









### 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 → **Lednový TOTEMový rozcestník 2022**. 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.

10. 1.	8:30–10:00	<b>Společná snídaně</b>	
13. 1.	15:00–17:00	<b>Hravá kavárna</b>	
18. 1.	15:00	<b>Hudební odpoledne se Seniorkapelou</b>	
19. 1.	14:00–16:00	<b>Malování mandal</b> Tvořivá dílna	
20. 1.	10:00	<b>TOTEM Art: Náš rok 21</b> Komentovaná prohlídka výstavy	
24. 1.	9:30–11:00	<b>Zimní tvoření s dětmi z MŠ</b> Tvořivá dílna	
25. 1.		<b>Anglická / německá / španělská konverzace s Beou a Emmou</b>	
31. 1.	8:30–10:00	<b>Společné pečení</b>	
31. 1.	14:00–15:00	<b>Rezervace na TOTEMové aktivity na Nové Hospodě aneb Sejdeme se u kávy</b>	
po domluvě		<b>Individuální procházky nebo posezení</b>	

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK



Rezervace míst a další informace: tel. 777 343 692, [novahospoda@totemplzen.cz](mailto:novahospoda@totemplzen.cz)

Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Nová Hospoda

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

10. 1. 2022 | 8:30–10:00

### Společná snídane



Máte chuť na společnou snídani? Srdečně vás zveme na setkání u voňavé kávy nebo čaje s něčím dobrým k zakousnutí. Přijďte si s námi užít snídani s přátelským povídáním a vykročte do nového dne s úsměvem. S sebou si vezměte dobrou náladu a 20korunový příspěvek na občerstvení.

Rezervace nutná | Poplatek 20 Kč/os.

13. 1. 2022 | 15:00–17:00

### Hravá kavárna



Máte rádi společenské hry? Přijďte si s námi zahrát žolíky, prší nebo člověče nezlob se. Otevíráme pro vás Hravou kavárnu, ve které si zahrajeme deskové či karetní hry a prožijeme tak společně pohodové odpoledne plné hravé zábavy. Vždyť kdo si hraje, nezlobí. Klub je zdarma a otevřený hráčům každého věku. Vezměte s sebou kamaráda, babičku či souseda a hlavně dobrou náladu. Těšíme se na příjemné odpoledne.

Rezervace nutná

18. 1. 2022 | 15:00

### Hudební odpoledne se Seniorekapelou

Srdečně vás zveme na koncert **Seniorekapely**, která nám nabídne pestrou paletu známých melodií. Budete mít možnost připojit se svými hlasy nebo tancem a přispět tak k hezkému zážitku. Těšit se můžete také na dobrou kávu, čaj a sladké dobroty. Setkání se bude konat v prostorách TOTEMu Nová Hospoda, Prostřední 48, Plzeň.

*Upozorňujeme, že s ohledem na platné mimořádné opatření MZČR je účast na této akci možná pouze po prokázání bezinfekčnosti (systém O-N).*

Určeno pro širokou veřejnost

19. 1. 2022 | 14:00–16:00

### Malování mandal

#### Tvořivá dílna



Víte, co je mandala? Je to slovo, které pochází ze staroindického sanskrutu a znamená kruh, kolo. Přijďte si vymalovat mandalu, která vám ukáže nejen vaši momentální náladu. Vyzkoušejme něco nového, jiného, obohacujícího. Těší se na vás **Jarka Zajíčková**.

Určeno pro širokou veřejnost

20. 1. 2022 | 10:00

### TOTEM Art: Náš rok 21

#### Komentovaná prohlídka výstavy

Před Vánocemi nebylo možné uspořádat vernisáž výstavy, proto vás nyní zveme na natočenou prohlídku na našem TOTEMovém YouTubu. Svě práce představí fotografka **Michaela Blechová** a malíři **Václav Feureisl** a **Karel Pašek**.

24. 1. 2022 | 9:30–11:00

### Zimní tvoření s dětmi z MŠ

#### Tvořivá dílna



Do TOTEMu Nová Hospoda opět zavítají děti z plzeňské 16. MŠ v Korandově ulici, aby společně svými vytvořily výrobky se zimní tematikou. Děti se už moc těší a věříme, že dětská energie a nadšení rozzáří prostor i oči všech zúčastněných. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná

25. 1. 2022

### Anglická / německá / španělská konverzace s Beou a Emmou

TOTEMové dobrovolnice Emma z Německa a Bea 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!

31. 1. 2022 | 8:30–10:00

### Společné pečení



I na konci měsíce ledna se sejdeme, abychom společně upekli něco dobrého ke káfičku. Část ochutnáme hned, část nabídneme při odpoledním programu.

Rezervace nutná

31. 1. 2022 | 14:00–15:00

### Rezervace na TOTEMové aktivity na Nové Hospodě aneb Sejdeme se u kávy

Zajímá vás, co nového TOTEM na Nové Hospodě chystá? Máte nápady, o které se chcete podělit? Chcete se na něco zeptat nebo si popovídat? Zaujaly vás některé aktivity, které pro vás připravujeme na příští měsíc? Přijďte si rezervovat své místo. Při té příležitosti si u nás můžete zakoupit kávu a zákusek, který jsme pro vás společně připravili. Těšíme se na vás.

#### 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 **Jarkou Zajíčkovou** 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**

Kdy vyjde další TOTEMový rozcestník?

28. 1. 2022

### TOTEMový rozcestník na únor 2022

Na únorové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na únor, nejdříve tedy **28. 1. 2022.**