TOTEM BOLEVEC

LISTOPAD 2026

Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM
BOLEVEC

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK

listopad	různé časy	**IT konzultace pro seniory**	®
4. 11.	celý den	**Přírodním parkem Radeč do Oseka** Výlet s Mirkou a Ivankou	®
5. 11. a 19. 11.	11:00–13:00	**Klub pozitivních laických debat**	®
10. 11.	17:00–19:00	**Anglicko-španělská kavárna**	
11. 11.	13:00–15:00	**Semlerova rezidence** Komentovaná prohlídka	®
11. 11. a 25. 11.	15:00–18:00	**Hravá kavárna**	
11. 11. a 25. 11.	16:00–18:00	**Dobrokavárna**	®
12. 11.	16:00	**Azory, smaragdové perly Atlantiku** Cestovatelské promítání	®
13. 11.	8:00–12:00	**Internet bez obav a Google Lens** Jednorázový seminář	®
13. 11.	14:00–15:00	**Muzeum panenek** Komentovaná prohlídka	®
16. 11.	15:00–17:00	**Duo Renatky** Hudební odpoledne	®
21. 11.	celý den	**Z Horní Břízy do Třemošné** Výlet s Evou	®
23. 11.	13:30	**Pohybový klub s Míšou Rubášovou**	®
24. 11.	10:30–12:00	**Do těla** Komentovaná prohlídka výstavy	®
24. 11.	15:00–17:00	**Hudební odpoledne se Seniorkapelou**	
25. 11.	13:00–14:30	**Byliny pro dlouhověkost a sílu z české přírody** Přednáška s promítáním	®
25. 11.	17:00	**Plzeňské literární novinky** Setkání s autory	



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

PLZEŇSKÝ KRAJ

Pomáhající Plzeň

Městský obvod Plzeň 1

TOTEM BOLEVEC

LISTOPAD 2026

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK

25. 11.		**Anglická, německá a španělská konverzace s Elisou a Jare**
26. 11.	17:00	**TOTEM Art a Jana Bílková: Zastavení v čase** Vernisáž společné výstavy
27. 11.	19:00–21:20	**S.K.U.P.A.** Divadelní představení (činohra)
30. 11.	16:00	**Na kus řeči s…**

Jen co začne prosinec…

5. 12.	14:00–17:30	**Andělské zvonění** Tvořivé odpoledne
8. 12.	16:30–17:45	**Odpolední čaj u Loosů** Divadelní hra v Loosově interiéru

A ještě navíc…

různé dny	různé časy	**Saunovací dny v TOTEMu**
po domluvě		**Konzultace pro seniory a jejich blízké**
listopad		**TOTEM vám jde naproti** Kontaktní dny pro rodiny s dětmi

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? Videa 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.

Rezervace míst a další informace: telefon: 377 260 425, e-mail: rezervace@totemplzen.cz

Listopad 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:

- **12. 11. 2026 v čase 10:00–12:00 hod.** (lektor Dalibor Hnetila)
- **19. 11. 2026 v čase 10:00–12:00 hod.** (lektor Dalibor Hnetila) a **16:00–19:00 hod.** (lektor Petr Stejskal)
- **23. 11. 2026 v čase 9:00–12:00 hod.** (lektor Ondřej Přinda)
- **24. 11. 2026 v čase 17:00–19:00 hod.** (lektor Michal Pavlík)

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

- **6. 11. 2026 v čase 9:00–11:00 hod.** (lektor Mihran Ohanes)
- **20. 11. 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 vás **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. 2026 | celý den

Přírodním parkem Radeč do Oseka

Výlet s Mirkou a Ivankou

V listopadu vyrazíme s Mirkou a Ivankou opět na Rokycansko. Ze Stupna se projdeme podzimní přírodou kolem zámku Březina, přes zříceninu hradu Salon a dojdeme do Oseka. Trasa je **do 10 km dlouhá** s mírným převýšením. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

5. 11. a 19. 11. 2026 | 11:00–13:00

Klub pozitivních laických debat

Přijměte pozvání do diskuzního klubu, který staví na pozitivním a proaktivním přístupu k životu a na sdílení bohatých životních zkušeností. Zaměřujeme se na nadhled a moudrost, které přirozeně přicházejí s věkem, a společně se soustředíme na to, jak si udržet energii, dobrou náladu a otevřenou mysl. Náš klub je plně ve vaší režii – každý člen má příležitost přinést své vlastní inspirativní téma a vést o něm debatu s ostatními. Ukazujeme si, že nasbírané životní prožitky jsou cenným kapitálem, o který stojí za to se podělit. Přijďte sdílet své příběhy, postřehy i radost z každého dne v kruhu stejně naladěných lidí.

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

Rezervace nutná

10. 11. 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. 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.

11. 11. 2026 | 13:00–15:00

Semlerova rezidence

Komentovaná prohlídka

Prozkoumejte unikátní několikapodlažní bytový interiér rodinného sídla Oskara Semlera založený na principu Raumplanu, který představuje završení plzeňské tvorby **Adolfa Loose**.

Při výjimečné prohlídce vás kromě průvodkyně doprovodí i **Mgr. Jiří Hlobil**, uznávaný odborník na kulturu, který výklad obohatí o své zajímavé postřehy. Prohlídková trasa vás zavede až do 15 místností – od reprezentativních salonů přes soukromé rodinné pokoje až po zázemí pro personál. Součástí programu je také promítání dokumentárního filmu.

*Upozorňujeme, že prohlídková trasa **není bezbariérová a zahrnuje velké množství schodů** – není tedy vhodná pro osoby se sníženou hybností.*

Rezervace nutná **| Poplatek 100 Kč / os.**

11. 11. a 25. 11. 2026 | 15:00–18:00
Hravá kavárna

Dokážete sestavit slovo za nejvíc 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**.

11. 11. a 25. 11. 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, hlaste se na emailu vaskova@totemplzen.cz.

Rezervace nutná

12. 11. 2026 | 16:00
Azory, smaragdové perly Atlantiku
Cestovatelské promítání

Utečte před sychravým listopadovým počasím na zelené sopečné ostrovy v srdci Atlantiku! Cestovatel **Zdeněk Vacek** vás ve svém vyprávění zavede na ostrovy **São Miguel, Flores, Corvo, Pico a Faial**. Společně budeme obdivovat panenskou sopečnou přírodu, ale i majestátní velryby a delfíny, které ožijí na fotografiích i krátkých videích. Vydejte se s námi na cestu za krásami a kouzlem Azor.

Rezervace nutná **| Vstupné dobrovolné**

13. 11. 2026 | 8:00–12:00
Internet bez obav a Google Lens
Jednorázový seminář

Vhodné pro každého, kdo chce bezpečně využívat internet.

Na semináři s lektorkou **Ing. Lucií Linzmaierovou** se dozvíte, jak efektivně vyhledávat informace na internetu a jak poznat důvěryhodné webové stránky. Zaměříme se také na nejčastější internetové podvody, falešné zprávy a bezpečné chování online. Představíme si aplikaci Google Lens, která dokáže vyhledávat informace pomocí fotografie, rozpoznat rostliny, památky, přeložit text nebo pomoci při nakupování.

Seminář je zdarma. Chytrý telefon si dostatečně nabitý přineste s sebou.

Rezervace nutná

13. 11. 2026 | 14:00–15:00
Muzeum panenek
Komentovaná prohlídka

Pojďte s námi na komentovanou prohlídku plzeňského **Muzea panenek** a vydejte se na lehce nostalgickou cestu světničkami i dětskými pokoji minulých let. **S majitelkou muzea, Jiřinou Havlovou**, si prohlédneme vzácné historické skvosty i oblíbené hračky z dob Československa a seznámíme se s příběhem jejich výroby. Těšit se můžete na nejednu raritu, například na nejmenší biskvitovou panenku v České republice, která měří pouhých 3,25 cm.

Rezervace nutná **| Vstupné 120 Kč / os.**

16. 11. 2026 | 15:00–17:00
Duo Renatky
Hudební odpoledne

Městský obvod Plzeň 1 a TOTEM srdečně zvou na hudební vystoupení **Dua Renatky**. To slibuje skvělou atmosféru a písničky, které přímo vybízejí k tanci a zpěvu. Těšit se můžete na oblíbené české polky, valčíky, tanga.

Členové Klubu Jednička si své místo rezervují od 12. 10. 2026 na Úřadu MO Plzeň 1, alej Svobody 60, v kanceláři 111. Ostatní zájemci si místo rezervují v TOTEMu, Kaznějovská 51.

Rezervace nutná

TOTEM BOLEVEC

LISTOPAD 2026

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK

21. 11. 2026 | celý den

Z Horní Břízy do Třemošné

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 Horní Břízy do Třemošné. **Trasa je cca 14 km dlouhá, se 2 mírnými stoupáními na začátku.** Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

23. 11. 2026 | 13:30

Pohybový klub s Míšou Rubášovou

Při jógově laděném cvičení s **Míšou Rubášovou** pookřejete – rozproudíme dech, protáhneme celé tělo od hlavy až po konečky prstů, rozhýbeme a uvolníme klouby a na závěr si dopřejeme také krátkou relaxaci. Pohybový klub je určen těm, kteří v TOTEMu nemají příležitost cvičit pravidelně zdarma.

Rezervace nutná

24. 11. 2026 | 10:30–12:00

Do těla

Komentovaná prohlídka výstavy

Nová **interaktivní rodinná expozice Do těla** vás pomyslně zmenší na velikost buňky a pozve na dobrodružnou výpravu lidským organismem. Rozpumpujete srdce, prověříte své smysly, utkáte se s viry a zjistíte, co se děje s jídlem, když ho spolknete. Čeká vás spousta her, pohybu a překvapivých objevů. **Na začátku nás průvodce krátce seznámí s expozicí** a společně si vyzkoušíme první aktivizační hry. Poté se vydáme do expozice, kterou si budeme procházet vlastním tempem a bez průvodce. Na závěr nás čeká přibližně 30 minut společného povídání a her.

Rezervace nutná | **Vstupné 100 Kč / os.**

24. 11. 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 Kafíčku.

Vstupné dobrovolné

25. 11. 2026 | 13:00–14:30

Byliny pro dlouhověkost a sílu z české přírody

Přednáška s promítáním

Přírodní byliny pro podporu vitality, energie a odolnosti vůči stresu nemusí pocházet jen z daleké Asie. Ačkoli si tyto mimořádné rostliny – odborně nazývané **adaptogeny** – často spojujeme s cizokrajnou medicínou, řadu z nich lze úspěšně pěstovat i u nás. O své mnohaleté zkušenosti se podělí odbornice **Ing. Štěpánka Janoutová**, která se jejich pěstování a využití věnuje na své rodinné farmě v Sedlecku. Dozvíte se, jaké byliny vám dodají sílu, jak je správně pěstovat na české zahradě a jak z nich vytěžit maximum. Těšit se můžete na prezentaci konkrétních druhů, jako je kotvičník pozemní nebo ženšen, i na ukázku tinktur, kapslí a odborných knih s možností zakoupení přímo na místě.

Rezervace nutná | **Poplatek 60 Kč / os.**

25. 11. 2026 | 17:00

Plzeňské literární novinky

Setkání s autory

Srdečně zveme na již tradiční setkání, autorská čtení a ochutnávky z čerstvě vydaných knih regionálních spisovatelů. Představí se pestrá paleta spisovatelek a spisovatelů:

Ivo Fencl, Václav Gruber, Tereza Herzogová, Denisa Hořejší, Radovan Lovčí, Vlasta Špinková, Eva Válková, Markéta Zvolánková.

25. 11. 2026

Anglická, německá a španělská konverzace s Elisou a Jare

TOTEMové dobrovolnice **Elisa** z Německa a **Jare** ze Španělska si připravily pro každého, koho jakkoliv zajímá anglický, německý 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. 11. 2026 | 17:00

TOTEM Art a Jana Bílková: Zastavení v čase

Vernisáž společné výstavy

Srdečně zveme na tradiční výstavu tvorby členů skupiny TOTEM Art. Své obrazy budou prezentovat Jana Bílková, Jitka Nekolová, Anna Vaňková Karel Bartoš, Václav Feuereisl,

Jan Mácha, Karel Pašek. Svoje fotografie představí Michaela Blechová, Alena Koutná, Věra Krákorová. Těšit se můžete i na autorské šperky Jitky Nekolové. Samostatnou část výstavy v zimní zahradě pak bude prezentovat Jana Bílková, jako své symbolické rozloučení s aktivním členstvím ve skupině. Vernisáž hudebně doprovodí Jan Mácha. Výstava bude v TOTEMu k vidění do 15. 1. 2027.

27. 11. 2026 | 19:00–21:20

S.K.U.P.A.

Divadelní představení (činohra)

Zveme vás na nevšední divadelní zážitek do Divadla J. K. Tyla v Plzni na představení **S.K.U.P.A.** Čeká nás kabaretně pojatý příběh Josefa Skupy, tvůrce legendárních loutek Spejbla a Hurvínka, který svým uměním proslavil Plzeň i za jejími hranicemi. Představení plné humoru, důvtipu a fantazie přiblíží jeho pestrý život, tvůrčí odvahu i dobu, kterou prožil. Vydáme se do světa, kde se loutky prolínají s realitou a kde humor pomáhá překonávat i ty nejtěžší chvíle. Příběh nás nejen pobaví, ale také dojme a připomene nám sílu lidské tvořivosti. **Přijďte s námi prožít příjemný kulturní zážitek a nechte se vtáhnout do kouzelného světa Josefa Skupy.**

Rezervace nutná | **Poplatek 120 Kč / os.**

30. 11. 2026 | 16:00

Na kus řeči s...

Listopadové setkání **Na kus řeči s...** věnujeme po dlouhé době lékařskému tématu. Přivítáme primářku Geriatrického oddělení FN v Plzni **MUDr. Hanu Kučerovou** a popovídáme si o stáří z mnoha pohledů. Se kterými neduhy chodí lidé na geriatrii nejčastěji? A přicházejí včas? Přijďte se zeptat na to, co vás zajímá. Přijměte pozvání na další ze série pořadů, které připravuje a moderuje Stanislav Jurík.

Vstupné dobrovolné

Jen co začne prosinec...

5. 12. 2026 | 14:00–17:30

Andělské zvonění

Tvořivé odpoledne

Víte, kam nechodí čerti, ale andělé? Přece do TOTEMu. První adventní neděli zveme na odpoledne plné tvořivých dílen, kde si všichni od dětí po dospělé mohou vyrobit adventní dekorace, dárky pro své přátele, rodinu...

Posedíte u nás v Kafíčku při dobré kávě, domácím moučníku, hrnku čaje či sklenky punče, zahájíme společně advent pod křídly andělů.

Vstup zdarma, poplatek pouze za spotřebovaný materiál v jednotlivých dílnách.

8. 12. 2026 | 16:30–17:45

Odpolední čaj u Loosů

Divadelní hra v Loosově interiéru

Zažijte unikátní představení **Poetického divadla** přímo v plzeňském interiéru od Adolfa Loose. Hra Mileny Štráfeldové vychází ze vzpomínek Loosovy třetí manželky Claire a nabízí osobní vhled do architektova života i jeho vizí (Raumplan). Díky bezprostřední blízkosti herců M. Štráfeldové a J. Hlobila a autentickému prostředí půjde o neopakovatelný zážitek. Po představení vás čeká ještě zkrácená prohlídka interiéru.

Rezervace nutná | **Vstupné 100 Kč / os.**

A ještě navíc...

Různé dny | různé časy

Saunovací dny v TOTEMu

S podzimní sezónou opět otevíráme saunu v TOTEMu. Nechte se 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

TOTEM BOLEVEC

LISTOPAD 2026

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK

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. 736 489 754.**

V TOTEMu Bolevec nabízíme seniorům konzultace se sociálním pracovníkem v rámci základního sociálního poradenství a psychosociální podpory.

Rezervace nutná

Listopad 2026

TOTEM vám jde naproti

Kontaktní dny pro rodiny s dětmi

V rámci kontaktních dnů s odborníky nabízíme v Plzni v každém městském obvodu bezplatné a nezávazné konzultace pro rodiče i 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.

V listopadu budou tyto kontaktní dny

- **MO Plzeň 1:** každé **pondělí v čase 10:00–16:00 hod.**, TOTEM Bolevec, Kaznějovská 51,
- **MO Plzeň 4: 23. 11. 2026 v čase 14:00–18:00 hod.,** TOTEM Doubravka, Těšínská 26,
- **MO Plzeň 3: 30. 11. 2026 v čase 14:00–18:00 hod.,** Centrum volného času Skupovka, Skupova 4.

Kdy vyjde další TOTEMový rozcestník?

27. 11. 2026

TOTEMový rozcestník na prosinec 2026

Na prosincové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na prosinec, nejdříve tedy v pátek **27. 11. 2026.** Nezapomeňte, že nyní platí pravidlo, podle kterého **je rezervace místa v den zveřejnění TOTEMového rozcestníku možná nejdříve od 8:00 hod.**, a to jakoukoli formou (osobně, telefonicky, emailem).

Zároveň upozorňujeme, že **rezervací místa na akci s poplatkem se zavazujete k jeho (včasnému) uhrazení**, zpravidla nejpozději do pěti pracovních dnů, není-li dohodnuto jinak. **Uhrazený poplatek za akci TOTEMového rozcestníku je** v případě neúčasti nebo zrušení rezervace **nevratný**. Vrácení platby je možné pouze tehdy, dovolují-li to podmínky konkrétní akce, a to vždy po individuální domluvě s jejím koordinátorem.

Rezervace míst a další informace: telefon: 377 260 425, e-mail: rezervace@totemplzen.cz