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

48. týden

|  |  |
| --- | --- |
| PÁ 1.12. | 9:45 – 11:30 Plavání na Kraví hoře  Pojďme si společně zaplavat do krytého plaveckého bazénu. Sraz v 9:45 na konečné šaliny č. 4 Náměstí Míru. Vstupné 90 Kč/hod. pro osoby s průkazem ZTP/P a seniory 65+, doprovod zdarma.  Přihlašování do 28. 11. u Anežky Zubíčkové. |

49. týden

|  |  |
| --- | --- |
| PO  4.12. | 14:40 – 16:30 Bowling  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 320 Kč pro skupinu (rozpočítá se mezi jednotlivé klienty). Maximální počet hráčů je 6.  Přihlašování do 1. 12. u Anežky Zubíčkové. |
| ÚT  5.12. | 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 Zpívání  (aula)  Přijďte si zazpívat lidové písně i koledy s doprovodem klavíru.  Přihlašování do 1. 12. u Šárky Morávkové. |
| ST 6.12. | 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 5. 12. u Šárky Morávkové.  13:45 – 16:00 Čtenářský klub Knihovny pro nevidomé a slabozraké (KJM)  Přichází zima. Pojďme si dát čaj a poslechnout si nové zvukové knihy. Přijďte se příjemně naladit na dlouhé zimní období na dalším z pravidelných setkání. Sraz v hale Knihovny Jiřího Mahena na Kobližné ulici  ve 13:45.  Přihlašování do 4. 12. u Mileny Šilhánové. |
| ČT  7.12. | 10:10 – 13:00 Model hlavního nádraží  Komentovaná prohlídka haptického modelu nového hlavního nádraží v Urban centru na Staré radnici s odpověďmi na vaše otázky. Vstup je zdarma. Možnost oběda v restauraci. Sraz 10:10 na zastávce tram č. 12 Šilingrovo náměstí (směr Česká).  Přihlašování do 2. 12. u Mileny Šilhánové. |

50. týden

|  |  |
| --- | --- |
| PO  11.12. | 10:00 – 13:00 Vánoční trhy s klienty  Projdeme se centrem města a nasajeme vánoční atmosféru. Sraz 10:00 na zastávce tramvaje číslo 1 Moravské náměstí. Možnost oběda v restauraci.  Přihlašování do 5. 12. u Kláry Volfové. |
| ÚT 12.12. | 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 Předvánoční posezení  s klienty  (aula)  Zveme vás na posezení v TyfloCentru. Zazpíváme si koledy s doprovodem klavíru, ochutnáme přinesené cukroví a především se obdaříme společně stráveným časem.  Přihlašování do 7. 12. u Kláry Volfové. |
| ST 13.12. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  Cvičíme s overbally, na židli nebo velkém míči. Zařazujeme prvky jógy.  13:45 – 16:00 Recenze čtenářů Knihovny pro nevidomé a slabozraké (KJM)  Recenzenti z řad čtenářů Knihovny pro nevidomé a slabozraké Knihovny Jiřího Mahena budou sdílet své zkušenosti v projektu podpořeném Ministerstvem kultury. Jaké knihy doporučují? Jak se píše nevidomému člověku recenze? Dopřejte si potěšení z osobního setkání a přátelského povídaní o knížkách. Sraz v hale Knihovny Jiřího Mahena na Kobližné ulici v 13:45. Přihlašování do 11. 12. 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 12. 12. u Šárky Morávkové. |
| ČT  14.12. | 16:00 – 17:00 Swingový koncert  (aula)  Zpříjemníme si předvánoční čas swingovými melodiemi, které nám přijde zahrát rodinná jazzová kapela. Přihlašování do 12. 12. u Šárky Morávkové. |
| PÁ 15.12. | 9:45 – 13:00 110 let v Domě umění  Seznámíme se s příběhem vzniku brněnského Domu umění, jeho bohatou, více než stoletou historií, architekturou budovy i se zásadními okamžiky brněnské umělecké scény. Společně se podíváme do běžně nepřístupného zázemí galerie. Možnost oběda v restauraci. Sraz v 9:45 na zastávce tramvaje č. 1 Malinovského náměstí (směr Řečkovice).  Přihlašování do 12. 12. u Anežky Zubíčkové. |

## **51. týden, 52. týden**

|  |  |
| --- | --- |
|  | VÁNOČNÍ SVÁTKY |

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

Na aktivity mimo prostory TyfloCentra Brno se prosím hlaste co nejdříve kvůli omezené kapacitě účastníků na aktivitě.

Možnost půjčení TANDEMOVÉHO KOLA včetně proškoleného dobrovolníka.

Více informací u Lukáše Musila.

HODNĚ ŠTĚSTÍ, ZDRAVÍ, SPOKOJENOSTI A LÁSKY, SPOUSTU DOSAŽENÝCH CÍLŮ

V ROCE 2024 VÁM PŘEJÍ PRACOVNÍCI

TYFLOCENTRA BRNO.

## **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

Kromě těchto skupinových aktivit probíhá řada individuálních aktivit, které jsou tu pro vás

* kurzy sebeobsluhy a vaření
* kurzy obsluhy pomůcek na bázi IT a konzultace
* kurzy vizuální sebeprezentace
* kurzy komunikačních dovedností
* pomůžeme vám s orientací na trhu výrobků a s mapováním prostředí při obstarávání osobních záležitostí a potřeb

V případě zájmu kontaktujte vedoucího služby, Lukáše Musila.

### Oddělení asistenčních služeb

Nina Novaková (doprovody) – 774 715 088,

601 303 370

Je tu pro vás také naše terapeutická dílna HapAteliér

Helena Křížová (vedoucí služby) – 774 715 096