

květen	různé časy	IT konzultace pro seniory	®
6. 5.	16:00	Historie a vznik Bible: Pohled na nejvýznamnější knihu dějin optikou biblické teologie Přednáška	®
7. 5. a 22. 5.	14:00	Minigolf v Křimicích	®
8. 5.	celý den	Z Tchořovic do Blatné Výlet s Evou	®
11. 5.	16:00	Oslava Dne matek v TOTEMu	
12. 5.	dopoledne	Svět pod povrchem: Jeskyně, podzemí a podsvětí v umění 19. století Komentovaná prohlídka	®
12. 5.	odpoledne	Arboretum Sofronka Komentovaná prohlídka	®
13. 5.	celý den	Průhonickým parkem Komentovaná prohlídka	®
13. 5.	13:30–15:00	Kořeny raně křesťanské architektury v Evropě Přednáška	®
13. 5. a 27. 5.	15:00–18:00	Hravá kavárna	
13. 5. a 27. 5.	16:00–18:00	Dobrokovárna	®
14. 5.	16:00	Toulky japonskou dopravou Přednáška	®
18. 5.	13:00–14:00	Pohybový klub s Mirkou Eberlovou	®
18.–22. 5.		Burza kabelek, šátků a batohů či ledvinek	
19. 5.	dopoledne	Radnice, perla plzeňského náměstí Komentovaná prohlídka	®
22. 5.	dopoledne	Přírodní zahrada Na Roubence Komentovaná prohlídka	®
25. 5.	16:00	Na kus řeči s...	
25.–29. 5.		Burza zahradních rostlin	

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

25. 5.		Anglická a španělská konverzace s Valerií a Sarou	
26. 5.	17:00–19:00	Anglicko-španělská kavárna	
27. 5.	celý den	Ze Štěpánovic přes zříceninu Kokšín do Švihova Výlet s Mirkou a Ivanou	
28. 5.	17:00	Pavla Nejedlá: V čase Vernisáž výstavy	
29. 5.	13:00–18:00	Sousedský jarmark Evropský den sousedů	
29. 5.		Dobroty z kuchyně: Maková štóla Videorecept	

A ještě navíc...

2. 6.	17:30	Choroš 2.0 Koncert	
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? Videá 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.

Květen 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:

- **5. 5. 2026 v čase 9:00–12:00 hod.**
(lektor Václav Brudna)
- **7. 5. 2026 v čase 11:00–13:00 hod.**
(lektor Dalibor Hnetila)
- **14. 5. 2026 v čase 17:00–20:00 hod.**
(lektor Ondřej Přinda)
- **19. 5. 2026 v čase 9:00–12:00 hod.**
(lektor Václav Brudna) a **16:00–19:00 hod.**
(lektor Petr Stejskal)
- **21. 5. 2026 v čase 10:00–12:00 hod.**
(lektor Dalibor Hnetila)
- **28. 5. 2026 v čase 17:00–19:00**
(lektor Michal Pavlík)

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

- **15. 5. 2026 v čase 9:00–11:00 hod.**
(lektor Mihran Ohanes)
- **22. 5. 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

6. 5. 2026 | 16:00

Historie a vznik Bible: Pohled na nejvýznamnější knihu dějin optikou biblické teologie

Přednáška

Bible není jen jednou uzavřenou knihou, ale složitým **souborem mnoha spisů**, které vznikaly po dobu více než tisíce let. Její současná podoba je výsledkem dlouhého vývoje. Zveme vás na přednášku, **doc. Michala Kapláňka, Th.D.**, teologa a pedagoga působícího na Masarykově univerzitě v Brně. Nabídne nám pohled na Bibli jako na předmět historického zkoumání a představí výsledky výzkumů, které odhalují její **původ**. Nejprve se seznámíme s obsahem Starého zákona a s tím, jak Bible odráží dějiny starého Izraele a vznik judaismu. Potom se podíváme na Nový zákon a dějiny jeho vzniku. Pokusíme se dotknout toho, **co chtěli autoři sdělit**, co to znamenalo pro věřícího člověka kdysi a dnes. Nakonec si uděláme **přehled vědeckých oborů**, jejichž znalost je předpokladem studia Bible (historie, archeologie, filologie, hebrejštiny, řečtiny, příp. aramejštiny, literární věda, teologie). Možná vás některý z těchto oborů zaujme – a to může být podnětem pro další přednášky.

Rezervace nutná

7. 5. a 22. 5. 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.

8. 5. 2026 | celý den

Z Tchořovic do Blatné

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 Tchořovic do Blatné. Trasa je **cca 14 km dlouhá, se občasným mírným stoupáním**. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

11. 5. 2026 | 16:00

Oslava Dne matek v TOTEMu

Srdečně vás zveme na slavnostní odpoledne věnované všem ženám a maminkám, které se uskuteční v pondělí po Dni matek. Program nabídne pestrou mozaiku vystoupení našich seniorských skupin. Těšit se můžete na energii souboru latinsko-amerických tanců ADETO a ladnost orientálních tanečnic se Saidou. Součástí programu bude také módní přehlídka autorských modelů **Marie Vechové** s názvy **Roucha přírody** a **Barevná trička**. V roli modelek se představí aktivní dámy z organizace Dora Plzeň. Přijďte se inspirovat kolekcí plnou barev i přírodních motivů a oslavit s námi radost ze života a umění. Těšíme se na vás v TOTEMu!

Vstupné dobrovolné

12. 5. 2026 | dopoledne

Svět pod povrchem: Jeskyně, podzemí a podsvětí v umění 19. století

Komentovaná prohlídka



Výstava ve výstavní síni "13" představí motivy **podzemí a podsvětí ve vizuální kultuře 19. století** v několika tematických celcích. Zaměří se na **fenomén jeskyní**, ať již umělých či přírodních, které byly součástí krajinných parků a kulturní krajiny na přelomu 18. a 19. století. Vedle maleb, soch, grafik a kreseb jsou v expozici zastoupeny také fotografie, mapy a technické plány. K vidění jsou díla předních osobností 19. století, mj. Ludvíka Kohla, Josefa Navrátila, Antonína, Josefa a Václava Mánese, Maxmiliána Pirnera, Ludwiga von Hoffmana Františka Drtikola a Eduarda Gurka. Výstavou nás provede **Jiří Hlobil**. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná | Vstupné 25 Kč / os.

12. 5. 2026 | odpoledne

Arboretum Sofronka

Komentovaná prohlídka



Zavítejte s námi do **Arboreta Sofronka** – na jedinečné místo, které se z výzkumné stanice rozrostlo v jednu z největších sbírek borovic v Eurasii. Na 26 hektarech na vás čeká 40 druhů stromů z celého světa, prosklené úly na včelí stezce i domek pro apiterapii. Podíváme se i do jindy nepřístupné obory s daňky. Nenechte si ujít skvělou příležitost poznat toto výjimečné místo zblízka. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

13. 5. 2026 | celý den

Průhonickým parkem

Komentovaná prohlídka



Poznejte s námi podmanivé kouzlo Průhonického parku. V doprovodu průvodce poodhalíme příběh této památky UNESCO – během komentované procházky prozkoumáme nejpůsobivější části v blízkosti zámku, které nabízejí promyšlené průhledy na novorenesanční architekturu i krásu probouzející se jarní přírody – od čerstvé zeleně až po první květy rododendronů. Po společném výkladu si můžeme dopřát i čas pro vlastní objevování dalších zákoutí. Prohlídka trvá zhruba 1,5 hod. a její trasa je přibližně 3 km dlouhá. **Poplatek 220 Kč / os. (senioři 65 +)**. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

13. 5. 2026 | 13:30–15:00

Kořeny raně křesťanské architektury v Evropě

Přednáška



Společně s **Lydií Šloufovou** se tentokrát vypravíme za nejstaršími stavbami Plzně a jejího okolí. Na konkrétních příkladech z Čech i Evropy si přiblížíme typické rysy románského slohu a nahlédneme do světa raně křesťanské a byzantské architektury. Závěr přednášky bude patřit úchvatným mozaikám z kostelů v italské Ravenně.

Rezervace nutná

13. 5. a 27. 5. 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**.

13. 5. a 27. 5. 2026 | 16:00–18:00

Dobrokovárna

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

14. 5. 2026 | 16:00

Toulky japonskou dopravou Přednáška

S **Ondřejem Vítovcem** si budeme povídat o všech druzích japonské dopravy, od vlaků po letadla a také o tokijské MHD, jedné z největších na světě. Podíváme se na slavné šinkanzeny a jejich speciální tratě, ale i na malé motoráčky na vesnických tratích. Pokocháme se záběry na nádhernou krajinu z lanovek a vlaků. Také si něco povíme o slavných značkách aut. Jako vždy doprovázeno ochutnávkou a ukázkou modelů.

Rezervace nutná

18. 5. 2026 | 13:00–14:00

Pohybový klub s Mirkou Eberlovou

Otevřete své srdce nadcházejícímu létu. V tomto období se podle tradiční čínské medicíny pojí naše vitalita s elementem ohně. Přijďte si rozhýbat tělo s **Mirkou Eberlovou** a objevte čchi-kungové cviky pro uvolnění hrudní páteře i ramen. Podpoříme krevní oběh, vyladíme termoregulaci a díky cvikům pro zvýšení kondice dodáme tělu radostnou energii. Dopřejte si lekci plnou lehkosti a vnitřní rovnováhy. Pohybový klub je určen těm, kteří v TOTEMu nemají příležitost cvičit pravidelně zdarma.

Rezervace nutná

18.–22. 5. 2026

Burza kabelek, šátek a batohů či ledvinek

Máte doma zachovalé šátky, kabelky, batohy nebo ledvinky, které neujijete, a je vám líto je vyhodit? Přineste je do TOTEMu. **V týdnu od 18. 5. 2026** budeme na recepci v TOTEMu přijímat tyto přebytečné doplňky. A **v pátek 29. 5. 2026** na Sousedském jarmarku proběhne burza, kde si z předtím donesených věcí naopak budete moct vybrat.

19. 5. 2026 | dopoledne

Radnice, perla plzeňského náměstí Komentovaná prohlídka

Věděli jste, že **plzeňská radnice** vznikla přestavbou největšího domu na náměstí? Dnes je národní kulturní památkou, která na své fasádě vypráví příběhy Jana Lucemburského i Rudolfa II. skrze precizní sgrafita. Společně se podíváme do míst, kde se po staletí tvořily dějiny města, a prohlédneme si i detailní model historického jádra Plzně. Přijďte se k nám a poznejte tuhle dominantu náměstí jinak. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná | Poplatek 120 Kč / os.

22. 5. 2026 | dopoledne

Přírodní zahrada Na Roubence Komentovaná prohlídka

Navštivte s námi přírodní zahradu **Na Roubence v Tymákově**, kde nás přivítá její majitelka **Tereza Vágnerová**. Prozkoumáme společně členitá zákoutí s bohatou výsadbou a dozvíme se, jak takový prostor citlivý k přírodě vzniká a jak se proměňuje v čase. Paní Vágnerová nám představí své bylinky a podělí se o zkušenosti s jejich pěstováním i zpracováním v přírodní kosmetice. Setkání završíme degustací domácích sirupů a čajů přímo z místních zdrojů s možností zakoupit si poctivé zahradní produkty – můžete si tak „kousek zahrady“ odnést s sebou domů. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná | Vstupné 200 Kč / os.

25. 5. 2026 | 16:00

Na kus řeči s...

Plzeňská zoologická a botanická zahrada slaví 100 let. Hostem závěrečné besedy v tomto TOTEMovém roce bude tiskový mluvčí **Martin Vobruba**, který historii i současnost zahrady zná jako málokdo. Jak vypadá jeho pracovní den, co ho na historii zoo fascinuje a na které chovatelské zážitky nikdy nezapomene? Dozvíme se také, jak budou vypadat zářijové oslavy stého výročí. Atmosféru podtrhne vystoupení pěveckého sboru **Canta Nova** z německého Hannoveru. Přijďte do boleveckého TOTEMu symbolicky uzavřít 14. sezónu oblíbených besed. Moderuje Stanislav Jurík.

Vstupné dobrovolné

25.–29. 5. 2026

Burza zahradních rostlin

Zbyly vám sazenice rajčat, paprik, dýní, afrikánů...? Nabídněte je někomu, kdo se o ně postará. **V týdnu od 25. 5. 2026** budeme v TOTEMu na recepci přijímat jakékoli přebytečné sazenice užitkových a okrasných rostlin do truhlíků, zahrad či na balkon. Sazenice ideálně přineste rozsazené a popsané druhem sazenice. A **v pátek 29. 5. 2026** při Sousedském jarmarku rostlinky již tradičně pošleme dál.

25. 5. 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. 5. 2026 | 17:00–19:00

Anglicko-španělská kavárna

Pro všechny, co umí nebo se učí anglicky, španělsky nebo se zabývají oběma jazyky, máme připravenou jazykovou kavárnu. Přijďte si popovídat s rodilými mluvčími na různá témata a vyzkoušet si zajímavé aktivity. Událost je vhodná pro jakoukoliv úroveň jazyka a míra zapojení je čistě na vás. Můžete se zapojit do konverzace, přinést vlastní téma nebo jen poslouchat a užívat si atmosféru.

27. 5. 2026 | celý den

Ze Štěpánovic přes zříceninu Kokšín do Švihova

Výlet s Mirkou a Ivanou 

V květnu s **Mirkou** a **Ivanou** vyrazíme do Štěpánovic, odkud se vydáme krásnou přírodou přes Výrov a zříceninu Kokšín do Švihova. Tady naše putování ukončíme. Trasa je **cca 10 km dlouhá** s mírným převýšením. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

28. 5. 2026 | 17:00

Pavla Nejedlá: V čase

Vernisáž výstavy

Zveme vás na výstavu **Pavly Nejedlé**, která představuje osobitý průřez tvorbou vznikající v průběhu dvou dekad. Můžete se těšit na pestrou škálu technik – od tempery, akrylu a oleje až po enkaustiku či experimenty s tekutým akrylem a pryskyřicí, i na rozmanité žánry od krajiny, zátiší a portrétu až po čistě abstraktní malbu. Výstava nabízí intimní pohled do tvůrčí cesty, která není svázaná pravidly, ale vedená vnitřní potřebou a radostí z objevování. Zpěvem vernisáž doprovodí pěvecký sbor **Chrásťochor**, pod vedením **Petry Brabcové**. Výstava bude v TOTEMu k vidění až do konce srpna 2026.

29. 5. 2026 | 13:00–18:00

Sousedský jarmark

Evropský den sousedů

Srdečně zveme na tradiční sousedskou oslavu. Letošní ročník proběhne opět v pátek odpoledne. Připravujeme pestrá hudební vystoupení na jevišti, rozličný tanec a pohyb na podjevištní scéně, program pro rodiny s dětmi a všechny generace, na tržišti si můžete koupit šperky, jídlo, odnést si sazenici do zahrady, zajímavou kabelku či šátek z naší burzy. Představíme program, který společně vytvoří organizace či jednotlivci z blízka i z daleka, naši sousedé. Těšit se můžete na neokoukané novinky: dynamický street dance, hravý tanec s obručí (hoop dance) či akční skákání na Jumping trampolínách, které si budete moct i sami vyzkoušet. A pro děti chystáme skákací hrad ve tvaru policejního auta.

29. 5. 2026

Dobroty z kuchyně: Maková štóla

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 – makovou štólu. 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...

2. 6. 2026 | 17:30

Choroš 2.0

Koncert

Srdečně vás zveme na podvečer s folkovou kapelou **Choroš 2.0**. Těšit se můžete na premiéru nových autorských písní, ve kterých kapela klade důraz na hloubku a poetičnost svých textů. Poprvé se také představí s otextovanými úpravami irsko-skotské lidové hudby a Slovanských tanců Antonína Dvořáka. Koncert bude proložen humorným vyprávěním, vlastními básničkami a slovními hádankami. Přijďte si užít podvečer, kde má každé slovo a tón svůj význam.

Vstupné dobrovolné

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?

28. 5. 2026

TOTEMový rozcestník na červen 2026

Na červnové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na červen, nejdříve tedy – **MIMOŘÁDNĚ VE ČTVRTEK – 28. 5. 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).

Zároveň upozorňujeme, že **rezervací místa na akci s poplatkem se zavazujete k jeho (včasnému) uhrazení**, zpravidla nejpozději do pěti pracovních dnů, není-li dohodnuto jinak. **Uhrazený poplatek za akci TOTEMového rozcestníku je v případě neúčasti nebo zrušení rezervace nevratný**. Vrácení platby je možné pouze tehdy, dovolují-li to podmínky konkrétní akce, a to vždy po individuální domluvě s jejím koordinátorem.