



Program aktivit Brno – listopad 2019

44. týden

PÁ 1.11.	10:30 – 12:00 PUTOVÁNÍ PODÉL SVRATKY Sraz 10:30 zastávka Anthropos (bus 44). Trasa vede kolem muzea Anthropos a podél řeky Svratky k nemocnici Milosrdných bratří. Délka trasy je cca 4 km po zpevněných cestách. (V závěru možnost společného oběda a navazuje aktivita v letohrádku Mitrovských.) Bližší informace najdete v samostatné pozvánce. Přihlašování do středy 30. října u Reginy Holíkové.
	13:45 - 16:00 SVĚT HLAVOLAMŮ V zámečku Mitrovských je k rozluštění přes 120 exponátů. Od nejstarších hlavolamů světa – např. Ramsesova hvězda, až přes „retrohlavolamy“ jako Rubikova kostka, Babylonská věž apod. Sraz 13:45 Mendlovo náměstí (tram č. 1). Bližší informace najdete v samostatné pozvánce. Přihlašování do středy 30. října u Reginy Holíkové.

45. týden

PO 4.11.	9:00 – 11:30	HapAteliér – pro přihlášené
	13:00 – 15:30	HapAteliér – pro přihlášené
ÚT 5.11.	9:15 – 10:15	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	Téma: Motivace a inspirace druhých. Toto rozsáhlé téma bude rozděleno do dvou setkání. Kurz povede Mgr. Martina Baláková. Zájemci se mohou přihlásit emailem na balakova@tyflocentrumbrno.cz, případně na telefonním

	čísle 774 715 101 (Martin Vrána). Počet účastníků je omezen.	
ST 6.11.	10:30 - 12:00 SOLNÁ JESKYNĚ	
	Přijďte posílit svou imunitu do solné jeskyně Star, ulice Jugoslávská 27, zastávka Jugoslávská (tram č. 9 nebo 11). Vstupné 70,- Kč. Přihlašování do čtvrtka 31. října u Reginy Holíkové.	
	13:30 – 14:30	Jóga – cvičení se Zlatou
	14:30 – 15:30	Cvičení s prvky orientu se Zlatou
	15:30 – 18:00	HapAteliér – pro přihlášené
ČT 7.11.	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
PÁ 8.11.	13:00 – 14:30 ZPÍVÁNÍM KU ZDRAVÍ	
	Vyzkoušíme si jak správně dýchat, artikulovat u jazykolamů a především si zazpíváme. Kromě zpěvu se také dozvíme, co je nového ve světě kultury! Přihlašování do úterý 5. listopadu u Lukáše Musila.	

46. týden

PO 11.11.	8:15 – 14:00 PŘIJEDE MARTIN NA BÍLÉM KONI?	
	Vyjdeme si do přírody s naší oblíbenou průvodkyní Alenou Prýmkovou. Tentokrát navštívíme Řícmanice a poučíme se o proměnách lesnictví. A také zjistíme, zda pranostika o Martinovi mluví pravdu. Přihlašování u Magdy Ambrožové do čtvrtka 7. listopadu. Projekt OŽP.	
	9:00 – 11:30	HapAteliér – pro přihlášené
	13:00 – 15:30	HapAteliér – pro přihlášené
ÚT 12.11.	9:15 – 10:15	Jóga s Evou
	10:30 – 11:30	Cvičení na židlích s Evou
	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
	15:00 – 19:00 MAŠKARNÍ PLES	
Společenské setkání, kde se každý může stát na chvíli někým jiným! Hudba, tanec, tombola, občerstvení a zábava s maskami. Dres kódem večera je maska, která může vyhrát cenu za nejzajímavější masku plesu! Čeká nás i učení kruhových tanců a spousta další zábavy. Přihlašování		

	u Lukáše Musila a Terezy Rejtharové (služba sociální rehabilitace; rejtharova@tyflocentrumbrno.cz) do čtvrtka 7. listopadu. Více v samostatné pozvánce.	
ST 13.11.	13:30 – 14:30	Jóga – cvičení se Zlatou
	14:30 – 15:30	Cvičení s prvky orientu se Zlatou
	15:30 – 18:00	HapAteliér – dílny pro přihlášené
ČT 14.11.	<u>13:00 – 18:00 DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ</u>	
	Akce je určena pro rodinné příslušníky a přátele našich klientů, veřejnost, sponzory a partnery, kteří se chtějí o životě ve tmě dozvědět něco více. Čeká na vás zážitky nabitě odpoledne s bohatým programem. Více informací a přihlašování do pondělí 11. listopadu u Dominiky Puhové. Upozorňujeme, že v tuto dobu se vám naši pracovníci nebudou moci věnovat v rámci běžných aktivit a nácviků!	
PÁ 15.11.	<u>13:30 – 14:30 CVIČENÍ S MÍČI</u> Zaměřujeme se na uvolnění a posílení zádových svalů a na procvičení pánevního dna a prevenci inkontinence. Přihlašování do středy 13. listopadu u Reginy Holíkové.	

47. týden

PO 18.11.	9:00 – 11:30	HapAteliér – pro přihlášené
	13:00 – 15:30	HapAteliér – pro přihlášené
	<u>10:30 – 12:00 PAMĚŤOLAMY</u> Přijďte si potrápit paměť a zapojit vaše smysly! Vyzkoušíme si kvízy, asociace, paměťové hry a řekneme si i pár vtipů! Přihlašování do pátku 15. listopadu u Lukáše Musila.	
	<u>13:30 – 15:30 PÉTANQUE</u> Pojďte si s námi letos naposled zahrát do lužáneckého parku. Sraz na rohu parku, zastávka Pionýrská. Přihlašování do čtvrtka 14. listopadu u Magdy Ambrožové.	
ÚT 19.11.	9:15 – 10:15	Jóga s Evou
	10:30 – 11:30	Cvičení na židlích s Evou
	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
	<u>13:30 – 15:30 ZÁKLADY KOMUNIKACE</u> Téma: Motivace a inspirace druhých. Kurz povede	

	Mgr. Martina Baláková. Zájemci se mohou přihlásit emailem na balakova@tyflocentrumbrno.cz, případně na telefonním čísle 774 715 101 (Martin Vrána). Počet účastníků je omezen.	
ST 20.11.	13:30 – 14:30	Jóga – cvičení se Zlatou
	14:30 – 15:30	Cvičení s prvky orientu se Zlatou
	15:30 – 18:00	HapAteliér – pro přihlášené
ČT 21.11.	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
	13:30 – 17:00 LETEM SVĚTEM Z Ameriky přes Asii zpět do Evropy. Byli jste někdy v Severní Americe? A co takhle v Jižní Koreji? Studentky Masarykovy univerzity tyto země navštívily. Budeme společně srovnávat přírodní a kulturní prostředí těchto zemí s Českou republikou. Také bude možnost prohlédnout si hapticky několik "záhadných" předmětů. Přihlašování do úterý 19. listopadu u Magdy Ambrožové. Projekt OŽP.	
PÁ 22.11.	13:30 – 14:30 CVIČENÍ S MÍČI Zaměřujeme se na uvolnění a posílení zádových svalů a na procvičení pánevního dna a prevenci inkontinence. Přihlašování do pátku 15. listopadu u Reginy Holíkové.	

48. týden

PO 25.11.	9:00 – 11:30	HapAteliér – pro přihlášené – Adventní dílna
	10:00 – 11:30 ZVUKOVÁ STŘELBA Pojďte si s námi zastřílet ze zvukové pistole, zdokonalit svoji přesnost a zlepšit vnitřní koncentraci. Přihlašování do 21. listopadu u Reginy Holíkové.	
	13:00 – 15:30	HapAteliér – pro přihlášené – Adventní dílna
	14:00 – 15:00 KNIŽNÍ KLUB Kromě osvědčených témat, jako je poezie a Malý princ, se seznamujeme s novinkami na knižním trhu. Čekají nás ukázky z Parabile a zastavíme se u autorů Pabla Coelho a Roberta Fulghuma. Přihlašování do čtvrtka 21. listopadu u Reginy Holíkové.	

ÚT 26.11.	9:15 – 10:15	Jóga s Evou
	10:30 – 11:30	Cvičení na židlích s Evou
	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené – Adventní dílna
ST 27.11.	13:30 – 14:30	Jóga – cvičení se Zlatou
	14:30 – 15:30	Cvičení s prvky orientu se Zlatou
	15:30 – 18:00	HapAteliér – pro přihlášené
ČT 28.11.	15:30 – 18:00	HapAteliér – pro přihlášené – Adventní dílna
PÁ 29.11.	14:00 – 16:00 VZPOMÍNÁNÍ NA ROK 2018 – 2019 Připomeneme si společně prožité akce, hapticky, zvukově i pomocí fotografií. Více v samostatné pozvánce. Přihlašování u Reginy Holíkové do pátku 22. listopadu.	

Upozorňujeme: ve čtvrtek 14. listopadu 2019 od 13 do 18 hod. probíhá na půdě TyfloCentra Den otevřených dveří. Naši pracovníci se Vám v tuto dobu nebudou moci věnovat! Nebojte se ale přivést své rodiny a známé, abychom jim společně ukázali, jaké výzvy přináší život se zrakovým postižením a jak je můžeme zvládnout.

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

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

BLIŽŠÍ INFORMACE A PŘIHLÁŠENÍ NA AKCE:

**515 919 671, 774 715 095
musil@tyflocentrumbрно.cz.**

Mgr. Lukáš Musil

**515 919 672, 774 715 097
ambrozova@tyflocentrumbрно.cz**

Mgr. Magda Ambrožová

**774 715 108
holikova@tyflocentrumbрно.cz**

Regina Holíková

**774 715 090
puhova@tyflocentrumbрно.cz**

Dominika Puhová

svejdova@tyflocentrumbрно.cz Marie Švejdová (*Kuklík*)

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

hradilkova@tyflocentrumbрно.cz Ing. Eva Hradílková (*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*)

601 303 369

**Mgr. Šárka Dudová
(*asistenční služby*)**

532 307 958, 774 715 099

**Mgr. Petr Sýkora, Ph.D.
(*Dílna HapAteliér*)**