






3. 10.	9:00–11:00	Slovinsko Cestovatelské promítání	
4. 10.	10:00–11:30	Jak si nenechat ublížit Přednáška	
5. 10.	8:00	Za Santinim do Mladotic Výlet	
5. 10. 19. 10.	13:30–16:00	TOTEMové kino	
6. 10. a 13. 10.	různé časy	IT konzultace pro seniory	
9. 10.	14:00	Za plzeňskými hostinci a hotely (2. část) Komentovaná vycházka	
10. 10.	15:30–17:00	Degustace čajů Přednáška s degustací	
12. 10. a 26. 10.	13:30–16:00	Hravá kavárna	
16. 10.	13:30–14:30	Cvičení na židlích s Mirkou	
19. 10.	17:00–18:30	Vaříme s babičkou Helčou Workshop pro děti	
23. 10.	17:00–18:00	Literární čaj o páté	
25. 10.	9:30–11:30	Setkání u kávy	
27. 10.	9:00–12:00	Rezervace na TOTEMové aktivity na Doubravce	
30. 10.	13:30–16:30	Drátujeme Tvořivá dílna	
31. 10.		Dobroty z kuchyně: Vitacitový řez	



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

Mezigenerační a dobrovolnické
centrum TOTEM Doubravka

www.totemplzen.cz

A ještě navíc...


5. 10., 8:30–12:30 **Možnost práce na PC**
12. 10.,
19. 10.,
26. 10.

po domluvě **Přidejte se k nám jako seniorský dobrovolník**

po domluvě **Konzultace pro seniory**



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? Videá 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 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.

3. 10. 2023 | 9:00–11:00

Slovinsko

Cestovatelské promítání



S Jarmilou Kriegerovou procestujeme Slovinsko, zemi s mnoha kulturními památkami a přírodními krásami. Podíváme se do Triglavského NP, Julských Alp, do druhé největší zpřístupněné krápníkové jeskyně v Evropě, ke kouzelnému Bledskému jezeru a hradu, k mnoha vodopádům a romantickým soutěskám nebo k řece Soča. Navštívíme také hřebčín v Lipici a na skok se podíváme do Terstu a na zámek Miramare v Itálii.

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

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

4. 10. 2023 | 10:00–11:30

Jak si nenechat ublížit

Přednáška



Bc. Karel Zahut si pro nás připravil přednášku o tom, jak si nenechat ublížit. Budeme si povídat o bezpečném chování a o tom, jak předcházet krizovým a rizikovým situacím – na ulici, v dopravních prostředcích i doma. Přijďte si k nám rozšířit své obzory, nabyté znalosti se mohou kdykoli v budoucnu hodit!

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

Určeno pro seniory | Rezervace nutná

5. 10. 2023 | 8:00

Za Santinim do Mladotic

Výlet



V Mladoticích na severním Plzeňsku stojí unikátní kaple Jména Panny Marie, kterou nechal vybudovat plaský opat Eugen Tyttl a projekt zadal tehdy mladému českému architektovi italského původu, Janu Blažejí Santinimu-Aichelovi. Autorství přímo dokládá původní listina, která byla při rekonstrukci poměrně nedávno nalezena. Jaká tajemství mladotická kaple ještě skrývá? Můžete je objevovat společně s Jiřím Hlobilem a Martinou Šatrovou. **Vstupné dobrovolné. Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

5. 10. a 19. 10. 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

6. 10. a 13. 10. 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 „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

9. 10. 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

10. 10. 2023 | 15:30–17:00

Degustace čajů

Přednáška s degustací



Přijďte si k nám odpočinout a zklidnit svoji mysl při ochutnávání různých druhů čajů a povídání si o všem, co je s čajem spojené. Degustaci pro nás připravil **Zdeněk Nepustil. Poplatek 150 Kč / os.**

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

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

ŘÍJEN 2023

12. 10. a 26. 10. 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. 10. 2023 | 13:30–14:30

Cvičení na židlích s Mirkou

Zacvičíme si netradičně, a to vsedě na židlích. Zaměříme se na správné držení těla, zvýšení pružnosti páteře, udržení či zlepšení pohyblivosti kloubů, správné dýchání a celkovou harmonizaci těla. Lekcí vás provede **Miroslava Vyšatová**.

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

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

19. 10. 2023 | 17:00–18:30

Vaříme s babičkou Helčou

Workshop pro děti

Pojďme si společně něco ukuchtit. Vyzkoušíme si dobroty ze studené kuchyně a samozřejmě je pak spolu i ochutnáme. Na všechny malé kuchtíky se těší **Helena Kotková** a **Lenka Skopová**. **Určeno pro děti od 4 do 8 let. Poplatek 80 Kč / dítě.**

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

Určeno pro děti | [Rezervace nutná](#)

23. 10. 2023 | 17:00–18:00

Literární čaj o páté

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

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

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

25. 10. 2023 | 9:30–11:30

Setkání u kávy

Pojďme společně posedět u dobré kávy nebo čaje, potkat se s podobně naladěnými lidmi, popovídat si, zpříjemnit si den.

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

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

27. 10. 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.

30. 10. 2023 | 13:30–16:30

Drátujeme

Tvořivá dílna

Pojďme společně tvořit... S **Alenou Suchou** se naučíme drátovat a touto technikou si vytvoříme krásný výrobek – dáreček pro sebe nebo třeba pro toho, koho máte rádi. **Poplatek podle spotřebovaného materiálu.**

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

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

31. 10. 2023

Dobroty z kuchyně:

Vitacitový řez

Videorecept

Také vám chutnají zákusky z TOTEMové kavárny Kafíčko? 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 – vitacitový řez. 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...

**5. 10., 12. 10., 19. 10. a 26. 10. 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 vytištěných 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