



## Program aktivit Brno – září 2019

### 36. týden

PO 2.9.	9:00 – 11:30	HapAteliér – pro přihlášené
	13:00 – 15:30	HapAteliér – pro přihlášené
	10:30 – 11:30	Cvičení a posilování na židlích s Magdou
ÚT 3.9.	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
	14:00 – 15:30	<b><u>ZVUKOVÁ STŘELBA</u></b> Přijďte si s námi zastřílet pomocí sluchu ze zvukové pistole. Můžete si ověřit, že jste nezapomněli přes prázdniny dobře mířit na terč. Přihlašování do 2. 9. u Reginy Holíkové.
ST 4.9.	15:30 – 18:00	HapAteliér – pro přihlášené
	14:45 – 17:00	<b><u>PROHLÍDKA MASARYKOVY ČTVRTI</u></b> Během komentované prohlídky se návštěvníci seznámí s historií nejluxusnější meziválečné brněnské části. Přihlašování do 2. 9. u Reginy Holíkové. Více v samostatné pozvánce.
	10:30 – 11:30	Cvičení na židlích s Magdou
ČT 5.9.	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
PÁ 6.9.	10:00 – 12:30	<b><u>ŽIVOT V PORTUGALSKU S LUKÁŠEM</u></b> Vydáme se na cestu napříč Portugalskem s Lukášem Musilem, který poznával a ochutnával tamní atmosféru více než tři a půl roku. Co je to Fado? Francesinha? Vinho Verde? Guimaraes nebo Sao Joao? Přijďte, ochutnáte a dozvíte se! Přihlašování do 5. 9. u Lukáše Musila.

### 37. týden

PO 9.9.	9:00 – 11:30	HapAteliér – pro přihlášené
	13:00 – 15:30	HapAteliér – pro přihlášené
	10:00 – 12:00	<b><u>ZPÍVÁNÍM KU ZDRAVÍ</u></b> Přijďte si vyzkoušet, jak se správně dýchá, jak vnímat rytmus

	a svůj hlas. Zazpíváme si několik lidových a trampských písní. Přihlašování do 6. 9. u Lukáše Musila.	
ÚT 10.9.	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
	7:15 – 16:00 <u>DUKOVANY A DALEŠICE</u> Návštěva edukačního centra Jaderné elektrárny Dukovany a přečerpávací vodní elektrárny Dalešice. Více informací v pozvánce. Přihlašování do 4. 9. u Magdy Ambrožové. Aktivita je realizována v rámci projektu OŽP.	
ST 11.9.	15:30 – 18:00	HapAteliér – pro přihlášené
	14:00 – 16:00 <u>NÁVŠTĚVA PETRINA</u> Návštěva bývalé školy pro slabozraké a nevidomé na ulici Veveří. Projdeme si dnešní budovu a zavzpomínáme na uplynulé časy. Navštívíme i nádhernou přilehlou zahradu. Máte-li nějaké fotky Petrina z minulosti, budeme rádi, pokud je přinesete na aktivitu. Přihlašování u Reginy Holíkové do 6. 9. 2019.	
	10:30 – 11:30	Cvičení na židlích s Magdou
ČT 12.9.	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
PÁ 13.9.	10:30 – 11:30	Posilování s Magdou
	13:30 – 14:30 <u>CVIČENÍ S MÍČI</u> Cvičení zaměřujeme na uvolnění a posílení zádových svalů a na procvičení pánevního dna a prevenci inkontinence. Přihlašování do 11. 9. u Reginy Holíkové.	

### 38. týden

PO 16.9.	9:00 – 11:30	HapAteliér – pro přihlášené
	13:00 – 15:30	HapAteliér – pro přihlášené
	10:00 – 12:00 <u>PÉTANQUE</u> Pojďte si s námi zahrát do parku Lužánky. Sraz účastníků v 10:00 na rohu parku u zastávky Pionýrská (tramvaje č. 1 a 6). Přihlašování do 12. 9. u Magdy Ambrožové.	
	13:30 – 15:30 <u>FILATELIE NEJEN PRO ŽENY</u> Světlem známek nás vtipným a nezaměnitelným způsobem provede poutavý vypravěč pan Hejtman, numizmatik a sběratel. Které známky jsou nejvíce ceněny a proč? Přihlašování u Reginy Holíkové do 13. 9. Více v samostatné pozvánce.	

ÚT 17.9.	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
	10:30 – 11:30	Cvičení na židlích s Evou Jóga s Evou
	13:30 – 14:30 <b><u>CVIČENÍ S MÍČI</u></b> Zaměřujeme na uvolnění a posílení zádoových svalů a na procvičení pánevního dna a prevenci inkontinence. Přihlašování do 13. 9. u Reginy Holíkové.	
ST 18.9.	15:30 – 18:00	HapAteliér – dílny pro přihlášené
	10:30 – 11:30	Cvičení a posilování s Magdou
ČT 19.9.	13:30 – 16:00	HapAteliér – dílny pro přihlášené
PÁ 20.9.	8:15 – 17:00 <b><u>Z ROUSÍNOVA DO KROUŽKU</u></b> Ve městě Rousínov nedaleko Vyškova se dochovaly zajímavé židovské památky. Z tohoto krásného města půjdeme do vedlejší obce Kroužek, kde je možno spatřit tzv. hřebenatkový útes. Přihlašování u Reginy Holíkové do 12. 9. Více v samostatné pozvánce.	
	10:00 – 12:00 <b><u>BESEDA SOCIÁLNÍ REHABILITACE</u></b> Jak si uchovat duševní svěžest do vysokého věku? Besedou provádí lektor PhDr. Zbyněk Galvas, psycholog. Informace a přihlašování u Marie Švejdové.	

### 39. týden

PO 23.9.	9:00 – 11:30	HapAteliér – pro přihlášené
	13:00 – 15:30	HapAteliér – pro přihlášené
	14:00 – 16:00 <b><u>ZPÍVÁNÍM KU ZDRAVÍ</u></b> Přijďte si vyzkoušet jaký je váš dech, rytmus a hlas. Umět zpívat není podmínkou. Přihlašování do 18. 9. u Lukáše Musila.	
ÚT 24.9.	13:30 – 16:00	HapAteliér – pro přihlášené
	9:15 – 11:30	Cvičení na židlích a jóga s Evou
	14:00 – 15:30 <b><u>KNIŽNÍ KLUB</u></b> Poslechneme si ukázky knižních novinek. Pokračujeme v objevování světa poezie a Malého prince. Každý z vás nás může obohatit svým pohledem na literaturu a novinkami ze světa knih. Přihlašování do 20. 9. u Reginy Holíkové.	

<b>ST</b> 25.9.	15:30 – 18:00	HapAteliér – pro přihlášené
	14:00 – 16:30 <b><u>DÝCHÁM, TEDY JSEM</u></b>	
V přírodní zahradě U Smrku se zaměříme nejen na správné dýchání, ale také na to, co dělat, když nás někdo „dusí“. Jak si umět říct, když se nám něco nelíbí, a jak „nedusit“ ty, které máme rádi. Přihlašujte se do 18. 9. u Reginy Holíkové.		
<b>ČT</b> 26.9.	13:30 – 16:00	HapAteliér – dílny pro přihlášené
<b>PÁ</b> 27.9.	10:30 – 11:30	Posilování s Magdou

#### 40. týden

<b>PO</b> 30.9.	9:00 – 11:30	HapAteliér – pro přihlášené
	13:00 – 15:30	HapAteliér – pro přihlášené
	10:00 – 12:00 <b><u>PAMĚŤOLAMY</u></b>	
Přijďte si procvičit paměť ve cvičeních na různá témata, jako jsou např. herci, zpěváci, zajímavosti ze světa nebo i cizí slova. Přihlašování do 27. 9. u Lukáše Musila.		

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

**POZOR, posunutí času cvičení**

#### BLIŽŠÍ INFORMACE A PŘIHLÁŠENÍ NA AKCE:

515 919 672, 774 715 097                      Mgr. Magda Ambrožová  
ambrozova@tyflocentrumbrno.cz

515 919 671, 774 715 095                      Mgr. Lukáš Musil  
musil@tyflocentrumbrno.cz.

774 715 108    Regina Holíková  
holikova@tyflocentrumbrno.cz

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*)