


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 → **Zářijový 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.

3. 9.	8:00–10:00	Snídaně na terase	
6. 9.	13:00–14:00	Pétanque v Habrmannově parku	
7. 9.	18:00–19:00	Františkánskou ulicí Komentovaná vycházka	
8. 9.	14:00–16:00	Sdílení Beseda	
13. 9.	13:00–15:00	Ruské kuželky	
14. 9.	10:00–11:00	Za uměním do Pražské Komentovaná prohlídka výstavy	
16. 9.	17:00–18:30	Kompostujeme bez zahrady Přednáška	
17. 9.	9:00–12:00	Krabičky na dárečky Tvořivá dílna	
20. 9.	9:00–12:00	Z Borského parku na Homolku Vycházka	

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK



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

Mezigenerační a dobrovolnické
centrum TOTEM Doubravka

www.totemplzen.cz

22. 9.	10:00–14:00	Zahradní slavnost u doubraveckého domečku	
23. 9.	15:00–16:30	TOTEMové zpívání	
24. 9.	9:00–12:00	Rezervace na TOTEMové aktivity na Doubravce	
27. 9.	10:00	Finanční gramotnost aneb Co je důležité vědět o svých financích Beseda	
A ještě navíc...			
po domluvě		Konzultace pro seniory	
po domluvě		Procházky pro seniory	

3. 9. 2021 | 8:00–10:00

Snídaně na terase



Chcete si s námi užít krásné ráno na terase TOTEMového domečku? Pojďme každý přinést nějakou dobrůtku a společně posnídat. Akce spojené se zahradou 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 vyhláší Nadace Partnerství a společnost MOL Česká republika.

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

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

6. 9. 2021 | 13:00–14:00

Pétanque v Habrmannově parku



Pojďme si spolu zahrát pétanque, francouzský společenský sport, jehož principem je umístit kouli co nejbližší k cíli – dřevěné kuličce, 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

7. 9. 2021 | 18:00–19:00

Františkánskou ulicí Komentovaná vycházka



Pojďte s námi na vycházkovou jednohubku! Jedna hodina, jedna ulice a nespočet příběhů domů, jejich obyvatel i událostí, které touto ulicí prošly. Cílem bude Františkánská ulice, která je sice ulicí krátkou, ale odehrálo se v ní nespočet zajímavých věcí. Komentovanou vycházku si pro nás připravil **Lukáš Houška**.

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

8. 9. 2021 | 14:00–16:00

Sdílení 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

13. 9. 2021 | 13:00–15:00

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 třeba potkat nové lidi.

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

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

14. 9. 2021 | 10:00–11:00

Za uměním do Pražské

Komentovaná prohlídka výstavy



Přijměte pozvání do **výstavní síně „13“** na komentovanou prohlídku výstavy **Já a oni. Jedinec a společenství v umění 19. století**, kterou nás provede **Mgr. Jiří Hlobil**. V bohaté kolekci českých výtvarných děl, např. od Josefa Mánesa, Františka Bílka, Adolfa Kosárka či Julia Mařáka, nechybí ani zahraniční autoři – Honoré Daumier a Francisco Goya. **Vstupné 25 Kč / os.**

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

16. 9. 2021 | 17:00–18:30

Kompostujeme bez zahrady Přednáška



Bydlíte v bytě, ale nechcete, aby váš bioodpad končil v obyčejné popelnici? Přijďte se inspirovat, jak s ním naložit. Povídat si budeme především o žízalovém kompostéru, ale dozvíte se i o dalších možnostech, jak nepotřebný odpad zužitkovat co nejlépe. Přednášku si pro vás připravila **Silvie Hašlová**. Akce spojené se zahradou 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 vyhláší Nadace Partnerství a společnost MOL Česká republika.

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

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

17. 9. 2021 | 9:00–12:00

Krabičky na dárečky

Tvořivá dílna



Je moc příjemné dostat dáreček od srdce, a možná ještě příjemnější takový dárek věnovat. Zvlášť když je zabalený do ručně vyrobené krabičky, jež je sama o sobě krásnou pozorností. Krabičky ve tvaru dortíkových řežů se naučíme vyrábět společně s **Alenou Bufkovou** a **Hanou Hebedovou**, které si pro nás tvořivou dílnu připravily. **Poplatek 50 Kč / os.**

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

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

20. 9. 2021 | 9:00–12:00

Z Borského parku na Homolku

Vycházka



Pohyb, kafičko a fajn partička. To bude naše procházka z Borského parku, odkud pohodovým tempem dojdeme na Homolku. Trasa je dlouhá cca 7 km. Těší se na vás **Martina Šatrová**. **Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

22. 9. 2021 | 10:00–14:00

Zahradní slavnost u doubraveckého domečku

Tři místa v Plzni, tři zajímavé programy, tři pobočky TOTEMu... Tři důvody proč být s námi. Srdečně zveme na zahájení TOTEMové sezóny na všech třech pobočkách. Připravili jsme krásný, různorodý program, kde si každý bude moci vybrat svůj „šálek kávy“. A pozor! Na toho, kdo se zúčastní všech tří akcí a bude to mít stvrzené v připravené hrací kartě, čeká odměna. Potkáme se společně?

Na Doubravce si přijďte popovídat a pobýt s námi, sdílet a načerpat energii na naší zahrádce. Na zahradní slavnost je možné přijít kdykoli v čase uvedeném výše. Těšíme se na vás.

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

Určeno pro širokou veřejnost

23. 9. 2021 | 15:00–16:30

TOTEMové zpívání



Kdy jste si spolu s někým nebo i sami zazpívali písničky od táboráků jako je Ruty šuty Arizona Texas, Dajána či Hledám děvče na neděli? Nejen tyto písně zazní na našem TOTEMovém

zpívání, na kterém nás zpěvem a na kytaru doprovodí **Jaroslav Špírk**.

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

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

24. 9. 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.

27. 9. 2021 | 10:00

Finanční gramotnost aneb Co je důležité vědět o svých financích

Beseda



Finanční poradkyně **Tereza Nováková** v rozhovoru s naším TOTEMovým kolegou Honzou Novákem poradí, nad čím je třeba se ve svých financích zamýšlet, jaké oblasti jsou nejdůležitější, jaké kompetence má osobní bankéř na rozdíl od finančního poradce a jak na to, když si chcete řešit finance sami. Podívejte se na video a vzneste dotaz či téma na další besedu.

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

ZÁŘÍ 2021

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

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK