


Vážení klienti,

s ohledem na vzrůstající náklady jsme byli nuceni přistoupit k opatření, kterým je vybírání příspěvku na tisk TOTEMového rozcestníku. **Od června 2022 bude vybírán poplatek za TOTEMový rozcestník 10 Kč/ks nebo 20 Kč/za rozcestníky všech tří poboček.**

Děkujeme za vstřícnost, pochopení a věříme, že společně zvládneme nastupující finančně těžké období pro všechny tak, abychom tu stále pro vás mohli být se všemi službami, které nabízíme.

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 → **Letní 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. 7.	9:00–10:00	Mölkky v Habrmannově parku	
13. 7.	9:00–11:00	Pétanque na Slovanech	
14. 7.	9:00	Ze Skvrňan na Novou Hospodu Vycházka	
15. 7., 10. 8.	9:00–11:00	Snídaně na terase	
18. 7.	16:00	Z Hradiště do Doudlevec s Lukášem Komentovaná vycházka	
19. 7., 2. 8., 16. 8., 23. 8.	8:30–10:00	Cvičení s Mirkou	
19. 7., 16. 8. a 23. 8.	10:30–11:30	Ruské kuželky	
19. 7.	13:30–16:30	Kouzlíme s enkaustikou Tvořivá dílna	
20. 7., 24. 8.	15:00–17:00	Hravá kavárna	
21. 7.	9:00–11:00	Letní květinová dekorace na stůl Aranžovací workshop	

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK





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

Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Doubravka

www.totemplzen.cz

21. 7.	14:30	Do Dýšiny Komentovaná vycházka	
22. 7.	17:00	Po Americké s Lukášem Komentovaná vycházka	
25. 7.	9:00	Kolem Pňovan Výlet	
26. 7.	9:00	Do klášterní zahrady dominikánů Komentovaná vycházka	
27. 7.	8:30	Na Hujáb Výlet	
28. 7.	16:00–18:00	Minigolf v Borském parku	
29. 7.	9:00	Z Újezdu do Kyšic Vycházka	
1. 8.	17:00–18:00	Literární čaj o páté	
2. 8.	9:00–12:00	Bylinková čajovna Workshop	
3. 8.	14:00	Do Újezdu nade Mží Komentovaná prohlídka	
4. 8.	8:00	Na Křížový vrch Výlet	
9. 8.	9:00–10:00	Cvičení na židlích	
17. 8.	9:00–11:00	Pétanque v Lobezkém parku	
19. 8.	10:00	Dobroty z kuchyně: Piškotová roláda Videorecept	
22. 8.	9:00	Na křimický zámek Komentovaná prohlídka	
23. 8.	9:00	Po Slovanech a do Západočeské galerie Komentovaná vycházka a prohlídka výstavy	
24. 8.	celý den	Lázeňskou kolonádou Výlet	
25. 8.		Anglická / německá / španělská konverzace s Beou a Emmou	
25. 8.	16:00	Ke Košuteckému jezírku Komentovaná vycházka	
26. 8.	9:00–12:00	Rezervace na TOTEMové aktivity na Doubravce	

30. 8.	celý den	Na Špičák a Pancíř Výlet	
30. 8.	13:30–16:30	Smaltujeme Tvořivá dílna	
31. 8.	17:00–18:30	Podvečerní setkání s akordeonem	
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. 7. 2022 | 9:00–10:00

Mölkky v Habrmannově parku



Vyzkoušejme společně originální finskou hru, ve které hodem dřevěného kolíku shazujeme ostatní kolíky s čísly. Princip hry je velmi jednoduchý a její předností je to, že ji může hrát každý bez ohledu na věk. **Bližší informace při přihlášení.**

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

13. 7. 2022 | 9:00–11:00

Pétanque na Slovanech



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](#)

14. 7. 2022 | 9:00

Ze Skvrňan na Novou Hospodu Vycházka



Vyrazíte s námi na vycházku? Povede krásným Slovanským údolím, po cyklostezce do Vejprnic a odtud přes les na Novou Hospodu. Těší se na vás **Miroslava Vyšatová**. Trasa je cca 9 km dlouhá. **Bližší informace při přihlášení.**

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

15. 7., 10. 8. 2022 | 9:00–11:00

Snídaně na terase



Chcete si s námi užít krásné ráno na terase TOTEMového domečku? Pojďme každý přinést nějakou dobrůtku a společně posnídat.

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

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

18. 7. 2022 | 16:00

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 naší cesty poznáme hamr v Hradišti, místní oppidum, projdeme kolem parku Homolka 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](#)

19. 7., 2. 8., 16. 8. a 23. 8. 2022 |

8:30–10:00

Cvičení s Mirkou



Bolí vás záda, kolena či kyčle? Přijďte a vyzkoušíme si, jak úplně malými pohyby a vědomým dechem můžeme změnit tělo. Cvičení si pro vás připravila **Miroslava Vyšatová**. **Poplatek 30 Kč / os.**

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

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

19. 7., 16. 8., 23. 8. 2022 |

10:30–11:30

Ruské kuželky



V TJ Sokol Doubravka se nachází starý ruský kuželník a my ho po nějakém čase zkusíme opět společně rozhybat. 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](#)

19. 7. 2022 | 13:30–16:30

Kouzlíme s enkaustikou

Tvořivá dílna



Enkaustika je stará výtvarná technika, při níž se využívá teplo a vosk. Pojďme ji vyzkoušet společně. Tvořivou dílnu si pro nás připravila výtvarnice **Mgr. Jana Vůchová**. **Poplatek dle spotřebovaného materiálu.**

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

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

20. 7., 24. 8. 2022 | 15:00–17:00

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](#)

21. 7. 2022 | 9:00–11:00

Letní květinová dekorace na stůl

Aranžovací workshop



Lákají vás pestrobarevné květy letních zahrádek, ale zahrádku doma nemáte? Nevěšte hlavu a přijďte do naší letní tvořivé aranžovací dílny. S lektorkou **Magdalenou Drnkovou** si společně vyrobíte květinové aranžmá, které může zdobit slavnostní stůl nebo prostě jen přinést kousek léta do vašeho domova. Při dílně se naučíte základům aranžovací práce, a pak už podobné aranžmá zvládnete tvořit z aktuálně dostupných květin či rostlin. S sebou si vezměte jakoukoli skleněnou nebo porcelánovou misku velikosti kompotové misky či popelníku a zahradnické nůžky (máte-li je). Veškerý další potřebný materiál bude k dispozici v dostatečném množství. Pokud byste chtěli donést nějaké vlastní zahradní květiny, luční kvítí pro větší výběr, určitě je to možné. **Poplatek 50 Kč / os.**

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

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

21. 7. 2022 | 14:30

Do Dýšiny

Komentovaná vycházka



Zamíříme do nedaleké **obce Dýšiny**, kde nás čeká krátká komentovaná vycházka s **Mgr. Jiřím Hlobilem** a zajímavé **povídání se sběratelem veteránů Ing. Vojtěchem Čechurou**. **Poplatek dobrovolný. Bližší informace při přihlášení.**

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

22. 7. 2022 | 17:00

Po Americké s Lukášem

Komentovaná vycházka



Americká, jedna z nejdůležitějších ulic našeho města, místo, které symbolicky spojuje starou Plzeň reprezentovanou hradbami a předměstími s tou novou. Společně s **Lukášem Houškou** si tuhle ulici projdeme. Je totiž plná zajímavých staveb a příběhů. Trasa je **cca 1 km dlouhá**. **Poplatek 40 Kč / os. Bližší informace při přihlášení.**

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

25. 7. 2022 | 9:00

Kolem Pňovan

Výlet



Vypravte se s námi do **Pňovan**, odkud půjdeme po lávce pro pěší **vedle unikátního pňovanského železničního mostu přes údolí Mže k Butovskému vodopádu** a zpátky. Těší se na vás **Jiřina Hrubá a Martina Šatrová**. Trasa je **cca 9 km dlouhá**. **Bližší informace při přihlášení.**

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

26. 7. 2022 | 9:00

Do klášterní zahrady dominikánů

Komentovaná prohlídka



Nahlédněme do kouzelné zahrady skryté za zdi **dominikánského kláštera** a nechme se unášet její poklidnou atmosférou. Naším průvodcem bude **P. Ing. Mgr. Alvarez Petr Kodeda, OP**. **Vstupné dobrovolné. Bližší informace při přihlášení.**

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

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

27. 7. 2022 | 8:30

Na Hujáb

Výlet



Vydejte se spolu s námi **naučnou stezkou kolem Chlumčan**, která nás zavede až k **magickému kamennému kruhu na vrcholu kopce Hujáb**. Těší se na vás **Marie Šatrová a Martina Šatrová**. Trasa je **cca 8 km dlouhá**. **Bližší informace při přihlášení.**

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

28. 7. 2022 | 16:00–18:00

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](#)

29. 7. 2022 | 9:00

Z Újezdu do Kyšic

Výcházka



Procházkou se vydáme od rybníčka na újezdské návsi přes Červený Hrádek do Kyšic. Odtud se vrátíme autobusem zpět do Plzně. Těší se na vás **Martina Šatrová**. Trasa je cca 5 km dlouhá. **Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

1. 8. 2022 | 17:00–18:00

Literární čaj o páté



Srdečně vás zveme do TOTEMového domečku na příjemnou a inspirativní literární hodinku s **Mgr. Jiřím Hlobilem**. **Vstupné dobrovolné.**

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

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

2. 8. 2022 | 9:00–12:00

Bylinková čajovna

Workshop



Chcete si doplnit své vědomosti o bylinách, potkat se s podobně naladěnými lidmi a odnést si nějaký bylinkový recept? Potom jste zváni do naší bylinkové čajovny, ve které se vám bude věnovat naše TOTEMová kolegyně **Helena Vernerová**. **Poplatek 30 Kč / os.**

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

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

3. 8. 2022 | 14:00

Do Újezdu nade Mží

Komentovaná prohlídka



Objevte s námi krásnou **zahradu** a mini arboretum **Miloslava Skalského v Újezdu nade Mží**. Pěstuje zde vřesovištní rostliny – japonské a velkokvěté azalky, botanické rododendrony. Nabízí také sortiment čarovníků modřínů, jedlí, borovic a smrků. **Poplatek 30 Kč / os. Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

4. 8. 2022 | 8:00

Na Křížový vrch

Výlet



Naše kroky povedou ze **Stoda na Křížový vrch**, původně poutní místo s kostelíkem sv. Kříže, přestavěným na rozhlednu. Odtud se vydáme do **Chotěšova** a poté vlakem zpět do Plzně. Těší se na vás **Marie Šatrová a Martina Šatrová**. Trasa je cca 12 km dlouhá. **Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

9. 8. 2022 | 9:00–10:00

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 těla. Cvičením na židlích vás provede **Miroslava Vyšatová**.

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

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

17. 8. 2022 | 9:00–11:00

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**

19. 8. 2022 | 10:00

Dobroty z kuchyně: Piškotová roláda

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 opět podělí o recept na jednu z dalších oblíbených pochoutek – piškotovou roládu. Recept bude přístupný na našem YouTube kanálu, kde se na něj bude moci podívat opravdu každý. Tak co, zkusíte roládu upéct?

22. 8. 2022 | 9:00

Na křimický zámek

Komentovaná prohlídka



Zámek v Křimicích je místem s bohatou historií, vyprávějí mnoho zajímavých příběhů a osudů lidí, kteří tu žili. Vydáme se spolu proti proudu času a zjistíme, co se za jeho zdmi skrývá. **Vstupné 130 Kč / os. Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

23. 8. 2022 | 9:00

Po Slovanech a do Západočeské galerie

Komentovaná vycházka
a prohlídka výstavy



Mgr. Jiří Hlobil si pro nás připravil **komentovanou vycházku ze Slovan do Pražské ulice**, kde navštívíme **výstavu uměleckých skvostů Západočeské galerie**. **Poplatek 20 Kč / os. Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

24. 8. 2022 | celý den

Lázeňskou kolonádou Výlet



Zavítejte společně s námi do **Mariánských Lázní**. Prohlédneme si **Ferdinandův pramen** s jeho kolonádou a projdeme se překrásnými parky. Poté můžeme navštívit **park Bohemium** s unikátními a do detailu propracovanými modely českých památek. Dále nemůžeme vynechat zastavení se u slavné **Zpívající fontány** a určitě si najdeme čas, abychom si pochutnali i na lázeňských oplatkách. Trasa je **cca 12 km dlouhá**. Těší se na vás **Miroslava Vyšatová**. **Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

25. 8. 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!

25. 8. 2022 | 16:00

Ke Košuteckému jezírku

Komentovaná vycházka



Mgr. Lucie Zýková si pro nás připravila komentovanou vycházku ke Košuteckému jezírku, které je příjemnou oázou klidu uprostřed rušného města. Trasa je **cca 4 km dlouhá**. **Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

26. 8. 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.

30. 8. 2022 | celý den

Na Špičák a Pancíř

Výlet



Vydejte se s námi do krásné šumavské přírody. Čeká nás cesta ze **špičáckého nádraží k lanovce**, kterou se necháme vyvézt k rozhledně, dál už půjdeme „po svých“ přes Špičácké sedlo na **Pancíř**, a pak sestoupíme do **Železné Rudy**. Těší se na vás **Miroslava Vyšatová**. Velmi náročná trasa je **cca 13 km dlouhá**. **Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

30. 8. 2022 | 13:30–16:30

Smaltujeme

Tvořivá dílna



Při našem dalším tvůrčím setkání si **technikou smaltování** vyrobíme originální šperk či doplněk. Tvořivou dílnu si pro nás připravila výtvarnice **Mgr. Jana Vůchová**. **Poplatek dle spotřebovaného materiálu.**

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

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

31. 8. 2022 | 17:00–18:30

Podvečerní setkání s akordeonem



Poslední srpnový podvečer se zaposloucháme do tónů akordeonu našeho TOTEMového kolegy **Standy Kluzáka**. Přijďte si s námi užít příjemný společný čas. **Poplatek 20 Kč / os.**

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

Určeno pro širokou veřejnost | 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

Tip na léto...

25. 7. – 29. 7. 2022

Zelené píрко

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