

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. 6.	10:00	Po Roudné Komentovaná vycházka	®
2. 6.	14:00–15:00	Cvičení na židlích s Mirkou	®
3. 6. a 12. 6.	různé časy	IT konzultace pro seniory	®
3. 6.	13:30–14:30	Čchi-kung v Habrmannově parku Cvičení	®
4. 6.	8:00	Prácheňským krajem Výlet	®
4. 6.	8:30	Do dýšinské pražírny Coffee77 Degustace	®
5. 6.	9:00	Z Křimic do Radčic Výlet	®
6. 6.	13:30–16:30	Košíček na drobnosti Tvořivá dílna	®
7. 6.	9:00–17:00	Víkend otevřených zahrad	
9. 6.	17:00–18:00	Literární čaj o páté	®
11. 6. a 30. 6.	11:00 9:30	Sejdeme se u lavičky	®
12. 6.	8:00	Do Stříbra Komentované prohlídky	®
17. 6.	14:00–16:00	Sdílení s Janou Lexovou Beseda	®
18. 6.	14:00	Minigolf v Borském parku	®

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK



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

Mezigenerační a dobrovolnické
centrum TOTEM Doubravka

www.totemplzen.cz

19. 6.	17:00–19:00	Vaření s TOTEMovou babičkou Workshop pro děti	
25. 6.	10:00	Do Dobřiva Výlet	
25. 6.		Anglická / německá / španělská konverzace s Livií a Juliane	
27. 6.	8:00–11:00	Rezervace na TOTEMové aktivity na Doubravce	
30. 6.		Dobroty z kuchyně: Makové šátečky z listového těsta Videorecept	

A ještě navíc...

každý čtvrtek	8:30–12:30	Možnost práce na PC	
každý čtvrtek	13:30–16:00	Hravá kavárna	
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. 6. 2025 | 10:00

Po Roudné

Komentovaná vycházka



Tentokrát se 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. Trasa je **cca 3 km dlouhá**. Těší se na vás **Lucie Zýková a Martina Šatrová**. **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

2. 6. 2025 | 14:00–15:00

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

3. 6. a 12. 6. 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

3. 6. 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

4. 6. 2025 | 8:00

Prácheňským krajem

Výlet



Vydejte se s námi na výlet do krásné přírody prácheňského kraje. Půjdeme z Horažďovic k řece Otavě, po nové cyklostezce do Malých Hydčic a dále přes Bojanovice k hradu Rabí. Těší se na vás **Hana Soukupová a Miroslava Vyšatová**. Trasa je **cca 11 km dlouhá**. **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

4. 6. 2025 | 8:30

Do dýšinské pražírny Coffee77

Degustace



Společně se vydáme do Dýšiny, kde se nachází malá rodinná **pražírna kávy Coffee77**. Ochutnáme dobrou kávu a dozvíme se řadu zajímavostí. Těší se na vás **Lidka Soukupová a Martina Šatrová**. **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

5. 6. 2025 | 9:00

Z Křimic do Radčic

Výlet



Naše kroky povedou ze **Zámeckého náměstí v Křimicích** kolem řeky Mže **do Malesic**, odkud budeme pokračovat **do Radčic**. Trasa je **cca 7 km dlouhá** s možností si ji na několika místech zkrátit. Těší se na vás **Marie Kahounová a Martina Šatrová**. **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

6. 6. 2025 | 13:30–16:30

Košíček na drobnosti

Tvořivá dílna



Společně si vyrobíme hezký a praktický košíček na drobnosti. Využijeme zbytky starých látek, krajky, stužky i korálky. Tvořivou dílnu si pro nás připravila **Alena Bufková**. Poplatek dle spotřebovaného materiálu.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

7. 6. 2025 | 9:00–17:00

Víkend otevřených zahrad

Srdečně vás zveme na **doubraveckou TOTEMovou zahrádku**, která otevře svou branku v rámci **Víkendu otevřených zahrad**. Zastavte se, můžete posedět, popovídat si s námi anebo si vyrobit něco malého pro radost.

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

Určeno pro širokou veřejnost

9. 6. 2025 | 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.

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

11. 6. 2025 | 11:00

30. 6. 2025 | 9:30

Sejdeme se u lavičky



Rádi byste vyrazili někam ven, ale nechcete jít sami a zároveň se necítíte na delší procházku? 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.**

Rezervace nutná | Určeno pro seniory

12. 6. 2025 | 8:00

Do Stříbra

Komentované prohlídky



Společně se vydáme do **Stříbra**, kde nás čekají dvě zajímavé prohlídky. Nejdříve se vypravíme za historií do **Hornického skanzenu** a **Prokopské štol**. Poté se přesuneme zpět do současnosti a nakoukneme pod pokličku výroby nápojových plechovek v moderním závodu **CANPACK Czech**. Společnost je výjimečná i tím, že má svoji vlastní nadaci a podporuje děti, sportovce a seniory. Trasa výletu je **cca 5–6 km dlouhá**. Těší se na vás **Jiřina Hrubá** a **Martina Šatrová**.

Vstupné do Hornického skanzenu: 150 Kč / os. **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

17. 6. 2025 | 14:00–16:00

Sdílení s Janou Lexovou

Beseda



Jaké jsou přirozené zákonitosti naší existence, co se děje kolem nás, jak to vše souvisí s tím, co dává smysl našemu stáří, co můžeme ve svém věku předávat jiným lidem, co sami od svého stáří očekáváme? Srdečně vás zveme na přátelské setkání s **JUDr. Janou Lexovou**, při kterém se budeme těmito otázkami zabývat. Jakýkoliv otevřený názor každého z účastníků bude vítán.

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

Rezervace nutná | Určeno pro seniory

18. 6. 2025 | 14:00

Minigolf v Borském parku



Vyzkoušíme minigolf? Jedno minigolfové hřiště se skrývá v **Borském parku**, a právě tam se vypravíme. Čeká nás napínávací hra i odpočinek. Těší se na vás **Martina Šatrová**. **Poplatek 100 Kč / os.** **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

19. 6. 2025 | 17:00–19:00

Vaření s TOTEMovou babičkou Workshop pro děti

Pojďme si společně něco ukuchtit. Vyzkoušíme si dobrotu z teplé i studené kuchyně a samozřejmě je pak spolu i ochutnáme. Na všechny se těší **Lenka Skopová a „naše babičky“**. Určeno pro děti od 4 do 8 let. Poplatek 80 Kč / dítě.

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

Rezervace nutná | Určeno pro děti

25. 6. 2025 | 10:00

Do Dobříva

Výlet

Vydáme se spolu do **Dobříva**, malebné vesničky na březích říčky Klabavy, která byla vyhlášena vesnickou památkovou zónou. Půjdeme se podívat k **vodnímu hamru**, k rázovitým **roubeným chalupám** a navštívíme **Pamětní síň Jindřicha Mošny**. Uděláme si také příjemnou **vycházku do okolí** (kdo bude chtít) a rovněž bude možné se vykoupat. Trasa je **cca 5 km dlouhá**. Těší se na vás **Marie Kahounová** a **Martina Šatrová**. **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

25. 6. 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?

27. 6. 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. 6. 2025

Dobrotu z kuchyně: Makové šátečky z listového těsta

Videorecept



Také vám chutnají zákusky z TOTEMové kavárny Kafičko? Ty pravidelně každý týden pečou ženy v Dobrotách z kuchyně s **Mirkou Kudrnovou**, která se svými opět podělí o recept na jednu z dalších oblíbených pochoutek – makové šátečky z listového těsta. 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...

Každý čtvrtek | 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

Každý čtvrtek | 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

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