# **Plán aktivit TyfloCentrum Brno – leden 2025**

## **2. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| ÚT 7.1. | 9:30 – 10:30 Zdravotní cvičení  Cvičení pro uvolnění, rozproudění energie a podporu Vašeho zdraví. Cvičení pro všechny zájemce s prvky čchi-kungu.  11:00 – 12:00 Zdravotní cvičení - jemné  Připraveno pro Vás, kteří hledáte méně fyzicky náročné cvičení - jemné cviky na uvolnění kloubů, protažení těla a radost z pohybu. Přijďte podpořit své zdraví a radost ze života.  14:00 – 16:00 Zpívání  (aula)  Přijďte strávit příjemný čas u klavíru s lidovými i populárními písničkami.  Přihlašování do 6. 1. u pracovnic aktivizace. |
| ST 8.1. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  Cvičení, které jde do hloubky, podpora zdraví a fyzického těla, cvičení a výuka čchi-kungových sestav pro zdraví, vitalitu a vnitřní rozvoj.  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 7. 1. u Šárky Morávkové. |
| ČT 9.1. | 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 7. 1. u Kláry Volfové. |

## **3. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| PO 13.1. | 10:45 –14:30 Prohlídka střediska Teiresiás  Na komentované prohlídce střediska Teiresiás pro pomoc studentům se specifickými nároky Masarykovy univerzity vyrazíme na Komenského náměstí. Kromě prostor budovy a knihovny se dozvíme spoustu informací ohledně 3D tisku. A hapticky si prohlédneme vytištěné modely budov. Možnost oběda v restauraci. Počet osob omezen. Sraz v 10:45 na zastávce tram 12 Česká (směr Hlavní nádraží). Přihlašování do 8. 1. u Mileny Šilhánové. |
| ÚT  14.1. | 9:30 – 10:30 Zdravotní cvičení  Cvičení pro uvolnění, rozproudění energie a podporu Vašeho zdraví. Cvičení pro všechny zájemce s prvky čchi-kungu.  11:00 – 12:00 Zdravotní cvičení - jemné  Připraveno pro Vás, kteří hledáte méně fyzicky náročné cvičení - jemné cviky na uvolnění kloubů, protažení těla a radost z pohybu. Přijďte podpořit své zdraví a radost ze života.  14:15 – 16:00 Hmatové hry a hlavolamy  (aula)  Rádi si hrajete a luštíte různé hlavolamy? Přijďte si prohlédnout hmatové hry a hlavolamy od společnosti Smartgames a načerpat inspiraci k novým herním zážitkům. Přihlašování do 9. 1. u Šárky Morávkové. |
| ST  15.1. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  Cvičení, které jde do hloubky, podpora zdraví a fyzického těla, cvičení a výuka čchi-kungových sestav pro zdraví, vitalitu a vnitřní rozvoj.  14:00 – 15:00 Tanec vsedě  (klubovna u terasy)  Přijďte si vyzkoušet, že i vsedě na židli si můžete skvěle zatančit a pobavit se s ostatními tanečníky.  Přihlašování do 14. 1. u Šárky Morávkové. |
| ČT 16.1. | 10:00 – 12:00 Paměťolamy  (aula)  Procvičování paměti, pozornosti a postřehu formou zábavných her.  Přihlašování do 15. 1. u Šárky Morávkové. |
| PÁ  17.1. | 9:45 – 13:00 Kryt Denis pod Petrovem  Objevte s námi protiatomový kryt Denis, který je skrytý hluboko ve skalním masivu petrovského kopce. Projdeme se téměř kilometrem chodeb, které mají nejčastěji rozměr cca 3 x 3 m. Prohlídka vyžaduje zdolání terénních nerovností, doporučujeme pevnou obuv. Na místě nejsou k dispozici toalety. Plné vstupné 180 Kč, senioři (od 65 let), ZTP, ZTP/P 90 Kč. Možnost oběda v restauraci. Sraz 9:45 na zastávce tram č. 1 Nové Sady (směr Bystrc, Ečerova). Přihlašování do 13. 1. u Kláry Volfové. |

## **4. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| PO 20.1. | 9:10 – 14:00 Procházka z Bílovic nad Svitavou do Obřan  Projdeme se z Bílovic nad Svitavou kolem řeky Svitavy do Obřan. Trasa je dlouhá přibližně 6 km. Možnost občerstvení v restauraci. Sraz v 9:10 před budovou hlavního vlakového nádraží.  Přihlašování do 13. 1. u Anežky Zubíčkové. |
| ÚT 21.1. | 9:30 – 10:30 Zdravotní cvičení  Cvičení pro uvolnění, rozproudění energie a podporu Vašeho zdraví. Cvičení pro všechny zájemce s prvky čchi-kungu.  11:00 – 12:00 Zdravotní cvičení - lehčí  Připraveno pro Vás, kteří hledáte méně fyzicky náročné cvičení - jemné cviky na uvolnění kloubů, protažení těla a radost z pohybu. Přijďte podpořit své zdraví a radost ze života.  14:00 – 16:00 Kino se zvukovým popisem  (aula)  Toto kino bude takovým posledním vánočním dárkem, proto se necháme překvapit, jaký film pro nás paní Petra z České televize vybere. Přihlašování do 16.1. u Šárky Morávkové. |
| ST  22.1. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  Cvičení, které jde do hloubky, podpora zdraví a fyzického těla, cvičení a výuka čchi-kungových sestav pro zdraví, vitalitu a vnitřní rozvoj.  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 21. 1. u Šárky Morávkové. |
| ČT 23.1. | 10:00 – 12:00 Zpívání  (aula)  Přijďte strávit příjemný čas u klavíru s lidovými i populárními písničkami. Přihlašování do 22.1. u pracovnic aktivizace |
| PÁ 24.1. | 10:00 – 13:00 Procházka zimními Lužánkami  Vydáme se společně na vycházku do největšího brněnského parku. Možnost oběda v restauraci. Sraz v 10:00 na zastávce tram č. 1 Pionýrská (směr Řečkovice).  Přihlašování do 20. 1. u Mileny Šilhánové. |

## **5. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| PO 27.1. | 13:20 – 15:30 Lekce stepu v NoFeet  Pojďme si společně užít lekci stepu v tanečním studiu No Feet. Stepař je tanečník a umělec dohromady – své nohy používá jako hudební nástroj pro vytvoření nejrůznějších rytmů, do kterých se zároveň i pohybuje. Sraz ve 13:20 na zastávce šaliny č. 12 Česká (směr Komárov). U přihlašování prosím nahlaste velikost bot.  Přihlašování do 20. 1. u Anežky Zubíčkové. |
| ÚT 28.1. | 9:30 – 10:30 Zdravotní cvičení  Cvičení pro uvolnění, rozproudění energie a podporu Vašeho zdraví. Cvičení pro všechny zájemce s prvky čchi-kungu.  11:00 – 12:00 Zdravotní cvičení - lehčí  Připraveno pro Vás, kteří hledáte méně fyzicky náročné cvičení - jemné cviky na uvolnění kloubů, protažení těla a radost z pohybu. Přijďte podpořit své zdraví a radost ze života.  14:00 – 16:00 Paměťolamy  (aula)  Procvičování paměti, pozornosti a postřehu formou zábavných her.  Přihlašování do 23. 1. u Šárky Morávkové. |
| ST 29.1. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  Cvičení, které jde do hloubky, podpora zdraví a fyzického těla, cvičení a výuka čchi-kungových sestav pro zdraví, vitalitu a vnitřní rozvoj.  14:00 – 15:00 Vnitřní cviky pro zdraví  (klubovna u terasy)  Přijďte a vyzkoušejte si jednoduché bodové cviky inspirované akupresurou pro zlepšení funkce jater, ledvin, očí atd.  Přihlašování do 28. 1. u Šárky Morávkové. |
| PÁ 31.1. | 9:45 – 11:30 Plavání na Kraví hoře  Pojďme si společně zaplavat do krytého plaveckého bazénu. Sraz v 9:45 na konečné šaliny č. 4 Náměstí Míru. Vstupné 90 Kč/hod. pro osoby s průkazem ZTP/P a seniory 65+, doprovod zdarma.  Přihlašování do 24. 1. u Anežky Zubíčkové. |

Od 23. 12. 2024 do 5. 1. 2025 bude TyfloCentrum Brno zavřeno.

Těšíme se na Vás v novém roce od 6. 1. 2025.

HODNĚ ŠTĚSTÍ, ZDRAVÍ, SPOKOJENOSTI A LÁSKY, SPOUSTU DOSAŽENÝCH CÍLŮ

V JUBILEJNÍM ROCE 2025 VÁM PŘEJÍ PRACOVNÍCI

TYFLOCENTRA BRNO.

**Na aktivity a zdravotní cvičení s lektorkou Jindřiškou Chvátalovou Drábkovou** **se můžete hlásit 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.

## **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 (doprovody)

### Eva Hlaváčková - 774 715 088

Nina Novaková - 601 303 370

Je tu pro vás také naše terapeutická dílna HapAteliér

Helena Křížová (vedoucí služby) – 774 715 096