

AKCE PRO SENIORY 03 – 04/2020

Akce jsou určené především pro vedoucí klubů seniorů, zaměstnance organizací včetně MČ, které se věnují seniorům a v případě volných kapacit i pro širokou seniorskou veřejnost.

Akce pořádá Odbor zdraví, Oddělení prorodinné politiky Magistrátu města Brna.

TANEC V SEDĚ

3. 3. 2020, 9:30-12:30

Termín:

3. 3. 2020

V čase od 9:30 do 12:30 hod.

Místo konání kurzu:

MMB, Malinovského náměstí 3, Brno, 1. patro, zasedací místnost 111

Anotace kurzu:

Seminář **metodiky přípravy a nácviku** aktivizace seniorů formou **tance v sedě** s praktickým **nácvikem několika tanců**.

Seminář je v rámci projektu „Zvýšení odborných znalostí a kompetencí v oblasti norských aktivizačních technik Seniordans a Sittedans“ (č. EHP-CZ-VETP-1 001).

Program kurzu:

Historie, význam a využití norských aktivizačních technik Seniordans a Sittedans.

Metodika přípravy a nácviku aktivity.

Nácvik tanců.

Na tento kurz je možné se registrovat nejpozději do 2. 3. 2020 na dudkova.katerina@brno.cz nebo tel: 542 172 434.

VÝTVARNÁ DÍLNA PRO SENIORY – JARNÍ PROGRAM

25. 3. 2020, 9:00-11:30

Termín:

25. 3. 2020

V čase od 9:00 do 11:30 hod.

Místo konání kurzu:

MMB, Malinovského náměstí 3, Brno, 1. patro, zasedací místnost 153

Lektor:

Lektorky z Domu dětí a mládeže Brno, Helceletova, příspěvková organizace

Anotace kurzu:

Akce je určena primárně seniorům. Společně s lektorkami z DDM Helceletova – Kominíček si vytvoříme několik jarních dekorací.

Výčet jednotlivých aktivit výtvarné dílny:

- **Jarní věnec** – technika zaměřená na využití bavlny s tradičním dekorem (tisk na bavlnu). Vyzkoušíme si textilní dekorace a dále filc, kokosové vlákno, dřevo. Naučíme účastníky šité květiny. Každý účastník si odnese věnec včetně dekorací.
- **Látkové kraslice** – naučíme se techniku zastrkávání. Názorně si ukážeme jednoduchou, ale efektní techniku. Účastníci si odnesou stříh pro další využití.

- **Jehelníček** ve tvaru srdce – aktivita zaměřená na výrobu jehelníčku, který potěší každou švadlenku a bude i pěkným dárkem. Pracovat budeme s látkou, flitry, stuhami.
- **Dřevěná květina** – budeme pracovat s připraveným dřevěným materiálem, lepidlem a kartonem.
- V nabídce je možnost vyzkoušet **tónování kartonu horkým voskem** s dalším využitím na jarní věnec nebo velikonoční přání. Budeme pracovat s včelím voskem.
- Seznámíme s prvky **Enkaustiky** – malování horkým voskem pomocí speciální žehličky.

Výstupy

Všechny výrobky si účastníci odnášejí domů.

Upozornění

Doporučujeme, aby účastníci měli s SEBOU **NŮŽKY** s kterými se jim pěkně pracuje a jsou na ně zvyklí.

Na tento kurz je možné se registrovat nejpozději do 23. 3. 2020 na dudkova.katerina@brno.cz nebo tel: 542 172 434.

MOZKOHHERNA PRO SENIORY

27. 3. 2020, 12:00-14:00

Termín:

27. 3. 2020

V čase od 12:00 do 14:00

Místo konání kurzu:

MMB, Malinovského náměstí 3, Brno, 1. patro, zasedací místnost 111

Lektor: Mgr. Eva Fruhwirtová, certifikovaná trenérka paměti III. stupně

Anotace kurzu:

Zábavně-vzdělávací workshop zaměřený na trénink mozku. Aktivita jsou připraveny tak, aby účastníci trénovali tyto oblasti: paměť, koncentraci, prostorovou představivost, verbální myšlení, logiku, kreativitu, ale také relaxaci.

K tréninku paměti budou používány mozkohračky a neurotechnologie.

Program kurzu:

I. blok 15 minut

Úvod: Jak funguje mozek. Mozkové vlny. Koncentrace. Paměť.

II. blok 75 minut

Neurotrénink: V místnosti bude připraveno cca 10 stanovišť s aktivitami. Lektorka aktivity stručně představí a účastníci se postupně střídají na jednotlivých stanovištích. Součástí programu jsou konzultace.

Moderní neurotechnologie: Mindflex, Laxball, Sunball

Mozkohračky: soubor mozkohraček, pomocí kterých budou účastníci trénovat koncentraci, prostorovou orientaci, paměť.

Aktivizační hry: Pukec

Přínos workshopu

- trénink kognitivních funkcí mozku
- inspirace pro trénování doma, v práci, v klubech seniorů atd.
- sebepoznání

Na tento kurz je možné se registrovat nejpozději do 24. 3. 2020 na dudkova.katerina@brno.cz nebo tel: 542 172 434.

AKTIVIZACE KLIENTA FORMOU RYTMICKÉHO POHYBU A SKUPINOVÝCH TANCŮ

8. 4. 2020, 9:00-14:00

Termín:

8. 4. 2020

V čase od 9:00 do 14:00

Místo konání kurzu:

MMB, Malinovského náměstí 3, Brno, 1. patro, zasedací místnost 111

Číslo akreditace MPSV: A2019/1127-SP/PC/PP

Anotace kurzu:

Kurz seznamuje s principy a zásadami **aktivizace klienta formou rytmického pohybu a skupinových tanců**, včetně omezení vzhledem k fyzickému stavu klientů. Pohybové aktivity jsou sestaveny na **principu protažení celého těla**. Rytmika, tanečními prvky a sestavy pak pozitivně ovlivní krátkodobou i **dlouhodobou paměť a psychomotoriku**. Kurz také řeší potřebu **společenského kontaktu** a pocit sounáležitosti a společných zážitků s danou skupinou.

Program kurzu:

Principy a zásady rytmických pohybových aktivit a jejich omezení ve vztahu k fyzickému stavu klientů

Protažení celého těla, cvičení na židli – praktická část

Mazurka, polonéza

Country tance

Izraelské tance

Výstupy

Osvědčení pro každého účastníka, výukové materiály.

Na tento kurz je možné se registrovat nejpozději do 3. 4. 2020 na dudkova.katerina@brno.cz nebo tel: 542 172 434.

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ SENIORŮ – ZÁSADY A MOŽNOSTI, UKÁZKOVÁ LEKCE

16. 4. 2020, 9:00-14:00

Termín:

16. 4. 2020

V čase od 9:00 do 14:00

Místo konání kurzu:

MMB, Malinovského náměstí 3, Brno, 1. patro, zasedací místnost 111

Číslo akreditace MPSV: A2019/1125-SP/PC/PP

Anotace kurzu:

Kurz seznamuje s principy, zásadami a omezeními zdravotního cvičení vzhledem k cílové skupině.

Praktická část je zaměřena na konkrétní cvičení jednotlivých částí těla (hlava, a šíje, záda, břicho, klouby) a navazující ukázkovou lekci (řazení cviků a procvičení celého těla)

Program kurzu:

Principy, zásady a omezení zdravotního cvičení vzhledem k cílové skupině

Cvičení jednotlivých částí těla (hlava a šíje, záda, břicho, klouby)

Ukázková lekce

Relaxace

Výstupy

Osvědčení pro každého účastníka, výukové materiály s popisem cvičení

Na tento kurz je možné se registrovat nejpozději do 9. 4. 2020 na dudkova.katerina@brno.cz nebo tel: 542 172 434.

!NA VŠECHNY AKCE JE VSTUP ZDARMA!