


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 Nová Hospoda. 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. 777 343 692.

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? Vídeje 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.

8. 3.		Oslava MDŽ trochu jinak Vycházka	
15. 3.	15:00	Hynek Palla – Spolková tělovýchovná a hudební osvěta Přednáška	
17. 3.		Z Bor na Valchu Vycházka	
22. 3.		K pramenům na Roudné Vycházka	
23. 3.	15:00	Zajíčkové tvoření Tvořivá dílna	
23. 3.	17:00–19:00	Language Café z pohodlí domova	
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	




TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK



Rezervace míst a další informace: tel. 777 343 692, novahospoda@totemplzen.cz

Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Nová Hospoda

www.totemplzen.cz

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		Individuální procházky nebo posezení	

8. 3. 2021

Oslava MDŽ trochu jinak

Vycházka



Mezinárodní den žen je svátek, který je od r. 1975 oficiálně uznán Organizací spojených národů jako den mezinárodní solidarity žen za rovnoprávnost, spravedlnost, mír a rozvoj. Chcete si zavzpomínat, jak jste dříve slavili/slavily MDŽ, a chcete si udělat malou, velmi netradiční oslavu i letos? Přijďte se k procházce Borským parkem, kde bude pro ženy připraveno malé překvapení. Bližší informace při přihlášení

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

Z Bor na Valchu

Vycházka



Vycházka nás povede **přes krásný Borský park do Českého údolí, přes hráz Litické přehrady do Litic** a dále po cyklostezce č. 3 **na Valchu**. Na Valše si projdeme bývalou zahrádkářskou a chatovou oblast, kde se dnes už většinou bydlí v rodinných domcích. Zpět na Bory se dostaneme autobusem MHD (č. 26). **Délka trasy je 5 km**, možná je i kratší varianta (2,7 km), a to ze stanice autobusu MHD č. 21 „Višňovka“. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

22. 3. 2021

K pramenům na Roudné

Vycházka



22. březen patří Světovému dni vody. Vydejme se tedy na procházku ze Zadní Roudné **ke studánce** na Roudné (Kunčín pramen). Pak se můžeme projít kolem krásného **kostela Všech svatých** a přilehlého hřbitova a dojdeme na zastávku MHD tramvají č. 4 a 1. Délka trasy je cca 2 km. Bližší informace při přihlášení.

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.

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 „pokekáme“!

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 TOTEMově 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 povprávět 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 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

Individuální procházky nebo posezení



V této složité době je někdy velmi úlevné projít se, moct si s někým popovídat, sdílet s ním své obavy, starosti, ale i radosti. Srdečně zveme k těmto setkáním s pracovnící TOTEMu Nová Hospoda **Martinou Červenkovou**. Pro setkání je třeba se dopředu telefonicky objednat na tel. číslo **777 343 692**. Setkání budou probíhat v areálu TJ Sokol Nová Hospoda, příp. jinde dle domluvy, a to vždy v souladu s preventivními bezpečnostními opatřeními spojených s aktuálním děním.

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 → **Březenový TOTEMový rozcestník 2021**. Upozorňujeme, že pod některými videi budou uvedené možnosti, jak se ptát nebo reagovat na lektory a témata. Podpořte lektory a organizátory vašim 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 Nová Hospoda. 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. 777 343 692.

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK