

1. 7.	9:00	<b>Ze Světovaru na Božkovský ostrov</b> Vycházka	®
3. 7.	14:00	<b>Minigolf v Borském parku</b>	®
7. 7. a 17. 8.	13:30–14:30	<b>Cvičení na židlích s Mirkou</b>	®
8. 7., 21. 7., 11. 8. a 18. 8.	8:30–9:30	<b>Čchi-kung v Habrmannově parku</b>	
8. 7.	10:00	<b>Dobřívský vodní hamr</b> Komentovaná prohlídka	®
10. 7.	13:30–16:30	<b>Tvoříme z odlévací hmoty</b> Tvořivá dílna	®
13. 7. a 19. 8.	9:00	<b>Sejdeme se u lavičky</b>	®
15. 7.	9:00–11:00	<b>Slovenské hory a Jeseníky</b> Cestovatelské promítání	®
15. 7., 21. 7. a 20. 8.	10:00–11:30	<b>Bollo ball v Habrmannově parku</b> Sportovní aktivita	®
17. 7.	8:30–11:00	<b>Snídaně na terase</b>	®
20. 7. a 10. 8.	14:00–15:00	<b>Trénování paměti</b>	®
22. 7.	9:00–10:30	<b>Jak se změnila tvář Světovaru</b> Komentovaná prohlídka	®
24. 7. a 3. 8.	8:00–12:00	<b>Den otevřených dveří</b>	
29. 7.	8:00	<b>Domažlicko: Z Pily do Domažlic</b> Výlet	®
31. 7.	9:30–11:30	<b>Setkání u kávy</b>	®
5. 8.	8:30	<b>Do chotěšovského kláštera</b> Komentovaná prohlídka	®
7. 8.	13:30–16:30	<b>Tvoříme z vosku</b> Tvořivá dílna	®
12. 8.	7:30	<b>Šumava: Hadí stezkou</b> Výlet	®
14. 8.	9:30–10:30	<b>Skryté klenoty Španělska</b> Přednáška	®



TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK



Rezervace míst a další informace: tel. 733 746 599, [doubravka@totemplzen.cz](mailto:doubravka@totemplzen.cz)

Mezigenerační a dobrovolnické  
centrum TOTEM Doubravka

[www.totemplzen.cz](http://www.totemplzen.cz)

18. 8.	9:00	<b>Kolem Ejpovického jezírka</b> Výlet	
21. 8.	9:00–10:00	<b>Mölkky v Habrmannově parku</b> Sportovní aktivita	
25. 8.		<b>Anglická a španělská konverzace s Valerií a Sarou</b>	
28. 8.	8:00–11:00	<b>Rezervace na TOTEMové aktivity na Doubravce</b>	
31. 8.	9:00	<b>Z Kyšic na Doubravku</b> Výlet	

### A ještě navíc...


každý čtvrtek 8:30–12:30 **Možnost práce na PC**  
mimo 27. 8.

každý čtvrtek 13:30–16:00 **Hravá kavárna**  
mimo 27. 8.

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? 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.

1. 7. 2026 | 9:00

### Ze Světovaru na Božkovský ostrov

#### Vycházka

Společně se vydáme ze Světovaru na Božkovský ostrov, kde se projdeme tamní „ptačí stezkou“ a příjemně si odpočineme. Trasa je cca 3,5 km dlouhá. Těší se na vás **Martina Šatrová**. **Bližší informace při přihlášení.**

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

3. 7. 2026 | 14:00

### Minigolf v Borském parku

Vyzkoušíme minigolf? Jedno minigolfové hřiště se skrývá v Borském parku, a právě tam se vypravíme. Čeká nás napínavá hra i odpočinek. Těší se na vás **Martina Šatrová**. **Poplatek 100 Kč / os. Bližší informace při přihlášení.**

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

7. 7. a 17. 8. 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**

8. 7., 21. 7., 11. 8., 18. 8. 2026 | 8:30–9:30

### 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**

8. 7. 2026 | 10:00

### Dobřívský vodní hamr

#### Komentovaná prohlídka

Společně se vydáme do Dobříva, malebné vesničky, která byla vyhlášena **vesnickou památkovou zónou**. Čeká nás **procházka** a následně **komentovaná prohlídka unikátního vodního hamru**. Ten pochází z konce 19. století a je největší a nevýznamnější památkou svého druhu v Čechách. S potěšením vás doprovodí **Marie Kahounová** a **Martina Šatrová**. **Vstupné 90 Kč (základní), 50 Kč (zlevněné). Bližší informace při přihlášení.**

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

10. 7. 2026 | 13:30–16:30

### Tvoříme z odlévací hmoty

#### Tvořivá dílna

**Alena Bufková** si pro nás připravila tvoření s odlévací hmotou. Využijeme různé formy a vyrobíme si podtacky a jiné drobné dárkové předměty. Těšíme se na vás! **Poplatek 100 Kč / os.**

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

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

13. 7. a 19. 8. 2026 | 9:00

### 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 při přihlášení.**

**Rezervace nutná | Určeno pro seniory**

15. 7. 2026 | 9:00–11:00

### Slovenské hory a Jeseníky

#### Cestovatelské promítání

**Jarmila Kriegerová** nás při promítání tentokrát zavede domů, do České republiky, a k našim sousedům. Na Slovensku navštívíme Nízke a Vysoké Tatry, Chočské vrchy a také Roháče. Uvidíme Liptovský Mikuláš, Liptovský Ján i dřevěný kostel, který měl skončit na dně Liptovské Mary. Na Moravě zavítáme do Velkých Losin, k elektrárně Dlouhé Stráně, na horu Praděd, do krásné Karlovy Studánky i k nejdelšímu visutému mostu Sky Bridge 721. Poznáme také Litomyšl a Moravskou Třebovou.

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

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

15. 7., 21. 7. a 20. 8. 2026 | 10:00–11:30

### 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**

17. 7. 2026 | 8:30–11:00

### Snídaně na terase

Chcete si s námi užít krásné letní ráno na terase TOTEMového domečku? Pojďme každý přinést nějakou dobrůtku a společně posnídat. Těší se na vás **Miroslava Vyšatová**.

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

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

20. 7. a 10. 8. 2026 | 14:00–15:00

### Trénování paměti

Přijďte si s **Jaroslavou Pouzarovou** užít hodinu plnou zábavy, her a smyslového cvičení. Společně budeme trénovat naši krátkodobou i dlouhodobou paměť, koncentraci a slovní zásobu. Vyzkoušíte si různé techniky práce s pamětí a dozvíte se něco nového. K tomu všemu vám postačí tužka, papír a chuť objevovat. **Poplatek 50 Kč / os.**

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

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

22. 7. 2026 | 9:00–10:30

### Jak se změnila tvář Světovaru

#### Komentovaná prohlídka

Vydejte se s námi na prohlídku zrekonstruovaného areálu **bývalého pivovaru Světovar**, ze kterého se stalo **technologické centrum s názvem TechTower**. Najdete tu inovativní společnosti sídlící v místních moderních kancelářích, velký multifunkční sál, sdílené kanceláře pro mladé inovátory, unikátní 10 m hlubokou nádrž pro testování podvodních robotů, nebo třeba galerii, ve které si můžete prohlédnout fotografie z dob největší slávy pivovaru. Těší se na vás **Miroslava Vyšatová**. **Vstupné 50 Kč / os. Bližší informace při přihlášení.**

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

24. 7. a 3. 8. 2026 | 8:00–12:00

### Den otevřených dveří

Zajímá vás, co vlastně děláme, jaké máme prostory, a kdo se vám bude věnovat? Přijďte se podívat! **Místo konání: Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Doubravka, Těšínská 26, Plzeň.**

**Určeno pro širokou veřejnost**

29. 7. 2026 | 8:00

### Domažlicko: Z Pily do Domažlic Výlet

Z **vlakové zastávky Pila** se vydáme na **Babylon**, kolem **Labutí studánky** a **Zelenovských rybníků**, a dále lesem do **Domažlic**. Trasa je cca 12 km dlouhá a patří mezi náročnější. Těší se na vás **Miroslava Vyšatová**. **Bližší informace při přihlášení.**

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

31. 7. 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**

5. 8. 2026 | 8:30

### Do chotěšovského kláštera

#### Komentovaná prohlídka

Komentovaná prohlídka nás zavede do jednoho z největších bývalých ženských klášterů v Čechách. Rozsáhlý barokní areál ukrývá řadu tajemných zákoutí a láká nejen svojí architekturou a historií. Probíhající obnova navíc postupně odhaluje jeho někdejší krásu. Těší se na vás **Martina Šatrová**. **Vstupné 150 Kč (základní), 100 Kč (zlevněné). Bližší informace při přihlášení.**

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

7. 8. 2026 | 13:30–16:30

### Tvoříme z vosku

#### Tvořivá dílna

Společně vdechneme nový život starým svíčkám. S **Alenou Bufkovou** si z rozehrátého vosku pomocí forem vyrobíme krásné květy. **Poplatek 100 Kč / os.**

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

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

12. 8. 2026 | 7:30

### Šumava: Hadí stezkou

#### Výlet



Vydejte se s námi **Hadí stezkou k pramenům řeky Řezné až do Železné Rudy**. Užijeme si krásnou šumavskou přírodu a možná objevíte místa, kde jste předtím ještě nebyli. Trasa je **cca 12 km dlouhá**. Těší se na vás **Miroslava Vyšatová**. **Bližší informace při přihlášení.**

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

14. 8. 2026 | 9:30–10:30

### Skryté klenoty Španělska

#### Přednáška



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, malebnou rybářskou vesnici Cudillero, město Cuencu s proslulými visutými domy i přímořské Vigo. Přednáška proběhne v angličtině s překladem do češtiny, na závěr bude prostor pro dotazy.

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

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

18. 8. 2026 | 9:00

### Kolem Ejpovického jezera

#### Výlet



Naše kroky povedou lesními cestami **kolem Ejpovického jezera**, které vzniklo zatopením lomu na železnou rudu a dnes je příjemným místem jak k odpočinku, tak i k nejrůznějším sportovním aktivitám. **Trasa s převýšením je cca 7 km dlouhá**. Těší se na vás **Josef Šatra** a **Martina Šatrová**. **Bližší informace při přihlášení.**

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

21. 8. 2026 | 9:00–10:00

### Mölkky v Habrmannově parku

#### Sportovní aktivita



Pojďme se trochu protáhnout, zasmát se a společně si fandit při **vikingské hře mölkky**. Její princip je velmi jednoduchý a předností je to, že ji může hrát každý bez ohledu na věk. Těší se na vás **Martina Šatrová**. **Bližší informace při přihlášení.**

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

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?

28. 8. 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.**

31. 8. 2026 | 9:00

### Z Kyšic na Doubravku

#### Výlet



Užijme si pohodový výlet z **Kyšic**, odkud se společně vydáme značenými i neznačenými cestami kolem v lese skryté **Jandovy skály na Doubravku**. Trasa je **cca 8 km dlouhá**. Těší se na vás **Marie Kahounová** a **Martina Šatrová**. **Bližší informace při přihlášení.**

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

### A ještě navíc...

**Každý čtvrtek (mimo 27. 8. 2026) | 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.

*Pozn.: Ve čtvrtek 27. 8. 2026 se Možnost práce na PC nekoná z důvodu konání letního příměstského tábora Zelené pírkó.*

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

**Určeno pro širokou veřejnost**

**Každý čtvrtek (mimo 27. 8. 2026) |  
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.

*Pozn.: Ve čtvrtek 27. 8. 2026 se Hravá kavárna nekoná z důvodu konání letního příměstského tábora Zelené pírkó.*

**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](mailto:doubravka@totemplzen.cz)**

**Rezervace nutná | Určeno pro seniory**

**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.