí. **Pozor, prohlídka není bezbariérová.**

Rezervace nutná | Poplatek 50 Kč / os.

25. 11. 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.

26. 11. 2025 | 17:00

Povídání o Norsku, rybaření a vaření



Srdečně vás zveme na povídání **Nataši Richterové**, propojené s představením její knihy **Kuchařka z rybářské chaty**, ve které se dělí o své zkušenosti z rybolovu v Norsku. Těšit se můžete na osobité zážitky, fotografie přírody, ryb, pokrmů i zajímavostí. Dozvíte se o jejích prvních úlovcích, o tom, proč se rozhodla napsat kuchařku, jak vypadá rybářský kemp, které ryby v místních vodách můžete ulovit a mnohé další. Celé povídání bude proložené čtením ukázek z knihy, kterou si můžete v závěru také pořídit, třeba jako krásný vánoční dárek svým blízkým.

Rezervace nutná | Vstupné dobrovolné

28. 11. 2025

Dobroty z kuchyně: Mrkvový dort

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 – mrkvový dort. 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



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

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

Kdy vyjde další TOTEMový rozcestník?

28. 11. 2025

TOTEMový rozcestník na prosinec 2025

Na prosincové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na prosinec, nejdříve tedy **28. 11. 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, email).