

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

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? 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. 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 úplné 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 užijeme 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.

Rezervace nutná | Určeno pro seniory

Každý čtvrtek | 12:30–15:00

Hravá kavárna

Chcete se sejít 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?

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).