



Program aktivit Brno – únor 2020

6. týden

PO 3.2.	9:00 – 11:30	HapAteliér – pro přihlášené
	9:30 – 11:30 POSILOVÁNÍ ŽENY – LADIE'S GYM Fitness centrum na Palackého 16. Přihlašování do pátku 31. ledna u Magdy Ambrožové.	
	13:00 – 15:30	HapAteliér – pro přihlášené
ÚT 4.2.	10:30 – 11:30	Cvičení na židlích s Magdou
	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
	14:00 – 16:00 ZÁKLADY KOMUNIKACE I 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 5.2.	13:30 – 14:30	Jóga – cvičení se Zlatou
	14:00 – 16:30 POSILOVÁNÍ MUŽI – WEISSER POSILOVNA Hrnčířská 6 (Sfinx). Přihlašování do pondělí 3. února u Magdy Ambrožové.	
	14:30 – 15:30	Cvičení s prvky orientu se Zlatou
	15:30 – 18:00	HapAteliér – pro přihlášené
ČT 6.2.	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
PÁ 7.2.	10:00 – 11:30 AEROBIK A POSILOVÁNÍ S MAGDOU Přihlašování do středy 5. února u Magdy Ambrožové.	

7. týden

PO	9:00 – 11:30	HapAteliér – pro přihlášené
----	--------------	-----------------------------

10.2.	9:30 – 11:30 POSILOVÁNÍ ŽENY – LADIE'S GYM Fitness centrum na Palackého 16. Přihlašování do pátku 7. února u Magdy Ambrožové.	
	13:00 – 15:30	HapAteliér – pro přihlášené
	13:30 – 15:30 Z PORTUGALSKA NA GIBRALTAR Společně projedeme celé Portugalsko, Španělsko až na Gibraltar. Jaké to bylo cestovat v pěti lidech Škodou Felicia po západním pobřeží Pyrenejského poloostrova? Porto, Fátima, Lisabon, Sevilla... i cesta může být někdy cíl! Cestou vás provede Lukáš Musil. Přihlašování u Reginy Holíkové do pátku 7. února. Více v samostatné pozvánce.	
ÚT	10:30 – 11:30	Cvičení na židlích s Magdou
11.2.	12:45 – 16:00 VYCHÁZKA DO OŘEŠÍNA Sraz 12:45 před budovou královopolského nádraží. Odjezd autobusu č. 43 z Králova Pole ve 12:55 do Útěchova. Odtud nenáročná vycházka z kopce cca 4 km do Ořešína. Přihlašování do pátku 7. února u Magdy Ambrožové.	
	13:15 – 15:15 ZÁKLADY KOMUNIKACE II Téma: Manipulace. Téma manipulace je rozsáhlé a poměrně náročné, proto je rozděleno do více částí. 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 12.2.	10:00 – 12:00 BESEDA O SOUŽITÍ GENERACÍ – II. ČÁST Navážeme na diskuzi o charakteristikách generací a úskalí jejich soužití. Rádi vás uvidíme, i pokud jste nebyli na první části besedy. Přihlašování do pondělí 10. února u Magdy Ambrožové.	
	13:30 – 14:30	Jóga – cvičení se Zlatou
	14:00 – 16:30 POSILOVÁNÍ MUŽI – WEISSER POSILOVNA Hrnčířská 6 (Sfinx). Přihlašování do pondělí 10. února u Magdy Ambrožové.	
	14:30 – 15:30	Cvičení s prvky orientu se Zlatou
	15:30 – 18:00	HapAteliér – pro přihlášené
ČT 13.2.	10:20 – 12:30 ONDŘEJ SEKORA – MRAVENČÍ A JINÉ PRÁCE Výstava v Dietrichsteinském paláci na Zelném trhu představuje	

	dílo českého spisovatele a výtvarníka Ondřeje Sekory. Výstavou nás provede sám kurátor této výstavy. Cena: 80 Kč plné vstupné, ZTP/P 40 Kč. Přihlašování do pondělí 10. února u Reginy Holíkové. Více v samostatné pozvánce.	
	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
	<u>13:30 – 15:00 AEROBIK A POSILOVÁNÍ S MAGDOU</u> Přihlašování do středy 12. února u Magdy Ambrožové.	
PÁ 14.2.	<u>13:30 – 14:30 CVIČENÍ S MÍČI</u> Uvolňujeme a posilujeme nejenom zádové svaly, hravou formou. Učíme se zpevňovat střed těla a pánevní dno. Přihlašování do středy 12. února u Reginy Holíkové (omezený počet míčů!).	

8. týden

PO 17.2.	9:00 – 11:30	HapAteliér – pro přihlášené
	<u>9:30 – 11:30 POSILOVÁNÍ ŽENY – LADIE'S GYM</u> Fitness centrum na Palackého 16. Přihlašování do pátku 14. února u Magdy Ambrožové.	
	<u>10:00 – 12:00 KNIŽNÍ KLUB</u> Zabrousíme do tématu již tradičních moudrostí a pozvedneme ducha prostřednictvím knih. Přihlašování u Reginy Holíkové do pátku 14. února.	
	13:00 – 15:30	HapAteliér – pro přihlášené
	<u>14:00 – 16:00 BESEDA Sdružení ochrany spotřebitelů</u> Tentokrát se společně s paní Gertou Mazalovou budeme věnovat především internetovým podvodům a nekalým praktikám při vykupování bytů i s nájemníky či staršími majiteli, kteří v bytě chtějí dožít. Přihlašování do čtvrtku 13. února u Magdy Ambrožové.	
ÚT 18.2.	<u>9:30 – 10:30 CVIČENÍ S MÍČI</u> Uvolňujeme a posilujeme nejenom zádové svaly, hravou formou. Učíme se zpevňovat střed těla a pánevní dno. Přihlašování do pátku 14. února u Reginy Holíkové (omezený počet míčů!).	
	10:30 – 11:30	Cvičení na židlích s Magdou

	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
	14:00 – 16:00	ZÁKLADY KOMUNIKACE I Téma: Neverbální komunikace – práce s hlasem. 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 19.2.	13:30 – 14:30	Jóga – cvičení se Zlatou
	14:00 – 16:30	POSILOVÁNÍ MUŽI – WEISSER POSILOVNA Hrnčířská 6 (Sfinx). Přihlašování do pondělí 17. února u Magdy Ambrožové.
	14:30 – 15:30	Cvičení s prvky orientu se Zlatou
	15:30 – 18:00	HapAteliér – pro přihlášené
ČT 20.2.	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
PÁ 21.2.	10:00 – 11:30	AEROBIK A POSILOVÁNÍ S MAGDOU Přihlašování do středy 19. února u Magdy Ambrožové.
	13:30	HODNOTÍCÍ SETKÁNÍ Pojďme zhodnotit a popovídat si o aktivitách, na kterých se společně setkáváme. U nás v TyfloCentru budete mít prostor pro zpětnou vazbu, která nám pomůže k přípravě dalších aktivit v tomto roce. Přihlašování u Lukáše Musila do středy 19. února.

9. týden

PO 24.2.	9:00 – 11:30	HapAteliér – pro přihlášené
	9:30 – 11:30	POSILOVÁNÍ ŽENY – LADIE'S GYM Fitness centrum na Palackého 16. Přihlašování do pátku 21. února u Magdy Ambrožové.
	10:30 – 12:00	PAMĚŤOLAMY Přijďte si potrápit paměť a zapojit své smysly! Vyzkoušíme si kvízy, asociace, paměťové hry a řekneme si i pár vtipů. Přihlašování do středy 19. února u Lukáše Musila.
	13:00 – 15:30	HapAteliér – pro přihlášené
ÚT	9:15 – 10:15	Jóga s Evou

25.2.	10:30 – 11:30	Cvičení na židlích s Evou
	13:15 – 15:15 ZÁKLADY KOMUNIKACE II	
	Téma: Manipulace. Téma manipulace je rozsáhlé a poměrně náročné, proto je rozděleno do více částí. 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 26.2.	13:30 – 14:30	Jóga – cvičení se Zlatou
	14:00 – 16:30 POSILOVÁNÍ MUŽI – WEISSER POSILOVNA	
	Hrnčířská 6 (Sfinx). Přihlašování do pondělí 24. února u Magdy Ambrožové.	
	14:30 – 15:30	Cvičení s prvky orientu se Zlatou
	15:30 – 18:00	HapAteliér – pro přihlášené
ČT 27.2.	10:00 – 11:30 AEROBIK A POSILOVÁNÍ S MAGDOU	
	Přihlašování do středy 26. února u Magdy Ambrožové.	
	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
PÁ 28.2.	10:00 – 12:00 BESEDA SOCIÁLNÍ REHABILITACE	
	Téma besedy: Umění odpustit, komu a kdy. Besedu uvádí lektor PhDr. Zbyněk Galvas, psycholog. Informace a přihlášky u Marie Švejdové.	
	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 26. února u Reginy Holíkové (omezený počet míčů!).	

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*)