# **Plán aktivit TyfloCentrum Brno – duben 2025**

## **14. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| ÚT  1. 4. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  Cvičení pro uvolnění, rozproudění energie a podporu Vašeho zdraví. Cvičení pro všechny zájemce s prvky čchi-kungu.  11:30 – 12:30 Zdravotní cvičení - jemné  Méně fyzicky náročné cvičení - jemné cviky na uvolnění kloubů, protažení těla a radost z pohybu.  14:00 – 16:00 Zpívání  (aula)  Přijďte strávit příjemný čas u klavíru s lidovými i populárními písničkami. Přihlašování do 31.3. u pracovnic aktivizace. |
| ST  2. 4. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  Cvičení, které jde do hloubky, podpora zdraví a fyzického těla, cvičení a výuka čchi-kungových sestav pro zdraví, vitalitu a vnitřní rozvoj. |
| PÁ  4. 4. | 10:00 – 12:00 Petang  Tuto francouzskou společenskou hru si můžeme zahrát přímo na Slovanském náměstí. Sraz na zastávce Slovanské náměstí (u gymnázia).  Přihlašování do 1. 4. u Kláry Volfové. |

## **15. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| PO  7. 4. | 8:15-15:45 Lovecký zámek Židlochovice  Čeká nás komentovaná prohlídka jinak veřejnosti nepřístupných prostor loveckého zámku ve správě Lesního závodu Židlochovice. Prohlédneme si interiér - hlavní společenský sál, kapli, obrazy, ale i exteriér spolu se zámeckým parkem. Možnost občerstvení v restauraci. Chůze rozmanitým terénem asi 6 km. Vstupné 100Kč za osobu, doprovod ZTP/P zdarma. Sraz 8:15 před budovou hlavního vlakového nádraží.  Přihlašování do 31. 3. u Mileny Šilhánové. |
| ÚT  8. 4. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  Cvičení pro uvolnění, rozproudění energie a podporu Vašeho zdraví. Cvičení pro všechny zájemce s prvky čchi-kungu.  11:30 – 12:30 Zdravotní cvičení - jemné  Méně fyzicky náročné cvičení - jemné cviky na uvolnění kloubů, protažení těla a radost z pohybu.  14:00 – 16:00 Paměťolamy  (klubovna u terasy)  Procvičování paměti, pozornosti a postřehu formou zábavných her.  Přihlašování do 4. 4. u pracovnic aktivizace. |
| ST  9. 4. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  Cvičení, které jde do hloubky, podpora zdraví a fyzického těla, cvičení a výuka čchi-kungových sestav pro zdraví, vitalitu a vnitřní rozvoj.  8:55 – 14:00 Maryša – divadelní představení – pro již přihlášené  Hra Maryša (1894) bratří Mrštíků na jevišti Mahenova divadla v komorním zpracování v režii oceňovaného režiséra Doda Gombára. K čemu je život bez možnosti rozhodovat o něm? A jakou cenu je člověk schopen zaplatit, aby se ze špatného života vykoupil? Hra je vrcholem českého dramatu 19. století, inspirovaná skutečným příběhem Maryši, Francka a Vávry z moravské dědiny. Možnost oběda v restauraci. Sraz 8:55 na zastávce tram 1 Malinovského náměstí (směr Řečkovice). |
| PÁ  11. 4. | 8:30 – 16:30 Turistická procházka z Vranova do Lelekovic  Vyrazíme společně na jarní procházku lesem z Vranova do Lelekovic. Po cestě se občerstvíme v Samovýčepu pro dobré lidi. Projdeme se po naučné stezce Babí lom, kde si hapticky prohlédneme několik dřevěných soch. Také se zastavíme pod Lelkovadlem, kde se může v pasti na lelky odlelkovat každý, koho trápí chytání lelků. Trasa je dlouhá přibližně 8,5 km. Možnost oběda v restauraci. Sraz v 8:30 na zastávce šaliny č. 9 Halasovo náměstí (směr Čertova rokle).  Přihlašování do 4. 4. u Anežky Zubíčkové. |

## **16. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| ÚT 15. 4. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  Cvičení pro uvolnění, rozproudění energie a podporu Vašeho zdraví. Cvičení pro všechny zájemce s prvky čchi-kungu.  11:30 – 12:30 Zdravotní cvičení - jemné  Méně fyzicky náročné cvičení - jemné cviky na uvolnění kloubů, protažení těla a radost z pohybu.  14:00 – 16:00 Beseda sladká jako med (aula)  Všichni máme rádi med, ale jak se dozvíme přímo od včelaře, za sklenicí medu je schovaný velký kus práce. Pan včelař nám také přinese mnoho předmětů spojených se včelami, které si budeme moci osahat. Přihlašování do 14. 4. u Šárky Morávkové. |
| ST  16. 4. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  Cvičení, které jde do hloubky, podpora zdraví a fyzického těla, cvičení a výuka čchi-kungových sestav pro zdraví, vitalitu a vnitřní rozvoj.  14:00 – 15:00 Tanec vsedě  (klubovna u terasy)  Přijďte si vyzkoušet, že i vsedě na židli si můžete skvěle zatančit a pobavit se s ostatními tanečníky.  Přihlašování do 15. 4. u Šárky Morávkové. |
| ČT 17. 4. | 9:45 – 11:30 Plavání na Kraví hoře  Pojďme si společně zaplavat do krytého plaveckého bazénu. Sraz v 9:45 na zastávce autobusu č. X4 Náměstí Míru.  Vstupné 90Kč/hod. pro osoby s průkazem ZTP/P a seniory 65+, doprovod zdarma.  Přihlašování do 10. 4. u Anežky Zubíčkové. |
| PÁ 18. 4. | VELKÝ PÁTEK - Velikonoce |

## **17. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| PO 21. 4. | PONDĚLÍ VELIKONOČNÍ - Velikonoce |
| ÚT 22. 4. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  Cvičení pro uvolnění, rozproudění energie a podporu Vašeho zdraví. Cvičení pro všechny zájemce s prvky čchi-kungu.  11:30 – 12:30 Zdravotní cvičení - jemné  Méně fyzicky náročné cvičení - jemné cviky na uvolnění kloubů, protažení těla a radost z pohybu.  14:00 – 16:00 Kino se zvukovým popisem  (aula)  Kvůli zrušenému únorovému promítání jsme si neužili film Pojedeme k moři režiséra Jiřího Mádla. V dubnu si ho proto promítneme znovu a naladíme se na letní dovolenou.  Přihlašování do 17. 4. u Šárky Morávkové. |
| ST 23. 4. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  Cvičení, které jde do hloubky, podpora zdraví a fyzického těla, cvičení a výuka čchi-kungových sestav pro zdraví, vitalitu a vnitřní rozvoj.  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 22. 4. u Šárky Morávkové. |
| ČT 24. 4. | 10:00 – 12:00 Paměťolamy  (aula)  Procvičování paměti, pozornosti a postřehu formou zábavných her.  Přihlašování do 23. 4. u Šárky Morávkové. |
| PÁ 25. 4. | 8:30 – 15:00 Návštěva ZOO Brno  Společně prozkoumáme svět exotických i domácích zvířat. V rozlehlém areálu nás tentokrát čeká zastávka u plameňáků, navštívíme pavilon ptactva a zavítáme i do dětské zoo, kde se seznámíme s kozami a koňmi. Celým programem nás provede pracovnice pro vzdělávání, která nám stejně jako v říjnu přiblíží zajímavosti o chovaných druzích a jejich ochraně.  Vstupné: plné 180 Kč, držitelé průkazu ZTP 120 Kč, ZTP/P zdarma. Možnost oběda v restauraci. Sraz v 8:30 na zastávce Malinovského náměstí (směr Bystrc, Ečerova).  Přihlašování do 18. 4. u Kláry Volfové. |
| SO 26. 4. | 9:00 - 16:00 TYFLOBRNO 2025  16. ročník soutěže v prostorové orientaci a samostatném pohybu |

**18. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| PO 28. 4. | 14:00 – 17:00 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 šaliny č. 9 Halasovo náměstí (směr Čertova rokle).  Přihlašování do 22. 4. u Anežky Zubíčkové. |
| ÚT 29. 4. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  Cvičení pro uvolnění, rozproudění energie a podporu Vašeho zdraví. Cvičení pro všechny zájemce s prvky čchi-kungu.  11:30 – 12:30 Zdravotní cvičení - jemné  Méně fyzicky náročné cvičení - jemné cviky na uvolnění kloubů, protažení těla a radost z pohybu.  14:00 – 16:00 Zpívání  (aula)  Přijďte strávit příjemný čas u klavíru s lidovými i populárními písničkami. Přihlašování do 28.4. u pracovnic aktivizace. |
| ST 30. 4. | 10:15 – 11:15 Zdravotní cvičení  Cvičení, které jde do hloubky, podpora zdraví a fyzického těla, cvičení a výuka čchi-kungových sestav pro zdraví, vitalitu a vnitřní rozvoj.  14:00 – 15:00 Relaxační hodinka  (klubovna u terasy)  Přijďte a vyzkoušejte si jednoduché relaxační techniky pro zklidnění těla i duše. Přihlašování do 29. 4. u Šárky Morávkové. |

Na 16. ročník soutěže v prostorové orientaci a samostatném pohybu TYFLOBRNO 2025 v sobotu

26. 4. se můžete ještě přihlásit do pátku 11. 4. u Kateřiny Pokorné, tel.: 515 919 769, mobil: 774 715 102, pokorna@tyflocentrumbrno.cz

**Na aktivity a zdravotní cvičení s lektorkou Jindřiškou Chvátalovou Drábkovou** **se můžete hlásit telefonicky nebo e-mailem u pracovnic Oddělení vzdělávacích a aktivizačních činností. POZOR: od března ZMĚNA ČASŮ začátku cvičení.**

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 (doprovody)

### Eva Hlaváčková - 774 715 088

Nina Novaková - 601 303 370

Je tu pro vás také naše terapeutická dílna HapAteliér

Helena Křížová (vedoucí služby) – 774 715 096