


### Upozorňujeme...

Akce TOTEMového rozcestníku se mohou a budou konat pouze, pokud to umožní aktuální epidemiologická opatření. Pro účast na akci jsou zároveň stanovené podmínky vycházející z mimořádných opatření Ministerstva zdravotnictví ČR, ty aktuální platné budeme zveřejňovat na webových stránkách, popř. na ně budeme upozorňovat při rezervaci místa na akci. Zrušení akce, na kterou jste si rezervovali místo, vám bude oznámeno pracovníkem TOTEM Bolevec. V případě odložení akce jsou rezervace nadále platné a přihlášení klienti budou později (za příznivější situace), kontaktováni kvůli náhradnímu termínu akce. Na zrušení akce bez nutnosti rezervace zpravidla upozorňujeme na webových stránkách, popř. ve vysílání ČRo Plzeň. Pokud si nejste jistí, zda se daná akce TOTEMového rozcestníku koná, doporučujeme si to ověřit na tel. č. 377 260 425.

### 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> v sekci Playlisty → **Letní TOTEMový rozcestník 2021**. 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. 7.	dopoledne	<b>Arboretum Sofronka</b> Exkurze	
1. 7., 15. 7., 29. 7., 12. 8. a 26. 8.	10:30–11:30	<b>Jóga pro seniory</b>	
1. 7. a 12. 7.	10:00	<b>Tipy na výlety v okolí Plzně</b> Beseda nad šálkem kávy	
různé dny	8:30–10:00, 10:30–12:00	<b>Ping-pong</b>	
6. 7.	10:00	<b>Zdravá sladká svačinka třeba i na cesty</b> Kuchařský workshop	
7. 7., 21. 7. a 25. 8.	různé časy	<b>Anglická, německá a španělská konverzace</b>	

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK



Rezervace míst a další informace: tel. 377 260 425, [rezervace@totemplzen.cz](mailto:rezervace@totemplzen.cz)





Mezigenerační a dobrovolnické centrum  
TOTEM, z.s., Kaznějovská 51 Plzeň

[www.totemplzen.cz](http://www.totemplzen.cz)

8. 7.	celý den	<b>Do Chrástu po červené</b> Výlet	
12. 7., 26. 7. a 16. 8.	9:00–11:00	<b>TOTEMové hůlkování RELAX</b> Nordicwalkingová vycházka	
12. 7. a 16. 8.	11:00	<b>Taneční klub</b>	
13. 7. a 17. 8.	10:00	<b>Za historií Plzně</b> Vycházka	
14. 7. a 4. 8.	9:00–10:30	<b>TOTEMové koloběžkování pro začátečníky</b> Vyjíždka	
14. 7., 28. 7., 4. 8., 25. 8. a 1. 9.	dopoledne	<b>Minigolf v Křimicích</b>	
14. 7. a 18. 8.	18:00	<b>Zpívaná na terase</b>	
15. 7., 29. 7. a 26. 8.	9:00–10:15	<b>Trénování paměti</b>	
15. 7.	10:00	<b>Já a oni.</b> <b>Jedinec a společenství v umění 19. století</b> Komentovaná prohlídka výstavy	
16. 7.	dopoledne	<b>Selský dvůr u Matoušů</b> – venkovská idyla uprostřed města Exkurze	
19. 7.	9:00–11:00	<b>TOTEMové hůlkování AKTIV</b>	
20. 7.	celý den	<b>Za přírodou ke Spálenému Poříčí</b> Přírodovědná vycházka	
20. 7., 17. 8. a 24. 8.	9:00	<b>Kondiční cvičení s Mirkou Kudrnovou</b>	
21. 7., 4. 8. a 18. 8.	9:30	<b>Kondiční cvičení s Hanou Köglerovou</b>	
23. 7.	10:00	<b>Zvířátkové sklenice</b> Tvořivá dílna	
25. 7.	celý den	<b>Za lidovou architekturou a zaniklou železnicí u Kařezu</b> Výlet s Evou	
27. 7.	10:00	<b>Sýrie očima Syřana žijícího v Česku</b> Beseda s promítáním	

28. 7. a 25. 8.	9:00–10:30	<b>TOTEMové koloběžkování pro pokročilé</b> Vyjížďka	
29. 7.	celý den	<b>Do Prahy na výstavu malířky Toyen</b> Výlet s návštěvou výstavy	
30. 7.	10:00	<b>O Austrálii bez cenzury</b> Cestovatelské povídání	
1. 8.	16:00–18:00	<b>Na piknik mezi paneláky česky i v různých jazycích aneb Language Café jinak</b>	
3. 8.	10:00	<b>České sklo od 20. století (3. část)</b> Komentovaná prohlídka	
5. 8.	dopoledne	<b>Luftova zahrada</b> Exkurze	
11. 8.	celý den	<b>Údolím Korečnického potoka a dál</b> Výlet z Akademické 12	
17. 8.	16:00	<b>Cizinci mezi námi</b> Beseda s odborníkem	
18. 8.	celý den	<b>Podél Střely do Plas</b> Výlet	
18. 8.	9:00	<b>Přátelství</b> Beseda nad textem Jana Amose Komenského	
20. 8.	9:00	<b>Muzikoterapie</b>	
22. 8.	celý den	<b>Z Červeného Poříčí do Švihova</b> Výlet s Evou	
23. 8.	16:00	<b>Plzeň – prostor pro sdílení</b>	
24. 8.	16:00	<b>Španělská slavnost</b>	
27. 8.	dopoledne	<b>Meditační zahrada Plzeň</b> Exkurze	
30. 8.	9:00	<b>Otevřená zkouška pěveckého sboru Jamáček</b>	

### A ještě navíc...

po domluvě	<b>Konzultace pro seniory a jejich blízké</b>	
červenec, srpen 2021	<b>Balíček cvičení: Jóga vsedě s Vendy</b>	
červenec, srpen 2021	<b>Balíček cvičení: Jóga pro aktivní seniory s Vendy</b>	
červenec, srpen 2021	<b>Balíček konverzací: Anglická / německá / španělská konverzace s Wiebke a Irene</b>	

### 1. 7. 2021 | dopoledne Arboretum Sofronka

#### Exkurze

Arboretum Sofronka původně vzniklo jako výzkumné pracoviště. Jeho cílem bylo šlechtění borovic. Zakladatel Sofronky **Karel Kaňák** zde nechal vysadit více než 60 různých druhů borovic z celého světa. Vznikla tak zcela ojedinělá sbírka, kterou dnes mohou obdivovat návštěvníci. V posledních letech se **Sofronka** stala místem, na které míří mnoho lidí z celého regionu. Ze dvou pozorovatelů tu lidé mohou pozorovat daňky v lesním výběhu, nalezneme tu také stezku o borovicích, včelí stezku, prosklený úl, domek pro apiterapii a již zmiňovaný zoo koutek s daňky. Pojdme společně objevovat kouzlo tohoto krásného místa. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

1. 7., 15. 7., 29. 7., 12. 8., 26. 8. 2021 |  
10:30–11:30

### Jóga pro seniory

Využijte výjimečné příležitosti zúčastnit se během roku naplněného kurzu! Přijďte se protáhnout, posílit a prodýchnout celé tělo, zrelaxovat se a rozproudit pozitivní energii při cvičení čerpajícím především z jógové praxe. Cvičením vás provede **Jana Kufnerová**.

Rezervace nutná

1. 7., 12. 7. | 10:00

### Tipy na výlety v okolí Plzně

#### Beseda nad šálkem kávy

Léto před námi, krásné počasí, sluníčko, dovolená, vnoučata na hlídání, kamarádka na návštěvě... Co podniknout a neztrácet přitom čas vymýšlením, kam se můžete vypravit? **Petr Kostner** má pro vás několik tipů na výlety, které sám absolvoval, přidá k nim řadu praktických informací: kam, kdy, jak a kudy. Na každém z obou setkání vám nabídneme 10 různých atraktivních lokalit. Přijďte se inspirovat, a třeba na oplátku sdílet vaše zkušenosti.

Rezervace nutná

2. 7., 7. 7., 14. 7., 16. 7., 21. 7., 28. 7.,  
30. 7., 4. 8., 18. 8., 20. 8. 2021

| 8:30–10:00 nebo 10:30–12:00

### Ping-pong

Chcete si zahrát stolní tenis neboli ping-pong? A na dosah nemáte žádný pingpongový stůl? Přijďte si zahrát k nám do TOTEMu.

Rezervace nutná | Poplatek 15 Kč / os.

6. 7. 2021 | 10:00

### Zdravá sladká svačinka třeba i na cesty

#### Kuchařský workshop

Staráte se o své zdraví a přemýšlíte, co vlastně jíte? Rádi zkoušíte a ochutnáváte něco nového? V našem videu se dozvíte, jak udělat velmi zdravou a chutnou svačinku pro celou rodinu. Průvodkyní při kuchtění vám bude **Mirka Vyšatová**.

7. 7., 21. 7. a 25. 8. 2021

### Anglická, německá a španělská konverzace

Přijďte si vyzkoušet a procvičit si své jazykové znalosti a třeba se naučit něco nového příjemnou formou konverzace s evropskými dobrovolnicemi **Irene a Wiebke**.

- 9:00–10:00 hod. anglická konverzace
- 10:15–11:15 hod. německá konverzace
- 11:30–12:30 hod. španělská konverzace

Rezervace nutná

8. 7. 2021 | celý den

### Do Chrástu do červené

#### Výlet

Do Chrástu vede z Plzně několik cest a každá má něco do sebe. Tentokrát se necháme vést červenou turistickou značkou. Vyrazíme z Doubravky, ale protože rozhledna na vrchu Chlum nám dopoledne nenabídne, abychom na ni vystoupili a z výšky se podívali do kraje, tenhle kopec obejdeme. Vyhlídku si ale dopřejeme na Holém vrchu a budeme dál pokračovat lesem a mezi poli přes Zábělou až do Chrástu. **Trasa je dlouhá cca 8 km**, střídá se převážně pozvolné stoupání s klesáním, jen na Holý vrch je stoupání prudší, ale krátké.

Rezervace nutná



### 12. 7., 26. 7. a 16. 8. | 9:00–11:00 TOTEMové hůlkování RELAX

#### Nordicwalkingová vycházka



Máte chuť se naučit, jak efektivně a elegantně využívat při chůzi nordicwalkingové hole? Připravili jsme pro vás krátké vycházky (kolem 5 km) s instruktorem a možností si hůlky bezplatně půjčit. Čekají vás krásné trasy a parta lidí, kteří chtějí pro své tělo něco udělat.

Rezervace nutná

### 12. 7. a 16. 8. 2021 | 11:00

#### Taneční klub



Milujete pohyb při hudbě? Netroufáte si však tančit na veřejnosti? Přijďte se rozhýbat a pobavit se ve skupině stejně naladěných lidí za vedení zkušené lektorky **Ivanky Markvartové**. Není důležité znát základní taneční kroky, stačí mít chuť se hýbat, zasmát se a případně si u toho i zazpívat.

Rezervace nutná

### 13. 7. a 17. 8. 2021 | 10:00

#### Za historií Plzně

##### Vycházka



Pojďte se s námi projít po stopách plzeňské historie! Podělíme se o zajímavosti, které víme o různých místech v našem městě, rozšíříme si vědomosti o architektuře a dějinách města, budeme sdílet naše vzpomínky a zážitky. Půjdeme pohodovým vycházkovým tempem a budeme se pohybovat v rámci centra.

Rezervace nutná

### 14. 7. a 4. 8. 2021 | 9:00–10:30

#### TOTEMové koloběžkování pro začátečníky

##### Vyjíždka



**Vyjíždka je vhodná pro začínající koloběžkáře.** Tedy buď pro ty, kteří na koloběžce nikdy nestáli a chtěli by to zkusit, nebo pro ty, kteří jízdou na koloběžce již vyzkoušeli, ale odradila je rychlost ostatních koloběžkářů. Vysvětlíme si základní funkce koloběžky, techniku jízdy a společně si projedeme krátkou trasu v pomalém tempu. Koloběžku i helmu vám zapůjčíme. Doporučujeme pohodlnou sportovní obuv a batoh s pitím.

Rezervace nutná

### 14. 7., 28. 7., 4. 8., 25. 8. a 1. 9. 2021 | dopoledne

#### Minigolf v Křimicích



Využijte možnost vyzkoušet si minigolf a zahrát si ho v příjemném okolí malé rybářské restaurace U Mže v Plzni Křimicích. V malebném prostředí u řeky se nachází několik minigolfových hřišť, areál je nedaleko zastávky MHD (autobus č. 35) a bude možnost zakoupit si i drobné občerstvení. Minigolfové hole a míčky se půjčují na místě. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

### 14. 7. a 18. 8. 2021 | 18:00

#### Zpívaná na terase



Zveme vás na příjemné posezení a zpívanou s krásnou atmosférou letního podvečera. Zahraje nám country muzikant **Ladislav Šimon**.

Rezervace nutná

### 15. 7., 29. 7. a 26. 8. 2021 | 9:00–10:15

#### Trénování paměti



Přijďte si vyzkoušet nejrůznější typy cvičení zaměřené na různé oblasti paměti, které při dlouhodobém tréninku vedou k jejímu zlepšení. Svou paměť budete moct prověřit při cvičeních na koncentraci nebo na slovní zásobu, při vědomostních, smyslových nebo kreativních cvičeních.

Rezervace nutná

### 15. 7. 2021 | 10:00

#### Já a oni. Jedinec a společenství v umění 19. století

##### Komentovaná prohlídka výstavy



Navštivte s námi **výstavní síň „13“ Západočeské galerie v Plzni**, kde jsou nyní k vidění zásadní výtvarná díla známých českých i zahraničních autorů (např. Jakub Schikaneder, Francisco Goya). Výstavou nás provede a odborný výklad podá **Mgr. Jiří Hlobil**.

Rezervace nutná | Vstupné 20 Kč / os.

### 16. 7. 2021 | dopoledne Selský dvůr u Matoušů – venkovská idyla uprostřed města

#### Exkurze

Jako zázrakem se uprostřed plzeňského panelového sídliště zachoval kousek vesnické zástavby. Selský dvůr U Matoušů dominuje Bolevecké návsi a nabízí nahlédnutí, jak se žilo sedlákům v okolí Plzně, jak prožívali běžné každoroční činnosti, a v neposlední řadě tvoří klidnou oázu v bouřlivém městě. Pojdte s námi toto jedinečné místo navštívit a dozvědět se, jak se dříve žilo. Přístupný bude nejen dvůr s expozicemi ve stodole, stájích a sýpce, ale těšit se můžete také na komentovanou prohlídku obytného stavení.

#### Vstupné:

**120 Kč dospělí, 100 Kč senioři 65+ nebo 60 Kč dítě.**

Rezervace nutná

### 19. 7. 2021 | 9:00–11:00 TOTEMové hůlkování AKTIV Nordicwalkingová vycházka

Propadli jste nordicwalkingové chůzi a nemáte s kým se v létě vydat na vycházku? Můžeme vyrazit společně. Za dvě hodinky svižnější chůze zvládneme proslápnout nejruznější cesty v lesích kolem Boleveckých rybníků. **Trasa bude 7–8 km dlouhá.**

Rezervace nutná

### 20. 7. 2021 | celý den Za přírodou ke Spálenému Poříčí

#### Přírodovědná vycházka

Ve Spáleném Poříčí zamíříme nejprve k **ekologickému centru**, kde se dozvíme něco o ekosystémech naší krajiny a budeme mít možnost se podívat i do místní záchranné stanice zvířat. Pak nás čeká asi **4kilometrová vycházka okolo rybníka Hvíždalka** a směrem Hořehledům a zpátky do Spáleného Poříčí. Cestou si budeme povídat o tom, jak funguje ekosystém louky, pole nebo lesa, ale i rybníka a potoka. Čím jsou ohroženy a jak jim můžeme pomoci. Zaměříme se i na zajímavé druhy rostlin, které při naší vycházce potkáme. Průvodcem nám bude **Ing. Petr Pelikán** ze spálenopoříčského ekocentra, které provozuje místní organizace Českého svazu ochránců přírody.

Rezervace nutná

20. 7., 17. 8. a 24. 8. | 9:00

### Kondiční cvičení s Mirkou Kudrnovou

Přijďte se rozhýbat při prázdninovém **kondičním cvičení s Mirkou Kudrnovou**. Krásně si protáhnete celé tělo při nenáročných cvičích vestoje nebo vsedě. S sebou si vezměte pouze pohodlné oblečení.

Rezervace nutná

21. 7., 4. 8. a 18. 8. | 9:30

### Kondiční cvičení s Hanou Köglerovou

Chcete získat skvělý recept na to, jak se udržet v kondici a cítit se lépe? Zkuste si zacvičit s **Hanou Köglerovou**. Uvolníte klouby, protáhnete zkrácené svaly, posílíte ty ochablé a celkově zlepšíte svoji pohyblivost.

Rezervace nutná

### 23. 7. 2021 | 10:00 Zvířátkové sklenice Tvořivá dílna

Čarujte se zavařovacími sklenicemi a vytvořte nápadité dekorace nebo nevšední dárky! Stačí dobrý nápad, šikovné ruce a originální výrobek je na světě. My vám jeden z takových nápadů představíme – společně proměníme malou skleničku s víčkem na zvířátko. Do tohohle hravě rozpustilého obalu pak dětem můžete „zabalit“ sladkosti. A vypravit je na tábor, k babičce nebo je sladkým dárkem přivítat, když se vám vrátí domů.

### 25. 7. 2021 | celý den Za lidovou architekturou a zaniklou železnicí u Kařezu Výlet s Evou

Další výlet s **Evou Haunerovou** nás zavede z Kařezu za lidovou architekturou v Olešné, poté k partyzánskému bunkru a do míst, kde vedla tzv. Strousbergova železnice z 2. pol. 19. století, která však nebyla nikdy zprovozněna. Trasa je delší než obvykle – **ujdeme 15 km**. Na vlak můžeme čekat v restauraci v Kařezu.

Rezervace nutná

27. 7. 2021 | 10:00

### Sýrie očima Syřana žijícího v Česku

Beseda s promítáním



Ve spolupráci s **Organizací pro pomoc uprchlíkům** vás zveme na jedinečné setkání a příběh našeho hosta, pana Ibrahim. Bude vám vyprávět o tom, jak se dostal do České republiky, jak vzpomíná na začátky v nové zemi a jak se mu dařilo se zde usadit. Při promítání fotografií představí syrskou krajinu, památky, ale i kulturu, zvyky a zmíní i místní kuchyni a oslavy svátků propojené se vztahy v rodinách. Na konci ho uslyšíte zahrát na oblíbený blízkovýchodní nástroj – loutnu. Zajímá vás, jak se žije v Sýrii? Chcete slyšet jeden zajímavý lidský příběh? Nebo zjistit, jak je nastaven náš systém přijetí cizinců do země? Přijďte posedět, popovídat si a zapojit se do diskuze.

**Rezervace nutná | Vstupné dobrovolné**

28. 7. a 25. 8. 2021 | 9:00–10:30

### TOTEMové koloběžkování pro pokročilé

Vyjížďka



Vyrazte si společně s námi projet hezkou trasu a užít si čas venku a v pohybu se stejně naladěnými lidmi. Vyjížďku povede zkušený lektor, zapůjčíme vám koloběžku i helmu. Doporučíme pohodlnou sportovní obuv a batoh s pitím.

**Rezervace nutná**

29. 7. 2021 | celý den

### Do Prahy na výstavu malířky Toyen

Výlet s návštěvou výstavy



Všechny milovníky výtvarného umění zveme na společný výlet do pražské Valdštejnské jízdárny na výstavu jedné z nejvýznamnějších postav českého malířství – **Marie Čermínové** alias **Toyen**. Pojedeme vlakem ráno z Plzně, vrátíme se v odpoledních hodinách.

**Rezervace nutná | Vstupné 150 Kč / os.**

30. 7. 2021 | 10:00

### O Austrálii bez cenzury

Cestovatelské povídání



Tentokrát naše pozvání přijala **Jana Romanet**, Češka žijící 20 let v Čechách, 15 let v Německu a 30 let v Austrálii. Během našeho povídání zjistíte, jak se do Austrálie dostala, jak funguje systém

vzdělávání a zaměstnávání, jaké jídlo je běžné nebo co se v Austrálii nosí. Bude řeč i o tom, jaká nebezpečí na obyvatele či turisty číhají a jaká místa stojí za to navštívit.

1. 8. 2021 | 16:00–18:00

### Na piknik mezi paneláky česky i v různých jazycích aneb Language Café jinak

Přidáváme se k celorepublikové výzvě **Česko jde SPOLU na piknik** a k pokusu o rekord v počtu pikniků v jeden den po celé naší vlasti. Podpořme iniciativu setkávání se i mimo zdi našich domovů u příležitosti Mezinárodního dne přátelství. Vezměte sami sebe, případně kamaráda, dítě, vnuče, deku, občerstvení, nějakou karetní hru a přidejte se k nám! Akce proběhne za dobrého počasí. Pozor, piknik tentokrát propojujeme i s možností popovídat si v cizím jazyce. V jakých jazycích to bude, upřesníme týden před akcí na webových stránkách. Nebojte se, bude prostor i pro češtinu. Online setkávání přesouváme na deku a na trávník! Pojdme se potkat!

Jste ze zahraničí a žijete už nějakou dobu v Plzni? Nebo jste místní a ovládáte jakýkoli cizí jazyk? Máte chuť setkat se s podobně naladěnými lidmi a vyměňovat si jazykové znalosti nad šálkem kávy nebo čaje z piknikové deky? Pokud vaše odpovědi zní ANO, neváhejte se připojit k Language Café. Čekají vás různé „hovořící stolečky/deky“ na trávniku před TOTEMem s rodilými mluvčími nebo lektory světových jazyků. Těch známých i těch exotických. Více informací najdete týden předem v aktualitě na [www.totemplzen.cz](http://www.totemplzen.cz) a na FB (Language Café) nebo u Jesiky Stockertové na emailu: [languagecafe@totemplzen.cz](mailto:languagecafe@totemplzen.cz).

*Traditional Language Café has new visage... Are you from abroad and do you live or stay in Pilsen? Or are you local and do you speak any foreign language? Do you want to meet like-minded people and exchange your language skills with tea or coffee from picnic blanket? If your answer is „yes“, so don't wait anymore and meet with us. Talking tables/blankets are waiting for you on grass place near TOTEM with native speakers and world languages' teachers. For what kind of languages you can look forward you will find one week before on our websites: [www.totemplzen.cz](http://www.totemplzen.cz), on FB (Language Café) or contact Jesika Stockertová on email: [languagecafe@totemplzen.cz](mailto:languagecafe@totemplzen.cz).*



3. 8. 2021 | 10:00

### České sklo od 20. století (3. část)

#### Komentovaná prohlídka



Kolekce historického skla ve sbírkách Západočeského muzea patří k nejhodnotnějším v Čechách a umožňuje v uceleném přehledu sledovat vývoj českého sklářského umění od 20. století doposud. Historička umění **Mgr. Lenka Merglová Pánková** si pro nás připravila pokračování povídání o skle, jehož kouzlo budeme společně objevovat již potřetí. Předchozí dvě přednášky můžete zhlédnout na našem YouTube kanále na videu a třetí povídání o skle zažijeme společně přímo v muzeu.

**Vstupné: základní 80 Kč / os., snížené 40 Kč / os.**

Rezervace nutná

5. 8. 2021 | dopoledne

### Luftova zahrada

#### Exkurze



Pojďte s námi navštívit **Luftovu zahradu**, která se nachází nad pravým břehem řeky Radbuzy. Luftova zahrada je cenný příklad zahradního umění z období První republiky v plzeňském regionu, je to poklidná přírodní partie bohatá na vodu, mokřadní a vlhkomilnou vegetaci, obojživelníky a ptáky. Nachází se zde množství letitých exotických dřevin velkých rozměrů. Od r. 1991 je Luftova zahrada v majetku města Plzně. Zahrada byla „znovuobjevena“ v r. 1996 a od té doby probíhá postupná obnova s ohledem na finanční možnosti města Plzně. V květnu 2010 se poprvé otevřela široké veřejnosti. Zahrada nese statut významného krajinného prvku, je součástí regionálního biokoridoru ÚSES a od roku 2009 běží řízení o jejím prohlášení za kulturní památku. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

11. 8. 2021 | celý den

### Údolím Korečnického potoka a dál

#### Výlet z Akademické 12



V posledním, 12. zadání jarní TOTEMové soutěže Akademická 12 měli její účastníci (kromě jiného) naplánovat výlet, na který bychom mohli vyrazit. A protože se jim úkol podařilo splnit skvěle, zveme vás na jeden z takových výletů. Ze **Stupna** se vydáme podél **Korečnického potoka** až k jeho soutoku s řekou Berouňkou. Od řeky naše kroky povedou do Sedlečka a přes Smědčice **do Chrástu**.

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

Tam můžeme výlet zakončit sladkou tečkou. Trasa je cca 10 km dlouhá.

Rezervace nutná

17. 8. 2021 | 16:00

### Cizinci mezi námi

#### Beseda s odborníky



Ve spolupráci s **Organizací pro pomoc uprchlíkům** v TOTEMu vítáme **Petra Barocha**, specialistu na migraci a integraci cizinců v Plzeňském kraji a odborníka na související právní záležitosti. Chcete vědět, jak funguje náš systém přijetí uprchlíků a migrantů? Jaké jsou statistiky? Jaký je mediální obraz v porovnání se skutečností? Máme se čeho bát? Chcete vědět víc než ostatní? Přijďte zjistit, jak se věci mají.

Rezervace nutná

18. 8. 2021 | celý den

### Podél Střely do Plas

#### Výlet



Podél řeky Střely nás ze zastávky Mladotice bude provázet zelená. Nejen jako turistická značka, ale i díky lesům kolem říčního údolí. Cestou mineme pár vodopádů a těsně před koncem našeho putování se budeme moci osvěžit ve studánce Prelátka, o které se říká, že je učiněným pramenem zdraví. **Trasa je dlouhá cca 10 km, místy s členitějším (náročnějším) terénem.**

Rezervace nutná

18. 8. 2021 | 9:00

### Přátelství

#### Beseda

#### nad textem J. A. Komenského



Máte rádi myšlenky Jana Amose Komenského? Máte rádi příjemné povídání u kávy? Pak vás zveme na přátelské posezení nad textem Jana Amose Komenského, tentokrát na téma **Přátelství**. Beseda volně navazuje na přednášku **Lidskost není docela ztracena** (můžete ji zhlédnout na YouTube kanále <https://1url.cz/@totemplzen>) a bude zaměřena právě na vaše příběhy a zkušenosti. Bude čas nad nimi přemýšlet, diskutovat o nich a sdílet to, co pro nás přátelství znamená v našem vlastním životě. Některé příběhy stojí za zaznamenání, a pokud budete chtít, zařadíme je do chystané knihy Příběhů lidskosti. Srdečně vás zve **Mgr. Jana Řezníčková**, lektorka **v projektu Komenský 2020 – Příběhy lidskosti**.

Rezervace nutná



20. 8. 2021 | 9:00

### Muzikoterapie



Osvěžující setkání s hudbou, lehkým pohybem a příjemnou relaxací, které vám přinese blahodárný klid a zároveň vás nabije energií a dobrou náladou.

Rezervace nutná

22. 8. 2021 | celý den

### Z Červeného Poříčí do Švihova

#### Výlet s Evou



Další výlet s **Evou Haunerovou** nás dovede k zámku v Červeném Poříčí, na hradiště Tuhošť (601 m), do přírodní rezervace Bělč (620 m) a k vodnímu hradu Švihov. Pozor, čekají nás dva výstupy do kopce a **ujdeme 14 km**.

Rezervace nutná

23. 8. 2021 | 16:00

### Plzeň – prostor pro sdílení



Přijďte si s námi popovídat o životě v Plzni! Naše německá dobrovolnice **Wiebke** představí veřejnosti svůj projekt – sbírku příběhů obyvatel Plzně, které posbírala během zdejšího pobytu a přeložila je do němčiny a angličtiny.

Rezervace nutná

24. 8. 2021 | 16:00

### Španělská slavnost



Přijměte pozvání na španělskou slavnost, kterou pro vás připravila naše dobrovolnice **Irene** z Madridu. Vyzkoušíte si tradiční španělský tanec „chotis“ a ochutnáte různé španělské speciality. Přijďte s námi strávit příjemný podvečer ve znamení španělského temperamentu!

Rezervace nutná

27. 8. 2021 | dopoledne

### Meditační zahrada Plzeň

#### Exkurze



Meditační zahrada s Památníkem obětem zla v Plzni-Doudlevcích je místem naděje, pravdy, odpuštění a usmíření. Založil ji pan **Luboš Hruška**, člen Konfederace politických vězňů, který byl v době komunistické vlády v roce 1949 odsouzen a vězněn. Když byl v kriminále pokřtěn, slíbil si, že pokud přežije a vrátí se domů, přebuduje původně ovocný sad na místo, které bude upomínat na všechny oběti zla. S realizací svého slibu začal v roce 1960 po propuštění z kriminálu.

Postupně vykácel všechny ovocné stromy a začal pěstovat stovky okrasných jehličnanů a dalších vzácných dřevin. Tím vznikla ojedinělá zahradní architektura ve stylu anglického parku se dvěma okrasnými jezírky. Součástí Památníku obětem zla je také Křížová cesta, která byla vytvořena v letech 1986 až 1991. Jako poslední byla v letech 1993 až 1995 postavena kaple, která byla zasvěcena sv. Maxmiliánu Kolbemu. Pojďte s námi tento unikátní skvost navštívit, máme domluveného průvodce, k zakoupení budou i drobné suvenýry, pití. **Vstupné (hradí se při přihlášení): 35 Kč senioři a děti, 60 Kč dospělí.** Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

30. 8. 2021 | 9:00

### Otevřená zkouška pěveckého sboru Jamáček



Přijďte si poslechnout známé melodie v podání TOTEMového souboru Jamáček. Budete-li mít chuť, můžete si spolu se sboristy také zanotovat.

Rezervace nutná

### A ještě navíc...

#### 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 **Veronikou Máslovou**, tel. č. **736 489 754**

**V TOTEMu Bolevec nabízíme seniorům konzultace se sociální pracovníci** v rámci základního sociálního poradenství a psychosociální podpory. Pokud byste se zdráhali setkat se osobně, je tu i možnost uskutečnit po domluvě konzultaci se sociální pracovníci online, přes videohovor.

Rezervace nutná

červenec, srpen 2021

### Balíček cvičení: Jóga vsedě s Vendy



Chcete se hýbat pod vedením zkušeného lektora v pohodlí svého domova? Tělo i duši je třeba udržovat v kondici, proto využijte pravidelných programů **od lektorky Vendy Tichotové pro všechny, tedy i pro ty, kteří mají nějaké pohybové omezení**. Udělejte si čas jenom pro sebe a pojďme na to! V balíčku naleznete více než 30 hodin jógy vedené naší úžasnou lektorkou. **Program vznikl za podpory Nadačního fondu pro rozvoj plného vědomí.**

červenec, srpen 2021

### Balíček cvičení: Jóga pro aktivní seniory s Vendy



Chcete se hýbat pod vedením zkušeného lektora v pohodlí svého domova? Tělo i duši je třeba udržovat v kondici, proto využijte pravidelných programů **od lektorky Vendy Tichotové pro aktivní seniory, ale i další milovníky jógy**. Udělejte si čas jenom pro sebe a pojďme na to! V balíčku naleznete více než 30 hodin jógy vedené naší úžasnou lektorkou. **Program vznikl za podpory Nadačního fondu pro rozvoj plného vědomí.**

červenec, srpen 2021

### Balíček konverzací: Anglická / německá / španělská konverzace s Wiebke a Irene



TOTEMové dobrovolnice **Wiebke** z Německa a **Irene** ze Španělska pro vás připravily zajímavá videa v anglickém, německém a španělském jazyce. Můžete se dozvědět spoustu tipů a zajímavostí a přitom si osvěžit svoje jazykové znalosti. Vyzkoušejte je a třeba je pak doporučte svým známým!

Kdy vyjde další TOTEMový rozcestník?

27. 8. 2021

### TOTEMový rozcestník na září

Na zářijové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na září, nejdříve tedy **27. 8. 2021**.