# **Plán aktivit TyfloCentrum Brno – květen 2025**

## **19. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| PO 5.5. | 8:15 - 15:45 Procházka k Akátové věži v Židlochovicích  Tentokrát se vydáme členitým terénem asi 6km k rozhledně nad Židlochovicemi. Trochu se zadýcháme, ale odměnou nám bude zajímavě řešená stavba a výhledy do krajiny. Možnost oběda v restauraci. Sraz 8:15 před budovou hlavního vlakového nádraží.  Přihlašování do 28. 4. u Mileny Šilhánové. |
| ÚT 6.5. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  Cvičení pro uvolnění, rozproudění energie a podporu Vašeho zdraví. Cvičení pro všechny zájemce s prvky čchi-kungu.  11:30 – 12:30 Zdravotní cvičení - jemné  Méně fyzicky náročné cvičení - jemné cviky na uvolnění kloubů, protažení těla a radost z pohybu.  14:00 – 16:00 Paměťolamy  (aula)  Procvičování paměti, pozornosti a postřehu formou zábavných her.  Přihlašování do 5. 5. u Šárky Morávkové. |
| ST 7.5. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  Cvičení, které jde do hloubky, podpora zdraví a fyzického těla, cvičení a výuka čchi-kungových sestav pro zdraví, vitalitu a vnitřní rozvoj.  14:00 – 15:00 Tanec vsedě  (klubovna u terasy)  Přijďte si vyzkoušet, že i vsedě na židli si můžete skvěle zatančit a pobavit se s ostatními tanečníky.  Přihlašování do 6. 5. u Šárky Morávkové. |
| ČT 8.5. | STÁTNÍ SVÁTEK – Den vítězství (1945) |

## **20. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| PO 12.5. | 14:00 – 17:00 Diskgolf na Lesné  Pojďme si do parku Milénova zahrát společenskou hru diskgolf, kde bude naším cílem strefit všechny jamky (koše) pomocí frisbee disku. Hra je spojená s příjemnou procházkou po parku. Sraz ve 14:00 na zastávce šaliny č. 9 Halasovo náměstí (směr Čertova rokle).  Přihlašování do 5. 5. u Anežky Zubíčkové. |
| ÚT  13.5. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  Cvičení pro uvolnění, rozproudění energie a podporu Vašeho zdraví. Cvičení pro všechny zájemce s prvky čchi-kungu.  11:30 – 12:30 Zdravotní cvičení - jemné  Méně fyzicky náročné cvičení - jemné cviky na uvolnění kloubů, protažení těla a radost z pohybu.  14:00 – 16:00 Kino se zvukovým popisem  (aula)  Promítneme si film Modelář, celovečerní, několika cenami oceněný film Petra Zelenky a jeho přátel. Napínavý příběh dvou bývalých spolužáků ze střední školy, kteří se po letech dají dohromady, aby provozovali nejlepší dronovou firmu v zemi.  Přihlašování do 12. 5. u Šárky Morávkové. |
| ST  14.5. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  Cvičení, které jde do hloubky, podpora zdraví a fyzického těla, cvičení a výuka čchi-kungových sestav pro zdraví, vitalitu a vnitřní rozvoj.  12:30 – 17:00 Oslava 190. let školy Kamenomlýnská  **Srdečně Vás zveme na oslavu, která proběhne v areálu školy. Těšit se můžete na hudební vystoupení současných i bývalých žáků a školních skupin Kamlýnky a V rytmu, prohlídku budov školy, ukázky a zkoušení kompenzačních pomůcek, sportovní stanoviště, arteterapii, vyrábění, nabídku výrobků žáků,  relaxační masáže, prezentaci pomáhajících organizací, občerstvení a další. Sraz 12:30 na zastávce tram 1 Mendlovo náměstí.**  **Přihlašování do 7. 5. u Mileny Šilhánové.** |
| ČT 15.5. | 10:00 – 12:00 Zpívání  (aula)  Přijďte strávit příjemný čas u klavíru s lidovými i populárními písničkami.  Přihlašování do 14. 5. u Šárky Morávkové. |
| PÁ  16.5. | 8:30-16:15 Šlapanice – výstava Jak roste město  Výstava ve šlapanickém muzeu přibližuje jednotlivé fáze vývoje měst. Mezi exponáty jsou k vidění historické mapy, archeologické nálezy, haptické mapy a modely. Lákadlem je elektrifikovaný model Šlapanic od místního rodáka Anděloslava Hrabálka. Po komentované prohlídce nám bude k dispozici interaktivní herna, kde je možnost si vyzkoušet roli městského plánovače a z různých materiálů si postavit vlastní město. Vstup zdarma. Možnost občerstvení v restauraci. Poté se projdeme asi 3,5 km a třeba zahlédneme i Žuráň. Sraz 8:30 před budovou hlavního vlakového nádraží.  Přihlašování do 12. 5. u Mileny Šilhánové. |

## **21. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| PO 19.5. | 11:00 – 14:30 Komentovaná prohlídka Janáčkova divadla  V rámci divadelního festivalu jsme dostali možnost prohlédnout si zákulisí dalšího brněnského divadla. Během komentované prohlídky se podíváme do míst, která jsou při představeních skryta veřejnosti (maskérna, zkušebna orchestru a sborový sál…). Cesta zákulisím je asi 2 km dlouhá, ovšem v horších světelných podmínkách a občas zpestřena schodištěm či několika schodky. Vstup zdarma. Sraz v 11:00 na zastávce tram 1 Moravské náměstí. Možnost občerstvení v restauraci.  Přihlašování do 13. 5. u Kláry Volfové. |
| ÚT 20.5. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  Cvičení pro uvolnění, rozproudění energie a podporu Vašeho zdraví. Cvičení pro všechny zájemce s prvky čchi-kungu.  11:30 – 12:30 Zdravotní cvičení - jemné  Méně fyzicky náročné cvičení - jemné cviky na uvolnění kloubů, protažení těla a radost z pohybu. |
| ST  21.5. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  Cvičení, které jde do hloubky, podpora zdraví a fyzického těla, cvičení a výuka čchi-kungových sestav pro zdraví, vitalitu a vnitřní rozvoj. |
| ČT 22.5. | 10:00 – 12:00 Paměťolamy  (aula)  Procvičování paměti, pozornosti a postřehu formou zábavných her.  Přihlašování do 21. 5. u Šárky Morávkové. |
| PÁ 23.5. | 9:45 – 11:30 Plavání na Kraví hoře  Pojďme si společně zaplavat do krytého plaveckého bazénu. Sraz v 9:45 na zastávce autobusu č. X4 Náměstí Míru.  Vstupné 90Kč/hod. pro osoby s průkazem ZTP/P a seniory 65+, doprovod zdarma.  Přihlašování do 16. 5. u Anežky Zubíčkové. |

## **22. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| PO 26.5. | 10:00 – 12:00 Petang  Tuto francouzskou společenskou hru si můžeme zahrát přímo na Slovanském náměstí. Sraz na zastávce Slovanské náměstí (u gymnázia).  Přihlašování do 23. 5. u Kláry Volfové. |
| ÚT 27.5. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  Cvičení pro uvolnění, rozproudění energie a podporu Vašeho zdraví. Cvičení pro všechny zájemce s prvky čchi-kungu.  11:30 – 12:30 Zdravotní cvičení - jemné  Méně fyzicky náročné cvičení - jemné cviky na uvolnění kloubů, protažení těla a radost z pohybu.  14:00 – 16:00 Humorné odpoledne - ve dvou se to lépe táhne  (aula)  Na humorném odpoledni se pobavíme různými veselými scénkami známých dvojic českých komiků.  Přihlašování do 26. 5. u Šárky Morávkové. |
| ST 28.5. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  Cvičení, které jde do hloubky, podpora zdraví a fyzického těla, cvičení a výuka čchi-kungových sestav pro zdraví, vitalitu a vnitřní rozvoj.  14:00 – 15:00 Vnitřní cviky pro zdraví  (klubovna u terasy)  Přijďte a vyzkoušejte si jednoduché bodové cviky inspirované akupresurou pro zlepšení funkce jater, ledvin, očí atd.  Přihlašování do 27. 5. u Šárky Morávkové. |
| ČT 29.5. | 10:00 – 12:00 Zpívání  (aula)  Přijďte strávit příjemný čas u klavíru s lidovými i populárními písničkami. Přihlašování do 28. 5. u Šárky Morávkové. |
| PÁ 30.5. | 8:00-17:00 Výlet do Bystřice nad Pernštejnem  Vydáme se společně do Bystřického parku miniatur, kde kolem potůčku postupně vznikla kopie údolí řeky Svratky se zhruba dvacítkou modelů hradů, klášterů a jiných památek v měřítku 1:50. Miniatury odráží stav památek v období jejich největšího rozkvětu ve 14. a 15. století. Také si projdeme nedalekou Pohádkovou alej s dřevěnými sochami pohádkových a nadpřirozených bytostí. Trasa dlouhá přibližně 4 km. Možnost oběda v restauraci. Sraz v 8:00 před budovou hlavního vlakového nádraží.  Přihlašování do 23. 5. u Anežky Zubíčkové. |

**Na aktivity a zdravotní cvičení s lektorkou Jindřiškou Chvátalovou Drábkovou** **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.

## **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 (doprovody)

### Eva Hlaváčková - 774 715 088

Nina Novaková - 601 303 370

Je tu pro vás také naše terapeutická dílna HapAteliér

Helena Křížová (vedoucí služby) – 774 715 096