

Vážení klienti,

s ohledem na vzrůstající náklady jsme byli nuceni přistoupit k opatření, kterým je vybírání příspěvku na tisk TOTEMového rozcestníku. **Od června 2022 je vybírán poplatek za vytištěný papírový 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.

2. 9.	14:00–15:00	Pétanque v Habrmanově parku	®
6. 9.	10:00	Zahájení TOTEMové sezóny 2022/2023	
7. 9.	17:00	Kolem náměstí s Lukášem Komentovaná vycházka	®
8. 9.	celý den	Na Křížový vrch Výlet	®
9. 9.	různé časy	IT konzultace pro seniory	®
12. 9.	14:00–16:00	Hravá kavárna	®
13. 9., 27. 9.	13:00–14:30	Ruské kuželky	®
13. 9.	14:00	Nejen za uměním do České Břízy Společenské setkání	®
14. 9.	celý den	Do Konstantinových Lázní a na Hradištský vrch Výlet	®
17. 9.	9:30	Uklidíme Česko	®
21. 9.	14:00–15:30	Mölkky v Habrmanově parku	®
22. 9.	13:30–16:30	Zdobení svíček sušenými květinami Tvořivá dílna	®
23. 9.	9:00–12:00	Rezervace na TOTEMové aktivity na Doubravce	
26. 9.	17:00–18:00	Literární čaj o páté	®
27. 9.	9:00–11:00	Skandinávie (I. část) Cestovatelské promítání	®

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK



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

Mezigenerační a dobrovolnické
centrum TOTEM Doubravka

www.totemplzen.cz

A ještě navíc...

po domluvě

Konzultace pro seniory



po domluvě

Procházky pro seniory



2. 9. 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. 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](#)

6. 9. 2022 | 10:00

Zahájení TOTEMové sezóny 2022/2023

Srdečně zveme na malou slavnost na zahradě TOTEMového domečku na Doubravce u příležitosti zahájení TOTEMové sezóny 2022/2023. Svým zpěvem a hrou na akordeon ji tentokrát rozezvучí náš TOTEMový kolega **Stanislav Kluzák**. Těšit se můžete na písničky 60. a 70. let a hlavně na setkání s lidmi, se kterými vám bude dobře.

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

Určeno pro širokou veřejnost

7. 9. 2022 | 17:00

Kolem náměstí s Lukášem Komentovaná vycházka



S **Lukášem Houškou** opět poodhalíme kousek historie a zaposloucháme se do zajímavých příběhů. Tentokrát se společně vydáme kolem náměstí Republiky v Plzni. **Poplatek 40 Kč / os.** **Bližší informace při přihlášení.**

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

8. 9. 2022 | celý den

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. 9. 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](#)

12. 9. 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](#)

13. 9. a 27. 9. 2022 | 13:00–14:30

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 a zpestřit si všední den.

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

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

13. 9. 2022 | 14:00

Nejen za uměním do České Břízy

Společenské setkání



Přijměte jedinečné pozvání do České Břízy, malé vesničky kousek za Plzní, od jedné úžasné dámy – výtvarnice, spisovatelky, pedagožky a milovnice přírody a koní **Dany Raunerové**. Budeme si povídat, kochat se, užijeme si společný čas. **Bližší informace při přihlášení.**

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

14. 9. 2022 | celý den

Do Konstantinových Lázní a na Hradištský vrch

Výlet



Vydejte se s námi do dalšího západočeského lázeňského města, do Konstantinových Lázní. Vypravíme se k zatopenému lomu a na nedaleký Hradištský vrch. Odměnou nám bude několik překrásných vyhlídek do kraje. Seznámíme se s typickou flórou a faunou této lokality. Zajdeme také k Panence Marii ve skále, ke které se váže zajímavá pověst. **Trasa je 11 km dlouhá**, vede obtížnějším terénem a patří mezi trasy náročnější. **Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

17. 9. 2022 | 9:30

Uklidíme Česko



Přijďte se k nám a zapojte se do velkého úklidu v rámci akce **Uklidíme Česko**. Sejdeme se v **9:30 h.** v doubraveckém TOTEMovém domečku, kde budou **k dispozici rukavice a pytle**. A poté se přesuneme do **Špitálského lesa** a ulevíme mu od odpadků a jiných nečekaných „pokladů“, které tam zanechali nezodpovědní návštěvníci.

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

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

21. 9. 2022 | 14:00–15:30

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**

22. 9. 2022 | 13:30–16:30

Zdobení svíček sušenými květinami

Tvořivá dílna



Pojďte s námi tvořit. Tentokrát si ozdobíme svíčku sušenými květinami a vyrobíme si tak originální dekoraci či krásný dárek. Dílnu si pro nás připravila **Alena Buřková** a **Hana Hebedová**. **Poplatek dle spotřebovaného materiálu.**

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

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

23. 9. 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.

26. 9. 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**

27. 9. 2022 | 9:00–11:00

Skandinávie (I. část)

Cestovatelské promítání



V **první části** naší cesty po Skandinávii navštívíme město Kalmar a metropole Stockholm a Helsinky, nejkrásnější finský hrad, několik národních parků, finský polární kruh s vesničkou Santa Clause, Laponské muzeum a skanzen, nejsevernější výběžek Evropy Nordkapp, v kamenech uvidíme rytiny staré až 6200 let a poznáme podmanivou krásu fjordů. Povídání s promítáním si pro nás připravila **Jarmila Kriegerová**.

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