


#### 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 → **Dubnový 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.

4. 4.	14:00–15:30	<b>Mölkky v Habrmannově parku</b>	
5. 4.	9:30	<b>Mezigenerační setkání v Západočeské galerii</b>	
6. 4. a 20. 4.	13:30–16:00	<b>TOTEMové kino</b>	
11. 4.	14:30	<b>Z Malesic do Radčic</b> Komentovaná vycházka	
12. 4.	8:30	<b>Do Blovic</b> Komentovaná prohlídka muzea	
12. 4. a 26. 4.	9:30–12:00	<b>Setkání u kávy</b>	
13. 4. a 27. 4.	13:30–16:00	<b>Hravá kavárna</b>	
14. 4.	9:00	<b>Na Mikulku</b> Vycházka	
17. 4.	13:30–16:30	<b>Drátujeme kamínky</b> Tvořivá dílna	
19. 4.	14:00	<b>Do Starého Plzeňe</b> Cyklovýlet	
20. 4.	16:30–18:00	<b>Vaříme s babičkou Helčou</b> Workshop pro děti	
21. 4.	různé časy	<b>IT konzultace pro seniory</b>	
25. 4.		<b>Anglická / německá / španělská konverzace s Blau a Hannah</b>	
26. 4.	17:00	<b>Literární čaj v Polanově síni</b>	

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK



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)

---

28. 4. 9:00–12:00 **Rezervace na TOTEMové aktivity na Doubravce**

---

28. 4. **Dobroty z kuchyně: Borůvkový koláč**   
Videorecept

### A ještě navíc...

---

6. 4., 13. 4., 20. 4., 27. 4. 8:30–12:30 **Možnost práce na PC**

---

po domluvě **Přidejte se do Zahradnického klubu**

---

po domluvě **Přidejte se k nám jako seniorský dobrovolník**

---

po domluvě **Konzultace pro seniory** 

4. 4. 2023 | 14:00–15:30

### Mölkky v Habrmannově parku



Přijďte si s námi zahrát originální finskou hru, ve které hodem dřevěného kolíku shazujeme ostatní kolíky s čísly. Princip hry je velmi jednoduchý a její předností je to, že ji může hrát každý bez ohledu na věk. Těší se na vás **Martina Šatrová**. **Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

5. 4. 2023 | 9:30

### Mezigenerační setkání v Západočeské galerii



S dětmi z plzeňské **25. mateřské školy** se vypravíme do Západočeské galerie v Plzni, kde nás čeká společný program. Pojďte se na chvíli ponořit do inspirativního světa dětí, pojdte na chvíli dělat dětem babičku nebo dědečka. Odměnou vám bude krásný dětský úsměv. **Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro seniory | **Rezervace nutná**

6. 4. a 20. 4. 2023 | 13:30–16:00

### TOTEMové kino

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

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

Určeno pro širokou veřejnost

11. 4. 2023 | 14:30

### Z Malesic do Radčic Komentovaná vycházka



Naše kroky povedou napůl venkovskou a napůl příměstskou krajinou. Nemineme **kyjovskou kapli**, pokocháme se výhledy do okolí a dozvíme se **celou řadu zajímavostí o Malesicích a Radčicích**. Komentovanou vycházku si pro nás připravil **Lukáš Houška**. Trasa je **cca 3,5 km dlouhá**. **Poplatek 40 Kč / os. Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

12. 4. 2023 | 8:30

### Do Blovic

#### Komentovaná prohlídka muzea



S **Mgr. Jiřím Hlobilem** se vydáme do Blovic. Čeká nás návštěva **Muzea jižního Plzeňska**, které se nachází v blovickém **zámku Hradiště**. Celková trasa je **cca 4 km dlouhá**. **Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

12. 4. a 26. 4. 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**

13. 4. a 27. 4. 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

14. 4. 2023 | 9:00

### Na Mikulku

#### Vycházka



Cílem naší společné procházky bude vrch uprostřed Plzně – původně nazývaný Stráž, poté Šibeniční vrch, Mikulovka a dnes **Mikulka**. Těší se na vás **Mirka Vyšatová**. Trasa je **cca 5 km dlouhá**. **Bližší informace při přihlášení.**

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

17. 4. 2023 | 13:30–16:30

### Drátujeme kamínky

#### Tvořivá dílna



V naší tvořivé dílně se s **Alenou Suchou** naučíte drátovat kamínky. Nabyté dovednosti pak můžete doma využít při drátování v podstatě čehokoli – vajíček, keramiky, šperků apod. Pojďme to vyzkoušet společně. **Poplatek dle spotřebovaného materiálu.**

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

Určeno pro širokou veřejnost | **Rezervace nutná**

19. 4. 2023 | 14:00

### Do Starého Plzece

#### Cyklovýlet



Vyrazíme společně na kolo? Cca **25 km dlouhá trasa** povede od sv. Jiří okolo řeky přes Koterov do Starého Plzece, kde bude možnost občerstvit se v cukrárně na náměstí, a pak zamíříme zpět do Plzně. Těší se na vás **Jarda a Blanka Sobotovi**. **Bližší informace při přihlášení.**

**Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná**

20. 4. 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**

21. 4. 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 „ajtákem“**, 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**

25. 4. 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.

26. 4. 2023 | 17:00

### Literární čaj v Polanově síni



**Mgr. Jiří Hlobil** vás se svým **Literárním čajem o páté** zve netradičně do **Polanovy síně**, kde se uskuteční setkání se spisovatelkou, básnířkou a dramatičkou **Karlou Erbovou**. **Bližší informace při přihlášení.**

**Určeno pro širokou veřejnost | Rezervace nutná**

28. 4. 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.**

28. 4. 2023

### Dobroty z kuchyně: Borůvkový koláč

#### 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 – borůvkový koláč. 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...

6. 4., 13. 4., 20. 4. a 27. 4. 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 do Zahradnického klubu

Od poloviny dubna pro vás opět otevíráme **Zahradnický klub**. Budeme se scházet každé pondělí dopoledne na zahradě TOTEMového domečku. Máte chuť s námi zahradničit, sdílet své znalosti a dovednosti, něco nového se naopak dozvědět, být součástí prima party? Přidejte se k nám.

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

**Bližší informace: tel. 733 746 598 nebo email [doubravka@totemplzen.cz](mailto:doubravka@totemplzen.cz)**

## 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. Zajímá vás více? Zavolejte nám nebo napište, budeme moc rádi.

**Bližší informace: tel. 733 746 599 nebo email [doubravka@totemplzen.cz](mailto: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](mailto:doubravka@totemplzen.cz)**

**Určeno pro seniory | Rezervace nutná**