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

## **19. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| PO 5.5. | 8:15 - 15:45 Procházka k Akátové věživ ŽidlochovicíchTentokrát 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 cvičeníCvičení pro uvolnění, rozproudění energie a podporu Vašeho zdraví. Cvičení pro všechny zájemce s prvky čchi-kungu.11:30 – 12:30 Zdravotní cvičení - jemnéMéně 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 LesnéPojďme 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. |
| ÚT13.5. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičeníCvičení pro uvolnění, rozproudění energie a podporu Vašeho zdraví. Cvičení pro všechny zájemce s prvky čchi-kungu.11:30 – 12:30 Zdravotní cvičení - jemnéMéně 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. |
| ST14.5. | 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. |
| PÁ16.5. | 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 divadlaV 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 cvičeníCvičení pro uvolnění, rozproudění energie a podporu Vašeho zdraví. Cvičení pro všechny zájemce s prvky čchi-kungu.11:30 – 12:30 Zdravotní cvičení - jemnéMéně fyzicky náročné cvičení - jemné cviky na uvolnění kloubů, protažení těla a radost z pohybu.  |
| ST21.5. | 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 hořePojďme 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 PetangTuto 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 cvičeníCvičení pro uvolnění, rozproudění energie a podporu Vašeho zdraví. Cvičení pro všechny zájemce s prvky čchi-kungu.11:30 – 12:30 Zdravotní cvičení - jemnéMéně 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 známýchdvojic 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 PernštejnemVydáme 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