



Program aktivit Brno – březen 2020

10. týden

PO 2.3.	9:00 – 11:30	HapAteliér – pro přihlášené
	13:00 – 15:30	HapAteliér – pro přihlášené
	9:00 – 10:00 CVIČENÍ S MÍČI S REGINOU Uvolňujeme a posilujeme nejenom zádové svaly, hravou formou. Učíme se zpevňovat střed těla a pánevní dno. Přihlašování u Reginy Holíkové. Omezený počet míčů!	
	10:30 – 12:30 POSILOVÁNÍ S MAGDOU – ŽENY Přihlašování u Magdy Ambrožové.	
ÚT 3.3.	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
	9:15 – 10:15	Jóga s Evou
	10:30 – 11:30	Cvičení na židlích s Evou
	13:30 – 16:30 VYCHÁZKA K RÍŠOVĚ STUDÁNCE Sraz 13:30 na konečné tramvaje č. 1 v Bystřici (Ečerova). Na kratší vycházku (4-5 km) se hlase u Magdy Ambrožové.	
	14:00 – 16:00 ZÁKLADY KOMUNIKACE I Téma: Neverbální komunikace – práce s hlasem. Přihlášení u Martiny Balákové a Martina Vrány.	
ST 4.3.	15:30 – 18:00	HapAteliér – pro přihlášené
	13:30 – 14:30	Jóga – cvičení se Zlatou
	14:30 – 15:30	Cvičení s prvky orientu se Zlatou
	14:00 – 16:30 POSILOVÁNÍ S MAGDOU – MUŽI Přihlašování u Magdy Ambrožové.	
ČT 5.3.	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
PÁ 6.3.	13:30 – 16:00 BESEDA AUDIO Kdo jiný, než vy, by měl posoudit kvalitu zvukových popisů filmů. Zveme vás na besedu s Českou televizí, a také na film Jana Hřebejka „Veterán“. Přihlašování do středy 4. března u Magdy Ambrožové.	

11. týden

PO 9.3.	9:00 – 11:30	HapAteliér – pro přihlášené
	13:00 – 15:30	HapAteliér – pro přihlášené
	<u>9:30 – 11:30 POSILOVÁNÍ S MAGDOU – ŽENY</u> Přihlašování do pátku 6. března u Magdy Ambrožové.	
	<u>13:30 – 15:30 JIŽNÍ FRANCIE S LUKÁŠEM</u> Cestovatelská beseda o jižní Francii s Lukášem. Přihlašování u Lukáše Musila do pátku 6. března. Více v samostatné pozvánce.	
ÚT 10.3.	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
	9:15 – 10:15	Jóga s Evou
	10:30 – 11:30	Cvičení na židlích s Evou
	<u>13:15 – 15:15 ZÁKLADY KOMUNIKACE II</u> Téma: Manipulace – techniky a triky manipulátora. Přihlášení u Martiny Balákové a Martina Vrány.	
ST 11.3.	15:30 – 18:00	HapAteliér – pro přihlášené
	13:30 – 14:30	Jóga – cvičení se Zlatou
	14:30 – 15:30	Cvičení s prvky orientu se Zlatou
	<u>8:45 – 17:00 VYŠKOV – VELIKONOČNÍ LADĚNÍ A BOWLINGOVÝ TURNAJ</u> Zajímají vás lidové tradice a chcete si vyzkoušet zdobení kraslic? Odpoledne bude čas i na oblíbený bowling. Přihlašování do pátku 6. března u Reginy Holíkové. Více v samostatné pozvánce.	
	<u>14:00 – 16:30 POSILOVÁNÍ S MAGDOU – MUŽI</u> Přihlašování do pondělí 9. března u Magdy Ambrožové.	
ČT 12.3.	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
PÁ 13.3.	<u>10:00 – 12:00 BESEDA SOCIÁLNÍ REHABILITACE</u> Téma besedy: Jak se lépe vyznat sám v sobě a jak si volit strategii směřování v životě. Besedu uvádí lektor PhDr. Zbyněk Galvas, psycholog. Informace a přihlášky u Marie Švejdové.	
	<u>13:30 – 14:30 CVIČENÍ S MÍČI S REGINOU</u> Učíme se zpevňovat střed těla a pánevní dno. Přihlašování do středy 11. března u Reginy Holíkové. Omezený počet míčů!	

12. týden

PO 16.3.	9:00 – 11:30	HapAteliér – pro přihlášené
	13:00 – 15:30	HapAteliér – pro přihlášené
	9:30 – 11:30 POSILOVÁNÍ S MAGDOU – ŽENY Přihlašování do pátku 13. března u Magdy Ambrožové.	
	14:00 – 16:00 KNIŽNÍ KLUB Necháme se inspirovat moudrostmi a básněmi. Pokračovat budeme pohádkově, protože mezi nás zavítá jedna odvážná dívka, která umí vymýšlet pohádky. Můžeme se projít chvíli v tomto světě laskavosti a fantazie. Přihlašování u Reginy Holíkové do středy 11. března.	
ÚT 17.3.	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
	9:15 – 10:15	Jóga s Evou
	10:30 – 11:30	Cvičení na židlích s Evou
	14:00 – 16:00 ZÁKLADY KOMUNIKACE I Téma: Asertivita – úvod. Přihlášení u Martiny Balákové a Martina Vrány.	
ST 18.3.	15:30 – 18:00	HapAteliér – pro přihlášené
	13:30 – 14:30	Jóga – cvičení se Zlatou
	14:30 – 15:30	Cvičení s prvky orientu se Zlatou
	10:00 – 12:00 JULES VERNE – KRÁSNÝ FANTASTA Přihlašování u Reginy Holíkové do pátku 13. března. Více v samostatné pozvánce.	
	14:00 – 16:30 POSILOVÁNÍ S MAGDOU – MUŽI Přihlašování do pondělí 16. března u Magdy Ambrožové.	
ČT 19.3.	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
	10:00 – 12:00 BESEDA O SOUŽITÍ GENERACÍ – III. ČÁST Další pokračování diskuze o úskalí soužití generací. Rádi vás uvítáme, i pokud jste se nezúčastnili předchozích částí. Přihlašování do pondělí 16. března u Magdy Ambrožové.	
	13:45 – 15:30 SOLNÁ JESKYNĚ AWA Sraz před vchodem na Orlí ulici č. 16. Cena 85 Kč. Přihlašování do středy 11. března u Reginy Holíkové. Omezené množství míst!	

PÁ 20.3.	10:00 – 11:30 AEROBIK A POSILOVÁNÍ S MAGDOU
	Přihlašování do středy 18. března u Magdy Ambrožové.
	13:30 – 14:30 CVIČENÍ S MÍČI S REGINOU
	Přihlašování do středy 18. března. Omezený počet míčů!

13. týden

PO 23.3.	9:00 – 11:30	HapAteliér – pro přihlášené
	13:00 – 15:30	HapAteliér – pro přihlášené
	9:30 – 11:30 POSILOVÁNÍ S MAGDOU – ŽENY	
	Přihlašování do pátku 20. března u Magdy Ambrožové.	
	14:00 – 16:00 JAPONSKO, ZEMĚ ROZKVETLÝCH SAKUR	
Vyzkoušíme si kimono i japonské stolování. Přihlašování u Reginy Holíkové do úterý 17. března. Více v samostatné pozvánce.		
ÚT 24.3.	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
	9:15 – 10:15	Jóga s Evou
	10:30 – 11:30	Cvičení na židlích s Evou
	13:15 – 15:15 ZÁKLADY KOMUNIKACE II	
	Téma: Manipulace – jak jí lépe odolat. Přihlášení u Martiny Balákové a Martina Vrány.	
ST 25.3.	15:30 – 18:00	HapAteliér – pro přihlášené
	13:30 – 14:30	Jóga – cvičení se Zlatou
	14:30 – 15:30	Cvičení s prvky orientu se Zlatou
	14:00 – 16:30 POSILOVÁNÍ S MAGDOU – MUŽI	
	Přihlašování do pondělí 23. března u Magdy Ambrožové.	
ČT 26.3.	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
PÁ 27.3.	13:30 – 14:30 CVIČENÍ S MÍČI S REGINOU	
Přihlašování do středy 25. března u Reginy Holíkové. Omezený počet míčů!		

14. týden

PO 30.3.	9:00 – 11:30	HapAteliér – pro přihlášené
	13:00 – 15:30	HapAteliér – pro přihlášené
	<u>9:30 – 11:30 POSILOVÁNÍ S MAGDOU – ŽENY</u> Přihlašování do pátku 27. března u Magdy Ambrožové.	
	<u>10:30 – 12:00 PAMĚŤOLAMY</u> Vyzkoušíme si několik kvízů, asociačních her a především si procvičíme společně paměť. Přihlašování do středy 25. března u Lukáše Musila.	
ÚT 31.3.	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
	9:15 – 10:15	Jóga s Evou
	10:30 – 11:30	Cvičení na židlích s Evou
	<u>13:30 – 15:30 PÉTANQUE</u> – Letos poprvé si zahrajeme v lužáneckém parku. Sraz na rohu parku, zastávka Pionýrská. Přihlašování do pondělí 30. března u Magdy Ambrožové.	
	<u>13:15 – 15:15 ZÁKLADY KOMUNIKACE I</u> Téma: Asertivita – asertivní práva a techniky. Přihlášení u Martiny Balákové a Martina Vrány.	

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

Mgr. Dominika Puhová (*program, dobrovolníci*)

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

zumrova@tyflocentrumbrno.cz Zlata Zumrová (cvičení)

hradilkova@tyflocentrumbrno.cz Ing. Eva Hradílková (cvičení)

balakova@tyflocentrumbrno.cz Martina Baláková (kurzy komunikace)

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)**