

1. 4.	10:00–14:00	Uklidíme Novou Hospodu	
7. 4. a 28. 4.	13:30–15:30	Háčkování s Jarkou	®
8. 4.	13:00–14:00	Bingo!	®
8. 4.	13:00–15:00	IT konzultace pro seniory	®
9. 4.	10:00–11:30	Maďarsko: Putování za slovenskou komunitou v Čabě i moderní Budapešti Cestovatelské promítání	®
13. 4. a 27. 4.	10:00–11:00	Bollo ball	®
13. 4.	13:30–14:30	Malování mandal	®
14. 4. a 23. 4.	10:00–11:30	Po okolí Nové Hospody Vycházka	®
15. 4.	10:00–11:30	Jaro na talíři: Pravda o detoxu? Přednáška	®
15. 4.	12:30–13:30	Společné pečení	®
15. 4.	15:00–17:00	Hudební odpoledne se SeniorBandem	®
20. 4.	11:00–12:30	Klub pétanque	®
21. 4.	14:00–16:00	Kousek času po druhé	®
22. 4.	8:30–11:00	Staňte se součástí cesty Meduňky a Brambůrka do Indie	®
22. 4.	13:00–16:00	Konzultace pro seniory	®
25. 4.		Anglická a španělská konverzace s Valerií a Sarou	YouTube
27. 4.	13:00–15:00	Rezervace na TOTEMové aktivity na Nové Hospodě	
29. 4.	8:30–11:00	Tvořivé dopoledne s dětmi ze ZŠ	®
29. 4.	13:30–14:30	Za poklady z půdy do muzea v Křimicích	®
30. 4.	17:00–20:00	Rej čarodějnic a stavění májky	
30. 4.		Dobroty z kuchyně: Donuty Videorecept	YouTube

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK



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

Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Nová Hospoda

www.totemplzen.cz

A ještě navíc...

každý čtvrtek 12:30–15:30 **Hravá kavárna**

8. 4., 13. 4., 20. 4. a 27. 4. 8:30–12:30 **Možnost práce na PC**

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? 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. 2026 | 10:00–14:00

Uklidíme Novou Hospodu

Připojte se k nám v rámci celorepublikové akce Uklidíme Česko a pojďme společně uklidit prostředí kolem naší pobočky i její blízké okolí. Společnými silami zvelebíme naši čtvrť a uděláme z ní hezčí a čistší místo k životu. Pro všechny účastníky zajistíme rukavice i pytle na odpadky. Po práci si můžete odpočinout a občerstvit se u nás v TOTEMU. Přijďte nejen pomoci, ale i poznat nové lidi ze sousedství.

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

Určeno pro širokou veřejnost

7. a 28. 4. 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 úplně 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

8. 4. 2026 | 13:00–14:00

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. 4. 2026 | 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 „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

9. 4. 2026 | 10:00–11:30

Maďarsko: Putování za slovenskou komunitou v Čabě i moderní Budapešti

Cestovatelské promítání

Díky fotografiím se spolu s Lenkou Kropáčovou vydáme po stopách etnických Slováků v Békéšské Čabě na jihovýchodě Maďarska. Probereme historii osídlování po tureckých válkách a nahlédneme do života tamních luteránů, kteří si dodnes hýčkají autentický folklór a unikátní nářečí. Prohlédneme si Slovenský oblastní dům i největší evangelický kostel ve střední Evropě. Krátce se projdeme i Budapeští, abychom porovnali klasické památky s fascinující moderní architekturou.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

13. a 27. 4. 2026 | 10:00–11:00

Bollo ball



Přijďte si užít pohyb, smích a přátelské soupeření při hře Bollo ball! Při téhle jednoduché, ale chytlavé hře jde o to trefit se míčky spojenými šňůrkou na jednu z příček stojanu. Bollo ball rozvíjí postřeh, koordinaci i přesnost, přitom je bezpečný a vhodný pro děti, dospělé i seniory. Hraje se venku, ideálně v týmu nebo ve dvojicích, a zaručeně přinese dobrou náladu. V případě nepříznivého počasí si bollo ball zahrajeme ve vnitřních prostorách TOTEMu Nová Hospoda.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

13. 4. 2026 | 13:30–14:30

Malování mandal



Užijte si s námi odpoledne 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

14. a 23. 4. 2026 | 10:00–11:30

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

15. 4. 2026 | 10:00–11:30

Jaro na talíři: Pravda o detoxu?

Přednáška



Neřešte drastické kúry. S **Anežkou Sládkovou, DiS.**, zjistíte, že jarní očista může být chutná a šetrná k tělu. Dozvíte se, jak po zimě probudit trávení a proč jsou hořké bylinky nejlepším přítelem našich jater. Ukážeme si, jak tělu odlehčit po náročném velikonočním hodování a jak mu dopřát potřebný restart, abychom se cítili lehce a zdravě.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

15. 4. 2026 | 12:30–13:30

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

15. 4. 2026 | 15:00–17:00

Hudební odpoledne se SeniorBandem



Srdečně vás zveme na jedinečné hudební odpoledne, při kterém nám zahraje skvělá kapela **SeniorBand**. Těšit se můžete na melodie ve stylu swingu a popu, které vás zaručeně roztančí a přenesou do doby, kdy hudba byla skutečnou vášní. K poslechu a tanci bude připraveno i drobné občerstvení, o které se postarají naše skvělé dobrovolnice. Zazní známé písničky jako Boty proti lásce, Šaškové počmáraní, Léta letí. Přijďte si užít příjemné odpoledne plné hudby, tance a dobré nálady! **Těšíme se na vaši návštěvu – 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

20. 4. 2026 | 11:00–12:30

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

21. 4. 2026 | 14:00–16:00

Kousek času pro druhé



Srdečně vás zveme na dobrovolnické odpoledne, tentokrát v Domově pro osoby se zdravotním postižením (CPTS Zbůch). Společně strávíme čas s klienty domova, popovídáme si, zahrajeme drobné hry a za příznivého počasí vyrazíme i ven. Přijďte si vyzkoušet, jak málo stačí k tomu, aby měl někdo hezčí den. Dobrovolnictví není o velkých gestech, ale o obyčejné lidské blízkosti. Pokud vás myšlenka dobrovolnictví osloví, rádi vás přivítáme i mezi naše dlouhodobé dobrovolníky. **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

22. 4. 2026 | 8:30–11:00

Staňte se součástí cesty Meduňky a Brambůrka do Indie



V TOTEMu na Nové Hospodě se na chvíli otevře celý svět fantazie. Děti si vytvoří vlastní postavičky Brambor a zvířátek, vyznačí trasu na mapě, nasednou do letadel a vydají se až do Indie. Do programu vás vtáhne autorka **Denisa Hořejší** i **Blanka Sýkorová**. Hledáme 2–3 dobrovolníky, kteří chtějí být u tvoření a sdílení mezi dětmi i seniory. Přijďte zažít, jaké to je stát se součástí příběhu.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

22. 4. 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. 4. 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?

27. 4. 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

29. 4. 2026 | 8:30–11:00

Tvořivé dopoledne s dětmi ze ZŠ



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. Těšíme se na vaši účast!

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

29. 4. 2026 | 13:30–14:30

Za poklady z půdy do muzea v Křimicích



Vydejte se s námi za tradicemi a nahlédněte do každodenního života generací před námi. Společně navštívíme **Muzeum pokladů z půdy**, které sídlí v netradičních prostorách bývalé křimické nádražní budovy. Uvidíte zde předměty, které místní obyvatelé běžně používali před šedesáti lety, ale i novější exponáty – například keramický betlém z dílny místního kroužku šikovných rukou. Přibližně hodinovou prohlídkou nás provede šarmantní pan Štícha. **Bližší informace při přihlášení. Vstupné 40 Kč/os. (základní), 20 Kč/os. (snížené).**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

30. 4. 2026 | 17:00–20:00

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. 2026

Dobroty z kuchyně: Donuty 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 – donuty. 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...

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

8. 4., 13. 4., 20. 4. a 27. 4. | 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

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?

24. 4. 2026

TOTEMový rozcestník na květen 2026

Na květnové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na květen, nejdříve tedy **24. 4. 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).**

TOTEMOVÝ ROZCESTNÍK