

červen	různé časy	IT konzultace pro seniory	®
2. 6.	17:30	<b>Choroš 2.0</b> Koncert	
5. 6. a 19. 6.	14:00	<b>Minigolf v Křimicích</b>	®
8. 6.	13:00–15:00	<b>Malování na hedvábí</b> Tvořivá dílna	®
9. 6. 19. 6.	odpoledne dopoledne	<b>Muzeum loutek: Příběh na niti</b> Komentovaná prohlídka s doprovodným výtvarným programem	®
9. 6.	15:00–17:00	<b>Hudební odpoledne se Seniorekapele</b>	
10. 6.	celý den	<b>Za přírodou do Spáleného Poříčí</b> Přírodovědná vycházka	®
10. 6.	16:00–18:00	<b>Dobrokovárna</b>	®
11. 6.	14:00–15:00	<b>Zámek Křimice</b> Komentovaná prohlídka	®
14. 6.	celý den	<b>Ze Špičáku do Železné Rudy</b> Výlet s Evou	®
15. 6.	13:00–14:00	<b>Pohybový klub s Mirkou Kudrnovou</b>	®
15. 6.	18:00–20:00	<b>Quizuj v TOTEMu</b>	®
16. 6.	odpoledne	<b>Velká synagoga a Rabínský dům: Monumentální odkaz plzeňských Židů</b> Komentovaná prohlídka	®
22. 6.	18:00	<b>Kořeny</b> Repríza tanečně-divadelního představení	
23. 6.	celý den	<b>Zoo &amp; Fantasy golf Plasy</b> Minigolf a komentovaná prohlídka zoologické zahrady	®
24. 6.	celý den	<b>Šumavou od jednoho potoka k druhému</b> Nordicwalkingový výlet	®
24. 6.	celý den	<b>Z „Makarské“ do Domažlic</b> Výlet s Mirkou a Ivanou	®
24. 6.	10:00–11:30	<b>Vyznejte se v sociálních službách a dávkách</b> Beseda	®

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)

---

24. 6. 15:00–18:00 **Hravá kavárna**

---

25. 6. **Anglická a španělská konverzace s Valerií a Sarou** 


---

**A ještě navíc...**

---

**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.

---

### Červen 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. 6. 2026 v čase 16:00–19:00 hod.**  
(lektor Petr Stejskal)
- **11. 6. 2026 v čase 10:00–12:00 hod.**  
(lektor Dalibor Hnetila)
- **16. 6. 2026 v čase 9:00–12:00 hod.**  
(lektor Václav Brudna)
- **18. 6. 2026 v čase 10:00–12:00 hod.**  
(lektor Dalibor Hnetila)
- **19. 6. 2026 v čase 12:00–15:00 hod.**  
(lektor Ondřej Přinda)
- **23. 6. 2026 v čase 16:00–19:00 hod.**  
(lektor Petr Stejskal)

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

- **5. 6. 2026 v čase 9:00–11:00 hod.**  
(lektor Mihran Ohanes)
- **19. 6. 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**

### 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 hádkami. Přijďte si užít podvečer, kde má každé slovo a tón svůj význam.

**Vstupné dobrovolné**

### 5. 6. a 19. 6. 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. 6. 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**

### 9. 6. 2026 | odpoledne, nebo 19. 6. 2026 | dopoledne

#### Muzeum loutek: Příběh na niti

##### Komentovaná prohlídka s doprovodným výtvarným programem

Vydejte se s námi na jedinečnou komentovanou prohlídku mapující **historii českého loutkářství**, zapsaného na seznamu UNESCO. Poznáte slavné průkopníky loutkářství v Čechách, prohlédnete si exponáty z nejstaršího plzeňského divadla a seznámíte se s významnými osobnostmi a vývojem tohoto umění až do současnosti. A protože legendární **Hurvínek oslavil 2. května 2026 své sté narozeniny**, čeká vás po prohlídce speciální program. V kreativní výtvarné dílně si vyrobíte vlastní papírovou loutku Hurvínka s pohyblivými očima.

**Rezervace nutná | Poplatek 50 Kč / os.**

9. 6. 2026 | 15:00–17:00

### Hudební odpoledne se Seniorskou kapelou

Pro všechny milovníky živé hudby, tance a dobré společnosti máme v TOTEMu připravené odpoledne plné veselí a příjemné zábavy. O program se postará **Seniorská kapela**, 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. 2026 | celý den

### Za přírodou do Spáleného Poříčí

Přírodovědná vycházka



Ve Spáleném Poříčí zamíříme nejprve k **ekocentru**, kde budeme mít možnost podívat se 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 ke kořenové čistírně odpadních vod, která patří mezi největší kořenové čistírny v ČR. Průvodcem nám bude **Ing. Petr Pelikán**. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

10. 6. 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](mailto:vaskova@totemplzen.cz).

Rezervace nutná

11. 6. 2026 | 14:00–15:00

### Zámek Křimice

Komentovaná prohlídka



Přijďte si prohlédnout zámek v Křimicích a objevte jeho bohatou historii v doprovodu paní **Elisabeth Lobkowicz** a pana **Jaromíra Nováka**, kteří vás provedou jeho zajímavými zákoutími. Osudy zámku byly v průběhu 20. století poměrně pestré. V roce 1948 byl vyvlastněn státem, následně sloužil jako

internát pro učně Plzeňské Škodovky. Po roce 1974 přešel do správy Západočeského muzea. K navrácení do rukou rodiny Lobkowiczů došlo v roce 1994, přičemž muzeum mohlo objekt ještě deset let využívat. K úplnému předání zámku tak došlo až v roce 2008. Od té doby se majitelé věnují jeho postupné obnově. Již se podařilo opravit celé severní křídlo v přízemí i zámeckou kapli, která se nachází v průjezdu zámku. Dominantou interiérů je rozlehlý taneční sál, jenž dnes slouží jako prostor pro svatby, výstavy i koncerty. Pozornost si zaslouží také čestné nádvoří, jehož plotovou zeď zdobí barokní sochy řeckých bohů. Skutečným klenotem je pak jezdecká socha svatého Jiří od Lazara Widmana. Dobrou zprávou pro návštěvníky je, že prohlídka je – s výjimkou kaple – bezbariérová.

Rezervace nutná | Poplatek 100 Kč / os.

14. 6. 2026 | celý den

### Ze Špičáku do Železné Rudy

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 ze Špičáku do Železné Rudy. Trasa je **cca 14 km dlouhá, se dvěma stoupáními**. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

15. 6. 2026 | 13:00–14:00

### Pohybový klub s Mirkou Kudrnovou



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

Rezervace nutná

15. 6. 2026 | 18:00–20:00

### Quizuj v TOTEMu



Naposledy před prázdninami nabízíme možnost provětrat 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

### 16. 6. 2026 | odpoledne

## Velká synagoga a Rabínský dům: Monumentální odkaz plzeňských Židů

### Komentovaná prohlídka

Společně navštívíme **největší synagogu v České republice**. Tato novorománská perla s orientálními prvky z roku 1893 zázrakem přečkala události 20. století a po náročné tříleté rekonstrukci, dokončené v roce 2022, se nám dnes představuje v plné kráse svých obnovených interiérů. Během komentované prohlídky prozkoumáme nejen unikátní vnitřní prostory synagogy, které dnes slouží jako prestižní koncertní a výstavní sál, ale zavítáme i do sousedního **Rabínského domu**. Zde nahlédneme do prostor rituální lázně **mikve** a seznámíme se s historií i současností plzeňské židovské obce.

**Rezervace nutná | Poplatek 260 Kč / os.**

### 22. 6. 2026 | 18:00

## Kořeny

### Repríza tanečně-divadelního představení

Zveme vás na reprízu tanečně-divadelního projektu **Kořeny**, ve kterém se ženy KMENE ohlížejí zpět ve svých rodových liniích, dotýkají se osobní historie a příběhů, a bohatě využívají folkloru. Choreografie kombinuje prvky mluveného slova, scénického a lidového tance, zpěvu a tajemství. Součástí představení je společný zpěv lidových písní, ke kterému se mohou v samém závěru připojit i diváci. Uskupení KMEN je součástí prostoru Spirála – prostor pro tanec, tělo a duši. KMEN se zaměřuje na tanečně-divadelní projekty napříč generacemi, které často pracují s tématy komunity, tradičních rolí a osobních i rodových příběhů.

**Vstupné dobrovolné**

### 23. 6. 2026 | celý den

## Zoo & Fantasy golf Plasy

### Minigolf a komentovaná prohlídka zoologické zahrady

Pojďme společně navštívit **soukromou zoologickou zahradu**, která se nachází ve městě Plasy, na severu Plzeňska. Koncipována je jako **Cesta kolem světa**, se záměrem propojit zábavu, aktivní odpočinek a vzdělání. Největším lákadlem jsou krásná, ale také vzácná a atraktivní zvířata, kterých chovají na 80 druhů, při více než 300 jedincích. Milovníci

flóry pak ocení **botanickou zahradu** se spoustou unikátních rostlin. Pro aktivní a soutěživé návštěvníky je k dispozici **minigolfové hřiště**, které je koncipováno právě jako Cesta kolem světa. Projdeme si devět, do detailu propracovaných částí světa, s faunou i flórou, která tam roste, stavebními detaily i hudbou, pro danou oblast typickou. Náš společný den v Plasích zahájíme hrou minigolfu, na kterou naváže přibližně hodinová komentovaná prohlídka zahrady, poté potěšíme chuťové pohárky v nedaleké restauraci. Bližší informace při přihlášení. *Pozn.: Poplatek zahrnuje komentovanou prohlídku zoologické zahrady a hru minigolfu.*

**Rezervace nutná | Poplatek 300 Kč / os.**

### 24. 6. 2026 | celý den

## Šumavou od jednoho potoka k druhému

### Nordicwalkingový výlet

Jste příznivci nordicwalkingových vycházek a chcete svoje hole „provětrat“ i mimo Plzeň? Vydejte se s námi na Šumavu, do kraje hlubokých lesů a šumících potoků. Od modravských plání se vydáme proti proudu Filipohuťského potoka, pozdravíme šumavské velikány od kamenné mapy výhledů a necháme se vést zlatou stezkou i meandry Hamerského potoka až k Antýglu. **Trasa je cca 11 km dlouhá** (se stoupáním v první třetině) 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**

### 24. 6. 2026 | celý den

## Z „Makarské“ do Domažlic

### Výlet s Mirkou a Ivanou

Během června se s **Mirkou** a **Ivanou** vydáme na „Makarskou“ a pak dál do Domažlic. Místo má podle návštěvníků pohodovou atmosféru. Rybník s průzračnou vodou je obklopen lesy a krásnou přírodou. Od koupaliště budeme pokračovat do Domažlic. Trasa je **do 10 km dlouhá**, nenáročná s mírným převýšením. Bližší informace při přihlášení.

**Rezervace nutná**

24. 6. 2026 | 10:00–11:30

### Vyznejte se v sociálních službách a dávkách

#### Beseda



Co se vám vybaví, když se řekne sociální práce? Kdo je a co dělá sociální pracovník? Jaké lze najít sociální služby a pro koho jsou, jaké máme k dispozici sociální dávky, kdo a kdy o ně může požádat, jak fungují lhůty a odvolání a jaké o sociální práci kolují mýty a nepravdy? To vše a další probereme společně při besedě se sociálním pracovníkem **Jakubem Kladivou**. Součástí bude i otevřená diskuse, jakékoliv vlastní dotazy jsou vítané.

Rezervace nutná

24. 6. 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**.

25. 6. 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?

A ještě navíc...

#### 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?**

26. 6. 2026

### TOTEMový rozcestník na léto 2026

Na letní akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na červenec a srpen, nejdříve tedy **26. 6. 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.