





1. 7.	8:30–10:30	<b>Snídaně u Boleváku</b>	®
7. 7., 14. 7., 28. 7., 11. 8. a 25. 8.	8:30–10:00	<b>Pohybové dopoledne s Mirkou</b>	®
7. 7., 14. 7., 28. 7., 11. 8. a 25. 8.	10:30–12:00	<b>Jóga s Mirkou</b>	®
9. 7. a 12. 8.	9:00–10:00	<b>Cvičení na židlích</b>	®
13. 7.	13:00–15:00	<b>Degustace čajů</b>	®
16. 7. a 13. 8.	9:00–11:00	<b>Ruské kuželky</b>	®
21. 7.	9:30–11:30	<b>Za uměním do Pražské ulice</b> Komentovaná prohlídka	®
27. 7.	18:30–20:30	<b>Večerní Doubravkou</b> Komentovaná vycházka	®
29. 7.	8:30–10:00	<b>Pétanque v Habrmanově parku</b>	®
30. 7.	9:00–11:00	<b>Květy z foamiranu</b> Tvořivá dílna	®
31. 7.		<b>Do Heřmanovy Huti</b> Výlet	®
2. 8.	16:00–18:00	<b>Česko jde SPOLU na piknik</b>	®
4. 8.		<b>Na zámek Nebílovy</b> Prohlídka	®
5. 8.	9:00–11:00	<b>Keramické zápichy</b> Tvořivá dílna	®
6. 8.	17:00–19:00	<b>Podvečerní posezení s akordeonem</b>	®
18. 8.	8:30–10:30	<b>Pojďme do zoo</b> Prohlídka	®



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)

20. 8.	9:00–11:00	<b>Malování mandal na kamínky</b> Tvořivá dílna	
24. 8.	18:00–20:00	<b>Za plzeňskými portály</b> Komentovaná vycházka	
26. 8.	9:00–12:00	<b>Rezervace na TOTEMové aktivity na Doubravce</b>	
27. 8.		<b>Mateřský klub jde na procházku</b>	
27. 8.		<b>Z Lobez do Božkova</b> Vycházka	

1. 7. 2020 | 8:30–10:30

### Snídaně u Boleváku



Co by byl letní čas bez pikniků a bezstarostného posezení s přáteli? Pojďme každý přinést nějakou dobrůtku a udělat si společnou pozdní snídani na dece u Velkého Boleveckého rybníka. **Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

7. 7., 14. 7., 28. 7., 11. 8., 25. 8. 2020 | 8:30–10:00

### Pohybové dopoledne s Mirkou



Při pomalém a nenáročném cvičení si protáhneme a rozhýbáme jednotlivé části těla a závěrečnou relaxací naladíme mysl tak, abychom s lehkostí prožili zbytek dne. Cvičením vás provede **Mirka Vyšatová.**

Místo konání: TJ Sokol Doubravka, Hřbitovní 24, Plzeň.

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

7. 7., 14. 7., 28. 7., 11. 8., 25. 8. 2020 | 10:30–12:00

### Jóga s Mirkou



Je báječné se po ránu protáhnout, nadechnout a být chvíli se sebou. Jóga je ten nejkrásnější rituál, který pro takový moment můžeme zvolit. Tato jemná lekce se pokusí vaše tělo i mysl očistit od napětí a stereotypů a obojí zároveň nabít energií. Cvičením vás provede **Mirka Vyšatová.**

Místo konání: TJ Sokol Doubravka, Hřbitovní 24, Plzeň.

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

9. 7. a 12. 8. 2020 | 9:00–10:00

### Cvičení na židlích



Společně si zacvičíme – a to netradičně vsedě na židlích. Zaměříme se na správné držení těla, zvýšení pružnosti páteře, udržení či zlepšení pohyblivosti kloubů, správné dýchání a celkovou harmonizaci těla. Cvičením vás provede **Mirka Vyšatová.**

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

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

13. 7. 2020 | 13:00–15:00

### Degustace čajů



Odpočineme si a zklidníme svou mysl v **čajovně Svět**, kde na nás čeká několik vzorků výborných čajů a povídání o všem, co vás o čajích zajímá. **Poplatek 100 Kč. Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

16. 7. a 13. 8. 2020 | 9:00–11:00

### Ruské kuželky



V TJ Sokol Doubravka se nachází starý ruský kuželník a my ho po nějakém čase zkusíme opět společně rozhýbat. Pojďte si s námi zahrát tuto nenáročnou společenskou hru, zpestřit si všední den a potkat třeba nové lidi.

Místo konání: TJ Sokol Doubravka, Hřbitovní 24, Plzeň.

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

21. 7. 2020 | 9:30–11:30

### Za uměním do Pražské ulice

#### Komentovaná prohlídka



Přijměte pozvání do **výstavní síně „13“ Západočeské galerie v Plzni** na **komentovanou prohlídku výstavy Od práce k zábavě, Podoby volného času v umění 19. století.** Společným motivem je volný čas v rozličných podobách v podání malířských mistrů, jakými byl např. **Josef Mánes, Quido Mánes, Bedřich Havránek, Karel Purkyně, Viktor Barvitius, Václav Brožík, Antonín Chittussi, Alfons Mucha, Jan Preisler, Josef Navrátil, Luděk Marold, Miloš Jiránek** a mnozí další. Poté navštívíme komorní výstavu pod názvem **Pavel Bouda – IMAGINÁRIUM** ve výstavních prostorách **Gallery Vetengl** ve **vodárenské věži.** Naším průvodcem bude **Mgr. Jiří Hlobil. Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

27. 7. 2020 | 18:30–20:30

### Večerní Doubravkou

#### Komentovaná vycházka



Jak dobře znáte **Doubravku**, její historii, architekturu či místa, kudy např. denně chodíte nebo vedle kterých žijete? Pojďte si je projít a poodhalit kousek historie. **Komentovanou vycházku** si pro nás připravil **Lukáš Houška. Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

29. 7. 2020 | 8:30–10:00

### Pétanque v Habrmannově parku



Pojďme si zahrát **pétanque**, francouzský společenský sport, jehož principem je umístit kouli co nejbližší k cíli – dřevěné kuličky, tzv. prasátka. Princip hry je velmi jednoduchý a její předností je to, že ji může hrát každý bez ohledu na věk.

Určeno pro širokou veřejnost | [Rezervace nutná](#)

30. 7. 2020 | 9:00–11:00

### Květy z foamiranu Tvořivá dílna



Zveme vás do naší tvořivé dílny, kde budeme vyrábět květy z foamiranu, materiálu, který je ideální pro výrobu květin, listů a dekorací ve floristice. Dílnou vás provedou dvě milé dámy **Alena Bufková** a **Hana Hebedová**. Poplatek za spotřebovaný materiál se bude platit na místě.

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

Určeno pro širokou veřejnost | [Rezervace nutná](#)

31. 7. 2020

### Do Heřmanovy Huti Výlet



Naším cílem bude **Heřmanova Huť**, vesnička ležící západním směrem od Plzně. Navštívíme **unikátní věžový vodojem, bosonohou stezku a rybník Hlubočku**. Délka trasy je cca 6 km. **Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | [Rezervace nutná](#)

2. 8. 2020 | 16:00–18:00

### Česko jde SPOLU na piknik



Dobrovolnické centrum SPOLU proti samotě pořádá k příležitosti **Mezinárodního dne přátelství** celorepublikovou výzvu, kterou třeba zapíše **agentura Dobrý den z Pelhřimova** jako rekord v počtu pikniků. Podmínkou je jen to, že nás bude alespoň pět. Ale ten počet jistě hravě překonáme, co myslíte? Udělejme si příjemný odpolední piknik v **parku V Homolkách na Doubravce**. Dobrůtky pro vzájemné ochutnávání s sebou a budeme se těšit. **Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | [Rezervace nutná](#)

4. 8. 2020

### Na zámek Nebílovy Prohlídka



Společně se vydáme na **zámek v Nebílovech**, kde si prohlédneme **výstavu** pod názvem **Krátká návštěva v zahradách snů**. Ta nám představí díla dvou **významných českých umělců – Dany Hlobilové a Vladimíra Komárka**. Dále nás čeká **prohlídka zámku**. Můžeme také posedět v nově otevřené zámecké kavárně. **Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | [Rezervace nutná](#)

5. 8. 2020 | 9:00–11:00

### Keramické zápichy Tvořivá dílna



Hledáme šikovné ruce, které nám pomohou vyrobit keramické zápichy na zahradu TOTEMového domečku. K dispozici máme keramickou pec a vše, co je třeba.

**Místo konání:** Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM, Kaznějovská 51, Plzeň.

Určeno pro širokou veřejnost | [Rezervace nutná](#)

6. 8. 2020 | 17:00–19:00

### Podvečerní posezení s akordeonem



Srdečně vás zveme na terasu TOTEMového domečku na Doubravce. Budeme rádi, když přinesete třeba něco malého k snědku – ochutnáme od sebe navzájem, popovídáme si, posedíme a zazpíváme si v doprovodu **akordeonu** našeho TOTEMového kolegy **Standy Kluzáka**.

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

Určeno pro širokou veřejnost | [Rezervace nutná](#)

18. 8. 2020 | 8:30–10:30

### Pojďme do zoo Prohlídka



Kdy jste naposled navštívili plzeňskou zoologickou zahradu? Jestli je to již delší dobu, budete jistě překvapeni, co vše se v ní změnilo a co je tam nového. Prozkoumáme úžasný zvířecí svět společně? **Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | [Rezervace nutná](#)

20. 8. 2020 | 9:00–11:00

### Malování mandal na kamínky

#### Tvořivá dílna



V další tvořivé dílničce **Aleny Bufkové** a **Hany Hebedové** si vytvoříme krásné kamínky zdobené mandalami. Poplatek za spotřebovaný materiál se bude platit na místě.

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

Určeno pro širokou veřejnost | [Rezervace nutná](#)

24. 8. 2020 | 18:00–20:00

### Za plzeňskými portály

#### Komentovaná vycházka



**Lukáš Houška** si pro nás připravil večerní vycházku, při které se opět vydáme proti proudu času a naučíme se číst v plzeňských domovních portálech. Některé nám např. ukážou, jak zdobná a bohatá Plzeň kdysi byla a v jakém období naopak umělecky přešlapovala na místě, některé povypráví o svých majitelích, tvůrcích a jejich názorech na svět. **Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | [Rezervace nutná](#)

26. 8. 2020 | 9:00–12:00

### 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.

27. 8. 2020

### Mateřský klub jde na procházku



Milé maminky, vezměte své dětičky a vydejme se spolu na **4 km** dlouhou vycházku z **Lobez**, přes **Lobezský park**, kolem **Úslavy** a **polní cestou do Božkova**. Naším cílem bude **Božkovský ostrov**. Trasa je vhodná i pro kočárky. **Bližší informace při přihlášení.**

[Rezervace nutná](#)

27. 8. 2020

### Z Lobez do Božkova

#### Vycházka



Cca **4 km** dlouhá vycházka povede z **Lobez**, přes **Lobezský park**, kolem **Úslavy** a **polní cestou do Božkova**. Naším cílem bude **Božkovský ostrov**. **Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | [Rezervace nutná](#)