OKO Liberec

Program pracoviště TyfloCentra Liberec ***prosinec 2026***

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 vyrážíme 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:

1.12. úterý 10:00 Skupinová keramika

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

1.12. 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, nechť se včas přihlásí a požádají o připojení (tel.: 737788199).

1.12. 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, nechť se včas přihlásí a požádají o připojení (tel.: 737788199).

2.12. středa 10:00 Bowling

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

2.12. středa 11:30 Bowlingové posezení

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

3.12. 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.

8.12. 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, nechť se včas přihlásí a požádají o připojení (tel.: 778721334).

8.12. 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, nechť se včas přihlásí a požádají o připojení (tel.: 778721334).

10.12. 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.

11.12. pátek 10:00 Vánoční posezení

Posedíme u kávy či čaje a drobného občerstvení (můžete přinést trochu vlastního cukroví). Čeká nás příjemné předvánoční povídání a společné naladění na svátky. Zpestřením bude zábavná hmatová soutěž ve stylu soutěže Kufr, ve které si vyzkoušíte poznávání vylosovaných tajemných předmětů pouze po hmatu.

15.12. úterý 10:00 Skupinová keramika

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

15.12. 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, nechť se včas přihlásí a požádají o připojení (tel.: 778721334).

15.12. 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, nechť se včas přihlásí a požádají o připojení (tel.: 778721334).

17.12. 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:

Vaření s Lukášem Feiferem.