

8. 4.	9:30–11:00	TOTEMové kino	
9. 4. a 10. 4.	různé časy	IT konzultace pro seniory	®
10. 4.	9:30–10:30	Čchi-kung v Habrmannově parku Cvičení	
17. 4.	9:30–11:30	Setkání u kávy	®
17. 4.	13:30–16:30	Macramé Tvořivá dílna	®
20. 4.	9:30	Po Slovanech Vycházka	®
24. 4.	8:00–11:00	Rezervace na TOTEMové aktivity na Doubravce	
24. 4.	16:00–18:00	Vaření s TOTEMovou babičkou Workshop pro děti	®
25. 4.		Anglická a španělská konverzace s Valerií a Sarou	YouTube
27. 4.	9:30	Sejdeme se u lavičky	®
27. 4.	13:30–14:30	Cvičení na židlích s Mirkou	®
29. 4.	17:00	Netradiční literární čaj v Západočeské galerii Beseda	®
30. 4.		Dobroty z kuchyně: Donuty Videorecept	YouTube

A ještě navíc...

každý čtvrtek	8:30–12:30	Možnost práce na PC	
každý čtvrtek	13:30–16:00	Hravá kavárna	
po domluvě		Konzultace pro seniory	®

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK



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

Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Doubravka

www.totemplzen.cz

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.

8. 4. 2026 | 9:30–11:00

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

9. 4. a 10. 4. 2026 | 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.

Zároveň **upozorňujeme, že naši dobrovolníci při IT konzultacích řeší běžné uživatelské potíže s vaším chytrým zařízením**, pokud jde o řešení nějaké pokročilejší (speciální) záležitosti, dejte nám to vědět při rezervaci.

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

Rezervace nutná | Určeno pro seniory

10. 4. 2026 | 9:30–10:30

Čchi-kung v Habrmannově parku

Cvičení

Pojďme si společně vyzkoušet **čchi-kung**, meditaci v pohybu původem z Číny. Při protahovacích cvicích 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**.

Určeno pro širokou veřejnost

17. 4. 2026 | 9:30–11:30

Setkání u kávy

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

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

17. 4. 2026 | 13:30–16:30

Macramé

Tvořivá dílna

S **Alenou Bufkovou** se naučíme **techniku macramé**, známou také jako drhání, založené na vázání uzlů bez použití háčků a jehel. Společně si vytvoříme drhané figurky, které mohou sloužit jako hezké přívěsky nebo originální hračky. **Poplatek dle spotřebovaného materiálu.**

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

20. 4. 2026 | 9:30

Po Slovanech

Vycházka

Společně se vydáme na procházku po jedné z plzeňských městských částí, po Slovanech. Naše kroky povedou z Mikulášského náměstí kolem řeky Radbuzy do Doudlevec. Trasa je cca **4 km dlouhá**. Těší se na vás **Marie Kahounová a Martina Šatrová**.

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

24. 4. 2026 | 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.

24. 4. 2026 | 16:00–18:00

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. 4. 2026

Anglická a španělská konverzace s Valerií a Sarou

TOTEMové dobrovolnice **Valeria** a **Sara** ze Španělska si připravily pro každého, koho jakkoli 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?

27. 4. 2026 | 9:30

Sejdeme se u lavičky

Rádi byste vyrazili někam ven, ale nechcete jít sami a zároveň se necítíte na delší procházky? Pojďme 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

27. 4. 2026 | 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

29. 4. 2026 | 17:00

Netradiční literární čaj v Západočeské galerii

Beseda

Přijměte pozvání do **Západočeské galerie v Plzni** na **besedu věnovanou prof. Augustu Sedláčkovi**, špičkovému českému historikovi a autorovi patnáctidílných *Hradů, zámků a tvrzí Království českého*, „nejmohutnějšího díla české literatury“. Nenechte si ujít strhující vyprávění o muži, který byl nedávno uveden do Síně slávy české turistiky a je po něm pojmenována planetka. Řeč bude nejen o jeho práci, ale i rodinném životě. Těší se na vás **PhDr. Jiří Prášek**, emeritní ředitel Prácheňského muzea v Písku, a **Mgr. Jiří Hlobil**. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

30. 4. 2026

Dobroty z kuchyně: Donuty 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 – donuty. 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.

Upozorňujeme, že vzhledem k velkému zájmu o Hravou kavárnu **je možné se této akce účastnit pouze jednou za 14 dní**, a to buď v lichých týdnech, nebo v sudých týdnech. Ještě jste do naší Hravé kavárny nezavítali? Nevadí, při vaší první návštěvě se domluvíme, zda se budete chtít vrátet v liché nebo v sudé týdny.

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

Určeno pro širokou veřejnost

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