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

## **27. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| ÚT 1.7. | 14:00 – 16:00 Paměťolamy  (aula)  Procvičování paměti, pozornosti a postřehu formou zábavných her.  Přihlašování do 26. 6. u Šárky Morávkové. |
| ST 2.7. | 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 1. 7. u Šárky Morávkové. |
| PÁ 4.7. | 8:30 – 15:00 Taneční workshop  Zažijte s námi interaktivní taneční workshop přímo určený pro osoby se zrakovým postižením! Workshop nám dá možnost seznámit se s přístupy tanečně-pohybové terapie a vnímat pohyb jinak – skrze tělo, rytmus a emoce. Při setkání si vyzkoušíme práci s pohybem, důvěrou, hranicemi a vnímáním vlastního těla – jak v individuální rovině, tak ve dvojicích a ve skupině. Workshop je otevřen všem bez ohledu na předchozí zkušenosti s tancem. Možnost oběda v restauraci. Sraz 8:30 na zastávce tram 1 Malinovského náměstí (směr Hlavní nádraží).  Přihlašování do 2. 7. u Kláry Volfové. |

## **28. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| PO 7.7. | 14:00 – 16:30 Future Minigolf  Přijďte si užít jedinečný zážitek do Future Minigolfu, kde je každá dráha inspirovaná pamětihodnostmi a symboly města Brna! Na rozdíl od klasického venkovního se hraje uvnitř a po tmě, v jedinečném prostředí, které je nasvíceno UV světly a zdobeno brněnskými dominantami. Vstup: dospělý 190 Kč, senior 160 Kč. Sraz ve 14:00 na zastávce tram 1 Malinovského náměstí (směr Hlavní nádraží).  Přihlašování do 3. 7. u Kláry Volfové. |
| ÚT  8.7. | 14:00 – 16:00 Kino se zvukovým popisem  (aula)  Jste zvědaví, jaký titul je připraven? Přijďte a nechte se překvapit.  Přihlašování do 3. 7. u Šárky Morávkové. |
| ČT 10.7. | 10:00 – 12:00 Zpívání  (aula)  Přijďte strávit příjemný čas u klavíru s lidovými i populárními písničkami.  Přihlašování do 9. 7. u Šárky Morávkové. |
| PÁ  11.7. | 9:45 – 14:30 Šlapadla na přehradě  Pojďte si s námi půjčit šlapadlo a užít si plavbu po přehradě. Cena šlapadla na 60min. pro 2 osoby 200 Kč nebo pro 4 osoby 300 Kč – platba pouze v hotovosti. Finální cena za šlapadla se rozpočítá mezi počet klientů. Možnost oběda či rychlého občerstvení. Sraz 9:45 na zastávce tram 1 Malinovského náměstí (směr Hlavní nádraží).  Přihlašování do 7. 7. u Kláry Volfové. |

## **29. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| ÚT 15.7. | 13:00 – 17:00 Koupaliště na Kraví hoře  Pojďme si společně zaplavat na venkovní koupaliště na Kraví hoře. Sraz ve 13:00 na zastávce autobusu č. X4 Náměstí Míru. Vstupné pro osoby s průkazem ZTP/P a seniory 65+ 100 Kč, doprovod pro ZTP/P zdarma, dospělý 200 Kč.  Přihlašování do 9. 7. u Anežky Zubíčkové. |
| ČT 17.7. | 9:30 – 15:00 Zahrady vily Tugendhat a Löw-Beer  Prohlédneme si zvenku světoznámou brněnskou vilu Tugendhat a projdeme se spojenými zahradami k vile Löw-Beer. Zde si vyslechneme krátké povídání o její historii a prohlédneme si i interiér. Vstupné: ZTP + ZTP/P + doprovod zdarma, senioři 80 Kč. Možnost pozdního oběda (svačinu s sebou) po asi 3 km dopoledního chození. Sraz 9:30 na zastávce tram. 1 na Moravském náměstí (směr Hlavní nádraží). Přihlašování do 10.7. u pracovnic aktivizace. |

## **30. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| PO 21.7. | 14:00 – 17:00 Diskgolf na Lesné  Pojďme si do parku Milénova zahrát společenskou hru diskgolf, kde bude naším cílem strefit všechny 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 14. 7. u Anežky Zubíčkové. |
| ÚT 22.7. | 14:00 – 16:00 Paměťolamy  (aula)  Procvičování paměti, pozornosti a postřehu formou zábavných her. Přihlašování do 21.7. u pracovnic aktivizace. |
| ST 23.7. | 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 22. 7. u Šárky Morávkové. |
| PÁ 25.7. | 8:00 - 14:00 MORA. Dvě staletí cesty dějinamiVýstava v Technickém muzeu je věnovaná spotřebičům ikonické značky, která letos slaví 200 let od svého vzniku. Poskytne návštěvníkům ucelený pohled na vývoj jedné z nejstarších značek spotřebičů na světě. S lektorem si prohlédneme kamna, pračky, chladničky, šicí stroje i motory z letadel. Celou výstavu doplňují vybrané archivní filmové a zvukové záznamy. Trošku také nakoukneme i do dalších dvou expozic (Instalatérství, Šestibod). Vstupné:  ZTP zdarma, ZTP/P zdarma včetně doprovodu, osoby 60+ za  90 Kč. Možnost oběda v restauraci. Sraz v 8:00 před budovou hlavního vlakového nádraží.Přihlašování do 18. 7. u Mileny Šilhánové. |

**31. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| PO 28.7. | 8:30-17:00 Procházka a opékání špekáčků v Mariánském údolí  Vydáme se na procházku Mariánským údolím. Na oběd si opečeme špekáčky u chalupy naší dobrovolnice. Špekáčky a pečivo si vezměte s sebou. Poté se projdeme po druhé straně údolí zase zpět. Trasa je dlouhá přibližně 7,5 km. Sraz v 8:30 před budovou hlavního vlakového nádraží. Přihlašování do 21. 7. u Anežky Zubíčkové. |
| ÚT 29.7. | 14:00-16:00 Beseda Japonsko  (aula)  Jak vypadá Japonsko, když ho nevidíte? Přijďte na besedu s nevidomým cestovatelem, který se 14 dní řídil spíš nosem, ušima a odvahou než mapou.  A přesto (nebo právě proto) zažil nezapomenutelnou cestu.  Přihlašování do 24. 7. u Šárky Morávkové. |
| ST 30.7. | 10:00 – 12:00 Zpívání  (aula)  Přijďte strávit příjemný čas u klavíru s lidovými i populárními písničkami.  Přihlašování do 29. 7. u Šárky Morávkové. |
| ČT 31.7. | 13:00 – 17:00 Koupaliště na Kraví hoře  Pojďme si společně zaplavat na venkovní koupaliště na Kraví hoře. Sraz ve 13:00 na zastávce autobusu č. X4 Náměstí Míru. Vstupné pro osoby s průkazem ZTP/P a seniory 65+ 100 Kč, doprovod pro ZTP/P zdarma, dospělý 200 Kč.  Přihlašování do 24. 7. u Anežky Zubíčkové. |

**ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ s lektorkou Jindřiškou Chvátalovou Drábkovou** **v červenci a srpnu NEBUDE probíhat.**

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