

2.–6. 3.	8:00–16:00	Jarní příměstský tábor	®
2. 3. a 30. 3.	13:00–15:00	Rezervace na TOTEMové aktivity na Nové Hospodě	
4. 3. a 11. 3.	různé časy	Společné pečení	®
4. 3.	14:00–16:00	IT konzultace pro seniory	®
9. 3. a 23. 3.	10:00–11:00	Bollo ball	®
18. 3.	8:30–11:00	Hravé dopoledne s dětmi ze ZŠ	®
18. 3.	15:00–17:00	Hudební odpoledne s Old Bandem	®
21. 3.	19:00–22:00	BLIK BLIK festival	®
25. 3.	10:00–11:30	Vyznejte se v sociálních službách a dávkách Beseda	®
25. 3.	13:00–16:00	Konzultace pro seniory	®
25. 3.	13:00–16:00	Tvoření s Blankou	®
25. 3.		Anglická a španělská konverzace s Valerií a Sarou	YouTube
27. 3.	15:00–17:30	Hravé odpoledne s dětmi ze ZŠ	®
30. 3.	15:00–17:00	IT konzultace pro seniory	®
31. 3.		Dobroty z kuchyně: Plněné rohlíčky s droždím bez kynutí Videorecept	YouTube

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



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.–6. 3. 2026 | 8:00–16:00 Jarní příměstský tábor



Přivítejte s námi jaro na příměstském táboře! Čeká nás pět dní plných pohybu, čerstvého vzduchu a zážitků, které dávají smysl. Většinu času strávíme venku při hrách a procházkách, které děti přirozeně rozhýbou, ale dopřejí jim i potřebný oddech. Program v zázemí TOTEMu osvěžíme tvořením a dvěma výlety po Plzni. Děti u nás najdou prostor pro vlastní tempo, samostatnost a svobodné zapojení do aktivit. To vše pod dohledem zkušeného týmu, pro který je respekt a klidné vedení základem. **Poplatek 2 900 Kč.**

Bližší 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 děti od 6 do 12 let

2. 3. a 30. 3. 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. 3. 2026 | 10:00–12:00 a 11. 3. 2026 | 13:00–15:30

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

4. 3. 2026 | 14:00–16:00 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. 3. a 23. 3. 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 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

18. 3. 2026 | 8:30–11:00

Hravé dopoledne s dětmi ze ZŠ



Zbožňujete společenské hry? Přijďte strávit dopoledne plné her, okořeněné něčím navíc. Naši malí školáci se těší, že si s vámi zahrají pexeso, vyřeší s nimi hlavolamy, složíte puzzle a mnoho dalšího. Pojdte si s námi užít dopoledne plné zábavy a smíchu. Těšíme se na vaši účast!

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

18. 3. 2026 | 15:00–17:00

Hudební odpoledne s Old Bandem



Plzeňská bluegrassová kapela Old Band nám zahraje skvělé melodie. Zveme vás na její první letošní vystoupení u nás v TOTEMU. Doufáme, že se necháte unést rytmy a společně si zatancujeme! 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

21. 3. 2026 | 19:00–22:00

BLIK BLIK festival



Festival světla a umění slaví svůj 11. ročník a v roce 2026 znovu promění Plzeň ve hru světla, stínů a fantazie. Čeká vás večer plný působivých světelných instalací a vizuálních zážitků od umělců z celého světa. Přijďte se projít, zastavit a zažít světlo společně. **Bližší informace při přihlášení.**

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

25. 3. 2026 | 10:00–11:30

Vyznejte se v sociálních službách a dávkách

Beseda



Co se vám vybaví, když se řekne sociální práce? Kdo je a co dělá sociální pracovník? Jaké lze najít sociální služby a pro koho jsou, jaké máme k dispozici sociální dávky, kdo a kdy o ně může požádat, jak fungují lhůty a odvolání a jaké o sociální práci kolují mýty a nepravdy? To vše a další probereme společně při besedě se sociálním pracovníkem **Jakubem Kladivou**. Součástí bude i otevřená diskuse a jakékoliv vlastní dotazy jsou vítané.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

25. 3. 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. 3. 2026 | 13:00–16:00

Tvoření s Blankou



Spolu s **Blankou Sýkorovou** se ponoříme do další kreativní techniky – tentokrát nás čeká **decoupage**, tedy ubrousková technika. Právě s využitím motivů na papírových ubrouscích si vytvoříme obrázek na zeď. A kdo bude mít zájem, může si přinést jeden menší keramický květník na dozdobení. Ukážeme si, jak ubrouskovou techniku zvládnout jednoduše a s malými náklady, také vás naučíme dekorování pomocí 3D past a další vychytávky. **Poplatek 100 Kč / os.**

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

25. 3. 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. 3. 2026 | 15:00–17:30

Hravé odpoledne s dětmi ze ZŠ



Zbožňujete společenské hry? Přijďte strávit dopoledne plné her, okořeněné něčím navíc. Naši malí školáci se těší, že si s vámi zahrají pexeso, vyřeší s nimi hlavolamy, složíte puzzle a mnoho dalšího. Pojdte si s námi užít dopoledne plné zábavy a smíchu. Těšíme se na vaši účast!

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

30. 3. 2026 | 15:00–17:00

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“ **Petrem Höflerem**, 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

31. 3. 2026

Dobroty z kuchyně: Plněné rohlíčky s droždím bez kynutí

Videorecept



Také vám chutnají zákusky z TOTEMové kavárny Kafíčko? 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 – plněné rohlíčky s droždím bez kynutí. 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? 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. 3. 2026

TOTEMový rozcestník na duben 2026

Na dubnové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na duben, nejdříve tedy **27. 3. 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).