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

## **23. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| PO 2.6. | 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. 9 Náměstí Svobody (směr Hlavní nádraží). Přihlašování do 28. 5. u Kláry Volfové. |
| ÚT 3.6. | 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. |
| ST 4.6. | 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 3. 6. u Šárky Morávkové. |
| ČT 5.6. | 10:00 – 12:00 Paměťolamy  (aula)  Procvičování paměti, pozornosti a postřehu formou zábavných her.  Přihlašování do 4. 6. u Šárky Morávkové. |
| PÁ 6.6. | 10:00 – 12:00 Petang  Tuto francouzskou společenskou hru si můžeme zahrát přímo na Slovanském náměstí. Sraz na zastávce Slovanské náměstí (u gymnázia).  Přihlašování do 5. 6. u Mileny Šilhánové. |

## **24. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| ÚT  10.6. | 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 Kotrmelce pana herce, komedii o tom, že před vlastní minulostí utéci nelze a že nikdy není pozdě začít znovu a lépe. Můžete se těšit na Tomáše Toepfera nebo Ivu Janžurovou.  Přihlašování do 9. 6. u Šárky Morávkové. |
| ST  11.6. | 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.  13:40 – 16:00 Parníkem po přehradě  Užijeme si plavbu parníkem po Brněnské přehradě, největší vodní ploše v Brně, společně s klienty z ostatních středisek. Budeme mít možnost kochat se okolní kouzelnou přírodou. Drobné občerstvení zajištěno. Sraz 13:40 u přístaviště lodí. Po domluvě možnost doprovodu od zastávky tram č. 1 a 3 Přístaviště ve 13:00.  Přihlašování do 4. 6. u Kláry Volfové. |
| ČT 12.6. | 14:00 – 16:00 Beseda - Netopýři zblízka  (aula)  Přijďte se seznámit s fascinujícím světem netopýrů! Navštíví nás odborník z Masarykovy univerzity, který nám přiblíží, jak tito noční letci žijí, čím jsou pro přírodu (a nás) užiteční, jakým způsobem a proč je vědci studují. Dozvíme se, jak komunikují, co jim hrozí a jak je můžeme chránit. Pokud budeme mít štěstí, přinese s sebou živého netopýra k nahlédnutí zblízka či jemnému pohlazení. Přihlašování do 9. 6. u Kláry Volfové. |
| PÁ  13.6. | 8:30 – 17:00 Rudické propadání a větrný mlýn  Společně zavítáme do větrného mlýna v Rudicích, kde si vyslechneme zajímavé povídání o mineralogii, jeskyňářství, historii hutnictví a hornictví v Rudici. Také o historii obce a o dobovém bydlení. Budeme mít možnost některé z předmětů hapticky prozkoumat. Poté se projdeme k Rudickému propadání a dále až do Jedovnic. Trasa je dlouhá přibližně 5,5 kilometrů. Možnost oběda v restauraci. Svačinu a pití s sebou. Vstupné do mlýna: dospělí 50,- Kč a senioři 65+ 20,- Kč. Sraz v 8:30 před budovou hlavního vlakového nádraží v Brně.  Přihlašování do 6. 6. u Anežky Zubíčkové. |

## **25. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| PO 16.6. | 9:30 – 13:30 Kamenka  Projdeme se brněnskou čtvrtí Kamenka a nahlédneme do míst, kam běžný turista nezavítá. Při komentované procházce se dozvíme víc o historii i současnosti této kultovní části města. Navštívíme také ateliéry místních umělců – nahlédneme například do vitrážnického studia, prohlédneme si upcyklované výrobky i autorské šperky. Možná ochutnáme i něco dobrého. Program je financován za podpory OŽP MMB. Počet účastníků omezen. Možnost oběda v restauraci. Sraz v 9:30 na zastávce Malinovského náměstí (směr Bystrc, Ečerova).  Přihlašování do 9. 6 u Kláry Volfové. |
| ÚT 17.6. | Zdravotní cvičení – ZRUŠENO  14:00 – 16:00 Paměťolamy  (aula)  Procvičování paměti, pozornosti a postřehu formou zábavných her.  Přihlašování do 13. 6. u Kláry Volfové. |
| ST  18.6. | Zdravotní cvičení – ZRUŠENO  14:00 – 15:00 Aerobik  (klubovna u terasy)  Vytrvalostní cvičení s tanečními kroky. Zaměřujeme se na formování problémových partií - tedy na břicho, hýždě a stehna.  Přihlašování do 16. 6. u Šárky Morávkové. |
| PÁ 20.6. | 8:30 – 17:00 Kroměříž  Pojeďme do nádherného města plného památek UNESCO. Zámecká prohlídková trasa Via Magnifica otevírá návštěvníkům vstup do druhého patra zámku, ke kterému patří přístup do Obrazárny, soukromé kaple sv. Šebestiána, Kabinetu mincí, Manského sálu a Knihovny s 60 tisíci svazky, kde si budeme moci vše hmatově prozkoumat. Trasa je zaměřena na sběratelské aktivity arcibiskupa, mecenáše a milovníka umění Karla II. Naší pozornosti neunikne ani Podzámecká zahrada se sokolníkem, vzácnými stromy a expozicí zvířat. Program je realizován za podpory projektu OŽP MMB. Možnost oběda v Kantýně Arcibiskupského gymnázia. Sraz v 8:30 před budovou brněnského hlavního nádraží, poté společný přesun na bus.  Nutno vyplnit závaznou přihlášku do 10. 6. u Mileny Šilhánové. |

## **26. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| PO 23.6. | 8:45 – 14:00 Procházka novou stezkou ke kapličce  Projdeme se lesoparkem dolů po nových serpentinových stezkách (nebo visutém schodišti uchyceném do skalního masivu), které vznikly v rámci stavby části velkého městského okruhu Žabovřeská. Cesta s lavičkami vede po zasypaném tramvajovém tunelu a silniční galerii kolem obnovené kapličky svatého Antonína. Přejdeme přes novou lávku překlenující rušný čtyřpruh přímo k řece Svratce a po cyklostezce dojdeme až do Jundrova. Cesta členitým terénem po štěrkových cestách asi 5 km. Možnost oběda v restauraci. Sraz 8:45 na zastávce Česká (tram 3,10,12) směr Komín, Bystrc.  Přihlašování do 16. 6 u Mileny Šilhánové. |
| ÚT 24.6. | 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 Zpívání  (aula)  Přijďte strávit příjemný čas u klavíru s lidovými i populárními písničkami.  Přihlašování do 23. 6. u Šárky Morávkové. |
| ST 25.6. | 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 24. 6. u Šárky Morávkové. |
| PÁ 27.6. | 9:45 – 11:30 Plavání na Kraví hoře  Pojďme si společně zaplavat do krytého plaveckého bazénu. Sraz v 9:45 na zastávce autobusu č. X4 Náměstí Míru.  Vstupné 90Kč/hod. pro osoby s průkazem ZTP/P a seniory 65+, doprovod zdarma.  Přihlašování do 20. 6. u Anežky Zubíčkové. |

**27. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| PO 30.6. | 14:00 – 17:00 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 šaliny č. 9 Halasovo náměstí (směr Čertova rokle).  Přihlašování do 23. 6. u Anežky Zubíčkové. |

**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