

Upravujeme rezervace na akce TOTEMového rozcestníku...

Pozor, zavádíme nové pravidlo, které se váže k rezervaci míst na akce TOTEMového rozcestníku. Dosud nebylo časově vymezeno, od kolika hodin je možné se v den zveřejnění TOTEMového rozcestníku na daný měsíc na akci přihlásit. Od 25. 4. 2025 platí, že **rezervace místa v den zveřejnění TOTEMového rozcestníku je možná nejdříve od 8:00 hod.,** a to jakoukoli formou (osobně, telefonicky, emailem). Upozorňujeme, že na žádosti o rezervaci, které budou přicházet před tímto časem, nebudeme brát (v den zveřejnění TOTEMového rozcestníku) ohled.

Od uvedené hodiny zároveň budeme veškeré obdržené žádosti o rezervace (osobní, telefonické, emailové) průběžně zpracovávat.

5. 6.	10:00–11:30	Velká synagoga a rabínský dům Komentovaná prohlídka	®
6. 6., 11. 6., 19. 6., 20. 6., 24. 6. a 26. 6.	různé časy	IT konzultace pro seniory	®
9. 6.	16:00–17:30	Maroko, země mnoha tváří Cestovatelské promítání	®
9. 6.	18:00–20:00	Quizuj v TOTEMu	®
10. 6.	15:00–17:00	Hudební odpoledne se Seniorkapelou	
10. 6.	18:30	Kam běžíte?! Akustic Band Koncert na zámku Rochlov	
11. 6.	celý den	Za přírodou ke Spálenému Poříčí Přírodovědná vycházka	®
11. 6.	celý den	Kolem Plas Výlet s Mirkou	®
11. 6.	15:00–18:00	Hravá kavárna	
11. 6.	16:00–18:00	Dobrokavárna	®
11. 6.	17:00	Léto v srdci TOTEMu Vernisáž výstavy	
13. 6. a 27. 6.	14:00	Minigolf v Křimicích	®
14. 6.	celý den	Z Čerchova do Havlovic Výlet s Evou	®

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

19. 6.	celý den	Kodským polesím NW výlet	
19. 6.	dopoledne	Luftova zahrada Komentovaná prohlídka	
23. 6.	13:00–14:00	Pohybový klub s Mirkou Kudrnovou	
23. 6.	13:00–14:00	Relaxace s tibetskými mísami Zvuková lázeň na podložkách	
25. 6.	16:00–18:00	Dobrokavárna s opékáním na zahradě	
25. 6.		Anglická / německá / španělská konverzace s Livií a Juliane	
30. 6.		Dobroty z kuchyně: Makové šátečky z listového těsta Videorecept	

A ještě navíc...

od 18. 6.	Natali Santini: Konsonance Výstava	
po domluvě	Konzultace pro seniory a jejich blízké	

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>. 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.

5. 6. 2025 | 10:00–11:30

Velká synagoga a rabínský dům

Komentovaná prohlídka

Největší synagoga v Česku, druhá největší v Evropě a jedna z pěti největších na světě je postavena v pseudorománském slohu s maurskými prvky. Unikátní objekt z druhé poloviny 19. století s bohatou vnitřní výzdobou se představuje v plné kráse a vy můžete být u toho díky komentované prohlídce. Během ní se seznámíte jak s průběhem výstavby a rekonstrukce synagogy, tak s historií Židovské obce v Plzni, a také si prohlédnete novou stálou expozici *Tady žili židé*. Nahlédnete do rabínského domu a seznámíte se s rituální lázní mikve.

Rezervace nutná | Poplatek 250 Kč / os.

6. 6., 11. 6., 19. 6., 20. 6., 24. 6. a 26. 6. 2025 | 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 „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:

- **11. 6. 2025 v čase 17:00–19:00 hod.**
(lektor Michal Pavlík)
- **19. 6. 2025 v čase 10:00–12:00 hod.**
(lektor Dalibor Hnetila)
- **24. 6. 2025 v čase 16:00–19:00 hod.**
(lektor Petr Stejskal)
- **26. 6. 2025 v čase 10:00–12:00 hod.**
(lektor Dalibor Hnetila)

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

- **6. 6. 2025 v čase 9:00–11:00 hod.**
(lektor Mihran Ohanes)
- **20. 6. 2025 v čase 9:00–11:00 hod.**
(lektor Mihran 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.**

Zároveň upozorňujeme, že naši dobrovolníci při IT konzultacích řeší běžné uživatelské potíže s vaším chytrým zařízením, pokud jde o řešení nějaké pokročilejší (speciální) záležitosti, dejte nám to vědět při rezervaci na recepci TOTEMU.

Rezervace nutná

9. 6. 2025 | 16:00–17:30

Maroko, země mnoha tváří

Cestovatelské promítání

Chcete se dozvědět (téměř) vše o Maroku? **Mgr. Michaela Szamová** vám o něm bude povídat. Zjistíte, že v Maroku vládne král, poznáte historické budovy a proniknete do způsobu života v Maroku. Budete obdivovat krásu hor a žasnout nad intenzitou života ve městě. Také si „vychutnáte“ berberský čajový obřad nebo marocké národní jídlo. Povídání dokreslí desítky zajímavých fotografií a videí i osobní zkušenost a humorné či smutné okamžiky celé cesty po Maroku.

Rezervace nutná | Vstupné dobrovolné

9. 6. 2025 | 18:00–20:00

Quizuj v TOTEMU

Přijďte si naposledy před prázdninami provětrat mozkové závity při oblíbeném kvízu **Martina Pergla!** Sestavte tým 4–5 přátel a poměřte síly v zábavném klání plném otázek z různých oblastí. Čeká vás podvečer plný napětí, smíchu a samozřejmě i lákavá cena pro vítěze.

Rezervace nutná | Startovné 60 Kč / hráč

10. 6. 2025 | 15:00–17:00

Hudební odpoledne se Seniorkapelou

Pro všechny milovníky živé hudby, tance a dobré společnosti máme v TOTEMU připravené odpoledne plné veselí a příjemné zábavy. O program se postará **Seniorkapela**, která hraje nejen písně lidové, ale i populární nebo country. Navíc se můžete těšit také na výborné občerstvení v našem Kafičku.

Vstupné dobrovolné

10. 6. 2025 | 18:30

Kam běžíte?! Akustic Band

Koncert na zámku Rochlov

Srdečně zveme na koncert úžasné kapely v krásném prostředí zámekského parku. Nechte se unášet rytmy písní 60. let, těšit se můžete na skladby The Beatles, Rolling Stones, Stevieho Wondera a další.

Vstupné dobrovolné

11. 6. 2025 | celý den

Za přírodou ke Spálenému Poříčí

Přírodovědná vycházka



Ve Spáleném Poříčí zamíříme nejprve k **ekocentru**, kde budeme mít možnost se podívat i do místní záchranné stanice zvířat. Pak nás čeká přibližně **5kilometrová vycházka** (nejen) **podél říčky Bradavy**. 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. Všimneme si zajímavých druhů rostlin a živočichů, které při naší vycházce potkáme, a podíváme se také k vypouštěcí voliéře, která hraje významnou roli v záchraně ohrožených sýčků. Průvodcem nám bude **Ing. Petr Pelikán**. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

11. 6. 2025 | celý den

Kolem Plas

Výlet s Mirkou



V červnu se s **Mirkou** vydáme do okolí města Plasy. Z vlakového nádraží v Plasích dojdeme po červené a žluté turistické značce na NS Ludvíka Otčenáška a po ní ke studánce Prelátka. Odtud budeme pokračovat při řece Střele do Plas, které jsou známe nejen díky cisterciáckému klášteru. Najdete tu i mnoho dalších zajímavostí. Trasa je **cca 10 km dlouhá**, doporučujeme pevnou obuv a turistické hole. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

11. 6. 2025 | 15:00–18:00

Hravá kavárna

Dokážete sestavit slovo za nejvíce bodů? Případně dorazit do domečku a vůbec se u toho nezlobit? Jsteneporazitelní v karetní hře prší nebo v žolících? 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**. **Pozor, jde o poslední Hravou kavárnu v tomto školním roce.**

11. 6. 2025 | 16:00–18:00

Dobrokavárna



Jednou za čtrnáct dní ve středu vás zveme do naší 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. 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.

Rezervace nutná

11. 6. 2025 | 17:00

Léto v srdci TOTEMu

Vernisáž výstavy

Výtvarná skupina **TOTEM Art** vás srdečně zve na vernisáž výstavy, která představí tvorbu jejích členů. Výstava bude k vidění do 29. 8. 2025.

13. 6. a 27. 6. 2025 | 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 „Zámecké náměstí“ (trolejbus č. 11, autobus č. 24 a 25). 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.

14. 6. 2025 | celý den

Z Čerchova do Havlovic

Výlet s Evou



Všichni milovníci turistiky, pozor! Vydejte se s **Evou Cibulkovou** na další pěkný výlet blízkými i vzdálenějšími krajinami. Tentokrát si pro vás připravila výpravu z Čerchova do Havlovic. **Trasa je cca 14 km dlouhá**, s prvním úsekem z kopce, poté už jen po rovině. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

19. 6. 2025 | celý den

Kodským polesím

NW výlet



Jste příznivci nordicwalkingových vycházek a chcete svoje hole „provětrat“ i mimo Plzeň? Vydejte se s námi do srdce NPR Koda nad pravým břehem Berounky. Vystoupáme za výhledy, zchladíme se ve stínu lesa a budeme obdivovat všední i neobyčejné přírodní krásy, které tahle krajina nabízí. Trasa je **cca 11 km dlouhá** (se dvěma výraznějšími stoupáními) a provede vás po ní **Míša Rubášová**. Výlet je zamýšlený pro účastníky TOTEMového hůlkování, 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

19. 6. 2025 | 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

23. 6. 2025 | 13:00–14:00

Pohybový klub

s Mirkou Kudrnovou



Přijďte se rozhybat při kondičním cvičení s **Mirkou Kudrnovou**. Krásně si protáhnete celé tělo při nenáročných cvicích vestoje nebo vsedě. Pohybový klub je určen těm, kteří v TOTEMU nemají příležitost cvičit pravidelně zdarma.

Rezervace nutná

23. 6. 2025 | 13:00–14:00

Relaxace s tibetskými mísami

Zvuková lázeň na podložkách



Přijďte se ponořit do hluboké relaxace, do které vás uvedou meditační tibetské mísy a hlas lektorky **Markéty Hausnerové**. Zvuk a vibrace pronikají celým tělem a působí jak na psychické, tak fyzické rovině. Z hodiny budete odcházet příjemně naladěni, dokonale uvolnění a odpočatí jako z lázní. Při relaxaci můžete ležet na podložce nebo sedět na židli.

Rezervace nutná | Poplatek 90 Kč / os.

25. 6. 2025 | 16:00–18:00

Dobrokovárna s opékáním na zahradě



Jednou za čtrnáct dní ve středu vás zveme do naší TOTEMové dobrovolnické kavárničky, tentokrát je ovšem změna. V rámci zakončení školního roku vás zveme na **společné opékání dobrot na zahradě**. Společně si popovídáme, posedíme u ohně a dáme si něco dobrého na zub.

Zájemci, hlase se na emailu vaskova@totemplzen.cz.

Rezervace nutná

25. 6. 2025

Anglická / německá / španělská konverzace s Livií a Juliane



TOTEMové dobrovolnice **Livia** ze Španělska a **Juliane** z Německa si připravily pro každého, koho jakkoliv zajímá anglický, německý nebo španělský jazyk, video, u kterého si můžete procvičit své poslechové schopnosti, porozumění a třeba se naučit i nové fráze. Tak co, zkusíte to?

30. 6. 2025

Dobroty z kuchyně: Makové šátečky z listového těsta

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 opět podělí o recept na jednu z dalších oblíbených pochoutek – makové šátečky z listového těsta. Recept bude přístupný na našem YouTube kanálu, kde se na něj bude moci podívat úplně každý. Tak co, dáte se také do pečení?

A ještě navíc...

Od 18. 6. 2025

Natali Santini: Konsonance

Výstava

Malířka a ilustrátorka **Natali Santini** představuje svou nejnovější výstavu, v níž propojuje výtvarné umění s hudbou. Nosným tématem výstavy jsou ilustrace designů akustických kytar. Návrhy jsou elektrizující a vzrušující, jejich energie doslova nakažlivá. Dokonale vystihují příběh a atmosféru modelů hudebních nástrojů, na něž autorka aplikovala své dílo malbou akrylovými barvami. Výstava bude v TOTEMU k vidění do 26. 8. 2025.

Po domluvě

Konzultace pro seniory a jejich blízké



Pokud se nacházíte 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 cokoli jiného, nabízíme vám konzultační hodiny.

Pokud máte o setkání zájem, **vždy je třeba se předem telefonicky objednat**. 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.

Rezervace nutná

Kdy vyjde další TOTEMový rozcestník?

27. 6. 2025

TOTEMový rozcestník na léto 2025

Na letní akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na červenec a srpen, nejdříve tedy **27. 6. 2025**. Nezapomeňte, že nyní platí nové pravidlo, podle kterého **je rezervace místa v den zveřejnění TOTEMového rozcestníku možná nejdříve od 8:00 hod.**, a to jakoukoli formou (osobně, telefonicky, emailem).

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK