

2. 7.	9:00–10:00	<b>Kondiční cvičení s Radkou Zahradníkovou</b>	®
2. 7., 9. 7., 12. 7., 18. 7., 19. 7., 23. 7., 25. 7., 26. 7., 8. 8., 13. 8. a 22. 8.	různé časy	<b>IT konzultace pro seniory</b>	®
8. 7., 23. 7., 6. 8. a 19. 8.	9:00–10:15	<b>Trénování paměti</b>	®
8. 7.	11:00–13:30	<b>Malování na hedvábí</b> Tvořivá dílna	®
9. 7., 16. 7., 18. 7., 23. 7., 25. 7., 30. 7., 1. 8. a 6. 8.	8:00–11:00	<b>Ping-pong</b>	®
9. 7.	dopoledne	<b>Luftova zahrada</b> Komentovaná prohlídka	®
11. 7. a 15. 8.	9:00–11:00	<b>TOTEMové hůlkování RELAX</b> Nordicwalkingová vycházka	®
12. 7., 26. 7., 9. 8. a 23. 8.	14:00	<b>Minigolf v Křimicích</b>	®
13. 7.	celý den	<b>Teslíny – Míšov</b> Turistický výlet s Evou	®
15. 7. a 26. 8.	13:00–14:00	<b>Kondiční cvičení s Mirkou Kudrnovou</b>	®
16. 7. a 6. 8.	9:30	<b>Jóga pro seniory s Ivonou Januškovou</b>	®
17. 7.	celý den	<b>Lesem kolem Lesné</b> Nordicwalkingový výlet	®
17. 7. a 21. 8.	9:00	<b>Kondiční cvičení s Hankou Heimrathovou</b>	®
18. 7.	9:00	<b>Útulek pro zvířata v nouzi</b> Komentovaná prohlídka	®
19. 7.	14:00	<b>Černá ovce Plzeň</b> Komentovaná prohlídka	®
22. 7. a 19. 8.	9:00	<b>Cvičení na židlích s Hankou Köglerovou</b>	®

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK




Rezervace míst a další informace: tel. 377 260 425, rezervace@totemplzen.cz

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


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

23. 7.	18:00–20:00	<b>Grilování na terase</b>	
24. 7.	9:00	<b>Hasičská stanice Plzeň–Košutka</b> Komentovaná prohlídka	
25. 7.	celý den	<b>Česká národní banka</b> Komentovaná prohlídka expozic	
25. 7.		<b>Německá konverzace s Lailou</b>	
29. 7. a 26. 8.	9:00–11:00	<b>TOTEMové hůlkování AKTIV</b> Nordicwalkingová vycházka	
8. 8.	10:00	<b>Transfuzní oddělení FN Plzeň</b> Komentovaná prohlídka	
9. 8.	9:00–12:00	<b>Otevřená zkouška Seniorekapely</b>	
17. 8.	celý den	<b>Čerchov – Havlovice</b> Turistický výlet s Evou	
20. 8., 21. 8. a 22. 8.	14:00–20:00	<b>Sportmanie</b> Festival sportu a pohybu	
27. 8.	celý den	<b>Z Dražnova přes Dobrou Vodu na Hrádek a na Babylon</b> Turistický výlet s Ivanou a Mirkou	
27. 8.	17:00	<b>Malovaná trika</b> Tvořivá dílna	

### A ještě navíc...

léto 2024	<b>Jonáš a jeho svět</b> Výstava	
po domluvě	<b>Konzultace pro seniory a jejich blízké</b>	

### 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? Vídeá 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 2024**. 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.

2. 7. 2024 | 9:00–10:00

### Kondiční cvičení s Radkou Zahradníkovou



Chcete si během léta dopřát cvičení, které prospěje vašemu tělu a zároveň vás příjemně naladí? Zacvičte si s **Radkou Zahradníkovou!** Využijeme moc a sílu dechu, jemně protáhneme celé tělo od hlavy k patě. Pomocí jednoduchých cviků uvolníme tělo a mysl a načerpáme energii.

Rezervace nutná

2. 7., 9. 7., 12. 7., 18. 7., 19. 7., 23. 7.,  
25. 7., 26. 7., 8. 8., 13. 8. a 22. 8. 2024 |  
různé časy

### IT konzultace pro seniory



Máte chytrý telefon, tablet nebo notebook, který umíte používat, ale neustále na vás něco „vyskakuje“? 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. 7. 2024 v čase 16:00–18:00 hod.**  
(lektor Petr Stejskal)
- **18. 7. 2024 v čase 10:00–12:00 hod.**  
(lektor Dalibor Hnetila)
- **23. 7. 2024 v čase 16:00–18:00 hod.**  
(lektor Petr Stejskal)
- **25. 7. 2024 v čase 10:00–12:00 hod.**  
(lektor Dalibor Hnetila)
- **8. 8. 2024 v čase 10:00–12:00 hod.**  
(lektor Dalibor Hnetila)
- **13. 8. 2024 v čase 16:00–18:00 hod.**  
(lektor Petr Stejskal)
- **22. 8. 2024 v čase 10:00–12:00 hod.**  
(lektor Dalibor Hnetila)

IT konzultace týkající se **přednostně notebooku nebo počítače** nabízíme:

- **2. 7. 2024 v čase 9:00–11:00 hod.**  
(lektor Mihram Ohanes)
- **12. 7. 2024 v čase 9:00–11:00 hod.**  
(lektor Mihram Ohanes)
- **19. 7. 2024 v čase 9:00–11:00 hod.**  
(lektor Mihram Ohanes)
- **26. 7. 2024 v čase 9:00–11:00 hod.**  
(lektor Mihram Ohanes)

Rezervace vždy na celou 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., 23. 7., 6. 8. a 19. 8. 2024 |  
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 moci prověřit při cvičeních na koncentraci nebo slovní zásobu, při vědomostních, smyslových nebo kreativních cvičeních. Užijeme si příjemné dopoledne a procvičíme naše mozkové závity.

Rezervace nutná

8. 7. 2024 | 11:00–13:30

### 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.

9. 7., 16. 7., 18. 7., 23. 7., 25. 7., 30. 7.,  
1. 8. a 6. 8. 2024 | 8:00–11:00

### 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 25 Kč / os.

9. 7. 2024 | dopoledne

### Luftova zahrada

#### Komentovaná prohlídka



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

11. 7. a 15. 8. 2024 | 9:00–11:00

### TOTEMové hůlkování RELAX

#### Nordicwalkingová vycházka

Chtěli byste si zpestřit léto a udělat při tom i něco pro své tělo? Pak vás zveme na vycházku, při které se můžete projít s nordicwalkingovými holemi. Ti, co nemají s holemi zkušenost, se je zde mohou naučit používat. Půjdeme po klidné, **přibližně 5 km dlouhé trase**. Pokud nemáte vlastní hole, můžete si je u nás zapůjčit.

Rezervace nutná

12. 7., 26. 7., 9. 8. a 23. 8. 2024 | 14:00

### Minigolf v Křimicích

Nabízíme vám možnost zahrát si minigolf v příjemném prostředí rybářské restaurace Roští u řeky Mže v Plzni Křimicích. Areál se nachází nedaleko zastávky MHD (trolejbus č. 11, autobus č. 24 a 25, Zámecké náměstí). Sejdeme se přímo v Křimicích před areálem restaurace, kde si budete moci zakoupit i výborné občerstvení. Minigolfové hole a míčky se půjčují na místě.

Rezervace nutná | Poplatek 30 Kč / os.

13. 7. 2024 | celý den

### Teslíny – Míšov

#### Turistický výlet s Evou

Všichni milovníci turistiky pozor! I na léto si pro vás **Eva Cibulková** připravila pěkné výlety a prvním z nich je výprava z **Teslínů okolo Padrtských rybníků do Míšova**. Trasa je **cca 15 km dlouhá**, se dvěma stoupáními. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

15. 7. a 26. 8. 2024 | 13:00–14:00

### Kondiční cvičení

#### s Mirkou Kudrnovou

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

Rezervace nutná

16. 7. a 6. 8. 2024 | 9:30

### Jóga pro seniory

#### s Ivonou Januškovou

Chcete povzbudit tělo i ducha a zrelaxovat se? Naše lektorka **Ivona Janušková** vás provede hodinou klidné a jemné jógy. Budeme se věnovat dýchání, protažení i posílení těla, a jak to při józe bývá, zklidníme a posílíme také svou mysl. Lekce je přednostně určená zájemcům, kteří do TOTEMU nechodí na pravidelné lekce během roku, a je vhodná i pro začátečníky. Vezměte si pohodlné oblečení, cvičíme hodně vleže na podložkách, bez bot.

Rezervace nutná

17. 7. 2024 | celý den

### Lesem kolem Lesné

#### Nordicwalkingový výlet

Jste příznivci nordicwalkingových vycházek a chcete svoje hole „provětrat“ i mimo Plzeň? Nechte se zavést tentokrát trochu dál, **do malebného kouta Českého lesa**, do chladivého stínu stromů a poznejte kousek téměř nedotčené přírody s malými rybníky a rašelinnými jezírky. Trasa je zamýšlená pro účastníky TOTEMového hůlkování, **celá trasa čítá cca 12 km** a provede vás po ní **Míša 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

17. 7. a 21. 8. 2024 | 9:00

### Kondiční cvičení

#### s Hankou Heimrathovou

Přijďte si zacvičit efektivní sestavu s naší oblíbenou lektorkou **Hankou Heimrathovou**. Při cvičení zapojíte všechny svaly, pěkně se protáhnete a potkáte stejně naladěné vrstevníky.

Rezervace nutná

18. 7. 2024 | 9:00

### Útulek pro zvířata v nouzi

Komentovaná prohlídka



Pojďte se s námi vypravit na místo, kde se můžeme setkat se smutnými příběhy zvířat, ale i s těmi, které mají dobrý konec a zvířata najdou milující domov a teplou náruč nové rodiny. Útulek pro zvířata v nouzi byl otevřen 1. ledna 2010 a o umístění zvířata, především o ztracené, opuštěné nebo týrané psy a kočky z území města Plzně, a vlastně o celé zařízení pečují zaměstnanci Městské policie Plzeň.

Rezervace nutná | Poplatek 50 Kč / os.

19. 7. 2024 | 14:00

### Černá ovce Plzeň

Komentovaná prohlídka



Vydejte se s námi na statek, jehož historie sahá až do 17. století. Již v těchto časech zde stával dům s ovčínou. Po mnoha letech se sem vrátily ovce a mnohá další zvířata a navazuje se tak na tradici klasického hospodářství. Na statku chovají ovce, kozy, koně, prasata, králíky, drůbež a psy. Nás čeká komentovaná prohlídka areálu včetně krmení a pomazlení se zvířaty a také tvořivá dílna, ve které si budete moci vyrobit různé rukodělné předměty, včetně zápichů do květináčů a zdobených perníčků. Až se unavíme a dostaneme chuť na něco dobrého k pití a jídlu, máme rezervovaný stůl na terase s možným využitím občerstvení v restauraci (káva, domácí limonády a něco sladkého k tomu, popřípadě i hlavní chod). Vezměte s sebou i vnoučata, ať si užijí krásný prázdninový den.

Rezervace nutná | Poplatek 100 Kč / os.

22. 7. a 19. 8. 2024 | 9:00

### Cvičení na židlích s Hankou Köglerovou



Chcete získat recept na to, jak se udržet v kondici a cítit se lépe? I když třeba nevládáte cvičit dlouho ve stoje nebo se vám špatně zvedá z podložky na zemi? Zkuste si zacvičit s Hankou Köglerovou. Uvolníte klouby, protáhnete zkrácené svaly, posílíte ty ochablé a celkově zlepšíte svoji pohyblivost, a to převážně vsedě na židli.

Rezervace nutná

23. 7. 2024 | 18:00–20:00

### Grilování na terase



Zveme vás na příjemné posezení s grilováním a 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

24. 7. 2024 | 9:00

### Hasičská stanice Plzeň – Košutka

Komentovaná prohlídka



Zajímá vás práce profesionálních hasičů? Chcete nahlédnout tomuto povolání „pod pokličku“? Pak se s námi vydejte na komentovanou prohlídku hasičské stanice v Plzni na Košutce. Uvidíme zásahovou techniku, zázemí hasičů a dozvíme se příběhy z každodenního života někoho, pro koho je práce posláním.

Rezervace nutná | Poplatek 50 Kč / os.

25. 7. 2024 | celý den

### Česká národní banka

Komentovaná prohlídka expozic



Zatoužili jste se někdy podívat do opravdového trezoru? Teď máte příležitost. Právě v původním trezoru Živnostenské banky, dnes České národní banky, se nachází expozice Lidé a peníze. Vydejte se s námi za historií naší měny a centrálního bankovníctví. Zjistěte, čím platili naši předkové, a vyzkoušejte, jak těžké je zlato. Vezmeme vás na cestu za naší měnou a poodhalíme, co vše se skrývá za ní a za zdánlivě neproniknutelnými pojmy, které jsou s ní spojeny. To vše nabízí kombinovaná prohlídka obou expozic pražského Návštěvnického centra ČNB, během které rozhodně nebude nouze o zajímavosti. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

25. 7. 2024

### Německá konverzace s Lailou



TOTEMová dobrovolnice Laila z Německa si připravila pro každého, koho jakkoliv zajímá německý jazyk, video, u kterého si můžete procvičit své poslechové schopnosti, porozumění a třeba se naučit i nové fráze. Tak co, zkusíte to?

29. 7. a 26. 8. 2024 | 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 prošlápnout nejrůznější cesty v lesích kolem Boleveckých rybníků. Trasa bude **cca 7 km dlouhá**.

Rezervace nutná

8. 8. 2024 | 10:00

### Transfuzní oddělení FN Plzeň

Komentovaná prohlídka



Transfuzní oddělení FN Plzeň patří mezi největší transfuzní zařízení v České republice. Zajišťuje celé spektrum činností související s transfuzní problematikou a má dva základní úkoly: výrobu transfuzních přípravků a laboratorní diagnostiku. **Lidská krev** jakožto životodárná tekutina, kterou se zatím nepodařilo plnohodnotně nahradit umělými přípravky, je získávána od dobrovolných dárců krve. Vypravte se s námi na místo, kde dobrovolní dárči pravidelně darují tu nejvzácnější tekutinu na světě.

Rezervace nutná | Poplatek 50 Kč / os.

9. 8. 2024 | 9:00–12:00

### Otevřená zkouška Seniorekapely

Hudební soubor **Seniorekapela** pravidelně vystupuje v TOTEMu i mimo něj a nyní můžete využít jedinečnou příležitost a nahlédnout do jedné z jejich pravidelných zkoušek. Můžete si přijít zazpívat, zatančit nebo jen poslechnout výběr z písní, které nyní trénují, a být tak mezi prvními, kdo je uslyší.

17. 8. 2024 | celý den

### Čerchov – Havlovice

Turistický výlet s Evou



Všichni milovníci turistiky pozor! I na léto si pro vás **Eva Cibulková** připravila pěkné výlety a druhým z nich je vycházka do Čerchova a Havlovic. Trasa je **cca 14 km dlouhá**, s minimálním stoupáním. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

20. 8., 21. 8. a 22. 8. 2024 | 14:00–20:00

### Sportmanie

Festival sportu a pohybu

Oblíbený **plzeňský festival sportu Sportmanie** letos odstartuje v sobotu 17. 8. 2024 a potrvá do neděle 25. 8. 2024. Zastavte se **od úterý do čtvrtka** také u **TOTEMového stanoviště v parku za OC Plaza**, kde si s námi můžete vyzkoušet několik sportovních disciplín určených všem napříč generacemi. Na všechny příznivce sportu a pohybu se těšíme! **Vstup je zdarma.**

27. 8. 2024 | celý den

### Z Draženova přes Dobrou Vodu na Hrádek a na Babylon

Turistický výlet s Ivanou a Mirkou



V srpnu vyrazíme s **Ivanou a Mirkou** opět na Chodsko. Tentokrát půjdeme z Draženova přes Dobrou Vodu na Hrádek k pomníku Jana Sladkého Koziny. Odtud budeme pokračovat do Trhanova a dále na Babylon. Z Hrádku jsou krásné výhledy do krajiny. V cíli vycházky – v obci Babylon je možnost občerstvení. Trasa je **cca 10 km dlouhá** a opět se nejedná o městskou vycházku, proto doporučujeme pevnou obuv a turistické hole. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

27. 8. 2024 | 17:00

### Malovaná trika

Tvořivá dílna



Proměňte obyčejné bílé triko v zářivý kousek svého šatníku. Necháme rozehrát různé odstíny barev, které na triku skvěle vyniknou, budeme používat šablony, razítka, třpytky, kontury..., do tvoření vložíme i něco ze sebe a celé dohromady to vašemu triku dodá nevšední kouzlo originálního a elegantního kusu oblečení. Techniku si nejprve vyzkoušíme na látkové tašce, ta bude k dispozici a je zahrnuta v poplatku za dílnu. **S sebou si vezměte bílé bavlněné triko.** Na místě se dále bude hradit ještě **poplatek za spotřebovaný materiál.**

Rezervace nutná | Poplatek 120 Kč / os.

A ještě navíc...

Léto 2024

## Jonáš a jeho svět

### Výstava

Během celého léta je možné prohlédnout si výstavu s názvem **Jonáš a jeho svět**. Jonáš je nízkofunkční nemluvící autista. Malováním vyjadřuje své pocity a emoce. Zastavte se a nahlédněte do jeho světa prostřednictvím jeho obrazů. Výstava je prodejní a každý příspěvek podpoří Jonášovu další tvorbu. Podrobnosti najdete také na FB: [Jonáš Ajehosvět](#).

### 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. Někdy je 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.: 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

### Kdy vyjde další TOTEMový rozcestník?

30. 8. 2024

## TOTEMový rozcestník na září 2024

Na zářijové akci je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na září, nejdříve tedy **30. 8. 2024**.