TOTEM NOVÁ HOSPODA

LISTOPAD 2025

NOVÁ HOSPODA

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK

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.

3. 11.	12:00–16:00	**Kreativní odpoledne s přáníčky pro TOTEM**	R
3. 11.	13:00–15:00	**Rezervace na TOTEMové aktivity na Nové Hospodě**	
5. 11.	13:00–14:00	**Tipy na zimu** Přednáška	R
6. 11.	9:00–11:00	**Hravé dopoledne s dětmi z MŠ**	R
10. 11. a 24. 11.	10:30–11:30	**Klub pétanque**	R
10. 11.	13:00–14:00	**Společné pečení**	R
11. 11.	15:00–17:00	**Hudební odpoledne se Seniorkapelou**	R
13. 11.	9:00–11:00	**Zábavné dopoledne s dětmi z MŠ**	R
18. 11.	13:00–16:00	**Základy háčkování** Tvořivá dílna	R
19. 11.	12:30–13:30	**Bingo!**	R
24. 11.	9:00–12:00	**IT konzultace pro seniory**	R
25. 11.		**Anglická a španělská konverzace s Valerií a Sarou**	YouTube
26. 11.	10:00–12:30	**Adventní kalendář** Tvořivá dílna	R
26. 11.	13:00–16:00	**Konzultace pro seniory**	R
27. 11.	13:00–15:00	**Pečení perníčků**	R

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

Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Nová Hospoda

www.totemplzen.cz

Pomáhající Plzeň

MĚSTSKÝ OBVOD PLZEŇ 3

TOTEM NOVÁ HOSPODA

LISTOPAD 2025

NOVÁ HOSPODA

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK

28. 11.		**Dobroty z kuchyně: Mrkvový dort**

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**
listopad, prosinec	nejlépe po domluvě	**Jana Bystřická: V zajetí akrylu** Výstava
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? Videa 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.

TOTEM NOVÁ HOSPODA

LISTOPAD 2025

NOVÁ HOSPODA

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK

3. 11. 2025 | 12:00–16:00
Kreativní odpoledne s přáníčky pro TOTEM

Přijďte podpořit TOTEM Novou Hospodu! Společně **s Blankou Sýkorovou** budeme v průběhu odpoledne vytvářet přáníčka pro různé příležitosti, která poté využijeme pro potřeby pobočky. Jako odměnu za pomoc si budete moci vyrobit i několik přáníček pro sebe. Využijeme všechny již známé i neznámé techniky a pomůcky – razítka, Big Shot, horký embossing, Gelli Plate a spoustu dalších. Přicházet můžete v průběhu celého odpoledne, ale uvítáme, pokud nám dopředu dáte vědět, s kým máme počítat. Akce je pro všechny zapojené zdarma.

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

Rezervace nutná | **Určeno pro širokou veřejnost**

3. 11. 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

5. 11. 2025 | 13:00–14:00
Tipy na zimu
Přednáška

Chlad, studené ruce či odhalené části těla mohou zkazit procházku, zvlášť pokud trpíte chladovou alergií, nebo se potýkáte s nedostatkem vitamínu D. **Petra Eichhornová** nám poví, co by doma nemělo chybět, jak se efektivně chránit před chladem a jak si bezpečně užít zimní aktivity, aniž byste nachladli.

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

Rezervace nutná | **Určeno pro širokou veřejnost**

6. 11. 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! **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | **Určeno pro širokou veřejnost**

10. 11. a 24. 11. 2025 | 10:30–11:30
Klub pétanque

Zveme vás na další setkání 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**

10. 11. 2025 | 13:00–14:00
Společné pečení

Přidejte 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**

11. 11. 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**

Rezervace míst a další informace: telefon: 777 343 692, e-mail: novahospoda@totemplzen.cz

TOTEM NOVÁ HOSPODA

LISTOPAD 2025

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK

13. 11. 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**

18. 11. 2025 | 13:00–16:00
Základy háčkování
Tvořivá dílna

Zveme vás na tvořivé setkání s háčkem v ruce! Háčkování je vhodné i pro úplné začátečníky, vše potřebné pro vás bude připravené. Společně si uháčkujeme hřejivou čelenku na zimní dny, a pokud nám zbyde čas a chuť, vyzkoušíme si i vánoční hvězdu. **Poplatek 50 Kč / os. (na materiál).**

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

Rezervace nutná | **Určeno pro širokou veřejnost**

19. 11. 2025 | 12:30–13:30
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. **Poplatek 30 Kč / os.**

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

Rezervace nutná | **Určeno pro širokou veřejnost**

24. 11. 2025 | 9:00–12:00
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 „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 širokou veřejnost**

25. 11. 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?

26. 11. 2025 | 10:00–12:30
Adventní kalendář
Tvořivá dílna

Přijďte si s námi užít tvořivé dopoledne a naladit se na vánoční atmosféru! Společně si vyrobíme originální adventní kalendář, který si každý z vás může dotvořit podle svých představ. Kalendář si můžete udělat buď pro sebe, nebo jako milý dárek pro své blízké. Těšit se můžete na příjemné tvoření a radost z vlastnoručně vyrobeného kalendáře, který ozdobí váš domov. **Poplatek 50 Kč / os.**

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

Rezervace nutná | **Určeno pro širokou veřejnost**

26. 11. 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**

TOTEM NOVÁ HOSPODA

LISTOPAD 2025

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK

27. 11. 2025 | 13:00–15:00
Pečení perníčků

Blíží se advent a s ním i naše tradiční pečení perníčků. Rádi bychom vás pozvali k této voňavé a radostné aktivitě, při které společně upečeme perníčky pro naše seniory. Máte osvědčený recept, chuť pomoci nebo jen radost ze společného tvoření? Přijďte mezi nás! Vezměte děti, babičku či kamarády a pojďme spolu péct. Společně nachystáme nejen sladké dobroty, ale i krásnou adventní atmosféru. **Děkujeme, že pomáháte a přispíváte k radosti druhých.**

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

Rezervace nutná | **Určeno pro seniory**

28. 11. 2025
Dobroty z kuchyně: Mrkvový dort
Videorecept

Také vám chutnají zákusky z TOTEMové kavárny Kafíčko? 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 – mrkvový dort. 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

Listopad, prosinec 2025 | nejlépe po domluvě
Jana Bystřická: 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?

28. 11. 2025

TOTEMový rozcestník na prosinec 2025

Na prosincové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na prosinec, nejdříve tedy **28. 11. 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).