

2. 2.	13:00–15:00	Rezervace na TOTEMové aktivity na Nové Hospodě	
4. 2. a 23. 2.	10:00–11:00	Bollo ball	
11. 2.	10:00–12:30	Tvořivá dílna s Blankou	
11. 2.	15:00–17:00	Hudební odpoledne se Senior Bandem	
18. 2.	10:00–11:30	Jak se vyznat v moderních talířích: Od vegetariánství po sílu jin a jang Přednáška	
18. 2.	14:00–15:00	Bingo!	
19. 2.	8:30–11:00	Tvořivé dopoledne s dětmi z MŠ	
24. 2.	13:30–15:30	Cesta Lva z Rožmitálu Portugalskem a Galicií (pokračování) Cestovatelské promítání	
25. 2.	13:00–16:00	Konzultace pro seniory	
25. 2.		Anglická a španělská konverzace s Valerií a Sarou	
27. 2.		Dobroty z kuchyně: Králova mísa (Boule) Videorecept	

A ještě navíc...

každé pondělí	8:30–12:30	Možnost práce na PC
každý čtvrtek	12:30–15:00	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? 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.

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

Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM Nová Hospoda

www.totemplzen.cz



2. 2. 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 tento 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

4. 2. a 23. 2. 2026 | 10:00–11:00

Bollo ball

Přijďte si užít pohyb, smích a přátelské soupeření při hře **bollo ball**! Věříme, že vás tahle jednoduchá hra bude bavit. Budeme házet míčky spojené šňůrkou na jednu z příček stojanu, každá příčka má přitom jinou hodnotu. Bollo ball rozvíjí postřeh, koordinaci i přesnost, přitom je bezpečný a vhodný pro děti, dospělé i seniory. Hraje se venku, ideálně v týmu nebo dvojicích, a zaručeně přinese dobrou náladu. V případě nepříznivého počasí hrajeme uvnitř na pobočce.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

11. 2. 2026 | 10:00–12:30

Tvořivá dílna s Blankou

Zveme vás na výtvarné setkání, během kterého se pod vedením **Blanky Sýkorové** společně ponoříme do tvůrčího procesu. Tentokrát si vyzkoušíme techniku **geliplate**, která nabízí hravou práci s otisky, barvami a strukturami a dává velký prostor experimentování i hravosti a radosti při tvoření. Přijďte si odpočinout, tvořit a nechat se překvapit výsledkem vlastní práce. **Poplatek 100 Kč / os.**

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

11. 2. 2026 | 15:00–17:00

Hudební odpoledne se Senior Bandem

Zveme vás na hudební odpoledne s kapelou Senior Band, která nám zahraje skvělé melodie ve stylu swingu a popu. Doufáme, že se necháte unést rytmy a společně si zatancujeme! K poslechu a tanci nebude chybět ani drobné občerstvení, které pro vás připravily naše úžasné dobrovolnice. Přijďte si užít příjemné odpoledne plné hudby, tance a dobré nálady! **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. 2. 2026 | 10:00–11:30

Jak se vyznat v moderních talířích: Od vegetariánství po jin a jang

Přednáška

Slyšíte ze všech stran pojmy jako veganství, makrobiotika nebo strava podle jin a jang a nejste si jistí, co si pod tím představit? Svět jídla se v posledních letech hodně proměnil a někdy je těžké se v nových trendech orientovat. Jaký je rozdíl mezi vegetariánem a veganem? Co znamená jíst v souladu s přírodou a jak funguje staré učení o energiích jin a jang v naší kuchyni? To vše si řekneme při přednášce, kterou nás provede **Anežka Sládková, DiS.**

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

18. 2. 2026 | 14:00–15:00

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

19. 2. 2026 | 8:30–11:00

Tvořivé dopoledne s dětmi z MŠ



Přijďte si užít tvořivé dopoledne plné fantazie, barev a společné radosti z tvorby. Naši malí předškoláci se těší, že s vámi budou malovat, vyrábět, stříhat, lepit a zkoušet různé kreativní aktivity. Čeká nás společně strávený čas plný nápadů, zábavy a smíchu. Přijďte s námi tvořit a užít si příjemné dopoledne v milé společnosti. **Blíží informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

24. 2. 2026 | 13:30–15:30

Cesta Lva z Rožmitálu Portugalskem a Galicií (pokračování)

Cestovatelské promítání



Český šlechtic **Jaroslav Lev z Rožmitálu** absolvoval se svým doprovodem cestu po dvorech evropských panovníků, navštívil hrob sv. Jakuba v Santiagu de Compostela a pokračoval až na mys Finisterre, který je tradičně považovaný za symbolický konec světa. V lednu u nás v TOTEMU na Nové Hospodě proběhlo první cestovatelské promítání věnované této výpravě a nyní na něj navazuje pokračování, které se zaměří na další část expedice. Přednášku doprovodí bohatý obrazový materiál i poutavé vyprávění o historických a kulturních zajímavostech navštívených míst a vy se tak dozvíte víc o dobových reáliích, tradicích a významu této pouti nejen pro české dějiny, ale i pro současné poutníky.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

25. 2. 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. 2. 2026

Anglická a španělská konverzace s Valerií a Sarou



TOTEMové dobrovolnice **Valeria** a **Sara** ze Španělska si připravily pro každého, koho jakkoliv 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. 2. 2026

Dobroty z kuchyně: Králova mísa (Boule)

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 – Královu mísu, občas nazývanou Boule. 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 | 12:30–15:00

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?

27. 2. 2026

TOTEMový rozcestník na březen 2026

Na březnové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na březen, nejdříve tedy **27. 2. 2026**.

Nezapomeňte, že nyní platí nové pravidlo, podle kterého je **rezervace místa v den zveřejnění TOTEMového rozcestníku možná nejdříve od 8:00 hod.**, a to jakoukoli formou (osobně, telefonicky, emailem).