


2. 10.	8:00–12:00	IT konzultace pro seniory	
2. 10.	9:00–11:00	Pétanque v areálu TJ Sokol Nová Hospoda	
4. 10.	9:00–10:00	Společná snídaně	
4. 10.	10:00–14:30	Ruční práce	
4. 10.	19:00	Prodaná nevěsta Návštěva představení	
9. 10.	9:00–11:00	Hravá kavárna s dětmi z MŠ	
10. 10.	15:00	Hudební odpoledne se Seniorkapelou	
11. 10.	9:00–13:30	Ruční práce	
11. 10.	14:00–16:00	Quizuj v TOTEMu	
14. 10.	15:00	JablkoHraní	
16. 10.	10:00	Po Nové Hospodě s Janem Hajšmanem Komentovaná vycházka	
17. 10.	13:30–16:00	Tvoření s Blankou: Enkaustika – malování horkým voskem	
18. 10.	9:00–14:30	Klub TOTEMáček	
23. 10.	9:00–11:30	Tvoření s dětmi z MŠ	
25. 10.	celý den	Do Zbirohu na zámek Výlet s prohlídkou	
30. 10.	8:30–10:30	Společné pečení	
30. 10.	13:00–15:00	Rezervace na TOTEMové aktivity na Nové Hospodě	
31. 10.	13:00–16:00	Setkání klubu čtecích babiček na Nové Hospodě	
31. 10.		Dobroty z kuchyně: Vitacitový řez	

### A ještě navíc...

každou středu	13:00–16:00 či po domluvě	Konzultace pro seniory	
------------------	------------------------------	------------------------	---

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK



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)

---


každý čtvrtek 8:00–12:00 **Možnost práce na PC**

---

každý čtvrtek 12:30–15:00 **Posezení u kávy s přáteli**

---

### 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 → **Říjnový 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. 10. 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**

2. 10. 2023 | 9:00–11:00

### Pétanque v areálu TJ Sokol Nová Hospoda

Pojďme si zahrát pétanque, francouzský společenský sport, jehož principem je umístit kouli co nejbližší k cíli – dřevěné 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**

4. 10. 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.**

4. 10. 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.

**Určeno pro širokou veřejnost**

4. 10. 2023 | 19:00

### Prodaná nevěsta

#### Návštěva představení

Pojďte s námi na operu **Prodaná nevěsta** do plzeňského divadla! Zažijte autentickou oslavu regionu s lidovými kroji, baletem a výjimečnými sólisty, včetně **Ivany Veberové**. Dirigent Jiří Štrunc a režisér Tomáš Ondřej Pilař vás provedou tímto nezapomenutelným zážitkem. Těšíme se na vás! **Bližší informace při přihlášení. Vstupné 120 Kč.**

**Místo konání:** Velké divadlo DJKT v Plzni.

**Rezervace nutná | Určeno pro seniory**

9. 10. 2023 | 9:00–11:00

### Hravá kavárna s dětmi z MŠ

Zbožňujete společenské hry? Přijďte strávit dopoledne plné her, okořeněné něčím navíc. Naše malí předškoláci se těší, až si s vámi zahrají pexeso, vyřeší hlavolamy, složí puzzle a spoustu dalšího. Užijete si s námi dopoledne plné zábavy a smíchu. Těšíme se na vaši účast!

**Místo konání:** 61. MŠ, Na Průhonu 9, Plzeň – Zátíší.

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

10. 10. 2023 | 15:00

### Hudební odpoledne se Seniorkapelou

S velkým potěšením vás zveme na vystoupení Seniorkapely, která pro vás připravila široký výběr oblíbených melodií. Máte jedinečnou příležitost přidat se k nám svým hlasem nebo tancem a přispět tak k vytvoření skvělé atmosféry a hudebního zážitku. Nezapomeňte si vychutnat také výbornou kávu, čaj a lahodné dezerty. Těšíme se na vaši společnost!

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

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

11. 10. 2023 | 9:00–13:30

### 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.

Určeno pro širokou veřejnost

11. 10. 2023 | 14:00–16:00

### Quizuj v TOTEMu



Nová zábavná hra pro všechny kvízové nadšence. Quizuj v TOTEMu nově také na Nové Hospodě! Tato zábavná hra je určena všem, kdo si rádi zasoutěží a prověří své znalosti. Hra obsahuje širokou škálu témat z různých oborů. Určená je pro skupinky 4–6 hráčů, kteří se společnými silami (a hlavně vědomostmi) snaží získat co nejvíce bodů. Připojte se k nám a užijte si soutěžení a zábavu na vlastní kůži!

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

14. 10. 2023 | 15:00

### JablkoHraní

#### Hravé odpoledne pro celou rodinu

Máme radost, že se v TOTEMu na Nové Hospodě opět vydáme za kouzelným jablkem. Srdečně zveme děti, rodiče, prarodiče – prostě všechny, kteří si chtějí zasoutěžit, zasportovat, vyrobit si malou pozornost v naší tvořivé dílně, být spolu. Pro každého soutěžícího je připravena i malá odměna. **Startovné 70 Kč / dítě.**

**Místo konání:** Areál TJ Sokol Nová Hospoda

Určeno pro širokou veřejnost

16. 10. 2023 | 10:00

### Po Nové Hospodě s Janem Hajšmanem

#### Komentovaná vycházka



Při naší další oblíbené vycházce si budeme vyprávět o historii Nové Hospody, nyní části Plzně, a ukážeme si její nejstarší části. Dále navštívíme pozůstatky rozsáhlého mohylového pohřebiště, jednoho z největších v západních Čechách. Bylo

sice poničeno novodobou zástavbou, ale jeho část se dochovala v přilehlém lese. Trasa je cca 1,5 km dlouhá. **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Poplatek 40 Kč / os.

17. 10. 2023 | 13:30–16:00

### Tvoření s Blankou: Enkaustika – malování horkým voskem



Přijďte si s námi užít barevné odpoledne, kdy si společně vytvoříme práníčka s nevšedním obrázkem malovaným žehličkou a horkým voskem. Enkaustika je technika, při které nemusíte na nic myslet, nemusíte nic umět, a přesto vznikají nádherná umělecká díla.

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

Rezervace nutná | Poplatek 50 Kč / os.

18. 10. 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

23. 10. 2023 | 9:00–11:30

### Tvoření s dětmi z MŠ: Podzimní krmítko



Srdečně vás zveme do TOTEMu Nová Hospoda do tvořivé dílny, kam zavítají také děti z MŠ. Společně s vámi a s dětmi budeme vyrábět krmítka, na která použijeme dřevěný materiál a papír. Uvítáme pomoc z řad našich dobrovolníků – přijdete nás podpořit?

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost



25. 10. 2023 | celý den

## Do Zbirohu na zámek

### Výlet s prohlídkou



Přijměte naši pozvánku na společný výlet na zbirožský zámek. Prohlédneme si historii tohoto místa od 12. století až po současnost. Navštívíme některé dobové místnosti včetně Secesního salónku od Alfonse Muchy a monumentálního Muchova sálu s jeho Slovanskou epopejí. Bude to fascinující cesta do minulosti i za uměním. Přijďte se k nám! **Vstupné 195 Kč (základní) / 100 Kč (zlevněné).** Bližší informace při přihlášení.

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

30. 10. 2023 | 8:30–10:30

## Společné pečení



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

30. 10. 2023 | 13:00–15:00

## Rezervace na TOTEMové aktivity na Nové Hospodě

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**

31. 10. 2023 | 13:00–16:00

## Setkání Klubu čtecích babiček a dědečků na Nové Hospodě

Chystáme pro vás další setkání Klubu čtecích babiček a dědečků, při kterém se dozvíte řadu zajímavosti o paměti. **Od 13:30 je připravena praktická ukázka trénování paměti**, ve které se zaměříme na aktivity, které lze využít i s dětmi. Na setkání může dorazit každý, kdo pravidelně čte dětem ve školce, ale i případní zájemci o čtení ve školkách.

**Rezervace míst a další informace:** telefon: 777 343 692, e-mail: novahospoda@totemplzen.cz

Více o projektu se dozvíte od Blanky Sýkorové, tel.: 773 319 273, email [sykorova@totemplzen.cz](mailto:sykorova@totemplzen.cz).

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

**Určeno pro širokou veřejnost**

31. 10. 2023

## Dobroty z kuchyně: Vitacitový řez

### 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 – vitacitový řez. 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...

**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](mailto: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

Chcete se sejit se svými přáteli, popovídat si s nimi a dát si kávu nebo čaj? Otevíráme vám prostor pro setkávání se!

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

**Určeno pro širokou veřejnost**

### Kdy vyjde další TOTEMový rozcestník?

**27. 10. 2023**

### TOTEMový rozcestník na listopad 2023

Na listopadové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na listopad, nejdříve tedy **27. 10. 2023**.