

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 2023**. 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 29. 3.	9:30–12:00	Setkání u kávy	
2. 3., 16. 3. a 30. 3.	13:30–16:00	Hravá kavárna	
9. 3.	10:00	Z Libákovice do Blovic Výlet	
9. 3. a 23. 3.	13:30–16:00	TOTEMové kino	
9. 3.	16:30–18:00	Vaříme s babičkou Helčou Workshop pro děti	
10. 3., 24. 3. a 31. 3.	různé časy	IT konzultace pro seniory	
10. 3.	13:30–16:30	DobroTvoření Tvořivá dílna	
13. 3.	17:00–18:00	Literární čaj o páté	
16. 3.	10:00	Z Tlučné na Novou Hospodu Vycházka	
21. 3.	14:00	Za plzeňskými hostinci a hotely Komentovaná vycházka	
24. 3.	9:00–12:00	Rezervace na TOTEMové aktivity na Doubravce	
25. 3.		Anglická / německá / španělská konverzace s Blau a Hannah	
27. 3.	13:30–16:30	Jarní tvoření Tvořivá dílna	
28. 3.	9:00–11:00	Albánie, divukrásná perla Balkánu Cestovatelské promítání	

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK



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

Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Doubravka

www.totemplzen.cz

29. 3.	9:00–10:00	Mezigenerační setkání ve školce s dětmi a Jiřím Hlobilem	
31. 3.		Dobroty z kuchyně: Metrové řezy Videorecept	
A ještě navíc...			
2. 3., 9. 3., 16. 3., 23. 3. a 30. 3.	8:30–12:30	Možnost práce na PC	
po domluvě		Přidejte se k nám jako seniorský dobrovolník	
po domluvě		Konzultace pro seniory	

1. 3. a 29. 3. 2023 | 9:30–12:00

Setkání u kávy

Pojďme společně posedět u dobré kávy nebo čaje, potkat se s podobně naladěnými lidmi, popovídat si, zpříjemnit si den.

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

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

2. 3., 16. 3. a 30. 3. 2023 | 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

9. 3. 2023 | 10:00

Z Libákovíc do Blovic

Výlet

Vydejte se s námi na výlet na rozhlednu Kožich, na skalní útvar Čertovo břemeno a dále přes Chocenický Újezd do Blovic. Náročnější trasa je cca 13 km dlouhá. Těší se na vás Jarda Sobota. Bližší informace při přihlášení.

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

9. 3. a 23. 3. 2023 | 13:30–16:00

TOTEMové kino

Na našem TOTEMovém YouTube kanálu se nashromáždila celá řada videí, ve kterých tvoříme, pečeme, povídáme si o zajímavých tématech. Nemáte počítač či chytrý telefon, na kterém si videa pustíte? Nebo dáváte před malou obrazovkou telefonu přednost promítání jako v kině? Přidat se k nám můžete kdykoli v uvedeném čase a zdržet se dle chuti.

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

Určeno pro širokou veřejnost

9. 3. 2023 | 16:30–18:00

Vaříme s babičkou s Helčou

Workshop pro děti

Pojďme si společně něco ukuchtit. Vyzkoušíme si dobroty ze studené kuchyně a samozřejmě je pak spolu také ochutnáme. Na všechny se těší Helena Kotková a Lenka Skopová. **Určeno pro děti od 4 do 8 let.** Účast rodičů spolu s dětmi je možná. Poplatek 50 Kč / dítě.

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

Určeno pro děti | Rezervace nutná

10. 3., 24. 3. a 31. 3. 2023 | 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.

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

Určeno pro seniory | Rezervace nutná

10. 3. 2023 | 13:30–16:30

DobroTvoření

Tvořivá dílna

Hledáme šikovné ruce, které nám pomohou vyrobit dárky na **dubnový charitativní jarmark**, který pořádá **50. mateřská škola** v Plzni. Na všechny se moc těšíme.

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

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

13. 3. 2023 | 17:00–18:00

Literární čaj o páté

Srdečně vás zveme do TOTEMového domečku na příjemnou a inspirativní literární hodinku s **Mgr. Jiřím Hlobilem**. **Vstupné dobrovolné.**

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

Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná

16. 3. 2023 | 10:00

Z Tlučné na Novou Hospodu

Výcházka

Společně se vydáme **po cyklostezce z Tlučné přes Vejprnice až na Novou Hospodu**. Výcházku jsme si pro vás připravili v rámci akce **Pochod pro mozek 2023**, kterou pořádá **Právě teď! o.p.s.** Trasa je cca 7 km dlouhá. Těší se na vás **Mirka Vyšatová**. Bližší informace při přihlášení.

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

21. 3. 2023 | 14:00

Za plzeňskými hostinci a hotely

Komentovaná vycházka

K plzeňským zajímavostem patří mimo jiné i tradice nejrozličnějších pohostinských zařízení, z nichž mnohé mají svůj původ již ve středověku. Po stopách některých z nich se spolu vydáme při komentované vycházce centrem města, kterou si pro nás připravila **Mgr. Lucie Zýková**. Bližší informace při přihlášení.

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

24. 3. 2023 | 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.**

25. 3. 2023

Anglická / německá / španělská konverzace s Blau a Hannah

TOTEMové dobrovolnice **Hannah z Německa** a **Blau ze Španělska** připravily pro anglicky, německy nebo španělsky mluvící nová konverzační videa, při kterých můžete svoji znalost cizího jazyka využít, procvičit nebo se naučit nové výrazy a zase se v jazyce o kousek posunout. Vyzkoušejte sami a doporučte pak svým známým.

27. 3. 2023 | 13:30–16:30

Jarní tvoření

Tvořivá dílna

Velikonoce jsou za dveřmi a my si společně vyrobíme krásnou jarní dekoraci, kterou se stane vajíčko vytvořené formou „falešného patchworku“. Tvořivou dílnu si pro nás připravila **Alena Bufková** a **Dana Havránková**. Poplatek dle spotřebovaného materiálu.

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

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

28. 3. 2023 | 9:00–11:00

Albánie, divukrásná perla Balkánu

Cestovatelské promítání

V dalším díle našich cestovatelských promítání se s **Jarmilou Kriegerovou** vydáme do Albánie, dříve komunistické, chudé země, dnes rychle se rozvíjejícího evropského státu. Poznáme starobylá městečka s orientální kulturou a řadou památek, nedotčenou přírodu, krásné moře, nemineme hlavní město a povíme si o dvou světoznámých historických místech, navštívených při cestě tam a zpět.

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

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

29. 3. 2023 | 9:00–10:00

Mezigenerační setkání ve školce s dětmi a Jiřím Hlobilem

Děti a paní učitelky z **25. mateřské školy** v Plzni na Slovanech vás srdečně zvou na návštěvu. Budeme si povídat, zpívat, užijeme si hezký společný čas. Zapomeňte alespoň na chvíli na všechny starosti a přijměte pozvání do bezprostředního a kouzelného světa dětí. Na toto setkání bude na začátku dubna navazovat další, při něm se spolu s dětmi vydáme do Západočeské galerie.

Místo konání: **25. mateřská škola, Ruská 83, Plzeň.**

Určeno pro seniory | **Rezervace nutná**

31. 3. 2023

Dobroty z kuchyně: Metrové řezy

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 – metrové řezy. 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...

**2. 3., 9. 3., 16. 3., 23. 3. a 30. 3. 2023 |
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

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. Také **v lednu plánujeme několik mezigeneračních setkání s dětmi na různá témata**. Zajímá 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**

Určeno pro seniory | Rezervace nutná