



## KONTAKTY:

**Telefon:** 737 788 199

**E-mail:** [liberec@tyflocentrum-lb.cz](mailto:liberec@tyflocentrum-lb.cz)

**Adresa:** Na Výšinách 451/9, Liberec 5 **Web:** <http://tyflocentrum-lb.cz/>

Na uvedeném telefonním čísle Vám rádi předáme kontakty na další pracovníky. Nebo si je můžete sami nalézt na webových stránkách TyfloCentra.

## INFORMUJEME:

**Upozorňujeme, že na většinu akcí je potřeba se včas přihlásit.** Nově je kontaktní osobou pro veškeré záležitosti týkající se programu TyfloCentra, včetně odhlášek a přihlášek na akce, naše nová kolegyně slečna Jana Martínková.

Kontakty zůstávají stejné jako doposud. Tel.: 736 130 590. Email: [aktivita@tyflocentrum-lb.cz](mailto:aktivita@tyflocentrum-lb.cz). V případě telefonátu prosím využijte buď pondělí v čase od 13:00 do 16:00, nebo pátek v čase od 8:00 do 16:00.

## ÚVODNÍK

Milí čtenáři a milé čtenářky,

dovolte nám informovat Vás o několika důležitých změnách.

Od ledna 2025 se po několika letech vracíme k subtilnějšímu formátu OKA. Budeme Vás každý měsíc informovat o programu našich akcí tak, jak jste zvyklí. Další doprovodné čtení od nynějška nebude součástí měsíčníku. Zamýšlíme však vydávat pro Vás nepravidelně „občasníky“, kde si budete moci přečíst další zajímavosti ze života TyfloCentra.

Od ledna nabídku našich stálic mezi aktivitami opouští zážitkové vaření. Děkujeme panu Jiřímu Pikešovi za mnoho báječných receptů

a gastronomických zážitků, které nám v kuchyni v TyfloCentru za poslední roky nachystal.

Sociální pracovnice Jana Benešová s koncem roku 2024 předává agendu související s programem TC nové kolegyni Janě Martínkové, kterou tímto vítáme v týmu. Jana Benešová se cca během jara 2025 bude do TC vracet na nové pozici.

Dále prosím věnujte pozornost změně ceníku průvodcovské a předčitatelské služby, který bude od 1/2025 nastaven na 140,- Kč za 1 hodinu služby.

Rok 2024 byl u nás v TyfloCentru rokem důležitých změn. Budeme se i nadále snažit vytvářet pro Vás spolehlivou a kvalitní službu, kde trávíte chvíle plné radosti, učení se novému i sdílení zkušeností.

Těšíme se na společné zážitky a vzájemné inspirace i v novém roce 2025.

Tým TC Liberec

## **PROGRAM:**

V době od 23. 12. 2024 do 3. 1. 2025 z důvodu čerpání dovolených program TyfloCentra neprobíhá. Děkujeme za pochopení.

### **6. 1. pondělí 12:30 Tvořivá dílna**

Na pobočce TC budeme vyrábět originální barevné dekorace na plátěné tašky. Využijeme „houbičkovou“ techniku. Příspěvek na materiál je 60,- Kč. Na akci je potřeba se včas přihlásit.

### **7. 1. úterý 10:00 Trénink paměti – telefonicky**

V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Noví zájemci necht' se včas přihlásí.

### **8. 1. středa 14:00 Angličtina – online (60 min.)**

Aktivita probíhá online. Lektorkou je paní Eliška Koldová. Noví zájemci necht' se včas přihlásí.

**10. 1. pátek 9:30 Horolezení v Šutru**

Lezeme na umělé stěně v Šutru Liberec. Aktivita je kapacitně omezena. Konkrétní termín lezení si domlouváte vždy individuálně přímo s instruktorkou a pracovnící TC Zuzkou Čadovou (tel.: 771 278 733).

**13. 1. pondělí 10:00 Keramika**

V dílně TC se na Vás těší lektorka Radka Valentin. Na akci je potřeba se včas přihlásit.

**13. 1. pondělí 12:00 Telefonní konzultační hodina**

Od 12:00 do 13:00 hod. můžete volat lektorce Janě Smolné (tel.: 731 913 585) s dotazy týkajícími se elektronických kompenzačních pomůcek.

**14. 1. úterý 10:00 Trénink paměti – telefonicky**

V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Noví zájemci necht' se včas přihlásí.

**15. 1. středa 10:00 Beseda s Jiřím Pikešem a Janou Vaníčkovou**

Dva z našich klientů pro Vás připravili neformální besedu zaměřenou na význam doplňků stravy. Konec besedy předpokládáme do 13:00 hod.. Na akci je potřeba se včas přihlásit.

**15. 1. středa 14:00 Angličtina – online (60 min.)**

Aktivita probíhá online. Lektorkou je paní Eliška Koldová. Noví zájemci necht' se včas přihlásí.

**16. 1. čtvrtek 12:00 Telefonní konzultační hodina**

Od 12:00 do 13:00 hod. můžete volat lektorce Ivě Valecké (tel.: 771 235 978), nebo lektorovi Lukášovi Feiferovi (tel. 771 235 977) s dotazy týkajícími se elektronických kompenzačních pomůcek.

**17. 1. pátek 9:30 Horolezení v Šutru**

Lezeme na umělé stěně v Šutru Liberec. Aktivita je kapacitně omezena. Konkrétní termín lezení si domlouváte vždy individuálně přímo s instruktorkou a pracovnící TC Zuzkou Čadovou (tel.: 771 278 733).

**20. 1. pondělí 10:00 Mirčina Mýdla – tvoření a povídání o mýdlech**

Paní Miroslava Priščáková v našem regionu již několik let tvoří a prodává originální [mýdla](#). Povídání s paní Mirkou bude spojené s možností vyrobit si vlastní voňavý produkt. Konec akce předpokládáme do 12:00 hod.. Na akci je potřeba se včas přihlásit.

**21. 1. úterý 10:00 Trénink paměti – telefonicky**

V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Noví zájemci necht' se včas přihlásí.

**22. 1. středa 10:00 PC klub s Ivou Valeckou – BlindShell 3**

Na klubu bude tentokrát řeč o novém modelu známého telefonu typu BlindShell. Lektorka Iva Valecká Vás seznámí s jeho funkcemi a porovnáme si verzi BlindShellu 3 s jeho předchůdcem. Na akci je potřeba se včas přihlásit.

**22. 1. středa 14:00 Angličtina – online (60 min.)**

Aktivita probíhá online. Lektorkou je paní Eliška Koldová. Noví zájemci necht' se včas přihlásí.

**23. 1. čtvrtek 14:00 Jóga**

Zahajujeme prvním cvičením v roce 2025. S lektorkou Janou Zuskovou opět cvičíme v klubovně TC a pro zájemce také online. Noví zájemci necht' se včas přihlásí.

- 24. 1. pátek 9:30 Horolezení v Šutru**  
Lezeme na umělé stěně v Šutru Liberec. Aktivita je kapacitně omezena. Konkrétní termín lezení si domlouváte vždy individuálně přímo s instruktorkou a pracovnící TC Zuzkou Čadovou (tel.: 771 278 733).
- 27. 1. pondělí 10:00 Keramika**  
V dílně TC se na Vás těší lektorka Radka Valentin. Na akci je potřeba se včas přihlásit.
- 27. 1. pondělí 12:00 Telefonní konzultační hodina**  
Od 12:00 do 13:00 hod. můžete volat lektorce Janě Smolné (tel.: 731 913 585) s dotazy týkajícími se elektronických kompenzačních pomůcek.
- 28. 1. úterý 10:00 Trénink paměti – telefonicky**  
V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Noví zájemci necht' se včas přihlásí.
- 29. 1. středa 10:00 Bowling**  
Sraz v 9:50 hod. v restauraci Královská zahrada v Centru Babylon. Na akci je potřeba se včas přihlásit.
- 29. 1. středa 11:30 Bowlingové posezení**  
Na trénink navážeme posezením ve zvolené kavárně nebo restauraci. Na akci je potřeba se včas přihlásit.
- 29. 1. středa 14:00 Angličtina – online (60 min.)**  
Aktivita probíhá online. Lektorkou je paní Eliška Koldová. Noví zájemci necht' se včas přihlásí.
- 30. 1. čtvrtek 12:00 Telefonní konzultační hodina**  
Od 12:00 do 13:00 hod. můžete volat lektorce Ivě Valecké (tel.: 771 235 978), nebo lektorovi Lukášovi Feiferovi (tel. 771 235 977) s dotazy týkajícími se elektronických kompenzačních pomůcek.

### **30. 1. čtvrtek 14:00 Jóga**

S lektorkou Janou Zuskovou cvičíme v klubovně TC a pro zájemce také online. Noví zájemci necht' se včas přihlásí.

### **31. 1. pátek 10:00 Přednáška na téma extraokulárního vidění**

V klubovně TC tentokrát přivítáme lektorky zabývající se EOv jako metodou osobního seberozvoje. Budeme seznámeni s principy metody a dosavadními zkušenostmi. Prostor bude pro dotazy a diskusi. Náklady na akci jsou 2.000,- Kč. Tato částka bude rozpočítána mezi finální počet účastníků. Přednáška tudíž není kapacitně omezena. Na akci je potřeba se závazně přihlásit nejpozději do 24.1.2025.