



KONTAKTY:

Telefon: 736 130 590

E-mail: liberec@tyflocentrum-lb.cz

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

INFORMUJEME:

TyfloCentrum zaregistrovalo svůj projekt na **portálu Darujme**. Veřejnost i klienti zde mají možnost TyfloCentrum finančně podpořit. Odkaz na projekt je: <https://www.darujme.cz/projekt/1212966> . Předem děkujeme za šíření odkazu i za případnou finanční podporu.

Dne 6. 6. 2026 se koná 10. ročník **Mistrovství ČR vodících psů Memoriál Simony Karlovcové**. TyfloCentrum zde bude mít svůj prezentační stánek. Akce bude probíhat na nádvoří Paláce Liebieg v Liberci, od 9:00 do 16:00. Po celou dobu bohatý doprovodný program (od 18:00 pak ještě koncert ABBA WORLD REVIVAL). Více info na www.zivotjdedal.cz

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: aktivita@tyflocentrum-lb.cz.

INDIVIDUÁLNÍ AKTIVITY:

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. Upozorňujeme, že na nabízené sportovní aktivity pouze doprovázíme (trasujeme), neučíme je. Vždy také zvažte, zda je pro Vás daný sport vhodný (z hlediska zdravotního, kondice apod.).

Jestliže vás některá z nabízených aktivit zaujme, volejte Janě Marcinkové, tel.: 736 130 590. Aktuálně nabízené individuální aktivity:

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

PROGRAM:

2.6. úterý 10:00 Skupinová keramika

V dílně TC se na Vás těší keramička Lea Šimáčková.

2.6. 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.: 775871416).

2.6. 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.: 775871416).

3. 6. středa **NENÍ BOWLING**

Kvůli rekonstrukci se akce Bowling přesouvá na 10.6.

4.6. čtvrtek 10:00 **V TC technologie pomáhají – kyberbezpečnost – přednáška s policistou**

Srdečně Vás zveme na přednášku nadpraporčíka Bartáka, který přinese poutavé vyprávění a příběhy z praxe na téma kyberbezpečnost, kde zohlední téma

digitální stopy, uvážlivou práci s AI a bezpečné zacházení s daty.

4.6. 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.

9.6. 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.: 771278733).

9.6. 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.: 771278733).

10.6. středa 10:00 Bowling

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

10.6. středa 11:30 Bowlingové posezení

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

11.6. 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.

12.6. pátek 8:40 Rozhledna Bramberk

V 8:40 se sejdeme před budovou autobusového nádraží. V 8:50 pojedeme autobusem do Jablonce nad Nisou, kde přestoupíme na autobus do Lučan nad Nisou, Horní Maxov. Od autobusu nás čeká 1,3 km dlouhá cesta na rozhlednu Bramberk. Stejnou cestou sejdeme opět zpět, kde se naobědváme v restauraci U Toníčka. Restaurace přijímá pouze hotovost. Návrat do Liberce mezi 14–16 hod.

15.6 pondělí 9:20 Exkurze u kováře Toniho

Sejdeme se v 9:20 na Fügnerce odkud v 9:28 pojedeme autobusem č. 22 na zastávku Husitská, nedaleko níž se nachází kovářská dílna Kováře Toniho. Kovář nás provede ateliérem a v dílně každému vyrobí podkovičku pro štěstí. Vstupné je 100,- Kč. Po exkurzi navštívíme nedalekou bulharskou restauraci.

16.6. úterý 10:00 Skupinová keramika

V dílně TC se na Vás těší keramička Lea Šimáčková.

16.6. úterý 9:00 Trénink paměti I.

V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů s Pavlínou Schimmerlovou. Noví zájemci, necht' se včas přihlásí a požádají o připojení (tel.: 775871416).

16.6. úterý 10:00 Trénink paměti II.

V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů s Pavlínou Schimmerlovou. Noví zájemci, necht' se včas přihlásí a požádají o připojení (tel.: 775871416).

17.6. středa 8:45 Turistický výlet kaskády na Jeřici

Sejdeme se na Fügnerce v 8:45. V 8:55 pojedeme autobusem do Oldřichova v Hájích, Na Pilách, odkud se půl kilometrovou cestou po lesní cestě vydáme k řece Jeřici, kde se skrývá stupňovitý vodopád stékající přes masivní kamenné plotny připomínající skluzavku do průzračné tůně, kde se můžeme svlažit. Po cestě nebude žádné občerstvení, proto doporučujeme si vzít vlastní. Od kaskád se projdeme 2,5 km dlouhou cestou na nádraží, odkud jezdí vlak do Liberce každou hodinu.

18.6. 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.

23.6. 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.: 778721334).

23.6. 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.: 778721334).

24.6. středa 10:00 Bowling

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

24.6. středa 11:30 Bowlingové posezení

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

25.6. čtvrtek 8:45 Zámek Děčín

Sejdeme se v hlavní hale vlakového nádraží v Liberci v 8:45. v 9:01 pojedeme vlakem do Děčína. Na zámku si projdeme komentovanou prohlídku. Vstupné pro ZTP a ZTP/P činí 90 Kč, vstupné pro seniory činí 120 Kč a nezvýhodněné vstupné činí 160 Kč.

V případě zájmu o haptickou prohlídku se, prosím, hlase **nejpozději do 11.6.**, je ji třeba včas zarezervovat. Pro haptickou prohlídku činí vstupné pro ZTP a ZTP/P 60 Kč, pro seniory 90 Kč a nezvýhodněné vstupné 120 Kč. Při haptické prohlídce se můžete dotýkat nábytku, kachlových kamen, dveřních zárubní, závěsů, křišťálových lustrů a mnohého dalšího vybavení jako třeba oděvy, krajka, knoflíčky, obdoba brokátu na barokních kostýmech figurín. Je možné vyzkoušet si dobové psací náčiní – husí brk nebo inkoustové pero s kalamárem. Zapojit je možné i svůj sluch a ponořit se do doby, kdy na zámku zněl Děčínský valčík od Fryderyka Chopina osobně. Zámek lze navnímat i čichem v historické knihovně s charakteristickou vůní starých knih.

Po prohlídce si projdeme růžovou zahradu a najíme se v jedné z okolních restaurací. Návrat do Liberce v pozdějších odpoledních hodinách.

25.6. 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

29.6. pondělí 9:15 Vernisáž Vidět rukama Frýdlant

Výstava keramických prací klientů TyfloCentra Liberec ve výstavní síni frýdlantské radnice. Vernisáž začne od 11:00.

Sejdeme se v hlavní hale vlakového nádraží v Liberci v 9:15. V 9:34 pojedeme vlakem do Frýdlantu. Po vernisáži je možné zajít na oběd do restaurace. Vlaky do Liberce jezdí každou půl hodinu.

30.6. úterý 10:00 Skupinová keramika

V dílně TC se na Vás těší keramička Lea Šimáčková.

30.6. 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.: 771278733).

30.6. 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.: 771278733).

PŘIPRAVUJEME:

Na léto pro vás připravujeme řadu výletů, např. na přehradu Souš, Jizerku či Kozákov. Těšte se.