

#### 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. 9.                 | 9:00–11:00  | <b>Mar Menor</b><br>Cestovatelské promítání                                          | ® |
| 2. 9. a 16. 9.        | 13:00–14:00 | <b>Čchi-kung v Habrmannově parku</b><br>Cvičení                                      | ® |
| 3. 9.                 | 9:30        | <b>Sejdeme se u lavičky</b>                                                          | ® |
| 3. 9., 9. 9. a 11. 9. | různé časy  | <b>IT konzultace pro seniory</b>                                                     | ® |
| 4. 9.                 | 7:30        | <b>Do Českých Budějovic</b><br>Výlet a komentovaná prohlídka                         | ® |
| 5. 9. a 10. 9.        | 10:00–11:00 | <b>Bollo ball v Habrmannově parku</b><br>Sportovní aktivita                          | ® |
| 5. 9.                 | 14:00       | <b>Minigolf v Borském parku</b>                                                      | ® |
| 8. 9.                 | 13:30–14:30 | <b>Cvičení na židlích s Mirkou</b>                                                   | ® |
| 10. 9.                | 16:30–18:30 | <b>Šitíčko pro děti</b><br>Workshop                                                  | ® |
| 11. 9.                | 8:00        | <b>Do Dobřan: Martinská stěna a kostel sv. Víta</b><br>Výlet a komentovaná prohlídka | ® |
| 12. 9.                | 8:30        | <b>Do Mariánské Týnice</b><br>Výlet a komentovaná prohlídka                          | ® |
| 22. 9.                | 13:30–16:30 | <b>Šijeme houby</b><br>Tvořivá dílna                                                 | ® |
| 23. 9.                | 15:00       | <b>Slavnostní zahájení<br/>TOTEMové sezóny 2025/2026</b>                             |   |

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK



Rezervace míst a další informace: tel. 733 746 599, [doubravka@totemplzen.cz](mailto:doubravka@totemplzen.cz)

Mezigenerační a dobrovolnické  
centrum TOTEM Doubravka

[www.totemplzen.cz](http://www.totemplzen.cz)

|        |             |                                                                                                                         |   |
|--------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 24. 9. | 9:30–11:30  | <b>Setkání u kávy</b>                                                                                                   | ® |
| 26. 9. | 8:00–11:00  | <b>Rezervace na TOTEMové aktivity na Doubravce</b>                                                                      |   |
| 26. 9. | 13:00–16:00 | <b>Zažít město jinak<br/>aneb Sousedské slavnosti na Doubravce</b><br>Možnost sociálního poradenství pro rodiny s dětmi |   |
| 29. 9. | 10:00       | <b>Podzimní dvorky</b><br>Komentovaná vycházka                                                                          | ® |
| 30. 9. | 14:00–16:00 | <b>Sdílení s Janou Lexovou</b><br>Beseda                                                                                | ® |

### A ještě navíc...

|               |             |                                                     |   |
|---------------|-------------|-----------------------------------------------------|---|
| každý čtvrtek | 8:30–12:30  | <b>Možnost práce na PC</b>                          |   |
| každý čtvrtek | 13:30–16:00 | <b>Hravá kavárna</b>                                |   |
| po domluvě    |             | <b>Přidejte se k nám jako seniorský dobrovolník</b> |   |
| po domluvě    |             | <b>Konzultace pro seniory</b>                       | ® |

### 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. 9. 2025 | 9:00–11:00

### Mar Menor

#### Cestovatelské promítání

Při dalším z oblíbených cestovatelských promítání se s **Jarmilou Kriegerovou** vydáme do Španělska. **Mar Menor**, „španělské Mrtvé moře“, je laguna, kterou od Středomořího moře odděluje dlouhá šíje **La Manga** s řadou hotelů a dalších turistických zařízení letní rekreace. Kromě této zajímavosti poznáme oblast **Costa Brava**, města **Valencii**, **Cartagenu**, **Lorcu**, významné poutní místo **Caravaca de la Cruz** či kosmopolitní letovisko **Benidorm**.

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

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

2. 9. a 16. 9. 2025 | 13:00–14:00

### Čchi-kung

#### v Habrmannově parku

#### Cvičení

Pojďme si společně vyzkoušet **čchi-kung**, meditaci v pohybu původem z Číny. Při protahovacích cvicích 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.** **Blíží informace při přihlášení.**

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

3. 9. 2025 | 9:30

### Sejdeme se u lavičky

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

**Rezervace nutná | Určeno pro seniory**

3. 9., 9. 9. a 11. 9. 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**

4. 9. 2025 | 7:30

### Do Českých Budějovic

#### Výlet a komentovaná prohlídka

Společně se vydáme do **Českých Budějovic**. Projdeme se historickým centrem města a kolem hradeb. Součástí vycházky bude **komentovaná prohlídka českbudějovické radnice**. Trasa je cca 8 km dlouhá. Těší se na vás **Miroslava Vyšatová.** **Vstupné 80 Kč (plné) / 40 Kč (snížené).** **Blíží informace při přihlášení.**

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

5. 9. a 10. 9. 2025 | 10:00–11:00

### Bollo ball

#### v Habrmannově parku

#### Sportovní aktivita

Pojďme si zahrát **bollo ball**. Jedná se o dovednostní hru spočívající v házení bolasa, míčků spojených pomocí provázku, na rám se třemi příčkami, které jsou ohodnoceny různým počtem bodů. Princip hry je velmi jednoduchý a její předností je to, že ji může hrát každý bez ohledu na věk. Těší se na vás **Miroslava Vyšatová.** **Blíží informace při přihlášení.**

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

5. 9. 2025 | 14:00

### Minigolf v Borském parku

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

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

8. 9. 2025 | 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. 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**

10. 9. 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**

11. 9. 2025 | 8:00

### Do Dobřan: Martinská stěna a kostel sv. Víta

#### Výlet a komentovaná prohlídka



Společně se vypravíme do nedalekých **Dobřan**. Projdeme se **lesoparkem Martinská stěna**, občerstvíme se v **cukrárně U Kaple** a navštívíme **kostel sv. Víta**, ve kterém nás čeká komentovaná prohlídka. Trasa je **cca 7 km dlouhá**. Těší se na vás **Marie Levora Šatrová** a **Martina Šatrová**. **Vstupné do kostela 20 Kč. Bližší informace při přihlášení.**

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

12. 9. 2025 | 8:30

### Do Mariánské Týnice

#### Výlet a komentovaná prohlídka



Cesty nás tentokrát zavedou do **Kralovic**. Odtud si uděláme příjemnou procházku a naším cílem bude **proboštství Mariánská Týnice**, které patří ke skvostům barokní architektury západních Čech a které prozkoumáme i zevnitř při komentované prohlídce. Trasa je **cca 5 km dlouhá**. Těší se na vás **Marie Kahounová** a **Martina Šatrová**. **Vstupné 120 Kč (plné) / 90 Kč (snížené). Bližší informace při přihlášení.**

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

22. 9. 2025 | 13:30–16:30

### Šijeme houby

#### Tvořivá dílna



Ručně si 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**

23. 9. 2025 | 15:00

### Slavnostní zahájení

#### TOTEMové sezóny 2025/2026

Srdečně vás zveme na malou slavnost na zahradě doubraveckého TOTEMového domečku u příležitosti **zahájení TOTEMové sezóny 2025/2026**. Přijďte s námi pobýt...

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

**Určeno pro širokou veřejnost**

24. 9. 2025 | 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**

26. 9. 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.

26. 9. 2025 | 13:00-16:00

### Zažít město jinak aneb Sousedské slavnosti na Doubravce

**Možnost sociálního poradenství  
pro rodiny s dětmi**

**Zažít město jinak** jsou sousedské slavnosti, které jsou založeny na principu **společného sdílení veřejného prostoru a vzájemné výpomoci**. TOTEM zde nabídne **rodinám s dětmi**, které cokoliv tíží a trápí, **možnost potkat se s naším sociálním pracovníkem**. Ten s vámi vše probere, poradí nebo vás nasměruje správným směrem. **Těšíme se na vás!**  
**Místo konání:** Zábělská ul. na křižovatce u prodejny MAT, Plzeň.

**Určeno pro širokou veřejnost**

29. 9. 2025 | 10:00

### Podzimní dvorky

**Komentovaná vycházka**

S **Lucií Zýkovou** se vydáme do plzeňských ulic, které skrývají mnoho malebných a trochu i tajemných zákoutí a dvorků. Některými z nich se projdeme a poodhalíme kousek jejich historie. Trasa je **cca 2 km dlouhá**. **Bližší informace při přihlášení.**

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

30. 9. 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**

**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](mailto: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 cokoliv 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](mailto:doubravka@totemplzen.cz)

**Rezervace nutná | Určeno pro seniory**