

2. 1.	8:30–12:30	Možnost práce na PC	
2. 1.	8:30–11:00	Hravá dopolední kavárna	
2. 1.	9:00–11:00	Rezervace na TOTEMové aktivity na Nové Hospodě	
6. 1.	10:00–12:30	Setkání s Blankou Sýkorovou	®
6. 1.	13:30–15:00	Cesta Lva z Rožmitálu Portugalskem a Galicií Cestovatelské promítání	®
7. 1.	10:00–11:30	Novoroční vycházka	®
14. 1.	8:30–11:00	Hravé dopoledne s dětmi z MŠ	®
14. 1.	13:30–15:30	Výtvarné tvoření s Blankou: Enkaustika Tvořivá dílna	®
19. 1.	15:00–16:00	Voňavá zvuková lázeň	®
21. 1. a 26. 1.	různé časy	IT konzultace pro seniory	®
21. 1.	13:00–16:00	Konzultace pro seniory	®
25. 1.		Anglická a španělská konverzace s Valerií a Sarou	YouTube
27. 1.	14:00–15:00	Malování mandal	®
28. 1.	10:00–11:30	Pivovarské muzeum Komentovaná prohlídka	®
30. 1.		Dobroty z kuchyně: Boží milosti 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. 1. 2026 | 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 vám k dispozici zdarma.

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

Určeno pro širokou veřejnost

2. 1. 2026 | 8:30–11:00

Hravá dopolední 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

2. 1. 2026 | 9:00–11:00

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

6. 1. 2026 | 10:00–12:30

Setkání s Blankou Sýkorovou

Zveme vás na setkání s Blankou Sýkorovou, která nám představí ukázky svých výtvarných projektů a technik. Buď přes promítané fotografie, nebo přímo na místě, abychom si mohli vše prohlédnout a udělat si konkrétní představu, co se dá tvořit. Společně pak vybereme techniky či náměty na tvoření a naplánujeme tvořivé dílny, které v průběhu roku v TOTEMU zařadíme do programu.

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

6. 1. 2026 | 13:30–15:00

Cesta Lva z Rožmitálu Portugalskem a Galicií

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 přednášce se zaměříme na tu část expedice, během které se původně diplomatické posláni transformovalo v křesťanskou pouť po severním Portugalsku a španělské Galicii. Celou přednášku doprovodí bohatý obrazový materiál i poutavé vyprávění o historických a kulturních zajímavostech navštívených míst a vy se dozvíte více 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

7. 1. 2026 | 10:00–11:30

Novoroční vycházka

Zveme vás na novoroční vycházku přírodou na Nové Hospodě. Vycházka je určena všem, kteří si chtějí po svátcích protáhnout nohy a užít si společný start do nového roku v pohybu. Pro naši vycházku využijeme místní značené stezky. Akce je otevřená všem generacím – přizvěte své známé nebo sousedy. Rádi vás uvidíme, seznámíme se a popovídáme si o zážitcích z Vánoc. Těšíme se na vás!

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

14. 1. 2026 | 8:30–11:00

Hravé dopoledne s dětmi z MŠ

Zbožňujete společenské hry? Přijďte strávit dopoledne plné her, okořeněné něčím navíc. Naši malí předškoláci se těší, že si s vámi zahrají pexeso, vyřeší s nimi hlavolamy, složí puzzle a mnoho dalšího. Poďte 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

LEDEN 2026

14. 1. 2026 | 13:30–15:30

Výtvarné tvoření s Blankou: Enkaustika

Tvořivá dílna

Malování voskem pomocí speciální žehličky a horkého pera je oblíbená kreativní technika, která spojuje barvy, hru a spontánnost. Práce je intuitivní a výsledek vzniká téměř sám. Účastníci si během setkání vyzkouší různé postupy, kombinace barev i techniky tvorby struktury. Je to příležitost zastavit se, užít si tvoření a objevit v sobě umělce, ať máte k výtvarnu blízko nebo s ním teprve začínáte. Malovat žehličkou zvládne opravdu každý. Tvořivou dílnou nás provede zkušená výtvarnice **Blanka Sýkorová**. **Poplatek 100 Kč / os.**

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

19. 1. 2026 | 15:00–16:00

Voňavá zvuková lázeň

Zvuková lázeň s **Ivanou Brandnerovou** je hluboká relaxace, která uvolňuje tělo i mysl. Vibrace křišťálových mís, kalichů, zvonkoher a hlasu pronikají svalovým i emočním napětím, zpomalují myšlenky a navozují stav klidu, který v běžném dni většinou nezažijeme. Nástroje laděné na 432 Hz spolu s aromaterapií a vůněmi esenciálních olejů podporují regeneraci, lepší spánek a vnitřní rovnováhu. Využijte příležitost se na chvíli zastavit, nic neřešit a jen nechat tělo a nervový systém odpočinout. **Poplatek 250 Kč / os.**

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

21. 1. 2026 | 9:00–11:00

a 26. 1. 2026 | 14:00–15:30

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. IT konzultace vám nabízíme v těchto termínech:

- 21. 1. 2026 v čase 9:00–11:00 h.
- 26. 1. 2026 v čase 14:00–15:30 h.
s dobrovolníkem Petr Höflerem

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

21. 1. 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. 1. 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. 1. 2026 | 14:00–15:00

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

28. 1. 2026 | 10:00–11:30

Pivovarské muzeum

Komentovaná prohlídka



Vydejte se s námi na komentovanou prohlídku Pivovarského muzea v Plzni. Společně s průvodkyní nahlédneme do historie pivovarnictví a objevíme zajímavosti spojené s tradiční výrobou piva. Po prohlídce nás čeká společný oběd. Vstupné do muzea i oběd si hradí každý sám. Přijďte se k nám a užijte si příjemné dopoledne plné poznání. **Vstupné 150 Kč / os., zlevněné (senioři 65+) 120 Kč / os. Bližší informace při přihlášení.**

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

Rezervace nutná | Určeno pro širokou veřejnost

30. 1. 2026

Dobroty z kuchyně: Boží milosti

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 – boží milosti. 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 vám 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

Přijďte 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?

30. 1. 2026

TOTEMový rozcestník na únor 2026

Na únorové akce je možné se přihlásit až poté, co světlo světa spatří celý přehled TOTEMových akcí na únor, nejdříve tedy **30. 1. 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).