

2. 1., 8. 1., 15. 1., 22. 1. a 29. 1.	8:30–12:30	Možnost práce na PC	
2. 1., 8. 1., 15. 1., 22. 1. a 29. 1.	13:30–16:00	Hravá kavárna	
7. 1.	10:00–11:30	TOTEMové kino	
7. 1.	16:00–17:00	Jak se neztratit na cestě rozloučení Přednáška	®
9. 1.	9:30–10:30	Čchi-kung v TJ Sokol Doubravka Cvičení	®
13. 1.	13:30–14:30	Vánoční svátky a Nový rok ve Španělsku Přednáška	®
14. 1.	16:30–18:00	Šitíčko pro děti Workshop	®
20. 1.	9:00–11:00	Maďarská města a termální lázně Cestovatelské promítání	®
23. 1.	9:30–11:30	Setkání u kávy	®
25. 1.		Anglická a španělská konverzace s Valerií a Sarou	YouTube
26. 1.	13:30–14:30	Cvičení na židlích s Mirkou	®
30. 1.	8:00–11:00	Rezervace na TOTEMové aktivity na Doubravce	
30. 1.		Dobroty z kuchyně: Boží milosti Videorecept	YouTube

A ještě navíc...

po domluvě	Přidejte se k nám jako seniorský dobrovolník	
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.

2. 1., 8. 1., 15. 1., 22. 1. a 29. 1. 2026 |
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 vám k dispozici zdarma.

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

Určeno pro širokou veřejnost

2. 1., 8. 1., 15. 1., 22. 1. a 29. 1. 2026 |
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. 1. 2026 | 10:00–11:30

TOTEMové kino

Na našem TOTEMovém YouTube kanálu se nachází celá řada videí, ve kterých tvoříme, pečeme, povídáme si o zajímavých tématech. Nemáte počítač či chytrý telefon, na kterém si videa pustíte? 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

7. 1. 2026 | 16:00–17:00

Jak se neztratit na cestě rozloučení

Přednáška

Zveme vás na neformální zastavení se nad tématy, která nás spojují – jako rodiny, kolegy, jako lidi. Budeme spolu mluvit o možnostech posledního rozloučení, jak může vypadat, co všechno je možné a jaké formy dnes existují. Odnesete si praktické informace o přípravě rozloučení a možná i větší jistotu, že některé věci se dají promyslet předem, zatímco jiné je lepší nechat přirozeně plynout.

Setkáním nás provede zakladatelka iniciativy *Loučím se*, obřadnice, koordinátorka pohřebních obřadů a dobrovolnice v domácím hospici **Petra Krákorová**. Ta věří, že nahlédnout včas na poslední věci člověka je formou péče o živé. Zveme všechny, kdo mají chuť se potkat, naslouchat, ptát se. **Vstupné dobrovolné.**

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

9. 1. 2026 | 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. 1. 2026 | 13:30–14:30

Vánoční svátky a Nový rok ve Španělsku

Přednáška

Španělské dobrovolnice **Valeria** a **Sara**, které se rozhodly prožít rok s námi v TOTEMU, nás seznámí s tím, jak se Vánoce a Nový rok slaví ve Španělsku. Na začátku se dívky krátce představí, řeknou něco o sobě i o kraji, ze kterého pochází (každá pochází z jiného kraje ve Španělsku). Pak se rozpráví o španělských vánočních zvycích a tradicích a také o těch, které se pojí s Novým rokem nebo se Třemi králi, a přidají také něco o tom, jak se tyto svátky slaví konkrétně v jejich rodině. I když Sara i Valeria budou mluvit anglicky, díky překladu do češtiny si jejich povídání užijí i ti, kteří angličtinu neovládají.

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

14. 1. 2026 | 16:30–18:00

Šitíčko pro děti

Workshop

Procvičíme si svoje prstíky a vyzkoušíme si spolu 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

20. 1. 2026 | 9:00–11:00

Maďarská města a termální lázně

Cestovatelské promítání

Při dalším z cestovatelských promítání navštívíme s **Jarmilou Kriegerovou** zajímavou a krásnou zemi, Maďarsko. Tato země je známá mimořádně velkým počtem léčivých minerálních pramenů, a proto se tentokrát podíváme do sedmi měst, kde se lázeňské komplexy nachází. Zavítáme také do jednoho lázeňského města na Slovensku. Kromě rozmanitosti jednotlivých lázní poznáme i historické památky měst, včetně metropole Budapešti, která je považována za jedno z nejhezčích měst Evropy. A možná se necháte inspirovat a vyrazíte podpořit své zdraví do některých z těchto lázní.

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

23. 1. 2026 | 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

25. 1. 2026

Anglická a španělská konverzace s Valerií a Sarou

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

26. 1. 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

30. 1. 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.

30. 1. 2026

Dobroty z kuchyně: Boží milosti 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 – boží milosti. 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...

Po domluvě

Přidejte se k nám jako seniorský dobrovolník

Máte chuť se k nám připojit 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

Kdy vyjde další TOTEMový rozcestník?

30. 1. 2026

TOTEMový rozcestník na únor 2026

Na únorové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na únor, nejdříve tedy **30. 1. 2026**.

Nezapomeňte, že nyní platí nové pravidlo, podle kterého je **rezervace místa v den zveřejnění TOTEMového rozcestníku možná nejdříve od 8:00 hod.**, a to jakoukoli formou (osobně, telefonicky, emailem).