

4. 5.	10:00–11:30	Malování mandal	®
5. 5. a 19. 5.	13:30–15:30	Háčkování s Jarkou	®
6. 5.	8:00–11:00	Tvořivé dopoledne s dětmi	®
6. 5.	13:30–16:00	Tvoření s Blankou: Pletení z pedigu	®
7. 5. a 21. 5.	10:00–11:30	Klub pétanque	®
11. 5. a 25. 5.	10:00–11:00	Bollo ball	®
12. 5.	13:00–14:00	Bingo!	®
13. 5.	10:00–11:00	Společné pečení	®
13. 5.	15:00–17:00	Hudební odpoledne se SeniorBandem	®
14. 5.	9:00–11:30	Alšova plzeňská sgrafita Komentovaná vycházka	®
18. 5.	11:15–12:15	Čchi-kung Workshop	®
20. 5.	10:00–12:00	IT konzultace pro seniory	®
21. 5.	9:00	Výlet s Jiřinkou	®
25. 5.		Anglická a španělská konverzace s Valerií a Sarou	YouTube
27. 5.	10:00–11:00	Františkánský klášter v Plzni Komentovaná prohlídka	®
27. 5.	13:00–16:00	Konzultace pro seniory	®
28. 5.	13:00–15:00	Rezervace na TOTEMové aktivity na Nové Hospodě	
29. 5.		Dobroty z kuchyně: Maková štóla Videorecept	YouTube



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.

4. 5. 2026 | 10:00–11:30

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

5. 5. a 19. 5. 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

6. 5. 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. Těšíme se na vaši účast!

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

6. 5. 2026 | 13:30–16:00

Tvoření s Blankou: Pletení z pedigu



Přijďte si vyzkoušet pletení z pedigu. 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 úplně 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

7. 5. a 21. 5. 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

11. 5. a 25. 5. 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

12. 5. 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

13. 5. 2026 | 10:00–11:00

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

13. 5. 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

14. 5. 2026 | 9:00–11:30

Alšova plzeňská sgrafita

Komentovaná vycházka



Vydejte se s námi na procházku centrem města za uměním pod širým nebem. Prohlédneme si galerii sgrafit a fresek **Mikoláše Alše**, které zdobí fasády plzeňských domů. Poodhalíme příběhy historických výjevů a dozvíme se více o souvislostech, díky kterým tato jedinečná díla vznikla. Vycházku nás provede **Společnost Lva z Rožmitálu**. V případě velmi nepříznivého počasí (trvalý déšť) se akce přesouvá do vnitřních prostor TOTEMu Nová Hospoda, kde proběhne formou přednášky s promítáním. **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

18. 5. 2026 | 11:15–12:15

Čchi-kung

Workshop



Zveme vás na jemnou ukázkovou lekci tradičního čínského cvičení. **Čchi-kung** propojuje pomalý pohyb, dech a soustředění, pomáhá uvolnit tělo, zklidnit mysl a podpořit přirozenou vitalitu. Budeme pracovat s dechem a jemnými pohyby, které podporují přirozené proudění energie v těle a zároveň posilují rovnováhu, abychom se v pohybu cítili jistěji. Cvičení je velmi šetrné a vhodné i pro úplně začátečníky. Cvičit je možné i na židlích. Cvičením nás provede **Hana Hatae**. Doporučujeme pohodlné oblečení.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

20. 5. 2026 | 10:00–12:00

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 „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 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

21. 5. 2026 | 9:00

Výlet s Jiřinkou



Pojedte s námi na pohodový výlet do Stříbra. Čeká nás zhruba pětakilometrový okruh, který zvládne každý, kdo má rád klidnou chůzi. Projdeme se parkem a podél řeky po Stezce paměti, přejdeme Pepikovu lávku a cestou uvidíme i místní vodopády a skály. Trasa vede pěknou přírodou a nabízí hezké výhledy do okolí. Počítejte s mírným stoupáním, ale nikam nespěcháme – budeme mít dost času na odpočinek i na to se v klidu pokochat. **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

25. 5. 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. 5. 2026 | 10:00–11:00

Františkánský klášter v Plzni

Komentovaná prohlídka



Během zhruba hodinové komentované prohlídky s průvodcem poznáte architekturu bývalého františkánského kláštera, jedné z nejstarších budov v Plzni, a prohlédnete si bohatou sbírku soch, obrazů i liturgických předmětů. **Vstupné 60 Kč / os. (základní), 30 Kč / os. (snížené). Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

27. 5. 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

28. 5. 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. 5. 2026

Dobroty z kuchyně: Maková štóla

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 – makovou štólu. 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...

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? 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?

28. 5. 2026

TOTEMový rozcestník na červen 2026

Na červnové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na červen, nejdříve tedy – **MIMOŘÁDNĚ VE ČTVRTEK – 28. 5. 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, dovoluují-li to podmínky konkrétní akce, a to vždy po individuální domluvě s jejím koordinátorem.