


Upozorňujeme...

Akce TOTEMového rozcestníku se mohou a budou konat pouze, pokud to umožní aktuální epidemiologická opatření. Zrušení akce, na kterou jste si rezervovali místo, vám bude oznámeno pracovníkem TOTEM Doubravka. Na zrušení akce bez nutnosti rezervace zpravidla upozorňujeme na webových stránkách, popř. ve vysílání ČRo Plzeň. Pokud si nejste jistí, zda se daná akce TOTEMového rozcestníku koná, doporučujeme si to ověřit na tel. č. 733 746 599.

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? Videá se budou otevírat postupně podle plánovaného data a budou k dispozici na TOTEMovém YouTube kanálu <https://1url.cz/@totemplzen> v sekci Playlisty → Únorový TOTEMový rozcestník 2021. 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.

4. 2.	10:00	Panang kari Thajské vaření s Michalem	
8. 2. a 22. 2.	10:00–11:00	Pétanque v Habrmannově parku	
11. 2.	10:00–12:00	Na Chlum Vycházka	
11. 2.	15:00	Nad slunce krásnější Komentovaná prohlídka výstavy	
18. 2.	10:00–13:00	Z vyhlídky Švábiny do Božkova Vycházka	
18. 2.	15:00	Přes Sylván k Čumperce a Žblabuňce Komentovaná vycházka	
23. 2.	17:00–19:00	Language Café z pohodlí domova	
25. 2.	10:00–11:00	Za architekturou po plzeňském náměstí Komentovaná vycházka	
26. 2.	9:00–12:00	Rezervace na TOTEMové aktivity na Doubravce	

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK



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

Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Doubravka

www.totemplzen.cz

únor 2021	různé časy	Popec s... virtuálně, ale se vším všudy	
každou středu	10:00	Jóga pro aktivní seniory s Vendy	
každý pátek	10:00	Jóga vsedě s Vendy	
každý pátek	13:00	Anglická / německá / španělská konverzace s Wiebke a Irene	
A ještě navíc...			
po domluvě		Konzultace pro seniory	
po domluvě		Procházky pro seniory	

4. 2. 2021 | 10:00

Panang kari

Thajské vaření s Michalem



Šéfkuchař **Michal Karban** pro nás připravil další videonávod na skvělé thajské jídlo. Nebojte se vyzkoušet něco nového, ta chuť za to stojí! **Panang kari** je jedno z nejjednodušších thajských jídel, které si snadno zvládnete připravit i doma. Nepotřebujete mnoho surovin ani vás nečeká hodně kroků v postupu, navíc vám šéfkuchař vše ukáže. Máte tak dokonalou příležitost, že se vám povede uvařit úžasné a chutné thajské jídlo! Nejčastěji se panang kari dělá s kuřecím či kachním masem, ale místo masa můžete použít třeba jen zeleninu nebo tofu. Můžete si uvařit i pálivější variantu – červené kari – postup bude stejný, rozdíl je jen v použité pastě. Dobrou chuť! Gin hai a-roi!

8. 2. a 22. 2. 2021 | 10:00–11:00

Pétanque v Habrmannově parku



Pojďme si zahrát **pétanque**, francouzský společenský sport, jehož principem je umístit kouli co nejbližší k cíli – dřevěné kuličce, tzv. prasátku. Princip hry je velmi jednoduchý a její předností je to, že ji může hrát každý bez ohledu na věk. **Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

11. 2. 2021 | 10:00–12:00

Na Chlum Výcházka



Pojďme si udělat příjemnou, asi tříkilometrovou zimní procházku **na Chlum**. Vydáme se z Doubravky přes Újezd a vystoupáme k nedaleké rozhledně. Přesto, že tam možná zavítal každý z vás již mnohokrát, společná procházka má své jedinečné kouzlo – přidejte se k nám. **Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

11. 2. 2021 | 15:00

Nad slunce krásnější

Komentovaná prohlídka výstavy



Se **Západočeskou galerií v Plzni** již nějakou dobu spolupracujeme a moc rádi chodíme na její krásné výstavy. Vzhledem k tomu, že nyní není možné zavítat do prostor galerie osobně, rádi bychom vám zprostředkovali **komentovanou prohlídku unikátní výstavy** s názvem „**NAD SLUNCE KRÁSNĚJŠÍ**“. **Plzeňská madona a krásný sloh** alespoň na dálku.

Projdeme výstavní síň **Masné krámy**, budeme moci obdivovat celou řadu madon, včetně toho umělecky nejcennějšího a po staletí nejuctivnějšího uměleckého díla v Plzni – **Plzeňské madony**. A dozvíme se také mnoho širších souvislostí, které se k tomuto jedinečnému dílu vážou.

18. 2. 2021 | 10:00–13:00

Z vyhlídky Švábiny do Božkova Výcházka



Tentokrát se vydáme **přes vyhlídku Švábiny**, ze které je krásný výhled na Plzeň, kolem zahrádek, nákupního centra a poté **lesem do Božkova**. Zde je možno se odpojit, nebo ještě pokračovat polní cestou a kolem řeky až do Lobež. Celá trasa je **cca 7 km** dlouhá. **Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

18. 2. 2021 | 15:00

Přes Sylván k Čumperce a Žblabuňce Komentovaná vycházka



Na podzim jsme podnikli výpravu z Košutky až do Radčic s **Janem Hajšmanem**, člověkem znalým historie. Ve videu z komentované vycházky vám náš průvodce představí stručnou **historii Košuteckého jezírka**, vysvětlí pravděpodobný **původ názvu Košutka**, odhalí dvě téměř **ukryté studánky** nedaleko Sylvánu a také několik příběhů, které přiblíží podobu míst, která budeme cestou míjet. Pojďte prozkoumat tato místa před dostavěním plzeňského západního okruhu a získat inspiraci pro vlastní procházku.

23. 2. 2021 | 17:00–19:00

Language Café z pohodlí domova

Jste ze zahraničí a žijete už nějakou dobu v Plzni? Nebo jste místní a ovládáte jakýkoli cizí jazyk? Máte chuť setkat se s podobně naladěnými lidmi a vyměňovat si jazykové znalosti nad šálkem kávy nebo čaje z pohodlí vašeho domu? Pokud vaše odpovědi zní ANO, neváhejte se připojit k **Language Café**. Čekají vás různě „hovořící stolečky“ **ve virtuálních místnostech** s rodilými mluvčími nebo lektory světových jazyků. Těch známých i těch exotických... Více informací najdete den předem v aktualitě na www.totemplzen.cz a na FB (Language Café) nebo u **Jesiky Stockertové** na emailu: languagecafe@totemplzen.cz.

25. 2. 2021 | 10:00–11:00

Za architekturou po plzeňském náměstí

Komentovaná vycházka



Plzeňské náměstí Republiky lze považovat za jedinečnou a neobvyklou encyklopedii architektury pod širým nebem. Nacházejí se zde stavební památky, které poskytují názornou představu o slohovém vývoji architektury od vrcholného středověku po 20. století. Svými návrhy a projekty jsou na náměstí zastoupeny četné osobnosti českého stavitelského umění. Lze zde studovat charakteristické stavební prvky, typické konstrukce a kompoziční řešení, dekorativní detaily i výzdobu podle návrhů předních umělců, sochařů i malířů. A konečně i na pozadí kulis domů po obvodu náměstí je možné si připomenout nejvýznamnější události z historie Plzně. Komentovanou vycházku si pro nás připravil **PhDr. Jan Mergl, Ph.D.** **Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

26. 2. 2021 | 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 **v březnu** na Doubravce? Přijďte si rezervovat své místo. Těšíme se na vás. **Místo konání: Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Doubravka, Těšínská 26, Plzeň.**

Únor 2021

Pokec s... virtuálně, ale se vším všudy

Chybí vám rozhovory s jinými lidmi, možnost „zakecat se na rohu“? Napadl nás způsob, jak si bezpečně a příjemně popovídat, aniž bychom riskovali nějaký přenos virů či bacilů. Tato nabídka platí pro ty, kteří se mohou připojit k internetu. **Sejdeme se spolu ve virtuální místnosti** a prostě „pokecáme“!

Jak to bude fungovat? **I v únoru** několikrát v týdnu otevíráme „místnost“, ve které se s námi můžete potkat ve videohovoru – uvidíme své tváře, uslyšíme se navzájem a budeme si moci popovídat. Zájemcům pošleme přímý odkaz, který také vyvěsíme na TOTEMovém webu. Na odkaz pak stačí jen kliknout a vstoupíte do virtuální místnosti.

Více informací najdete v aktualitě na webových stránkách www.totemplzen.cz. Ostatní zkusíme už „naživo“.

Který den se vám hodí a láká vás tématem či průvodcem?

- **Pondělí**
 - **od 10:00 hod.** o dětech, náhradní rodinné péči, zkušenostech, tipech na hraní a učení **s Martinou** z pobočky na Nové Hospodě
- **Úterý**
 - **od 10:00 hod.** o všem možném **s Janou, Veronikou, Míšou, Mirkou nebo Petrou** z Bolevce (jedna z nás si s vámi přijde popovídat)
- **Středa**
 - **od 10:00 hod.** o zdravém životním stylu **s Mirkou** z pobočky na Doubravce
- **Čtvrtek**
 - **od 10:00 hod.** o „babičkování“ – sdílení zkušeností s rolí babiček a dědečků **s Vlastou Faiferlíkovou**, čerstvou babičkou a ředitelkou TOTEMu

Čas osobních setkání ještě nenastal, ale rádi uslyšíme kohokoli, kdo se bude chtít připojit. Máme tak šanci povyprávět si s různými zajímavými lidmi. Přidáte se?

Každou středu | 10:00

Jóga pro aktivní seniory s Vendy



Chcete se hýbat pod vedením zkušeného lektora v pohodlí svého domova? Tělo i duši je třeba udržovat v kondici, proto využijte pravidelných programů **od lektorky Vendy Tichotové pro začátečníky i mírně pokročilé.** Každou středu zveřejňujeme novou lekci, podle které si můžete zacvičit kdykoliv v následujících dnech. Udělejte si čas jenom pro sebe a pojďme na to! **Program vznikl za podpory Nadačního fondu pro rozvoj plného vědomí.**

Každý pátek | 10:00

Jóga vsedě s Vendy



Chcete se hýbat pod vedením zkušeného lektora v pohodlí svého domova? Tělo i duši je třeba udržovat v kondici, proto využijte pravidelných programů **od lektorky Vendy Tichotové pro všechny, tedy i pro ty, kteří mají nějaké pohybové omezení.** Každý pátek zveřejňujeme novou lekci, podle které si můžete zacvičit vsedě kdykoliv v následujících dnech. Udělejte si čas jenom pro sebe a pojďme na to! **Program vznikl**

za podpory **Nadačního fondu pro rozvoj plného vědomí.**

Každý pátek | 13:00

Anglická / německá / španělská konverzace s Wiebke a Irene



TOTEMové dobrovolnice **Wiebke** z Německa a **Irene** ze Španělska připravují pro vás anglicky, německy nebo španělsky mluvící každý týden nová videa, při kterých můžete svoji znalost cizího jazyka využít, procvičit, naučit se nové výrazy a trávit svůj volný čas zase trochu jinak. Vyzkoušejte sami a doporučte pak svým známým! Když se nemůže konverzovat přímo v TOTEMu, TOTEM přijde s aktivitami až k vám.

A ještě navíc...

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 s Miroslavou Vyšatovou**. Je vždy potřeba se předem telefonicky objednat na **tel. č.: 733 746 598**.

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

Rezervace nutná

Po domluvě

Procházky pro seniory



Pojďme se spolu projít, popovídat si mezi čtyřma očima, přijít na jiné myšlenky. Těší se na vás **Martina Šatrová**. Vždy je potřeba si procházku předem telefonicky domluvit na **tel. č.: 733 746 599**.

Rezervace nutná

YouTube kanál TOTEM PLZEŇ

Některé 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. Videá jsou k dispozici na **TOTEMovém YouTube kanálu <https://1url.cz/@totemplzen>** v části Playlisty → **Únorový TOTEMový rozcestník 2021**. 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.

Upozorňujeme...

Akce TOTEMového rozcestníku se mohou a budou konat pouze, pokud to umožní aktuální epidemiologická opatření. Zrušení akce, na kterou jste si rezervovali místo, vám bude oznámeno pracovníkem TOTEM Doubravka. Na zrušení akce bez nutnosti rezervace zpravidla upozorňujeme na webových stránkách, popř. ve vysílání ČRo Plzeň. Pokud si nejste jistí, zda se daná akce TOTEMového rozcestníku koná, doporučujeme si to ověřit na tel. č. 733 746 599.