


Upozorňujeme...

Akce TOTEMového rozcestníku se mohou a budou konat pouze, pokud to umožní aktuální epidemiologická opatření. Zrušení akce, na kterou jste si rezervovali místo, vám bude oznámeno pracovníkem TOTEM Doubravka. Na zrušení akce bez nutnosti rezervace zpravidla upozorňujeme na webových stránkách, popř. ve vysílání ČRo Plzeň. Pokud si nejste jistí, zda se daná akce TOTEMového rozcestníku koná, doporučujeme si to ověřit na tel. č. 733 746 599.

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? Videá se budou otevírat postupně podle plánovaného data a budou k dispozici do konce měsíce na TOTEMovém YouTube kanálu <https://1url.cz/@totemplzen> v sekci Playlisty → Listopadový TOTEMový rozcestník 2020. Upozorňujeme, že pod některými videi budou uvedené možnosti, jak se ptát nebo reagovat na lektory a témata.

2. 11.	10:00	Základy ruštiny s Olgou 3	
6. 11.	9:00–10:00	Pétanque v Habrmannově parku	
10. 11.	9:00–11:00	Sdílení s Janou Lexovou Beseda	
11. 11., 25. 11.	9:00–10:00	Radujme se s písničkou	
13. 11.	9:00–12:00	Z darů TOTEMové zahrádky Kuchařský workshop	
16. 11.	18:00–19:00	Cesty Přednáška	
17. 11.	10:00	Z Ameriky na Cambal Komentovaná virtuální procházka	
19. 11.	14:00–15:00	Kouzlo českého skla Komentovaná prohlídka	
25. 11.		Adventní věnce	
26. 11.	9:00–12:00	Věncování Tvořivá dílna	

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK




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

Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Doubravka

www.totemplzen.cz

27. 11. 9:00–12:00 **Rezervace na TOTEMové aktivity
na Doubravce**

A ještě navíc...

každou 10:00 **Jóga pro aktivní seniory s Vendy** 
středu

každý 10:00 **Jóga vsedě s Vendy** 
pátek

po domluvě **Konzultace pro seniory** 

po domluvě **Procházky pro seniory** 

2. 11. 2020 | 10:00

Základy ruštiny s Olgou 3



Dobrovolnice **Olga Kholmogorová** již svou službu v TOTEMu ukončila. Abyste ale o ruský jazyk nepřišli, připravila si pro vás ještě několik lekcí ruštiny, vhodných pro falešné začátečníky nebo pro zájemce, kteří si chtějí tento jazyk osvěžit a obohatit o nová spojení a gramatická pravidla. Připojte se, bude to zajímavé! Kde video hledat zjistíte na poslední stránce TOTEMového rozcestníku.

6. 11. 2020 | 9:00–10:00

Pétanque v Habrmannově parku



Pojďme si zahrát **pétanque**, francouzský společenský sport, jehož principem je umístit kouli co nejlíže 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](#)

10. 11. 2020 | 9:00–11:00

Sdílení s Janou Lexovou Beseda



Dříve, než zaplavily naše domácnosti a veřejné prostředí moderní sdělovací a informační prostředky, museli lidé sami aktivně vyhledávat a vymýšlet příležitosti k zábavě a výměně informací. Vraťme ten čas zpět a přijměme příležitost **setkávání se pod vedením JUDr. Jany Lexové**. Společné rozhovory se budou týkat sdílení osobních zkušeností, dobrých i špatných zážitků, různých osobních i společenských problémů atd.

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

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

11. 11., 25. 11. 2020 | 9:00–10:00

Radujme se s písničkou



Chcete si zazpívat jen tak pro radost? Písničky, které znáte a které vám možná kdysi přinášely okamžiky štěstí a pohody? Pojďme si je společně připomenout. Hrou na klávesy nás doprovodí **Mgr. Milada Navrátilová**, sbormistryní bude **Mgr. Daniela Trochová**.

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

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

13. 11. 2020 | 9:00–12:00

Z darů TOTEMové zahrádky Kuchařský workshop



Společně si uvaříme několik dobrot. Co konkrétně to bude, se nechte překvapit. Uvidíme, co nám naše TOTEMová zahrádka v tu dobu nabídne. Ale určitě si vyzkoušíme dvě polévky na různé způsoby a něco ze studené kuchyně. Spolu budeme vařit, ochutnávat, povídat si o jídle, inspirovat se.

Poplatek 50 Kč / os.

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

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

16. 11. 2020 | 18:00–19:00

Cesty Přednáška



Vedou všechny cesty do Říma? A proč jich tolik v posledních letech zmizelo? Pojďme se s **Lukášem Houškou** vydat po starých i nových cestách, které jsou jako žíly a tepny kulturní krajiny. Budeme si povídat o tom, čím cesty jsou, jak ovlivnily dějiny, jaké historické události se jich dotkly a co se kolem cest nachází.

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

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

17. 11. 2020

Z Ameriky na Cambal



Komentovaná virtuální procházka

Zveme vás do míst, která určitě všichni znáte, ale možná jste si nevšimli všech detailů a líbilo by se vám zasadit místa do kontextu příběhů z historie Plzně. **Jan Hajšman**, autor řady knih o Plzeňsku, vás provede 2 kilometry dlouhou trasou. Můžete ji absolvovat s námi virtuálně, a pak vyrazit sami nebo vzít někoho známého za zážitkem, čerstvým vzduchem a novými poznatky. Kde video hledat zjistíte na poslední stránce TOTEMového rozcestníku.

19. 11. 2020 | 14:00–15:00

Kouzlo českého skla Komentovaná prohlídka



Kolekce historického skla v uměleckoprůmyslových sbírkách **Západočeského muzea v Plzni** patří k nejhodnotnějším v Čechách a umožňuje v uceleném přehledu sledovat vývoj českého sklářského umění od renesance až po 20. století. Srdečně vás zveme na hodinku s historičkou umění

Mgr. Lenkou Merglovou Pánkovou, která pro nás vybere zajímavé předměty z této unikátní sbírky a přiblíží nám tak jejich jedinečné kouzlo. **Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

25. 11. 2020

Adventní věnce Instruktážní video



Rádi tvoříte a chcete si vlastnoručně vyrobit a ozdobit adventní věnec na stůl či na dveře? Nestihli jste naši dílnu? Podívejte se na **instruktážní video**, jak si takový věnec doma vyrobit. **Helena Vernerová** vás provede přípravou, samotnou výrobou adventního věnce včetně tipů na dozdobení. Atmosféra dělá svátky kouzelné, přidejte k ní svou kreativitu a udělejte si je pro sebe i své známé ještě krásnější. Kde video hledat zjistíte na poslední stránce TOTEMového rozcestníku.

26. 11. 2020 | 9:00–12:00

Věncování Tvořivá dílna



Rádi tvoříte a chcete si vlastnoručně vyrobit a ozdobit adventní věnec na stůl či na dveře? Přijďte na naši dílnu, při které vás zkušená lektorka, naše TOTEMová kolegyně **Helena Vernerová, DiS.**, provede výrobou adventního věnce od začátku až do konce. Na místě si budete moci koupit svíčky, bodce a mašle, je také možné donést si přízdoby vlastní. Poplatek za dílnu zahrnuje slaměný korpus, materiál na výrobu věnce a drobné přízdoby. **Poplatek 150 Kč / os.**

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

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

27. 11. 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.

A ještě navíc...

Každou středu | 10:00

Jóga pro aktivní seniory s Vendy



Chcete se hýbat pod vedením zkušeného lektora v pohodlí svého domova? Tělo i duši je třeba udržovat v kondici, proto využijte pravidelných programů od **lektorky Vendy Tichotové pro začátečníky i mírně pokročilé**. Počínaje říjnem zveřejníme každou středu novou lekci, podle které si můžete zacvičit kdykoliv v následujících sedmi dnech. Udělejte si čas jenom pro sebe a pojďme na to! Program vznikl za podpory **Nadačního fondu pro rozvoj plného vědomí**. Kde video hledat zjistíte na poslední stránce TOTEMového rozcestníku.

Každý pátek | 10:00

Jóga vsedě s Vendy



Chcete se hýbat pod vedením zkušeného lektora v pohodlí svého domova? Tělo i duši je třeba udržovat v kondici, proto využijte pravidelných programů od **lektorky Vendy Tichotové pro všechny, tedy i pro ty, kteří mají nějaké pohybové omezení**. Počínaje říjnem zveřejníme každý pátek novou lekci, podle které si můžete zacvičit vsedě kdykoliv v následujících sedmi dnech. Udělejte si čas jenom pro sebe a pojďme na to! Program vznikl za podpory **Nadačního fondu pro rozvoj plného vědomí**. Kde video hledat zjistíte na poslední stránce TOTEMového rozcestníku.

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 s Miroslavou Vyšatovou**. Je vždy potřeba se předem telefonicky objednat na **tel. č.: 733 746 598**.

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

Rezervace nutná


Po domluvě

Procházky pro seniory

Pojďme se spolu projít, popovídat si mezi čtyřma očima, přijít na jiné myšlenky. Těší se na vás **Martina Šatrová**. Vždy je potřeba si procházku předem telefonicky domluvit na **tel. č.: 733 746 599**.

Rezervace nutná

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? Videá se budou otevírat postupně podle plánovaného data a budou k dispozici do konce měsíce na **TOTEMovém YouTube kanálu** <https://1url.cz/@totemplzen> v sekci Playlisty → **Listopadový TOTEMový rozcestník 2020**. Upozorňujeme, že pod některými videi budou uvedené možnosti, jak se ptát nebo reagovat na lektory a témata.

Ještě upozorňujeme...

Akce TOTEMového rozcestníku se mohou a budou konat pouze, pokud to umožní aktuální epidemiologická opatření. Zrušení akce, na kterou jste si rezervovali místo, vám bude oznámeno pracovníkem TOTEM Dobruška. Na zrušení akce bez nutnosti rezervace zpravidla upozorňujeme na webových stránkách, popř. ve vysílání ČRo Plzeň. Pokud si nejste jistí, zda se daná akce TOTEMového rozcestníku koná, doporučujeme si to ověřit na tel. č. 733 746 599.