

### 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.



<b>1. 10. a 8. 10.</b>	10:00	<b>Nácvik odezírání</b> Kurz	
<b>6. 10.</b>	10:00–11:30	<b>Společné pečení</b>	
<b>6. 10.</b>	15:30–17:00	<b>Toulky japonským folklorem a pověrami</b> Přednáška	
<b>7. 10.</b>	15:00–17:00	<b>Hudební odpoledne se Seniorkapelou</b>	
<b>8. 10.</b>	8:30	<b>Podél Úslavy</b> Vycházka	
<b>9. 10.</b>	9:30–10:30	<b>Pub kvíz s vycházkou</b>	
<b>13. 10. a 27. 10.</b>	10:30–11:30	<b>Klub pétanque</b>	
<b>13. 10.</b>	13:00–14:30	<b>Kytičky z chlupatých drátků</b> Tvořivá dílna	
<b>15. 10.</b>	15:00–16:00	<b>Keramické tvoření ve Zbůchu</b>	
<b>16. 10.</b>	9:00–11:00	<b>Zábavné dopoledne s dětmi z MŠ</b>	
<b>20. 10.</b>	10:00–12:00	<b>Bylinkové dopoledne</b>	
<b>20. 10.</b>	13:00–14:00	<b>Bingo!</b>	
<b>21. 10.</b>	13:00–14:00	<b>Zajímavá místa Španělska</b> Přednáška	
<b>22. 10.</b>	13:30–15:30	<b>IT konzultace pro seniory</b>	
<b>25. 10.</b>		<b>Anglická a španělská konverzace s Valerií a Sarou</b>	




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)

29. 10.	13:00–16:00	Konzultace pro seniory	
31. 10.		Dobroty z kuchyně: Pizza	

### A ještě navíc...

každou středu	8:30–12:30	Možnost práce na PC	
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? Videá 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.

1. 10. a 8. 10. 2025 | 10:00

### Nácvik odezírání

Kurz

Pokud se vám horší sluch či dokonce pocítujete výraznější ztrátu sluchu, je **odezírání** jednou z možných technik, jak si v běžné komunikaci s okolím pomoci. **Tichý svět, o. p. s.** vám s nácvikem této schopnosti pomůže. Nácviky jsou bezplatné a celý cyklus nácviků je rozdělen do 10 na sebe navazujících setkání. Zvládli jsme srpnová i zářijová setkání a v říjnu nácvik odezírání dokončíme.

Kurz již **probíhá a nové účastníky nepřijímáme.**

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

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

6. 10. 2025 | 10:00–11:30

### 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 širokou veřejnost**

6. 10. 2025 | 15:30–17:00

### Toulky japonským folklorem a pověrami

Přednáška

S **Ondřejem Vítovcem** si tentokrát budeme povídat o japonských nadpřirozených bytostech, strašidlech a přízracích. Nezapomeneme na moderní městské legendy. Zjistíme, jestli se Japonci také bojí černých koček, co dělají s mléčnými zuby a co nesmíte dělat s jídelními hůlkami. Beseda bude jako vždy doprovázena ochutnávkou.

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

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

7. 10. 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**

8. 10. 2025 | 8:30

### Podél Úslavy Vycházka

Vydejte se s námi na pohodovou trasu z Božkova do Lobeze a na Letnou k Rokycanské ulici. Čeká nás nenáročná cesta po rovině, **přibližně 4 km dlouhá**, ideální pro příjemné povídání a pozorování okolní přírody. Procházkou nás provede naše dobrovolnice Boženka. **Bližší informace při přihlášení.**

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

9. 10. 2025 | 9:30–10:30

### Pub kvíz s vycházkou

Zveme vás na příjemné dopoledne plné zábavy, pohybu i přátelské atmosféry. Nejprve si společně užijeme pub kvíz, při kterém si můžete zasoutěžit, prověřit své znalosti a hlavně se dobře pobavit. Poté se vydáme na krátkou procházku, při které protáhneme tělo a nadýcháme se čerstvého vzduchu. **Bližší informace při přihlášení.**

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

13. 10. a 27. 10. 2025 | 10:30–11:30

### 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**

13. 10. 2025 | 13:00–14:30

### Kytičky z chlupatých drátků

Tvořivá dílna



Přijďte si s námi vyzkoušet jednoduchou a zábavnou techniku – tvoření z barevných chlupatých drátků. Společně si vyrobíme veselé kytičky, které mohou ozdobit váš domov, nebo posloužit jako základ pro další tvoření. Při práci se budeme učit i trpělivosti a pečlivosti, protože právě tyto vlastnosti nám při tvoření pomohou dopracovat se ke krásnému výsledku. Tvořivá dílna je vhodná i pro úplně začátečníky. **Poplatek 30 Kč / os. (na materiál).**

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

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

15. 10. 2025 | 15:00–16:00

### Keramické tvoření ve Zbůchu



Centrum pobytových a terénních sociálních služeb Zbůch nás srdečně zve do své keramické dílničky. Spolu s klienty centra budeme tvořit z hlíny, sdílet radost z ruční práce a posilovat mezigenerační propojení. Přijďte si vyzkoušet práci s keramickou hlínou, podělit se o nápady a podat si navzájem pomocnou ruku. **Bližší informace při přihlášení.**

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

16. 10. 2025 | 9:00–11:00

### Zábavné dopoledne s dětmi z MŠ



Zveme vás na zábavné dopoledne s dětmi z mateřské školy! Společně s **Blankou Sýkorovou** si uijeme tvoření s oblíbeným lisem na papír Big Shot. Ukáže nám, jak vykrajovat zajímavé tvary, které pak využijeme k dalšímu tvoření. Přidejte se a prožijte s námi a dětmi pohodové dopoledne plné kreativity. **Bližší informace při přihlášení.**

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

20. 10. 2025 | 10:00–12:00

### Bylinkové dopoledne



S **Helenou Vernerovou** se při říjnovém povídání o bylinkách budeme věnovat **žaludku a trávení**. A také tomu, co ještě na podzim můžeme v přírodě najít a využít. Chcete-li se tedy o bylinkách něco nového dozvědět, podělit se o svoje zkušenosti a setkat se s podobně naladěnými lidmi, zveme vás mezi nás. **Poplatek 50 Kč / os.**

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

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

20. 10. 2025 | 13:00–14:00

### 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**

21. 10. 2025 | 13:00–14:00

### Zajímavá místa Španělska

Přednáška



Chcete se dovědět něco zajímavého o Španělsku, zavítat díky fotografiím do cizích krajů a poslechnout si angličtinu? Naše evropské dobrovolnice **Sara Martinez Vega** a **Valeria Martínez** vám budou povídat o rodných městech, svém kraji i španělské kultuře. Valeria vám představí město Valencii, a potom se rozpovídá o španělském skautingu, kterého byla dlouho součástí. Sara vás seznámí s regionem Asturia – bude povídat o krajině, klimatu, gastronomii, turismu a nakonec o tradičních festivalech. Že nerozumíte anglicky? Nevadí! Přednáška bude probíhat v klidném tempu a bude překládána do češtiny. A samozřejmě bude prostor také pro vaše zvědavé dotazy.

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

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**



22. 10. 2025 | 13:30–15:30

### 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.

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 seniory

25. 10. 2025

### Anglická a španělská konverzace s Valerií a Sarou

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

29. 10. 2025 | 13:00–16:00

### 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.

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

Rezervace nutná | Určeno pro seniory

31. 10. 2025

### Dobroty z kuchyně: Pizza

#### 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 – pizzu. 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

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](mailto: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](mailto:novahospoda@totemplzen.cz).**

**Kdy vyjde další TOTEMový rozcestník?**

**31. 10. 2025**

### **TOTEMový rozcestník na listopad 2025**

Na listopadové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na listopad, nejdříve tedy **31. 10. 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).