

| | | | |
|-----------------|-------------|--|---------|
| 3. a 31. 3. | 9:30–11:30 | Zábavné dopoledne s dětmi z MŠ | ® |
| 3. a 31. 3. | 13:00–15:00 | Rezervace na TOTEMové aktivity na Nové Hospodě | |
| 4. 3. | 13:30–14:30 | Maroko: Z Ceuty k Vysokému Atlasu Cestovatelské promítání | ® |
| 6. 3. | 16:00–17:00 | Malování mandal | ® |
| 10. 3. | 15:30–16:30 | Toulky japonskou dopravou Beseda | ® |
| 11. 3. | 13:30–14:30 | Bingo! | ® |
| 13. 3. | 10:00–12:00 | Pochod pro mozek Novou Hospodou | ® |
| 17. 3. a 18. 3. | různé časy | IT konzultace pro seniory | ® |
| 17. 3. | 14:00–15:00 | Společné pečení | ® |
| 18. 3. | 15:00–17:00 | Hudební odpoledne se Seniorkapelou | ® |
| 21. 3. | 13:30–16:00 | Staročeská kuchyně | ® |
| 24. 3. | 10:30–12:00 | Setkání klubu pétanque | ® |
| 25. 3. | | Anglická / německá / španělská konverzace s Livíí a Juliane | YouTube |
| 26. 3. | 13:30–15:00 | Ztráta sluchu ve stáří Přednáška | ® |
| 27. 3. | 10:00–11:00 | Za faunou do Akva Tera Komentovaná prohlídka | ® |
| 29. 3. | 10:00–15:00 | Uklidíme Novou Hospodu | ® |
| 31. 3. | | Dobroty z kuchyně: Bílková roláda Videorecept | YouTube |

A ještě navíc...

| | | | |
|---------------|------------------------------|------------------------|---|
| každou středu | 8:30–12:30 | Možnost práce na PC | |
| každou středu | 13:00–16:00 či po domluvě | Konzultace pro seniory | ® |
| každý čtvrtek | 12:30–15:00 | Hravá kavárna | |

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK



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


Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Nová Hospoda

www.totemplzen.cz

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.

3. a 31. 3. 2025 | 9:30–11:30

Zábavné dopoledne s dětmi z MŠ



Máte rádi zvířata? Protože jsou chlupatá? Přijďte na naše březnové tvoření na téma kočky v krajině! Uvítáme pomoc z řad našich dobrovolníků – přijďte nás podpořit?

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

3. a 31. 3. 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

4. 3. 2025 | 13:30–14:30

Maroko: Z Ceuty k Vysokému Atlasu

Cestovatelské promítání



Ing. Petr Štolcpart nás provede Marokem od severu k jihu. Ze španělské enklávy Ceuty projedeme úrodnou oblastí a navštívíme „modrý“ Chefchaouen, nejstarší ze čtyř královských měst Fés, rozvaliny starořímského města Volubilis a nedaleké poutní místo Moulay Idriss, centrum úrodné oblasti Meknés. Pak budeme pokračovat dál na jih do malé vesničky Merzouga poblíž slavné pouště Erg Chebbi s obřímí i písčnými dunami. Nakonec se přesuneme k Vysokému Atlasu a soutěsce Todra, jejíž stěny jsou až 300 metrů vysoké.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

6. 3. 2025 | 16:00–17:00

Malování mandal



Užijte si s námi odpoledne plné klidu, tvořivosti a přátelské atmosféry! Společně budeme malovat mandaly, poslouchat příjemnou hudbu, popíjet lahodný čaj a sdílet své myšlenky v otevřeném rozhovoru. Přijďte si odpočinout, načerpat inspiraci a vytvořit něco jedinečného. Těšíme se na vás!

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

10. 3. 2025 | 15:30–16:30

Toulky japonskou dopravou

Beseda



S **Ondřejem Vítovcem** si budeme povídat o všech druzích japonské dopravy, od vlaků po letadla a také o tokijské MHD, jedné z největších na světě. Podíváme se na slavné šinkanzeny a jejich speciální tratě, ale i na malé motoráčky na vesnických tratích. Pokocháme se záběry na nádhernou krajinu z lanovek a vlaků. Také si něco povíme o slavných značkách aut.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

11. 3. 2025 | 13:30–14:30

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.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

13. 3. 2025 | 10:00–12:00

Pochod pro mozek Novou Hospodou



Připojte se k nám na výjimečné vycházce, která propojí pohyb s trénováním vaší mysli! Náš „pochod pro mozek“ vás provede krátkou, ale zajímavou trasou po Nové Hospodě, během které budete mít možnost zlepšit svou paměť a procvičit jemnou motoriku. Tato aktivita, kterou se připojujeme k akci Pochod pro mozek 2025 v rámci **Národního týdne trénování paměti** a **Týdne mozku**, je ideální pro všechny, kteří chtějí podpořit svou kognitivní zdatnost a zároveň si užít příjemný čas na čerstvém vzduchu. Těšíme se na vaši účast! **Blíží informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

17. 3. 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.

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

Rezervace nutná | Určeno pro seniory

17. 3. 2025 | 14:00–15:00

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

18. 3. 2025 | 10:00–12:00

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.

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

Rezervace nutná | Určeno pro seniory

18. 3. 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 – dveře do sálu vám otevřeme ve 14:45 hod.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

21. 3. 2025 | 13:30–16:00

Staročeská kuchyně



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

24. 3. 2025 | 10:30–12:00

Setkání klubu pétanque

Zveme vás na první setkání nově vznikajícího klubu hry pétanque! Připojte se k nám – společně připravíme terén pro hru a domluvíme se na četnosti našich setkání. 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

25. 3. 2025

Anglická / německá / španělská konverzace s Livií 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?

26. 3. 2025 | 13:30–15:00

Ztráta sluchu ve stáří

Přednáška

S **MgA. Dominikem Dolejšem** z organizace **Tichý svět** probereme, co je to ztráta sluchu ve stáří, jak ji rozpoznat, proč je důležité ji řešit ve vztahu k rozvoji demence a dalších onemocnění, co se se ztrátou sluchu dá dělat a jak mohou být sociální služby v tomto procesu nápomocné. Proběhne ukázka sluchadel a dalších pomůcek a případně i individuální poradenství dle potřeb posluchačů.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

27. 3. 2025 | 10:00–11:00

Za faunou do Akva Tera

Komentovaná prohlídka

Vydejte se s námi do plzeňské **expozice Akva Tera** a pokochejte se exotickou přírodou přímo v centru města. Na jednom místě tu najdete prales, poušť, obyvatele sladkých vod i korálového moře. Expozici a její vzácné obyvatele (studenokrevné obratlovce a bezobratlé živočichy) nám představí přímo některý z ošetřovatelů a můžete se těšit i na spoustu zajímavostí (nejen) z chovu. **Vstupné 40 Kč / os. Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

29. 3. 2025 | 10:00–15:00

Uklidíme Novou Hospodu

Akce je příležitostí k tomu, jak se společně postarat o čistotu našeho okolí a zároveň se při tom seznámit s novými lidmi. Uklidíme spolu alespoň kousek Nové Hospody a mezi pomocníky rádi přivítáme také děti. Zajistíme rukavice a pytle na odpadky. Po úklidu bude možnost se občerstvit a odpočinout si u nás v TOTEMU. Přispějte k lepšímu a čistšímu prostředí ve svém okolí!

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

31. 3. 2025

Dobroty z kuchyně: Bílková roláda

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 – bílkovou roládu. 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

**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 sejt s 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?

28. 3. 2025

TOTEMový rozcestník na duben 2025

Na dubnové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na duben, nejdříve tedy **28. 3. 2025**.