

## ZÁMECKÁ HOSTINA



21.3.2026 jsme v rámci aktivit našeho spolku uspořádali v prostorách Horního zámku první ze série "Zámeckých hostin", jak jsme tuto novou formu setkávání nazvali.

Cílem tohoto setkání bylo otevřít zámek veřejnosti mimo naše standardní kulturní akce, dovolit zúčastněným trochu více nahlédnout pod pokličku naší činnosti a přizvat nové členy. Během téměř dvouhodinového, velmi přátelského, povídání s desítkou příchozích se podařilo získat představu o potřebách občanů, naplánovat obsah dalších kulturních akcí a zapsat novou členku.

Děkujeme všem, kteří se rozhodli věnovat své sobotní odpoledne budoucnosti toužimského zámku a podpořili nás nejen svou účastí, ale i skvělým občerstvením.

Jste také zvědaví, co se jedlo a pilo? Co se domluvilo? Přijďte na další zámeckou hostinu, termín včas zveřejníme! A pokud nechcete čekat, můžete přijít už v dubnu a přispět svou účastí na **Dobrovolnických dnech v termínu 25. - 26.4.2026**. Těšíme se na Vás.

Tým spolku Živý zámek Toužim, z. s.



## AKCE V INFOCENTRU

### VIRTUÁLNÍ UNIVERZITA 3. VĚKU V INFOCENTRU TOUŽIM

Od února se pravidelně setkáváme v rámci Virtuální univerzity třetího věku, a to ve čtrnáctidenních intervalech. Aktuální cyklus nese název Němci a Češi - společná cesta dějinami a nabízí šest přednášek věnovaných bohaté a často dramatické historii česko-německých vztahů od středověku až po současnost.

Do kurzu se přihlásilo 14 účastníků, kteří společně vytvářejí velmi příjemnou a přátelskou atmosféru. Setkání jsou doplněna drobným občerstvením - nechybí káva, čaj ani zákusek - a především možnost sdílet společně strávený čas.

Na závěr cyklu nás čeká tematický výlet do zaniklé sudetoněmecké obce Lučina. Už nyní se na něj těšíme a věříme, že další běh univerzity, který plánujeme od září, přiláká i nové zájemce.

### KOUTEK POHODY U SOUSEDA ŽIVODY



Hledáte místo, kde si na chvíli oddechnout, potkat milé lidi a jen tak v klidu posedět?

**KAŽDOU STŘEDU OD 9 DO 17 HODIN JE TU PRO VÁS KOUTEK POHODY U SOUSEDA ŽIVODY.**

Přijďte se **popovídat** s přáteli, **zahrát si oblíbenou stolní hru** nebo si jen užít pohodovou atmosféru **u šálku kávy či čaje a sladkého zákusku**.

Nově si navíc můžete **vytvořit i drobnou maličkost** pro radost - jen tak pro potěšení.

K dispozici je také sezónní **komunitní šatník**, kde můžete dát věcem druhou šanci, a pro chvíle klidu i zajímavé **regionální knihy** k prolistování či četbě.

Zkrátka místo, kde se zastaví na chvíli čas a každý je vítán.

Stačí přijít - těšíme se na vás!



# INFO centrum TOUŽIM



# duben



## pondělí

Většina akcí se koná pravidelně každý týden, proto u nich není datum.

13.00 - 16.30  
[k]ubík  
toužimský  
KLUB  
PRO MLÁDEŽ

Pokud není uvedeno jinak, akce se konají v prostoru **Infocentra v Toužimi**.  
Náměstí Jiřího z Poděbrad 35,  
364 01 Toužim.



## úterý



13.00 - 16.30  
[k]ubík  
toužimský  
KLUB  
PRO MLÁDEŽ



## středa

9.00 - 17.00

KOUTEK POHODY  
U SOUSEDA ŽIVODY



SETKÁNÍ  
PEČUJÍCÍCH  
OSOB

29.4. v 10.00



13.00 - 16.30  
[k]ubík  
toužimský  
KLUB  
PRO MLÁDEŽ



29.4.  
17.30



Hospodský

8.4.

18.00  
sokolovna



## čtvrtek



VIRTUÁLNÍ UNIVERZITA  
TŘETÍHO VĚKU

2.4. v 10.00

16.4. v 10.00



13.00 - 16.30  
[k]ubík  
toužimský  
KLUB  
PRO MLÁDEŽ



15.00 - 16.30

## pátek



Coworking  
Space

9.30 - 13.30



## sobota

18.4.

Den pro náš region

Akce jsou finančně podporovány městem Toužim a MAS Kraj živých vod.



Spolufinancováno  
Evropskou unií



MĚSTO  
TOUŽIM



## **ZE SCHŮZÍ RADY MĚSTA TOUŽIM**

### **RADA MĚSTA DNE 9. 3. 2026**

- schválila poskytnutí peněžitého daru ve výši 3.000 Kč, Nadačnímu fondu Gaudeamus, Nerudova 2283/7, 350 02 Cheb, IČ: 2522 8633, na uspořádání 34. ročníku Dějepisné soutěže studentů gymnázií ČR a SR

- schválila poskytnutí peněžitého daru ve výši 59.000 Kč, fyzické osobě, na dofinancování stavby pergoly a informační tabule na obecní návsi na pozemku parc. č. 1393/1 v k. ú. Nežichov, za účelem vytvoření zázemí pro setkávání obyvatel a návštěvníků

- schválila poskytnutí finančního daru ve výši 15.000 Kč, ústavu FOKUS Karlovarský kraj, z. ú., Anglická 269/24, 360 01 Karlovy Vary, IČ: 1186 7167, na zkvalitnění zdravotní péče o osoby s duševním onemocněním, jejich navrácení z dlouhodobé ústavní péče do běžného života i zaměstnání, destigmatizaci duševních onemocnění a dále k rozvoji služeb

- schválila nabídku firmy GRACCULUS, s. r. o., Tepelská 476, Toužim, IČ: 0149 6735, na odbahnění návesního rybníka v Dobré Vodě, za částku 611.256 Kč bez DPH

- schválila nabídku firmy BOLID M s. r. o., Voršilská 2085/3, 110 00 Praha 1, IČ: 2634 7741, na akci „Oprava části vnitřních omítek kostela Narození Panny Marie v Toužimi“, za částku 634.080,81 Kč bez DPH

- schválila nabídku firmy BOKRTECH, s. r. o., Mezholezy 8, 346 01 Mezholezy, IČ: 0695 5754, na akci „Toužim – plocha na kontejnery Tepelská ulice“, za částku 132.115,18 Kč bez DPH

- vydala PRAVIDLA PŘEPRAVY „SENIOR EXPRES TOUŽIM“, včetně přílohy č. 1 Souhlas se zpracováním osobních údajů, s účinností od 1. 4. 2026 (znění je zveřejněno na stránkách města Senior Expres - Oficiální stránky města Toužim)

- schválila podání žádosti o dotaci z výzvy č. 5 MAS KŽV – SZP v rámci Intervence 52.77 – Leader SP SZP 2021-2027, Fiche 5 – Obnova venkova, na projekt „Oprava kašny na náměstí Jiřího z Poděbrad v Toužimi“, vyhlášené zapsaným spolkem MAS Kraj živých vod, z. s., Masarykovo náměstí 143, 364 61 Teplá, IČ: 2698 8925

- schválila podání žádosti o dotaci z výzvy č. 9 MAS KŽV – IROP – Kultura – Karlovarský kraj, ochrana a rozvoj kulturního dědictví, na projekt „Oprava kaple Lachovice, oprava omítek včetně malby, podlahy, oken a dveří a pořízení oltáře“, vyhlášené zapsaným spolkem MAS Kraj živých vod, z. s., Masarykovo náměstí 143, 364 61 Teplá, IČ: 2698 8925

- schválila podání žádosti o dotaci z výzvy č. 8 MAS KŽV – IROP – Veřejná prostranství – Karlovarský kraj 2026, obnova a budování veřejných prostranství a infrastruktury obcí, na projekt „Rekonstrukce plochy u kostela Narození Panny Marie“, vyhlášené zapsaným spolkem MAS Kraj živých vod, z. s., Masarykovo náměstí 143, 364 61 Teplá, IČ: 2698 8925

- schválila zprávu z výběrového řízení veřejné zakázky malého rozsahu na zakázku: „Rekonstrukce VZT kuchyně ZŠ Toužim“, na jejím podkladě byla vybrána společnost STASKO plus, spol. s r. o., Rolavská 590/10, Stará Role, 360 17 Karlovy Vary, IČ: 1470 7551, s cenovou nabídkou ve výši 3.924.691,87 bez DPH

- schválila zprávu z výběrového řízení veřejné zakázky malého rozsahu na zakázku: „Obnova kaple Panny Marie v Dobré Vodě“, na jejím podkladě byla vybrána společnost BOLID M, s. r. o., Voršilská 2085/3, 110 00 Praha 1, IČ: 2634 7741, s cenou ve výši 1.967.600,22 bez DPH

### **RADA MĚSTA DNE 23. 3. 2026**

- schválila poskytnutí dotací z rozpočtu města Toužim na činnost sportovních oddílů, zájmových sdružení a na činnost v oblasti sociálních služeb v roce 2026 včetně uzavření veřejnoprávních smluv na poskytnutí dotací takto:

• Sportovní klub Toužim, z. s., Školní 492, 364 01 Toužim, IČ: 4769 6176 – oddíl kopané – **120.000 Kč**

• Sportovní klub Toužim, z. s., Školní 492, 364 01 Toužim, IČ: 4769 6176 – oddíl stolního tenisu – **45.000 Kč**

• TJ Sokol Toužim, z. s., Školní 492, 364 01 Toužim, IČ: 4770 0661 – **49.000 Kč**

• Jezdecký klub Toužim, z. s., Za Rybníkem 350, 364 01 Toužim, IČ: 2651 7035 – **25.000 Kč**

• Tenis club Toužim, z. s., Školní 619, 364 01 Toužim, IČ: 4770 0092 – **10.000 Kč**

• SH ČMS – Sbor dobrovolných hasičů Toužim, Sídliště 428, 364 01 Toužim, IČ: 6355 7312 – **130.000 Kč**

• Hospic svatého Lazara, z. s., Sladkovského 2472/66a, Východní Předměstí, 326 00 Plzeň, IČ: 6636 1508 – **25.000 Kč**

• Centrum pro zdravotně postižené Karlovarského kraje, o. p. s., Sokolovská 119/54, Rybáře, 360 05 Karlovy Vary, IČ: 2659 4307 – **25.000 Kč**

• Chráněné bydlení Sokolov, z. s., Slavíčkova 1696, 356 01 Sokolov, IČ: 6552 8794 – **10.000 Kč**

• Centrum Hájek, z. s., Štáhlavice 158, 332 04 Štáhlavy, IČ: 2284 5798 – **10.000 Kč**

- schválila poskytnutí peněžitého daru z rozpočtu města Toužim ve výši **60.000 Kč**, zapsanému spolku Živý zámek Toužim, z. s., Na Výsluní 346, Toužim, IČ: 0469 0770, na pořádání kulturních akcí v průběhu letošního roku jako je pálení čarodějnic, dětský den, jarmark, hallooween, vánoční setkání a na další kulturní akce, formou darovací smlouvy s příkazem, s tím, že v případě nesplnění uvedeného účelu bude příjemce daru povinen dar nebo jeho část vrátit a dále, že čerpání peněžitého daru bude řádně vyúčtováno a poskytovateli doloženo do 20. 1. 2027

Toužim 26. 3. 2026

Za MěÚ Toužim  
Ing. Pavel Charvát  
tajemník

## PONOŽKOVÝ DEN

Dne 20. března 2026 se naše škola zapojila do celosvětové akce na podporu lidí s Downovým syndromem. Tento den je známý také jako „Ponožkový den“.

Žáci i učitelé přišli do školy v různých, nepárových ponožkách. Tímto jednoduchým, ale výrazným gestem jsme společně vyjádřili podporu lidem s tímto genetickým znevýhodněním. Různé ponožky symbolizují odlišnost, rozmanitost a jedinečnost každého z nás.

Během dne jsme si připomněli, jak důležitá je tolerance, respekt a vzájemné přijetí. Akce měla nejen zábavný, ale především osvětový charakter – vedla žáky k zamyšlení nad tím, že být jiný je v pořádku a že každý člověk má ve společnosti své místo.

Děkujeme všem, kteří se do Ponožkového dne zapojili a pomohli tak šířit myšlenku podpory, porozumění a inkluze.

G. Perkausová, J. Krbcová a zástupci školního parlamentu



## ČÁPI 2026

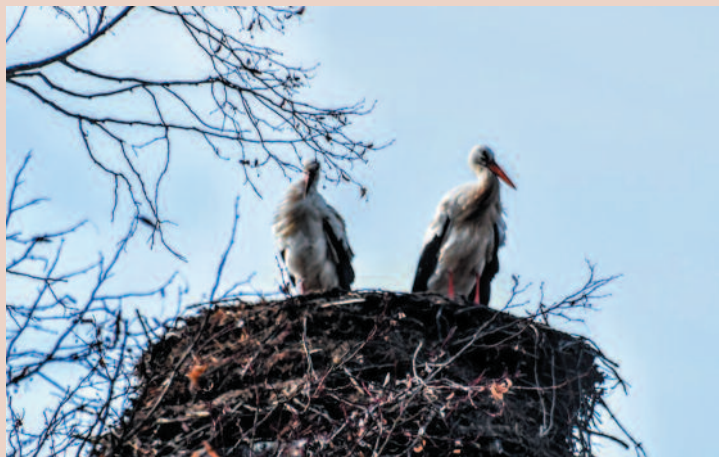
První čáp do Toužimi letos přiletěl již na konci února, ale to nebyl ten náš, jen si odpočinul a letěl zase dál. Potom ještě několikrát různí čápi doletěli k nám na hnízdo, ale zase odletěli dál.

Ovšem nyní již pro vás mám radostnou zprávu.

Ve středu 11. března přiletěl zpět „domů“ náš čáp a ihned začal opravovat hnízdo. Poté již netrpělivě vyhlížel svou družku.

Ta přiletěla ve čtvrtek, 19. 3. Po krátkém odpočinku se již čápi oddávali milostným hrátkám. A my se snad můžeme těšit na malá čápata.

Lenka Hudečková



## TVOŘIVÁ DÍLNA

### TVOŘENÍ NEJEN PRO DĚTI PŘIJĎTE SI UDĚLAT RADOST

Máte chuť na chvíli zpomalit a něco hezkého si vlastnoručně vytvořit? každý čtvrtek od 15 hodin je infocentrum otevřeno pro všechny malé i velké tvořivce.

Pod šikovným vedením lektorky Milušky vznikají nápady, které potěší oko i duši. My už si vyzkoušeli od ledna různé výrobky - od krmítka pro ptáčky přes ledové svíčky až po voskové květy nebo drobné dekorace na dveře či do vázy. Fantazii se meze nekladou a inspirace je tu vždy dostatek.

Tvoření je hlavně o radosti, pohodě a společně stráveném čase. Ať už přijдете sami, s dětmi nebo s přáteli, čeká vás příjemná atmosféra a dobrý pocit z vlastního výrobku.

Těšíme se na vás!



## ODPADOVÉ HOSPODÁŘSTVÍ MĚSTA TOUŽIM 2025

Město Toužim předkládá občanům souhrnnou informaci o výsledcích odpadového hospodářství za rok 2025. Přehled vychází z evidence komunálních odpadů na území města Toužim a jeho místních částí a současně poskytuje základní informaci o nákladech na provoz obecního systému.

V roce 2025 bylo na území města vyprodukováno celkem 1 123,21 tun odpadu. Z tohoto množství připadlo 496,30 tun na směsný komunální odpad, 165,69 tun na objemný odpad, 286,08 tun na biologicky rozložitelný odpad a 170,02 tun na hlavní tříděné složky komunálního odpadu.

V rámci tříděného sběru bylo v roce 2025 soustředěno zejména 68,16 tun plastů, 54,45 tun papíru, 42,97 tun skla, dále 2,30 tuny nápojových kartonů, 2,15 tuny kovů, 5,01 tuny textilu a 0,70 tuny jedlých olejů a tuků. Pozitivně lze hodnotit rovněž vývoj v oblasti sběru biologicky rozložitelného odpadu, jehož množství dosáhlo 286,08 tuny.

Podíl odděleně soustředěných recyklovatelných složek komunálního odpadu činil v roce 2025 41,1 %. Z výsledků je patrné, že systém třídění ve městě funguje stabilně, avšak zároveň přetrvává potřeba dále snižovat množství směsného komunálního odpadu.

Celkové náklady města na provoz obecního systému odpadového hospodářství dosáhly v roce 2025 částky 8 385 000 Kč. Příjmy z místního poplatku a dalších souvisejících zdrojů činily 3 980 000 Kč. Město Toužim tak na provoz odpadového hospodářství doplatilo ze svého rozpočtu 4 405 000 Kč. Při počtu 3 396 obyvatel představovaly skutečné roční výdaje částku 2 469 Kč na jednoho obyvatele, zatímco místní poplatek činí 800 Kč na osobu.

Město Toužim děkuje všem občanům, kteří odpady odpovědně třídí a aktivně využívají zavedený systém sběru. Důsledné třídění a odpovědný přístup každého jednotlivce mají přímý význam nejen pro ochranu životního prostředí, ale i pro celkové náklady, které musí město na zajištění odpadového hospodářství každoročně vynakládat.

MěÚ Toužim, Michalová



## POTRAVINOVÁ POMOC V TOUŽIMI POKRAČUJE

Město Toužim uzavřelo v srpnu 2023 smlouvu o spolupráci se spolkem Potravinová banka Karlovarského kraje. Díky této spolupráci do našeho města opakovaně přijíždí pojízdná výdejna, která poskytuje potravinovou a hygienickou pomoc občanům v nepříznivé sociální situaci.

Služba je určena zejména osobám bez příjmu, seniorům s nízkým důchodem nebo rodinám, jejichž příjem nestačí k pokrytí základních životních potřeb. U rodin s dětmi školou povinnými je jednou z podmínek pro vydání poukazu řádná školní docházka.

Spolupráce s potravinovou bankou je ze strany sociální pracovníce hodnocena velmi pozitivně a představuje důležitou podporu pro občany, kteří se ocitli v obtížné životní situaci.

Statistika za rok 2025:

V roce 2025 byla v rámci spolupráce města Toužim a Potravinové banky poskytnuta potravinová pomoc celkem 349 klientům (186 dospělým a 163 dětem). Unikátně podpořených osob bylo 37 (20 dospělých a 17 dětí). Celkem bylo vydáno 559 kg potravin a hygienických potřeb.

Celkem klienti obdrželi 559 kg potravin a hygienických potřeb.

## AKCE V INFOCETRU

### ZPÍVÁNÍ SRDCEM

V úterý 17. března jsme se v hojném počtu sešli na zajímavé akci prvního společného zpívání. Zdeněk Hora z Plzně nás v průběhu dvou hodin vedl a učil vícehlasé nápěvy.

Ne vždy nám to šlo dokonale, ale někdy to znělo naprosto bravurně. Opravdu silný prožitek. Dozvěděli jsme se, v čem je sborový zpěv tak prospěšný. Vícehlasý zpěv je jednou z nejpřirozenějších forem lidského společného prožívání. Nejde jen o krásu hudby – zpívání ve skupině má překvapivě silné účinky na tělo i mysl. Výzkumy ukazují, že při společném zpěvu se synchronizuje dech, srdeční tep i rytmus pohybu.

Lidé doslova „ladí“ jeden na druhého, což posiluje pocit sounáležitosti a bezpečí. Zpívání navíc podporuje zdravé dýchání, zlepšuje držení těla a posiluje hluboké svaly. Aktivuje také centra v mozku spojená s pamětí a koncentrací, takže pravidelný sborový zpěv může být skvělým tréninkem pro mozek v každém věku.

Neméně důležitý je i sociální rozměr. Sbor vytváří prostor, kde se lidé setkávají, sdílejí radost z hudby a společně tvoří něco, co by jednotlivec nikdy nedokázal. Pocit, že každý hlas má své místo a význam, posiluje sebevědomí a přináší radost, která často přetrvává dlouho po skončení zkušky. Sborový zpěv tak není jen koníček. Je to způsob, jak pečovat o své zdraví, budovat vztahy a zažívat radost z tvorby.

Jsmo domluveni na opakování společného zpívání 5. května. Tak uvidíme, koho tato forma relaxace oslovila a opětovně dorazí.

# cestování

INFO  
centrum  
TOUŽIM

# v bačkorách

promítání • vyprávění

cestování s MARKÉTOU HENDRICHOVOU

kam: **VÁNOČNÍ LA PALMA** kdy: **21. 4. v 17.00**

kde: Infocentrum Toužim

Nám. Jiřího z Poděbrad 35, TOUŽIM



INFO  
centrum  
TOUŽIM

# ZPÍVÁNÍ SRDCEM

Zveme vás na společné  
vícehlasé zpívání se  
Zdeňkem Hourou

**5. května**

**17 - 19 hod.**

není třeba předchozích zkušeností

nemusíš umět zpívat

jednoduché texty

krásné melodie z různých kulturních tradic

účastnický poplatek 150,- Kč

malý sál, nám. Jiřího z Poděbrad 35, Toužim

## HLEDÁ SE: BABIČKA NEBO DĚDEČEK PRO POHÁDKOVÉ ČTENÍ V TOUŽIMSKÝCH MATEŘINKÁCH



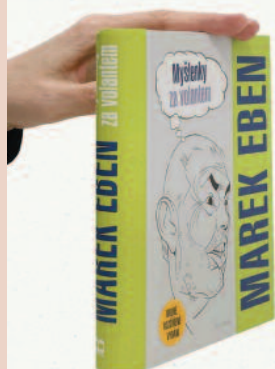
VÁŽENÍ SENIÓŘI, RÁDI BYCHOM VÁS POZVALI K ÚČÁSTI NA INICIATIVĚ ZAMĚŘENÉ NA OBOHACENÍ ŽIVOTA PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ SKRZE KOUZLO ČTENÍ A VYPRÁVĚNÍ PŘÍBĚHŮ. HLEDÁME LASKAVĚ ČTECI BABIČKY A DĚDEČKY, KTERÍ BY SE RADI PODĚLILI O SVÉ ZKUŠENOSTI A ČAS S NAŠIMI NEJMENŠIMI POSLUCHAČI.

POKUD MÁTE ZÁJEM STÁT SE SOUČÁSTÍ TĚTO MÁDHERNĚ INICIATIVY, NEVÁHEJTE NÁS KONTAKTOVAT. SPOLEČNĚ S DĚTMI SE TĚŠÍME NA SPOLEČNÉ CHVÍLE PLNÉ POHÁDEK!  
KONTAKT: T: +420 737 218 300 - E: INFOTOUZIM@SEZNAM.CZ  
DĚKUJEME ZA VAŠI OCHOTU SDÍLET RADOST ZE ČTENÍ!

# KNIŽNÍ KLUB

INFOCENTRUM TOUŽIM  
NÁM. J. Z PODĚBRAD 35

29. DUBNA 2026  
OD 17:30



Přijďte si popovídat o knize, sdílet své postřehy a setkat se s dalšími čtenáři a čtenářkami.

Knihy Marka Ebena Myšlenky za volantem představuje soubor sloupků a fejetonů, které vycházely časopisecky v letech 2014–2021.

O JAKÉ KNIZE BUDEME DISKUTOVAT?

MYŠLENKY ZA VOLANTEM  
MAREK EBEN



Spolufinancováno  
Evropskou unií



## NOVINKY NA DUBEN

### Pro ženy

Bach Tabea	Hvězdy nad solnou zahradou
Benešová Dagmar	Dětství není jen tak
Boučková Martina	Šílená babička do každé rodiny
Brown Sandra	Zásah odnikud
Deveraux Jude	Nedokončená vražda
Gillerová Katarína	Podoby štěstí
González Veronika	Blízcí
Hannah Kristin	Ženy
Hart Emilia	Divé ženy
Hlavinková Lucie	Gottwaldova mumie
Chadwick Elizabeth	Královská rebelka
Jeffries Sabrina	Srdce v ohrožení
Jurmanová Jana	Statek je rodu ženského
Kelly Julia	Poslední zahrada v Anglii
Klabouchová Petra	Podvod zlatého faraona
Pavlov Laura	Nejsladší výhra
Picoult Jodi	Pod jiným jménem
Riley Lucinda	Dívka na útesu
Swan Karen	Vánoce při svíčkách
Volfová Radka	Dům v trešňovém sadu
Yarros Rebecca	Odvaha letět

### Pro muže, detektivky, thrillery, ...

Amphlett Rachel	Vůle žít
Březina Jiří	V kopřivách
Dán Dominik	Podej prst
Deaver Jeffery	Prázdné křeslo
Jašová Jana	Zapalte hranici
Ludvíková Jitka	Vražda není hra
Martinková Veronika	Sebevražda
Tichý Karel	Lovec mafiánů
Urban David	Deja vu

### Pro děti a mládež

Coninx Harry	Marcus Rashford
Dixon Dougal	Pravěká zvířata
Dmuhovskiene Rasa	Mraveneček Zvidálek.
	Co se stalo v mraveništi?
Dmuhovskiene Rasa	Mraveneček Zvidálek.
	Kdo spí hlavou dolů?
Fiala Jakub	Velký Tuřínov v Malém Městě
Fiala Jakub	Velký Tuřínov na fotbalovém soustředění
Křížová-Brýdová Eva	Hledá se pomeranian Lumpík
McCulloch Joy	Královny trapasů. Jojo vs. nová škola
Sekaninová Štěpánka	Od hlavy až k patě
Tannenberg Benjamin	Případy pro TKKG. Červený fantom
	Nové 5minutové Marvel příběhy

### Historické detektivky, biografie, zajímavosti, ....

Cubeca Karel	Aristokrat
Jonasson Jonas	Zamilovaný vinopalník, který uměl kydat hnůj
Kalenská Renata	Připraven sloužit: rozhovor s Karlem Schwarzenbergem
Kouba Ondřej	Povídky plzeňské
Naval'nyj Aleksej A.	Patriot
Vondruška Vlastimil	Byzantská pouť
Toušlová Iveta	Toulavá kamera 41



**PŘEDNÁŠKA  
TRÉNINK  
PAMĚTI  
PRO SENIORY**

**CHCETE SI ZLEPŠIT PAMĚŤ A POZNAT MOŽNOSTI PREVENCE ALZHEIMEROVY NEMOCI? PŘIJĚTE NA NAŠI PŘEDNÁŠKU!**

**PROGRAM**

Zpomalení stárnutí mozku | možnosti prevence Alzheimerovy nemoci | trénink paměti, mozkový jogging, mnemotechniky | diskuse s účastníky.

**KDE?** Infocentrum - malý sál, nám. J. z Poděbrad 35, Toužim  
**KDY?** čtvrtek 23. 4. 2026 | 10:00 - 12:00 hod



Lektor:  
Ing. Aleš Procházka,  
certifikovaný trenér  
paměti IIL st. ČSTPMI

**VSTUP ZDARMA**

Přihlašování v infocentru na telefonu: 353 226 431

Akce se koná pod záštitou hejtmana Karlovarského kraje  
Mgr. Petra Kubise.

Z akce bude pořizována fotodokumentace pro potřeby pořadatelů a partnerů akce.  
Může být zveřejněna na webu, FB profilu či tiskových materiálech pořadatelů a partnerů akce.



**SETKÁNÍ PEČUJÍCÍCH  
A POZŮSTALÝCH OSOB**

**INFOCENTRUM TOUŽIM**

**29. 4. v 10.00 hodin**

Zveme všechny, kteří pečují a nebo pečovali o své blízké – rodiče, partnery, děti nebo jiné členy rodiny na neformální setkání s možností sdílení zkušeností, podpory a získání užitečných informací.

občerstvení zajištěno, vstup zdarma



**PÉČE O BLÍZKÉ JE NÁROČNÁ.  
NEJSTE NA TO SAMI!**

více info na: +420 602 126 861

**tvorivá  
dílna**

pro děti i dospělé

každý čtvrtek  
od 15.00 hodin  
v infocentru



- 2.4. .... NĚCO DOBRÉHO NA ZUB**
- 9.4. .... MACEŠKY V TRUHLÍKU**
- 16.4. .... DRÁTĚNÝ VĚNEC**
- 23.4. .... PRACUJEME S VLNOU**
- 30.4. .... ŠPERKY- NÁRAMEK**

S sebou: 20,- Kč a všechno ostatní dostaneš, cca 1 hodina  
Informace: tel.: 353 226 431; E: infotouzim@seznam.cz



**Hospodský  
kvíz**

Sokolovna Toužim  
Plzeňská 334

**8. dubna  
18.00 hodin**



- sestav tým ze 3 - 6 lidí, registruj ho v Infocentru nebo na infotouzim@seznam.cz, přijď se zúčastnit kvízu!