

**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.

V případě potřeby **doprovodu** z bydliště na místo odkud vyrazíme na výlet a zpět nás kontaktujte. Doprovod během výletu je také samozřejmostí.

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.

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:

1.10. čtvrtek 10:00 Taneční lekce s Mgr. Janem Kohoutem

Přijďte si zatančit pod vedením profesionálního tanečníka a mimo jiné účastníka StarDance pana Jana Kohouta. Tančit se bude v TyfloCentru (v případě změny dáme vědět), k dispozici budou tanečníci a tanečnice do páru. Finanční příspěvek 300,- Kč. Prosíme o včasné přihlášení.

2.10. pátek 9:15 Zámek Frýdlant

Sejdeme se v 9:15 v hale vlakového nádraží v Liberci. V 9:34 pojedeme vlakem do Frýdlantu. Od vlaku půjdeme pěšky na zámek. Prohlídka pro ZTP 190,- Kč. Oběd ve Frýdlantě dle domluvy na místě.

6.10. úterý 10:00 Skupinová keramika

V dílně TC se na Vás těší keramička Lea Šimáčková. Vhodné i pro začátečníky.

6.10. 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, nechte se včas přihlásit a požádají o připojení (tel.: 771278733).

6.10. 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, nechte se včas přihlásit a požádají o připojení (tel.: 737788199).

6.10. úterý 14:30 Jóga

S lektorkou Janou Zuskovou cvičíme v klubovně TC a pro zájemce také online. Noví online zájemci, nechtě se včas přihlásí a požádají o připojení.

7.10. středa 10:00 V TC technologie pomáhají

V říjnovém technoklubu se budeme věnovat dvěma aplikacím, které souvisí se zdravotnictvím. Jedná se o aplikace VZP a EZkarta.

Díky aplikaci VZP si můžeme zjistit např. jaké úkony a v jaké výši za nás pojišťovna hradila, podání žádostí o finanční příspěvky.

V aplikaci EZ karta se dají zjistit výsledky vyšetření, nárok na příslušná vyšetření, přičemž na ty aplikace sama upozorňuje.

Dostanete stručný přehled, jak se s aplikacemi dá pracovat, přičemž je možné s lektorem domluvit individuální schůzku pro detailnější konzultaci.

8.10. čtvrtek 10:00 Taneční lekce s Mgr. Janem Kohoutem

Přijďte si zatančit pod vedením profesionálního tanečníka a mimo jiné účastníka StarDance pana Jana Kohouta. Tančit se bude v TyfloCentru (v případě změny dáme vědět), k dispozici budou tanečníci a tanečnice do páru. Finanční příspěvek 300,- Kč. Prosíme o včasné přihlášení.

9.10. pátek 9:00 Komentovaná procházka historickým Libercem a radnicí s obědem v indické restauraci

Sejdeme se v 9:00 před libereckou radnicí. Tereza Černá nás provede historickým centrem Liberce a radnicí a pohovoří o historii. Procházku zakončíme obědem v indické restauraci.

12.10. pondělí 10:00 Beseda s pracovníkem záchranné služby

Beseda s Bc. Michael Georgiev, DiS., MBA o tom, jak si poradit v náhlých zdravotních situacích a jak vypadá práce záchranáře v terénu. Těšit se můžete na praktické rady, reálné zkušenosti z praxe i prostor pro vaše otázky.

13.10. 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.: 737788199).

13.10. 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.: 737788199).

14.10. středa 9:45 Bowlingový turnaj

Utkání mezi pobočkami Liberec, Semily a pracovníky TyfloCentra. Sejdeme se v 9:45 v Královské zahradě v Centru Babylon. Oceněn bude vítězný tým a také tři jednotlivci z kategorie muži a ženy. Prosíme o přihlášení do pátku 9.10. Zúčastnit se mohou pouze přihlášení. Po turnaji budeme pokračovat na oběd do restaurace Bláha. Příspěvek na dráhu 50,- Kč.

15.10. čtvrtek 10:00 Taneční lekce s Mgr. Janem Kohoutem

Přijďte si zatančit pod vedením profesionálního tanečníka a mimo jiné účastníka StarDance pana Jana Kohouta. Tančit se bude v TyfloCentru (v případě změny dáme vědět), k dispozici budou tanečníci a tanečnice do páru. Finanční příspěvek 300,- Kč. Prosíme o včasné přihlášení.

- 20.10. úterý 10:00 Skupinová keramika**
V dílně TC se na Vás těší keramička Lea Šimáčková.
Vhodné i pro začátečníky.
- 20.10. 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).
- 20.10. 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).
- 20.10. úterý 14:30 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
- 21.10. středa 10:00 Bowling**
Sraz v 9:50 hod. v restauraci Královská zahrada v Centru Babylon. Akce se mohou zúčastnit pouze předem přihlášení účastníci.
- 21.10. středa 11:30 Bowlingové posezení**
Na trénink navážeme posezením ve zvolené kavárně nebo restauraci. Akce se mohou zúčastnit pouze předem přihlášení účastníci.
- 22.10. čtvrtek 10:00 Taneční lekce s Mgr. Janem Kohoutem**
Přijďte si zatančit pod vedením profesionálního tanečníka a mimo jiné účastníka StarDance pana Jana Kohouta. Tančit se bude v TyfloCentru (v případě změny dáme vědět), k dispozici budou

tanečníci a tanečnice do páru. Finanční příspěvek 300,- Kč. Prosíme o včasné přihlášení.

27.10. 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).

27.10. 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).

29.10. čtvrtek 10:00 Taneční lekce s Mgr. Janem Kohoutem

Přijďte si zatančit pod vedením profesionálního tanečníka a mimo jiné účastníka StarDance pana Jana Kohouta. Tančit se bude v TyfloCentru (v případě změny dáme vědět), k dispozici budou tanečníci do páru. Finanční příspěvek 300,- Kč. Prosíme o včasné přihlášení.

30.10. pátek 8:55 Muzeum socialistických vozů

Sejdeme se před čekárnou autobusového nádraží v 8:55. Autobusem v 9:10 pojedeme do Železného Brodu, kde navštívíme Muzeum socialistických vozů. Majitel muzea nás provede mezi přibližně 70 klenoty východního bloku 50. – 80. let. Vstupné pro ZTP 60,- Kč. Po návštěvě muzea si v Železném Brodě zajdeme na oběd a do Liberce se vrátíme kolem 15 h.

PŘIPRAVUJEME:

V následujících měsících pro vás v TC připravujeme nové aktivity.