

5. 10. a 19. 10.	9:00–11:00	Virtuální univerzita 3. věku	®
7. 10.	13:00–14:30	TOTEMové kino	
8. 10. a 22. 10.	9:30–11:00	Klub pétanque	®
12. 10. a 26. 10.	9:00–10:30	Setkání u kávy	
14. 10.	9:00–11:00	IT konzultace pro seniory	®
14. 10.	13:00–16:00	Konzultace pro seniory	®
15. 10.	10:00–11:30	Zdravý spánek Přednáška	®
21. 10.	13:00–15:00	Tvoření s Blankou	®
24. 10.	14:00–18:00	Dýňohraní	®
25. 10.		Anglická, německá a španělská konverzace s Elisou a Jare	YouTube
30. 10.	13:00–15:00	Rezervace na TOTEMové aktivity na Nové Hospodě	

A ještě navíc...

každé pondělí	8:30–12:30	Možnost práce na PC	
každé pondělí a středa	16:00–18:00	Klub PRADĚT aneb Prarodiče dětem	®
každé úterý	16:00–17:00	Cvičení s odporovou gumou	®
každý čtvrtek	12:30–15:30	Hravá kavárna	
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.

5. 10. a 19. 10. 2026 | 9:00–11:00

Virtuální univerzita 3. věku

Objevujte nová témata a rozšiřujte si obzory v rámci **Virtuální univerzity 3. věku**. Potkávat se budeme **od 5. října** jednou za 14 dní v pondělí od 9:00 hod. Společně zhlédneme přednášky a nabyté znalosti si ověříme v testu. Prvním tématem bude **Genealogie – hledáme svoje předky**. Přednášky pokračují v termínech 2. 11., 16. 11., 30. 11. a 14. 12. 2026. **Poplatek za kurz 550 Kč / os.**

Bližší informace: tel. 777 343 692 nebo email novahospoda@totemplzen.cz.

Rezervace nutná | Určeno pro seniory

7. 10. 2026 | 13:00–14:30

TOTEMové kino

Na našem TOTEMovém YouTube kanálu se nastřádala celá řada videí, ve kterých tvoříme, pečeme, povídáme si o zajímavých tématech. Nemáte počítač či chytrý telefon, na kterém si videa pustit? Nebo dáváte před malou obrazovkou telefonu přednost promítání jako v kině? Přidat se k nám můžete kdykoli v uvedeném čase a zdržet se dle chuti. Určeno pro širokou veřejnost.

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

Určeno pro širokou veřejnost

8. 10. a 22. 10. 2026 | 9:30–11:00

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.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

12. 10. a 26. 10. 2026 | 9:00–10:30

Setkání u kávy

Pojďme společně posedět u dobré kávy nebo čaje, potkat se s podobně naladěnými lidmi, popovídat si, zpříjemnit si den.

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

Určeno pro širokou veřejnost

14. 10. 2026 | 9:00–11:00

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 vašim 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

14. 10. 2026 | 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.

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

Rezervace nutná | Určeno pro seniory

15. 10. 2026 | 10:00–11:30

Zdravý spánek

Přednáška



Anežka Sládková, DiS., nám řekne, proč je pro nás zdravý spánek důležitý a jak ho může ovlivnit strava. Společně si ukážeme, jak správně poskládat jídelníček, aby netížil žaludek, ale zároveň přirozeně podporoval klidný spánek a večerní regeneraci. Probereme, jakým potravinám se večer raději vyhnout, co naopak pomáhá tělu zklidnit se a jaké bylinky vám mohou pomoci s nespavostí.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

21. 10. 2026 | 13:00–15:00

Tvoření s Blankou



Srdečně vás zveme na pokračování úspěšné tvořivé dílny, na které budeme pracovat s papírovými přebaly **čajových sáčků**. To je kreativní materiál, který si každý může nastřádat doma. Na tvoření pak potřebujete už jen lepidlo, nůžky a chuť tvořit. A originální dekorace za pár korun je na světě. Přijďte si k nám tuto techniku vyzkoušet pod vedením **Blanky Sýkorové** a naučit se něco nového. **Poplatek 50 Kč / os.**

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

24. 10. 2026 | 14:00–18:00

Dýňohraní



Klub PRADĚT uvádí pestrý podzimní program! Přijďte si se svými vnoučaty užít podzimní odpoledne plné tvoření, her, jídla a společných zážitků. Těšit se můžete na povídání o Halloweenu a Dušičkách, vyřezávání dýní a další dílny, zábavné soutěže a hry a dýňové pochoutky. S podzimní akcí se rozloučíme průvodem mezi rozsvícenými dýněmi. **Rezervace a objednávka dýně pro vaše vnouče nutná! Poplatek 100 Kč / dítě.**

Bližší informace: Renáta Zunová, tel. 775 981 672, email ag.reny@post.cz.

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

Rezervace nutná | Určeno pro prarodiče a jejich vnoučata

25. 10. 2026

Anglická, německá a španělská konverzace s Elisou a Jare



TOTEMové dobrovolnice **Elisa** z Německa a **Jare** ze Španělska 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?

30. 10. 2026 | 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 příští 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

A ještě navíc...

Každé pondělí | 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

Každé pondělí a středa | 16:00–18:00

Klub PRADĚT aneb Prarodiče dětem



Zážitky, které spojují generace. PRADĚT je nový program zaměřený na prarodiče a jejich vnoučata. Vytváříme příležitosti, kde mohou dvě generace společně tvořit, objevovat nové věci, předávat si zkušenosti a hlavně si užít čas spolu.

Čekají vás výlety, dobrodružství i tvořivé dílny. Program je určen pro prarodiče ve věku 50+ a děti od 3 do 10 let. Přijďte si vytvořit krásné vzpomínky!

Poplatek 50 Kč / dospělý, dítě zdarma.

Blíží informace: Renáta Zunová, tel. 775 981 672, email ag.reny@post.cz.

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

Rezervace nutná | Určeno pro prarodiče a jejich vnoučata

**Každé úterý od 6. 10. 2026 |
16:00–17:00**

Cvičení s odporovou gumou



Přijďte si vyzkoušet, jak jednoduchá pomůcka dokáže skvěle rozhýbat a posílit celé tělo. V novém kurzu se při cvičení s odporovou gumou zaměříme na posílení svalů, zlepšení stability, koordinace a podporu správného držení těla. Zapojíme svaly středu těla, horních i dolních končetin a ukážeme si, že cvičení může být zároveň účinné i šetrné.

Cvičení je vhodné pro začátečníky i pokročilé.

Každý si může nastavit intenzitu podle svých možností pomocí volby odporu gumy a úpravy jednotlivých cviků. Pod vedením lektorky **Michaely Szamové** vás čekají příjemné lekce s úvodním zahřátím, posilovací částí i závěrečným protažením a uvolněním. To vše za doprovodu známých českých i světových hitů, které dodají energii a dobrou náladu. **Poplatek 500 Kč / os.** (předplatné, 10 lekcí v období 6. 10. – 15. 12. 2026).

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

Každý čtvrtek | 12:30–15:30

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

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.

Blíží informace: tel. 777 343 692 nebo email novahospoda@totemplzen.cz.

Kdy vyjde další TOTEMový rozcestník?

30. 10. 2026

TOTEMový rozcestník na listopad 2026

Na listopadové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na listopad, nejdříve tedy v pátek **30. 10. 2026**. Nezapomeňte, že nyní platí pravidlo, podle kterého **je rezervace místa v den zveřejnění TOTEMového rozcestníku možná nejdříve od 8:00 hod.**, a to jakoukoli formou (osobně, telefonicky, emailem).

Zároveň upozorňujeme, že **rezervací místa na akci s poplatkem se zavazujete k jeho (včasnému) uhrazení**, zpravidla nejpozději do pěti pracovních dnů, není-li dohodnuto jinak. **Uhrazený poplatek za akci TOTEMového rozcestníku je v případě neúčasti nebo zrušení rezervace nevratný.** Vrácení platby je možné pouze tehdy, dovolují-li to podmínky konkrétní akce, a to vždy po individuální domluvě s jejím koordinátorem.