








Upozorňujeme...

Akce TOTEMového rozcestníku se mohou a budou konat pouze, pokud to umožní aktuální epidemiologická opatření. Pro účast na akci jsou zároveň stanovené podmínky vycházející z mimořádných opatření Ministerstva zdravotnictví ČR, ty aktuální platné budeme zveřejňovat na webových stránkách, popř. na ně budeme upozorňovat při rezervaci místa na akci. 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? Video se budou otevírat postupně podle plánovaného data a budou k dispozici na TOTEMovém YouTube kanálu <https://1url.cz/@totemplzen> v sekci Playlisty → Červnový TOTEMový rozcestník 2021. 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.

K akcím označeným obrázkem  se také můžete připojit přes počítač, tablet či telefon s připojením k internetu – odehrávají se na dálku a zároveň naživo, tedy formou videohovoru přes některou z aplikací či programů, např. Google Meet, Skype. K připojení potřebujete znát odkaz, který vám umožní vstoupit do virtuální místnosti a potkat se tam s ostatními účastníky.

1. 6.	10:00–11:00	Pétanque v Habrmannově parku	
2. 6.	10:00–10:45	Nad slunce krásnější Komentovaná prohlídka výstavy	
7. 6.	10:00	Pesto Kuchařský workshop	
8. 6.	10:00–11:30	Bylinkový červen Přednáška	
12. 6.	15:00–18:00	Víkend otevřených zahrad	
14. 6.	10:00	Levandulové pytlíčky Tvořivá dílna	
15. 6.	10:00–11:00	Pétanque v Lobežském parku	

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK



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

Mezigenerační a dobrovolnické
centrum TOTEM Doubravka

www.totemplzen.cz

16. 6.	15:00–16:30	Obnova společenství začíná v rodině Beseda nad textem Jana Amose Komenského	
22. 6.	10:00–11:00	Prstová jóga v Habrmannově parku	
24. 6.	10:00–11:00	Za architekturou po plzeňském náměstí Komentovaná vycházka	
24. 6.	15:00	Zážitky námořního kuchaře, který procestoval téměř celý svět Cestovatelské promítání	
25. 6.	9:00–12:00	Rezervace na TOTEMové aktivity na Doubravce	
28. 6.		Výšlap na Krkavec	
červen	různé časy	Pokec s... virtuálně, ale se vším všudy	
každou středu	10:00	Jóga pro aktivní seniory s Vendy	
každý pátek	10:00	Jóga vsedě s Vendy	
každý pátek	13:00	Anglická / německá / španělská konverzace s Wiebke a Irene	
A ještě navíc...			
po domluvě		Konzultace pro seniory	
po domluvě		Procházky pro seniory	

1. 6. 2021 | 10:00–11:00

Pétanque v Habrmannově parku



Pojďme si spolu zahrát **pétanque**, francouzský společenský sport, jehož principem je umístit kouli co nejbližší k cíli – dřevěné kuličky, tzv. prasátku. 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](#)

2. 6. 2021 | 10:00–10:45

Nad slunce krásnější

Komentovaná prohlídka výstavy



Přijměte pozvání do Západočeské galerie v Plzni na komentovanou prohlídku výstavy „**NAD SLUNCE KRÁSNĚJŠÍ**“. Plzeňská **Madona a krásný sloh**, kterou nás provede jeden z jejích autorů, **Mgr. Petr Jindra**. Společně budeme moci obdivovat celou řadu madon, včetně umělecky nejceněnějšího a po staletí nejuctívanějšího uměleckého díla v Plzni – kopii Plzeňské madony. **Vstupné 35 Kč / os. Bližší informace při přihlášení.**

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

7. 6. 2021 | 10:00

Pesto

Kuchařský workshop



Víte co je pesto? Pesto je báječná věc – koncentrovaná chuť ve skleničce, díky které můžete vylepšit nejen těstoviny, ale i masové pokrmy, polévky nebo si ho namazat na topinky. Kupujete ho? To je velká škoda! Velmi jednoduše si ho totiž můžete vyrobit sami. Mrkněte na video, ve kterém vás přípravou pesta provede **Mirka Vyšatová**, a přesvědčte se, že pesto nemusí být jen z bazalky. Workshop pro vás připravujeme v rámci našeho projektu Zahrada jako MÍSTO SETKÁVÁNÍ SE pro mezigenerační zahradničení, jenž podporuje **Nadační fond Zelený poklad a grantový program Zelené oázy**, který vyhlašují Nadace Partnerství a společnost MOL Česká republika.

8. 6. 2021 | 10:00–11:30

Bylinkový červen

Přednáška



S **Annou Froňkovou** si budeme povídat o bylinkách. Jak tyto úžasné dary přírody pěstovat a využít k našemu prospěchu. Podělíte se s námi o radost z práce na zahradě a zkušenosti s bylinkami? Přednášku pro vás připravujeme v rámci našeho projektu Zahrada jako MÍSTO SETKÁVÁNÍ SE

pro mezigenerační zahradničení, jenž podporuje **Nadační fond Zelený poklad a grantový program Zelené oázy**, který vyhlašují Nadace Partnerství a společnost MOL Česká republika.

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

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

12. 6. 2021 | 15:00–18:00

Víkend otevřených zahrad

Kolem doubraveckého TOTEMového domečku budujeme mezigenerační městskou zahradu. Jsme na cestě. Přijďte se podívat, jak se klube zahrada, která bude zázemím jak pro seniory, tak děti z mateřské školky. Nabízíme chvíli zastavit se, posedět, volně se nadechnout. Pro děti ve věku od 4 do 8 let připravujeme drobné hry a tvoření. Akci pro vás připravujeme v rámci našeho projektu Zahrada jako MÍSTO SETKÁVÁNÍ SE pro mezigenerační zahradničení, jenž podporuje **Nadační fond Zelený poklad a grantový program Zelené oázy**, který vyhlašují Nadace Partnerství a společnost MOL Česká republika.

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

Určeno pro širokou veřejnost

14. 6. 2021 | 10:00

Levandulové pytlíčky

Tvořivá dílna



Podívejte se, jak jednoduše si můžete ubrouskovou technikou (= *decoupage*) ozdobit plátěný pytlíček. Když jej pak navíc rozvoníte hrstí sušené levandule, může vám takový pytlíček posloužit i jako milý a krásně voňavý dárek. Videodílnu si pro vás připravila **Mirka Vyšatová**.

15. 6. 2021 | 10:00–11:00

Pétanque v Lobezkém parku



Pojďme si spolu zahrát **pétanque**, francouzský společenský sport, jehož principem je umístit kouli co nejbližší k cíli – dřevěné kuličky, tzv. prasátku. 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](#)

16. 6. 2021 | 15:00–16:30

Obnova společenství začíná v rodině

Beseda nad textem

Jana Amose Komenského



Máte rádi myšlenky Jana Amose Komenského? Máte rádi příjemné povídání u kávy? Pak vás zveme na přátelské posezení nad textem Jana Amose Komenského, tentokrát na téma **Obnova společenství začíná v rodině**. Beseda volně navazuje na přednášku **Lidskost není docela ztracena** (můžete ji zhlédnout na YouTube kanále <https://1url.cz/@totemplzen>) a bude zaměřena právě na vaše příběhy a zkušenosti. Bude čas nad nimi přemýšlet, diskutovat o nich a sdílet to, co pro nás rodina znamená v našem vlastním životě. Některé příběhy stojí za zaznamenání, a pokud budete chtít, zařadíme je do chystané knihy Příběhů lidskosti. Srdečně vás zve **Mgr. Jana Řezníčková**, lektorka v projektu **Komenský 2020 – Příběhy lidskosti**.

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

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

22. 6. 2021 | 10:00–11:00

Prstová jóga v Habrmannově parku



Na lidském těle se nachází energetické kanály, jež jsou propojeny s fungováním celého organismu. Tak tomu je i na ruce. Praktikováním některých ásan prstů si můžeme odbourat nebo zmírnit některé neduhy a zdánlivými maličkostmi si tak zlepšit svůj život. Cvičením vás provede **Bc. Ilona Bartovská**. Tentokrát si zacvičíme pod širým nebem, na lavičkách v Habrmannově parku.

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

24. 6. 2021 | 10:00–11:00

Za architekturou po plzeňském náměstí

Komentovaná vycházka



Plzeňské náměstí **Republiky** lze považovat za jedinečnou a neobvyklou encyklopedii architektury pod širým nebem. Nacházejí se zde stavební památky, které poskytují názornou představu o slohovém vývoji architektury od vrcholného středověku po 20. století. Svými návrhy a projekty jsou na náměstí zastoupeny

četné osobnosti českého stavitelského umění. Lze zde studovat charakteristické stavební prvky, typické konstrukce a kompoziční řešení, dekorativní detaily i výzdobu podle návrhů předních umělců, sochařů i malířů. A konečně, i na pozadí kulís domů po obvodu náměstí je možné si připomenout nejvýznamnější události z historie Plzně. Komentovanou vycházku si pro nás připravil **PhDr. Jan Mergl, Ph.D.** **Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

24. 6. 2021 | 15:00

Zážitky námořního kuchaře, který procestoval téměř celý svět

Cestovatelské promítání



Své zážitky z období, kdy byl zaměstnán jako námořní kuchař při Československé námořní plavbě, bude vyprávět **Jiří Frank**. Zajímají vás záhady bermudského trojúhelníku? Chcete něco vědět o původu různých exotických koření? Nebo slyšet, jaké je to na lodi při bouři? Musí umět každý námořník kormidlovat? A jak je to s piráty? Jak probíhá rovníkový křest? To i mnoho dalšího se dozvíte při našem cestovatelském promítání.

25. 6. 2021 | 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, Plzeň.

28. 6. 2021

Výšlap na Krkavec



Cílem našeho výletu bude tentokrát **Krkavec** – jeden z významných vrcholů v blízkosti města Plzně a po Radyni druhý nejvyšší (504 m n. m.). Čeká nás trasa dlouhá **cca 9 km**. Svačinku a dobrou náladu s sebou. **Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

Červen 2021

Pokec s... virtuálně, ale se vším všudy

Chybí vám rozhovory s jinými lidmi, možnost „zakecat se na rohu“? Napadl nás způsob, jak si bezpečně a příjemně popovídat, aniž bychom riskovali nějaký přenos virů či bacilů. Tato nabídka platí pro ty, kteří se mohou připojit k internetu. **Sejdeme se spolu ve virtuální místnosti** a prostě „pokekáme“!

Jak to bude fungovat? **I v červnu** několikrát v týdnu otevíráme „místnost“, ve které se s námi můžete potkat ve videohovoru – uvidíme své tváře, uslyšíme se navzájem a budeme si moci popovídat. Zájemcům pošleme přímý odkaz, který také vyvěsíme na TOTEMovém webu. Na odkaz pak stačí jen kliknout a vstoupíte do virtuální místnosti.

Více informací najdete v aktualitě na webových stránkách www.totemplzen.cz. Ostatní zkusíme už „naživo“.

Který den se vám hodí a láká vás tématem či průvodcem?

- **Úterý**
 - **od 10:00 hod.** o všem možném s **Janou, Veronikou, Míšou, Mirkou nebo Petrou** z Bolevce
 - ✓ **1. 6.** s **Míšou Rubášovou** o výletničení a oblíbených místech
 - ✓ **8. 6.** s **Mirkou Kudrnovou** o lidských příbězích a zvířatech
 - ✓ **15. 6.** s **Petrou Horákovou** o historii Plzně a okolí
 - ✓ **22. 6.** s **Veronikou Máslovou** o zvířatech, co vás provázejí životem
- **Středa**
 - **od 10:00 hod.** o zdravém životním stylu s **Mirkou** z pobočky na Doubravce

Čas osobních setkání ještě nenastal, ale rádi uslyšíme kohokoli, kdo se bude chtít připojit z Plzně či jiných koutů republiky. Máme tak šanci povyprávět si s různými zajímavými lidmi. Přidáte se?

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**. Každou středu zveřejňujeme novou lekci, podle které si můžete zacvičit kdykoliv v následujících dnech. Udělejte si

čas jenom pro sebe a pojdme na to! **Program vznikl za podpory Nadačního fondu pro rozvoj plného vědomí.**

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**. Každý pátek zveřejňujeme novou lekci, podle které si můžete zacvičit kdykoliv v následujících dnech. Udělejte si čas jenom pro sebe a pojdme na to! **Program vznikl za podpory Nadačního fondu pro rozvoj plného vědomí.**

Každý pátek | 13:00 Anglická / německá / španělská konverzace s Wiebke a Irene

TOTEMové dobrovolnice **Wiebke** z Německa a **Irene** ze Španělska připravují pro vás anglicky, německy nebo španělsky mluvící každý týden nová videa, při kterých můžete svoji znalost cizího jazyka využít, procvičit, naučit se nové výrazy a trávit svůj volný čas zase trochu jinak. Vyzkoušejte sami a doporučte pak svým známým! Když se nemůže konverzovat přímo v TOTEMu, TOTEM přijde s aktivitami až k vám.

A ještě navíc...

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

Upozorňujeme...

Akce TOTEMového rozcestníku se mohou a budou konat pouze, pokud to umožní aktuální epidemiologická opatření. Pro účast na akci jsou zároveň stanovené podmínky vycházející z mimořádných opatření Ministerstva zdravotnictví ČR, ty aktuální platné budeme zveřejňovat na webových stránkách, popř. na ně budeme upozorňovat při rezervaci místa na akci. 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.

Kdy vyjde další TOTEMový rozcestník?

25. 6. 2021

TOTEMový rozcestník v červenci a srpnu

Na letní akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na léto, nejdříve tedy **25. 6. 2021**.