

# BRNĚNSKÉ DNY

září - říjen 2021

## PRO SENIORY



Akce se koná  
pod záštitou  
1. náměstka primátorky  
statutárního města Brna  
Mgr. Petra Hladíka



Brno | město  
pro rodiny



Program kampaně [www.brno-prorodiny.cz](http://www.brno-prorodiny.cz)



*Milé babičky,  
milí dědečkové,  
vážení senioři,*

*máme za sebou náročný rok, během kterého jsme se nemohli vidat s našimi blízkými. Konečně ale přichází lepší časy a já pevně věřím, že vše doženeme během Brněnských dnů pro seniory. Stejně jako v uplynulých letech si město Brno pro Vás připravilo pestrý program, během kterého si můžete vyzkoušet různé pohybové aktivity a navštívit řadu kurzů nebo přednášek na různá témata. Ať už rádi sportujete, vyrábíte, zahradničíte, vaříte či se dále vzděláváte – v programu si každý z Vás najde to svoje.*

*Velmi mě těší, že máme v Brně seniory, kteří žijí aktivní život a zajímají se o dění ve svém městě. Vážím si Vašich zkušeností a nabyté moudrosti, s níž nahlížíte na svět. To Vám mladí mohou často jen závidět.*

*Touto jedinečnou akcí bychom Vám rádi z celého srdce poděkovali. Přijměte tedy prosím naše pozvání. Věřím, že si Brněnské dny pro seniory společně naplno užijeme!  
S úctou*

*Mgr. Petr Hladík  
1.náměstek primátorky statutárního města Brna*

## PROGRAM 2021

**1. 9. 2021 / 13:00**

### **Kurz tréninku paměti**

Trénink povede Mgr. Zuzana Hanzalová. Akce je bez nutného předchozího přihlašování a kapacita neomezená.

**Místo konání: Pobočka Knihovny Jiřího Mahena Štýřice, Vojtova 7**

Přihlášení/registrace: není nutná

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, Koblizná 4, Brno, [www.kjm.cz](http://www.kjm.cz)

**Od 1. 9. 2021, každou středu a čtvrtek / 10:00 – 12:00**

### **Skupinová aktivizační služba pro seniory**

Pravidelná setkání jsou určena seniorům, kteří se cítí osaměle.

Zveme vás ke vzájemnému sdílení, k získání tipů na bezplatné akce, procvičení paměti a protáhnutí se při pohybových aktivitách vsedě. Přijďte si užít příjemné dopoledne ve společnosti vrstevníků. Setkání probíhají v průběhu celého roku.

**Místo konání: Biskupská 280/7, Brno**

Přihlášení/registrace: Mgr. Ivana Fraňková, +420 735 747 813, [ivana.frankova@crsp.cz](mailto:ivana.frankova@crsp.cz), na akci je nutné se přihlásit

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Centrum pro rodinu a sociální péči, Biskupská 280/7, Brno, [www.crsp.cz](http://www.crsp.cz)

**1. 9. – 30. 9. 2021**

### **Tipni to!**

Výstava s tématem prevence proti kouření. Zobrazuje, jaké následky kouření může mít. Panely zapůjčil Masarykův onkologický ústav Brno

**Místo konání: Pobočka Knihovny Jiřího Mahena Židenice, Stará osada 15**

Přihlášení/registrace: není nutná

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, Koblizná 4, Brno, [www.kjm.cz](http://www.kjm.cz)

**2. 9. 2021 / 13:00**

#### **Kurz tréninku paměti**

Trénink povede Mgr. Zuzana Hanzalová. Akce je bez nutného předchozího přihlašování a kapacita neomezená.

**Místo konání: Pobočka Knihovny Jiřího Mahena Kohoutovice, Libušina tř. 27**

Přihlášení/registrace: není nutná

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, Koblizná 4, Brno, [www.kjm.cz](http://www.kjm.cz)

**3. 9. 2021 / 10:00 – 12:00**

#### **Výtvarné kurzy pro seniory**

Malba a kresba pro seniory pod vedením malíře Josefa Bubeníka.

**Místo konání: Start-Art, z.s., Husova 8a, Brno**

Přihlášení/registrace: Kateřina Ledašilová, 776 730 414 803, [start@start-art.cz](mailto:start@start-art.cz)

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Start-Art, z.s., Hochmanova 2174/7, Brno, [www.start-art.cz](http://www.start-art.cz)

**3. 9. 2021 / 14:00 – 15:00**

#### **Promítání**

Krátké představení SOS-A, největší problémy spotřebitelů a jejich řešení, podvodné, klamavé praktiky některých prodejců a jak se před nimi chránit.

**Místo konání: poradna SOS-Asociace, Mečová 5, Brno (3. patro-výtah)**

Přihlášení/registrace: 542 210 549, 542 210 778, [poradna@asociace-sos.cz](mailto:poradna@asociace-sos.cz)

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: SOS-Asociace, z.s., Mečová 5, Brno na Staré radnici

**5. 9. 2021 / 14:00 – 16:00**

#### **3P = Posilovny (venkovní) + Petanque + Pro (každého)**

Nejste si jistí, že umíte na „strojích“ cvičit? Máte strach, že byste ublížili sobě nebo dětem či vnoučatům? Pod vedením lektorky Ireny Horké vyzkoušíte, protáhnete tělo, uvolníte záda. Přijďte se uvolnit a taky zasoutěžit s dětmi i vnoučaty.

**Místo konání: sraz na zastávce „Kamenolom“ směr Bystrc (tramvaje 1, 3 nebo trolejbus č. 30)**

Přihlášení/registrace: není nutná

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: SaBBa Sdružení aktivní babičky a dědečci, [www.babickysabba.cz](http://www.babickysabba.cz)

**6. 9. 2021 / 14:00**

#### **Kurz tréninku paměti**

Trénink povede Mgr. Zuzana Hanzalová. Akce je bez nutného předchozího přihlašování a kapacita neomezená.

**Místo konání: Pobočka Knihovny Jiřího Mahena Černá Pole, nám. SNP 33**

Přihlášení/registrace: není nutná

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, Koblizná 4, Brno, [www.kjm.cz](http://www.kjm.cz)

**7. 9. 2021 / 14:00**

#### **Kurz tréninku paměti**

Trénink povede Mgr. Zuzana Hanzalová. Akce je bez nutného předchozího přihlašování a kapacita neomezená.

**Místo konání: Pobočka Knihovny Jiřího Mahena Starý Lískovec, Kurská 1**

Přihlášení/registrace: není nutná

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, Koblizná 4, Brno, [www.kjm.cz](http://www.kjm.cz)

**7. 9. 2021 / 15:00 – 19:30**

#### **Dračí lodě se zpěvem a smíchovky**

Projedete se na dračích lodích. Připravte se na neobvyklé zážitky a nové pohledy na Brno.

Po jízdě příjemné posezení s občerstvením, s kytarou a zpěvem.

Pobavíte se také s dračími smíchovky. Velmi vhodné i pro děti.

**Místo konání: Dračí lodě, Loděnice ČVK, Veslařská 179, Brno – Jundrov**

Přihlášení/registrace: 602 766 618, [blanka.urb@email.cz](mailto:blanka.urb@email.cz), nutné přihlášení

**Vstupné: 150 Kč pro dospělé, 50 Kč pro děti od 4 do 15 let, 100 Kč pro členy SaBBa**

Organizátor: SaBBa Sdružení aktivní babičky a dědečci, [www.babickysabba.cz](http://www.babickysabba.cz)



**10. 9. 2021 / 10:00 – 12:00**

### **Výtvarné kurzy pro seniory**

Malba a kresba pro seniory pod vedením malíře Josefa Bubeníka.

**Místo konání: Start-Art, z.s., Husova 8a, Brno**

Přihlášení/registrace: Kateřina Ledašilová, 776 730 414 803, start@start-art.cz

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Start-Art, z.s., Hochmanova 2174/7, Brno, www.start-art.cz

**13. 9. 2021 / 9:00 – 12:00**

### **SenZa klub (Seniorský zahradní klub)**

Seniorský zahradní klub je určen všem seniorům, které zajímá zahrada a zahradní terapie.

Pobyt v zahradě zaměřujeme na relaxaci, trénink rovnováhy i paměti, procvičování jemné i hrubé motoriky, na výměnu zkušeností se zahradou i receptů na zpracování jejích plodů.

Vnímáme zahradu všemi smysly a čerpáme z ní radost do života.

**Místo konání: Lipka – pracoviště Kamenná, Kamenná 20 a zahrada U Řeky, Kamenná 42, Brno**

Přihlášení/registrace: Ing. Dana Křivánková, tel. 737274242, dana.krivankova@lipka.cz

**Vstupné: První návštěva zdarma (na půl roku za 300,- Kč)**

Organizátor: Lipka – školské zařízení pro environmentální vzdělávání Brno, příspěvková organizace Lipová 233/20, Brno, www.lipka.cz

**13. 9. 2021 / 9:00 – 10:00**

### **Zdravotní cvičení pro seniory**

Cvičení udržuje tělo i mysl v kondici a je tedy skvělým partákem v budování tolik potřebné imunity. Cvičením vás provede Lenka Kotková.

**Místo konání: KD Rubín – Makovského nám. 3, Brno – Žabovřesky (gymnastický sál)**

Přihlášení/registrace: rezervace nutná formou SMS na mobil 739 359 688 (kapacita omezena)

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Taneční a pohybové studio STABIL STUDIO Brno, www.stabilstudio.cz

**13. 9. 2021 / 10:00**

### **Doma je doma – jak pečovat o blízkého**

Pustili vašeho blízkého z nemocnice nebo chřadne a potřebuje už pomoc druhé osoby?

Máte pocit, že je toho na vás moc? Poradíme, co vás čeká a co vám pomůže, kolik stojí péče doma, na co máte nárok a kde žádat. Praktické ukázky péče, povzbuzení, беседа...

**Místo konání: Diecézní charita Brno, Multifunkční sál, třída Kpt. Jaroše 9, Brno**

Přihlášení/registrace: není nutná

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Diecézní charita Brno, tř. Kpt. Jaroše 9, Brno, www.brno.charita.cz

**13. 9. 2021 / 10:00**

### **Kurz tréninku paměti**

Trénink povede Mgr. Zuzana Hanzalová. Akce je bez nutného předchozího přihlašování a kapacita neomezená.

**Místo konání: Pobočka Knihovny Jiřího Mahena Řečkovice, Kolaříkova 3**

Přihlášení/registrace: není nutná

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, Koblížná 4, Brno, www.kjm.cz

**13. 9. 2021 / 10:00 – 11:00**

### **Tanec pro ženy 60+**

taneční lekce proťkaná jednoduchými tanečními kroky, které se na závěr vpletou do půvabné choreografie. Taneční lekci vás provede Lenka Kotková.

**Místo konání: KD Rubín – Makovského nám. 3, Brno – Žabovřesky (gymnastický sál)**

Přihlášení/registrace: rezervace nutná formou SMS na mobil 739 359 688 (kapacita omezena)

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Taneční a pohybové studio STABIL STUDIO Brno, www.stabilstudio.cz

**14. 9. 2021 / 10:00**

**Kurz tréninku paměti**

Trénink povede Mgr. Zuzana Hanzalová. Akce je bez nutného předchozího přihlašování a kapacita neomezená.

**Místo konání: Pobočka Knihovny Jiřího Mahena Slatina, Jihomoravské nám. 1**

Přihlášení/registrace: není nutná

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, Koblížná 4, Brno, [www.kjm.cz](http://www.kjm.cz)

**14. 9. 2021 / 11:30 – 12:15**

**Rehabilitační cvičení – ukázková lekce**

Unikátní možnost cvičení v Brně pro osoby s totální endoprotézou. Skupinové cvičení pod vedením fyzioterapeutky se soustředí zejména na posílení oslabeného pohybového aparátu a na správné držení těla. Cílem rehabilitačního cvičení je dosažení optimálního funkčního stavu a prevence pozdějších komplikací. Přijďte si vyzkoušet ukázkovou lekci zdarma.

**Místo konání: Bašty, 8, Brno, 4.patro**

Přihlášení/registrace: [info@spokojenysejnior-klas.cz](mailto:info@spokojenysejnior-klas.cz), 730 805 857, nutné přihlášení

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Spokojený senior – KLAS, z.s., Biskupská 7, Brno, [www.spokojenysejnior-klas.cz](http://www.spokojenysejnior-klas.cz)

**15. 9. 2021 / 10:00**

**Kurz tréninku paměti**

Trénink povede Mgr. Zuzana Hanzalová. Akce je bez nutného předchozího přihlašování a kapacita neomezená.

**Místo konání: Pobočka Knihovny Jiřího Mahena Královo Pole, Palackého 164**

Přihlášení/registrace: není nutná

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, Koblížná 4, Brno, [www.kjm.cz](http://www.kjm.cz)

**15. 9. 2021 / 15:00**

**Oživají!... Po stopách soch ve veřejném prostoru**

Jaké to je, když vám sochy před očima ožívají? No, my myslíme, že prima! Pojdte to vyzkoušet! Projděte se s námi brněnskou částí Žabovřesky. Přijďte se k netradiční lektorované vycházce a uvidíte sochy, kolem kterých často procházíte, jinýma očima!

Pokud byste termín procházky nestihli, nezoufejte. Procházku si můžete projít i samostatně, stačí si stáhnout průvodce s názvem „Oživají!... Po stopách soch ve veřejném prostoru“ na [www.forvisitors.cz](http://www.forvisitors.cz)

**Místo konání: sraz na Burianově náměstí, Brno – Žabovřesky**

Přihlášení/registrace: rezervace nutná formou SMS na mobil 739 359 688 (kapacita omezena)

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Projekt FOR VISITORS / Poznávejme hravě, [www.forvisitors.cz](http://www.forvisitors.cz) a Taneční a pohybové studio STABIL STUDIO Brno, [www.stabilstudio.cz](http://www.stabilstudio.cz)

**16. 9. 2021 / 9:30 – 11:00**

**Ukázková lekce Tablet krok za krokem pro seniory**

Ukázková lekce práce s tabletem pro seniory. Základní seznámení s tablety, které vám zapůjčíme (pracujeme v operačním systému Android). Nabízíme práci v malých skupinkách, individuální přístup a empatické lektořky.

**Místo konání: Bašty, 8, Brno, 4.patro**

Přihlášení/registrace: [info@spokojenysejnior-klas.cz](mailto:info@spokojenysejnior-klas.cz), 730 805 857, nutné se přihlásit

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Spokojený senior – KLAS, z.s., Biskupská 7, Brno, [www.spokojenysejnior-klas.cz](http://www.spokojenysejnior-klas.cz)

**16. 9. 2021 / 10:00**

**Kurz tréninku paměti**

Trénink povede Mgr. Zuzana Hanzalová. Akce je bez nutného předchozího přihlašování a kapacita neomezená.

**Místo konání: Pobočka Knihovny Jiřího Mahena Jundrov, Veslařská 56**

Přihlášení/registrace: není nutná

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, Koblížná 4, Brno, [www.kjm.cz](http://www.kjm.cz)

**16. 9. 2021 / 14:30 – 16:00**

#### **Enkaustika**

Seznámení s technikou enkaustiky, základy práce s obrazem.

**Místo konání: CVČ Botanka**

Přihlášení/registrace: 725871752, recepc@botanka.cz, na akci je nutné se přihlásit

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: CVČ Botanka p.o., Botanická 13, Brno, www.botanka.cz

**16. 9. 2021 / 15:30 – 16:30**

#### **Mezigenerační tanec (tanec seniorů s vnoučaty)**

Tanec s partákem je vždy úžasným zážitkem, zvláště, když partákem je vnuk nebo vnučka. Taneční lekci vás provede Lenka Kotková.

**Místo konání: ZŠ nám. Svornosti 7, Brno – Žabovřesky (malý sál)**

Přihlášení/registrace: rezervace nutná formou SMS na mobil 739 359 688 (kapacita omezena)

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Taneční a pohybové studio STABIL STUDIO Brno, www.stabilstudio.cz

**16. 9. 2021 / 16:30 – 17:30**

#### **Zdravotní cvičení pro aktivní seniory**

Cvičení udržuje tělo i mysl v kondici a je tak skvělým partákem v budování tolik potřebné imunity. Cvičením vás provede Lenka Kotková.

**Místo konání: ZŠ nám. Svornosti 7, Brno – Žabovřesky (malý sál)**

Přihlášení/registrace: rezervace nutná formou SMS na mobil 739 359 688 (kapacita omezena)

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Taneční a pohybové studio STABIL STUDIO Brno, www.stabilstudio.cz

**16. 9. 2021 / 18:00**

#### **Paměť nejsou žádné čáry**

O tréninku paměti s Janou Šubrovou. Akce je bez nutného předchozího přihlašování a kapacita neomezená.

**Místo konání: Pobočka Knihovny Jiřího Mahena Bohunice, Lány 3**

Přihlášení/registrace: není nutná

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, Koblížná 4, Brno, www.kjm.cz

**17. 9. 2021 / 10:00– 12:00**

#### **Výtvarné kurzy pro seniory**

Malba a kresba pro seniory pod vedením malíře Josefa Bubeníka.

**Místo konání: Start-Art, z.s., Husova 8a, Brno**

Přihlášení/registrace: Kateřina Ledašilová, 776 730 414 803, start@start-art.cz

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Start-Art, z.s., Hochmanova 2174/7, Brno, www.start-art.cz

**17. 9. 2021 / 14:00– 15:00**

#### **Promítání**

Téma Pacient spotřebitel-reklama a informace pro zdravotně postižené seniory, také reklama v oblasti kadeřnictví, kosmetika a jiné služby.

**Místo konání: poradna SOS-Asociace, Mečová 5, Brno (3. patro-výtah)**

Přihlášení/registrace: 542 210 549, 542 210 778, poradna@asociace-sos.cz

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: SOS-Asociace, z.s., Mečová 5, Brno na Staré radnici

**Od 20. 9. 2021 do konce roku / na objednání**

#### **Vyšetření paměti**

Během hodinky zjistíme formou baterie testů, zda jsou vaše potíže s pamětí v normě nebo je třeba je řešit s odborníkem. Primárně určeno pro osoby 60+ věku.

**Místo konání: Budova Diakonie ČCE – středisko v Brně, Hrnčířská 27, Brno**

Přihlášení/registrace: Nutné objednat se na konkrétní termín pouze na tel. č.: 743 166 378 (objednat se můžete od 13.9.)

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Diakonie ČCE – středisko v Brně, Kontaktní místo České alzheimerovské společnosti v Brně



**20. 9. a 21. 9. 2021 / 10:00 – 11:00**

### **Cvičení pro seniory s Charitou**

Cvičení s lektorkou senior fitness – prevence bolesti zad a kloubů, zlepšení flexibility a stability. Rehabilitační a nápravné cviky.

**Místo konání: Diecézní charita Brno, učebna 2. patro, třída Kpt. Jaroše 9, Brno**

Přihlášení/registrace: karolina.opatrilova@brno.charita.cz, 731 624 936, max. kapacita 7 účastníků

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Diecézní charita Brno, tř. Kpt. Jaroše 9, Brno, [www.brno.charita.cz](http://www.brno.charita.cz)

**21. 9. 2021 / 16:00 – 18:00**

### **Jak prakticky komunikovat s člověkem s demencí**

Dozvíte se, jaké jsou osvědčené způsoby komunikace s těmito nemocnými, jak k člověku s demencí přistupovat, jak s ním pracovat, jak předcházet krizovým situacím, agresi atp. Bude prostor i pro vaše dotazy, zkušenosti z praxe.

**Místo konání: Budova Diakonie ČCE – středisko v Brně, Hrnčířská 27, Brno**

Přihlášení/registrace: Nutné objednat se na tel. č.: 743 166 378 (objednat se můžete od 13.9.)

nebo na e-mailové adrese: [km.brno@diakoniebrno.cz](mailto:km.brno@diakoniebrno.cz)

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Diakonie ČCE – středisko v Brně, Kontaktní místo České Alzheimerovské společnosti v Brně

**21. 9. 2021 / 17:00 – 18:00**

### **Barevné hraní s mandalou**

Přijďte se seznámit s barvami, tvary a s neodolatelným světem mandal! Ukážeme si, jak si prostřednictvím práce s pastelkou odpočinout, uvolnit tělesné napětí a tím i předejít psychosomatickým nemocem. Během celého setkání si budeme především hrát a kouzlit.

**Místo konání: Centrum Mandala, Opletalova 6, Brno**

Přihlášení/registrace: 724 952 194, [monika@centrum-mandala.cz](mailto:monika@centrum-mandala.cz) nebo zde: <https://www.centrum-mandala.cz/kurzy/barevne-hrani-s-mandalou#prihlaska>

**Vstupné: 50 Kč**

Organizátor: Centrum Mandala, Opletalova 6, Brno, [www.centrum-mandala.cz](http://www.centrum-mandala.cz)

**21. 9. 2021 / 18:00 – 19:00**

### **Beseda o duševním zdraví**

Podvečerní setkání pro všechny, které zajímá problematika duševního onemocnění a péče o duševní zdraví. Akce je bez nutného předchozího přihlašování a kapacita neomezená.

**Místo konání: Pobočka Knihovny Jiřího Mahena Horní Heršpice, Bednářova 16**

Přihlášení/registrace: není nutná

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, Koblížná 4, Brno, [www.kjm.cz](http://www.kjm.cz)

**22. 9. 2021 / 10:00 – 12:00**

### **Aktivní muzikoterapie pro seniory**

Akce je určená pro každého, koho zajímají léčivé účinky hudby a má zájem se seznámit s metodami a technikami aktivní muzikoterapie. Muzikoterapie může následně pomoci seniorům ve zlepšení vnímání tělesného schématu, posílení sociálních kompetencí člověka nebo zkvalitnění komunikace mezi lidmi.

**Místo konání: Klára pomáhá z.s., Kpt. Jaroše 3, Brno**

Přihlášení/registrace: Mgr. Petr Škranc, mobil: 731 244 851, e-mail: [petr.skranc@klarapomaha.cz](mailto:petr.skranc@klarapomaha.cz)

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Klára pomáhá z.s., Kpt. Jaroše 3, Brno, [www.klarapomaha.cz](http://www.klarapomaha.cz)

**22. 9. 2021 / 14:00**

### **Kurz tréninku paměti**

Trénink povede Mgr. Zuzana Hanzalová. Akce je bez nutného předchozího přihlašování a kapacita neomezená.

**Místo konání: Pobočka Knihovny Jiřího Mahena Lesná, Haškova 4**

Přihlášení/registrace: není nutná

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, Koblížná 4, Brno, [www.kjm.cz](http://www.kjm.cz)

**22. 9. 2021 / 15:00 – 17:00**

### **Promítání filmu: Projekt babička**

Přijďte na promítání filmu z festivalu Jeden svět do brněnského dobrovolnického centra. Ve filmu Projekt babička se tři mladí filmaři ve velmi osobním a hravém snímku snaží oživit vzpomínky svých babiček.

**Místo konání: Bratislavská 210/26, Brno**

Přihlášení/registrace: není nutná

**Vstupné: Zdarma**

Organizátor: Regionální dobrovolnické centrum JmK-DC67, Bratislavská 210/26, Brno, [www.dc67.cz](http://www.dc67.cz)

**22. 9. 2021 / 16:00 – 17:30**

### **Střípky z první pomoci a domácí péče**

Civilizačním onemocněním i úrazům je nejlepší předcházet. V přednášce Mgr. Jitky Dresslerové se dozvíte o prevenci, ale také se naučíte, jak účelně a jednoduše poskytnout první pomoc. Paní magistra má totiž zkušenosti i ze zahraničních humanitárních misí, domácí péče i dobrovolnické práce v azylovém domě Armády spásy.

**Místo konání: Pobočka Knihovny Jiřího Mahena Černá Pole, nám. SNP 33**

Přihlášení/registrace: není nutná

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, Koblížná 4, Brno, [www.kjm.cz](http://www.kjm.cz)

**23. 9. 2021 / 12:00 – 13:00**

### **Cvičení pro seniory ve vodě**

V Bazénu Ponávka bude probíhat cvičení seniorů ve vodě. Cvičení je přizpůsobené kondici jednotlivce a probíhá za dohledu zkušeného instruktora.

**Místo konání: Krytý plavecký bazén Ponávka, Ponávka 808/3a, Brno**

Přihlášení/registrace: Registrace je nutná přes e-mail: [pokladna-ponavka@starezsport.cz](mailto:pokladna-ponavka@starezsport.cz) nebo na tel.: 730 157 523 (jen od 6.00 – 9.00 nebo 19.00 – 22.00)

**Vstupné: Zdarma**

Organizátor: STAREZ – SPORT, a.s., Křídlovická 911/34, Brno, [www.sportujemevbrne.cz](http://www.sportujemevbrne.cz)

**23. 9. 2021 / 14:00**

### **Kurz tréninku paměti**

Trénink povede Mgr. Zuzana Hanzalová. Akce je bez nutného předchozího přihlašování a kapacita neomezená.

**Místo konání: Pobočka Knihovny Jiřího Mahena Vinohrady, Velkopavlovická 25**

Přihlášení/registrace: není nutná

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, Koblížná 4, Brno, [www.kjm.cz](http://www.kjm.cz)

**23. 9. 2021 / celodenní**

### **Výlet do Boskovic**

Výlet s průvodcem Ing. A. Moravcem. Prohlídka města, židovské město, zámek, synagoga. Na akci je potřeba se předem přihlásit.

**Místo konání: Botanka**

Přihlášení/registrace: 725871752, [recepce@botanka.cz](mailto:recepce@botanka.cz), na akci je nutné se přihlásit

**Vstupné: cestovné, občerstvení a vstupné si hradí každý sám**

Organizátor: CVČ Botanka p.o., Botanická 13, Brno, [www.botanka.cz](http://www.botanka.cz)

**24. 9. 2021 / 9:00 – 16:00**

### **Den otevřených dveří**

Možná nevíte, že se naše služby mohou hodit i Vám. Chcete se dozvědět, co je to kognitivní trénink? Jak učíme klienty pracovat s počítačem? Jak pomáháme s osvojením základů anglického jazyka? Jak pomáháme zlepšovat komunikační dovednosti? Přijďte si k nám vše vyzkoušet, nebo se jen podívat, jak to u nás vypadá.

**Místo konání: Občanské sdružení Logo z.s., Renneská třída 45, Brno**

Přihlášení/registrace: Není nutná

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Občanské sdružení Logo z.s., [www.oslogo.cz](http://www.oslogo.cz)



**24. 9. 2021 / 9:30 – 13:00**

### **Zahradní inspirace**

Akce pro seniory. Prohlídka přírodní zahrady, přednáška o tinkturách z kořenů léčivých bylin i s ukázkami, ochutnávka z produktů zahrady, podzimní dekorace a další výrobky z přírodních materiálů.

**Místo konání: Lipka – pracoviště Jezírko, č. p. 97, Brno-Soběšice**

Přihlášení/registrace: Jana Pavlíčková, jana.pavlickova@lipka.cz, 545 228 567

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Lipka – školské zařízení pro environmentální vzdělávání Brno, příspěvková organizace Lipová 233/20, Brno, www.lipka.cz

**24. 9. 2021 / 14:00 – 16:00**

### **Seminář Bezpečnost na internetu aneb aby nám internet sloužil a neškodil**

Seminář je zacílený na aktuální problematiku dneška – dezinformace, hoaxy a řetězové e-maily, jako jevy, se kterými se na internetu denně setkáváme. Zaměříme se na to, jak vyhodnotit věrohodnost informací, jak kriticky myslet a nenaletět podvodníkům, jak si ověřit zdroje či zablokovat nežádoucí reklamu. Po semináři následuje prostor pro vaše dotazy.

**Místo konání: Bašty, 8, Brno, 4.patro**

Přihlášení/registrace: info@spokojenysejuniorsenior-klas.cz, 730 805 857, nutné přihlášení

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Spokojený senior – KLAS, z.s., Biskupská 7, Brno, www.spokojenysejuniorsenior-klas.cz

**26. 9. 2021 / 13:00**

### **Svátek seniorů**

Na první den v měsíci říjnu připadá každoročně Mezinárodní den seniorů.

K této příležitosti každoročně pořádáme zábavné a společenské odpoledne – Svátek seniorů.

Stejně jako v minulosti se na Vás těší známí umělci.

**Místo konání: Zelný trh v Brně**

Přihlášení/registrace: není nutná

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Sun Drive Communications, Mendlovo nám. 1a, 60300 Brno, www.svateksejuniorsenioru.cz

**26. 9. 2021 / 10:00, 13:00, 16:00**

### **Promítání VR filmu s programem pro seniory**

Promítání VR filmu s programem pro seniory v Zoo Brno.

**Místo konání: Zoo Brno – VR expedice Zoo Brno, Radnická 6**

Přihlášení/registrace: 516414364

**Vstupné: 130 Kč, délka programu cca 60 min.**

Organizátor: Zoo Brno a stanice zájmových činností, příspěvková organizace, U zoologické zahrady 46, 635 00 Brno, www.zoobrno.cz

**27. 9. 2021 / 9:00 – 12:00**

### **SenZa klub (Seniorský zahradní klub)**

Seniorský zahradní klub je určen všem seniorům, které zajímá zahrada a zahradní terapie.

Pobyt v zahradě zaměřujeme na relaxaci, trénink rovnováhy i paměti, procvičování jemné i hrubé motoriky, na výměnu zkušeností se zahradou i receptů na zpracování jejích plodů.

Vnímáme zahradu všemi smysly a čerpáme z ní radost do života.

**Místo konání: Lipka – pracoviště Kamenná, Kamenná 20 a zahrada U Řeky, Kamenná 42, Brno**

Přihlášení/registrace: Ing. Dana Křivánková, tel. 737274242, dana.krivankova@lipka.cz

**Vstupné: První návštěva zdarma (na půl roku za 300,- Kč)**

Organizátor: Lipka – školské zařízení pro environmentální vzdělávání Brno, příspěvková organizace Lipová 233/20, Brno, www.lipka.cz

**29. 9. 2021 / 9:30 – 11:30**

### **Dobrovolníkem v každém věku**

Přijďte se dozvědět o možnostech pomoci formou dobrovolnické činnosti v sociálních službách. Praktické informace z organizací, kde dobrovolnictví funguje, i od samotných dobrovolníků.

**Místo konání: Malinovského nám. 3, zasedací místnost č.111**

Přihlášení/registrace: Veronika Mikulčícká, veronika.mikulcicka@ratolest.cz, TEL: +420 774 281 831 nebo +420 545 243 839

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Odbor zdraví, Magistrát města Brna a RATOLEST BRNO, z.s., www.ratolest.cz

**30. 9. 2021 / 10:00 – 11:30**

### **Stáří nás nedoběhne aneb Trénování paměti v seniorském věku**

Zveme Vás na 90 minut aktivního Trénování paměti. Vyzkoušíte si, jak se v krátké době naučit praktické techniky zapamatování si většího počtu čísel, předmětů, situací. Dozvíte se, jak si paměť udržovat, co napomáhá a naopak škodí. Vyzkoušíte si moderní paměťové techniky a získáte vyšší sebevědomí a chuť svou paměť trénovat a rozvíjet.

Filiánek, z.s., lektorka Ing. Jana Benešová, trenérka paměti 1. stupně ČSTPMJ

**Místo konání: Malinovského nám. 3, zasedací místnost č.111**

Přihlášení/registrace: Ing. Jana Benešová, 728 652 335, benesova@filianek.cz

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Odbor zdraví, Magistrát města Brna a Filiánek, z.s., www.filianek.cz

**30. 9. 2021 / 15:00 – 17:30**

### **Pletení ošatek z Pedigu**

Upletete si ošatku, košíček, naučíte se základům práce pletení pedigu.

**Místo konání: CVČ Botanka**

Přihlášení/registrace: 725871752, recepc@botanka.cz, na akci je nutné se přihlásit

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: CVČ Botanka p.o., Botanická 13, Brno, www.botanka.cz

**1. 10. 2021 / 9:00 – 17:00**

### **Mezinárodní den seniorů**

U příležitosti Mezinárodního dne seniorů připravila brněnská zoo na tento den vstupné pro seniory za 10,- Kč, jízdu vláčkem zdarma a speciální komentované krmení. Vstup za 10,- Kč se týká seniorů nad 60 let při předložení dokladu (seniorská jízdenka MHD).

Od října 2021 Zoo Brno rozbíhá Akademii třetího věku. Můžete se těšit na přednášky v zoologické zahradě, na virtuální zoo na ulici Radnické v Brně a na program Hvězdárny a planetária Brno, která se na přípravě Akademie třetího věku podílí.

Více informací: www.zoobrno.cz nebo Vykydalová Libuše – 702290692, vykydalova@zoobrno.cz

**Místo konání: Zoo Brno**

Přihlášení/registrace: Sommerová Zuzana – 602540368, sommerova@zoobrno.cz

**Vstupné: 10,- Kč pro seniory nad 60 let**

Organizátor: Zoo Brno a stanice zájmových činností, příspěvková organizace, U zoologické zahrady 46, 635 00 Brno, www.zoobrno.cz

**1. 10. 2021 / 11:00**

### **Sejdeme se v jedenáct**

Vystoupení bluesové kapely K. R. Banda, která vystupuje v klubech, na festivalech, vernisážích, brněnských slavnostech, či charitativních akcích má ve svém repertoáru tradiční blues, swing, jazz... zkrátka pohodovou muziku pro všechny generace.

**Místo konání: Ústřední knihovna KJM v Brně, Kobližná 4 (Centrální hala)**

Přihlášení/registrace: není nutná

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, Kobližná 4, Brno, www.kjm.cz

**1. 10. 2021 / 14:00 – 15:00**

### **Promítání**

Téma bydlení, nájemní smlouvy, sousedské vztahy a jak je řešit.

**Místo konání: poradna SOS-Asociace, Mečová 5, Brno (3. patro-výtah)**

Přihlášení/registrace: 542 210 549, 542 210 778, poradna@asociace-sos.cz

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: SOS-Asociace, z.s., Mečová 5, Brno na Staré radnici

**1. 10. 2021 / 17:00 – 18:00**

### **Taneční lekce pro seniorské páry**

Roztančíme vás v rytmu prvorepublikového foxtrotu, využijeme jednoduché kroky, abyste si tanec užili a také se pobavili. Nástrahami taneční lekce vás provedou Zina a Jirka Čechovi.

**Místo konání: TC Rubínek – Poznaňská 10, Brno – Žabovřesky (taneční sál)**

Přihlášení/registrace: rezervace nutná formou SMS na mobil 739 359 688 (kapacita omezena)

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Taneční a pohybové studio STABIL STUDIO Brno, www.stabilstudio.cz

**2. 10. 2021 / 14.00**

### **Den seniorů v Vinohradech**

Kulturní akce pro zájemce – k poslechu i k tanci hraje cimbálová muzika Javor a jako hosté vystoupí country taneční skupiny souboru Carolka Brno.

**Místo konání: Společenský sál Bzenecká ulice (vstup ze zadu, od Akátků)**

Přihlášení/registrace: není nutná

**Vstupné: Zdarma**

Organizátor: Senior klub Brno-Vinohrady, kontakt tel. 602 169 899, luhod@seznam.cz

**2. 10. 2021 / 15:00 – 16:30**

### **„Do města i na nákupy“ Módní přehlídka + Zpívání s kytarou**

Inspirujte se podzimními módou z kominského butiku ICONIA FASHION. Nápadité modely předvedou odvážné dámy ze SaBBY. Kytarista Pavel Abeska zahraje známé písničky a vy si i zazpíváte.

**Místo konání: Volnočasové centrum Vojtova 7, Brno**

Přihlášení/registrace: není nutná

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: SaBBa Sdružení aktivní babičky a dědečci, www.babickysabba.cz,

Kulturní a vzdělávací středisko Kávéeska, příspěvková organizace

**5. 10. 2021 / 9:00 – 15:00**

### **Setkání vedoucích klubů seniorů**

Pravidelně pořádané setkání určené pro vedoucí brněnských klubů seniorů s doprovodným programem ve formě přednášky.

**Místo konání: Malinovského náměstí 3, zasedací místnost č. 111**

Přihlášení/registrace: Uzavřená akce

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Odbor zdraví, Magistrát města Brna

**6. 10. 2021 / 10:00 – 11:00**

### **Cvičení pro ženy**

Posílíme tělo i ducha, procvičíme celé tělo od hlavy až k patě. Zaměříme se na protažení zkrácených svalů, posílení svalů ochablých, uvolnění svalů a relaxaci celého těla.

**Místo konání: Centrum Mandala, Opletalova 6, Brno**

Přihlášení/registrace: 724 952 194, monika@centrum-mandala.cz nebo

zde: <https://www.centrum-mandala.cz/kurzy/barevne-hrani-s-mandalou#prihlaska>

**Vstupné: dobrovolné**

Organizátor: Centrum Mandala, Opletalova 6, Brno, www.centrum-mandala.cz

**6. 10. 2021 / 14:00 – 16:00**

### **Dobrovolníkem v každém věku**

Přijďte se dozvědět o možnostech pomoci formou dobrovolnické činnosti v sociálních službách. Praktické informace z organizací, kde dobrovolnictví funguje, i od samotných dobrovolníků.

**Místo konání: Malinovského nám. 3, zasedací místnost č.111**

Přihlášení/registrace: Veronika Mikulčícká, veronika.mikulcicka@ratolest.cz, TEL: +420 774 281 831 nebo +420 545 243 839

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Odbor zdraví, Magistrát města Brna a RATOLEST BRNO, z.s., www.ratolest.cz

**7. 10. 2021 / 10:30**

### **Kurz tréninku paměti**

Trénink povede Mgr. Zuzana Hanzalová. Akce je bez nutného předchozího přihlašování a kapacita neomezená.

**Místo konání: Ústřední knihovna KJM v Brně, Koblišná 4 (Velký společenský sál, 5. NP)**

Přihlášení/registrace: není nutná

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, Koblišná 4, Brno, www.kjm.cz



**7. 10. 2021 / 9:30 – 11:30**

**Terapie smíchem aneb představte si, že jste...**

Smíchohrátky jsou zaměřené na hravost, tvořivost, prožitek, humor. Zároveň ukážeme, jak MOTIVOVAT malé i velké nejen k pohybu, ale i k lepším vztahům. Rozcvičku vede lektorka Irena Horká a motivovat k „mimořádným“ výkonům bude Mgr. Blanka Urbánková. Přijďte se pobavit a zároveň udělat něco pro své vztahy a zdraví.

**Místo konání: Ústřední knihovna, Kobližná 4 (5.NP)**

Přihlášení/registrace: není nutná

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: SaBBa Sdružení aktivní babičky a dědečci, [www.babickysabba.cz](http://www.babickysabba.cz)

**7. 10. 2021 / 10:00 – 11:30**

**Stáří nás nedoběhne aneb Trénování paměti v seniorském věku**

Zveme Vás na 90 minut aktivního Trénování paměti. Vyzkoušíte si, jak se v krátké době naučit praktické techniky zapamatování si většího počtu čísel, předmětů, situací. Dozvíte se, jak si paměť udržovat, co napomáhá a naopak škodí. Vyzkoušíte si moderní paměťové techniky a získáte vyšší sebevědomí a chuť svou paměť trénovat a rozvíjet.

Filiánek, z.s., lektorka Ing. Jana Benešová, trenérka paměti 1. stupně ČSTPMJ

**Místo konání: Malinovského nám. 3, zasedací místnost č.111**

Přihlášení/registrace: Ing. Jana Benešová, 728 652 335, [benesova@filianek.cz](mailto:benesova@filianek.cz)

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Odbor zdraví, Magistrát města Brna a Filiánek, z.s., [www.filianek.cz](http://www.filianek.cz)

**8. 10. 2021 / 15:00 – 18:00**

**Podzimní slavnost**

Spousta aktivit na téma podzimní přírody pro děti, jejich rodiče a prarodiče, společné tvoření z přírodnin, ochutnávky zdravých dobrot z podzimní úrody, podzimní příroda všemi smysly v naší zahradě, pohybové aktivity v areálu střediska a přilehlém parku

**Místo konání: Zoo Brno – SEV Hlídká – Středisko ekologické výchovy, Hlídká 4, park Špilberk**

Přihlášení/registrace: Dolejšová Vlad'ka – 727971447, [dolejsova@zoobrno.cz](mailto:dolejsova@zoobrno.cz)

**Vstupné: 30 Kč**

Organizátor: Zoo Brno a stanice zájmových činností, příspěvková organizace, U zoologické zahrady 46, 635 00 Brno, [www.zoobrno.cz](http://www.zoobrno.cz), [www.sevhlidka.cz](http://www.sevhlidka.cz)

**8. 10. 2021 / 15:00 – 16:30**

**Bezpečnost na internetu pro začátečníky**

Učíte se pracovat s počítačem a bojíte se na cokoliv kliknout? O tom jak účinně chránit sebe a svůj počítač nebo jak eliminovat rizikové chování na internetu bude naše přednáška s odborníky! Pokud Vás toto téma zajímá, určitě za námi přijďte.

**Místo konání: Občanské sdružení Logo z.s., Vsetínská 20, Brno**

Přihlášení/registrace: 775 564 605, [kopecka@oslogo.cz](mailto:kopecka@oslogo.cz)

**Vstupné: 50 Kč**

Organizátor: Občanské sdružení Logo z.s., [www.oslogo.cz](http://www.oslogo.cz)

**11. 10. / 9:00 – 12:00**

**SenZa klub (Seniorský zahradní klub)**

Seniorský zahradní klub je určen všem seniorům, které zajímá zahrada a zahradní terapie.

Pobyt v zahradě zaměřujeme na relaxaci, trénink rovnováhy i paměti, procvičování jemné i hrubé motoriky, na výměnu zkušeností se zahradou i receptů na zpracování jejích plodů.

Vnímáme zahradu všemi smysly a čerpáme z ní radost do života.

**Místo konání: Lipka – pracoviště Kamenná, Kamenná 20 a zahrada U Řeky, Kamenná 42, Brno**

Přihlášení/registrace: Ing. Dana Křivánková, tel. 737274242, [dana.krivankova@lipka.cz](mailto:dana.krivankova@lipka.cz)

**Vstupné: První návštěva zdarma (na půl roku za 300,- Kč)**

Organizátor: Lipka – školské zařízení pro environmentální vzdělávání Brno, příspěvková organizace Lipová 233/20, Brno, [www.lipka.cz](http://www.lipka.cz)

**11. 10. 2021 / 17:00 – 18:30**

### **Život jako na houpačce? Změnu máme ve svých rukou.**

Jak se bránit stresu a vyhoření? Povíme si konkrétní tipy, co pro sebe můžeme udělat, jak si můžeme v životě věci lépe uspořádat, abychom byli dlouhodobě spokojeni a odolnější vůči nebezpečí vyhoření.

Workshop je určený seniorům, kteří jsou příslušníky sendvičové generace, a navazuje na předchozí dva online semináře, které můžete shlédnout na [www.sendvicovagenerace.cz](http://www.sendvicovagenerace.cz).

**Místo konání: Centrum pro rodinu a sociální péči, Biskupská 7, Brno**

Přihlášení/registrace: Mgr. Lenka Linhartová, [lenka.linhartova@crsp.cz](mailto:lenka.linhartova@crsp.cz)

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Centrum pro rodinu a sociální péči, Biskupská 280/7, Brno, [www.crsp.cz](http://www.crsp.cz)

**11. 10. 2021 / 19:00**

Cestovatelská beseda – Hory Maďarska, köszönöm nagyon

Povídání Petra „Pavouka“ Ledviny tentokrát o méně známých horách Maďarska.

<https://www.ledvinovi.cz/>

**Místo konání: pracoviště Legato, Stamicova 7, Brno Kohoutovice, 623 00**

Přihlášení/registrace: není nutná, kontakt: Konrad Heczeko – [konrad@luzanky.cz](mailto:konrad@luzanky.cz), 776 120 440

**Vstupné: dobrovolné**

Organizátor: Lužánky – středisko volného času Brno, příspěvková organizace,

Lidická 1880/50, 658 12 Brno

**12. 10. 2021 / 9:30 – 11:30**

### **Ukázková lekce KLAS – KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ®, téma Móda v proměnách času**

KLAS – KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ® je aktivizační program brněnské organizace Spokojený senior. Nabízíme pravidelná tematická setkání seniorů, která jsou doplněna výtvarnou činností či vycházkami. Účastníci nejsou omezeni věkem, jejich fyzická a psychická zdatnost je potřebná jen v míře běžných komunikačních dovedností a projevů pro začlenění do skupiny ostatních seniorů. Nabízíme účast na jedné z našich pravidelných schůzek, kde můžete vyzkoušet, jak pracujeme a v případě zájmu doplnit naše řady. Účast je nutno potvrdit předem telefonicky nebo e-mailem.

**Místo konání: Bašty, 8, Brno, 4.patro**

Přihlášení/registrace: [info@spokojenysenior-klas.cz](mailto:info@spokojenysenior-klas.cz), 730 805 857, nutné přihlášení

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Spokojený senior – KLAS, z.s., Biskupská 7, Brno, [www.spokojenysenior-klas.cz](http://www.spokojenysenior-klas.cz)

**12. 10. 2021 / 16:00 – 17:30**

### **Tančírna v kavárně-Oldies**

Poslech a tanec. Staré oblíbené písně, oldies šedesátá a káva k tomu. Roztočte to s přáteli.

**Místo konání: Klub Leitnerova, Leitnerova 2, Brno**

Přihlášení/registrace: 725871752, [recepc@botanka.cz](mailto:recepc@botanka.cz)

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: CVČ Botanka p.o., Botanická 13, Brno, [www.botanka.cz](http://www.botanka.cz)

**13. 10. 2021 / 14:00 – 16:00**

### **Dobrovolníkem v každém věku**

Přijďte se dozvědět o možnostech pomoci formou dobrovolnické činnosti v sociálních službách. Praktické informace z organizací, kde dobrovolnictví funguje, i od samotných dobrovolníků.

**Místo konání: Malinovského nám. 3, zasedací místnost č.111**

Přihlášení/registrace: Veronika Mikulčická, [veronika.mikulcicka@ratolest.cz](mailto:veronika.mikulcicka@ratolest.cz), TEL: +420 774 281 831 nebo +420 545 243 839

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Odbor zdraví, Magistrát města Brna a RATOLEST BRNO, z.s., [www.ratolest.cz](http://www.ratolest.cz)

**13. 10. 2021 / 15:00 – 16:30**

### **Babička a dědeček pomáhají druhým**

Informační setkání a povídání u kávy, kde zjistíte, na jakých místech ocení vaši pomoc a kde se můžete zapojit jako dobrovolníci. Dobrovolnictví je smysluplná pomoc druhým lidem a možnost, jak aktivně strávit svůj volný čas například doučováním dětí nebo čtením pohádek.

**Místo konání: Bratislavská 210/26, Brno**

Přihlášení/registrace: není nutná

**Vstupné: Zdarma**

Organizátor: Regionální dobrovolnické centrum JmK-DC67, Bratislavská 210/26, Brno, [www.dc67.cz](http://www.dc67.cz)

**13. 10. 2021 / 16:00 – 18:00**

#### **Pod pokličkou**

Nebaví tě už posílat peníze na dobré věci, které jdou ale jinak mimo tebe? Chceš ty sám přiložit ruku, hlavu a srdce k dílu? Nenech si ujít příležitost nakouknout pod pokličku v kuchyni, kde se vaří dobrá vůle, porozumění, naslouchání, sdílení radostí i bolestí, kde vznikají nová přátelství a kde můžeš využít své obdarování pro dobro druhých! Stav se a zjisti tváří v tvář, o čem je být dobrovolníkem u seniorů v Diakonii. Těšíme se na tebe!

**Místo konání: Budova Diakonie ČCE – středisko v Brně, Hrnčířská 27, Brno**

Přihlášení/registrace: Nutné objednat se na tel. č.: 734 790 995

nebo na e-mailové adrese: dobrovolnici@diakoniebrno.cz

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Diakonie ČCE – středisko v Brně, Kontaktní místo České alzheimerovské společnosti v Brně

**14. 10. 2021 / 9:00 – 13:00**

#### **Konference Senior Pas**

Přednášky na zajímavá a aktuální témata z oblasti sociální, zdravotní, právní apod.

**Místo konání: Ústřední knihovna KJM v Brně, Kobližná 4 (Velký společenský sál, 5. NP)**

Přihlášení/registrace: e-mailem na adrese: info@seniorpasy.cz

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Sun Drive Communications s.r.o., Mendlovo nám. 1a, 63900, Brno, www.seniorpasy.cz

**14. 10. 2021 / 11:00**

#### **Zlatá nitka – vytváření rodokmenů**

V rámci Konference Senior Pas se v samostatném bloku přednášek seznámíte s problematikou genealogie, vytváření rodokmenů a vyhledávání v pramenech. Účastníci akce získají zdarma Knihu vzpomínek..

**Místo konání: Ústřední knihovna KJM v Brně, Kobližná 4 (Velký společenský sál, 5. NP)**

Přihlášení/registrace: e-mailem na adrese: info@seniorpasy.cz

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Sun Drive Communications s.r.o., Mendlovo nám. 1a, 63900, Brno, www.seniorpasy.cz

**15. 10. 2021 / 14:00– 15:00**

#### **Promítání**

Téma: Jak bezpečně nakupovat v pevných obchodech a na internetu.

**Místo konání: poradna SOS-Asociace, Mečová 5, Brno (3. patro-výtah)**

Přihlášení/registrace: 542 210 549, 542 210 778, poradna@asociace-sos.cz

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: SOS-Asociace, z.s., Mečová 5, Brno na Staré radnici

**21. 10. 2021 / 15:00**

#### **Esence ženství ve městě Brně**

Jak se otiskuje ženský element do veřejného prostoru?

Je město více mužské či ženské? Přidejte se k netradiční lektorované vycházce

a pojdte s námi objevovat otisky ženskosti v centru Brna.

Pokud byste termín procházky nestihli, nezuňte. Procházku si můžete projít i samostatně, stačí si stáhnout průvodce s názvem „Esence ženství ve městě Brně“ na www.forvisitors.cz.

**Místo konání: sraz u kašny Parnas na Zelném trhu v centru Brna**

Přihlášení/registrace: rezervace nutná formou SMS na mobil 739 359 688 (kapacita omezena)

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: projekt FOR VISITORS / Poznávejme hravě, www.forvisitors.cz a Taneční a pohybové studio STABIL STUDIO Brno, www.stabilstudio.cz



**25. 10. 2021 / 9:00 – 12:00**

**SenZa klub (Seniorský zahradní klub)**

Seniorský zahradní klub je určen všem seniorům, které zajímá zahrada a zahradní terapie.

Pobyt v zahradě zaměřujeme na relaxaci, trénink rovnováhy i paměti, procvičování jemné i hrubé motoriky, na výměnu zkušeností se zahradou i receptů na zpracování jejich plodů.

Vnímáme zahradu všemi smysly a čerpáme z ní radost do života.

**Místo konání: Lipka – pracoviště Kamenná, Kamenná 20 a zahrada U Řeky, Kamenná 42, Brno**

Přihlášení/registrace: Ing. Dana Křivánková, tel. 737274242, dana.krivankova@lipka.cz

**Vstupné: První návštěva zdarma (na půl roku za 300,- Kč)**

Organizátor: Lipka – školské zařízení pro environmentální vzdělávání Brno, příspěvková organizace Lipová 233/20, Brno, www.lipka.cz

**29. 10. 2021 / 14:00 – 15:00**

**Promítání**

Téma: Pacient – spotřebitel, reklamace i u jiných.

**Místo konání: poradna SOS-Asociace, Mečová 5, Brno (3. patro-výtah)**

Přihlášení/registrace: 542 210 549, 542 210 778, poradna@asociace-sos.cz

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: SOS-Asociace, z.s., Mečová 5, Brno na Staré radnici

**29. 10. 2021 / 15:00 – 16:30**

**Debata o CMP, aneb pojďte si poslechnout příběhy z praxe**

Tato přednáška je určená Vám všem, které zajímá, jaký dopad může mít cévní mozková příhoda na kvalitu života, zejména v komunikační rovině. Seznámíme Vás s konkrétními lidskými příběhy, a i se skutečností, že žádný boj není předem prohraný. Prostor bude i na dotazy či Vaše příspěvky do diskuze.

**Místo konání: Občanské sdružení Logo z.s., Vsetínská 20, Brno**

Přihlášení/registrace: 775 564 605, kopecka@oslogo.cz

**Vstupné: dobrovolné**

Organizátor: Občanské sdružení Logo z.s., www.oslogo.cz

**DÁLE PŘIPRAVUJEME...**

**4. 11. 2021 / 9:00 – 13:00**

**Den pro seniory, téma: Psychická pohoda a zdravé vztahy**

Tradiční Den pro seniory pořádáme opět v krásných reprezentativních prostorách sálu zastupitelů na brněnské Nové radnici. Téma letošního ročníku zní: Psychická pohoda a zdravé vztahy. Opět pro vás připravujeme bohatý program, který se skládá z pásma přednášek zajímavých hostů, kteří mají co říct k tomuto tématu. Součástí programu je i malé pohoštění. S ohledem na omezenou kapacitu sálu je nutné se na tuto akci předem přihlásit. Těšíme se na setkání!

**Místo konání: Sál zastupitelů, Nová radnice**

Přihlášení/registrace: info@spokojenysenior-klas.cz, 730 805 857, nutné přihlášení

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Odbor zdraví, Magistrát města Brna a Spokojený senior – KLAS, z.s., Biskupská 7, Brno, www.spokojenysenior-klas.cz

**Změna programu vyhrazena.**

**Informace o jednotlivých akcích doporučujeme ověřit u organizátorů.**

# SPOLUPRACUJÍCÍ ORGANIZACE

**Diakonie**  
Českokobratrské církve evangelické

občanské sdružení  
**LOGO**  
LIDEM  
OPOROU

**CENTRUM  
PRO RODINU  
A SOCIÁLNÍ PĚČI**



**SOS** ASOCIACE  
SDRUŽENÍ OBRANY SPOTŘEBITELŮ



**Klára pomáhá z.s.**

pomoc pečujícím  
pomoc pozůstalým



**DIECÉZNÍ CHARITA  
BRNO**

**for  
visitors**

**STAREZ SPORT  
BRNO**

**kávěnska**

**Knihovna  
Jiřího Mahena  
100 let v Brně**

**SDC** SunDrive  
Communications

**RATOLEST  
BRNO**

**s bba**  
sdružení aktivní babičky  
a dědečci



**Centrum Mandala**  
tvoříme harmonii

Centrum  
volného času

**ZOO BRNO**

**STABIL**  
  
**STUDIO**

**Senior pas**

REGIONÁLNÍ DOBROVOLNICKÉ CENTRUM JIHOHMORAVSKÉHO KRAJE



• DOBROVOLNICKÉ CENTRUM 67 •

**lipka**

**LEGATO  
LUŽÁNKY**

**start  
-art**