

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.

3. 11.	10:00	Sejdeme se u lavičky	®
4. 11.	13:30–15:30	Cestování s batůžkem: Šumava Cestovatelské promítání	®
5. 11.	10:00–12:00	Mandaly Tvořivá dílna	®
6. 11.	10:00	Do Národopisného muzea s Lucií Zýkovou Vycházka a prohlídka muzea	®
7. 11.	10:00–11:00	Čchi-kung v TJ Sokol Doubravka Cvičení	®
12. 11.	16:30–18:00	Šitíčko pro děti Workshop	®
19. 11.	8:30	Do dýšinské pražírny Coffee77 Degustace	®
20. 11.	9:30	Z Božkova na Slovany Vycházka	®
21. 11.	9:30–11:30	Setkání u kávy	®
21. 11.	13:00–15:00	Umělecké zpracování skla Ukázka	®
24. 11.	13:30–14:30	Cvičení na židlích s Mirkou	®
25. 11.	9:00–11:00	Sicílie, ostrov boha Slunce Cestovatelské promítání	®
25. 11.		Anglická a španělská konverzace s Valerií a Sarou	YouTube

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK



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

Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Doubravka

www.totemplzen.cz

28. 11. 8:00–11:00 **Rezervace na TOTEMové aktivity na Doubravce**

28. 11. **Dobroty z kuchyně: Mrkvový dort**
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.

3. 11. 2025 | 10:00

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.

Rezervace nutná | Určeno pro seniory

4. 11. 2025 | 13:30–15:30

Cestování s batůžkem: Šumava Cestovatelské promítání



S Hanou Soukupovou a jejím přítelem Františkem budeme putovat malebnou Šumavou. Kromě šumavských vrcholů navštívíme i místa dříve obývaná a dnes zarostlá bujnou vegetací, malé existující vesničky, kostely, kapličky a staré cesty s mnoha křížky, které připomínají zapomenuté časy.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

5. 11. 2025 | 10:00–12:00

Mandaly

Tvořivá dílna



Víte, co je mandala? Je to slovo, které pochází ze staroindického sanskrtu a znamená kruh, kolo. Přijďte si vymalovat mandalu, která vám ukáže (nejen) vaši momentální náladu – tvary a struktury představují pomyslné zrcadlo vašich myšlenek. Barvy pak vyjadřují pocity a emoce. Vyzkoušejme něco nového, jiného, obohacujícího...

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

6. 11. 2025 | 10:00

Do Národopisného muzea s Lucií Zýkovou

Vycházka a prohlídka muzea



Vypravíme se na kratičkou vycházku centrem Plzně, pak spolu navštívíme nově zrekonstruované Národopisné muzeum Plzeňska, které se nachází na nám. Republiky. Čeká nás tak zajímavá exkurze do historie a života našich předků. Těší se na vás **Lucie Zýková** a **Martina Šatrová**. Bližší informace při přihlášení. Vstupné do muzea: 50 Kč (snížené) / 100 Kč (plné).

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

7. 11. 2025 | 10:00–11:00

Čchi-kung v TJ Sokol Doubravka 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**.

Místo konání: TJ Sokol Doubravka, Hřbitovní 24, Plzeň.

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

12. 11. 2025 | 16:30–18:00

Šitíčko pro děti

Workshop



Procvičíme svoje prstíky a vyzkoušíme si spolu 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

19. 11. 2025 | 8:30

Do dýšinské pražírny Coffee77 Degustace



Zavítáme spolu do Dýšiny, kde se nachází malá rodinná pražírna kávy **Coffee77**. Ochutnáme tam dobrou kávu a dozvíme se řadu zajímavostí. Těší se na vás **Zuzana Vojáčková** a **Martina Šatrová**. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

20. 11. 2025 | 9:30

Z Božkova na Slovany Vycházka



Tentokrát se společně vypravíme z Božkova přes Koterov a Bručnou na Slovany. Projdeme se, popovídáme si a užijeme si hezký podzimní čas. Trasa naší vycházky je cca 5 km dlouhá. Těší se na vás **Marie Kahounová** a **Martina Šatrová**. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

21. 11. 2025 | 9:30–11:30

Setkání u kávy



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

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

21. 11. 2025 | 13:00–15:00

Umělecké zpracování skla

Ukázka



Loutkoherečka **Štěpánka Kašparová** vytváří úžasné výrobky ze skla. Nejraději má motivy zvířat a andělů. Společně nakoukneme pod pokličku tvorby těchto malých uměleckých děl. Je též možné si některé z nich na místě zakoupit. Tentokrát tedy nebudeme sami tvořit, budeme se kochat. **Vstupné 150 Kč / os.**

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

24. 11. 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

25. 11. 2025 | 9:00–11:00

Sicílie, ostrov boha Slunce

Cestovatelské promítání



Při dalším z cestovatelských promítání navštívíme s **Jarmilou Kriegerovou** největší ostrov Středomoří, nádhernou Sicílii. Nejprve se ale zastavíme v Neapoli. Sicilské putování začneme v hlavním městě Palermu a postupně procestujeme celý ostrov. Poznáme mnoho památek z období dvou tisíciletí, historická města, úžasnou vegetaci i Etnu, nejvyšší činnou sopku Evropy.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

25. 11. 2025

Anglická a španělská konverzace s Valerií a Sarou



TOTEMové dobrovolnice **Valeria** a **Sara** ze Španělska si připravily pro každého, koho jakkoliv zajímá anglický 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. 11. 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.

28. 11. 2025

Dobroty z kuchyně: Mrkvový dort

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 – mrkvový dort. 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