

1. 9.	13:30–14:30	Bollo ball v Habrmannově parku	®
24. 9.	10:00–11:00	Sportovní aktivita	
2. 9.	8:30	Do Srbska Výlet	®
3. 9. a 8. 9.	různé časy	IT konzultace pro seniory	®
4. 9.	8:30–9:30	Čchi-kung v Habrmannově parku	
15. 9.	13:30–14:30		
4. 9.	14:00–17:00	Krakovská srdíčka Tvořivá dílna	®
9. 9.	10:00	Slavnostní zahájení TOTEMové sezóny 2026/2027	
10. 9.	9:00	Hornické muzeum Zbůch Komentovaná prohlídka	®
14. 9.	13:30–14:30	Cvičení na židlích s Mirkou	®
15. 9.	8:30	Do Plas: Zámek Metternichů a studánka Prelátka Prohlídka zámku a vycházka	®
16. 9.	9:00–11:00	Z Korfu na skok do Albánie Cestovatelské promítání	®
17. 9.	9:00	Z Nové Hospody na Valchu Výlet	®
17. 9.	16:30–18:00	Šitíčko pro děti Workshop	®
18. 9.	13:30	Sejdeme se u lavičky	®
21. 9.	9:30	Plzeňskými ulicemi Komentovaná vycházka	®
21. 9.	14:00–18:00	TOTEM vám jde naproti Kontaktní dny pro rodiny	
22. 9.	13:30–14:30	Ruské kuželky Sportovní aktivita	®
25. 9.	8:00–11:00	Rezervace na TOTEMové aktivity na Doubravce	

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK



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

Mezigenerační a dobrovolnické
centrum TOTEM Doubravka

www.totemplzen.cz

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**



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. 9. 2026 | 13:30–14:30

24. 9. 2026 | 10:00–11:00

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

2. 9. 2026 | 8:30

Do Srbska

Výlet

Z **Berouna** se společně vydáme kolem řeky Berounky a skalních stěn **do Srbska**. Trasa je cca 7 km dlouhá. Těší se na vás **Vladimír Dbalý** a **Martina Šatrová**. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

3. 9. a 8. 9. 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

4. 9. 2026 | 8:30–9:30

15. 9. 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

4. 9. 2026 | 14:00–17:00

Krakovaná srdíčka

Tvořivá dílna

Alena Suchá si pro nás připravila tvořivou dílnu, během které se naučíme techniku krakování a vytvoříme si krásná srdíčka. **Poplatek 100 Kč / os.**

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

9. 9. 2026 | 10:00

Slavnostní zahájení

TOTEMové sezóny 2026/2027

Srdečně vás zveme na malou slavnost na zahradě doubraveckého TOTEMového domečku u příležitosti **zahájení TOTEMové sezóny 2026/2027**. Přijďte s námi pobýt...

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

Určeno pro širokou veřejnost

10. 9. 2026 | 9:00

Hornické muzeum Zbůch

Komentovaná prohlídka

Vydejte se společně s námi na nevšední exkurzi do Hornického muzea Zbůch, kde nahlédneme do více než 450leté historie těžby černého uhlí na Plzeňsku. Čeká nás prohlídka historických exponátů, hornického vybavení, dobových fotografií i unikátní venkovní expozice s věrnou kopií uhelné štolky a těžní věže. Přijďte objevit příběhy lidí, jejichž život byl spojen s prací hluboko pod zemí. Těší se na vás **Miroslava Vyšatová**. **Poplatek 50 Kč / os.** Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

14. 9. 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

15. 9. 2026 | 8:30

Do Plas: Zámek Metternichů a studánka Prelátka

Prohlídka zámku a vycházka



Společně se vydáme do **Plas**. Čeká nás návštěva zámku **Metternichů**, který je součástí plaského kláštera. Poté si uděláme příjemnou procházku ke studánce **Prelátka**. Procházka je cca 3 km dlouhá. Těší se na vás **Martina Šatrová**. Vstupné (zámek) 200 Kč / os. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

16. 9. 2026 | 9:00–11:00

Z Korfu na skok do Albánie

Cestovatelské promítání



Jarmila Kriegerová nás tentokrát zavede na Korfu a do sousední Albánie. Prozkoumáme archeologický areál Butrint, luxusní letovisko Ksamil, přírodní úkaz Modré oko a historické kamenné město Gjirokastra. Na nejzelenějším řeckém ostrově Korfu navštívíme palác Achilleion, který sloužil císařovně Sissi, poloostrov Kanóni, hlavní město Kerkyru, slavný Kanál lásky v Sidári, malebnou Paleokastritsu a mnoho dalšího.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

17. 9. 2026 | 9:00

Z Nové Hospody na Valchu

Výlet



Vydejte se s námi příjemnou cestou lesem z **Nové Hospody na Valchu**. Objevíme nová místa k hezkým vycházkám, projdeme se, popovídáme si. Trasa je cca 4 km dlouhá. Těší se na vás **Marie Kahounová** a **Martina Šatrová**. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

17. 9. 2026 | 16:30–18:00

Šitíčko pro děti

Workshop



Procvičíme svoje prstíky a vyzkoušíme si spolu základy ručních prací. Na všechny děti se těší **Věra Geigerová**. Určeno pro děti od 6 do 10 let. Poplatek 60 Kč / dítě.

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

Rezervace nutná | Určeno pro děti

18. 9. 2026 | 13:30

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

21. 9. 2026 | 9:30

Plzeňskými ulicemi

Komentovaná vycházka



Plzeňské ulice a uličky jsou nejen lákavým místem k procházkám, ale jejich domy skrývají celou řadu zajímavých a poutavých příběhů a pověstí. Vydejme se na komentovanou vycházku do dvou z nich – **Mgr. Lucie Zýková** nás tentokrát zavede do ulice **Dominikánské** a **Veleslavínovy**. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

21. 9. 2026 | 14:00–18:00

TOTEM vám jde naproti

Kontaktní dny pro rodiny

V rámci kontaktních dnů s odborníky nabízíme v každém městském obvodu bezplatně a nezávazně konzultace pro rodiče i prarodiče, pedagogy nebo každého, kdo má v péči dítě. Pokud má vaše dítě potíže s vrstevníky či zapojením do kolektivu, cítí se osamělé nebo nejisté, má problémy ve škole nebo potřebuje podpořit v samostatnosti a zodpovědnosti, můžeme vám pomoci pochopit situaci vašeho dítěte, poradit, jak s ním pracovat, nebo vás nasměrovat k dalším možnostem podpory.

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

Určeno pro rodiny s dětmi

22. 9. 2026 | 13:30–14:30

Ruské kuželky

Sportovní aktivita



V TJ Sokol Doubravka se nachází starý ruský kuželník a my ho po nějakém čase zkusíme opět společně rozhýbat. Pojdte si s námi zahrát tuto nenáročnou společenskou hru a zpestřit si všední den.

Místo konání: TJ Sokol Doubravka, Hřbitovní 24, Plzeň.

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

25. 9. 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, prší 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?

25. 9. 2026

TOTEMový rozcestník na říjen 2026

Na říjnové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na říjen, nejdříve tedy **25. 9. 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 nejpозději 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.