










### Upozorňujeme...

Akce TOTEMového rozcestníku se mohou a budou konat pouze, pokud to umožní aktuální epidemiologická opatření. Pro účast na akci jsou zároveň stanovené podmínky vycházející z mimořádných opatření Ministerstva zdravotnictví ČR, ty aktuální platné budeme zveřejňovat na webových stránkách, popř. na ně budeme upozorňovat při rezervaci místa na akci. 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? Video se budou otevírat postupně podle plánovaného data a budou k dispozici na **TOTEMovém YouTube kanálu** <https://1url.cz/@totemplzen> v sekci Playlisty → **Červnový 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.

K akcím označeným obrázkem  se také můžete připojit přes počítač, tablet či telefon s připojením k internetu – odehrávají se na dálku a zároveň naživo, tedy formou videohovoru přes některou z aplikací či programů, např. Google Meet, Skype. K připojení potřebujete znát odkaz, který vám umožní vstoupit do virtuální místnosti a potkat se tam s ostatními účastníky.

2. 6.		<b>Z Radobyčic přes Hradiště do Doudlevec</b> Vycházka	
7. 6.	10:00	<b>Pesto</b> Kuchařský workshop	
14. 6.	9:30–10:30	<b>Kondiční vycházka na Nové Hospodě</b>	
14. 6.	10:00	<b>Levandulové pytlíčky</b> Tvořivá dílna	
16. 6.	9:30	<b>Pétanque v areálu TJ Sokol Nová Hospoda</b>	
21. 6.	9:30–10:30	<b>Kondiční vycházka na Nové Hospodě</b>	
24. 6.	15:00	<b>Zážitky námořního kuchaře, který procestoval téměř celý svět</b>	

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK



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

Mezigenerační a dobrovolnické  
centrum TOTEM Nová Hospoda

[www.totemplzen.cz](http://www.totemplzen.cz)

červen	různé časy	<b>Popec s... virtuálně, ale se vším všudy</b>	
každou středu	10:00	<b>Jóga pro aktivní seniory s Vendy</b>	
každý pátek	10:00	<b>Jóga vsedě s Vendy</b>	
každý pátek	13:00	<b>Anglická / německá / španělská konverzace s Wiebke a Irene</b>	
<b>A ještě navíc...</b>			
po domluvě		<b>Individuální procházky nebo posezení</b>	

2. 6. 2021

## Z Radobyčic přes Hradiště do Doudlevec

### Vycházka



Vydejme se společně na pohodovou procházku krásnou přírodou, přesto v dosahu MHD. Naše trasa bude začínat u rodinného pivovaru v Radobyčicích, odkud se vydáme na plovárnu. Koupání si necháme až na teplejší letní dny, ale malé občerstvení na Plovárně v Hradišti si dopřát můžeme. Z Hradiště je možné se odpojit (= kratší varianta procházky, cca 2 km), nebo pokračovat pěšky dál přes Vokounovu lávku a Tyršův most do Doudlevec (= delší varianta procházky, 5 km). Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

7. 6. 2021 | 10:00

## Pesto

### Kuchařský workshop



Víte co je pesto? Pesto je báječná věc – koncentrovaná chuť ve skleničce, díky které můžete vylepšit nejen těstoviny, ale i masové pokrmy, polévky nebo si ho namazat na topinky. Kupujete ho? To je velká škoda! Velmi jednoduše si ho totiž můžete vyrobit sami. Podívejte se na video, ve kterém vás přípravou pesta provede **Mirka Vyšatová**, a přesvědčte se, že pesto nemusí být jen z bazalky. Workshop pro vás připravujeme v rámci našeho projektu Zahrada jako MÍSTO SETKÁVÁNÍ SE pro mezigenerační zahradničení, jenž podporuje **Nadační fond Zelený poklad a grantový program Zelené oázy**, který vyhláší Nadace Partnerství a společnost MOL Česká republika.

14. 6., 21. 6. 2021 | 9:30–10:30

## Kondiční procházky na Nové Hospodě



Ve zdravém těle zdravý duch! I v červnu budeme pokračovat v rozhýbání našich těl prostřednictvím kondičních procházek. Připojte se k nám. Nezáleží na momentální kondici, tempo vždy přizpůsobíme nejpomalejšímu. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

14. 6. 2021 | 10:00

## Levandulové pytlíčky

### Tvořivá dílna



Podívejte se, jak jednoduše si můžete ubrouskovou technikou (= *decoupage*) ozdobit plátěný pytlíček. Když jej pak navíc rozvoníte hrstí sušené levandule, může vám takový pytlíček posloužit i jako milý a krásně voňavý dárek. Videodílnu si pro vás připravila **Mirka Vyšatová**.

16. 6. 2021 | 9:30

## Pétanque v areálu TJ Sokol Nová Hospoda



Pojďme si zahrát **pétanque**, francouzský společenský sport, jehož principem je umístit kouli co nejbližší k cíli – dřevěné kuličky, 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.

Rezervace nutná

24. 6. 2021 | 15:00

## Zážitky námořního kuchaře, který procestoval téměř celý svět

### Cestovatelské promítání



Své zážitky z období, kdy byl zaměstnán jako námořní kuchař při Československé námořní plavbě, vypráví **Jiří Frank**. Zajímají vás záhady bermudského trojúhelníku? Chcete něco vědět o původu různých exotických koření? Nebo slyšet, jaké je to na lodi při bouři? Musí umět každý námořník kormidlovat? A jak je to s piráty? Jak probíhá rovníkový křest? To i mnoho dalšího se dozvíte při našem cestovatelském promítání.

Červen 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 červnu** 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](http://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
    - ✓ **1. 6. s Míšou Rubášovou** o výletničení a oblíbených místech
    - ✓ **8. 6. s Mirkou Kudrnovou** o lidských příbězích a zvířatech
    - ✓ **15. 6. s Petrou Horákovou** o historii Plzně a okolí
    - ✓ **22. 6. s Veronikou Máslovou** o zvířatech, co vás provázejí životem
- **Středa**
  - **od 10:00 hod.** o zdravém životním stylu s **Mirkou** z pobočky na Doubravce

Rádi uslyšíme kohokoli, kdo se bude chtít připojit z Plzně či jiných koutů republiky. Máme tak šanci povyprávět si s různými zajímavými lidmi.

### 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 TOTEMu Nová Hospoda, Prostřední 48, Plzeň, příp. jinde dle domluvy, a to vždy v souladu s preventivními bezpečnostními opatřeními spojených s aktuálním dnem.

### Rezervace nutná

### Upozorňujeme...

**Akce TOTEMového rozcestníku se mohou a budou konat pouze, pokud to umožní aktuální epidemiologická opatření. Pro účast na akci jsou zároveň stanovené podmínky vycházející z mimořádných opatření Ministerstva zdravotnictví ČR. 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.**