



B | R | N | O

Brněnské dny pro seniory

září–říjen 2025





Vážení senioři,

srdečně vás zvou na Brněnské dny pro seniory 2025. Tento rok opět nabízíme pestrý program, který si klade za cíl nejen poděkovat vám za váš celoživotní přínos, ale také podpořit vaši aktivitu a spokojenost ve stáří.

Město Brno se neustále zaměřuje na to, jak zajistit kvalitní a plnohodnotný život pro seniory, a Brněnské dny jsou jedním z nástrojů, jak toho dosáhnout. Každý rok pro vás připravujeme akce, které podporují aktivní stárnutí, zdraví a vzájemné setkávání. Těším se na případná osobní setkání a doufám, že si akci užijete.

S pozdravem

RNDr. Filip Chvátal, Ph.D.
náměstek primátorky města Brna

SENIOR KLUB

Datum akce a čas: **každé úterý | 9.00–12.00 hod.**
Místo konání: **Rodinné centrum Matáta, Dukelská třída 60, Brno**
Přihlášení/registrace: není nutné, 605 243 249
Vstupné: zdarma
Organizátor: Rodinné centrum Matáta

Pravidelné setkávání seniorů z blízkého i širokého okolí nad výtvarnými a rukodělnými aktivitami pod vedením aktivní seniorky Jitky Štůlové. Přijďte si vyzkoušet různé výtvarné techniky nebo jen posedět v příjemné společnosti.

Aktuální program najdete na www.matata.cz

KOMENTOVANÁ PROHLÍDKA EXPOZICE VIDA!

Datum akce a čas: **úterky a čtvrtky | vstup po 15.00 hod.,**
délka prohlídky 45–60 minut
Místo konání: **VIDA! science centrum, Křížkovského 12, Brno**
Přihlášení/registrace: Vstup pro organizovanou skupinu 6–12 seniorů + max. 2 osoby
doprovod je třeba objednat alespoň 4 týdny předem
na telefonu 730 896 544 nebo e-mailu program@vida.cz
Vstupné: 200 Kč/osoba
Organizátor: VIDA! science centrum

Vydejte se s lektorem na 45–60minutovou prohlídku toho nejzajímavějšího z expozice VIDA! Objevíte přírodní jevy, fungování lidského těla i zákonitosti mikrosvěta. Zážitek si můžete zpestřit představením s pokusy. Na závěr lze expozici projít i samostatně.

SRDCE NA DLANI | WORKSHOP PRO SENIORY VE VIDA!

Datum akce a čas: **úterky a čtvrtky | začátek nejpozději v 15.30 hod.,**
délka workshopu 60 minut
Místo konání: **VIDA! science centrum, Křížkovského 12, Brno**
Přihlášení/registrace: Vstup pro organizovanou skupinu 6–16 seniorů + max. 2 osoby
doprovod je třeba objednat alespoň 4 týdny předem
na telefonu 730 896 544 nebo e-mailu program@vida.cz
Vstupné: 200 Kč/osoba
Organizátor: VIDA! science centrum

Prozkoumejte tajemství lidského srdce při pitvě vepřového srdce, které je tomu našemu velmi podobné. Dozvíte se, jak srdce funguje, jaké jsou jeho části a jak vypadá uvnitř. Po programu si můžete samostatně projít expozici VIDA!

TAOISTICKÉ TAI CHI, ukázkové cvičení

Datum akce a čas:	pondělky od 15. září 2025 10.00–11.30 hod.
Místo konání:	Sokol Brno 1, velká šermírna
Datum akce a čas:	pondělky od 15. září 2025 18.30–20.00 hod.
Místo konání:	ZŠ Brno, Svážná 9, tělocvična (vstup zadním vchodem)
Datum akce a čas:	úterky od 16. září 2025 16.30–18.30 hod.
Místo konání:	ZŠ a MŠ Brno, Antonínská 3, tělocvična
Datum akce a čas:	středy od 17. září 16.15–17.45 hod.
Místo konání:	ZŠ a MŠ Brno, Antonínská 3, tělocvična
Datum akce a čas:	čtvrtky od 2. října 17.00–18.30 hod.
Místo konání:	Gymnázium Brno, třída Kapitána Jaroše 14, malá tělocvična (vchod z ulice Bartošova)
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Sdružení taoistického tai chi v České republice, z.s., https://www.taoisttaichi.org/

Taoistické Tai Chi je cvičení vhodné pro všechny věkové kategorie. Napomáhá udržet zdraví a psychickou kondici. Potřebujete jen pohodlné oblečení a obuv do tělocvičny. Začněte kdykoliv!

VYTŘESTE STRES A TRAUMA POMOCÍ TRE®

Datum akce a čas:	pondělí 1. září 2025 8.45–10.00 hod.
Místo konání:	Příkop 2a, Brno střed (vedle IBC)
Přihlášení/registrace:	tre@mireksedlak.cz , počet míst omezen.
Vstupné:	zdarma, dobrovolné
Organizátor:	Miroslav Sedlák, www.mireksedlak.cz

Změňte život s TRE® – (r)evoluční metodou, využívající přirozený třes pro účinné uvolnění napětí. Zlepšete spánek, regenerujte po sportu, eliminujte stres, traumata, zmírníte příznaky ADHD, bolesti svalů a zad. Vyzkoušejte TRE® a prožijte hlubokou relaxaci.

NA CO SI DÁT POZOR PŘI NÁKUPECH?

Datum akce a čas:	pondělí 1. září 2025 14.00–15.00 hod.
Místo konání:	Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s., Česká 141/31, Brno, 2. patro (k dispozici výtah)
Přihlášení/registrace:	registrujte se na tel: 542 210 549 (Po–Pá 9–16 hod.) anebo na mailu poradna@asociace-sos.cz , je možné přijít i bez registrace, ale kapacita může být již naplněna.
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s., kontakt: Alena Máčová, 728 328 527, macova@asociace-sos.cz , www.asociace-sos.cz

Při nákupu zboží se můžete setkat s různými problémy, které vás mohou stát nervy i finance. Na této přednášce se proto dozvíte, jaké jsou vaše práva, jak můžete problémům při nákupu předcházet a jak řešit již ty vzniklé.

ZPÍVÁNÍ S NEJMENŠÍMI

Datum akce a čas: **úterý 2. září 2025 | 10.30–11.30 hod.**
Místo konání: **Family a Senior Point Brno-Lesná, Okružní 21, Brno-Lesná**
Přihlášení/registrace: max. 25 osob,
přihlaste se prosím přes e-mail: point.lesna@ksomega.cz
Vstupné: zdarma
Organizátor: FS Point Lesná, KS Omega p.o.

Muzikoterapie pro děti a jejich rodiče či prarodiče s Mgr. Petrem Škrancem z organizace Klára pomáhá (podložku na sezení s sebou).

BULHARSKO – JAK HO NEZNÁME

Datum akce a čas: **úterý 2. září 2025 | 17.00–18.30 hod.**
Místo konání: **ADRA point, Lidická 11, Brno**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: ADRA Brno, Lidická 11, www.adrabrno.cz

Umění, kultura, tradice a zvyky země, která je nám blízká, ale přesto v mnohém neznámá. Přednáší Irena Iškievová.

VYŠETŘENÍ PAMĚTI

Datum akce a čas: **středa 3. září 2025 | 8.00–16.00 hod.**
Místo konání: **Diakonie ČCE – středisko v Brně, Hrnčířská 27**
Přihlášení/registrace: na vyšetření je třeba se objednat na čísle: 734 166 378
Vstupné: zdarma
Organizátor: Diakonie ČCE – středisko v Brně,
Kontaktní místo České alzheimerovské společnosti

Vyšetření je určeno primárně pro osoby starší 60 let. Po absolvování pár testů na místě zjistíme, zda jsou potíže s pamětí v normě nebo je potřeba řešit je s odborníky. Případně doporučíme, co dělat pro zlepšení paměti. Vyšetření probíhá individuálně.

ZPÍVÁME SI PRO RADOST

Datum akce čas: **středa 3. září 2025 | 10.00–11.00 hod.**
Místo konání: **Family a Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná**
Přihlášení/registrace: max. 15 osob,
přihlaste se, prosím přes e-mail: point.lesna@ksomega.cz
Vstupné: zdarma
Organizátor: Family a Senior Point Brno-Lesná

Zpívání seniorů s muzikoterapeutem Mgr. Petrem Škrancem z organizace Klára pomáhá.

SENIORKY CVIČÍ SOBĚ

Datum akce a čas: **čtvrtek 4. září 2025 | 10.00–11.00 hod.**
Místo konání: **Family a Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná**
Přihlášení/registrace: max. 20 osob,
přihlaste se, prosím přes e-mail: point.lesna@ksomega.cz
Vstupné: zdarma
Organizátor: Family a Senior Point Brno-Lesná

Pravidelná čtvrtetní cvičení pro protažení a dobrou náladu (cvičební podložku s sebou).

SKUPINOVÁ AKTIVIZAČNÍ SLUŽBA PRO SENIORY

Datum akce a čas: **čtvrtek 4. září 2025 | 13.30–15.30 hod.**
Místo konání: **Centrum pro rodinu a sociální péči, Biskupská 7, Brno**
Přihlášení/registrace: kapacita omezena, registrace prosíme emailem na
ivana.frankova@crsp.cz, popřípadě telefonicky 735 747 813
Vstupné: zdarma
Organizátor: Centrum pro rodinu a sociální péči, Biskupská 7, Brno,
www.crsp.cz

Pravidelná setkání jsou určena seniorům, kteří se cítí osaměle. Zveme vás ke vzájemnému sdílení, získání tipů na bezplatné akce, procvičení paměti a promítání fotografií ze společně prožitých akcí. Přijďte si užít příjemné odpoledne ve společnosti vrstevníků.

PRAKTICKÝ TRÉNINK PAMĚTI

Datum akce a čas: **pátek 5. září 2025 | 10.00–11.30 hod.**
Místo konání: **Malinovského nám. 3, 1.patro, místnost 111**
Přihlášení/registrace: kapacita omezena, registrace prosíme emailem na
svitilova.marketa@brno.cz popřípadě telefonicky 542172434
Vstupné: zdarma
Organizátor: Odbor zdraví, Magistrát města Brna, www.zdravi.brno.cz

Přijďte si potrénovat svou paměť s lektorkou Míšou Nešporovou, certifikovanou Trenérkou paměti III. stupně České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging.

VÝSTAVA VÝPĚSTKŮ ZE ZAHRAD A VIHNOHRADŮ

Datum akce a čas: **pátek 5. září 2025 | 9.00–17.00 hod.**
sobota 6. září 2025 | 9.00–13.00 hod.

Místo konání: **KC SEMILASSO v Králově Poli**

Přihlášení/registrace: bez registrace

Vstupné: dobrovolné

Organizátor: ÚS ČZS Brno-město

Prezentace celoročních výsledků brněnských zahrádkářů. Bude zde probíhat doprovodný program jako košt burčáku, vína, ukázky stříhání stromů, módní přehlídka, ekologické zahradničení a podobně. Dne 5. 9. 2025 od 17.30 hod. bude zde posezení u cimbálky. Po celou akci bude k prodeji česnek, přebytků zeleniny, ovoce bylinek a květin a další. Bude zde dětský koutek a prodejní výstava výrobků neziskovek.

PROTAHOVACÍ CVIČENÍ PRO SENIORY

Datum akce a čas: **pondělí 8. září 2025 | 13.30–15.00 hod.**

Místo konání: **Společenský sál Pálava, Bzenecká 23, Brno-Vinohrady**

Přihlášení/registrace: bez registrace

Vstupné: 25 Kč

Organizátor: Senior klub Brno-Vinohrady

Protahovací cvičení především pro seniory, 3× 25 min.

„MLÁDEŽI DO 60 LET NEPŘÍSTUPNO“

Datum akce a čas: **pondělí 8. září 2025 | od 14 hod.**
úterý 9. září 2025 | od 14 hod.

Místo konání: **Hvězdárna a planetárium Brno, p. o.**

Přihlášení/registrace: kapacita omezena,
registrace prosíme emailem na kuljovska@hvezdarna.cz
nebo na telefonu 541 321 287, 777 605 310

Vstupné: zdarma

Organizátor: Hvězdárna a planetárium Brno, příspěvková organizace,
řeší Zuzana Kuljovská

Návštěva, během které se převážně-nevázně seznámíte s nejrůznějšími, mnohdy jinak nepřístupnými zákoutími budovy Hvězdárny a planetária Brno. Nahlédnete do malého planetária, tajemného exploratoria, astronomické pozorovatelny, přednáškového sálu, pozorovací terasy a technického zázemí. Seznámíte se s historií organizace, její nejbližší budoucností. Pokud to jenom trochu půjde, navštívíte ředitelnu, kde možná potkáte pana ředitele. Vrcholem prohlídky je digitální planetárium, kde zhlédnete některé z kratších představení. Délka pořadu přibližně 60 minut. Kapacita jedné výpravy je 25 osob. Budova je bezbariérová, při prohlídce zákulisí ale přeci jen na pár schodů narazíte.

VÝLET – MORAVSKÝ KRUMLOV – ZÁMEK A PARK

Datum akce a čas: **úterý 9. září 2025 | 8.30–16.00 hod.**
Místo konání: **výlet vlakem, procházka a prohlídka expozic**
Přihlášení/registrace: ANO, REZERVACE NUTNÁ, brno@seniorpointy.cz či 543 212 870.
Vstupné: 250 Kč
Organizátor: Společně o.p.s., Senior Point, www.seniorpointy.cz

Moravský Krumlov není jen Muchova Epopej, ale i nově zrekonstruovaný renesanční zámek s netradiční expozicí ze života šlechty v 18. století a vyhlídkovou věží.

ZÁKLADY KYBERNETICKÉ BEZPEČNOSTI

Datum akce a čas: **úterý 9. září 2025 | 10.00–11.30 hod.**
Místo konání: **Family a Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: Family a Senior Point Brno-Lesná

JUDr. Alena Sejková z Českého telekomunikačního úřadu představí základní bezpečnostní pravidla chování v online prostoru (tvorba silného hesla a bezpečné nakládání s ním, šíření dezinformací, praktické bezpečnostní tipy).

JAK NA REKLAMACI ZBOŽÍ

Datum akce a čas: **úterý 9. září 2025 | 14.00–15.00 hod.**
Místo konání: **Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s., Česká 141/31, Brno, 2. patro (k dispozici výtah)**
Přihlášení/registrace: registrujte se na tel: 542 210 549 (Po–Pá 9–16 hod.) anebo na mailu poradna@asociace-sos.cz, je možné přijít i bez registrace, ale kapacita může být již naplněna.
Vstupné: zdarma
Organizátor: Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s., kontakt: Alena Máčová, 728 328 527, macova@asociace-sos.cz, www.asociace-sos.cz

Reklamáce zboží patří k jednomu z nejčastějších spotřebitelských problémů. Přijďte se k nám dozvědět, jak správně reklamovat zboží, na co máte při reklamaci právo a jak řešit nevyřízené a zamítnuté reklamace.

SETKÁNÍ PEČUJÍCÍCH

Datum akce a čas: **úterý 9. září 2025 | od 14 hod.**
Místo konání: **tř. Kpt. Jaroše 36, Brno**
Přihlášení/registrace: vhodné
Vstupné: zdarma
Organizátor: Unie pečujících z. s.

Setkání pečujících o blízkého v domácím prostředí a bývalých pečujících.

HRÁTKY S PAMĚTÍ

Datum akce a čas: **úterý 9. září 2025 | 15.00–16.00 hod.**
Místo konání: **klubovna Bzenecká 19, Brno-Vinohrady**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: Senior klub Brno-Vinohrady

Testování a podněcování paměti s využitím jednoduchých kvízů a společenských her.

LÉČIVÉ ROSTLINY – TRADICE, VĚDA A PRAKTICKÉ VYUŽITÍ

Datum akce a čas: **úterý 9. září 2025 | 17.00–18.30 hod.**
Místo konání: **ADRA point, Lidická 11, Brno**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: ADRA Brno, Lidická 11, www.adrabrno.cz

Přednáška nabídne poutavý přehled o významu léčivých rostlin v historii i současnosti. Součástí setkání budou i praktické tipy: jak připravit domácí bylinný čaj nebo tinkturu, jak správně sbírat a sušit byliny, nebo jak se orientovat v nabídce kvalitních bylinných produktů.

Přednáší Helena Pluháčková, host Blanka Kocourková, autorka knihy Bylinková poradna.

PAMĚŤOHRANÍ

Datum akce a čas: **středa 10. září 2025 | 10.00–11.30 hod.**
Místo konání: **KJM Královo Pole, Palackého třída 164**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: [KJM Královo Pole palackeho@kjm.cz](mailto:KJM.KralovoPole@palackeho.cz)

Stává se vám, že zapomenete, proč jste vlastně přišli do kuchyně? Nebo snad hledáte klíče, které máte v ruce? Pak je tento skupinový seminář právě pro vás. Je vhodný pro každého, kdo rád poznává nové věci, potkává nové lidi a chce udělat něco pro své zdraví. Čekají vás paměťové techniky, zábavné úkoly a kvízy.

Seminář povede certifikovaná lektorka paměti Lucie Dezortová DiS.

AKTIVNÍ MYSL VE STÁŘÍ S FEUERSTEINOVOU METODOU INSTRUMENTÁLNÍHO OBOHACOVÁNÍ

Datum akce a čas: **středa 10. září 2025 | 10.30–11.30 hod.**

Místo konání: **Komenského nám. 2, 602 00 Brno,
Zasedací místnost Sira Rogera Scrutona (č. 300)**

Přihlášení/registrace: Na akci bude nutná registrace.
Přihlášení bude možné od 27. srpna 2025 na webu:
www.u3v.muni.cz/brnenskednyproseniory

Vstupné: zdarma

Organizátor: Univerzita třetího věku Masarykovy univerzity, www.u3v.muni.cz

Přednáška je určena seniorům, kteří chtějí zlepšit své kognitivní schopnosti a udržet si mentální svěžest. Seznámíme se s principy Feuersteinovy metody a prakticky si vyzkoušíme různé instrumenty, které podporují myšlení a učení.

Přednáší Mgr. Radmila Dačevová, Ph.D. (Pedagogická fakulta MU).

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Datum akce a čas: **středa 10. září 2025 | 10.30–11.30 hod.**

Místo konání: **Family a Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná**

Přihlášení/registrace: max. 20 osob na skupinu,
přihlaste se, prosím přes e-mail: point.lesna@ksomega.cz

Vstupné: zdarma

Organizátor: Family a Senior Point Brno-Lesná

Trénování paměti s Ing. Janou Vídenkovou.

NEJČASTĚJŠÍ FORMY ZASTOUPENÍ – VZDĚLÁVACÍ SEMINÁŘ PRO PEČUJÍCÍ

Datum akce a čas: **středa 10. září 2025 | 15.30–18.00 hod.**

Místo konání: **Křenová 6, Brno**

Přihlášení/registrace: nutné přihlášení na email sip@brno.cz nebo 800 140 800
nebo prostřednictvím Google formulářů na
www.socialni.pece.bno.cz/sip

Vstupné: zdarma

Organizátor: Socio Info Point, poradna města Brna

Vzdělávací seminář, který vysvětluje možnosti zastoupení osob, které si ze zdravotních důvodů nejsou schopny vyřídit své záležitosti – plná moc, opatrovnictví apod.

Přednášející Radka Pešlová, právnička pro oblast sociálního práva.

PŘEDNÁŠKY O BIODIVERZITĚ V ZOO BRNO

Datum akce a čas: **středa 10. září 2025 | od 16 hod.**
Místo konání: **Zoo Brno, U zoologické zahrady 46, 635 00 Brno,**
www.zoobrna.cz
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: dle aktuálního ceníku Zoo Brno
Organizátor: Zoo Brno a stanice zájmových činností, příspěvková organizace,
U zoologické zahrady 46, 635 00 Brno, www.zoobrna.cz,
[Vykydalova Libuše](mailto:Vykydalova.Libuse@zoobrna.cz), vykydalova@zoobrna.cz, 702 290 692

Zoo Brno srdečně zve všechny zájemce na pravidelné přednášky o biodiverzitě. Těšit se můžete na množství zajímavých témat a diskuzi s odborníky. Přednášky se konají po celý rok, vždy druhou středu v měsíci od 16:00 hod. a jsou přístupné v rámci vstupného do zoo (dle aktuálního ceníku). Více informací se dozvíte na stránkách <https://www.zoobrna.cz/vzdelavani/zooakademie-pravidelne-prednasky-o-biodiverzite>. Přednášky se konají v rámci projektu „Archajménem zoo“. Číslo projektu: NFP403201DXM9.

VÝLET DO VRANOVA

Datum akce a čas: **čtvrtek 11. září 2025 | 8.00–16.00 hod.**
Místo konání: **pěší turistický výlet z Vranova do Adamova**
Přihlášení/registrace: nutná registrace, tel.: 725871752; recepce@botanka.cz
Vstupné: zdarma
Organizátor: CVČ Botanka, Botanická 13, Brno, www.botanka.cz

Autobusem z Králova pole do Vranova u Brna, poté návštěva kostela a okolí, dále pěší výlet po turistické značce do Adamova se zkušeným průvodcem. Zpět vlakem do Brna, návrat kolem 16 hod.

PRAVIDELNÝ TRÉNINK PAMĚTI

Datum akce a čas: **čtvrtek 11. září 2025 | 10.00–11.00 hod.**
Místo konání: **Křenová 6, Brno**
Přihlášení/registrace: nutné přihlášení na email sip@brno.cz nebo 800 140 800
nebo prostřednictvím Google formulářů na
www.socialni.pece.bno.cz/sip
Vstupné: zdarma
Organizátor: Socio Info Point, poradna města Brna

Zábavné cvičení paměti, které vás udrží v kondici. Cvičení probíhá v novém poradenském centru vždy 2× měsíčně vždy ve čtvrtek.
Lektorka Šárka Hanáková.

SKUPINOVÁ AKTIVIZAČNÍ SLUŽBA PRO SENIORY

Datum akce a čas: **čtvrtek 11. září 2025 | 13.30–15.30 hod.**
Místo konání: **Centrum pro rodinu a sociální péči, Biskupská 7, Brno**
Přihlášení/registrace: kapacita omezena, registrace prosíme emailem na ivana.frankova@crsp.cz, popřípadě telefonicky 735 747 813
Vstupné: zdarma
Organizátor: Centrum pro rodinu a sociální péči, Biskupská 7, Brno, www.crsp.cz

Pravidelná setkání jsou určena seniorům, kteří se cítí osaměle. Zveme vás ke vzájemnému sdílení, získání tipů na bezplatné akce, procvičení paměti a promítání fotografií ze společně prožitých akcí. Přijďte si užít příjemné odpoledne ve společnosti vrstevníků.

VÁNOCE 2024 V NEW YORKU – Ing. Jaroslav Slávik

Datum akce a čas: **čtvrtek 11. září 2025 | 15.00–16.30 hod.**
Místo konání: **klubovna Bzenecká 19, Brno-Vinohrady**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: Senior klub Brno-Vinohrady

Povídání nad fotografiemi o osobních zážitcích z cesty.

START SVĚPOMOCNÉ SKUPINY PRO PEČUJÍCÍ

Datum akce a čas: **čtvrtek 11. září 2025 | 16.00–18.00 hod.**
Místo konání: **Křenová 6, Brno**
Přihlášení/registrace: nutné přihlášení na email sip@brno.cz nebo 800 140 800 nebo prostřednictvím Google formulářů na www.socialni.pece.brno.cz/sip
Vstupné: zdarma
Organizátor: Socio Info Point, poradna města Brna

Svěpomocná skupina pod vedením terapeuta a psychiatra Ivana Pešky. Slouží pečujícím k vzájemnému sdílení zkušeností a inspiraci. Setkání proběhne 6× v průběhu od září do prosince 2025, interval mezi jednotlivými setkáními jsou zhruba 3 týdny.

Lektor MUDr. Ivan Peška.

Poradna nabízí pečujícím celoročně bezplatnou možnost individuální terapie prostřednictvím externích terapeutek. Zájemci se mohou hlásit na kontakty poradny SIP výše.

CVIČENÍ ZA PŘÍTOMNOSTI DĚTÍ

Datum akce a čas: **pátek 12. září 2025 | 10.00–11.00 hod.**
Místo konání: **Family a Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: Family a Senior Point Brno-Lesná

Cvičení pro dospělé (od bolesti) za přítomnosti dětí (karimatku/podložku na cvičení s sebou).

NÁCVIK ODEZÍRÁNÍ

Datum akce a čas: **pátek 12. září 2025 | 10.00–11.30 hod.**
Místo konání: **Family a Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná**
Přihlášení/registrace: max. 6 osob, přihlaste se, prosím přes e-mail: point.lesna@ksomega.cz
Vstupné: zdarma
Organizátor: Family a Senior Point Brno-Lesná

Setkání podpůrné skupiny pro osoby sluchově znevýhodněné s lektorkou organizace Tichý svět

POČÍTAČOVÁ GRAMOTNOST PRO SENIORY

Datum akce a čas: **pátek 12. září 2025 | 14.00–16.00 hod.**
Místo konání: **PC učebna ZŠ Mutěnická 23, Brno-Vinohrady**
Přihlášení/registrace: tel.: 602 169 899, luhod@seznam.cz, počet míst omezen
Vstupné: zdarma
Organizátor: Senior klub Brno-Vinohrady

Poskytnutí rad a pomoci při práci s PC nebo mobilem.

SENIORI V POHYBU

Datum akce a čas: **sobota 13. září 2025 | od 13 hod.**
Místo konání: **Ráječko u Blanska, Hasičská louka**
Přihlášení/registrace: registrace na místě, rezervace míst není nutná (Eva Jalovecká, 603 553 997)
Vstupné: zdarma
Organizátor: Jihomoravská krajská asociace Sport pro všechny, z.s. (JmKASPV), Merhautova 46, Brno, jihomoravsky@caspv.cz

Jedná se již o 9.ročník. Akce skloubí sportovní venkovní aktivity pro seniory a setkávání seniorů z celého kraje. Je zde možnost vyzkoušení méně obvyklých her – kubk, molky, bolo-bolo. Více na webových stránkách <http://www.sportprovsechny-jmk.cz/>

ŽIDENICKÝ SOUSEDSKÝ BLEŠÁK

Datum akce a čas: **sobota 13. září 2025 | 14.00–19.00 hod.**
Místo konání: **Juliánovské náměstí 2, Brno-Židenice**
Přihlášení/registrace: nutná pro prodejce více na www.sckaras.cz
Vstupné: zdarma
Organizátor: MČ – Brno Židenice a SC Karas, Vymazalova 22, Brno-Židenice

Máte doma nějaké věci, které by mohly posloužit ostatním, přijďte je nabídnout ostatním, a přitom se pobavte příjemnou hudbou a občerstvěte se.

ZAHAJOVACÍ KONCERT SEZONY

Datum akce a čas: **neděle 14. září 2025 | 19.00–21.00 hod.**
Místo konání: **Janáčkovo divadlo**
Přihlášení/registrace: vstupenky se slevou „Brněnské dny pro seniory“ zakoupíte v předprodeji Filharmonie Brno (ul. Besední, Po–Út od 8.00 do 13.00 a St–Pá od 13.00 do 18.00) nebo online na <https://filharmonie-brno.cz/events/zahajovaci-koncert-sezony/>
Vstupné: se slevou ve výši 40 %
Organizátor: Filharmonie Brno, příspěvková organizace, Komenského náměstí 534/8, 602 00 Brno, www.filharmonie-brno.cz

Na slavnostním zahajovacím koncertu 70. sezony zazní Mahlerova Symfonie č. 3. Orchestr Filharmonie Brno, Český filharmonický sbor a Kantiléna, která také slaví 70 let od svého vzniku, spolu s mezzosopranistkou Kateřinou Hebelkovou dílo provedou pod taktovkou šéfdirigenta Dennise Russella Daviese.

CELOSTNÍ MUZIKOTERAPIE – Zvukové lázně pro všechny

Datum akce a čas: **pondělí 15. září 2025 | 10.00–11.00 hod.**
Místo konání: **Ústřední knihovna KJM, Kobližná 4, malý sál 5. NP**
Přihlášení/registrace: kapacita omezena, prosíme o rezervaci místa na muzikoterapie@kjm.cz nebo tel. 542 532 170
Vstupné: zdarma
Organizátor: Hudební knihovna, Knihovna Jiřího Mahena v Brně, www.kjm.cz

Muzikoterapie nabízí prostor pro odpočinek, naslouchání i společný prožitek. Budeme hrát, relaxovat a objevovat svět nástrojů v přirozeném ladění jako např. bubny, tibetské mísy, kalimby, brumle, přírodní perkuse ad. Není třeba mít žádné předchozí zkušenosti či dovednosti. Prožitkem, společnou hrou a krátkou relaxací provází Soňa Marková.

TANEC VSEĎ

Datum akce a čas: **pondělí 15. září 2025 | 10.00–11.00 hod.**
Místo konání: **Malinovského nám. 3, 1.patro, místnost 111**
Přihlášení/registrace: kapacita omezena, registrace prosíme emailem na svitilova.marketa@brno.cz popřípadě telefonicky 542172434
Vstupné: zdarma
Organizátor: Odbor zdraví, Magistrát města Brna, www.zdravi.brno.cz

Přijďte si vyzkoušet tanec vsedě. Kurz povede zkušená lektorka, Mgr. Vendula Plačková, která se tancům věnuje již přes 10 let. Lekce bude rozvržena na tance lehčí i náročnější, bez pomůcek i s nimi.

MUZIKOTERAPIE PRO SENIORY

Datum akce a čas: **pondělí 15. září 2025 | 10.00–12.00 hod.**
Místo konání: **tř. Kpt. Jaroše 3, Brno – Černá Pole, 602 00 (sál)**
Přihlášení/registrace: kapacita omezena, registrace – Mgr. Petr Škranc na e-mailu: petr.skranc@klarapomaha.cz nebo mobilu: 739 011 672
Vstupné: zdarma
Organizátor: Klára pomáhá z.s., Kpt. Jaroše 3, Brno, www.klarapomaha.cz

Muzikoterapie je metoda, která používá hudbu jako léčebný prostředek. Jejím cílem je lépe poznat své tělo, zlepšit pohyb, paměť a komunikaci s druhými lidmi. To vše prostřednictvím jednoduchých cvičení, která zvládne opravdu každý. K účasti na muzikoterapii není třeba ovládat zpěv, hru na hudební nástroj ani se umět orientovat v notovém zápisu.

PROTAHOVACÍ CVIČENÍ PRO SENIORY

Datum akce a čas: **pondělí 15. září 2025 | 13.30–15.00 hod.**
Místo konání: **Společenský sál Pálava, Bzenecká 23, Brno-Vinohrady**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: 25 Kč
Organizátor: Senior klub Brno-Vinohrady

Protahovací cvičení především pro seniory, 3× 25 min.

SENIORSKÉ ZPÍVÁNÍ SEN PŘI VÍNEČKU

Datum akce a čas: **pondělí 15. září 2025 | 16.00–18.00 hod.**
Místo konání: **Denní centrum Tábořská 171**
Přihlášení/registrace: bez registrace, sledujte www.dctaborska.cz
Vstupné: zdarma
Organizátor: MČ – Brno Židenice, Klub Seniorů DC Tábořská

Přijďte do příjemného prostředí a otevřené skupiny aktivních seniorů, kteří mají zpěvník s 500 písněmi, které rádi zpívají a hrají na kytary.

SETKÁNÍ S PÍSNIČKOU

Datum akce a čas: **úterý 16. září 2025 | 15.00–16.30 hod.**
Místo konání: **klubovna Bzenecká 19, Brno-Vinohrady**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: Senior klub Brno-Vinohrady

Posezení s harmonikářem a lidovými písničkami, i na přání.

JAK ZŮSTAT SAMOSTATNÝM – PRAKTICKÉ UKÁZKY POMŮCEK

Neformální beseda s předáváním zkušeností od pracovníků poradny Svítání a s možností si různé pomůcky vyzkoušet.

Datum akce a čas: **úterý 16. září 2025 | 15.00–17.30 hod.**
Místo konání: **Diakonie ČCE – středisko v Brně, Hrnčířská 27**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: bezplatné
Organizátor: Diakonie ČCE – středisko v Brně, Svítání – poradna pro pečující a pozůstalé

Zajímá vás, jak můžete zůstat doma dlouho samostatným? A jak si pomoci, když nám už některé části těla dobře neslouží? Přijďte si k nám popovídat a prakticky vyzkoušet různé pomůcky.

LIDSKÁ PRÁVA NESTÁRNOU ANEB NOVÉ PŘÍSTUPY V BOJI ZA LEPŠÍ STÁŘÍ BEZ NÁSILÍ

Datum akce a čas: **úterý 16. září 2025 | 17.00–18.30 hod.**
Místo konání: **ADRA point, Lidická 11, Brno**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: ADRA Brno, Lidická 11, www.adrabrno.cz

„Stárnutí je žití“ – to je nový slogan Světové zdravotnické organizace v její snaze o nové nastavení přístupu ke stárnutí jako obecnému společenskému problému. Zvyšující se podíl a počet starších lidí globálně zvyšuje tlak na hledání výzev a řešení pro budoucnost. Tyto velké plány přitom mají své velmi konkrétní dopady do kvality života nás samotných jako stárnoucích lidí, jako budoucích nebo i současných seniorů a senierek. Přednášející Lucie Vidovičová se zaměří na problematiku násilí a bezpečí ve vyšším věku jako ukázkových témat, ve kterých se odráží nově vyvstálá potřeba rámování stárnutí jako oblasti lidských práv.

UKODĚLNÉ AKTIVITY

Datum akce a čas: **středa 17. září 2025 | 9.00–11.00 hod.**
Místo konání: **Mahenův památník, Mahenova 8**
Přihlášení/registrace: kapacita omezena, registrace prosíme emailem na svitilova.marketa@brno.cz popřípadě telefonicky 542172434
Vstupné: zdarma
Organizátor: Odbor zdraví, Magistrát města Brna, www.zdravi.brno.cz

Přijďte si vyrobit podzimní dekoraci v podobě organzové kytičky v barvách podzimu do zajímavých prostor Mahenova památníku. Jako bonus proběhne po dílničkách i prohlídka Mahenova památníku.

DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ KÁVÉESKY NA VOJTOVÉ

Datum akce a čas: **středa 17. září 2025 | 9.00–14.00 hod.**
Místo konání: **Kávéeska, Vojtova 7, Brno-Štýřice**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: Kávéeska, Vojtova 7, Brno-Štýřice

9–10 hodin – HATHA Jóga – jemná jóga pro všechny

10–11 hodin – Jóga pro zdravá záda

11–12 hodin – Cvičení pro seniory

12–13 hodin – Pilates

13–14 hodin – Počítačová zručnost pro seniory

Na všechny druhy cvičení si přineste pohodlný cvičební úbor, přezůvky a ručník.

MĚSTEM BRNEM ZA PŘÍBĚHEM – komentovaná procházka se zábavným kvízem

Datum akce a čas: **středa 17. září 2025 | 9.30–11.00 hod.**
Místo konání: **centrum města Brna, sraz na Staré radnici pod krokodýlem**
Přihlášení/registrace: kapacita omezena, přihlášky prosíme mailem na matulova@ticbrno.cz popřípadě telefonicky na číslo 771 286 967
Vstupné: zdarma
Organizátor: TIC BRNO

Vydejte se s námi na krátkou komentovanou procházku centrem města Brna, objevte jeho zapomenuté příběhy a užijte si zábavný kvíz na téma brněnské historie.

FILMOVÝ A SERIÁLOVÝ KVÍZ S TEAMIEM

Datum akce a čas: **středa 17. září 2025 | 10.00–11.00 hod.**
Místo konání: **Family a Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná**
Přihlášení/registrace: max. 20 osob,
přihlaste se, prosím přes e-mail: point.lesna@ksomega.cz
Vstupné: zdarma
Organizátor: Family a Senior Point Brno-Lesná, Teamium s.r.o.

Zveme Vás na kvíz plný zajímavostí a zábavy, tentokrát s tematikou filmů a seriálů.

JAK NEPŘEHLÉDNOUT MNOHOČETNÝ MYELOM – výsledky projektu CRAB II

Datum akce a čas: **středa 17. září 2025 | 10.00–11.30 hod.**
Místo konání: **Komenského nám. 2, 602 00 Brno,
Zasedací místnost Sira Rogera Scrutona (č. 300)**
Přihlášení/registrace: Na akci bude nutná registrace.
Přihlášení bude možné od 27. srpna 2025 na webu:
www.u3v.muni.cz/brnenskednyproseniory
Vstupné: zdarma
Organizátor: Univerzita třetího věku Masarykovy univerzity, www.u3v.muni.cz

Přednáška proběhne v hybridní formě (prezenčně i online) a představí aktuální výsledky unikátního českého projektu CRAB II, který se zaměřuje na zkrácení doby mezi prvními příznaky a diagnózou mnohočetného myelomu – závažného nádorového onemocnění krvevorbí. Přednáška přehledně ukazuje, že u většiny pacientů se vyskytovaly příznaky jako bolesti zad, anémie nebo porucha ledvin, které však nebývají hned spojovány s myelomem. Významným výsledkem projektu je důraz na časné laboratorní vyšetření – především elektroforézu a stanovení volných lehkých řetězců, které mohou zásadně přispět k včasné diagnóze.

Přednáší MUDr. Martin Štork, Ph.D. (Lékařská fakulta MU).

NEKALÉ OBCHODNÍ PRAKTIKY

Datum akce a čas: **středa 17. září 2025 | 14.00–15.00 hod.**
Místo konání: **Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s.,
Česká 141/31, Brno, 2. patro (k dispozici výtah)**
Přihlášení/registrace: registrujte se na tel: 542 210 549 (Po–Pá 9–16 hod.) anebo na
mailu poradna@asociace-sos.cz, je možné přijít i bez registrace,
ale kapacita může být již naplněna.
Vstupné: zdarma
Organizátor: Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s.,
kontakt: Alena Máčová, 728 328 527, macova@asociace-sos.cz,
www.asociace-sos.cz

Chcete se dozvědět jaké jsou v tuto chvíli nejčastější nekalé praktiky různých pochybných obchodníků? Přijďte za námi do poradny a my Vás poučíme, na co si dávat pozor a na koho se v případě již nastalého problému obrátit.

ČTENÁŘSKÝ KROUŽEK: ŠTUDÁCI A KANTOŘI

Datum akce a čas: **středa 17. září 2025 | 15.30–16.30 hod.**
Místo konání: **Family a Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná**
Přihlášení/registrace: max. 7 osob,
přihlaste se, prosím přes e-mail: point.lesna@ksomega.cz
Vstupné: zdarma
Organizátor: Family a Senior Point Brno-Lesná

Posezení kolem stolu a povídání o knihách na dané téma (knížku s sebou).

UKÁZKOVÁ LEKCE TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Datum akce a čas: **středa 17. září 2025 | 16.00–17.00 hod.**
Místo konání: **Bašty 8, klubovna, 4. patro s výtahem**
Přihlášení/registrace: Přihlášky do pondělí 15.9. na telefonu 730 805 857 nebo e-mailu info@spokojenysenior-klas.cz. Kapacita omezena.
Vstupné: 100 Kč
Organizátor: Spokojený senior – KLAS z.s.

Přijďte nahlédnout a sami vyzkoušet, co můžeme dělat pro svoji paměť a jak budovat rezervní mozkovou kapacitu. Budeme se věnovat mnemotechnickým pomůckám pro lepší zapamatování.

PAPÍROVÉ PLETENÍ NEJEN PRO SENIORY

Čas konání: **čtvrtek 18. září 2025 | 9.00–12.00 hod.**
Místo konání: **Malinovského nám. 3, místnost 111, 1. patro**
Přihlášení/registrace: e-mailem kancelar@sduzenifilia.cz s předmětem „papírové pletení“
Vstupné: dobrovolné
Organizátor: Sdružení Filia z.s., Kamenná čtvrt' 122, 639 00 Brno,
tel.: 530 500 410, sduzenifilia@ok.cz, www.sduzenifilia.cz

Zájemci se s námi naučí uplést papírový košík, seznámí se s papírem jako materiálem pro tvoření a hotový výrobek si odnesou domů jako milý dáreček.

SENIORI A DIGITALIZACE – APLIKACE ZÁCHRANKA

Datum akce a čas: **čtvrtek 18. září 2025 | 10.00–11.30 hod.**
Místo konání: **Křenová 6, Brno**
Přihlášení/registrace: nutné přihlášení na email sip@brno.cz nebo 800 140 800
nebo prostřednictvím Google formulářů na
www.socialni.pece.brno.cz/sip
Vstupné: zdarma
Organizátor: Socio Info Point, poradna města Brna

Na semináři se budeme zabývat aplikací Záchranka, která nabízí rychlé a bezpečné spojení se záchrannými službami a mnoho dalších užitečných funkcí, které na semináři krok za krokem projdeme. Pomůžeme také se stáhnutím aplikace a dalšími případnými obtížemi.

DOPRAVNÍ ODPOLEDNE PRO SENIORY NA RIVIÉŘE

Datum akce a čas: **čtvrtek 18. září 2025 | 14.00–18.00 hod.**
Místo konání: **Dopravní hřiště Riviéra, Bauerova 7**
Přihlášení/registrace: na trenažéry – od 10. 9. 2025 Rezervační systém – Městská
policie Brno
Vstupné: zdarma
Organizátor: Městská policie Brno

Přijďte na svém kole na naše hřiště a užijte si odpoledne plné zážitků. Můžete si vyzkoušet otočný simulátor, zjistit, jak funguje forenzní značení kol – a třeba se i něco přiučit. Pokud se předem zaregistrujete, čeká vás jedinečná příležitost nasednout na trenažér motorky, skútru nebo auta. Žádný provoz, žádné pokuty – jen vy a bezpečná zkušební jízda.

BLAHOPŘÁNÍ OSLAVENCŮM, narozeným v SRPNU a v ZÁŘÍ

Datum akce a čas: **čtvrtek 18. září 2025 | 15.00–17.00 hod.**
Místo konání: **klubovna Bzenecká 19, Brno-Vinohrady**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: dobrovolné
Organizátor: Senior klub Brno-Vinohrady

Blahopřání oslavencům, pohoštění, posezení s harmonikářem.

CVIČENÍ PRO ŽENY

Datum akce a čas: **čtvrtek 18. září 2025 | 16.30–17.30 hod.**
Místo konání: **Centrum Mandala z. s., Opletalova 6, Brno**
Přihlášení/registrace: na e-mailu: monika@centrum-mandala.cz nebo
<https://www.centrum-mandala.cz/kurzy/cviceni-pro-zeny-ukaz-kova-lekce>
Vstupné: dobrovolné
Organizátor: Centrum Mandala z. s.

Cvičení vhodné pro každý věk! Obsahem hodiny je protažení zkrácených svalů, posílení ochablých svalů, uvolnění svalů a relaxace celého těla.

POČÍTAČOVÁ GRAMOTNOST PRO SENIORY

Datum akce a čas: **pátek 19. září 2025 | 14.00–16.00 hod.**
Místo konání: **PC učebna ZŠ Mutěnická 23, Brno-Vinohrady**
Přihlášení/registrace: tel.: 602 169 899, luhod@seznam.cz, počet míst omezen
Vstupné: zdarma
Organizátor: Senior klub Brno-Vinohrady

Poskytnutí rad a pomoci při práci s PC nebo mobilem.

BYLINKOVÁ MANDALA

Datum akce a čas: **pátek 19. září 2025 | 16.00–17.30 hod.**
Místo konání: **Centrum Mandala z. s., Opletalova 6, Brno**
Přihlášení/registrace: na e-mailu: monika@centrum-mandala.cz nebo <https://www.centrum-mandala.cz/kurzy/bylinkova-mandala>
Vstupné: dobrovolné
Organizátor: Centrum Mandala z. s.

Objevte kouzlo bylinek skrze kreativní tvoření a lahodné čaje. Čeká vás relaxační malování mandal, ochutnávka čajů a inspirativní povídání o bylinkách.

MĚSTSKÉ SLAVNOSTI BRNA-SEVERU u příležitosti MEZINÁRODNÍHO DNE SENIORŮ

Datum akce a čas: **sobota 20. září 2025 | 12.30–19.00 hod.**
Místo konání: **louka pod konečnou tramvaje č. 9, Brno-Lesná**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: Městská část Brno-sever a Kulturní středisko Omega

Vystoupení na pódiu: Dětský folklórní soubor Slováček, HRADIŠŤAN, a další hudební skupiny Jarmark, ukázky hasičů, doprovodný program – stánky Family a senior Pointu, Teamium, Tísňová péče Anděl strážný, Klub českých turistů, Roska, Krtek. Program je zveřejněn na stránkách www.ksomega.cz.

ZAHRADNÍ INSPIRACE

Datum akce a čas: **pondělí 22. září 2025 | 9.00–12.30 hod.**
Místo konání: **Lipka-pracoviště Jezírko, 644 00, Brno-Soběšice**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: Lipka-školské zařízení pro environmentální vzdělávání, pracoviště Jezírko

Přijďte se potěšit barvami, vůněmi a chutěmi podzimu. Přijďte se podívat a ochutnat, co zahrada v tomto ročním období nabízí.

ŘEKNI MI

Datum akce a čas: **pondělí 22. září 2025 | 10.00–12.00 hod.**
Místo konání: **tř. Kpt. Jaroše 3, Brno – Černá Pole, 602 00 (poradna Klára pomáhá 1. poschodí)**
Přihlášení/registrace: kapacita omezena, registrace – Renáta Klímová na e-mailu: renata.klimova@klarapomaha.cz nebo mobilu: 731 631 517
Vstupné: zdarma
Organizátor: Klára pomáhá z.s., Kpt. Jaroše 3, Brno, www.klarapomaha.cz

Většinu lidí někdy napadlo, co by si přáli v závěru svého života. Málokdo o tom ale někomu řekne. Komunikace o přáních v závěru života je pro mnohé náročná a většina z nás ji nechává až na poslední chvíli. Naučíme Vás, jak pomocí malé konverzační karetní hry lze zvládnout i velká témata.

CVIČENÍ SENIOR FITNESS

Datum akce a čas: **pondělí 22. září 2025 | od 11 hod.**
Místo konání: **CVČ Botanka, Botanická 13, Brno**
Přihlášení/registrace: rezervace nutná, tel.: 725871752; recepce@botanka.cz
Vstupné: 50 Kč
Organizátor: CVČ Botanka, Botanická 13, Brno, www.botanka.cz

Posilovací a protahovací cvičení vhodné i pro starší ročníky seniorů.

PROTAHOVACÍ CVIČENÍ PRO SENIORY

Datum akce a čas: **pondělí 22. září 2025 | 13.30–15.00 hod.**
Místo konání: **Společenský sál Pálava, Bzenecká 23, Brno-Vinohrady**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: 25 Kč
Organizátor: Senior klub Brno-Vinohrady

Protahovací cvičení především pro seniory, 3× 25 min.

DANCE ABILITY – Tanec nezná handicap (přednáška)

Datum akce a čas: **pondělí 22. září 2025 | 16.00–17.00 hod.**
Místo konání: **Ústřední knihovna KJM, Kobližná 4, velký sál 5.NP**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: Hudební knihovna, Knihovna Jiřího Mahena v Brně, www.kjm.cz,
více informací: hudebni@kjm.cz, 542 532 170

Přednáška Jitky Mozorové, DanceAbility lektorky, tanečně pohybové terapeutky a vedoucí spolku Protý Boty o inkluzivní taneční metodě Dance Ability.

Web akce: <https://www.kjm.cz/akce/dance-ability-tanec-nezna-handicap-1>

KURZ DIGITÁLNÍCH DOVEDNOSTÍ PRO SENIORY – JAK NA CHYTRÝ TELEFON NEBO TABLET

Datum akce a čas: **pondělí 22. září 2025 | 9.00–12.00 hod.
| 13.00–16.00 hod.**
Místo konání: **Malinovského nám. 3, 1.patro, místnost 111**
Přihlášení/registrace: kapacita omezena, registrace prosíme emailem na svitilova.marketa@brno.cz popřípadě telefonicky 542172434
Vstupné: zdarma
Organizátor: Odbor zdraví, Magistrát města Brna, www.zdravi.brno.cz
Moudrá Sovička z.s., Žichlínek 243, 563 01 Lanškroun,
<https://www.moudrasovicka.cz/>

Chcete se zdokonalit v ovládání chytrého telefonu nebo tabletu? Zajímá vás, jak se bezpečně pohybovat na internetu? Přijďte navštívit tříhodinový seminář, kde vám odpovíme na všechny otázky. Prosíme účastníky, aby si přinesli vlastní zařízení, se kterým budou pracovat.

PŘEDNÁŠKA – ZÁVĚŤ, DAROVACÍ SMLOUVA A PŘEVODY MAJETKU

Datum akce a čas: **úterý 23. září 2025 | 10.00–11.30 hod.**
Místo konání: **areál augustiniánského opatství vstup Mendlovo nám. 1a, v Mendlově skleníku**
Přihlášení/registrace: registrace není nutná, ale můžete se registrovat na brno@seniorpointy.cz či 543 212 870.
Pro registrované připravený dárek.
Vstupné: zdarma
Organizátor: Společně o.p.s., Senior Point, www.seniorpointy.cz

Přednáška JUDr. Cackové Vám pomůže ujasnit si možnosti uspořádání Vašich majetkových i osobních věcí pro klid ve vyšším věku. Vysvětlí Vám varianty a jejich úskalí a kroky, které musíte podniknout. Na konci bude prostor pro osobní dotazy.

BESIP – SENIOŘI V DOPRAVĚ

Datum akce a čas: **úterý 23. září 2025 | 14.00–17.00 hod.**
Místo konání: **Centrum AMAVET – Junior Brno, Cacovická 6, Brno**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: Centrum AMAVET – Junior Brno, Cacovická 6, Brno
(www.amavet.org) a BESIP (www.besip.cz)

Neformální posezení u kávy s krajským koordinátorem BESIP na téma Senioři v dopravě. Povídání, projekce zaměřené na bezpečné chování chodců, řidičů, na kole i v MHD. Možnost individuální konzultace na téma bezpečnosti v dopravě.

VÝVOJ POLARIZACE SVĚTA v letech 1945–1950

Datum akce a čas: **úterý 23. září 2025 | 15.00–16.00 hod.**
Místo konání: **klubovna Bzenecká 19, Brno-Vinohrady**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: Senior klub Brno-Vinohrady

Přednáší historik Dr. Luděk Šubert.

PRVNÍ POMOC V PRAXI

Datum akce a čas: **úterý 23. září 2025 | 17.00–18.30 hod.**
Místo konání: **ADRA point, Lidická 11, Brno**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: ADRA Brno, Lidická 11, www.adrabrno.cz

Základní postupy podle doporučení České resuscitační rady. Přednáší Pavel Ondráček.

„VŠE PRO ZDRAVÍ“

Datum akce a čas: **středa 24. září 2025 | 10.00–11.00 hod.**
Místo konání: **SEV Hlídka – Středisko ekologické výchovy Hlídka v parku Špilberk**
Přihlášení/registrace: e-mailem na musilova@zoobrna.cz, nebo telefonicky 727 971 450
Vstupné: 60 Kč
Organizátor: Zoo Brno a stanice zájmových činností, příspěvková organizace, U zoologické zahrady 46, 635 00 Brno, www.zoobrna.cz

„Vše pro zdraví“ – aktivity pro seniory, zdravý životní styl, pohybové triky na bolavá záda. S sebou si přineste pohodlné oblečení vhodné na pohyb.

CVIČENÍ PRO ZDRAVÍ

Datum akce a čas: **středa 24. září 2025 | 10.00–11.00 hod.**
Místo konání: **Family a Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná**
Přihlášení/registrace: max. 20 osob,
přihlaste se, prosím přes e-mail: point.lesna@ksomega.cz
Vstupné: zdarma
Organizátor: Family a Senior Point Brno-Lesná

Cvičení pro zdraví s lektorkou Janou Zedníčkovou (cvičební podložku s sebou).

SLUCHOVÁ ZTRÁTA A CO S TÍM?

Datum akce a čas: **středa 24. září 2025 | 10.00–11.30 hod.**
Místo konání: **Komenského nám. 2, Brno, 602 00,
Zasedací místnost Sira Rogera Scrutona (č. 300)**
Přihlášení/registrace: Na akci bude nutná registrace.
Přihlášení bude možné od 27. srpna 2025 na webu:
www.u3v.muni.cz/brnenskednyproseniory
Vstupné: zdarma
Organizátor: Univerzita třetího věku Masarykovy univerzity, www.u3v.muni.cz

Dozvíte se, jak sluch funguje, jaké jsou nejčastější vady sluchu a jakým způsobem si můžeme sluch chránit. Představíme si kompenzační pomůcky, naučíme se základy odezírání a prstové abecedy. Interaktivní přednáška přinese praktické tipy, jak zlepšit porozumění i komunikaci v každodenním životě.

Přednáší Mgr. et Mgr. Zuzana Hlavičková; Mgr. Marína Štibrányiová (pedagogové fakulty MU).

ČAJ DO PÁTÉ

Datum akce a čas: **středa 24. září 2025 | 15.30–17.00 hod.**
Místo konání: **Family a Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná**
Přihlášení/registrace: max. 30 osob, není potřeba se přihlásit
Vstupné: zdarma
Organizátor: Family a Senior Point Brno-Lesná

Zatancujeme si nebo si jen poslechneme známé a oblíbené písničky s doprovodem kláves a harmoniky Ing. Lubomíra Vaňury.

PÉČE V ZÁVĚRU ŽIVOTA – VZDĚLÁVACÍ SEMINÁŘ PRO PEČUJÍCÍ

Datum akce a čas: **středa 24. září 2025 | 15.30–18.00 hod.**
Místo konání: **Křenová 6, Brno**
Přihlášení/registrace: nutné přihlášení na email sip@brno.cz nebo 800 140 800
nebo prostřednictvím Google formulářů na
www.socialni.pece.brno.cz/sip
Vstupné: zdarma
Organizátor: Socio Info Point, poradna města Brna

Vzdělávací seminář o tom, jak poskytnout podporu blízkému a zvládat náročné situace v závěru života.

Lektorka Petra Šiprová, zdravotní sestra.

FILMOVÉ ODPOLEDNE

Datum akce a čas: **středa 24. září 2025 | 16.00–18.00 hod.**
Místo konání: **Denní centrum Tábořská 171**
Přihlášení/registrace: není nutné, sledujte www.dctaborska.cz
Vstupné: zdarma
Organizátor: MČ – Brno Židenice, Klub Seniorů DC Tábořská

Máte rádi filmy? Přijďte do příjemného prostředí a otevřené skupiny aktivních seniorů!

UKÁZKOVÁ PŘEDNÁŠKA Z KURZU PRÁVO PRO SENIORY NA PRÁVNICKÉ FAKULTĚ MU – Vybrané otázky z dědického práva

Datum akce a čas: **čtvrtek 25. září 2025 | 9.00–10.30 hod.**
Místo konání: **Právnická fakulta, Veveří 70, Brno, místnost č.: 038, přízemí**
Přihlášení/registrace: kapacita omezena, vstup pouze s registrací na webu:
<https://kurzy.law.muni.cz>, případně emailem
Jitka.Holikova@law.muni.cz nebo telefonicky 549 494 223
Vstupné: zdarma
Organizátor: Centrum dalšího vzdělávání, PrF MU Brno,
www.kurzy.law.muni.cz

Právnická fakulta MU v rámci rozvoje celoživotního vzdělávání pořádá každoročně kurz Právo pro seniory. Přednášky kurzu vedou špičkoví lektori z řad akademiků Právnické fakulty Masarykovy univerzity a odborníci z praxe. Kurz zahrnuje 10 přednášek na různá témata a dvě exkurze.

Zveme Vás na ochutnávku přednášky z tohoto cyklu zdarma.

Přednáší JUDr. Lenka Dobešová, Ph.D.

PRAVIDELNÝ TRÉNINK PAMĚTI

Datum akce a čas: **čtvrtek 25. září 2025 | 10.00–11.00 hod.**
Místo konání: **Křenová 6, Brno**
Přihlášení/registrace: nutné přihlášení na email sip@brno.cz nebo 800 140 800
nebo prostřednictvím Google formulářů
na www.socialni.pece.brno.cz/sip
Vstupné: zdarma
Organizátor: Socio Info Point, poradna města Brna

Zábavné cvičení paměti, které vás udrží v kondici. Cvičení probíhá v novém poradenském centru vždy 2× měsíčně vždy ve čtvrtek.
Lektorka Šárka Hanáková.

SENIORSKÁ ŠKOLA OVĚŘOVÁNÍ

Datum akce a čas: **čtvrtek 25. září 2025 | 10.00–12.00 hod.**
Místo konání: **Kleinův palác 2. patro, náměstí Svobody 15, 602 00 Brno**
Přihlášení/registrace: kapacita omezena, registrace prosíme emailem na
incentrum@kjm.cz nebo telefonicky na +420 773 745 626
Vstupné: zdarma
Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, IN-centrum

Zveme vás do přátelského a klidného prostředí, kde si společně krok za krokem vyzkoušíme praktické a jednoduché způsoby, jak ověřovat důvěryhodnost informací a spolehlivost jejich zdrojů. Postupně vás naučíme, jak poznat nepravdivé zprávy a manipulativní příspěvky. Sami si vyzkoušíte na konkrétních příkladech techniky ověřování, dále vás čekají užitečné rady a prostor pro vaše dotazy. Program je určen seniorům, kteří chtějí získat větší jistotu v orientaci v dnešním světě informací a mít ověřené zprávy z důvěryhodných zdrojů.

JAK ZVLÁDNOUT REKONSTRUKCI ANEB PROBLEMATIKA SMLUV O DÍLO

Datum akce a čas: **čtvrtek 25. září 2025 | 14.00–15.00 hod.**
Místo konání: **Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s.,
Česká 141/31, Brno, 2. patro (k dispozici výtah)**
Přihlášení/registrace: registrujte se na tel: 542 210 549 (Po–Pá 9–16 hod.) anebo na
mailu@asociace-sos.cz, je možné přijít i bez registrace,
ale kapacita může být již naplněna.
Vstupné: zdarma
Organizátor: Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s, kontakt:
Alena Máčková, 728 328 527, macova@asociace-sos.cz,
www.asociace-sos.cz

Pokud plánujete rekonstrukci nebo si chcete nechat opravit rozbitou pračku, je důležité, abyste znali svá práva. Přijďte se proto od nás dozvědět, jak řešit špatně provedené dílo a jak se bránit zvýšení ceny za provedenou opravu.

POMOCNÉ VĚDY HISTORICKÉ – nezbytný pomocník historika

Datum akce a čas: **čtvrtek 25. září 2025 | 15.00–16.00 hod.**

Místo konání: **klubovna Bzenecká 19, Brno-Vinohrady**

Přihlášení/registrace: bez registrace

Vstupné: zdarma

Organizátor: Senior klub Brno-Vinohrady

Přednáší historik PhDr. Jiří Čejka.

PRAKTICKÉ INFORMACE O PŘÍSPĚVKU NA PÉČI

Datum akce a čas: **čtvrtek 25. září 2025 | 15.00–16.30 hod.**

Místo konání: **Křenová 6, Brno**

Přihlášení/registrace: nutné přihlášení na email sip@brno.cz nebo 800 140 800
nebo prostřednictvím Google formulářů na
www.socialni.pece.brno.cz/sip

Vstupné: zdarma

Organizátor: Socio Info Point, poradna města Brna

Představení a informace o příspěvku na péči. Příspěvek na péči je určen lidem s postižením a lidem, kterým ubývá soběstačnost. Lektor Leoš Spáčil.

ČETNICKÁ PÁTRACÍ STANCE V BRNĚ, BESEDA S JIŘÍM SKOUPÝM

Datum akce a čas: **čtvrtek 25. září 2025 | 18.00–20.00 hod.**

Místo konání: **KJM Královo Pole, Palackého třída 164**

Přihlášení/registrace: bez registrace

Vstupné: zdarma

Organizátor: KJM Královo Pole palackeho@kjm.cz

Jiří Skoupý je brněnský historik, germanista a literární vědec, který se specializuje na dějiny 20. století a jejich popularizaci. Věnuje se také problematice levicového odboje a zločinům v Brně během 20. a 30. let 20. století. Je autorem několika knih, včetně publikace o zapomenutém brněnském atentátu a o kriminalistických případech z této doby.

SETKÁNÍ VEDOUČÍCH SENIOR KLUBŮ – UZAVŘENÁ AKCE

Datum akce a čas: **pátek 26. září 2025 | 9.00–13.00 hod.**

Místo konání: **Arnoldova vila, Drobného 26 (vstup i z ulice Černopolní 47a, bezbariérový přístup z ulice Schodová 16a)**

Přihlášení/registrace: emailem na svitilova.marketa@brno.cz nebo telefonicky 542172434

Vstupné: zdarma

Organizátor: Odbor zdraví, Magistrát města Brna, www.zdravi.brno.cz

Setkání je určeno pouze pro vedoucí brněnských klubů seniorů.

KREATIVNÍ ODPOLEDNE V ATELIÉRU PRO KOČKU

Datum akce a čas: **pátek 26. září 2025 | 16.00–19.00 hod.**
Místo konání: **Šujanovo nám. 1 (vchod z Mlýnské), 602 00 Brno, vstup A, ateliér – 2. patro**
Přihlášení/registrace: registrace na email helenahermanova@seznam.cz
Vstupné: zdarma
Organizátor: Ateliér pro kočku, škola kreslení a výtvarných technik
ing. arch. Heleny Hermanové, www.atelierprokocku.cz

Zveme vás na zajímavé tvůrčí, relaxační, zábavné, klidné a podnětné odpoledne s kreslením, malováním, stříháním a lepením. Výtvarné aktivity zvládne každý a odnesete si zajímavá díla.

KONCERT PŘI PŘÍLEŽITOSTI DNE SENIORŮ

Datum akce a čas: **sobota 27. září 2025 | 14.00–16.00 hod.**
Místo konání: **Společenský sál, Bzenecká 23, Brno-Vinohrady**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: dobrovolné
Organizátor: Senior klub Brno-Vinohrady

Vystoupení Pěveckého sboru Blahoslava Hajnce, Dětského folklórního souboru Javorníček, cimbálové muziky Javor.

SENIORI V AKCI – Mezigenerační den v Králově Poli

Datum akce a čas: **sobota 27. září 2025 | 14.00–18.00 hod.**
Místo konání: **sady Národního odboje (park Šelepka), Brno-Královo Pole**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: MČ Královo Pole

Městská část Brno-Královo Pole vás zve na odpoledne plné pohybu, zábavy, sdílení a inspirace. Můžete se těšit na Zónu pohybu a her (soutěže v šipkách, discgolfu, pexesu, šachy pod širým nebem, taneční retro chvilky i vystoupení mažorettek), Zónu zdraví a prevence (měření tlaku, výživové poradenství, lékařské konzultace i prevence podvodů na seniory), Zónu paměti a relaxace (trénování mozku, křížovky, deskové hry i prostor pro klidné setkání), Workshopy a osvěta (mini přednášky na téma zdravého pohybu, výživy a bezpečnosti, vedené odborníky), Hudbu, moderace, soutěže o ceny a systém odměn (za účast v aktivitách obdrží návštěvníci razítka do hrací kartičky, které si mohou vyměnit za praktické dárky).

VIDA! NA ZELNÉM TRHU

Datum akce a čas:	neděle 28. září 2025 12.00–17.00 hod.
Místo konání:	Zelný trh, Brno
Přihlášení/registrace:	zdarma, volně přístupné – bez nutnosti rezervace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	VIDA! science centrum

Přijďte si vyzkoušet hravé exponáty VIDA! na vlastní kůži. Poznejte, kolik energie potřebujete k rozsvícení různých typů žárovek nebo otestujte vaši souhru při ovládání párového jeřábu.

SVÁTEK SENIORŮ

Datum akce a čas:	neděle 28. září 2025 13.00–16.00 hod.
Místo konání:	Zelný trh v Brně
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Senior Pas, Mendlovo nám. 1a, 60300 Brno, www.svatekseniou.cz

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.

SALÍČEK

Datum akce a čas:	pondělí 29. září 2025 9.00–11.00 hod.
Místo konání:	Brno, Kotlanova 13
Přihlášení/registrace:	na místě
Vstupné:	150 Kč za rodinu (platí se na místě)
Organizátor:	Salesiánské středisko mládeže – Dům dětí a mládeže Brno – Líšeň (Salesko)

Přijďte se svými vnoučaty užít si společnosti s ostatními dětmi a jejich dospělým doprovodem.

Aktivita je určena pro děti od 1 do 4 let s dospělým doprovodem (rodič nebo prarodič). Probíhá ve vnitřních nebo venkovních prostorách Saleska, kde mají děti připravené dráhy, míče, obruče, odrážedla, kočárky, ale také koutek ke klidnému hraní. V průběhu aktivity je připravená jednoduchá výtvarka, cvičení s padákem, společné zpívání a krátká pohádka. Po celou dobu aktivity zodpovídá za dítě dospělý doprovod a počítá se i s jeho aktivní účastí. Je nutno mít s sebou obuv do tělocvičny (například tenisky s bílou podrážkou).

SENIORŮ A DIGITALIZACE – PORTÁL OBČANA

Datum akce a čas: **pondělí 29. září 2025 | 10.00–11.30 hod.**
Místo konání: **Křenová 6, Brno**
Přihlášení/registrace: nutné přihlášení na email sip@brno.cz nebo 800 140 800
nebo prostřednictvím Google formulářů na
www.socialni.pece.brno.cz/sip
Vstupné: zdarma
Organizátor: Socio Info Point, poradna města Brna

Praktický seminář, na kterém se budeme zabývat aplikací Portál občana. Ta umožňuje přístup k elektronickým službám státu a správu osobních údajů z veřejných registrů. Krok za krokem se seznámíme s aplikací a pomůžeme také se stáhnutím aplikace a dalšími případnými obtížemi.

Lektorka Terezie Jouklová.

PROTAHOVACÍ CVIČENÍ PRO SENIORY

Datum akce a čas: **pondělí 29. září 2025 | 13.30–15.00 hod.**
Místo konání: **Společenský sál Pálava, Bzenecká 23, Brno-Vinohrady**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: 25 Kč
Organizátor: Senior klub Brno-Vinohrady

Protahovací cvičení především pro seniory, 3x 25 min.

SENIORŮ A ENERGIE – NA CO SI DÁT POZOR

Datum akce a čas: **pondělí 29. září 2025 | 14.00–15.00 hod.**
Místo konání: **Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s.,
Česká 141/31, Brno, 2. patro (k dispozici výtah)**
Přihlášení/registrace: registrujte se na tel: 542 210 549 (Po–Pá 9–16 hod.) anebo na
mailu poradna@asociace-sos.cz, je možné přijít i bez registrace,
ale kapacita může být již naplněna.
Vstupné: zdarma
Organizátor: Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s.,
kontakt: Alena Máčová, 728 328 527, macova@asociace-sos.cz,
www.asociace-sos.cz

Přijďte se k nám dozvědět, jak bezpečně postupovat při jednání s dodavateli energií a dalšími podnikatelskými subjekty z oblasti energetiky a na co si dát pozor. Poradíme vám také jak reklamovat vyúčtování energií a kdy se obracet na Energetický regulační úřad.

DANCE ABILITY – Lekce pohybové improvizace s Jitkou Mozorovou

Datum akce a čas: **pondělí 29. září 2025 | 16.30–18.30 hod.**
Místo konání: **Ústřední knihovna KJM, Kobližná 4, velký sál 5. NP**
Přihlášení/registrace: Kapacita omezena, prosíme o rezervaci místa na hudebni@kjm.cz nebo tel. 542 532 170
Vstupné: zdarma
Organizátor: Hudební knihovna, Knihovna Jiřího Mahena v Brně, www.kjm.cz

Dance Ability – lekce pohybové improvizace s Jitkou Mozorovou a kol. Každý účastník je vnímán jako plnohodnotný a rovnocenný, ať už se jedná o začátečníka, pohybového profesionála nebo člověka s postižením. Integrovaná lekce určená pro lidi s fyzickým handicapem i širokou veřejnost.

Web akce: <https://www.kjm.cz/akce/dance-ability-4>

KOLIK BAREV PODZIMU

Datum akce a čas: **pondělí 29. září – pátek 3. října 2025**
Místo konání: **hotel Horník, Tři Studně, Vysočina**
Přihlášení/registrace: nutná, kapacita omezená, e-mail: benesova@filianek.cz nebo mobil 728 652 335
Vstupné: 5 900 Kč
Organizátor: Filiánek, z.s., Antonínská 18, Brno

5denní pobyt pro aktivní seniory v nádherném prostředí Vysočiny. Celodenní program – cvičení, turistika, společenské a kognitivní hry, trénink paměti, kreativní tvoření, sportování dle možnosti a chuti, příjemné ubytování a výborná strava, poklidná atmosféra. Doprava autobusem.

PŘEKÁŽKY NÁS NEZASTAVÍ

Datum akce a čas: **pondělí 29. září – pátek 3. října 2025**
Místo konání: **hotel Horník, Tři Studně, Vysočina**
Přihlášení/registrace: nutná, kapacita omezená, e-mail: benesova@filianek.cz nebo mobil 728 652 335
Vstupné: 5 900 Kč
Organizátor: Filiánek, z.s., Antonínská 18, Brno

5denní pobyt pro seniory se zdravotním znevýhodněním a jejich doprovod – osoby s Parkinsonovým onemocněním. Celodenní program – cvičení, společenské a kognitivní hry, trénink paměti, kreativní tvoření, sportování dle možnosti a chuti, příjemné ubytování a výborná strava, poklidná atmosféra osob se stejnými zdravotními problémy. Doprava autobusem.

DEN SENIORŮ V KLUBU

Datum akce a čas: **úterý 30. září 2025 | 15.00–17.00 hod.**
Místo konání: **klubovna Bzenecká 19, Brno-Vinohrady**
Přihlášení/registrace: tel.: 602 169 899, luhod@seznam.cz, počet míst omezen
Vstupné: dobrovolné
Organizátor: Senior klub Brno-Vinohrady
Vystoupení hostů – žáci ZUŠ, pohoštění, posezení s harmonikářem.

DÁREK K MEZINÁRODNÍMU DNI SENIORŮ „KAŽDÁ ŽENA JE KRÁSNÁ“

Datum akce a čas: **úterý 30. září 2025 | 17.00–18.30 hod.**
Místo konání: **ADRA point, Lidická 11, Brno**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: ADRA Brno, Lidická 11, www.adrabrno.cz
Odborné masáže rukou, tváře, rychlý make-up a manikúra. Také občerstvení a zvýhodněný nákup oblečení. Vše v příjemném prostředí.

DEN SENIORŮ

Datum akce a čas: **středa 1. října 2025**
Místo konání: **areály ve správě městské společnosti STAREZ – SPORT, a.s. (Lázeňské a relaxační centrum Rašínova, Krytý plavecký bazén Ponávka, Aquapark Kohoutovice, Bazény Lužánky)**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: STAREZ – SPORT, a.s. www.starez.cz
Městská společnost STAREZ – SPORT, a.s. pořádá Den seniorů. V tento den mají osoby od 65 let vstup zdarma na všechna sportoviště a mohou se bezplatně zúčastnit i pořádaných lekcí a vyzkoušet si různé sportovní aktivity.

VYŠETŘENÍ PAMĚTI

Datum akce a čas: **středa 1. října 2025 | 8.00–16.00 hod.**
Místo konání: **Diakonie ČCE – středisko v Brně, Hrnčířská 27**
Přihlášení/registrace: na vyšetření je třeba se objednat na čísle: 734 166 378
Vstupné: bezplatné
Organizátor: Diakonie ČCE – středisko v Brně, Kontaktní místo České Alzheimerovy společnosti

Vyšetření je určeno primárně pro osoby starší 60 let. Po absolvování pár testů na místě zjistíme, zda jsou potíže s pamětí v normě nebo je potřeba řešit je s odborníky. Případně doporučíme, co dělat pro zlepšení paměti. Vyšetření probíhá individuálně.

SALÍČEK

Datum akce a čas:	středa 1. října 2025 9.00–11.00 hod.
Místo konání:	Brno, Kotlanova 13
Přihlášení/registrace:	na místě
Vstupné:	150 Kč za rodinu (platí se na místě)
Organizátor:	Salesiánské středisko mládeže – Dům dětí a mládeže Brno – Líšeň (Salesko)

Přijďte se svými vnoučaty užít si společnosti s ostatními dětmi a jejich dospělým doprovodem.

Aktivita je určena pro děti od 1 do 4 let s dospělým doprovodem (rodič nebo prarodič). Probíhá ve vnitřních nebo venkovních prostorách Saleska, kde mají děti připravené dráhy, míče, obruče, odrážedla, kočárky, ale také koutek ke klidnému hraní. V průběhu aktivity je připravená jednoduchá výtvarka, cvičení s padákem, společné zpívání a krátká pohádka. Po celou dobu aktivity zodpovídá za dítě dospělý doprovod a počítá se i s jeho aktivní účastí. Je nutno mít s sebou obuv do tělocvičny (například tenisky s bílou podrážkou).

MEZINÁRODNÍ DEN SENIORŮ

Datum akce a čas:	středa 1. října 2025 9.00–16.00 hod.
Místo konání:	Zoo Brno
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	10 Kč pro seniory 65+
Organizátor:	Zoo Brno a stanice zájmových činností, příspěvková organizace, U zoologické zahrady 46, 635 00 Brno, www.zoobrna.cz , Sommerová Zuzana, sommerova@zoobrna.cz , 602 540 368

U příležitosti Mezinárodního dne seniorů připravila brněnská zoo na tento den vstupné pro seniory za 10 Kč, jízdu vláčkem zdarma a speciální komentované krmení zvířat. Vstup za 10 Kč se týká seniorů nad 65+ při předložení dokladu.

KOMENTOVANÁ PROHLÍDKA CENTRA BRNA

Datum akce a čas:	středa 1. října 2025 10.00–11.30 hod.
Místo konání:	sraz u sochy Jošta na Moravském náměstí
Přihlášení/registrace:	nutno zarezervovat na tel.: 775 857 959 ve všední dny 8–16 hodin do 28. 9. 2025, omezená kapacita 30 účastníků
Vstupné:	50 Kč
Organizátor:	Kávéeska, Vojtova 7, Brno-Štýřice

Renomovaný průvodce městskou architekturou Martin Koplík vás provede centrem Brna a dozvíte se spoustu zajímavostí a novinek...

ZPÍVÁME SI PRO RADOST

Datum akce a čas: **středa 1. října 2025 | 10.00–11.00 hod.**
Místo konání: **Family a Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná**
Přihlášení/registrace: max. 15 osob, přihlaste se, prosím přes e-mail: point.lesna@ksomega.cz
Vstupné: zdarma
Organizátor: Family a Senior Point Brno-Lesná

Zpívání seniorů s muzikoterapeutem Mgr. Petrem Škrancem z organizace Klára pomáhá.

DIGITÁLNÍ KOMPAS: JAK SE S JISTOTOU A BEZPEČNĚ ORIENTOVAT V ONLINE SVĚTĚ

Datum akce a čas: **středa 1. října 2025 | 10.00–12.00 hod.**
Místo konání: **KJM Královo Pole, Palackého třída 164**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: KJM Královo Pole palackeho@kjm.cz

Internet je dnes jako obrovské město plné příležitostí, ale i zmatku a slepých uliček. Jak v záplavě informací, zpráv a odkazů poznat, co je důvěryhodné a na co si dát raději pozor? Tato přednáška vám dá do ruky praktický „digitální kompas“. Ukážeme si jednoduché a praktické postupy, jak si ověřit pravdivost zpráv nebo například bezpečnost navštěvovaných webových stránek. Naučíte se číst varovné signály a pohybovat se v online prostředí s větší jistotou a klidem.

DOBROVOLNICTVÍ VE VESNĚ PRO DOSPÍVAJÍCÍ 50+

Datum akce a čas: **středa 1. října 2025 | 10.00–16.00 hod.**
Místo konání: **Šatník Vesna, Pellicova 2c**
Přihlášení/registrace: dobrovolnici@spolekvesna.cz
Vstupné: zdarma
Organizátor: Ženský vzdělávací ústav Brno, www.spolekvesna.cz

Dobrovolnictví je činnost, při které se nedá stárnout. Vesna zve nové zájemkyně a zájemce do Šatníku: vyzkoušíte si, co obnáší dobrovolnická práce, a možná se stanete součástí našeho fantastického dobrovolnického týmu!

V KŮŽI SENIORA

Datum akce a čas: **středa 1. října 2025 | 15.00–19.00 hod.**
Místo konání: **Dělnický dům, Jamborova 51, Brno-Židenice**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: MČ – Brno Židenice, Komise seniorů a Komise mládeže MČ Židenice.

Akce, která má za cíl propojit seniory a mladé lidi skrze osobní zkušenosti v GERONTO oblecích. Přijďte si zkusit zážitky, má velký potenciál bourat předsudky, posilovat vzájemné porozumění a vytvářet mezigenerační mosty.

FILMOVÁ PROJEKCE – VŠECHNO DOBŘE DOPADNE

Datum akce a čas: **středa 1. října 2025 | od 17 hod.**
Místo konání: **Jihomoravské dobrovolnické centrum, Bratislavská 265, Brno-střed**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: Jihomoravské dobrovolnické centrum, www.dc67.cz

Srdečně zveme všechny zájemce na projekci českého dokumentárního filmu Všechno dobře dopadne oceněného Českým lvem. Film dokumentaristy Miroslava Janka přináší nejen prostý pohled do fungování organismu včelstva či na práci včelařů, ale nutí je k zamýšlení nad sebou samými. Film nepojednává o včelařství, jakožto odnoži zemědělství, ale o včelstvu jako takovém.

Při vaší návštěvě v našich prostorách si s vámi rádi popovídáme i o možnosti dobrovolnictví ve městě Brně a jeho okolí.

Akce je určena nejširší veřejnosti, film je zajímavý pro všechny věkové kategorie – budeme rádi, když s sebou přivedete své přátele, ale i vnoučata a jejich kamarády! Těšíme se na vás!

PERFORMANCE LÁSKA

Datum akce a čas: **středa 1. října 2025 | od 18 hod.**
Místo konání: **Vesna, Údolní 10**
Přihlášení/registrace: produkce@spolekvesna.cz
Vstupné: dobrovolné
Organizátor: Ženský vzdělávací ústav Brno, www.spolekvesna.cz

Láska. Performance divadelního souboru Avantgarda Vesna. Zůstaneme kamarádi. Zasloužíš si někoho lepšího. Můžeš mě taky milovat. Nemůžu bez tebe žít. Přežít. Růžové brýle. Motýlci v břiše. Láska je, když je všecy nezabiješ. V každém věku.

SENIORKY CVIČÍ SOBĚ

Datum akce a čas: **čtvrtek 2. října 2025 | 10.00–11.00 hod.**
Místo konání: **Family a Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná**
Přihlášení/registrace: max. 20 osob,
přihlaste se, prosím přes e-mail: point.lesna@ksomega.cz
Vstupné: zdarma
Organizátor: Family a Senior Point Brno-Lesná

Pravidelná čtvrtteční cvičení pro protažení a dobrou náladu (cvičební podložku s sebou).

JÓGA PRO BABIČKY, ukázkové hodiny

Datum akce a čas: **čtvrtek 2. října 2025 | od 10 hod.**
Místo konání: **Kounicova 3, Brno, klubovna v suterénu**
Přihlášení/registrace: registrace nutná na vecernice50@centrum.cz,
počet míst je omezen.
Vstupné: 50 Kč
Organizátor: Večernice, spolek pro starší ženy

Jógový zdravotní program, sestavený pro stařší ženy, jógové začátečníky i osoby se zdravotními problémy. Sestavy zacílené na problematická místa seniorek, posílení, protažení těla s prvky jógy a pilates. Dechové techniky, relaxace, zklidnění těla a mysli. S sebou pohodlné oblečení, podložku na cvičení.

CO NÁM PŘINESL INTERNET

Datum akce a čas: **čtvrtek 2. října 2025 | 15.00–16.00 hod.**
Místo konání: **klubovna Bzenecká 19, Brno-Vinohrady**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: Senior klub Brno-Vinohrady

Zábavná i poučná krátká videa.

PŘEDNÁŠKA ALEŠE SVOBODY – BRNĚNSKÉ PODZEMÍ

Datum akce a čas: **čtvrtek 2. října 2025 | od 18 hod.**
Místo konání: **SC Sýpka – sál, Kytnerova 1a, 621 00 Brno**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: MČ Brno-Medlánky ve spolupráce s KJM (pobočka Medlánky)

Přednáška Aleše Svobody o brněnském podzemí. Tentokrát bude pan Svoboda mluvit o vodojemech. Pokud se chcete dozvědět něco málo o tom, jak to vypadá pod Brnem, jste srdečně vítáni.

FAZIL SAY HRAJE BEETHOVENA

Datum akce a čas:	čtvrtek 2. října 2025 19.00–21.00 hod.
Místo konání:	Janáčkovovo divadlo
Přihlášení/registrace:	vstupenky se slevou „Brněnské dny pro seniory“ zakoupíte v předprodeji Filharmonie Brno (ul. Besední, Po–Út od 8.00 do 13.00 a St–Pá od 13.00 do 18.00) nebo online na https://filharmonie-brno.cz/events/fazil-say-hraje-beethovena/
Vstupné:	se slevou ve výši 40 %
Organizátor:	Filharmonie Brno, příspěvková organizace, Komenského náměstí 534/8, 602 00 Brno, www.filharmonie-brno.cz

Turecký klavírista a skladatel Fazil Say (1970) je bez nadsázky miláčkem brněnského publika, jehož srdce si získal už v lednu 2009 provedením Saint-Saënsova Druhého klavírního koncertu. Každé z jeho dalších tří vystoupení v Brně po právu sklídilo bouřlivé ovace... Sotva by se našla lepší pozvánka na Sayovo provedení Beethovenova Třetího klavírního koncertu než připomínka jeho předchozích brněnských účinkování.

PRAKTICKÝ TRÉNINK PAMĚTI

Datum akce a čas:	pátek 3. října 2025 10.00–11.30 hod.
Místo konání:	Malinovského nám. 3, 1. patro, místnost 111
Přihlášení/registrace:	kapacita omezena, registrace prosíme emailem na svitilova.marketa@brno.cz popřípadě telefonicky 542172434
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Odbor zdraví, Magistrát města Brna, www.zdravi.brno.cz

Přijďte si potrénovat svou paměť s lektorkou Míšou Nešporovou, certifikovanou Trenérkou paměti III. stupně České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging.

VYTŘESTE STRES A TRAUMA POMOCÍ TRE®

Datum akce a čas:	pátek 3. října 2025 12.45–14.00 hod.
Místo konání:	Příkop 2a, Brno-střed (vedle IBC)
Přihlášení/registrace:	tre@mireksedlak.cz , počet míst omezen.
Vstupné:	zdarma, dobrovolné
Organizátor:	Miroslav Sedlák, www.mireksedlak.cz

Změňte život s TRE® – (r)evoluční metodou, využívající přirozený třes pro účinné uvolnění napětí. Zlepšete spánek, regenerujte po sportu, eliminujte stres, traumata, zmírníte příznaky ADHD, bolesti svalů a zad. Vyzkoušejte TRE® a prožijte hlubokou relaxaci.

POČÍTAČOVÁ GRAMOTNOST PRO SENIORY

Datum akce a čas: **pátek 3. října 2025 | 14.00–16.00 hod.**
Místo konání: **PC učebna ZŠ Mutěnická 23, Brno-Vinohrady**
Přihlášení/registrace: tel.: 602 169 899, luhod@seznam.cz, počet míst omezen
Vstupné: zdarma
Organizátor: Senior klub Brno-Vinohrady

Poskytnutí rad a pomoci při práci s PC nebo mobilem.

FAZIL SAY HRAJE BEETHOVENA

Datum akce a čas: **pátek 3. října 2025 | 19.00–21.00 hod.**
Místo konání: **Janáčkovo divadlo**
Přihlášení/registrace: vstupenky se slevou „Brněnské dny pro seniory“ zakoupíte v předprodeji Filharmonie Brno (ul. Besední, Po–Út od 8.00 do 13.00 a St–Pá od 13.00 do 18.00) nebo online na <https://filharmonie-brno.cz/events/fazil-say-hraje-beethovena/>
Vstupné: se slevou ve výši 40 %
Organizátor: Filharmonie Brno, příspěvková organizace, Komenského náměstí 534/8, 602 00 Brno, www.filharmonie-brno.cz

Turecký klavírista a skladatel Fazil Say (1970) je bez nadsázky miláčkem brněnského publika, jehož srdce si získal už v lednu 2009 provedením Saint-Saënsova Druhého klavírního koncertu. Každé z jeho dalších tří vystoupení v Brně po právu sklídilo bouřlivé ovace... Sotva by se našla lepší pozvánka na Sayovo provedení Beethovenova Třetího klavírního koncertu než připomínka jeho předchozích brněnských účinkování.

SALÍČEK

Datum akce a čas: **pondělí 6. října 2025 | 9.00–11.00 hod.**
Místo konání: **Brno, Kotlanova 13**
Přihlášení/registrace: na místě
Vstupné: 150 Kč za rodinu (platí se na místě)
Organizátor: Salesiánské středisko mládeže – Dům dětí a mládeže Brno – Líšeň (Salesko)

Přijďte se svými vnoučaty užít si společnosti s ostatními dětmi a jejich dospělým doprovodem.

Aktivita je určena pro děti od 1 do 4 let s dospělým doprovodem (rodič nebo prarodič). Probíhá ve vnitřních nebo venkovních prostorách Saleska, kde mají děti připravené dráhy, míče, obruče, odrážedla, kočárky, ale také koutek ke klidnému hraní. V průběhu aktivity je připravená jednoduchá výtvarka, cvičení s padákem, společné zpívání a krátká pohádka. Po celou dobu aktivity zodpovídá za dítě dospělý doprovod a počítá se i s jeho aktivní účastí. Je nutno mít s sebou obuv do tělocvičny (například tenisky s bílou podrážkou).

KURZ DIGITÁLNÍCH DOVEDNOSTÍ PRO SENIORY – JAK NA CHYTRÝ TELEFON NEBO TABLET

Datum akce a čas: **pondělí 6. října 2025 | 9.00–12.00 hod.**
| **13.00–16.00 hod.**

Místo konání: **Malinovského nám. 3, 1. patro, místnost 111**

Přihlášení/registrace: kapacita omezena, registrace prosíme emailem na svitilova.marketa@brno.cz popřípadě telefonicky 542172434

Vstupné: zdarma

Organizátor: Odbor zdraví, Magistrát města Brna, www.zdravi.brno.cz
Moudrá Sovička z.s., Žichlínek 243, 563 01 Lanškroun,
<https://www.moudrasovicka.cz/>

Chcete se zdokonalit v ovládání chytrého telefonu nebo tabletu? Zajímá vás, jak se bezpečně pohybovat na internetu? Přijďte navštívit tříhodinový seminář, kde vám odpovíme na všechny otázky. Prosíme účastníky, aby si přinesli vlastní zařízení, se kterým budou pracovat.

PROTAHOVACÍ CVIČENÍ PRO SENIORY

Datum akce a čas: **pondělí 6. října 2025 | 13.30–15.00 hod.**

Místo konání: **Společenský sál Pálava, Bzenecká 23, Brno-Vinohrady**

Přihlášení/registrace: bez registrace

Vstupné: 25 Kč

Organizátor: Senior klub Brno-Vinohrady

Protahovací cvičení především pro seniory, 3× 25 min.

ZDRAVÍ NÁS BAVÍ

Datum akce a čas: **pondělí 6. října 2025 | od 14 hod.**

Místo konání: **Knihovna Jiřího Mahena, Kobližná 70/4, Velký společenský sál, 5. patro**

Přihlášení/registrace: nutné přihlášení info@mzigenerace.cz, anebo telefonicky na 602 848 688

Vstupné: zdarma

Organizátor: MEZIGENERACE z.s.

Kromě přednášky nabídne program také měření krevního tlaku a hladiny cukru v krvi, ukázky první pomoci, poradenství ohledně stravování, pohybu, prevence i užívání léků. Každý účastník obdrží informační leták Desatero péče o zdraví a připraveno bude i malé občerstvení. Projekt Zdraví nás baví připravila nezisková organizace Mezigenerace z. s. ve spolupráci s praktickou lékařkou MUDr. Hanou Slámovou, Knihovnou Jiřího Mahena a studenty obchodní akademie ELDO z. s.

PŘEDNÁŠKA – SUPERDÁVKA

Datum akce a čas:	úterý 7. října 2025 10.00–11.30 hod.
Místo konání:	areál augustiniánského opatství vstup Mendlovo nám. 1 a, v Mendelově skleníku
Přihlášení/registrace:	registrace není nutná, ale můžete se registrovat na brno@seniorpointy.cz či 543 212 870. Pro registrované připravený dárek.
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Společně o.p.s., Senior Point, www.seniorpointy.cz

Víte, jak nově požádat o příspěvní na bydlení či na živobytí? Co je to nově zaváděný test majetku? Přednáška JUDr. Cackové Vám pomůže pochopit změny ve formě podpory – co přináší, kdo na ni dosáhne a jak o ni požádat. Praktické informace, jednoduché vysvětlení a prostor pro vaše dotazy – přijďte, ať máte jasno!

JÓGA PRO BABIČKY, ukázkové hodiny

Datum akce a čas:	úterý 7. října 2025 od 10 hod.
Místo konání:	Kounicova 3, Brno, klubovna v suterénu
Přihlášení/registrace:	registrace nutná na vecernice50@centrum.cz, počet míst je omezen.
Vstupné:	50 Kč
Organizátor:	Večernice, spolek pro starší ženy

Jógový zdravotní program, sestavený pro starší ženy, jógové začátečníky i osoby se zdravotními problémy. Sestavy zacílené na problematiska místa seniorek, posílení, protažení těla s prvky jógy a pilates. Dechové techniky, relaxace, zklidnění těla a mysli. S sebou pohodlné oblečení, podložku na cvičení.

ČESKÉ ZÁZRAKY: PAVEL PAVEL

Datum akce a čas:	úterý 7. října 2025 10.00–12.00 hod.
Místo konání:	Bašty 8, klubovna, 4. patro s výtahem
Přihlášení/registrace:	Přihlášky do pátku 3. 10. 2024 na telefonu 730 805 857 nebo e-mailu info@spokojenysenior-klas.cz . Kapacita omezena.
Vstupné:	50 Kč
Organizátor:	Spokojený senior – KLAS z.s.

KLAS – KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ® je aktivizační program brněnské organizace Spokojený senior. Nabízíme pravidelná tematická setkání seniorů, která jsou doplněna výtvarnou činností či vycházkami. Nabízíme účast na jedné z našich pravidelných schůzek, kde můžete vyzkoušet, jak pracujeme a v případě zájmu doplnit naše řady.

ZPÍVÁNÍ S NEJMENŠÍMI

Datum akce a čas: **úterý 7. října 2025 | 10.30–11.30 hod.**
Místo konání: **Family a Senior Point ve Společenském centru Brno-sever, Okružní 21; sál v 1. p.**
Přihlášení/registrace: max. 25 osob,
přihlaste se prosím přes e-mail: point.lesna@ksomega.cz
Vstupné: zdarma
Organizátor: Family a Senior Point Brno-Lesná

Muzikoterapie pro děti a jejich rodiče či prarodiče s Mgr. Petrem Škrancem z organizace Klára pomáhá (podložku na sezení s sebou).

PROBLEMATIKA NÁJEMNÍHO BYDLENÍ

Datum akce a čas: **úterý 7. října 2025 | 14.00–15.00 hod.**
Místo konání: **Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s., Česká 141/31, Brno, 2. patro (k dispozici výtah)**
Přihlášení/registrace: registrujte se na tel: 542 210 549 (Po–Pá 9–16 hod.) anebo na mailu poradna@asociace-sos.cz, je možné přijít i bez registrace, ale kapacita může být již naplněna.
Vstupné: zdarma
Organizátor: Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s.,
kontakt: Alena Máčová, 728 328 527, macova@asociace-sos.cz,
www.asociace-sos.cz

Zajímá Vás problematika nájmu bytů a domů? Přijďte se k nám dozvědět důležité poznatky o právech a povinnostech jak nájemníků, tak pronajímatelů nemovitostí, které se týkají například vyúčtování služeb, drobných oprav v bytech, možností zvyšování nájmu a vrácení jistoty při skončení nájmu.

MANIPULACE S IMOBILNÍM KLIENTEM – VZDĚLÁVACÍ SEMINÁŘ PRO PEČUJÍCÍ

Datum akce a čas: **úterý 7. října 2025 | 15.30–18.00 hod.**
Místo konání: **Křenová 6, Brno**
Přihlášení/registrace: nutné přihlášení na email sip@brno.cz nebo 800 140 800
nebo prostřednictvím Google formulářů na
www.socialni.pece.brno.cz/sip
Vstupné: zdarma
Organizátor: Socio Info Point, poradna města Brna

Praktický seminář zaměřený na techniky manipulace s imobilní osobou.
Lektorka Milena Spurná.

A CO SENIOŘI, MAJÍ SI KDE HRÁT?

Datum akce a čas: **úterý 7. října 2025 | 17.00–18.30 hod.**
Místo konání: **ADRA point, Lidická 11, Brno**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: ADRA Brno, Lidická 11, www.adrabrno.cz

Naučíme vás hrát Scrabble, hru, která trénuje paměť a postřeh. Odpověď na otázku z názvu pořadu se pokusí dát praktickými ukázkami a návody ke hře Doc. MUDr. Jan Válka, známý plastický chirurg.

Přednáší Jan Válka.

BEZPEČNĚ V DOPRAVĚ

Datum akce a čas: **středa 8. října 2025 | od 9 hod.**
Místo konání: **preventivní centrum Běhounská 1, Brno**
Přihlášení/registrace: nutné přihlášení na e-mail: krpb.prevence@pcr.cz
Vstupné: zdarma
Organizátor: Krajské ředitelství policie Jihomoravského kraje

Zajímají vás aktuální informace, zajímavosti a rizika týkající se silničního provozu? Přijďte si vyslechnout besedu zaměřenou právě na toto téma. Zájemci si budou moci vyzkoušet brýle simulující stav po požití některých návykových látek.

SALÍČEK

Datum akce a čas: **středa 8. října 2025 | 9.00–11.00 hod.**
Místo konání: **Brno, Kotlanova 13**
Přihlášení/registrace: na místě
Vstupné: 150 Kč za rodinu (platí se na místě)
Organizátor: Salesiánské středisko mládeže – Dům dětí a mládeže Brno – Líšeň (Salesko)

Přijďte se svými vnoučaty užít si společnosti s ostatními dětmi a jejich dospělým doprovodem.

Aktivita je určena pro děti od 1 do 4 let s dospělým doprovodem (rodič nebo prarodič). Probíhá ve vnitřních nebo venkovních prostorách Saleska, kde mají děti připravené dráhy, míče, obruče, odrážedla, kočárky, ale také koutek ke klidnému hraní. V průběhu aktivity je připravená jednoduchá výtvarka, cvičení s padákem, společné zpívání a krátká pohádka. Po celou dobu aktivity zodpovídá za dítě dospělý doprovod a počítá se i s jeho aktivní účastí. Je nutno mít s sebou obuv do tělocvičny (například tenisky s bílou podrážkou).

PSYCHOLOGIE MANIPULACE: PROČ PODVODNÍKŮM VĚŘÍME A JAK SE TOMU BRÁNIT

Datum akce a čas: **středa 8. října 2025 | 10.00–12.00 hod.**
Místo konání: **KJM Královo Pole, Palackého třída 164**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: KJM Královo Pole palackeho@kjm.cz

Stále častěji slyšíme o podvodných e-mailech, telefonátech a zprávách, které vypadají až nebezpečně skutečně. Proč na ně tolik lidí, i ti nejopatrnější, nakonec naletí? Podvodníci neútočí na naše počítače, ale na naši důvěru, strach či ochotu pomoci. Na tomto setkání nahlédneme do jejich manipulativních technik. Srozumitelně si vysvětlíme, jaké psychologické páky používají, abychom je dokázali včas rozpoznat. Vyzbrojíme se znalostmi, v rámci nichž si odnesete nejen praktické rady, ale především schopnost zachovat chladnou hlavu a bránit se s jistotou a přehledem.

NEŠLAPEJTE SI PO ŠTĚSTÍ, ŠLAPEJTE PRO ŠTĚSTÍ!

Datum akce a čas: **středa 8. října 2025 | 10.00–12.00 hod.**
Místo konání: **Ústřední knihovna KJM, Kobližná 4 (5. NP)**
Přihlášení/registrace: Mgr. Blanka Urbánková, e-mail:blanka.urb@email.cz
Vstupné: zdarma
Organizátor: SaBBa, Sdružení aktivní babičky a dědečky, www.babickysabba.cz

Vše potřebuje mít dobrý základ. Jaké má strom kořeny, takové má plody. Tak i talent ke štěstí musí být v člověku dobře zakořeněný. Chcete své štěstí povzbudit? Přijďte, udělejte 7 kroků a štěstí je vaše!

KOKI NAKANO

Datum akce a čas: **středa 8. října 2025 | 19.00–21.00 hod.**
Místo konání: **Besední dům**
Přihlášení/registrace: vstupenky se slevou „Brněnské dny pro seniory“ zakoupíte v předprodeji Filharmonie Brno (ul. Besední, Po–Út od 8.00 do 13.00 a St–Pá od 13.00 do 18.00) nebo online na <https://filharmonie-brno.cz/events/koki-nakano/>
Vstupné: se slevou ve výši 40 %
Organizátor: Filharmonie Brno, příspěvková organizace, Komenského náměstí 534/8, 602 00 Brno, www.filharmonie-brno.cz

Klavírní virtuos, pro kterého jsou příznačné dvě věci, jimiž se ze zástupu svých kolegů vymyká. Za prvé úzká provázanost hudby s řečí těla a vizualitou vůbec. A za druhé myšlenkový, dalo by se říci až filozofický přesah každého jeho vytvořeného díla.

JÓGA PRO BABIČKY, ukázkové hodiny

Datum akce a čas: **čtvrtek 9. října 2025 | od 10 hod.**

Místo konání: **Kounicova 3, Brno, klubovna v suterénu**

Přihlášení/registrace: registrace nutná na vecernice50@centrum.cz, počet míst je omezen.

Vstupné: 50 Kč

Organizátor: Večernice, spolek pro starší ženy

Jógový zdravotní program, sestavený pro straší ženy, jógové začátečníky i osoby se zdravotními problémy. Sestavy zacílené na problematická místa seniorek, posílení, protažení těla s prvky jógy a pilates. Dechové techniky, relaxace, zklidnění těla a mysli. S sebou pohodlné oblečení, podložku na cvičení.

ŽIVOT A ROLE MILOŠE KOPECKÉHO

Datum akce a čas: **čtvrtek 9. října 2025 | 15.00–16.00 hod.**

Místo konání: **klubovna Bzenecká 19, Brno-Vinohrady**

Přihlášení/registrace: bez registrace

Vstupné: zdarma

Organizátor: Senior klub Brno-Vinohrady

Připomenutí významných okamžiků v životě Miloše Kopeckého.

Přednáší PhDr. Lukáš Karnet.

POJĎTE SI ZKUSIT, JAK SE DOBROVOLNIČÍ V MALTÉZSKÉ POMOCI V BRNĚ

Datum akce a čas: **čtvrtek 9. října 2025 | 15.00–18.00 hod.**

Místo konání: **Maltéžská pomoc, Dvořákova 13, Brno (2. patro)**

Přihlášení/registrace: Pokud o tuto aktivitu budete mít zájem, kontaktujte Markétu Procházkovou na tel. čísle 736 620 810, nebo na emailu marketa.prochazkova@maltezskapomoc.cz

Vstupné: zdarma

Organizátor: Maltéžská pomoc, centrum Brno

Přijďte si zkusit, jaké je to u nás se stát dobrovolníkem. První si k tomu řekneme nějaké informace a pokud budete mít zájem si dobrovolnictví zkusit, můžeme se domluvit a my vám to zařídíme. Pokud se vám tato zkušenost bude líbit, můžete klidně navázat a stát se naším dobrovolníkem. Tato aktivita vás ale k ničemu nezavazuje. Můžete si to jen zkusit. Dobrovolničit u nás může kdokoliv ve věku od 15–99 let.

VIETNAM

Datum akce a čas: **čtvrtek 9. října 2025 | 18.00–20.00 hod.**
Místo konání: **KJM Královo Pole, Palackého třída 164**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: KJM Královo Pole palackeho@kjm.cz

Milan Václavík je cestovatel a milovník exotické kuchyně. Nejen za netradičními pokrmy proto cestuje po celém světě. Přijďte se nechat okouzlit exotickým Vietnamem se všemi jeho chutěmi a vůněmi.

CVIČENÍ ZA PŘÍTOMNOSTI DĚTÍ

Datum akce a čas: **pátek 10. října 2025 | 10.00–11.00 hod.**
Místo konání: **Family a Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: Family a Senior Point Brno-Lesná

Cvičení pro dospělé (pánevní dno, od bolesti) za přítomnosti dětí (cvičební podložku s sebou).

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Datum akce a čas: **pátek 10. října 2025 | 10.30–11.30 hod.**
Místo konání: **Family a Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná**
Přihlášení/registrace: max. 20 osob na skupinu,
přihlaste se, prosím přes e-mail: point.lesna@ksomega.cz
Vstupné: zdarma
Organizátor: Family a Senior Point Brno-Lesná

Trénování paměti s Ing. Janou Vídenkovou.

POČÍTAČOVÁ GRAMOTNOST PRO SENIORY

Datum akce a čas: **pátek 10. října 2025 | 14.00–16.00 hod.**
Místo konání: **PC učebna ZŠ Mutěnická 23, Brno-Vinohrady**
Přihlášení/registrace: tel.: 602 169 899, luhod@seznam.cz, počet míst omezen
Vstupné: zdarma
Organizátor: Senior klub Brno-Vinohrady

Poskytnutí rad a pomoci při práci s PC nebo mobilem.

TEXTILNÍ DÍLNA

Datum akce a čas: **středa 10. října 2025 | 15.00–17.00 hod.**
Místo konání: **CVČ Botanka, Botanická 13, Brno**
Přihlášení/registrace: **nutná registrace, tel.: 725871752; recepce@botanka.cz**
Vstupné: **100 Kč**
Organizátor: **CVČ Botanka, Botanická 13, Brno, www.botanka.cz**

Textilní dílna, tisk na tašky, šátky a dekorace, tvorba šablon a malování na látku.

CVIČENÍ ŽEN A NOHEJBAL

Datum akce a čas: **sobota 11. října 2025 | 10.00–12.00 hod. cvičení žen
| 13.00–15.00 hod. nohejbal muži**
Místo konání: **Máchalova 4, Brno 625 00**
Přihlášení/registrace: **Do zaplnění kapacity. V případě zájmu, může být bude přidána další hodina. Pro více informací pište na mail sokol.stary.liskovec@gmail.com**
Vstupné: **zdarma**
Organizátor: **TJ. Sokol Brno – Starý Lískovec**

Přijďte si zkusit dopolední cvičení s našimi ženami, které jsou i díky němu ve skvělé kondici. Cvičitelky dokážou náplň přizpůsobit možnostem cvičenců a Vy třeba zjistíte, že je to to pravé pro Vás.

V odpoledních hodinách budou naši nohejbalisté připraveni zahrát si s Vámi. Možná jste to léta nezkusili. Tak teď je třeba ta pravá chvíle.

S sebou pohodlné oblečení a sportovní obuv vhodnou na cvičení ve vnitřních prostorách.

BBC CONCERT ORCHESTRA – ZAHAJOVACÍ KONCERT MORAVSKÉHO PODZIMU

Datum akce a čas: **neděle 12. října 2025 | 19.00–21.00 hod.**
Místo konání: **Janáčkovo divadlo**
Přihlášení/registrace: **vstupenky se slevou „Brněnské dny pro seniory“ zakoupíte v předprodeji Filharmonie Brno (ul. Besední, Po–Út od 8.00 do 13.00 a St–Pá od 13.00 do 18.00) nebo online na <https://filharmonie-brno.cz/events/bbc-concert-orchestra/>**
Vstupné: **se slevou ve výši 40 %**
Organizátor: **Filharmonie Brno, příspěvková organizace, Komenského náměstí 534/8, 602 00 Brno, www.filharmonie-brno.cz**

O slavnostní zahájení festivaluz se postará BBC Concert Orchestra, jedno z těles působících pod zastřešením BBC. Sir Charles Mackerras, jehož 100. výročí narození letošní ročník Moravského podzimu připomíná, v tomto tělese zastával šéfdirigentský post po několik let na počátku své dirigentské dráhy. Program koncertu odráží Mackerrasovo zatížení na britskou hudbu a jeho lásku k Janáčkovi, jehož Sinfonietta zazní ve spolupráci s Hudbou Hradní stráže a Policie ČR.

SALÍČEK

Datum akce a čas:	pondělí 13. října 2025 9.00–11.00 hod.
Místo konání:	Brno, Kotlanova 13
Přihlášení/registrace:	na místě
Vstupné:	150 Kč za rodinu (platí se na místě)
Organizátor: S	alesiánské středisko mládeže – Dům dětí a mládeže Brno – Líšeň (Salesko)

Přijďte se svými vnoučaty užít si společnosti s ostatními dětmi a jejich dospělým doprovodem.

Aktivita je určena pro děti od 1 do 4 let s dospělým doprovodem (rodič nebo prarodič). Probíhá ve vnitřních nebo venkovních prostorách Saleska, kde mají děti připravené dráhy, míče, obruče, odrážedla, kočárky, ale také koutek ke klidnému hraní. V průběhu aktivity je připravená jednoduchá výtvarka, cvičení s padákem, společné zpívání a krátká pohádka. Po celou dobu aktivity zodpovídá za dítě dospělý doprovod a počítá se i s jeho aktivní účastí. Je nutno mít s sebou obuv do tělocvičny (například tenisky s bílou podrážkou).

TANEC VSEDĚ

Datum akce a čas:	pondělí 13. října 2025 10.00–11.00 hod.
Místo konání:	Malinovského nám. 3, 1. patro, místnost 111
Přihlášení/registrace:	kapacita omezena, registrace prosíme emailem na svitilova.marketa@brno.cz popřípadě telefonicky 542172434
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Odbor zdraví, Magistrát města Brna, www.zdravi.brno.cz

Přijďte si vyzkoušet tanec vsedě. Kurz povede zkušená lektorka, Mgr. Vendula Plačková, která se tancům věnuje již přes 10 let. Lekce bude rozvržena na tance lehčí i náročnější, bez pomůcek i s nimi.

PROTAHOVACÍ CVIČENÍ PRO SENIORY

Datum akce a čas:	pondělí 13. října 2025 13.30–15.00 hod.
Místo konání:	Společenský sál Pálava, Bzenecká 23, Brno-Vinohrady
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	25 Kč
Organizátor:	Senior klub Brno-Vinohrady

Protahovací cvičení především pro seniory, 3× 25 min.

VÝLET – IVANČICE – město Alfonse Muchy + muzeum RAF generála Emila Bočka

Datum akce a čas: **úterý 14. října 2025 | 8.30–16.00 hod.**
Místo konání: **výlet vlakem, procházka a prohlídka expozic**
Přihlášení/registrace: ANO, REZERVACE NUTNÁ, brno@seniorpointy.cz či 543 212 870.
Vstupné: 50 Kč
Organizátor: Společně o.p.s., Senior Point, www.seniorpointy.cz

V památníku Alfonse Muchy shlédneme výstavu Mucha a folklór – Znovuzrození slovanské krásy a harmonie. Procházka (2 km) do muzea RAF.

JÓGA PRO BABIČKY, ukázkové hodiny

Datum akce a čas: **úterý 14. října 2025 | od 10 hod.**
Místo konání: **Kounicova 3, Brno, klubovna v suterénu**
Přihlášení/registrace: registrace nutná na vecernice50@centrum.cz, počet míst je omezen.
Vstupné: 50 Kč
Organizátor: Večernice, spolek pro starší ženy

Jógový zdravotní program, sestavený pro staří ženy, jógové začátečníky i osoby se zdravotními problémy. Sestavy zacílené na problematická místa seniorek, posílení, protažení těla s prvky jógy a pilates. Dechové techniky, relaxace, zklidnění těla a mysli. S sebou pohodlné oblečení, podložku na cvičení.

TELEKOMUNIKACE V KOSTCE aneb Jak se nechytit do pastí operátorů

Datum akce a čas: **úterý 14. října 2025 | 10.00–11.30 hod.**
Místo konání: **Family a Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: Family a Senior Point Brno-Lesná

JUDr. Alena Sejková z Českého telekomunikačního úřadu poradí (např.: jakým nástrahám se vyhnout při uzavírání smluv; jak se orientovat v nabídce služeb operátorů). Účastníci se mohou těšit na drobnou odměnu.

SETKÁNÍ S PÍSNIČKOU

Datum akce a čas: **úterý 14. října 2025 | 15.00–16.30 hod.**
Místo konání: **klubovna Bzenecká 19, Brno-Vinohrady**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: Senior klub Brno-Vinohrady

Posezení s harmonikářem a lidovými písničkami, i na přání.

SYSTEM RATHOUSKÝ

Datum akce a čas: **úterý 14. října 2025 | 15.00–16.30 hod.**
Místo konání: **Pražákův palác, Husova 18, přízemí**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: 60 Kč / členové spolku Přátelé Moravské galerie zdarma
Organizátor: Moravská galerie v Brně, www.moravska-galerie.cz,
edukace@moravska-galerie.cz, tel. 532 169 177

Přijďte si prohlédnout průřez celoživotní tvorbou typografa a návrháře Jiřího Rathouského, jehož jméno je nerozlučně spojeno s vizuální kulturou Československa po celou druhou polovinu dvacátého století. Komentovaná prohlídka výstavy Systém Rathouský: Metro – Typo – Info Design vedená lektorkou Olgou Búciovou je určena seniorskému publiku. Pro zájemce bude připravena i jednoduchá tvůrčí aktivita inspirovaná výstavou. Prodej vstupenek přes GoOut.cz, web Moravské galerie nebo na pokladně Pražákova paláce.

KDYŽ SE NĚKDO ZTRATÍ

Datum akce a čas: **úterý 14. října 2025 | 17.00–18.30 hod.**
Místo konání: **ADRA point, Lidická 11, Brno**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: ADRA Brno, Lidická 11, www.adrabrno.cz

Co dělat v krizové situaci a jak lze využít speciálně vycvičené pátrací psy. Kdokoliv se může ztratit z jakýchkoliv důvodů. Jak se zachovat v takové krizové situaci a jak k jejímu vyřešení mohou pomoci speciálně vycvičení pátrací psi? Beseda je rozdělaná na dvě části. V té první se krátce seznámíme s tím, jak krizovou situaci řešit, a ve druhé části se zaměříme na možnosti pátrání po pohřešovaných osobách pomocí speciálně vycvičených psů metodou mantrailingu. Přednáší Lubomír Satora.

IBM 1401 – PRVNÍ POČÍTAČ NA ISLANDU

Datum akce a čas:	úterý 14. října 2025 19.00–21.00 hod.
Místo konání:	Fait Gallery
Přihlášení/registrace:	vstupenky se slevou „Brněnské dny pro seniory“ zakoupíte v předprodeji Filharmonie Brno (ul. Besední, Po–Út od 8.00 do 13.00 a St–Pá od 13.00 do 18.00) nebo online na https://filharmonie-brno.cz/events/johann-johannsson-ibm-1401-mo-ravsky-podzim/
Vstupné:	se slevou ve výši 40 %
Organizátor:	Filharmonie Brno, příspěvková organizace, Komenského náměstí 534/8, 602 00 Brno, www.filharmonie-brno.cz

Pohybovou složku koncertu obstará známá islandská představitelka moderního tance Erna Ómarsdóttir, pro kterou autor JÓHANN JÓHANNSSON dílo napsal. O hudební party se podělí Ólafur Björn Ólafsson (elektronika), v současnosti bubeník světoznámé kapely Sigur Rós, a brněnský komorní orchestr Ensemble Opera Diversa pod taktovkou Gabriely Tardonové.

SENIORSKÉ PUTOVÁNÍ V JUBILEJNÍM ROCE

Datum akce a čas:	středa 15. října 2025 7.30–18.00 hod.
Místo konání:	Luže, Litomyšl
Přihlášení/registrace:	Přihlášky do středy 8. 10. na telefonu 730 805 857 nebo e-mailu info@spokojenysenior-klas.cz . Kapacita omezena.
Vstupné:	1 000 Kč zahrnuje společnou autobusovou dopravu, vstup do expozic a oběd. Poplatek je nevratný. Přihláška se stává závaznou po uhrazení účastnického poplatku nejpozději do středy 8. 10. v hotovosti u organizátora nebo prostřednictvím bankovnímu účtu č. 2111465213/2700. Místa k sezení v autobusu určuje pořadí přijatých přihlášek.
Organizátor:	Spokojený senior – KLAS z.s.

Vydejte se s námi na poutní místo Chlumeck u Luže, které je jubilejním místem Královéhradecké diecéze. Druhým místem, které navštívíme, je Litomyšl. Celý den v doprovodu kněze. Odjezd z Brna v 7.30 hod. (Janáčkovo divadlo) a předpokládaný návrat v 18.00 tamtéž.

JAK NA CHYTRÝ TELEFON A TABLET

Datum akce a čas: **středa 15. října 2025 | od 8.30 hod.**
Místo konání: **Rodinné centrum Matáta, Dukelská třída 60, Brno**
Přihlášení/registrace: kapacita omezena, registrace prosíme telefonicky: 605 243 249, mail: luciezel@matata.cz
Vstupné: zdarma
Organizátor: Rodinné centrum Matáta a Moudrá síť

Chcete se naučit lépe pracovat s moderními technologiemi? Přijďte na seminář pro seniory ve věku 65+, jehož cílem je zvýšit digitální gramotnost starších obyvatel, usnadnit jim komunikaci s přáteli, rodinou, úřady a představit jim nové možnosti vyhledávání a získávání užitečných informací.

UKODĚLNÉ AKTIVITY

Datum akce a čas: **středa 15. října 2025 | 9.00–11.00 hod.**
Místo konání: **Mahenův památník, Mahenova 8**
Přihlášení/registrace: kapacita omezena, registrace prosíme emailem na svitilova.marketa@brno.cz popřípadě telefonicky 542172434
Vstupné: zdarma
Organizátor: Odbor zdraví, Magistrát města Brna, www.zdravi.brno.cz

Přijďte si vyrobit z knihy vánoční dekoraci anděla a stromečku do zajímavých prostor Mahenova památníku. Jako bonus proběhne po dílničkách i prohlídka Mahenova památníku.

SALÍČEK

Datum akce a čas: **středa 15. října 2025 | 9.00–11.00 hod.**
Místo konání: **Brno, Kotlanova 13**
Přihlášení/registrace: na místě
Vstupné: 150 Kč za rodinu (platí se na místě)
Organizátor: Salesiánské středisko mládeže – Dům dětí a mládeže Brno – Líšeň (Salesko)

Přijďte se svými vnoučaty užít si společnosti s ostatními dětmi a jejich dospělým doprovodem.

Aktivita je určena pro děti od 1 do 4 let s dospělým doprovodem (rodič nebo prarodič). Probíhá ve vnitřních nebo venkovních prostorách Saleska, kde mají děti připravené dráhy, míče, obruče, odrážedla, kočárky, ale také koutek ke klidnému hraní. V průběhu aktivity je připravená jednoduchá výtvarka, cvičení s padákem, společné zpívání a krátká pohádka. Po celou dobu aktivity zodpovídá za dítě dospělý doprovod a počítá se i s jeho aktivní účastí. Je nutno mít s sebou obuv do tělocvičny (například tenisky s bílou podrážkou).

CVIČENÍ PRO ZDRAVÍ

Datum akce a čas: **středa 15. října 2025 | 10.00–11.00 hod.**
Místo konání: **Family a Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná**
Přihlášení/registrace: max. 20 osob,
přihlaste se, prosím přes e-mail: point.lesna@ksomega.cz
Vstupné: zdarma
Organizátor: Family a Senior Point Brno-Lesná

Cvičení pro zdraví s lektorkou Janou Zedníčkovou (cvičební podložku s sebou).

SENIORI A DIGITALIZACE – TECHNOLOGIE, KTERÉ POMÁHAJÍ: PŘEDSTAVENÍ A UKÁZKA

Datum akce a čas: **středa 15. října 2025 | 10.00–11.30 hod.**
Místo konání: **Křenová 6, Brno**
Přihlášení/registrace: nutné přihlášení na email sip@brno.cz nebo 800 140 800
nebo prostřednictvím Google formulářů na
www.socialni.pece.brno.cz/sip
Vstupné: zdarma
Organizátor: Socio Info Point, poradna města Brna

Praktický seminář, na kterém se budeme zabývat aplikací Portál občana. Ta umožňuje přístup k elektronickým službám státu a správu osobních údajů z veřejných registrů. Krok za krokem se seznámíme s aplikací a pomůžeme se stáhnutím aplikace a dalšími případnými obtížemi. Lektorka Terezie Jouklová.

ŘEKNI MI

Datum akce a čas: **středa 15. října 2025 | 10.00–12.00 hod.**
Místo konání: **tř. Kpt. Jaroše 3, Brno – Černá Pole, 602 00
(poradna Klára pomáhá 1. poschodí)**
Přihlášení/registrace: kapacita omezena, registrace – Renáta Klímová na e-mailu:
renata.klimova@klarapomaha.cz nebo mobilu: 731 631 517
Vstupné: zdarma
Organizátor: Klára pomáhá z.s., tř. Kpt. Jaroše 3, Brno, www.klarapomaha.cz

Většinu lidí někdy napadlo, co by si přáli v závěru svého života. Málokdo o tom ale někomu řekne. Komunikace o přáních v závěru života je pro mnohé náročná a většina z nás ji nechává až na poslední chvíli. Naučíme Vás, jak pomoci malé konverzační karetní hry lze zvládnout i velká témata.

DIGITÁLNÍ KLÍČE A ZÁMKY: JAK ZVÝŠIT SVÉ BEZPEČÍ (NEJEN) NA INTERNETU

Datum akce a čas: **středa 15. října 2025 | 10.00–12.00 hod.**
Místo konání: **KJM Královo Pole, Palackého třída 164**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: **KJM Královo Pole palackeho@kjm.cz**

Každý z lidí aktivně využívající internet má desítky uživatelských účtů – od e-mailu přes internetové bankovníctví až po oblíbené e-shopy. Efektivně chránit tyto účty však může být pro leckoho oříšek. Prakticky si ukážeme, jak fungují „digitální klíče a zámky“, které nám pomohou uchránit důležitá data i citlivé informace. Krok za krokem vás projdeme jednoduchým, ale velmi účinným systémem pro správu hesel i dalších ověřovacích systémů, které pomáhají chránit ty nejcennější účty, i kdyby se heslo náhodou dostalo do nesprávných rukou.

CO JE GREENWASHING A JAK HO ROZPOZNAT?

Datum akce a čas: **středa 15. října 2025 | 14.00–15.00 hod.**
Místo konání: **Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s., Česká 141/31, Brno, 2. patro (k dispozici výtah)**
Přihlášení/registrace: registrujte se na tel: 542 210 549 (Po–Pá 9–16 hod.) anebo na mailu poradna@asociace-sos.cz, je možné přijít i bez registrace, ale kapacita může být již naplněna.
Vstupné: zdarma
Organizátor: **Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s., www.asociace-sos.cz**

Na této přednášce se budeme věnovat aktuálnímu tématu Greenwashing, což je záměrné klamání spotřebitele o ekologické prospěšnosti produktu, služby či celé firmy. Abychom nebyli oklamáni a vyvarovali se nákupu zboží, které je takto propagované, je důležité vědět, jak greenwashing rozpoznat. Také se budeme zabývat možnostmi snížení odpadu.

PŘEDNÁŠKY O BIODIVERZITĚ V ZOO BRNO

Datum akce a čas: **středa 15. října 2025 | od 16 hod.**
Místo konání: **Zoo Brno, U zoologické zahrady 46, 635 00 Brno, www.zoobrna.cz**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: dle aktuálního ceníku Zoo Brno
Organizátor: **Zoo Brno a stanice zájmových činností, příspěvková organizace, U zoologické zahrady 46, 635 00 Brno, www.zoobrna.cz, Vykydalová Libuše, vykydalova@zoobrna.cz, 702 290 692**

Zoo Brno srdečně zve všechny zájemce na pravidelné přednášky o biodiverzitě. Těšit se můžete na množství zajímavých témat a diskuzi s odborníky. Přednášky se konají po celý rok, vždy druhou středu v měsíci od 16.00 hod. a jsou přístupné v rámci vstupného do zoo (dle aktuálního ceníku). Více informací se dozvíte na stránkách <https://www.zoobrna.cz/vzdelavani/zooakademie-pravidelne-prednasky-o-biodiverzite>. Přednášky se konají v rámci projektu „Archa jménem zoo“. Číslo projektu: NFP403201DXM9.

PRAVIDELNÝ TRÉNINK PAMĚTI

Datum akce a čas: **čtvrtek 16. října 2025 | 10.00–11.00 hod.**
Místo konání: **Křenová 6, Brno**
Přihlášení/registrace: nutné přihlášení na email sip@brno.cz nebo 800 140 800
nebo prostřednictvím Google formulářů na www.socialni.pece.brno.cz/sip
Vstupné: zdarma
Organizátor: Socio Info Point, poradna města Brna

Zábavné cvičení paměti, které vás udrží v kondici. Cvičení probíhá v novém poradenském centru vždy 2× měsíčně ve čtvrtek.
Lektorka Šárka Hanáková.

JÓGA PRO BABIČKY, ukázkové hodiny

Datum akce a čas: **čtvrtek 16. října 2025 | od 10 hod.**
Místo konání: **Kounicova 3, Brno, klubovna v suterénu**
Přihlášení/registrace: registrace nutná na vecernice50@centrum.cz, počet míst je omezen.
Vstupné: 50 Kč
Organizátor: Večernice, spolek pro starší ženy

Jógový zdravotní program, sestavený pro starší ženy, jógové začátečníky i osoby se zdravotními problémy. Sestavy zacílené na problematická místa seniorek, posílení, protažení těla s prvky jógy a pilates. Dechové techniky, relaxace, zklidnění těla a mysli. S sebou pohodlné oblečení, podložku na cvičení.

BLAHOPŘÁNÍ OSLAVENCŮM, narozeným v ŘÍJNU

Datum akce a čas: **čtvrtek 16. října 2025 | 15.00–17.00 hod.**
Místo konání: **klubovna Bzenecká 19, Brno-Vinohrady**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: dobrovolné
Organizátor: Senior klub Brno-Vinohrady

Blahopřání oslavencům, pohoštění, posezení s harmonikářem.

PŘIJĎTE SI ZASOUTĚŽIT A DOZVĚDĚT SE O MALTÉZSKÉ POMOCI V BRNĚ

Datum akce a čas:	čtvrtek 16. října 2025 15.00–18.00 hod.
Místo konání:	Maltéžská pomoc, Dvořákova 13, Brno (2. patro)
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Maltéžská pomoc, centrum Brno

Přijďte se o nás dozvědět více a zasoutěžit si. Můžete si vyplnit soutěžní kvíz a po slosování správných odpovědí vyhrát jednu ze tří cen. Maltéžská pomoc v Brně představuje svoje služby zaměřené především na seniory. Budeme vám k dispozici a můžete se nás na cokoliv zeptat.

TISK NA TEXTIL PRO SENIORY

Datum akce a čas:	čtvrtek 16. října 2025 16.00–18.00 hod.
Místo konání:	SEV Hlídka – Středisko ekologické výchovy Hlídka v parku Špilberk
Přihlášení/registrace:	e-mailem na chudarkova@zoobrna.cz , nebo telefonicky 727 971 450
Vstupné:	60 Kč
Organizátor:	Zoo Brno a stanice zájmových činností, příspěvková organizace, U zoologické zahrady 46, 635 00 Brno, www.zoobrna.cz

Tisk na textil pomocí přírodnin. Technika je velmi efektní a zvládne ji každý. S sebou si přineste tričko, halenku, prostírání či jiný nejlépe bavlněný textil světlé barvy. Na místě je možno zakoupit bavlněnou tašku.

PODZIMNÍ TANCOVAČKA

Datum akce a čas:	čtvrtek 16. října 2025 16.00–18.00 hod.
Místo konání:	LD Musilka, Musilova 2, 614 00 Brno
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Kulturní středisko Omega, p. o.

K poslechu a tanci hraje kapela Breeze Band (swing).

ENKAUSTIKA

Datum akce a čas: **čtvrtek 16. října 2025 | 16.00–18.00 hod.**
Místo konání: **CVČ Botanka, Botanická 13, Brno**
Přihlášení/registrace: rezervace nutná, tel.: 725871752; recepce@botanka.cz
Vstupné: 100 Kč
Organizátor: CVČ Botanka, Botanická 13, Brno, www.botanka.cz

Malování horkým voskem na papír, tvorba obrazů i pro ty, kteří neumí kreslit, vyzkoušejte starou techniku malby.

SEHNSUCHT – TOUHA

Datum akce a čas: **čtvrtek 16. října 2025 | 19.00–21.00 hod.**
Místo konání: **Besední dům**
Přihlášení/registrace: vstupenky se slevou „Brněnské dny pro seniory“ zakoupíte v předprodeji Filharmonie Brno (ul. Besední, Po–Út od 8.00 do 13.00 a St–Pá od 13.00 do 18.00) nebo online na <https://filharmonie-brno.cz/events/sehnsucht-touha/>
Vstupné: se slevou ve výši 40 %
Organizátor: Filharmonie Brno, příspěvková organizace, Komenského náměstí 534/8, 602 00 Brno, www.filharmonie-brno.cz

Dva mezinárodně renomovaní umělci původem z Argentiny – sopranistka María Cristina Kiehr a kytarista Pablo Márquez – loni natočili a vydali interpretačně jedinečné a dramaticky objevené album Sehnsucht, na které zařadili písně Franze Schuberta s doprovodem dobově autentické kytary. My je uslyšíme v Besedním domě v rámci festivalu Moravský podzim.

NÁCVIK ODEZÍRÁNÍ

Datum akce/Čas: **pátek 17. října 2025 | 10.00–11.30 hod.**
Místo konání: **Family a Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná**
Přihlášení/registrace: max. 6 osob,
přihlaste se, prosím přes e-mail: point.lesna@ksomega.cz
Vstupné: zdarma
Organizátor: Family a Senior Point Brno-Lesná

Setkání podpůrné skupiny pro osoby sluchově znevýhodněné s lektorkou organizace Tichý svět.

POČÍTAČOVÁ GRAMOTNOST PRO SENIORY

Datum akce a čas: **pátek 17. října 2025 | 14.00–16.00 hod.**
Místo konání: **PC učebna ZŠ Mutěnická 23, Brno-Vinohrady**
Přihlášení/registrace: tel.: 602 169 899, luhod@seznam.cz, počet míst omezen
Vstupné: zdarma
Organizátor: Senior klub Brno-Vinohrady

Poskytnutí rad a pomoci při práci s PC nebo mobilem.

HRAD VEVEŘÍ A VÍLY

Datum akce a čas: **sobota 18. října 2025 | od 10 hod.**
Místo konání: **SRAZ zastávka autobusů ZOO**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: SaBBa, Sdružení aktivní babičky a dědečci, www.babickysabba.cz

Busem na nikdy nedobytný hrad, ale nyní obsazený éterickými vílami. Na hradbách si pohrajete s větrem a s lehkými šátky. Zpět do Bystrce kolem přehrady. Koná se jen za dobrého počasí.

BRITTEN & ŠOSTAKOVIČ

Datum akce a čas: **neděle 19. října 2025 | 16.00–17.30 hod.**
Místo konání: **Besední dům**
Přihlášení/registrace: vstupenky se slevou „Brněnské dny pro seniory“ zakoupíte v předprodeji Filharmonie Brno (ul. Besední, Po–Út od 8.00 do 13.00 a St–Pá od 13.00 do 18.00) nebo online na <https://filharmonie-brno.cz/events/britten-sostakovic/>
Vstupné: se slevou ve výši 40 %
Organizátor: Filharmonie Brno, příspěvková organizace, Komenského náměstí 534/8, 602 00 Brno, www.filharmonie-brno.cz

Brittenovy a Šostakovičovy Sonáty pro violoncello a klavír doplní skladby na objednávku festivalu obou interpretů (Sáry Medkové a Štěpána Filípka) na objednávku festivalu Moravský podzim.

HÄNDELŮV ŠALAMOUN

Datum akce a čas:	neděle 19. října 2025 19.00–21.00 hod.
Místo konání:	Janáčkovovo divadlo
Přihlášení/registrace:	vstupenky se slevou „Brněnské dny pro seniory“ zakoupíte v předprodeji Filharmonie Brno (ul. Besední, Po–Út od 8.00 do 13.00 a St–Pá od 13.00 do 18.00) nebo online na https://filharmonie-brno.cz/events/handeluv-salamoun/
Vstupné:	se slevou ve výši 40 %
Organizátor:	Filharmonie Brno, příspěvková organizace, Komenského náměstí 534/8, 602 00 Brno, www.filharmonie-brno.cz

Orchestra of the Age of Enlightenment (Orchestr doby osvícenství) se řadí mezi nejvěhlasnější světové soubory dobových nástrojů zaměřené na poučenou interpretaci staré hudby. Na Moravském podzimu se těleso představí také se sólisty a se sborem. Pod taktovkou Jonathana Butta provede rozsáhlé Händelovo oratorium Šalamoun z roku 1748.

SALÍČEK

Datum akce a čas:	pondělí 20. října 2025 9.00–11.00 hod.
Místo konání:	Brno, Kotlanova 13
Přihlášení/registrace:	na místě
Vstupné:	150 Kč za rodinu (platí se na místě)
Organizátor:	Salesiánské středisko mládeže – Dům dětí a mládeže Brno – Líšeň (Salesko)

Přijďte se svými vnoučaty užít si společnosti s ostatními dětmi a jejich dospělým doprovodem.

Aktivita je určena pro děti od 1 do 4 let s dospělým doprovodem (rodič nebo prarodič). Probíhá ve vnitřních nebo venkovních prostorách Saleska, kde mají děti připravené dráhy, míče, obruče, odrážedla, kočárky, ale také koutek ke klidnému hraní. V průběhu aktivity je připravená jednoduchá výtvarka, cvičení s padákem, společné zpívání a krátká pohádka. Po celou dobu aktivity zodpovídá za dítě dospělý doprovod a počítá se i s jeho aktivní účastí. Je nutno mít s sebou obuv do tělocvičny (například tenisky s bílou podrážkou).

PROTAHOVACÍ CVIČENÍ PRO SENIORY

Datum akce a čas:	pondělí 20. října 2025 13.30–15.00 hod.
Místo konání:	Společenský sál Pálava, Bzenecká 23, Brno-Vinohrady
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	25 Kč
Organizátor:	Senior klub Brno-Vinohrady

Protahovací cvičení především pro seniory, 3× 25 min.

PRAVIDLA MOŠTÁRNY

Datum akce a čas:	úterý 21. října 2025 7.30–18.00 hod.
Místo konání:	Centrum Veronica Hostětín
Přihlášení/registrace:	Přihlášky do pátku 10. 10. na telefonu 730 805 857 nebo e-mailu info@spokojenysenior-klas.cz. Kapacita omezena.
Vstupné:	1 100 Kč zahrnuje společnou autobusovou dopravu, komentovanou prohlídku, ochutnávku moštů a oběd. Přihláška se stává závaznou po uhrazení účastnického poplatku nejpozději do pátku 10. 10. v hotovosti u organizátora nebo prostřednictvím bankovnímu účtu č. 2111465213/2700. Místa k sezení v autobusu určuje pořadí přijatých přihlášek. Poplatek je nevratný.
Organizátor:	Spokojený senior – KLAS z.s.

Dá se sušit ovoce stejně jako před 200 lety? Stačí k čištění vody kořeny rostlin? Vydejte se s námi do Bílých Karpat, kde v obci Hostětín vyrábí skvělé mošty. Čeká nás komentovaná prohlídka moštárny, kořenové čističky odpadních vod, ovocného sadu a samozřejmě také ochutnávka moštů. Odjezd z Brna v 7.30 hod. (Janáčkovo divadlo) a předpokládaný návrat v 18.00 tamtéž.

JÓGA PRO BABIČKY, ukázkové hodiny

Datum akce a čas:	úterý 21. října 2025 od 10 hod.
Místo konání:	Kounicova 3, Brno, klubovna v suterénu
Přihlášení/registrace:	registrace nutná na vecernice50@centrum.cz, počet míst je omezen.
Vstupné:	50 Kč
Organizátor:	Večernice, spolek pro starší ženy

Jógový zdravotní program, sestavený pro starší ženy, jógové začátečníky i osoby se zdravotními problémy. Sestavy zacílené na problematická místa seniorek, posílení, protažení těla s prvky jógy a pilates. Dechové techniky, relaxace, zklidnění těla a mysli. S sebou pohodlné oblečení, podložku na cvičení.

TVOŘENÍ – „DEJME DRUHOU ŠANCI RIFLÍM“

Datum akce a čas:	úterý 21. října 2025 10.00–12.00 hod.
Místo konání:	areál augustiniánského opatství vstup Mendlovo nám. 1a, v Mendelově skleníku
Přihlášení/registrace:	registrace je doporučena na brno@seniorpointy.cz či 543 212 870. Pro registrované připravíme pomůcky.
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Společně o.p.s., Senior Point, www.seniorpointy.cz

Tvořivá dílna, který Vám pomůže dát druhý život starými riřlím, kořilím, knoflíčkům nebo muřličkám z dovolené. Přijďte se inspirovat, jak vytvářet vkusné dekorace. Načerpáte postupy a nápady, kterými ohromíte sebe, své přátele a možná i své vnučky a vnuky. P.S. A pokud budete mít chuť můžeme si s kytarou u toho i zazpívat.

PŘEDSTAVENÍ ORGANIZACÍ TEAMIUM s.r.o. A SESTRÍČKA.cz

Datum akce a čas: **úterý 21. října 2025 | 10.00–12.00 hod.**
Místo konání: **Family a Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: Family a Senior Point Brno-Lesná, Teamium s.r.o.

Organizace Sestřička.cz a Teamium s.r.o. představí své služby a novinky v oblasti terénní, zdravotní a sociální péče. Některé z nich si budete moci na místě vyzkoušet.

SUPERDÁVKA

Datum akce a čas: **úterý 21. října 2025 | 14.00–15.00 hod.**
Místo konání: **Family a Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: Family a Senior Point Brno-Lesná, NRZP

O tom, jaké změny přináší tzv. superdávka z dílny MPSV, pohovoří sociální pracovnice z Národní rady pro zdravotně postižené (NRZP).

ZÁŽITKY Z POBYTU V BELGII v roce 1993

Datum akce a čas: **úterý 21. října 2025 | 15.00–16.00 hod.**
Místo konání: **klubovna Bzenecká 19, Brno-Vinohrady**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: Senior klub Brno-Vinohrady

Vzpomínky historika Dr. Ludka Šuberta na studijní pobyt na historických místech Belgie.

ZÁKLADNÍ INFORMACE K PŘÍSPĚVKŮM A DÁVKÁM PRO OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

Datum akce a čas: **úterý 21. října 2025 | 15.00–16.30 hod.**
Místo konání: **Křenová 6, Brno**
Přihlášení/registrace: nutné přihlášení na email sip@brno.cz nebo 800 140 800
nebo prostřednictvím Google formulářů na
www.socialni.pece.brno.cz/sip
Vstupné: zdarma
Organizátor: Socio Info Point, poradna města Brna

Seminář, který nabídne informace a přehled o možných příspěvcích a dávkách pro osoby se zdravotním postižením a pro osoby, kterým ubývá soběstačnost vlivem zdravotních obtíží.
Lektor Leoš Spáčil.

POUŠTÍ A PRALESEM AUSTRÁLIE

Datum akce a čas: **úterý 21. října 2025 | 17.00–18.30 hod.**
Místo konání: **ADRA point, Lidická 11, Brno**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: ADRA Brno, Lidická 11, www.adrabrno.cz

Cestovatelská přednáška o zemi protinožců.
Přednáší Ivo Sobotka.

PHILHARMONIA OCTET

Datum akce a čas: **úterý 21. října 2025 | 19.00–21.00 hod.**
Místo konání: **Besední dům**
Přihlášení/registrace: vstupenky se slevou „Brněnské dny pro seniory“ zakoupíte
v předprodeji Filharmonie Brno (ul. Besední, Po–Út od 8.00
do 13.00 a St–Pá od 13.00 do 18.00) nebo online na [https://
filharmonie-brno.cz/events/philharmonia-octet/](https://filharmonie-brno.cz/events/philharmonia-octet/)
Vstupné: se slevou ve výši 40 %
Organizátor: Filharmonie Brno, příspěvková organizace, Komenského
náměstí 534/8, 602 00 Brno, www.filharmonie-brno.cz

Soubor PhilHarmonia Octet, založený v roce 2007 z iniciativy Viléma Veverky a Václava Vonáška, je výrazným reprezentantem tzv. české dechové školy. Jeho členové jsou laureáty prestižních mezinárodních soutěží, resp. absolventy zahraničního studia, kteří se dále výrazně profilují jako sóloví hráči. S atraktivním programem se představí na Moravském podzimů.

POZOR NA KYBERNETICKÉ PODVODY

Datum akce a čas:	středa 22. října 2025 od 9 hod.
Místo konání:	preventivní centrum Běhounská 1, Brno
Přihlášení/registrace:	nutné přihlášení na e-mail: krp.b.prevence@pcr.cz
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Krajské ředitelství policie Jihomoravského kraje

Orientujete se v problematice kybernetických podvodů? Zajímají vás nejčastější praktiky kyberpodvodníků? Přijďte na besedu, kde se dozvíte informace právě k této problematice.

SALÍČEK

Datum akce a čas:	středa 22. října 2025 9.00–11.00 hod.
Místo konání:	Brno, Kotlanova 13
Přihlášení/registrace:	na místě
Vstupné:	150 Kč za rodinu (platí se na místě)
Organizátor:	Salesiánské středisko mládeže – Dům dětí a mládeže Brno – Líšeň (Salesko)

Přijďte se svými vnoučaty užít si společnosti s ostatními dětmi a jejich dospělým doprovodem.

Aktivita je určena pro děti od 1 do 4 let s dospělým doprovodem (rodič nebo prarodič). Probíhá ve vnitřních nebo venkovních prostorách Saleska, kde mají děti připravené dráhy, míče, obruče, odrážedla, kočárky, ale také koutek ke klidnému hraní. V průběhu aktivity je připravená jednoduchá výtvarka, cvičení s padákem, společné zpívání a krátká pohádka. Po celou dobu aktivity zodpovídá za dítě dospělý doprovod a počítá se i s jeho aktivní účastí. Je nutno mít s sebou obuv do tělocvičny (například tenisky s bílou podrážkou).

SPOLEČENSKÉ HRY

Datum akce a čas:	středa 22. října 2025 10.00–11.00 hod.
Místo konání:	Family a Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná
Přihlášení/registrace:	max. 15 osob, přihlaste se, prosím přes e-mail: point.lesna@ksomega.cz
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Family a Senior Point Brno-Lesná

Zábavný kvíz o brněnské hudbě připravil Mgr. Michal Ptáček.

PAMĚŤOHRANÍ

Datum akce a čas: **středa 22. října 2025 | 10.00–11.30 hod.**
Místo konání: **KJM Královo Pole, Palackého třída 164**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: KJM Královo Pole palackeho@kjm.cz

Stává se vám, že zapomenete, proč jste vlastně přišli do kuchyně? Nebo snad hledáte klíče, které máte v ruce? Pak je tento skupinový seminář právě pro vás. Je vhodný pro každého, kdo rád poznává nové věci, potkává nové lidi a chce udělat něco pro své zdraví. Čekají vás paměťové techniky, zábavné úkoly a kvízy.

Seminář povede certifikovaná lektorka paměti Lucie Dezortová DiS.

JÓGA PRO BABIČKY, ukázkové hodiny

Datum akce a čas: **čtvrtek 23. října 2025 | od 10 hod.**
Místo konání: **Kounicova 3, Brno, klubovna v suterénu**
Přihlášení/registrace: registrace nutná na vecernice50@centrum.cz, počet míst je omezen.
Vstupné: 50 Kč
Organizátor: Večernice, spolek pro starší ženy

Jógový zdravotní program, sestavený pro staší ženy, jógové začátečníky i osoby se zdravotními problémy. Sestavy zacílené na problematická místa seniorek, posílení, protažení těla s prvky jógy a pilates. Dechové techniky, relaxace, zklidnění těla a mysli. S sebou pohodlné oblečení, podložku na cvičení.

SENIORSKÁ ŠKOLA OVĚŘOVÁNÍ II.

Datum akce a čas: **čtvrtek 23. října 2025 | 10.00–12.00 hod.**
Místo konání: **Kleinův palác 2. patro, náměstí Svobody 15, 602 00 Brno**
Přihlášení/registrace: kapacita omezena, registrace prosíme emailem na incentrum@kjm.cz nebo telefonicky na +420 773 745 626
Vstupné: zdarma
Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, IN-centrum

Zveme vás do přátelského a klidného prostředí, kde si vyzkoušíte jednoduché techniky ověřování informací. Tentokrát se zaměříme na podvodné obrázky, upravené fotografie a deep fake videa. Naučíte se, jak je ověřovat a jak poznat spolehlivé zdroje. Program je určen seniorům, kteří chtějí mít jistotu v digitálním světě a nenechat se oklamat.

INTERNETOVÉ A BANKOVNÍ PODVODY

Datum akce a čas: **čtvrtek 23. října 2025 | 14.00–15.00 hod.**
Místo konání: **Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s., Česká 141/31, Brno, 2. patro (k dispozici výtah)**
Přihlášení/registrace: registrujte se na tel: 542 210 549 anebo na mailu poradna@asociace-sos.cz, je možné přijít i bez registrace, ale kapacita může být již naplněna.
Vstupné: zdarma
Organizátor: Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s., www.asociace-sos.cz

Internetové a bankovní podvody jsou stále častějším problémem, a proto je nezbytné vědět, jak rozpoznat podvodný e-shop, jaká práva má spotřebitel a jak postupovat v případě, že se stanete obětí podvodu.

PROCHÁZKA ČESKÝM VÁLEČNICTVÍM – ČEŠI JAKO VOJÁCI

Datum akce a čas: **čtvrtek 23. října 2025 | 15.00–16.00 hod.**
Místo konání: **klubovna Bzenecká 19, Brno-Vinohrady**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: Senior klub Brno-Vinohrady

Zamyšlení historika PhDr. Jiřího Čejky nad vojenskými schopnostmi a působením Čechů (a Moravanů) v ozbrojených konfliktech minulosti.

MANIPULACE S IMOBILNÍM KLIENTEM – VZDĚLÁVACÍ SEMINÁŘ PRO PEČUJÍCÍ

Datum akce a čas: **čtvrtek 23. října 2025 | 15.30–18.00 hod.**
Místo konání: **Křenová 6, Brno**
Přihlášení/registrace: nutné přihlášení na email sip@brno.cz nebo 800 140 800 nebo prostřednictvím Google formulářů na www.socialni.pece.bno.cz/sip
Vstupné: zdarma
Organizátor: Socio Info Point, poradna města Brna

Praktický seminář zaměřený na techniky manipulace s imobilní osobou.
Lektorka Lenka Krutinová.

MIKALOJUS KONSTANTINAS ČIURLIONIS – MKČ 150

Datum akce a čas:	čtvrtek 23. října 2025 19.00–21.00 hod.
Místo konání:	Besední dům
Přihlášení/registrace:	vstupenky se slevou „Brněnské dny pro seniory“ zakoupíte v předprodeji Filharmonie Brno (ul. Besední, Po–Út od 8.00 do 13.00 a St–Pá od 13.00 do 18.00) nebo online na https://filharmonie-brno.cz/events/mikalojus-konstantinas-ciurlionis-mkc-150/
Vstupné:	se slevou ve výši 40 %
Organizátor:	Filharmonie Brno, příspěvková organizace, Komenského náměstí 534/8, 602 00 Brno, www.filharmonie-brno.cz

V září 2025 uplyne 150 let od narození Mikalojuse Konstantinase Čiurlionise, umělecké osobnosti renesančního záběru a nepochybně největší postavy litevského výtvarného a hudebního umění přelomu 19. a 20. století. Čiurlionis je světově proslulým symbolistním malířem a ceněným skladatelem, zakladatelem litevské národní hudby, jehož orchestrální i sborová díla zazní v rámci festivalu Moravský podzim.

SENIORŮ A DIGITALIZACE – NÁKUPNÍ APLIKACE

Datum akce a čas:	pátek 24. října 2025 10.00–11.30 hod.
Místo konání:	Křenová 6, Brno
Přihlášení/registrace:	nutné přihlášení na email sip@brno.cz nebo 800 140 800 nebo prostřednictvím Google formulářů na www.socialni.pece.brno.cz/sip
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Socio Info Point, poradna města Brna

Praktický seminář, na kterém budeme objevovat možnosti nákupních aplikací. Krok za krokem projdeme Lidl, Billa, Kaufland. Pomůžeme také se stáhnutím aplikace a dalšími případnými obtížemi.

Lektorka Terezie Jouklová.

POČÍTAČOVÁ GRAMOTNOST PRO SENIORY

Datum akce a čas: **pátek 24. října 2025 | 14.00–16.00 hod.**
Místo konání: **PC učebna ZŠ Mutěnická 23, Brno-Vinohrady**
Přihlášení/registrace: tel.: 602 169 899, luhod@seznam.cz, počet míst omezen
Vstupné: zdarma
Organizátor: Senior klub Brno-Vinohrady

Poskytnutí rad a pomoci při práci s PC nebo mobilem.

ORCHESTRÁLNÍ KONCERT

Datum akce a čas: **sobota 25. října 2025 | 19.00–21.00 hod.**
Místo konání: **Besední dům**
Přihlášení/registrace: vstupenky se slevou „Brněnské dny pro seniory“ zakoupíte v předprodeji Filharmonie Brno (ul. Besední, Po–Út od 8.00 do 13.00 a St–Pá od 13.00 do 18.00) nebo online na <https://filharmonie-brno.cz/events/orchestralni-koncert-novy-svet-moravskeho-podzimu/>
Vstupné: se slevou ve výši 40 %
Organizátor: Filharmonie Brno, příspěvková organizace, Komenského náměstí 534/8, 602 00 Brno, www.filharmonie-brno.cz

Moravský podzim již 3. rokem nabízí prostor mladým umělcům a studentům JAMU v rámci projektu Nový svět Moravského podzimu. Janáčkův akademický orchestr pod taktovkou Jakuba Kleckera provede díla Ullmannova, Koppelova, Rossiniho a Leoše Janáčka.

RODINNÉ MATINÉ

Datum akce a čas: **neděle 26. října 2025 | 15.00–17.30 hod.**
Místo konání: **Besední dům**
Přihlášení/registrace: vstupenky se slevou „Brněnské dny pro seniory“ zakoupíte v předprodeji Filharmonie Brno (ul. Besední, Po–Út od 8.00 do 13.00 a St–Pá od 13.00 do 18.00) nebo online na <https://filharmonie-brno.cz/events/rodine-matine/>
Vstupné: se slevou ve výši 40 %
Organizátor: Filharmonie Brno, příspěvková organizace, Komenského náměstí 534/8, 602 00 Brno, www.filharmonie-brno.cz

Janáčková Tarase Bulbu provede pod taktovkou mladého dirigenta Dominika Pernici Janáčkův akademický orchestr.
Koncert moderuje Kateřina Jírová.

LA TEMPÊTE – MONTEVERDIHO NEŠPORY

Závěrečný koncert Moravského podzimu

Datum akce a čas:	neděle 26. října 2025 19.00–21.00 hod.
Místo konání:	Janáčkovovo divadlo
Přihlášení/registrace:	vstupenky se slevou „Brněnské dny pro seniory“ zakoupíte v předprodeji Filharmonie Brno (ul. Besední, Po–Út od 8.00 do 13.00 a St–Pá od 13.00 do 18.00) nebo online na https://filharmonie-brno.cz/events/la-tempete-monteverdiho-nespory/
Vstupné:	se slevou ve výši 40 %
Organizátor:	Filharmonie Brno, příspěvková organizace, Komenského náměstí 534/8, 602 00 Brno, www.filharmonie-brno.cz

Francouzský vokálně-instrumentální soubor La Tempête založil v roce 2015 Simon-Pierre Bestion, kterého vedla hluboká touha zkoumat díla s vysoce osobním nasazením. To se projevuje i v jejich ojedinělém uchopení Monteverdiho Nešpor. Těšit se můžete na opravdu opulentní zvukový i vizuální zážitek.

PROTAHOVACÍ CVIČENÍ PRO SENIORY

Datum akce a čas:	pondělí 27. října 2025 13.30–15.00 hod.
Místo konání:	Společenský sál Pálava, Bzenecká 23, Brno-Vinohrady
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	25 Kč
Organizátor:	Senior klub Brno-Vinohrady

Protahovací cvičení především pro seniory, 3x 25 min.

50 LET BEZ DMITRIJE ŠOSTAKOVIČE

Datum akce a čas:	pondělí 27. října 2025 19.00–21.30 hod.
Místo konání:	Káznice
Přihlášení/registrace:	vstupenky se slevou „Brněnské dny pro seniory“ zakoupíte v předprodeji Filharmonie Brno (ul. Besední, Po–Út od 8.00 do 13.00 a St–Pá od 13.00 do 18.00) nebo online na https://filharmonie-brno.cz/events/50-let-bez-dmitrije-sostakovice/
Vstupné:	se slevou ve výši 40 %
Organizátor:	Filharmonie Brno, příspěvková organizace, Komenského náměstí 534/8, 602 00 Brno, www.filharmonie-brno.cz

Scénický koncert, na kterém v podání studentů a pedagogů JAMU zazní Šostakovičova sarkastická protirežimní hříčka Antiformalistický ráječek pro sólisty, sbor a klavír a dále Smyčcový kvartet č. 8 v úpravě.

JÓGA PRO BABIČKY, ukázkové hodiny

Datum akce a čas: **úterý 28. října 2025 | od 10 hod.**
Místo konání: **Kounicova 3, Brno, klubovna v suterénu**
Přihlášení/registrace: registrace nutná na vecernice50@centrum.cz, počet míst je omezen.
Vstupné: 50 Kč
Organizátor: Večernice, spolek pro starší ženy

Jógový zdravotní program, sestavený pro straší ženy, jógové začátečníky i osoby se zdravotními problémy. Sestavy zacílené na problematická místa seniorek, posílení, protažení těla s prvky jógy a pilates. Dechové techniky, relaxace, zklidnění těla a mysli. S sebou pohodlné oblečení, podložku na cvičení.

KONCERT MLADÝCH SKLADATELŮ

Datum akce a čas: **úterý 28. října 2025 | 19.00–21.30 hod.**
Místo konání: **Divadlo na Orlí**
Přihlášení/registrace: vstupenky se slevou „Brněnské dny pro seniory“ zakoupíte v předprodeji Filharmonie Brno (ul. Besední, Po–Út od 8.00 do 13.00 a St–Pá od 13.00 do 18.00) nebo online na <https://filharmonie-brno.cz/events/koncert-mladych-skladatelu/>
Vstupné: se slevou ve výši 40 %
Organizátor: Filharmonie Brno, příspěvková organizace, Komenského náměstí 534/8, 602 00 Brno, www.filharmonie-brno.cz

Společný projekt studentů JAMU, HAMU a VŠMU představí novou generaci skladatelů. Publikum bude mít možnost slyšet zcela nová díla vytvořená speciálně pro tento večer.

CVIČENÍ PRO OČI

Datum akce a čas: **středa 29. října 2025 | 10.00–11.00 hod.**
Místo konání: **Family a Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná**
Přihlášení/registrace: max. 20 osob,
přihlaste se, prosím přes e-mail: point.lesna@ksomega.cz
Vstupné: zdarma
Organizátor: Family a Senior Point Brno-Lesná

Cvičení pro oči a oční jóga s naší lektorkou Janou Zedníčkovou (cvičební podložku s sebou).

ČTENÁŘSKÝ KROUŽEK: O LESE

Datum akce a čas: **středa 29. října 2025 | 15.30–16.30 hod.**
Místo konání: **Family a Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná**
Přihlášení/registrace: max. 7 osob,
přihlaste se, prosím přes e-mail: point.lesna@ksomega.cz
Vstupné: zdarma
Organizátor: Family a Senior Point Brno-Lesná
Posezení kolem stolu a povídání o knihách na dané téma.

JÓGA PRO BABIČKY, ukázkové hodiny

Datum akce a čas: **čtvrtek 30. října 2025 | od 10 hod.**
Místo konání: **Kounicova 3, Brno, klubovna v suterénu**
Přihlášení/registrace: registrace nutná na vecernice50@centrum.cz,
počet míst je omezen.
Vstupné: 50 Kč
Organizátor: Večernice, spolek pro starší ženy

Jógový zdravotní program, sestavený pro straší ženy, jógové začátečníky i osoby se zdravotními problémy. Sestavy zacílené na problematická místa seniorek, posílení, protažení těla s prvky jógy a pilates. Dechové techniky, relaxace, zklidnění těla a mysli. S sebou pohodlné oblečení, podložku na cvičení.

POSEZENÍ VE SKLÍPKU „U Jeňoura“ – Prušánky – Nechory

Datum akce a čas: **čtvrtek 30. října 2025 | 14.00–21.00 hod.**
Místo konání: **sklípek „U Jeňoura“, Nechory**
Přihlášení/registrace: nutné do 23. 10., email luhod@seznam.cz
Vstupné: 450 Kč
Organizátor: Senior klub Brno-Vinohrady

Návštěva vinného sklípku, posezení s pohoštěním a harmonikářem, registrace nutná do 23. 10.

PSYCHOHYGIENA ANEB UVOLNĚNÍ V KOLOTOČI PÉČE – VZDĚLÁVACÍ SEMINÁŘ PRO PEČUJÍCÍ

Datum akce a čas: **čtvrtek 30. října 2025 | 15.30–18.00 hod.**
Místo konání: **Křenová 6, Brno**
Přihlášení/registrace: nutné přihlášení na email sip@brno.cz nebo 800 140 800
nebo prostřednictvím Google formulářů na
www.socialni.pece.brno.cz/sip
Vstupné: zdarma
Organizátor: Socio Info Point, poradna města Brna

Seminář poskytne pečujícím užitečné tipy a strategie, jak pečovat nejen o své blízké, ale také o sebe.

Lektor Ivan Peška.

VERNISÁŽ VÝSTAVY FOTOGRAFIÍ

Datum akce a čas: **čtvrtek 30. října 2025 | 18.00–19.30 hod.**
Místo konání: **Family a Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: Family a Senior Point Brno-Lesná

Vernisáž výstavy fotografií Vlastimila Zemandla.

VYTŘESTE STRES A TRAUMA POMOCÍ TRE®

Datum akce a čas: **pátek 31. října 2025 | 12.45–14.00 hod.**
Místo konání: **Příkop 2a, Brno střed (vedle IBC)**
Přihlášení/registrace: **tre@mireksedlak.cz**, počet míst omezen.
Vstupné: zdarma, dobrovolné
Organizátor: Miroslav Sedlák, www.mireksedlak.cz

Změňte život s TRE® – (r)evoluční metodou, využívající přirozený třes pro účinné uvolnění napětí. Zlepšete spánek, regenerujte po sportu, eliminujte stres, traumata, zmírníte příznaky ADHD, bolesti svalů a zad. Vyzkoušejte TRE® a prožijte hlubokou relaxaci.

POČÍTAČOVÁ GRAMOTNOST PRO SENIORY

Datum akce a čas: **pátek 31. října 2025 | 14.00–16.00 hod.**
Místo konání: **PC učebna ZŠ Mutěnická 23, Brno-Vinohrady**
Přihlášení/registrace: tel.: 602 169 899, luhod@seznam.cz, počet míst omezen
Vstupné: zdarma
Organizátor: Senior klub Brno-Vinohrady

Poskytnutí rad a pomoci při práci s PC nebo mobilem.

VRAŤME VODU DO KRAJINY

Datum akce a čas: **úterý 4. listopadu 2025 | 17.00–18.30 hod.**
Místo konání: **ADRA point, Lidická 11, Brno**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: ADRA Brno, Lidická 11, www.adrabrno.cz

Voda je nezbytná pro život. Vraťme ji zpět do naší krajiny.
Přednáší Filip Lysák.

DEN SE SENIORY

Datum akce a čas: **čtvrtek 6. listopadu 2025 | 9.00–16.00 hod.**
Místo konání: **Střední škola informatiky, poštovníctví a finančnictví Brno, Čichnova 982/23, 624 00 Brno**
Přihlášení/registrace: registrace nutná na telefonním čísle 732 664 494, na www.seniory.parlamentcichnova.cz nebo na emailu seniory@parlamentcichnova.cz
Vstupné: zdarma
Organizátor: Střední škola informatiky, poštovníctví a finančnictví Brno, příspěvková organizace

V dopolední části programu se můžete těšit na přednášky na první pomoc a civilizační choroby od studentů SZŠ Jaselská Brno. V odpolední části budou připraveny prezentace na témata Brno ID, Bankovní identita, anebo i Portál občana – základy. Na závěr bude čas na individuální pomoc od studentů IT, takže si své chytré zařízení nenechtejте doma. Občerstvení během dne zajištěno. Lze se registrovat i pouze na část programu (dopoledne/odpoledne). Pro seniory, kteří se registrují na celý den bude připraven oběd. Akce se koná za finanční podpory Sociálního nadačního fondu.

ROSTLINNÉ KLÍČKY V KUCHYNI

Datum akce a čas: **úterý 11. listopadu 2025 | 17.00–18.30 hod.**
Místo konání: **ADRA point, Lidická 11, Brno**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: ADRA Brno, Lidická 11, www.adrabrno.cz

Seznámíme se s výhodami naklíčených semínek v naší stravě, ukážeme si praktické a jednoduché postupy klíčení, které můžeme každý doma realizovat. Praktické ukázky a tipy budou doplněny ochutnávkou různých druhů naklíčených semínek a microgreens. Přednáší Alena Uhříčková.

BIOUHEL JAKO LÉK PRO VAŠI ZAHRÁDKU

Datum akce a čas: **úterý 18. listopadu 2025 | 17.00–18.30 hod.**
Místo konání: **ADRA point, Lidická 11, Brno**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: ADRA Brno, Lidická 11, www.adrabrno.cz

Biouhel je zuhelnatělý dřevní odpad, který díky svým fyzikálním a chemickým vlastnostem pomáhá zadržovat vodu v půdě, zlepšovat půdní život a tím i půdní úrodnost a brání vyplavování hnojiv z půdy. Navíc si ho každý může vyrobit sám doma na zahrádce. Seznamte se s tajemstvím výroby a používání biouhle, který objevili amazonští indiáni na počátku letopočtu a díky kterému si vytvořili na chudé pralesní půdě úrodnou černozem. Přednáší Tomáš Blaha.

PTAČÍ SOUSEDÉ: KDO ZŮSTÁVÁ NA ZIMU

Datum akce a čas: **úterý 25. listopadu 2025 | 17.00–18.30 hod.**
Místo konání: **ADRA point, Lidická 11, Brno**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: ADRA Brno, Lidická 11, www.adrabrno.cz

Přijďte se seznámit s našimi ptačími sousedy, kteří zůstávají i během zimy – ve městech, parcích i na krmítkách za oknem.

Přednáší Kryštof Horák.

DEN PRO SENIORY

Datum a čas: **čtvrtek 27. listopadu 2025 | 9.30–13.00 hod.**
Místo konání: **Velký zasedací sál (sál ZMB), Nová radnice, Dominikánské náměstí 1**
Přihlášení/registrace: nutné přihlášení do čtvrtka 20. listopadu 2025
na e-mail: info@spokojenysenior-klas.cz nebo tel.: 730 805 857
(omezená kapacita)
Vstupné: zdarma
Organizátor: Odbor zdraví MMB a Spokojený senior – KLAS z.s.
www.spokojenysenior-klas.cz

Tradiční setkání pro seniory na Nové radnici v Brně. Téma letošního ročníku je „Bezpečně v online i offline světě.“ Program se skládá z pásma přednášek zajímavých hostů, kteří provedou uvedenou tematikou. Více informací na www.spokojenysenior-klas.cz.

Změna programu vyhrazena.

Informace o jednotlivých akcích doporučujeme ověřit u organizátorů.





zadal | Odbor zdraví

grafické zpracování | Kancelář
marketingu a cestovního ruchu

vydal | Statutární město Brno,
Magistrát města Brna

náklad | 6 000 ks

tisk | Gill, s.r.o.

2025

zdravi.bрно.cz

