

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. 6.	10:30–12:00	Klub pétanque	®
2. 6. a 30. 6.	13:00–15:00	Rezervace na TOTEMové aktivity na Nové Hospodě	
2. 6. a 11. 6.	různé časy	IT Konzultace pro seniory	®
3. 6.	13:00–14:30	Společné vaření	®
4. 6.	13:00–14:30	Bingo!	®
9. 6.	11:00–13:00	Břasy Výlet	®
10. 6.	8:30–11:00	Zábavné dopoledne s dětmi ze ZŠ	®
11. 6.	8:00–14:00	Prácheň Výlet	®
17. 6.	15:00–17:00	Hudební odpoledne se Seniorkapelou	®
18. 6.	16:30–18:30	Pohybem k radosti s taneční skupinou Pala Miraja	®
19. 6.	9:30–11:00	Zábavné dopoledne s dětmi z MŠ	®
23. 6.	9:30–11:30	Letní vyvážená strava Přednáška	®
23. 6.	13:30–15:30	Malování mandal	®
24. 6.	8:30–10:30	Hravé dopoledne s dětmi z MŠ	®
24. 6.	13:30–15:00	Teorie stupidity Přednáška	®

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK



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

Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Nová Hospoda

www.totemplzen.cz

25. 6.		Anglická / německá / španělská konverzace s Livií a Juliane	
30. 6.	14:30–16:00	Macramé tvoření: Andělky pro každého Tvořivá dílna	
30. 6.		Dobroty z kuchyně: Makové šátečky z listového těsta 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	
každý čtvrtek	10:00–10:30	Ranní procházky pro seniory	
každý čtvrtek	12:30–15:00	Hravá kavárna	
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? Vídeje 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. 6. 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

2. a 30. 6. 2025 | 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 přijít popovídat? Nebo vás zaujaly některé z našich aktivit, které pro vás připravujeme tento měsíc na Nové Hospodě? Přijďte si rezervovat své místo. Těšíme se na vás.

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

Určeno pro širokou veřejnost

2. 6. 2025 | 13:30–15:00

11. 6. 2025 | 16:00–17:00

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 vašim 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 seniory

3. 6. 2025 | 13:00–14:30

Společné vaření



Objevte kouzlo české i světové kuchyně při společném vaření tradičních pokrmů. Během setkání si vyzkoušíme osvědčené recepty, osvojíme si klasické postupy a užijeme si příjemnou atmosféru plnou vůní, chutí a sdílených zážitků.

Poplatek 30 Kč / os.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

4. 6. 2025 | 13:00–14:30

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

9. 6. 2025 | 11:00–13:00

Břasy

Výlet



Zveme vás na pohodový výlet do Břas, kde nás čeká nenáročná procházka a krásné výhledy! Od vlakové zastávky v Břasích se pěšky vydáme k místní rozhledně, vystoupáme na ni a užijeme si výhledy do okolní krajiny. Při návratu bude možnost nakoupit si čerstvé ovoce, mák či kmín přímo v sadech – batůžek na záda se bude určitě hodit a svačina také! Odjezd domů si domluvíme podle nálady a přání skupiny. Trasa je **cca 4 km dlouhá** a výletem nás provede naše milá dobrovolnice **Dagmar Krejcarová**. **Bližší informace po přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

10. 6. 2025 | 8:30–11:00

Zábavné dopoledne s dětmi ze ZŠ



Tentokrát budeme s dětmi ze základní školy tvořit z papírových přebalů čajových sáčků, které jsou barevné a voňavé. Zaměříme se na jednoduchou a hravou recyklaci – děti si z čajových přebalů vyrobí vlastní květinové košíčky. Tato činnost rozvíjí dětskou kreativitu, jemnou motoriku i ekologické citění a zároveň přináší radost z tvoření. Pokud vás láká práce s dětmi, tvořivost a recyklace, budeme rádi, když se k nám připojíte a strávíte s námi inspirativní dopoledne. **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno širokou veřejností

11. 6. 2025 | 8:00–14:00

Prácheň

Výlet



Vydejte se s námi na vrch Prácheň u Horažďovic. Připojíme se k akci, kterou pořádá MAS Pošumaví ve spolupráci se spolkem Prácheň žije! Díky tomu budeme mít možnost si prohlédnout kostel sv. Klimenta a prozkoumat zříceninu hradu Prácheň (a zároveň využít podporu doprovodu, který se plně přizpůsobí tempu a možnostem návštěvníků, abychom si výlet užili naplno). Trasa je **cca 6 km dlouhá**. V Horažďovicích je pak možné podle zájmu a počasí pokračovat v programu. **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

17. 6. 2025 | 15:00–17:00

Hudební odpoledne se Seniorkapelou



S velkým potěšením vás zveme na vystoupení Seniorkapely! Připravili jsme pro vás kouzelné odpoledne plné hudby a radosti. Přijďte s námi strávit společné chvíle a nechte se unést melodiemi, které nás všechny spojují. **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 pro širokou veřejnost

18. 6. 2025 | 16:30–18:30

Pohybem k radosti s taneční skupinou Pala Miraja



Zveme vás na pestrý taneční program plný rytmů, barev a energie! Těšit se můžete na ukázky latinskoamerických tanců, mezi nimiž zazáří smyslné tango, energická salsa a temperamentní samba. Atmosféru dalek a dobrodružství přinese vystoupení pirátek z Karibiku. Součástí programu bude také výuka tance s využitím šátků, vějířů a křidel, která je vhodná pro začátečníky i mírně pokročilé. Na závěr si společně protáhneme tělo jednoduchými cviky, které zvládne opravdu každý. Celým odpolednem nás provede taneční skupina **Pala Miraja**, která nás vtáhne do světa tance a pohybu a svým vystoupením rozzáří naše duše.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

19. 6. 2025 | 9:30–11:00

Zábavné dopoledne s dětmi z MŠ



Tentokrát budeme s dětmi z mateřské školy tvořit z papírových přebalů čajových sáčků, které jsou barevné a voňavé. Zaměříme se na jednoduchou a hravou recyklaci – děti si z čajových přebalů vyrobí vlastní květinové košíčky. Tato činnost rozvíjí dětskou kreativitu, jemnou motoriku i ekologické citění a zároveň přináší radost z tvoření. Pokud vás láká práce s dětmi, tvořivost a recyklace, budeme rádi, když se k nám připojíte a strávíte s námi inspirativní dopoledne. **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

23. 6. 2025 | 9:30–11:30

Letní vyvážená strava

Přednáška



Léto je ideálním obdobím pro lehčí jídelníček, více čerstvých potravin a přirozené změny v životním stylu. S **Anežkou Sládkovou, DiS.**, se zaměříme na to, jak využít sezónní nabídku ovoce a zeleniny, jak si sestavit vyvážený talíř i během grilovaček, festivalů nebo dovolené a jak předejít nástrahám léta jako je dehydratace, přejídání nebo naopak vynechávání jídel. Prostor bude i pro vaše dotazy.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

23. 6. 2025 | 13:30–15:30

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.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

24. 6. 2025 | 8:30–10:30

Hravé dopoledne s dětmi z MŠ



Zbožňujete společenské hry? Přijďte strávit dopoledne plné her, okoušené 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

24. 6. 2025 | 13:30–15:00

Teorie stupidity

Přednáška



Už jste se někdy zamýšleli nad tím, proč se někteří lidé chovají hloupě a iracionálně? Kdo jsou lidé, kteří věří, že Země je placatá, 5G síť vám rozpustí mozek a ve vakcínách jsou čipy vyrobené Billem Gatesem? Proč lidé věří zjevným dezinformacím a jak je možné, že se na tom podílejí i někteří akademickými tituly ověřenými odborníci, které vídáme v televizi? Na všechny tyto otázky se snaží najít odpovědi stupidologie – nauka o tom, proč se i chytří lidé chovají občas jako idioti. Přednáškou nás provede **Ing. Jan Valdman, Ph.D.**

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

25. 6. 2025

Anglická / německá / španělská konverzace s Livií 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?

30. 6. 2025 | 14:30–16:00

Macramé tvoření: Andělky pro každého

Tvořivá dílna



Přijďte si s námi odpočinout a zapojit ruce i fantazii při tvoření něžných andělek z macramé. Nezáleží na věku ani zkušenostech, stačí chuť tvořit. Pod vedením zkušených lektorek si vyzkoušíte techniku drhání a vyrobíte si svou originální andělku. **Cena za andělku je 130 Kč.** Pokud si chcete užít pouze samotný tvořivý proces a svou andělku nám nechat na pobočce, i tak jste srdečně vítáni!

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

30. 6. 2025

Dobroty z kuchyně: Makové šátečky z listového těsta

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 – makové šátečky z listového těsta. 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

**Každý čtvrtek | 10:00–10:30
nebo po domluvě**

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!

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

Rezervace nutná | Určeno pro seniory

Každý čtvrtek | 12:30–15:00

Hravá kavárna

Chcete se sejit se svými 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

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?

27. 6. 2025

TOTEMový rozcestník na léto 2025

Na letní akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na červenec a srpen, nejdříve tedy **27. 6. 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).