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

22. týden

|  |  |
| --- | --- |
| ČT  1.6. | 14:00 – 16:00 Zpívání  (aula)  Přijďte strávit příjemný čas u klavíru s lidovými i populárními písničkami.  Přihlašování do 31. 5. u Šárky Morávkové. |
| PÁ  2.6. | 10:00 – 12:00 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 1. 6. u Kláry Volfové. |

23. týden

|  |  |
| --- | --- |
| PO  5.6. | 9:45 – 13:00 Exkurze do krytu 10 – Z  ****Známí průvodci nás provedou**** labyrintem úzkých chodeb ****nejutajovanějšího krytu pro politické představitele města a kraje**** ****z doby komunismu na Husově ulici.**** Teplota je zde po celý rok 14 °C, proto si budete moct na prohlídku zapůjčit dobový vojenský kabát, aby vám nebyla zima. Sraz 9:45 na zastávce tram č.12 Šilingrovo nám. (směr Česká). Možnost oběda v restauraci.  Přihlašování do 30. 5. U Mileny Šilhánové. |
| ÚT  6.6. | 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  (aula)  Promítneme si film Trojí život. Marek (J. Plouhar) miluje Martu (H. Vagnerová) a žije s ní. Zároveň ale miluje i Soňu (V. Khek Kubařová) a také s ní žije. Marta a Soňa o sobě nevědí. Markovi se daří dvojí život tajit. Jak dlouho to Markovi může procházet?  Přihlašování do 5. 6. u Šárky Morávkové. |
| ST 7.6. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  Cvičíme s overbally, na židli nebo velkém míči. Zařazujeme prvky jógy.  14:00 – 16:00 Oslava 125 let od narození Josefa Chaloupky  (aula)  Přijďte symbolicky oslavit básníkovy 125. narozeniny. Díky jeho odkazu jsme mohli na místě dřívějšího domu postavit moderní centrum služeb pro nevidomé: Dům služeb pro nevidomé Josefa Chaloupky. Program bude zahrnovat čtení a recitaci básní Josefa Chaloupky, do kterého se můžete aktivně zapojit po přihlášení. Dále bude promítán záznam divadelního představení Poslední melodie (s audiopopisem), které se odehrálo v prostorách původní budovy a je dílem souboru „Dramatická jelita“. Drobné občerstvení zajištěno.  Přihlašování do 6. 6. u Šárky Morávkové. |
| PÁ  9.6. | 8:15 – 15:30 Výlet do zámeckého parku v Lednici  Společně se vydáme na výlet do zámeckého parku v Lednici. Projdeme se po písčitých cestách kolem zámku Lednice, jeho zahradami a dále zámeckým parkem kolem jezer až k minaretu, ze kterého je rozhled do celého parku. Vstupné na minaret je 80 Kč pro držitele průkazu ZTP, ZTP/P, 100 Kč pro osoby bez průkazu, průvodce pro ZTP/P zdarma. Trasa vede mírným terénem a je dlouhá přibližně 6 km. Možnost oběda v restauraci. Sraz v 8:15 před budovou hlavního vlakového nádraží Brno.  Přihlašování do 5. 6. u Anežky Zubíčkové. |

24. týden

|  |  |
| --- | --- |
| PO  12.6. | 14:40 – 16:30 Bowling v Rubínu  Pojďme si zahrát společenskou hru bowling a příjemně se u toho pobavit. Sraz ve 14:40 na zastávce Přívrat (trolejbus 30 nebo bus 44). Cena 270 Kč pro skupinu (rozpočítá se mezi jednotlivé klienty).  Přihlašování do 6. 6. u Anežky Zubíčkové. |
| ÚT  13.6. | 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 Paměťolamy  (aula)  Procvičování paměti, pozornosti a postřehu formou zábavných her.  Přihlašování do 12. 6. u Šárky Morávkové. |
| ST 14.6. | 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 13. 6. u Šárky Morávkové.  13:45 – 16:00 Čtenářský klub Knihovny pro nevidomé a slabozraké (KJM)  Čeká vás opět spousta nových knížek k poslechu. Společně si o nich popovídáme a vybereme si zajímavé ukázky, které si budete moci následně ihned vypůjčit nebo nechat nahrát. Sraz v hale Knihovny Jiřího Mahena na Kobližné ulici ve 13:45.  Přihlašování do 13. 6. u Mileny Šilhánové. |
| ČT  15.6. | 13:00 – 16:00 Parníkem po přehradě  Užijeme si plavbu parníkem po Brněnské přehradě, největší vodní ploše v Brně, společně s klienty s ostatních středisek. Budeme mít možnost kochat se okolní kouzelnou přírodou. Drobné občerstvení zajištěno. Sraz 13:40 u přístaviště lodí. Po domluvě možnost doprovodu od zastávky tram č. 1 a 3 Přístaviště ve 13:00.  Přihlašování do 9. 6. u Mileny Šilhánové. |
| PÁ  16.6. | 14:45 – 17:00 Arteterapie v KJM  Čeká nás modelování artefaktů z hlíny a možnost sdílení smyslových prožitků souvisejících s procesem tvorby.  Integrační arteterapie rozvíjí kreativitu, jemnou motoriku, prostorové vnímání a schopnost spolupráce. Sraz 14:45 v hale Knihovny Jiřího Mahena na Kobližné ulici.  Přihlašování do 12. 6. u Mileny Šilhánové. |

25. týden

|  |  |
| --- | --- |
| PO  19.6. | 9:30 – 14:00 Vycházka za básníkem Josefem Chaloupkou Královým Polem  Společně se vydáme na procházku brněnskou částí Královo Pole. Projdeme se kolem potoka Ponávka až k hrobu básníka Josefa Chaloupky, kde uctíme jeho památku. Cestou zpět si projdeme nově zrekonstruovaný park Božetěchův sad. Možnost oběda v restauraci. Sraz v 9:30 u TyfloCentra Brno.  Přihlašování do 12. 6. u Kláry Volfové. |
| ÚT 20.6. | 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.  13:40 – 16:00 Kvíz v Kočkavárně  Pojďme strávit čas ve společnosti her, koček a kávy v kavárně na Dominikánském náměstí. Sraz 13:40 na zastávce tram č. 4 a 9 Náměstí Svobody (směr Hlavní nádraží).  Přihlašování do 14. 6. u Mileny Šilhánové. |
| ST 21.6. | 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 20. 6. u Šárky Morávkové. |
| ČT 22.6. | 10:00 – 12:00 Zpívání  (aula)  Přijďte strávit příjemný čas u klavíru s lidovými i populárními písničkami.  Přihlašování do 21. 6. u Šárky Morávkové. |
| PÁ 23.6. | 8:50 – 15:30 Výlet Vrbice - Kobylí  Vydáme se společně do kraje plného vinohradů. Ve Vrbicích se projdeme kolem vinných sklípků, kostela sv. Jiljí a větrného mlýna. Poté vinohrady poputujeme na Kobylí vrch k bezbariérové rozhledně Stezka nad vinohrady. Trasa je dlouhá přibližně 5 km. S sebou svačinu a pití. Možnost oběda v restauraci. Sraz v 8:50 na zastávce šaliny č. 12 Autobusové nádraží (směr Komárov).  Přihlašování do 16. 6. u Anežky Zubíčkové. |

## **26. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| PO  26.6. | 9:15 – 14:00 Procházka Stránská skála  Pojďme se společně projít na Stránskou skálu, národní přírodní památku, která je jedním z nejkrásnějších skalních útvarů v Brně. Trasa je dlouhá přibližně 5 km. Na konci procházky je možnost oběda v restauraci. Sraz v 9:15 na zastávce šaliny č. 1 na Malinovského náměstí (směr Hlavní nádraží).  Přihlašování do 20. 6 u Kláry Volfové. |
| ÚT 27.6. | 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 28.6. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  Cvičíme s overbally, na židli nebo velkém míči. Zařazujeme prvky jógy.  14:00 – 15:00 Relaxační hodinka  (klubovna u terasy)  Přijďte si s námi na chvilku odpočinout. Uvolníte své tělo a mysl během různých relaxačních technik.  Přihlašování do 27. 6. u Šárky Morávkové. |
| ČT 29.6. | 14:00 – 16:00 Jak uklízíme  (aula)  Zajímá vás, jestli si doma můžeme dobře uklidit, i když na to nevidíme? Přijďte si poslechnout uklízecí typy a triky od Šárky a Martina a zároveň se podělit o ty vaše. Přihlašování do 28. 6. u Šárky Morávkové. |
| PÁ 30.6. | 10:00 – 12:00 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 29. 6. u Kláry Volfové.  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 23. 6. 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

Klára Volfová – 774 715 108

Anežka Zubíčková – 774 715 097

### Poradna pro zrakově postižené Brno

Klára Volfová – 774 715 108

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

Petr Sýkora (vedoucí služby) – 774 715 099