

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 → **Listopadový 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. 11.	10:00	Za plzeňskými velikány Komentovaná vycházka	
3. 11.	16:00–17:30	Vaříme s babičkou Workshop pro děti	
4. 11. a 9. 11.	různé časy	IT konzultace pro seniory	
4. 11.	14:00–15:30	Mölkky v Habrmannově parku	
7. 11.	17:00–18:00	Literární čaj o páté	
8. 11.	16:00	Kolem náměstí s Lukášem (2. část) Komentovaná vycházka	
9. 11.	14:00–16:00	Hravá kavárna	
14. 11.	13:30–16:30	Tvořivá dílna tak trochu jinak	
16. 11.	9:00–11:00	Malta, křižovatka kultur Cestovatelské promítání	
21. 11.	14:00–15:30	Jak na elektronická přání a pohlednice Workshop	
24. 11.	14:00–15:00	Pétanque v Habrmannově parku	

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK



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

Mezigenerační a dobrovolnické
centrum TOTEM Doubravka

www.totemplzen.cz

25. 11.	9:00–12:00	Rezervace na TOTEMové aktivity na Doubravce	
25. 11.		Anglická / německá / španělská konverzace s Blau a Hannah	
26. 11.	celý den	Sportovní hry seniorů v Českých Budějovicích	
28. 11.	17:00–18:30	O plzeňských sídlištích Přednáška	
29. 11.	13:30–15:30	Cestování s batůžkem: Severní Indie Cestovatelské promítání	
30. 11.	10:00	Dobroty z kuchyně: Ovocný dort Videorecept	
Tip na prosinec...			
13. 12.		Krásy německého Pasova s vánoční atmosférou Zájezd	
A ještě navíc...			
po domluvě		Konzultace pro seniory	

1. 11. 2022 | 10:00

Za plzeňskými velikány

Komentovaná vycházka



V kouzelném čase Dušiček se s **Mgr. Jiřím Hlobilem** společně projdeme doubravským hřbitovem, místem posledního odpočinku mnoha plzeňských osobností, o kterých si budeme povídat. **Vstupné dobrovolné. Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

3. 11. 2022 | 16:00–17:30

Vaříme s babičkou

Workshop pro děti



Pojďme si společně něco ukuchtit. Vyzkoušíme si dobroty ze studené kuchyně a samozřejmě je pak spolu také ochutnáme. Na všechny malé kuchaře se těší **Helena Kotková a Lenka Skopová. Určeno pro děti od 4 do 8 let. Poplatek 50 Kč / dítě.**

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

Určeno pro děti | Rezervace nutná

4. 11. a 9. 11. 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

4. 11. 2022 | 14:00–15:30

Mölkky

v Habrmannově parku



Vyzkoušíme 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

7. 11. 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

8. 11. 2022 | 16:00

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

9. 11. 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

14. 11. 2022 | 13:30–16:30

Tvořivá dílna tak trochu jinak



Hledáme šikovné ruce, které nám pomohou vyrobit dárečky na různé příležitosti, prosincové Andělské zvonění a další TOTEMové akce. Využijeme materiál, který máme a budeme dělat to, co se nám na našich společných dílnách osvědčilo. Každý může vyrábět něco jiného a vybrat si činnost, která ho baví. Na všechny se moc těšíme.

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

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

16. 11. 2022 | 9:00–11:00

Malta, křižovatka kultur

Cestovatelské promítání



S Jarmilou Kriegerovou tentokrát zavítáme na jeden z ostrovů ve Středozezemním moři, na Maltu. Historie zde dýchá z většiny měst a městeček a najdeme tu spoustu významných památek. Poznáme město Valleta s tradicí maltézských rytířů a s jedním z nejlépe chráněných přístavů světa, malebné přístavy, archeologická naleziště, krásné členité pobřeží, dnes již neexistující přírodní útvar "okno" na ostrově Gozo a ve městě Mosta farní kostel, který nese i českou stopu plzeňské škodovky.

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

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

21. 11. 2022 | 14:00–15:30

Jak na elektronická přání a pohlednice

Workshop



Pojďme se spolu naučit vytvořit a zaslat vánoční přání či pohlednici, a to v elektronické podobě, na počítači. Zjistíte, že to není vůbec nic složitějšího a že je to další možnost, jak udělat radost svým přátelům a blízkým. Workshopem vás provede **Ludmila Valková**. Poplatek 50 Kč / os.

Místo konání:

2. základní škola Plzeň, Schwarzkova 20, Plzeň.

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

24. 11. 2022 | 14:00–15:00

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

25. 11. 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 zaujal některý 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. 11. 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 sami a doporučte pak svým známým.

26. 11. 2022 | celý den

Sportovní hry seniorů v Českých Budějovicích



Jihočeský spolek **Klub Aktiv, z. s.** vás srdečně zve na **7. ročník Sportovních her seniorů 2022 do Českých Budějovic**. Tříčlenná družstva budou soutěžit ve **12 disciplínách**, mezi které patří např. hod na koš, ruské kuželky, hod pétanquovou koulí na cíl, slalom s pálkou, tradiční japonská kendama atd. Cílem celé akce je především setkání podobně naladěných lidí a radost z pohybu. Kdo s námi vyrazí reprezentovat TOTEM a užít si netradiční, sportovně laděný příjemný den? **Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro seniory | Rezervace nutná

28. 11. 2022 | 17:00–18:30

O plzeňských sídlištích

Přednáška



Kdysi tři samostatné vesnice a dnes tři známá sídliště. To jsou **Doubravka, Skvrňany** a **Bolevec**. Poznejte osudy a příběhy vepsané jak do staré historie těchto míst, tak i současnost a nedávnou minulost spojenou s výstavbou samotných sídlišť. Co zmizelo, co zůstalo zachováno? Na to se společně podíváme s **Lukášem Houškou**. **Vstupné 40 Kč / os.**

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

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

29. 11. 2022 | 13:30–15:30

Cestování s batůžkem: Severní Indie

Cestovatelské promítání



Společně se budeme toulat severem Indie, kde se nachází proslulé hinduistické i muslimské památky, navštívíme také nejposvátnější místa buddhistů. Začneme u jednoho z největších měst ve státě Pandžáb, v Amritsaru, zavítáme do himálajského podhůří města Dharamsala a nejvíce času strávíme v buddhistických chrámech Ladakhu. Následně přelétneme k legendárnímu Tádž Mahalu a na závěr se zastavíme v Dillí. Povídání s promítáním si pro nás připravila **Hanka Soukupová**.

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

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

30. 11. 2022 | 10:00

Dobroty z kuchyně: Ovocný dort

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 – ovocný dort. Recept bude přístupný na našem YouTube kanálu, kde se na něj bude moci podívat opravdu každý. Tak co, dáte se také do pečení?

Tip na prosinec...

13. 12. 2022

Krásy německého Pasova s vánoční atmosférou

Zájezd



Po dlouhé době s průvodkyní **Petrou Pavlíkovou** organizujeme autobusový zájezd v předvánočním čase. Čeká nás prohlídka historického centra Pasova a následně návštěva adventních trhů s možností užít si atmosféru, koupit tradiční pochutiny, nápoje či dárečky. Pojedeme klimatizovaným autobusem s WC, po celou dobu budeme mít k dispozici průvodce, odjíždět budeme z Plzně v 7:30 hod. a návrat předpokládáme kolem 21. hod.

Cena zájezdu 970 Kč při platbě do 15. 11. 2022, později **1 070 Kč**. Platba při rezervaci, zároveň si při platbě vyberete sedadlo v autobusu.

Podrobnosti v letáčku na recepci v TOTEMU v Bolevci (Kaznějovská 51, Plzeň) či na webových stránkách: www.totemplzen.cz.

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