

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

Připomínáme, že úřední hodiny našeho pracoviště jsou vždy v pondělí od 9 do 11 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.

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

Trénink paměti nově s Lenkou Gůrovou. 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.

2. 4. středa 10:00 Bowling

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

2. 4. středa 11:30 Bowlingové posezení

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

2. 4. středa 14:00 Angličtina – online

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

3. 4. 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.

4. 4. pátek 09:15 Zážitková výstava Leonardo

Vypravíme se do Jablonce nad Nisou, kde je výstava zaměřená na Leonarda da Vinci. Vstupné je dobrovolné. Poté se přesuneme na oběd do restaurace Půlměsíc. Po obědě se vrátíme zpět do Liberce. Sraz je v 9:15 na zastávce tramvaje Fügnerova, směrem na Tyršovy sady (Jablonec nad Nisou). **Kvůli rezervaci místa v restauraci je nutné se na akci přihlásit minimálně 3 dny předem (do 1. 4.).**

4. 4. pátek 09:00 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).

7. 4. pondělí 10:00 Tvořivá dílna pro každého

S Lenkou Gůrovou si vyrobíte věnce z březového proutí.

7. 4. pondělí 13:00 Beseda o Egyptu

Iva Valecká vám předá své zážitky z dovolené v Egyptě. Bude povídat o jízdě na čtyřkolkách v poušti, plavbě po Nilu, hrobkách faraonů, dojmech z rozhovorů s místními a o mnohém dalším. Proběhne také ochutnávka tamních čajů a dobrot.

8. 4. úterý 10:00 Trénink paměti

Trénink paměti nově s Janou Martínkovou. 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.

8. 4. úterý 10:00 Vaření s JP

Pod vedením Jiřího Pikeše budeme společně vařit králíka se švestkovou omáčkou, knedlík a k tomu jarní salátek.

9. 4. středa 10:00 Keramika

V dílně TC se na Vás těší lektorka Radka Valentin.

9. 4. středa 14:00 Angličtina – online

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

10. 4. 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.

11. 4. pátek 09:00 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).

14. 4. pondělí 10:00 Čarodějné posezení s hudbou

Tradičně bude v TC probíhat čarodějné posezení, kdy bude čas pro rozhovory a také možnost opečení donesených buřtů. Pro dobrou náladu přijde zahrát písničkář František Kasl. Příspěvek na tento koncert je dobrovolný.

15. 4. úterý 10:00 Trénink paměti

Trénink paměti s Lenkou Gůrovou. 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.

15. 4. úterý 13:00 Pečení

Jelikož Velikonoce jsou za dveřmi, upečeme si tradiční mazanec.

16. 4. středa 14:00 Angličtina – online

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

17. 4. 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.

22. 4. úterý 10:00 Trénink paměti

Trénink paměti s Janou Martínkovou. 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.

- 22. 4. úterý 10:00 Mini vaření**
Společně s Lenkou Gůrovou si připravíme polévku z červené čočky.
- 22. 4. úterý 12:00 Zvuková střelba**
Přijďte si vyzkoušet střelení, při kterém se orientujete podle sluchu. Tento zábavný sport je vhodný pro každého.
- 23. 4. středa 10:00 Keramika**
V dílně TC se na Vás těší lektorka Radka Valentin.
- 23. 4. středa 14:00 Angličtina – online**
Aktivita probíhá online. Lektorkou je paní Eliška Koldová. Noví zájemci necht' se včas přihlásí a požádají o připojení.
- 24. 4. čtvrtek 10:00 Tvořivá dílna pro každého**
S Lenkou Gůrovou si vyrobíme drátkovaného motýla.
- 24. 4. 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.
- 25. 4. pátek 09:00 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. 4. pondělí 10:10 Výlet na zámek Sychrov**
Vypravíme se na zámek Sychrov. Sraz je v 10:10 v hlavní hale vlakového nádraží Liberec. Cena prohlídky zámku je 210 Kč, na zámku je možné platit kartou i hotově. Po příjezdu si dáme oběd v restauraci U zámku a následně půjdeme na prohlídku zámku

Sychrov. Poté pojedeme zpět do Liberce. **Kvůli rezervaci místa na zámku i v restauraci je nutné se na akci přihlásit minimálně týden předem (do 21. 4.).**

29. 4. úterý 10:00 Trénink paměti

Trénink paměti s Lenkou Gůrovou. 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.

30. 4. středa 14:00 Angličtina – online

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