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

## **40. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| ST 1.10. | 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.  13:45-16:00 Beseda o Jakubské pouti do Compostely v KJM  Přijďte si poslechnout poutavé vyprávění o slavné Svatojakubské cestě do Santiaga de Compostela. Beseda přiblíží atmosféru pouti, historii tohoto fenoménu i osobní zážitky z putování, díky kterým si budeme moci lépe představit, jaké to je vydat se na jednu z nejznámějších poutních tras světa. Sraz v hale Knihovny Jiřího Mahena na Kobližné ulici ve 13:45.  Přihlašování do 30. 9. u Kláry Volfové. |

## **41. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| PO 6.10. | 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 2. 10. u Kláry Volfové. |
| ÚT  7.10. | 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)  Kino bude opět v duchu překvapení. Tentokrát si budete moci z několika nabídnutých titulů vybrat, který z nich si společně promítneme.  Přihlašování do 2.10. u Šárky Morávkové. |
| ST  8.10. | 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 7. 10. u Šárky Morávkové. |
| ČT 9.10. | 10:00 – 12:00 Zpívání  (aula)  Přijďte strávit příjemný čas u klavíru s lidovými i populárními písničkami.  Přihlašování do 8. 10. u Šárky Morávkové. |
| PÁ  10.10. | 9:00 – 14:30 Naučná stezka svatého Antoníčka na Lesné  Vydejte se s námi na nově otevřenou naučnou stezku sv. Antoníčka, která propojuje krásnou přírodu Lesné a Soběšic s historií i zajímavostmi o místní fauně a flóře. Čeká nás trasa dlouhá asi 5 km s informačními panely, interaktivními zastaveními a relaxačními prvky. Možnost oběda v restauraci. Sraz v 9:00 na zastávce šaliny č. 9 Halasovo náměstí (směr Čertova rokle). Přihlašování do 6.10. u Kláry Volfové. |

## **42. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| PO 13.10. | 14:40 - 16:30 Bowling v Rubínu  Pojďme si zahrát společenskou hru bowling a příjemně se u toho pobavit. Sraz ve 14:40 na zastávce Přívrat (trolejbus 30 nebo bus 44). Cena 350 Kč pro skupinu (rozpočítá se mezi jednotlivé klienty). Maximální počet je 6 hráčů.  Přihlašování do 6. 10. u Anežky Zubíčkové. |
| ÚT 14.10. | 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  (aula)  Procvičování paměti, pozornosti a postřehu formou zábavných her.  Přihlašování do 9. 10. u Šárky Morávkové. |
| ST  15.10. | 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 14. 10. u Šárky Morávkové. |
| PÁ 17.10. | 8:20 – 16:00 Procházka kolem řeky Svratky ve Veverské Bítýšce  Společně se vypravíme do Veverské Bítýšky, kde si užijeme turistickou procházku podzimní přírodou kolem řeky Svratky. Trasa je dlouhá přibližně 6 km, terén je rovinatý. Možnost oběda v restauraci. Sraz v 8:20 na zastávce šaliny č. 1 Malinovského náměstí (směr Bystrc, Ečerova).  Přihlašování do 10. 10. u Anežky Zubíčkové. |

## **43. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| PO 20.10. | 14:00 – 17:00 Diskgolf na Lesné  Pojďme si do parku Milénova zahrát společenskou hru diskgolf, kde bude naším cílem strefit všechny 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 13. 10. u Anežky Zubíčkové. |
| ÚT 21.10. | 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 16. 10. u Šárky Morávkové. |
| ST 22.10. | 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 21. 10. u Šárky Morávkové. |
| ČT 23.10. | 10:00 – 12:00 Společenské hry  (aula)  Přijďte se rozptýlit a zabavit u různých her. Přihlašování do 21. 10. u Kláry Volfové. |
| PÁ 24.10. | 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 100 Kč/hod. pro osoby s průkazem ZTP/P a seniory 65+, doprovod zdarma.  Přihlašování do 17. 10. u Anežky Zubíčkové. |

**44. týden**

|  |  |
| --- | --- |
| ÚT 28.10. | STÁTNÍ SVÁTEK  Den vzniku samostatného československého státu (1918)  NENÍ CVIČENÍ ! |
| ST 29.10. | 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 28. 10. u Šárky Morávkové. |
| ČT 30.10. | 14:00 – 16:00 Paměťolamy  (aula)  Procvičování paměti, pozornosti a postřehu formou zábavných her.  Přihlašování do 29. 10. u Šárky Morávkové. |
| PÁ 31.10. | 7:50 – 15:45 Exkurze v Domě přírody Pálavy v Dolních Věstonicích  V Dolních Věstonicích zavítáme do muzea Dům přírody Pálavy, kde se dozvíme zajímavé informace o Pálavě, Mušově a místní fauně a flóře. Některé exponáty si budeme moci hapticky prozkoumat. Program je financován za podpory OŽP MMB. Možnost oběda v restauraci. Sraz v 7:50 před budovou hlavního vlakového nádraží v Brně.  Přihlašování do 24. 10. u Anežky Zubíčkové. |

**Na aktivity a zdravotní 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 (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