

4. 3.	18:00–19:30	Tajemství plzeňských portálů Přednáška	®
5. 3.		Židovská kultura: Stará synagoga Komentovaná prohlídka	®
12. 3.	15:00–17:00	Slavnostní otevření domečku TOTEM Doubravka	
17. 3.	17:00–18:00	Milovaná i zatracovaná Barunka Literární pořad	®
18. 3.	9:00–12:00 13:00–16:00	Den otevřených dveří v TOTEMu Doubravka	
19. 3.	9:00–11:00	Sdílení s Janou Lexovou Beseda	®
19. 3.	9:00–10:00	Prstová jóga	®
19. 3.	10:15–11:15	Cvičení na židlích	®
25. 3.	9:00–11:00	Za vůní kávy Povídání s ochutnávkou	®
25. 3.	9:00–12:00	Rezervace na TOTEMové aktivity na Doubravce	
26. 3.	9:00–11:00	Srí Lanka, perla Indického oceánu (I. část) Cestovatelské promítání	®
26. 3.	11:30–12:30	Pétanque v Lobežském parku	®
27. 3.	13:00–17:00	Velikonoční jarmark	



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

Mezigenerační a dobrovolnické
centrum TOTEM Doubravka

www.totemplzen.cz

4. 3. 2020 | 18:00–19:30

Tajemství plzeňských portálů

Přednáška



Pojďme se naučit číst v plzeňských domovních portálech. Některé nám ukazují, jak zdobná a bohatá Plzeň kdysi byla a v jakém období naopak umělecky přešlapovala na místě, některé vyprávějí o svých majitelích, tvůrcích a jejich názorech na svět. Přednášku si pro nás připravil **Lukáš Houška**. Bližší informace při přihlášení.

Místo konání: Plzeňské centrum filosofie a umění, Americká 29, Plzeň.

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

5. 3. 2020

Židovská kultura: Stará synagoga

Komentovaná prohlídka



V další části **volného cyklu o židovské kultuře** navštívíme vnitroblok v blízkosti Smetanových sadů, kde se skrývá **Stará synagoga**. Komentovanou prohlídku si pro nás připravila **Mgr. Věra Špírková, Ph.D.** Poplatek 50 Kč. Bližší informace při přihlášení.

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

12. 3. 2020 | 15:00–17:00

Slavnostní otevření domečku TOTEM Doubravka

Všude dobře, doma nejlíp... I na Doubravce už budeme mít své „doma“. Srdečně zveme na otevření nových prostor, kde bude mít své zázemí **Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Doubravka**. Těšíme se na vás.

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

Určeno pro širokou veřejnost

17. 3. 2020 | 17:00–18:00

Milovaná i zatracovaná Barunka

Literární pořad



Přijměte pozvání do prostor **Západočeské galerie v Plzni**. Poetické divadlo si pro nás **k příležitosti 200. výročí narození Boženy Němcové** připravilo **literární pořad**, který nám poodhalí soukromý život a dílo této výborné spisovatelky a pozoruhodné ženy. Poplatek 50 Kč. Bližší informace při přihlášení.

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

18. 3. 2020 | 9:00–12:00 a 13:00–16:00

Den otevřených dveří v TOTEMu Doubravka

Na Doubravce pro vás **otevíráme novou TOTEMovou pobočku**. Přijďte si ji prohlédnout, popovídat si, inspirovat nás. Těšíme se na vás.

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

Určeno pro širokou veřejnost

19. 3. 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](#)

19. 3. 2020 | 9:00–10:00

Prstová jóga



Na lidském těle se nachází energetické kanály, jež jsou propojeny s fungováním celého organismu. Tak tomu je i na ruce. Praktikováním některých ásan prstů si můžeme odbourat nebo zmírnit některé neduhy a zdánlivými maličkostmi si tak zlepšit svůj život. Cvičením vás provede **Bc. Ilona Bartovská**.

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

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

19. 3. 2020 | 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. Cvičením na židlích vás provede **Bc. Ilona Bartovská**.

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

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

25. 3. 2020 | 9:00–11:00

Za vůní kávy

Povídání s ochutnávkou



Víte, jaký je rozdíl mezi komoditní a výběrovou kávou, jaký je proces jejího zpracování a jaká je její cesta z plantáží až do našich šálků? Proč chutnají některé kávy ovocně a jiné hořce, jaký vliv na to má původ a pražení? Nejen to se dozvíte na přednášce v příjemné a vyhlášené kavárně **Start UP coffee CZ** pod vedením zkušeného znalce kávy. Poznáte moderní způsoby přípravy výběrové kávy, kterou samozřejmě také ochutnáte. **Poplatek 150 Kč. Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

25. 3. 2020 | 9:00–12:00

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.

26. 3. 2020 | 9:00–11:00

Srí Lanka, perla Indického oceánu (I. část)

Cestovatelské promítání



Ve **dvoudílném putování po Srí Lance**, známé též jako **Cejlon**, se vydáme do exotického ráje s úžasnou faunou a flórou, čajovníkovými plantážemi a skvostnými buddhistickými a hinduistickými památkami. **V první části** poznáme např. hlavní město **Colombo**, krásné pobřeží, želví porodnici, spoustu zvířat na safari v **NP Yala**. Také se projedeme vlakem do bývalého královského města **Kandy** s jeho památkami. Povídání s promítáním si pro nás připravila **Jarmila Kriegerová**.

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

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

26. 3. 2020 | 11:30–12:30

Pétanque v Lobezkém parku



Pojďme 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.

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

27. 3. 2020 | 13:00–17:00

Velikonoční jarmark

Zveme všechny bez rozdílu věku na naše tvořivé dílny – přijďte s námi přivítat jaro a vyrobit si krásné jarní a velikonoční dekorace. Vstup zdarma, poplatek za spotřebovaný materiál se bude hradit na místě.

Místo konání: atrium OD Centrum Doubravka, Masarykova 75, Plzeň.

Určeno pro širokou veřejnost