



### KONTAKTY:

**Telefon:** 736 130 590

**E-mail:** [liberec@tyflocentrum-lb.cz](mailto: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](mailto:aktivity@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

## PROGRAM:

- 7.7. 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).
- 7.7. 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).
- 8.7. středa 7:50 Hrad Kost**
- Sejdeme se v 7:50 před čekárnou autobusového nádraží v Liberci, odkud v 8:00 pojedeme autobusem pod hrad Kost. Projdeme si jeden z prohlídkových okruhů a naobědváme se v Restauraci Kost. Pokud bude čas, po obědě se krátce projdeme kolem místních rybníku. Návrat do Liberce v 16:00.
- 14.7. úterý 10:00 Skupinová keramika**
- V dílně TC se na Vás těší keramička Lea Šimáčková.
- 14.7. 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).
- 14.7. 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).

**15.7. středa 8:15 Horní Polubný – přehrada Souš**

Sejdeme se v 8:15 v hlavní hale vlakového nádraží v Liberci. V 8:35 pojedeme vlakem do Tanvaldu, kde přestoupíme na autobus na Kořenov, Polubný. Z Polubného se vydáme 4 km nenáročnou cestou k přehradě Souš. U přehrady se naobědváme v některé z místních restaurací či kiosků. Od přehrady pojedeme autobusem do Liberce. Návrat do Liberce v odpoledních hodinách.

**21.7. úterý 8:45 Rozhledna Nad Prosečí**

Sejdeme se v 8:45 před čekárnou autobusového nádraží v Liberci, odkud v 8:55 pojedeme autobusem do Jablonec nad Nisou, Lukášov, Cihelná. Dojdeme 1,5 km na rozhlednu Nad Prosečí, odkud se vydáme 3,5 km nenáročnou cestou přírodou do Vratislavic nad Nisou. Ve Vratislavicích se můžeme naobědvat v Zámecké Konírně. Po obědě se tramvají svezeme do Liberce.

**21.7. 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).

**21.7. 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).

- 27.7. pondělí 8:55 Fojtka – Krásná Studánka**
- Sejdeme se před čekárnou autobusového nádraží v Liberci v 8:55. V 9:05 pojedeme autobusem do Mníšku, odkud se po cyklostezce kolem Fojtky projdeme 4,4 km do Krásné Studánky, kde se naobědváme v restauraci Studánecký medvěd. Do Liberce pojedeme autobusem z Krásné Studánky.
- 28.7. úterý 10:00 Skupinová keramika**
- V dílně TC se na Vás těší keramička Lea Šimáčková.
- 28.7. 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).
- 28.7. 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).
- 3.8. pondělí 9:15 Výlet Maliník – Černá Nisa – Nová Louka – Bedřichov**
- Sejdeme se v 9:15 na Fügnerce pod hodinami, autobusem pojedeme v 9:25 do Bedřichov, Maliník. Z Maliníku se 8 km nenáročnou cestou projdeme přes Černou Nisu a Novou Louku do Bedřichova. V Bedřichově se naobědváme v restauraci a autobusem se svezeme zpět do Liberce.
- 4.8. 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).

**4.8. 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).

**5.8. středa 10:00 Bowling**

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

**5.8. středa 11:30 Bowlingové posezení**

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

**11.8. úterý 10:00 Skupinová keramika**

V dílně TC se na Vás těší keramička Lea Šimáčková.

**11.8. 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).

**11.8. 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).

- 13.8. čtvrtek 8:50 Výlet na Kozákov**  
Sejdeme se před čekárnou autobusového nádraží v Liberci v 8:50. V 9:02 pojedeme autobusem pod Kozákov. Od zastávky se vydáme 2 km na Kozákov, kde dle zájmu navštívíme rozhlednu a naobědváme se v restauraci Riegrova chata. Návrat do Liberce je plánován kolem 16 h.
- 18.8. úterý 10:00 Skupinová keramika**  
V dílně TC se na Vás těší keramička Lea Šimáčková.
- 18.8. 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).
- 18.8. 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).
- 19.8. středa 7:45 Rozhledna Nisanka**  
Sejdeme se v 7:45 před čekárnou autobusového nádraží v Liberci. V 7:55 pojedeme autobusem do Nové Vsi nad Nisou. Od autobusu půjdeme 3,5 km na rozhlednu Nisanka. Naobědváme se v Lučanech nad Nisou v restauraci U Šárky. Návrat do Liberce v brzkých odpoledních hodinách.
- 24.8. pondělí 8:50 Procházka Pivovarské rybníky**  
Sejdeme se v Liberci na Fügnerce pod hodinami v 8:50. V 9:01 pojedeme autobusem na zastávku Východní, odkud se projdeme nenáročnou procházkou kolem pivovarských rybníků a dojdeme do Vratislavic nad Nisou. Naobědvat se můžeme

v Zámecké Konírně. Zpět do Liberce pojedeme tramvají.

**25.8. 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).

**25.8. 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).

**PŘIPRAVUJEME:**

Na podzim pro Vás připravujeme výlet do lesoparku Horka či společné houbaření. Chystáme se také na Noční běh pro Světlušku.