

2. 1., 15. 1. 22. 1., 29. 1.	8:30–12:30	Možnost práce na PC	
3. 1.	12:00–15:00	TOTEMáček	
6. 1., 8. 1. a 9. 1.	9:00–11:00	Počítačový kurz pro seniory	®
6. 1.	11:30–15:30	Možnost práce na PC	
6. 1.	13:00–15:30	Společné pečení	®
7. 1.	15:00–17:00	Hudební odpoledne se Seniorkapelou	®
13. 1.	10:00–11:30	Občanská gramotnost pro seniory Přednáška	®
14. 1.	13:00–15:00	Barevné a voňavé tvoření Tvořivá dílna	®
16. 1.	9:00–11:00	Zábavné dopoledne s dětmi z MŠ	®
17. 1.	15:00–16:00	Prošla jsem tmou Beseda	®
20. 1.	13:00–15:00	Jak zdravě nastavit novoroční předsevzetí Beseda	®
21. 1.	13:00–15:00	Bingo!	®
23. 1.	9:00–11:00	Hravé dopoledne s dětmi z MŠ	®
25. 1.		Anglická / německá / španělská konverzace s Livií a Juliane	YouTube
27. 1.	10:00–11:30	Naše tělo, mysl a jóga Přednáška	®
30. 1.	9:30–10:30	Cesta k lepší paměti	®
31. 1.	13:30–16:00	Staročeská kuchyně	®
31. 1.		Dobroty z kuchyně: Kakaové řezy s tvarohem a jablky Videorecept	YouTube



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

Mezigenerační a dobrovolnické
centrum TOTEM Nová Hospoda

www.totemplzen.cz

A ještě navíc...

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



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? 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. 1., 15. 1. 22. 1. a 29. 1. 2025 |
8:30–12:30 a 6. 1. 2025 | 11:30–15:30

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

3. 1. 2025 | 12:00–15:00

TOTEMáček

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.

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

Určeno pro širokou veřejnost

6. 1., 8. 1. a 9. 1. 2025 | 9:00–11:00

Počítačový kurz pro seniory

V rámci bezpečnostně informačního projektu Informovaný senior IX jsme pro vás ve spolupráci s Plzeňským krajem a Informačním a vzdělávacím centrem Plzeň připravili kurz tří navazujících lekcí, během kterých se naučíte využívat moderní technologie snadno a bezpečně.

Kurz je zdarma a je určen seniorům, kteří chtějí lépe porozumět světu digitálních zařízení a internetu.

Ing. Viktor Machalíček vás seznámí s užitečnými programy, základy bezpečného pohybu na internetu a fungováním sociálních sítí. V závěrečné části si osvojíte praktické dovednosti, jak efektivně a bezpečně používat elektronické bankovníctví. Připojte se a objevte, že digitální svět je jednodušší, než se zdá.

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

Rezervace nutná | Určeno pro seniory

6. 1. 2025 | 13:00–15:30

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

7. 1. 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, radosti a sladkých dobrot. Přijďte strávit společné chvíle s námi a nechte se unést melodiemi, které nás všechny spojují. Těšíme se na vaši návštěvu a nezapomeňte vzít s sebou dobrou náladu!

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

13. 1. 2025 | 10:00–11:30

Občanská gramotnost pro seniory

Přednáška

V rámci bezpečnostně informačního projektu Informovaný senior IX jsme pro vás ve spolupráci s Plzeňským krajem a Informačním a vzdělávacím centrem Plzeň připravili přednášku na téma Občanská gramotnost.

Spolu se **Zbyňkem Berkou** se zaměříme na půjčky, ochranu práv věřitele a dlužníka, spotřebitelské právo. Povíme si o bezpečném čerpání sociálních dávek, mimořádných situacích a dědictví. Podíváme se na zoubek sousedským vztahům, projdeme si vlastnické právo a dojde i na praktické situace. **Přednáška je zdarma** a každý účastník si odnese malý praktický dárek.

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

Rezervace nutná | Určeno pro seniory

14. 1. 2025 | 13:00–15:00

Barevné a voňavé tvoření

Tvořivá dílna



S **Blankou Sýkorovou** se pustíme do oblíbeného odlévání mýdel. Mýdlovou hmotu, kterou budeme využívat, si můžete navonět a obarvit podle svých představ. K dispozici bude velké množství formiček a pomůcek, kterými můžete svá mýdla dozdobit. Pracovat budeme s čistou glycerinovou hmotou nebo s přídavkem kozího mléka. **Poplatek dle spotřebovaného materiálu.**

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

16. 1. 2025 | 9:00–11:00

Zábavné dopoledne s dětmi z MŠ



Máte rádi zimu? Čím si krátíte chladné dny? Přijďte si s námi zlepšit náladu. 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

17. 1. 2025 | 15:00–16:00

Prošla jsem tmou

Beseda



S **Mgr. Michaelou Szamovou** si budeme povídat o tom, jaké je to pobýt celý týden v naprosté tmě. Co přinese pobyt ve tmě? Může se mi tam něco stát? Nezblázním se? Jaké jsou zdravotní, psychické i fyzické dopady? Co tam budu dělat a jaký je denní režim? Jaké to je, když ztratím časovou osu? Jaké jsou mé niterní pocity? Jestli se vám (nejen) tyhle otázky honí hlavou, nebo si prostě jen chcete vyslechnout jednu intenzivní osobní zkušenost s pobýváním v naprosté tmě, jste zváni.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

20. 1. 2025 | 13:00–15:00

Jak zdravě nastavit novoroční předsevzetí

Beseda



Leden je obdobím novoročních předsevzetí, mezi které může patřit i rozhodnutí zhubnout. K tomu vám může pomoci vyvážený jídelníček. Při besedě s **Anežkou Sládkovou, DiS.**, zjistíte, jak si jídelníček správně nastavit, jak doplnit vitamíny a co je vlastně vhodné jíst v zimě.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

21. 1. 2025 | 13:00–15:00

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

23. 1. 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, vyřešíte s nimi hlavolamy, složíte puzzle a mnoho dalšího. Pojďte si s námi užít dopoledne plné zábavy a smíchu. Těšíme se na vaši účast!

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

25. 1. 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?

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

27. 1. 2025 | 10:00–11:30

Naše tělo, mysl a jóga

Přednáška 

Zveme vás na přednášku **Vladky Procházkové**, při které se zaměříme na propojení těla a mysli prostřednictvím jógy. Společně prozkoumáme, jak jóga ovlivňuje naše fyzické a duševní zdraví a jak ji můžeme využít k nalezení vnitřního klidu a harmonie. Přijďte si poslechnout inspirativní myšlenky a praktické tipy pro každodenní život. **Poplatek 50 Kč / os.**

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

Rezervace nutná | Určeno pro seniory

30. 1. 2025 | 9:30–10:30

Cesta k lepší paměti

Zpracujte spolu s námi na zlepšení svojí paměti a koncentrace. Setkání probíhá v milé a přátelské atmosféře, program je přizpůsobený individuálním potřebám účastníků.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

31. 1. 2025 | 13:30–16:00

Staročeská kuchyně

Poznejme kouzlo staročeské kuchyně při společném pečení tradičních pokrmů. Během setkání si vyzkoušíme osvědčené recepty, naučíte 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

31. 1. 2025

Dobroty z kuchyně: Kakaové řezy s tvarohem a jablky

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 – kakaové řezy s tvarohem a jablky. 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 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 | 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 na tel. č. 777 343 692 nebo přes email: novahospoda@totemplzen.cz.

Kdy vyjde další TOTEMový rozcestník?

31. 1. 2025

TOTEMový rozcestník na únor 2025

Na únorové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na únor, nejdříve tedy **31. 1. 2025**.