



KONTAKTY:

Telefon: 736 130 590

E-mail: liberec@tyflocentrum-lb.cz

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

INFORMUJEME:

Připomínáme, že 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 Martínkové, tel.: 736 130 590 či email: aktivita@tyflocentrum-lb.cz.

Máte-li problém nebo dotaz týkající se telefonu či počítače, můžete bezplatně a nezávazně zavolat lektorce Ivě Valecké (tel.: 771 235 978). Ráda Vám poradí a pomůže.

PROGRAM:

3. 6. úterý 10:00 Trénink paměti

Trénink paměti s Lenkou Gůrovou. V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Noví zájemci necht' se včas přihlásí a požádají o připojení (tel.: 775 871 416).

4. 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.

4. 6. středa 11:30 Bowlingové posezení

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

4. 6. středa 14:00 Angličtina

Aktivita probíhá online. Lektorkou je paní Eliška Koldová. Noví zájemci necht' se včas přihlásí a požádají o připojení.

5. 6. čtvrtek 10:00 Tvořivá dílna pro každého

S Lenkou Gůrovou budeme vytvářet z drátků a korálků. Fantazii se meze nekladou.

5. 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.

6. 6. pátek 9:00 Horolezení v Šutru

Lezeme na umělé stěně v Šutru Liberec. Konkrétní termín lezení si domlouváte vždy individuálně přímo s instruktorkou a pracovnící TC Zuzkou Čadovou (tel.: 771 278 733).

10. 6. úterý 10:00 Trénink paměti

Trénink paměti s Janou Martínkovou. V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Noví zájemci necht' se včas přihlásí a požádají o připojení (tel.: 736 130 590).

10. 6. úterý 10:00 Tvořivá dílna pro každého

S Lenkou Gůrovou si vyrobíme letní barevné potisky na látkové tašky. Cena za jednu tašku je 50 Kč.

11. 6. středa 14:00 Angličtina

Aktivita probíhá online. Lektorkou je paní Eliška Koldová. Noví zájemci necht' se včas přihlásí a požádají o připojení.

12. 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.

13. 6. pátek 9:00 Horolezení v Šutru

Lezeme na umělé stěně v Šutru Liberec. Konkrétní termín lezení si domlouváte vždy individuálně přímo s instruktorkou a pracovnící TC Zuzkou Čadovou (tel.: 771 278 733).

16. 6. pondělí 13:00 Zpíváme společně

Přijďte si zazpívat s kytarou a klavírem a užít si příjemně strávený čas.

17. 6. úterý 10:00 Trénink paměti

Trénink paměti s Lenkou Gůrovou. V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Noví zájemci necht' se včas přihlásí a požádají o připojení (tel.: 775 871 416).

18. 6. středa 10:00 Keramika

V dílně TC se na Vás těší lektorka Radka Valentin.

18. 6. středa 13:00 V TC technologie pomáhají

Každý se dnes setkáváme s možností dostat slevu v obchodech díky slevovým akcím pro držitele aplikací daných obchodů. Tentokrát se podíváme na to, jak jsou na tom z hlediska použitelnosti aplikace od obchodů Tesco a Lidl. Pokud používáte aplikaci

některého jiného obchodu, můžeme se tu o ní také pobavit.

18. 6. středa 14:00 Angličtina

Aktivita probíhá online. Lektorkou je paní Eliška Koldová. Noví zájemci nechť se včas přihlásí a požádají o připojení.

19. 6. čtvrtek 14:00 Jóga

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

20. 6. pátek 9:00 Horolezení v Šutru

Lezeme na umělé stěně v Šutru Liberec. Konkrétní termín lezení si domlouváte vždy individuálně přímo s instruktorkou a pracovnící TC Zuzkou Čadovou (tel.: 771 278 733).

23. 6. pondělí 9:15 Výlet do botanické zahrady

Pro pozitivní ohlas se půjdeme znovu podívat do botanické zahrady v Liberci. Setkáme se v 9:15 na stanovišti tramvaje ve směru na Lidové sady – ZOO. Projdeme si botanickou zahradu. Pro držitele průkazu ZTP/P je vstup zdarma. Pro držitele průkazu ZTP je cena za vstup 80 Kč. Po prohlídce zahrady si společně zajdeme na dobrý oběd. Na akci je nutné se přihlásit do 16. 6. 2025.

24. 6. úterý 10:00 Trénink paměti

Trénink paměti s Janou Martínkovou. V tréninku paměti po telefonu si prověříte znalosti, paměť, postřeh či logické myšlení formou zábavných kvízů. Noví zájemci nechť se včas přihlásí a požádají o připojení (tel.: 736 130 590).

24. 6. úterý 10:00 Mini vaření

S Lenkou Gůrovou si uděláme palačinky. Prosíme o včasné přihlášení.

25. 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.

25. 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. středa 14:00 Angličtina

Aktivita probíhá online. Lektorkou je paní Eliška Koldová. Noví zájemci necht' se včas přihlásí a požádají o připojení.

26. 6. čtvrtek 8:50 Výlet na zámek Lemberk

Sraz je v 8:45 v hale libereckého nádraží (pod infotabulemi). Pojedeme vlakem do stanice Lvová a po příjezdu půjdeme na základní prohlídkový okruh na zámku Lemberk. Plná cena prohlídky je 200 Kč, pro držitele průkazu ZTP a ZTP/P je cena 160 Kč. Po prohlídce zajdeme na oběd do Motořestu Lvová. Po obědě si projdeme cca 2 km dlouhý okruh okolo Brestovského letohrádku, Zdislaviny studánky a kaple Nejsvětější trojice. Návrat do Liberce bude cca mezi 15:00-16:00. Prosíme o přihlášení do 19. 6. 2025.

26. 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.

27. 6. pátek 9:00 Horolezení v Šutru

Lezeme na umělé stěně v Šutru Liberec. Konkrétní termín lezení si domlouváte vždy individuálně přímo s instruktorkou a pracovnící TC Zuzkou Čadovou (tel.: 771 278 733).

30. 6. pondělí 8:20 Výlet do Harrachova

Sraz je v 8:20 v hale libereckého nádraží (pod infotabulemi). Pojedeme do Harrachova, odkud půjdeme pěšky na Mumlavské vodopády a poté zpět přes skokanské můstky. Trasa bude dlouhá cca 7,5 km. Poté se zastavíme na oběd do restaurace Z. Poté pojedeme zpět do Liberce. Předpokládaný návrat do Liberce je cca v 16:15. Prosíme o přihlášení do 23. 6. 2025.