



## Program aktivit Brno – prosinec 2019

### 49. týden

PO 2.12.	9:00 – 11:30	HapAteliér – pro přihlášené
	13:00 – 15:30	HapAteliér – pro přihlášené
ÚT 3.12.	9:15 – 10:15	Jóga – cvičení s Evou
	10:30 – 11:30	Cvičení na židlích s Evou
	<b>13:15 – 16:30 POSEZENÍ NA PÍSEČNÍKU</b> Vycházka do „Zamilca“ s následným posezením v EkoCentru na Písečníku. Pokud chcete přijít až na Písečník, posezení bude cca od 15:00. U kamen zavzpomínáme na všechno zajímavé, co jsme společně poznali a prožili díky projektu MMB OŽP. Sraz v 13:15 u nádraží Královo Pole. Přihlašování do 2. 12. u Magdy Ambrožové. Projekt OŽP.	
	<b>13:30 – 15:30 ZÁKLADY KOMUNIKACE</b> 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.	
	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
ST 4.12.	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 5.12.	<b>10:00 - 11:30 OČI A KRČNÍ PÁTEŘ</b> Nabídneme Vám možnosti, jak uvolnit a následně posílit krční páteř. Tipy na cviky očí a další možnosti, jak pracovat na svém zdraví, třeba o vánočních prázdninách. Více informací v samostatné pozvánce. Přihlašování u Reginy Holíkové do 3. 12. 2019	
	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené

	<b>14:00 – 15:30 ZVUKOVÁ STŘELBA</b> Poďte si s námi zastřílet ze zvukové pistole, zdokonalit svoji přesnost a zlepšit vnitřní koncentraci. Přihlašování do 2. 12. u Reginy Holíkové.
<b>PÁ 6.12.</b>	<b>10:00 – 11:30 AEROBIK A POSILOVÁNÍ S MAGDOU</b> Přihlašování do 4. 12. u Magdy Ambrožové.

## 50. týden

<b>PO 9.12.</b>	<b>9:00 – 11:30</b>	HapAteliér – pro přihlášené
	<b>13:00 – 15:30</b>	HapAteliér – pro přihlášené
	<b>14:00 – 16:00 ZEMĚ VYCHÁZEJÍCÍHO SLUNCE</b> Interaktivní beseda o Japonsku, japonské kultuře a historii s obdivovatelkou Japonska. Více v samostatné pozvánce. Přihlašování u Reginy Holíkové do 5. 12.	
<b>ÚT 10.12.</b>	<b>9:15 – 10:15</b>	Jóga s Evou
	<b>10:30 – 11:30</b>	Cvičení na židlích s Evou
	<b>13:30 – 16:00</b>	HapAteliér – pro přihlášené
<b>ST 11.12.</b>	<b>10:00 – 11:30 PERLY STŘEDNÍ ASIE</b> Beseda cestovatele pana Ing. Madera o specifické kultuře asijských zemí. Můžeme se těšit především na povídání a haptické ukázky ze zemí Střední Asie. Více v samostatné pozvánce. Přihlašování do 5. 12. u Magdy Ambrožové. Projekt OŽP.	
	<b>13:30 – 14:30</b>	Jóga – cvičení se Zlatou
	<b>14:30 – 15:30</b>	Cvičení s prvky orientu se Zlatou
	<b>15:30 – 18:00</b>	HapAteliér – dílny pro přihlášené
<b>ČT 12.12.</b>	<b>13:30 – 16:00</b>	HapAteliér – dílny pro přihlášené
<b>PÁ 13.12.</b>	<b>10:00 – 12:00 BESEDA SOCIÁLNÍ REHABILITACE</b> Tématem této besedy je Kdy a proč slavit. Besedu uvádí lektor PhDr. Zbyněk Galvas, psycholog. Informace a přihlášky u Marie Švejdové.	
	<b>13:30 – 14:30 CVIČENÍ S MÍČI</b> Uvolňujeme a posilujeme nejenom zádové svaly, hravou	

formou. Učíme se zpevňovat střed těla a pánevní dno. Přihlašování do 11. 12. u Reginy Holíkové, omezený počet míst.

## 51. týden

PO 16.12.	9:00 – 11:30	HapAteliér – pro přihlášené
	<b><u>10:00 - 11:30 KNIŽNÍ KLUB</u></b> Kromě části o básních, moudrostech a našich spisovatelských schopnostech budeme mluvit o Robertu Fulghumovi. Možná dojde i na Malého prince. Přihlašování do 9. 12. u Reginy Holíkové.	
	13:00 – 15:30	HapAteliér – pro přihlášené
ÚT 17.12.	9:15 – 10:15	Jóga s Evou
	10:30 – 11:30	Cvičení na židličkách s Evou
	<b><u>13:30 – 15:30 ZÁKLADY KOMUNIKACE</u></b> Téma: Motivace a inspirace druhých + zhodnocení první části. 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.	
	13:30 – 16:00	HapAteliér – Vánoční posezení
	<b><u>16:30 – 18:30 PODVEČERNÍ KOLEDOVÁNÍ</u></b> Navodíme si vánoční atmosféru se skvělou houslistkou Janou Vandírkovou, která nám přiblíží nejen české, ale i zahraniční koledy. Popovídáme si o jejich vzniku, autorech a pocitech, které v nás koledy vyvolávají. Přihlašování u Magdy Ambrožové do naplnění kapacity sálu (30 míst). Slavnostní oblečení vítáno.	
ST 18.12.	<b><u>14:00 – 17:30 VÁNOČNÍ SETKÁNÍ V TYFLOCENTRUM</u></b> Rádi bychom vás všechny pozvali na Vánoční setkání u nás v TyfloCentrum. Zazpíváme si koledy, ochutnáme cukroví a především společně strávíme předvánoční čas plný klidu a míru. S sebou přineste malou drobnost jako dáreček pro náhodného obdarovaného a nějaké cukroví, kterým se	

můžeme vzájemně potěšit. Těší se na vás všichni pracovníci aktivizační služby! Přihlašujte se do pondělí 16. 12. u Lukáše Musila.

**ŠŤASTNÉ A VESELÉ VÁNOCE!**

**BUDEME SE NA VÁS TĚŠIT OPĚT PO NOVÉM ROCE**

**!Upozornění:** TyfloCentrum je od 23. prosince do 27. prosince uzavřeno.

**Informace:** Prosíme ženy, které se chtějí od roku 2020 pravidelně účastnit cvičení ve fitness centru Ladie's Gym, aby se přihlásily do úterý 17. prosince u Magdy Ambrožové.

---

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@tyflocentrumbrno.cz.

Mgr. Lukáš Musil

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

Mgr. Magda Ambrožová

774 715 108  
holikova@tyflocentrumbrno.cz

Regina Holíková

774 715 090  
puhova@tyflocentrumbrno.cz

Dominika Puhová

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

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

**hradilkova@tyflocentrumbrno.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*)**