# **Plán aktivit TyfloCentrum Brno – březen 2023**

9. týden

|  |  |
| --- | --- |
| ST 1.3. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  Cvičíme s overbally, na židli nebo velkém míči. Zařazujeme prvky jógy.  13:45 – 15:30 Čtenářský klub Knihovny pro nevidomé a slabozraké (KJM)  Přijďte se dozvědět, co je nového a co se chystá. Poslechněte si ukázky z novinek ve fondu zvukových knih. Doporučte ostatním čtenářům knihy, které stojí za poslech. Popovídáme o novinkách, které si budete moci následně ihned vypůjčit nebo nechat nahrát. Sraz v hale Knihovny Jiřího Mahena na Kobližné ulici v 13:45.  Přihlašování do 27. 2. u Mileny Šilhánové.  14:00 – 15:00 Aerobic  (klubovna u terasy)  Vytrvalostní cvičení s tanečními kroky. Zaměřujeme se na formování problémových partií - tedy na břicho, hýždě a stehna.  Přihlašování do 28. 2. u Šárky Morávkové. |
| PÁ 3.3. | 14:40 – 16:30 Bowling v Rubínu  Pojďme si zkusit zahrát společenskou hru bowling a příjemně se u toho pobavit. Sraz ve 14:40 na zastávce Přívrat (trolejbus 30 nebo bus 44). Cena 290 Kč pro skupinu (rozpočítá se mezi jednotlivé klienty).  Přihlašování do 28. 2. u Anežky Zubíčkové. |

10. týden

|  |  |
| --- | --- |
| PO  6.3. | 10:00 – 12:00 Společenské hry  (aula)  Přijďte si zahrát různé společenské hry. Přihlašování do 3. 3. u Mileny Šilhánové. |
| ÚT  7.3. | 9:30 – 10:30 Zdravotní cvičení – lehčí  11:00 – 12:00 Zdravotní cvičení – náročnější  Cvičení je zaměřené na páteř, pánevní dno, plosku nohy, žilní oběh a správné dýchání. |
| ST 8.3. | 9:00 – 11:00 Nacismus a okultismus - fakta vs. fikce – beseda v Mahenově památníku  **Přednáška Jana Ševčíka nám osvětlí historii českého a německého okultismu a vztah k nacistickému hnutí. Sraz v 9:00 na zastávce tramvaje č. 4 Komenského náměstí. Přihlašování do 2. 3. u Mileny Šilhánové.**  10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  Cvičíme s overbally, na židli nebo velkém míči. Zařazujeme prvky jógy.  14:00 – 15:00 Aerobic  (klubovna u terasy)  Vytrvalostní cvičení s tanečními kroky. Zaměřujeme se na formování problémových partií - tedy na břicho, hýždě a stehna.  Přihlašování do 7. 3. u Šárky Morávkové. |
| ČT 9.3. | 9:00 – 11:30 Exkurze do České televize  Přijďte nasát atmosféru do prostor ČT v Brně-Líšni. Projdeme si studio a prostory, které znáte z televizních obrazovek. Na konci aktivity třeba potkáme moderátory v jídelně u oběda. Sraz v 8:40 na zastávce tramvaje č. 8 Novolíšeňská (směr Líšeň Mifkova).  Přihlašování do 7. 3. u Mileny Šilhánové. |

11. týden

|  |  |
| --- | --- |
| PO  13.3. | 10:00 – 13:00 Lužánky - vycházka  Pojďte se projít prvním veřejným parkem v zemích Koruny české založeným v roce 1786. Zelená oáza se rozkládá na ploše 20 hektarů. Těšte se na lehce sportovní zastavení. Sraz v 10:00 na zastávce tramvaje č.1 Pionýrská (směr Řečkovice). Možnost oběda v restauraci.  Přihlašování do 7. 3. u Mileny Šilhánové. |
| ÚT  14.3. | 9:30 – 10:30 Zdravotní cvičení – lehčí  11:00 – 12:00 Zdravotní cvičení – náročnější  Cvičení je zaměřené na páteř, pánevní dno, plosku nohy, žilní oběh a správné dýchání.  14:00 – 16:00 Promítání filmu Klec  (aula)  Promítneme si drama Jiřího Stracha Klec, v hlavní roli s Jiřinou Bohdalovou a Kryštofem Hádkem. Je o ztraceném mladíkovi, který navštíví důvěřivou seniorku a představí se jako její vzdálený příbuzný, který chce obnovit zpřetrhané rodinné vazby. Stará paní pocítí štěstí, dokud nepochopí, že dotyčný lže.  Přihlašování do 10. 3. u Šárky Morávkové. |
| ST 15.3. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  Cvičíme s overbally, na židli nebo velkém míči. Zařazujeme prvky jógy.  14:00 – 15:00 Aerobic  (klubovna u terasy)  Vytrvalostní cvičení s tanečními kroky. Zaměřujeme se na formování problémových partií - tedy na břicho, hýždě a stehna.  Přihlašování do 14. 3. u Šárky Morávkové. |
| ČT 16.3. | 10:00-12:00 Paměťolamy  (aula)  Procvičování paměti, pozornosti a postřehu formou zábavných her.  Přihlašování do 14. 3. u Šárky Morávkové.  14:00-16:00 Petang  Tuto francouzskou společenskou hru si můžeme zahrát na Slovanském náměstí. Sraz u gymnázia na zastávce busu č. 84 nebo trolejbusu č. 30 Slovanské náměstí.  Přihlašování do 14. 3. u Mileny Šilhánové. |

12. týden

|  |  |
| --- | --- |
| PO  20.3. | 10:15 – 12:00 Komentovaná procházka v centru Brna – Meziválečné centrum architektury  Společně s lektorkou z Domu umění se projdeme po centru města a budeme si moci nahlédnout (i hapticky) historii Brna skrze architekturu. Prohlédneme si to nejzajímavější, co zde vzniklo zejména v období mezi dvěma světovými válkami. Sraz v 10:15 na zastávce šaliny č. 1 Malinovského náměstí (směr Řečkovice). Cena 20 Kč/klient, doprovod zdarma.  Přihlašování do 13. 3. u Anežky Zubíčkové. |
| ÚT  21.3. | 9:30 – 10:30 Zdravotní cvičení – lehčí  11:00 – 12:00 Zdravotní cvičení – náročnější  Cvičení je zaměřené na páteř, pánevní dno, plosku nohy, žilní oběh a správné dýchání.  14:00 – 16:00 Jak pereme - beseda  (aula)  Navzájem si vyměníme typy, jak mít prádlo doma skvěle vyprané, i když na praní hůř vidíme. Dozvíme se, jak si dobře označit pračku a jaké vychytávky a pomůcky můžeme při praní používat.  Přihlašování do 16. 3. u Šárky Morávkové. |
| ST 22.3. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  Cvičíme s overbally, na židli nebo velkém míči. Zařazujeme prvky jógy.  14:00 – 15:00 Aerobic  (klubovna u terasy)  Vytrvalostní cvičení s tanečními kroky. Zaměřujeme se na formování problémových partií - tedy na břicho, hýždě a stehna.  Přihlašování do 21. 3. u Šárky Morávkové. |
| ČT 23.3. | 14:00 – 16:00 Zpívání  (aula)  Přijďte strávit příjemný čas u klavíru s lidovými i populárními písničkami.  Přihlašování do 22. 3. u Šárky Morávkové. |
| PÁ 24.3. | 10:00 – 12:00 Petang  Tuto společenskou hru si můžeme zahrát na Slovanském náměstí. Sraz v 10:00 hodin na zastávce Slovanské náměstí u gymnázia. Přihlašování do 21. 3. u Anežky Zubíčkové. |

13. týden

|  |  |
| --- | --- |
| ÚT  28.3. | 9:30 – 10:30 Zdravotní cvičení – lehčí  11:00 – 12:00 Zdravotní cvičení – náročnější  Cvičení je zaměřené na páteř, pánevní dno, plosku nohy, žilní oběh a správné dýchání.  13:45 – 15:30 Plavání na Kraví hoře  Pojďme si společně zaplavat do krytého plaveckého bazénu. Sraz v 13:45 na konečné šaliny č. 4 Náměstí Míru. Vstupné 90 Kč/hod. pro osoby s průkazem ZTP/P a seniory 65+, doprovod zdarma.  Přihlašování do 21. 3. u Anežky Zubíčkové. |
| ST  29.3. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  Cvičíme s overbally, na židli nebo velkém míči. Zařazujeme prvky jógy. |
| ČT  30.3. | 14:00-16:00 Paměťolamy  (aula)  Procvičování paměti, pozornosti a postřehu formou zábavných her.  Přihlašování do 29. 3. u Šárky Morávkové. |
| PÁ  31.3. | 9:30 – 17:00 Procházka Lom Hády – Hádecká planinka – rozhledna u Lidušky – Bílovice nad Svitavou  Pojďme si užít příjemnou jarní procházku lesem. Trasa povede z lomu Hády, přes NPR Hádecká planinka, po cestě potkáme také Resslovu hájovnu a rozhlednu u Lidušky. Své putování zakončíme v Bílovicích nad Svitavou. Trasa je dlouhá přibližně 8 km. Svačinu a pití s sebou. Na konci procházky možnost občerstvení v restauraci. Sraz v 9:30 na zastávce Stará osada (konečná zastávka tramvají č. 2 a 3).  Přihlašování do 27. 3. u Anežky Zubíčkové. |

## **Na úterní a středeční cvičení s lektorkou Janou Bedřichovou se můžete hlásit telefonicky nebo e-mailem u pracovnic Oddělení vzdělávacích a aktivizačních činností.**

Možnost půjčení TANDEMOVÉHO KOLA včetně proškoleného dobrovolníka. Více informací   
u Lukáše Musila.

## **Kontakty**

### Centrum sociální rehabilitace

### TyfloCentrum Brno, o.p.s.

### Chaloupkova 3131/7, 612 00 Brno - Královo Pole

Lukáš Musil (vedoucí služby) – 774 715 095

### Oddělení vzdělávacích a aktivizačních činností

Šárka Morávková – 774 715 091

Milena Šilhánová – 774 715 098

Anežka Zubíčková – 774 715 097

### Poradna pro zrakově postižené Brno

Anežka Zubíčková - 774 715 097

### Oddělení nácviku specifických dovedností

Martina Baláková (nácvik komunikace) – 601 303 368

### Oddělení asistenčních služeb

Eva Hlaváčková (doprovody) – 774 715 088

### HapAteliér

Marta Hubáčková (vedoucí služby) – 774 715 096