

1. 7. a 23. 7.	8:30–10:30	Ranní vycházka Borským parkem	®
1. 7.	13:00–14:30	Ztráta sluchu ve stáří Přednáška	®
2. 7., 30. 7., 13. 8. a 27. 8.	9:30–11:00	Klub pétanque	®
8. 7. a 26. 8.	různé časy	Bingo!	®
8. 7.	15:00–17:00	Zpívaná pro každého Hudební odpoledne	®
9. 7. a 6. 8.	9:30–11:00	Pohybové dopoledne	®
21. 7.	dopoledne	Hornické muzeum Zbůch Komentovaná prohlídka	®
22. 7. a 19. 8.	8:30–11:30	IT konzultace pro seniory	®
22. 7. a 19. 8.	13:00–16:00	Konzultace pro seniory	®
24. 7.	13:00–14:00	Španělská gastronomie Přednáška	®
28. 7.	10:00–11:30	Pravda o detoxu? Přednáška	®
28. 7., 11. 8. a 25. 8.	13:30–15:30	Háčkování s Jarkou	®
29. 7.	9:30–11:00	Po okolí Nové Hospody Vycházka	®
29. 7. a 26. 8.	různé časy	Malování na kamínky	®
3. 8. a 18. 8.	9:30–11:00	Setkání u kávy	®
4. 8.	8:30–11:30	Boleveckým lesem Vycházka	®
5. 8.	13:30–15:30	Tvoření s Blankou	®
11. 8.	9:30–11:30	Drátování s Ivanou Tvořivá dílna	®




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

Mezigenerační a dobrovolnické
centrum TOTEM Nová Hospoda


www.totemplzen.cz

12. 8.	9:00–10:30	Společné pečení	
12. 8.	15:00–17:00	Hudební odpoledne s Mírou Kunzem	
18. 8.	13:00–14:00	Skryté klenoty Španělska Přednáška	
25. 8.	10:00–12:00	TOTEMové kino	
25. 8.		Anglická a španělská konverzace s Valerií a Sarou	
28. 8.	13:00–15:00	Rezervace na TOTEMové aktivity na Nové Hospodě	

A ještě navíc...

7. 7., 20. 7., 27. 7., 3. 8., 10. 8., 17. 8., 24. 8. a 31. 8.	8:30–12:30	Možnost práce na PC	
každý čtvrtek (mimo 16. 7.)	12:30–15:30	Hravá kavárna	
13.–17. 7.	8:00–16:00	Modré pířko: Boj o Krkavec TOTEMový příměstský tábor	
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? Vídea 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. 7. a 23. 7. 2026 | 8:30–10:30

Ranní vycházka Borským parkem



Začněte den v pohybu a s čistou hlavou. Zveme vás na klidnou ranní vycházku Borským parkem, při které si společně užijeme čerstvý vzduch. Vycházka je vhodná pro každého, její tempo přizpůsobíme skupině. Během cesty bude příležitost k nenucenému povídání i ke krátkému zastavení, abychom si vychutnali atmosféru probouzející se přírody. Přijďte se protáhnout, načerpat energii a začít den příjemně. A klidně s sebou vezměte i vnuočata. **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

1. 7. 2026 | 13:00–14:30

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 dá se ztrátou sluchu dělat a jak můžou 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

2. 7., 30. 7., 13. 8. a 27. 8. 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

8. 7. 2026 | 10:00–11:00

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

8. 7. 2026 | 15:00–17:00

Zpívaná pro každého Hudební odpoledne



Máte chuť si jen tak zazpívat? Nezáleží na tom, zda jste zkušený zpěváci, nebo si broukáte jen v koupelně. Zveme každého, kdo má chuť strávit čas v příjemné společnosti a užít si radost z písniček. Za doprovodu kytary **Richarda Kutače** si společně zazpíváme oblíbené country hity i lidové písně. Máte svou oblíbenou? Na vaše přání ji rádi zařadíme do programu. A pokud se necítíte na zpěv, přijďte si písničky třeba jen poslechnout.

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

9. 7. a 6. 8. 2026 | 9:30–11:00

Pohybové dopoledne



Pohybové dopoledne, během kterého nuda nemá šanci. Jednotlivé aktivity se budou střídat – užijete si **bollo ball**, **cornhole** i **střelbu z luku** na terč. Protáhnete tělo, potrénujete koordinaci a díky smíchu možná i bránici. Za hezkého počasí využijeme také cvičební stroje v okolí pobočky a protáhneme tělo i venku.

Prosíme, vezměte si vhodnou obuv a pohodlné oblečení. Přijďte si zasportovat v pohodové atmosféře, zvládne to opravdu každý.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

21. 7. 2026 | dopoledne

Hornické muzeum Zbůch

Komentovaná prohlídka



Vydejte se společně s námi na nevšední exkurzi do **Hornického muzea Zbůch**, kde nahlédneme do více než 450leté historie těžby černého uhlí na Plzeňsku. Čeká nás prohlídka historických exponátů, hornického vybavení, dobových fotografií i unikátní venkovní expozice s věrnou kopií uhelné štolky a těžní věže. Přijďte objevit příběhy lidí, jejichž život byl spojen s prací hluboko pod zemí. **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

22. 7. a 19. 8. 2026 | 8:30–11:30

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 „ajtákem“, 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

22. 7. a 19. 8. 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 e-mail novahospoda@totemplzen.cz.**

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

Rezervace nutná | Určeno pro seniory

24. 7. 2026 | 13:00–14:00

Španělská gastronomie

Přednáška



Naše **španělská dobrovolnice Valeria** vás provede pestrou gastronomií různých koutů Španělska, od severních mořských specialit přes valencijskou paellu až po chutě Andalusie a ostrovů. Poznejte Španělsko prostřednictvím jeho nejtýpějších jídel a gastronomických tradic. Přednáška proběhne v angličtině s překladem do češtiny, na závěr bude prostor pro dotazy.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

28. 7. 2026 | 10:00–11:30

Pravda o detoxu?

Přednáška



Neřešte drastické kúry. S **Anežkou Sládkovou, DiS.**, zjistíte, že očista může být chutná a šetrná k tělu. Dozvíte se, jak přirozeně podpořit trávení a dodat tělu lehkost i energii během letních měsíců. Ukážeme si, proč jsou hořké bylinky skvělým spojencem pro játra a jak si dopřát oblíbená jídla ve zdravější a vyvážené podobě – bez pocitu těžkosti, ale s plnou chutí.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

28. 7., 11. 8. a 25. 8. 2026 |

13:30–15:30

Háčkování s Jarkou



Zveme vás na tvořivé setkání s háčkem v ruce, které povede naše **dobrovolnice Jarka**. Společně oživíme vzpomínky na to, co všechno háček dokáže. Připomeneme si vzory, postupy i drobné finty, které možná už chvíli dřímají v paměti. Pozor, setkání není vhodné pro úplné začátečníky. Je určeno těm, kteří už háček někdy drželi v ruce a chtějí své dovednosti znovu oprášit a posunout dál. Těšíme se na společné tvoření.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

29. 7. 2026 | 9:30–11:00

Po okolí Nové Hospody

Vycházka



Zveme vás na společnou vycházku přírodou na Nové Hospodě. Vycházka je určena všem, kteří si chtějí dopřát pohyb na čerstvém vzduchu, protáhnout nohy a strávit příjemný čas ve společnosti ostatních. Projdeme se po lesních cestičkách a využijeme místní značené stezky. Procházet se budeme přibližně hodinu a půl. Doporučujeme vhodné oblečení a pevnou obuv do terénu. Akce je otevřená všem generacím – klidně pozvěte své známé nebo sousedy. Sraz před vchodem do TOTEMu Nová Hospoda. Těšíme se na vás!

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

29. 7. 2026 | 13:30–16:00

26. 8. 2026 | 10:00–12:30

Malování na kamínky



Přijďte si odpočinout a zapojit svou kreativitu při malování na kamínky. Pod vedením paní Jiřiny si vyzkoušíte jednoduché i hravé techniky zdobení a vytvoříte si vlastní originální kamínek pro radost nebo jako milý dárek.

Aktivita je vhodná pro každého, nezáleží na vašich zkušenostech, stačí mít chuť tvořit a strávit příjemný čas v dobré společnosti. Kamínky pro vás zajistíme. Pokud si ale chcete přinést vlastní, vyberte si ideálně hladké a předem je omyjte.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

3. 8. a 18. 8. 2026 | 9:30–11:00

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

4. 8. 2026 | 8:30–11:30

Boleveckým lesem

Vycházka



Přijďte s námi strávit příjemné chvíle v krásném prostředí Boleveckých lesů v Plzni. Čeká nás procházka nenáročným terénem kolem místních rybníků. Projdeme se po zážitkovém okruhu Spejbla a Hurvínka a uvidíme také unikátní dochovanou kolomaznou pec. Zvolte prosím pohodlné sportovní oblečení přizpůsobené aktuálnímu počasí. Těšíme se na společný čas na čerstvém vzduchu! **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

5. 8. 2026 | 13:30–15:30

Tvoření s Blankou



Společně si vyrobíme obrázky na zeď. Budeme pracovat s akrylovými barvami, pastami a také se šablonami a při tvoření využijeme i ubruskovou techniku. **Poplatek 100 Kč / os.**

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

11. 8. 2026 | 9:30–11:30

Drátování s Ivanou

Tvořivá dílna



Každý den je novým začátkem a příležitostí naučit se něco nového. Přijďte si užít tvořivé dopoledne s **Ivanou Sedmerovou** a rozvíjet své dovednosti v drátování. Setkání je určeno pokročilejším zájemcům, kteří již mají s drátováním základní zkušenosti. Tentokrát se zaměříme na náročnější techniky a propracovanější výrobky. Pod vedením zkušené lektorky si vytvoříte originální dekorativní nebo užitkový předmět, osvojíte si nové postupy a načerpáte inspiraci pro vlastní tvorbu. **Poplatek dle spotřebovaného materiálu.**

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

12. 8. 2026 | 9:00–10:30

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

12. 8. 2026 | 15:00–17:00

Hudební odpoledne s Mírou Kunzem



Přijďte si užít příjemné hudební odpoledne plné známých melodií, které rozezpívají i ty nejtíši posluchače. **Míra Kunz** vás provede pestrým repertoárem českých i světových hitů napříč několika desetiletími. Zazní písně legendárních interpretů, jako jsou Karel Gott, Louis Armstrong, The Beatles, Al Bano, Celine Dion, ale také oblíbené české skladby skupin Argema, Buty, Divokej Bill a mnoha dalších. Čeká vás pohodová atmosféra, společné zpívání, vzpomínání na krásné hudební okamžiky i možnost si jen tak posedět a užít si odpoledne ve společnosti přátel. Ať už máte rádi českou klasiku, country, pop nebo evergreeny, každý si přijde na své. Těšíme se na společné setkání plné hudby a dobré nálady. **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

18. 8. 2026 | 13:00–14:00

Skryté klenoty Španělska

Přednáška



Naše **španělská dobrovolnice Sara** vám ve své přednášce představí méně známá, ale mimořádně zajímavá místa Španělska, která často unikají pozornosti turistů. Společně navštívíme historickou Méridu s římskými památkami, malebné Cudillero, Cuencu s proslulými visutými domy i přímořské Vigo. Přednáška proběhne v angličtině s překladem do češtiny, na závěr bude prostor pro dotazy.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

25. 8. 2026 | 10:00–12:00

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.

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

Určeno pro širokou veřejnost

25. 8. 2026

Anglická a španělská konverzace s Valerií a Sarou



TOTEMové dobrovolnice **Valeria** a **Sara** ze Španělska si připravily pro každého, koho jakkoli 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?

28. 8. 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...

7. 7., 20. 7., 27. 7., 3. 8., 10. 8., 17. 8.,
24. 8. a 31. 8. 2026 | 8:30–12:30

Možnost práce na PC

Potřebujete si něco vytvořit na počítači, vytisknout, poslat nebo si přečíst e-mail či si vyhledat 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 (mimo 16. 7. 2026) |
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!

Pozn.: Ve čtvrtek 16. 7. 2026 se Hravá kavárna nekoná z důvodu konání letního příměstského tábora Modré pírkó.

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

Určeno pro širokou veřejnost

13.–17. 7. 2026 | 8:00–16:00

Modré pírkó: Boj o Krkavec

TOTEMový příměstský tábor

Máte doma malého hrdinu nebo neohroženou hrdinku? Pak nesmí chybět na letním příměstském táboře v TOTEMu na Nové Hospodě! Společně se zapojíme do napínavého boje a pomůžeme Klikařům porazit gangstery a zachránit Krkavec. Celý týden plný her a zábavy bude volně inspirovaný oblíbenou knižní sérií Víta Martina Matějky. Přijďte se k nám a postavte se zlu! **Poplatek 2 900 Kč.**

Bližší informace: e-mail tabory@totemplzen.cz.

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

Rezervace nutná | Určeno pro děti

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 e-mail novahospoda@totemplzen.cz.

Kdy vyjde další TOTEMový rozcestník?

28. 8. 2026

TOTEMový rozcestník na září 2026

Na zářijové akci je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na září, nejdříve tedy **28. 8. 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, e-mailem).

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.