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

## **10. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| ÚT 4.3. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  Cvičení pro uvolnění, rozproudění energie a podporu Vašeho zdraví. Cvičení pro všechny zájemce s prvky čchi-kungu.  11:30 – 12:30 Zdravotní cvičení - jemné  Méně fyzicky náročné cvičení - jemné cviky na uvolnění kloubů, protažení těla a radost z pohybu.  14:00 – 16:00 Kino se zvukovým popisem  (aula)  Promítneme si film Učitelka. Když se z třídních schůzek stane třídní boj. O ženě, která měla jít dětem příkladem, namísto toho ale toužila po moci.  Přihlašování do 3. 3. u Šárky Morávkové. |
| ST 5.3. | 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.  13:45 – 16:00 Neviditelná včela v Knihovně pro nevidomé a slabozraké  Přijďte se seznámit se zajímavým projektem spojujícím literaturu, přírodu a hmatové vnímání. Sraz v hale Knihovny Jiřího Mahena na Kobližné ulici ve 13:45.  Přihlašování do 28. 2. u Kláry Volfové. |
| ČT 6.3. | 10:00 – 12:00 Zpívání  (aula)  Přijďte strávit příjemný čas u klavíru s lidovými i populárními písničkami.  Přihlašování do 5. 3. u Šárky Morávkové. |
| PÁ 7.3. | 9:40 – 11:30 Hry 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 5. 3. u Mileny Šilhánové. |

## **11. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| PO 10.3. | 14:40-16:30 Bowling v Rubínu  Pojďme si zahrát společenskou hru bowling a příjemně se u toho pobavit. Sraz ve 14:40 na zastávce Přívrat (trolejbus 30 nebo bus 44). Cena 320 Kč pro skupinu (rozpočítá se mezi jednotlivé klienty). Maximální počet je 6 hráčů. Přihlašování do 3. 3. u Anežky Zubíčkové. |
| ÚT  11.3. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  Cvičení pro uvolnění, rozproudění energie a podporu Vašeho zdraví. Cvičení pro všechny zájemce s prvky čchi-kungu.  11:30 – 12:30 Zdravotní cvičení - jemné  Méně fyzicky náročné cvičení - jemné cviky na uvolnění kloubů, protažení těla a radost z pohybu.  14:00 – 16:00 Paměťolamy  (aula)  Procvičování paměti, pozornosti a postřehu formou zábavných her. Přihlašování do 10.3. u pracovnic aktivizace. |
| ST  12.3. | 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 11. 3. u Šárky Morávkové. |
| PÁ  14.3. | 8:40 – 16:00 Procházka parkem s výstavou kamélií na zámku v Rájci-Jestřebí  Tentokrát si zajedeme prohlédnout stromy v zimním hávu zámeckého parku v Rájci-Jestřebí. Přidáme zajímavé informace o instalacích kvetoucích kamélií v interiéru zámku s upovídanou paní průvodkyní. Křehké rostliny nesnesou haptické zkoumání. Možnost rychlého občerstvení v zámeckém bufetu. Projdeme se rozmanitým terénem přibližně 5 km. Vstupné: 160 Kč (65+ či ZTP či ZTP/P), doprovod k ZTP/P zdarma.  Přihlašování do 7. 3. u Mileny Šilhánové. |

## **12. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| PO 17.3. | 13:20 – 15:45 Lekce stepu v No Feet  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 10. 3. u Anežky Zubíčkové. |
| ÚT 18.3. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  Cvičení pro uvolnění, rozproudění energie a podporu Vašeho zdraví. Cvičení pro všechny zájemce s prvky čchi-kungu.  11:30 – 12:30 Zdravotní cvičení - jemné  Méně fyzicky náročné cvičení - jemné cviky na uvolnění kloubů, protažení těla a radost z pohybu.  13:30 – 16:00 Korunovační klenoty v Letohrádku Mitrovských  Stěžejním exponátem výstavy v romantickém zámečku poblíž Mendlova náměstí  je mistrovská replika  Českých korunovačních klenotů - Svatováclavské koruny, žezla a jablka, rozšířením je replika korunovačního meče. Autory znamenitých replik jsou Jiří Urban, manželé Cepkovi a Patrick Bárta. Na výstavě nás seznámí s příběhem korunovačních klenotů a s osudy vybraných českých panovníků od Karla IV. po Ferdinanda V. úžasná paní průvodkyně, a tak nás snad nebude tolik mrzet, že si exponáty ve vitrínách, byť jsou to repliky, nebudeme moci hapticky prohlédnout. Vstupné 100 Kč za osobu, doprovod zdarma. Sraz ve 13:30 na zastávce tram 1 na Mendlově náměstí.  Přihlašování do 11. 3. u Mileny Šilhánové. |
| ST  19.3. | 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 18. 3. u Šárky Morávkové. |
| ČT 20.3. | 14:00 – 16:00 Zpívání  (aula)  Přijďte strávit příjemný čas u klavíru s lidovými i populárními písničkami.  Přihlašování do 19. 3. u Šárky Morávkové. |
| PÁ 21.3. | 8:15 – 16:00 Turistická procházka v Hostěnicích  Společně si užijeme příjemnou jarní procházku v lese kolem Hostěnic. Trasa vede mírným terénem a je dlouhá přibližně 8km. Možnost oběda v restauraci. Sraz v 8:15 na zastávce šaliny č. 12 Úzká (směr Komárov).  Přihlašování do 14. 3. u Anežky Zubíčkové. |

## **13. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| PO 24.3. | 8:45 – 13:30 Procházka v oboře Holedná  Pojďte s námi zažít kouzlo přírody do lesoparku, kde se volně pohybují daňci, mufloni i divočáci! Čeká nás naučná stezka, zákoutí s jezírky a informační panely o zdejší fauně. Přijďte si užít klid, krásu přírody, a když budeme mít štěstí, tak i jedinečný kontakt se zvířaty. Trasa je dlouhá přibližně 5 km. Možnost oběda  v restauraci. Sraz v 8:45 na zastávce tram. 1 Mendlovo náměstí (směr Bystrc, Ečerova). Přihlašování do 19. 3. u Kláry Volfové. |
| ÚT 25.3. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  Cvičení pro uvolnění, rozproudění energie a podporu Vašeho zdraví. Cvičení pro všechny zájemce s prvky čchi-kungu.  11:30 – 12:30 Zdravotní cvičení - jemné  Méně fyzicky náročné cvičení - jemné cviky na uvolnění kloubů, protažení těla a radost z pohybu.  14:00 – 16:00 Humorné odpoledne - ve dvou se to lépe táhne  (aula)  Na humorném odpoledni se pobavíme různými veselými scénkami známých dvojic českých komiků.  Přihlašování do 24. 3. u Šárky Morávkové. |
| ST 26.3. | 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 25. 3. u Šárky Morávkové. |
| ČT 27.3. | 10:00 – 12:00 Paměťolamy  (aula)  Procvičování paměti, pozornosti a postřehu formou zábavných her.  Přihlašování do 26. 3. u Šárky Morávkové. |
| PÁ 28.3. | 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 20. 3. u Anežky Zubíčkové. |

**PŘIPRAVUJEME:**

* **Středa 9. dubna 2025 v 10:00 MARYŠA – hra bratří Mrštíků na jevišti Mahenova divadla v komorním zpracování v režii oceňovaného režiséra Doda Gombára. Závazné přihlášení současně s platbou 190 Kč za osobu (v hotovosti) směřujte k pracovnicím aktivizace nejpozději do středy 5. března 2025 včetně (s měsíčním předstihem). Omezený počet míst!**

K čemu je život bez možnosti rozhodovat o něm? A jakou cenu je člověk schopen zaplatit, aby se ze špatného života vykoupil? Hra Maryša (1894) je vrcholem českého dramatu 19. století, inspirovaná skutečným příběhem Maryši, Francka a Vávry z moravské dědiny.

**Na aktivity a zdravotní cvičení s lektorkou Jindřiškou Chvátalovou Drábkovou** **se můžete hlásit telefonicky nebo e-mailem u pracovnic Oddělení vzdělávacích a aktivizačních činností. POZOR: od úterý 4. 3. ZMĚNA ČASŮ začátku cvičení.**

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