

4. 5.	10:00	<b>Z Košutky na Košutku</b> Výlet	
4. 5.	13:30–14:30	<b>TOTEMové kino</b>	
5. 5.	9:00–11:00	<b>Bodamské jezero a Mosela</b> Cestovatelské promítání	
6. 5. a 19. 5.	9:30–10:30 13:30–14:30	<b>Čchi-kung v Habrmannově parku</b>	
7. 5.	16:30–17:30	<b>Flétnička s Věrkou pro malé i velké</b>	
11. 5. a 14. 5.	9:00–15:00 9:00–17:00	<b>Burza zahradních rostlin</b>	
18. 5.	13:30–14:30	<b>Cvičení na židlích s Mirkou</b>	
20. 5.	8:30	<b>Ze Stoda do Chotěšova</b> Výlet	
21. 5.	různé časy	<b>IT konzultace pro seniory</b>	
21. 5.	16:30–18:00	<b>Šitíčko pro děti</b> Workshop	
22. 5.	9:30–11:30	<b>Setkání u kávy</b>	
23. 5.	11:00–21:30	<b>Slavnostní otevření nové budovy úřadu: Oslavme nový začátek společně!</b>	
25. 5.	13:30–16:30	<b>Drátujeme</b> Tvořivá dílna	
25. 5.		<b>Anglická a španělská konverzace s Valerií a Sarou</b>	
27. 5.	14:00–16:00	<b>Sdílení s Janou Lexovou</b> Beseda	
28. 5.	8:00–11:00	<b>Rezervace na TOTEMové aktivity na Doubravce</b>	
29. 5.	9:30	<b>Sejdeme se u lavičky</b>	
31. 5.		<b>Dobroty z kuchyně: Maková štóla</b> Videorecept	

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)

### 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.

4. 5. 2026 | 10:00

### Z Košutky na Košutku

#### Výlet

Společně se vydáme z Košutky po modré turistické značce a dále po neznačených cestičkách přes Holý vrch zpátky na Košutku. Trasa s převýšením je **cca 8 km dlouhá**. Těší se na vás **Marie Kahounová** a **Martina Šatrová**. **Bližší informace při přihlášení.**

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

4. 5. 2026 | 13:30–14:30

### TOTEMové kino

Na našem TOTEMovém YouTube kanálu se nastřádala celá řada videí, ve kterých tvoříme, pečeme, povídáme si o zajímavých tématech. Nemáte počítač či chytrý telefon, na kterém si videa pustit? Nebo dáváte před malou obrazovkou telefonu přednost promítání jako v kině? Přidat se k nám můžete kdykoli v uvedeném čase a zdržet se dle chuti.

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

**Určeno pro širokou veřejnost**

5. 5. 2026 | 9:00–11:00

### Bodamské jezero a Mosela

#### Cestovatelské promítání

Při dalším cestovatelském promítání zavítáme s **Jarmilou Kriegerovou** do Kostnice, která je spojena s českým reformátorem Mistrem Janem Husem, dále na úžasný květinový ostrov a do měst u Bodamského jezera. Nevšední bude i návštěva Lucemburska s jeho památkami, a na závěr prohlídka měst, městeček a hradů na řece Mosele.

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

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

6. 5. 2026 | 9:30–10:30

a 19. 5. 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. Čeká vás **ti-pen čchi-kung**, sestava 8 cviků, které vám pomohou nabrat novou sílu do života. Těší se na vás **Ilona Muchnová**.

**Určeno pro širokou veřejnost**

7. 5. 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**

11. 5. 2026 | 9:00–15:00

a 14. 5. 2026 | 9:00–17:00

### Burza zahradních rostlin

Máte-li doma přebytečné sazeničky ze zahrádky, tak je určitě nevyhazujte! Můžete jim totiž dopřát nový domov. Stačí, když je během **11. 5. nebo 14. 5.** přinesete do naší doubravecké TOTEMové zahrady. Vaše sazeničky, pro které už nemáte využití, si tu počkají, než si je vyhlídne ten, komu na zahrádce, na balkoně nebo v truhlíku naopak chybějí. Ve **čtvrtek 14. 5.** si totiž může kdokoli přijít, vybrat si z předtím donesených sazenic a vzít si je domů, na svoji zahrádku. Udělejme si vzájemně radost!

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

**Určeno pro širokou veřejnost**

18. 5. 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**

20. 5. 2026 | 8:30

### Ze Stoda do Chotěšova

#### Výlet

Naše kroky povedou příjemnou cestou **kolem řeky Radbuzy ze Stoda do Chotěšova**, kde si odpočineme v konventní zahradě chotěšovského kláštera. 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**

21. 5. 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**

21. 5. 2026 | 16:30–18:00

### Šitíčko pro děti

#### Workshop



Procvičíme prstíky a společně si vyzkoušíme základy ručních prací. Na všechny děti se těší **Jana Mikutová**. **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**

22. 5. 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**

23. 5. 2026 | 11:00–21:30

### Slavnostní otevření nové budovy úřadu: Oslavme nový začátek společně!

Srdečně vás zveme na mimořádnou událost, při které společně oslavíme otevření nové budovy úřadu. Celou akci pořádá MO Plzeň 4, ale pro nás v TOTEMu je to obzvlášť srdeční záležitost – jako

organizace, která s vámi denně tvoří komunitní život Doubravky, jsme si vzali pod svá křídla zajištění dětské a komunitní části programu. Přijďte podpořit naše dobrovolníky a organizace, se kterými společně měníme naše sousedství k lepšímu!

Čeká nás bohatý program v Habrmannově parku i u nové budovy úřadu. Těšit se můžete na slavnostní přípitek, požehnání budově, vystoupení místních souborů, i TOTEMových seniorských tanečnic ze souborů ADETO či Orient se Saidou. Bude připravena tančírna, kreativní workshopy pro dospělé, zóna zábavy, bohaté občerstvení včetně opékaného praseta za lidovou cenu a večerní koncert kapely POPs. Pro děti a rodiny jsme ve spolupráci s řadou místních organizací připravili velkou hravou stezku Postav si svůj dům a dětský kulturní program.

Přijďte si užít den plný radosti a sousedské pohody, ať už sami, v doprovodu svých vnoučat, nebo se k nám přidejte jako dobrovolníci – každá pomocná ruka je pro nás vítaná a velmi si jí vážíme. Moc se těšíme, že se s vámi uvidíme, popovídáme si a společně oslavíme tuto novou kapitolu naší Doubravky.

**Místo konání: Habrmannův park a prostranství za budovou úřadu MO Plzeň 4, Plzeň.**

**Určeno pro širokou veřejnost**

25. 5. 2026 | 13:30–16:30

### Drátujeme

#### Tvořivá dílna



S **Alenou Suchou** se naučíte nebo si oživíte techniku drátování a domů si odnesete originální vlastnoruční výrobek. Na všechny se moc těšíme! **Poplatek dle spotřebovaného materiálu.**

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

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

25. 5. 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?

27. 5. 2026 | 14:00–16:00

### Sdílení s Janou Lexovou

#### Beseda



Jaké jsou přirozené zákonitosti naší existence, co se děje kolem nás, jak to vše souvisí s tím, co dává smysl našemu stáří, co můžeme ve svém věku předávat jiným lidem, co sami od svého stáří očekáváme? Srdečně vás zveme na přátelské setkání s **JUDr. Janou Lexovou**, při kterém se budeme těmito otázkami zabývat. Jakýkoliv otevřený názor každého z účastníků bude vítán.

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

**Rezervace nutná | Určeno pro seniory**

28. 5. 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.

29. 5. 2026 | 9:30

### Sejdeme se u lavičky



Rádi byste vyrazili někam ven, ale nechcete jít sami a zároveň se necítíte na delší procházky? Pojdme 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**

31. 5. 2026

### Dobroty z kuchyně: Maková štola

#### Videorecept



Také vám chutnají zákusky z TOTEMové kavárny Kafičko? Ty pravidelně každý týden pečou ženy v Dobrotách z kuchyně s **Mirkou Kudrnovou**, která se s vámi opět podělí o recept na jednu z dalších oblíbených pochoutek – makovou štolu. Recept bude přístupný na našem YouTube kanálu, kde se na něj bude moci podívat úplně každý. Tak co, dáte se také do pečení?

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

**Rezervace nutná | Určeno pro seniory**

Kdy vyjde další TOTEMový rozcestník?

28. 5. 2026

### TOTEMový rozcestník na červen 2026

Na červnové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na červen, nejdříve tedy – **MIMOŘÁDNĚ VE ČTVRTEK – 28. 5. 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.