


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 → **Březnový 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. 3.	9:00–10:30	Společná snídaně	
6. 3.	14:00–15:00	Hrátky s českým jazykem	
7. 3.	15:00	Hudební odpoledne se Seniorkapelou	
8. 3.	15:00–17:00	Hravá kavárna	
13. 3.	15:00	Proč je dobré trénovat svoji paměť Ukázková lekce	
14. 3.	16:00	Toulky japonskou historií (1. část) Beseda	
15. 3.	9:00–11:00	Hravá kavárna s dětmi z MŠ	
20. 3.	různé časy	IT konzultace pro seniory	
21. 3.	13:30–16:00	Mandaly Tvořivá dílna	
23. 3.		Heřmanova Huť Výlet	
25. 3.		Anglická / německá / španělská konverzace s Blau a Hannah	
27. 3.	16:00–18:00	Tvoření ve školce s dětmi a jejich rodiči Tvořivá dílna	
29. 3.	8:30–10:30	Společné pečení	
29. 3.	14:00–15:30	Rezervace na TOTEMové aktivity na Nové Hospodě aneb Sejdeme se u kávy	
30. 3.	9:00	Pétanque v areálu TJ Sokol Nová Hospoda	



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

Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Nová Hospoda


www.totemplzen.cz

31. 3. **Dobroty z kuchyně: Metrové řezy** 
Videorecept

A ještě navíc...

2. 3., 9. 3., 8:00–12:00 **Možnost práce na PC**
16. 3.,
23. 3.
a 30.3.

2. 3., 9. 3., 12:30–15:00 **Možnost posezení u kávy s přáteli**
16. 3.,
23. 3.
a 30.3.

28. 3. 13:30–15:00 **Hlavalamy a rébusy**
po domluvě **Konzultace pro seniory** 

1. 3. 2023 | 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.

6. 3. 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

7. 3. 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. 3. 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

13. 3. 2023 | 15:00

Proč je dobré trénovat svoji paměť

Ukázková lekce



V rámci **Národního týdne trénování paměti** si pro vás lektorka **Jarka Zajíčková** připravila ukázkovou lekci trénování paměti. Dozvíte se užitečné informace o mozku a paměti, ukážeme si a také si hned vyzkoušíte různé typy cvičení – koncentrační cvičení, cvičení na slovní zásobu, smyslová cvičení, kreativní cvičení a představíme si i různé techniky trénování paměti.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

14. 3. 2023 | 16:00

Toulky japonskou historií (1. část)

Beseda



Zveme vás na besedu s **Ondřejem Vítovcem**. Během této besedy si budeme povídat o historii Japonska od pravěku do roku 1850. Probereme slavné osobnosti, jednotlivá období, život samurajů i prostých lidí. Přijde řeč i na mongolskou invazi a pozdější sjednocení Japonska v jednu říši.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

15. 3. 2023 | 9:00–11:00

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: 25. MŠ, Ruská 83, Plzeň.

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

20. 3. 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. 3. 2023 | 13:30–16:00

Mandaly

Tvořivá dílna



Srdečně vás zveme na tvořivou dílnu, ve které se bude věnovat mandalám. Vybarvování nebo tvoření mandal působí relaxačně. My si v rámci našeho setkání vybereme některou z připravených mandal, které budou všechny ručně nakreslené. Povíme si, co znamenají barvy, které se v našem obrázku budou objevovat, popovídáme si také o tom, jak na nás mandala působí. Na setkání si nemusíte nic nosit a ani nemusíte umět malovat. Vše potřebné bude připraveno na místě.

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

Rezervace nutná | Poplatek 20 Kč / os.

23. 3. 2023

Heřmanova Hut'

Výlet



Vydejte se na výlet, který si pro nás připravila **Jiřina Hrubá**. Tentokrát zavítáme do Heřmanovy Hutě. Společně navštívíme sklárnu Stoelzle, která nyní vyrábí hnědé sklo, jak obalové, tak i lékové. Půjdeme podívat na rozhlednu, šestnáctimetrovou vodárenskou věž z roku 1908, odkud je nádherný výhled na Brdy i Český les. Výlet zakončíme společným obědem. Trasa je zhruba **5 km dlouhá**. **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

25. 3. 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. 3. 2023 | 16:00–18:00

Tvoření ve školce s dětmi a jejich rodiči

Tvořivá dílna



Tentokrát vyrazíme do školky v odpoledních hodinách, byli jsme totiž pozváni na setkání s rodiči. Rodiče budou tvořit společně s dětmi a my je naučíme, jak si vyrobit papírové přáníčko pomocí lisu na papír. Jedná se o techniku, která je velmi jednoduchá, a přece pokaždé jiná. A stále oblíbená. Rádi ji opakujeme, tentokrát dokonce na přání. Přijďte se k nám a pojdte s námi. Rádi vás do školky vezmeme s sebou a ukážeme vám, co nás baví a naplňuje.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

29. 3. 2023 | 8:30–10:30

Společné pečení



I na konci tohoto měsíce se sejdeme, abychom společně upekli něco dobrého ke káfičku. 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

29. 3. 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.

30. 3. 2023 | 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

31. 3. 2023

Dobroty z kuchyně: Metrové řezy

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 – metrové řezy. 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. 3., 9. 3., 16. 3., 23. 3. a 30. 3. 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. 3., 9. 3., 16. 3., 23. 3. a 30. 3. 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. 3. 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. 3. 2023

TOTEMový rozcestník na duben 2023

Na dubnové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na duben, nejdříve tedy **24. 3. 2023**.