


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? Video se budou otevírat postupně podle plánovaného data a budou k dispozici na TOTEMovém YouTube kanálu <https://1url.cz/@totemplzen> v sekci Playlisty → **Březnový 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.

1. 3. a 15. 3.	10:00–11:00	Pétanque v Habrmannově parku	
9. 3.	10:00–11:30	K bukovecké studánce Vycházka	
11. 3.	10:00–12:00	Z Lobez do Božkova Vycházka	
15. 3.	15:00	Hynek Palla – Spolková tělovýchovná a hudební osvěta Přednáška	
17. 3.	10:00–12:00	Kolem Radbuzy do Borského parku Vycházka	
23. 3.	10:00–12:00	Malebnou Bezovkou Komentovaná vycházka	
23. 3.	15:00	Zajíčkové tvoření Tvořivá dílna	
23. 3.	17:00–19:00	Language Café z pohodlí domova	
26. 3.	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

30. 3.	17:00	Indie, země mnoha kontrastů Cestovatelské promítání	
březen	různé časy	Pokec 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	

1. 3. a 15. 3. 2021 | 10:00–11:00

Pétanque v Habrmannově parku



Pojďme si zahrát **pétanque**, francouzský společenský sport, jehož principem je umístit kouli co nejlíže 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

9. 3. 2021 | 10:00–11:30

K bukovecké studánce Vycházka



Krásné lesy v údolí Berounky lákají k pohodovým procházkám a v každém ročním období mají své jedinečné kouzlo. Načerpáme spolu kousek lesní energie, a pak se vydáme k bukoveckému koupališti, kde se nachází studánka. Vycházka je cca **3 km dlouhá**, s prudším stoupáním na začátku trasy. **Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

11. 3. 2021 | 10:00–12:00

Z Lobez do Božkova Vycházka



Asi **4 km** dlouhá vycházka povede z **Lobez**, přes **Lobezský park**, **kolem Úslavy** a **polní cestou do Božkova**. Naším cílem bude **Božkovský ostrov**. **Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

15. 3. 2021 | 15:00

Hynek Palla – Spolková tělovýchovná a hudební osvěta Přednáška



Věděli jste, že **Hynek Palla** byl prvním náčelníkem plzeňského Sokola? Jak se k této funkci a sokolské činnosti během své pedagogické kariéry dostal? Kdo ho ovlivnil? Jak zasáhl do hudebního dění? To je jen pár otázek, na které získáte odpovědi v přednášce **PhDr. Dagmar Hudecové**. Dozvíte se mnohé nejen o Hynkovi Pallovi samotném, ale i o společenských událostech a souvislostech tehdejší doby. Příjemnou podívanou!

17. 3. 2021 | 10:00–12:00

Kolem Radbuzy do Borského parku

Vycházka



Naše kroky povedou podél řeky Radbuzy přes Městskou plovárnu Plzeň k soutoku Úhlavy a Radbuzy a dále přes České údolí do Borského parku. Délka trasy je **8 km**. **Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

23. 3. 2021 | 10:00–12:00

Malebnou Bezovkou Komentovaná vycházka



S naším průvodcem **Mgr. Jiřím Hlobilem** se vydáme do **Městské památkové zóny Plzeň – Bezovka**. Ta se pyšní krásnými domy, které jsou průřezem vilové architektury 1. poloviny 20. století. Poznejme společně další kousek plzeňské historie. Délka trasy je cca **2 km**. **Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

23. 3. 2021 | 15:00

Zajíčkové tvoření Tvořivá dílna



Do Velikonoc ještě několik dnů zbývá, a pokud jste si zatím nestihli vyrobit žádnou velikonoční dekoraci, máte možnost se nechat inspirovat naší tvořivou videodílnou. Zaměříme se na jeden z tradičních symbolů svátků jara – na zajíčky. A jestli se do tvoření pustíte s námi, vyklube se vám pod rukama celý houf rozmanitých ušáků a možná i něco navíc.

23. 3. 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.

*Traditional Language Café has new visage... Are you from abroad and do you live or stay in Pilsen? Or are you local and do you speak any foreign language? Do you want to meet like-minded people and exchange your language skills with tea or coffee from comfort of your home? If your answer is „Yes“, so don't wait anymore and connect with us. Talking tables are waiting for you, **in virtual rooms** with native speakers and world languages' teachers. You can look forward to talking in English, German, Spanish, French, Russian and Czech for foreigners. For more information check the news on our websites www.totemplzen.cz, on FB (Language Café) or contact **Jesika Stockertová** on email: languagecafe@totemplzen.cz.*

26. 3. 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 příští měsíc na Doubravce? Přijďte si rezervovat své místo. Těšíme se na vás.

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

30. 3. 2021 | 17:00

Indie, země mnoha kontrastů Cestovatelské promítání



Tentokrát vás zveme na promítání z cest ředitelky TOTEMu, **Vlasty Faiferlíkové**, která do Indie zamířila na jaře 2017 načerpat novou energii a sílu pro sebe i TOTEM. Možná přinese trochu energie i vám.

Březen 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 březnu** 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?

- **Úterý**
 - **od 10:00 hod.** o všem možném s **Janou, Veronikou, Míšou, Mirkou nebo Petrou** z Bolevce
 - ✓ **2. 3.** s **Mirkou Kudrnovou** o vaření, ručních pracích a kultuře
 - ✓ **9. 3.** s **Míšou Rubášovou** o výletničení nebo o zvířecích mazlíčcích (ať už je s sebou berete na výlety nebo ne)
 - ✓ **16. 3.** s **Petrou Horákovou** o historii Plzně a okolí
 - ✓ **23. 3.** s **Janou Pittnerovou** o zahradničení nebo o knížkách
 - ✓ **30. 3.** s **Mirkou Kudrnovou** o lidských příbězích
- **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 z Plzně či jiných koutů republiky. 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. Vídeje jsou k dispozici na **TOTEMovém YouTube kanálu** <https://1url.cz/@totemplzen> v části Playlisty → **Březnový 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.