



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 Marcinkové, tel.: 736 130 590 či email: aktivity@tyflocentrum-lb.cz.

Každý měsíc pro vás připravujeme také řadu individuálních aktivit. Tedy takových, které jsou určené pro jednotlivce či malou skupinku osob. Tyto aktivity v našem programu neuvádíme, protože se na nich individuálně domlouváte s daným pracovníkem. Jestliže vás některá z nich zaujme, volejte Janě Marcinkové, tel.: 736 130 590. Aktuálně nabízené individuální aktivity:

- Docházení na cvičení pro veřejnost (aerobik, jóga, apod.)
- Individuální vaření
- Individuální výtvarné tvoření
- In-line bruslení
- Individuální plavání
- Jízda na dvojkole (dvojkolo může zajistit TC)
- Korálkování
- Individuální keramika
- Zvuková střelba

PROGRAM:

4.5. pondělí 8:50 Sklárna Pačinek

Setkáme se v 8:50 na autobusovém nádraží v Liberci (stanoviště č. 7). Odtud pojedeme v 9:05 autobusem do Kunratic u Cvikova. V Kunraticích si prohlédneme skleněnou zahradu (vstupné je 100 Kč na osobu), v případě zájmu i sklárnu (vstupné je pro uživatele ZTP průkazu za 130 Kč, pro dospělého za 180 Kč). Oběd si dáme ve sklářské kantýně, kde se dá platit i kartou. Bude také možnost navštívit obchod se suvenýry. Návrat je plánován v odpoledních hodinách.

5.5. úterý 9:00 Trénink paměti I.

V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů s Lenkou Gůrovou. Noví zájemci, necht' se včas přihlásí a požádají o připojení (tel.: 775 871 416).

5.5. úterý 10:00 Trénink paměti II.

V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů s Lenkou Gůrovou. Noví zájemci, necht' se včas přihlásí a požádají o připojení (tel.: 775 871 416).

5.5. úterý 10:00 Skupinová keramika

V dílně TC se na Vás těší keramička Lea Šimáčková.

7.5. 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.

11.5. pondělí 10:00 Tvořivá dílna

Kreativní tvoření s Lenkou Gůrovou.

12.5. úterý 9:00 Trénink paměti I.

V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů s Anetou Nesvadbovou. Noví zájemci, nechtě se včas přihlásí a požádají o připojení (tel.: 778 721 334).

12.5. úterý 10:00 Trénink paměti II.

V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů s Anetou Nesvadbovou. Noví zájemci, nechtě se včas přihlásí a požádají o připojení (tel.: 778 721 334).

12.5. úterý 10:00 Skupinová keramika

V dílně TC se na Vás těší keramička Lea Šimáčková.

13.5. středa 10:00 Bowling

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

13.5. středa 11:30 Bowlingové posezení

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

14.5. čtvrtek 9:00 Botanická zahrada Liberec

Po roce opět navštívíme botanickou zahradu. Sejdeme se na Fügnerce pod hodinami v 9:00 a tramvají se svezeme pod botanickou zahradu.

Vstupné pro seniory nebo osoby s průkazkou ZTP je 80 Kč a pro osoby s průkazkou ZTP/P a doprovod zadarmo. Dospělé vstupné činí 150 Kč. Vstupenky zakoupené elektronicky jsou o 10 Kč levnější.

Po návštěvě botanické zahrady je v případě zájmu možné zajít společně na oběd do jedné z okolních restaurací.

14.5. 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.

18.5. pondělí 10:00 Tvořivá dílna

Kreativní tvoření s Lenkou Gůrovou.

19.5. úterý 9:00 Trénink paměti I.

V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů s Terezou Černou. Noví zájemci, necht' se včas přihlásí a požádají o připojení (tel.: 771 278 733).

19.5. úterý 10:00 Trénink paměti II.

V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů s Terezou Černou. Noví zájemci, necht' se včas přihlásí a požádají o připojení (tel.: 771 278 733).

19.5. úterý 9:25 Zámek Mnichovo Hradiště

Sejdeme se v 9:25 před čekárnou autobusového nádraží v Liberci. Z nástupiště č. 20 pojedeme autobusem v 9:40 do Mnichova Hradiště, kde si prohlédneme základní okruh zámku.

Vstupné pro seniory a držitele průkazu ZTP a ZTP/P je 180 Kč a dospělé vstupné je 220 Kč.

Po prohlídce zámku si zajdeme na oběd do Kláštereckého Hostince. Návrat do Liberce v odpoledních hodinách.

21.5. 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.

26.5. úterý 9:00 Trénink paměti I.

V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů s Anetou Nesvadbovou. Noví zájemci, necht' se včas přihlásí a požádají o připojení (tel.: 778 721 334).

26.5. úterý 10:00 Trénink paměti II.

V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů s Anetou Nesvadbovou. Noví zájemci, necht' se včas přihlásí a požádají o připojení (tel.: 778 721 334).

28.5. čtvrtek 7:50 Turistický výlet Návárov – Jesenný

Sejdeme se v hlavní hale vlakového nádraží v Liberci v 7:50 a v 8:05 pojedeme vlakem do Železného Brodu, kde přestoupíme na vlak do Návárova. Pro mimo liberecké je možné přistoupit v 8:40 v Turnově.

Z Návárova se 4 km dlouhou cestou podél řeky projdeme do Jesenného.

Po cestě nebude žádné občerstvení, doporučujeme si tedy vzít vlastní.

Návrat do Liberce je plánován v brzkých odpoledních hodinách.

28.5. 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.

PŘIPRAVUJEME:

V příštím měsíci pro vás připravujeme například návštěvu Zámku Děčín, přednášku o kyberbezpečnosti s policistou, nebo vernisáž keramiky TyfloCentra v muzeu ve Frýdlantě.

V sobotu 6.6. nás můžete potkat na MČR vodících psů - Memoriálu Simony Karlovcové, kde bude mít TyfloCentrum svůj prezentační stánek. Akce bude probíhat po celý den v Liebiegově paláci.