


### 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 → Říjnový 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.

1. 10.	13:30–15:00	<b>Pétanque v Habrmannově parku</b>	
4. 10.	18:00–19:30	<b>Za legendami a historkami</b> Komentovaná vycházka	
5. 10.	9:00–12:00	<b>Za podzimními bylinkami</b> Vycházka	
6. 10.	14:00–16:00	<b>Sdílení</b> Beseda	
6. 10.	17:00	<b>Jak létáme nad atmosférou</b> Přednáška	
7. 10.	9:00–12:00	<b>Z darů TOTEMové zahrádky</b> Kuchařský workshop	
7. 10.	14:00–15:30	<b>Za secesí</b> Komentovaná vycházka	
8. 10.	10:00–11:30	<b>Hrátky s češtinou</b>	
11. 10.	9:00–12:00	<b>Do lesoparku Martinská stěna</b> Vycházka	

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK



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)

13. 10.	9:00–11:00	<b>Za uměním a historií</b> Komentovaná prohlídka výstavy s přednáškou	
14. 10.	14:15–15:15	<b>Cvičení na židlích</b>	
15. 10.	10:00–11:30	<b>Za architekturou plzeňských okružních sadů</b> Komentovaná vycházka	
18. 10.	10:00–12:00	<b>Na kotvičnickovou farmu</b> Exkurze	
18. 10.	16:30–18:00	<b>Méně odpadu, více radosti</b> Přednáška	
19. 10.	13:30–16:30	<b>Andělské tvoření</b> Tvořivá dílna	
21. 10.	15:00–16:30	<b>TOTEMové zpívání</b>	
22. 10.	9:00–12:00	<b>Rezervace na TOTEMové aktivity na Doubravce</b>	
25. 10.	14:00–16:00	<b>Hravá kavárna</b>	
25. 10.		<b>Anglická / německá / španělská konverzace s Beou a Emmou</b>	
<b>A ještě navíc...</b>			
po domluvě		<b>Konzultace pro seniory</b>	
po domluvě		<b>Procházky pro seniory</b>	

1. 10. 2021 | 13:30–15:00

### 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](#)

4. 10. 2021 | 18:00–19:30

### Za legendami a historkami Komentovaná vycházka



S **Lukášem Houškou** se při večerní vycházce centrem města vypravíme za tajemnými legendami, historkami a babskými povídkami, které se vyprávěly v Plzni, od těch nejstarších po novodobé městské příběhy. **Bližší informace při přihlášení.**

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

5. 10. 2021 | 9:00–12:00

### Za podzimními bylinkami Vycházka



Pojďte si s námi udělat příjemnou vycházku, při které si budeme povídat o tom, jaké dary přírody je v tuto roční dobu ještě možné sbírat a využít. Naše cesta povede z TOTEMového domečku kolem řeky Úslavy a bylinkovou průvodkyní nám bude **Helena Vernerová**. **Bližší informace při přihlášení.**

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

6. 10. 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](#)

6. 10. 2021 | 17:00

### Jak létáme nad atmosférou Přednáška



Přijměte pozvání do **Západočeské galerie v Plzni** na povídání o vesmíru a kosmických letech, kterou si připravil **Karel Halíř**, astronom a ředitel rokycanské hvězdárny. Pojďme poodhalit tajemství jiných světů. **Vstupné 20 Kč / os. Bližší informace při přihlášení.**

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

7. 10. 2021 | 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 polévku a něco ze studené kuchyně. Spolu budeme vařit, ochutnávat, povídat si o jídle, inspirovat se. Těší se na vás **Mirka Vyšatová**. **Poplatek 50 Kč / os.**

*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 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](#)

7. 10. 2021 | 14:00–15:30

### Za secesí Komentovaná vycházka



Plzeň je po architektonické stránce rozmanitou směsicí různých stylů a své nezastupitelné místo zde má i secese. A právě na ni se zaměříme. Projdeme si známá i méně známá místa, na kterých stojí tyto architektonické skvosty a dozvíme se něco o historii i osudech jejich tvůrců. Komentovanou vycházku si pro nás připravila **Mgr. Lucie Zýková**. **Bližší informace při přihlášení.**

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

8. 10. 2021 | 10:00–11:30

### Hrátky s češtinou



Luštíte rádi křížovky? Hrajete si rádi se slovy? Baví vás čeština? Víte, co to je kvíčala, strdí, haluz nebo nestor? Anebo to nevíte a chtěli byste se to dozvědět? Přijďte si užít hravé dopoledne



s jazykovými kvízy, kterým vás bude provázet **Mgr. Jana Jelínková**.

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

**Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná**

**11. 10. 2021 | 9:00–12:00**

### Do lesoparku Martinská stěna Výcházka

**Lesopark Martinská stěna**, který se nachází v **Dobřanech**, byl místem procházek a odpočinku již za první republiky. A my se na toto místo také vypravíme. Čeká nás příjemná procházka po naučné stezce, upravené cestičky a lavičky k odpočinku. Těší se na vás **Martina Šatrová**. Celková trasa je **cca 8 km** dlouhá. **Bližší informace při přihlášení.**

**Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná**

**13. 10. 2021 | 9:00–11:00**

### Za uměním a historií

#### Komentovaná prohlídka výstavy s přednáškou

Přijměte pozvání do výstavní síně **Masné krámy** na komentovanou prohlídku výstavy **Aviatika v české vizuální kultuře 1783–1957**, kterou nás provede **Mgr. Jiří Hlobil**. Poté tematicky navážeme **besedou Miroslava Neumanna o historii letectví na Plzeňsku**. **Vstupné 50 Kč / os. Blíže informace při přihlášení.**

**Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná**

**14. 10. 2021 | 14:15–15:15**

### Cvičení na židlích

Přijďte si s námi zacvičit – 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. Cvičením na židlích vás provede **Mgr. Jana Šafářová**.

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

**Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná**

**15. 10. 2021 | 10:00–11:30**

### Za architekturou plzeňských okružních sadů

#### Komentovaná vycházka

Na místě zbořených plzeňských hradeb a zasypaných příkopů postupně vznikaly okružní sady, parky a reprezentativní stavby. My se těmito

místy dnešních Kopeckého a Smetanových sadů vypravíme při architektonické vycházce, kterou si pro nás připravil **PhDr. Jan Mergl, Ph.D.** **Bližší informace při přihlášení.**

**Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná**

**18. 10. 2021 | 10:00–12:00**

### Na kotvičnickovou farmu

#### Exkurze

**Kotvičnicková farma** je rodinná farma posazená do srdce přírodního parku Horní Berounka. Její majitelé se pěstováním kotvičnicku a dalších léčivých bylin zabývají již dlouhá léta. Čeká nás **komentovaná prohlídka s majitelkou Ing. Štěpánkou Janoutovou**, při které si budeme povídat nejen o kotvičnicku, ale i o řadě dalších bylinek a rostlinek. **Bližší informace při přihlášení.**

**Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná**

**18. 10. 2021 | 16:30–18:00**

### Méně odpadu, více radosti

#### Přednáška

Průměrný Čech vyprodukuje každý rok téměř 350 kilogramů komunálního odpadu. Je skvělé ho třídít, ale ještě lepší jeho vzniku předcházet. Přijďte se inspirovat, jak na to. Kromě prázdnějšího koše vám odměnou bude dobrý pocit. Přednášku si pro nás připravila **Silvie Hašlová**.

*Akci 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**

**19. 10. 2021 | 13:30–16:30**

### Andělské tvoření

#### Tvořivá dílna

V naší tvořivé dílně si vyzkoušíme techniku **macramé**, která je nyní velkým hitem a díky které si nenáročnou technikou vytvoříme originální dekoraci. V tomto případě andílky, které pak budou dělat radost vám nebo vašim blízkým. Drhat s vámi bude **Alena Bufková** a **Hana Hebedová**. **Poplatek dle spotřebovaného materiálu.**

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

**Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná**

21. 10. 2021 | 15:00–16:30

### TOTEMové zpívání

Po měsíci se opět rozezní TOTEMový domeček známými písničkami. Přijďte si s námi zazpívat. Setkáním vás provede a na kytaru a zpěvem doprovodí **Jaroslav Špírk**.

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

**Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná**

22. 10. 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.**

25. 10. 2021 | 14:00–16:00

### Hravá kavárna

Pojďme si zahrát žolíky, prší nebo člověče. Otevíráme pro vás hravou kavárnu, ve které oprášíme hry, které všichni dobře známe a nejen jako děti jsme si je vždy s chutí zahráli. Na dalších setkáních můžeme přidat i méně známé hry anebo zůstaneme u těch tradičních. Těší se na vás **Martina Šatrová**.

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

**Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná**

25. 10. 2021

### Anglická / německá / španělská konverzace s Beou a Emmou

TOTEMové dobrovolnice **Emma z Německa** a **Bea ze Španělska** připravily pro anglicky, německy nebo španělsky mluvící nová konverzační videa, při kterých můžete svoji znalost cizího jazyka využít, procvičit nebo se naučit nové výrazy a zase se v jazyce o kousek posunout. Vyzkoušejte sami a doporučte pak svým známým!

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, nabííme 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**