



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

27. 8. 2018 / 16,00 – 20,00

Dračí lodě se zpěvem a se smíchovcký

Projedete se na dračích lodích. Připravte se na neobvyklé zážitky a nové pohledy na Brno. Po jízdě příjemné posezení s občerstvením, s kytarou a zpěvem. Také se bavíte s dračími smíchovcký. Velmi vhodné i pro děti. Omezená kapacita. Nutno se přihlásit na 602 766 618 nebo blanka.ur@email.cz

Vstupné: 150,- Kč pro dospělé, 50,- Kč pro děti od 4 do 15 let, 00,- Kč pro členy SaBBa

Místo konání akce: Dračí lodě, z.s., Loděnice ČVK, Veslařská 179, Brno-Jundrov
Organizátor: SaBBa Sdružení aktivní babičky a dědečci, www.babickyabbba.cz

3. 9. 2018 / 10,00

Komentovaná procházka pro držitele Senior pasu – Židovské město

Můžete navštívit místa spojená s židovskou historií Brna a dovědět se zajímavé informace.

Vstup zdarma. Místo konání akce: Stará radnice (sraz) – Římské náměstí - náměstí 28. října - Židovská obec - Židovský památník - zahrada vily Löw-Beer.
Organizátor: Senior Pas, www.sd-c.cz

3. 9. 2018 / 13,30

Komentovaná procházka pro držitele Senior pasu – Židovský hřbitov

Navštívíte Židovský hřbitov v Brně a dozvíte se informace o významných osobnostech.

Vstup zdarma. Místo konání akce: Obřadní síň (sraz) – Židovský hřbitov.
Organizátor: Senior Pas, www.sd-c.cz

5. 9. 2018 / 8,30

Komentovaná procházka v Dolních Kounicích

V tomto městě navštívíte krásná a zajímavá místa, dozvíte se spoustu informací. Pro brněnské sraz v 8,30 na hlavním nádraží v Brně.

Vstup zdarma. Místo konání akce: Klášter Rosa coeli – zámeček – náměstí – Židovská synagoga a hřbitov.
Organizátor: Senior Pas, www.sd-c.cz

7. 9. 2018 / 12,00

Obrana spotřebitele v oblasti spotřebitelského práva

Účastníkem budou promítány prezentace s přednáškami a následovat budou besedy na vybraná témata, poskytovány rady, informace, letáky a návrhy řešení jejich problémů přítomnými odborníky v rámci diskuze.

Vstup zdarma. Místo konání akce: SÓS – Asociace, z.s., Mečova 5, 602 00 Brno.
Organizátor: SÓS – Asociace, z.s., www.asociace-sos.cz

11. 9. 2018 / 9,30 – 10,30

Muzikoterapie

Muzikoterapie využijte hudbu jako terapeutického prostředku. Pro účast na muzikoterapeutickém setkání nejsou vyžadovány žádné předchozí hudební znalosti ani dovednosti. Muzikoterapie je přístupná a otevřená pro každého člověka! Lekci vede vystudovaný speciální pedagog a muzikoterapeut Mgr. Petr Škranc.

Vstup zdarma. Místo konání akce: Senior a Family Point v přízemí Společenského centra Brno–sever, Okružní 21, 638 00 Brno
Organizátor: Senior a Family Point Lesná (pří KS Omega), www.ksoomega.cz

11. 9. 2018 / 17,00 – 18,30

Mozková mrtvice a srdeční infarkt

Interaktivní multimediaální přednáška zaměřená na rozpoznání příznaků mozkové mrtvice a srdečního infarktu a správnou reakci na ně. Přednáška je ve spolupráci s FNUSA a HOBIT. Na přednášku je nutná registrace na telefonním čísle 538 706 252 nebo na bradacova@medlanky.brno.cz nebo na profilu www.bit.ly/prednaska_sypka .

Vstup zdarma. Místo konání akce: Medlánecká Sýpka, Kytnerova 1a, 621 00 Brno.
Organizátor: ÚMC Brno - Medlánečky, www.medlanky.cz

11. 9. 2018 / 17,00

Hádecké lomy – zničená nebo pestrá krajina?

Kdysi pestrá krajinná mozaika se rozplynula a na Hádech se nesmazatelně podepsala těžba. Pod lžíci bagrů postupně skončila více než polovina cenného jižního svahu. Co se na jednu stranu může zdát z hlediska ochrany přírody tragédií, je současně pro přírodu i obrovskou příležitostí – přijďte se podívat! Více informací k exkurzi najdete na www.rezekvitek.cz.

Vstupné: 70,- Kč. Místo konání akce: Brno, Hády u Brna.
Organizátor: Rezekvitek, z.s., www.rezekvitek.cz

14. 9. 2018 / 13,30

Aktuální otázky lékařské etiky

Přednosta Ústavu lékařské etiky a humanitních studií 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze, Mgr. Et. Mgr. Marek Orko Vácha, PhD., prezentuje nálehavé otázky současné péče o zdraví v České republice.

Vstupné: stálí účastníci kurzu Zdraví je dar neplatí žádný příspěvek.

Místo konání akce: Bakalův sál, Zerotínovo náměstí 6, Brno.
Organizátor: Akademie třetího věku v Brně, z.s., www.a3vbrno.cz

14. 9. 2018 / 15,00

Spiritualita a ekologie

Ochrana přírody pak není volnočasovou aktivitou, nýbrž povinností každého člověka. Taková jsou některá témata první encykliky papeže Františka Laudato si, která byla věnována péči o společný domov. Hlavní myšlenky encykliky probírá přednosta Ústavu lékařské etiky a humanitních studií 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze, Mgr. Et. Mgr. Marek Orko Vácha, PhD.

Vstupné: pro abonenty kurzu Spirituální dimenze člověka je účast zdarma.

Místo konání akce: Bakalův sál, Zerotínovo náměstí 6, Brno
Organizátor: Akademie třetího věku v Brně, z.s., www.a3vbrno.cz

16. 9. 2018 / 15,00

Potkejte se při... Nedělní káva

Zkusení lektorů zážitkových aktivit a táborů pro dospělé pro vás připraví jednoduché, zábavné a neformální aktivity. Hravou formou se seznámíte s novými lidmi, kteří chtějí nedělní odpoledne prožít ve společnosti milých lidí a dobré kávy. Potkáte nové „partáky“ pro své koníčky, popovídáte si a můžete si zahrát i stolní hry.

Vstupné: 50,- Kč, v ceně vstupného je jedna káva espresso.

Místo konání akce: Jazzová kavárna Podobrazy (přízemí Kryté tržnice na Zelném trhu)
Organizátor: Šelepka – spolek pro kulturu a děti, Jazzová kavárna Podobrazy, www.selepkašelepova.cz

17. 9. 2018 / 10,00 – 11,00

Tanec pro ženy 60+

Nebráňte se pohybu a přijďte si zatančovat, taneční lekce jen pro ženy. Rezervace nutná na tel. čísle 739 359 688.

Vstup zdarma. Místo konání akce: zrcadlový sál, KD Rubin, Makovského nám. 3, Brno - Žabovřesky.
Organizátor: Taneční studio STABIL STUDIO Brno, www.stabilstudio.cz

17. 9. 2018 / 18,30 – 20,00

Swingový taneční večer u příležitosti Dne seniorů

Přijďte si užít atmosféru večera noblesy a elegance, protkaného krásnými tanečními melodiemi. Rezervace nutná na tel. čísle 739 359 688.

Vstupné: 50,- Kč/osobu. Místo konání akce: velký taneční sál, KD Rubin, Makovského nám. 3, Brno - Žabovřesky.
Organizátor: Taneční studio STABIL STUDIO Brno, www.stabilstudio.cz

18. 9. 2018 / 9,30 – 11,00

Tablet pro začátečníky – ukázková lekce

Ukázková lekce výuky práce na tabletu pro úplné začátečníky z řad seniorů. Lekce trvá 1,5 hodiny, je vedena zkušeným lektorem a každý z účastníků pracuje na svém tabletu, který mu rádi zapůjčíme. Účastníci se seznámí s úplnými základy práce na tabletu a získají odpovědi na případné otázky. Je nutné se předem přihlásit 730 805 857, 518 328 813. Kapacita je omezena.

Vstup zdarma.

Místo konání akce: Bašty 8, Brno, 4. patro.
Organizátor: Spokojený senior – KLAS z.s., www.spokojenseniior-klas.cz

19. 9. 2018 / 10,00 – 11,00

Pravidelné cvičení pro seniory

Zdravotní cvičení pro každý věk a kondici, zaměřené na správné držení těla, pevné pánevní dno a zdravá záda bez bolesti. Ve společenském centru na Lesné probíhají každou středu v měsíci od 10 do 11 hodin ukázky vhodného cvičení, které předvádí instruktorka Kateřina Felková a teoretickými poznámkami doprovází prof. MUDr. Květoslav Šípr, CSc. Je vhodné, aby se cvičení zúčastnili nejen senioři, ale také jejich rodinní příslušníci, kteří se s principy cvičení prakticky seznámí a doma pak mohou zásady prevence stařecké sarkopenie vhodně připomínat. Je potřeba si donést vlastní karimatku.

Vstup zdarma.

Místo konání akce: velký sál společenského centra Brno–sever, Okružní 21, 638 00 Brno.
Organizátor: Senior a Family Point Lesná (pří KS Omega), Akademie třetího věku v Brně, z.s., www.ksoomega.cz, www.a3vbrno.cz

19. 9. 2018 / 11,15 – 12,15

Jóga pro seniory ... aneb nikdy není pozdě začít cvičit jógu

Ukázková a bezplatná lekce jógy pro aktivní seniory i pro ty, kteří s cvičením jógy chtějí teprve začít. Jóga uzpůsobená starším věkovým kategoriím. Probíhá pod vedením certifikované instruktorky jógy, která bere ohled na individuální možnosti a potřeby jednotlivých seniorů. Cvičení je vedeno v pomalém tempu, výuka jednotlivých pozic (ásán) se prolíná s dechovými cvičeními a je zakončeno příjemnou relaxací. Mezi účinky jógy patří: zvýšení pružnosti páteře, zlepšení pohyblivosti kloubů, posílení imunitního systému, stabilizace krevního oběhu a krevního tlaku, odstranění stresu, nervozity a depresí, zklidnění myšlenek a emocí. . Pro účast na této akci je třeba předchozí rezervace nejpozději do 14. 9. 2018 osobně na adrese Oblá 51, Brno 634 00 v provozních hodinách nebo na e-mailové adrese mcsednickraska@volny.cz nebo na mobilu 773 907 909.

Vstup zdarma.

Místo konání akce: Mateřské centrum Sedmíkraska Brno, z.s., Oblá 51, 634 00 Brno.
Organizátor: Mateřské centrum Sedmíkraska Brno, z.s., www.mcsednickraskabrno.cz

20. 9. 2018 / 8,00 – 18,00

Výlet do Bílovic

Pod vedením zkušeného turistu s výkladem o zajímavostech a historii zveme na jednodenní výlet. V Bílovicích si prohlédneme kostel, Neumannovu vilu, dále se vydáme ptáčím žlíbkem k památníku vánočního stromu a exkurze do palmy a odtud údolím podél řeky Svitavy do Obřan (asi 7 km/den).

Vstupné: občerstvení a jízdné si hradí účastník.

Místo konání akce: Bílovice nad Svitavou.
Organizátor: CVČ Botanka p.o., www.botanka.cz

20. 9. 2018 / 10,00 – 15,00

Aktivní muzikoterapie pro seniory

Muzikoterapie je metoda využívající hudbu k preventivním i léčebným účelům. Vychází z vědecky prokázané skutečnosti, že hudba pozitivně ovlivňuje různá fyzická i duševní onemocnění. Muzikoterapie se může zúčastnit každý člověk. Předpokladem pro muzikoterapii nejsou žádné hudební dovednosti ani zkušenosti.

Vstup zdarma. Místo konání akce: Nová radnice, Dominikánské nám. 1, Brno, 1. patro vpravo - zasedací místnost tajemníka MMB Č., dveře č. 32.
Organizátor: Klára pomáhá z.s., www.klarapomaha.cz

20. 9. 2018 / 10,00 – 12,00

Výtvarný workshop – podzemní dekorace s Kominíčkem

Podzemní dekorace s Kominíčkem určené pro seniory. Tvoříme z plsti, látek, organzy (ozdobu na kabelky, kabáty a drobné dekorace pro radost). Jednoduché , ale efektivní techniky. Lze lepit i šit. Vzhledem k omezenému počtu míst je třeba se na akci předem přihlásit na emailu: kominicek@helceletka.cz nebo na tel: 606 110 970

Vstup zdarma.

Místo konání akce: MMB – Malinovského náměstí 3, Brno, zasedací místnost 111, 1. patro.
Organizátor: Dům dětí a mládeže Brno, Helceletka – pobočka Kominíček, www.helceletka.cz

20. 9. 2018 / 13,30 – 15,30

Senioři a děti – Rok s Křemílkem a Vochomůrkou: Jak si ani nelíží povidel

Pro seniory s vnoučaty od 4 do 8 let připravujeme každý měsíc tematické setkání, v roce 2018 nám jsou průvodci Křemílek a Vochomůrka. V září společně ochutnáme, jaké sladké a voňavé dobroty se podařilo navázat či nasušit z letošního úrody, čekají nás kouzla s peckami a možná i s hrncem povidel. . . .

Vstupné: 65 Kč / dítě (platí se na místě, hlaste se předem).

Místo konání akce: Lipka – pracoviště Kamenná, Kamenná 20, Brno
Organizátor: Lipka – školské zařízení pro environmentální vzdělávání Brno, p.o. www.lipka.cz/seniory

21. 9. 2018 / 10,00 – 12,00

Obrana spotřebitele v oblasti spotřebitelského práva

Účastníkem budou promítány prezentace s přednáškami a následovat budou besedy na vybraná témata, poskytovány rady, informace, letáky a návrhy řešení jejich problémů přítomnými odborníky v rámci diskuze.

Vstup zdarma.

Místo konání akce: SÓS – Asociace, z.s., Mečova 5, 602 00 Brno
Organizátor: SÓS – Asociace, z.s., www.asociace-sos.cz

21. 9. 2018 / 10,00 – 14,00

Poradenský den

Poradenský den pro pečující a pozůstalé. Sociální, sociálněprávní poradenství. Podpora pro pečující o blízkého člověka bez rozdílu důvodu péče, podpora pro všechny pozůstalé.

Vstup zdarma.

Místo konání akce: Poradna Maják, Klára pomáhá z.s., tř. kpt. Jaroše 1922/3.
Organizátor: Klára pomáhá z.s., www.klarapomaha.cz

24. 9. - 27. 9. 2018 / po celé dny

Vyšetření paměti

Série testů – vyšetření paměti, které pomůže odhalit počínající nebo pokročilou demenci. Určeno pro osoby ve věku okolo 60 let. Vyšetření probíhá celoročně, ale v těchto dnech bude zintenzivněno. Na akci je třeba se předem telefonicky přihlásit – 734 166 378, km.brno@diakonie.cz.

Vstup zdarma.

Místo konání akce: Hrnčířská 27, 602 00 Brno.
Organizátor: Diakonie ČČE – středisko v Brně, Bc. Klára Senkyříková, www.diakonie.cz

25. 9. 2018 / 10,00 – 11,30

Co víme a nevíme o lécích?

Pojďte si s námi udělat výlet do světa léčiv, kterými Vás provede PharmDr. Šárka Kozáková, MBA z Masarykova onkologického ústavu. V rámci první části setkání se dozvíte, co jsou léky a jaké mohou mít nežádoucí účinky, co jsou lékové interakce, a že tyto interakce nejsou jen mezi léky, ale také u kombinací léků s volně prodejnými doplňky stravy, čaji nebo dalšími přípravky. Ukážeme Vám, jak se tablety rozpadají a proč se některé nemají pít nebo dít. V druhé části se můžete ptát, co o lécích zajímá přímo Vás, tak si prosím připravte Vaše otázky. Nadační fond PharmAround se zabývá vším, co se týká životního cyklu léčiv, proto bychom rádi přispěli k jejich bezpečnějšímu užívání. Vydáte se na cestu s námi?

Vstup zdarma.

Místo konání akce: MMB, Dominikánské náměstí 3, sál Podkova (při vstupu na nádvoří Nové radnice vpravo).
Organizátor: PharmAround, nadační fond, www.pharmaround.cz

25. 9. 2018 / 10,00 – 11,30

Taoistické tai chi – zdravotní cvičení pro seniory

Sestava Taoistického tai chi je sestava 108 pomalých otáčivých a protahovacích pohybů, které příznivě působí na fyzickou i duševní kondici. Cvičení pomáhá rozvíjet rovnováhu, pohyblivost páteře, kloubů a šlach, cirkulaci krevního oběhu a funkci lymfatického systému, zlepšuje soustředění a paměť. Přijďte v pohodlném oblečení, vezměte si obuv vhodnou do tělocvičny a budete si moci během ukázkové hodiny cvičení také vyzkoušet.

Vstup zdarma.

Místo konání akce: Centrum STTC, Gorkého 45, Brno.
Organizátor: Sdružení taoistického tai chi, z.s., www.taoist.cz

25. 9. a 26. 9. 2018 / 15,30

Komplexní přístup k člověku s demencí v praxi

Moderované setkání je určeno především pro pečující osoby. Návštěvníci získají informace o tom, jaké jsou zdroje pomoci, vhodné přístupy v péči, jak hledat dobrá řešení v obtížné situaci. . . . Na akci je třeba se předem telefonicky přihlásit – 734 166 378, km.brno@diakonie.cz.

Vstup zdarma.

Místo konání akce: Hrnčířská 27, 602 00 Brno.
Organizátor: Diakonie ČČE – středisko v Brně, Bc. Klára Senkyříková, www.diakonie.cz

26. 9. 2018 / 18,00

Potkejte se při... Hudeb českého stříbrného plátna

Nikdy není pozdě na to potkávat nové lidi, koníčky a zážitky. Potkejte se při . . . je společným projektem Klubu Šelepova a Jazzové kavárny Podobrazy. Bude to hudebně-taneční večer spojený s videoprojekty známých československých a českých filmových hitů. Namíchá je pro vás zkušený moderátor Savana z rádia Signál. Pomůže rozproudit zábavu a určitě si společně zazpíváte.

Vstupné: 50,- Kč, v ceně vstupného je jedna káva Lavaza.

Místo konání akce: klub Šelepova No.1, Šelepova 1, 602 00 Brno.
Organizátor: Šelepka – spolek pro kulturu a děti, Jazzová kavárna Podobrazy, www.selepkašelepova.cz

27. 9. – 8. 11. 2018 / 9,00 – 12,00

Zdraví a zdravý životní styl

V rámci Univerzity 3. věku MČ Brno Medlánečky nabízí seniorům cyklus přednášek věnovaných tématu „Zdraví a zdravý životní styl“, který proběhne každý čtvrtek od 27. 9. do 8. 11. 2018, v čase od 9,00 do 12,00 hodin. Na akci je třeba se přihlásit na e-mail bradacova@medlanky.brno.cz .

Vstupné: 100,- Kč za celý cyklus.

Místo konání akce: Medlánecká Sýpka, Kytnerova 1a, 621 00 Brno.
Organizátor: ÚMC Brno - Medlánečky, www.medlanky.cz

27. 9. 2018 / 10,15 – 12,15

Workshop Stáří nás nedoběhne

Zveme seniory a seniorky na seminář zaměřený na ukázky činností podporujících zdravý životní styl. V první části proběhne trénink paměti, kdy si vyzkoušíme, že paměť i ve vyšším věku pracuje stále na plné obrátky, pokud víme, jak na to. Zaučíváme si s netradičními pomůckami, zaměříme se na práci se svaly pánevního dna, vyzkoušíme tanec na židličkách a vedle nich. Na závěr si v kreativní části semináře vyrobíme malý dárek a procvičíme si tak jemnou motoriku rukou. Náladu Vám pozvedne účast canisterapeutického pejska.

Vstup zdarma.

Místo konání akce: Knihovna Jiřího Mahena, Koblišná 4, Brno.
Organizátor: Filianek, z.s., Antonínská 18, 602 00 Brno, www.filianek.cz

27. 9. 2018 / 13,00 – 14,00

Skupinové tance

Milujete hudbu a tanec, ale nemáte tanečního partnera? Nevadí. Naše taneční lekce pro seniory jsou určeny pro jednotlivce. V tomto ukázkovém kurzu si vyzkoušíme různé typy tanců . od tanců vsedě po biblické tance. Tance jsou určeny pro aktivní seniory s respektem k jejich fyzické zdatnosti. Je nutné se předem přihlásit 730 805 857, 518 328 813. Kapacita je omezena.

Vstup zdarma.

Místo konání akce: Biskupská 7, Brno.
Organizátor: Spokojený senior – KLAS z.s., www.spokojenseniior-klas.cz

27. 9. 2018 / 16,00 – 17,00

Hrátky s pamětí

Senioři obdrží předtěstěné úkoly, které vyplní, poté zkontrolujeme a výsledek si odnášejí domů. Vzhledem k omezenému počtu míst je vhodné se předem přihlásit na tel. čísle 731 150 949.

Vstup zdarma.

Místo konání akce: Odbor zdraví MMB, Dominikánské nám. 3, Brno, 2. patro, dveře č. 215.
Organizátor: Klára pomáhá z.s., www.klarapomaha.cz

27. 9. 2018 / 18,00 – 19,30

Taoistické tai chi – zdravotní cvičení pro seniory

Sestava Taoistického tai chi je sestava 108 pomalých otáčivých a protahovacích pohybů, které příznivě působí na fyzickou i duševní kondici. Cvičení pomáhá rozvíjet rovnováhu, pohyblivost páteře, kloubů a šlach, cirkulaci krevního oběhu a funkci lymfatického systému, zlepšuje soustředění a paměť. Přijďte v pohodlném oblečení, vezměte si obuv vhodnou do tělocvičny a budete si moci během ukázkové hodiny cvičení také vyzkoušet.

Vstup zdarma.

Místo konání akce: Centrum STTC, Gorkého 45, Brno.
Organizátor: Sdružení taoistického tai chi, z.s., www.taoist.cz

1. 10. 2018 / 10,00 – 14,00

Zahradní inspirace na Jezírku

Přednáška Mgr. Stanislava Hasila na téma Rok 2018 v Brně. Prohlídka bylinkových záhonů v relaxační zahradě, vyrobění z přírodních materiálů, ochutnávka jídel připravovaných na ohni, využití bylinek v domácnosti podle našich prababiček. Akce je vhodná i pro pohybové znevýhodněné účastníky. Koná se za každého počasí, v případě deště budou probíhat aktivity v budově Jezírka.

Vstupné dobrovolné.

Místo konání akce: Lipka – pracoviště Jezírko, č.p. 97, Brno - Soběšice.
Organizátor: Lipka – školské zařízení pro environmentální vzdělávání Brno, p.o. www.lipka.cz

1. 10. 2018 / 16,00 – 17,00

1. 10. 2018 / 17,30 – 19,00

Taoistické tai chi – zdravotní cvičení pro seniory

Sestava Taoistického tai chi je sestava 108 pomalých otáčivých a protahovacích pohybů, které příznivě působí na fyzickou i duševní kondici. Cvičení pomáhá rozvíjet rovnováhu, pohyblivost páteře, kloubů a šlach, cirkulaci krevního oběhu a funkci lymfatického systému, zlepšuje soustředění a paměť. Přijďte v pohodlném oblečení, vezměte si obuv vhodnou do tělocvičny a budete si moci během ukázkové hodiny cvičení také vyzkoušet.

Vstup zdarma. Místo konání akce: Společenský sál nad Albertem, Pálavské náměstí 12, Brno – Vinohrady.

Organizátor: Sdružení taoistického tai chi, z.s., www.taoist.cz

2. 10. 2018 / 13,00 – 15,00

KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ®, téma 100. výročí založení Československa

KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ® (dále jen KLAS) je aktivizační program pro seniory, který se koná každý týden v centru města Brna a stále přijímá nové členy do svých řad. Přijďte „ochutnat“ ukázkovou dvouhodinovou vedenou proskoleným animátorem, a pokud vás naše setkávání zaujme, můžete se k nám připojit. Každé setkání má jiné téma a zahrnuje kompetenční trénink, trénink paměti, trénink motoriky a trénink psychohygieny. Je nutné se předem přihlásit 730 805 857, 518 328 813. Kapacita je omezena.

Vstup zdarma. Místo konání akce: Bašty 8, Brno, 4. patro.
Organizátor: Spokojený senior – KLAS z.s., www.spokojenseniior-klas.cz

2. 10. 2018 / 10,00 – 15,00

Zdravá výživa v seniorském věku

Seminář s výživovou poradkyní zaměřený na témata, která se týkají každého z nás, např. největší stravovací mýty, nejdůležitější živiny pro seniory atp. Seminář je zaměřen na zvýšení informovanosti seniorů o správném stravování, výživě a jejím zdokonalení za účelem prevence zdraví. Je nutné se předem přihlásit 730 805 857, 518 328 813. Kapacita je omezena.

Vstup zdarma. Místo konání akce: Bašty 8, Brno, 4. patro.
Organizátor: Spokojený senior – KLAS z.s., www.spokojenseniior-klas.cz

3. 10. 2018 / 16,00 – 17,00

Letem hudebním světem

Hudební cyklus „Letem hudebním světem“ je nový vzdělávací pořad pro seniory zahrnující tematicky na sebe navazující hudební dílny. Účastníci se společně zapojí do aktivit pod vedením lektorky a zpěvem, hrou na tělo a doprovodem na jednoduché hudební nástroje. Všichni společně také tancem procestují svět: Arika, Amerika, Asie a předvánoční Evropa.

Vstup zdarma. Místo konání akce: Společenský sál radnice Brno-střed, Dominikánské náměstí 2, Brno.
Organizátor: CVC Botanka p.o., www.botanka.cz

4. 10. 2018 / 9,30 – 10,30

Jóga pro babičky

Nudíte se doma? Konverzujete ve společnosti jen o vaření? Přijďte si zacvičit s Večernicí. Získáte nový šmrnc, zase budete hvězdou. Ukázková hodina cvičení jógy pro starší ženy.

Vstup zdarma. Místo konání akce: sál YMCA, Kounicova 3, Brno.
Organizátor: Večernice z.s., www.vecernice50.cz

4. 10. 2018 / 17,30 – 19,00

Ohnivě flamenko

Srdčně Vás zveme na besedu o tanci zvaném FLAMENCO. Přeneseme se na jih Španělska do Andalusie, která je kolébkou této hudebně-taneční kultury zapsané na seznamu UNESCO. Dozvíte se, odkud flamenco pochází, kde jsou jeho kořeny, seznámíte se s podstatou flamenkové hudby, zpěvu a tance. Uvidíte ukázky tance a zároveň si budete moci i Vy vyzkoušet některé jednoduché flamenkové taneční prvky.

Vstupné: 40,- Kč / členky zdarma. Místo konání akce: Centrum Ženy50, Anenská 10, Brno.
Organizátor: Ženy50, z.s., www.zeny50.cz

4. 10. 2018 / 17,30 – 19,00

Zpívání pro zdraví s country

Zveme vás na koncert country kapely STETSON z Velkého Meziříčí. Zazní písně české i americké country hudby. Přijďte se i s námi zapívat známé písničky.

Vstup zdarma. Místo konání akce: Makovského náměstí, Brno – Žabovřesky.
Organizátor: Nadace zdraví pro Moravu, ve spolupráci s ÚMC Brno Žabovřesky, www.nadacezdravi.cz

5. 10. 2018 / 10,00 – 12,00

Obrana spotřebitele v oblasti spotřebitelského práva

Účastníkům budou promítány prezentace s přednáškami a následovat budou besedy na vybraná témata, poskytovány rady, informace, letáky a návrhy řešení jejich problémů přítomnými odborníky v rámci diskuze.

Vstup zdarma. Místo konání akce: SOS – Asociace, z.s., Mečova 5, 602 00 Brno.
Organizátor: SOS – Asociace, z.s., www.asociace-sos.cz

5. 10. 2018 / 13,30

Léky na vysoký krevní tlak – v čem se liší

Mezi nejzávažnější choroby vyššího věku dospělých lidí a seniorů patří onemocnění vysokým krevním tlakem. Je příznivé, že choroba je dobře léčitelná, záleží ovšem na pravidelnosti užívání a na pravidelnosti lékařských kontrol. Přednosta II. interní kliniky Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně prof. MUDr. Miroslav Souček, CSc., je předním českým odborníkem na léčení krevního tlaku. Ve své přednášce se zaměří na vysvětlení, v čem se jednotlivé léky na vysoký krevní tlak liší a kterým kombinacím je potřeba se vyhýbat.

Vstupné: stálí účastníci kurzu Zdraví je dar neplatí žádný příspěvek.

Místo konání akce: Bakalův sál, Žerotinovo náměstí 6, Brno
Organizátor: Akademie třetího věku, www.a3vbrno.cz

5. 10. 2018 / 15,00

Participace seniorů na přípravě na stáří

První říjen se slaví jako mezinárodní den seniorů právě 20 let, poprvé se tak stalo v roce 1998 z popudu Organizace spojených národů a jejího tehdejšího generálního tajemníka Kofi Annana. Den seniorů je oslavou všeho, co společností přináší staří lidé, současně však zvyšuje také povědomí o problémech, se kterými se senioři potýkají. První náměstek primátora města Brna Mgr. Petr Hladík při své přednášce také předá certifikáty skupině seniorů, kteří kurzy Akademie třetího věku v Brně navštěvují déle než tři roky a rozhodli se své znalosti ověřit při kolokviu. Součástí programu je rovněž vystoupení pěveckého souboru, který se cíleně věnuje kontaktům mezi mladou a starší generací.

Vstupné: pro abonenty kurzu Spirituální dimenze člověka je účast zdarma.

Místo konání akce: Bakalův sál, Žerotinovo náměstí 6, Brno
Organizátor: Akademie třetího věku, www.a3vbrno.cz

5. 10. 2018 / 16,00 – 16,45 a 17,00 – 17,45

Základy práce s počítačem

Návštěvníci kurzu budou mít možnost získat základy práce s počítačem. Společným úsilím založíme elektronickou poštu, pronikneme do tajů vyhledávání informací na internetu a zmíníme nebezpečí, která se na internetu vyskytují.

Vstup zdarma. Místo konání akce: SVC Lužánky, Lidická 1880/50, 658 12 Brno, budova SVC Lužánky.
Organizátor: SVC Lužánky, www.luzanky.cz

6. 10. 2018 / 14,00 – 16,00

Jak na venkovní posilovny

Nejste si jisti, že umíte na venkovních „strojích“ cvičit? Máte strach, že byste ublížili sobě nebo dětem či vnoučatům? Přijďte. Protáhnete se, posílíte celé tělo. Zahrajte si pétanque. Cvičení vede Irena Horká. Vezměte s sebou přátele, děti i vnoučata. Každý dostane malou odměnu.

Vstup zdarma. Místo konání akce: sraz na zastávce „Kamenolom“, směr Bystrc /tramvaj č. 1, 3 nebo trolejbus č. 30).
Organizátor: SaBBA Sdružení aktivní babičky a dědečci, www.babickysabba.cz

8. 10. – 14. 10. 2018 / PO 8.00-17.00, Út 8.00-15.00, ST 8.00-17.00, ČT 8.00-15.00, PÁ 8.00-14.00

Týden sociálních služeb

Asociace poskytovatelů sociálních služeb ČR společně s MPSV již desátým rokem vyhlašuje „Týden sociálních služeb ČR“. Během tohoto týdne mnozí poskytovatelé sociálních služeb otevírají své dveře veřejnosti s pestrým množstvím aktivit. Krajský úřad Jihomoravského kraje se se svou výstavou zaměří na prezentaci své činnosti v sociální oblasti v rámci plánování sociálních služeb na svém území.

Vstup zdarma. Místo konání akce: JMK, Žerotinovo náměstí 3, 601 82 Brno.

Organizátor: JMK, Odbor sociálních věcí, Oddělení sociálních služeb, www.kr-jihomoravsky.cz

8. 10. – 12. 10. 2018

S úsměvem jde všechno líp

Pobyt na Vysočině pro aktivní seniory a seniorky. Výlety, cvičení, tréninky paměti, hry v přírodě, sportovní soutěže, kreativní tvoření, relaxace, odborné přednášky, doprovodné aktivity a hlavně pohodová atmosféra pro Ty, kteří vidí život pohodově i ve věku, kdy občas tělo neslouží a ráno se hůře vstává. Již 9. tematický pobyt s oblíbenou fotosoutěží.

Vstupné: 3 000,- Kč (ubytování, strava, celodenní program). Místo konání akce: Hotel Horník, Tři Studně.
Organizátor: Filiánek, z.s.
www.filianeck.cz

9. 10. / 15,00 – 16,30

HOBIT+ Hodina biologie pro život

Během 90 minutové přednášky se účastníci dozví zcela jednoduché informace, které vedou k záchraně života při vzniku srdečního a mozkového infarktu. Na akci je třeba se přihlásit na bit.ly/prednaska_podzim nebo na www.projekthobit.cz.

Vstup zdarma.

Místo konání akce: Mezinárodní centrum klinického výzkumu FN u sv. Anny v Brně (ICRC), Pekařská 53, Brno, přednášková místnost v 6. patře budovy B-ICRC.

Organizátor: Fakultní nemocnice u sv. Anny, Mezinárodní centrum klinického výzkumu, www.projekthobit.cz

11. 10. 2018 / 7,30 – 18,00

Výlet údolím Bílého potoka

Pod vedením zkušeného turistu s výkladem o zajímavostech a historii zveme na jednodenní jednodenní výlet s výkladem a zajímavostmi od zkušeného turistu. Odjezd vlakem do Zastávky, odtud autobusem do obce Javůrek. Sejdeme do údolí Bílého potoka na Šmelcovnu a projdeme přírodním parkem po Bílém potoce se zastávkou na Jarošově mlýně, kde bude možné navštívit muzeum. Dále budeme pokračovat do Bítýšky (trasa 10 km/den).

Vstupné: občerstvení a jízdné si hradí účastník. Místo konání akce: Údolí Bílého potoka

Organizátor: CVC Botanka p.o., www.botanka.cz

11. 10. 2018 / 10,00 – 11,30

Léčba smíchem pro krásný úsměv

Oblíbená gymnastika pro radost s humorem a se šátky. Ukázkové smíchovcí cvičení vedou Irena Horká a Mgr. Blanka S. Urbánková. Přijďte se pobavit. Muži vítáni, protože jsou v oblíbených kreačních nejlépeší.

Vstup zdarma. Místo konání akce: Knihovna Jiřího Mahena, Kobližná 4, 5. patro.

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

11. 10. 2018 / 17,30 – 19,30

Historickým severem a etnickým jihem Etiopie

Přijďte se prostřednictvím fotografií a povídání podívat do země, která jako druhá na světě převzala křesťanství, která nikdy nebyla kolonií a kde na vás dýchne opravdu černá Afrika. Je to země skalních chrámů, země biblické královny ze Šáby, země vonící kávy a etnik, žijících víceméně tradičním způsobem života. Povídání s fotkami o zemi vonící kávou připravila Věra Pakostová.

Vstupné: 40,- Kč / členky zdarma. Místo konání akce: Centrum Ženy50, Anenská 10, Brno.

Organizátor: Ženy50, z.s., www.zeny50.cz

13. 10. 2018 / 15,00

Potkejte se při... Nedělní káve

Zkušení lektori zážitkových aktivit a táborů pro dospělé pro vás připraví jednoduché, zábavné a neformální aktivity. Hravou formou se seznámíte s novými lidmi, kteří chtějí nedělní odpoledne prožít ve společnosti milých lidí a dobré kávy. Potkáte nové „partáky“ pro své koníčky, popovídáte si a můžete si zahrát i stolní hry.

Vstupné: 50,- Kč, v ceně vstupného je jedna káva espresso.

Místo konání akce: Jazzová kavárna Podobrazy (přizemí Kryté tržnice na Želném trhu)

Organizátor: Šelepka – spolek pro kulturu a děti, Jazzová kavárna Podobrazy, www.selepkaselepova.cz

14. 10. – 19. 10. 2018

Překážky nás nezastaví

Pobyt v nádherné lokalitě Vysočiny pro seniory s Parkinsonovým onemocněním a jejich doprovod. Vycházky, cvičení, tréninky paměti, hry v přírodě, netradiční sporty, turnaj ve stolním tenise, rukodělná tvoření, relaxace, tematické odborné přednášky a doprovodné aktivity připravené s ohledem na zdravotní znevýhodnění. Druhý ročník pobytu s odbornými lektorkami a canisterapeutickým pejskem.

Vstupné: 3 500,- Kč (ubytování, strava, celodenní program, doprava).

Místo konání akce: Hotel Horník, Tři Studně.

Organizátor: Filiánek, z.s., Parkinson klub Brno, Společnost Parkinson, z.s., www.filianeck.cz

14. 10. 2018 / 16,00

Brněnské kostely a kláštery

Procházka historickým jádrem Brna se zaměřením na kostely a kláštery a hlavně na jejich detaily a sochy. Více informací k exkurzi najdete na www.rezekvitek.cz.

Vstupné: 70,- Kč. Místo konání akce: Brno.

Organizátor: Rezekvitek, z.s., www.rezekvitek.cz

16. 10. 2018 / 12,30 – 14,00

Přednáška prevence úrazů seniorů

Seminář je zaměřen na zvýšení informovanosti seniorů v problematice úrazů ve vyšším věku a seznámení s možnostmi prevence. Výklad lektora bude doplněn ukázkou praktických pomůcek pro prevenci úrazů a každý senior získá ilustrovanou brožuru s názvem „Jak vyžrát nad úrazy v seniorském věku“. Seminář je zdarma a je určen široké veřejnosti. Pořádán je v rámci projektu Brno – Zdravé město za finanční podpory JMK. Je nutné se předem přihlásit 730 805 857, 518 328 813. Kapacita je omezena.

Vstup zdarma. Místo konání akce: Bašty 8, Brno, 4. patro.

Organizátor: Spokojený senior – KLAS z.s., www.spokojenseniior-klas.cz

17. 10. 2018 / 10,00 – 11,00

Cvičí celá rodina

Udržování pohybové aktivity patří k základním úkolům přípravy na stáří. Ve společenském centru na Lesné probíhají každou třetí středu v měsíci od 10 do 11 hod. ukázky vhodného cvičení, které předvádí instruktorka Kateřina Felklová a teoretickými poznámkami doprovází prof. MUDr. Květoslav Šipr, CSc. Je vhodné, aby se cvičení zúčastnili nejen senioři, ale také jejich rodinní příslušníci, kteří se s principy cvičení prakticky seznámí a doma pak mohou zásady prevence stařecké sarkopenie vhodně připomínat. Je potřeba si přinést vlastní karimatku.

Vstup zdarma. Místo konání akce: Společenské centrum, Okružní 21, Brno – Lesná.

Organizátor: Senior a Family Point Lesná (při KS Omega), Akademie třetího věku v Brně, z.s.

www.a3vbrno.cz; www.ksoomega.cz

18. 10. 2018 / 9,30 – 10,30

Jóga pro babičky

Nudíte se doma? Konverzujete ve společnosti jen o vaření? Přijďte si zacvičit s Večernicí. Získáte nový šmrnc, zase budete hvězdou. Ukázková hodina cvičení jógy pro starší ženy.

Vstup zdarma. Místo konání akce: sál YMCA, Kounicova 3, Brno.

Organizátor: Večernice z.s., www.vecernice50.cz

18. 10. 2018 / 13,30 – 15,30

Senioři a děti – Rok s Křemílkem a Vochomůrkou: Jak zabloudili v bedlovém lese

Pro seniory s vnoučaty od 4 do 8 let připravujeme každý měsíc tematické setkání, v roce 2018 nám jsou průvodci Křemílek a Vochomůrka. V říjnu se dozvíme nejen něco o bedlách, ale i o mapách a o tom, co si vzít s sebou na výlet do lesa. A možná nám naši průvodci prozradí, co všechno si veverka přála za to, že je z bedlového lesa vysvobodila.

Vstupné: 65 Kč / dítě (platí se na místě, hlaste se předem).

Místo konání akce: Lipka – pracoviště Kamenná, Kamenná 20, Brno.

Organizátor: Lipka – školské zařízení pro environmentální vzdělávání Brno, p.o. www.lipka.cz/seniiori

19. 10. 2018 / 10,00 – 12,00

Obrana spotřebitele v oblasti spotřebitelského práva

Účastníkům budou promítány prezentace s přednáškami a následovat budou besedy na vybraná témata, poskytovány rady, informace, letáky a návrhy řešení jejich problémů přítomnými odborníky v rámci diskuze.

Vstup zdarma. Místo konání akce: SOS – Asociace, z.s., Mečova 5, 602 00 Brno.

Organizátor: SOS – Asociace, z.s., www.asociace-sos.cz

19. 10. – 20. 10. 2018 / 10,00 – 18,00

Vernisáž fotografií z Fotosoutěže se Senior Pasem

Umístěná výstava z druhého ročníku Fotosoutěže se Senior Pasem, vyhlášení vítězů.

Vstup zdarma. Místo konání akce: Avion shopping park Brno.

Organizátor: Senior Pasy, www.seniiorpasy.cz

19. 10. – 20. 10. 2018 / 10,00 – 18,00

Senioři v akci

Dny určené převážně pro seniory se zdravotnickou částí a doprovodným programem.

Vstup zdarma. Místo konání akce: Avion shopping park Brno.

Organizátor: Sun Drive Communications, s.r.o., www.sd-c.cz

20. 10. 2018 / 10,00 – 18,00

Smartphone a jeho aplikace – workshop pro seniory

Seniorům, kteří chtějí držet krok s dobou, budou prezentovány výhody chytrých telefonů a široká škála aplikací.

Vstup zdarma. Místo konání akce: Avion shopping park Brno.

Organizátor: Sun Drive Communications, s.r.o., www.sd-c.cz

20. 10. 2018 / 10,00 – 18,00

Zlatá nitka – workshop pro seniory

Seniorům bude vysvětleno, jak si mohou sestavit rodokmen, budou pracovat s Knihou vzpomínek, která je pomocí jednotlivých kapitol provede jejich životem. Tuto knihu si mohou odnést domů, doplnit fotografiemi atd. a vytvořit tak kroniku života.

Vstup zdarma. Místo konání akce: Avion shopping park Brno.

Organizátor: Sun Drive Communications, s.r.o., www.sd-c.cz

23. 10. 2018 / 18,00

Potkejte se při... Hudbě světového stříbrného plátna

Nikdy není pozdě na to potkávat nové lidi, koníčky a zážitky. Potkejte se při... je společným projektem Klubu Šelepova a Jazzové kavárny Podobrazy. Bude to hudebně-taneční večer spojený s videoprojekcí světových filmových hitů. Namíchá je pro vás zkušený moderátor Savana z rádia Signál. Pomůže rozproudit zábavu a určitě si společně i zazpíváte.

Vstupné: 50,- Kč, v ceně vstupného je jedna káva Lavaza.

Místo konání akce: klub Šelepova No.1, Šelepova 1, 602 00 Brno.

Organizátor: Šelepka – spolek pro kulturu a děti, Jazzová kavárna Podobrazy, www.selepkaselepova.cz

25. 10. 2018 / 9,30 – 10,30

Jóga pro babičky

Nudíte se doma? Konverzujete ve společnosti jen o vaření? Přijďte si zacvičit s Večernicí. Získáte nový šmrnc, zase budete hvězdou. Ukázková hodina cvičení jógy pro starší ženy.

Vstup zdarma. Místo konání akce: sál YMCA, Kounicova 3, Brno.

Organizátor: Večern