



## Program aktivit Brno – duben 2019

### 14. týden

|         |   |                                   |
|---------|---|-----------------------------------|
| Po 1.4. | 9:00 – 11:30  | HapAteliér – pro přihlášené       |
|         | 13:00 – 15:30   | HapAteliér – pro přihlášené       |
|         | <b>13:30 - 16:00 APRÍL NA PÍSEČNÍKU</b> – Zastesklo se vám po atmosféře a pohostinnosti EkoCentra Písečník? Chcete se pokusit, získat Cenu barona Prášila? Přineste jakýkoliv předmět a řekněte nám o jeho historii a použití. Fantazii se meze nekladou. My ostatní budeme hádat, zda je to pravda nebo lež. Nejlepší fabulátoři budou odměněni. Sraz účastníků na zastávce autobusu 84 Semilasso v 13:30. Přihlašování do čtvrtku 28. 3. u Magdy Ambrožové. |                                   |
| Út 2.4. | 9:30 – 10:30  | Jóga – cvičení s Evou             |
|         | 10:30 – 11:30   | Cvičení na židlích s Evou         |
|         | 13:30 – 16:00   | HapAteliér – pro přihlášené       |
| St 3.4. | 14:00 – 15:00   | Cvičení s prvky orientu se Zlatou |
|         | 15:00 – 16:00   | Jóga – cvičení se Zlatou          |
|         | 15:30 – 18:00   | HapAteliér – pro přihlášené       |
|         | <b>13:40 – 16:30 PUTOVÁNÍ MĚSTSKOU ČTVRTÍ – ŽEBĚTÍN</b> – Vydáme se po zajímavých místech této městské části. Celková trasa cca 5,5 km. Přihlašování do pátku 29. 3. u Lucie Fildánové.   |                                   |
| Čt 4.4. | 13:30 – 16:00   | HapAteliér – pro přihlášené       |
| Pá 5.4. | <b>13:30 – 15:00 VELIKONOČNÍ PAMĚTOLAMY</b> – Přijďte si potrápit paměť a zapojit vaše smysly! Přihlašování do úterý 2. 4. u Lucie Fildánové.   |                                   |

### 15. týden

|         |   |  |
|---------|---|--|
| Po 8.4. | <b>9:00 – 12:00 VÝPRAVA ZA MEDVĚDÍM ČESNEKEM.</b> Sraz v 9:00 na Hl. nádraží - tramvajové nástupiště nejbližší k nádražní budově. Vydáme se za česnekem nedaleko, do Brna - Černovic. Přihlašování u Reginy Holíkové do 3. 4. |  |
|---------|---|--|

|          |   |   |
|----------|---|---|
|          | <b>14:00 – 16:00 ZPÍVÁNÍM KU ZDRAVÍ - Přijďte si vyzkoušet jaký je váš dech, rytmus a hlas. Umět zpívat není podmínkou. Přihlašování do čtvrtku 4. 4. u Lucie Fildánové.</b>  |   |
|          | 9:00 – 11:30  | HapAteliér – Velikonoční dílna pro přihlášené |
|          | 13:00 – 15:30   | HapAteliér – Velikonoční dílna pro přihlášené |
| Út 9.4.  | 9:30 – 10:30  | Jóga – cvičení s Evou                         |
|          | 10:30 – 11:30   | Cvičení na židlích s Evou                     |
|          | 13:30 – 16:00   | HapAteliér – Velikonoční dílna pro přihlášené |
|          | <b>13:30 – 15:30 ZÁKLADY KOMUNIKACE - Přesvědčování druhých.</b> Kurz povede Mgr. Martina Baláková. Zájemci se mohou hlásit na email <a href="mailto:balakova@tyflocentrumbrno.cz">balakova@tyflocentrumbrno.cz</a> , případně na telefonním čísle 774 715 101 (Martin Vrána). Počet účastníků je omezen. |   |
| St 10.4. | 14:00 – 15:00   | Cvičení s prvky orientu se Zlatou             |
|          | 15:00 – 16:00   | Jóga – cvičení se Zlatou                      |
|          | 15:30 – 18:00   | HapAteliér – Velikonoční dílna pro přihlášené |
| Čt 11.4. | <b>10:00 – 12:00 POVÍDÁNÍ O RUDÉM MOŘI A FARAONECH</b> s cestovatelem Arnoštem Maderem. Přihlašování do úterý 9. 4. u Magdy Ambrožové.  |   |
|          | 13:30 – 16:00   | HapAteliér – Velikonoční dílna pro přihlášené |
| Pá 12.4. | <b>10:00 – 12:00 BESEDA SOCIÁLNÍ REHABILITACE -</b> Mezilidské vztahy a co s nimi. Besedu uvádí lektor PhDr. Zbyněk Galvas, psycholog. Informace a přihlášky u M. Švejdové, <a href="mailto:svejdova@tyflocentrumbrno.cz">svejdova@tyflocentrumbrno.cz</a> .  |   |
|          | <b>13:30 – 14:30 CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH S MAGDOU –</b> Prospěje vám cvičení na židlích 2x týdně? Přijďte to vyzkoušet. Přihlašování do středy 10. 4. u Magdy Ambrožové.   |   |

## 16. týden

|          |  |                             |
|----------|--|-----------------------------|
| Po 15.4. | 9:00 – 11:30   | HapAteliér – pro přihlášené |
|          | 13:00 – 15:30  | HapAteliér – pro přihlášené |
|          | <b>13:30 - 15:00 BYLINKOVÁNÍ - Medvědí česnek.</b> Dozvíme se, |                             |

|          |   |                                   |
|----------|---|-----------------------------------|
|          | jak vzniklo jeho jméno. Povíme si, o léčebném působení této rostlinky v jarním období. Vyrobit si i bylinkové máslo. Přihlašování u Reginy Holíkové do 8. 4. Více na samostatném plakátu.   |                                   |
| Út 16.4. | 9:30 – 10:30  | Jóga – cvičení s Evou             |
|          | 10:30 – 11:30   | Cvičení na židlích s Evou         |
|          | <b>13:30 – 15:00 KNIŽNÍ KLUB</b> – Setkáme se opět s těmi, kdo mají rádi literaturu a zajímavosti z okolního světa. Můžeme si popovídat o vaší oblíbené knize nebo o tom, co vás v poslední době překvapilo, nebo zaujalo. Na závěr vybereme téma, kterému se budeme věnovat na příštím setkání. Přihlašování u Reginy Holíkové do 11. 4. |                                   |
|          | 13:30 – 16:00   | HapAteliér – pro přihlášené       |
| St 17.4. | 15:30 – 18:00   | HapAteliér – pro přihlášené       |
|          | 14:00 – 15:00   | Cvičení s prvky orientu se Zlatou |
|          | 15:00 – 16:00   | Jóga – cvičení se Zlatou          |
| Čt 18.4. | 13:30 – 16:00   | HapAteliér – pro přihlášené       |

### 17. týden

|          |  |                                   |
|----------|--|-----------------------------------|
| Út 23.4. | 9:30 – 10:30   | Jóga – cvičení s Evou             |
|          | 10:30 – 11:30  | Cvičení na židlích s Evou         |
|          | 13:30 – 16:00  | HapAteliér – pro přihlášené       |
|          | <b>13:30 – 15:30 ZÁKLADY KOMUNIKACE</b> - <u>Motivace/inspirace druhých</u> . Kurz povede Mgr. Martina Baláková. Zájemci se mohou hlásit na email <a href="mailto:balakova@tyflocentrumbrno.cz">balakova@tyflocentrumbrno.cz</a> , případně na telefonním čísle 774 715 101 (Martin Vrána). Počet účastníků je omezen. |                                   |
|          | <b>15:30 – 18:00 TYFLOCENTRUM MÁ TALENT</b> – přijďte ukázat co ve vás je! Zúčastnit se můžete s jakýmkoliv talentem. Více informací v pozvánce. Přihlašování do úterý 16.4.   |                                   |
| St 24.4. | <b>8:05 – 17:00 NAPOLEONŮV SLAVKOV</b> . Komentovaná prohlídka zámku s názvem Austerlitz, zaměřená na dobu Napoleona Bonaparte. Procházka po zahradě a okolí zámku. Přihlašování do 17. 4. u Reginy Holíkové.  |                                   |
|          | 14:00 – 15:00  | Cvičení s prvky orientu se Zlatou |
|          | 15:00 – 16:00  | Jóga – cvičení se Zlatou          |
|          | 15:30 – 18:00  | HapAteliér – dílny pro přihlášené |
| Čt 25.4. | 13:30 – 16:00  | HapAteliér – dílny pro přihlášené |

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Pá 26.4.</b> | <b>10:00 – 12:00 ZPÍVÁNÍM KU ZDRAVÍ</b> - Přijďte si vyzkoušet jaký je váš dech, rytmus a hlas. Umět zpívat není podmínkou. Přihlašování do úterý 23. 4. u Lucie Fildánové. |
|                 | <b>13:30 – 14:30 CVIČENÍ NA ŽIDLÍCH S MAGDOU</b> – Prospěje vám cvičení na židlích 2x týdně? Přijďte to vyzkoušet. Přihlašování do středy 24. 4. u Magdy Ambrožové.         |

## 18. týden

|                 |                      |  |
|-----------------|----------------------|--|
| <b>Po 29.4.</b> | <b>9:00 – 11:30</b>  | HapAteliér – pro přihlášené  |
|                 | <b>13:00 – 15:30</b> | HapAteliér – pro přihlášené  |
|                 | <b>13:30 – 16:30</b> | <b>JARNÍ HAPPENING ANEB PETování v zahradě u Smrku</b> , čekají nás zajímavé výtvarné aktivity, povídání, tanec s jarní tematikou a také opékání špekáčků. Přihlašování do pondělí 22. 4. u Lucie Fildánové. |
| <b>Út 30.4.</b> | <b>10:30 – 11:30</b> | Cvičení na židlích s Magdou  |
|                 | <b>13:30 - 14:30</b> | <b>CVIČENÍ S MÍČI</b> - Cvičení zaměřujeme na prevenci proti bolavým záďům a na procvičení pánevního dna a prevenci inkontinence. Přihlašování u Reginy Holíkové nejpozději do 26.4.                         |
|                 | <b>13:30 – 16:00</b> | HapAteliér – pro přihlášené  |

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

Upozorňujeme, že 19. a 22. dubna bude středisko uzavřeno z důvodu velikonočních svátků.

Milí klienti, dovoluujeme si vás informovat, že od dubna bude k dispozici první číslo časopisu Chaloupka v tomto roce. Časopis naleznete v podobě txt., pdf., ale také v audio verzi na webu

<http://www.centrumpronevidome.cz/chaloupka/>

## **BLIŽŠÍ INFORMACE A PŘIHLÁŠENÍ NA AKCE:**

**515 919 672, 774 715 097**

**ambrozova@tyflocentrumbrno.cz**

**Mgr. Magda Ambrožová**

**515 919 671, 774 715 095**

**fildanova@tyflocentrumbrno.cz.**

**Lucie Fildánová, DiS.**

**774 715 108**

**holikova@tyflocentrumbrno.cz**

**Regina Holíková**

**svejdova@tyflocentrumbrno.cz**

**Marie Švejdová (rehabilitační pobyty  
Kuklík)**

**zumrova@tyflocentrumbrno.cz**

**Zlata Zumrová (cvičení)**

**hradilkova@tyflocentrumbrno.cz**

**Ing. Eva Hradilková (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: vaření)**

**515 919 670, 774 715 088**

**Mgr. Martina Smrčková  
(asistenční služby)**

**532 307 958, 774 715 099**

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