

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.

1. 9., 15. 9. a 29. 9.	9:30–11:00	Klub pétanque	®
1. 9. a 29. 9.	13:00–15:00	Rezervace na TOTEMové aktivity na Nové Hospodě	
1. 9.	16:00–18:00	Hurá do školy	
2. 9.	13:00–14:00	Bingo!	®
3. 9.	8:30	Podél Radbuzy Vycházka	®
3. 9., 10. 9., 17. 9. a 24. 9.	10:00	Nácvik odezíraní Kurz	®
8. 9., 15. 9., 22. 9. a 29. 9.	10:00–12:00	Poznejte WhatsApp Kurz	®
8. 9.	13:30–15:00	Společné pečení	®
9. 9.	15:00–17:00	Hudební odpoledne se Senior Bandem	®
10. 9.	14:00–16:00	Výtvarné tvoření s Blankou	®
15. 9.	13:30–15:30	Tvoření s korálky	®
16. 9.	8:30	Podél říčky Klabavy Vycházka	®
20. 9.	13:00–16:00	Uklidíme Česko	®
22. 9.	8:30–11:00	Zábavné dopoledne s dětmi z MŠ	®
23. 9.	13:30–15:00	Společné vaření	®

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK



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

Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Nová Hospoda

www.totemplzen.cz

24. 9.	13:00–16:00	Konzultace pro seniory	
24. 9.	15:00	Slavnostní zahájení TOTEMové sezóny 2025/2026	
30. 9.	13:00–15:00	IT Konzultace pro seniory	

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? 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.

1. 9. 15. 9. a 29. 9. 2025 | 9:30–11:00

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

1. 9. a 29. 9. 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

1. 9. 2025 | 16:00–18:00

Hurá do školy

Ve spolupráci s TJ Sokol Plzeň – Nová Hospoda jsme si pro vás připravili odpoledne plné zábavy, pohybu a tvoření. Těšit se můžete na skákací trampolíny, překážkovou dráhu, jízdu na koloběžkách, skákání panáka, ukázkou bojového umění, soutěže pro malé i velké i kreativní stanoviště pro šikovné ruce. Na závěr si společně opečeme buřtíky u ohně a vychutnáme si příjemnou atmosféru končícího léta. Přijďte si užít odpoledne plné smíchu, zábavy a pohody s celou rodinou!

Místo konání: TJ Sokol Plzeň – Nová Hospoda, Prostřední 7, Plzeň

Určeno pro širokou veřejnost

2. 9. 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

3. 9. 2025 | 8:30

Podél Radbuzy

Vycházka



Vydejte se s námi na pohodovou trasu od Malostranského mostu podél řeky až k Wilsonovu mostu. Čeká nás nenáročná cesta spíše po rovině, dlouhá přibližně 3 km, ideální pro příjemné povídání a pozorování okolní přírody. Procházku nás provede naše dobrovolnice Boženka. **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

3. 9., 10. 9., 17. 9. a 24. 9. 2025 | 10:00

Nácvik odezírání

Kurz



Pokud se vám horší sluch či dokonce pociťujete 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. Máme za sebou srpnová setkání a po těch zářijových setkáních budeme s nácvikem odezírání pokračovat 1. a 8. 10. 2025.

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

8. 9., 15. 9., 22. 9. a 29. 9. 2025 |
10:00–12:00

Poznejte WhatsApp

Kurz

Zveme vás na praktický kurz určený seniorům, kteří se chtějí naučit používat oblíbenou komunikační aplikaci WhatsApp. **Během 4 na sebe navazujících lekcí** vás krok za krokem provedeme základními funkcemi aplikace. Co se naučíte: posílat a přeposílat zprávy, fotografie a kontakty, založit skupinu a upravit si nastavení, bezpečně komunikovat a vyznat se v upozorněních. Kurz je vhodný pro začátečníky i mírně pokročilé. Probíhá v přátelské atmosféře a s individuálním přístupem.

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

Rezervace nutná | Určeno pro seniory

8. 9. 2025 | 13:30–15:00

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

9. 9. 2025 | 15:00–17:00

Hudební odpoledne se Senior Bandem

Zveme vás na hudební odpoledne s kapelou **Senior Band**, která nám zahraje skvělé melodie ve stylu swingu a popu. Doufáme, že se necháte unést rytmy a společně si zatancujeme! Nebude chybět ani drobné občerstvení, které pro vás připravily naše úžasné dobrovolnice. 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 pro širokou veřejnost

10. 9. 2025 | 14:00–16:00

Výtvarné tvoření s Blankou

Od září vás zveme na pravidelná tvořivá setkání, která budou probíhat jednou měsíčně. Pod vedením **Blanky Sýkorové** se společně pustíme do objevování různých výtvarných technik, vyzkoušíme rozmanité formy tvůrčího vyjádření a zároveň se při společném tvoření skvěle uvolníme.

Při zářijovém setkání budeme používat balakrylové barvy, proto si prosím vezměte pracovní oblečení, u kterého vám nebude vadit, když se nevratně zašpiní barvou. **Poplatek 100 Kč (na materiál).**

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

15. 9. 2025 | 13:30–15:30

Tvoření s korálky

Přijď si odpočinout a korálkově tvořit! Během společného času si můžeš vyrobit originální náramek, prstýnek nebo cokoli, co vás z korálků napadne. Není potřeba žádná předchozí zkušenost, vystačíte si s chutí do tvoření. Materiál bude k dispozici, stejně jako inspirace a podpora. **Poplatek 50 Kč / os.** A pokud zrovna nebudete chtít tvořit, můžete si prostě jen užít příjemnou společnost a tvořivou atmosféru.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

16. 9. 2025 | 8:30

Podél říčky Klabavy

Vycházka

Vyrazíme z Kamenného Újezdu a vydáme se podél malebné říčky Klabavy až do Rokycan. Čeká nás pohodová trasa po rovině, **dlouhá asi 3,5 km**, ideální na příjemné povídání a kochání se krajinou. Procházkou nás provede naše **dobrovolnice Boženka**. **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

20. 9. 2025 | 13:00–16:00

Uklidíme Česko

Připojte se k nám při příležitosti celorepublikové akce **Uklidíme Česko** a pojďme společně uklidit a zkrášlit prostor kolem naší pobočky TOTEM Nová Hospoda. Pro všechny účastníky zajistíme rukavice a pytle na odpadky a po odvedené práci si můžete odpočinout a občerstvit se u nás v TOTEMU. Přijďte nejen pomoci, ale i se seznámit s novými lidmi z okolí.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

22. 9. 2025 | 8:30–11:00

Zábavné dopoledne s dětmi z MŠ

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

23. 9. 2025 | 13:30–15:00

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

24. 9. 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.

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

Rezervace nutná | Určeno pro seniory

24. 9. 2025 | 15:00

Slavnostní zahájení TOTEMové sezóny 2025/2026

Srdečně vás zveme na společenskou akci do TOTEMU Nová Hospoda u příležitosti **zahájení TOTEMové sezóny 2025/2026**. Přijďte si poslechnout živou hudbu, zazpívat si a setkat se s lidmi, se kterými vám bude dobře.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

30. 9. 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 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

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.

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?

26. 9. 2025

TOTEMový rozcestník na říjen 2025

Na říjnové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na říjen, nejdříve tedy **26. 9. 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).