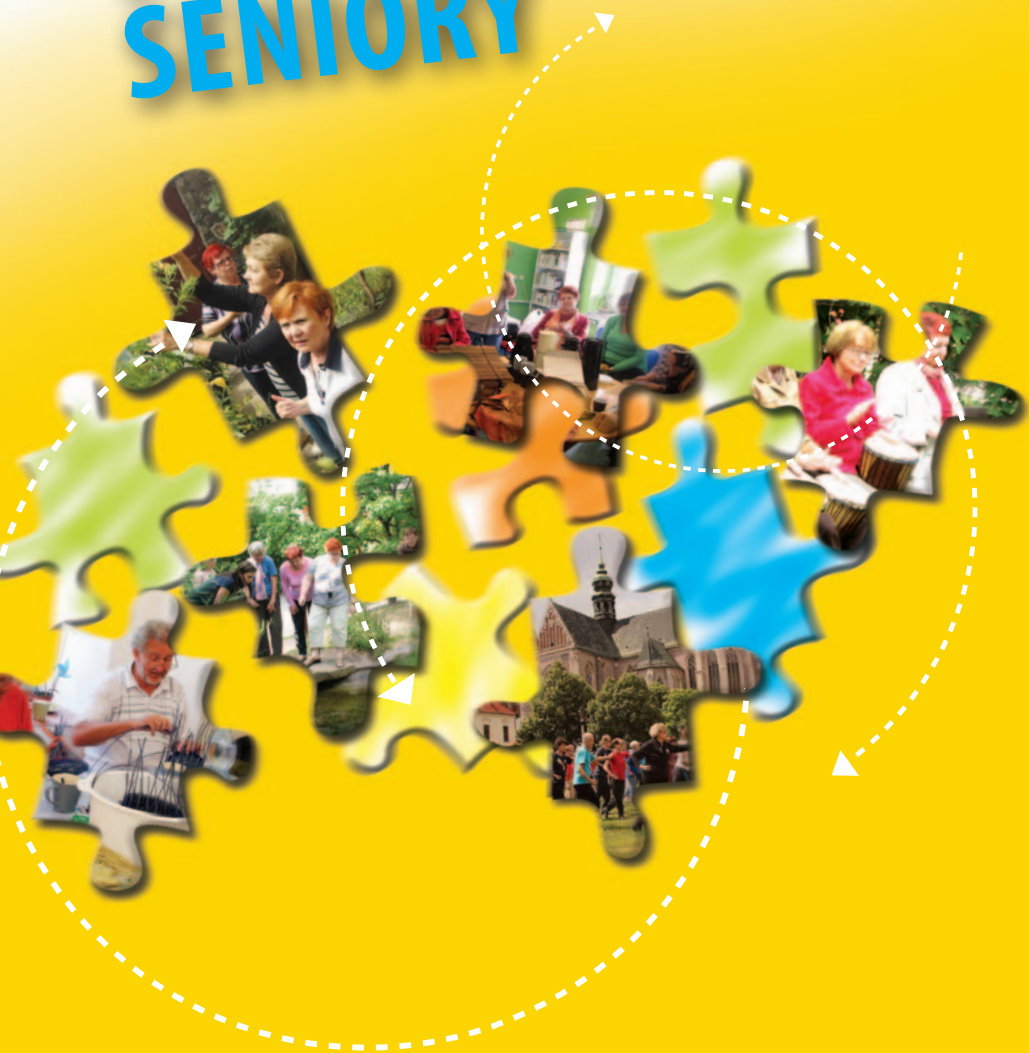


BRNĚNSKÉ DNY PRO SENIORY

září - říjen 2020



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



Brno | město
pro rodiny

B | R | N | O

Program kampaně www.brno-prorodiny.cz



Vážení a milí seniři,

i přes nelehký začátek letošního roku, si pro Vás město Brno jako každoročně připravilo program na Brněnské dny pro seniory. V rámci těchto dní si můžete vyzkoušet zajímavé činnosti a možná objevit nový koníček. Program i letos nabízí široké spektrum aktivit. Na výběr budete mít například pohybové kurzy, naučné přednášky, nebo trénink paměti.

Jsem velmi rád, že máme v Brně seniory, kteří žijí aktivní život a zajímají se o dění ve svém městě. Oceňuji, že nenecháváte aktivitu jen na mládí a neustupujete do pozadí veřejného dění. Vážím si Vaší moudrosti, s níž se díváte na svět, a kterou Vám mladí lidé mohou často jen závidět.

Doufám, že přijmete naše pozvání a umožníte nám tak vyjádřit díky Vám všem, kteří jste významnou součástí našeho města. Věřím, že si z bohatého programu Brněnských dnů pro seniory vyberete a užijete si ho naplno.

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

PROGRAM 2020

září 2020 / pro více informací kontaktujte organizátora

Zlatá nitka – Vytváření rodokmenu

Představení základních genealogických postupů, zdrojů hledání, sestavení rodinného stromu a vytvoření podmínek pro sepsání vzpomínek. Účastníci obdrží Knihu vzpomínek ZDARMA.

Místo konání: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, Kobližná 4, Brno

Organizátor: Sun Drive Communications, s.r.o.

Kontakt: aslamova@sd-c.cz, 773 071 702

Vstupné: Zdarma

září 2020 / pro více informací kontaktujte organizátora

Konference pro seniory

Série vzdělávacích seminářů pro seniory.

Místo konání: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, Kobližná 4, Brno

Organizátor: Senior Pas

Kontakt: mhornackova@sd-c.cz, 725 590 743

Vstupné: Zdarma

září 2020 / pro více informací kontaktujte organizátora

Seminář pro seniory – Smartphone a jeho aplikace

Seminář pro seniory, kteří se snaží držet krok s dobou a nebojí se učit novým věcem.

Místo konání: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, Kobližná 4, Brno

Organizátor: Sun Drive Communications, s.r.o.

Kontaktní email a telefon na organizátora akce: aslamova@sd-c.cz; 773 071 702

Vstupné: Zdarma

2. 9. 2020 / 10,00 – 11,00

Zpíváme si pro radost

Zpívání pro radost patří do pravidelného středečního programu pro seniory. Vede jej referentka Senior Pointu v doprovodu kytaristy Milana Kašuby. Nečekejte profesionální sbor, jde o zážitek společného zpěvu. Zpěv pomáhá uvolňovat celé tělo, snižuje napětí, zvyšuje hladinu endorfinu neboli hormonu štěstí a dokonce prý působí jako prevence plicních onemocnění.

Místo konání: Senior a Family Point Lesná v budově Společenského centra Brno-sever, Okružní 21, 638 00 Brno

Organizátor: Senior a Family Point Brno-Lesná

Kontakt: point.lesna@ksomega.cz, 797 726 225

Vstupné: Zdarma

3. 9. 2020 / 9,00 – 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 lektory.

Přihlášky NUTNÉ – omezená kapacita!

Místo konání: Bašty 8, Brno, 4. patro

Organizátor: Spokojený senior – KLAS, z.s.

Kontakt: info@spokojenysenior-klas.cz, 730 805 857

Vstupné: Zdarma

3.9. 2020 / od 13,00

Komentované procházky pro seniory

Komentované procházky centrem Brna jsou aktivitou, při níž jsou účastníci seznámeni s historií i příběhy města Brna v autentickém prostředí daných lokalit. To vše poutavou formou při pobytu na čerstvém vzduchu. Náročnost i délka tras je vždy volena s přihlédnutím k účastníkům. Prohlídky probíhají v rámci historického centra města Brna, kde je vysoká koncentrace památek i historických událostí. Rádi bychom prostřednictvím procházek informovali širokou veřejnost, ve spolupráci s odborem zdraví, o možnostech aktivního trávení volného času ve městech. Přihlašování na procházky - emailem info@adfontem.cz

Místo konání: Brno, sraz k jednotlivým procházkám bude uveřejněn na www.adfontem.cz

Organizátor: Ad fontem z.s.

Kontakt: info@adfontem.cz, 727 810 558

Vstupné: Zdarma

7.9. 2020 / od 9,00

Komentované procházky pro seniory

Komentované procházky centrem Brna jsou aktivitou, při níž jsou účastníci seznámeni s historií i příběhy města Brna v autentickém prostředí daných lokalit. To vše poutavou formou při pobytu na čerstvém vzduchu. Náročnost i délka tras je vždy volena s přihlédnutím k účastníkům. Prohlídky probíhají v rámci historického centra města Brna, kde je vysoká koncentrace památek i historických událostí. Rádi bychom prostřednictvím procházek informovali širokou veřejnost, ve spolupráci s odborem zdraví, o možnostech aktivního trávení volného času ve městech. Přihlašování na procházky - emailem info@adfontem.cz

Místo konání: Brno, sraz k jednotlivým procházkám bude uveřejněn na www.adfontem.cz

Organizátor: Ad fontem z.s.

Kontakt: info@adfontem.cz, 727 810 558

Vstupné: Zdarma

8. 9. 2020 / od 10,00

Přednáška o včelách

Včely důležitý opylovač. Přednáška z cyklu o včelách, ukázky a vzorky, další 15. 9 kvalita medu a 25. 9. v Arboretu MZLU. Přednáší zkušený včelař a odborník Jaroslav Křížek.

Místo konání: Společenský sál radnice Brno-střed, Dominikánská 2, Brno

Organizátor: CVC Botanka, Botanická 13, Brno

Kontakt: recepc@botanka.cz, 725871752, www.botanka.cz

Vstupné 30,- na místě.

8. 9. 2020 / 15,00 – 20,00

Dračí lodě se zpěvem a smíchovikvy

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 smíchovikvy. Velmi vhodné i pro děti. Omezená kapacita. Nutno se přihlásit na 602 766 618 nebo na blanka.urb@email.cz

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

Organizátor: SaBBa Sdružení aktivní babičky a dědečky

Kontakt: www.babickysabba.cz

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

9. 9. 2020 / 9,00 – 10,00

Senioři v silničním provozu

Preventivní beseda zaměřená na bezpečný pohyb v silničním provozu z pohledu chodce, cyklisty i řidiče motorových vozidel. Chcete si osvěžit zásady bezpečné jízdy, připomenout si povinnost výbavu kola nebo se dozvědět, jak významné jsou reflexní prvky pro chodce? Přijďte se za námi podívat do našeho preventivního centra, kde se výše zmíněné věci bubou rozebírat.

Místo konání: Informační centrum policie, Běhounská 1, Brno

Organizátor: Krajské ředitelství policie Jihomoravského kraje, Oddělení tisku a prevence

Kontakt: krpb.prevence@pcr.cz, 974 624 406

Vstupné: Zdarma. Nutné svoji účast potvrdit na uvedeném mail nebo zavolat na tel. č.

10.9. 2020 / od 9,00

Komentované procházky pro seniory

Komentované procházky centrem Brna jsou aktivitou, při níž jsou účastníci seznámeni s historií i příběhy města Brna v autentickém prostředí daných lokalit. To vše poutavou formou při pobytu na čerstvém vzduchu. Náročnost i délka tras je vždy volena s přihlédnutím k účastníkům. Prohlídky probíhají v rámci historického centra města Brna, kde je vysoká koncentrace památek i historických událostí. Rádi bychom prostřednictvím procházek informovali širokou veřejnost, ve spolupráci s odborem zdraví, o možnostech aktivního trávení volného času ve městech. Přihlašování na procházky - emailem info@adfontem.cz

Místo konání: Brno, sraz k jednotlivým procházkám bude uveřejněn na www.adfontem.cz

Organizátor: Ad fontem z.s.

Kontakt: info@adfontem.cz, 727 810 558

Vstupné: Zdarma

12. 9. 2020 / 9,00 – 15,00

Výlet do Rosic

Sobotní výlet s průvodním slovem pana Ing. Antonína Moravce. V rámci dne evropského dědictví navštívíme zámek, radnici a zajímavá místa v okolí Rosic. Sraz 8.30 na zastávce autobusu u Ústředního hřbitova.

Místo konání: Rosice

Organizátor: CVČ Botanka, Botanická 13, Brno.

Kontakt: recepc@botanka.cz, 725871752, www.botanka.cz

Vstupné a cestovné si hradí každý sám.

14.9. 2020 / od 9,00

Komentované procházky pro seniory

Komentované procházky centrem Brna jsou aktivitou, při níž jsou účastníci seznámeni s historií i příběhy města Brna v autentickém prostředí daných lokalit. To vše poutavou formou při pobytu na čerstvém vzduchu. Náročnost i délka tras je vždy volena s přihlédnutím k účastníkům. Prohlídky probíhají v rámci historického centra města Brna, kde je vysoká koncentrace památek i historických událostí. Rádi bychom prostřednictvím procházek informovali širokou veřejnost, ve spolupráci s odborem zdraví, o možnostech aktivního trávení volného času ve městech. Přihlašování na procházky - emailem info@adfontem.cz

Místo konání: Brno, sraz k jednotlivým procházkám bude uveřejněn na www.adfontem.cz

Organizátor: Ad fontem z.s.

Kontakt: info@adfontem.cz, 727 810 558

Vstupné: Zdarma

od 14.9. do konce roku 2020 / konkrétní termín na základě telefonické rezervace

Vyšetření paměti pro osoby kol. 60. roku věku a výš

Jedná se o včasný záchyt případných potíží s pamětí formou certifikovaných testů. Po vyhodnocení na místě zjistíme, jestli je paměť v normě nebo je už potřeba potíže řešit s odborníkem. Vyšetření probíhá individuálně. Přednost mají klienti OZP.

Místo konání: Diakonie ČCE – středisko v Brně, Hrnčířská 27, Brno 602 00

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

Kontakt: 734 790 995, pr@diakoniebrno.cz

Vstupné: Zdarma. Na vyšetření je nutné se objednat pouze telefonicky na čísle: 734 166 378 od 7.9. 2020.

15. 9. 2020 / 13,30 – 14,30

Ukázková lekce tréninku paměti

Proč a jak trénovat paměť? Není to jen módní záležitost, která v posledních letech „frčí“. Je to možnost, jak se postavit proti stále se rozšiřující Alzheimerově nemoci, jak si vybudovat tzv. rezervní mozkovou kapacitu, která se nám může hodit v případě mozkové příhody nebo úrazu hlavy. Cvičení paměti a dalších poznávacích funkcí, jako jsou např. pozornost, koncentrace, řečové funkce, rychlost myšlení, schopnost pochopení informací, pohotovost, prostorová orientace a další, se stává součástí životního stylu. Přináší jistotu, že se člověk může na svou paměť spolehnout - a je zábavné! Přihlášky NUTNÉ. Kapacita omezena.

Místo konání: Bašty 8, 4. patro

Organizátor: Spokojený senior – KLAS z.s.

Kontakt: info@spokojenysenior-klas.cz, 730 805 857

Vstupné: Zdarma

19. 9. 2020 / 15,30 – 16,30 hod.

Věřejná ukázka cvičení taoistického tai chi

Taoistické tai chi je cvičení, které napomáhá posílení tělesné a duševní kondice v každém věku, včetně seniorského. Cvičení si mohou zájemci vyzkoušet společně se členy sdružení a akreditovaným instruktorem, nebo se jen mohou přijít podívat na sestavu 108 pohybů taoistického tai chi.

Místo konání: park Kraví hora, sraz na trávníku u konečné zastávky tramvaje č.4

Organizátor: Sdružení taoistického tai chi v České republice, z.s.

Kontakt: vpv@taoist.cz, 606 741 987

Vstupné: Zdarma, není nutno předchozí rezervace

21. 9. 2020 / 18,30 – 20,00 hod.

Taoistické tai chi – cvičení pro zdraví

Taoistické tai chi je cvičení, které napomáhá posílení tělesné a duševní kondice v každém věku, včetně seniorského. Zveme vás na naši ukázkovou hodinu. Můžete se jenom dívat, ale budeme rádi, když si s námi také zacvičíte. S sebou si vezměte pohodlné oblečení a obuv.

Místo konání: Centrum STTC, Gorkého 45, Brno

Organizátor: Sdružení taoistického tai chi v České republice, z.s.

Kontakt: vpv@taoist.cz, 606 741 987

Vstupné: Zdarma, není nutno předchozí rezervace

22. 9. 2020 / 10,00 – 11,30 hod.

Taoistické taichi - zdravotní cvičení vhodné i pro seniory

Taoistické tai chi je cvičení, které napomáhá posílení tělesné a duševní kondice v každém věku, včetně seniorského. Zveme vás na naši ukázkovou hodinu. Můžete se jenom dívat, ale budeme rádi, když si s námi také zacvičíte. S sebou si vezměte pohodlné oblečení a obuv.

Místo konání: Centrum STTC, Gorkého 45, Brno

Organizátor: Sdružení taoistického tai chi v České republice, z.s.

Kontakt: vpv@taoist.cz, 606 741 987

Vstupné: Zdarma, není nutno předchozí rezervace

22. 9. 2020 / 10,30 – 11,15

Zpívání s nejmenšími

Zveme prarodiče s vnoučaty nebo rodiče s malými dětmi (cca 1 – 6 let) k účasti na muzikoterapeutickém setkání speciálně „šitým na míru“ pro tuto věkovou skupinu. Přijďte si zazpívat a zamuzicírovat s vašimi pra/potomky! Setkání se koná 1x měsíčně (včetně letních prázdnin) v úterý později dopoledne ve velkém sále SC Brno-sever a vede ho zkušený muzikoterapeut a speciální pedagog, pan magistr Petr Škranc. S sebou doporučujeme nabalit menší deku nebo karimatku (dřevěná podlaha), vhodné budou i přezůvky a pohodlné oblečení.

Místo konání: Společenské centrum Brno-sever, Okružní 21 638 00 Brno-Lesná, sál v 1. patře

Organizátor: Senior a Family Point Brno-Lesná a Mgr. Petr Škranc

Kontakt: point.lesna@ksomega.cz, 797 726 225

Vstupné: Zdarma

22.9. 2020 / od 16,00

Debaty na téma: Jak zvládnout Alzheimerovu chorobu v rodině

Na setkání se dozvíte, jak s nemocným efektivně komunikovat, spolupracovat, jak nastavit vhodný systém péče, jak předcházet negativním projevům nemoci, jak poskytnout podporu jemu i sobě. Zkrátka, jak s tím žít. Bude prostor i na konkrétní zkušenosti z praxe, ze života.

Místo konání: Diakonie ČCE – středisko v Brně, Hrnčířská 27, Brno 602 00

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

Kontakt: 734 790 995, pr@diakoniebrno.cz

Vstupné: Zdarma. Z důvodu omezeného počtu míst, je nutné účast potvrdit telefonicky na čísle: 734 166 378 od 7.9. 2020.

23. 9. 2020 / 10,00 – 11,00

Společenské hry

Společenské hry patří do pravidelného středního programu pro seniory. Vede jej referentka Senior Pointu. Mezi oblíbené hry patří bingo o ceny, karetní hry nebo vědomostní hra Naše století. Vždy se rozhodne na místě podle aktuální nálady a možností. Protože není důležité vyhrát, ale zúčastnit se, bereme vše – i prohry – s humorem!

Místo konání: Senior a Family Point Lesná v budově Společenského centra Brno-sever, Okružní 21, 638 00 Brno

Organizátor: Senior a Family Point Brno-Lesná

Kontakt: point.lesna@ksomega.cz, 797 726 225

Vstupné: Zdarma

23.9.2020 / od 13,00

Babička roku Jihomoravského kraje 2020

Talentová soutěž pro babičky z Jihomoravského kraje ve věku 55+; doprovodný kulturní program pro širokou veřejnost.

Místo konání: KC Sýpka, Kytnerova 1, Brno – Medlánky

Organizátor: Sun Drive Communications, s.r.o.

Kontakt: mhornackova@sd-c.cz, 725 590 743

Vstupné: Zdarma

23.9.2020 / 16,00 – 17,30

Taoistické tai chi – cvičení pro psychickou pohodu

Přijďte si vyzkoušet cvičení skládající se z pomalých otáčivých a protahovacích pohybů, které příznivě působí na fyzickou i duševní kondici. Unikátní cvičení pro všechny generace, které není omezeno ani věkem ani zdravotním stavem.

Místo konání: Centrum STTC, Gorkého 45, Brno

Organizátor: Sdružení taoistického tai chi v České republice, z.s.

Kontakt: vpv@taoist.cz, 606 741 987

Vstupné: Zdarma, není nutno předchozí rezervace

24.9.2020 / 10,00 – 11,00

Zdravotní cvičení pro seniory

Pravidelné lekce cvičení udržují tělo i mysl v kondici a jsou skvělým partákem v budování imunity.

Místo konání: sál v přízemí TC Rubínek – Poznaňská 10, Brno - Žabovřesky

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

Kontakt: info@stabilstudio.cz, 739 359 688

Vstupné: Zdarma, rezervace nutná na mobil 739 359 688 (kapacita lekce omezená)

24.9.2020 / 10,00 – 11,30

Taoistické taichi - zdravotní cvičení vhodné pro seniory

cvičení nejen pro seniory, posilující fyzickou i psychickou kondici. Cvičení rozvíjí rovnováhu, pohyblivost páteře a kloubů, zlepšuje krevní oběh. Přijďte se seznámit s tai chi a jeho zdravotními účinky.

Místo konání: Centrum STTC, Gorkého 45, Brno

Organizátor: Sdružení taoistického tai chi v České republice, z.s.

Kontakt: vpv@taoist.cz, 606 741 987

Vstupné: Zdarma, není nutno předchozí rezervace

24.9.2020 / 11,00 – 12,00

Tanec pro ženy 60+ (sólo tance)

Taneční lekce protkaná jednoduchými tanečními kroky, které se na závěr vpletou do půvabné choreografie

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

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

Kontakt: info@stabilstudio.cz, 739 359 688

Vstupné: Zdarma, rezervace nutná na mobil 739 359 688 (kapacita lekce omezená)

24.9.2020 / 14,00 – 15,00

Tanec pro ženy 60+ (skupinové tance)

Skupinová choreografie je sestavená z jednoduchých kroků, aby si tanečnice tanec užili a společně se nácvikem a následně tancem pobavili

Místo konání: taneční sál TC Rubínek – Poznaňská 10, Brno - Žabovřesky

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

Kontakt: info@stabilstudio.cz, 739 359 688

Vstupné: Zdarma, rezervace nutná na mobil 739 359 688 (kapacita lekce omezená)

24.9.2020 / 15,00 – 16,00

Mezigenerační tanec (tanec seniorů s vnoučaty)

Tanec s partákem je vždy úžasným zážitkem zvláště, když partákem je vnuk nebo vnučka

Místo konání: taneční sál TC Rubínek – Poznaňská 10, Brno - Žabovřesky

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

Kontakt: info@stabilstudio.cz, 739 359 688

Vstupné: Zdarma, rezervace nutná na mobil 739 359 688 (kapacita lekce omezená)

24. 9. 2020 / od 16,00

Cvičení pro seniory

Ukázková lekce speciálně zaměřená na udržení nebo získání tělesné kondice.

Místo konání: Kulturní centrum Líšeň, p.o.,) budova Kotlanka, Kotlanova 7, Brno

Organizátor: Kulturní centrum Líšeň, p.o.

Kontakt: drazanova@kclisen.cz, 734 313 653

Vstupné: Zdarma

24. 9. 2020 / od 17,00

Cvičení pro seniory

Ukázková lekce speciálně zaměřená na udržení nebo získání tělesné kondice.

Místo konání: Kulturní centrum Líšeň, p.o.,) budova Kotlanka, Kotlanova 7, Brno

Organizátor: Kulturní centrum Líšeň, p.o.

Kontakt: drazanova@kclisen.cz, 734 313 653

Vstupné: Zdarma

24. 9. 2020 / 18,00 – 18,30

Taoistické tai chi - zdravotní cvičení vhodné i pro seniory

Přijďte si vyzkoušet cvičení skládající se z pomalých otáčivých a protahovacích pohybů, které příznivě působí na fyzickou i duševní kondici. Unikátní cvičení pro všechny generace, které není omezeno ani věkem ani zdravotním stavem.

Místo konání: Centrum STTC, Gorkého 45, Brno

Organizátor: Sdružení taoistického tai chi v České republice, z.s.

Kontakt: vpv@taoist.cz, 606 741 987

Akce je zdarma, není nutno předchozí rezervace

25. 9. 2020 / 10,00 – 11,30

Taoistické tai chi – cvičení pro psychickou pohodu

Dopolední cvičení nejen pro seniory, posilující fyzickou i psychickou kondici. Cvičení rozvíjí rovnováhu, pohyblivost páteře a kloubů, zlepšuje krevní oběh. Přijďte se seznámit s taichi a jeho zdravotními účinky.

Místo konání: Centrum STTC, Gorkého 45, Brno

Organizátor: Sdružení taoistického tai chi v České republice, z.s.

Kontakt: vpv@taoist.cz, 606 741 987

Vstupné: Zdarma, není nutno předchozí rezervace

25. 9. 2020 / 17,00 – 18,00

Taneční lekce pro aktivní seniorské páry (začátečníci)

Roztancíme vás v rytmu argentinského tanga, využijeme jednoduché kroky, abyste si tanec užili a také se u něho pobavili.

Místo konání: taneční sál TC Rubínek – Poznaňská 10, Brno - Žabovřesky

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

Kontakt: info@stabilstudio.cz, 739 359 688

Vstupné: Zdarma, rezervace nutná na mobil 739 359 688 (kapacita lekce omezená)

25. 9. 2020 / 18,00 – 20,00

Taoistické tai chi – cvičení pro psychickou pohodu

Sestava Taoistického tai chi se skládá z pomalých otáčivých a protahovacích pohybů, které příznivě ovlivňují rovnováhu, hybnost páteře a kloubů, cirkulaci krevního oběhu a funkci lymfatického systému. Cílem akce je zapojit do cvičení především seniory, kteří si mohou přijít cvičení vyzkoušet a seznámit je se zdravotními účinky cvičení.

Místo konání: Kulturní centrum Líšeň, Kotlanova 2163/7

Organizátor: Sdružení taoistického tai chi v České republice, z.s.

Kontakt: vpv@taoist.cz, 606 741 987

Vstupné: Zdarma, není nutno předchozí rezervace

25. 9. 2020 / od 18,00

Tai Chi

Tai Chi je mírné, kardiovaskulární systém posilující cvičení, je hodnoceno jako velmi efektivní k rozvíjení rovnováhy a stability, což vede k prevenci pádů, zejména lidí v pokročilejším věku.

Místo konání: Kulturní centrum Líšeň, p.o.,) budova Kotlanka, Kotlanova 7, Brno –

Organizátor: Kulturní centrum Líšeň, p.o. ve spolupráci se Sdružením Tai Chi v České republice

Kontakt: drazanova@kclisen.cz, 734 313 653

Vstupné: Zdarma

27.9.2020 / od 13,00

Svátek seniorů

Zábavné kulturní odpoledne k oslavě Mezinárodního dne seniorů.

Místo konání: Zelný trh, Brno

Organizátor: Senior Pas

Kontakt: mhornackova@sd-c.cz, 725 590 743

Vstupné: Zdarma

27. 9. 2020 / od 13,00

Prověřeno seniory

Seznámení s projektem. Finální vyhlášení nejlepších tří obchodníků zapojených do projektu Prověřeno seniory v Jihomoravském kraji. Senioři i obchodníci mohou sdílet své zkušenosti a vyjádřit tak svůj postoj ke společnosti. Senioři zde budou mít možnost dávat tipy na nové obchodníky k prověření. www.proverenoseniory.cz

Místo konání: Zelný Trh, Brno

Organizátor: Ad fontem z.s.

Kontakt: info@proverenoseniory.cz, 727 810 558

Vstupné: Zdarma

30. 9. 2020 / 10,00 – 11,00

CVIČENÍ PRO OČI pod vedením Kateřiny Felkové

Cvičení a relaxace pro unavené oči. Naučíte se vaše oči používat správně a efektivně. Věkově neomezeno.

Místo konání: Family a Senior Point Lesná v budově Společenského centra Brno-sever, Okružní 21, 638 00 Brno

Organizátor: KS Omega, příspěvková organizace, Musilova 2a, 614 00 Brno

Kontakt: point.lesna@ksomega.cz, 797 726 225

Vstupné: Zdarma

1. 10. 2019 / 9,00 – 12,00

Senior dobrovolníkem u nemocných

Poznáte rádi nové lidi a dokážete jim dát kus svého srdce? Umíte s lidmi komunikovat a naslouchat jim? Měli byste hodinku dvě týdne čas pro ty, kteří za Vaši návštěvu budou vděční? Pak právě Vy můžete být skvělým dobrovolníkem nebo dobrovolnicí! Nevadí, že jste v seniorském věku, naopak!

Pokud vás zajímá dobrovolnictví u nemocných na LDN, navštívit můžete naše dobrovolnické centrum. Rádi Vám vše vysvětlíme, odpovíme na Vaše otázky, a pokud budete mít zájem, domluvíme se, jak byste se sami do dobrovolnictví mohli zapojit.

Místo konání: vstupní hala Nemocnice Milosrdných bratří, p.o., Polní 3 Brno

Organizátor: řád milosrdných bratří, NMB Brno

Kontakt: info@milosrdni.cz, 543 165 319

Vstupné: Zdarma

1. 10. 2020 / 9,00 – 17,00

Mezinárodní den seniorů

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 nebo při předložení dokladu (seniorská jízdenka MHD).

Místo konání: Zoo Brno

Organizátor: Zoo Brno

Kontakt: sommerova@zoobrno.cz, 602540368

Vstupné pro seniory 10,- Kč

6. 10. 2020 / 10,00 – 11,00

Muzikoterapie pod vedením Mgr. Petra Škrance

Relaxace, terapie hudbou, rytmus

Muzikoterapie spadá do oboru uměleckých terapií. Využívá hudbu jako terapeutického prostředku.

Pro účast na muzikoterapeutickém setkání nejsou vyžadovány žádné předchozí hudební znalosti, dovednosti, hra na hudební nástroj, výborný zpěv nebo čtení not! Muzikoterapie je přístupná a otevřená pro každého člověka.

Místo konání: Senior a Family Point Lesná v budově Společenského centra Brno-sever, Okružní 21, 638 00 Brno

Organizátor: KS Omega, příspěvková organizace, Musilova 2a, 614 00 Brno

Kontakt: point.lesna@ksomega.cz, 797 726 225

Vstupné: Zdarma, je ovšem nutné se na ni předem telefonicky či mailem přihlásit (omezený počet míst).

7. 10. 2020 / 9,00 – 10,00

Obezřetný senior

Preventivní beseda zaměřená na prevenci kriminality. Chcete se dovědět, jaké jsou nejčastější praktiky zlodějů a podvodníků? Přijďte se za námi podívat do našeho preventivního centra, kde se výše zmíněné informace budou rozebírat.

Místo konání: Informační centrum policie, Běhounská 1, Brno

Organizátor: Krajské ředitelství policie Jihomoravského kraje, Oddělení tisku a prevence

Kontakt: krp.b.prevence@pcr.cz, 974 624 406

Vstupné: Zdarma. Nutné svoji účast potvrdit na uvedený e-mail nebo zavolat na tel. č.

7. 10. 2020 / 10,00 – 11,00

Zpíváme si pro radost

Zpívání pro radost patří do pravidelného středečního programu pro seniory. Vede jej referentka Senior Pointu v doprovodu kytaristy Milana Kašuby. Nečekejte profesionální sbor, jde o zážitek společného zpěvu. Zpěv pomáhá uvolňovat celé tělo, snižuje napětí, zvyšuje hladinu endorfinu neboli hormonu štěstí a dokonce prý působí jako prevence plicních onemocnění.

Místo konání: Senior a Family Point Lesná v budově Společenského centra Brno-sever, Okružní 21, 638 00 Brno

Organizátor: Senior a Family Point Brno-Lesná

Kontakt: point.lesna@ksomega.cz, 797 726 225

Vstupné: Zdarma

7.10.2020 / 10,00 – 11,00

Ranní cvičení pro ženy

Cvičení je vhodné pro každý věk. Obsahem hodiny je protažení zkrácených svalů, posílení ochablých svalů, uvolnění svalů a relaxace celého těla. Cvičení zvládne každý, probíhá v mírném tempu

Místo konání: Centrum Mandala, Opletalova 6, Brno

Organizátor: Centrum Mandala z.s. / lektorka Ilona Kopecká

Kontakt: ilona@centrum-mandala.cz, 732 271 514

Vstupné dobrovolné!

15. 10. 2020 / 10,00 – 12,00

On-line komunikace jako prevence izolace

Seminář vznikl jako reakce na období nouzového stavu, kdy byli lidé donuceni zůstat v sociální izolaci. Především pro osamělé seniory tím nastalo mimořádně náročné období. Ukázalo se, že senioři, kteří již pracují s výpočetní technikou, jsou v této době zvýhodněni, alespoň co se týče virtuální komunikace. Seminář přináší praktické typy a návody, jak se vzájemně a co nejjednodušeji propojit v online světě (tzn. prostřednictvím obrazu i zvuku), představíme si některé aplikace vhodné k virtuální komunikaci, a to i pro větší množství osob v jednom okamžiku. V rámci semináře si sami vyzkoušíte prakticky s těmito aplikacemi pracovat, a to buď na vlastním chytrém telefonu, nebo na notebooku, který vám rádi zapůjčíme. Přihlášky NUTNĚ – omezená kapacita!

Místo konání: Bažty 8, 4. patro

Organizátor: Spokojený senior – KLAS, z.s.

Kontakt: info@spokojenysenior-klas.cz, 730 805 857

Vstupné: Zdarma

19. 10. 2020 / 9,30 – 11,00

Hrnem podmořským Brnem aneb „město – moře – taje - stavení“

Co nám pradávna moře zanechala. Po čem šlapeme, co využíváme. Co vidíme a co je očím skryto.

Průvodkyně Mgr. Blanka Urbánková vás seznámí s neobvyklými souvislostmi. Na závěr opět příjemné posezení a povídání s rozhledem a humorem.

Sraz: Šilingrovo nám. před hotelem Barceló

Organizátor: SaBBa Sdružení aktivní babičky a dědečci

Kontakt: www.babickysabba.cz

Vstupné: 30,- Kč, pro členy SaBBY 20,- Kč

20. 10. 2020 / 13,00 – 15,00

Ukázková lekce KLAS – KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ®

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: Bažty 8, Brno, 4. patro - klubovna

Organizátor: Spokojený senior – KLAS, z.s.

Kontakt: info@spokojenysenior-klas.cz, 730 805 857

Vstupné: Zdarma

21. 10. 2020 / 10,00 – 11,00

Cvičení pro zdraví s Kateřinou Felklovou

Přijďte se protáhnout se zkušenou a laskavou lektorkou paní Kateřinou Felklovou. S sebou si vezměte pohodlné oblečení a deku nebo karimatku.

Místo konání: Společenské centrum Brno-sever, Okružní 21 638 00 Brno-Lesná, sál v 1. patře

Organizátor: Senior a Family Point Lesná (KS Omega, příspěvková organizace, Musilova 2a

Kontakt: point.lesna@ksomega.cz, 797 726 225

Vstupné: Zdarma + nezapomeňte si přinést deku nebo karimatku (cvičí se na podlaze).

22. 10. 2020 / 9,30 – 11,30

Terapie smíchem aneb představte si, že jste...

Smíchocviky jsou zaměřené na hravost, tvořivost, prožitky, 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 zdraví.

Místo konání akce: Knihovna J. Mahena, Koblížná 4 (5. Patro)

Organizátor: SaBBa Sdružení aktivní babičky a dědečky

Kontakt: www.babickysabba.cz

Vstupné: Zdarma

22. 10. 2020 / od 10,00

Bylinková lékárníčka

Přednáška v rámci přednáškového cyklu o zdraví. Jaké byliny nesmí chybět doma a jak nám mohou pomoci. Přednáší Renáta Jahodová.

Místo konání: Společenský sál radnice Brno-střed, Dominikánská 2, Brno

Organizátor: CVC Botanka, Botanická 13, Brno.

Kontakt: recepc@botanka.cz, 725871752, www.botanka.cz

Vstupné: Zdarma

22. 10. 2020 / 13,30 – 14,30

Souboj s pamětí

Probereme funkci krátkodobé a dlouhodobé paměti v praktických příkladech, naučíme se pamatovat telefonní čísla a nákupní seznam. Na trénink paměti je potřeba se přihlásit (point.lesna@ksomega.cz, tel. 797 726 225).

Místo konání: Společenské centrum Brno-sever, Okružní 21 638 00 Brno-Lesná, zasedací místnost v přízemí

Organizátor: Senior a Family Point Brno-Lesná a Ing. Jana Vídenková

Kontakt: point.lesna@ksomega.cz, 797 726 225

Vstupné: Zdarma

23. 10. 2020 / 8,00 – 16,00

Výlet do Třebíče

Páteční výlet s průvodním slovem pana Ing. Antonína Moravce. Bazilika sv. Prokopa, věž, klášter, synagoga, židovské památky a další. Sraz bude upřesněn na stránkách Botanky.

Místo konání: Třebíč

Organizátor: CVC Botanka, Botanická 13, Brno.

Kontakt: recepc@botanka.cz, 725871752, www.botanka.cz

Vstupné a cestovné si hradí každý sám. Na výlet je potřeba se přihlásit předem.

23. 10. 2020 / 17,30 – 19,00

Módní přehlídka pro inspiraci + Zpívání s kytarou

Kytarista Pavel Abeska zahraje známé písničky a vy si zazpíváte. Také se můžete inspirovat podzimní módou od „Iconie“ z Komína. Nápadité modely předvedou odvážné dámy ze SaBBy.

Místo konání akce: Urban centrum, Mečová 5, Brno

Organizátor: SaBBa Sdružení aktivní babičky a dědečky

Kontakt: www.babickysabba.cz

Vstupné: Zdarma

24. 10. 2020 / 14,00 – 16,00

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

Jsou zdarma a jsou volné, než se vrátí omladina ze škol a dospělí z práce. O čem mluvíme? No, přece o venkovních posilovných kousek od vašich domovů.

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 s dětmi i vnoučaty.

Sraz: Zastávka „Kamenolom“ směr Bystrc (tramvaje 1, 3 nebo trolejbus č. 30).

Organizátor: SaBBa Sdružení aktivní babičky a dědečky

Kontakt: www.babickysabba.cz

Vstupné: Zdarma

27. 10. 2020 / 10,30 – 11,15

Zpívání s nejmenšími

Zveme prarodiče s vnoučaty nebo rodiče s malými dětmi (cca 1 – 6 let) k účasti na muzikoterapeutickém setkání speciálně „šitém na míru“ pro tuto věkovou skupinu. Přijďte si zazpívat a zamuzicírovat s vašimi pra/potomky! Setkání se koná 1x měsíčně (včetně letních prázdnin) v úterý později dopoledne ve velkém sále SC Brno-sever a vede ho zkušený muzikoterapeut a speciální pedagog, pan magistr Petr Škranc. S sebou doporučujeme nabalit menší deku nebo karimatku (dřevěná podlaha), vhodné budou i přezůvky a pohodlné oblečení.

Místo konání: Společenské centrum Brno-sever, Okružní 21 638 00 Brno-Lesná, sál v 1. patře

Organizátor: Senior a Family Point Brno-Lesná a Mgr. Petr Škranc

Kontakt: point.lesna@ksomega.cz, 797 726 225

Vstupné: Zdarma

27. 10. 2020 / 9,00 – 20,00

Preventivní den: Zatočíme s mrtvicí!

Krátká anotace k akci: Chcete se dozvědět, jak rozpoznat příznaky mrtvice a jak na ně správně reagovat? Zajímá vás, v jaké kondici je vaše tělo a mozek? Přijďte nás navštívit a odnesete si důležité informace. Zdarma vám poskytneme poradenství a změříme hodnoty, které představují rizikový faktor pro vznik mozkové mrtvice. Kromě toho návštěvníky čeká spousta interaktivních a zábavných aktivit. Podrobnosti zjistíte zde: <http://bit.ly/akcemrtvice>

Místo konání: klub Leitnerova Brno

Organizátor: Ambasadorský program projektu HOBIT, z.s. a FNUSA-ICRC

Kontakt: hana.marsalkova@fnusa.cz, 734 355 410

Vstupné: Zdarma

29. 10. 2020 / 8,30 – 10,30 a 10,45 – 12,45

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 lektory.

Přihlášky NUTNÉ – omezená kapacita!

Místo konání: Bašty 8, Brno, 4. patro

Organizátor: Spokojený senior – KLAS, z.s.

Kontakt: info@spokojenysenior-klas.cz, 730 805 857

Vstupné: Zdarma

Informace o jednotlivých akcích doporučujeme ověřit u organizátorů.

SPOLUPRACUJÍCÍ ORGANIZACE



Centrum
volného času



jihomoravský kraj

