# **Plán aktivit TyfloCentrum Brno – září 2023**

36. týden

|  |  |
| --- | --- |
| PO  4.9. | 14:00 – 16:00 Bariéry při cestování po Brně – beseda  (aula)  Pojďme si zmapovat nejvýznamnější bariéry ohledně cestování po Brně s pracovníky Dopravního podniku města Brna. Pořádáno ve spolupráci se SONS.  Přihlašování do 1. 9. u pracovnic aktivizace. |
| ÚT  5.9. | 9:30 – 10:30 Zdravotní cvičení – lehčí  11:00 – 12:00 Zdravotní cvičení – náročnější  Cvičení je zaměřené na páteř, pánevní dno, plosku nohy, žilní oběh a správné dýchání.  14:00 – 16:00 Paměťolamy  (aula)  Procvičování paměti, pozornosti a postřehu formou zábavných her.  Přihlašování do 4. 9. u Šárky Morávkové. |
| ST 6.9. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  Cvičíme s overbally, na židli nebo velkém míči. Zařazujeme prvky jógy.  13:45 – 16:00 Čtenářský klub Knihovny pro nevidomé a slabozraké (KJM)  Léto pomalu končí a my se opět sejdeme nad novinkami. Čeká na nás 32 nových zvukových knih. Které si poslechneme? Sraz v hale Knihovny Jiřího Mahena na Kobližné ulici ve 13:45.  Přihlašování do 1. 9. u Mileny Šilhánové.  14:00 – 15:00 Aerobic  (klubovna u terasy)  Vytrvalostní cvičení s tanečními kroky. Zaměřujeme se na formování problémových partií - tedy na břicho, hýždě a stehna.  Přihlašování do 4. 9. u Šárky Morávkové. |
| ČT 7.9. | 10:00 – 12:00 Zpívání  (aula)  Přijďte strávit příjemný čas u klavíru s lidovými i populárními písničkami.  Přihlašování do 6. 9. u Šárky Morávkové. |
| PÁ  8.9. | 8:45 – 13:00 Farma Ráječek  Půjdeme se podívat na farmu Ráječek, kde se dozvíme o pěstování místních produktů a také některé z nich ochutnáme. Sraz v 8:45 na zastávce šaliny č. 12 Autobusové nádraží (směr Komárov). Svačinu a pití s sebou. Program je realizován za podpory OŽP MMB.  Přihlašování do 1. 9. u Anežky Zubíčkové. |

37. týden

|  |  |
| --- | --- |
| PO  11.9. | 9:00-12:00 Industriální stezka u řeky Svitavy – procházka  Součástí stezky je realizace jedenácti venkovních panelů, které připomínají konkrétní průmyslové stavby a  jejich historii. Posvitavská výrobní zóna značí kus významné historie města Brna, kterému přinesla pokrok a rozvoj. Trasa vede mírným terénem a je dlouhá přibližně 3 km. Možnost oběda v restauraci. Sraz v 9:00 na zastávce šaliny č. 8 Masná (směr Líšeň, Mifkova).  Přihlašování do 4. 9. u Anežky Zubíčkové. |
| ÚT  12.9. | 9:30 – 10:30 Zdravotní cvičení – lehčí  11:00 – 12:00 Zdravotní cvičení – náročnější  Cvičení je zaměřené na páteř, pánevní dno, plosku nohy, žilní oběh a správné dýchání. |
| ST 13.9. | 8:10 – 15:30 Výlet do zámeckého parku v Lednici  Projdeme se po písčitých cestách kolem zámku Lednice, jeho zahradami a dále zámeckým parkem kolem jezer až k minaretu, ze kterého je rozhled do celého parku. Vstupné na minaret je 80 Kč pro držitele průkazu ZTP, ZTP/P, 100 Kč pro osoby bez průkazu, průvodce pro ZTP/P zdarma. Trasa vede mírným terénem a je dlouhá přibližně 6 km. Možnost oběda v restauraci. Sraz v 8:10 před budovou hlavního vlakového nádraží Brno.  Přihlašování do 6. 9. u Anežky Zubíčkové. |
| ČT  14.9. | 7:45 – 16:30 Chrlická žaba 2023  Po roce jsou tady opět sportovní hry v areálu Centra sociálních služeb v Brně-Chrlicích. Lehké sportování v 8 disciplínách. V ceně startovného (150 Kč) je občerstvení a oběd. Sraz v 7:45 před budovou hlavního vlakového nádraží Brno.  Přihlašování do 7. 9. u Mileny Šilhánové. |

38. týden

|  |  |
| --- | --- |
| ÚT 19.9. | 9:30 – 10:30 Zdravotní cvičení – lehčí  11:00 – 12:00 Zdravotní cvičení – náročnější  Cvičení je zaměřené na páteř, pánevní dno, plosku nohy, žilní oběh a správné dýchání.  16:00 – 17:30 Beseda o atentátu na Nerudově ulici  (aula)  Je 7. února 1945. Ulicemi Brna jezdí auta a tramvaje, lidé spěchají za svými povinnostmi. Jen málokdo by si povšiml dvou mladých mužů, postávajících na nároží ulic Nerudovy a Kounicovy. Pečlivě kontrolují zbraň pod kabátem…  Přihlašování do 15. 9. u Mileny Šilhánové. |
| ST 20.9. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  Cvičíme s overbally, na židli nebo velkém míči. Zařazujeme prvky jógy.  13:45 – 16:00 Mediální vzdělávání v KJM  V souvislosti se současným informačním přehlcením jsou stále častěji skloňovány pojmy jako manipulace, dezinformace, fake news. Rádi bychom znali také váš názor na dané téma.Sraz v hale Knihovny Jiřího Mahena na Kobližné ulici ve 13:45.  Přihlašování do 14. 9. u Mileny Šilhánové.  14:00 – 15:00 Aerobic  (klubovna u terasy)  Vytrvalostní cvičení s tanečními kroky. Zaměřujeme se na formování problémových partií - tedy na břicho, hýždě a stehna.  Přihlašování do 19. 9. u Šárky Morávkové. |
| ČT 21.9. | 10:00-12:00 Paměťolamy  (aula)  Procvičování paměti, pozornosti a postřehu formou zábavných her.  Přihlašování do 20. 9. u Kláry Volfové.  13:45 – 15:30 Plavání na Kraví hoře  Pojďme si společně zaplavat do krytého plaveckého bazénu. Sraz v 13:45 na konečné šaliny č. 4 Náměstí Míru. Vstupné 90 Kč/hod. pro osoby s průkazem ZTP/P a seniory 65+, doprovod zdarma.  Přihlašování do 15. 9. u Anežky Zubíčkové. |
| PÁ 22.9. | 9:30 – 13:00 Exkurze Mendelovo muzeum  Půjdeme si poslechnout vyprávění o životě Gregora Mendela. Navštívíme interaktivní expozici, ve které si hapticky prozkoumáme šroubovici DNA a budeme manipulovat s magnetkami chromozomů. Možnost oběda v restauraci. Sraz v 9:30 na zastávce Mendelovo náměstí (směr Bystrc, Ečerova). Přihlašování do 15. 9. u Kláry Volfové. |

## **39. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| PO  25.9. | 14:00 – 16:00 Petang  Tuto francouzskou společenskou hru si můžeme zahrát na Slovanském náměstí. Sraz u gymnázia na zastávce busu č. 84 nebo trolejbusu č. 30 Slovanské náměstí.  Přihlašování do 19. 9. u Kláry Volfové. |
| ÚT 26.9. | 9:30 – 10:30 Zdravotní cvičení – lehčí  11:00 – 12:00 Zdravotní cvičení – náročnější  Cvičení je zaměřené na páteř, pánevní dno, plosku nohy, žilní oběh a správné dýchání.  14:00-16:00 Kino se zvukovým popisem  (aula)  Promítneme si film Každý milion dobrý v hlavní roli s J. Bohdalovou, O. Vetchým a T. Vilhelmovou. Majitelka zavedené firmy se po autonehodě rozhodne pomáhat potřebným. To se ale nelíbí jejímu synovi a jeho manželce, kteří chtěli miliony jednou zdědit.  Přihlašování do 22. 9. u Šárky Morávkové. |
| ST 27.9. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  Cvičíme s overbally, na židli nebo velkém míči. Zařazujeme prvky jógy.  14:00 – 15:00 Relaxační hodinka  (klubovna u terasy)  Přijďte si s námi na chvilku odpočinout. Uvolníte své tělo a mysl během různých relaxačních technik.  Přihlašování do 21. 9. u Šárky Morávkové. |
| ČT 28.9. | STÁTNÍ SVÁTEK – Den české státnosti |
| PÁ 29.9. | DOVOLENÁ VŠECH ZAMĚSTNANCŮ TCB |

## **Na úterní a středeční cvičení s lektorkou Janou Bedřichovou se můžete hlásit telefonicky nebo e-mailem u pracovnic Oddělení vzdělávacích a aktivizačních činností.**

Možnost půjčení TANDEMOVÉHO KOLA včetně proškoleného dobrovolníka.

Více informací u Lukáše Musila.

## **Kontakty**

### Centrum sociální rehabilitace

### TyfloCentrum Brno, o.p.s.

### Chaloupkova 3131/7, 612 00 Brno - Královo Pole

Lukáš Musil (vedoucí služby) – 774 715 095

### Oddělení vzdělávacích a aktivizačních činností

Šárka Morávková – 774 715 091

Milena Šilhánová – 774 715 098

Klára Volfová – 774 715 108

Anežka Zubíčková – 774 715 097

### Poradna pro zrakově postižené Brno

Klára Volfová – 774 715 108

Anežka Zubíčková - 774 715 097

### Oddělení nácviku specifických dovedností

Martina Baláková (nácvik komunikace) – 601 303 368

### Oddělení asistenčních služeb

Eva Hlaváčková (doprovody) – 774 715 088

### HapAteliér

Helena Křížová (vedoucí služby) – 774 715 096