

| | | | |
|---------------------------------|-------------|--|--|
| 1. 9. | 9:00–11:30 | Snídaně na terase | |
| 1. 9., 8. 9., 22. 9., 29. 9. | různé časy | IT konzultace pro seniory | |
| 5. 9. | 9:00–11:00 | Rhodos Cestovatelské promítání | |
| 6. 9. | 9:30 | Na rozhlednu Bohušův vrch Výlet | |
| 7. 9. a 21. 9. | 13:30–16:00 | TOTEMové kino | |
| 12. 9. | 8:30 | Do Holýšova Komentovaná prohlídka muzea | |
| 14. 9., 26. 9. | 13:30–16:00 | Hravá kavárna | |
| 16. 9. | celý den | Turnaj v pétanquu | |
| 18. 9. | 13:00–16:00 | Alba na ukládání vzpomínek Tvořivá dílna | |
| 20. 9. | 10:00 | Zahradní slavnost | |
| 21. 9. | celý den | Do Konstantinových Lázní a na Hradištský vrch Výlet | |
| 27. 9. | 14:00 | Za plzeňskými hostinci a hotely (2. část) Komentovaná vycházka | |
| 29. 9. | 9:00–12:00 | Rezervace na TOTEMové aktivity na Doubravce | |
| 29. 9. | | Dobroty z kuchyně: Šlehačková roláda | |

A ještě navíc...

| | | | |
|----------------------------------|------------|---|--|
| během září | | Zápisy do kurzů (doplnění volných míst) | |
| 7. 9., 14. 9., 21. 9., 26. 9. | 8:30–12:30 | Možnost práce na PC | |
| po domluvě | | Přidejte se k nám jako seniorský dobrovolník | |
| po domluvě | | Konzultace pro seniory | |

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK




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

Mezigenerační a dobrovolnické
centrum TOTEM Doubravka

www.totemplzen.cz

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 → **Zářijový TOTEMový rozcestník 2023**. 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. 9. 2023 | 9:00–11:30

Snídaně na terase

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

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

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

1. 9., 8. 9., 22. 9. a 29. 9. 2023 |
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](#)

5. 9. 2023 | 9:00–11:00

Rhodos

Cestovatelské promítání

S **Jarmilou Kriegerovou** tentokrát zavítáme na ostrov boha Slunce Helia, na Rhodos. Je to ostrov mnoha tváří. Dýchnou zde na nás dějiny staré tisíce let, zaujmou velkolepé kláštery, krásné pláže s malebnými zátokami, překvapí horské hotely švýcarského typu. Podíváme se i na kouzelný ostrůvek Symi, který je považován za jeden z nejpůvabnějších v Egejském moři.

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

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

6. 9. 2023 | 9:30

Na rozhlednu Bohušův vrch

Výlet

Společně se vlakem vypravíme do **Plané u Mariánských Lázní**. Bude nás čekat příjemná procházka k **rozhledně Bohušův vrch**, ze které jsou hezké výhledy do okolí, navštívíme **výstavu Františka Skály v kostele sv. Petra a Pavla** a na závěr zajdeme na kafičko. **Trasa je cca 6 km dlouhá**. Těší se na vás **Martina Šatrová**. **Poplatek 20 Kč / os.** **Bližší informace při přihlášení.**

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

7. 9. a 21. 9. 2023 | 13:30–16:00

TOTEMové kino

Na našem **TOTEMovém YouTube kanálu** se nastřádala celá řada videí, ve kterých tvoříme, pečeme, povídáme si o zajímavých tématech. Nemáte počítač či chytrý telefon, na kterém si videa pustit? Nebo dáváte před malou obrazovkou telefonu přednost promítání jako v kině? Přidat se k nám můžete kdykoli v uvedeném čase a zdržet se podle chuti.

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

Určeno pro širokou veřejnost

12. 9. 2023 | 8:30

Do Holýšova

Komentovaná prohlídka muzea

Vydejte se s námi kousek za Plzeň, do **Holýšova**. Společně navštívíme **Dům dějin Holýšovska**, kde nás bude čekat komentovaná prohlídka. A samozřejmě nebude chybět ani sladká tečka na závěr. **Trasa je cca 3 km dlouhá**. Těší se na vás **Jiří Hlobil** a **Martina Šatrová**. **Poplatek 30 Kč / os.** **Bližší informace při přihlášení.**

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

14. 9. a 26. 9. 2023 | 13:30–16:00

Hravá kavárna

Přijďte si zahrát žolíky, prší či kostky. Nebo zkusíte jiné hry? Záleží jen na vás. Důležitá je jen chuť si hrát a dobrá nálada.

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

Určeno pro širokou veřejnost

16. 9. 2023 | celý den

Turnaj v pétanquu



Ve spolupráci s **PK Svojkovice Brod** a dalšími zástupci pétanquových klubů ze západních Čech srdečně zveme na turnaj v pétanquu. Přivítá nás krásný sportovní areál v Dobřanech, kde se můžete těšit na příjemně strávený den ve společnosti podobně naladěných lidí. Hledáme **dvoučlenné týmy** – na věku hráčů nesejde, hrát mohou děti, lidé v aktivním věku, ale zrovna tak i senioři. Vítáno bude mezigenerační složení týmu – užijte si společný den se svými rodiči, prarodiči, vnoučaty, dětmi... Přihlášky přijímáme do naplnění kapacity turnaje.

Kontakt pro podrobnosti a přihlášení:

Eva Smolíková, email: rezervace@totemplzen.cz, tel.: 777 343 580

(přihlášky k vyzvednutí a k odevzdání na recepci TOTEM, z. s., Kaznějovská 51, Plzeň)

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

18. 9. 2023 | 13:00–16:00

Alba na ukládání vzpomínek

Tvořivá dílna



Vaše fotografie neopakovatelných okamžiků a hezkých vzpomínek si jistě zaslouží nějaký krásný kabátek. Co byste řekli na takové vlastnoručně vyrobené, originální minialbum? V naší tvořivé dílně si pod vedením **Aleny Bufkové** můžete jedno takové sami vyrobit. **Poplatek dle spotřebovaného materiálu.**

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

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

20. 9. 2023 | 10:00

Zahradní slavnost

Srdečně vás zveme na malou slavnost na zahradě doubravského TOTEMového domečku u příležitosti **zahájení TOTEMové sezóny 2023/2024**. Přijďte s námi pobýt...

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

Určeno pro širokou veřejnost

21. 9. 2023 | celý den

Do Konstantinových Lázní a na Hradištský vrch

Výlet



Vydejte se s námi do **Konstantinových Lázní**. Podíváme se k **zatopenému lomu** a na **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 členitým terénem a je náročnější. Těší se na vás **Miroslava Vyšatová**. **Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

27. 9. 2023 | 14:00

Za plzeňskými hostinci a hotely (2. část)

Komentovaná vycházka



K plzeňským zajímavostem patří mimo jiné i tradice nejrůznějších pohostinských zařízení, z nichž mnohé mají svůj původ již ve středověku. Po stopách některých z nich se vydáme **v druhé části komentované vycházky**, kterou si pro nás připravila **Mgr. Lucie Zýková**. **Vstupné dobrovolné. Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

29. 9. 2023 | 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.

29. 9. 2023

Dobroty z kuchyně: Šlehačková 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 – šlehačková roláda. Recept bude přístupný na našem YouTube kanálu, kde se na něj bude moci podívat úplně každý. Tak co, dáte se také do pečení?

A ještě navíc...

Během září

Zápisy do kurzů (doplnění volných míst)

Máte zájem o některý z následujících kurzů, které se od září 2023 konají v doubraveckém TOTEMU? Můžete vybírat...

- **Pohybové dopoledne**
1x týdně v úterý v čase 8:30–10:00 h., lektorka Miroslava Vyšatová, předplatné 325 Kč / září až prosinec
- **Hrátky s češtinou**
1x měsíčně v pátek v čase 8:30–9:45 h., lektorka Mgr. Jana Jelínková, předplatné 200 Kč / září až prosinec

Pro rezervaci či více informací nás neváhejte kontaktovat: doubravka@totemplzen.cz nebo tel. 733 746 599.

7. 9., 14. 9., 21. 9. a 26. 9. 2023 | 8:30–12:30

Možnost práce na PC

Potřebujete si něco vytvořit na počítači, vytisknout, poslat nebo si přečíst email či si najít něco na internetu? V tom případě k nám můžete přijít v uvedených časech a využít nejen náš počítač, ale také tiskárnu. Tisk je zpoplatněn dle jednotlivých vtištěných listů, počítač je pro vás k dispozici zdarma.

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

Určeno pro širokou veřejnost

Po domluvě

Přidejte se k nám jako seniorský dobrovolník

Máte chuť se k nám přidat jako **seniorský dobrovolník** a **zapojit se do našich mezigeneračních setkání s dětmi z mateřských a základních škol**? Podle toho, co máte rádi, co vás baví, podle vašich představ a možností, pro vás vybereme to pravé. Někdy i malá pomoc vykouzlí velké věci. Není nic hezčího než vzájemné obohacení napříč generacemi a krásná energie mezi malými a velkými. Odměnou vám bude dětský úsměv a vlastní dobrý pocit. Zajímá vás více? Zavolejte nám nebo napište, budeme moc rádi.

Bližší informace: tel. 733 746 599 nebo email doubravka@totemplzen.cz

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. Je vždy potřeba se předem telefonicky objednat. **Rezervace míst a další informace: tel. 733 746 598, 733 746 599 nebo email doubravka@totemplzen.cz**

Určeno pro seniory | Rezervace nutná