


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 → **Dubnový 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.

3. 4.	8:30–10:30	Hravá kavárna s dětmi z MŠ	
3. 4.	15:00–17:00	Hravá kavárna	
4. 4.	14:00–16:30	Setkání Klubu čtecích babiček a dědečků v TOTEMu na Nové Hospodě Beseda	
11. 4.	15:00	Hudební odpoledne se Seniorkapelou	
12. 4.	9:00–10:30	Společná snídaně	
12. 4.	14:00–15:00	Hrátky s českým jazykem	
17. 4.	9:30–11:30	Tvoření s dětmi z MŠ	
18. 4.	13:30–16:00	Voňavá mýdla Tvořivá dílna	
20. 4.	9:00	Pétanque v areálu TJ Sokol Nová Hospoda	
24. 4.		Do Stříbra Výlet	
25. 4.		Anglická / německá / španělská konverzace s Blau a Hannah	
26. 4.	různé časy	IT konzultace pro seniory	
28. 4.		Dobroty z kuchyně: Borůvkový koláč Videorecept	
30. 4.	17:00	Rej čarodějnic a stavění májky	



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...

6. 4., 13. 4., 8:00–12:00 **Možnost práce na PC**
20. 4.
a 27. 4.

6. 4., 13. 4., 12:30–15:00 **Možnost posezení u kávy s přáteli**
20. 4.
a 27. 4.

25. 4. 13:30–15:00 **Hlavalamy a rébusy**

po domluvě **Konzultace pro seniory**



3. 4. 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: ZŠ a MŠ pro zrakově postižené a vady řeči, Lazaretní 25, Plzeň.

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

3. 4. 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

4. 4. 2023 | 14:00–16:30

Setkání Klubu čtecích babiček a dědečků v TOTEMu na Nové Hospodě

Beseda

Srdečně vás zveme na besedu na téma *Jak rozvíjet školkové děti pomocí hlavolamů a rébusů*. Povíme si, jaké hlavolamy a rébusy jsou oblíbené u dětí a jak s jejich pomocí děti dále rozvíjet. A samozřejmě budete mít možnost si různé hlavolamy a rébusy sami vyzkoušet.

Akce se mohou zúčastnit i případní zájemci z řad veřejnosti, kteří uvažují o tom, že by se čtením dětem ve školkách chtěli začít.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

11. 4. 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

12. 4. 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.

12. 4. 2023 | 14:00–15:00

Hrátky s českým jazykem

Luštíte rádi křížovky? Hrajete si rádi se slovy? Bavi vás čeština? Pojdte 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

17. 4. 2023 | 9:30–11:30

Tvoření s dětmi z MŠ

Tvořivá dílna

Srdečně vás zveme k nám do TOTEMu Nová Hospoda do tvořivé dílny, při které budeme s dětmi z mateřské školky 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

18. 4. 2023 | 13:30–16:00

Voňavá mýdla

Tvořivá dílna



Zveme vás na barevnou a voňavou dílničku, při které si vyrobíte vlastní mýdlo. Jedná se o vcelku jednoduchou techniku, mýdlová hmota se rozehrívá ve vodní lázni nebo v mikrovlnné troubě. A protože se nepracuje s vařící hmotou, nic nebrání tomu, aby si vlastní mýdlo vyrobily třeba i děti – pod dohledem dospělého to zvládnou hravě. Každý bude mít možnost vytvořit si mýdla podle svých představ. **Poplatek se bude odvíjet od počtu a velikosti mýdel, která si vyrobíte.** K dispozici je velké množství formiček s různými motivy (andělci, vločky, květinové víly, dětské motivy a další).

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

20. 4. 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, Prostřední 7, Plzeň

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

24. 4. 2023

Do Stříbra

Výlet



Vydejte se s námi na výlet, který si pro nás připravila **Jiřina Hrubá**. Znovu zamíříme do Stříbra a zaměříme se na historické pamětihodnosti. Společně se podíváme na kostel Nanebevzetí Panny Marie, Svatý hrob, Kostel Věch svatých, Židovskou branku a další. Poté ještě navštívíme Muzeum minerálů Duchmaus a výlet zakončíme společným obědem. Trasa je zhruba **5 km dlouhá**. **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

25. 4. 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.

26. 4. 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

28. 4. 2023

Dobroty z kuchyně: Borůvkový koláč

Vidorecept



Také vám chutnají zákusky z TOTEMové kavárny Kafíčko? 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 – borůvkový koláč. Recept bude přístupný na našem YouTube kanálu, kde se na něj bude moci podívat úplně každý. Tak co, dáte se také do pečení?

30. 4. 2023 | 17:00

Rej čarodějnic a stavění májky

Poslední dubnové odpoledne a večer se v TJ Sokol Nová Hospoda koná tradiční rej čarodějnic a TOTEM Nová Hospoda bude u toho. Můžeme se těšit na průvod čarodějnic, čarodějnické tanečky, soutěže, zdobení a stavění májky, táborák s opékáním buřtů... Jste srdečně zváni.

Místo konání: Areál TJ Sokol Nová Hospoda, Prostřední 7, Plzeň

Určeno pro širokou veřejnost

A ještě navíc...

6. 4., 13. 4., 20. 4., 27. 4. 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

6. 4., 13. 4., 20. 4., 27. 4. 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

25. 4. 2023 | 13:30–15:00

Hlavalamy a rébusy

Láká vás vyzkoušet si různé hlavalamy, rébusy a logické hry? Od ledna vám nabízíme novou aktivitu, vhodnou 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?

28. 4. 2023

TOTEMový rozcestník na květen 2023

Na květnové akci je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na květen, nejdříve tedy **28. 4. 2023**.