



Program aktivit Brno – duben 2018

14. týden

Út 3.4.	13:30 - 16:30 VÝPRAVA ZA MEDVĚDÍM ČESNEKEM – Sraz u hl. nádraží 13:30 na schodech před vestibulem (nebo zastávka Úzká bus č. 47 13:45). Vydáme se nedaleko za Brno - Černovice (trasa dlouhá cca 2 km). Najít medvědí česnek není vůbec složité, většinou pokrývá velké plochy připomínající zelené koberce. Předpokládaný návrat cca 16:30 k hl. nádraží. Přihlašování u Reginy Holíkové nejpozději do středy 28. 3.	
	9:30 – 10:30	Jóga – cvičení s Evou
	10:30 – 11:30	Cvičení na židlích s Evou
	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
St 4.4	14:00 – 15:00	Cvičení s prvky orientu se Zlatou
	15:00 – 16:00	Jóga – cvičení se Zlatou
	15:30 – 18:00	HapAteliér – pro přihlášené
Čt 5.4.	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
Pá 6.4.	13:30 – 15:00 PAMĚŤOLAMY – Přijďte si potrápit paměť a zapojit vaše smysly! Přihlašování do středy 4. 4. u Lucie Fildánové.	

15. týden

Po 9.4.	9:00 – 11:30	HapAteliér – pro přihlášené
	13:00 – 15:30	HapAteliér – pro přihlášené
	10:00 – 12:00 ZPÍVÁNÍM KU ZDRAVÍ - Přijďte si vyzkoušet, jaký je váš dech, rytmus a hlas. Zpěv není jen o hlase, i když ten je jeho nedílnou součástí. Zaměříme se na správné dýchání, protáhneme se v rytmu našeho těla a zazpíváme si nejen lidové písně. Umět zpívat není podmínkou. Přihlašování do čtvrtku 5. 4. u Lucie Fildánové.	
Út 10.4.	9:30 – 10:30	Jóga – cvičení s Evou

	10:30 – 11:30	Cvičení na židlích s Evou
	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
	14:00 – 16:00	MÁME RÁDI ČESKO – Znáte televizní hru Máme rádi Česko? Přijďte si ji zahrát! Potrápíme mozkové závity, zavzpomínáme na české filmy a písně a hlavně se společně pobavíme. Přihlašování do pátku 6. 4. u Lucie Fildánové
St 11.4.	14:00 – 15:00	Cvičení s prvky orientu se Zlatou
	15:00 – 16:00	Jóga – cvičení se Zlatou
	16:30 – 17:30	Cvičení s míči s Reginou. Přihlašování u Reginy Holíkové nejpozději den před aktivitou (omezený počet míčů).
	15:30 – 18:00	HapAteliér – pro přihlášené
Čt 12.4.	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
	9:00 – 14:00	LESNICKÝ SLAVÍN, TENTOKRÁT S LIŠKOU BYSTROUŠKOU – vydejte se s námi a s paní Ing. Alenou Prýmkovou do okolí Bílovic nad Svitavou. Po cestě si řekneme něco o místních památnících, studánce i myslivně lišky Bystroušky. Více informací v samostatné pozvánce. Přihlašování do úterý 10. 4. u Magdy Ambrožové.
Pá 13.4.	14:00 – 15:00	HUDEBNÍ OKÉNKO - Zpěvačka Iveta Bartošová bývala idolem mladé generace, vydávala jedno CD za druhým. Proslavila ji i řada nevydařených vztahů. Život ukončila skokem pod vlak. Zavzpomínáme společně na tuto zpěvačku a její písničkové hity. Více informací v samostatné pozvánce. Přihlašování u Reginy Holíkové do úterý 10. 4.
	15:00-15:30	TANEC NA ŽIDLÍCH – Tato netradiční taneční metoda je určena těm, kteří nemohou kvůli různým zdravotním omezením klasicky tančit.

15. týden

Po 16.4.	9:00 – 11:30	HapAteliér – pro přihlášené
	13:00 – 15:30	HapAteliér – pro přihlášené
	8:30 – 14:45	SPORTOVNÍ CHŮZE – cca 12-14 km trasa Obřany-Bílovice-Líšeň se zastávkou na oběd. Možné navázat na následnou prohlídku Zetor gallery. Sraz v 8:25 na zastávce Hlavní nádraží tramvaje č. 1 a 2 směr Řečkovice. Přihlašování do čtvrtku 12. 4. u Magdy Ambrožové.

	<u>14:45 – 16:30 NÁVŠTĚVA ZETOR GALLERY</u> - Nahlédněte pod kapotu současných i historických traktorů! Už jste někdy seděli ve viničním traktoru nebo ovládali čelní nakladač? Pojdte s námi na komentovanou prohlídku traktorů Zetor. Vstupné je 25,-/osobu. Kapacita je omezena. Přihlašování do pondělí 9. 4. u Lucie Fildánové.	
Út 17.4.	9:30 – 10:30	Jóga – cvičení s Evou
	10:30 – 11:30	Cvičení na židlích s Evou
	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
	13:30 – 14:30	Cvičení s míči s Reginou. Přihlašování u Reginy Holíkové nejpozději den před aktivitou (omezený počet míčů).
St 18.4.	<u>7:20 – 17:00 Botanická zahrada a bowling ve Vyškově.</u> Sraz na autobusovém nádraží Zvonařka. Navštívíme jarně rozkvetlou zahradu v Prostějově. Je nevelká svou rozlohou, ale úspěšně konkuruje i větším zahradám. Zachovaly se v ní jedinečné ukázky vzácných a chráněných rostlin. Odpoledne následuje turnaj v bowlingu. Podrobnosti v samostatné pozvánce. Přihlašování u Reginy Holíkové nejpozději do 13.4.	
	<u>11:00 - 12:00 SOLNÁ JESKYNĚ</u> – Zima nás ještě chvilku potrápila, ale my se nedáme. Přijďte posílit svou imunitu a zabojet s jarní únavou. Přihlašování do středy 11. 4. do 12:00 u Lucie Fildánové. Prosíme o včasné přihlášení, jeskyně je rezervovaná a majitelka požaduje záruku, že se rezervace nezruší.	
	14:00 – 15:00	Cvičení s prvky orientu se Zlatou
	15:00 – 16:00	Jóga – cvičení se Zlatou
	15:30 – 18:00	HapAteliér – pro přihlášené
Čt 19.4.	<u>13:00-18:00 Rozloučení s Chaloupkou</u> – od 13:00 zahájení vernisáže fotografií na Chaloupkova 7, dále se můžete těšit na filmovou projekci divadelní hry „Poslední melodie“ realizovanou právě v těchto prostorách, vzpomínání pamětníků a další program na Chaloupkova 3.	
	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
Pá 20.4.	<u>10:00 – 12:00 BESEDA SOCIÁLNÍ REHABILITACE</u> - Jaro a hudba. Besedu uvádí lektor PhDr. Zbyněk Galvas, psycholog. Informace a přihlášky u M. Švejdové, e-mail svejdova@tyflocentrumbrno.cz .	

Po 23.4.	9:00 – 11:30	HapAteliér – dílny pro přihlášené
	13:00 – 15:30	HapAteliér – dílny pro přihlášené
	13:00 – 16:30	PUTOVÁNÍ MĚSTSKOU ČTVRTÍ – Komín. Další z cyklu poznávacích vycházek. Půjdeme přírodou až do centra Komína, přes Ruský vrch k vodní elektrárně. Celková délka trasy je cca 3,5 km. Přihlašování do úterý 17. 4. u Lucie Fildánové. Víte o Komínu něco zajímavého nebo znáte dobře jinou městskou část? Pomozte nám vycházky naplánovat. S vašimi náměty kontaktujte Lucii Fildánovou.
Út 24.4.	9:30 – 10:30	Jóga – cvičení s Evou
	10:30 – 11:30	Cvičení na židlích s Evou
	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
	14:00 – 16:00	ZVUKOVÁ STŘELBA – Pojd'te si s námi zastřílet ze zvukové pistole, zdokonalit svoji přesnost a zlepšit vnitřní koncentraci. Přihlašování do pátku 20. 4. u Lucie Fildánové.
St 25.4.	13:30 – 16:30	HAPPENING - Ptáci v zahradě , čekají nás zajímavé výtvarné aktivity, povídání, tanec s ptačí tematikou a také opékání špekáčků. Přihlašování do pátku 21. 4. u Lucie Fildánové.
	15:30 – 18:00	HapAteliér – dílny pro přihlášené
	19:00 – 21:00	DIVADELNÍ PŘEDSTAVENÍ - Paní z moře – Mahenovo divadlo uvede hru Henrika Ibsena. Ellida Wangelová - nevšedně půvabná žena, opředaná dráždivou mystikou fjordů i tajemstvím, jež skály láme a spouští katastrofy. Právě kolem ní rozvíří skandinávský klasik věčně fascinující, mysteriózní, severskou detektivku sugestivně předznamenávající drama o víře, naději a citu. V představení se kouří. Přihlašování do 9. 4. u Lucie Fildánové. Prosím pozorně čtěte přiložený informační leták týkající se organizace aktivity.
Čt 26.4.	13:30 – 16:00	HapAteliér – dílny pro přihlášené
Pá 27.4.	14:00 – 16:00	ZPÍVÁNÍM KU ZDRAVÍ - Přijďte si vyzkoušet, jaký je váš dech, rytmus a hlas. Zpěv není jen o hlase, i když ten je jeho nedílnou součástí. Zaměříme se na správné dýchání, protáhneme se v rytmu našeho těla a zazpíváme si nejen lidové písně. Umět zpívat není podmínkou. Přihlašování do pondělí 23. 4. u Lucie Fildánové.

Každý čtvrtek můžete navštívit sociálně právní poradnu v době od 13 do 17 hod.

Milí klienti, dovolujeme si vás upozornit, že je již k dispozici první číslo časopisu Chaloupka v tomto roce. Časopis naleznete v podobě txt., pdf., ale také v audio verzi na webu <http://www.centrumpronevidome.cz/chaloupka/>

BLIŽŠÍ INFORMACE A PŘIHLÁŠENÍ NA AKCE:

515 919 672, 774 715 097 Mgr. Magda Ambrožová
ambrozova@tyflocentrumbrno.cz

515 919 671, 774 715 095 Lucie Fildánová, DiS.
fildanova@tyflocentrumbrno.cz.

774 715 108 Regina Holíková
holikova@tyflocentrumbrno.cz

svejdova@tyflocentrumbrno.cz Marie Švejdová (*rehabilitační pobyty Kuklík*)

zumrova@tyflocentrumbrno.cz Zlata Zumrová (*cvičení*)

hradilkova@tyflocentrumbrno.cz Ing. Eva Hradilková (*cvičení*)

515 919 668, 774 715 103 Petr Kusák (*půjčovna pomůcek*)

515 919 666, 774 715 101 Mgr. Martin Vrána (*poradenství PC pomůcek, nácvik obsluhy PC, další kurzy sociální rehabilitace: vaření*)

515 919 670, 774 715 088 Mgr. Martina Smrčková
(*asistenční služby*)

532 307 958, 774 715 099 Mgr. Petr Sýkora, Ph.D.
(*Dílna HapAteliér*)