


### 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 → **Červnový 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. 6.	15:00–17:00	<b>Hravá kavárna</b>	
5. 6.	10:00	<b>Sadovým okruhem II</b> Komentovaná vycházka	
6. 6.	15:00	<b>Hudební odpoledne se Seniorkapelou</b>	
7. 6.	14:00–15:00	<b>Hrátky s českým jazykem</b>	
12. 6.	9:00–11:00	<b>Hravá kavárna s dětmi z MŠ</b>	
13. 6.	16:00	<b>Toulky japonskou historií II</b> Beseda	
14. 6.	různé časy	<b>IT konzultace pro seniory</b>	
19. 6.	9:30–11:30	<b>Tvoření s dětmi z MŠ</b>	
20. 6.	13:30–16:00	<b>Koule z papírových květin</b> Tvořivá dílna	
21. 6.	9:00–10:30	<b>Společná snídaně</b>	
25. 6.		<b>Anglická / německá / španělská konverzace s Blau a Hannah</b>	
26. 6.	8:30–10:30	<b>Společné pečení</b>	
26. 6.	14:00–15:30	<b>Rezervace na TOTEMové aktivity na Nové Hospodě aneb Sejdeme se u kávy</b>	
29. 6.	9:00	<b>Pétanque v areálu TJ Sokol Nová Hospoda</b>	
30. 6.		<b>Dobroty z kuchyně: Malinový dort</b> Videorecept	



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

Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Nová Hospoda

[www.totemplzen.cz](http://www.totemplzen.cz)

---

### A ještě navíc...

---

1. 6., 8. 6., 8:00–12:00 **Možnost práce na PC**  
15. 6., 22. 6.  
a 29. 6.

---

1. 6., 8. 6., 12:30–15:00 **Možnost posezení u kávy s přáteli**  
15. 6., 22. 6.  
a 29. 6.

---

27. 6. 13:30–15:00 **Hlavalamy a rébusy**

---

po domluvě **Konzultace pro seniory**



1. 6. 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**

5. 6. 2023 | 10:00

### Sadovým okruhem II

#### Komentovaná vycházka

Srdečně vás zveme na komentovanou procházku ve společnosti **Jana Hajšmana**, spoluautora knih z oblasti regionální historie, archeologie, turistiky, přírody a plzeňského dialektu. Volně navážeme na předvánoční procházku, která vedla sadovým okruhem od Smetanových do Křížkových sadů. Tentokrát půjdeme opačným směrem kolem centra města – Sady Pětatřicátníků a Sady 5. května, tedy místy, jimiž probíhalo historické opevnění města. Opět si povíme o proměnách tohoto prostoru v čase od 13. do 21. století a o významných budovách, které zde stály nebo stojí.

**Trasa je cca 1,7 km dlouhá. Poplatek 30 Kč / os. Bližší informace při přihlášení.**

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

6. 6. 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**

7. 6. 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 Pouzarová**.

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

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

12. 6. 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:** 80. MŠ, Úslavská 80, Plzeň.

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

13. 6. 2023 | 16:00

### Toulky japonskou historií (2. část)

#### Beseda

Zveme vás na další besedu s **Ondřejem Vítovcem**. Navážeme na předchozí setkání a budeme pokračovat s japonskou historií od reformy Meidži přes posledního samuraje ke vzniku moderního státu, od války s Ruskem po kapitulaci v roce 1945. Beseda bude doprovázena fotografiemi a také ukázkou modelů, jejichž stavění se Ondřej Vítovec už dlouho věnuje jako svému koníčku.

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

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

14. 6. 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**

19. 6. 2023 | 9:30–11:30

### Tvoření s dětmi z MŠ

#### Tvořivá dílna



Do TOTEMu Nová Hospoda opět zavítají děti z plzeňské 16. MŠ v Korandově ulici, aby společně s vámi tvořily – tentokrát jako výtvarný materiál využijeme korálky různých tvarů a velikostí. Děti se už moc těší a věříme, že dětská energie a nadšení rozzáří prostor i oči všech zúčastněných. Bližší informace při přihlášení.

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

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

20. 6. 2023 | 13:30–16:00

### Koule z papírových květín

#### Tvořivá dílna



Baví vás skládanky z papíru? Vyzkoušejte si s námi japonskou techniku **kusudama** a vyrobte si dekorativní květinovou kouli. Jde o velmi starou techniku skládání květín původně ze sušených bylin a později z papíru do různých květů, které pak tvoří obrazce. Zveme vás tedy do tvořivé dílny, ve které nám pod rukama „vykvetou“ papírové květiny kusadama.

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

**Rezervace nutná | Poplatek 20 Kč / os.**

21. 6. 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 30korunový příspěvek na občerstvení.

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

**Rezervace nutná | Poplatek 30 Kč / os.**

25. 6. 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. 6. 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**

26. 6. 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.

29. 6. 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**

30. 6. 2023

### Dobroty z kuchyně: Malinový dort

#### 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 – malinový dort. 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...

1. 6., 8. 6., 15. 6., 22. 6., 29. 6. 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**

1. 6., 8. 6., 15. 6., 22. 6., 29. 6. 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**

27. 6. 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](mailto: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?

23. 6. 2023

### Letní TOTEMový rozcestník

Na letní akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na červenec a srpen, nejdříve tedy **23. 6. 2023**.