

Upravujeme rezervace na akce TOTEMového rozcestníku...

Pozor, zavádíme nové pravidlo, které se váže k rezervaci míst na akce TOTEMového rozcestníku. Dosud nebylo časově vymezeno, od kolika hodin je možné se v den zveřejnění TOTEMového rozcestníku na daný měsíc na akci přihlásit. Od 25. 4. 2025 platí, že **rezervace místa v den zveřejnění TOTEMového rozcestníku je možná nejdříve od 8:00 hod.**, a to jakoukoli formou (osobně, telefonicky, emailem). Upozorňujeme, že na žádosti o rezervaci, které budou přicházet před tímto časem, nebudeme brát (v den zveřejnění TOTEMového rozcestníku) ohled.

Od uvedené hodiny zároveň budeme veškeré obdržené žádosti o rezervace (osobní, telefonické, emailové) průběžně zpracovávat.

2. 5., 7. 5., 15. 5., 22. 5. a 29. 5.	12:30–15:00	Hravá kavárna	
5. 5.	8:30–10:30	Hravé dopoledne s dětmi ze ZŠ	®
5. 5.	10:30–12:00	Klub pétanque	®
5. 5.	13:00–14:30	Hlavalamy	®
9. 5.	14:00–15:30	Bingo!	®
12. 5.	12:30–13:30	Společné pečení	®
12. 5.	15:30–17:00	Toulky japonskou historií: Reformy Meidži a bitva u Cušimy Přednáška	®
13. 5.	15:00–17:00	Hudební odpoledne se SeniorBandem	®
15. 5.	9:30–11:30	Sezónní strava pro energii a zdraví Přednáška	®
16. 5., 22. 5. a 27. 5.	10:00–10:30	Ranní procházky pro seniory	®
19. 5.	9:00–11:00	Hravé dopoledne s dětmi z MŠ	®
19. 5. a 22. 5.	13:00–15:00	IT Konzultace pro seniory	®
20. 5.	10:00–12:00	Staročeská kuchyně	®
25. 5.		Anglická / německá / španělská konverzace s Livií a Juliane	YouTube

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK



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

Mezigenerační a dobrovolnické
centrum TOTEM Nová Hospoda

www.totemplzen.cz

26. 5.	10:00–12:00	Svatojanská cesta Cestovatelské promítání	
26. 5.	14:00–15:30	Malování mandal	
27. 5.	13:00–15:00	Za tvořením do keramické dílny ve Zbůchu	
29. 5.	10:00–12:00	Z Černic na Radyni Výlet	
30. 5.		Dobroty z kuchyně: Zatočené koláčky s pudinkem Videorecept	

A ještě navíc...

každou středu	8:30–12:30	Možnost práce na PC	
každou středu	13:00–16:00 či po domluvě	Konzultace pro seniory	
po domluvě		Přidejte se k nám jako seniorský dobrovolník	

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>. 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., 7. 5., 15. 5., 22. 5. a 29. 5. 2025 | 12:30–15:00

Hravá kavárna

Chcete se sejt s přáteli, popovídat si s nimi, zahrát si deskové či společenské hry? Otevíráme vám prostor pro setkávání se!

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

Určeno pro širokou veřejnost

5. 5. 2025 | 8:30–10:30

Hravé dopoledne s dětmi ze ZŠ

Zbožňujete společenské hry? Přijďte strávit dopoledne plné her, okořeněné něčím navíc. Naši malí školáci se těší, že si s vámi zahrají pexeso, vyřešíte s nimi hlavolamy, složíte puzzle a mnoho dalšího. Pojdte si s námi užít dopoledne plné zábavy a smíchu. Těšíme se na vaši účast! **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

5. 5. 2025 | 10:30–12:00

Klub pétanque

Zveme vás na další setkání vznikajícího klubu hry pétanque! Pétanque je skvělá a nenáročná hra, která je ideální pro všechny věkové kategorie i úrovně zdatnosti. Těšíme se na příjemné chvíle strávené při hře. **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

5. 5. 2025 | 13:00–14:30

Hlavolamy

Přijďte si vyzkoušet svou trpělivost, zručnost a paměť na akci, kde pro vás budou připravené hlavolamy různých druhů, tvarů a materiálů. Dozvíte se zajímavosti o jednotlivých hlavolamech a mimo to vám **Blanka Sýkorová** ukáže různé figle, jak nad nimi vyzrát. Máte svůj vlastní hlavolam? Přineste ho na ukázkou.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

9. 5. 2025 | 14:00–15:30

Bingo!

Bingo je zábavná a jednoduchá hra, která přináší radost i napětí. Hráči označují čísla na svých kartách podle náhodně losovaných čísel, dokud nevytvoří požadovaný vzor. Hra je ideální pro všechny věkové kategorie a skvěle se hodí na společenské akce nebo jako relaxační aktivita.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

12. 5. 2025 | 12:30–13:30

Společné pečení

Přijďte se k nám na společné pečení! Čeká vás voňavá atmosféra, lahodné recepty a skvělá zábava. Společně vytvoříme sladké a možná i slané dobroty, které na místě ochutnáme. Přijďte se inspirovat a zažít radost z pečení.

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

Rezervace nutná | Určeno pro seniory

12. 5. 2025 | 15:30–17:00

Toulky japonskou historií: Reformy Meidži a bitva u Cušimy

Přednáška

S **Ondřejem Vítovcem** se vrátíme se do 19. století a budeme si povídat o změnách v japonské politice a modernizaci země. Přes návrat císaře na trůn a posledního samuraje se dostaneme k reformám Meidži. Následně si povíme o sporech rostoucího Japonska s Čínou a carským Ruskem o čínské a korejské území. Zmíníme boxerské povstání a budeme sledovat hrdinskou cestu ruské flotily přes půlku světa až k Cušimě.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

13. 5. 2025 | 15:00–17:00

Hudební odpoledne se SeniorBandem



Srdečně vás zveme na jedinečné hudební odpoledne, při kterém nám zahraje skvělá kapela **SeniorBand**. Těšit se můžete na melodie ve stylu swingu a popu, které vás zaručeně roztančí a přenesou do doby, kdy hudba byla skutečnou vášní. K poslechu a tanci bude připraveno i drobné občerstvení, o které se postarají naše skvělé dobrovolnice. Zazní známé písničky jako Boty proti lásce, Šaškové počmáraní, Léta letí, ... Přijďte si užít příjemné odpoledne plné hudby, tance a dobré nálady! **Těšíme se na vaši návštěvu – dveře do sálu vám otevřeme ve 14:45 h.**

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

Rezervace nutná | Určeno širokou veřejností

15. 5. 2025 | 9:30–11:30

Sezónní strava pro energii a zdraví

Přednáška



S přechodem z jara do léta se mění nejen počasí, ale i potřeby našeho těla. Jaké potraviny nám v tomto období dodají energii, podpoří naši imunitu a připraví organismus na teplejší dny? Dozvíte se, jak přirozeně upravit jídelníček podle sezónních surovin, proč je důležité odlehčit stravu a jaké potraviny mohou pomoci s detoxikací a hydratací. Přednáškou vás provede a v jejím závěru na vaše otázky odpoví **Anežka Sládková, DiS.**

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

16. 5., 22. 5. a 27. 5. 2025 | 10:00–10:30

Ranní procházky pro seniory



Chcete si po ránu protáhnout nohy, nadýchat se čerstvého vzduchu a zároveň strávit příjemné chvíle ve společnosti? Přidejte se k nám na ranní procházky pro seniory! Společně se projdeme, popovídáme si a uděláme něco pro své zdraví. Nemáte s kým vyrazit? Nevadí! Naše skupina vás ráda přivítá. Přijďte se projít, poznat nové přátele a podpořit své zdraví. **Těšíme se na vás!**

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

19. 5. 2025 | 9:00–11:00

Hravé dopoledne s dětmi z MŠ



Zbožňujete společenské hry? Přijďte strávit dopoledne plné her, okořeněné něčím navíc. Naši malí předškoláci se těší, že si s vámi zahrají pexeso, vyřeší s nimi hlavolamy, složí puzzle a mnoho dalšího. Pojďte si s námi užít dopoledne plné zábavy a smíchu. Těšíme se na vaši účast! **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

19. 5. a 22. 5. 2025 | 13:00–15:00

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 „ajtákem“, který se vám bude individuálně věnovat. Přinesete si jen vlastní zařízení a případně připravené dotazy, na které vám lektor pomůže najít odpověď.

Zároveň **upozorňujeme, že naši dobrovolníci při IT konzultacích řeší běžné uživatelské potíže s vaším chytrým zařízením, pokud jde o řešení nějaké pokročilejší (speciální) záležitosti, dejte nám to vědět při rezervaci.**

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

20. 5. 2025 | 10:00–12:00

Staročeská kuchyně



Poznejme kouzlo staročeské kuchyně při společném pečení tradičních pokrmů. Během setkání si vyzkoušíme osvědčené recepty, naučíme se tradiční postupy a užijeme si příjemnou atmosféru plnou vůní a chutí. **Poplatek 30 Kč / os.**

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

25. 5. 2025

Anglická / německá / španělská konverzace s Liví a Juliane

TOTEMové dobrovolnice **Livia** ze Španělska a **Juliane** z Německa si připravily pro každého, koho jakkoliv zajímá anglický, německý nebo španělský jazyk, video, u kterého si můžete procvičit své poslechové schopnosti, porozumění a třeba se naučit i nové fráze. Tak co, zkusíte to?

26. 5. 2025 | 10:00–12:00

Svatojakubská cesta Cestovatelské promítání

Společně poznáme jeden evropský fenomén, cestu ke hrobu sv. Jakuba Staršího v katedrále v poutním městě Santiago de Compostela – nikoliv pohledem poutníka, ale pohledem turisty. Při cestovatelském promítání, které si pro nás připravila **Jarmila Kriegerová**, budeme obdivovat vznešenost, krásu a umění starých mistrů sakrálních památek a zavítáme při tom na víc poutních míst ve Francii a Španělsku, než se podaří poutníkům při kterékoli z evropských poutních cest vedoucích do Santiaga de Compostela. Možná to pro vás bude inspirací k návštěvě alespoň některých z nich.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

26. 5. 2025 | 14:00–15:30

Malování mandal

Užijte si s námi odpoledne plné klidu, tvořivosti a přátelské atmosféry! Společně budeme malovat mandaly, poslouchat příjemnou hudbu, popíjet lahodný čaj a sdílet své myšlenky v otevřeném rozhovoru. Přijďte si odpočinout, načerpat inspiraci a vytvořit něco jedinečného. Těšit se můžete i na **Blanku Sýkorovou**, která nám prozradí, jak mandaly tvoří ona a podělí se s námi o zajímavosti z jejich historie.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

27. 5. 2025 | 13:00–15:00

Za tvořením do keramické dílny ve Zbůchu

Zveme vás na společný výlet a tvoření v keramické dílně v **Centru pobytových a terénních sociálních služeb** ve Zbůchu! Nabízí se skvělá příležitost pro mladé i starší, aby se setkali a společně tvořili jedinečné keramické výrobky. Chceme tak podpořit mezigenerační vztahy a oživit kreativního ducha všech zúčastněných. Tvoření v keramické dílně se stane pravidelnou součástí našeho programu a užijeme si společný čas v atmosféře vzájemného respektu a porozumění. **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

29. 5. 2025 | 10:00–12:00

Z Černic na Radyni Výlet

Vydejte se s námi na výlet z Černic na hrad Radyně – užijeme si krásné výhledy na okolní krajinu a společný čas v přírodě. Trasa je **cca 7 km dlouhá** a po cestě se zastavíme na oběd na některém z malebných míst, kde si můžeme odpočinout a nasát atmosféru. **Bližší informace po přihlášení**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

30. 5. 2025

Dobroty z kuchyně: Zatočené koláčky s pudinkem Videorecept

Také vám chutnají zákusky z TOTEMové kavárny Kafičko? Ty pravidelně každý týden pečou ženy v Dobrotách z kuchyně s **Mirkou Kudrnovou**, která se svými opět podělí o recept na jednu z dalších oblíbených pochoutek – zatočené koláčky s pudinkem. 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 | 8:30–12:30

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

**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 na to, 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

Po domluvě

Přidejte se k nám jako seniorský dobrovolník

Staňte se seniorským dobrovolníkem a přineste radost i zkušenosti tam, kde jsou nejvíc potřeba – do školek a na mezigenerační akce. Hledáme aktivní seniory, kteří chtějí strávit čas s dětmi, pomáhat při hrách, tvoření a dalších aktivitách. Vaše přítomnost může obohatit mladší generaci a vytvořit nádherné mezigenerační přátelství.

Bližší informace: tel. 777 343 692 nebo email novahospoda@totemplzen.cz.

Kdy vyjde další TOTEMový rozcestník?

30. 5. 2025

TOTEMový rozcestník na červen 2025

Na červnové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na červen, nejdříve tedy **30. 5. 2025**.

Nezapomeňte, že nyní platí nové pravidlo, podle kterého je **rezervace místa v den zveřejnění TOTEMového rozcestníku možná nejdříve od 8:00 hod.**, a to jakoukoli formou (osobně, telefonicky, emailem).