

červenec, srpen	různé časy	IT konzultace pro seniory	®
7. 7., 9. 7., 14. 7., 16. 7., 21. 7., 23. 7., 28. 7., 6. 8. a 25. 8.	8:00–11:00	Ping-pong	®
7. 7., 20. 7., 10. 8. a 24. 8.	dopoledne	TOTEMové hůlkování AKTIV: Letní speciál	®
8. 7., 29. 7., 5. 8. a 26. 8.	9:00–10:15	Trénování paměti	®
8. 7.	9:00–10:00	Anglická konverzace: Letní tradice ve světě	®
8. 7.	10:15–11:15	Španělská konverzace: Praktický jazyk na dovolenou	®
9. 7.	dopoledne	Za bublinkami do Bohemia Sektu Komentovaná prohlídka s degustací	®
9. 7.	dopoledne	Za bylinami na Kotvičnickovou farmu Exkurze	®
10. 7. a 19. 8.	9:00–10:00	Kondiční cvičení s Hankou Heimrathovou	®
10. 7., 31. 7., 7. 8. a 28. 8.	14:00	Minigolf v Křimicích	®
12. 7.	celý den	Do Domažlic Výlet s Evou	®
13. 7. a 25. 8.	13:00–14:00	Kondiční cvičení s Mirkou Kudrnovou	®
14. 7.	14:00–15:00	Cvičení na židlích s Ilonou Bartovskou	®
14. 7. a 18. 8.	18:00–20:00	Grilování na terase	®
15. 7.	celý den	Letní kouzlo Průhonického parku Komentovaná prohlídka	®
21. 7. a 3. 8.	9:00–11:00	TOTEMové hůlkování RELAX Nordic walkingová vycházka	®
21. 7.	10:00–11:00	Španělská gastronomie Přednáška s promítáním	®

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

22. 7.	10:30–11:30	Kondiční cvičení s Hankou Köglerovou	
22. 7.	odpoledne	Do likérky za tajemstvím rodinných receptů Exkurze	
23. 7. a 12. 8.	9:00–10:00 10:30–11:30	Jóga s Míšou	
30. 7.		Zámek Luhov Komentovaná prohlídka	
3. 8.	celý den	Zámek Blatná Komentovaná prohlídka	
6. 8.	10:00	Transfuzní oddělení FN Plzeň Komentovaná prohlídka	
13. 8.	9:00–10:00	Anglická konverzace: Cestování časem	
13. 8.	10:15–11:15	Španělská konverzace: Letní festivaly ve světě	
15. 8.	celý den	Tři Trubky Výlet s Evou	
17. 8.	10:00–11:00	Cvičení na židlích s Hankou Köglerovou	
19. 8.	10:30–11:30	Skryté klenoty Španělska Přednáška s promítáním	
24. 8.	14:00–15:00	Kondiční cvičení s Ilonou Bartovskou	
25. 8.		Anglická a španělská konverzace s Valerií a Sarou	
26. 8.	odpoledne	Od zrnka k šálku v Coffee77 Exkurze	
28. 8.	9:00–12:00	Otevřená zkouška Seniorkapely	
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? 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.

Červenec, srpen 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. 7. 2026 v čase 10:00–12:00 hod.**
(lektor Dalibor Hnetila)
- **14. 7. 2026 v čase 16:00–19:00 hod.**
(lektor Petr Stejskal)
- **21. 7. 2026 v čase 9:00–12:00 hod.**
(lektor Václav Brudna)
- **23. 7. 2026 v čase 10:00–12:00 hod.**
(lektor Dalibor Hnetila)
- **24. 7. 2026 v čase 12:00–15:00 hod.**
(lektor Ondřej Přinda)
- **28. 7. 2026 v čase 16:00–19:00 hod.**
(lektor Petr Stejskal)
- **6. 8. 2026 v čase 10:00–12:00 hod.**
(lektor Dalibor Hnetila)
- **11. 8. 2026 v čase 9:00–12:00 hod.**
(lektor Václav Brudna) a **16:00–19:00 hod.**
(lektor Petr Stejskal)
- **20. 8. 2026 v čase 10:00–12:00 hod.**
(lektor Dalibor Hnetila)

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

- **10. 7. 2026 v čase 9:00–11:00 hod.**
(lektor Mihran Ohanes)
- **24. 7. 2026 v čase 9:00–11:00 hod.**
(lektor Mihran Ohanes)
- **7. 8. 2026 v čase 9:00–11:00 hod.**
(lektor Mihran Ohanes)
- **21. 8. 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 vás **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

7. 7., 9. 7., 14. 7., 16. 7., 21. 7., 23. 7., 28. 7., 6. 8. a 25. 8. 2026 | 8:00–11:00 Ping-pong

Chcete si zahrát ping-pong? A na dosah nemáte žádný pingpongový stůl? Přijďte si zahrát k nám do TOTEMU.

Rezervace nutná | Poplatek 25 Kč / os.

7. 7., 20. 7., 10. 8. a 24. 8. 2026 | dopoledne

TOTEMové hůlkování AKTIV: Letní speciál

Hledáte v létě aktivní vyžití, skvělou partu a chcete objevit skrytá zákoutí na okrajích Plzně? Pravidelně **TOTEMové hůlkování** má sice prázdninovou pauzu, ale my nezahálíme! Připravili jsme pro vás netradiční letní speciál čtyř nordic walkingových vycházek. Opustíme naše obvyklé trasy a vydáme se společně prozkoumat příměstské části, lesy a údolí v okolí Plzně. Akce je otevřená jak pro stálé účastníky TOTEMového hůlkování Aktiv, tak pro další nadšené příznivce nordic walkingu. Na vycházky je možné se hlásit jednotlivě, nemusíte absolvovat celý letní speciál. Vezměte hůlky a pojdte s námi objevovat, co máme hned za humny.

Kam se společně vydáme?

- **7. 7. 2026**
Romantickým údolím Berounky (7 km)
Krásná přírodní trasa podél řeky skrze přírodní rezervaci Zábělá, která nás zavede kousek za hranice Plzně.
- **20. 7. 2026**
Z kopce do údolí (7,5 km)
Propojíme severní a západní okraj Plzně. Sejdeme z Košutky přes Radčice a Malesice, užijeme si výhledy i klidná zákoutí a projdeme se kolem řeky Mže až do Křimic.
- **10. 8. 2026**
Lesní stezkou na Novou Hospodu (8 km)
Pohodová trasa lesními a klidnějšími partiemi na jižním okraji města.
- **24. 8. 2026**
Chotíkovským lesem na Krkavec (8 km)
V příjemném lesním stínu si vyšlápneme na známý plzeňský vrchol a zpátky se vrátíme kolem rybníka Strženka.

Bližší informace k jednotlivým trasám, k času a místu srazu apod. získáte při přihlášení, popř. se obraťte na **Michaelu Rubášovou**, tel.: 608 744 002, e-mail: rubasova@totemplzen.cz.

Rezervace nutná

8. 7., 29. 7., 5. 8. a 26. 8. 2026 | 9:00–10:15

Trénování paměti



Přijďte si s **lektorkou Janou Pittnerovou** 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. 2026 | 9:00–10:00

Anglická konverzace: Letní tradice ve světě



Jak tráví léto lidé v jiných zemích? Během červencové konverzace se společně podíváme na letní tradice, zvyky a oblíbené aktivity v různých koutech světa. Procvičíme si slovní zásobu spojenou s létem, cestováním, festivaly i volným časem, budeme sdílet vlastní prázdninové vzpomínky a diskutovat o tom, jak se způsob prožívání léta v průběhu let proměnil. Chybět nebudou ani zábavné interaktivní aktivity a kvízy zaměřené na letní zvyky, hádání zemí nebo oblíbená hra „Would You Rather?“. Na závěr se každý může podělit o svou představu o dokonalém letním dni.

Setkání proběhne v angličtině a provede vás jím naše španělská dobrovolnice **Sara Martinez Vega**, kterou můžete znát z jejích celoročních aktivit v TOTEMu v rámci projektu European Solidarity Corps. Přijďte si procvičit angličtinu se Sarou v příjemné letní atmosféře!

Rezervace nutná

8. 7. 2026 | 10:15–11:15

Španělská konverzace: Praktický jazyk na dovolenou



Chystáte se v létě do španělsky mluvící země, nebo si jen chcete procvičit španělštinu v reálných situacích? Během červencové konverzace si nejprve popovídáme o tom, jak trávíme prázdniny, co už máme v létě za sebou a jaké plánujeme další cesty. Poté se zaměříme na užitečné fráze

a slovíčka, která se na dovolené rozhodně neztratí. Prostřednictvím zábavných modelových situací si vyzkoušíme, jak hladce zvládnout ubytování v hotelu, objednávání jídla v restauraci, nákup vstupenek, orientaci ve městě nebo třeba pohodu na pláži a u bazénu. Těšte se na příjemné letní dopoledne plné cestovatelské atmosféry.

Setkání proběhne ve španělštině a provede vás jím naše dobrovolnice **Valeria Martínez**, kterou dobře znáte z jejích celoročních aktivit v TOTEMu v rámci projektu European Solidarity Corps. Přijďte se naladit na letní vlnu a popovídat si s Valerií!

Rezervace nutná

9. 7. 2026 | dopoledne

Za bublinkami do Bohemia Sektu

Komentovaná prohlídka s degustací



Nahlédněte do tajů výroby **nejoblíbenějších českých bublinek**. Dozvíte se, jaký je rozdíl mezi klasickou a charmatovou metodou výroby sektů. Uvidíte, jakým způsobem se vyráběl sekt v minulosti a jak se setřásají kvasinky dnes. Ohromí vás **největší tank na cuvée**, který obsáhne přes milion lahví. Poznáte, jak „Bohemka“ vzniká. Z výroby pak rovnou vyrazíme na skleničku. **Délka exkurze včetně degustace je 1,5 hodiny. Exkurze není vhodná pro osoby se sníženou pohyblivostí**, budeme se pohybovat po schodech a 1 hodinu chodit. Vstupné zahrnuje komentovanou prohlídku s průvodcem a degustaci 3 vzorků alkoholické či nealkoholické verze sektu. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná | Vstupné 280 Kč / os.

9. 7. 2026 | dopoledne

Za bylinami na Kotvičnickovou farmu

Exkurze



Máte rádi vůni bylinek a přírodu? Zavítejte s námi na **rodinnou farmu** do srdce přírodního parku Horní Berounka, kde pěstují nejen kotvičnický zemní, který stál na počátku zahradničení a dal farmě její jméno, ale také celou řadu léčivých bylin – těch tradičních i takových, které možná jinde nenajdete. Průvodkyní nám bude **Ing. Štěpánka Janoutová**, majitelka farmy. Provede nás svými zahradami, představí zajímavé rostliny z Česka i ze světa a podělí se o cenné rady ohledně jejich pěstování, využití i léčivých účinků. Dozvíme se, jak mohou vybrané bylinky podpořit naše zdraví i vitalitu, a nahlédneme pod pokličku přírodní medicíny. Třeba bude návštěva bylinkové farmy pro vás

inspirací k tomu, abyste na vlastní zahrádce či balkónu pěstovali alespoň kousíček z té nevyčerpatelné přírodní lékárničky! Na závěr návštěvy budete mít navíc možnost nakoupit si kvalitní bylinky, tinktury, čaje nebo sazenice přímo od pěstitelů. Prožijte s námi pohodové letní dopoledne!

Rezervace nutná

10. 7. a 19. 8. 2026 | 9:00–10:00

Kondiční cvičení s Hankou Heimrathovou



S Hankou Heimrathovou si užijete dynamické cvičení, při kterém se pořádně protáhnete od hlavy až k patě a zapracujete na posílení svých svalů. Každá lekce je trochu jiná – cvičí se na podložkách v různých pozicích (ve stoje i v kleku) a k oživení lekcí se využívají nejrůznější pomůcky, jako jsou overbally, velké míče nebo bodlinaté míčky. Lekce lze přizpůsobit individuálním pohybovým omezením. Cvičení je možné absolvovat například i na židli nebo se připojit na vozíčku.

Rezervace nutná

10. 7., 31. 7., 7. 8. a 28. 8. 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. 7. 2026 | celý den

Do Domažlic

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 do Domažlic. Trasa je cca 15 km dlouhá, s jedním stoupáním. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

13. 7. a 25. 8. 2026 | 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

14. 7. 2026 | 14:00–15:00

Cvičení na židlích s Ilonou Bartovskou



Rozhýbejte se s Ilonou Bartovskou vsedě na židli a ve stoji s oporou o ni. A i když se to může zdát, cvičení na židli rozhodně neznamená, že se při něm odpočívá. Zaměříme se na posilování, rozsah pohybu a rovnováhu. Cvičení vám pomůže udržet pohyblivost kloubů a podpoří zapojení svalů – budeme se věnovat určité části těla a jejímu procvičování a využijeme k tomu i různé cvičební pomůcky. Závěr cvičení proběhne ve znamení relaxace a dechových cviků.

Rezervace nutná

14. 7. a 18. 8. 2026 | 18:00–20:00

Grilování na terase



Vůně grilu, západ slunce a skvělá nálada. Přijďte si s námi užít kouzelný letní podvečer! O všechno dobré k jídlu i pití se postaráme my, takže vlastní zásoby klidně nechte doma. Stačí si při přihlášení vybrat, na co máte zrovna chuť, uhradit poplatek a pak už se jen těšit na skvělý gurmánský zážitek.

Rezervace nutná | Poplatek dle vybraného jídla

15. 7. 2026 | celý den

Letní kouzlo

Průhonického parku

Komentovaná prohlídka



V doprovodu průvodce poodhalíme příběh této památky UNESCO v jejím plném letním rozkvětu. Během komentované procházky prozkoumáme nejpůsobivější části v blízkosti zámku, které nabízejí promyšlené průhledy na novorenesanční architekturu i bohatou letní přírodu. Užijeme si stín staletých stromů, pohledy na třpytivé hladiny rybníků a rozmanité letní trvalky. Po společném výkladu si můžeme dopřát i čas pro vlastní objevování dalších skrytých zákoutí nebo příjemný odpočinek.

Komentovaná prohlídka trvá zhruba 1,5 hod. a její trasa je přibližně 3 km dlouhá. Bližší informace při přihlášení. **Poplatek 220 Kč / os. (senioři 65 +).**

Rezervace nutná

21. 7., 3. 8. 2026 | 9:00–11:00

TOTEMové hůlkování RELAX

Nordic walkingová 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 nordic walkingovými holemi. Ti, kdo 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

21. 7. 2026 | 10:00–11:00

Španělská gastronomie

Přednáška s promítáním



Naše **španělská dobrovolnice Valeria** vás provede pestrými gastronomiemi různých koutů Španělska, od severních mořských specialit přes valencijskou paellu až po chutě Andalusie a ostrovů. Poznejte Španělsko prostřednictvím jeho nejtypičtějších jídel a gastronomických tradic. Přednáška proběhne v angličtině s překladem do češtiny, na závěr bude prostor pro dotazy.

Rezervace nutná

22. 7. 2026 | 10:30–11:30

Kondiční cvičení

s Hankou Köglerovou



Chcete získat recept na to, jak se udržet v kondici a cítit se lépe? Zacvičte si s **Hankou Köglerovou!** Pomalým a důkladným procvičením celého těla uvolníte klouby, protáhnete zkrácené svaly, posílíte ty ochablé a celkově zlepšíte svoji pohyblivost. Dopřejte si lekci, která vám v prázdninovém čase vrátí vitalitu a energii.

Rezervace nutná

22. 7. 2026 | odpoledne

Do likérky za tajemstvím rodinných receptů

Exkurze



Zajímá vás, jak vznikají poctivé české likéry? Zveme vás na návštěvu rodinné likérky **Jenčík a dcery** v Prádle u Nepomuku, kde se toto řemeslo dědí už po čtyři generace. Společně prozkoumáme, jak

přicházejí na svět jejich vyhlášené speciality – včetně jejich ikonického, vtipně pojmenovaného likéru Prádelský Voříšek (ořechovka) či oblíbeného bylinného likéru Černý Baron. Během komentované prohlídky nahlédneme přímo do zákulisí výroby. Dozvíme se vše o zpracování surovin i tajných rodinných recepturách a čeká nás také voňavá ochutnávka produktů. Na závěr budete mít možnost zakoupit si tekuté suvenýry přímo na místě. Bližší informace při přihlášení.

*Upozorňujeme, že prohlídka **není bezbariérová**, během programu budeme zdolávat schody.*

Rezervace nutná | Poplatek 195 Kč / os.

23. 7. 2026 | 9:00–10:00

a 12. 8. 2026 | 10:30–11:30

Jóga s Míšou



Hledáte pro sebe chvilku plnou příjemného pohybu a osvěžující relaxace? Při jógově laděném cvičení s **Míšou Rubášovou** zaručeně pookřeje – společně rozproudíme dech, protáhneme celé tělo od hlavy až po konečky prstů, rozhýbeme a uvolníme klouby a na závěr si dopřejeme také zaslouženou krátkou relaxaci. Lekce je vhodná i pro úplné začátečníky a je určena přednostně pro ty z vás, kteří do TOTEMU nechodí cvičit jógu pravidelně. Co s sebou? Vezměte si pohodlné oblečení, velkou část hodiny budeme cvičit vleže na podložkách.

Rezervace nutná

30. 7. 2026

Zámek Luhov

Komentovaná prohlídka



Navštivte soukromý **Zámek Luhov** v malebné krajině severního Plzeňska a objevte jeho bohatou historii i současný život. Během komentované prohlídky, kterou vás provedou sami majitelé, si prohlédnete historické interiéry i zámeckou kapli a seznámíte se s osudy rodin, které zde po staletí žily. Dozvíte se také, jak probíhá postupná obnova této jedinečné památky a jaké výzvy i radosti přináší její záchrana. Přijďte nahlédnout do míst, kde se historie setkává se současností. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná | Poplatek 100 Kč / os.

3. 8. 2026 | celý den

Zámek Blatná

Komentovaná prohlídka



Vydejte se s námi na letní komentovanou prohlídku romantického zámku v Blatné a objevte příběhy nejvýznamnějších rodů, které vlastnily blatenské panství. Během 50minutového prohlídkového okruhu **Nejvýznamnější rody na Blatné** navštívíme nejprve prostory spojené s rodem Rožmitálů – např. Zelenou světnici, zámeckou kapli či strážnici. Budeme pokračovat do nově zrekonstruovaných interiérů věnovaných rodině Hildprandtů, kde si prohlédneme lovecký salon, jídelnu, kuřácký salonek i elegantní empírový salon.

Následně se projdeme nádherným zámeckým parkem, který je v létě doslova kouzelný. Volně zde žije stádo daňků, hejno pávů a vidět můžete i roztomilé alpaky. Odtud už naše kroky povedou na společný oběd. Čeká vás příjemný den plný historie, krásné přírody a jedinečné atmosféry. Bližší informace při přihlášení. **Vstupné (zámek) 250 Kč / os. (základní), 200 Kč / os. (snížené) + vstupné (zámecký park) 50 Kč / os.**

Rezervace nutná

6. 8. 2026 | 10:00

Transfuzní oddělení FN Plzeň

Komentovaná prohlídka



Věděli jste, že plzeňské transfuzní oddělení patří k těm největším v celé republice? Lidskou krev sice věda zatím nedokáže uměle nahradit, ačkoli je pro moderní medicínu naprosto nepostradatelná. Vydejte se s námi do zákulisí místa, kde se setkává věda s lidskou solidaritou. Během prohlídky uvidíte, co všechno se s krví od dobrovolných dárců děje – od samotného odběru přes špičkovou laboratorní diagnostiku až po výrobu život zachraňujících přípravků. Nahlédněte s námi tam, kde se každý den pomáhá zachraňovat lidské životy.

Rezervace nutná | Poplatek 50 Kč / os.

13. 8. 2026 | 9:00–10:00

Anglická konverzace: Cestování časem



Kam byste se vydali, kdybyste měli stroj času? Během srpnové konverzace se společně přeneseme do historie, prozkoumáme fascinující epochy a potkáme slavné osobnosti minulosti. Procvičíme si slovní zásobu spojenou s dějinami, panovníky i velkými vynálezy. Budeme diskutovat o tom, zda nás více láká minulost nebo

budoucnost, a která historická éra je nám nejbližší. Chybět nebudou ani zábavné interaktivní hry a kvízy. Na závěr si každý vybere jednu slavnou historickou postavu, kterou by pozval na večeři, a prozradí ostatním, proč si ji vybral a o čem by si spolu vyprávěli. Přijďte si procvičit angličtinu a vydat se na dobrodružnou cestu časem, aniž byste museli opustit učebnu!

Setkání proběhne v angličtině pod vedením naší španělské dobrovolnice **Sary Martinez Vega** (v rámci projektu European Solidarity Corps).

Rezervace nutná

13. 8. 2026 | 10:15–11:15

Španělská konverzace: Letní festivaly ve světě



Jak se slaví léto v různých koutech světa? Přijďte to zjistit během srpnové španělské konverzace! Společně se vydáme za pestrými letními festivaly a slavnostmi. Podíváme se třeba na divoké španělské oslavy La Tomatina a San Fermín, brazilskou Festa Junina nebo tradiční letní festivaly v Japonsku. Rozšíříme si slovní zásobu spojenou s oslavami, hudbou, jídlem i kulturou a budeme sdílet vlastní zážitky z letních tradic. Na závěr si každý z nás vybere jeden ze světových festivalů a podělí se o svůj názor na něj. Přijďte si procvičit španělštinu, nasát pravou prázdninovou atmosféru a poznat světové tradice!

Setkání proběhne ve španělštině a provede vás jím naše španělská dobrovolnice **Valeria Martínez** (v rámci projektu European Solidarity Corps).

Rezervace nutná

15. 8. 2026 | celý den

Tři Trubky

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 Strašic do Dobříva. Trasa je **cca 16 km dlouhá, s občasným mírným stoupáním**. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

17. 8. 2026 10:00–11:00

Cvičení na židlích s Hankou Köglerovou



Chcete se udržet v pohybu a podpořit svoji kondici, i když jsou pro vás běžná cvičení už příliš náročná? Přesvědčíte se, že i s obyčejnou židlí si můžete skvěle protáhnout celé tělo od hlavy až po konečky prstů, rozhýbat klouby a posílit svaly. Židli využijeme nejen ke cvičení vsedě, ale občas nám poslouží také jako bezpečná opora při cvicích vestoje. Pestrost do cvičení vnesou také posilovací gumy nebo bodlinaté masážní míčky.

Rezervace nutná

19. 8. 2026 10:30–11:30

Skryté klenoty Španělska Přednáška s promítáním



Naše španělská dobrovolnice Sara vám ve své přednášce představí méně známá, ale mimořádně zajímavá místa Španělska, která často unikají pozornosti turistů. Společně navštívíme historickou Méridu s římskými památkami, malebné Cudillero, Cuencu s proslulými visutými domy i přímořské Vigo. Přednáška proběhne v angličtině s překladem do češtiny, na závěr bude prostor pro dotazy.

Rezervace nutná

24. 8. 2026 14:00–15:00

Kondiční cvičení s Ilonou Bartovskou



Udělejte něco pro sebe a přijďte si zacvičit! Ilona Bartovská vás provede zdravotním cvičením, které se zaměřuje na zlepšení fyzické kondice, flexibility, rovnováhy a koordinace, a to s využitím různých pomůcek, jako jsou overbally, posilovací gumy, balanční podložky ad. Protahovací, posilovací, či balanční cviky se budou prolínat s jógovými pozicemi a v závěru cvičení si dopřejeme relaxaci.

Rezervace nutná

25. 8. 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. 8. 2026 | odpoledne

Od zrnka k šálku v Coffee77 Exkurze



Zveme vás na zajímavou a voňavou exkurzi do malé rodinné pražírny kávy **Coffee77 s.r.o.**, kde nás přivítá **Zuzana Vojáčková**. Při společném posezení nad lahodným šálkem se dozvíme zajímavosti o pěstování kávy, jejích různých druzích a chutích, seznámíme se s bohatými možnostmi přípravy kávy a nahlédneme do tajů jejího pražení. Součástí návštěvy bude také ukázka samotného pražicího procesu, při kterém se tu zaměřují na pečlivě vybíraná zrna a pražení v malých dávkách. Na závěr bude možnost zakoupit si čerstvě praženou kávu domů a odnést si tak kromě nových poznatků i voňavou vzpomínku na příjemně strávené odpoledne. Exkurze je zdarma, platíte si jen kávu, kterou si vyberete.

Rezervace nutná

28. 8. 2026 | 9:00–12:00

Otevřená zkouška Seniorkapely

Hudební soubor **Seniorkapela** pravidelně rozdává radost v TOTEMu i mimo něj. Využijte jedinečnou příležitost navštívit jejich otevřenou zkoušku. Přijďte si zazpívat známé melodie, zatančit si, nebo jen tak relaxovat u dobré muziky. Možná uslyšíte zbrusu nové kousky z jejich repertoáru jako úplně první!

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?

28. 8. 2026

TOTEMový rozcestník na září 2026

Na zářijové akci je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na září, nejdříve tedy **28. 8. 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.