



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: 736 130 590.

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: 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:

2.11. pondělí 10:00 Pečení a zdobení perníčků

Od 10:00 si v TC upečeme perníčky a od 13:00 je nazdobíme. Doporučujeme si sebou vzít sebou svůj oběd (mikrovlnná trouba je v TC k dispozici) a malou krabičku na perníčky. Příspěvek na suroviny se určí dle počtu účastníků.

3.11. 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).

3.11. 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).

3.11. úterý 10:00 Skupinová keramika

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

3.11. 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.

4.11. středa 10:00 Camino del Norte – povídání o cestě severem Španělska

Jana Marcinková povypráví o své 120 km dlouhé cestě severem Španělska stezkou Camino del Norte. Bude sdílet zážitky z cesty, poznatky o místní kultuře, krajině a lidech, o tom, co se povedlo a co naopak nevyšlo tak, jak se očekávalo.

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

Přijďte si zatančit pod vedením profesionálního tanečníka 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.

9.11. pondělí 10:00 V TC technologie pomáhají

Přijďte se zúčastnit dalšího technologického klubu, kterým vás tentokrát provedou Jana Smolná a Jana Marcinková. Setkání bude věnováno představení různých aplikací pro rozpoznávání okolí a textu. Některé z nich již možná znáte, jiné si představíme úplně poprvé.

10.11. úterý 7:30 Národopisné muzeum Národního muzea v Praze

Sejdeme se v 7:30 před čekárnou autobusového nádraží v Liberci. V 7:40 pojedeme autobusem do Prahy, kde v Národopisném muzeu Národního muzea navštívíme expozici Tradiční lidová kultura dotykem. Vstupné je pro osoby ZTP a ZTP/P bezplatné. Po návštěvě muzea se naobědváme v místní restauraci a pojedeme zpět do Liberce. Návrat v pozdějších odpoledních hodinách. Prosíme o včasné přihlášení.

11.11. středa 10:00 Bowling

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

11.11. středa 11:30 Bowlingové posezení

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

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

Přijďte si zatančit pod vedením profesionálního tanečníka 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.

16.11. pondělí 10:00 Tvořivá dílna s vůní bylinek

S Lenkou Gůrovou si vytvoříme bylinkovou dekoraci.

18.11. středa 10:00 Skupinová keramika

Díky státnímu svátku mimořádně ve středu. V dílně TC se na Vás těší keramička Lea Šimáčková. Vhodné i pro začátečníky.

18.11. středa 13:00 Posezení a zpívání s kytarou

Posezení a společné zpívání v TC. Na kytaru nás doprovodí Jana Marcinková.

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

Přijďte si zatančit pod vedením profesionálního tanečníka 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.

20.11. pátek 10:00 Zahradničení s posezením

V TC společně přesadíme pokojové rostliny a práci zakončíme posezením u čaje s popovídáním.

23.11. pondělí 10:00 Nácvik zdravého vaření

V TC si uvaříme dýňovou polévku a upečeme makové řezy s ovocným rozvarem. Prosíme o přihlášení do 20.11. kvůli nákupu potřebného množství surovin. Příspěvek na suroviny vybereme na místě dle počtu účastníků.

24.11. 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).

24.11. 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).

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

Přijďte si zatančit pod vedením profesionálního tanečníka 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.

PŘIPRAVUJEME:

Připravujeme pro vás hraní nových deskových her pro osoby se zrakovým postižením.