


1. 9.	8:00–12:00	IT konzultace pro seniory	
4. 9.	9:00–11:00	Pétanque v areálu TJ Sokol Nová Hospoda	
6. 9.	9:00–10:00	Společná snídaně	
6. 9.	10:00–14:30	Ruční práce	
11. 9.	celý den	Do Horšovského Týna Výlet	
16. 9.	celý den	Turnaj v pétanquu	
18. 9.	9:00–11:00	Hravá kavárna s dětmi z MŠ	
19. 9.	13:30–16:00	Tvoření s Blankou	
20. 9.	9:00–14:30	Klub TOTEMáček	
25. 9.	9:00–11:30	Tvoření s dětmi z MŠ	
27. 9.	14:00	Zahájení TOTEMové sezóny 2023/2024	
29. 9.		Dobroty z kuchyně: Šlehačková roláda	
29. 9.	13:00–15:00	Rezervace na TOTEMové aktivity na Nové Hospodě	

A ještě navíc...

středa	13:00–16:00 či po domluvě	Konzultace pro seniory	
čtvrtek	8:00–12:00	Možnost práce na PC	
čtvrtek	12:30–15:00	Posezení u kávy s přáteli na terase	

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK




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

Mezigenerační a dobrovolnické
centrum TOTEM Nová Hospoda

www.totemplzen.cz

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 → **Zářijový 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. 9. 2023 | 8:00–12:00

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

4. 9. 2023 | 9:00–11:00

Pétanque v areálu TJ Sokol Nová Hospoda seniory

Pojďme si zahrát pétanque, francouzský společenský sport, jehož principem je umístit kouli co nejbližší k cíli – dřevěné kuličky, tzv. prasátka. 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

6. 9. 2023 | 9:00–10:00

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 30korunový příspěvek na občerstvení.

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

Rezervace nutná | Poplatek 30 Kč / os

6. 9. 2023 | 10:00–14:30

Ruční práce

Máte chuť nebo nápad si něco ušít, ale nemáte k tomu potřebné vybavení? Rádi pletete, háčkujete, vyšíváte, ale nejste rádi sami? Přijďte k nám, do TOTEMu Nová Hospoda, máme tu vše

potřebné. K dispozici vám zde bude šicí stroj, prostory a hlavně milá společnost

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

11. 9. 2023 | celý den

Do Horšovského Týna Výlet

Vydáme se autobusem do Horšovského Týna a prohlédneme si tam spoustu krásných míst, mezi které patří například zámecký park s Glorietem. Podíváme se také na Šibeniční vrch s rozhlednou, na kterou vystoupáme. Cestou zpět se občerstvíme v restauraci nebo v cukrárně. Celá trasa je **cca 8 km dlouhá**. Těšit se můžete na naši milou průvodkyni Jiřinu Hrubou. **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

16. 9. 2023 | celý den

Turnaj v pétanquu

Ve spolupráci s **PK Svojkovice Brod** a dalšími zástupci **pétanquových klubů ze západních Čech** srdečně zveme na **turnaj v pétanquu**. Přivítá nás krásný sportovní areál v **Dobřanech**, kde se můžete těšit na příjemně strávený den ve společnosti podobně naladěných lidí. Hledáme **dvoučlenné týmy** – na věku hráčů nesejde, hrát můžou děti, lidé v aktivním věku, ale zrovna tak i senioři. Vítáno bude mezigenerační složení týmu – užijte si společný den se svými rodiči, prarodiči, vnoučaty, dětmi... Přihlášky přijímáme do naplnění kapacity turnaje.

Kontakt pro podrobnosti a přihlášení:

Eva Smolíková, email: rezervace@totemplzen.cz, tel.: 777 343 580

(přihlášky k vyzvednutí a k odevzdání na recepci TOTEM, z. s., Kaznějovská 51, Plzeň)

Místo konání: sportovní areál v Dobřanech

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

18. 9. 2023 | 9:00–11:00

Hravá kavárna s dětmi z MŠ

Máte rádi společenské hry? Přijďte prožít dopoledne plné her, ale tentokrát trochu jinak. Děti z MŠ, 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: 16. MŠ Korandova 11, 326 00 Plzeň.

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

19. 9. 2023 | 13:30–16:00

Tvoření s Blankou

Tvořivá dílna



Zveme na oblíbené tvoření z papírových přebalů čajových sáčků. Tentokrát si vytvoříme 3D květiny, které jdou využít jako brož, dekorace do květníků nebo ozdoba na přáníčka. Čajový přebal je vděčný materiál. Většina z nás se s ním denně setkává, je barevný, voňavý a je vždy stejně velký. Právě tato vlastnost nám umožní z něho vykouzlit požadované tvary, které po složení k sobě vytvoří třeba právě květinu. Tvořivá dílna je vhodná pro všechny, které baví netradiční tvoření z levných

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

Rezervace nutná | Poplatek 30 Kč / os.

20. 9. 2023 | 9:00–14:30

Klub TOTEMáček

Klub je místem "setkávání se". Je určen pro děti jakéhokoliv věku, maminky, babičky, dědečky, tatínky, prostě pro všechny. Zatímco si děti budou hrát nebo tvořit, můžete si u nás dát kávu, čaj nebo něco malého k zakousnutí. K dispozici máme také různé hudební nástroje, knihy, hlavolamy..., můžete si zahrát různé společenské hry, nebo si přinést vaši oblíbenou. Naše prostory jsou vám otevřeny třeba při nepříznivém počasí, nebo když se děti doma nudí, ale můžete k nám s přáteli nebo rodinou přijít prostě jen tak...

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

Určeno pro širokou veřejnost

25. 9. 2023 | 9:00–11:30

Tvoření s dětmi z MŠ

Tvořivá dílna



Srdečně vás zveme do TOTEMu Nová Hospoda do tvořivé dílny, kam zavítají také děti z MŠ. Společně s vámi s dětmi budeme vyrábět přáníčka z papíru. Využijeme lis na papír a spoustu razítek s různou tematikou. Kromě přáníček si mohou děti vyrobit i jednoduché podzimní dekorace. Uvítáme pomoc z řad našich odborníků, přijdete nás podpořit?

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

27. 9. 2023 | 14:00

Zahájení TOTEMové sezóny 2023/2024

Srdečně vás zveme na společenskou akci do TOTEMu Nová Hospoda u příležitosti **zahájení TOTEMové sezóny 2023/2024**. Přijďte si poslechnout živou country hudbu, zazpívat si a setkat se s lidmi, se kterými vám bude dobře.

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

Určeno pro širokou veřejnost

29. 9. 2023

Dobroty z kuchyně: Šlehačková roláda

Videorecept



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

29. 9. 2023 | 13:00–15:00

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.

Určeno pro širokou veřejnost

A ještě navíc...

**Každou středu | 13:00–16:00
nebo 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 míst a další informace:** tel. 777 343 692 nebo email novahospoda@totemplzen.cz

Rezervace nutná | Určeno pro seniory

Každý čtvrtek | 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

Každý čtvrtek | 12:30–15:00

Posezení s přáteli u kávy na terase

Chcete se sejit se svými přáteli, popovídat si s nimi a dát si kávu nebo čaj? Otevíráme vám prostor pro setkávání se! V nepříznivém počasí se posezení odehraje uvnitř.

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

Určeno pro širokou veřejnost

Pravidelné kurzy...

Pravidelné kurzy Trénink paměti a Cvičení pro seniory s Libuškou jsou v současnosti obsazené!

Pokud máte o některý z uvedených kurzů zájem, přihlaste se jako náhradník na tel. 777 343 692 nebo email hallova@totemplzen.cz

Každé úterý | 9:00–10:15, 10:30–11:45

Trénink paměti

Trénování paměti má velice pozitivní vliv na psychickou kondici. Trénujeme krátkodobou i dlouhodobou paměť za účelem jejího udržení nebo i zlepšení. Jsou zde zahrnuty metody z oblasti rozvoje kreativity, koncentrace, zlepšování slovní zásoby, smyslová cvičení, vědomostní cvičení, asociace, relaxace atd. S **Markétou Hallovou** si kromě usilovné práce užijete i hodně zábavy.

Každý pátek | 9:00–10:00, 10:15–11:15

Cvičení pro seniory s Libuškou

Dřívější čas cvičení je určen aktivním seniorům a protáhnete a zpevníte si při něm celé tělo, zklidníte mysl a uvolníte napětí. Cvičení vsedě na židlích doplníme cviky prováděnými vestoje či vleže na podložce. Cvičením vás provede zkušená lektorka **Libuše Beranová**.

V druhém termínu jde o cvičení pro seniory, které si mohou užít i méně pohyblivé osoby – cvičíme vsedě na židlích. I přesto si příjemně protáhnete a zpevníte celé tělo, zklidníte mysl a uvolníte napětí. Cvičením vás provede zkušená lektorka **Libuše Beranová**.

Kdy vyjde další TOTEMový rozcestník?

29. 9. 2023

TOTEMový rozcestník na říjen 2023

Na říjnové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na říjen, nejdříve tedy **29. 9. 2023**.