

4. 2.	9:00–10:30	Vyznejte se v sociálních službách a dávkách Beseda	
6. 2.	13:30–16:30	Nová tvář starých věcí: Kouzlo transferu Tvořivá dílna	
12. 2.	17:00–19:00	Vaření s TOTEMovou babičkou Workshop pro děti	
20. 2.	9:30–11:30	Setkání u kávy	
20. 2. a 27. 2.	různé časy	IT konzultace pro seniory	
23. 2.	13:30–14:30	Cvičení na židlích s Mirkou	
25. 2.		Anglická a španělská konverzace s Valerií a Sarou	
27. 2.	8:00–11:00	Rezervace na TOTEMové aktivity na Doubravce	
27. 2.		Dobroty z kuchyně: Králova mísa (Boule) Videorecept	

A ještě navíc...

každý čtvrtek	8:30–12:30	Možnost práce na PC	
každý čtvrtek	13:30–16:00	Hravá kavárna	
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.



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

Mezigenerační a dobrovolnické
centrum TOTEM Doubravka

www.totemplzen.cz

4. 2. 2026 | 9:00–10:30

Vyznejte se v sociálních službách a dávkách

Beseda

Co se vám vybaví, když se řekne sociální práce? Kdo je a co dělá sociální pracovník? Jaké lze najít sociální služby a pro koho jsou, jaké máme k dispozici sociální dávky, kdo a kdy o ně může požádat, jak fungují lhůty a odvolání a jaké o sociální práci kolují mýty a nepravdy? To vše a další probereme společně při besedě se sociálním pracovníkem **Jakubem Kladivou**. Součástí bude i otevřená diskuse a jakékoliv vlastní dotazy jsou vítány.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

6. 2. | 13:30–16:30

Nová tvář starých věcí: Kouzlo transferu

Tvořivá dílna

Společně pod vedením **Aleny Bufkové** se pokusíme přetvořit věc k vyhození v hezkou dekoraci. Naučíme se techniku přenosu obrázku na předmět – květináč, svíčku, plechovku, i látku – a to velmi jednoduchým způsobem. Doneste si květináč, (keramický, plastový, plechový – je jedno jaký) nebo plechovku (např. od kompotu). Vše ostatní bude k dispozici na místě. **Poplatek dle spotřebovaného materiálu.**

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

12. 2. 2026 | 17:00–19:00

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

20. 2. 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

20. 2. 2026 | 13:00–15:00

a 27. 2. 2026 | 11:00–13:00

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

23. 2. 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

25. 2. 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?

27. 2. 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.

27. 2. 2026

Dobroty z kuchyně: Králova mísa (Boule)

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 – Královu mísu, občas nazývanou Boule. 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

Přijďte 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

Rezervace nutná | Určeno pro seniory

Kdy vyjde další TOTEMový rozcestník?

27. 2. 2026

TOTEMový rozcestník na březen 2026

Na březnové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na březen, nejdříve tedy **27. 2. 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).