


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 → **Květnový 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.

2. 5.	14:00–15:00	Hrátky s českým jazykem	
3. 5.	15:00–17:00	Hravá kavárna	
4. 5.	9:00	Pétanque v areálu TJ Sokol Nová Hospoda	
9. 5.	15:00	Hudební odpoledne se Seniorkapelou	
10. 5.	různé časy	IT konzultace pro seniory	
15. 5.	9:00–10:30	Společná snídaně	
18. 5.		Do Luhova Výlet	
22. 5.	9:00–11:00	Hravá kavárna s dětmi z MŠ	
23. 5.	13:30–16:00	Jarní motýlci Tvořivá dílna	
25. 5.		Anglická / německá / španělská konverzace s Blau a Hannah	
26. 5.	17:00–21:00	Muzejní noc	
27. 5.	15:00	Dětské sportovní odpoledne	
29. 5.	8:30–10:30	Společné pečení	
29. 5.	14:00–15:30	Rezervace na TOTEMové aktivity na Nové Hospodě aneb Sejdeme se u kávy	
31. 5.		Dobroty z kuchyně: Biskupský chlebiček Videorecept	



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...

4. 5., 11. 5., 8:00–12:00 **Možnost práce na PC**
18. 5.
a 25.5.

4. 5., 11. 5., 12:30–15:00 **Možnost posezení u kávy s přáteli**
18. 5.
a 25.5.

30. 5. 13:30–15:00 **Hlavalamy a rébusy**

po domluvě **Konzultace pro seniory**



2. 5. 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, vymýšlení 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

3. 5. 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. 5. 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

9. 5. 2023 | 15:00

Hudební odpoledne se Seniorkapelou



Srdečně vás zveme na koncert **Seniorkapely**, 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

10. 5. 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 „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

15. 5. 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.

18. 5. 2023

Do Luhova Výlet



Vydejte se s námi na výlet, který si pro nás připravila **Jiřina Hrubá**. Tentokrát se společně vydáme do Luhova, kde zamíříme na místní zámek, který se poprvé po rekonstrukci otevřel v roce 2006, a užijeme si asi hodinovou prohlídku. Dále se podíváme do zámecké kaple Panny Marie sedmibolestné a navštívíme místní park v anglickém stylu. Po prohlídce se projdeme krásnou krajinou do Líštán, kde si dáme společný oběd. Trasa je zhruba **5 km dlouhá**.

Vstupné 50 Kč / os. Bližší informace při přihlášení.

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

22. 5. 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: Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Nová Hospoda, Prostřední 48, Plzeň.

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

23. 5. 2023 | 13:30–16:00

Jarní motýlci

Tvořivá dílna 

Srdečně vás zveme na tvořivou dílnu, ve které si tentokrát vyrobíme motýlky z látky a nazdobíme je korálky, flitry, třpytkami a barvami. Jedná se o netradiční, zajímavou dekoraci, která se dříve prodávala na poutích. Veškerý materiál pro tvoření bude připravený na místě.

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

Rezervace nutná | Poplatek 30 Kč / os.

25. 5. 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. 5. 2023 | 17:00–21:00

Muzejní noc

Plzeňská muzea a galerie se v tento květnový den otevírají v netradičních časech a nabízejí nočním návštěvníkům kromě prohlídek svých stálých expozic a výstav také řadu doprovodných a kulturních programů a stávají se místy nečekaných zážitků a setkávání. Jsme rádi, že TOTEM toho všeho bude součástí a těšíme se na vás na dvoře plzeňského Pivovarského muzea.

Místo konání: Pivovarské muzeum, Veleslavínova 6, Plzeň.

Určeno pro širokou veřejnost

27. 5. 2023 | 15:00

Dětské sportovní odpoledne

Srdečně vás zveme na tradiční akci pořádanou TJ Sokol Nová Hospoda ve spolupráci s TOTEMem Nová Hospoda k příležitosti oslavy Dne dětí. Těšit se můžete na různé rychlostní a dovednostní soutěže v areálu TJ Sokol Nová Hospoda i v přilehlém lese. Akdo nebude chtít soutěžit, může prostě přijít a pobýt v příjemném prostředí a v ještě příjemnější společnosti.

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

Určeno pro širokou veřejnost |
Startovné 70 Kč / dítě

29. 5. 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. 5. 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.

31. 5. 2023

Dobroty z kuchyně: Biskupský chlebíček

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 – biskupský chlebíček. 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...

4. 5., 11. 5., 18. 5. a 25. 5. 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

4. 5., 11. 5., 18. 5. a 25. 5. 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

30. 5. 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 vnučaty.

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?

26. 5. 2023

TOTEMový rozcestník na červen 2023

Na červnové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na červen, nejdříve tedy **26. 5. 2023**.