

1. 10., 2. 10., 9. 10., 10. 10., 11. 10., 17. 10., 22. 10. a 25. 10.	různé časy	IT konzultace pro seniory	®
7. 10.	15:00	Heligonky Aleše Rusňáka Hudební odpoledne	®
8. 10.	11:30	Barokní astronomie aneb O astronomickém poznávání světa Přednáška	®
8. 10.	18:00	Tuten Swing Koncert	
9. 10. a 23. 10.	15:00–18:00	Hravá kavárna	
9. 10. a 23. 10.	16:00–18:00	Dobrokavárna	®
9. 10.	16:00	Vzestup a pád rodu Heike a zrod bakufu Beseda	®
14. 10.	13:00	Relaxace s tibetskými mísami Zvuková lázeň na podložkách	®
14. 10.	17:00	Tři roky v Africe Cestovatelské promítání	
15. 10.	10:00	Očima Franze Kafky Komentovaná prohlídka výstavy	®
15. 10.	15:00–17:00	Hudební odpoledne se Seniorkapelou	
17. 10.	19:00–20:00	Zumba®	®
19. 10.	celý den	Z Kasejovic do Nepomuku Turistický výlet s Evou	®
19. 10.		Do Dobřan na Martinskou stěnu Výlet pro rodiny s dětmi	®





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

21. 10.	13:30–14:30	Pohybový klub s Ivonou Januškovou	
21. 10.	16:00	Na kus řeči s...	
22. 10.	8:30–12:30	Jak na tablet a chytrý telefon Jednorázový seminář pro pokročilé	
22. 10.	16:30	Daniela Brabcová: Potkáváš lidi, co potkat jsi měl... Vernisáž výstavy	
23. 10.	celý den	Ze Svojkovic přes Borecký rybník do Rokycan Turistický výlet s Ivanou a Mirkou	
24. 10.	17:30	Návštěva v Chorošti Koncert	
25. 10.	8:30–11:00	Na internetu bezpečně Přednáška	
25. 10.		Anglická / německá / španělská konverzace s Livií a Juliane	
29. 10.	17:00–19:00	Language Café	
30. 10.	17:00	TOTEM Art: Dotkni se ticha Vernisáž výstavy na Bílém nároží	
30. 10.	17:30	Plzeňské literární novinky Setkání s autory	
31. 10.	18:00–20:00	Quizuj v TOTEMu	
31. 10.		Dobroty z kuchyně: Staročeské kynuté buchty Videorecept	

A ještě navíc...

7.–13. 10.		Týden sociálních služeb v TOTEMu	
od 21. 10.		Ateliér malby Jany Matouškové: Obrázky z Ostrova Výstava	
každé pondělí a úterý	různé časy	Saunovací den v TOTEMu	
po domluvě		Konzultace pro seniory a jejich blízké	

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.

1. 10., 2. 10., 9. 10., 10. 10., 11. 10.,
17. 10., 22. 10. a 25. 10. 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 „ajtákem“**, 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:

- **1. 10. 2024 v čase 16:00–19:00 hod.**
(lektor Petr Stejskal)
- **2. 10. 2024 v čase 16:00–18:00 hod.**
(lektor Ondřej Košař)
- **9. 10. 2024 v čase 16:00–18:00 hod.**
(lektor Ondřej Košař)
- **10. 10. 2024 v čase 10:00–12:00 hod.**
(lektor Dalibor Hnetila)
- **17. 10. 2024 v čase 10:00–12:00 hod.**
(lektor Dalibor Hnetila)
- **22. 10. 2024 v čase 16:00–19:00 hod.**
(lektor Petr Stejskal)

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

- **11. 10. 2024 v čase 9:00–11:00 hod.**
(lektor Mihram Ohanes)
- **25. 10. 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

7. 10. 2024 | 15:00

Heligonky Aleše Rusňáka

Hudební odpoledne

Městský obvod Plzeň 1 a TOTEM vás srdečně zvou na hudební vystoupení známé kapely. Věříme, že jejich úžasné melodie vás nadzvednou ze židle a přivedou na taneční parket. Členové Klubu Jednička si své místo rezervují v úřední dny na Úřadu MO Plzeň 1, alej Svobody 60, v kanceláři 111. Ostatní zájemci si místo rezervují v TOTEMu, Kaznějovská 51.

Rezervace nutná

8. 10. 2024 | 11:30

Barokní astronomie aneb O astronomickém poznávání světa

Přednáška

Merkur, Venuše, Země, Mars...

Dnes už nepochybujeme o tom, které planety obíhají kolem Slunce, ale jak to bylo dřív? Vraťme se s **Lumírem Honzíkem** v čase, do období, které bylo zásadní v astronomickém poznávání světa. Učenci se tehdy na základě pozorování oblohy rozhodovali o modelu naší Sluneční soustavy. Jak získat důkaz, který z navržených modelů je správný? Zmíníme některé významné astronomy té doby, jejich práce a pozorování – a vůbec nejde o neznámá jména: **Galileo Galilei, Mikuláš Koperník, Giordano Bruno, Tycho Brahe, Johannes Kepler ad.** Ukážeme si dobové přístroje a pomůcky a objasníme si, co znamenalo použití dalekohledu (teleskopu) pro astronomická pozorování, jak to ovlivnilo myšlení lidí a jak bylo možné na základě tehdejších objevů upřesnit správný model Sluneční soustavy.

Rezervace nutná | Poplatek 50 Kč / os.

8. 10. 2024 | 18:00

Tuten Swing

Koncert

Akademie nadání, z. s. a TOTEM, z. s. opět srdečně zvou na **koncert kapely Tuten Swing**. Uslyšíte swingové písničky 30. až 60. let (z těch českých jistě znáte Slunečnici, Dívku k rytmu zrozenou, Š-Š-Š). Výtěžek z dobrovolného vstupného bude věnován na podporu činnosti Akademie nadání pečující o dvakrát výjimečné děti a jejich rodiny.

Vstupné dobrovolné

9. 10. a 23. 10. 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**.

9. 10. a 23. 10. 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, hlaste se na emailu vaskova@totemplzen.cz.

Rezervace nutná

9. 10. 2024 16:00

Vzestup a pád rodu Heike a zrod bakufu

Beseda

Během této přednášky se s **Ondřejem Vítovcem** přeneseme více než 800 let do minulosti, do let 1180–1185, kdy odsunutý císař, rivalita rodů a touha po moci vedli ke konfliktu, který ovlivnil život Japonska i jeho vládu na mnoho staletí. Probereme slavné osobnosti této doby a statečnost tehdejších samurajů. Beseda bude jako vždy doprovázena ochutnávkou a ukázkou modelů.

Rezervace nutná | Vstupné dobrovolné

14. 10. 2024 | 13:00

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**. Zvuk a vibrace proniknou celým tělem a z hodiny budete odcházet příjemně naladěni, dokonale uvolnění a odpočatí jako z lázně. Přineste si pohodlné oblečení, ve kterém si můžete lehnout na podložku, a připravte se na dokonalý relaxační zážitek.

Rezervace nutná | Poplatek 70 Kč / os.

14. 10. 2024 | 17:00

Tři roky v Africe

Cestovatelské promítání

Plzeňský rodák **Tomáš Vaňourek** strávil se svým expedičním speciálem Georgem tři roky v Africe, aby zachytil, jak se mění svět a my s ním. Počáteční inspirací byla 1. cesta Hanzelky a Zikmunda přes polovinu planety a nevinná poznámka M. Zikmunda v roce 2020, že je škoda, že Afriku už nejde projet jako kdysi. Výsledkem cesty od Tuniska přes Egypt, Súdán, Jižní Súdán, Etiopii, Keňu, Ugandu, Rwandu, Burundi, Tanzanii, Zambii, Zimbabwe až na Mys Dobré naděje v JAR je více než 60 tisíc najetých kilometrů, nespočet dní strávených mezi africkými kmeny, výstup na střechnu Afriky, projetí Nubijské pouště i tři zatčení a zjištění, že Africe nelze nikdy plně porozumět. Vstupné podpoří další programy v TOTEMu.

Vstupné 100 Kč / 50 Kč (děti a senioři od 65 let).

15. 10. 2024 | 10:00

Očima Franze Kafky

Komentovaná prohlídka výstavy

Výstava ve výstavní síni **Masné krámy** nás přenese do doby Franze Kafky, mezi jeho současníky a přátele, do prostředí, ve kterém se pohyboval, a také do kultury i problémů tehdejší společnosti. Na výstavě uvidíme mnoho výtvarných děl, spojených s tímto prostředím i se samotným Kafkou. Pojdte se s námi ponořit do světa, který už dávno skončil, ale některé jeho zákony či nástrahy jsou zase aktuální. Výstavou nás provede **Mgr. Jiří Hlobil**.

Rezervace nutná | Vstupné 20 Kč / os.

15. 10. 2024 | 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

17. 10. 2024 | 19:00–20:00

Zumba®



Tančíte rádi? Líbí se vám latinskoamerická muzika? Shodili byste rádi nějaké to kilo, nebo si prostě po náročném pracovním dni jen chcete pročistit hlavu? To vše nabízí fitness program ZUMBA®. Průvodcem vám bude zkušený instruktor **Martin Pergl**, který se jako někdejší profi tanečník cvičení ZUMBA® věnuje od roku 2011. Lekce jsou vhodné pro začátečníky i pro pokročilejší zájemce.

Rezervace nutná | Poplatek 100 Kč / os.

19. 10. 2024 | celý den

Z Kasejovic do Nepomuku

Turistický výlet s Evou



Všichni milovníci turistiky, pozor! Vydejte se s **Evou Cibulkovou** na další pěkný výlet blízkými i vzdálenějšími krajinami. Tentokrát se vypravíte z Kasejovic po všerubské trase svatojakubské cesty do Nepomuku. Trasa je cca 15 km dlouhá, se dvěma stoupáními. Blíží informace při přihlášení.

Rezervace nutná

19. 10. 2024

Do Dobřan na Martinskou stěnu

Výlet pro rodiny s dětmi



Zveme vás na další z výletů do zajímavých zákoutí Plzně a okolí, kam se můžete vydat s dětmi. Tentokrát vás zavedeme do Dobřan a projdeme se lesoparkem Martinská stěna. Čeká nás luštění hádanek s jezevcem Martiňákem, krásná přírodní zákoutí i výhledy do kraje. A také zajímavé informace u zastavení naučné stezky. Trasa je cca 7 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

21. 10. 2024 | 13:30–14:30

Pohybový klub s Ivonou Januškovou



Říjnový pohybový klub věnujeme jemnému a klidnému cvičení jógy s **Ivonou Januškovou**. Lekce je vhodná i pro ty, kteří s jógou nemají zkušenosti. Pohybový klub je určen těm, kteří v TOTEMu nemají příležitost cvičit pravidelně zdarma.

Rezervace nutná

21. 10. 2024 | 16:00

Na kus řeči s...

Pozvání k další besedě z cyklu Na kus řeči s... tentokrát přijal zakladatel a hlavní osobnost **Záchrané stanice živočichů v Plzni (DES OP) Karel Makoň**. Rodák z Doubravky pomáhá dnes a denně v nejrůznějších a mnohdy až bizarních případech, ve kterých hlavní roli hrají zvířata. Spolu se svými kolegy zažil řadu situací, o kterých rád vypráví. Čápi, netopýři, labutě, bobři... Přijďte se Karla Makoně na cokoli z jeho branže zeptat. Besedu připravil a moderuje Stanislav Jurík.

Vstupné dobrovolné

22. 10. 2024 | 8:30–12:30

Jak na tablet a chytrý telefon

Jednorázový seminář pro pokročilé



Vhodné pro ty, kteří již telefon nějakou dobu vlastní a chtějí se mimo základního nastavení naučit i další možnosti využití chytrého telefonu.

Je vám 65 let a více, máte svůj chytrý telefon nebo tablet a chcete se zdokonalit v jeho používání? Pak právě pro vás jsme ve spolupráci s Nadací Vodafone připravili seminář s názvem **Jak na tablet a chytrý telefon (pro pokročilé)** s lektorkou Ing. **Lucií Linzmaierovou**.

Co se na tomhle semináři naučíte? Jak vyhledávat na internetu, jak na WhatsApp, QR kódy, focení, mapy ad.

Seminář je zdarma a je vhodný pro ty, kteří již zvládají základní ovládání telefonu. Chytré zařízení (tablet, chytrý telefon) si dostatečně nabitě přineste s sebou.

Rezervace nutná

22. 10. 2024 | 16:30

Daniela Brabcová: Potkáváš lidi, co potkat jsi měl...

Vernisáž výstavy

Své obrazy, fotografie, kresby i kresbičky představí přátelé, se kterými se na své životní pouti setkala **Daniela Brabcová**. Účastníci vernisáže si mohou přinést oblíbenou věc či fotografii z dětství. Výstava bude v TOTEMu k vidění do konce listopadu.

23. 10. 2024 | celý den

Ze Svojkovic přes Borecký rybník do Rokycan Turistický výlet s Ivanou a Mirkou

V říjnu se s **Ivanou a Mirkou** vypravíme **na Rokycansko**. Z nádraží ve Svojkovicích dojdeme po žluté turistické značce na modrou a po ní zamíříme k Boreckému rybníku. Odtud budeme pokračovat na křížovou cestu nad městem Rokycany. Náš výlet ukončíme v Rokycanech, kde je více možností na občerstvení a prohlídku města. Trasa je **cca 9 km dlouhá** a opět se nejedná o městskou vycházku, proto doporučujeme turistické hole a pevnou obuv. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

24. 10. 2024 | 17:30

Návštěva v Chorošti Koncert

Podzimní koncert skupiny Choroš nabídne staré, novější i zcela nové písničky (tak třeba Ospalou tramvaj), trochu povídání a jedno milé překvapení, které ovšem uvidí jen ten, kdo se přijde podívat (a poslouchat).

Vstupné dobrovolné

25. 10. 2024 | 8:30–11:00

Na internetu bezpečně Přednáška

Přednáška, kterou pořádáme ve spolupráci s **Moudrou Sovičkou** a kterou povede lektorka **Ing. Lucie Linzmaierová**, je úvodem do bezpečnosti na internetu pro seniory, ať už používají telefon, tablet, nebo počítač. Zaměříme se na aktuální bezpečnostní hrozby na internetu a na to, jak se jim vyhnout. Zvláštní důraz bude kladen na **praktické tipy a triky**, jak chránit své osobní údaje, předcházet podvodům a zabezpečit svá zařízení, jako jsou tablety, telefony nebo počítače. Naše přednáška bude interaktivní a přátelská k technologickému začátečníkovi.

Rezervace nutná

25. 10. 2024

Anglická / německá / španělská konverzace s Livií a Juliane

TOTEMové dobrovolnice **Livia** ze Španělska a **Juliane** z Německa 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?

29. 10. 2024 | 17:00–19:00

Language Café

Jste ze zahraničí a žijete už nějakou dobu v Plzni? Nebo jste místní a ovládáte nějaký z cizích jazyků? Máte chuť setkat se s podobně naladěnými lidmi a vyměňovat si jazykové znalosti nad šálkem kávy nebo čaje? Pokud vaše odpovědi zní ANO, neváhejte se připojit k **Language Café**. Čekají vás různé hovořící stanoviště s rodilými mluvčími nebo lektory světových jazyků. Více informací najdete týden předem v aktualitě na www.totemplzen.cz a na FB (Language Café) nebo u Jesiky Holub Stockertové na emailu: languagecafe@totemplzen.cz.

Are you from abroad, living or staying currently in Pilsen? Or are you local, speaking any foreign language? Do you want to meet like-minded people and exchange your language skills while having tea or coffee? If your answers are YES, don't wait any longer and meet with us. Talking tables are waiting for you with native speakers and world languages' teachers. For what kind of languages you can look forward to, you will find one week ahead on our website: www.totemplzen.cz, on FB (Language Café) or contact Jesika Holub Stockertová on email: languagecafe@totemplzen.cz.

30. 10. 2024 | 17:00

TOTEM Art: Dotkni se ticha Vernisáž výstavy na Bílém nároží

Výtvarná skupina TOTEM Art srdečně zve na výstavu děl svých členů v atriu na Bílém nároží v centru Plzně. K vidění budou fotografie, malby a kresby. Jako hudební doprovod vystoupí Plzeňské bluesové trio. Výstava potrvá do 22. 11. 2024.

30. 10. 2024 | 17:30

Plzeňské literární novinky

Setkání s autory



Srdečně zveme na literární setkání, autorská čtení a ochutnávky z čerstvě vydaných knih regionálních spisovatelů. Představí se krásná paleta spisovatelek a spisovatelů **Tereza Herzogová, Vlasta Špinková, Ivo Fencel, Radovan Lovčí, Karel Pexidr, Ivan Vičar.**

Rezervace nutná

31. 10. 2024 | 18:00–20:00

Quizuj v TOTEMu



Po letní pauze opět zhavíme mozkové závity. Vezměte přátele a přijďte na již tradiční kvíz, který pro vás připravuje **Martin Pergl**. Soutěžit se bude v týmech (ideálně o 4–5 lidech) v otázkách všeho druhu, někdy budou potřeba znalosti, někdy rozhodne náhoda, dobrý odhad a šťastná ruka. V první řadě půjde o to užít si s námi podvečer, ale chystáme samozřejmě i cenu pro vítěze.

Rezervace nutná | Startovné 60 Kč / hráč

31. 10. 2024

Dobroty z kuchyně: Staročeské kynuté buchty

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 – staročeské kynuté buchty. 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...

7.–13. 10. 2024

Týden sociálních služeb v TOTEMu

V rámci Týdne sociálních služeb vás zveme **v pondělí 7. 10. 2024 v čase 9:00–11:00 h. na otevřenou zkoušku sboru Jamáček**, dále si v tomto týdnu můžete **v úterý 8. 10. 2024 od 18 h. vychutnat koncert kapely Tuten Swing** nebo přijít **ve středu 9. 10. 2024 v čase 9:00–18:00 h. na Den otevřených dveří.**

Od 21. 10. 2024

Ateliér malby Jany Matouškové: Obrázky z Ostrova

Výstava

Srdečně zveme na výstavu obrazů autorů z Karlovarska, která bude v TOTEMu k vidění do konce listopadu 2024. Skupina se pod vedením **Jany Matouškové** v různých obměnách schází již od roku 1997. Za celou dobu existence ateliéru měli 44 výstav, ta TOTEMová bude 45. Přijďte se podívat!

Každé pondělí a úterý | různé časy

Saunovací den v TOTEMu



Nechte se v nevlídných podzimních dnech 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. **Poplatek za saunu se hradí při rezervaci: 230 Kč / hod. pro TOTEMové klienty nebo 280 Kč / hod. pro veřejnost, vždy až pro 4 osoby.**

Rezervace nutná

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. Někdy je 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?

25. 10. 2024

TOTEMový rozcestník na listopad 2024

Na listopadové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na listopad, nejdříve tedy **25. 10. 2024**.