

2. 11., 16. 11. a 30. 11.	9:00–11:00	Virtuální univerzita 3. věku	®
3. 11.	13:00–15:00	Háčkování s Jarkou	®
4. 11.	10:30–11:30	Bingo!	®
4. 11. a 18. 11.	13:00–16:00	Konzultace pro seniory	®
5. 11.	10:00–11:00	Jak se správně zachovat při požáru? Beseda	®
5. 11.	10:30–12:00	Klub pétanque	®
11. 11.	15:00–17:00	Hudební odpoledne se Seniorkapelou	®
18. 11.	9:00–12:00	Tvořivé dopoledne s dětmi	®
18. 11.	13:00–15:30	Tvoření s Blankou	®
25. 11.	9:30–11:30	Po okolí Nové Hospody Vycházka	®
25. 11.		Anglická, německá a španělská konverzace s Elisou a Jare	YouTube
27. 11.	13:00–15:00	Rezervace na TOTEMové aktivity na Nové Hospodě	
28. 11.	14:30	S klubem PRADĚT na představení Hurvínkův sněhulák	®

A ještě navíc...

každé pondělí	8:30–12:30	Možnost práce na PC	
každou středu	16:00–18:00	Klub PRADĚT aneb Prarodiče dětem	®
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.

2. 11., 16. 11. a 30. 11. 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 také v prosinci, a to do 14. 12. 2026.

Poplatek za kurz 550 Kč / os.

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

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

Rezervace nutná | Určeno pro seniory

3. 11. 2026 | 13:00–15:00

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: Mezigenační a dobrovolnické centrum TOTEM Nová Hospoda, Prostřední 48, Plzeň.

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

4. 11. 2026 | 10:30–11:30

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. **Poplatek 30 Kč / os.**

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

Rezervace nutná | Určeno pro seniory

4. 11. a 18. 11. 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: Mezigenační a dobrovolnické centrum TOTEM Nová Hospoda, Prostřední 48, Plzeň.

Rezervace nutná | Určeno pro seniory

5. 11. 2026 | 10:00–11:00

Jak se správně zachovat při požáru?

Beseda

Co dělat, když u nás doma začne hořet? Jak správně přivolat pomoc, kdy opustit byt a kdy naopak zůstat uvnitř? A jak se zachovat, když uslyšíme požární poplach? Přijďte si poslechnout praktické rady přímo od hasičů, kteří nám poradí, jak se na požár připravit a jak správně reagovat v krizové situaci. Dozvíte se také, jak předcházet požárům v domácnosti a na co si dát pozor. Čeká nás praktické a užitečné povídání, které může jednou pomoci zachránit život.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

5. 11. 2026 | 10:30–12:00

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

11. 11. 2026 | 15:00–17:00

Hudební odpoledne se Seniorekapelou



S velkým potěšením vás zveme na vystoupení **Seniorekapely!** Připravili jsme pro vás kouzelné odpoledne plné hudby a radosti. 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 ve 14:45 h.**

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

18. 11. 2026 | 9:00–12:00

Tvořivé dopoledne s dětmi



Máte rádi tvoření a čas strávený s dětmi? Přijďte si užít dopoledne plné fantazie, barev a společné radosti z tvorby. Naši malí školáci se těší, že s vámi budou malovat, vyrábět, stříhat, lepit a zkoušet různé kreativní aktivity. Čeká nás čas plný nápadů, zábavy a smíchu. Přijďte s námi tvořit a užít si příjemné dopoledne v milé společnosti.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

18. 11. 2026 | 13:00–15:30

Tvoření s Blankou



Blanka Sýkorová si pro vás opět připravila oblíbené **odlévání mýdel**. Mýdlovou hmotu, kterou budeme využívat, si můžete navonět a nabarvit přesně podle svých představ. K dispozici bude velké množství formiček a pomůcek, kterými můžete svá mýdla dozdobit. Pracovat budeme s glycerinovou hmotou čirou a s přidavkem kozího mléka. Poplatek dle od spotřebovaného materiálu.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

25. 11. 2026 | 9:30–11:30

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.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

25. 11. 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?

27. 11. 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

28. 11. 2026 | 14:30

S klubem PRADĚT na představení Hurvínkův sněhulák



Klub PRADĚT zve prarodiče a jejich vnoučata na společný zájezd do Prahy, kde v Divadle Spejbla a Hurvínka navštívíme představení **Hurvínkův sněhulák**. Čeká nás netypická zimní pohádka o Hurvínkově divokém sáňkování, při kterém se po nárazu do stromu ocitne ve snu. Zájezdem zároveň společně oslavíme 100. výročí narození Hurvínka. **Cena zájezdu je 690 Kč. Bližší informace a závazné přihlášky:** Renáta Zunová, tel. 775 981 672, email pradet@totemplzen.cz.

Rezervace nutná | Určeno pro prarodiče a jejich vnoučata

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

Každou středu | 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.

V listopadu nás při společných hravých středách čekají následující **témata**:

- 4. 11. Hrajeme si se vším, co máme doma
- 11. 11. Podzimní tvoření s babi a dědou aneb Výrobek z přírodnin do každé rodiny
- 18. 11. Čtení nás baví aneb Bez knížky ani ránu
- 25. 11. Babi, dědo, pozor, letí balón

Bližší informace: Renáta Zunová, tel. 775 981 672, email pradet@totemplzen.cz.

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

Rezervace nutná | Určeno pro prarodiče a jejich vnoučata

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.

Kdy vyjde další TOTEMový rozcestník?

27. 11. 2026

TOTEMový rozcestník na prosinec 2026

Na prosincové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na prosinec, nejdříve tedy v pátek **27. 11. 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 nejpозději do pěti pracovních dnů, není-li dohodnuto jinak. **Uhrazený poplatek za akci TOTEMového rozcestníku je v případě neúčasti nebo zrušení rezervace nevratný.** Vracení platby je možné pouze tehdy, dovolují-li to podmínky konkrétní akce, a to vždy po individuální domluvě s jejím koordinátorem.