


### Vážení klienti,

s ohledem na vzrůstající náklady jsme byli nuceni přistoupit k opatření, kterým je vybírání příspěvku na tisk TOTEMového rozcestníku. **Od června 2022 bude vybírán poplatek za TOTEMový rozcestník 10 Kč/ks nebo 20 Kč/za rozcestníky všech tří poboček.**

Děkujeme za vstřícnost, pochopení a věříme, že společně zvládneme nastupující finančně těžké období pro všechny tak, abychom tu stále pro vás mohli být se všemi službami, které nabízíme.

### 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 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. 7., 8. 7., 20. 7., 22. 7., 27. 7., 29. 7., 3. 8., 5. 8., 10. 8., 31. 8.	8:00–11:00	<b>Ping-pong</b>	
7. 7. a 3. 8.	různé časy	<b>Francouzská, anglická, německá a španělská konverzace</b>	
7. 7., 19. 7., a 11. 8.	9:30	<b>Kondiční cvičení s Radkou Zahradníkovou</b>	
7. 7., 8. 7., 19. 7., 21. 7., 27. 7., 2. 8., 4. 8., 10. 8., 18. 8. a 24. 8.	různé časy	<b>IT konzultace pro seniory</b>	
8. 7., 22. 7., 5. 8. a 31. 8.	14:00	<b>Minigolf v Křimicích</b>	
12. 7.	10:00	<b>Na kole se Sobotovými</b> Cyklistická vyjížďka	
14. 7.	9:00	<b>TOTEMové hůlkování AKTIV</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)

16. 7.	celý den	<b>Do Tachova</b> Výlet s Evou	
18. 7., 29. 8.	13:00–14:30	<b>Kondiční cvičení s Mirkou Kudrnovou</b>	
19. 7., 9. 8. a 30. 8.	9:00–10:30	<b>Trénování paměti</b>	
20. 7.	dopoledne	<b>Do Nové Huti a do Chrástu</b> Vycházka	
20. 7., 10. 8.	15:00–18:00	<b>Hravá kavárna</b>	
21. 7.	dopoledne	<b>Selský dvůr U Matoušů</b> Exkurze	
25. 7.	15:00–16:30	<b>Kreslení pro každého</b> Výtvarný klub	
26. 7.	9:30–11:30	<b>TOTEMové hůlkování RELAX</b>	
26. 7., 16. 8.	10:30	<b>Jóga pro seniory s Ivonou</b>	
27. 7., 24. 8.	9:30	<b>Kondiční cvičení s Hanou Köglerovou</b>	
2. 8.	10:00	<b>Bubnování s Mikulášem</b>	
4. 8.		<b>Za rytíři na zámek Hradiště</b> Výlet pro děti	
8. 8.	celý den	<b>Přes horažďovický Ostrov do Velkých Hydčic a ještě dál</b> NW výlet	
9. 8.	18:00–20:00	<b>Zpívaná s grilováním na terase</b>	
12. 8.	9:00–11:30	<b>Otevřená zkouška Seniorkapely</b>	
15. 8.	celý den	<b>Z Radnic ke kamennému kruhu v Kamenci</b> Výlet	
15. 8.	9:00–11:00	<b>Muzikoterapie s relaxačním cvičením</b>	
16. 8.	10:00–14:00	<b>Malování na hedvábí akvarelovou technikou</b> Tvořivá dílna	
18. 8.	16:00–18:00	<b>Letní šperkování</b> Tvořivá dílna	
19. 8.	10:00	<b>Dobroty z kuchyně: Piškotová roláda</b> Videorecept	
22. 8.	16:00–18:00	<b>Letní květinová dekorace na stůl</b> Aranžovací workshop	

25. 8.		Anglická / německá / španělská konverzace s Beou a Emmou	
29. 8.	9:00–11:00	Otevřená zkouška Jamáčku	
A ještě navíc...			
po domluvě		Konzultace pro seniory a jejich blízké	
Tip na léto...			
15. 8. – 19. 8. 2022		Oranžové pírkó Letní příměstský tábor v TOTEMu	

1. 7., 8. 7., 20. 7., 22. 7., 27. 7., 29. 7.,  
3. 8., 5. 8., 10. 8. a 31. 8. 2022 |  
8:00–11:00 hod.

### 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.**

7. 7., 3. 8. 2022 | různé časy

### Francouzská, anglická, německá a španělská konverzace

Přijďte si procvičit a oživit vaše jazykové dovednosti s našimi lektory jazykových konverzací. Můžete se těšit na zajímavá témata, milý přístup a příjemnou společnost.

- 9:15–10:15 hod. francouzská konverzace
- 10:30–11:30 hod. anglická konverzace
- 11:45–12:45 hod. německá konverzace
- 13:00–14:00 hod. španělská konverzace

**Rezervace nutná**

7. 7., 19. 7., 11. 8. 2022 | 9:30

### Kondiční cvičení s Radkou Zahradníkovou

Přijďte si protáhnout tělo s **Radkou Zahradníkovou** při cvičení, které osvěží vaše tělo. Zaměříme se na sestavy cviků, které přispějí ke zpomalení tempa a vytvoření vnitřní harmonie, zároveň pomocí dechových technik zchladíme tělo i mysl. Rovněž využijeme různé cvičební pomůcky – gymbally, popruhy a bločky na jógu nebo pružné gumy. Díky cvičení načerpáte energii i radost pro letní období.

**Rezervace nutná**

7. 7., 8. 7., 19. 7., 21. 7., 27. 7., 2. 8.,  
4. 8., 10. 8., 18. 8. a 24. 8. 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:
  - **7. 7. 2022 v čase 14:00–16:00 hod.** (lektor Dalibor Hnetila)
  - **21. 7. 2022 v čase 14:00–16:00 hod.** (lektor Dalibor Hnetila)
  - **27. 7. 2022 v čase 16:00–18:00 hod.** (lektor Petr Stejskal)
  - **2. 8. 2022 v čase 9:00–12:00 hod.** (lektor František Koláčný)
  - **4. 8. 2022 v čase 14:00–16:00 hod.** (lektor Dalibor Hnetila)
  - **10. 8. 2022 v čase 16:00–18:00 hod.** (lektor Petr Stejskal)
  - **18. 8. 2022 v čase 9:00–12:00 hod. a v čase 14:00–16:00 hod.** (lektor František Koláčný)
  - **24. 8. 2022 v čase 16:00–18:00 hod.** (lektor Petr Stejskal)
- IT konzultace týkající se **počítače/notebooku** nabízíme:
  - **8. 7. 2022 v čase 9:00–11:00 hod.** (lektor Mihram Ohanes)
  - **19. 7. 2022 v čase 9:00–11:00 hod.** (lektor Mihram Ohanes)

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**

8. 7., 22. 7., 5. 8. a 31. 8. 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. Minigolfově hole a míčky se půjčují na místě.

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

12. 7. 2022 | 10:00

### Na kole se Sobotovými Cyklistická vyjíždka

Letní dny už definitivně vystřídaly ty jarní a my vás srdečně zveme na prázdninovou vyjíždku na kole. Jejím cílem tentokrát bude Starý Plzenec a pojedete se po klidné a nenáročném cestě při řece. Přibližně

**30 km dlouhou trasou** vás provedou manželé Sobotovi. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

14. 7. 2022 | 9:00

### TOTEMové hůlkování AKTIV

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

Rezervace nutná

16. 7. 2022 | celý den

### Do Tachova

#### Výlet s Evou

Na léto si pro vás **Eva Cibulková** připravila výlet do Tachova. Vydáme se Knížecí alejí a okolo Světeckého vrchu, pak kolem areálu jízdrny Světce a po naučné stezce Vysoká – Světce. **Trasa je necelých 15 km dlouhá** a čekají vás na ní dvě výraznější stoupání. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

18. 7. a 29. 8. 2022 | 13:00–14:30

### Kondiční cvičení s Mirkou

Přijďte se rozehýbat při prázdninovém **kondičním cvičení s Mirkou Kudrnovou**. Při **nenáročných cvičích vestoje nebo vsedě** si krásně si protáhnete celé tělo. S sebou si vezměte pouze pohodlné oblečení a dobrou náladu.

Rezervace nutná

19. 7., 9. 8. a 30. 8. 2022 | 9:00–10:30

### Trénování paměti

Přijďte si vyzkoušet nejrůznější typy cvičení zaměřené na různé oblasti paměti, které při dlouhodobém tréninku vedou k jejímu zlepšení. Svou paměť budete moci prověřit při různorodých cvičeních na koncentraci nebo na slovní zásobu, při vědomostních, smyslových nebo kreativních cvičeních. Užijeme si spolu příjemné dopoledne a procvičíme naše mozkové závity.

Rezervace nutná

20. 7. 2022 | dopoledne

### Do Nové Hutí a do Chrástu

#### Vycházka

Vydejte se **Václavem Hebedou** do **Nové Hutí** a prozkoumejte společně zajímavá místa. A že jich

tu můžete objevit pěknou řádku. Nová Huť je plná úchvatných vilek z první republiky, najdete tu upravený park i dřevěnou zvoničku, nepřehlédnete Bílý mlýn, který stále pracuje... Z Nové Hutí pak můžeme dále pokračovat kolem mohylového pohřebiště a mezi poli a loukami do Chrástu, kde se přímo nabízí udělat sladkou tečku za vycházku v místní cukrárně. Celá trasa je **cca 4 km dlouhá**. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

20. 7. a 10. 8. 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.

21. 7. 2022 | 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. Pojďte 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. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná | Vstupné 120 Kč / 100 Kč (65+), 50 Kč (děti)

25. 7. 2022 | 15:00–16:30

### Kreslení pro každého

#### Výtvarný klub

Baví vás kreslení a malování? Pojďte s námi společně tvořit! Sejdeme se u Šídlováku, v přírodě plné inspirace. Můžeme si každý přinést něco dobrého k snědku a udělat si piknik. Tvůrčím odpolednem vás provedou dobrovolnice, výtvarnice **Viki a Aisha**. Navrhnou vám výtvarné zadání a společně si užijete kreslení a malování v plenéru. Stačí si **přinést své oblíbené výtvarné**

**pomůcky a papíry.** A pokud nebudeme mít štěstí na krásné počasí, vyměníme přírodu za ateliér v TOTEMu.

**Rezervace nutná**

**26. 7. 2022 | 9:30–11:30**

### TOTEMové hůlkování RELAX

Chtěli byste si zpestřit léto a udělat při tom i něco pro své tělo? Pak vás zveme na vycházku, při které se můžete naučit používat nordicwalkingové hole nebo je zkušeně využít při společné chůzi. Půjdeme po klidné, **přibližně 5 km dlouhé trase**. Pokud nemáte vlastní hole, můžete si je u nás zapůjčit.

**Rezervace nutná**

**26. 7. a 16. 8. 2022 | 10:30**

### Jóga pro seniory s Ivonou

Chcete povzbudit tělo i ducha a zrelaxovat se? Naše nová lektorka **Ivona Janušková** vás ráda provede svou hodinou jógy. Protáhneme a prodýcháme celé tělo a při relaxační hudbě necháme odplout všechny starosti.

**Rezervace nutná**

**27. 7. a 24. 8. 2022 | 9:30**

### Kondiční cvičení s Hanou Köglerovou

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

**Rezervace nutná**

**2. 8. 2022 | 10:00**

### Bubnování s Mikulášem

Chcete se uvolnit, naučit se něco nového, vcítit se do rytmů bubnů? Pak přijďte na ukázkovou hodinu bubnování s Mikulášem. „Osaháme“ si TOTEMové drumbeny, naučíme se základní rytmy, vyzkoušíme nějaká zábavná bubnovací cvičení, a pak si společně zabubnujeme.

**Rezervace nutná**

**4. 8. 2022**

### Za rytíři na zámek Hradiště Výlet pro děti

Vydejte se s námi do Blovic do Muzea jižního Plzeňska. Muzeum se nachází na zámku Hradiště. Společně si tam zahrajeme na rytíře, prohlédneme

si výstavu historických motocyklů i zámecký park. 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**

**8. 8. 2022 | celý den**

### Přes horažďovický Ostrov do Velkých Hydčic a ještě dál NW výlet

Jste příznivci nordicwalkingových vycházek a chcete svoje hole „provětrat“ i mimo Plzeň? Vydejte se s námi do Horažďovic, odkud vyrazíme přes anglický park Ostrov s krásnými dřevěnými sochami zvířat a dále proti proudu Mlýnského potoka a řeky Otavy do Velkých Hydčic. Náruživější výletníci pak mohou pokračovat dál a přes přírodní rezervaci Prácheň se vrátit do Horažďovic. Trasa je zamýšlená pro účastníky TOTEMového hůlkování ze skupiny Relax nebo Aktiv – pohodovější **část trasy je cca 6,5 km dlouhá** a doprovodí vás **Jakub Kladiiva, celá trasa čítá cca 11 km** (se stoupáním k prácheňskému hradišti a zřícenině) a provede vás po ní **Miša Rubášová**. Budou-li volná místa, můžou se přidat i ti, kteří sice nejsou fanoušky NW chůze, ale jsou nadšenými (a zdatnými) výletníky. Bližší informace při přihlášení.

**Rezervace nutná**

**9. 8. 2022 | 18:00–20:00**

### Zpívaná s grilováním na terase

Zveme vás na příjemné posezení s grilováním a zpívanou s krásnou atmosférou letního podvečera. Všechny pochutiny budou na místě k dispozici, vlastní občerstvení není možné. Při přihlášení si vyberete, na co byste měli chuť, a svůj výběr stvrdíte uhrazením poplatku.

**Rezervace nutná | Poplatek dle vybrané pochutiny**

**12. 8. 2022 | 9:00–11:30**

### Otevřená zkouška Seniorkapely

Přijďte se podívat, jak probíhají pravidelné zkoušky naší TOTEMové Seniorkapely, která si pro vás pravidelně připravuje zajímavá vystoupení. Můžete si s nimi zazpívat nebo si i zatančit. Zazní písně populární, dechové i country.

15. 8. 2022 | celý den

### Z Radnic ke kamennému kruhu v Kamenci

#### Výlet



Až se propletete uličkami města a projdeme místní křížovou cestu ke kapli Navštívení Panny Marie, prošliapneme lesní cesty směrem k vesničce **Kamenec**, kde se zastavíme u magického místa s kamenným kruhem. Možná zde načerpáme energii pro další cestu, při které si můžeme všimnout zdejších přírodních pokladů a která nás údolím Radnického potoka dovede zpátky do Radnic. **Trasa je cca 11 km dlouhá**, s výraznějším stoupáním v první třetině cesty. Kdo chce při výletě protáhnout nejen nohy, může si vzít NW hole a zapojit díky nim při chůzi víc svalů. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

15. 8. 2022 | 9:00–11:00

### Muzikoterapie s relaxačním cvičením



Osvěžující setkání s hudbou, lehkým pohybem a příjemnou relaxací, které vám přinese blahodárny klid a zároveň vás nabije energií a dobrou náladou. Společně s **Mirkou Kudrnovou** zaženete chmury a starosti poslechem relaxační, vážné i jiné hudby a pozitivně se naladíte do příštích dnů.

Rezervace nutná

16. 8. 2022 | 10:00–14:00

### Malování na hedvábí akvarelovou technikou

#### Tvořivá dílna



Inspirováni výstavou Hedvábník, která je v zimní zahradě TOTEMu k vidění celé léto, srdečně zveme na výtvarnou dílnu, ve které si zájemci mohou pod vedením lektorky **Dagmar Krausové** akvarelovou technikou sami vyzkoušet. První krok bude zažít si techniku nejdříve na papíru, a pak se pustíme do malování hedvábného rámečku. Na místě se bude hradit navíc ještě poplatek za spotřebovaný materiál.

Rezervace nutná | Poplatek 50 Kč / os.

18. 8. 2022 | 16:00–18:00

### Letní květinové šperkování

#### Tvořivá dílna



Nechme se inspirovat přírodou a vytvořme si krásné koráلكové kytičky, které pak můžete použít jako brož, náušnice, součást náhrdelníku či jako

prstýnek. Možná nás napadne ještě další možnost, co půvabným koráلكovým kvítkem dozdobit. Na místě se bude hradit navíc ještě poplatek za spotřebovaný materiál.

Rezervace nutná | Poplatek 50 Kč / os.

19. 8. 2022 | 10:00

### Dobroty z kuchyně: Piškotová roláda

#### 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 – **piškotovou roládu**. Recept bude přístupný na našem YouTube kanálu, kde se na něj bude moci podívat opravdu každý. Tak co, zkusíte roládu upéct?

22. 8. 2022 | 16:00–18:00

### Letní květinová dekorace na stůl

#### Aranžovací workshop



Lákají vás pestrobarevné květy letních zahrádek, ale zahrádku doma nemáte? Nevěšte hlavu a přijďte do naší letní tvořivé aranžovací dílny. S lektorkou **Magdalenou Drnkovou** si společně vyrobíte květinové aranžmá, které může zdobit slavnostní stůl nebo prostě jen přinést kousek léta do vašeho domova. Při dílně se naučíte základům aranžovací práce, a pak už podobné aranžmá zvládnete tvořit z aktuálně dostupných květin či rostlin. S sebou si vezměte jakoukoli skleněnou nebo porcelánovou misku velikosti kompotové misky či popelníku a zahradnické nůžky (máte-li je). Veškerý další potřebný materiál bude k dispozici v dostatečném množství. Pokud byste chtěli donést nějaké vlastní zahradní květiny, luční kvítí pro větší výběr, určitě je to možné. **Poplatek 50 Kč / os.**

Rezervace nutná

25. 8. 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!

29. 8. 2022 | 9:00–11:00

### Otevřená zkouška Jamáčku

Chcete si společně zazpívat nebo si jen poslechnout jeden z TOTEMových sborů? Zavítejte o prázdninách na otevřenou zkoušku Jamáčku.

#### 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**

#### Kdy vyjde další TOTEMový rozcestník?

26. 8. 2022

### TOTEMový rozcestník na září 2022

Na zářijové akci je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na září, nejdříve tedy **26. 8. 2022**.