**Milí klienti,**

**konečně je tu ta dlouho očekávaná chvíle, kdy vám můžeme říct, že od 1. 6. se vracíme v poskytování sociálních služeb TCB do běžného provozu. Obnovují se tedy skupinová cvičení s Evou Hradílkovou (jóga a židle) a Reginou Holíkovou (míče). Intenzivně plánujeme různé besedy, exkurze, vycházky a další aktivity, na které jste byli zvyklí a přidáváme i nějaké nové. Z on-line prostoru se tedy přesouváme k běžnému setkávání.**

**Všechny aktivity se budou řídit platnými hygienickými pravidly, tzn. stále počítáme s dezinfikováním rukou a nošením roušek. Ale snad nám k létu i tato opatření zase uvolní, jako tomu bylo v loňském roce.**

**Novinkou pro vás bude naše nová kolegyně, Barbora Kábrtová, která v květnu nastoupila do aktivizace a se kterou se právě na některých červnových aktivitách budete mít možnost se seznámit.**

**Vracíme se opět k původnímu modelu přihlašování se na aktivity alespoň 2 pracovní dny předem, pokud není určeno jinak, abychom měli dostatek času na doladění příprav. Na cvičení máme s ohledem na prostory a vybavení stanovené maximální limity počtu účastníků, a to  následovně: jóga 6, cvičení na židlích 8 a cvičení na míčích 5.**

**Stále zůstáváme u naší celoroční soutěže – Chytrá hlava z Chaloupky. V plánu aktivit oproti minulým měsícům přibyly aktivity z naší sociálně terapeutické dílny HapAteliér a z centra sociální rehabilitace od Martiny Balákové.**

**Těšíme se na brzkou shledanou s vámi všemi!**

**Pracovníci CAP**

**Soutěž Chytrá hlava z Chaloupky:**

**Správné odpovědi z minulého měsíce:**

**1. Olympic, 2. Divokej Bill, 3. Chinaski**

**V červnu hledáme známé české herečky:**

1. **Hledáme českou herečku, která má jemný dívčí vzhled, její sestra M.Š. hrála ve filmu Arabela se vrací aneb Rumburak králem Říše pohádek (princeznu Arabelu) a hrála také malou mořskou vílu. Naše hledaná prožila dětství v Brně-Šlapanicích. Za manžela má herce Josefa A. Hrála ve filmu „Jak utopit Dr. Mráčka“ (vodnici). Hrála také ve filmu Babička (vnučku). Její nejznámější role je v pohádce: Tři … pro ... Její iniciály jsou L.Š.**
2. **V patnácti letech se vydala tato rusovlasá herečka do**[**Milána**](https://cs.wikipedia.org/wiki/Mil%C3%A1n)**, kde se snažila stát**[**modelkou**](https://cs.wikipedia.org/wiki/Modeling)**, po několika měsících se vrátila. Jejím manželem je divadelní režisér Zdeněk Janáček a kamarádkou je herečka Tatiana Vilhelmová. Vedle Ondřeje Pavelky si zahrála ve filmu Výchova dívek v Čechách – Beátu. Její nejznámější role je postava chovanky z ústavu ve filmu Requiem pro panenku, ke kterému nazpívala úvodní píseň Lucie Bílá. Jeden z pozdějších filmů je film Želary (postava Hany). Naposledy v televizi ztvárnila Boženu Němcovou. Její iniciály jsou A.G.**
3. **Naše třetí hledaná herečka má za manžela fotografa Herberta Slavíka. Je to křehká tmavovláska s očima po otci, známém herci, Vlastimilu B.  Velkou hereckou příležitost dostala v seriálu Vlak dětství a naděje v roce 1985 se Stanislavem Zindulkou a Helenou Růžičkovou. Hrála ve filmu Jak básníci neztrácejí naději slečnu lékárnici. Od roku 2019 ztvárňuje také postavu Jany Kratinové v seriálu Slunečná. Její maminkou je herečka  J. Brejchová. Její iniciály jsou T.B.**

**Plán aktivit – červen**

**22. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| **ÚT**  **1.6.** | **13:30 – 14:30 Cvičení na míčích s Reginou**  (klubovna)  **Uvolňujeme a posilujeme nejenom zádové svaly, hravou formou. Učíme se zpevňovat střed těla a pánevní dno. Přihlašování do 31. 5. u Reginy Holíkové.** |
| **ST**  **2.6.** | **14:00 – 16:00 Pétanque**  **Hráči se snaží hodit svou kouli co nejblíže malé kuličce. Vyhrává ten, jehož koule je malé kuličce nejblíž. Sraz na autobusové zastávce Husitská směr ke Kr. Pole nádraží. Hrát budeme na Slovanském náměstí. Přihlašování do 31. 5. u Reginy Holíkové.** |

**23. týden**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PO**  **7.6.** | **9:15 – 10:15** | **Jóga s Evou** (klubovna) |
| **10:30 – 11:30** | **Cvičení na židlích s Evou** (klubovna) |
| **14:00 – 16:00 Filmový klub**  (klubovna)  **Tentokrát si budeme moci pustit i nějaké filmové ukázky. Na nich si představíme některé velikány českého filmu a řekneme si něco o jejich mnohdy pohnutém životě. Přihlašování u Markéty Kristlové.** | |
| **ÚT**  **8.6.**  **ÚT**  **8.6.** | **10:00 – 12:00 Cestovatelská beseda – Itálie**  (klubovna)  **O cestování po severní Itálii: nejznámější města, památky i krásy přírody. K tomu si promítneme nějaké fotografie, pustíme si ukázky některých národních interpretů a hlavně si povíme o vlastních zážitcích z cestování severní Itálií. Přihlašování u Markéty Kristlové.** | |
| **13:30 – 15:30 Základy komunikace 2**  (poradna SR)  **Sebevědomí a pozitivní přístup v komunikaci. Přihlašování u Martiny Balákové.** | |
| **14:00 – 16:30 Naučná stezka Lesná**  **Projdeme se po Ekostezce, která vede sídlištěm Lesná. Cestou se seznámíme s historií místa i přírodními zajímavostmi, projdeme také Čertovou roklí a potkáme nový kostel blahoslavené Marie Restituty. Bližší informace jsou na samostatné pozvánce nebo u našich pracovníků. Přihlašování do 2. 6. u Barbory Kábrtové.** | |
| **ČT**  **10.6.** | **10:00 – 12:00 Pétanque**  **Francouzi věří, že pétanque vynalezli, ale kořeny této hry můžeme nalézt už ve starověkém Řecku. Sraz na autobusové zastávce Husitská směr ke Kr. Pole nádraží. Hrát budeme na Slovanském náměstí. Přihlašování do 8. 6. u Reginy Holíkové.** | |
| **PÁ**  **11.6.** | **9:45 – 11:45 Beseda: Stres a Covid** (aula)  **Ohlédnutí se za současnou pandemickou situací, v čem byla náročná a jak podobné situace zvládat. Kapacita míst je omezená, přihlašování a více informací u Martiny Balákové. Přihlašujte se alespoň 5 dní předem.** | |

**24. týden**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PO**  **14.6.** | **9:15 – 10:15** | **Jóga s Evou** (klubovna) |
| **10:30 – 11:30** | **Cvičení na židlích s Evou** (klubovna) |
| **ÚT**  **15.6.** | **10:00 – 12:00 Hudební klub**  (klubovna)  **Povíme si, v čem se liší evropská a mimoevropská hudba. Blíže se pak seznámíme s asijskou hudbou a poslechneme si ukázky japonských a indických skladeb. Seznámíme se také s jejich tradičními hudebními nástroji. Přihlašování u Barbory Kábrtové.** | |
| **13:30 – 14:30 Cvičení na míčích s Reginou**  (klubovna)  **Uvolňujeme a posilujeme hravou formou nejenom zádové svaly. Učíme se zpevňovat střed těla a pánevní dno. Přihlašování do 11. 6. u Reginy Holíkové.** | |
| **ST**  **16.6.** | **9:40 – 17:00 Jedovnice – Rudice**  **Trasa lesem cca 6,5 km naučnou stezkou Rudické propadání, která je součástí CHKO Moravský kras. Více informací pro přihlášené v pozvánce. Přihlašování do 8. 6. u Reginy Holíkové.** | |
| **PÁ**  **18.6.** | **10:00 – 12:00 Paměťolamy**  (klubovna)  **Každému slouží paměť trochu jinak, někdo si vybaví vzpomínky bez obtíží, jiný potřebuje pár minut. Společně můžeme zjistit, jak na tom kdo jsme po covidové pauze. Přihlašování u Markéty Kristlové.** | |

**25. týden**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PO**  **21.6.** | **9:15 – 10:15** | **Jóga s Evou** (klubovna) |
| **10:30 – 11:30** | **Cvičení na židlích s Evou** (klubovna) |
| **ÚT**  **22.6.** | **13:30 – 15:30 Základy komunikace 2**  (poradna SR)  **Komunikace s náročnými jedinci – úvod. Jak jednat s pasivním nebo agresivním jedincem. Přihlašování u Martiny Balákové.** | |
| **PÁ**  **25.6.** | **9:45 – 11:45 Beseda: Stres a Covid**  (aula)  **Ohlédnutí se za současnou pandemickou situací, v čem byla náročná a jak podobné situace zvládat. Kapacita míst je omezená, přihlašování a více informací u Martiny Balákové. Přihlašujte se alespoň 5 dní předem.** | |

**26. týden**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PO**  **28.6.** | **9:15 – 10:15** | **Jóga s Evou** (klubovna) |
| **10:30 – 11:30** | **Cvičení na židlích s Evou** (klubovna) |
| **ÚT**  **29.6.** | **10:00 – 12:00 Hudební klub**  (klubovna)  **Budeme se věnovat arabské a africké hudbě. Poslechneme si ukázky písní a popíšeme si jejich melodii, rytmus a harmonii. Poznáme také různé styly zpěvu, které jsou pro tyto země typické. Přihlašování u Barbory Kábrtové.** | |
| **ST**  **30.6.** | **15:00 – 17:00 Čaj o páté (ve tři)**  (klubovna)  **Tentokrát se sejdeme již u reálného čaje a budeme procvičovat paměť s anglickými slovíčky. Přihlašování u Markéty Kristlové.** | |

**Cvičení na židlích/jóga s Evou: přihlašování přednostně u Evy Hradílkové (případně u pracovníků CAP).**

**HapAteliér – sociálně terapeutická dílna**

**Rádi bychom Vás pozvali na akce v naší dílně HapAteliér: V týdnu od 7. 6. 2021 na výrobu keramického květináče, v  týdnu od 12. 7. 2021 na sázení vybraných rostlin.**

**Obě akce jsou na sobě nezávislé a dle dohody se můžete zúčastnit obou akcí nebo pouze jedné. Není nutné vše stihnout v daný týden, dle svého vlastního tempa si můžete činnosti rozfázovat do více dnů.**

**Místo konání: prostory sociálně terapeutické dílny HapAteliér (v přízemí), na adrese Chaloupkova 7, Brno.**

1. **VÝROBA KERAMICKÝCH KVĚTINÁČŮ:**

**Pondělí 7. 6. od 9:00 do 11:30 a od 13:00 do 15:30,**

**Úterý 8. 6. od 13:30 do 16:00,**

**Středa 9. 6. od 13:30 do 16:00,**

**Čtvrtek 10. 6. od 13:30 do 16:00.**

**Květináče se budou vyrábět modelováním z keramické hlíny. Materiál k výrobě bude připraven v dílně.**

**Na výrobu květináčů se můžete přihlásit nejpozději do 4. 6. 2021 do 12:00 na kontaktech uvedených na konci tohoto dokumentu.**

1. **SÁZENÍ ROSTLIN:**

**Pondělí 12. 7. od 9:00 do 11:30, od 13:00 do 15:30**

**Úterý 13. 7. od 13:30 do 16:00**

**Středa 14. 7. od 13:30 do 16:00**

**Čtvrtek 15. 7. od 13:30 do 16:00**

**K sázení rostlin můžete využít svůj květináč přiměřené velikosti vyrobený v dílně nebo svůj přinesený, či koupený. Možnosti sázení druhů rostlin jsou široké, takže při přihlašování je potřeba se domluvit. K sázení rostlin Vám hlínu připravíme.**

**Na sázení rostlin se můžete přihlásit nejpozději do 18. 6. 2021 do 12:00 na níže uvedených kontaktech.**

***KONTAKTY***

***Sociální aktivizace***

**aktivizace@tyflocentrumbrno.cz  
Lukáš Musil (vedoucí služby) – 774 715 095  
Regina Holíková (aktivity) – 774 715 108  
Markéta Kristlová (aktivity) – 774 715 097  
Dominika Puhová (rozesílání programu) – 774 715 090**

***Sociální rehabilitace a technická pomoc***

**rehabilitace@tyflocentrumbrno.cz**

**Lukáš Musil (vedoucí služby) – 774 715 095**

**Petr Kusák (technická pomoc) – 774 715 103  
Martin Baláž (technická pomoc) – 515 919 665, 774 715 104  
Jan Pokorný (technická pomoc) – 515 919 665, 774 715 104**

**Martina Baláková (nácvik komunikace) – 515 919 774, 601 303 368**

***Asistenční služby***

**asistence@tyflocentrumbrno.cz  
Eva Hlaváčková (vedoucí služby) – 774 715 088  
Jana Fliashko (doprovody) – 774 715 094**

***HapAteliér***

**hapatelier@tyflocentrumbrno.cz  
Petr Sýkora (vedoucí služby) – 774 715 099  
Marta Hubáčková – 774 715 096**