



KONTAKTY:

Telefon: 736 130 590

E-mail: liberec@tyflocentrum-lb.cz

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

INFORMUJEME:

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. 10. středa 14:00 Angličtina

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

2. 10. 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.

3. 10. 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).

3. 10. pátek 9:05 Výlet na Ještěd

Sraz je v 9:05 na tramvajové zastávce Nádraží. Tramvaj odjíždí v 9:17. Na Horním Hanychově přeseďme na autobus a dojedeme na parkoviště pod Ještědem. Vyjdeme na Ještěd, poté půjdeme dolů Na Výpřež zhruba 4 km. Odtud pojedeme autobusem na Horní Hanychov, kde si dáme oběd v restauraci Čerti na Ještědu. Nakonec se společně vrátíme do centra Liberce.

7. 10. 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 (tel.: 736 130 590).

8. 10. středa 10:00 Bowling

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

8. 10. středa 11:30 Bowlingové posezení

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

8. 10. středa 14:00 Angličtina

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

9. 10. 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.

10. 10. 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).

13. 10. pondělí 10:00 Keramika

V dílně TC se na Vás těší Andrea Tkáčová.

14. 10. úterý 7:45 Siemens showroom - vaření Praha

Setkáme se v 7:45 na autobusovém nádraží v Liberci (stanoviště 13). Autobus odjíždí v 8:02. Pojedeme autobusem do Prahy, kde budeme vařit v Siemens showroom. Také bude možnost vyzkoušet si propojení aplikace se spotřebiči a prohlédnout si místní prostory. Návrat bude v odpoledních hodinách.

15. 10. středa 10:00 Bowlingový turnaj

Utkání mezi pobočkami Liberec, Semily a pracovníky TyfloCentra. Sraz je v 9:50 v restauraci Královská zahrada v Centru Babylon. Oceněn bude vítězný tým a také tři jednotlivci z kategorie muži a ženy. Zúčastnit se mohou pouze přihlášení účastníci. Po utkání se bude pokračovat na oběd do restaurace Bláha.

15. 10. středa 14:00 Angličtina

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

16. 10. 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.

17. 10. 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. 10. úterý 9:15 Provází Nina Medková – Sedmihorky

Vrací se oblíbená akce, na které nás bude provázet Nina Medková. Od ní se dozvíte zajímavosti o počátcích českého lékařství. Sraz je v 9:15 na autobusovém nádraží v Liberci (stanoviště 5). Odjezd autobusu je pak v 9:30. Půjdeme se projít lázněmi v Sedmihorkách, alejí a také k prameni léčivé vody. Oběd bude v restauraci Bowling Sedmihorky. Návrat odpoledne.

22. 10. středa 10:00 Keramika

V dílně TC se na Vás těší Andrea Tkáčová.

22. 10. středa 14:00 Angličtina

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

23. 10. 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.

24. 10. 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. 10. úterý ZAVŘENO – STÁTNÍ SVÁTEK

29. 10. středa 10:00 Bowling

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

29. 10. středa 11:30 Bowlingové posezení

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

29. 10. středa 14:00 Angličtina

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

30. 10. čtvrtek 10:00 Pečení

Přijďte si upéct svatební koláčky za pomoci našich pracovníků.

30. 10. 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.

31. 10. 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).