

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 → **Květnový TOTEMový rozcestník 2022**. 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.

2. 5.	13:00–14:00	Pétanque v Habrmannově parku	
3. 5., 23. 5.	14:00–16:00	Hravá kavárna	
4. 5.	9:00–11:00	Kuba, země mnoha kontrastů Cestovatelské promítání	
9. 5.	10:00–13:00	Po kupecké stezce Vycházka	
10. 5.	13:30–16:30	Korálkový stromeček Tvořivá dílna	
11. 5., 12. 5. a 13. 5.	9:00–15:00	Burza zahradních rostlin	
11. 5.	10:00–11:30	Malebnou Bezovkou Komentovaná vycházka	
11. 5.	10:00	Tvoření z čajových sáčků Tvořivá dílna	
16. 5.	13:30–14:30	Pétanque U Zvonu	
17. 5.	13:00–17:00	Do Plas Komentovaná vycházka a prohlídka kláštera	
19. 5.	různé časy	IT konzultace pro seniory	
20. 5.		Lesem Pastviště aneb Co je vlastně les? Přírodovědná vycházka	
24. 5.	17:00–19:00	Z Hradiště do Doudlevec s Lukášem Komentovaná vycházka	

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK



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

Mezigenerační a dobrovolnické
centrum TOTEM Doubravka

www.totemplzen.cz

25. 5.		Anglická / německá / španělská konverzace s Beou a Emmou	
26. 5.	9:00–12:00	Z Borského parku na Homolku Vycházka	
27. 5.	9:00–12:00	Rezervace na TOTEMové aktivity na Doubravce	
27. 5.	17:00–22:00	Muzejní noc	
30. 5.	13:00–15:30	K letkovské studánce Vycházka	
31. 5.	13:30–15:30	Cestování s batůžkem: Barma Cestovatelské promítání	
A ještě navíc...			
po domluvě		Konzultace pro seniory	
po domluvě		Procházky pro seniory	
Tip na léto...			
25. 7. – 29. 7. 2022		Zelené pírkó Letní příměstský tábor v TOTEMu	

2. 5. 2022 | 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 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**

3. 5., 23. 5. 2022 | 14:00–16:00

Hravá kavárna



Pojďme si zahrát žolíky, prší či kostky. Nebo zkusíme méně známé hry? Záleží jen na nás. Důležitá je jen chuť si hrát a dobrá nálada. Těší se na vás **Martina Šatrová**.

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

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

4. 5. 2022 | 9:00–11:00

Kuba, země mnoha kontrastů Cestovatelské promítání



S **Jarmilou Kriegerovou** zavítáme na největší ostrov Karibiku objevený Kryštofem Kolumbem – na **Kubu**. Poznáme historická města s jejich památkami z různých období, uvidíme i nádherné Karibské moře a pláže a také proslulé pláže Varadera u Atlantiku. Nahlédneme i do výroby proslavených produktů, kterými jsou hlavně kubánský rum a doutníky. Také se dozvíme o problémech země jako pozůstatku bývalého režimu.

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

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

9. 5. 2022 | 10:00–13:00

Po kupecké stezce Vycházka



Vydejte se s námi kousek za Plzeň, do **Starého Plzeňce**, kde si společně projdeme **naučnou stezku Stará Plzeň a kupci**. Na 13 zastaveních se ponoříme do historie a samozřejmě nemine ani známou rotundu sv. Petra a Pavla s krásným výhledem do okolí. Trasa je **cca 4 km dlouhá** a vzhledem ke kopcovitému terénu je **určena zdatnějším turistům**. Těší se na vás **Martina Šatrová**. **Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

10. 5. 2022 | 13:30–16:30

Korálkový stromeček Tvořivá dílna



Pojďme kouzlit s drátem a korálky a vyrobit si krásný májový stromeček, kterým si pak můžeme oživit domov v jarním stylu nebo jej věnovat jako originální dárek. Dílnu si pro nás připravila **Alena Bufková** a **Hana Hebedová**. **Poplatek podle spotřebovaného materiálu.**

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

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

11. 5., 12. 5., 13. 5. 2022 | 9:00–15:00

Burza zahradních rostlin

Pokud máte doma přebytečné sazeničky ze zahrádky, tak je určitě nevyhazujte! Můžete jim totiž dopřát nový domov. Stačí, když je během **středy 11. 5. a čtvrtka 12. 5.** přinesete do naší doubravecké TOTEMové zahrady. Vaše sazeničky, pro které už nemáte využití, si tu počkají, než si je vyhlídne ten, komu na zahrádce, na balkoně nebo v truhlíku naopak chybějí. V **pátek 13. 5.** si totiž může kdokoli přijít, vybrat si z předtím donesených sazenic a vzít si je domů, na svoji zahrádku. Udělejme si vzájemně radost!

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

Určeno pro širokou veřejnost

11. 5. 2022 | 10:00–11:30

Malebnou Bezovkou Komentovaná vycházka



S naším průvodcem **Mgr. Jiřím Hlobilem** se vydáme na vycházku do **Městské památkové zóny Plzeň – Bezovka**. Ta se pyšní krásnými domy, které jsou průřezem vilové architektury 1. poloviny 20. století. Poznejme společně další kousek plzeňské historie. Délka trasy je cca **2,5 km**. **Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

11. 5. 2022 | 10:00

Tvoření z čajových sáčků



V TOTEMU Nová Hospoda jsme pro vás natočili video, ve kterém vám ukážeme, jak si vyrobit mandalu z barevných papírových přebalů čajových sáčků. Hotové mandaly pak můžete třeba zalaminovat jako prostírání, lze je využít jako závěsnou dekoraci nebo si je můžete nechat zarámovat. Na tvoření potřebujete kromě

zmíněných přebalů čajových sáčků již jen lepidlo, nůžky a chuť tvořit. A originální dekorace za pár korun je na světě! Těšíme se na zpětné vazby, jak se vám tvoření vedlo.

16. 5. 2022 | 13:30–14:30

Pétanque U Zvonu



Pojďme si spolu 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

17. 5. 2022 | 13:00–17:00

Do Plas

Komentovaná vycházka a prohlídka kláštera



Společně s **Mgr. Lucií Zýkovou** se vydáme do **Plas**, jejichž dominantou je barokní architektonický a technicky dokonalý skvost, **bývalý cisterciácký klášter**. My ho prozkoumáme **v rámci klasické prohlídky** s místním průvodcem a poté nás čeká **komentovaná vycházka po okolí kláštera**. **Vstupné 130 Kč (věk 65+) / 160 Kč (věk 25 až 65)**. **Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

19. 5. 2022 | různé časy

IT konzultace pro seniory



Máte chytrý telefon, tablet nebo notebook, který umíte používat, ale neustále na vás něco „vyskakuje“? Nevíte, jak stáhnout aplikace, jak je využívat, jak pracovat s kapacitou vašeho zařízení, jak si popovídat s přáteli přes síť, jak si nahrát video a podívat se na něj později či ho přeposlat někomu dalšímu, jak nakoupit a zaplatit přes telefon? Nebo něco úplně jiného? Pak právě pro vás jsme připravili **IT konzultace s „ajťákem“**, který se vám bude individuálně věnovat. Přinesete si jen vlastní zařízení a případně připravené dotazy, na které vám lektor pomůže najít odpověď.

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

Určeno pro seniory | Rezervace nutná

20. 5. 2022

Lesem Pastviště aneb Co je vlastně les?

Přírodovědná vycházka



Les je tak trochu labyrint, ve kterém můžete hledat tajemství, cestu, nebo se třeba ztratit. Abychom nebloudili a mohli objevovat aspoň některá z lesních tajemství a krás, vydáme se s **Ing. Petrem Pelikánem** poměrně novou **naučnou stezkou lesem Pastviště u Spáleného Poříčí** a budeme si povídat o tom, co dělá les lesem a poznávat přírodu pěkně zblízka a všemi smysly. Během **cca 5 km dlouhé vycházky** se dozvíte spoustu zajímavostí o stromech, a ze života obyvatel lesa – dokonce i těch neviditelných. **Poplatek 50 Kč / os. Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

24. 5. 2022 | 17:00–19:00

Z Hradiště do Doudlevec s Lukášem

Komentovaná vycházka



Pojďte s námi na zajímavou výpravu po okrajové části Plzně, která bývala svěbytnou lokalitou se samostatnými vesnicemi, hamry a přírodními památkami. Dnes je zejména příjemnou rekreační oblastí, která však skrývá nečekané množství zajímavých příběhů. Během cesty poznáme hamr v hradišti, místní oppidum, projdeme kolem Homolky a přes Výsluní se dostaneme do Doudlevec. Komentovanou vycházku si pro nás připravil **Lukáš Houška**. Trasa je **cca 4 km dlouhá**. **Poplatek 40 Kč / os. Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

25. 5. 2022

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!

26. 5. 2022 | 9:00–12:00

Z Borského parku na Homolku Vycházka

Pohyb, káfičko a fajn partička. To bude naše procházka z Borského parku, odkud pohodovým tempem dojdeme na Homolku. Trasa je dlouhá cca 5 km. Těší se na vás **Martina Šatrová**. Bližší informace při přihlášení.

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

27. 5. 2022 | 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. 5. 2022 | 17:00–22:00

Muzejní noc

Plzeňská muzea a galerie se v tento květnový den otevírají v netradičních časech a nabízejí nočním návštěvníkům kromě prohlídek svých stálých expozic a výstav také řadu doprovodných a kulturních programů a stávají se místy nečekaných zážitků a setkávání. Jsme rádi, že **TOTEM** toho všeho bude součástí a těšíme se na vás na dvoře plzeňského Pivovarského muzea.

Místo konání: Pivovarské muzeum, Veleslavínova 6, Plzeň.

Určeno pro širokou veřejnost

30. 5. 2022 | 13:00–15:30

K letkovské studánce Vycházka

Malý kousek za Plzní, v **Letkově**, se nachází **vyhlášená studánka**. Nevypadá jako ta křišťálová ze známé básně, její vzhled je čistě praktický, ale je velmi využívána místními obyvateli jako zdroj kvalitní vody. My se u ní občerstvíme, ochutnáme její vodu a poté se vydáme **procházku na Doubravku**. Těší se na vás **Martina Šatrová**. Trasa je cca 5 km dlouhá. Bližší informace při přihlášení.

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

31. 5. 2022 | 13:30–15:30

Cestování s batůžkem: Barma Cestovatelské promítání

Myanmar neboli Barma, země zlatých pagod, je zahalena rouškou tajemna a záhad. Prohlídku začneme s naší průvodkyní **Hankou Soukupovou** v druhém největším městě Mandalaj a jeho okolí. Po řece Iravadi poplujeme do starověkého města Bagan. Poté se zastavíme u sladkovodního jezera Inle, navštívíme hlavní poutní místo barmských buddhistů Kyaiktiyo, Zlatý kámen. Zajedeme se vykoupat na mořské pláži ve vesnici Ngwe Saung. A náš výlet zakončíme ve městě Rangún s vyhlášenou Shwedagongskou pagodou.

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

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

Tip na léto...

25. 7. – 29. 7. 2022

Zelené pírkó

Letní příměstský tábor v TOTEMu

STOTEMem Doubravka si děti ve věku 6–12 let můžou užít parádních 5 dní plných sportovních her a vycházek, zahradničení i hravé ekovýchovy. **Cena 2300 Kč. Více informací a přihlášení:** Mgr. Petra Bláhová, tel.: 734 672 579, email: tabor@totemplzen.cz (preferujeme přihlášení emailem).

Rezervace nutná

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

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK