



Program aktivit Brno – květen 2019

18. týden

Čt 2.5.	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
Pá 3.5.	10:30 – 11:30	<u>CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH S MAGDOU</u> – Prospěje vám cvičení na židlích 2x týdně? Troufnete si i na mírné posilování? Přihlašování do čtvrtku 2. 5. u Magdy Ambrožové.
	13:30 – 15:00	<u>PAMĚTOLAMY</u> – Přijďte si potrápit paměť a zapojit vaše smysly! Přihlašování do úterý 30. 4. u Lucie Fildánové.

19. týden

Po 6.5.	9:00 – 11:30	HapAteliér – pro přihlášené
	13:00 – 15:30	HapAteliér – pro přihlášené
Út 7.5.	9:15 – 10:15	Jóga – cvičení s Evou
	10:30 – 11:30	Cvičení na židlích s Evou
	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
	13:30 – 15:30	<u>ZÁKLADY KOMUNIKACE - Přesvědčování druhých.</u> 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.
	13:30 – 15:30	<u>PUTOVÁNÍ MĚSTSKOU ČTVRTÍ – LESNÁ –</u> Tentokrát pro vás putování přichystá Zdeněk Zavřel. Sraz účastníků je v 14:00 na zastávce autobusu č. 57 Panská lícha. Pokud chcete jet společně s námi, vyjíždíme 13:32 ze zastávky Královo Pole nádraží autobusem č. 43. Přihlašování do pátku 3. 5. u Lucie Fildánové
Pá 10.5.	10:30 – 11:30	<u>CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH S MAGDOU</u> – Prospěje vám cvičení na židlích 2x týdně? Troufnete si i na mírné posilování? Přihlašování do čtvrtku 8. 5. u Magdy Ambrožové.
	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené

	13:30 – 15:00 KNIŽNÍ KLUB – Na minulém klubu vznikly zajímavé nápady na náplň dalších setkání. Budeme např. čerpat ze „studnice“ Malého prince. Nezapomínáme ani na poezii. Můžete přinést zajímavou knížku nebo článek a společně je „prozkoumat“. Jsme otevření novým tématům. Přihlašování u Reginy Holíkové do 6. 5. 2019
--	--

20. týden

Po 13.5.	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. Umět zpívat není podmínkou. Přihlašování do úterý 7. 5. u Lucie Fildánové.
	14:00 – 16:00	DŮLEŽITÉ SETKÁNÍ – Srdečně vás zveme na informační setkání o fungování střediska a o projektu EVVO „Do přírody s bílou holí“. Prosíme VŠECHNY KLIENTY , aby se na toto důležité setkání osobně dostavili. Potvrďte účast do čtvrtka 9. 5. u Lucie Fildánové.
Út 14.5.	8:05 – 16:30	VÝLET DO ZNOJMA ZA PIVEM A BYLINKAMI. Sraz na Zvonaře u informační budovy. Dopoledne prozkoumáme taje výroby piva v místním muzeu, odpoledne budeme poznávat bylinky hmatem, čichem i chutí. Oběd zajištěn. Vstupy.... Přihlašování do 6. 5. 2019 u Reginy Holíkové.
	9:15 – 10:15	Jóga – cvičení s Evou
	10:30 – 11:30	Cvičení na židlích s Evou
	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
St 15.5.	15:30 – 18:00	HapAteliér – pro přihlášené
	13:30 – 14:30	Jóga – cvičení se Zlatou
	14:30 – 15:30	Cvičení s prvky orientu se Zlatou
Čt 16.5.	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
Pá 17.5.	8:10 – 15:00	OD KOLÉBKY PO AKTIVNÍ STÁŘÍ – konference v rámci TMF – Pojd'te se s námi dozvědět o organizacích pomáhajících zrakově postiženým. Více informací v pozvánce. Přihlašování do pátku 10. 5. u Lucie Fildánové.
Pá-So 17.5.-18.5.		TMAVOMODRÝ FESTIVAL více informací na https://www.gotobrna.cz/akce/tmavomodry-festival/

21. týden

Po 20.5.	9:00 – 11:30	HapAteliér – pro přihlášené
	13:00 – 15:30	HapAteliér – pro přihlášené
	9:15 – 15:00S PÍSEČNÍKEM PŘES MARIÁNSKÉ ÚDOLÍ DO PODOLÍ cestou, kterou určitě neznáte. Více informací naleznete v pozvánce. Přihlašování do 16. 5. u Magdy Ambrožové.	
Út 21.5.	9:15 – 10:15	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 - Motivace/inspirace 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 22.5.	13:30 – 14:30	Jóga – cvičení se Zlatou
	14:30 – 15:30	Cvičení s prvky orientu se Zlatou
	15:30 – 18:00	HapAteliér – dílny pro přihlášené
Čt 23.5.	13:30 – 16:00	HapAteliér – dílny pro přihlášené
Pá 24.5.	10:00 – 12:00 BESEDA SOCIÁLNÍ REHABILITACE - Žijeme v době postmoderní. Co se změnilo?. Besedu uvádí lektor PhDr. Zbyněk Galvas, psycholog. Informace a přihlášky u M. Švejdové, svejdova@tyflocentrumbrno.cz .	
	13:30 - 14:30 CVIČENÍ S MÍČI - Cvičení zaměřujeme na uvolnění a posílení zádových svalů a na procvičení pánevního dna a prevenci inkontinence. Přihlašování u Reginy Holíkové nejpozději do 22. 5.	

22. týden

Po 27.5.	9:00 – 11:30	HapAteliér – pro přihlášené
	10:45 – 13:30 – DUHOVÝ DEN V ARBORETU - komentovaná prohlídka brněnské botanické zahrady, se zaměřením na kosatce, duhové květiny. (Latinsky iris, je duha). Více informací v pozvánce. Přihlašování do 20. 5. 2019 u Reginy Holíkové.	
	13:00 – 15:30	HapAteliér – pro přihlášené
	15:00 – 16:00 SOLNÁ JESKYNĚ Její blahodárnost si	

	uvědomovala již známá egyptská krásku Nefertiti. Vzduch v solné jeskyni napomáhá prevenci a léčbě dýchacích cest, astmatu, bronchitidy a respiračních alergií. Cena 85 Kč. Přihlašování do 20. 5. u Reginy Holíkové.	
Út 28.5.	10:30 – 11:30	Cvičení na židlích s Magdou
	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
St 29.5.	13:30 – 14:30	Jóga – cvičení se Zlatou
	14:30 – 15:30	Cvičení s prvky orientu se Zlatou
	15:30 – 18:00	HapAteliér – pro přihlášené
Čt 30.5.	13:30 – 16:00	HapAteliér – dílny pro přihlášené
Pá 31.5.	10:00 – 12:00	ZPÍVÁNÍM KU ZDRAVÍ - Přijďte si vyzkoušet jaký je váš dech, rytmus a hlas. Umět zpívat není podmínkou. Přihlašování do úterý 28. 5. u Lucie Fildánové.

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

POZOR, posunutí času cvičení se Zlatou Zumrovou

Upozorňujeme, že 1. a 8. května bude středisko uzavřeno z důvodu svátků.

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 (<i>cvičení</i>)
515 919 668, 774 715 103	Petr Kusák (<i>půjčovna pomůcek</i>)
515 919 666, 774 715 101	Mgr. Martin Vrána (<i>poradenství PC pomůcek, nácvik obsluhy PC, další kurzy sociální rehabilitace: vaření</i>)
515 919 670, 774 715 088	Mgr. Martina Smrčková (<i>asistenční služby</i>)
532 307 958, 774 715 099	Mgr. Petr Sýkora, Ph.D. (<i>Dílna HapAteliér</i>)