



Program aktivit Brno – březen 2019

9. týden

Pá 1.3.	11:00 – 12:00 Cvičení na židlích s Magdou – Prospěje vám cvičení na židlích 2x týdně? Přijďte to vyzkoušet. Přihlašování do středy 27. 2. u Magdy Ambrožové.
	13:30 – 15:00 PAMĚTOLAMY – Přijďte si potrápit paměť a zapojit vaše smysly! Přihlašování do středy 27. 2. u Lucie Fildánové.

10. týden

Po 4.3.	9:00 – 11:30	HapAteliér – pro přihlášené
	13:00 – 15:30	HapAteliér – pro přihlášené
Út 5.3.	9:30 – 10:30	Jóga – cvičení s Evou
	10:30 – 11:30	Cvičení na židlích s Evou
	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
	15:30 - 18:30	SPOLEČENSKÉ PLESOVÁNÍ – setkání v dobré společnosti s příjemnou atmosférou. Více informací v pozvánce.
St 6.3.	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 7.3.	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené

11. týden

Po 11.3.	9:00 – 11:30	HapAteliér – pro přihlášené
	10:00 – 12:00	ZPÍVÁNÍM KU ZDRAVÍ - Přijďte si vyzkoušet jaký je váš dech, rytmus a hlas. Umět zpívat není podmínkou. Přihlašování do čtvrtku 7. 3. u Lucie Fildánové.
	14:00 – 15:30	SETKÁNÍ MĚZI SVĚTY - Fantasy literatura připomíná labyrint, ve kterém se čtenář může snadno ztratit. Ti šťastnější to raději vzdají, a ti co kouzlu této

	literatury podlehnou, mohou často uvíznout v osidlech mnohodílných ság. Poodhalme tajemství světů autorů fantasy literatury. Na procházku mezi světy zve do klubovny TyfloCentra Martin Chrástecký. Přihlašování do středy 6. 3. u Lucie Fildánové.	
	13:00 – 15:30	HapAteliér – pro přihlášené
Út 12.3.	9:30 – 10:30	Jóga – cvičení s Evou
	10:30 – 11:30	Cvičení na židlích s Evou
	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
	13:30 – 15:30 ZÁKLADY KOMUNIKACE - Zpětná vazba. Kurz povede Mgr. Martina Baláková. Zájemci se mohou hlásit na email balakova@tyflocentrumbrno.cz , případně na telefonním čísle 774 715 101 (Martin Vrána). Počet účastníků je omezen.	
St 13.3.	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 14.3.	10:45 – 12:00 NÁVRAT DO PRVNÍ REPUBLIKY - Projdeme se uličkou s krámkou, koloniálem, ordinací zubaře a poznáme, jak se žilo řemeslníkům v meziválečném období. Více informací na samostatném plakátku. Možnost společného oběda. Přihlašování do pátku 8. 3. u Reginy Holíkové.	
	14:00 – 15:00 SOLNÁ JESKYNĚ - sraz před vchodem na Orlí ulici č. 16. Dnešní doba je uspěchaná a plná neustálého stresu a starostí. Občas si každý potřebujeme odpočinout. Cena 70 Kč. Přihlašování do 7. 3. u Reginy Holíkové.	
	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
Pá 15.3.	11:00 – 12:00 Cvičení na židlích s Magdou – Prospěje vám cvičení na židlích 2x týdně? Přijďte to vyzkoušet. Přihlašování do středy 13. 3. u Magdy Ambrožové.	
	13:30 - 14:30 Cvičení s míči - Cvičení zaměřujeme na prevenci proti bolavým záďům a na procvičení pánevního dna a prevenci inkontinence. Přihlašování u Reginy Holíkové nejpozději den před aktivitou (omezený počet míčů).	

12. týden

Po 18.3.	9:00 – 11:30	HapAteliér – pro přihlášené
	13:00 – 15:30	HapAteliér – pro přihlášené
	13:30 - 15:00 JARNÍ SÍLA BYLINEK - právě teď kolem nás vyrůstají jarní bylinky, které patří do přírodní lékárničky. Bylo by škoda jejich blahodárných účinků nevyužít. Více informací na samostatné pozvánce, přihlašování u Reginy Holíkové do 8. 3.	
Út 19.3.	9:30 – 10:30	Jóga – cvičení s Evou
	10:30 – 11:30	Cvičení na židlích s Evou
	14:00 – 16:00 BESEDA SE SDRUŽENÍM OCHRANY SPOTŘEBITELŮ - Tentokrát se s paní Gertou Mazalovou zaměříme na bydlení (jednání s realitními společnostmi, úskalí smluv atd.) a následně na rizika nakupování přes internet. Přihlašování u Magdy Ambrožová do pátku 15. 3.	
	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
St 20.3.	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 21.3.	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
Pá 22.3.	10:00 – 12:00 BESEDA SOCIÁLNÍ REHABILITACE - Jak řešit konflikty a předcházet jim. Besedu uvádí lektor PhDr. Zbyněk Galvas, psycholog. Informace a přihlášky u M. Švejdové, svejdova@tyflocentrumbrno.cz .	
	13:30 – 15:00 KNIŽNÍ KLUB - První setkání těch, kteří mají rádi literaturu a zajímavosti z okolního světa. Můžete přinést článek, úryvek z knihy nebo informaci o tématu, které vás zajímá. Společně je přečteme, rozebereme a budeme sdílet zkušenosti a názory. Na závěr vybereme téma, kterému se budeme věnovat na příštím setkání. Přihlašování u Reginy Holíkové do pátku 15. 3.	

13. týden

Po 25.3.	9:00 – 11:30	HapAteliér – dílny pro přihlášené
	9:30 – 16:00 SPORTOVNÍ CHŮZE , tentokrát s několika „vrchařskými premiemi“. Sraz účastníků v 9:30 na konečné tramvaje č. 1 v Řečkovících. Půjdeme přes letiště v Medlánkách, Rozdrojovice, kolem Brněnské přehrady. Trasu v délce cca 12 - 15 km přizpůsobíme aktuálním	

	povětrnostním podmínkám. Přihlašování u Magdy Ambrožové do 20. 3.	
	13:00 – 15:30	HapAteliér – dílny pro přihlášené
Út 26.3.	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
	13:30 – 15:30 ZÁKLADY KOMUNIKACE - Přesvědčování druhých. Kurz povede Mgr. Martina Baláková. Zájemci se mohou hlásit na email balakova@tyflocentrumbrno.cz , případně na telefonním čísle 774 715 101 (Martin Vrána). Počet účastníků je omezen.	
St 27.3.	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 28.3.	13:30 – 16:00	HapAteliér – dílny pro přihlášené
Pá 29.3.	10:00 – 12:00 ZPÍVÁNÍM KU ZDRAVÍ - Přijďte si vyzkoušet jaký je váš dech, rytmus a hlas. Umět zpívat není podmínkou. Přihlašování do úterý 26. 3. u Lucie Fildánové.	
	VÝPRAVA ZA MEDVĚDÍM ČESNEKEM. Uskuteční se na přelomu března a dubna. Nedá s předstihem určit, kdy česnek vyroste. Kdo má zájem, přihlaste se prosím, termín a další informace upřesníme. Vydáme se nedaleko za Brno – Černovice a okolí. 20. 3.	

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

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)