


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? Vídeje 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 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.

1. 6.	8:30	Do Přeštic Komentovaná vycházka a prohlídka muzea	
3. 6.	14:00–15:00	Pétanque v Habrmannově parku	
8. 6.	10:00–10:45	Zpívání s Plzeňskými bublinkami Koncert	
8. 6.	14:00	Židovská Plzeň Komentovaná vycházka	
9. 6.	9:00	Za bylinkami Vycházka	
9. 6.	celý den	Na Grébovku a Vyšehrad Výlet	
12. 6.	15:00–18:00	Víkend otevřených zahrad	
13. 6.	16:00	Z Malesic do Radčic s Lukášem Komentovaná vycházka	
14. 6.	13:00–15:00	Počítačová gramotnost pro seniory	
15. 6.	9:00–11:00	Severní Irsko, smaragdový ostrov či Ulster Cestovatelské promítání	
16. 6.	různé časy	IT konzultace pro seniory	
17. 6.	10:00	Dobroty z kuchyně: Andělské řezy Videorecept	
17. 6.	13:30	Z Litic do Lhoty Vycházka	
20. 6.	14:00–15:00	Pétanque v Lobežském parku	
21. 6.	13:00–14:00	Ruské kuželky	





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

Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Doubravka


www.totemplzen.cz

21. 6.	13:30–16:30	Papírové filigrány Tvořivá dílna	
22. 6.	10:00–11:00	Za uměním do Pražské Komentovaná prohlídka výstavy	
23. 6.	10:00	Ze Starého Plzně k Božkovskému ostrovu Vycházka	
24. 6.	9:00–12:00	Rezervace na TOTEMové aktivity na Doubravce	
25. 6.		Anglická / německá / španělská konverzace s Beou a Emmou	
27. 6.	14:00–16:00	Hravá kavárna	
28. 6.	14:00–16:00	Minigolf v Borském parku	

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	
----------------------	--	---

1. 6. 2022 | 8:30

Do Přeštic

Komentovaná vycházka a prohlídka muzea



Vydejme se společně za krásami Přeštic s historikem **Mgr. Michalem Tejčkem**. Čeká nás **komentovaná vycházka**, která bude **cca 3 km dlouhá**. Následně navštívíme **Dům historie Přešticka** a poté si zajdeme na kávičko. **Poplatek 40 Kč / os.** **Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

3. 6. 2022 | 14:00–15:00

Pétanque

v Habrmannově parku



Pojďme si spolu zahrát **pétanque**, francouzský společenský sport, jehož principem je umístit kuli 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**

8. 6. 2022 | 10:00–10:45

Zpívání

s Plzeňskými bublinkami

Koncert



TOTEMový domeček ožije dětskou energií a rozezní se krásnými melodiemi **při malém dopoledním koncertě**, který si pro nás připravily **Plzeňské bublinky**, sbor dětí z 50. mateřské školy v Plzni. Jste srdečně zváni.

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

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

8. 6. 2022 | 14:00

Židovská Plzeň

Komentovaná vycházka



Mgr. Lucie Zýková si pro nás připravila další komentovanou vycházku centrem města. Tentokrát se vydáme po stopách židovství a nevynecháme ani návštěvu **Velké synagogy**. **Trasa je cca 2 km dlouhá. Vstupné 80 Kč / os.** **Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

9. 6. 2022 | 9:00

Za bylinkami

Vycházka



Na naší **3 km dlouhé vycházce** se vydáme **z Božkova do Lobeze** a cestou si budeme povídat o bylinkách. Průvodkyní nám bude TOTEMová kolegyně a lektorka **Helena Vernerová**. **Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

9. 6. 2022 | celý den

Na Grébovku a Vyšehrad

Výlet



Pojedte se s námi podívat do **Grébovy zahrady**, která se nachází na jižní straně pražských Vinohrad a pyšní se umělou krápníkovou jeskyní. Pak budeme pokračovat na **Vyšehrad**, jehož dominantou je bývalá pevnost s bazilikou sv. Petra. Těší se na vás **Miroslava Vyšatová**. **Trasa je cca 11 km dlouhá a je náročná. Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

12. 6. 2022 | 15:00–18:00

Víkend otevřených zahrad

Srdečně vás zveme na **doubraveckou TOTEMovou zahrádku**, která otevře svou branku v rámci **Víkendu otevřených zahrad**. Zastavte se, můžete posedět, volně se nadechnout nebo si vyrobit něco malého pro radost.

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

Určeno pro širokou veřejnost

13. 6. 2022 | 16:00

Z Malesic do Radčic

s Lukášem

Komentovaná vycházka



Naše kroky povedou napůl venkovskou a napůl příměstskou krajinou. Nemineme **kyjovskou kapli**, pokocháme se výhledy do okolí a dozvíme se **mnoho zajímavostí o Malesicích a Radčicích**. Komentovanou vycházku těmito místy si pro nás připravil **Lukáš Houška**. **Poplatek 40 Kč / os.** **Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

14. 6. 2022 | 13:00–15:00

Počítačová gramotnost pro seniory



Máte doma notebook a nevíte, jak na něj? S **Ing. Janem Taušlem** se zaměříme na základy práce na PC, internet, email, popř. další věci, které budete potřebovat. **Je nutné si s sebou přinést vlastní notebook.**

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

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

15. 6. 2022 | 9:00–11:00

Severní Irsko, smaragdový ostrov či Ulster

Cestovatelské promítání



Další cestovatelské promítání **Jarmily Kriegerové** nás zavede do tak trochu opomíjeného Severního Irska. Vydáme se do hlavního města Belfast, na středověké hrady, do nádherných zahrad, na úžasné pobřeží s lanovým mostem a s Obrovým chodníkem, do palírny whisky i do historické kovárny. Zavítáme také do irského Dublinu, na skvostný anglický hrad Caernarfon a zajímavá londýnská místa.

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

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

16. 6. 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 „ajtákem“**, 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

17. 6. 2022 | 10:00

Dobroty z kuchyně: Andělské řezy

Videorecept



Také vám chutnají zákusky z TOTEMové kavárny Kafičko? Ty pravidelně každý týden pečou ženy v Dobrotách z kuchyně s **Mirkou Kudrnovou**, která se s vámi podělí o recept na jednu z nejoblíbenějších pochoutek – Andělské řezy. Recept bude přístupný na našem YouTube kanálu, kde se na něj bude moci podívat opravdu každý. Tak co, zkusíte ho také?

17. 6. 2022 | 13:30

Z Litic do Lhoty

Vycházka



Pojedte s námi kousek za Plzeň, do **Litic**, odkud se společně vydáme na **zříceninu litického hradu** a procházkou dojdeme do **Lhoty**. Trasa je **cca 4 km dlouhá**. Těší se na vás **Martina Šatrová**. **Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

20. 6. 2022 | 14:00–15:00

Pétanque v Lobezkém parku



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

21. 6. 2022 | 13:00–14:00

Ruské kuželky



V **TJ Sokol Doubravka** se nachází starý ruský kuželnic a my ho po nějakém čase zkusíme opět společně rozehbat. Pojďte si s námi zahrát tuto nenáročnou společenskou hru a zpestřit si všední den.

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

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

21. 6. 2022 | 13:30–16:30

Papírové filigrány

Tvořivá dílna



Papírové filigrány neboli quilling, to je starodávná technika, která využívá proužků papíru. Ty jsou stáčené, tvarovány a lepeny do různých obrazců a tvarů. V naší tvořivé dílně si tuhle výtvarnou

techniku vyzkoušíme společně s **Alenou Bufkovou** a **Hanou Hebedovou**. Poplatek dle spotřebovaného materiálu.

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

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

22. 6. 2022 | 10:00–11:00

Za uměním do Pražské

Komentovaná prohlídka výstavy 

Přijměte pozvání do **Západočeské galerie v Plzni**, do **Masných krámů**, na výstavu **Michal Cihlář / Zátíší s hzenou rukavicí**. Pojdme se pokochat díly Michala Cihláře, průkopníka českého moderního linorytu, a užijme si komentovanou prohlídku s **Mgr. Jiřím Hlobilem**. **Vstupné 25 Kč / os. Bližší informace při přihlášení.**

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

23. 6. 2022 | 10:00

Ze Starého Plzeňe k Božkovskému ostrovu

Vycházka 

Vydejte se s námi na vycházku **ze Starého Plzeňe k Božkovskému ostrovu**. Vede rovinatým údolím podél řeky Úslavy. Ve Starém Plzeňi se půjdeme podívat **ke studánce U Bětušky**, prohlédneme si místo **bývalého kostela sv. Blažeje** a budeme dál pokračovat **přes Koterov do Božkova**. Trasa je **cca 12 km dlouhá** a s potěšením vás po ní provede **Miroslava Vyšatová**. **Bližší informace při přihlášení.**

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

24. 6. 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.

25. 6. 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!

27. 6. 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](#)

28. 6. 2022 | 14:00–16:00

Minigolf v Borském parku




Vyzkoušíme společně minigolf? Jeden se skrývá v **Borském parku** a právě tam se vypravíme. Čekají nás dvě hodinky napínavých her i odpočinku. **Poplatek 80 Kč / os. Bližší informace při přihlášení.**

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