

2. 3.	14:00–18:00	TOTEM vám jde naproti Kontaktní dny pro rodiny s dětmi	
3. 3.	13:30–15:30	Cestování s batůžkem: Šumava (2. část) Cestovatelské promítání	®
6. 3.	9:30–11:30	Setkání u kávy	®
12. 3.	16:30–18:00	Šitíčko pro děti Workshop	®
13. 3.	9:30–10:30	Čchi-kung v TJ Sokol Doubravka Cvičení	®
13. 3.	různé časy	IT konzultace pro seniory	®
17. 3.	9:00–11:00	Italská, švýcarská a rakouská jezera a zahrady Cestovatelské promítání	®
20. 3.	13:30–16:00	Jarní tvoření Tvořivá dílna	®
23. 3.	13:30–14:30	Cvičení na židlích s Mirkou	®
25. 3.		Anglická a španělská konverzace s Valerií a Sarou	YouTube
27. 3.	8:00–11:00	Rezervace na TOTEMové aktivity na Doubravce	
31. 3.		Dobroty z kuchyně: Plnění rohlíčky s droždím bez kynutí 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		Přijďte se k nám jako seniorský dobrovolník	
po domluvě		Konzultace pro seniory	®



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. 3. 2026 | 14:00–18:00

TOTEM vám jde naproti

Kontaktní dny pro rodiny s dětmi

V rámci kontaktních dnů s odborníky nabízíme v každém městském obvodu bezplatné a nezávazné konzultace pro rodiče i prarodiče, pedagogy nebo každého, kdo má v péči dítě. Pokud má vaše dítě potíže s vrstevníky či zapojením do kolektivu, cítí se osamělé nebo nejisté, má problémy ve škole nebo potřebuje podpořit v samostatnosti a zodpovědnosti, můžeme vám pomoci pochopit situaci vašeho dítěte, poradit, jak s ním pracovat, nebo vás nasměrovat k dalším možnostem podpory.

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

Určeno pro rodiny s dětmi

3. 3. 2026 | 13:30–15:30

Cestování s batůžkem: Šumava (2. část)

Cestovatelské promítání

S Hanou Soukupovou a jejím přítelem Františkem budeme putovat malebnou Šumavou. Kromě šumavských vrcholů navštívíme i místa dříve obývaná a dnes zarostlá bujnou vegetací, malé existující vesničky, kostely, kapličky a staré cesty s mnoha křížky, které připomínají zapomenuté časy.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

6. 3. 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

12. 3. 2026 | 16:30–18:00

Šitíčko pro děti

Workshop

Procvičíme 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

13. 3. 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 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

13. 3. 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

17. 3. 2026 | 9:00–11:00

Italská, švýcarská a rakouská jezera a zahrady

Cestovatelské promítání

Pomalou se blíží jaro, a tak se s Jarmilou Kriegerovou podíváte ke známým jezerům v jarním období. Přestože leží ve vysokých horách, mají středomořské klima a díky tomu i bujnou vegetaci. Zdejší zámecké zahrady jsou jednou velkou kyticí a také tu zrovna dozrávají citrusy. Poznáte luxusní letoviska, kam jezdí celebrity z celého světa, ale i některé významné kulturní památky.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

20. 3. 2026 | 13:30–16:00

Jarní tvoření

Tvořivá dílna



Jaro společně přivítáme také tvořením a v příjemné a inspirativní atmosféře si pod laskavým vedením **Dany Havránkové** vyrobíme roztomilé jarní zajíčky. **Poplatek dle spotřebovaného materiálu.**

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

23. 3. 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. 3. 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. 3. 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.

31. 3. 2026

Dobroty z kuchyně: Plněné rohlíčky s droždím bez kynutí

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 – plněné rohlíčky s droždím bez kynutí. 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

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. Zaujímá 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. 3. 2026

TOTEMový rozcestník na duben 2026

Na dubnové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na duben, nejdříve tedy **27. 3. 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).**