

5. 11., 7. 11., 8. 11., 15. 11., 21. 11., 22. 11. a 26. 11.	různé časy	IT konzultace pro seniory	
5. 11.	15:00	Wenda Gang Hudební odpoledne	
6. 11. a 20. 11.	15:00–18:00	Hravá kavárna	
6. 11. a 20. 11.	16:00–18:00	Dobrokavárna	
7. 11.	17:00–18:30	Prošla jsem tmou Přednáška	
8. 11.	celý den	Lesními zákoutími Přírodního parku Hřebeny Nordicwalkingový výlet	
11. 11.	16:00–18:00	Svatý Martin v TOTEMu	
14. 11.	19:00–20:00	Zumba®	
18. 11.	13:00–14:00	Pohybový klub s Mirkou Kudrnovou	
18. 11.	16:00	Dům a byt ve vlastnictví z pohledu práva Beseda	
19. 11.	8:30–12:30	Jak na tablet a chytrý telefon Jednorázový seminář pro pokročilé	
19. 11.	15:00–17:00	Hudební odpoledne se Seniorkapelou	
20. 11.	celý den	Z Třemošné k Novému rybníku a skalnímu útvaru Kvočna Turistický výlet s Ivanou a Mirkou	
21. 11.	13:00–15:00	První pomoc a bezpečné chování pro seniory Přednáška	
22. 11.	8:30–12:30	Jak na tablet a chytrý telefon Jednorázový seminář pro začátečníky	
23. 11.	celý den	Z Kralovic do Plas Turistický výlet s Evou	


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

25. 11.		Anglická / německá / španělská konverzace s Livií a Juliane	
25. 11.	16:00	Na kus řeči s...	
26. 11.	17:00–19:00	Language Café	
29. 11.		Dobroty z kuchyně: Kynutý závin Videorecept	


A ještě navíc...

listopad		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	

Jen co začne prosinec...

1. 12.	14:00–18:00	Andělské zvonění Tvořivé odpoledne	
--------	-------------	--	--

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? Vídeá 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. 11., 7. 11., 8. 11., 15. 11., 21. 11., 22. 11. a 26. 11. 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:

- **5. 11. 2024 v čase 16:00–19:00 hod.**
(lektor Petr Stejskal)
- **7. 11. 2024 v čase 10:00–12:00 hod.**
(lektor Dalibor Hnetila)
- **21. 11. 2024 v čase 10:00–12:00 hod.**
(lektor Dalibor Hnetila)
- **22. 11. 2024 v čase 9:00–12:00 hod.**
(Zuzana Luňáková)
- **26. 11. 2024 v čase 11:00–14:30 hod.**
(Zuzana Luňáková) a **16:00–19:00 hod.**
(lektor Petr Stejskal)

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

- **8. 11. 2024 v čase 9:00–11:00 hod.**
(lektor Mihram Ohanes)
- **15. 11. 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. 11. 2024 | 15:00

Wenda Gang

Hudební odpoledne

Městský obvod Plzeň 1 a TOTEM vás srdečně zvou na hudební vystoupení skupiny **Wenda Gang**. Dýchne na vás atmosféra veselých šedesátých let. Doba, kdy starci na chmelu byli ještě mladí, kolaloka tekla proudem a „Brouci“ byli tak nějak oblíbení. Doba, kdy milenci chodili hlavně v texaskách, holky, i když naoko obuté v botách proti lásce, si tajně šuškaly, jaký kluk které dal pusy, a chuligán Jagger byl slyšet na každém rohu, jak zpívá Honky Tonk Women. 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

6. 11. a 20. 11. 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.**

6. 11. a 20. 11. 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

7. 11. 2024 | 17:00–18:30

Prošla jsem tmou

Přednáška

S **Mgr. Michaelou Szamovou** si budeme povídat o tom, jaké je to pobýt celý týden v naprosté tmě. Co přinese pobyt ve tmě? Může se mi tam něco stát? Nezblázním se? Jaké jsou zdravotní, psychické i fyzické dopady? Nebudu se nudit? Co tam budu dělat a jaký je denní režim? Jaké to je, když ztratím časovou osu? Jaké jsou mé niterní pocity? Jestli se vám (nejen) tyto otázky honí hlavou, nebo si prostě jen chcete vyslechnout jednu intenzivní osobní zkušenost s pobýváním v naprosté tmě, jste zváni.

Rezervace nutná | Vstupné dobrovolné

8. 11. 2024 | celý den

Lesními zákoutími Přírodního parku Hřebený

Nordicwalkingový výlet

Jste příznivci nordicwalkingových vycházek a chcete svoje hole „provětrat“ i mimo Plzeň? Vydejte se s námi **do hlubokých, voňavých lesů Přírodního parku Hřebený**. Vyrazíme z Dobřichovic, zastavíme se na skalní vyhlídce s tajemným názvem Hviždinec a pak zamíříme na kopec Červená hlína k rozhledně Korunka, jejíž vrchol korunu připomíná a která zespodu vypadá, že je nahnutá. S trochou štěstí si „ze šikmé věže“ vychutnáme parádní výhled do dalekého kraje a potom se od rozhledny vydáme do Všenor. Trasa je zamýšlená pro účastníky TOTEMového hůlkování, **celá trasa je cca 11 km dlouhá** a provede vás po ní **Míša Rubášová**. V první třetině (z Dobřichovic k vyhlídce Hviždinec) počítejte s pozvolným, ale vytrvalým stoupáním. Bližší informace při přihlášení. Budou-li volná místa, můžou se přidat i ti, kteří sice nejsou fanoušky NW chůze, ale jsou nadšenými výletníky.

Rezervace nutná

11. 11. 2024 | 16:00–18:00

Svatý Martin v TOTEMu

Víte, kdo byl svatý Martin? Znáte legendu o plášti? Máte představu, proč se s postavou sv. Martina pojí bílý kůň, husa nebo víno? Přijďte do TOTEMu na oslavu svátku sv. Martina a dozvíte se to. Pro rodiny s dětmi je připraveno odpoledne plné tradic, tvoření, soutěží a kvízů. Každé dítě si odnese výrobky a skvělý zážitek.

Chceme dětem připomenout naše domácí tradice a konkurovat tak všudypřítomnému Halloweenu.

Vstupné 50 Kč / os., děti do 2 let zdarma

14. 11. 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.

18. 11. 2024 | 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 cvičích vestoje nebo vsedě. Pohybový klub je určen těm, kteří v TOTEMu nemají příležitost cvičit pravidelně zdarma.

Rezervace nutná

18. 11. 2024 | 16:00

Dům a byt ve vlastnictví z pohledu práva

Beseda

Společně s advokátkou **Petrou Markovou** se podíváme na následující oblasti: koupě a prodej nemovitosti – základních 5 rad, darování potomkům anebo dědictví – jak se vyvarovat obvyklých největších chyb a vlastnictví bytu v bytovém domě – SVJ, sousedské soužití. Diskuze a dotazy účastníků jsou rozhodně vítané.

JUDr. Petra Marková je advokátkou v Plzni se specializací na občanské právo, zejména nemovitosti. V roce 2010 byla Českou advokátní komorou oceněna jako Advokát roku Pro Bono za odbornou spolupráci s Občanskou poradnou v Plzni. www.akmarkova.cz

Rezervace nutná

19. 11. 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. Lucíí 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

19. 11. 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

20. 11. 2024 | celý den

Z Třemošné k Novému rybníku a skalnímu útvaru Kvočna

Turistický výlet s Ivanou a Mirkou 

V listopadu se s Ivanou a Mirkou vydáme na vycházku kolem Třemošné. Z nádraží v Třemošné vyrazíme do České Břízy, odtud k rozcestí Českobřízský mlýn a dál po žluté turistické značce k Novému rybníku a skalnímu útvaru Kvočna. Náš výlet pak ukončíme v Třemošné, kde se můžeme občerstvit a odkud se snadno vrátíme do Plzně (dobré autobusové i vlakové spojení). Trasa je **cca 9 km dlouhá** a opět se nejedná o městskou vycházku, a proto doporučujeme turistické hole a pevnou obuv. Bližší informace po přihlášení.

Rezervace nutná

21. 11. 2024 | 13:00–15:00

První pomoc a bezpečné chování pro seniory

Přednáška 

V rámci bezpečnostně informačního projektu **Informovaný senior IX** jsme pro vás ve spolupráci s **Plzeňským krajem** a **Informačním a vzdělávacím centrem Plzeň** připravili cyklus 2 přednášek na téma **První pomoc pro seniory** a **Bezpečné chování pro seniory**.

Dozvíte se vše o **přivolání záchranné služby**, popovídáme si o **neodkladné resuscitaci**, zjistíte více informací o **prevenci nejčastějších onemocnění seniorů** a **zdravém životním stylu**. Neopomeneme ani téma **jak předcházet riziku napadení** a **jak případný konflikt řešit**. V neposlední řadě se podíváme na **dopravní bezpečnost** a také na problematiku **domácího násilí**.

Přednáška je zdarma a každý účastník si odnese malý praktický dárek.

Rezervace nutná

22. 11. 2024 | 8:30–12:30

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. Lucíí 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 úplně začátečníky. Chytré zařízení (tablet, chytrý telefon) si dostatečně nabitě přineste 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

23. 11. 2024 | celý den

Z Kralovic do Plas

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 Kralovic do Plas. **Trasa je cca 14 km dlouhá**, mírná a bez náročných stoupání. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

25. 11. 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?

25. 11. 2024 | 16:00

Na kus řeči s...

Při další besedě bude nejen o své práci vyprávět **Roman Musil, ředitel Západočeské galerie v Plzni**. V čele této významné kulturní instituce stojí od konce roku 2007 (před dvěma lety byla hostem v TOTEMu jeho předchůdkyně Jana Potužáková). Jak dlouhou dobu dopředu musí galerie řešit svůj výstavní plán? Co pro galerii znamená čerstvě udělená Umělecká cena města Plzně? A můžeme se v Plzni těšit na nové galerijní prostory? Setkání připravuje a moderuje Stanislav Jurík, prostor bude opět i pro dotazy diváků.

Vstupné dobrovolné

26. 11. 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 různě 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.

29. 11. 2024

Dobroty z kuchyně: Kynutý závin

Videorecept



Také vám chutnají zákusky z TOTEMové kavárny Kafíčko? 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 – kynutý závin. 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...

Listopad 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 nevládných 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

Se začátkem prosince...

1. 12. 2024 | 14:00–18:00

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 Kafičku při dobré kávě, domácím moučniku, hrnku čaje či sklenky punče, zahájíme společně advent pod křídly andělů.

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

Kdy vyjde další TOTEMový rozcestník?

29. 11. 2024

TOTEMový rozcestník na prosinec 2024

Na prosincové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na prosinec, nejdříve tedy **29. 11. 2024**.