

leden	různé časy	IT konzultace pro seniory	®
9. 1. a 23. 1.	11:00–12:30	Klub pozitivních laických debat	®
12. 1.	13:00–14:00	Pohybový klub s Mirkou Kudrnovou	®
20. 1.	8:00–12:00	Jak na tablet a chytrý telefon Jednorázový seminář pro začátečníky	®
20. 1.	10:00–11:30	Josef Šíma: Mezisvěty Komentovaná prohlídka výstavy	®
20. 1.	15:00–17:00	Hudební odpoledne se Seniorkapelou	
21. 1.	15:00–18:00	Hravá kavárna	
21. 1.	16:00–18:00	Dobrokavárna	®
21. 1.	17:30	Plzeňské literární novinky Setkání s autory	
22. 1.	16:00	Toulky japonským folklorem a pověrami Přednáška	®
24. 1.	celý den	Z Líštan do Města Touškova Výlet s Evou	®
25. 1.		Anglická a španělská konverzace s Valerií a Sarou	YouTube
26. 1.	16:00	Na kus řeči s...	
27. 1.	17:00–19:00	Anglicko-španělská kavárna	
30. 1.		Dobroty z kuchyně: Boží milosti Videorecept	YouTube

A ještě navíc...

různé dny	různé časy	Saunovací dny v TOTEMu	®
po domluvě		Konzultace pro seniory a jejich blízké	®
leden		Příběhy dobrovolnictví v Plzeňském kraji Výstava	
leden		Čtyři roční období Výstava	

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

leden

Iva Kučerová: Proměny hravé duše 2025

Výstava

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.

Leden 2026 | 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:

- **8. 1. 2026 v čase 10:00–12:00 hod.**
(lektor Dalibor Hnetila)
- **13. 1. 2026 v čase 9:00–11:00**
(lektor Alexandra Vitoušová) a **v čase 16:00–19:00 hod.** (lektor Petr Stejskal)
- **14. 1. 2026 v čase 17:00–19:00 hod.**
(lektor Michal Pavlík)
- **22. 1. 2026 v čase 10:00–12:00 hod.**
(lektor Dalibor Hnetila)
- **27. 1. 2026 v čase 9:00–11:00**
(lektor Alexandra Vitoušová) a **v čase 16:00–19:00 hod.** (lektor Petr Stejskal)

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

- **9. 1. 2026 v čase 9:00–11:00 hod.**
(lektor Mihran Ohanes)
- **23. 1. 2026 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

9. 1. a 23. 1. 2026 | 11:00–12:30

Klub pozitivních laických debat

Přijměte pozvání do nově vznikajícího diskuzního klubu, který otevírá pozitivní a proaktivní pohled na život a sdílení zkušeností. Oproti zažitým klišé a stěžování si se zaměříme na moudrost, kterou s sebou život a zralý věk přináší. Budeme si povídat

o tom, jak stárneme my sami, jaké to má výhody a jak se vyhnout negativním postojům. I když je téma stárnutí nosné, není jediné. Každý člen má příležitost přinést vlastní inspirativní téma k diskusi a následně vést debatu. Můžeme společně objevit, že „blbě není stáří, ale blbě jsou ty kecy ostatních o něm“ nebo že „životní zkušenost je cenný kapitál“. Přijďte sdílet své příběhy, rady a prožitky a pojďme si tuto etapu života společně neoškličit. Klub se bude scházet jednou za čtrnáct dní.

Pro podrobné informace a přihlášení kontaktujte Evu Kapounovou na emailu efkap4556@gmail.com.

Rezervace nutná

12. 1. 2026 | 13:00–14:00

Pohybový klub s Mirkou Kudrnovou

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

Rezervace nutná

20. 1. 2026 | 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. Lucií 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 přinese 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

20. 1. 2026 | 10:00–11:30

Josef Šíma: Mezisvěty

Komentovaná prohlídka výstavy 

Ve výstavní síni Masné krámy nás **Mgr. Jiří Hlobil** provede výstavou malířských děl Josefa Šímy nazvanou Mezisvěty. Název odkazuje ke střetům a prolínání různých oblastí v Šímově tvorbě. V první řadě proměnily malířův výtvarný jazyk podněty mezinárodní umělecké komunity Paříže. K tomu se přidaly dadaistické impulsy propojené s populární hudbou, a zejména náhledy do světa poezie. Kromě zásadních Šímových obrazů a kreseb výstava výběrově připomene ve vzájemném dialogu také další osobnosti tehdejší české i zahraniční výtvarné scény (jsou to např. Jindřich Štyrský, Jan Zrzavý, František Kupka, Max Ernst, Giorgio de Chirico).

Rezervace nutná | Vstupné 50 Kč / os.

20. 1. 2026 | 15:00–17:00

Hudební odpoledne se Seniorkapelou

Pro všechny milovníky živé hudby, tance a dobré společnosti máme 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 našem Kafičku.

Vstupné dobrovolné

21. 1. 2026 | 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**.

21. 1. 2026 | 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

21. 1. 2026 | 17:30

Plzeňské literární novinky

Setkání s autory

Zveme vás na jedinečné setkání spojené s autorským čtením a ochutnávkami z čerstvě vydaných knih regionálních spisovatelů. Představí se jich opravdu pestrá paleta, jmenovitě: **Ivo Fencel, Václav Gruber, Tereza Herzogová, Gábina Špalková, Ivan Vičar, Vlasta Špinková, Eva Válková, Tamara Kopřivová**.

22. 1. 2026 | 16:00

Toulky japonským folklorem a pověrami

Přednáška 

S **Ondřejem Vítovcem** si budeme tentokrát povídat o japonských nadpřirozených bytostech, strašidlech a přízracích. Nezapomeneme na moderní městské legendy. Zjistíme, jestli se Japonci také bojí černých koček, co dělají s mléčnými zuby a co nesmíte dělat s jídelními hůlkami.

Rezervace nutná | Vstupné dobrovolné

24. 1. 2026 | celý den

Z Líštán do Města Touškova

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 Líštán do Města Touškova. **Trasa je cca 14 km dlouhá, s občasným mírným stoupáním**. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

25. 1. 2026

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?

26. 1. 2026 | 16:00

Na kus řeči s...

Odvážný lékárník, plzeňský rodák, spisovatel. To je **Stanislav Havlíček**, farmaceut, který pravidelně jezdí na mise s Lékaři bez hranic. Z jeho vyprávění jde občas až mráz po zádech. Zažil mise v Jižním Súdánu, Jemenu, Palestině nebo Etiopii. O dojmy a zážitky se přijde podělit do TOTEMu v Bolevci. První beseda nového kalendářního roku se blíží a opět ji připravil a moderuje Stanislav Jurík.

Vstupné dobrovolné

27. 1. 2026 | 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. Akce 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.

30. 1. 2026

Dobroty z kuchyně: Boží milosti

Vidorecept



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 – boží milosti. 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...

Různé dny | různé časy

Saunovací dny v TOTEMu



Nechte se v chladných zimních dnech prohřát v naší krásné finské či infrasauně (každému, co vyhovuje) a 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 finskou saunou vyhřátou na 80°C, nebo infrakabinou. Infrapanely hřejí teplotou 40 °C, aby bylo dosaženo správné funkce infrasauny. Sauna je vždy uzavřená pro skupinu 2–4 osob. Vezměte s sebou 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

Během měsíce ledna můžete ve výstavních prostorách TOTEMu Bolevec zhlédnout následující výstavy:

Leden 2026

Příběhy dobrovolnictví v Plzeňském kraji

Výstava

Nechte se inspirovat příběhy lidí a krásnými fotografiemi, které ukazují, v jakých oblastech je možné jako dobrovolník pomáhat. A kdo ví, možná se začne psát i váš dobrovolnický příběh.

Leden 2026

Čtyři roční období

Výstava

Výstavu textilní tvorby pro vás připravily ženy z patchworkového klubu **Kouzlo šití**, který se v TOTEMu pravidelně schází a společně tvoří. V galerii na schodech si můžete prohlédnout krásné znázornění všech měnících se ročních období provedené technikou patchworku.

Leden 2026

Iva Kučerová: Proměny hravé duše 2025

Výstava

Na autorčiných kresbách se setkává umělecké vyjádření noci a dne. Noc je ztvárněna na černých papírech s bílou kresbou jako krajka, zatímco den září barvami ročních období.

Kdy vyjde další TOTEMový rozcestník?

30. 1. 2026

TOTEMový rozcestník na únor 2026

Na únorové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na únor, nejdříve tedy **30. 1. 2026**.

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).