


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 → **Únorový TOTEMový rozcestník 2023**. 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. 2.	15:00–17:00	Hravá kavárna	
6. 2.	8:30–10:30	Hravá kavárna s dětmi z MŠ	
7. 2.	15:00	Hudební odpoledne se Seniorkapelou	
8. 2.	14:00–15:00	Hrátky s českým jazykem	
13. 2.	9:00–10:30	Společná snídaně	
15. 2.		Do Rokycan Výlet	
20. 2.	9:00–11:00	Tvoření s dětmi z MŠ Tvořivá dílna	
20. 2.	různé časy	IT konzultace pro seniory	
21. 2.	13:30–16:00	Tvoření papírových přání a dekorací Tvořivá dílna	
24. 2.		Ranní protažení s Libuší Beranovou Videoprůvodce cvičením	
25. 2.		Anglická / německá / španělská konverzace s Blau a Hannah	
27. 2.	8:30–10:30	Společné pečení	
27. 2.	14:00–15:30	Rezervace na TOTEMové aktivity na Nové Hospodě aneb Sejdeme se u kávy	
28. 2.		Dobroty z kuchyně: Cheesecake Vidorecept	



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

Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Nová Hospoda

www.totemplzen.cz

A ještě navíc...

2. 2., 9. 2., 8:00–12:00 **Možnost práce na PC**
16. 2.
a 23. 2.

2. 2., 9. 2., 12:30–15:00 **Možnost posezení u kávy s přáteli**
16. 2.
a 23. 2.

28. 2. 13:30–15:00 **Hlavalamy a rébusy**

po domluvě **Konzultace pro seniory**



1. 2. 2023 | 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

6. 2. 2023 | 8:30–10:30

Hravá kavárna s dětmi z MŠ



Máte rádi společenské hry? Přijďte s námi prožít dopoledne plné her, ale tentokrát trochu jinak. Děti z mateřské školky, 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: 7. MŠ, Kralovická 35, Plzeň.

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

7. 2. 2023 | 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

8. 2. 2023 | 14:00–15:00

Hrátky s českým jazykem



Luštíte rádi křížovky? Hrajete si rádi se slovy? Baví vás čeština? Pojďte si s námi užít hodinu plnou dovádění se slovy, vymyšlení příběhů a mnohé další. Těšit se na vás bude **Jarka Zajíčková**.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

13. 2. 2023 | 9:00–10:30

Společná snídaně



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.

15. 2. 2023

Do Rokycan

Výlet



Vydejte se na výlet, který si pro nás připravila **Jiřina Hrubá**. Tentokrát se podíváme do Rokycan. Navštívíme muzeum Dr. Bohuslava Horáka. Poté si projdeme město a bude na nás čekat překvapení. Výlet zakončíme společným obědem a vydáme se vlakem zpět do Plzně. Trasa je zhruba **5 km dlouhá**. **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

20. 2. 2023 | 9:00–11:00

Tvoření s dětmi z MŠ

Tvořivá dílna



Srdečně vás zveme k nám do TOTEMu Nová Hospoda na tvořivou dílnu s dětmi z MŠ. S dětmi z mateřské školky budeme vyrábět práníčka z papíru. Využijeme lis na papír a spoustu razítek s různou tematikou. Kromě práníček si mohou děti vyrobit i jednoduché jarní dekorace. Uvítáme pomoc z řad našich dobrovolníků.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

20. 2. 2023 | 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 „ajtákem“**,

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

21. 2. 2023 | 13:30–16:00

Tvoření papírových přání a dekorací

Tvořivá dílna



Srdečně vás zveme na tvořivou dílnu, při které vám ukážeme, jak si pomocí lisu na papír můžete vyrobit různé dekorace a přáníčka. Pracovat budeme s papírem, inkousty a razítky a vytvoříme si 3D dekoraci a přáníčko zdobené strukturovaným papírem, který si sami připravíme.

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

Rezervace nutná | Poplatek 20 Kč / os.

24. 2. 2023

Ranní protažení s Libuší Beranovou

Videoprůvodce cvičením



Pro všechny, co by po ránu rádi věnovali chvilku na protažení celého těla, ale neví, jak na to, připravila **Libuše Beranová** z TOTEMu na Nové Hospodě video, ve kterém vás celou ranní protahovací rutinou provede. Tentokrát je potřeba pouze židle bez područek, a tak cviky doma může zkusit každý.

25. 2. 2023

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.

27. 2. 2023 | 8:30–10:30

Společné pečení



I na konci tohoto měsíce 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

27. 2. 2023 | 14:00–15:30

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.

28. 2. 2023

Dobroty z kuchyně: Cheesecake

Vidorecept



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 – cheesecake. Recept bude přístupný na našem YouTube kanálu, kde se na něj bude moci podívat úplně každý. Tak co, dáte se také do pečení?

A ještě navíc...

**2. 2., 9. 2., 16. 2. a 23. 2. 2023 |
8:00–12:00**

Možnost práce na PC

Potřebujete si něco vytvořit na počítači, vytisknout, poslat nebo si přečíst email či si najít něco na internetu? V tom případě k nám můžete přijít v uvedených časech a využít nejen náš počítač, ale také tiskárnu. Tisk je zpoplatněn dle jednotlivých vytištěných listů, počítač je pro vás k dispozici zdarma.

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

Určeno pro širokou veřejnost

**2. 2., 9. 2., 16. 2. a 23. 2. 2023 |
12:30–15:00**

Možnost posezení u kávy s přáteli

Chcete se sejit se svými přáteli, popovídat si s nimi a dát si kávu nebo čaj? Nově pro vás v daných časech otevíráme prostor pro setkávání.

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

Určeno pro širokou veřejnost

28. 2. 2023 | 13:30–15:00

Hlavalamy a rébusy

Láká vás vyzkoušet si hlavalamy, rébusy a logické hry? Od ledna pro vás otevíráme novou aktivitu pro všechny věkové skupiny. Přijít můžete sami, s dětmi nebo s vnoučaty.

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

Určeno pro širokou veřejnost

Po domluvě

Konzultace pro seniory



Pokud se nacházíte ve složitém životním období, potřebujete ve svém životě změnu a nevíte, jak do toho, chtěli byste si popovídat a nemáte okolo sebe někoho „vhodného“ nebo máte na srdci cokoli jiného, nabízíme vám otevřené konzultační hodiny. Je vždy potřeba se předem telefonicky objednat.

Rezervace a další informace: tel. 777 343 692 nebo email novahospoda@totemplzen.cz

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

Určeno pro seniory | Rezervace nutná

Kdy vyjde další TOTEMový rozcestník?

24. 2. 2023

TOTEMový rozcestník na březen 2023

Na březnové akci je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na březen, nejdříve tedy **24. 2. 2023**.