

3. 10. a 10. 10.	9:30–10:30	Čchi-kung v Habrmannově parku Cvičení	
3. 10., 17. 10. a 31. 10.	13:30–16:00	TOTEMové kino	
7. 10.	13:30–14:30	Cvičení na židlích s Mirkou	
7. 10.	17:00–19:00	Netradiční literární čaj o páté	
9. 10.	9:30–11:30	Setkání u kávy	
10. 10. a 24. 10.	13:30–16:00	Hravá kavárna	
11. 10.	10:30	Na svojšínskou vyhlídku Výlet	
14. 10.	13:00–15:00	Bylinkové odpoledne Přednáška	
14. 10.	15:00	Tajemství plzeňských ulic Komentovaná vycházka	
16. 10.	10:00–11:00	Ochutnávka z trénování paměti	
17. 10.	17:00–18:30	Vaření s babičkou Workshop pro děti	
21. 10.	9:30	Sejdeme se u lavičky	
25. 10.	9:00–12:00	Rezervace na TOTEMové aktivity na Doubravce	
25. 10.		Anglická / německá / španělská konverzace s Livíí a Juliane	
25. 10.	13:30–16:30	Strom života (1. část) Tvořivá dílna	
31. 10.	16:30–18:00	Prošla jsem tmou Přednáška	
31. 10.		Dobroty z kuchyně: Staročeské kynuté buchty	

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK




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


Mezigenerační a dobrovolnické
centrum TOTEM Doubravka

www.totemplzen.cz

A ještě navíc...

každý čtvrtek	8:30–12:30	Možnost práce na PC
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. 10. a 10. 10. 2024 | 9:30–10:30

Čchi-kung 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.**

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

3. 10., 17. 10. a 31. 10. 2024 |
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 dle chuti.

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

Určeno pro širokou veřejnost

7. 10. 2024 | 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.** **Poplatek 50 Kč / os.**

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

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

7. 10. 2024 | 17:00–19:00

Netradiční literární čaj o páté

K literárnímu čaji o páté s námi tentokrát zasedne a věnovat se nám bude **Martina Havlíková**, s níž se vypravíme po stopách Jana Zrzavého, které slavný malíř zanechal za svého pobytu na Vodňansku. Druhým našim hostem bude **Zbyněk Mrvík**, který je autorem prózy, krátkých básní a knihy povídek s názvem *Jsme zde, abychom byli šťastni*. Všichni jste srdečně zváni! **Vstupné dobrovolné.**

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

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

9. 10. 2024 | 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](#)

10. 10. a 24. 10. 2024 | 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

11. 10. 2024 | 10:30

Na svojšínskou vyhlídku Výlet

Vydejme se společně do **Svojšína**, kde si projdeme **naučnou stezku Skalní defilé u Svojšína** s krásným výhledem na řeku Mži. Trasa je **cca 5,5 km dlouhá**. Těší se na vás **Martina Šatrová.** **Bližší informace při přihlášení.**

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

14. 10. 2024 | 13:00–15:00

Bylinkové odpoledne

Přednáška



Při našem říjnovém povídání o bylinkách se budeme věnovat žaludku a trávení. A také tomu, co můžeme na podzim ještě v přírodě najít a využít. Chcete-li se tedy o bylinkách něco nového dozvědět, podělit se o svoje zkušenosti a setkat se s podobně naladěnými lidmi, jste srdečně zváni! Přednášku si pro nás připravila **Helena Vernerová**.
Poplatek 50 Kč / os.

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

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

14. 10. 2024 | 15:00

Tajemství plzeňských ulic

Komentovaná vycházka



Plzeňské ulice a uličky jsou nejen lákavým místem k procházkám, ale jejich domy skrývají celou řadu zajímavých a poutavých příběhů a pověstí. Vydejme se s **Mgr. Lucií Zýkovou** na komentovanou vycházku do dvou z nich, a to do ulice **Bedřicha Smetany** a do **Prešovské**. **Bližší informace při přihlášení.**
Vstupné dobrovolné.

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

16. 10. 2024 | 10:00–11:00

Ochutnávka z trénování paměti



Přijďte si užít hodinu plnou zábavy, her a smyslového cvičení s **Jaroslavou Pouzarovou**. Společně budeme trénovat naši krátkodobou i dlouhodobou paměť, koncentraci a slovní zásobu. Vyzkoušíte si různé techniky práce s pamětí a dozvíte se něco nového. K tomu všemu vám postačí tužka, papír a chuť objevovat.

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

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

17. 10. 2024 | 17:00–18:30

Vaření s babičkou

Workshop pro děti



Pojďme si společně něco ukuchtit. Vyzkoušíme si dobroty 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.

Určeno pro děti | [Rezervace nutná](#)

21. 10. 2024 | 9:30

Sejdeme se u lavičky



Rádi byste vyrazili někam ven, ale nechcete jít sami a zároveň se necítíte na delší procházky? Pojďte 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](#)

25. 10. 2024 | 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.

25. 10. 2024 | 13:30–16:30

Strom života (1. část)

Tvořivá dílna



Alena Suchá si pro nás připravila tvořivou dílnu, ve které si společně vytvoříme **krásný drátovaný strom života**. Vzhledem k časové náročnosti **bude dílna pokračovat svou druhou částí v pátek 1. 11. 2024 v čase 13:30–16:30**. Poplatek dle spotřebovaného materiálu.

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

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

25. 10. 2024

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?

31. 10. 2024 | 16:30–18:00

Prošla jsem tmou

Přednáška 

S **Mgr. Michaelou Szamovou** si budeme povídat o tom, jaké je to pobýt celý týden v naprosté tmě. Co přinese pobyt ve tmě? Může se mi tam něco stát? Nezblázním se? Jaké jsou zdravotní, psychické i fyzické dopady? Nebudu se nudit? Co tam budu dělat a jaký je denní režim? Jaké to je, když ztratím časovou osu? Jaké jsou mé niterní pocity? Jestli se vám (nejen) tyhle otázky honí hlavou, nebo si prostě jen chcete vyslechnout jednu intenzivní osobní zkušenost s pobýváním v naprosté tmě, jste zváni.

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

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

31. 10. 2024

Dobroty z kuchyně: Staročeské kynuté buchty

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 – staročeské kynuté buchty. 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

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