

1. 10.	10:00	Za Hurvínkem Prohlídka výstavy s krátkou vycházkou	
2. 10. a 9. 10.	různé časy	IT konzultace pro seniory	
2. 10.	9:30	Údolí měsíčního svitu Výlet	
8. 10.	8:00	Ke Kneippovým lázním v Železné Rudě Výlet	
9. 10.	9:30–11:30	Setkání u kávy	
13. 10.	13:30–14:30	Čchi-kung v Habrmannově parku	
19. 10.	9:30	Sejdeme se u lavičky	
19. 10.	13:30–14:30	Cvičení na židlích s Mirkou	
20. 10.	13:30–14:30	Bollo ball v Habrmannově parku Sportovní aktivita	
23. 10.	9:30–10:30	Mannheim, Bielefeld a Frankfurt Cestovatelské promítání	
23. 10.	13:30–16:30	Moje originální náušnice Tvořivá dílna	
25. 10.		Anglická, německá a španělská konverzace s Elisou a Jare	
29. 10.	17:00	Netradiční literární čaj v Západočeské galerii Křest knihy	
30. 10.	8:00–11:00	Rezervace na TOTEMové aktivity na Doubravce	

A ještě navíc...

každý čtvrtek	8:30–12:30	Možnost práce na PC	
každý čtvrtek	13:30–16:00	Hravá kavárna	
po domluvě		Konzultace pro seniory	

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK



Rezervace míst a další informace: tel. 733 746 599, doubravka@totemplzen.cz

Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Doubravka

www.totemplzen.cz

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.

1. 10. 2026 | 10:00

Za Hurvínkem

Prohlídka výstavy s krátkou vycházkou



Společně navštívíme jubilejní výstavu **Hurvínek 100 – Z Plzně do Plzně**, která se koná v Západočeském muzeu. Je věnována legendární postavě, která se stala neodmyslitelnou součástí české kultury i světového loutkářství. Na prohlídku navážeme **krátkou vycházkou městem**. Těší se na vás **Marie Kahounová** a **Martina Šatrová**. **Vstupné na výstavu 120 Kč / os. (plné), 60 Kč / os. (snížené)**. **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

2. 10. a 9. 10. 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 něco úplně jiného? Pak právě pro vás jsme připravili **IT konzultace s „ajťákem“**, který se vám bude individuálně věnovat. Přinesete si jen vlastní zařízení a případně připravené dotazy, na které vám lektor pomůže najít odpověď.

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.

Místo konání: Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Doubravka, Těšínská 26, Plzeň.

Rezervace nutná | Určeno pro seniory

2. 10. 2026 | 9:30

Údolí měsíčního svitu

Výlet



Nedaleko **Košutky** se ukrývá krásné místo, na které se spolu vydáme. Plzeňští skauti jej znali pod názvem **Údolí měsíčního svitu**. Čeká nás hezká procházka a následně chvíle odpočinku a opékání buřtů. Trasa je **6 km dlouhá**. Těší se na vás **Marie Kahounová**, **Jiří Hlobil** a **Martina Šatrová**. **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

8. 10. 2026 | 8:00

Ke Kneippovým lázním v Železně Rudě

Výlet



I nepříliš známá turistická zajímavost může potěšit. To přesně vám nabídnou Kneippovy lázně v Železně Rudě. Přijďte se a pojedte je s námi vyzkoušet a užít si krásnou šumavskou přírodu. Trasa je náročná a dlouhá cca **11 km**. Těší se na vás **Miroslava Vyšatová**. **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

9. 10. 2026 | 9:30–11:30

Setkání u kávy



Pojďme společně posedět u dobré kávy nebo čaje, potkat se s podobně naladěnými lidmi, popovídat si, zpříjemnit si den.

Místo konání: Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Doubravka, Těšínská 26, Plzeň.

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

13. 10. 2026 | 13:30–14:30

Čchi-kung v Habrmannově parku

Pojďme si společně vyzkoušet **čchi-kung**, meditaci v pohybu původem z Číny. Při protahovacích cvičích se v těle aktivují meridiánové dráhy vnitřních orgánů a příznivě ovlivňují pohybový aparát, psychiku i celkovou vitalitu těla. Cvičením vás provede a těší se na vás **Ilona Muchnová**.

Určeno pro širokou veřejnost

19. 10. 2026 | 9:30

Sejdeme se u lavičky



Rádi byste vyrazili někam ven, ale nechcete jít sami a zároveň se necítíte na delší procházky? Pojďme společně! Posedíme na lavičce, popovídáme si, kousek se můžeme projít. Záleží jen na vás. Na setkání se těší **Martina Šatrová**. **Bližší informace a místo srazu při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro seniory

19. 10. 2026 | 13:30–14:30

Cvičení na židlích s Mirkou



Zacvičíme si netradičně, a to vsedě na židlích. Zaměříme se na správné držení těla, zvýšení pružnosti páteře, udržení či zlepšení pohyblivosti kloubů, správné dýchání a celkovou harmonizaci těla. Lekci vás provede **Miroslava Vyšatová**. **Poplatek 80 Kč / os.**

Místo konání: Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Doubravka, Těšínská 26, Plzeň.

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

20. 10. 2026 | 13:30–14:30

Bollo ball

v Habrmannově parku

Sportovní aktivita



Pojďme si zahrát **bollo ball**. Jedná se o dovednostní hru spočívající v házení bolasa, míčků spojených pomocí provázku, na rám se třemi příčkami, které jsou ohodnoceny různým počtem bodů. Princip hry je velmi jednoduchý a její předností je to, že ji může hrát každý bez ohledu na věk. Těší se na vás **Miroslava Vyšatová**. **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

23. 10. 2026 | 9:30–10:30

Mannheim, Bielefeld a Frankfurt

Cestovatelské promítání



Zveme vás na návštěvu tří německých měst během cesty plné kontrastů. S **Lenkou Kropáčovou** prozkoumáme historii Mannheimu, srovnáme Frankfurt s Boleveckou návsí a zkusíme navštívit i „neexistující“ Bielefeld. Čeká vás jízda plná fotografií, map a příběhů, které v běžných průvodcích nenajdete. Přijďte se přesvědčit, že země našich sousedů má mnoho podob a zdaleka ji netvoří jen dálnice a moderní kanceláře.

Místo konání: Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Doubravka, Těšínská 26, Plzeň.

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

23. 10. 2026 | 13:30–16:30

Moje originální náušnice

Tvořivá dílna



S **Alenou Bufkovou** si společně vyrobíme velkou parádu – náušnice přesně podle naší fantazie. Krásné a jedinečné, pro sebe nebo jako hezký dárek. Na všechny se moc těšíme! **Poplatek 100 Kč / os.**

Místo konání: Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Doubravka, Těšínská 26, Plzeň.

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

25. 10. 2026

Anglická, německá a španělská konverzace s Elisou a Jare



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

29. 10. 2026 | 17:00

Netradiční literární čaj v Západočeské galerii

Křest knihy



Přijměte pozvání do Západočeské galerie v Plzni na křest knihy **Tajemství šumavských chat a chalup: Železnorudsko, Podmoklaní**. Těší se na vás autor knihy **Václav Vetýška** a průvodce podvečerem **Mgr. Jiří Hlobil**. **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

30. 10. 2026 | 8:00–11:00

Rezervace na TOTEMové aktivity na Doubravce

Zajímá vás, co nového TOTEM na Doubravce chystá? Máte nápady, o které se chcete podělit? Chcete se na něco zeptat nebo si přijít popovídat? Nebo vás zaujaly některé z našich aktivit, které pro vás připravujeme příští měsíc na Doubravce? Přijďte si rezervovat své místo. Těšíme se na vás.

Místo konání: Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Doubravka, Těšínská 26, Plzeň.

A ještě navíc...

Každý čtvrtek | 8:30–12:30

Možnost práce na PC

Potřebujete si něco vytvořit na počítači, vytisknout, poslat nebo si přečíst email či si najít něco na internetu? V tom případě k nám můžete přijít v uvedených časech a využít nejen náš počítač, ale také tiskárnu. Tisk je zpoplatněn dle jednotlivých vytištěných listů, počítač je pro vás k dispozici zdarma.

Místo konání: Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Doubravka, Těšínská 26, Plzeň.

Určeno pro širokou veřejnost

Každý čtvrtek | 13:30–16:00

Hravá kavárna

Přijďte si zahrát žolíky, příš či kostky. Nebo zkusíte jiné hry? Záleží jen na vás. Důležitá je jen chuť si hrát a dobrá nálada.

Upozorňujeme, že vzhledem k velkému zájmu o Hravou kavárnu **je možné se této akce účastnit pouze jednou za 14 dní**, a to buď v lichých týdnech, nebo v sudých týdnech. Ještě jste do naší Hravé kavárny nezavítali? Nevadí, při vaší první návštěvě se domluvíme, zda se budete chtít vracet v liché nebo v sudé týdny.

Místo konání: Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Doubravka, Těšínská 26, Plzeň.

Určeno pro širokou veřejnost

Po domluvě

Konzultace pro seniory



Pokud se nacházíte ve složitém 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 otevřené konzultační hodiny. Je vždy potřeba se předem telefonicky objednat. **Rezervace míst a další informace:** tel. 733 746 598, 733 746 599 nebo email doubravka@totemplzen.cz

Rezervace nutná | Určeno pro seniory

Kdy vyjde další TOTEMový rozcestník?

30. 10. 2026

TOTEMový rozcestník na listopad 2026

Na listopadové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na listopad, nejdříve tedy v pátek **30. 10. 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 (včasněmu) 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.** Vrazení platby je možné pouze tehdy, dovolují-li to podmínky konkrétní akce, a to vždy po individuální domluvě s jejím koordinátorem.