



## Program aktivit Brno – říjen 2018

### 40. týden

Po 1.10.	<b>8:15 – 17:30 ČEJKOVICE – SONNENTOR- BYLINKOVÝ RÁJ</b> Odhalte tajemství zrození nálevového sáčku čaje, pěstování bylin, až po tajemství výroby čajů. Navštívíme firmu Sonnentor, která o sobě tvrdí, že je „BIO celým srdcem“. Přihlašování do pondělí 24. 9. u Reginy Holíkové.
	9:00 – 11:30 HapAteliér – pro přihlášené
	13:00 – 15:30 HapAteliér – pro přihlášené
Út 2.10.	9:30 – 10:30 Jóga – cvičení s Evou
	10:30 – 11:30 Cvičení na židlích s Evou
	13:30 – 16:00 HapAteliér – pro přihlášené
St 3.10.	14:00 – 15:00 Cvičení s prvky orientu se Zlatou
	15:00 – 16:00 Jóga – cvičení se Zlatou
	15:30 – 18:00 HapAteliér – pro přihlášené
Čt 4.10.	13:30 – 16:00 HapAteliér – pro přihlášené
Pá 5.10.	<b>14:00 – 16:00 ZPÍVÁNÍM KU ZDRAVÍ</b> - Přijďte si vyzkoušet jaký je váš dech, rytmus a hlas. Umět zpívat není podmínkou. Přihlašování do pondělí 1. 10. u Lucie Fildánové.

### 41. týden

Po 8.10.	9:00 – 11:30 HapAteliér – pro přihlášené
	13:00 – 15:30 HapAteliér – pro přihlášené
Út 9.10.	9:30 – 10:30 Jóga – cvičení s Evou
	10:30 – 11:30 Cvičení na židlích s Evou
	13:30 – 16:00 HapAteliér – pro přihlášené
St 10.10.	<b>13:45 – 16:30 PUTOVÁNÍ MĚSTSKOU ČTVRTÍ – BOSONOHY</b> – Vydáme se po zajímavých místech této městské části. Více informací v pozvánce. Celková trasa cca 4,5 km. Přihlašování do pátku 5. 10. u Lucie Fildánové.
	14:00 – 15:00 Cvičení s prvky orientu se Zlatou
	15:00 – 16:00 Jóga – cvičení se Zlatou
	15:30 – 18:00 HapAteliér – pro přihlášené

Čt 11.10.	<b>10:30 – 11:30 NÁVŠTĚVA SOLNÉ JESKYNĚ NA ORLÍ ULICI č. 16.</b> Sraz 10:20 před vchodem. Přijďte vyzkoušet, jak se budete cítit v solné jeskyni v samém srdci Brna. Přihlašování do čtvrtku 4. 10. u Reginy Holíkové.
	<b>13:30 – 16:00 HapAteliér – pro přihlášené</b>
Pá 12.10.	<b>13:30 – 15:00 PAMĚTOLAMY</b> – Přijďte si potrápit paměť a zapojit vaše smysly! Přihlašování do pondělí 8. 10. u Lucie Fildánové.

## 42. týden

Po 15.10.	<b>9:00 – 11:30 HapAteliér – pro přihlášené</b>
	<b>13:00 – 15:30 HapAteliér – pro přihlášené</b>
	<b>9:00 – 16:00 SPORTOVNÍ CHŮZE</b> – Vydáme se do Lelekovic, kde navštívíme „Lelkovadlo“ a poté zpět do Brna. Chůzi zakončíme na Mokré Hoře. Trasa je dlouhá cca 12 km. Sraz v 9:00 na konečné tramvaje č. 1 Řečkovice. Přihlašování do středy 10. 10. u Lucie Fildánové.
Út 16.10.	<b>9:30 – 10:30 Jóga – cvičení s Evou</b>
	<b>10:30 – 11:30 Cvičení na židlích s Evou</b>
	<b>13:30 – 16:00 HapAteliér – pro přihlášené</b>
St 17.10.	<b>11:45 – 16:00 VIDA centrum</b> - zábavně vědecký park na brněnském výstavišti. Budete objevovat a bavit se. Schválně - kolikrát řeknete „Vida, to jsem nevěděl“? Důvodů je zde dost. A na každý z nich si můžete sáhnout. Budete zkoumat lidské tělo, „tajemné“ magnetické síly aj. Více informací v samostatné pozvánce. Přihlašování do 10. 10. u Reginy Holíkové.
	<b>14:00 – 15:00 Cvičení s prvky orientu se Zlatou</b>
	<b>15:00 – 16:00 Jóga – cvičení se Zlatou</b>
	<b>15:30 – 18:00 HapAteliér – pro přihlášené</b>
Čt 18.10.	<b>13:30 – 16:00 HapAteliér – pro přihlášené</b>
Pá 19.10.	<b>10:00 – 12:00 BESEDA SOCIÁLNÍ REHABILITACE</b> - Nové trendy přístupu k léčbě neuróz a depresí – druhá část. Besedu uvádí lektor PhDr. Zbyněk Galvas, psycholog. Informace a přihlášky u M. Švejdové, <a href="mailto:svejdova@tyflocentrumbrno.cz">svejdova@tyflocentrumbrno.cz</a> .
	<b>14:00 – 16:00 ZPÍVÁNÍM KU ZDRAVÍ</b> - Přijďte si vyzkoušet jaký je váš dech, rytmus a hlas. Umět zpívat není podmínkou. Přihlašování do pondělí 15. 10. u Lucie Fildánové.

### 43. týden

Po 22.10.	9:00 – 11:30	HapAteliér – dílny pro přihlášené
	13:00 – 15:30	HapAteliér – dílny pro přihlášené
Út 23.10.	9:30 – 10:30	Jóga – cvičení s Evou
	10:30 – 11:30	Cvičení na židlích s Evou
	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
	<b>14:00 – 16:00 ZVUKOVÁ STŘELBA</b> – Pojdte si s námi zastřílet ze zvukové pistole, zdokonalit svoji přesnost a zlepšit vnitřní koncentraci. Přihlašování do pátku 19. 10. u Lucie Fildánové.	
St 24.10.	9:30 – 10:30	Jóga – cvičení s Evou
	10:30 – 11:30	Cvičení na židlích s Evou
	15:30 – 18:00	HapAteliér – dílny pro přihlášené
Čt 25.10.	13:30 – 16:00	HapAteliér – dílny pro přihlášené
Pá 26.10.	13:30 -14:30	<b>Cvičení s míči</b> - Cvičení zaměřujeme na cviky proti bolavým zádům a na procvičení pánevního dna a prevenci inkontinence. Přihlašování u Reginy Holíkové nejpozději den před aktivitou (omezený počet míčů).

### 44. týden

Po 29.10.	9:00 – 11:30	HapAteliér – pro přihlášené
	13:00 – 15:30	HapAteliér – pro přihlášené
Út 30.10.	9:30 – 10:30	Jóga – cvičení s Evou
	10:30 – 11:30	Cvičení na židlích s Evou
	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
	<b>13:30 – 14:30 TANEČ V SEDĚ</b> – Tato netradiční taneční metoda je určena těm, kteří nemohou kvůli různým zdravotním omezením klasicky tančit. Přihlašování u Reginy Holíkové nejpozději do pátku 26.10.	
St 31.10.	14:00 – 15:00	Cvičení s prvky orientu se Zlatou
	15:00 – 16:00	Jóga – cvičení se Zlatou
	15:30 – 18:00	HapAteliér – pro přihlášené
	<b>16:40 – 19:00 PŘEDNÁŠKA O OSUDU A UČENÍ ZAKLADATELE PSYCHOANALÝZY SIGMUNDA FREUDA.</b> Sraz účastníků 16:40 na Malinovského nám. u tramvaje č. 1 směr hl. nádraží. Přihlašování u Magdy Ambrožové do pondělí 29.10.	

Každý čtvrtek můžete navštívit sociálně právní poradnu v době od 13 do 17 hod.

**PŘIPRAVUJEME PRO VÁS:** cyklus pravidelných přednášek zaměřený na komunikační dovednosti a asertivitu. Případní zájemci necht' se předběžně hlásí u kteréhokoli pracovníka Centra aktivizace.

---

**BLIŽŠÍ INFORMACE A PŘIHLÁŠENÍ NA AKCE:**

515 919 672, 774 715 097                      Mgr. Magda Ambrožová  
ambrozova@tyflocentrumbrno.cz

515 919 671, 774 715 095                      Lucie Fildánová, DiS.  
fildanova@tyflocentrumbrno.cz.

774 715 108    Regina Holíková  
holikova@tyflocentrumbrno.cz

svejdova@tyflocentrumbrno.cz                  Marie Švejdová (*rehabilitační pobyty  
Kuklík*)

zumrova@tyflocentrumbrno.cz                  Zlata Zumrová (*cvičení*)

hradilkova@tyflocentrumbrno.cz                Ing. Eva Hradilková (*cvičení*)

515 919 668, 774 715 103                      Petr Kusák (*půjčovna pomůcek*)

515 919 666, 774 715 101                      Mgr. Martin Vrána (*poradenství PC  
pomůcek, nácvik obsluhy PC, další  
kurzy sociální rehabilitace: vaření*)

515 919 670, 774 715 088                      Mgr. Martina Smrčková  
(*asistenční služby*)

532 307 958, 774 715 099                      Mgr. Petr Sýkora, Ph.D.  
(*Dílna HapAteliér*)