

1. 12.	13:30–16:30	Vánoční svícny z perníku Tvořivá dílna	®
4. 12., 11. 12., 18. 12. a 22. 12.	8:30–12:30	Možnost práce na PC	
4. 12., 11. 12., 18. 12. a 22. 12.	13:30–16:00	Hravá kavárna	
4. 12.	17:30–19:00	Vaření s TOTEMovou babičkou Workshop pro děti	®
5. 12.	9:00–11:00	TOTEMové kino	
8. 12.	17:00	Netradiční literární čaj o páté v Západočeské galerii	®
9. 12.	14:00–16:00	Sdílení s Janou Lexovou Beseda	®
11. 12.	9:30	Předvánoční výšlap na Radyni Výlet	®
12. 12.	10:00–11:00	Čchi-kung v TJ Sokol Doubravka Cvičení	®
15. 12.	8:00–11:00	Rezervace na TOTEMové aktivity na Doubravce	
19. 12.	9:30–11:30	Setkání u kávy	®
20. 12.		Anglická a španělská konverzace s Valerií a Sarou	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.

1. 12. 2025 | 13:30–16:30

Vánoční svícny z perníku

Tvořivá dílna

S **Danou Havránkovou** se naladíme na předvánoční čas a vyrobíme si krásný svícen z voňavého perníku. **Poplatek dle spotřebovaného materiálu.**

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

4. 12., 11. 12., 18. 12. a 22. 12. |

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

4. 12., 11. 12., 18. 12. a 22. 12. |

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

4. 12. 2025 | 17:30–19:00

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 iochutnáme. 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

5. 12. 2025 | 9:00–11:00

TOTEMové kino

Na našem TOTEMovém YouTube kanálu se nastrádala 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

8. 12. 2025 | 17:00

Netradiční literární čaj o páté v Západočeské galerii

Přijměte pozvání **Jiřího Hlobila** do Západočeské galerie na křest knihy **Zmizelá Plzeň** (2. rozšířené vydání) autorů **Josefa Kejhy** a **Jiřího Janouškovece**. Čeká nás příjemný podvečer se zajímavou knihou a milými hosty. **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

9. 12. 2025 | 14:00–16:00

Sdílení s Janou Lexovou

Beseda

Jaké jsou přirozené zákonitosti naší existence, co se děje kolem nás, jak to vše souvisí s tím, co dává smysl našemu stáří, co můžeme ve svém věku předávat jiným lidem, co sami od svého stáří očekáváme? Srdečně vás zveme na přátelské setkání s **JUDr. Janou Lexovou**, při kterém se budeme těmito otázkami zabývat. Jakýkoliv otevřený názor každého z účastníků bude vítán.

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

Rezervace nutná | Určeno pro seniory

11. 12. 2025 | 9:30

Předvánoční výšlap na Radyni

Vydejte se s námi na zříceninu hradu Radyně. Naše kroky povedou krásnou přírodou a cestou navíc ozdobíme stromček. A který to bude? Vybereme ten, který se nám bude líbit nejvíce. **Trasa je asi 9 km dlouhá. Těší se na vás Miroslava Vyšatová. Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

12. 12. 2025 | 10:00–11:00

Čchi-kung v TJ Sokol Doubravka 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**.

Místo konání: TJ Sokol Doubravka, Hřbitovní 24, Plzeň.

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

15. 12. 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.

19. 12. 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

20. 12. 2025

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?

A ještě navíc...

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

Rezervace nutná | Určeno pro seniory

Kdy vyjde další TOTEMový rozcestník?

15. 12. 2025

TOTEMový rozcestník na leden 2026

Na lednové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na leden, nejdříve tedy **15. 12. 2025**.

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).

V novém roce tu pro vás budeme
od 2. 1. 2026

**Vánoce jsou svátky klidu,
užijme si je!**

V Mezigeneračním a dobrovolnickém centru TOTEM
Doubravka je **od 23. 12. 2025 zavřeno**. Svoje dveře
vám znovu **otevřeme** a budeme tu pro vás hned
od 2. 1. 2026.

Všem přejeme krásné prožití vánočních svátků
a těšíme se na vás v novém roce.

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK