# **Plán aktivit TyfloCentrum Brno – říjen 2022**

40. týden

|  |  |
| --- | --- |
| PO 3.10. | 14:00 - 17:00 Bowling v Rubínu  Pojďme zkusit jedním hodem srazit co nejvíce kuželek. Sraz ve 14h na zastávce Přívrat (trolejbus 30, bus 44). Přihlašování do 29. 9. u Reginy Holíkové. |
| ÚT  4.10. | 9:30 – 10:30 Zdravotní cvičení – lehčí  11:00 – 12:00 Zdravotní cvičení – náročnější  14:00 – 16:00 Knižní klub  (aula)  Povíme si něco o nově vydaných zvukových knihách, poslechneme si jejich ukázky. Přihlašování u Šárky Morávkové do 3. 10. |
| ST 5.10. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  13:30 – 14:30 Cvičení s míči  (klubovna u terasy)  Budeme hravě cvičit a posilovat střed těla a pánevní dno. Přihlašování u Reginy Holíkové do 3. 10. |
| ČT 6.10. | 10:00 – 12:00 Paměťolamy  (aula)  Procvičování paměti, pozornosti a postřehu formou zábavných her. Přihlašování do 4.10. u Šárky Morávkové. |
| PÁ  7.10. | 9:40 – 16:30 Exotická zahrada Přibice  V Exotické zahradě lze vidět více než 30 druhů palem, spousty olivovníků, citrusů, banánovníků, juk a strelicií. Vše propojené cestičkami kolem jezírka s okrasnými koi kapry. S sebou tašku na vlastnoručně zasazenou palmičku. Občerstvení v restauraci. Sraz 9:40 před budovou hlavního vlakového nádraží. Přihlašování do 3. 10. u Mileny Šilhánové. |

41. týden

|  |  |
| --- | --- |
| PO 10.10. | 10:00 – 13:00 Řemeslný pivovar Kos  Sám hlavní sládek nás provede malým pivovarem, který vznikl z velkého snu vyrábět pivo podle vlastní chuti. Cena za osobu: prohlídka 100 Kč, prohlídka s degustací 200 Kč. Možnost oběda v restauraci. Sraz 9:45 na zastávce Pionýrská (tram 1, 6). Přihlašování do 3. 10. u Mileny Šilhánové. Program je realizován za podpory OŽP MMB. |
| ÚT  11.10. | 9:30 – 10:30 Zdravotní cvičení – lehčí  11:00 – 12:00 Zdravotní cvičení – náročnější  9:30 - 11:30 Základy komunikace 1, Umění naslouchat  (poradna CAP)  Zopakujeme si to nejdůležitější z asertivních technik. Poté otevřeme nové téma - umění naslouchat. Začneme se zabývat tím, co podporuje a co naopak brání naslouchání. Přihlašování do 7. 10. u Martiny Balákové.  14:00 - 16:00 Kino  (klubovna u terasy)  Promítneme si epizodu z kriminálního seriálu Případy 1. oddělení. Je inspirovaný 14 skutečnými případy, které řešili policisté oddělení vražd na území Prahy po roce 1989. Přihlašování u Šárky Morávkové do 6. 10. |
| ST 12.10. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  13:30 – 14:30 Cvičení s míči  (klubovna u terasy)  Budeme hravě cvičit a posilovat střed těla a pánevní dno. Přihlašování u Reginy Holíkové do 10. 10. |
| ČT 13.10. | 14:00 - 16:00 - Zpívání  (aula)  Přijďte strávit příjemný čas u klavíru s lidovými i populárními písničkami. Zazpíváme si, procvičíme svůj hlas a rytmus. Přihlašování do 11. 10. u Šárky Morávkové. |
| PÁ 14.10. | 9:45 – 16:00 Procházka Bílovice nad Svitavou - Obřany  Projdeme se z Bílovic nad Svitavou, kde nás čeká výstup na rozhlednu u Lidušky, a dále budeme pokračovat kolem řeky Svitavy až do Obřan. Trasa rozmanitým terénem přibližně 6 km. Svačinu a pití s sebou. Na konci procházky možnost občerstvení v kavárně. Sraz v 9:45 na zastávce Stará osada (konečná zastávka tramvají č. 2 a 3).  Přihlašování do 7. 10. u Anežky Zubíčkové. |

42. týden

|  |  |
| --- | --- |
| PO 17.10. | 8:30 - 16:00 Zoopark Vyškov a Hanácký statek  V Zooparku se dozvíme zajímavosti o chovu zdejších zvířat, budeme si je moci pohladit a nakrmit. Také zavítáme do Hanáckého statku, což je replika statku z konce 19. století. Sraz v 8:30 na zastávce Autobusové nádraží (zastávka šaliny č. 12 směr Komárov). Na místě je možnost občerstvení v restauraci. Přihlašování do 10.10. u Anežky Zubíčkové. Program je realizován za podpory OŽP MMB. |
| ÚT  18.10. | 9:30 – 10:30 Zdravotní cvičení – lehčí  11:00 – 12:00 Zdravotní cvičení – náročnější  9:30 - 11:00 Dezinformace v médiích  (poradna CAP)  Budeme se zabývat dezinformacemi a propagandou včetně jejich využití v minulosti. Přihlašování do 14. 10. u Martiny Balákové.  13:30 – 14:30 Aerobic  (klubovna u terasy)  Vytrvalostní cvičení s tanečními kroky. Zaměřujeme se na formování problémových partií - tedy na břicho, hýždě a stehna. Přihlašování u Reginy Holíkové do 14. 10. |
| ST 19.10. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  13:00 - 15:00 Hasičská stanice Brno - Lidická - exkurze  Nahlédneme do nejvytíženější stanice jihomoravského kraje s více než 2 tisíci výjezdy ročně, která oslavila již 82 let. Pod vedením profesionálů - hasičů si prohlédneme techniku a dozvíme se zajímavosti z jejich práce. Sraz 12:45 na zastávce tramvaje č. 1 Antonínská. Přihlašování do 12. 10. u Mileny Šilhánové. |
| ČT 20.10. | 13:00 – 18:00 Den otevřených dveří pro veřejnost – TyfloCentrum Chaloupkova 7  Zveme širokou veřejnost i stávající klienty k prohlídce našeho nového Domu služeb pro nevidomé Josefa Chaloupky. Tento den se neposkytují sociální služby pro klienty. |

43. týden

|  |  |
| --- | --- |
| PO 24.10. | 10:00 – 11:30 Aerobic  (klubovna u terasy)  Vytrvalostní cvičení s tanečními kroky. Zaměřujeme se na formování problémových partií - tedy na břicho, hýždě a stehna. Přihlašování u Reginy Holíkové do 20. 10.  13:45 - 17:00 Procházka do Wilsonova lesa  Vydejte se s námi na podzimní procházku do lesoparku Wilsonův les. Trasa vede rozmanitým terénem a bude dlouhá přibližně 4 km. Po cestě je možnost občerstvení v restauraci. Sraz na zastávce Komenského náměstí (zastávka šaliny č. 4 směr Náměstí Míru). Přihlašování u Anežky Zubíčkové do 17. 10. |
| ÚT  25.10. | 9:30 – 10:30 Zdravotní cvičení – lehčí  11:00 – 12:00 Zdravotní cvičení – náročnější  9:30 - 11:30 Základy komunikace 1, Umění naslouchat 2. část  (poradna CAP)  Budeme se zabývat zejména aktivním nasloucháním, které je při komunikaci velmi důležité. Pomocí aktivního naslouchání dáváme najevo, že druhého vnímáme. Krátce se budeme zabývat i empatií při komunikaci. Přihlašování do 21.10. u Martiny Balákové.  14:00 – 16:00 Paměťolamy  (aula)  Procvičování paměti, pozornosti a postřehu formou zábavných her. Přihlašování do 24.10. u Šárky Morávkové. |
| ST 26.10. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  13:30 – 17:00 Výlet přehrada  Trasa po zpevněné cestě cca 4 km. Na konci možnost občerstvení u přístaviště. Sraz na zastávce Ečerova (tram. č.10) ve 13:30. Přihlašování u Reginy Holíkové do 19. 10. |
| ČT 27.10. | 9:30 - 11:30 Plavání na Kraví hoře  Pojďme si společně zaplavat do krytého bazénu na Kraví horu. Sraz v 9:30 na zastávce Náměstí Míru (konečná zastávka šaliny č. 4). Svačinu a pití s sebou. Vstupné 70 Kč/hod. pro ZTP/P, doprovod zdarma. Přihlašování u Anežky Zubíčkové do 20. 10.  13:30 - 16:00 Petang  Sraz na zastávce Slovanské náměstí (u gymnázia). Přihlašování do 24. 10. u Reginy Holíkové. |
| PÁ 28.10. | STÁTNÍ SVÁTEK |

44. týden

|  |  |
| --- | --- |
| PO 31.10. | 14:00 - 16:00 Společenské hry v kočičí kavárně  V nejstarší kočičí kavárně v Brně - Kočkafé Schrödinger (nově na Dominikánském náměstí) si zahrajeme společenské hry u dobré kávy a ve společnosti čtyřnohých mazlíčků. Sraz 13:45 na zastávce tram č. 12 Šilingrovo náměstí (směr Česká). Přihlašování do 24. 10. u Mileny Šilhánové. |

## **Na úterní a středeční cvičení s lektorkou Janou Bedřichovou se můžete hlásit telefonicky nebo e-mailem u pracovnic sociální aktivizace.**

Možnost půjčení TANDEMOVÉHO KOLA včetně proškoleného dobrovolníka. Více informací u Lukáše Musila.

## **Kontakty**

### TyfloCentrum Brno, o.p.s.

### Chaloupkova 3131/7, 612 00 Brno - Královo Pole

### Sociální aktivizace

*aktivizace@tyflocentrumbrno.cz*

Lukáš Musil (vedoucí služby) – 774 715 095

Regina Holíková (aktivity) – 774 715 108

Šárka Morávková (aktivity) - 774 715 091

Anežka Zubíčková (aktivity) – 774 715 097

Milena Šilhánová (aktivity) – 774 715 098

### Sociální poradenství

[*poradna@tyflocentrumbrno.cz*](mailto:poradna@tyflocentrumbrno.cz)

Anežka Zubíčková (sociální poradenství) - 774 715 097

Regina Holíková (sociální poradenství) - 774 715 108

### Sociální rehabilitace a technická pomoc

*rehabilitace@tyflocentrumbrno.cz*

Lukáš Musil (vedoucí služby) – 774 715 095

Martina Baláková (nácvik komunikace) – 601 303 368

### Asistenční služby

*asistence@tyflocentrumbrno.cz*

Eva Hlaváčková (vedoucí služby) – 774 715 088

### HapAteliér

*hapatelier@tyflocentrumbrno.cz*

Marta Hubáčková (vedoucí služby) – 774 715 096

### Sociální rehabilitace a technická pomoc

*rehabilitace@tyflocentrumbrno.cz*

Lukáš Musil (vedoucí služby) – 774 715 095

Martina Baláková (nácvik komunikace) – 601 303 368

### Asistenční služby

*asistence@tyflocentrumbrno.cz*

Eva Hlaváčková (vedoucí služby) – 774 715 088

### HapAteliér

*hapatelier@tyflocentrumbrno.cz*

Marta Hubáčková (vedoucí služby) – 774 715 096