


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 → **Letní 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.

6. 7.	10:00	Zdravá sladká svačinka třeba i na cesty Kuchařský workshop	
12. 7.	8:30–9:30	Kondiční vycházka na Nové Hospodě	
14. 7.	9:30	Pétanque v areálu TJ Sokol Nová Hospoda Sportovní dopoledne	
19. 7.	8:30–9:30	Kondiční vycházka na Nové Hospodě	
21. 7.	18:00	Výlet do světa muzikálu Hudební pořad	
22. 7.		Do Prahy za Slunečními králi Výlet s návštěvou výstavy	
23. 7.	10:00	Zvířátkové sklenice Tvořivá dílna	
26. 7.	8:30–9:30	Kondiční vycházka na Nové Hospodě	
29. 7.	dopoledne	Katedrála sv. Bartoloměje Komentovaná prohlídka	





TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK







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

Mezigenerační a dobrovolnické
centrum TOTEM Nová Hospoda

www.totemplzen.cz

30. 7.	10:00	O Austrálii bez cenzury Cestovatelské povídaní	
12. 8.		Z Litic přes Dubovou horu do Lhoty Vycházka	
16. 8.	8:30–9:30	Kondiční vycházka na Nové Hospodě	
19. 8.		Muzeum církevního umění plzeňské diecéze Komentovaná prohlídka	

A ještě navíc...

po domluvě		Individuální procházky nebo posezení	
červenec, srpen 2021		Balíček cvičení: Jóga vsedě s Vendy	
červenec, srpen 2021		Balíček cvičení: Jóga pro aktivní seniory s Vendy	
červenec, srpen 2021		Balíček konverzací: Anglická / německá / španělská konverzace s Wiebke a Irene	

6. 7. 2021 | 10:00

Zdravá sladká svačinka třeba i na cesty

Kuchařský workshop



Staráte se o své zdraví a přemýšlíte, co vlastně jíte? Rádi zkoušíte a ochutnáváte něco nového? V našem videu se dozvíte, jak udělat velmi zdravou a chutnou svačinku pro celou rodinu. Průvodkyní při kuchtění vám bude **Mirka Vyšatová**.

12. 7., 19. 7., 26. 7., 16. 8. | 8:30–9:30

Kondiční vycházka na Nové Hospodě



Ve zdravém těle zdravý duch! Na fyzické kondici je potřeba pracovat neustále, a tak i v létě pokračujeme v oblíbených kondičních vycházkách. Pozor, s malou změnou – vycházíme o hodinu dřív, než jsme byli zvyklí, abychom se vyvarovali přílišného horka. A kdo má obavu, že tím časovým posunem přijde o osvěžení v restauraci Sokolovna, tak žádný strach, otvírají už v 10 hod. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

14. 7. 2021 | 9:30

Pétanque v areálu TJ Sokol Nová Hospoda Sportovní dopoledne



Pojďme si zahrát **pétanque**, francouzský společenský sport, jehož principem je umístit kouli co nejbližší 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. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

21. 7. 2021 | 18:00

Výlet do světa muzikálu Hudební pořad



Přijměte pozvání **Západočeské galerie v Plzni**, která na svém dvoře v Pražské ulici uvede letní pořad plný muzikálových písní a úryvků z humoristické literatury. **Účinkují: Poetické divadlo, Stanislava Topinková Fořtová, Roman Krebs, Ivana Janečková.**

Rezervace nutná | Vstupné 40 Kč

22. 7. 2021

Do Prahy za Slunečními králi Výlet s návštěvou výstavy



Navštívme společně mimořádnou výstavu největších archeologických objevů českých egyptologů v lokalitě Abúsír – výstavu Sluneční králové! V historické budově Národního muzea v Praze budeme mít výjimečnou příležitost cestovat časem hned o několik tisíciletí zpět. **Vstupné: základní 300 Kč / os., senioři 200 Kč / os.** Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

23. 7. 2021 | 10:00

Zvířátkové sklenice Tvořivá dílna



Čarujte se zavařovacími sklenicemi a vytvořte nápadité dekorace nebo nevšední dárky! Stačí dobrý nápad, šikovné ruce a originální výrobek je na světě. My vám jeden z takových nápadů představíme – společně proměníme malou skleničku s víčkem na zvířátko. Do tohohle hravě rozpustilého obalu pak dětem můžete „zabalit“ sladkosti. A vypravit je na tábor, k babičce nebo je sladkým dárkem přivítat, když se vám vrátí domů.

29. 7. 2021 | dopoledne

Katedrála sv. Bartoloměje Komentovaná prohlídka



Katedrála sv. Bartoloměje v Plzni se po 100 letech dočkala celkové rekonstrukce. Pojďme se podívat na kompletně opravený interiér a poslechnout si zasvěcený komentář paní průvodkyně. Ta nás seznámí s historií stavby katedrály a upozorní na jedinečné interiérové prvky, nahlédneme také do Šternberské kaple s nádhernými vitrážovými okny. **Vstupné se odvíjí od počtu osob ve skupině: 80 Kč / os. při plné kapacitě, max. 130 Kč / os.**

Rezervace nutná

30. 7. 2021 | 10:00

O Austrálii bez cenzury Cestovatelské povídání



Tentokrát naše pozvání přijala **Jana Romanet**, Češka žijící 20 let v Čechách, 15 let v Německu a 30 let v Austrálii. Během našeho povídání zjistíte, jak se do Austrálie dostala, jak funguje systém vzdělávání a zaměstnávání, jaké jídlo je běžné nebo co se v Austrálii nosí. Bude řeč i o tom, jaká nebezpečí na obyvatele či turisty číhají a jaká místa stojí za to navštívit.

LÉTO 2021

12. 8. 2021

Z Litic přes Dubovou horu do Lhoty

Vycházka



Opět využijeme MHD a dojedeme do konečné stanice autobusu č. 21 do Litic. Odtud už půjdeme pěšky kolem místního hřbitova a krásnou stezkou **přes Dubovou horu do Lhoty**. Ve Lhotě, budeme-li mít štěstí a místní cukrárna bude mít otevřeno už dopoledne, ochutnáme něco sladkého a svezeme se autobusem zpět do Plzně. **Délka trasy je cca 3 km.** Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

19. 8. 2021

Muzeum církevního umění plzeňské diecéze

Komentovaná prohlídka



Žijete v Plzni celý svůj život nebo spoustu let, a přesto jste ještě nenavštívili Muzeum církevního umění plzeňské diecéze? Pak se přidejte k naší prohlídce. Muzeum sídlí v objektu původně minoritského, později františkánského kláštera v Plzni, který patří k nejstarším středověkým památkám města. V rámci komentované prohlídky muzea shlédneme i expozici Církevní rok pohledem loutek, takže se budeme moct vrátit i do období našeho dětství. **Vstupné: plné 60 Kč /os., snížené 30 Kč / os.** Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

A ještě navíc...

Po domluvě

Individuální procházky nebo posezení



Někdy je velmi úlevné projít se, moct si s někým popovídat, sdílet s ním své obavy, starosti, ale i radosti. Srdečně zveme k těmto setkáním s **Martinou Červenkovou** z TOTEMu Nová Hospoda. **Pro setkání je třeba se dopředu telefonicky objednat na tel. čísle 777 343 692.** Setkání budou probíhat v TOTEMu Nová Hospoda, Prostřední 48, Plzeň, příp. jinde dle domluvy.

Rezervace nutná

červenec, srpen 2021

Balíček cvičení: 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.** Udělejte si čas jenom pro sebe a pojdme na to! V balíčku naleznete více než 30 hodin jógy vedené naší úžasnou lektorkou. **Program vznikl za podpory Nadačního fondu pro rozvoj plného vědomí.**

červenec, srpen 2021

Balíček cvičení: 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 aktivní seniory, ale i další milovníky jógy.** Udělejte si čas jenom pro sebe a pojdme na to! V balíčku naleznete více než 30 hodin jógy vedené naší úžasnou lektorkou. **Program vznikl za podpory Nadačního fondu pro rozvoj plného vědomí.**

červenec, srpen 2021

Balíček konverzací: Anglická / německá / španělská konverzace s Wiebke a Irene



TOTEMové dobrovolnice **Wiebke** z Německa a **Irene** ze Španělska pro vás připravily zajímavá videa v anglickém, německém a španělském jazyce. Můžete se dozvědět spoustu tipů a zajímavostí a přitom si osvěžit svoje jazykové znalosti. Vyzkoušejte je a třeba je pak doporučte svým známým!

Kdy vyjde další TOTEMový rozcestník?

27. 8. 2021

TOTEMový rozcestník na září

Na zářijové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na září, nejdříve tedy **27. 8. 2021.**

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK