# **Plán aktivit TyfloCentrum Brno – září 2024**

## **36. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| ÚT 3.9. | 9:30 – 10:30 Zdravotní cvičení  11:00 – 12:00 Zdravotní cvičení  Cvičení čchi-kung je zaměřené na klouby, svaly a šlachy s prvky harmonizace těla a mysli. Individuální přizpůsobení skupině.  14:00 – 16:00 Zpívání  (aula)  Přijďte strávit příjemný čas u klavíru s lidovými i populárními písničkami.  Přihlašování do 29. 8. u Šárky Morávkové. |
| ST 4.9. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  Cvičení čchi-kung je zaměřené na klouby, svaly a šlachy s prvky harmonizace těla a mysli. Individuální přizpůsobení skupině.  14:00 – 15:00 Aerobic  (klubovna u terasy)  Vytrvalostní cvičení s tanečními kroky. Zaměřujeme se na formování problémových partií - tedy na břicho, hýždě a stehna. Přihlašování do 3. 9. u Šárky Morávkové. |
| ČT 5.9. | 14:00 – 16:00 Beseda s nevidomým zvukařem rádia Proglas  (aula)  V rámci cyklu zvuky kolem nás si na první besedě s Romanem Kabelkou poslechneme, jak se se zvukem pracuje při rozhlasové tvorbě. Budeme si nejen povídat, ale i poslouchat různé zajímavé ukázky.  Přihlašování do 4. 9. u Šárky Morávkové. |
| PÁ  6. 9. | 9:45 – 14:30 Exkurze Otevřená zahrada  Společně se vydáme do Otevřené zahrady, kde ochutnáme pečivo čerstvě upečené ve venkovní peci, bylinkovou limonádu, vyrobíme si květovou vodu, pohladíme zvířátka a vyslechneme si zajímavé povídání o recyklování odpadu. Možnost oběda v restauraci. Sraz v 9:45 na zastávce šaliny č. 4 Obilný trh (směr Náměstí Míru).  Program je realizován za podpory OŽP MMB.  Přihlašování do 30. 8. u Anežky Zubíčkové. |

## **37. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| ÚT 10.9. | 9:30 – 10:30 Zdravotní cvičení  11:00 – 12:00 Zdravotní cvičení  Cvičení čchi-kung je zaměřené na klouby, svaly a šlachy s prvky harmonizace těla a mysli. Individuální přizpůsobení skupině.  14:00 – 16:00 Paměťolamy  (aula)  Procvičování paměti, pozornosti a postřehu formou zábavných her.  Přihlašování do 5. 9. u Šárky Morávkové. |
| ST 11.9. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  Cvičení čchi-kung je zaměřené na klouby, svaly a šlachy s prvky harmonizace těla a mysli. Individuální přizpůsobení skupině.  14:00 – 15:00 Aerobic  (klubovna u terasy)  Vytrvalostní cvičení s tanečními kroky. Zaměřujeme se na formování problémových partií - tedy na břicho, hýždě a stehna.  Přihlašování do 10. 9. u Šárky Morávkové.  13:45 – 16:00 Čtenářský klub Knihovny pro nevidomé a slabozraké (KJM)  Přijďte se dozvědět, co je v Knihovně pro nevidomé a slabozraké nového a co se chystá. Poslechněte si ukázky z novinek ve fondu zvukových knih. Buďte mezi prvními, kteří si novinky odnesou domů. Sraz v hale Knihovny Jiřího Mahena na Kobližné ulici ve 13:45.  Přihlašování do 5. 9. u pracovnic aktivizace. |
| ČT  12.9. | 7:45 – 16:00 Chrlická žába - XIX. ročník Po roce jsou zpět sportovní hry v Centru sociálních služeb pro osoby se zrakovým postižením v Brně-Chrlicích. Lehké sportování v 8 disciplínách. V ceně startovného je občerstvení a oběd (150 Kč v hotovosti na místě). Sraz v 7:45 před budovou hlavního vlakového nádraží Brno.  Přihlašování do 7. 9. u Kláry Volfové. |
| SO 14.9. | 9:00 – 16:00 TYFLOBRNO - 16. ročník soutěže v prostorové orientaci a samostatném pohybu (pro přihlášené účastníky) |

## **38. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| PO 16.9. | 9:00 – 13:00 Výstava sukulentů a jiných exotických rostlin  Na komentované prohlídce výstavy ve sklenících Botanické zahrady se od samotného pěstitele pana Marčáka dozvíme spoustu zajímavých informcí. Jednotné vstupné (i doprovod) 60 Kč za osobu. Možnost oběda v restauraci. Sraz v 9:00 na zastávce tram 12 Česká (směr Technologický park).  Přihlašování do 9. 9. u Mileny Šilhánové. |
| ČT  17.9. | 8:15 – 17:30 Zámek Mikulov  Pojeďme společně s klienty ze Znojma a Břeclavi na výlet na barokní zámek, který stojí na skalnatém kopci zvaném Zámecký vrch a tvoří jednu z dominant města Mikulov. Na jeho místě původně stál kamenný románský hrad z dob Přemyslovců, který začal být přestavován ve 13. století do gotické podoby. Vstupné: základní 180 Kč, zlevněné 90 Kč. Sraz v 8:15 před budovou brněnského hlavního nádraží.  Přihlašování do 10. 9. u Mileny Šilhánové.  9:30 – 10:30 Zdravotní cvičení  11:00 – 12:00 Zdravotní cvičení  Cvičení čchi-kung je zaměřené na klouby, svaly a šlachy s prvky harmonizace těla a mysli. Individuální přizpůsobení skupině. |
| ST  18.9. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  Cvičení čchi-kung je zaměřené na klouby, svaly a šlachy s prvky harmonizace těla a mysli. Individuální přizpůsobení skupině.  14:00 – 15:00 Tanec vsedě  (klubovna u terasy)  Zveme Vás na novou aktivitu. Přijďte si vyzkoušet, že i vsedě na židli si můžete skvěle zatančit a pobavit se s ostatními tanečníky.  Přihlašování do 17. 9. u Šárky Morávkové. |
| ČT 19.9. | 10:00 – 12:00 Zpívání  (aula)  Přijďte strávit příjemný čas u klavíru s lidovými i populárními písničkami.  Přihlašování do 18. 9. u Šárky Morávkové. |
| PÁ  20.9. | 8:30 – 18:00 Kroměříž  Pojeďme se dozvědět do nádherného města s památkami UNESCO jak se žilo členům arcibiskupské gardy na zámku. Také nakouknout do barokní knihovny s 90 tisíci svazky. Vše si budeme moci hmatově prozkoumat. Naší pozornosti neunikne ani Podzámecká zahrada se vzácnými stromy a expozicí zvířat. Vstupné 200 Kč za osobu. Možnost oběda v restauraci. Sraz v 8:30 před budovou brněnského hlavního nádraží, poté společný přesun na bus.  Přihlašování do 13. 9. u Mileny Šilhánové. |

## **39. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| PO 23.9. | 14:00 – 16:30 Diskgolf na Lesné  Pojďme si do parku Milénova zahrát společenskou hru diskgolf, kde bude naším cílem strefit všechny jamky (koše) pomocí frisbee disku. Hra je spojená s příjemnou procházkou po parku. Sraz ve 14:00 na zastávce šalin č. 9 a 11 Halasovo náměstí (směr Čertova rokle).  Přihlašování do 16. 9. u Anežky Zubíčkové. |
| ÚT 24.9. | 9:30 – 10:30 Zdravotní cvičení  11:00 – 12:00 Zdravotní cvičení  Cvičení čchi-kung je zaměřené na klouby, svaly a šlachy s prvky harmonizace těla a mysli. Individuální přizpůsobení skupině.  14:00 – 16:00 Tvořivé odpoledne o třídění odpadu  (aula)  S naší oblíbenou lektorkou z organizace Rezekvítek si popovídáme o zajímavostech z oblasti třídění odpadu. Kromě povídání si spolu i něco vytvoříme. Program je realizován za podpory OŽP MMB.  Přihlašování do 19. 9. u Šárky Morávkové. |
| ST  25.9. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  Cvičení čchi-kung je zaměřené na klouby, svaly a šlachy s prvky harmonizace těla a mysli. Individuální přizpůsobení skupině.  14:00 – 15:00 Relaxační hodinka  (klubovna u terasy)  Přijďte a vyzkoušejte si jednoduché relaxační techniky pro zklidnění těla i duše. Přihlašování do 24. 9. u Šárky Morávkové. |
| ČT 26.9. | 10:00 – 11:30 Zdravotní cvičení s prvky pilates  (klubovna u terasy)  Cvičení bude zaměřené na správné držení těla, budeme uvědoměně pracovat s pánví, páteří a velkými klouby. Dodá nám mobilitu a pružnost těla. Může být i základem prevence bolesti zad a kloubů či bolesti hrudníku, krční páteře a mezi lopatkami, problémy s chodidly aj. Těší se na vás trenérka z IQ akademie.  Přihlašování do 23. 9. u Kláry Volfové.  14:00 – 16:00 Paměťolamy  (aula)  Procvičování paměti, pozornosti a postřehu formou zábavných her.  Přihlašování do 25. 9. u Šárky Morávkové. |
| PÁ 27.9. | 9:15 – 16:30 Procházka Mokrá-Horákov - Mariánské údolí  Vydáme se na procházku z vesnice Mokrá-Horákov, půjdeme lesem až do Mariánského údolí. Na oběd si opečeme špekáčky u chalupy naší dobrovolnice. Špekáčky a pečivo si vezměte s sebou. Poté se projdeme v Mariánském údolí. Trasa je dlouhá přibližně 7,5 km a vede kopcovitým terénem. Sraz v 9:15 na zastávce šaliny č. 12 Úzká (směr Komárov).  Přihlašování do 20. 9. u Anežky Zubíčkové. |

## **40. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| PO 30. 9. | 9:45 – 11:30 Plavání na Kraví hoře  Pojďme si společně zaplavat do krytého plaveckého bazénu. Sraz v 9:45 na konečné šaliny č. 4 Náměstí Míru. Vstupné 90 Kč/hod. pro osoby s průkazem ZTP/P a seniory 65+, doprovod zdarma.  Přihlašování do 23. 9. u Anežky Zubíčkové. |

**PŘIPRAVUJEME:**

* **Čtvrtek 10. října 2024 v 10:00 ZE ŽIVOTA HMYZU – veřejná generálka světoznámé komedie bratří Čapků v nové inscenaci Činohry NdB na jevišti Mahenova divadla. Závazné přihlášení s platbou 150 Kč za osobu (v hotovosti) směřujte k pracovnicím aktivizace nejpozději do pondělí 9. září 2024 (s měsíčním předstihem). Omezený počet míst!**

**Zábavné putování hmyzí říší, světem motýlů, chrobáků, cvrčků, lumků, mravenců a jepic je koncepčně uchopeno jako komediální revue s písněmi a tancem. Autorem hudby je Českým lvem a Cenami divadelní kritiky oceněný Jakub Kudláč, původní písňové texty pro tuto inscenaci píše Robin Král. Neoddělitelnou součástí inscenace je také pohybové ztvárnění hmyzích pohybů ve spolupráci s vynikající tanečnicí Andreou Opavskou. Autorem scény i kostýmů je scénograf, herec a umělecký ředitel Divadla Spejbla a Hurvínka David Janošek. Režie Štěpán Pácl.**

## **Na úterní a středeční cvičení s lektorkou Jindřiškou Chvátalovou Drábkovou** **se můžete hlásit telefonicky nebo e-mailem u pracovnic Oddělení vzdělávacích a aktivizačních činností.**

Na aktivity mimo prostory TyfloCentra Brno se prosím hlaste co nejdříve kvůli omezené kapacitě účastníků na aktivitě.

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

## **Kontakty**

### Centrum sociální rehabilitace

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

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

Lukáš Musil (vedoucí služby) – 774 715 095

### Oddělení vzdělávacích a aktivizačních činností

Šárka Morávková – 774 715 091

Milena Šilhánová – 774 715 098

Klára Volfová – 774 715 108

Anežka Zubíčková – 774 715 097

### Poradna pro zrakově postižené Brno

Klára Volfová – 774 715 108

Anežka Zubíčková - 774 715 097

### Oddělení nácviku specifických dovedností

Kromě těchto skupinových aktivit probíhá řada individuálních aktivit, které jsou tu pro vás

* kurzy sebeobsluhy a vaření
* kurzy obsluhy pomůcek na bázi IT a konzultace
* kurzy vizuální sebeprezentace
* kurzy komunikačních dovedností
* pomůžeme vám s orientací na trhu výrobků a s mapováním prostředí při obstarávání osobních záležitostí a potřeb

V případě zájmu kontaktujte vedoucího služby, Lukáše Musila.

### Oddělení asistenčních služeb

Nina Novaková (doprovody) – 774 715 088,

601 303 370

Je tu pro vás také naše terapeutická dílna HapAteliér

Helena Křížová (vedoucí služby) – 774 715 096