

1. 9.	9:00–11:00	Setkání u kávy	®
2. 9.	10:00–13:00	Boleveckým lesem Vycházka	®
3. 9.	9:30–12:00	Svěží mysl, spokojený život: Tržiště zdraví pro seniory	®
5. 9.	14:00–16:00	Hurá do školy	
9. 9.	13:30–16:00	Tvoření s Blankou	®
10. 9. a 24. 9.	9:30–11:00	Klub pétanque	®
15. 9.	16:00–17:00	Cvičení s odporovou gumou	®
16. 9.	15:00	Slavnostní zahájení TOTEMové sezóny 2026/2027	®
21. 9.	13:30–14:30	Rozumím svým vnoučatům Beseda	®
23. 9.	10:00–11:30	Proud života v nás Přednáška	®
23. 9.	13:00–16:00	Konzultace pro seniory	®
25. 9.	13:00–15:00	Rezervace na TOTEMové aktivity na Nové Hospodě	

A ještě navíc...

7. 9., 14. 9., 21. 9. a 30. 9.	8:30–12:30	Možnost práce na PC	
každý čtvrtek	12:30–15:30	Hravá kavárna	
od října		Virtuální univerzita 3. věku	®
od podzimu		Klub PRADĚT aneb Prarodiče dětem	
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

1. 9. 2026 | 9:00–11:00

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.

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

2. 9. 2026 | 10:00–13:00

Boleveckým lesem

Vycházka



Přijďte s námi strávit příjemné chvíle v krásném prostředí Boleveckých lešů 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

3. 9. 2026 | 9:30–12:00

Svěží mysl, spokojený život: Tržiště zdraví pro seniory

Interaktivní dopoledne pro dobrou kondici a paměť



Chcete vědět, jak si udržet bystrou mysl a vitalitu do vysokého věku? Přijďte prožít příjemné dopoledne plné inspirace, které jsme pro vás připravili ve spolupráci se studenty SZŠ a VOŠZ Plzeň. Formou zábavného „tržiště“ si projdete čtyři zajímavá stanoviště. Budete si moci nechat bezplatně změřit krevní tlak, procvičit si smysly při poznávání vůní, vyzkoušet si koordinaci mozkových hemisfér nebo si hravou formou poskládat ideální jídelníček pro zdravý mozek. Čeká na vás také příjemné posezení u šálku čaje v naší *Kavárně U Přátel*. Zároveň získáte exkluzivní možnost otestovat si paměť s aplikací DigiDiaDem! Přímo na akci si můžete v naprostém soukromí a v klidu vyzkoušet moderní screeningový test kognitivních funkcí na tabletu či počítači. Nemusíte mít z technologií žádný strach – celým testem vás individuálně, krok za krokem a s maximální trpělivostí provede váš osobní studentský průvodce (systém 1 student na 1 seniora). Pro každého, kdo projde herními stanovišti, máme navíc připravenou drobnou užitečnou odměnu!

Při rezervaci si rovnou zajistíte konkrétní čas pro testování paměti, které trvá cca 20 minut. **Vstupné zdarma.**

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

Rezervace nutná | Určeno pro seniory

5. 9. 2026 | 14:00–16:00

Hurá do školy

Ve spolupráci s TJ Sokol Nová Hospoda jsme si pro vás připravili odpoledne plné zábavy a pohybu. Těšit se můžete na skákací trampolíny, překážkovou dráhu, malování na obličeje, ukázkou bojového umění i soutěže pro malé i velké. Na závěr si společně opečeme buřtíky na ohni a užijeme si příjemnou atmosféru končícího léta. Přijďte si užít odpoledne plné smíchu, zábavy a pohody pro celou rodinu!

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

Určeno pro širokou veřejnost

9. 9. 2026 | 13:30–16:00

Tvoření s Blankou



Srdečně vás zveme na kreativní tvoření s lektorkou **Blankou Sýkorovou**. Společně si vyrobíme praktický košíček z pedigu. Pedig je přírodní materiál známý také jako ratan. Košíček bude mít pevné dno a během tvoření si osvojíte základní techniky výpletu. Workshop je vhodný i pro začátečníky, kteří si chtějí vyzkoušet tradiční řemeslo a odnést si domů vlastnoručně vyrobený výrobek. **Poplatek 100 Kč / os.**

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

10. 9. a 24. 9. 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

15. 9. 2026 | 16:00–17:00

Cvičení s odporovou gumou

Přijďte si vyzkoušet, jak jednoduchá pomůcka dokáže skvěle rozhýbat a posílit celé tělo. Lekce s odporovou gumou je zaměřena 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. Čeká vás příjemná 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. Přijďte si vyzkoušet novou formu pohybu pod vedením lektorky **Michaely Szamové**. **Poplatek 50 Kč / os.**

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

16. 9. 2026 | 15:00

Slavnostní zahájení TOTEMové sezóny 2026/2027

Srdečně vás zveme na společenské setkání u příležitosti zahájení TOTEMové sezóny 2026/2027. Přijďte si poslechnout živou hudbu, zazpívat si, ohlédnout se za uplynulým rokem a strávit čas s lidmi, s nimiž je vám dobře.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

21. 9. 2026 | 13:30–14:30

Rozumím svým vnoučatům Beseda

Máte pocit, že vaše vnoučata mluví cizím jazykem? Co znamená „flex“, kdy je něco „cringe“ a co vám vlastně říkají, když odpoví „v pohodě, chill“? Přijďte to zjistit při besedě s **Adélou Kovářovou**.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

23. 9. 2026 | 10:00–11:30

Proud života v nás

Přednáška

Jak funguje lymfatický systém a jak můžete podpořit jeho správnou činnost? **Anežka Sládková, DiS.**, vám nabídne praktické tipy, seznámí vás s možnostmi péče o lymfu a představí vám lymfatické tejpování.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

23. 9. 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

25. 9. 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. 9., 14. 9., 21. 9. a 30. 9. | 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 | 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.

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

Od října 2026

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**.

Poplatek za kurz 550 Kč / os.

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

Rezervace nutná | Určeno pro seniory

Od podzimu

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.

První akce již připravujeme, těšte se na klub PRADĚT!

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

Určeno pro prarodiče a jejich vnoučata

Kdy vyjde další TOTEMový rozcestník?

25. 9. 2026

TOTEMový rozcestník na říjen 2026

Na říjnové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na říjen, nejdříve tedy **25. 9. 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.