

duben	různé časy	IT konzultace pro seniory	®
1. 4. a 29. 4.	15:00–18:00	Hravá kavárna	
1. 4. a 29. 4.	16:00–18:00	Dobrokavárna	®
7. 4.	17:00	JANAKI: Obrazy z Čech (nejen západních) Vernisáž výstavy	
10. 4. a 24. 4.	14:00	Minigolf v Křimicích	®
12. 4.	14:00	Žihelský pěvecký smíšený sbor: Jarní koncert	
13. 4.	13:00–14:00	Pohybový klub s Radkou Zahradníkovou	®
13. 4.	13:00–15:00	Malování na hedvábí Tvořivá dílna	®
14. 4.	dopoledne	Luftova zahrada Komentovaná prohlídka	®
14. 4.	15:00–17:00	Hudební odpoledne se Seniorkapelou	
15. 4.	celý den	Rozhledna Chalupská Štěpánka Výlet s Mirkou a Ivanou	®
15. 4.	odpoledne	Semlerova rezidence Komentovaná prohlídka	®
16. 4.	17:00	Blanka Peckertová: Probouzení Vernisáž výstavy	
20. 4.	18:00–20:00	Quizuj v TOTEMu	®
21. 4.	dopoledne	Stará synagoga Komentovaná prohlídka	®
21. 4.	17:00	TOTEM Art: Radost beze slov Vernisáž výstavy	
22. 4.	13:00–14:30	Italština Ukázková jazyková lekce	®
25. 4.	celý den	Z Bezdručic do Konstantinových Lázní Výlet s Evou	®
25. 4.		Anglická a španělská konverzace s Valerií a Sarou	YouTube





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

26. 4.	celý den	Na zámek Žinkovy Výlet pro rodiny s dětmi s prohlídkou zámku	
27. 4.	16:00	Na kus řeči s...	
28. 4.	dopoledne	Meditační zahrada v Plzni Komentovaná prohlídka	
28. 4.	14:00	Hudební dílna v Českém rozhlase	
28. 4.	16:00–19:00	Namaluj si kytici s JANAKI Workshop	
29. 4.	celý den	Sklárna Rückl Komentovaná prohlídka	
30. 4.		Dobroty z kuchyně: Donuty Videorecept	

A ještě navíc...

13. 4.	14:00–18:00	TOTEM vám jde naproti Kontaktní den se sociálním pracovníkem v MO Plzeň 3	
různé dny	různé časy	Saunovací dny v TOTEMu	
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? Vídea 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.

Duben 2026 | 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:

- **9. 4. 2026 v čase 10:00–12:00 hod.**
(lektor Dalibor Hnetila)
- **14. 4. 2026 v čase 16:00–19:00 hod.**
(lektor Petr Stejskal)
- **17. 4. 2026 v čase 8:00–11:00 hod.**
(lektor Ondřej Přinda)
- **22. 4. 2026 v čase 17:00–19:00 hod.**
(lektor Michal Pavlík)
- **23. 4. 2026 v čase 10:00–12:00 hod.**
(lektor Dalibor Hnetila)
- **28. 4. 2026 v čase 16:00–19:00 hod.**
(lektor Petr Stejskal)

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

- **10. 4. 2026 v čase 9:00–11:00 hod.**
(lektor Mihran Ohanes)
- **24. 4. 2026 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

1. 4. a 29. 4. 2026 | 15:00–18:00

Hravá kavárna

Dokážete sestavit slovo za nejvíce bodů? Případně dorazit do domečku a vůbec se u toho nezlobit? Jste neporazitelní 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**.

1. 4. a 29. 4. 2026 | 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

7. 4. 2026 | 17:00

JANAKI: Obrazy z Čech (nejen západních)

Vernisáž výstavy

Výstava české malířky **Zdeňky Janakievové**, tvořící pod uměleckým jménem JANAKI, představuje unikátní průřez její tvorbou 2019–2026. Autorka, která strávila 35 let v zahraničí, se vrátila do rodné Prahy, aby svou bohatou mezinárodní zkušenost propojila s krásou české krajiny. JANAKI se specializuje na malbu akrylem na plátno, přičemž používá dynamickou techniku špachtle, kterou si osvojila u srbského mistra Ljubiši Stefanoviče. Její tvorba je ovlivněna barvami a atmosférou míst, kde působila – od Makedonie a Chorvatska přes USA a Španělsko až po exotickou Havaj. Na výstavě v TOTEMu vás autorka provede místy, která ji po návratu domů nejvíce inspirovala. Těšit se můžete na historickou Prahu a majestátní Karlštejn, západočeské perly jako Plzeň, Starý Plzenec či Mariánské Lázně, malebné Hořovice a Prachatice. Přijďte se podívat, jak světoběžnice vnímá českou krajinu skrze vrstvy akrylu a tahy špachtlí. Jako doprovodný program k výstavě autorka připravila workshop malování.

10. 4. a 24. 4. 2026 | 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.

12. 4. 2026 | 14:00

Žihelský pěvecký smíšený sbor: Jarní koncert

Žihelský pěvecký smíšený sbor letos výjimečně pořádá několik velikonočních a jarních koncertů, což je příležitost oprášit i jiné než vánoční skladby. Těšit se můžete opět na neskutečný příval energie a hity jako Lev dnes v noci spí, Včelín, Prý se tomu říká láska, Miluju tě, Léta letí, Máme jen sebe a další. Přijďte načerpat dobrou náladu a přiveďte i své blízké.

Vstupné 100 Kč / 50 Kč zlevněné (děti, senioři 65+)

13. 4. 2026 | 13:00–14:00

Pohybový klub s Radkou Zahradníkovou

Hledáte cestu, jak se zbavit ztuhlosti, předejít bolestem a cítit se ve svém těle prostě skvěle? Přijďte si s **Radkou Zahradníkovou** vyzkoušet zdravotně-kompenzační cvičení. Prověříte svou rovnováhu a koordinační schopnosti, protáhnete zkrácené svaly a posílíte střed těla. Naučíte se jednoduché, cílené cviky, které pomohou ulevit od bolesti a které můžete snadno zařadit do každodenního života. Na závěr vás čeká laskavá celková relaxace pro zklidnění mysli i regeneraci svalů. Pohybový klub je určen těm, kteří v TOTEMu nemají příležitost cvičit pravidelně zdarma.

Rezervace nutná

13. 4. 2026 | 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 zvládne úplně každý. **Poplatek podle spotřebovaného materiálu.**

Rezervace nutná

14. 4. 2026 | dopoledne

Luftova zahrada

Komentovaná prohlídka 

Navštívme společně **Luftovu zahradu** nad pravým břehem řeky Radbuzy. Tato „znovuobjevená“ zahrada je jedinečným příkladem zahradního umění první republiky. Zároveň nás okouzlí divokou přírodou s mokřady, majestátními exotickými dřevinami, které zde rostou už desítky let, a zákoutími, která jsou domovem vzácného ptactva i obojživelníků. **Ing. Petr Kuták** nás zahradou provede a přiblíží nám její fascinující historii i současnou obnovu. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

14. 4. 2026 | 15:00–17:00

Hudební odpoledne se Seniorekapelou

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

Vstupné dobrovolné

15. 4. 2026 | celý den

Rozhledna Chalupská Štěpánka Výlet s Mirkou a Ivanou

V dubnu se vydáme s **Mirkou a Ivanou** na rozhlednu Chalupská Štěpánka. Z Plzně se dopravíme autobusem do zastávky Přestavlky, odtud vyrazíme přes malebnou obec Chalupy přímo na rozhlednu. Od rozhledny budeme pokračovat do Merklína, kde naše putování ukončíme. Trasa je asi **10 km dlouhá**, nenáročná, s mírným převýšením. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

15. 4. 2026 | odpoledne

Semlerova rezidence

Komentovaná prohlídka



Prozkoumejte unikátní několikapodlažní bytový interiér založený na principu Raumplanu, který představuje završení plzeňské tvorby Adolfa Loose. Prohlídka vás zavede až do 15 místností – od reprezentativní haly z ebenu po soukromé rodinné pokoje a zázemí pro personál. Upozorňujeme, že prohlídková trasa **není bezbariérová a zahrnuje velké množství schodů** – není tedy vhodná pro osoby se sníženou hybností. V případě zájmu skupiny (a sejdeme-li se v dostatečném počtu) bude program doplněn o dokumentární film. Jeho zhlédnutím se prohlídka protáhne asi o 15 min. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná | Poplatek 100 Kč / os.

16. 4. 2026 | 17:00

Blanka Peckertová: Probouzení Vernisáž výstavy

Autorská a debutová výstava **Probouzení** představuje tvorbu stále ještě začínající výtvarnice **Blanky Peckertové**, připravenou u příležitosti jejích 70. narozenin. Název výstavy symbolizuje opětovné objevení radosti z kreativity, tvorby i postupného probouzení vlastního výtvarného vyjádření. Návštěvníci mohou vidět výběr maleb, kreseb a plastik, ve kterých autorka hledá a rozvíjí svůj osobitý styl při vnímání světa kolem nás. Výstava představuje postupné kroky na její výtvarné cestě a je zároveň oslavou tvořivosti, odvahy znovu začínat a neustále se rozvíjet. Srdečně zveme všechny návštěvníky k prohlídce této výstavy, která bude k vidění v TOTEMu do 22. 5. 2026.

20. 4. 2026 | 18:00–20:00

Quizuj v TOTEMu



Pokračujeme v krasojzdě a opět nabízíme možnost prověřit si 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

Stará synagoga

Komentovaná prohlídka



Zveme vás na výpravu za skrytým pokladem plzeňské historie, do **Staré synagogy**. Jde o nejstarší dochovanou synagogu v Plzni (byla postavena 1859), ovšem uvnitř září novotou, protože v letech 2010–2014 prošla precizní celkovou restaurací. Synagoga je nenápadně ukryta ve dvoře domu ve Smetanových sadech. Budova v novorománském slohu vás upoutá dřevěným kazetovým stropem a unikátním zdobným baldachýnem kolem svatostánku (Aron HaKodeš). Uvnitř si za odborného komentáře průvodce prohlédneme **stálou výstavu na galeriích** – v prvním patře mapuje výstava Dějiny Židů v regionu, druhé patro vás seznámí s židovskými zvyky a tradicemi. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná | Poplatek 130 Kč / os.

21. 4. 2026 | 17:00

TOTEM Art: Radost beze slov Vernisáž výstavy

Výtvarná skupina **TOTEM Art** srdečně zve na výstavu umělecké tvorby svých členů. Svá díla vám představí Michaela Blechová, Jana Bílková, Jitka Nekolová, Markéta Pangrác, Anna Vaňková, Václav Feuereisl a Jan Mácha. Vernisáž výstavy proběhne v **prostorách ČSOB, Americká 60, Plzeň** a výstava tu bude k vidění do 11. 6. 2026. Hudební doprovod při vernisáži zajistí **Jan Mácha** s hudební formací **All Times Blues**.

22. 4. 2026 | 13:00–14:30

Italština

Ukázková jazyková lekce



Zajímá vás italština, ale nejste si jistí, jestli je kurz pro vás to pravé? Přijďte na ochutnávkovou lekci a vyzkoušejte si, jak výuka probíhá. Seznámíte se s lektorkou **Mgr. Pavlou Mrázkovou**, nahlédnete do stylu výuky a naučíte se pár prvních italských slov a frází. Lekce je otevřená všem zájemcům – ať už jste úplní začátečníci, nebo jen hledáte nový jazykový kurz.

Rezervace nutná

21. 4. 2026 | dopoledne

Rezervace míst a další informace: telefon: 377 260 425, e-mail: rezervace@totemplzen.cz

25. 4. 2026 | celý den

Z Bezdužic do Konstantinových Lázní

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 Bezdužic do Konstantinových Lázní. Trasa je **cca 15 km dlouhá, se dvěma mírnými stoupáními**. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

25. 4. 2026

Anglická a španělská konverzace s Valerií a Sarou



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

26. 4. 2026 | celý den

Na zámek Žinkovy

Výlet pro rodiny s dětmi s prohlídkou zámku



Vydejte se s námi na jeden z nejromantičtějších zámků u nás. Žinkovy vás okouzlí nejen svou pohádkovou architekturou, která učarovala i filmařům, ale také pohnutým osudem – od šlechtického sídla přes éru odborářské rekreace až po současné znovuzrození. Projdeme se rozkvetlým parkem u břehu rybníka Labuť a společný den zakončíme obědem přímo v zámecké restauraci.

Akce se koná v rámci **Dnů dobrovolnictví 2026**. Na výlet můžete jet jako klasický účastník, nebo se zapojit jako dobrovolný parták. Společně s vedoucím pak pomůžete dohlédnout na to, aby výlet proběhl v pohodě a všichni si ho maximálně užili.

Výlet s prohlídkou zámku je určen pro rodiny s dětmi. Pěší trasa je **přibližně 3 km dlouhá**. Upozorňujeme, že komentovaná prohlídka **není bezbariérová** a není vhodná pro návštěvníky s pohybovým omezením. **Vstupné 300 Kč / os. (základní), 250 Kč / os. (snížené).**

Přihlášení a informace: Helena Vernerová,
tel.: 732 773 858, e-mail: vernerova@totemplzen.cz.

Rezervace nutná

27. 4. 2026 | 16:00

Na kus řeči s...

Srdečně zveme na tradiční besedu, ke které přijal pozvání **prof. RNDr. Miroslav Lávička, Ph.D.** Jak se daří naší Západočeské univerzitě? Koho jiného se zeptat, než samotného rektora Miroslava Lávičky! Matematik, pedagog, plzeňský rodák a milovník dobré kávy určitě rád zodpoví i dotazy z publika. Besedu připravil a moderuje Stanislav Jurík.

Vstupné dobrovolné

28. 4. 2026 | dopoledne

Meditační zahrada v Plzni

Komentovaná prohlídka



Objevte příběh **Luboše Hrušky**, který svůj slib z komunistického vězení proměnil v jeden z nejkrásnějších koutů Plzně. Bývalý ovocný sad vlastnoručně přebudoval na meditační areál v duchu anglického parku, který je dnes nejen připomínkou obětí zla, ale hlavně symbolem naděje a usmíření. Projděte se mezi vzácnými dřevinami ke Křížové cestě a kapli sv. Maxmiliána Kolbeho. Součástí návštěvy je i promítání dokumentu o vzniku zahrady i o fascinujícím osudu jejího zakladatele (cca 30 min.). Na místě bude možné zakoupit drobné suvenýry nebo občerstvení. **Vstupné 120 Kč / os. (dospělí), 90 Kč / os. (senioři a děti).** Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

28. 4. 2026 | 14:00

Hudební dílna v Českém rozhlase



Všechny aktivní seniory, kteří mají rádi hudbu a s potěšením tráví čas s ostatními, zveme na setkání do Českého rozhlasu Plzeň, kde si společně **zazpíváme lidové písně** věnované jaru a jarním svátkům. Doprovodí nás klavír a **zahrajeme si** na drobné rytmické nástroje. Účastnit se může každý bez rozdílů hudebních schopností a dovedností. Podstatné je těšit se na společné hudební setkání, hraní a zpívání, tvořivé aktivity s nimi spojené i chvílky relaxace.

Hudební dílnu vede **PhDr. Jiřina Jiříčková, Ph.D.**

Rezervace nutná

28. 4. 2026 | 16:00–19:00

Namaluj si kytici s JANAKI

Workshop



Přijďte si vyzkoušet malbu akrylem pod odborným vedením malířky JANAKI. Společně se svou sestrou Annou Rudlofovou pro vás připravila workshop, který je zaměřen na téma *Kytice*. Můžete si přinést vlastní vzor, předlohu květiny, ideálně ve formátu A4. Nezapomeňte si vzít pracovní oblečení, o vše ostatní bude postaráno. K dispozici bude plátno i veškeré potřebné pomůcky, k tvůrčí práci vám nabídneme i malé občerstvení (nápoje). Workshop je doprovodným programem výstavy, která je v TOTEMu k vidění do 15. 5. 2026.

Rezervace nutná | Poplatek 300 Kč / os.

29. 4. 2026 | celý den

Sklárna Rückl

Komentovaná prohlídka



Vydejte se s námi do Nižboru prozkoumat tajemství výroby v legendární sklárně Rückl v malebném údolí řeky Berounky. Při komentované prohlídce objevíme příběh českého křišťálu, který dobyl svět, a nahlédneme pod ruce těm nejlepším v oboru. Uvidíte mistry při foukání skla a ohromí vás neuvěřitelná zručnost místních brusičů. Budete-li chtít, návštěvu sklárny pak můžeme spojit s procházkou podél řeky Berounky. **Vstupné 240 Kč / os. (základní), 190 Kč / os. (senioři 65+).** Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

30. 4. 2026

Dobroty z kuchyně: Donuty

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 – donuty. 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...

13. 4. 2026 | 14:00–18:00

TOTEM vám jde naproti

Kontaktní den se sociálním pracovníkem v MO Plzeň 3

V TOTEMu se v rámci Kontaktních dnů snažíme vycházet za lidmi do jednotlivých městských obvodů. **Na MO 3 budeme 13. 4. 2026 v čase 14:00–18:00 h. v Centru volného času Skupovka, Skupova 4a, Plzeň.** V té době bude sociální pracovník z TOTEMu k dispozici rodičům, prarodičům, pěstounům, ale i třeba pedagogům, kteří by chtěli zkonzultovat situaci dítěte, případně poradit či nasměřovat.

Různé dny | různé časy

Saunovací dny v TOTEMu



Nechte se prohřát v naší krásné finské či infrasauně (každému, co vyhovuje) a podpořte své zdraví. Pravidelné návštěvy sauny jsou úžasnou prevencí respiračních onemocnění. Rezervovat si můžete pobyt minimálně na 60 min. a dále dle rozvrhu. Vybrat si můžete mezi finskou saunou vyhřátou na 80°C, nebo infrakabinou. Infrapanely hřejí teplotou 40 °C, aby bylo dosaženo správné funkce infrasauny. Sauna je vždy uzavřená pro skupinu 2–4 osob. Vezměte s sebou kamaráda, kamarádku, manžela či manželku a nechte se hýčkat teplem a krásnou energií, kterou naše sauna má. Podrobnosti o ceně a další informace získáte na recepci TOTEMu, kde si zároveň saunu můžete rezervovat (nabízíme termíny pondělí – čtvrtek). **Poplatek za saunu se hradí při rezervaci: 230 Kč / hod. pro TOTEMové klienty nebo 280 Kč / hod. pro veřejnost, vždy až pro 4 osoby.** Pozn.: V případě, že svůj termín zrušíte méně než 24 hod. před plánovaným saunováním, bude vám účtována 1 hod. provozu sauny jako storno poplatek, pokud se nedohodneme jinak.

Rezervace nutná

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?

24. 4. 2026

TOTEMový rozcestník na květen 2026

Na květnové akci je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na květen, nejdříve tedy **24. 4. 2026**.

Nezapomeňte, že nyní platí pravidlo, podle kterého **je rezervace místa v den zveřejnění TOTEMového rozcestníku možná nejdříve od 8:00 hod.**, a to jakoukoli formou (osobně, telefonicky, emailem).