# **Plán aktivit TyfloCentrum Brno – červenec 2024**

27. týden

|  |  |
| --- | --- |
| ÚT  2.7. | 14:00 – 16:00 Paměťolamy  (aula)  Procvičování paměti, pozornosti a postřehu formou zábavných her.  Přihlašování do 27. 6. u Šárky Morávkové. |
| ST  3.7. | 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 2. 7. u Šárky Morávkové. |
| ČT  4.7. | 9:40 – 11:30 Kvíz v Kočkavárně  Pojďme strávit čas ve společnosti her, koček a kávy v kavárně na Dominikánském náměstí. Sraz 9:40 na zastávce tram č. 4 a 9 Náměstí Svobody (směr Hlavní nádraží).  Přihlašování do 2. 7. u Mileny Šilhánové. |
| PÁ  5.7. | STÁTNÍ SVÁTEK |

## **28. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| PO 8.7. | 8:45 – 16:00 Putování do Vranova  Vydáme se společně na příjemnou procházku lesem. Vyrazíme ze Soběšic a půjdeme přes Útěchov až do Vranova. Trasa je dlouhá přibližně 8 km. Svačinu a pití s sebou. Na konci procházky možnost návštěvy restaurace nebo občerstvení se v Samovýčepu pro dobré lidi. Sraz v 8:45 na zastávce  šalin č. 9 a 11 Halasovo náměstí (směr Čertova rokle).  Přihlašování do 2. 7. u Kláry Volfové. |
| ÚT 9.7. | 10:00 – 12:00 Zdravotní cvičení + relaxace  (klubovna u terasy)  Dvouhodinové cvičení s Jindřiškou - rozcvička na klouby, protažení svalů a šlach, základy cvičení s prvky čchi-kungu a na závěr vedená relaxace na uvolnění těla a mysli. Přihlašování u pracovnic aktivizace.  14:00 – 15:30 Putování do Číny – beseda  (aula)  Čerstvé zkušenosti z letošního putování do Číny osobně povykládá naše cvičitelka Jindřiška Chvátalová Drábková. Poslechneme si zajímavé povídání o kulturním dědictví a současnosti Číny a to, co se nedozvíme z médií.  Přihlašování do 8. 7. u Mileny Šilhánové. |
| ST 10.7. | 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 9. 7. u Šárky Morávkové. |
| ČT  11.7. | 10:00 – 12:00 Zpívání  (aula)  Přijďte strávit příjemný čas u klavíru s lidovými i populárními písničkami.  Přihlašování do 10. 7. u Šárky Morávkové. |
| PÁ 12.7. | 10:00 – 17:15 Jarošův mlýn a Údolí Bílého potoka  Ve Veverské Bítýšce společně navštívíme Jarošův mlýn. Prohlédneme si stroje potřebné ke zpracování jednotlivých produktů a vodní náhon se stavidlem. Poslechneme si, jak se ve mlýně dříve žilo a vyráběla mouka. Po obědě se půjdeme projít do chráněného území Údolí Bílého potoka. Délka trasy přibližně 3-4 km. Možnost oběda v restauraci. Program je realizován za podpory OŽP MMB. Sraz v 10:00 na zastávce tramvaje č. 1 Zoologická zahrada. Přihlašování do 5. 7. u Anežky Zubíčkové. |

## **29. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| PO 15.7. | 14:00 – 16:30 Diskgolf na Lesné  Pojďme si do parku Milénova zahrát společenskou hru diskgolf, kde bude naším cílem strefit všechny jamky (koše) pomocí frisbee disku. Hra je spojená s příjemnou procházkou po parku. Sraz ve 14:00 na zastávce šalin č. 9 a 11 Halasovo náměstí (směr Čertova rokle).  Přihlašování do 9. 7. u Anežky Zubíčkové. |
| ST 17.7. | 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 16. 7. u Anežky Zubíčkové. |
| PÁ  19.7. | 9:30 – 12:00 Královopolské koupaliště  Pojďme si společně zaplavat na koupaliště v Králově Poli. Sraz v 9:30 hodin na zastávce autobusu č. 84 Královopolská strojírna. Vstupné: 75 Kč pro osoby s průkazem ZTP a ZTP/P, plné vstupné 100 Kč.  Přihlašování do 12. 7. u Anežky Zubíčkové. |

## **30. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| ÚT 23.7. | 14:00 – 16:00 Paměťolamy  (aula)  Procvičování paměti, pozornosti a postřehu formou zábavných her.  Přihlašování do 22. 7. u pracovnic aktivizace. |
| ST  24.7. | 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 23. 7. u Šárky Morávkové. |
| ČT  25.7. | 9:30 – 11:30 Zpívání  (aula)  Přijďte strávit příjemný čas u klavíru s lidovými i populárními písničkami.  Přihlašování do 24. 7. u Šárky Morávkové. |
| PÁ  26.7. | 9:30 – 12:00 Královopolské koupaliště  Pojďme si společně zaplavat na koupaliště v Králově Poli. Sraz v 9:30 hodin na zastávce autobusu č. 84 Královopolská strojírna. Vstupné: 75 Kč pro osoby s průkazem ZTP a ZTP/P, plné vstupné 100 Kč.  Přihlašování do 19. 7. u Anežky Zubíčkové. |

## **31. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| PO 29.7. | 14:00 – 16:00 Petang  Tuto francouzskou společenskou hru si můžeme zahrát přímo na Slovanském náměstí. Sraz na zastávce Slovanské náměstí (u gymnázia).  Přihlašování do 25. 7. u pracovnic aktivizace. |
| ÚT 30.7. | 14:00 – 16:00 Kino  (aula)  Přijďte na letní kino s překvapením. A jaké to překvapení bude? Přece to, jaký film si tentokrát promítneme.  Přihlašování do 25. 7. u Šárky Morávkové. |
| ST  31.7. | 14:00 – 15:00 Relaxační hodinka  (klubovna u terasy)  Přijďte a vyzkoušejte si jednoduché relaxační techniky pro zklidnění těla i duše.  Přihlašování do 30. 7. u Šárky Morávkové. |

## **Na pravidelné zdravotní cvičení s lektorkou Jindřiškou Chvátalovou Drábkovou** **se můžete těšit zase od září. Přihlašování telefonicky nebo e-mailem u pracovnic Oddělení vzdělávacích a aktivizačních činností.**

Na aktivity mimo prostory TyfloCentra Brno se prosím hlaste co nejdříve kvůli omezené kapacitě účastníků na aktivitě.

Možnost půjčení TANDEMOVÉHO KOLA včetně proškoleného dobrovolníka. Více informací u Lukáše Musila.

Připravujeme: sobota 14. září 2024 (9:00 – 16:00) - TYFLOBRNO 2024 – 16. ročník soutěže v prostorové orientaci a samostatném pohybu - pořádá TyfloCentrum Brno, o.p.s. Přihlašování: Aneta Dufková, tel.: 515 919 768, mobil: 774 715 090 (nejpozději do 6. 9. 2024). Bližší info v samostatné pozvánce.

## **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

Kromě těchto skupinových aktivit probíhá řada individuálních aktivit, které jsou tu pro vás

* kurzy sebeobsluhy a vaření
* kurzy obsluhy pomůcek na bázi IT a konzultace
* kurzy vizuální sebeprezentace
* kurzy komunikačních dovedností
* pomůžeme vám s orientací na trhu výrobků a s mapováním prostředí při obstarávání osobních záležitostí a potřeb

V případě zájmu kontaktujte vedoucího služby, Lukáše Musila.

### Oddělení asistenčních služeb

Nina Novaková (doprovody) – 774 715 088,

601 303 370

Je tu pro vás také naše terapeutická dílna HapAteliér

Helena Křížová (vedoucí služby) – 774 715 096