

Upravujeme rezervace na akce TOTEMového rozcestníku...

Pozor, zavádíme nové pravidlo, které se váže k rezervaci míst na akce TOTEMového rozcestníku. Dosud nebylo časově vymezeno, od kolika hodin je možné se v den zveřejnění TOTEMového rozcestníku na daný měsíc na akci přihlásit. Od 25. 4. 2025 platí, že **rezervace místa v den zveřejnění TOTEMového rozcestníku je možná nejdříve od 8:00 hod.**, a to jakoukoli formou (osobně, telefonicky, emailem). Upozorňujeme, že na žádosti o rezervaci, které budou přicházet před tímto časem, nebudeme brát (v den zveřejnění TOTEMového rozcestníku) ohled.

Od uvedené hodiny zároveň budeme veškeré obdržené žádosti o rezervace (osobní, telefonické, emailové) průběžně zpracovávat.

2. 5., 9. 5., 15. 5., 22. 5. a 29. 5.	8:30–12:30	Možnost práce na PC	
2. 5., 9. 5., 15. 5., 22. 5. a 29. 5.	13:30–16:00	Hravá kavárna	
6. 5.	9:30	Sejdeme se u lavičky	®
6. 5.	13:00	Bylinková vycházka	®
7. 5.	9:00–13:00	TOTEM vám jde naproti Kontaktní dny pro rodiny	
7. 5.	16:30–18:30	Šitíčko pro děti Workshop	®
12. 5. a 15. 5.	9:00–15:00 9:00–18:00	Burza zahradních rostlin	
12. 5.	9:30	Po cyklostezce z Bukovce do Chrástu Vycházka	®
14. 5.	9:30	Kolem Chlumu Vycházka	®
15. 5., 28. 5. a 29. 5.	různé časy	IT konzultace pro seniory	®
16. 5.	13:30–14:30	Čchi-kung v Habrmannově parku Cvičení	®
19. 5.	13:30–16:30	Šijeme houby 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

20. 5.	9:00–11:00	Švýcarsko a Francie Cestovatelské promítání	
21. 5.	9:30–10:30	Cvičení na židlích s Mirkou	
22. 5.	8:30	Na Tetín Výlet	
25. 5.		Anglická / německá / španělská konverzace s Livií a Juliane	
28. 5.	8:00	Do Prahy: Zahrada Ztracenka a Havlíčkovy sady (Grébovka) Výlet	
30. 5.	8:00–11:00	Rezervace na TOTEMové aktivity na Doubravce	
30. 5.		Dobroty z kuchyně: Zatočené koláčky s pudinkem Videorecept	

A ještě navíc...

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? Video se budou otevírat postupně podle plánovaného data a budou k dispozici na **TOTEMovém YouTube kanálu** <https://1url.cz/@totemplzen>. 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.

2. 5., 9. 5., 15. 5., 22. 5. a 29. 5. 2025 | 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

2. 5., 9. 5., 15. 5., 22. 5. a 29. 5. 2025 | 13:30–16:00

Hravá kavárna

Přijďte si zahrát žolíky, přší 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

6. 5. 2025 | 9:30

Sejdeme se u lavičky

Rádi byste vyrazili někam ven, ale nechcete jít sami a zároveň se necítíte na delší procházky? Pojdme společně! Posedíme na lavičce, popovídáme si, kousek se můžeme projít. Záleží jen na vás. Na setkání se těší **Martina Šatrová**. **Bližší informace a místo srazu při přihlášení.**

Určeno pro seniory | Rezervace nutná

6. 5. 2025 | 13:00

Bylinková vycházka

Při naší cca **3 km dlouhé** vycházce se vydáme **od doubraveckého TOTEMu do blízkého okolí** a cestou si budeme **povídat o bylinkách**. Těší se na vás **Helena Vernerová** a **Miroslava Vyšatová**. **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

7. 5. 2025 | 9:00–13:00

TOTEM vám jde naproti

Kontaktní dny pro rodiny

V rámci kontaktních dnů s odborníky nabízíme v každém městském obvodu bezplatné a nezávazné konzultace pro rodiče i prarodiče, pedagogy nebo každého, kdo má v péči dítě. Pokud má vaše dítě potíže s vrstevníky či zapojením do kolektivu, cítí se osamělé nebo nejisté, má problémy ve škole nebo potřebuje podpořit v samostatnosti a zodpovědnosti, můžeme vám pomoci pochopit situaci vašeho dítěte, poradit, jak s ním pracovat, nebo vás nasměrovat k dalším možnostem podpory.

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

Určeno pro rodiny s dětmi

7. 5. 2025 | 16:30–18:30

Šitíčko pro děti

Workshop

Procvičíme prstíky a společně si vyzkoušíme základy ručních prací. Na všechny děti se těší **Jana Mikutová**. **Určeno pro děti od 6 do 10 let. Poplatek 60 Kč / dítě.**

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

Rezervace nutná | Určeno pro děti

12. 5. 2025 | 9:00–15:00

a 15. 5. 2025 | 9:00–18:00

Burza zahradních rostlin

Máte-li doma přebytečné sazeničky ze zahrádky, tak je určité nevyhazujte! Můžete jim totiž dopřát nový domov. Stačí, když je během **12. 5. nebo 15. 5.** přinesete do naší doubravecké TOTEMové zahrady. Vaše sazeničky, pro které už nemáte využití, si tu počkají, než si je vyhlídne ten, komu na zahrádce, na balkoně nebo v truhlíku naopak chybějí. Ve **čtvrtek 15. 5.** si totiž může kdokoli přijít, vybrat si z předtím donesených sazenic a vzít si je domů, na svoji zahrádku. Udělejme si vzájemně radost!

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

Určeno pro širokou veřejnost

12. 5. 2025 | 9:30

Po cyklostezce z Bukovce do Chrástu

Vycházka

Vydejme se spolu z Bukovce po nové cyklostezce, která byla vybudována na místě bývalé železniční tratě a spojuje Plzeň s nedalekým Chrástem. V cíli můžeme zajít do vyhlášené cukrárny na kávičko a nazpátek se vrátíme autobusem. Těší se na vás **Martina Šatrová**. Trasa je cca 5 km dlouhá. Bližší informace při přihlášení.

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

14. 5. 2025 | 9:30

Kolem Chlumu

Vycházka

Naše kroky povedou z konečné zastávky trolejbusu linky č. 16 na Doubravce příjemnou procházkou rozkvetlou přírodou kolem Chlumu a zase zpátky na Doubravku. Trasa je cca 4,5 km dlouhá. Těší se na vás **Marie Kahounová** a **Martina Šatrová**. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

15. 5., 28. 5. a 29. 5. 2025 | 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.

Zároveň upozorňujeme, že naši dobrovolníci při IT konzultacích řeší běžné uživatelské potíže s vaším chytrým zařízením, pokud jde o řešení nějaké pokročilejší (speciální) záležitosti, dejte nám to vědět při rezervaci.

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

Rezervace nutná | Určeno pro seniory

16. 5. 2025 | 13:30–14:30

Čchi-kung v Habrmannově parku

Cvičení

Pojďme si společně vyzkoušet čchi-kung, meditaci v pohybu původem z Číny. Při protahovacích cvičích se v těle aktivují meridiánové dráhy vnitřních orgánů a příznivě ovlivňují pohybový aparát, psychiku i celkovou vitalitu těla. Čeká vás ti-pen čchi-kung, sestava 8 cviků, které vám pomohou nabrat novou sílu do života. Těší se na vás **Ilona Muchnová**. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

19. 5. 2025 | 13:30–16:30

Šijeme houby

Tvořivá dílna

Společně si ručně ušijeme krásné houby – muchomůrky, hříbky nebo třeba kozáky. Pro radost, na ozdobu, jako milý dárek. Tvořivou dílnu si pro nás připravila **Jaroslava Jandová**. Poplatek dle spotřebovaného materiálu.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

20. 5. 2025 | 9:00–11:00

Švýcarsko a Francie

Cestovatelské promítání

S **Jarmilou Kriegerovou** zavítáme do evropských velehor. Poznáme horský masiv Mont Blancu, Walliské a Bernské Alpy a jejich dominanty, projedeme se po ozubnicových železnicích s historickými parními lokomotivami, lanovkou s největším převýšením na světě, prohlédneme si ledovou jeskyni, četné ledovce, jezera, vodopády a úžasnou barevnou vegetaci. Nebude chybět ani pár kulturních památek.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

21. 5. 2025 | 9:30–10:30

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. Lekci vás provede **Miroslava Vyšatová**. **Poplatek 50 Kč / os.**

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

22. 5. 2025 | 8:30

Na Tetín

Výlet



Společně se vydáme na jedno z nejstarších míst v Čechách, starodávny Tetín, spojený především s kněžnou Ludmilou. Čekají nás krásné vyhlídky, příroda i nádech historie. Trasa je **cca 9 km dlouhá**. Těší se na vás **Vladimír Dbalý** a **Martina Šatrová**. **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

25. 5. 2025

Anglická / německá / španělská konverzace s Livií a Juliane



TOTEMové dobrovolnice **Livia** ze Španělska a **Juliane** z Německa si připravily pro každého, koho jakkoliv zajímá anglický, německý nebo španělský jazyk, video, u kterého si můžete procvičit své poslechové schopnosti, porozumění a třeba se naučit i nové fráze. Tak co, zkusíte to?

28. 5. 2025 | 8:00

Do Prahy: Zahrada Ztracenka a Havlíčkovy sady (Grébovka)

Výlet



Vydejte se s námi na výlet do Prahy. Navštívíme zahradu Ztracenku a Havlíčkovy sady s vinicemi, unikátní jeskyní Grotta a krásnými výhledy. Trasa je **cca 9 km dlouhá**. Těší se na vás **Miroslava Vyšatová**. **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

30. 5. 2025 | 8:00–11:00

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. 5. 2025

Dobroty z kuchyně: Zatočené koláčky s pudinkem

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 – zatočené koláčky s pudinkem. 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...

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

Rezervace nutná | Určeno pro seniory

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK