

### 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. Poprvé od 25. 4. 2025, kdy bude vycházet TOTEMový rozcestník s nabídkou akcí na měsíc květen, bude platit, 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. 4.	13:30–15:30	<b>Jarní tvořivé dílny</b>	®
5. 4.	9:00–14:30	<b>Do Nepomuku</b> Výlet	®
7. 4.	10:30–12:00	<b>Klub pétanque</b>	®
7. 4.	13:00–15:00	<b>Vitamíny a minerály</b> Přednáška	®
8. 4.	14:00–15:00	<b>Sršeň asijská</b> Přednáška	®
9. 4. a 23. 4.	různé časy	<b>IT konzultace pro seniory</b>	®
10. 4.	10:30–12:30	<b>Vydejte se s námi na vycházku!</b>	®
14. 4.	8:30–12:00	<b>Zábavné dopoledne s dětmi z MŠ</b>	®
14. 4. a 22. 4.	různé časy	<b>Společné pečení</b>	®
15. 4.	15:00–17:00	<b>Hudební odpoledne se Seniorkapelou</b>	®
17. 4.	10:00–11:30	<b>Malování mandal</b>	®
25. 4.	13:30–15:30	<b>Staročeská kuchyně</b>	®
25. 4.		<b>Anglická / německá / španělská konverzace s Livíí a Juliane</b>	YouTube
28. 4.	13:00–15:00	<b>Rezervace na TOTEMové aktivity na Nové Hospodě</b>	
29. 4.	13:30–14:30	<b>Bingo!</b>	®

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK




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

Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Nová Hospoda

[www.totemplzen.cz](http://www.totemplzen.cz)


---

30. 4.	17:00	<b>Rej čarodějnic a stavění májky</b>	
30. 4.		<b>Dobroty z kuchyně: Obrácený jablečný koláč</b>	
		Videorecept	

---


### A ještě navíc...

---

každou středu	8:30–12:30	<b>Možnost práce na PC</b>	
každou středu	13:00–16:00 či po domluvě	<b>Konzultace pro seniory</b>	
každý čtvrtek	12:30–15:00	<b>Hravá kavárna</b>	
po domluvě		<b>Přidejte se k nám jako seniorský dobrovolník</b>	

---

### 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. 4. 2025 | 13:30–15:30

### Jarní tvořivé dílny



Zveme všechny, kdo si na svátky rádi zdobí své domácnosti drobnými dekoracemi, na naše tvoření! S Velikonocemi za dveřmi si společně vyzdobíme vajíčka a možná se inspirujeme i na něco většího. Přijďte si užít kreativní odpoledne plné barev, nápadů a veselí, z něhož si každý odnese vlastnoručně vyrobenou dekoraci. Těšíme se na vaši účast! **Poplatek 50 Kč / os.**

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

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

5. 4. 2025 | 09:00–14:30

### Do Nepomuku

#### Výlet



Otevírají se brány Nepomuku a my budeme u toho! Připojte se k nám na výlet, při kterém objevíme historické poklady – v rámci akce Otevíráme Nepomuk je **vstup zdarma** – v Nepomuku navštívíme Svatojánské muzeum, kostel sv. Jakuba Většího a Museum veteránů. Po poznávání nás čeká společný oběd a kávové posezení. Program se bude ladit dle aktuální situace a nálady, takže se těšte na den plný překvapení a inspirace. **Bližší informace při přihlášení.**

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

7. 4. 2025 | 10:30–12:00

### 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**

7. 4. 2025 | 13:00–15:00

### Vitamíny a minerály

#### Přednáška



S **Anežkou Sládkovou, DiS.**, si budeme povídat o vitamínech a minerálech. Dozvíte se, proč jsou pro člověka důležité, jak působí na naše tělo a kde ve stravě je najdeme nebo jakým způsobem je můžeme doplnit. Diskuze po přednášce je vítaná.

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

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

8. 4. 2025 | 14:00–15:00

### Sršeň asijská

#### Přednáška



Sršeň asijská je nebezpečný invazní druh, který se šíří Evropou. V ČR se sršní hnízdo poprvé objevilo (a bylo nalezeno) v Plzni, necelé 3 km od TOTEMu Nová Hospoda. Může se objevit znovu? Připravme se na to. V přednášce **Ing. Jana Valdmana, Ph.D. z Fakulty aplikovaných věd ZČU v Plzni** se dozvíte základní praktické informace o sršni, jak ji poznat a co dělat, pokud ji někde spatříte.

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

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

9. 4. 2025 | 16:00–17:00

a 23. 4. 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.

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

**Rezervace nutná | Určeno pro seniory**

10. 4. 2025 | 10:30–12:30

### Vydejte se s námi na vycházku!



Bolevecké rybníky patří mezi nejoblíbenější místa pro procházky Plzeňáků, a my se tam společně vypravíme, abychom objevovali krásu zdejší přírody. Určitě se sejde skvělá parta, jak je u nás zvykem, a užijeme si klid a pohodu tohoto kouzelného místa. Rybníky nám nabídnou také možnost relaxace a odpočinku. Vycházku nás provede dobrovolník **Petr Vaněček**. **Bližší informace při přihlášení.**

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**



14. 4. 2025 | 8:30–12:00

### Zábavné dopoledne s dětmi z MŠ



Kdy odlétají zvony do Říma? Proč je čtvrtek Zelený a proč v ten den něco zeleného jíme? A kdy se otevírají skály a vydávají svoje poklady? Hledáme nejen seniorské dobrovolníky, které zveze do TOTEMu na oslavu svátku Velikonoc. Připravili jsme pro děti trochu výukový a trochu volnočasový program, díky kterému jim přiblížíme Velikonoce, provedeme je jednotlivými dny velikonočních svátků a seznámíme je s tradicemi... Budte s námi součástí dopoledne plného tradic, tvoření, her a kvízů.

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

**Rezervace nutná | Určeno širokou veřejnost**

14. 4. 2025 | 12:30–13:30

a 22. 4. 2025 | 12:00–14:00

### 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**

15. 4. 2025 | 15:00–17:00

### Hudební odpoledne se Seniorkapelou



S velkým potěšením vás zveze na vystoupení **Seniorkapely!** Připravili jsme pro vás kouzelné odpoledne plné hudby, radosti a sladkých dobrot. 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 v 14:45 h.

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

**Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost**

17. 4. 2025 | 10:00–11:30

### Malování mandal



Užijte si s námi dopoledne 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**

25. 4. 2025 | 13:30–15:30

### 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**

25. 4. 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?

28. 4. 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**

29. 4. 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**

30. 4. 2025 | 17:00

### Rej čarodějnic a stavění májky

Poslední dubnové odpoledne a večer se v areálu TJ Sokol Nová Hospoda koná tradiční rej čarodějnic a TOTEM Nová Hospoda bude u toho. Můžeme se těšit na průvod čarodějnic, čarodějnické tanečky, hravé soutěže, zdobení a stavění májky, táborák s opékáním buřtů... Jste srdečně zváni.

**Místo konání:** areál TJ Sokol Nová Hospoda, Prostřední 7, Plzeň.

**Určeno pro širokou veřejnost**

30. 4. 2025

### Dobroty z kuchyně: Obrácený jablečný koláč

#### 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 – obrácený jablečný koláč (také nazývaný jako francouzský jablečný koláč). 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](mailto:novahospoda@totemplzen.cz).

**Rezervace nutná | Určeno pro seniory**

Každý čtvrtek | 12:30–15:00

### Hravá kavárna

Chcete se sejit s přáteli, popovídat si s nimi, zahrát si deskové či společenské hry? Otvíráme vám prostor pro setkávání se!

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

**Určeno pro širokou veřejnost**

Po domluvě

### Přijďte 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](mailto:novahospoda@totemplzen.cz).

Kdy vyjde další TOTEMový rozcestník?

25. 4. 2025

### TOTEMový rozcestník na květen 2025

Na květnové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na květen, nejdříve tedy **25. 4. 2025**.

Pozor, od 25. 4. 2025 zároveň 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).

---