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

10. týden

|  |  |
| --- | --- |
| ÚT4.3. | 8:45 – 17:00 LITERÁRNÍ KAVÁRNA BŘECLAVVydejme se společně do břeclavské knihovny, kde si pro nás pracovnice připravily prezentaci na téma Elvis Presley. Elvis Aaron Presley, známý také jako „Král Rock 'n' Rollu“ nebo zkráceně jako „Král“, byl americký zpěvák a herec. Dokázal skloubit inspiraci z černošského spirituálu, blues a country a stal se nejvýznamnější postavou amerického rock and rollu. Sraz před budovou vlakového nádraží v 8:45.Přihlásit se můžete do 3. 3. do 12:00 hod. |
| ČT6.3. | 14:30 – 17:00 PAMĚŤOLAMYMáte rádi vědomostní soutěže a kvízy? Přijďte si hravou formou procvičit paměť, oprášit vědomosti a poměřit své síly s ostatními formou logického myšlení a koncentrace.Přihlásit se můžete do 5. 3. do 12:00 hod. |

11. týden

|  |  |
| --- | --- |
| ÚT11.3. | 10:00 – 13:00 VÝTVARNÁ DÍLNAMalování na textil je oblíbenou technikou, kterou zvládnou i úplní začátečníci. Barvy se dají nanášet pomocí štětce, válečku, houbiček, můžeme si dopomoci šablonami, sprejovat, kreslit pomocí fixů. Přijďte si s námi namalovat tašku, polštářek, tričko.Přihlásit se můžete do 10. 3. do 12:00 hod. |
| ČT13.3. | 10:00 – 13:00 PLAVÁNÍ V BAZÉNUPřijďte si užít příjemné chvíle ve vodě, protáhnout tělo a relaxovat.Vstup: 1hodina: 100,- Kč, senior pas 80,- Kč. Přihlásit se můžete do 12. 3. do 12:00 hod. |

12. týden

|  |  |
| --- | --- |
| ÚT18.3. | 10:00 – 13:00 ANGLICKÁ KUCHYNĚSendvič je druh [pokrmu](https://cs.wikipedia.org/wiki/Pokrm) sestávajícího ze dvou plátků [chleba](https://cs.wikipedia.org/wiki/Chl%C3%A9b), či [pečiva](https://cs.wikipedia.org/wiki/Pe%C4%8Divo) mezi které je vložen jeden či více druhů náplně. Český název sendvič pochází z anglického slova sandwich. Obecně se má za to, že původcem nebo prvním konzumentem sendviče byl [John Sandwich](https://cs.wikipedia.org/wiki/John_Montagu%2C_4._hrab%C4%9B_ze_Sandwiche) ve druhé polovině [18. století](https://cs.wikipedia.org/wiki/18._stolet%C3%AD). Přijďte si společně s námi sendvič připravit. Přihlásit se můžete do 17. 3. do 12:00 hod. |
| ČT20.3. | 14:30 – 17:00 BESEDA O KÁVĚKáva (hovorově kafe) je [nápoj](https://cs.wikipedia.org/wiki/N%C3%A1poj) z upražených a rozemletých semen plodů [kávovníku](https://cs.wikipedia.org/wiki/K%C3%A1vovn%C3%ADk). Označují se tak i samotná [semena](https://cs.wikipedia.org/wiki/K%C3%A1vov%C3%A1_zrna), případně semena rozemletá na prášek. Káva je charakteristická svou silnou [vůní](https://cs.wikipedia.org/wiki/V%C5%AFn%C4%9B) (aroma) a černou barvou. Obsahuje mimo jiné [alkaloid](https://cs.wikipedia.org/wiki/Alkaloidy) [kofein](https://cs.wikipedia.org/wiki/Kofein), který povzbuzuje [srdeční činnost](https://cs.wikipedia.org/wiki/Srde%C4%8Dn%C3%AD_rytmus) a zvyšuje krevní tlak. Co vše je dobré vědět o kofeinu. Kdy škodí? A za jak dlouho se vstřebá? Přijďte si společně s námi poslechnout besedu.Přihlásit se můžete do 19. 3. do 12:00 hod. |

13. týden

|  |  |
| --- | --- |
| ÚT25.3. | 15:00 – 17:00 BOWLINGPřijďte si společně s námi užít bowlingové odpoledne a zlepšit si fyzickou kondici. Sraz před bowlingem v Příměticích. Vstup i dráha zdarma. Přihlásit se můžete do 24. 3. do 12:00 hod. |
| ČT27.3. | 7:45 – 16:30 TECHNICKÉ MUZEUM BRNOVydejte se společně s námi na velmi zajímavou výstavu do Brna s názvem: Naše Zetky. 100 let prvního automobilu Československé zbrojovky Brno, a.s. – odkazuje na rok 1924, kdy byl na Mezinárodní výstavě automobilů v Brně představen první „lidový“ automobil s názvem DISK. Byl základem úspěšné série, která Zbrojovce zajistila nepřehlédnutelnou pozici mezi českými výrobci automobilů v meziválečném období. Sraz v 7:45 u pošty.Přihlásit se můžete do 26. 3. do 12:00 hod. |

Každou všední středu můžete navštívit sociálně právní poradnu ve Znojmě v době od 13 do 17 hod.

Kancelář v Moravském Krumlově je uzavřena. Poskytují se pouze terénní služby.

V ostatní dny a časy poskytujeme individuální služby dle požadavků klientů nebo se koná některá z výše uvedených aktivit.

## **Kontakty**

Centrum sociální rehabilitace

TyfloCentrum Brno, o.p.s.,

regionální pracoviště Znojmo

Masarykovo náměstí 19, 669 02 Znojmo

e-mail: znojmo@tyflocentrumbrno.cz

web: [www.centrumpronevidome.cz/znojmo](http://www.centrumpronevidome.cz/znojmo)

Pracovnice

Bližší informace, přihlášky a možnost objednání si doprovodu:

Lucie Grosová, sociální pracovnice - 774 715 109 Jitka Stračíková, pracovnice v sociálních službách - 774 715 107

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