


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.

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 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.

3. 10.	13:30–14:30	Pétanque v Habrmannově parku	
4. 10.	17:00	Kolem náměstí s Lukášem (2. část) Komentovaná vycházka	
6. 10.	14:00	K Boleveckému rybníku Komentovaná prohlídka a vycházka	
6. 10.	celý den	Do Karlových Varů Výlet	
7. 10., 14. 10. a 19. 10.	různé časy	IT konzultace pro seniory	
10. 10.	17:00–18:30	Moderní evropská architektura Přednáška	
11. 10.	14:00	Po Roudné Komentovaná vycházka	
12. 10.	14:00–16:00	Hravá kavárna	
13. 10.	14:00–15:30	Mölkky v Habrmannově parku	
17. 10.	13:30–16:30	Drátujeme motýlky Tvořivá dílna	





TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK



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

Mezigenerační a dobrovolnické
centrum TOTEM Doubravka

www.totemplzen.cz

18. 10.	9:00–11:00	Skandinávie (2. část) Cestovatelské promítání	
18. 10.	13:00–14:00	Ruské kuželky	
21. 10.	15:00–17:00	JablkoHraní Tvořivé odpoledne	
24. 10.	17:00–18:00	Literární čaj o páté	
25. 10.		Anglická / německá / španělská konverzace s Blau a Hannah	
27. 10.	9:00–12:00	Rezervace na TOTEMové aktivity na Doubravce	
28. 10.	10:00	Dobroty z kuchyně: Ořechové řezy aneb Nebe v hubě Videorecept	
31. 10.	14:00–15:30	Jak na elektronické navštívenky Workshop	
A ještě navíc...			
po domluvě		Konzultace pro seniory	

3. 10. 2022 | 13:30–14:30

Pétanque v Habrmannově parku



Pojďme si spolu zahrát **pétanque**, francouzský společenský sport, jehož principem je umístit kouli co nejbliže 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. 2022 | 17:00

Kolem náměstí s Lukášem (2. část)

Komentovaná vycházka



S **Lukášem Houškou** opět poodhalíme kousek historie a zaposloucháme se do zajímavých příběhů. Budeme se kochat architekturou na náměstí Republiky v Plzni a volně navážeme na zářijovou procházku. **Poplatek 40 Kč / os. Bližší informace při přihlášení.**

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

6. 10. 2022 | 14:00

K Boleveckému rybníku Komentovaná prohlídka a vycházka



Společně se vydáme k **Velkému Boleveckému rybníku**, na jehož hrázi se nachází **výuková zahrada s vodními prvky**, kterou nás provede **RNDr. Mgr. Zdeňka Chocholoušková, Ph.D.** Poté si uděláme krátkou vycházku kolem rybníka s **Mgr. Jiřím Hlobilem**. **Vstupné dobrovolné. Bližší informace při přihlášení.**

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

6. 10. 2022 | celý den

Do Karlových Varů Výlet



Cílem našeho dalšího celodenního výletu budou **Karlovy Vary**. Vypravíme se po Tržní kolonádě k lanové dráze, kterou se dostaneme na vyhlídku Diana. Navštívíme Motýlí dům Papilonia a přes Jelení skok se pěšky vrátíme na kolonádu. Naše kroky budou směřovat k opravenému Vřídlu, které je v současnosti jediným pramenem využívaným ke koupelím. **Náročnější trasa je 10 km dlouhá, vede obtížnějším terénem. Těší se na vás Mirka Vyšatová. Bližší informace při přihlášení.**

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

7. 10., 14. 10. a 19. 10. 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](#)

10. 10. 2022 | 17:00–18:30

Moderní evropská architektura Přednáška



Jaké jsou směry moderní evropské architektury 21. století? Co lze vidět ve světě a kam se architektura ubírá? Nejen na tyto otázky nám na své přednášce odpoví **Akad. arch. Václav Šmolík**. **Vstupné dobrovolné.**

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

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

11. 10. 2022 | 14:00

Po Roudné Komentovaná vycházka



S **Mgr. Lucií Zýkovou** se tentokrát budeme toulat po jedné ze starých částí Plzně, **po Roudné**. Nemineme ani jeden z nejstarších plzeňských kostelů. Tím je **kostel Všech svatých**, který je opředen řadou tajemných příběhů. **Bližší informace při přihlášení.**

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

12. 10. 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. 10. 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**

17. 10. 2022 | 13:30–16:30

Drátujeme motýlky

Tvořivá dílna



Drát, korálky, trochu času a trpělivosti. To je vše, co budeme potřebovat v naší další tvořivé dílně, při které budeme drátovat pod vedením **Aleny Suché** krásné motýlky. **Poplatek dle spotřebovaného materiálu.**

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

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

18. 10. 2022 | 9:00–11:00

Skandinávie (2. část)

Cestovatelské promítání



Ve **druhé části** cesty po Skandinávii zažijeme mimo jiné výstup na horu Saana, uvidíme velká stáda sobů, mohutné peřeje na lososích řekách a úchvatnou krásu celého souostroví Lofoty. Po přeplutí na pevninu zavítáme k norskému polárnímu kruhu a v Trondheimu budeme obdivovat nejkrásnější katedrálu severní Evropy. Na závěr zavítáme do malebného universitního města Lund a pak již jen do přístavního města Trelleborg. 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**

18. 10. 2022 | 13:00–14:00

Ruské kuželky



V **TJ Sokol Doubravka** se nachází starý ruský kuželník a my ho po nějakém čase zkusíme opět společně rozhýbat. Pojdte 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. 10. 2022 | 15:00–17:00

JablkoHraní

Tvořivé odpoledne

Srdečně zveme všechny bez rozdílu věku na zábavné odpoledne, jehož ústředním motivem budou jablíčka a podzim. Budeme tvořit, ochutnávat, užijeme si příjemný společný čas. Moc se na všechny těšíme.

Místo konání: OD Centrum Doubravka, Masarykova 75, Plzeň

Určeno pro širokou veřejnost

24. 10. 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**

25. 10. 2022

Anglická / německá / španělská konverzace s Blau a Hannah



TOTEMové dobrovolnice **Hannah z Německa** a **Blau 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 a doporučte pak svým známým.

27. 10. 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.

28. 10. 2022 | 17:00

Dobroty z kuchyně: Ořechové řezy aneb Nebe v hubě

Vidorecept



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 – Ořechové řezy aneb Nebe v hubě. Recept bude přístupný na našem YouTube kanálu, kde se na něj bude moci podívat opravdu každý. Tak co, dáte se také do pečení?

31. 10. 2022 | 14:00–15:30

Jak na elektronické navštívenky Workshop



Pojďme si vyrobit originální navštívenky, a to v elektronické podobě. Na počítači si vytvoříme vlastní vizitky, dle své fantazie a přání, a následně si je vytiskneme. Workshopem nás provede **Ludmila Valková**. **Poplatek 40 Kč / os.**

Místo konání: 2. základní škola Plzeň, Schwarzova 20, 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