

1. 6.	13:00–14:00	IT konzultace pro seniory	®
2. 6., 16. 6. a 30. 6.	13:30–15:30	Háčkování s Jarkou	®
3. 6.	8:00–11:00	Tvořivé dopoledne s dětmi	®
4. 6. a 18. 6.	10:00–11:30	Klub pétanque	®
7. 6.	15:00–17:00	Dětský den	
8. 6. a 22. 6.	10:00–11:30	Pohybové dopoledne	®
10. 6. a 24. 6.	8:30–10:30	Hravé dopoledne s dětmi	®
10. 6.	10:00	Rokycansko: 68 krát nej Beseda	®
11. 6.	10:00–11:30	Po okolí Nové Hospody Vycházka	®
15. 6.	13:00–14:00	Bingo!	®
17. 6. a 24. 6.	9:00–10:30	Co všechno umí mobilní telefon? Kurz	®
17. 6.	11:00–12:00	Společné pečení	®
17. 6.	15:00–17:00	Hudební odpoledne se Seniorkapelou	®
23. 6.	12:30–13:30	Tvoření s Blankou	®
24. 6.	13:00–16:00	Konzultace pro seniory	®
25. 6.	10:00–11:30	Kontrasty: Mannheim, Bielefeld a Frankfurt Cestovatelské promítání	®
25. 6.		Anglická a španělská konverzace s Valerií a Sarou	YouTube
26. 6.	13:00–14:30	Rezervace na TOTEMové aktivity na Nové Hospodě	



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...

každé pondělí 8:30–12:30 **Možnost práce na PC**

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

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? Vídeje 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. 6. 2026 | 13:00–14:00

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 vaším 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

2. 6., 16. 6. a 30. 6. 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

3. 6. 2026 | 8:00–11:00

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

4. 6. a 18. 6. 2026 | 10:00–11:30

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

7. 6. 2026 | 15:00–17:00

Dětský den

Zveme vás na Dětský den, který jsme společně s TJ Sokol Nová Hospoda připravili pro vaše děti. Přijďte si užít odpoledne plné her, soutěží a zábavy. Čeká vás kolo štěstí, ukázka bojového umění aikido, malování na obličej, sportovní hry, soutěže i opékání buřtíků. Společně oslavíme Den dětí a užijeme si báječný čas s rodinou i přáteli. **Vstupné 50 Kč / dítě.**

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

Určeno pro širokou veřejnost

8. 6. a 22. 6. 2026 | 10:00–11:30

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

10. 6. a 24. 6. 2026 | 8:30–10:30

Hravé dopoledne s dětmi

Zbožňujete společenské hry? Přijďte s námi strávit dopoledne plné her, okořeněné něčím navíc. Naši školáci se těší, že si s vámi zahrají pexeso, vyřešíte s nimi hlavolamy, složíte puzzle a mnoho dalšího. Užijete si dopoledne plné zábavy a smíchu. Těšíme se na vaši účast! **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

10. 6. 2026 | 10:00

Rokycansko: 68 krát nej

Beseda



Na konci loňského roku spatřila světlo světa nová kniha **Martina Langa Rokycansko: 68krát nej**. Tato fotografiemi bohatě vybavená publikace mapuje všech 68 obcí regionu a odhaluje jejich největší zajímavosti, o kterých jste možná neměli ani tušení. Srdečně vás zveme na besedu s autorem, během které knihu představíme a nahlédneme i do příběhů, které se na stránky už nevešly.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

11. 6. 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. 6. 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

17. 6. a 24. 6. 2026 | 9:00–10:30

Co všechno umí mobilní telefon?

Kurz



Chcete lépe porozumět svému mobilnímu telefonu a využívat ho naplno? Na tomto kurzu si společně projdeme základní nastavení telefonu – naučíte se upravit zvonění, nastavit budík i přizpůsobit displej podle svých potřeb. Ukážeme si, kam se ukládají fotografie a videa a jak s nimi pracovat. Seznámíte se také se základními aplikacemi, které vám mohou usnadnit každodenní život.

Kurz je vhodný pro začátečníky a všechny, kdo si chtějí upevnit jistotu při používání mobilu. Obsah kurzu je v obou termínech stejný.

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

Rezervace nutná | Určeno pro seniory

17. 6. 2026 | 11:00–12:00

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

17. 6. 2026 | 15:00–17:00

Hudební odpoledne se Seniorkapelou



S velkým potěšením vás zveme na vystoupení **Seniorkapely!** 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

23. 6. 2026 | 12:30–13:30

Tvoření s Blankou



Přijďte si vyzkoušet další tvořivou techniku – tentokrát budeme pracovat s **papírovým pedigem**. Společně si ukážeme základní postup a krok za krokem si vytvoříme malý originální výrobek, který si odnesete domů. Dílnou nás provede zkušená lektorka **Blanka Sýkorová**. Setkání je vhodné pro pokročilé i úplné začátečníky – techniku zvládne každý. **Poplatek 50 Kč / os.**

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

24. 6. 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, nabízáme 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. 6. 2026 | 10:00–11:30

Kontrasty: Mannheim, Bielefeld a Frankfurt

Cestovatelské promítání



Zveme vás na návštěvu tří německých měst během cesty plné kontrastů. S **Lenkou Kropáčovou** prozkoumáme historii Mannheimu, srovnáme Frankfurt s Boleveckou návsí a zkusíme navštívit i „neexistující“ Bielefeld. Čeká vás jízda plná fotografií, map a příběhů, které v běžných průvodcích nenajdete. Přijďte se přesvědčit, že země našich sousedů má mnoho podob a zdaleka ji netvoří jen dálnice a moderní kanceláře.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

25. 6. 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?

26. 6. 2026 | 13:00–14:30

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

Každý čtvrtek | 12:30–15:30

Hravá kavárna

Chcete se sejit se svými přáteli, popovídat si s nimi, zahrát si deskové či společenské hry? Otvíráme 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?

26. 6. 2026

TOTEMový rozcestník na léto 2026

Na letní akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na červenec a srpen, nejdříve tedy **26. 6. 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.