



Program aktivit Brno – leden 2020

1. týden

ST 1.1.	STÁTNÍ SVÁTEK – NOVÝ ROK
ČT 2.1.	ADMINISTRATIVNÍ PRÁCE
PÁ 3.1.	ADMINISTRATIVNÍ PRÁCE

2. týden

PO 6.1.	9:00 – 11:30	HapAteliér – Novoroční dílny – pro přihlášené
	13:00 – 15:30	HapAteliér – Novoroční dílny – pro přihlášené
ÚT 7.1.	9:15 – 10:15	Jóga s Evou
	10:30 – 11:30	Cvičení na židlích s Evou
	13:00 – 16:00 TRADIČNÍ VYCHÁZKA NA VRANOV Vyrazíme opět z Útěchova do kostela ve Vranově a zpět přes Ořešín. Sraz ve 13:00 u vchodu do budovy královopolského nádraží. Délka vycházky je zhruba 4 km. Přihlašování do pátku 3. ledna u Magdy Ambrožové.	
	13:30 – 16:00	HapAteliér – Novoroční dílny – pro přihlášené
	14:00 – 16:00 ZÁKLADY KOMUNIKACE 1 Úvodní hodina. 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 8.1.	13:30 – 14:30	Jóga – cvičení se Zlatou
	14:00 – 16:30 Posilování muži Posilujeme v posilovně Weisser, Hrnčířská 6 (SFINX). Přihlašování do úterý 7. ledna u Magdy Ambrožové.	

	14:30 – 15:30	Cvičení s prvky orientu se Zlatou
	15:30 – 18:00	HapAteliér – Novoroční dílny – pro přihlášené
ČT 9.1.	13:30 – 16:00	HapAteliér – Novoroční dílny – pro přihlášené
PÁ 10.1.	<p>10:00 – 12:00 KNIŽNÍ KLUB V novém roce začínáme tradičně moudrostmi a básnickou múzou. Vyzkoušíme si, jak ovládáme brněnský hantec a necháme se inspirovat Malým princem. Přihlašování do pondělí 6. ledna u Reginy Holíkové.</p> <p>13:30 – 14:30 CVIČENÍ S MÍČI Uvolňujeme a posilujeme nejenom zádové svaly, hravou formou. Učíme se zpevňovat střed těla a pánevní dno. Přihlašování do středy 8. ledna u Reginy Holíkové, omezený počet míčů.</p>	

3. týden

PO 13.1.	9:00 – 11:30	HapAteliér – pro přihlášené
	9:30 – 11:30	Posilování ženy Posilujeme ve fitness centru Ladie's Gym, Palackého 16. Přihlašování do pátku 10. ledna u Magdy Ambrožové.
	13:00 – 15:30	HapAteliér – pro přihlášené
	14:00 – 15:30	ZVUKOVÁ STŘELBA Pojďte si s námi zastrílet ze zvukové pistole, zdokonalit svoji přesnost a zlepšit vnitřní koncentraci. Přihlašování do středy 8. ledna u Reginy Holíkové.
ÚT 14.1.	9:15 – 10:15	Jóga s Evou
	10:30 – 11:30	Cvičení na židlích s Evou
	13:15 – 15:15	ZÁKLADY KOMUNIKACE Hodnotící hodina. 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 15.1.	9:00 – 17:00 MUZEUM KLAVÍRŮ A BOWLING VE VYŠKOVĚ	
	Pojďte s námi zabrousit do historie klavírů díky sbírce pana Berčíka. Klavíry si můžete nejen prohlédnout, ale také si na ně zahrát! V poledne je možnost společného oběda a odpoledne bowlingový turnaj v Selském dvoře. Přihlašování do 7. ledna u Reginy Holíkové. Více v samostatné pozvánce.	
	13:30 – 14:30	Jóga – cvičení se Zlatou
	14:00 – 16:30 Posilování muži	
	Posilujeme v posilovně Weisser, Hrnčířská 6 (SFINX). Přihlašování do úterý 7. ledna u Magdy Ambrožové.	
ČT 16.1.	14:30 – 15:30	Cvičení s prvky orientu se Zlatou
	15:30 – 18:00	HapAteliér – pro přihlášené
	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
PÁ 17.1.	ŠKOLENÍ PRACOVNÍKŮ	

4. týden

PO 20.1.	9:00 – 11:30	HapAteliér – pro přihlášené
	9:30 – 11:30 Posilování ženy	
	Posilujeme ve fitness centru Ladie's Gym, Palackého 16. Přihlašování do pátku 10. ledna u Magdy Ambrožové.	
ÚT 21.1.	13:00 – 15:30	HapAteliér – pro přihlášené
	9:15 – 10:15	Jóga s Evou
	10:30 – 11:30	Cvičení na židlích s Evou
	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
	14:00 – 16:00 ZÁKLADY KOMUNIKACE 1	
Téma: Neverbální komunikace. 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 22.1.	13:30 – 14:30	Jóga – cvičení se Zlatou
	14:00 – 16:30 Posilování muži	
Posilujeme v posilovně Weisser, Hrnčířská 6 (SFINX). Přihlašování do úterý 7. ledna u Magdy Ambrožové.		

	14:30 – 15:30	Cvičení s prvky orientu se Zlatou
	15:30 – 18:00	HapAteliér – pro přihlášené
ČT 23.1.	10:00 – 12:00	<u>Aerobik a posilování s Magdou</u> Přihlašování do středy 22. ledna u Magdy Ambrožové.
	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
PÁ 24.1.	10:00 – 12:00	<u>BESEDA O SOUŽITÍ GENERACÍ</u> Budeme diskutovat o charakteristikách generací a úskalí jejich soužití. Přihlašování do středy 22. ledna u Magdy Ambrožové. Více informací v samostatné přihlášce.
	13:30 – 14:30	<u>CVIČENÍ S MÍČI</u> Uvolňujeme a posilujeme nejenom zádové svaly, hřavou formou. Učíme se zpevňovat střed těla a pánevní dno. Přihlašování do středy 22. ledna u Reginy Holíkové (omezený počet míčů!).

5. týden

PO 27.1.	9:00 – 11:30	HapAteliér – pro přihlášené
	9:30 – 11:30	<u>Posilování ženy</u> Posilujeme ve fitness centru Ladie's Gym, Palackého 16. Přihlašování do pátku 10. ledna u Magdy Ambrožové.
	13:00 – 15:30	HapAteliér – pro přihlášené
	13:50 – 16:30	<u>JANÁČKOVO DIVADLO</u> Pojďte se s námi pokochat jedinečnou budovou Janáčkova divadla v Brně. Provede nás zasvěcený průvodce pan Koplík, který zná dobře zákulisí i herce Národního divadla v Brně. Přihlašování do pátku 24. ledna u Reginy Holíkové. Více informací v samostatné pozvánce.
ÚT 28.1.	10:30 – 11:30	Cvičení na židlích s Magdou
	13:15 – 15:15	<u>ZÁKLADY KOMUNIKACE 2</u> Téma: Manipulace – úvod. 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	13:30 – 14:30	Jóga – cvičení se Zlatou

29.1.	14:00 – 16:30 Posilování muži Posilujeme v posilovně Weisser, Hrnčířská 6 (SFINX). Přihlašování do úterý 7. ledna u Magdy Ambrožové.	
	14:30 – 15:30	Cvičení s prvky orientu se Zlatou
	15:30 – 18:00	HapAteliér – pro přihlášené
ČT 30.1.	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
PÁ 31.1.	10:00 – 12:00 BESEDA SOCIÁLNÍ REHABILITACE Téma besedy: Co jsou sekty a jak se bránit jejich vlivu. Besedu uvádí lektor PhDr. Zbyněk Galvas, psycholog. Informace a přihlášky u Marie Švejdové.	
	13:30 – 14:30 CVIČENÍ S MÍČI Uvolňujeme a posilujeme nejenom zádomé svaly, hravou formou. Učíme se zpevňovat střed těla a pánevní dno. Přihlašování do úterý 28. ledna u Reginy Holíkové (omezený počet míčů!).	

Milí klienti, přejeme vám do nového roku hodně zdraví a štěstí. Zahajujeme novou sezónu v sociální aktivizaci a těšíme se na vaše podněty a nápady na aktivity.

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

Dominika Puhová

puhova@tyflocentrumbrno.cz

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*)**