

1. 12.	10:00–12:00	Pečení perníčků	®
1. 12.	13:00–15:00	Rezervace na TOTEMové aktivity na Nové Hospodě	
3. 12., 10. 12., 17. 12. a 22. 12.	8:30–12:30	Možnost práce na PC	
3. 12.	13:00–15:00	Barevné voňavé tvoření mýdel Tvořivá dílna	®
4. 12.	9:00–11:00	Zábavné dopoledne s dětmi z MŠ	®
4. 12., 11. 12., 18. 12. a 22. 12.	různé časy	Hravá kavárna	
8. 12.	13:00–14:30	Společné pečení	®
9. 12.	15:00–17:00	Hudební odpoledne se Seniorkapelou	®
10. 12.	13:00–16:00	Konzultace pro seniory	®
15. 12.	10:00–11:30	Vánoce zdravě a hravě Přednáška	®
16. 12.	13:00–15:00	Společné vaření	®
18. 12.	9:00–10:30	IT Konzultace pro seniory	®
20. 12.		Anglická a španělská konverzace s Valerií a Sarou	YouTube

A ještě navíc...

prosinec	nejlépe po domluvě	Jana Bystřická: V zasetí akrylu Výstava
po domluvě		Přidejte se k nám jako seniorský dobrovolník

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK



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

Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Nová Hospoda

www.totemplzen.cz

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. 12. 2025 | 10:00–12:00

Pečení perníčků



Vzduch se rozvoněl vánočními vůněmi a my si je můžeme užít také při společném pečení a zdobení perníčků. Zaděláme těsto, upečeme voňavé kousky a ozdobíme je podle fantazie. Akce je určena pro všechny generace – malé pomocníky i zkušené pekařky a pekaře. Chybět nebude dobrá nálada, horký čaj a vůně skořice.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

1. 12. 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

3. 12., 10. 12., 17. 12 a 22. 12 |
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

3. 12. 2025 | 13:00–15:00

Barevné a voňavé tvoření mýdel

Tvořivá dílna



Připravili jsme si pro vás oblíbené odlévání mýdel s **Blankou Sýkorovou**. Mýdlovou hmotu, kterou budeme využívat, si můžete navonět a obarvit přesně podle svých představ. K dispozici bude velké množství formiček a pomůcek, kterými můžete svá mýdla dozdobit. Pracovat budeme s čistou glycerinovou hmotou 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

4. 12. 2025 | 9:00–11:00

Zábavné dopoledne s dětmi z MŠ



Zveme vás na další zábavné dopoledne s dětmi z mateřské školy! Společně s **Blankou Sýkorovou** si uijeme oblíbené tvoření s 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.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

4. 12., 11. 12. a 18. 12. | 12:30–15:00
a 22. 12. | 8:30–11:00

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

8. 12. 2025 | 13:00–14:30

Společné pečení



Přijďte se k nám na společné pečení! Čeká vás voňavá atmosféra, lahodné recepty a skvělá zábava. Společně vytvoříme sladké i slané dobroty, které poté připravíme na naše hudební odpoledne. 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. 12. 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

10. 12. 2025 | 13:00–16:00

Konzultace pro seniory



Pokud se nacházíte ve složitém životním období, potřebujete ve svém životě změnu a nevíte, jak do toho, 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. **Další informace:** tel. 777 343 692 nebo email novahospoda@totemplzen.cz.

Rezervace nutná | Určeno pro seniory

15. 12. 2025 | 10:00–11:30

Vánoce zdravě a hravě

Přednáška



Vánoce nemusí být jen obdobím přejídání a těžkých jídel! Přijďte si poslechnout inspirativní přednášku **Anežky Sládkové, DiS.**, a dozvíte se, jak si můžete vychutnat sváteční atmosféru s lahodnými a zároveň zdravějšími alternativami tradičních pokrmů. Získáte praktické rady, tipy na úpravu receptů i na vhodné suroviny, které nezatíží vaše trávení ani svědomí.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

16. 12. 2025 | 13:00–15:00

Společné vaření



Objevme 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.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

18. 12. 2025 | 9:00–10:30

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

20. 12. 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?

A ještě navíc...

Prosinec 2025 | nejlépe po domluvě Jana Bystřické: V zajetí akrylu Výstava

Srdečně zveme do TOTEMu Nová Hospoda na výstavu výtvarnice a TOTEMové dobrovolnice **Jany Bystřické**, která si pro vás připravila sérii akrylů na plátně. Pro autorku je radost tvořit jinou technikou než pastelem, objevila krásu techniky pouring i obyčejné malby a nechala se unést kombinací barev.

Pozn.: Výstava je přístupná jen v době, kdy v sále TOTEMu Nová Hospoda neprobíhá žádná pravidelná aktivita nebo jednorázová akce. Proto doporučujeme se před návštěvou telefonicky ohlásit a ověřit si, zda výstavu bude možné zhlédnout.

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?

15. 12. 2025

TOTEMový rozcestník na leden 2026

Na lednové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na leden, nejdříve tedy **15. 12. 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).

V novém roce tu pro vás budeme od 2. 1. 2026

Vánoce jsou svátky klidu, užijme si je!

V Mezigeneračním a dobrovolnickém centru TOTEM Nová Hospoda je **od 23. 12. 2025 zavřeno**. Svoje dveře vám znovu **otevřeme** a budeme tu pro vás hned **od 2. 1. 2026**.

Všem přejeme krásné prožití vánočních svátků a těšíme se na vás v novém roce.