



Program aktivit Brno – listopad 2018

44. týden

Čt 1.11.	11:00 - 12:00 NÁVŠTĚVA SOLNÉ JESKYNĚ ORCHIDEA (Makovského nám. 2.) Vyzkoušíme další solnou jeskyni, tentokrát v Žabovřeskách (středisko Rubín). Solná jeskyně je unikátní léčebný prostor, příznivě ovlivňující široké spektrum zdravotních problémů. Cena návštěvy je 50 Kč. Sraz 10:45 zastávka Přívrat (bus č. 84 směr na Mendlovo nám.) (Sraz vyškováci 10:05 schody vestibul hl. nádraží) Možnost oběda v areálu střediska.
	13:00 - 14:30 PROCHÁZKA KOLEM ŘEKY SVRATKY V JUNDROVĚ cca 2 km. Sraz 13:00 Přívrat zastávka bus č. 44 směr na Mendlovo náměstí. Přihlašování na obě akce do pondělí 29. 10. u Reginy Holíkové.
	13:30 – 16:00 HapAteliér – pro přihlášené
Pá 2.11.	10:00 – 12:00 ZPÍVÁNÍM KU ZDRAVÍ - Přijďte si vyzkoušet jaký je váš dech, rytmus a hlas. Umět zpívat není podmínkou. Přihlašování do středy 31. 10. u Lucie Fildánové.

45. týden

Po 5.11.	9:00 – 11:30 HapAteliér – pro přihlášené
	13:00 – 15:30 HapAteliér – pro přihlášené
	10:00 – 12:00 HRA PRO NEVIDOMÉ „DOSTIHY VELBLOUDŮ“ – přijďte na představení společenské stolní hry pro nevidomé vytvořené Zdenkou Borýskovou, pracovnící chráněné dílny HapAteliéru s pomocí tamních lektorů. Ukáže vám, jak hra vypadá a můžete si ji i vyzkoušet. Přihlašování do středy 31. 10. u Lucie Fildánové.
	14:00 – 16:00 OD ATLANTIKU K PACIFIKU NAPŘÍČ JIŽNÍ AMERIKOU – cestovatelská beseda z oblasti Jižní Ameriky se Zdeňkem Zavřelem a ve spolupráci s organizací SONS. Více informací v pozvánce. Přihlašování do středy 31. 10.

	u Lucie Fildánové.	
Út 6.11.	9:30 – 10:30	Jóga – cvičení s Evou
	10:30 – 11:30	Cvičení na židlích s Evou
	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
	13:30 – 15:30 ZÁKLADY KOMUNIKACE Úvod – pojem komunikace, seznámení se, první dojem, nezávazná společenská konverzace. Kurz povede Mgr. Martina Baláková. Zájemci se mohou hlásit na email balakova@tyflocentrumbrno.cz , případně na telefonním čísle 774 715 101 (Martin Vrána). Počet účastníků je omezen.	
St 7.11.	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 8.11.	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
Pá 9.11.	10:00 – 12:00 BESEDA SOCIÁLNÍ REHABILITACE - Jak vzniká a rozvíjí se naše identita. Besedu uvádí lektor PhDr. Zbyněk Galvas, psycholog. Informace a přihlášky u M. Švejdové, svejdova@tyflocentrumbrno.cz .	
	13:30 – 15:00 PAMĚTOLAMY – Přijďte si potrápit paměť a zapojit vaše smysly! Přihlašování do pondělí 5. 11. u Lucie Fildánové.	

46. týden

Po 12.11.	9:00 – 11:30	HapAteliér – pro přihlášené
	13:00 – 15:30	HapAteliér – pro přihlášené
	9:10 – 15:00 O SMYSLECH ZVÍŘAT – návštěva brněnské ZOO s průvodcovským programem. Více informací v pozvánce. Přihlašování do pondělí 5. 11. u Lucie Fildánové.	
Út 13.11.	9:30 – 10:30	Jóga – cvičení s Evou
	10:30 – 11:30	Cvičení na židlích s Evou
	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
	14:00 – 16:00 ZVUKOVÁ STŘELBA – Pojdte si s námi zastřílet ze zvukové pistole, zdokonalit svoji přesnost a zlepšit vnitřní koncentraci. Přihlašování do pátku 9. 11. u Lucie Fildánové.	
St 14.11.	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 15.11.	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
Pá 16.11.	13:30 - 14:30 Cvičení s míči - 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).	

47. týden

Po 19.11.	9:00 – 11:30	HapAteliér – dílny pro přihlášené
	13:00 – 15:30	HapAteliér – dílny pro přihlášené
	14:00 – 16:00 Podzimní čarování s plody - budeme si povídat o tom jak v době bacilů můžeme udělat něco proti nemocem a nachlazením... Vyrobíme si z citrónu sirup na podporu imunity. Víte co je Céčková voda? Nastartujeme imunitní systém a ubráníme se rýmě nebo nachlazení. Více v samostatné pozvánce. Přihlašování u Reginy Holíkové do pondělí 12. 11.	
Út 20.11.	9:30 – 10:30	Jóga – cvičení s Evou
	10:30 – 11:30	Cvičení na židlích s Evou
	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
	13:30 – 15:30 ZÁKLADY KOMUNIKACE - Neverbální a paraverbální komunikace pro těžce zrakově postižené, práce s hlasem. Kurz povede Mgr. Martina Baláková. Zájemci se mohou hlásit na email balakova@tyflocentrumbrno.cz , případně na telefonním čísle 774 715 101 (Martin Vrána). Počet účastníků je omezen.	
St 21.11.	14:00 – 16:30 PUTOVÁNÍ MĚSTSKOU ČTVRTÍ – BYSTRC – Vydáme se po zajímavých místech této městské části. Více informací v pozvánce. Celková trasa cca 5 km. Přihlašování do středy 14. 11. 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 – dílny pro přihlášené
Čt 22.11.	13:30 – 16:00	HapAteliér – dílny pro přihlášené
Pá 23.11.	10:00 – 12:00 ZPÍVÁNÍM KU ZDRAVÍ - Přijďte si vyzkoušet jaký je váš dech, rytmus a hlas. Umět zpívat není podmínkou. Přihlašování do středy 21. 10. u Lucie Fildánové.	

48. týden

Po 26.11.	9:00 – 11:30	HapAteliér – vánoční dílny pro přihlášené
	13:00 – 15:30	HapAteliér – vánoční dílny pro přihlášené
	10:00 – 16:00	DEN S „DETAŠÁKY“ V BRNĚ – turnaj v bowlingu a zajímavý výukový program v centru Lipka s klienty z detašovaných pracovišť Znojma a Břeclavi. Více informací v pozvánce. Přihlašování do pondělí 19. 11. u Lucie Fildánové.
Út 27.11.	9:30 – 10:30	Jóga – cvičení s Evou
	10:30 – 11:30	Cvičení na židlích s Evou
	13:30 – 16:00	HapAteliér – vánoční dílny pro přihlášené
St 28.11.	14:00 – 15:00	Cvičení s prvky orientu se Zlatou
	15:00 – 16:00	Jóga – cvičení se Zlatou
	15:30 – 18:00	HapAteliér – vánoční dílny pro přihlášené
Čt 29.11.	13:30 – 16:00	HapAteliér – vánoční dílny pro přihlášené

Upozorňujeme: ve čtvrtek 8. 11. 2018 probíhá na půdě TyfloCentra Den otevřených dveří pro veřejnost.

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

Zájemci o objednání KALENDÁŘŮ a časopisů ZORA naleznou bližší informace v příloze programu.

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)**