



**TOTEM**  
regionální dobrovolnické  
centrum

### Kde nás najdete?

#### **TOTEM – Denní vzdělávací centrum**

Rodinná 39, Plzeň (v areálu 28. ZŠ)  
**telefon/fax:** 377 260 425  
**e-mail:** totem@totem-rdc.cz

- Počítačové kurzy
- Jazykové kurzy a konverzace
- Jóga
- Pohybové a relaxační aktivity

#### **TOTEM – Dům napříč generacemi**

Karlovarská 24, Plzeň  
**telefon:** 373 312 374  
**e-mail:** totem@totem-rdc.cz

- Akademie třetího věku
- Zájmové kluby
- Konverzační kluby

#### **TOTEM – Letokruhy**

U Jam 23, Plzeň  
**telefon:** 734 672 591  
**e-mail:** totem@totem-rdc.cz

- Muzikoterapie
- Ergoterapie
- Trénování paměti a kondiční cvičení

[www.totem-rdc.cz](http://www.totem-rdc.cz)

## Sociálně aktivizační služba pro seniory a osoby se zdravotním postižením



**TOTEM**  
regionální dobrovolnické  
centrum

Občanské sdružení TOTEM – regionální dobrovolnické centrum realizuje aktivity pro seniory již od roku 2003.

**„Není důležité, že stárneme,  
ale to, jak stárneme“**

[www.totem-rdc.cz](http://www.totem-rdc.cz)

## Kdo jsme?

Občanské sdružení TOTEM – RDC realizuje aktivity pro seniorskou skupinu již řadu let. Nabízíme širokou škálu aktivit v podobě vzdělávacích kurzů, zájmové klubové činnosti, jednorázových akcí i samostatných, větších projektů.

V roce 2007 jsme podle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách registrovali aktivity pro seniory u KÚPK jako Sociálně aktivizační službu pro seniory a osoby se zdravotním postižením.

## Komu je služba určena?

Osobám od 55 let

## Co je posláním služby?

Naším posláním je poskytovat takové programy a projekty, které budou přispívat k udržení duševní a fyzické sily klientů, umožní seniorům plnohodnotný život v jejich přirozeném prostředí a pomohou oddálit stav závislosti na pomoci druhých.

## Občanské sdružení TOTEM – RDC mění své místo působení.

Všechna původní pracoviště najdete  
od září 2012 v novém domě

**TOTEM – RDC**  
na adresě Kaznějovská 51,  
Plzeň Bolevec.

Od července 2012 jsou aktuální  
následující kontakty:

telefon: 377 260 425  
373 312 374

email: [totem@totem-rdc.cz](mailto:totem@totem-rdc.cz)  
[www.totem-rdc.cz](http://www.totem-rdc.cz)

## Kolik se za službu platí?

Klubové aktivity a poradenská činnost jsou poskytovány zdarma, vzdělávací a jednorázové aktivity jsou s příspěvkem klienta.

## Kapacita služby je 450 klientů.

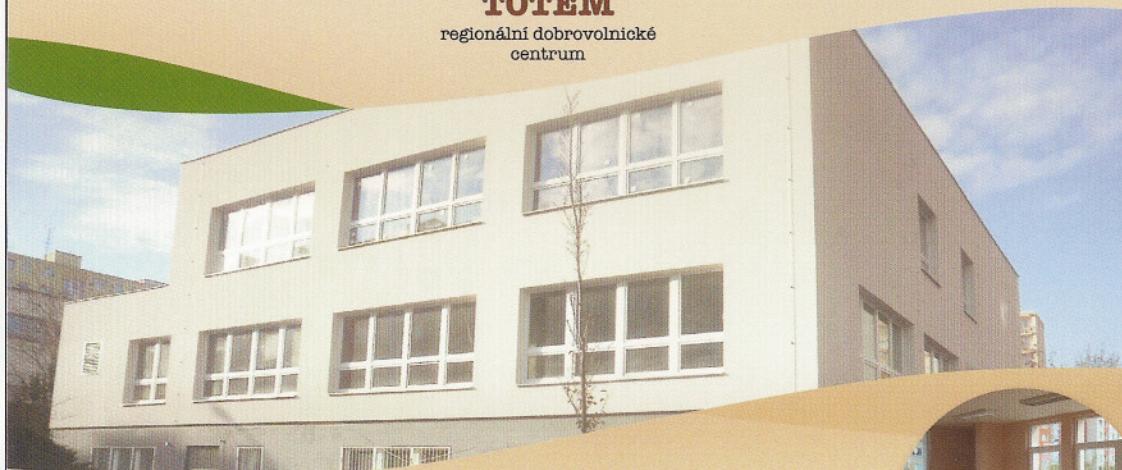
## Cíle služby

- zprostředkovat, rozvíjet a upevňovat kontakty klientů se společenským prostředím
- nabízet sociálně terapeutické činnosti
- vytvářet, rozvíjet dovednosti, schopnosti, vědomosti, kompetence klientů
- pomáhat klientům při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí
- umožnit klientům uplatnit svoje profesní, životní zkušenosti, vědomosti, dovednosti ve prospěch společnosti
- umožnit klientům aktivně se zapojit při řešení problémů regionu
- orientovat klienty v současném světě, v moderních technologiích a napomáhat jim využít všechny dostupné zdroje informací k uspokojení individuálních potřeb
- udržovat a rozvíjet fyzické síly klientů se záměrem co nejdéle udržet jejich mobilitu



**TOTEM**

regionální dobrovolnické  
centrum



## NOVÉ PROSTORY

TOTEM – regionální dobrovolnické centrum  
Kaznějovská 51, Plzeň Bolevec

## MÍSTO „SETKÁVÁNÍ SE“

Mezigenerační multifunkční centrum s širokou nabídkou aktivit  
pro seniory, dobrovolníky, rodiny s dětmi a další.

**Otevřací týden 17.-21. 9. 2012**

Týden plný ochutnávkových programů, které nabízí TOTEM – RDC v pravidelné činnosti, společenský a kulturní program - tanec, hudba, výstavy, komentované prohlídky nových prostor.

Podrobný program bude uveřejněn na konci srpna 2012 na webových stránkách [www.totem-rdc.cz](http://www.totem-rdc.cz), ve vývěsce v ulici alej Svobody, nebo ve vývěsce Kaznějovská 51.

[www.totem-rdc.cz](http://www.totem-rdc.cz)

[totem@totem.cz](mailto:totem@totem.cz)

