

| | | | |
|--------------------|-------------|---|--|
| 3. 2. | 14:00–15:00 | Trénování paměti | |
| 3. 2. | 17:00–18:00 | Literární čaj o páté | |
| 4. 2. | 10:00 | Jak se promění náměstí Republiky v Plzni Výstava | |
| 5. 2. | 16:30–18:30 | Šitíčko pro děti Workshop | |
| 6. 2. a 20. 2. | 13:30–16:00 | Hravá kavárna | |
| 7. 2. | 13:30–16:30 | Kuřátka Tvořivá dílna | |
| 10. 2. | 13:30–14:30 | Cvičení na židlích s Mirkou | |
| 13. 2. | 9:30–10:30 | Čchi-kung v TJ Sokol Doubravka Cvičení | |
| 13. 2. | 13:00–14:00 | Za faunou do Akva Tera Komentovaná prohlídka | |
| 13. 2. a 27. 2. | 13:30–16:00 | TOTEMové kino | |
| 14. 2. | 10:00–11:30 | Peru Cestovatelské promítání | |
| 17. 2. | 14:00 | Plzeňskými ulicemi Komentovaná vycházka | |
| 20. 2. | 17:00–19:00 | Vaření s TOTEMovou babičkou Workshop pro děti | |
| 25. 2. | 9:30 | Kolem rybníků Výlet | |
| 25. 2. | | Anglická / německá / španělská konverzace s Liví a Juliane | |
| 26. 2. | 9:30–11:30 | Setkání u kávy | |
| 27. 2. | různé časy | IT konzultace pro seniory | |
| 28. 2. | 9:00–12:00 | Rezervace na TOTEMové aktivity na Doubravce | |
| 28. 2. | | Dobroty z kuchyně: Čokoládový pivní koláč Videorecept | |

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. 2. 2025 | 14:00–15:00

Trénování paměti



Přijďte si s **Jaroslavou Pouzarovou** užít hodinu plnou zábavy, her a smyslového cvičení. 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. **Poplatek 40 Kč / os.**

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

3. 2. 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

4. 2. 2025 | 10:00

Jak se promění náměstí Republiky v Plzni

Výstava



Srdce Plzně čeká proměna. Zajímá vás, jakou cestou se ubíraly myšlenky architektů, kteří nad ní přemýšleli? Na výstavě v Západočeské galerii v Plzni se budeme moci seznámit se všemi hodnocenými návrhy včetně toho vítězného. Zajdete tam s námi? **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

5. 2. 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

6. 2. a 20. 2. 2025 | 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

7. 2. 2025 | 13:30–16:30

Kuřátka

Tvořivá dílna



Těšíme se na jaro, a tak si z vajíček, vlny a filcu společně vykouzlíme **roztomilá kuřátka**. Tvořivou dílnu si pro nás připravila **Dana Havránková**. **Poplatek dle spotřebovaného materiálu.**

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

10. 2. 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

13. 2. 2025 | 9:30–10:30

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

13. 2. 2025 | 13:00–14:00

Za faunou do Akva Tera

Komentovaná prohlídka



Vydejte se s námi do plzeňské **expozice Akva Tera** a pokochejte se exotickou přírodou přímo v centru města. Na jednom místě tu najdete prales, poušť, obyvatele sladkých vod i korálového moře. Expozici a její vzácné obyvatele (studenokrevné obratlovce a bezobratlé živočichy) nám představí přímo některý z ošetřovatelů a můžete se těšit i na spoustu zajímavostí (nejen) z chovu. **Vstupné 40 Kč / os.** **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

13. 2. a 27. 2. 2025 | 13:30–16:00

TOTEMové kino

Na našem **TOTEMovém YouTube kanálu** se nashromáždila 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

14. 2. 2025 | 10:00–11:30

Peru

Cestovatelské promítání



Přijďte si poslechnout neobyčejné vyprávění o půlročním stipendijním pobytu českého studenta **Šimona Jelínka** na univerzitě v peruánské Limě, o životě v jihoamerické metropoli, o poznávání místních zvyků, o ochutnávání tradičních pokrmů a o cestování do džungle, k vysokohorskému jezeru Titicaca, na Machu Picchu a na jiná zajímavá místa.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

17. 2. 2025 | 14:00

Plzeňskými ulicemi

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 na komentovanou vycházku do dvou z nich – **Mgr. Lucie Zýková** nás tentokrát zavede do ulice **Riegrovy a Sedláčkovy**. **Vstupné dobrovolné. Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

20. 2. 2025 | 17:00–19:00

Vaření s TOTEMovou 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.

Rezervace nutná | Určeno pro děti

25. 2. 2025 | 9:30

Kolem rybníků

Výlet



Naše kroky povedou značenými i neznačenými cestami z konečné zastávky tramvaje č. 1 kolem několika Boleveckých rybníků ke konečné zastávce tramvaje č. 4. **Trasa je asi 6 km dlouhá.** Těší se na vás **Marie Kahounová** a **Martina Šatrová**. **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

25. 2. 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?

26. 2. 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.

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

27. 2. 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.

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

Rezervace nutná | Určeno pro seniory

28. 2. 2025 | 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.

28. 2. 2025

Dobrotý z kuchyně: Čokoládový pivní koláč

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 – čokoládový pivní koláč. 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

Přijďte 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