

**KONTAKTY:****Telefon:** 736 130 590**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.

I na podzim se u nás můžete věnovat individuálním sportovním aktivitám s vidícím průvodcem (trasérem):

- In-line bruslení (pro začátečníky i pokročilé) v areálu Vesec, kde je možné si i zapůjčit brusle.
- Jízda na dvojkole (dvojkolo může zajistit TC).
- Plavání v bazénu. V případě zájemců mužů prosíme, aby si tito zajistili svůj vidící doprovod do šatny a sprchy (při vstupu i odchodu).
- Docházení na cvičení pro veřejnost (aerobik, jóga, apod.).

V případě zájmu o některou z těchto sportovních aktivit volejte Janě Martínkové (tel.: 736 130 590).

PROGRAM:**1. 9. pondělí 10:00 Keramika**

V dílně TC se na Vás těší nově Andrea Tkáčová.

2. 9. 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 (tel.: 775 871 416).

3. 9. středa 14:00 Angličtina

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

4. 9. čtvrtek 8:45 Výlet na rozhlednu Heřmanice

Sraz je v 8:45 na autobusovém nádraží v Liberci (stanoviště č. 18). Pojedeme autobusem do Dětrichova, odkud půjdeme cca 2,5 km na rozhlednu Heřmanice. Poté půjdeme zpět cca 2,5 km do Dětrichova, odkud pojedeme autobusem do Liberce. Je nutno s sebou mít svačinu, jelikož po cestě není žádné občerstvení. Předpokládaný návrat do Liberce je ve 13:17.

4. 9. 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.

5. 9. 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).

9. 9. úterý 10:00 Trénink paměti – telefonicky

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 (tel.: 736 130 590).

10. 9. středa 14:00 Angličtina

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

11. 9. čtvrtek 10:00 Tvořivá dílna pro každého

S Lenkou Gůrovou budeme vytvářet z drátků a korálků. Fantazii se meze nekladou.

11. 9. 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.

12. 9. 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).

15. 9. pondělí 10:00 Keramika

V dílně TC se na Vás těší nově Andrea Tkáčová.

16. 9. 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 (tel.: 775 871 416).

17. 9. středa 10:00 Bowling

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

17. 9. středa 11:30 Bowlingové posezení

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

17. 9. středa 14:00 Angličtina

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

18. 9. čtvrtek 10:00 Herní dopoledne

Přijďte si zahrát deskové hry. V nabídce jsou hry známé (Člověče nezlob se, Pexeso, Šachy) i méně známé (Boj na mostě, Pyramida, Quardo). Všechny hry jsou hmatově upravené, tudíž vhodné pro každého.

18. 9. 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.

18. 9. čtvrtek 19:00 Noční běh pro Světlušku

Letos poprvé se v Liberci koná běh pro Světlušku. Sejdeme se v 19:00 na velkém parkovišti ve sportovním areálu Vesec. Start běhu začíná ve 20:00, poběžíme okruh 3 km. Ukončení běhu je v 21:00. Držitelé průkazu TP, ZTP a ZTP/P s doprovodem mají vstup na akci zdarma, ale bez nároku na startovní balíček. Ten si mohou zakoupit na místě za 250 Kč. Součástí startovního balíčku je magnetická placka a na výběr čelovka nebo čelenka. Z důvodu včasné registrace je potřeba účast nahlásit Janě Martínkové nejpozději do 9.9.2025.

19. 9. 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).

22. 9. pondělí 10:00 V TC technologie pomáhají

Na klubu se tentokrát zaměříme na ovládání domácích spotřebičů s dotykovým displejem. Přijďte se dozvědět více o propojení spotřebičů s aplikací Home Connect, která umožňuje propojitelnost s výrobky značek Bosch, Siemens a Gaggenau. Ukážeme si nastavení a používání aplikace v mobilu. Přijďte se dozvědět více a podělte se o své názory a tipy.

22. 9. pondělí 13:00 Zvuková střelba

Přijďte si vyzkoušet střelení, kde se orientujete podle sluchu. Vhodné pro každého.

23. 9. úterý 10:00 Trénink paměti – telefonicky

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 (tel.: 736 130 590).

24. 9. středa 14:00 Angličtina

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

25. 9. 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.

26. 9. 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).

26. 9. pátek 10:00 Zpíváme společně

Přijďte si zazpívat s kytarou známé a veselé písničky a užít si příjemný čas v kolektivu s ostatními.

29. 9. pondělí 10:00 Keramika

V dílně TC se na Vás těší nově Andrea Tkáčová.

29. 9. pondělí 13:00 Skládání origami

Přijďte si vyrobit veselé papírové skládanky. Vhodné i pro začátečníky.

30. 9. 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 (tel.: 775 871 416).