


### 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 → **Květnový TOTEMový rozcestník 2022**. 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.

3. 5., 5. 5., 10. 5., 12. 5., 24. 5. a 26. 5.	různé časy	<b>IT konzultace pro seniory</b>	
3. 5.	15:00–17:00	<b>Hudební odpoledne se Seniorkapelou</b>	
3. 5.	17:00	<b>Václav Vít: O celostní medicíně</b> Přednáška	
4. 5.	15:00–18:00	<b>Hravá kavárna</b>	
4. 5.	16:00–18:00	<b>Dobrokovárna</b>	
8. 5.		<b>Duhová cesta</b> Zážitková trasa pro rodiny s dětmi	
8. 5.	17:00	<b>Jarní koncert Žihelského sboru</b>	
10. 5.	10:00–12:00	<b>Křížem krázem Borským parkem</b> Komentovaná vycházka	
11. 5.	celý den	<b>Padrtské rybníky</b> Krásná vycházka	
11. 5.	10:00	<b>Tvoření z čajových sáčků</b> Tvořivá dílna	
11. 5.	13:00–15:00	<b>Domácí kosmetika</b> Tvořivý workshop	
12. 5.	dopoledne	<b>Meditační zahrada v Plzni</b> Exkurze	
12. 5.	celý den	<b>Rozkvetlá Zvoníčkovna</b> Botanická vycházka	

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)

12. 5.	17:00	<b>Stanislav Bukovský: Protinacistický odboj 1939–1945</b> Vernisáž výstavy	
17. 5.	15:00–16:30	<b>Kreslení pro každého</b> Výtvarný klub	
18. 5.	15:00–18:00	<b>Hravá kavárna</b>	
18. 5.	16:00–18:00	<b>Dobrokavárna</b>	
18. 5.	13:30	<b>Na kole se Sobotovými</b> Cyklistická vyjížďka	
19. 5.	odpoledne	<b>Arboretum Sofronka</b> Exkurze	
23. 5.	15:00	<b>Pohybový klub s Věrou Uhlíkovou</b>	
24. 5.	17:00–19:00	<b>Language Café</b>	
25. 5.		<b>Anglická / německá / španělská konverzace s Beou a Emmou</b>	
26. 5.	odpoledne	<b>Okrasné zahradnictví a miniarboretum</b> Exkurze	
28. 5.	14:00–20:00	<b>Sousedský jarmark – Evropský den sousedů</b>	
30. 5.	16:00	<b>Na kus řeči s...</b>	
31. 5.	dopoledne	<b>Příroda Šlovického vrchu</b> Přírodovědná vycházka	

### A ještě navíc...

od 6. 5.	9:00–11:00	<b>Počítačový kurz pro začátečníky</b>	
po domluvě		<b>Konzultace pro seniory a jejich blízké</b>	

### Tip na léto...

15. 8. – 19. 8. 2022		<b>Oranžové pírkó</b> Letní příměstský tábor v TOTEMu	
22. 8. – 26. 8. 2022		<b>Vínové pírkó</b> Letní příměstský tábor v TOTEMu	

3. 5., 5. 5., 10. 5., 12. 5., 24. 5. a 26. 5.  
2022 | různé časy

### IT konzultace pro seniory

Máte chytrý telefon, tablet nebo notebook, který umíte používat, ale neustále na vás něco „vyskakuje“? Už jste zkusili skoro vše a nechcete se stále ptát dětí a vnoučat? 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:
  - **3. 5. 2022 v čase 8:00–10:00 hod.**  
(lektor Michal Kolář)
  - **5. 5. 2022 v čase 14:00–16:00 hod.**  
(lektor Dalibor Hnetila)
  - **10. 5. 2022 v čase 8:00–10:00 hod.**  
(lektor Michal Kolář)  
**a 9:00–12:00 hod.**  
(lektor František Koláčný)
  - **12. 5. 2022 v čase 14:00–16:00 hod.**  
(lektor Dalibor Hnetila)
  - **24. 5. 2022 v čase 16:00–19:00 hod.**  
(lektor Petr Stejskal)
  - **26. 5. 2022 v čase 8:00–10:00 hod.**  
(lektor Michal Kolář)  
**a 9:00–12:00 hod.**  
(lektor František Koláčný)  
**a 14:00–16:00 hod.**  
(lektor Dalibor Hnetila)

Rezervace vždy na celou hodinu (lektora budete mít sami pro sebe na 1 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**

3. 5. 2022 | 15:00–17:00

### Hudební odpoledne se Seniorekapelou

Přijďte s námi strávit příjemné odpoledne plné známých melodií – zazní písně lidové i populární. K tanci a poslechu zahraje naše **Seniorekapela**, můžete se těšit na hezký zážitek.

3. 5. 2022 | 17:00

### Václav Vít: O celostní medicíně Přednáška

Srdečně zveme do TOTEMu na tradiční a oblíbenou přednášku **Václava Víta**, ve které se věnuje celostní medicíně.

4. 5. 2022 | 15:00–18:00

### Hravá kavárna

Kdo je hravý, hry ho baví. A kdo si hraje, nezlobí. 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.** Prožijte s námi v TOTEMu příjemné odpoledne.

4. 5. 2022 | 16:00–18:00

### Dobrokavárna

Každou sudou středu vás zveme do 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.

V Dobrokavárně můžete:

- získat informace o jednorázových akcích, při kterých je možné přiložit ruku k dílu,
- podepsat dobrovolnickou smlouvu,
- vyřešit problémy, které se na vaší dobrovolnické cestě objeví,
- připravit si vlastní dobrovolnický projekt, s nímž vám rádi pomůžeme a který rádi podpoříme.

Mimo tento pravidelný prostor je pro některá setkání připraven odborný, relaxační nebo jinak zajímavý program. 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](mailto:vaskova@totemplzen.cz).**

**Rezervace nutná**

8. 5. 2022

### Duhová cesta

#### Zážitková trasa pro rodiny s dětmi

V jednom malém domečku na kraji Plzně bydlí rodina leprikonů. Leprikon je človíček, v zeleném oblečku, který hlídá hrnec zlata na konci duhy. Bohužel se duha někam ztratila a leprikoni tak nemohou svůj kotlík zlata najít. Pomůžete jim najít duhu, aby leprikonům ukázala, kde mají schované své zlato? Ano? Tak se s námi vydejte na **Duhovou cestu!** Čeká vás **zážitková trasa cca 3 km dlouhá, plná úkolů a hádanek** v okolí Boleveckých rybníků. Úkoly jsou připraveny pro děti od 3 do 12 let.

Startuje se od TOTEMu (Kaznějovská 51, Plzeň) v čase od 10 do 12 hod. a trasa je vhodná i pro kočárky. Pro bližší informace kontaktujte Marii Vaškovou přes e-mail [vaskova@totemplzen.cz](mailto:vaskova@totemplzen.cz).

Startovné 50 Kč / dítě

8. 5. 2022 | 17:00

### Jarní koncert Žihelského sboru

Žihelský pěvecký smíšený sbor po několika letech přijal nabídku na uspořádání velikonočních a jarních koncertů, což je příležitost oprášit z repertoáru i jiné než jen vánoční písničky. V programu tak zazní například hity jako Voda živá, Plzeňská věž nebo směs hitů z televizní hudební pohádky Což takhle svatba, princí? Vstupenky nejsou číslované, vstup do sálu je možný od 16:15 hod. – i kvůli případnému občerstvení využijte možnost přijít dříve.

Vstupné 100 Kč, snížené 50 Kč (senioři 65+ a děti)

10. 5. 2022 | 10:00–12:00

### Křížem krázem Borským parkem

Komentovaná vycházka



Tentokrát se i za uměním podíváme do přírody. Víte, kde se v Borském parku nachází plastika ruky, pomník věnovaný Jiřímu Trnkovi a boji proti totalitním režimům? Znáte historii Borského parku? O tom všem a mnohém dalším nám povypráví Mgr. Jiří Hlobil. Projdeme se a popovídáme si o místech známých i neznámých, přidejte se k nám. Délka trasy je cca 3 km. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

11. 5. 2022 | celý den

### Padrtské rybníky

Krásná vycházka



V květnu se s Hanou Čadovou vypravíme do Brd a vydáme se po cyklotrase a lesních cestách z Teslín k Padrtským rybníkům a do Míšova. Trasa je cca 11 km dlouhá a je náročnější díky stoupání v průběhu cesty. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

11. 5. 2022 | 10:00

### Tvoření z čajových sáčků

Tvořivá videodílna



V TOTEMu Nová Hospoda jsme pro vás natočili video, ve kterém vám ukážeme, jak si vyrobit mandalu z barevných papírových přebalů čajových

sáčků. Hotové mandaly pak můžete třeba zalaminovat jako prostírání, lze je využít jako závěsnou dekoraci nebo si je můžete nechat zarámovat. Na tvoření potřebujete kromě zmíněných přebalů čajových sáčků již jen lepidlo, nůžky a chuť tvořit. A originální dekorace za pár korun je na světě! Těšíme se na zpětné vazby, jak se vám tvoření vedlo.

11. 5. 2022 | 13:00–15:00

### Domácí kosmetika

Tvořivý workshop



Nabízíme vám druhý ze série tří praktických workshopů z miniprojektu o udržitelnosti naší evropské dobrovolnice Emmy Rickert. Zjistíte, co znamená být šetrný k přírodě a jak zmírnit vlastním dílem dopady na globální klimatické změny a zároveň ušetřit peníze. Nejenže si každý měsíc společně vytvoříte samotné produkty, ale dostanete i nové tipy a nápady na další vlastní výrobky, využitelné běžně v domácnosti.

Tentokrát si s Emmou vlastnoručně připravíme krém a sprchový gel. Materiál bude k dispozici na místě, přineste si prosím jen plastovou lahvičku s pumpičkou (jako se používá na tekuté mýdlo).

Rezervace nutná

12. 5. 2022 | dopoledne

### Meditační zahrada v Plzni

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. Maxmilánu Kolbemu. Poďte s námi tento jedinečný skvost navštívit, máme domluveného průvodce, k zakoupení budou i drobné suvenýry a občerstvení. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná | Vstupné 60 Kč / 35 Kč (zlevněné)

12. 5. 2022 | celý den

### Rozkvetlá Zvoníčkovna

#### Botanická vycházka



Vydejte se s námi prozkoumat PR Zvoníčkovna a objevovat její přírodní „poklady“. Ve zdejších teplomilných doubravách s bohatou hájovou květenou roste řada dnes již mizejících druhů rostlin. V lesních porostech se můžeme setkat s lýkovcem jedovatým, brčálem barvínkem, okroticí bílou a dalšími rostlinami nevšedních jmen. Na louce se nacházejí porosty úpolínu evropského, roste zde vstavač májový, občas se objeví i vemeník dvoulistý. Na rozrývaném povrchu travních porostů můžeme vidět všivec lesní i vítod obecný. Že netušíte, jak tyhle rostliny vypadají? Když nám bude příroda nakloněna a nabídně nám co nejvíce ze svého bohatství, poznáme je s RNDr. Mgr. Miroslavou Šandovou při botanické vycházce. A pokud se budeme pozorně dívat, zahlédneme třeba datla, strakapouda nebo brhlíka a další druhy ptáků, kteří se zabydleli v dutinách místních starých stromů. Trasa naší vycházky je cca 7 km dlouhá, počítejte s převýšením asi 125 m (budeme stoupat z Kornatic k přírodní rezervaci). Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná | Poplatek 20 Kč / os.

12. 5. 2022 | 17:00

### Stanislav Bukovský: Protinacistický odboj 1939–1945

#### Vernisáž výstavy

Srdečně zveme na výstavu fotografií z archivu Stanislava Bukovského, která nese podtitul 80. výročí odstranění kata českého národa Reinharda Heydricha. Na více než 200 fotografiích je představen boj českého lidu, především z Plzně a okolí, proti německé okupaci a za obnovení národní samostatnosti. Jádrem výstavy je pak spolupráce plzeňských odbojářů s parašutisty vyslanými z Londýna k plnění řady úkolů. Výstava bude v TOTEMu k vidění do 24. 6. 2022.

17. 5. 2022 | 15:00–16:30

### Kreslení pro každého

#### Výtvarný klub



Baví vás kreslení a malování? Pojdte s námi společně tvořit v našem TOTEMovém ateliéru. Tvůrčím odpolednem vás provedou dobrovolnice, výtvarnice Viki a Aisha. Vymyslí vám výtvarné zadání a společně si užijete kreslení a malování. Stačí si přinést své oblíbené výtvarné pomůcky

a papíry. A pokud budeme mít štěstí na krásné počasí, půjdeme kreslit ven.

Rezervace nutná

18. 5. 2022 | 15:00–18:00

### Hravá kavárna

Kdo je hravý, hry ho baví. A kdo si hraje, nezlobí. 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. Prožijte s námi v TOTEMu příjemné odpoledne.

18. 5. 2022 | 16:00–18:00

### Dobrokavárna



Každou sudou středu vás zveme do 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.

V Dobrokavárně můžete:

- získat informace o jednorázových akcích, při kterých je možné přiložit ruku k dílu,
- podepsat dobrovolnickou smlouvu,
- vyřešit problémy, které se na vaší dobrovolnické cestě objeví,
- připravit si vlastní dobrovolnický projekt, s nímž vám rádi pomůžeme a který rádi podpoříme.

Mimo tento pravidelný prostor je pro některá setkání připraven odborný, relaxační nebo jinak zajímavý program. 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](mailto:vaskova@totemplzen.cz).

Rezervace nutná

18. 5. 2022 | 13:30

### Na kole se Sobotovými

#### Cyklistická vyjížďka



Jaro je v plné síle a vy si možná říkáte, že přišel čas vyrazit na kolo. My také, a proto vás zveme na cyklovýlet se Sobotovými, manželským párem v seniorském věku, kteří si pro vás připravili vyjížďku na kole v klidném tempu. Připojte se k výjezdu po Plzni, přes Vejprnice, směrem k Tlučné na trasu dlouhou přibližně 30 km. Pojede se po cestách s minimálním převýšením a využijeme především cyklostezky a značené cyklotrasy. Bližší informace vám rádi poskytneme při přihlášení.

Rezervace nutná

### 19. 5. 2022 | odpoledne 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. Nalezneme tu stezku o borovicích, včelí stezku, prosklený úl, domek pro apiterapii a oboru s daňky, která je během roku pro veřejnost nepřístupná (my tam však budeme moct nahlédnout). Pojďme společně objevovat kouzlo tohoto krásného místa. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

### 23. 5. 2022 | 15:00

### Pohybový klub s Věrou Uhlíkovou



Chcete krásně jarně rozkvést? Přijďte si zacvičit s fyzioterapeutkou **Věrou Uhlíkovou**. Při cvičení pookřejete, příjemně se protáhnete a posílíte různé části těla. Pohybový klub je určen těm, kteří v TOTEMu nemají příležitost cvičit pravidelně zdarma.

Rezervace nutná

### 24. 5. 2022 | 17:00–19:00

### Language Café

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? Pokud vaše odpovědi zní ANO, neváhejte se připojit k **Language Café**. Čekají vás různě hovořící stolečky 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).

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? If your answer is „yes“, so don't wait anymore 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 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)

### 25. 5. 2022

### Anglická / německá / španělská konverzace s Beou a Emmou



TOTEMové dobrovolnice **Emma z Německa** a **Bea ze Španělska** připravily pro anglicky, německy nebo španělsky mluvící nová konverzační videa, při kterých můžete svoji znalost cizího jazyka využít, procvičit nebo se naučit nové výrazy a zase se v jazyce o kousek posunout. Vyzkoušejte sami a doporučte pak svým známým!

### 26. 5. 2022 | odpoledne Okrasné zahradnictví a miniarboretum

#### Exkurze



Pojedte s námi navštívit krásnou zahradu **Miloslava Skalského** v Újezdu nade Mží. Pěstuje zde vřesovištní rostliny – japonské a velkokvěté azalky, botanické rododendrony. Nabízí také sortiment čarovějíků modřínů, jedlí, borovic a smrků. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

### 28. 5. 2022 | 14:00–20:00

### Sousedský jarmark – Evropský den sousedů

Opět pod dvou letech a v plné parádě – hudební vystoupení na jevišti, tanec a pohyb na podjevištní scéně, program pro rodiny s dětmi a všechny generace, na tržišti si můžete koupit šperky, jídlo, zatočit kolem štěstí, odnést si sazenici do zahrady... TOTEM se opět připojuje k oslavám **Evropského dne sousedů**, který tradičně pořádá Plzeň 2015, z.ú. Jako jedno z ohnisek představíme program, který společně vytvoří organizace či jednotlivci z blízka i z daleka, naši sousedé. Odpolední program zakončíme společnou večeří – tradičním opékáním buřtů za doprovodu kytary a country písní v podání Ladislava Šimona jako TOTEMového Oldboye.

Chcete se aktivně zapojit? Nyní hledáme šikovné sousedy, kteří cokoli tvoří, šijí, malují, zavařují a chtěli by si otevřít prezentační či prodejní stánek během našeho programu. Kontaktujte nás a domluvíme si podrobnosti: Jana Pittnerová, tel. 777 980 462, e-mail [pittnerova@totemplzen.cz](mailto:pittnerova@totemplzen.cz).

30. 5. 2022 | 16:00

### Na kus řeči s...

Srdečně zveme na tradiční besedu připravovanou a moderovanou Stanislavem Juríkem. Těšit se můžete na hosty z **Plzeňské filharmonie**. Pozvání přijali její ředitelka **Lenka Kavalová** a šéfdirigent **Chuhei Iwasaki**. Chuhei Iwasaki je český dirigent pocházející z Japonska – narodil se roku 1987 v Tokiu. Hru na housle studoval v letech 2003–2006 na konzervatoři Toho Gakuen v Tokiu, poté spolu s obory skladba a dirigování na Pražské konzervatoři.

Vstupné dobrovolné

31. 5. 2022 | dopoledne

### Příroda Šlovického vrchu

#### Přírodovědná vycházka

**Šlovický vrch** se roku 2018 stal domovem malého **stáda exmoorských koní**, jejichž hlavním úkolem je spásání zdejšího porostu. Divocí hřebci tak pomáhají udržovat unikátní biotop potřebný pro život řady chráněných druhů živočichů a rostlin. Pojdme společně objevovat a obdivovat zdejší přírodní bohatství a proniknout do souvislostí, které se k jeho ochraně vážou, a to v doprovodu věci znalých odborníků botaničky **Sylvie Pecháčkové** a správce lokality **Ondřeje Peksy**. Kromě toho se krásně projdeme a z kamenné mohyly na vrcholu Šlovického vrchu se můžeme rozhlédnout do kraje. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

### A ještě navíc...

Od 6. 5. 2022 | 9:00–11:00

### Počítačový kurz pro začátečníky

Nabízíme poslední volná místa do **Počítačového kurzu pro začátečníky**, který bude začínat **od 6. 5. 2022 v čase 9:00–11:00 hod.** Kurz bude probíhat 4 pátky po sobě (6. 5., 13. 5., 20. 5. a 27. 5.) a je určen pro úplné začátečníky. Pokud si tedy nerozumíte s vaším notebookem a rádi byste to změnil, neváhejte se přihlásit. Kurz je zdarma, notebooky vám poskytneme, stejně tak i milý a lidský přístup **lektorky Lucie Linzmaierové**.

Zájemci, hlaste se Janě Pittnerové na e-mailu [pittnerova@totemplzen.cz](mailto:pittnerova@totemplzen.cz) nebo tel. 777 980 462.

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. 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. č. **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

### Tip na léto...

15. 8. – 19. 8. 2022

### Oranžové píрко

#### Letní příměstský tábor v TOTEMu

S **TOTEMem Bolevec** si děti ve věku 8–12 let můžou užít parádních 5 dní plných hravé angličtiny, společných her, sportu a vycházek. **Cena 2300 Kč.** **Více informací a přihlášení:** Mgr. Petra Bláhová, tel.: 734 672 579, email: [tabory@totemplzen.cz](mailto:tabory@totemplzen.cz) (preferujeme přihlášení emailem).

Rezervace nutná

22. 8. – 26. 8. 2022

### Vínové píрко

#### Letní příměstský tábor v TOTEMu

S **TOTEMem Bolevec** si děti ve věku 7–12 let můžou užít parádních 5 dní plných nejrůznějších tvořivých technik a vyrábění, proložených hrami, vycházkami i výletem. **Cena 2300 Kč.** **Více informací a přihlášení:** Mgr. Petra Bláhová, tel.: 734 672 579, email: [tabory@totemplzen.cz](mailto:tabory@totemplzen.cz) (preferujeme přihlášení emailem).

Rezervace nutná

Kdy vyjde další TOTEMový rozcestník?

**27. 5. 2022**

### **TOTEMový rozcestník na červen 2022**

Na červnové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na červen, nejdříve tedy **27. 5. 2022**.

---