

11. 2.	10:00–12:00	<b>Mateřský klub</b>	®
13. 2.	9:00–10:30	<b>Židovská kultura: Židovské texty</b> Přednáška	®
17. 2.	13:00–15:00	<b>Degustace čajů</b>	®
19. 2.		<b>Příběhy českého porcelánu</b> Komentovaná prohlídka výstavy	®
20. 2.	9:00–11:00	<b>Sdílení s Janou Lexovou</b> Beseda	®
20. 2.	11:00–12:00	<b>Pétanque v Habrmannově parku</b>	®
25. 2.	9:00–12:00	<b>TOTEMové povídání a rezervace na březnové aktivity na Doubravce</b>	
26. 2.	9:00–11:00	<b>Na Mikulku</b> Vycházka	®
27. 2.	9:00–10:00 10:15–11:15	<b>Cvičení na židlích</b>	®



Rezervace míst a další informace: tel. 733 746 599, [doubravka@totemplzen.cz](mailto:doubravka@totemplzen.cz)

Mezigenerační a dobrovolnické  
centrum TOTEM Doubravka

[www.totemplzen.cz](http://www.totemplzen.cz)

11. 2. 2020 | 10:00–12:00

### Mateřský klub



Milé maminky, srdečně vás zveme i s vašimi ratolestmi do mateřského klubu v Plzni na Doubravce. Pojdme se seznámit, podpořit, něco si vyrobit, sdílet mateřské i nemateřské zkušenosti. Těší se na vás **Martina Šatrová**.

**Místo konání:** Obvodní knihovna Doubravka, Masarykova 75, Plzeň (v OD Centrum Doubravka).

**Rezervace nutná**

13. 2. 2020 | 9:00–10:30

### Židovská kultura: Židovské texty

#### Přednáška



Talmud, Tanach a další texty židovské paměti, 613 přikázání a jejich dnešní reflexe – o tom všem v další části **volného cyklu o židovské kultuře**, který si pro nás připravila **Mgr. Věra Špírková, Ph.D.**

**Místo konání:** Salesiánské středisko mládeže, Revoluční 98, Plzeň.

**Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná**

17. 2. 2020 | 13:00–15:00

### Degustace čajů



Pojdme si společně odpočinout a zklidnit svou mysl v **čajovně Svět**, kde na nás čeká několik vzorků výborných čajů a povídání o všem, co vás o čajích zajímá. **Cena 100 Kč. Bližší informace při přihlášení.**

**Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná**

19. 2. 2020

### Příběhy českého porcelánu

#### Komentovaná prohlídka výstavy



Přijměte pozvání do **Západočeského muzea v Plzni** na **komentovanou prohlídku expozice užitého umění**. Dozvíme se, kdo v českých zemích zakládal první porcelánky či jaká byla nejslavnější období v historii českého porcelánu. Historička umění **Mgr. Lenka Merglová Pánková** pro nás vybere několik příběhů jednotlivých porcelánových výrobků podle nejrůznějších kritérií: podle stáří, zajímavého vlastníka, nezvyklého námětu nebo účelu. **Bližší informace při přihlášení.**

**Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná**

20. 2. 2020 | 9:00–11:00

### Sdílení s Janou Lexovou

#### Beseda



Dříve, než zaplavily naše domácnosti a veřejné prostředí moderní sdělovací a informační prostředky, museli lidé sami aktivně vyhledávat a vymýšlet příležitosti k zábavě a výměně informací. Vraťme ten čas zpět a přijměme příležitost **setkávání se pod vedením JUDr. Jany Lexové**. Společné rozhovory se budou týkat sdílení osobních zkušeností, dobrých i špatných zážitků, různých osobních i společenských problémů atd.

**Místo konání:** D klub, Zábělská 54B, Plzeň.

**Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná**

20. 2. 2020 | 11:00–12:00

### Pétanque v Habrmannově parku



Pojdme si zahrát **pétanque**, francouzský společenský sport, jehož principem je umístit kouli co nejbližší k cíli – dřevěné kuličky, tzv. prasátka. Princip hry je velmi jednoduchý a její předností je to, že ji může hrát každý bez ohledu na věk. Po skončení si zajdeme do místní cukrárny.

**Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná**

25. 2. 2020 | 9:00–12:00

### TOTEMové povídání a rezervace na březnové 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 v březnu na Doubravce? Přijďte si rezervovat své místo. Těšíme se na vás.

**Místo konání:** Obvodní knihovna Doubravka, Masarykova 75, Plzeň (v OD Centrum Doubravka).

26. 2. 2020 | 9:00–11:00

### Na Mikulku

#### Vycházka



Pojdme společně na procházku. Naším cílem bude tentokrát vrch uprostřed Plzně – původně nazývaný Stráž, poté Šibeniční vrch, Mikulovka a dnes **Mikulka**. Trasa je **cca 4 km dlouhá**. **Bližší informace při přihlášení.**

**Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná**

27. 2. 2020 | 9:00–10:00, 10:15–11:15

## Cvičení na židlích

Přijďte si s námi zacvičit – a to netradičně vsedě na židlích. Zaměříme se na správné držení těla, zvýšení pružnosti páteře, udržení či zlepšení pohyblivosti kloubů, správné dýchání a celkovou harmonizaci těla. Cvičením vás provede **Bc. Ilona Bartovská**.

**Místo konání: Salesiánské středisko mládeže, Revoluční 98, Plzeň.**

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