

prosinec	různé časy	IT konzultace pro seniory	®
1. 12.	18:00–20:00	Quizuj v TOTEMu	®
2. 12.	15:00–17:00	Hudební odpoledne se Seniorkapelou	
7. 12.	15:00	Žihelský pěvecký smíšený sbor: Adventní koncert	
8. 12.	15:00	Staročestí koledníci Hudební odpoledne	®
9. 12.	14:00	Hudební dílna v Českém rozhlase	®
9. 12.	14:00	Adventní Plzní Komentovaná prohlídka	®
9. 12.	17:00	Iva Kučerová: Proměny hravé duše 2025 Vernisáž výstavy a křest sbírky básniček Křídla motýlí	
10. 12.	13:00–14:00	Vánoční svátky a Nový rok ve Španělsku	®
11. 12.	15:30	Drátované Vánoce Tvořivá dílna	®
15. 12.	13:00–14:00	Pohybový klub s Radkou Zahradníkovou	®
15. 12.	16:00	Jamáček: Adventní koncert	
17. 12.	16:00–18:00	Dobrokovárna	®
17. 12.	17:30	Komorní sbor TOTEMu: Adventní koncert	
20. 12.	10:00	Vánoční punčování s hejtmanem	®
20. 12.		Anglická a španělská konverzace s Valerií a Sarou	YouTube
29. 12.	celý den	Ze Švihova do Klatov Výlet s Evou	®
A ještě navíc...			
různé dny	různé časy	Saunovací dny v TOTEMu	®
po domluvě		Konzultace pro seniory a jejich blízké	®

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

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.

Prosinec 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:

- **2. 12. 2025 v čase 9:00–11:00**
(lektor Alexandra Vitoušová)
- **8. 12. 2025 v čase 15:00–18:00 hod.**
(lektor Ondřej Přinda)
- **9. 12. 2025 v čase 16:00–19:00 hod.**
(lektor Petr Stejskal)
- **11. 12. 2025 v čase 12:00–14:00 hod.**
(lektor Dalibor Hnetila)
- **16. 12. 2025 v čase 9:00–11:00**
(lektor Alexandra Vitoušová)
- **17. 12. 2025 v čase 17:00–19:00 hod.**
(lektor Michal Pavlík)
- **18. 12. 2025 v čase 10:00–12:00 hod.**
(lektor Dalibor Hnetila)

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

- **5. 12. 2025 v čase 9:00–11:00 hod.**
(lektor Mihran Ohanes)
- **19. 12. 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. 12. 2025 | 18:00–20:00

Quizuj v TOTEMu



Přijďte s námi netradičně zahájit adventní čas a opět si 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 láková cena pro vítěze.

Rezervace nutná | Startovné 60 Kč / hráč

2. 12. 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

7. 12. 2025 | 15:00

Žihelský pěvecký smíšený sbor: Adventní koncert

Oblíbený sbor ze Žihle má pro vás i letos připravený krásný adventní program, se kterým přijde rozdávat energii a dobrou náladu. Zazní oblíbené české písně známých interpretů — Půlnoční (Václav Neckář), Stanice svět (Lucie Vondráčková) nebo Skořápkový ořech (Marie Rottrová). Chybět nebudou ani tradiční koledy a spirituály jako je Z Betléma se ozývá proslavený skupinou Spirituál Kvintet a další melodie s nádechem adventu.

Vstupné 100 Kč, zlevněné 50 Kč (dětí, senioři 65+)

8. 12. 2025 | 15:00

Staročestí koledníci

Hudební odpoledne



Městský obvod Plzeň 1 a TOTEM vás srdečně zvou na hudební vystoupení v adventním čase a nabízejí speciální program poskládaný z těch nejkrásnějších českých i zahraničních koled. Přijďte si zazpívat se **Staročestími koledníky**. Všichni jsou současně členy už legendárního Švejk–Bandu, takže často dochází i na hudební odbočky do oblasti písniček staropražských, lidových, „hašlerek“ a dalších písní. Členové Klubu Jednička si své místo rezervují v úřední dny od 10. 11. 2025 na Úřadu MO Plzeň 1, alej Svobody 60, v kanceláři 111. Ostatní zájemci si místo rezervují v TOTEMu, Kaznějovská 51.

Rezervace nutná

9. 12. 2025 | 14:00

Hudební dílna v Českém rozhlase



Setkání je určeno aktivním seniorům, kteří mají rádi hudbu a čas strávený s ostatními. Společně si **zazpíváme jednoduché lidové písně** věnované adventu a vánočním svátkům. Doprovodí nás klavír a **zahrajeme si** na drobné rytmičké nástroje. Účastnit se může každý bez rozdílu hudebních schopností a dovedností. Podstatné je těšit se na společné hudební setkání, hraní a zpívání, tvořivé aktivity s nimi spojené i chvíle relaxace. Hudební dílnu vede **PhDr. Jiřina Jiříčková, Ph.D.**

Rezervace nutná

9. 12. 2025 | 14:00

Adventní Plzní Komentovaná prohlídka



Nechte se v adventním čase vtáhnout do atmosféry předvánoční Plzně při komentované prohlídce s průvodkyní **Mgr. Adélou Šmausovou**. Projdeme se po centru města, povíme si o **historii Vánoc, zajímavosti o plzeňských betlémech** a dotkneme se také tématu **českých vánočních zvyků, tradic a pověr**. Prohlídka je vhodná pro všechny, trasa není náročná, doporučujeme teple se obléci, budeme chodit venku. Délka prohlídky je max. 1,5 hodiny, záleží na četnosti dotazů účastníků.

Rezervace nutná | Poplatek 100 Kč / os.

9. 12. 2025 | 17:00

Iva Kučerová: Proměny hravé duše 2025

Vernisáž výstavy a křest sbírky básniček Křídla motýlí

Srdečně vás zveme na slavnostní vernisáž výstavy s představením nové básnické sbírky. Na kresbách se potkáva umělecké vyjádření noci a dne. Noc je ztvárněna na černých papírech s bílou kresbou jako krajka, zatímco den září barvami ročních období. Vernisáž představí i celou básnickou trilogii – Básničky z kouzelného hrnce, Korálky na niti a novinku Křídla motýlí – které tvoří ucelené uvědomění životní cesty autorky. Všechna vystavená díla i knihy bude možné si během akce prohlédnout a knihy popř. zakoupit.

10. 12. 2025 | 13:00–14:00

Vánoční svátky a Nový rok ve Španělsku



Španělské dobrovolnice **Valeria** a **Sara**, které se rozhodly prožít rok s námi v TOTEMU, nás seznámí s tím, jak se Vánoce a Nový rok slaví ve Španělsku. Na začátku se dívky krátce představí, řeknou něco o sobě i o kraji, ze kterého pochází (každá pochází z jiného kraje ve Španělsku). Pak se rozpovídají o španělských vánočních zvycích a tradicích a také o těch, které se pojí s Novým rokem nebo se Třemi králi, a přidají také něco o tom, jak se tyto svátky slaví konkrétně v jejich rodině. I když Sara i Valeria budou mluvit anglicky, díky překladu do češtiny si jejich povídání užijí i ti, kteří angličtinu neovládají.

Rezervace nutná

11. 12. 2025 | 15:30

Drátované Vánoce Tvořivá dílna



Pojďme se společně připravit na nadcházející vánoční svátky a vyrobit si krásné drátované ozdoby pro sváteční výzdobu vašich domovů nebo jako dárky pro přátele, rodinu. Na výběr bude mezi vánoční kometou, andělem či svícem. Uděláte-li si pro sebe dost času, můžete si odnést hned několik výrobků. Vezměte s sebou vnučata a užijte si společný čas. Techniku 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. V poplatku je zahrnutý jeden výrobek, další je možné doplatit na místě.

Rezervace nutná | Poplatek 50 Kč / os.

15. 12. 2025 | 13:00–14:00

Pohybový klub s Radkou Zahradníkovou



Už nadešel nádherný vánoční čas a kouzlo Vánoc je všude kolem nás. Adventní náladu si můžeme užít i v tělocvičně. Společně s **Radkou Zahradníkovou** jemně prodýcháme, protáhneme a posílíme celé tělo a zaktivizujeme svaly hlubokého stabilizačního systému. Ke cvičení využijeme velké i malé míče (gymbally a overbally) a dřevěnou tyč. A nakonec si dopřejeme báječnou uvolňující relaxaci těla i mysli. Pohybový klub je určen těm, kteří v TOTEMU nemají příležitost cvičit pravidelně zdarma.

Rezervace nutná

15. 12. 2025 | 16:00

Jamáček: Adventní koncert

Stalo se tradicí, že pěvecký sbor **Jamáček** vás v předvánočním čase naladí na vánoční atmosféru známými i méně známými vánočními písněmi nebo písněmi se zimní tematikou. Nebudou chybět ani koledy. Těšit se můžete také na vystoupení seniorské taneční skupiny Orient se Saidou, tentokrát vás oslní tancem se svíčkami.

Vstupné dobrovolné

17. 12. 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

17. 12. 2025 | 17:30

Komorní sbor TOTEMu: Adventní koncert

Dovolte nám pozvat vás na nezapomenutelný adventní koncert, kde zazní slavnostní skladby, nejkrásnější koledy a vánoční písně v podání **Komorního sboru TOTEMu – KOST**. Přijďte si s námi vychutnat sváteční atmosféru a naladit se na blížící se Vánoce.

Vstupné dobrovolné

20. 12. 2025 | 10:00

Vánoční punčování s hejtmanem

Ještě než zapálíme poslední svíčku na adventním věnci, zavítá do TOTEMu vzácný host:

MUDr. Kamal Farhan, hejtman Plzeňského kraje. Udělejte si čas na kus řeči a vánoční pohodu. Přijďte si popovídat, zeptat se na to, co vás zajímá, nebo jen tak posedět, ochutnat voňavý vánoční punč a naladit se na sváteční dny. Když se nám poštěstí, mohli byste si pak z TOTEMu domů odnést i symbolický plamínek pokoje a naděje, betlémské světlo.

Rezervace nutná

20. 12. 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?

29. 12. 2025 | celý den

Ze Švihova do Klatov

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 ze Švihova do Klatov. **Trasa je cca 14 km dlouhá, s jedním stoupáním.** Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

A ještě navíc...

Různé dny | různé časy

Saunovací den v TOTEMu



Nechte se v nadcházející zimě 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?

15. 12. 2025

TOTEMový rozcestník na leden 2026

Na lednové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na leden, nejdříve tedy **15. 12. 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).

V novém roce tu pro vás budeme od 2. 1. 2026

Vánoce jsou svátky klidu, užijme si je!

V Mezigeneračním a dobrovolnickém centru TOTEM Bolevec je **od 23. 12. 2025 zavřeno**. Svoje dveře vám zase **otevřeme** a budeme tu pro vás hned **od 2. 1. 2026**.

Pravidelné **TOTEMové aktivity začínají** v týdnu **od 5. 1. 2026** (přesné datum vám sdělí koordinátor dané aktivity).

Všem přejeme krásné prožití vánočních svátků a těšíme se na vás v novém roce.