



## Program aktivit Brno – leden 2019

### 1. týden

Čt 3.1.	<b>9:15 – 13:00 NOVOROČNÍ VYCHÁZKA do poutního kostela na Vranově.</b> Sraz v 9:15 před budovou nádraží v Králově Poli. Předpokládaná délka trasy do 6 km. Bude upřesněna dle počasí. Absolvujeme komentovanou prohlídku kostela, a možná ještě zastihneme Ježíška v jesličkách. Přihlašování u Magdy Ambrožové. Pokud nepotřebujete doprovod nebo si ho sami zajistíte, můžete přijít i bez předchozího přihlášení.
Pá 4.1.	<b>13:30 – 15:00 NOVOROČNÍ PAMĚŤOLAMY –</b> Přijďte si potrápit paměť a zapojit vaše smysly! Přihlašování do čtvrtku 3. 1. u Lucie Fildánové.

### 2. týden

Po 7.1.	9:00 – 11:30	HapAteliér – pro přihlášené
	10:00 – 12:00	<b>ZPÍVÁNÍM KU ZDRAVÍ</b> - Přijďte si vyzkoušet jaký je váš dech, rytmus a hlas. Umět zpívat není podmínkou. Přihlašování do čtvrtku 3. 1. u Lucie Fildánové.
	13:00 – 15:30	HapAteliér – pro přihlášené
Út 8.1.	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 9.1.	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 10.1.	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
Pá 11.1.	10:00 – 12:00	<b>BESEDA SOCIÁLNÍ REHABILITACE</b> - Jak dosáhnout harmonického rodinného života. Besedu uvádí lektor PhDr. Zbyněk Galvas, psycholog. Informace a přihlášky u M. Švejdové, <a href="mailto:svejdova@tyflocentrumbrno.cz">svejdova@tyflocentrumbrno.cz</a> .
	13:30 - 14:30	Cvičení s míči - Cvičení zaměřujeme na cviky proti bolavým záďům a na procvičení pánevního dna

a prevenci inkontinence. Přihlašování u Reginy Holíkové nejpozději den před aktivitou (omezený počet míst).

### 3. týden

Po 14.1.	<b>9:30 – 16:00 SPORTOVNÍ CHŮZE</b> , tentokrát s několika „vrchařskými premiemi“. Sraz účastníků v 9:30 na konečné tramvaje č. 1 v Řečkovících. Půjdeme přes letiště v Medlánkách, Rozdrojovice, kolem Brněnské přehrady. Trasu v délce cca 12-15 km přizpůsobíme aktuálním povětrnostním podmínkám. Přihlašování u Magdy Ambrožové do 10. 1.	
	9:00 – 11:30	HapAteliér – pro přihlášené
	13:00 – 15:30	HapAteliér – pro přihlášené
Út 15.1.	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	<b>ZÁKLADY KOMUNIKACE - Zpětná vazba.</b> Kurz povede Mgr. Martina Baláková. Zájemci se mohou hlásit na email <a href="mailto:balakova@tyflocentrumbrno.cz">balakova@tyflocentrumbrno.cz</a> , případně na telefonním čísle 774 715 101 (Martin Vrána). Počet účastníků je omezen.
St 16.1.	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 17.1.	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
Pá 18.1.	<b>11:00 – 12:00 Solná Jeskyně</b> Zájemcům budou informace upřesněny v průběhu prosince. Přihlášky u Reginy Holíkové nejpozději do 10. 1.	
	<b>13:30 – 16:00 Prohlídka známé brněnské vily.</b> Zájemcům budou informace upřesněny v průběhu prosince. Přihlášky u Reginy Holíkové nejpozději do 10. 1.	

### 4. týden

Po 21.1.	9:00 – 11:30	HapAteliér – dílny pro přihlášené
	13:00 – 15:30	HapAteliér – dílny pro přihlášené
	<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 16. 1. u Lucie Fildánové.	

Út 22. 1.	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 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).	
St 23.1.	<b>9:00- 17:30 VYŠKOV - výlet za poznáváním vesmíru a Bowling.</b> Zájemcům budou informace upřesněny v průběhu prosince. Přihlašování u Reginy Holíkové do 16. 1.	
	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 24.1.	13:30 – 16:00	HapAteliér – dílny pro přihlášené

### 5. týden

Po 28.1.	9:00 – 11:30	HapAteliér – dílny pro přihlášené
	13:00 – 15:30	HapAteliér – dílny pro přihlášené
	<b>14:00 – 16:00 ZVUKOVÁ STŘELBA</b> – Pojd'te si s námi zastřílet ze zvukové pistole, zdokonalit svoji přesnost a zlepšit vnitřní koncentraci. Přihlašování do úterý 22. 1. u Lucie Fildánové.	
Út 29.1.	9:30 – 10:30	Jóga – cvičení s Evou
	10:30 – 11:30	Cvičení na židlích s Evou
	<b>13:30 – 15:30 ZÁKLADY KOMUNIKACE – Přesvědčování druhých.</b> Kurz povede Mgr. Martina Baláková. Zájemci se mohou hlásit na email <a href="mailto:balakova@tyflocentrumbrno.cz">balakova@tyflocentrumbrno.cz</a> , případně na telefonním čísle 774 715 101 (Martin Vrána). Počet účastníků je omezen.	
	13:30 – 16:00	HapAteliér – dílny pro přihlášené
St 30.1.	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 31.1.	13:30 – 16:00	HapAteliér – dílny pro přihlášené

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

## **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)***