


### 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? Videá 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 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.

7. 7. a 8. 8.	9:00	<b>Pétanque v areálu TJ Sokol Nová Hospoda</b>	
7. 7. a 8. 8.	15:00–17:00	<b>Hravá kavárna</b>	
8. 7.	9:00–10:30	<b>Společná snídaně</b>	
9. 8., 17. 8. a 31. 8.	9:00–10:15	<b>Trénování paměti</b>	
10. 8. a 18. 8.	9:00	<b>Kondiční vycházka po okolí Nové Hospody</b>	
11. 8.		<b>Do zoo v Plasích</b> Výlet	
17. 8.	různé časy	<b>IT konzultace pro seniory</b>	
19. 8.	10:00	<b>Dobroty z kuchyně: Piškotová roláda</b> Videorecept	
25. 8.		<b>Anglická / německá / španělská konverzace s Beou a Emmou</b>	
29. 8.	14:00–16:30	<b>Tvoření z čajových sáčků</b> Tvořivá dílna	
30. 8.	8:30–10:00	<b>Společné pečení</b>	
30. 8.	14:00–15:00	<b>Rezervace na TOTEMové aktivity na Nové Hospodě aneb Sejdeme se u kávy</b>	



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)

---

### A ještě navíc...

---

po domluvě	<b>Individuální procházky nebo posezení</b>	
------------	---	---


---

### Tip na léto...

---

<b>18. 7. – 22. 7. 2022</b>	<b>Modré pírkó</b> Letní příměstský tábor v TOTEMu	
-----------------------------	---	---

---

<b>22. 8. – 26. 8. 2022</b>	<b>Tyrkysové pírkó</b> Letní příměstský tábor v TOTEMu	
-----------------------------	---	---

---

7. 7. a 8. 8. 2022 | 9:00

### Pétanque v areálu TJ Sokol Nová Hospoda



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

**Místo konání:** Areál TJ Sokol Nová Hospoda

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

7. 7. a 8. 8. 2022 | 15:00–17:00

### Hravá kavárna



Máte rádi společenské hry? Přijďte si s námi zahrát žolíky, prší nebo člověče, nezlob se. Zahrajeme si deskové či karetní hry a společně tak prožijeme 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.

**Místo konání:** Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Nová Hospoda, Prostřední 48, Plzeň.

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

8. 7. 2022 | 9:00–10:30

### Společná snídáně



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.

**Místo konání:** Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Nová Hospoda, Prostřední 48, Plzeň.

**Rezervace nutná | Poplatek 20 Kč / os.**

9. 8., 17. 8., 31. 8. 2022 | 9:00–10:15

### Trénování paměti



Přijďte si vyzkoušet nejrůznější typy cvičení zaměřené na různé oblasti paměti, které při dlouhodobém tréninku vedou k jejímu zlepšení. Svou paměť budete moct prověřit při cvičeních na koncentraci či slovní zásobu, při vědomostních, smyslových nebo kreativních cvičeních.

**Místo konání:** Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Nová Hospoda, Prostřední 48, Plzeň.

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

10. 8. a 18. 8. 2022 | 9:00

### Kondiční vycházka po okolí Nové Hospody



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. Bližší informace při přihlášení.

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

11. 8. 2022

### Do zoo v Plasích

#### Výlet



Máte rádi zvířata a chcete se na ně podívat zblízka? Srdečně vás zveme na výlet do krásné zoo s rodinnou atmosférou v Plasích. Zoologická zahrada je koncipována jako cesta kolem světa a spojuje tak zábavu, aktivní odpočinek a vzdělávání. Výlet zakončíme společným obědem, při kterém si můžeme sdělit své zážitky z prohlídky zoo. **Vstupné 120 Kč.** Bližší informace při přihlášení.

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

17. 8. 2022 | 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 „ajťákem“**, 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 Nová Hospoda, Prostřední 48, Plzeň.**

Rezervace nutná | Určeno pro seniory

19. 8. 2022 | 10:00

### Dobroty z kuchyně: Piškotová roláda

#### 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 – piškotovou roládu. Recept bude přístupný na našem YouTube kanálu, kde se na něj bude moci podívat opravdu každý. Tak co, zkusíte roládu upéct?

25. 8. 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!

29. 8. 2022 | 14:00–16:30

### Tvoření z čajových sáčků

#### Tvořivá dílna



Srdečně vás zveme na pokračování úspěšné tvořivé dílny, na které budeme pracovat s papírovými přebaly čajových sáčků. To je kreativní materiál, který si každý může nastřádat doma. Na tvoření pak potřebujete už jen lepidlo, nůžky a chuť tvořit. A originální dekorace za pár korun je na světě. Přijďte si k nám tuto techniku vyzkoušet a naučit se něco nového. Na místě si vyberete, co budete chtít z barevných papírových čajových přebalů vytvořit.

**Místo konání: Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Nová Hospoda, Prostřední 48, Plzeň.**

Rezervace nutná | Poplatek 20 Kč / os.

30. 8. 2022 | 8:30–10:00

### Společné pečení



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

**Místo konání: Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Nová Hospoda, Prostřední 48, Plzeň.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

30. 8. 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.

**Místo konání: Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Nová Hospoda, Prostřední 48, Plzeň.**

### A ještě navíc...

#### Po domluvě

### Individuální procházky nebo posezení

Někdy je velmi úlevné projít se, moci 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

### Tip na léto...

**18. 7. – 22. 7. nebo 22. 8. – 26. 8. 2022**

### Modré nebo Tyrkysové pírkó

#### Letní příměstský tábor v TOTEMu

S TOTEMem Nová Hospoda si děti ve věku 6–12 let můžou ve dvou různých termínech užít parádních 5 dní plných společných her, výletů a poznávání přírody, nejrůznějšího tvoření a navíc i s trochou vaření. **Cena 2300 Kč. Více informací a přihlášení:** Mgr. Petra Bláhová, tel.: 734 672 579, email: [tabory@totemplzen.cz](mailto:tabory@totemplzen.cz) (preferujeme přihlášení emailem).

Rezervace nutná

### Kdy vyjde další TOTEMový rozcestník?

**26. 8. 2022**

### TOTEMový rozcestník na září

Na zářijové akci je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na září, nejdříve tedy **26. 8. 2022.**