


5. 9., 10. 9., 12. 9., 19. 9., 20. 9. a 27. 9.	různé časy	IT konzultace pro seniory	
5. 9.	18:00	Muzikanti napříč generacemi Koncert	
5. 9.	19:00–20:00	Zumba® Ukázková lekce	
6. 9., 9. 9. a 10. 9.	různé časy	Zápisy do TOTEMových aktivit 2024/2025	
14. 9.	celý den	Horšovský Týn Turistický výlet s Evou	
16. 9.	15:30	Slavnostní zahájení TOTEMové sezóny 2024/2025	
17. 9.	celý den	Z Hojsovy Stráže přes poutní místo Křížkov a Kámen doteku Turistický výlet s Ivanou a Mirkou	
19. 9.	celý den	Za zříceninami okrajem Přírodního parku Radeč Nordicwalkingový výlet	
19. 9. a 26. 9.	14:00	Minigolf v Křimicích	
23. 9.	13:30–14:30	Pohybový klub s Míšou Rubášovou	
25. 9.	15:00–18:00	Hravá kavárna	
25. 9.	16:00–18:00	Dobrokavárna	
30. 9.	16:00	Na kus řeči s...	

A ještě navíc...

září	Václav Šesták: Na cestu osudu já zeptal se hvězd Výstava	
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.

5. 9., 10. 9., 12. 9., 19. 9., 20. 9.
a 27. 9. 2024 | 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:

- **10. 9. 2024 v čase 16:00–19:00 hod.**
(lektor Petr Stejskal)
- **12. 9. 2024 v čase 10:00–12:00 hod.**
(lektor Dalibor Hnetila)
- **19. 9. 2024 v čase 10:00–12:00 hod.**
(lektor Dalibor Hnetila)

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

- **5. 9. 2024 v čase 9:00–11:00 hod.**
(lektor Mihram Ohanes)
- **12. 9. 2024 v čase 9:00–11:00 hod.**
(lektor Mihram Ohanes)
- **20. 9. 2024 v čase 9:00–11:00 hod.**
(lektor Mihram Ohanes)
- **27. 9. 2024 v čase 9:00–11:00 hod.**
(lektor Mihram 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.**

Rezervace nutná

5. 9. 2024 | 18:00

Muzikanti napříč generacemi Koncert

Vydejte se s námi na hudební cestu napříč staletími a kontinenty. Od Vivaldiho a Mozarta přes Martinů a Chačaturjana až po tradiční anglické a irské melodie. V TOTEMU na mimořádně milém rodinném koncertě opět po roce vystoupí vynikající houslistka **Markéta Vokáčová** (*Česká filharmonie*), její sestra klavíristka **Barbora Prokopová** (*Konzervatoř Plzeň*) spolu s manželem kontrabasistou **Janem Prokopem** (*Ústřední hudba AČR*) a syny **Tadeášem Prokopem** (housle, 9 let), **Matějem Prokopem** (violoncello, 7 let) a hostující **Elenkou Michalcovou** (harfa, 8 let).

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

Všichni tři mladí hudebníci letos vyhráli své kategorie v ústředním kole soutěže žáků ZUŠ ČR a jsou úspěšnými laureáty mezinárodních soutěží.

Vstupné dobrovolné

5. 9. 2024 | 19:00–20:00

Zumba®

Ukázková lekce



Máte rádi zumbu, ale při běžných hodinách nestíháte kroky? Zkuste to s námi! Přihlaste se na ukázkovou lekci, ochutnávkou našeho kurzu zumba pro začátečníky a mírně pokročilé.

Rezervace nutná | Poplatek 100 Kč / os.

6. 9., 9. 9., 10. 9. 2024 | různé časy

Zápisy do TOTEMových aktivit 2024/2025

Zápisy stávajících klientů do pravidelných aktivit, které v předchozím období v TOTEMU v Bolevci navštěvovali, proběhnou ve dnech:

- **pátek 6. 9. 2024 v čase 9:00–15:00 hod.**
- **pondělí 9. 9. 2024 v čase 9:00–18:00 hod.**

Zápisy nových klientů a stávajících klientů do nově vybraných TOTEMových aktivit v Bolevci proběhnou dne:

- **úterý 10. 9. 2024 v čase 9:00–18:00 hod.**

14. 9. 2024 | celý den

Horšovský Týn

Turistický 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 do Horšovského Týna. **Trasa je cca 12,5 km dlouhá**, s jedním mírným stoupáním. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

16. 9. 2024 | 15:30

Slavnostní zahájení


TOTEMové sezóny 2024/2025

TOTEM letos slaví 25 let svého života, našeho společného života! Slavte s námi! Srdečně zveme na zahájení další TOTEMové sezóny, posezení a připravený kulturní program. Tentokrát se můžete těšit na netradiční besedu s prvním sólistou baletu Divadla J. K. Tyla v Plzni a držitelem Ceny Thálie panem **Richardem Ševčíkem**. Víte, jak vypadá studium tance na konzervatoři, konkurz do souboru? To a mnohé další probere host

s moderátorem **Jaroslavem Kůlou**, a dokonce nás naučí základní pozice rukou i nohou. Těšíme se po létě na naše stálé klienty, ovšem zváni jsou i ti, kteří by se k naší TOTEMové rodině chtěli teprve přidat.

17. 9. 2024 | celý den

Z Hojsovy Stráže přes poutní místo Křížkov a Kámen doteku

Turistický výlet s Ivanou a Mirkou 

V září se vydáme s **Ivanou a Mirkou** na Šumavu. Z Hojsovy Stráže vyrazíme po zelené značce a Tolarské cestě na poutní místo Křížkov a dále do obce Hamry s krásnými výhledy do krajiny. V Hamrech se nachází kostel Panny Marie Bolestné, osm zastavení Panny Marie Bolestné a Kámen doteku. V obci Hamry je možnost občerstvení. Trasa je **cca 10 km dlouhá** a opět se jedná o celodenní výlet a nejedná se o městskou vycházku, a proto doporučujeme pevnou obuv a turistické hole. Bližší informace po přihlášení.

Rezervace nutná

19. 9. 2024 | celý den

Za zříceninami okrajem Přírodního parku Radeč

Nordicwalkingový výlet 

Jste příznivci nordicwalkingových vycházek a chcete svoje hole „provětrat“ i mimo Plzeň? Vydejte se s námi **do lesů na samém okraji Přírodního parku Radeč**. Vyrazíme ze Stupna, zastavíme se v Březině u zříceniny hradu Salónu, pak kolem Osecké skály a při kraji lesa dokráčíme do Oseka, třeba i ke zdejší zřícenině letohrádku Kamýk. Trasa je zamýšlená pro účastníky TOTEMového hůlkování, **celá trasa čítá cca 10 km** a provede vás po ní **Míša Rubášová**. Ti zdatnější by si příp. mohli trasu prodloužit asi o 3 km a zpestřit náročnějším stoupáním k vyhlídce u hradiště Březina. Budou-li volná místa, můžou se přidat i ti, kteří sice nejsou fanoušky NW chůze, ale jsou nadšenými výletníky. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

19. 9. a 26. 9. 2024 | 14:00

Minigolf v Křimicích



Nabízíme vám možnost zahrát si minigolf v příjemném prostředí rybářské restaurace Roští u řeky Mže v Plzni Křimicích. Areál se nachází nedaleko zastávky MHD (trolejbus č. 11, Zámecké náměstí). Sejdeme se přímo v Křimicích před areálem restaurace, kde si budete moci zakoupit i výborné občerstvení. Minigolfové hole a míčky se půjčují na místě.

Rezervace nutná | Poplatek 30 Kč / os.

23. 9. 2024 | 13:30

Pohybový klub s Míšou Rubášovou



V září 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

25. 9. 2024 | 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**.

25. 9. 2024 | 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

30. 9. 2024 | 16:00

Na kus řeči s...

13. ročník besed s osobnostmi Plzně a Plzeňského kraje začíná! Na samém konci měsíce září přijde do TOTEMu Bolevec vyprávět plzeňský gurmán a kuchař **Tomáš Popp**, který manažersky vede národní tým cukrářů a kuchařů ČR. V Plzni se mu navíc podařilo propojit farmáře a výrobce vynikajícího jídla s kuchaři, a tak vznikly oblíbené plzeňské farmářské trhy na náměstí Republiky. Jak probíhá kuchařská olympiáda? Jak se pozná kvalitní farma a dobrá restaurace? Besedu moderuje Stanislav Jurík a dotazy opět budou moci klást i diváci.

Vstupné dobrovolné

A ještě navíc...

Září 2024

Václav Šesták: Na cestu osudu já zeptal se hvězd

Výstava

„Kdykoli si otevřu překrásnou knihu *Chlapec a hvězdy* od básníka Jaroslava Seiferta s obrázky Josefa Lady, vždy se dostaví nepopsatelný pocit radosti a štěstí.“ Autor výstavy, **Václav Šesták**, jako malý chlapec nad touto knihou strávil spoustu krásných chvil a snažil se malovat ty překrásné obrázky naší české krajiny s postavičkami lidiček a pohádkových bytostí. I dnes si občas knihu otevře. Pocit radosti a štěstí se změnil na nostalgii a smutek. „*Na cestu osudu já od hvězd odpověď nedostal. Ta prý přijde v den, kdy přestanu se ptát...*“. Srdečně zveme na výstavu malíře Podbrdská, kterému je krásných 70 let, maluje od dětství a absolvoval přes 40 samostatných výstav.

Výstava bude v TOTEMu k vidění nejen celé září, ale část října – do 18. 10. 2024.

Po domluvě

Konzultace pro seniory a jejich blízké



Nacházíte se 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 něco jiného? Pak právě vám nabízíme konzultační hodiny. Zvláště v této složité době je někdy velmi úlevné moct si s někým popovídat, sdílet s ním své obavy, starosti, ale i radosti. Budeme vám naslouchat.

Pokud máte o setkání zájem, **vždy je třeba se předem telefonicky objednat**, abychom se vám mohli plně věnovat. 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. Pokud byste se zdráhali setkat se osobně, je tu i možnost uskutečnit po domluvě konzultaci se sociálním pracovníkem online, přes videohovor.

Rezervace nutná

Kdy vyjde další TOTEMový rozcestník?

27. 9. 2024

TOTEMový rozcestník na říjen 2024

Na říjnové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na říjen, nejdříve tedy **27. 9. 2024**.