

Upravujeme rezervace na akce TOTEMového rozcestníku...

Pozor, zavádíme nové pravidlo, které se váže k rezervaci míst na akce TOTEMového rozcestníku. Dosud nebylo časově vymezeno, od kolika hodin je možné se v den zveřejnění TOTEMového rozcestníku na daný měsíc na akci přihlásit. Od 25. 4. 2025 platí, že **rezervace místa v den zveřejnění TOTEMového rozcestníku je možná nejdříve od 8:00 hod.**, a to jakoukoli formou (osobně, telefonicky, emailem). Upozorňujeme, že na žádosti o rezervaci, které budou přicházet před tímto časem, nebudeme brát (v den zveřejnění TOTEMového rozcestníku) ohled.

Od uvedené hodiny zároveň budeme veškeré obdržené žádosti o rezervace (osobní, telefonické, emailové) průběžně zpracovávat.

2. 9.	9:00–11:00	Mar Menor Cestovatelské promítání	®
2. 9. a 16. 9.	13:00–14:00	Čchi-kung v Habrmannově parku Cvičení	®
3. 9.	9:30	Sejdeme se u lavičky	®
3. 9., 9. 9. a 11. 9.	různé časy	IT konzultace pro seniory	®
4. 9.	7:30	Do Českých Budějovic Výlet a komentovaná prohlídka	®
5. 9. a 10. 9.	10:00–11:00	Bollo ball v Habrmannově parku Sportovní aktivita	®
5. 9.	14:00	Minigolf v Borském parku	®
8. 9.	13:30–14:30	Cvičení na židlích s Mirkou	®
10. 9.	16:30–18:30	Šitíčko pro děti Workshop	®
11. 9.	8:00	Do Dobřan: Martinská stěna a kostel sv. Víta Výlet a komentovaná prohlídka	®
12. 9.	8:30	Do Mariánské Týnice Výlet a komentovaná prohlídka	®
22. 9.	13:30–16:30	Šijeme houby Tvořivá dílna	®
23. 9.	15:00	Slavnostní zahájení TOTEMové sezóny 2025/2026	

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK



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

Mezigenerační a dobrovolnické
centrum TOTEM Doubravka

www.totemplzen.cz

24. 9.	9:30–11:30	Setkání u kávy	®
26. 9.	8:00–11:00	Rezervace na TOTEMové aktivity na Doubravce	
26. 9.	13:00–16:00	Zažít město jinak aneb Sousedské slavnosti na Doubravce Možnost sociálního poradenství pro rodiny s dětmi	
29. 9.	10:00	Podzimní dvorky Komentovaná vycházka	®
30. 9.	14:00–16:00	Sdílení s Janou Lexovou Beseda	®

A ještě navíc...

každý čtvrtek	8:30–12:30	Možnost práce na PC	
každý čtvrtek	13:30–16:00	Hravá kavárna	
po domluvě		Přidejte se k nám jako seniorský dobrovolník	
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.

2. 9. 2025 | 9:00–11:00

Mar Menor

Cestovatelské promítání

Při dalším z oblíbených cestovatelských promítání se s **Jarmilou Kriegerovou** vydáme do Španělska. **Mar Menor**, „španělské Mrtvé moře“, je laguna, kterou od Středomořího moře odděluje dlouhá šíje **La Manga** s řadou hotelů a dalších turistických zařízení letní rekreace. Kromě této zajímavosti poznáme oblast **Costa Brava**, města **Valencii**, **Cartagenu**, **Lorcu**, významné poutní místo **Caravaca de la Cruz** či kosmopolitní letovisko **Benidorm**.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

2. 9. a 16. 9. 2025 | 13:00–14:00

Čchi-kung

v Habrmannově parku

Cvičení

Pojďme si společně vyzkoušet **čchi-kung**, meditaci v pohybu původem z Číny. Při protahovacích cvicích 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.** **Blíží informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

3. 9. 2025 | 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.** **Blíží informace a místo srazu při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro seniory

3. 9., 9. 9. a 11. 9. 2025 | 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. 2025 | 7:30

Do Českých Budějovic

Výlet a komentovaná prohlídka

Společně se vydáme do **Českých Budějovic**. Projdeme se historickým centrem města a kolem hradeb. Součástí vycházky bude **komentovaná prohlídka českbudějovické radnice**. Trasa je cca 8 km dlouhá. Těší se na vás **Miroslava Vyšatová.** **Vstupné 80 Kč (plné) / 40 Kč (snížené).** **Blíží informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

5. 9. a 10. 9. 2025 | 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.** **Blíží informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

5. 9. 2025 | 14:00

Minigolf v Borském parku

Vyzkoušíme si 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.** **Blíží informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

8. 9. 2025 | 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

10. 9. 2025 | 16:30–18:30

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

11. 9. 2025 | 8:00

Do Dobřan: Martinská stěna a kostel sv. Víta

Výlet a komentovaná prohlídka



Společně se vypravíme do nedalekých **Dobřan**. Projdeme se **lesoparkem Martinská stěna**, občerstvíme se v **cukrárně U Kaple** a navštívíme **kostel sv. Víta**, ve kterém nás čeká komentovaná prohlídka. Trasa je **cca 7 km dlouhá**. Těší se na vás **Marie Levora Šatrová** a **Martina Šatrová**. **Vstupné do kostela 20 Kč**. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

12. 9. 2025 | 8:30

Do Mariánské Týnice

Výlet a komentovaná prohlídka



Cesty nás tentokrát zavedou do **Kralovic**. Odtud si uděláme příjemnou procházku a naším cílem bude **proboštství Mariánská Týnice**, které patří ke skvostům barokní architektury západních Čech a které prozkoumáme i zevnitř při komentované prohlídce. Trasa je **cca 5 km dlouhá**. Těší se na vás **Marie Kahounová** a **Martina Šatrová**. **Vstupné 120 Kč (plné) / 90 Kč (snížené)**. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

22. 9. 2025 | 13:30–16:30

Šijeme houby

Tvořivá dílna



Ručně si ušijeme krásné houby – muchomůrky, hříbky nebo třeba kozáky. Pro radost, na ozdobu, jako milý dárek. Tvořivou dílnu si pro nás připravila **Jaroslava Jandová**. **Poplatek dle spotřebovaného materiálu.**

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

23. 9. 2025 | 15:00

Slavnostní zahájení

TOTEMové sezóny 2025/2026

Srdečně vás zveme na malou slavnost na zahradě doubraveckého TOTEMového domečku u příležitosti **zahájení TOTEMové sezóny 2025/2026**. Přijďte s námi pobýt...

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

Určeno pro širokou veřejnost

24. 9. 2025 | 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.

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

26. 9. 2025 | 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.

26. 9. 2025 | 13:00-16:00

Zažít město jinak aneb Sousedské slavnosti na Doubravce

**Možnost sociálního poradenství
pro rodiny s dětmi**

Zažít město jinak jsou sousedské slavnosti, které jsou založeny na principu **společného sdílení veřejného prostoru a vzájemné výpomoci**. TOTEM zde nabídne **rodinám s dětmi**, které cokoliv tíží a trápí, **možnost potkat se s naším sociálním pracovníkem**. Ten s vámi vše probere, poradí nebo vás nasměruje správným směrem. **Těšíme se na vás!**
Místo konání: Zábělská ul. na křižovatce u prodejny MAT, Plzeň.

Určeno pro širokou veřejnost

29. 9. 2025 | 10:00

Podzimní dvorky

Komentovaná vycházka

S **Lucií Zýkovou** se vydáme do plzeňských ulic, které skrývají mnoho malebných a trochu i tajemných zákoutí a dvorků. Některými z nich se projdeme a poodhalíme kousek jejich historie. Trasa je **cca 2 km dlouhá**. **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

30. 9. 2025 | 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

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.

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

Určeno pro širokou veřejnost

Po domluvě

Přidejte se k nám jako seniorský dobrovolník

Máte chuť se k nám přidat jako **seniorský dobrovolník** a **zapojit se do našich mezigeneračních setkání s dětmi z mateřských a základních škol**? Podle toho, co máte rádi, co vás baví, podle vašich představ a možností, pro vás vybereme to pravé. Někdy i malá pomoc vykouzlí velké věci. Není nic hezčího než vzájemné obohacení napříč generacemi a krásná energie mezi malými a velkými. Odměnou vám bude dětský úsměv a vlastní dobrý pocit. Zajímá vás více? Zavolejte nám nebo napište, budeme moc rádi.

Bližší informace: tel. 733 746 599 nebo email doubravka@totemplzen.cz

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 cokoliv 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