


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 → **Prosincový 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.

1. 12.	9:00–10:30	Společná snídaně	
5. 12.	9:30–11:00	Hravá kavárna s dětmi z MŠ	
6. 12.	15:00	Hudební odpoledne se Seniorkapelou	
9. 12.	16:00	Chorvatsko Informační schůzka k zájezdu	
12. 12.	9:00–10:30	Hravá kavárna s dětmi z MŠ	
12. 12.	14:00–17:00	Vánoční ozdoby Tvořivá dílna	
13. 12.	celý den	Krásy německého Pasova s vánoční atmosférou Zájezd	
14. 12.	15:00–17:00	Hravá kavárna	
15. 12. a 16. 12.	15:00–19:00	Tvořivá dílna v Pivovarském muzeu	
19. 12.	11:00	Sadovým okruhem Komentovaná vycházka	
19. 12.	různé časy	IT konzultace pro seniory	
20. 12.	9:00–11:00	Tvoření s dětmi z MŠ Tvořivá dílna	
21. 12.	8:30–10:00	Společné pečení	
21. 12.	14:00–15:00	Rezervace na TOTEMové aktivity na Nové Hospodě aneb Sejdeme se u kávy	



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

Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Nová Hospoda

www.totemplzen.cz

25. 12.

Anglická / německá / španělská konverzace
s Blau a Hannah



A ještě navíc...

po domluvě

Individuální procházky nebo posezení



1. 12. 2022 | 9:00–10:30

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.

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

Rezervace nutná | Poplatek 20 Kč / os.

5. 12. 2022 | 9:30–11:00

Hravá kavárna s dětmi z MŠ



Máte rádi společenské hry? Přijďte k nám prožít dopoledne plné her, ale tentokrát trochu jinak. Naším hostem budou děti z MŠ, které se těší na to, jak si společně s vámi zahrají pexeso, vyřeší hlavolamy, složí puzzle a další. Užijete si s námi dopoledne plné zábavy a dětského smíchu. Těšíme se na vás.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

6. 12. 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.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

9. 12. 2022 | 16:00

Chorvatsko

Informační schůzka k zájezdu

Stejně jako letos v létě i v roce 2023 ve spolupráci s **Hankou Volfovou** nabízíme příležitost užít si týden v Chorvatsku se vším, co k dovolené u moře patří. A navíc s možností cvičení či vycházek po okolí. V termínu **16.–25. června 2023** zamíříme autobusem opět do letoviska Tučepi – Hotel Villa Vinka***. **Cena: 10 400 Kč / os.** (zahrnuje ubytování ve 2–4 lůžkových pokojích s polopenzí,

povlečení, ručníky, spotřeby energií, služby delegáta, autobusovou dopravu, pobytovou taxu, prostor pro cvičení, možnost ranního či večerního protažení, uvítací přípitek). Přijďte si pro podrobnosti a zeptejte se organizátorky zájezdu na vše, co vás zajímá. Na schůzce bude zároveň možné zaplatit zálohu za zájezd. Podrobnosti k zájezdu si můžete vyzvednout na recepci v TOTEMu v Bolevci, kde je také možné se již průběžně přihlašovat. Rezervace je platná odevzdáním přihlášky osobně na recepci TOTEMu Bolevec, nebo emailem: blahova@totemplzen.cz. Záloha 1 000 Kč / os. při rezervaci nejpozději do 15. 12. 2022, doplatek 9 400 Kč / os. (+ poplatek za případné pojištění) do 30. 4. 2023.

Místo konání: Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Bolevec, Kaznějovská 51, Plzeň.

12. 12. 2022 | 9:00–10:30

Hravá kavárna s dětmi z MŠ



Máte rádi společenské hry? Přijďte prožít dopoledne plné her, ale tentokrát trochu jinak. Děti z MŠ, se těší na to, jak si společně s vámi zahrají pexeso, vyřeší hlavolamy, složí puzzle a další. Užijete si s námi dopoledne plné zábavy a dětského smíchu. Těšíme se na vás.

Místo konání: 46. MŠ, Fibichova 4, Plzeň.

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

12. 12. 2022 | 14:00–17:00

Vánoční ozdoby

Tvořivá dílna



Zveme vás na předvánoční pohodovou tvořivou dílnu, ve které si společně vyrobíme jednoduché vánoční ozdobičky na stromček. Pracovat budeme s korálky a drátem, ale nezůstane jen u toho. Ovšem to si necháme jako překvapení. Pokud už pečete na Vánoce, budeme moc rádi, když přinesete nějakou upečenou dobrotu na ochutnání. Pustíme si koledy a společný čas si užijeme, než nám všem začne ten pravý předvánoční shon.

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

Rezervace nutná | Poplatek 20 Kč / os.

13. 12. 2022 | celý den Krásy německého Pasova s vánoční atmosférou

Zájezd

Po dlouhé době s průvodkyní **Petrou Pavlíkovou** organizujeme autobusový zájezd v předvánočním čase. Čeká nás prohlídka historického centra Pasova a následně návštěva adventních trhů s možností užít si atmosféru, koupit tradiční pochutiny, nápoje či dárečky. Pojedeme klimatizovaným autobusem s WC, po celou dobu budeme mít k dispozici průvodce, odjíždět budeme z Plzně v 7:30 hod. a návrat předpokládáme kolem 21. hod.

Cena zájezdu 1 070 Kč. Platba při rezervaci, zároveň si při platbě vyberete sedadlo v autobusu.

Podrobnosti v letáčku na recepci v TOTEMu v Bolevci (Kaznějovská 51, Plzeň) či na webových stránkách: www.totemplzen.cz.

Rezervace nutná

14. 12. 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

15. 12. a 16. 12. 2022 | 15:00–19:00

Tvořivá dílna v Pivovarském muzeu

Srdečně zveme všechny bez rozdílu věku **do naší tvořivé TOTEMové dílny**, která se vám otevře **ve dvoře Pivovarského muzea** v rámci akce **Podzemí za svitu baterek**. Přijďte si k nám vyrobit dáreček pro toho, koho máte rádi, popovídat si, užít si příjemný adventní čas. Odnese si od nás krásné papírové přání či originální dřevěnou ozdobu a věříme, že i úsměv na tváři. Moc se na všechny těšíme. **Poplatek dle spotřebovaného materiálu.**

Místo konání:

Pivovarské muzeum, Veleslavínova 6, Plzeň.

Určeno pro širokou veřejnost

19. 12. 2022 | 11:00

Sadovým okruhem

Komentovaná vycházka

Srdečně zveme na komentovanou procházku ve společnosti **Jana Hajšmana**, jehož láskou je historie. Je spoluautorem knih z oblasti regionální historie, archeologie, turistiky, přírody a plzeňského dialektu. Společně projdeme Smetanovými, Kopeckého, Šafaříkovými a Křížíkovými sady, místy, kterými probíhalo historické opevnění města. Povíme si o proměnách tohoto prostoru od 13. do 21. století, o významných budovách, které zde stály nebo stojí, i o mužích, po kterých jsou dnes sady pojmenovány. Dřevěnou ulicí pak dojdeme na náměstí, kde budou probíhat vánoční trhy. **Trasa je cca 1 km dlouhá. Poplatek 30 Kč / os. Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

19. 12. 2022 | různé časy

IT konzultace pro seniory

Máte chytrý telefon, tablet nebo notebook, který umíte používat, ale občas vás něčím překvapí? Nevíte, jak stáhnout a využívat aplikace, jak pracovat s kapacitou vašeho zařízení, jak si popovídat s přáteli přes síť, jak nahrát video a podívat se na něj později či ho někomu přeposlat, 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

20. 12. 2022 | 9:00–11:00

Tvoření s dětmi z MŠ

Tvořivá dílna

Tentokrát nepřijde tvořit školka k nám do TOTEMu Nová Hospoda, ale my se společně vydáme tvořit do školky. S dětmi z mateřské školky budeme vyrábět přáníčka z papíru. Využijeme lis na papír a spoustu razítek s různou tematikou. Kromě přáníček si mohou děti vyrobit i jednoduché záložky do knížek. Uvítáme pomoc z řad našich dobrovolníků.

Místo konání: 23. MŠ, Topolová 3, Plzeň.

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

21. 12. 2022 | 8:30–10:00

Společné pečení

I na konci měsíce prosince 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

21. 12. 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.

25. 12. 2022

Anglická / německá / španělská konverzace s Blau a Hannah

TOTEMové dobrovolnice **Hannah z Německa** a **Blau 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.

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?

19. 12. 2022

TOTEMový rozcestník na leden 2023

Na lednové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na leden, nejdříve tedy **19. 12. 2022.**