

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. 10. a 30. 10.	11:00–12:00	Čchi-kung v Habrmannově parku Cvičení	
3. 10.	10:00	Sejdeme se u lavičky	
6. 10.	9:30	Z Černic do Starého Plzece Výlet	
6. 10., 16. 10. a 27. 10.	různé časy	IT konzultace pro seniory	
6. 10.	13:30–14:30	Cvičení na židlích s Mirkou	
9. 10.	8:30	Do Hořovic Vycházka s komentovanou prohlídkou	
10. 10.	9:00–11:00	Bylinkové dopoledne Přednáška	
10. 10.	13:30–16:30	Dárčky pro radost Tvořivá dílna	
13. 10.	14:00–18:00	TOTEM vám jde naproti Kontaktní dny pro rodiny	
22. 10.	17:00	Netradiční literární čaj o páté v Západočeské galerii	
23. 10.	17:30–19:00	Vaření s TOTEMovou babičkou Workshop pro děti	
25. 10.		Anglická a španělská konverzace s Valerií a Sarou	

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK



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

Mezigenerační a dobrovolnické
centrum TOTEM Doubravka

www.totemplzen.cz

29. 10.	9:30–11:30	Setkání u kávy	
31. 10.	8:00–11:00	Rezervace na TOTEMové aktivity na Doubravce	
31. 10.		Dobroty z kuchyně: Pizza Videorecept	

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. 10. a 30. 10. 2025 | 11:00–12:00

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.** **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

3. 10. 2025 | 10:00

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 a místo srazu při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro seniory

6. 10. 2025 | 9:30

Z Černic do Starého Plzně

Výlet

Společně si projdeme další kousek Plzně a jejího nejbližšího okolí a vydáme se **po neznačených cestičkách z Černic do Starého Plzně.** Odtud se zpět vrátíme autobusem nebo vlakem. Trasa je **cca 6 km dlouhá.** Těší se na vás **Marie Kahounová a Martina Šatrová.** **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

6. 10., 16. 10. a 27. 10. 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

6. 10. 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

9. 10. 2025 | 8:30

Do Hořovic

Vycházka

s komentovanou prohlídkou

Naše cesta tentokrát povede **do malebných Hořovic**, kde nás čeká **vycházka s komentovanou prohlídkou.** Trasa je **cca 3 km dlouhá.** Těší se na vás **Jiří Hlobil a Martina Šatrová.** **Vstupné 50 Kč / os.** **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

10. 10. 2025 | 9:00–11:00

Bylinkové dopoledne

Přednáška

S **Helenou Vernerovou** se při říjnovém **povídání o bylinkách** budeme věnovat **žaludku a trávení.** A také tomu, **co ještě na podzim můžeme v přírodě najít a využít.** Chcete-li se tedy o bylinkách dozvědět něco nového, podělit se o svoje zkušenosti a setkat se s podobně naladěnými lidmi, jste srdečně zváni. **Poplatek 50 Kč / os.**

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

10. 10. 2025 | 13:30–16:30

Dářečky pro radost

Tvořivá dílna



Společně popustíme uzdu fantazii, budeme tvořit a vykouzlíme si krásné srdíčko technikou „falešného patchworku“ a originální klíčenku. Tvořivou dílnu si pro nás připravila Alena Suchá. Poplatek dle spotřebovaného materiálu.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

13. 10. 2025 | 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

22. 10. 2025 | 17:00

Netradiční literární čaj o páté v Západočeské galerii



Přijměte naše pozvání na příjemný podzimní podvečer v Západočeské galerii v Plzni, kde nám Marie Fenclová představí svoji knihu *Gustynka – Jak to chodilo v Panském domě v Blovicích*. Kniha zavádí čtenáře do západočeských Blovic v období obou světových válek, očima autorčiny babičky Gustynky i samotné autorky. Středobodem vyprávění je hotel Panský dům na blovickém náměstí, kde se obě narodily. Pestrá kronika zachycuje osudy lidí malého města, jejich radosti, starosti i střety s dějinnými událostmi, které formovaly nejen jejich životy, ale i naši současnost. Těší se na vás Marie Fenclová, Jiří Hlobil a Martina Šatrová. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

23. 10. 2025 | 17:30–19:00

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 8 let. Poplatek 80 Kč / dítě.

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

Rezervace nutná | Určeno pro děti

25. 10. 2025

Anglická a španělská

konverzace s Valerií a Sarou



TOTEMové dobrovolnice Valeria a Sara ze Španělska si připravily pro každého, koho jakkoliv 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?

29. 10. 2025 | 9:30–11:30

Setkání u kávy



Pojďme společně posedět u dobré kávy nebo čaje, potkat se s podobně naladěnými lidmi, popovídat si, zpríjemnit si den.

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

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

31. 10. 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.

31. 10. 2025

Dobroty z kuchyně: Pizza

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 – pizzu. 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 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