

3. 3.	14:00–15:00	<b>Trénování paměti</b>	
4. 3.	9:00–11:00	<b>Svatojakubská cesta</b> Cestovatelské promítání	
6. 3.	9:30–10:30	<b>Čchi-kung v TJ Sokol Doubravka</b> Cvičení	
6. 3., 13. 3., 20. 3. a 27. 3.	různé časy	<b>IT konzultace pro seniory</b>	
6. 3. a 20. 3.	13:30–16:00	<b>Hravá kavárna</b>	
10. 3.	13:30–14:30	<b>Cvičení na židlích s Mirkou</b>	
12. 3.	16:30–18:30	<b>Šitíčko pro děti</b> Workshop	
13. 3. a 27. 3.	13:30–16:00	<b>TOTEMové kino</b>	
13. 3.	18:00–19:00	<b>Příběh peněz</b> Přednáška	
14. 3.	9:30	<b>Kolem Strženky</b> Výlet	
17. 3.	13:30–16:30	<b>Drátovaná vajíčka</b> Tvořivá dílna	
19. 3.	10:00	<b>Na Kozel</b> Výlet	
20. 3.	14:00	<b>Český (figurální) porcelán tří století</b> Komentovaná prohlídka	
24. 3.	14:00–16:00	<b>Sdílení s Janou Lexovou</b> Beseda	
25. 3.		<b>Anglická / německá / španělská konverzace s Livií a Juliane</b>	
26. 3.	9:30–11:30	<b>Setkání u kávy</b>	
28. 3.	8:00–11:00	<b>Rezervace na TOTEMové aktivity na Doubravce</b>	
31. 3.	9:30	<b>Po cyklostezce z Bukovce do Chrástu</b> Vycházka	

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)

31. 3.

**Dobrotы z kuchyně: Bílková roláda**  
**Videorecept**



**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? Vídeа 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. 3. 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**

4. 3. 2025 | 9:00–11:00

### Svatojakubská cesta

#### Cestovatelské promítání



Společně poznáme jeden evropský fenomén, cestu ke hrobu sv. Jakuba Staršího v katedrále v poutním městečku Santiago de Compostela – nikoliv pohledem poutníka, ale pohledem turistu. Při cestovatelském promítání, které si pro nás připravila **Jarmila Kriegerová**, budeme obdivovat vznešenost, krásu a umění starých mistrů sakrálních památek a zavítáme při tom na víc poutních míst ve Francii a Španělsku, než se podaří poutníkům při kterékoli z evropských poutních cest vedoucích do Santiaga de Compostela. Možná to pro vás bude inspirací k návštěvě alespoň některých z nich.

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

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

6. 3. 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 **ťi-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**

6. 3., 13. 3., 20. 3. a 27. 3. 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 „ajtákem“**, 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**

6. 3. a 20. 3. 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**

10. 3. 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. Lekcí 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**

12. 3. 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**

13. 3. a 27. 3. 2025 | 13:30–16:00

### TOTEMové kino

Na našem TOTEMovém YouTube kanálu se nashledává 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**

13. 3. 2025 | 18:00–19:00

### Příběh peněz

#### Přednáška

**Ilona Muchnová** si pro nás připravila přednášku, při které se zaměříme na to, jak nepřijít o celoživotní úspory, na postupy, které odhalí možná rizika různých podvodů, a také na to, jak jim čelit. Vysvětlíme si některé pojmy, jako např. peníze, měna, inflace, zorientujeme se v investicích, nahlédneme do nového odvětví – kryptoměny a mnoho dalšího. Prostor dostanou i konkrétní dotazy.

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

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

14. 3. 2025 | 9:30

### Kolem Strženky

#### Výlet

Společně se vypravíme značenými i neznačenými cestami k rybníku Strženka, a pokud nám bude v té době příroda nakloněna, budeme se moci pokochat nádhernýmibledulemi. **Tímto výletem podpoříme akci Pochod pro mozek 2025** v rámci **Národního týdne trénování paměti a Týdne mozku**. Trasa je cca 6 km dlouhá a je náročnější. Těší se na vás **Marie Kahounová** a **Martina Šatrová**. **Bližší informace při přihlášení.**

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

17. 3. 2025 | 13:30–16:30

### Drátovaná vajíčka

#### Tvořivá dílna

Jaro nám tůká na dveře a my si technikou drátování ozdobíme vajíčko a vyrobíme si tak hezkou staročeskou dekoraci. Tvořivou dílnu si pro nás připravila **Anna Bergerová**. **Poplatek dle spotřebovaného materiálu.**

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

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

19. 3. 2025 | 10:00

### Na Kozel

#### Výlet

Vydejte se s námi k zámku Kozel. Projdeme se společně zámeckým parkem, jehož základ do dnešní podoby upravil v 70. letech 19. století zahradník František Xaver Franz. **Trasa je asi 8 km dlouhá.** Těší se na vás **Miroslava Vyšatová**. **Bližší informace při přihlášení.**

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

20. 3. 2025 | 14:00

### Český (figurální) porcelán tří století

#### Komentovaná prohlídka

Srdečně vás zveme do **Západočeského muzea v Plzni** na výstavu, na které můžete obdivovat řemeslo mistrů sochařů, malířů, návrhářů a designérů **figurálního porcelánu** v průběhu tří století. Provede nás jedna z kurátorek této výstavy **Lenka Merglová Pánková**. **Vstupné 60 Kč (plné) / 30 Kč (snížené).** **Bližší informace při přihlášení.**

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

24. 3. 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.

**Určeno pro seniory | Rezervace nutná**

25. 3. 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. 3. 2025 | 9:30–11:30

### Setkání u kávy

Pojďme společně posedět u dobré kávy nebo čaje, popkat 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**

28. 3. 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.

31. 3. 2025 | 9:30

### Po cyklostezce z Bukovce do Chrástu

#### Vycházka

Vydejme se spolu z **Bukovce po nové cyklostezce**, která byla vybudována na místě bývalé železniční tratě a spojuje Plzeň s **nedalekým Chrástem**. V cíli můžeme zajít do vyhlášené cukrárny na káfičko a nazpátek se vrátíme autobusem. Těší se na vás **Martina Šatrová**. Trasa je cca 5 km dlouhá. **Bližší informace při přihlášení.**

**Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná**

31. 3. 2025

### Dobroty z kuchyně: Bílková roláda

#### 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 – bílkovou roládu. 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](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 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](mailto:doubravka@totemplzen.cz)**

**Rezervace nutná | Určeno pro seniory**