

#### 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. Poprvé od 25. 4. 2025, kdy bude vycházet TOTEMový rozcestník s nabídkou akcí na měsíc květen, bude platit, 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.

1. 4.	10:00	<b>Loosovy interiéry: Semlerova rezidence</b> Komentovaná prohlídka	®
3. 4., 17. 4. a 24. 4.	různé časy	<b>IT konzultace pro seniory</b>	®
3. 4.	15:00	<b>Aimtec – Kancelář roku 2020</b> Exkurze	®
4. 4.	9:30–11:30	<b>Mandaly</b> Tvořivá dílna	®
4. 4.	13:30–16:30	<b>Andělíčci z kávových kapslí</b> Tvořivá dílna	®
7. 4.	13:30–14:30	<b>Cvičení na židlích s Mirkou</b>	®
10. 4.	16:30–18:30	<b>Vaření s TOTEMovou babičkou</b> Workshop pro děti	®
16. 4.	9:30	<b>Na plzeňské vyhlídce</b> Vycházka	®
22. 4.	11:00	<b>Z Malé Hromnice do Třemošné</b> Výlet	®
23. 4.	17:00–18:00	<b>Literární čaj o páté</b>	®
24. 4.	13:30–14:30	<b>Čchi-kung v Habrmannově parku</b> Cvičení	®
25. 4.	8:00–11:00	<b>Rezervace na TOTEMové aktivity na Doubravce</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)

25. 4.		<b>Anglická / německá / španělská konverzace s Livíí a Juliane</b>	
28. 4.	10:00	<b>Pižeňskými ulicemi: Pražská a Perlová</b> Komentovaná vycházka	
29. 4.	9:30	<b>Kolem Vlčí hory</b> Výlet	
30. 4.	9:30–11:30	<b>Setkání u kávy</b>	
30. 4.		<b>Dobroty z kuchyně: Obrácený jablečný koláč</b>	

### 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? Vídeje 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.

1. 4. 2025 | 10:00

## Loosovy interiéry: Semlerova rezidence

Komentovaná prohlídka 

Společně navštívíme perlu plzeňské architektury, **Semlerovu rezidenci**, která se nachází na dříve velmi prestižní adrese na Klatovské třídě 110. Jedná se o unikátní několikapodlažní bytový interiér, na jehož koncepci se podílel známý architekt **Adolf Loos**. **Bližší informace při přihlášení.**

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

3. 4., 17. 4. a 24. 4. 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**

3. 4. 2025 | 15:00

## Aimtec – Kancelář roku 2020

Exkurze 

Vydejte se s námi na prohlídku do **firmy Aimtec**, která se zabývá digitalizací výroby a logistiky v automobilovém průmyslu. Nachází se v centru Plzně a její prostory zvítězily v soutěži Kancelář roku 2020. Pojdme si je projít společně. Těší se na vás **Miroslava Vyšatová**. **Bližší informace při přihlášení.**

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

4. 4. 2025 | 9:30–11:30

## Mandaly

Tvořivá dílna 

Víte, co je mandala? Je to slovo, které pochází ze staroindického sanskrutu a znamená kruh, kolo. Přijďte si vymalovat mandalu, která vám ukáže (nejen) vaši momentální náladu – tvary a struktury představují pomyslné zrcadlo vašich myšlenek, barvy zas 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**

4. 4. 2025 | 13:30–16:30

## Andělíčky z kávových kapslí

Tvořivá dílna 

Zrecyklujeme prázdné kávové kapsle a vyrobíme si z nich krásné, něžné andělíčky. Tvořivou dílnu si pro nás připravila **Alena Buřková**. **Poplatek dle spotřebovaného materiálu.**

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

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

7. 4. 2025 | 13:30–14:30

## Cvičení na židlích s Mirkou

Zacvičíme si netradičně, a to vsedě na židli. 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**

10. 4. 2025 | 16:30–18:30

## 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**

16. 4. 2025 | 9:30

### Na plzeňské vyhlídky

#### Vycházka



Vydejte se spolu s námi na několik **vyhlídek nad Koterovem**. Jednou z nich bude **vyhlídka nazývaná Křídla naděje**. Odměnou nám budou překrásné pohledy na celou Plzeň. Trasa je **cca 10 km dlouhá s možností se na několika místech odpojit a trasu si zkrátit**. Těší se na vás **Miroslava Vyšatová**. **Bližší informace při přihlášení.**

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

22. 4. 2025 | 11:00

### Z Malé Hromnice do Třemošné Výlet



Naše kroky povedou z Malé Hromnice po žluté turistické značce, kolem řeky Třemošné a rybníku Kvočna do Třemošné. Trasa je **cca 8 km dlouhá**. Těší se na vás **Marie Kahounová** a **Martina Šatrová**. **Bližší informace při přihlášení.**

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

23. 4. 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**

24. 4. 2025 | 13:30–14:30

### Čchi-kung v 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.**

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

25. 4. 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.**

25. 4. 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?

28. 4. 2025 | 10:00

### Plzeňskými ulicemi: Pražská a Perlová

#### 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 **Pražské a Perlové**. **Vstupné dobrovolné. Bližší informace při přihlášení.**

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

29. 4. 2025 | 9:30

### Kolem Vlčí hory Výlet



Z Černošína se společně vypravíme kolem zříceniny hradu Volfštejn, k Vlčí hoře a přes vyhlídky až do Ošelína. Pokud nám bude příroda nakloněna, na pastvinách kolem Záhoří se pokocháme petrklíči, a pokud budeme mít velké štěstí, můžeme po cestě najít amfiboly. Trasa je **cca 10 km dlouhá, náročná, v terénu a kopcovitá**. Těší se na vás **Jiřina Hrubá** a **Martina Šatrová**. **Bližší informace při přihlášení.**

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**



30. 4. 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**

30. 4. 2025

### Dobroty z kuchyně: Obrácený jablečný koláč

#### Videorecept



Také vám chutnají zákusky z TOTEMové kavárny Kafíčko? 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 – obrácený jablečný koláč (také nazývaný jako francouzský jablečný 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**

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 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**