

2. 1., 16. 1. a 30. 1.	13:30–16:00	TOTEMové kino	
3. 1.	9:30	Z Litic na Bory Výlet	®
6. 1.	14:00–15:00	Trénování paměti	®
7. 1., 15. 1. a 16. 1.	různé časy	IT konzultace pro seniory	®
8. 1.	9:30	Po cyklostezce z Bukovce do Chrástu Vycházka	®
9. 1. a 23. 1.	9:30–10:30	Čchi-kung v TJ Sokol Doubravka Cvičení	®
9. 1. a 23. 1.	13:30–16:00	Hravá kavárna	
10. 1.	9:30–11:30	Mandaly Tvořivá dílna	®
13. 1.	13:30–14:30	Cvičení na židlích s Mirkou	®
14. 1.	13:30–15:30	Cestování s batůžkem: Turecko Cestovatelské promítání	®
15. 1.	16:30–18:30	Šitíčko pro děti Workshop	®
20. 1.	10:00	Z Doubravky k Boleveckým rybníkům Výlet	®
21. 1.	9:00–11:00	Krásná místa Itálie Cestovatelské promítání	®
22. 1.	10:00–11:00	Umění šperku v zemích Orientu Komentovaná prohlídka	®
25. 1.		Anglická / německá / španělská konverzace s Livií a Juliane	YouTube
27. 1.	13:30–16:30	Drátovaná sklenice Tvořivá dílna	®
29. 1.	9:30–11:30	Setkání u kávy	®
31. 1.	9:00–12:00	Rezervace na TOTEMové aktivity na Doubravce	

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK



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

Mezigenerační a dobrovolnické
centrum TOTEM Doubravka

www.totemplzen.cz

31. 1.

**Dobroty z kuchyně: Kakaové řezy
s tvarohem a jablky**

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? 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.

2. 1., 16. 1. a 30. 1. 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

3. 1. 2025 | 9:30

Z Litic na Bory

Výlet

Vypravte se s námi na vycházku po jedné z odlehlejších částí Plzně, kterou jsou **Litice**. Zastavíme se u **kostela sv. Petra a Pavla**, a pak se půjdeme podívat na **zříceninu litického hradu**. Dále budeme pokračovat přes vodní nádrž **České údolí**, kterou zdobí **plovoucí vánoční strom**, a naši vycházku ukončíme na **Borech**. Trasa je cca **8 km dlouhá**. Těší se na vás **Miroslava Vyšatová**. **Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

6. 1. 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.

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

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

7. 1., 15. 1. a 16. 1. 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.

Určeno pro seniory | Rezervace nutná

8. 1. 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 kávičku 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

9. 1. a 23. 1. 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.

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

9. 1. a 23. 1. 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. 1. 2025 | 9:30–11:30

Mandaly

Tvořivá dílna

Víte, co je mandala? Je to slovo, které pochází ze staroindického sanskrtu a znamená kruh, kolo. Přijďte si vymalovat mandalu, která vám ukáže (nejen) vaši momentální náladu – tvary a struktury představují pomyslné zrcadlo vašich myšlenek. Barvy naopak vyjadřují pocity a emoce. Vyzkoušejme něco nového, jiného, obohacujícího...

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

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

13. 1. 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.

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

14. 1. 2025 | 13:30–15:30

Cestování s batůžkem: Turecko

Cestovatelské promítání

Hana Soukupová nám tentokrát bude vyprávět o cestování po Turecku, především po tureckém Kurdistanu a o území starobylé Mezopotámie. Seznámíme se i se současným životem v těchto oblastech.

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

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

15. 1. 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.

Určeno pro děti | [Rezervace nutná](#)

20. 1. 2025 | 10:00

Z Doubravky

k Boleveckým rybníkům

Výlet

Naše kroky povedou ze zastávky Opavská parkem V Homolkách, kolem kostela sv. Jiří a přes Bílou Horu k Boleveckým rybníkům. **Trasa je asi 6 km dlouhá** a je možno si ji zkrátit nebo naopak prodloužit. Těší se na vás **Marie Kahounová a Martina Šatrová**.
Bližší informace při přihlášení.

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

21. 1. 2025 | 9:00–11:00

Krásná místa Itálie

Cestovatelské promítání

Jarmila Kriegerová si pro nás připravila povídání o krásných místech v Itálii. Nevynecháme okouzující Dolomity, krásné zámecké zahrady, středověké městečko na tufové skále přístupné jen po dlouhém mostu, antické město zničené výbuchem Vesuvu a pohledy do jeho kráteru, areál úžasných staveb ve světoznámé Pise a Národní park Cinque Terre - pět malebných vesniček vznášejících se na útesech nad Ligurským mořem.

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

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

22. 1. 2025 | 10:00–11:00

Umění šperku v zemích Orientu

Komentovaná prohlídka

Nechme se unést krásou neobyčejných šperků, které se zrodily na širokém území od Indonésie, Nepálu, Tibetu, Střední Asie, Mongolska a Sibiře až po Blízký východ, Arabský poloostrov, severní Afriku a země Balkánského poloostrova. Při prohlídce výstavy v Západočeském muzeu v Plzni se o špercích dozvíte celou řadu zajímavostí. **Vstupné 60 Kč (plné) / 30 Kč (snížené).** **Bližší informace při přihlášení.**

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

25. 1. 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?

27. 1. 2025 | 13:30–16:30

Drátovaná sklenice

Tvořivá dílna



Společně s Alenou Suchou si vyzkoušíme techniku drátování a ozdobíme si sklenici, kterou pak můžeme využít jako hezkou dekoraci. **Poplatek dle spotřebovaného materiálu.**

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

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

29. 1. 2025 | 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.

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

31. 1. 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.

31. 1. 2025

Dobroty z kuchyně: Kakaové řezy s tvarohem a jablky

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 – kakaové řezy s tvarohem a jablky. 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