


### 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 → **Červnový 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.

1. 6.	15:00–18:00	<b>Hravá kavárna</b>	
1. 6.	16:00–18:00	<b>Dobrokavárna</b>	
4. 6.	celý den	<b>Z Oseka do Chrástu</b> Výlet s Evou	
8. 6.	13:00–15:00	<b>Pojďme společně vařit!</b> Workshop	
9. 6., 14. 6., 16. 6., 21. 6., 23. 6. a 30. 6.	různé časy	<b>IT konzultace pro seniory</b>	
9. 6. a 23. 6.	14:00	<b>Minigolf v Křimicích</b>	
14. 6.	15:00–16:30	<b>Kreslení pro každého</b> Výtvarný klub	
14. 6.	15:00–17:00	<b>Hudební odpoledne se Seniorkapelou</b>	
15. 6.	celý den	<b>Město Touškov – Kumberk – Kumberk</b> Krásná vycházka	
15. 6.	15:00–18:00	<b>Hravá kavárna</b>	
15. 6.	16:00–18:00	<b>Dobrokavárna</b>	
17. 6.		<b>Dobroty z kuchyně: Andělské řezy</b> Videorecept	
17. 6.	13:00–15:00	<b>Malování na hedvábí</b> Tvořivá dílna	
18. 6.		<b>Z Nové Huti do Ejpovic</b> Výlet pro děti	

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)

20. 6.	13:00	<b>Pohybový klub s Mirkou Kudrnovou</b>	
20. 6.	18:00	<b>Koncert na prahu léta</b>	
21. 6.	13:30	<b>Na kole se Sobotovými</b> Cyklistická vyjížďka	
21. 6.	14:00	<b>Do Západočeské galerie na Kubištu, Pinkase, Sekala et al.</b> Komentovaná prohlídka výstavy	
21. 6.	17:00–19:00	<b>Language Café</b>	
23. 6.	17:00	<b>Dagmar Krausová: Hedvábník</b> Vernisáž výstavy	
25. 6.		<b>Anglická / německá / španělská konverzace s Beou a Emmou</b>	
28. 6.	dopoledne	<b>Janovský mokřad</b> Přírodovědná vycházka	
28. 6.	18:00	<b>Tereza Šímová: Cesta k tvému srdci</b> Vernisáž výstavy	
29. 6.	18:00–20:30	<b>KOST na grilu</b> Koncert s grilováním	
30. 6.	dopoledne	<b>Luftova zahrada</b> Exkurze	

### A ještě navíc...

po domluvě	<b>Konzultace pro seniory a jejich blízké</b>	
------------	---	---

### Tip na léto...

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

1. 6. 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.

1. 6. 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, hlaste se na emailu [vaskova@totemplzen.cz](mailto:vaskova@totemplzen.cz).

**Rezervace nutná**

### 4. 6. 2022 | celý den Z Oseka do Chrástu

#### Výlet s Evou

Po odchodu Evy Haunerové na mateřskou dovolenou bychom si mohli pomyslet, že se s ní na dovolenou odeberou i její oblíbené výlety. To se však stalo pravdou jen na velmi krátkou chvíli, protože Eva Evu přeci nenechá ve štychu... Ano, vidíte dobře, za Evu Haunerovou nyní povede výlety její kamarádka **Eva Cibulková** a v červnu vás provede trasou z Oseka do Chrástu, přes Kokotské rybníky, s prohlídkou židovského hřbitova a letohrádku Kamýk v Oseku. Trasa bude dlouhá přibližně **15 km s pozvolným stoupáním a prudším sestupem**. Bližší informace při přihlášení.

**Rezervace nutná**

8. 6. 2022 | 13:00–15:00

### Pojďme společně vařit!

#### Workshop

Nabízíme vám třetí workshop ze série **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 **připravíme vegetariánský oběd z regionálních surovin**. Jídlo uvaříme a pak si je společně vychutnáme v naší TOTEMové kuchyni.

**Rezervace nutná | Poplatek 20 Kč / os.**

9. 6., 16. 6., 21. 6., 23. 6.

a 30. 6. 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 „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:
  - **9. 6. 2022 v čase 14:00–16:00 hod.**  
(lektor Dalibor Hnetila)  
**a 16:00–19:00 hod.**  
(lektor Petr Stejskal)
  - **14. 6. 2022 v čase 8:00–10:00 hod..**  
(lektor Michal Kolář)
  - **16. 6. 2022 v čase 14:00–16:00 hod.**  
(lektor Dalibor Hnetila)
  - **21. 6. 2022 v čase 9:00–12:00 hod.**  
(lektor František Koláčný)
  - **23. 6. 2022 v čase 8:00–10:00 hod.**  
(lektor Michal Kolář)  
**a 14:00–16:00 hod.**  
(lektor Dalibor Hnetila)
  - **30. 6. 2022 v čase 16:00–19:00 hod.**  
(lektor Petr Stejskal)

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

9. 6. a 23. 6. 2022 | 14:00

### Minigolf v Křimicích



Nabízíme vám možnost vyzkoušet si či zahrát minigolf v příjemném prostředí rybářské restaurace Roští u řeky Mže v Plzni Křimicích. Areál se nachází nedaleko zastávky MHD. Sejdeme se přímo v Křimicích před areálem restaurace. Bude možnost zakoupit si i drobné občerstvení. Minigolfové hole a míčky se půjčují na místě.

Rezervace nutná | Poplatek 20 Kč / os.

14. 6. 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

14. 6. 2022 | 15:00–17:00

### Hudební odpoledne se Seniorkapelou

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

15. 6. 2022 | celý den

### Město Touškov – Kumberk – Kumberk

#### Krásná vycházka



V červnu si projdeme s **Hanou Čadovou** Město Touškov. Vydáme se k hospodářskému dvoru Kumberk a na zříceninu Kumberk. Vycházku zakončíme v Dolním Vlkýši. Trasa je **cca 6,5 km dlouhá** a je středně náročná. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

15. 6. 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.**

15. 6. 2022 | 16:00–18:00

### Dobrokavárna



Každou sudou středu vás zveme do TOTEMové dobrovolnické kavárničky, která je otevřena pro každého, kdo už dobrovolníkem je, kdo se jím chce stát, ale i pro toho, kdo se chce o dobrovolnictví něco dozvědět.

A protože je to vlastně **poslední Dobrokavárna před prázdninami**, zveme všechny dobrovolníky na **společné grilování či opékání buřtů**. Chceme všem dobrovolníkům alespoň takto poděkovat za jejich práci. Zájemci, hlase se na emailu [vaskova@totemplzen.cz](mailto:vaskova@totemplzen.cz).

Rezervace nutná

17. 6. 2022 | 10:00

### Dobrotý z kuchyně: Andělské řezy

#### 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 podělí o recept na jednu z nejoblíbenějších pochoutek – Andělské řezy. Recept bude přístupný na našem YouTube kanálu, kde se na něj bude moci podívat opravdu každý. Tak co, zkusíte ho také?

17. 6. 2022 | 13:00–15:00

### Malování na hedvábí

#### Tvořivá dílna



Nechte se inspirovat různými možnostmi zdobení hedvábných šál a šátků a vyrobte si s námi krásný doplněk svého šatníku. Budeme kouzlit s barvami, ukážeme si techniky, které zvládnou úplně všichni včetně dětí. Na místě se bude hradit navíc ještě poplatek za spotřebovaný materiál.

Rezervace nutná | Poplatek 50 Kč / os.

18. 6. 2022

### Z Nové Huti do Ejpovic

#### Výlet pro děti



Projděte se s námi krásnou přírodou kolem říčky Klabavy, známého golfového hřiště a Ejpovického jezera. Trasa je cca 5 km dlouhá. Výlet je určen pro děti, ale zváni jsou samozřejmě i jejich rodiče či prarodiče.

**Přihlášení a informace:** Helena Vernerová, tel.: 732 773 858, email [vernerova@totemplzen.cz](mailto:vernerova@totemplzen.cz).

Rezervace nutná

20. 6. 2022 | 13:00

### Pohybový klub s Mirkou Kudrnovou



Přijďte se rozhýbat při kondičním cvičení s **Mirkou Kudrnovou**. Krásně si protáhnete celé tělo při nenáročných cvičích vestoje nebo vsedě. S sebou si vezměte pouze pohodlné oblečení. Pohybový klub je určen těm, kteří v TOTEMu nemají příležitost cvičit pravidelně zdarma.

Rezervace nutná

20. 6. 2022 | 18:00

### Koncert na prahu léta

Těsně před letními prázdninami vás srdečně zveme na koncert, na kterém vystoupí dvě hudební a pěvecká uskupení. V první části programu se můžete těšit na skupinu **BOSA** (banda opravdu skvělých amatérů), která vznikla během covidových restrikcí a scházela se většinou jen prostřednictvím sociálních sítí. Nyní, po rozvolnění, začíná s radostí koncertovat s žánrovou směsicí folku, country, popu i vlastních písní. Diváky možná překvapí bubeník, jehož výkony jsou, vzhledem k jeho věku (13 let), obdivuhodné. V druhé polovině programu věnuje **Nová Česká píseň**, pěvecký smíšený sbor vedený sbormistryní **Mgr. Anastázií Šolcovou**, svůj koncert TOTEMu, jeho zaměstnancům, dobrovolníkům za energii, čas a podporu, kterou věnovali v uplynulých dvou letech plzeňské veřejnosti.

21. 6. 2022 | 13:30

### Na kole se Sobotovými

#### Cyklistická vyjížďka



S létem hrdě střídajícím jaro vás Sobotovi srdečně zvou na další cyklistickou vyjížďku. Červnový výlet se opět ponese v klidném tempu a vyjedeme si z Bolevce přes Třemošnou směrem do Křimic a vyjížďku zakončíme u plzeňské zoologické zahrady. Trasa je přibližně 30 km dlouhá s menším

převýšením a povede po vyznačených cyklotrasách i po veřejné komunikaci. Bližší informace vám rádi poskytneme při přihlášení.

Rezervace nutná

21. 6. 2022 | 14:00

### Do Západočeské galerie na Kubištu, Pinkase, Sekala...

#### Komentovaná prohlídka výstavy



Navštivte s námi výstavu děl významných českých umělců v **Západočeské galerii**. Vystaveny budou obrazy například od **Kubišty, Pinkase, Sekala** a dalších. Galerie tato díla do svých sbírek získala od r. 2011 a navazují tak na výstavu shrnující akvizice z let 2008–2011. Prohlídkou výstavy nás ve výstavní síni 13 provede a komentářem ji doplní **Mgr. Jiří Hlobil**.

Rezervace nutná | Vstupné 25 Kč / os.

21. 6. 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)

23. 6. 2022 | 17:00

### Dagmar Krausová: Hedvábník Vernisáž výstavy

Srdečně zveme na vernisáž výstavy hedvábných šál malovaných akvarelovou technikou. V rámci vernisáže se budou moci návštěvníci nejen

pokochat jemnou krásou hedvábí, ale budou mít jedinečnou příležitost dívat se autorce pod ruce, kdy bude přímo při vernisáži jeden z šátků malovat. Výstava bude k vidění v TOTEMu celé léto a těšit se můžete i na dílny zaměřené právě na akvarelovou techniku použitou na hedvábí, které společně s autorkou připravujeme.

**25. 6. 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!

**28. 6. 2022 | dopoledne**

### Janovský mokřad

#### Přírodovědná vycházka

Díky bobru evropskému, který se před několika lety vrátil zpět do oblasti **nedaleko Nýřan**, vznikl v místě bývalého rybníka a polí mokřad. Na velké části území se dlouhodobě nachází výjimečně cenný a druhově bohatý mokřadní ekosystém s výskytem více než 50 druhů ptáků, z nichž 19 patří k zvláště chráněným druhům. Zdejší příroda tak znovu ožila a můžete tu najít nejen mokřadní druhy živočichů, ale také řadu dalších vzácných ptačích druhů. Ze vzácných ptáků tu hnízdí například chřástal vodní, slavík modráček, bramborníček hnědý nebo jeřáb popelavý. Tenhle neobyčejný kus přírody se stal před rokem přírodní rezervací Janovský mokřad o rozloze 72 ha. Místní cenný biotop tu pomáhají udržovat také divocí koně a pratuři. Zavítejte spolu s námi do těchto míst a objevte jejich kouzlo. Průvodcem nám bude **Ing. Jiří Vlček**, ornitolog a referent na úseku ochrany přírody Plzeňského kraje. Trasa našeho putování bude celkem **cca 6 km dlouhá a částečně povede náročnějším terénem.**

**Rezervace nutná**

**28. 6. 2022 | 18:00**

### Tereza Šimová:

#### Cesta k tvému srdci

#### Vernisáž výstavy

Jste srdečně zváni na výstavu obrazů, která proběhne v prázdninovém období **od 28. 6. 2022 do 31. 8. 2022**. V naší galerii budete mít možnost vidět jedinečnou sbírku 24 uměleckých děl s biblickou tematikou (olej na plátno, pastel). Obrazy jsou výjimečné v tom, že se dotýkají lidského srdce. Při pohledu na některá díla můžete vidět, jak vypadá láska, obět a odpuštění podle Bible. Můžete zde přemýšlet o vzniku světa, smyslu života a odreagovat se od každodenních starostí. Mimo jiné si zde můžete doplnit základní znalosti toho nejdůležitějšího z Bible. Autorka obrazů je evangelík a členkou Sdružení výtvarníků ČR.

**29. 6. 2022 | 18:00–20:30**

### KOST na grilu

#### Koncert s grilováním

Pěvecký sbor KOST (Komorní sbor TOTEMu) se tentokrát představí na TOTEMové terase. Při pohodovém koncertu si poslechnete písně různých žánrů a po jejich doznění se pustíme do grilování – budete si moct pochutnat na grilovaném mase, uzeninách či hermelínu, to vše doplníme zeleninou. Nezapomeňte si něco dobrého ke grilování objednat při rezervaci (ceny jídla budou k nahlédnutí na recepci), nápoje bude možné zakoupit v našem Kafičku. Věříme, že společně prožijeme příjemný letní večer.

**Rezervace nutná | Poplatek dle vybrané pochutiny**

**30. 6. 2022 | 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 v r. 1996 „znovuobjevena“ a od té doby probíhá postupná obnova s ohledem na finanční možnosti města Plzně. Zahradou nás provede **Ing. Petr Kuták**. Bližší informace při přihlášení.

**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 **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 pírkó

#### 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 pírkó

#### 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?

24. 6. 2022

### TOTEMový rozcestník na léto 2022

Na letní akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na léto, nejdříve tedy **24. 6. 2022**.