

1. 6.	14:00–18:00	TOTEM vám jde naproti Kontaktní dny pro rodiny	
4. 6. a 30. 6.	9:30–10:30	Čchi-kung v Habrmannově parku	
4. 6.	17:00–19:00	Vaření s TOTEMovou babičkou Workshop pro děti	
5. 6. a 23. 6.	10:00–11:00	Mölkky v Habrmannově parku Sportovní aktivita	
5. 6.	13:30–15:00	Tvoříme ze samotvrdnoucí hlíny Tvořivá dílna	
10. 6.	9:00	Z Borského parku na Homolku Vycházka	
11. 6.	9:30	Sejdeme se u lavičky	
14. 6.	13:00–17:00	Víkend otevřených zahrad	
15. 6.	13:30–14:30	Cvičení na židlích s Mirkou	
16. 6.	14:00–16:00	Nácvik resuscitace pomocí virtuální reality Workshop	
17. 6.	10:00	Kolem Úslavy do Štáhlav Výlet	
19. 6.	9:30–11:30	Setkání u kávy	
22. 6.	8:30	Po Nové Hospodě Vycházka	
24. 6.	8:00	Na Hujáb Výlet	
25. 6.	16:30–17:30	Flétnička s Věrkou pro malé i velké	
25. 6.		Anglická a španělská konverzace s Valerií a Sarou	
26. 6.	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? Vídeá 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. 6. 2026 | 14:00–18:00

TOTEM vám jde naproti

Kontaktní dny pro rodiny

V rámci kontaktních dnů s odborníky nabízíme v každém městském obvodu bezplatné a nezávazné 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

4. 6. 2026 | 9:30–10:30

a 30. 6. 2026

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 provedou a těší se na vás **Andrea Formánková** a **Ilona Muchnová**.

Určeno pro širokou veřejnost

4. 6. 2026 | 17:00–19:00

Vaření s TOTEMovou babičkou

Workshop pro děti

Pojďme si společně něco ukuchtit. Vyzkoušíme si dobroty z teplé i studené kuchyně a samozřejmě je pak spolu i ochutnáme. Na všechny se těší **Lenka Skopová** a „naše babičky“. **Určeno pro děti od 4 do 10 let. Poplatek 80 Kč / dítě.**

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

Rezervace nutná | Určeno pro děti

5. 6. a 23. 6. 2026 | 10:00–11:00

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

5. 6. 2026 | 13:30–15:00

(s pokračováním 12. 6. 2026)

Tvoříme

ze samotvrdnoucí hlíny

Tvořivá dílna

S **Jitkou Kabátovou** si vyrobíme hezké drobnosti ze samotvrdnoucí hlíny. Tato tvořivá dílna má **dvě navazující části**, které se budou konat **ve dnech 5. 6. 2026 a 12. 6. 2026, vždy od 13:30 do 15:00 h.** Na všechny se moc těšíme! **Poplatek 100 Kč / os.** (za oba na sebe navazující termíny).

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

10. 6. 2026 | 9:00

Z Borského parku na Homolku

Vycházka

Společně se vydáme z **Borského parku** podél řeky **Radbuzy** přes **Tyršův most** v **Doudlevcích** a dál **po cyklostezce na Homolku**. Trasa je **cca 6 km dlouhá**. Těší se na vás **Martina Šatrová**. **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

11. 6. 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

14. 6. 2026 | 13:00–17:00

Víkend otevřených zahrad

Srdečně vás zveme na **doubraveckou TOTEMovou zahrádku**, která otevře svou branku v rámci **Víkendu otevřených zahrad**. Zastavte se, můžete posedět, popovídat si s námi nebo si vyrobit něco malého pro radost.

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

Určeno pro širokou veřejnost

15. 6. 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 50 Kč / os.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

16. 6. 2026 | 14:00–16:00

Nácvik resuscitace pomocí virtuální reality

Workshop

Uměli byste správně poskytnout první pomoc při zástavě oběhu? Nabízíme vám skvělou příležitost si resuscitaci vyzkoušet **na cvičné figuríně a s brýlemi pro virtuální realitu**. Díky nim se přenesete přímo do reálných situací na silnici, v restauraci nebo u bazénu. Provedeme vás celou resuscitací a vy budete mít možnost zažít, jaké to je někomu zachránit život. Nikdy nevíte, kdy se vám tahle praktická zkušenost a nově nabytá dovednost může hodit. Workshopem vás provede **Michal Hebeda se synem Matějem**.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

17. 6. 2026 | 10:00

Kolem Úslavy do Štáhlav

Výlet

Z vlakové zastávky ve Štáhlavicích se společně vydáme příjemnou cestou podél řeky Úslavy, kolem zámku Kozel, **do Štáhlav**. Trasa je **cca 6 km dlouhá**. **Těší se na vás Vladimír Dbalý a Martina Šatrová**.
Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

19. 6. 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

22. 6. 2026 | 8:30

Po Nové Hospodě

Vycházka

Společně prozkoumáme další kousek Plzně a jejího blízkého okolí a vydáme se na **vycházku lesem kolem Nové Hospody**. Na závěr si dáme kafičko a prohlédneme si **novohospodskou TOTEMovou pobočku**. Trasa je **cca 6 km dlouhá**. Na vycházku se těší a s radostí vás provedou **Marie Kahounová a Martina Šatrová**. **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

24. 6. 2026 | 8:00

Na Hujáb

Výlet

Vydejte se s námi **naučnou stezkou u Chlumčan až k magickému kamennému kruhu na kopci Hujáb**. Na závěr nás v Chlumčanech čeká příjemná sladká tečka v místní cukrárně. Trasa je **cca 5 km dlouhá**. Těší se na vás **Marie Levora Šatrová a Martina Šatrová**. **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

25. 6. 2026 | 16:30–17:30

Flétnička s Věrkou pro malé i velké

Zveme vás na lekci hry na flétničku – pro malé i velké, pro radost i pro zdraví. Strávíme hezký čas a zažijeme společnou radost z objevování prvních tónů a melodií. **Dobrou náladu a flétničku s sebou!** Na všechny se těší **Věrka Geigerová**.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

25. 6. 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. 6. 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 akci 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?

26. 6. 2026

TOTEMový rozcestník na léto 2026

Na letní akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na červenec a srpen, nejdříve tedy **26. 6. 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.