

**KONTAKTY:****Telefon:** 737 788 199**E-mail:** liberec@tyflocentrum-lb.cz**Adresa:** Na Výšinách 451/9, Liberec 5 **Web:** <http://tyflocentrum-lb.cz/>**INFORMUJEME:**

NOVÉ! Úřední hodiny pracoviště jsou vždy v pondělí od 9ti do 11ti hod.. V této době můžete do TC přijít bez ohlášení. Nebo se můžete objednat na jiný den na tel. čísle: 737 788 199.

Nadále platí, že na všechny akce je potřeba se včas **PŘIHLÁSIT!** Nejlépe u Jany Martínkové, tel.: 736 130 590 či email: aktivita@tyflocentrum-lb.cz.

NOVÉ! Máte-li problém nebo dotaz týkající se telefonu či počítače, můžete bezplatně a nezávazně zavolat lektorce Ivě Valecké (tel.: 771 235 978). Ráda Vám poradí a pomůže.

PROGRAM:**3. 3. pondělí 10:00 Tvořivá dílna pro každého**

Jelikož jaro již klepe na dveře, půjdeme mu trochu naproti a vyrobíme si s pracovnící TC Lenkou Gůrovou drátkovaného ptáčka.

4. 3. 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 a požádají o připojení.

5. 3. středa 10:00 Beseda s JV a JP – Příprava na jaro

Protože je 5.3. 2025 popeleční středa a začíná období půstu, které končí s Velikonocemi, můžeme tento čas využít a pročistit své tělo. Jak na to, poradí v otevřeném semináři naši klienti Jana Vaníčková a Jiří Pikeš.

5. 3. středa 14:00 Angličtina – online (60 min.)

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

7. 3. pátek 9:00 Horolezení v Šutru

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

10. 3. pondělí 13:00 V TC technologie pomáhají

Mnoho spotřebičů v domácnosti přestává mít mechanické ovládací prvky, což je pro lidi se zrakovým handicapem problém. Řešením může být ovládání skrze telefon s mobilní aplikací. Ne každá je však správně zpřístupněná. Přijďte se dozvědět, u které aplikace se zpřístupnění povedlo a co nám může přinést chytré praní.

12. 3. středa 10:00 Keramika

V dílně TC se na Vás těší lektorka Radka Valentin.

12. 3. středa 10:00 Bowling

Sraz v 9:50 hod. v restauraci Královská zahrada v Centru Babylon. Akce se mohou zúčastnit pouze předem přihlášení účastníci!

12. 3. středa 11:30 Bowlingové posezení

Na trénink navážeme posezením ve zvolené kavárně nebo restauraci. Akce se mohou zúčastnit pouze předem přihlášení účastníci!

12. 3. středa 14:00 Angličtina – online (60 min.)

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

13. 3. čtvrtek 14:00 Jóga

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

14. 3. pátek 9:00 Horolezení v Šutru

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

17. 3. pondělí 11:00 Mini vaření

Někdy je dobré připravit si k obědu nebo na posezení s kamarády něco dobrého a rychlého. Tento popis skvěle splňují pomazánky, a proto si dvě společně připravíme.

17. 3. pondělí 13:00 Zvuková střelba

Princip zvukové střelby je velice jednoduchý. Střelec se řídí zvukovým signálem, který se mění podle toho, jak blízko terči je. Je to skvělá možnost, jak rozvíjet orientaci a soustředění. Přijďte si to vyzkoušet a nasbírat, co nejvíce bodů. Pro vítěze bude připravena malá odměna.

18. 3. 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 a požádají o připojení.

19. 3. středa 14:00 Angličtina – online (60 min.)

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

20. 3. čtvrtek 14:00 Jóga

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

21. 3. pátek 9:00 Horolezení v Šutru

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

21. 3. pátek 10:00 Pečení

Každý má někdy chuť na něco sladkého, společně s pracovnící TC Janou Martínkovou si proto připravíme vynikající ovocné košíčky.

24. 3. pondělí 10:00 Tvořivá dílna pro každého

Společně s pracovnící TC Lenkou Gůrovou si vyrobíme krásné jarní kytičky, které nám můžou ozdobit domovy, i když venku zatím tolik květin není.

25. 3. 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 a požádají o připojení.

26. 3. středa 10:00 Keramika

V dílně TC se na Vás těší lektorka Radka Valentin.

26. 3. středa 14:00 Angličtina – online (60 min.)

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

27. 3. čtvrtek 14:00 Jóga

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

28. 3. pátek 9:00 Horolezení v Šutru

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

28. 3. pátek 10:00 Zpíváme společně

Přijďte si posedět a zazpívat společně s kytarou a pracovnící TC Janou Martínkovou. Program a texty písní je možné zaslat předem na e-mail či poštou, je ale nutné se včas nahlásit.