



## Program aktivit Brno – únor 2019

### 5. týden

Pá 1.2.	<b>13:30 – 15:00 PAMĚTOLAMY</b> – Přijďte si potrápit paměť a zapojit vaše smysly! Přihlašování do středy 30. 1. u Lucie Fildánové.
---------	---

### 6. týden

Po 4.2.	9:00 – 11:30	HapAteliér – pro přihlášené
	10:00 – 12:00	<b>ZPÍVÁNÍM KU ZDRAVÍ</b> - Přijďte si vyzkoušet jaký je váš dech, rytmus a hlas. Umět zpívat není podmínkou. Přihlašování do čtvrtku 31. 1. u Lucie Fildánové.
	13:00 – 15:30	HapAteliér – pro přihlášené
Út 5.2.	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 6.2.	15:30 – 18:00	HapAteliér – pro přihlášené
Čt 7.2.	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
Pá 8.2.	10:00 – 12:00	<b>BESEDA SOCIÁLNÍ REHABILITACE</b> - Jak efektivněji chránit sebe a svůj majetek z hlediska vědomého kontaktu se skutečností. Besedu uvádí lektor PhDr. Zbyněk Galvas, psycholog. Informace a přihlášky u M. Švejdové, <a href="mailto:svejdova@tyflocentrumbrno.cz">svejdova@tyflocentrumbrno.cz</a> .
	13:30 - 14:30	<b>Cvičení s míči</b> - Cvičení zaměřujeme na prevenci proti bolavým zádům a na procvičení pánevního dna a prevenci inkontinence. Přihlašování u Reginy Holíkové nejpozději den před aktivitou (omezený počet míčů).

### 7. týden

Po 11.2.	9:00 – 11:30	HapAteliér – pro přihlášené
	9:40 – 13:30	<b>TITANIC</b> – návštěva výstavy na brněnském výstavišti. Více informací včetně ceny v pozvánce. Přihlašování do středy 6. 2. u Lucie Fildánové.

	13:00 – 15:30	HapAteliér – pro přihlášené
Út 12.2.	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 – 15:30	<b>ZÁKLADY KOMUNIKACE - Umění naslouchat.</b> Kurz povede Mgr. Martina Baláková. Zájemci se mohou hlásit na email <a href="mailto:balakova@tyflocentrumbrno.cz">balakova@tyflocentrumbrno.cz</a> , případně na telefonním čísle 774 715 101 (Martin Vrána). Počet účastníků je omezen.
St 13.2.	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 14.2.	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
	15:00 – 16:30	<b>Mamma HELP – Dejte si dárek ke Sv. Valentýnu.</b> Dárek důležitý pro ženy všech věkových skupin. Během přednášky si na modelech prakticky vyzkoušíme samovyšetření prsou a hmatem zkusíme rozpoznávat jednotlivé druhy nádorů. Rakovina prsu je jednou z nejčastějších nemocí, je důležité ji odhalit co nejdříve. Přihlašování do pátku 8. 2. u Magdy Ambrožové.
Pá 15.2.	14:00 – 16:00	<b>ZPÍVÁNÍM KU ZDRAVÍ -</b> Přijďte si vyzkoušet jaký je váš dech, rytmus a hlas. Umět zpívat není podmínkou. Přihlašování do čtvrtku 14. 1. u Lucie Fildánové.

## 8. týden

Po 18.2.	9:20 – 14:00	<b>PONOVOROČNÍ VYCHÁZKA do poutního kostela na Vranově.</b> Sraz v 9:20 před nádražím v Králově Poli. Délku trasy a čas návratu přizpůsobíme počasí a zdatnosti účastníků. Lze utvořit 2 skupiny a zvolit 2 trasy. Od 3,5 km (Útěchov, Vranov) až po 14 km pro sportovce (Soběšice, Vranov, Lelekovice). Absolvujeme prohlídku kostela i místního betlému (je celoroční), takže Ježíšek BUDE!!! Přihlašování do středy 13. 2. u Magdy Ambrožové.
	9:00 – 11:30	HapAteliér – pro přihlášené
	13:00 – 15:30	HapAteliér – pro přihlášené
Út 19.2.	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 20.2.	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 21.2.	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
Pá 22.2.	<b>10:20 – 11:30 NÁVŠTĚVA SOLNÉ JESKYNĚ NA ORLÍ ULICI č. 16.</b> Sraz 10:20 před vchodem. Přes veškerou vyspělost soudobé medicíny se člověk vrací k přirozeným terapeutickým zdrojům. Přijďte vyzkoušet jeskyni v samém srdci Brna. Cena 70 Kč. Možnost společného oběda. Přihlašování do středy 13. 2. u Reginy Holíkové	
	<b>13:40 – 15:30 VILA STIASSNI -</b> komentovaná prohlídka jedné z nejzajímavějších vil v Brně- Pisárkách. Slouží i pro ubytování slavných osobností. Více informací na samostatné pozvánce. Přihlašování u Reginy Holíkové do 14. 2. 2019.	

## 9. týden

Po 25.2.	9:00 – 11:30	HapAteliér – dílny pro přihlášené
	<b>10:15 – 12:00 BOWLING</b> – přijďte si zasportovat trochu jinak. Sraz 10:15 na zastávce tramvaje č. 8 Líšeňská. Cena je 200/hod a bude rozpočítána mezi účastníky. Přihlašování do středy 20. 2. u Lucie Fildánové.	
	13:00 – 15:30	HapAteliér – dílny pro přihlášené
Út 26.2.	9:30 – 10:30	Jóga – cvičení s Evou
	10:30 – 11:30	Cvičení na židlích s Evou
	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
	<b>13:30 – 15:30 ZÁKLADY KOMUNIKACE - Zpětná vazba.</b> Kurz povede Mgr. Martina Baláková. Zájemci se mohou hlásit na email <a href="mailto:balakova@tyflocentrumbrno.cz">balakova@tyflocentrumbrno.cz</a> , případně na telefonním čísle 774 715 101 (Martin Vrána). Počet účastníků je omezen.	
St 27.2.	14:00 – 15:00	Cvičení s prvky orientu se Zlatou
	15:00 – 16:00	Jóga – cvičení se Zlatou
	15:30 – 18:00	HapAteliér – dílny pro přihlášené
Čt 28.2.	13:30 – 16:00	HapAteliér – dílny pro přihlášené

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

Rádi bychom vás informovali, že se v úterý 12. února 10:00 - 11:00 a ve čtvrtek 14. února 14:30-15:00 uskuteční Valentýnský prodej výrobků dílny HapAtelier v prostorách před cvičnou kuchyňkou na Chaloupkově 3.

### **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*)