Vážení a milí senioři, jste to právě vy, kdo tvoří významnou část obyvatelstva města Brna. Především díky Vaším cenným zkušenostem, které jste v průběhu let nasbírali. Díky nim můžete pomoci zlepšit život v městě Brně. Aby se i Vám v našem městě žilo dobře, snažíme se podporovat nejrůznější aktivity a projekty zaměřené právě na starší občany. Také v letošním roce proto město Brno pořádá Brněnské dny pro seniory, v rámci kterých se mohou lidé prostřednictvím přednášek seznámit s možnostmi, jak aktivně trávit dny, dozvědět se řadu zajímavých a užitečných informací o výživě, brněnské architektuře nebo například o zákonnostech spotřebitelských smluv.

Budu rád za každého z Vás, který si v Brněnských dnech pro seniory najde aktivitu, která ho nadchne, ať už půjde o cvičení v sedě nebo třeba nácvik pamětových technik. Brněnské dny pro seniory totiž představují způsob, jak město nejen seznamuje své obyvatele s možnostmi trávení volného času a rozvíjení vlastních dovedností, ale především je formou poděkování Vám všem za Vaše náměty, rady a aktivity při zlepšování kvality života v Brně a za cenné zkušenosti, které můžete předávat mladším spoluobčanům.

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

28. 8. 2017 / 15,00 – 16,00
Dračí lodě
Přijďte a zažijte jízdu na „drakovi", za zvuků obrovského bubnu, neotřelé pohledy z vody a po jízdě námořnický přípitek. Po tréninku občerstvení z vlastních zdrojů a zpívání u kytary. Zveme všechny bez ohledu na věk a pohlaví. Minulý rok padlovali i muži od 8 do 80 let. Omezený počet míst, nutná rezervace na tel. 602 766 618 nebo blanka.urbmail.cz
Cena: 150,- Kč
Místo konání akce: TJ Lodní sporty, Brno - Pisárky, Veslařská 177
Organizátor: Sdružení aktivní babička, www.babickysabba.cz

1. 9., 15. 9., 29. 9., 13. 10. 27. 10. 2017 / 10,00 – 15,00
Podzimní cyklus přednášek pro seniory
V rámci Podzimního cyklu přednášek pro seniory budou odpřednášena taková témata jako spotřebitelské smlouvy, nájem, energie, telekomunikace, spotřebitelský úvěr, exekuce, finanční gramotnost, zdraví a nákup potravin, oblečení.
Vstup zdarma
Místo konání akce: Poradna SOS Asociace, z.s., Mečova 5, 602 00 Brno
Organizátor: Sdružení obrany spotřebitele – Asociace, z.s., www.asociace-sos.cz

2. 9., 9. 9., 10. 9. 2017
Komentované procházky
Komentované procházky městem Brnem. Senioři si poslechnou při prohlídce mimo jiné pověsti o brněnském drakovi a zazděném radním na Mečově. Pro držitele SeniorPasu více informací na www.seniorpasy.cz.
Vstup zdarma
Místo konání akce: sraz na nádvoří Staré radnice, Brno
Organizátor: Sun Drive Communications s.r.o., www.seniorpasy.cz

7. 9. 2017 / 14:00
Festival zmrzliny - finále
Projekt putování za zmrzlinou vás zve na Velké finále, které se uskuteční v centru města. Součástí akce bude prezentace jednotlivých zmrzlinářů. Během velkého finále bude vyhlášení nejlepších zmrzlinářů, kteří budou zvoleni na základě hodnocení degustátorů. Akce je určena pro všechny generace.
Vstup zdarma
Místo konání akce: Zelný trh
Organizátor: Sun Drive Communications s.r.o., www.sd-c.cz

11. 9. 2017 / 17,00 – 19,00
Současná architektura v historickém centru
Volné pokračování architektonických vycházek s pány Klenovským a Čerbákem. Tentokrát se podíváme na současnou architekturu v centru města Brna..
Na exkurzi je třeba se přihlásit.
Cena: 50,-Kč za osobu
Místo konání akce: centrum Brna
Organizátor: Rezekvitek, z.s., www.rezekvitek.cz

14. 9. 2017 / 13,30 – 15,30
Senioři a děti - Hospodář
Odpolední setkání seniorů s vnoučaty je součástí cyklu o povoláních našich pradědů. V roli hospodářů se postaráme o králíky a budeme ochutnávat a zpracovávat podzimní úrodu. Čeká nás také tvoření ze semen zahradních rostlin.
Cena: 65 Kč/dítě
Místo konání akce: Lipka – pracoviště Kamenná, Kamenná 20, 639 00 Brno
Organizátor: Lipka – pracoviště Kamenná, www.lipka.cz

18. 9. 2017 /
SENIOR AKADEMIE
Od září začíná XII. Ročník Senior akademie 2017/2018. Slavnostní zahájení bude 18. 9. 2017 v sídle Kanceláře veřejného ochránce práv, následující výuka bude probíhat na Riviéře.
Vstup zdarma
Místo konání akce: Kancelář veřejného ochránce práv
Organizátor: Statutární město Brno, Městská policie Brno, Preventivní informační oddělení, www.mpb.cz

20. 9. – 21. 9. 2017
Veletrh
Senior Pasy vás zvou na Brněnské výstavиště! V rámci veletrhu Rehaprotex se bude prezentovat řada vystavovatelů. Připraven je také zajímavý doprovodný program. Těší se na vás Zdeněk Junák, Naďa Urbánková a další. Měření tlaku, zraku, tělesného tuku, přednášky o zdraví, wellness, ukázky sportů a široká nabídka volnočasových aktivit.
Vstup zdarma
Místo konání akce: Výstaviště Brno
Organizátor: Senior Pas, Sun Drive Communications s.r.o., www.seniorpasy.cz

20. 9. 2017 / 16,00 – 18,00
Přednáška „Výživa, jak správně vybírat potraviny, čeho se vyvarovat na etiketách a proč"
V přednášce se posluchači dozví, jak správně číst a co lze vyčíst z etiket potravin prodávaných v obchodech – ukázky obalů a etiket konkrétních běžných potravin.
Vstup zdarma
Místo konání akce: Výstaviště – pavilon A
Organizátor: Iva Dvorská, DiS. – YVES Consulting , http://yves.consulting/cs/

21. 9. 2017 / 10,00 – 12,00
Workshop „Stáří nás nedoběhne aneb pojďme se společně zasmát"
Seminář s aktivním cvičením na židlích, tréninkem paměti, ukázkami z činnosti Filiánku pro seniory a netradičním Smícho-cvičením pro dobrou náladu i zdravé tělo doplněné ukázkami canisterapie.
Vstup zdarma
Místo konání akce: Knihovna Jiřího Mahena, Kobližná 4, 5. NP, Brno
Organizátor: Filiánek, z.s. , www.filianek.cz

21. 9. 2017 / 13,00 – 18,00
Den otevřených dveří - Diagnostika těla zdarma
Měření složení těla – tuky, svaly, voda, bílkoviny, minerální látky, metabolismus, krátké údaje jak s těmito údaji naložit..
Cena: 100,-Kč
Místo konání akce: Výstaviště – pavilon A
Organizátor: Iva Dvorská, DiS. – YVES Consulting http://yves.consulting/cs/

25. 9. 2017 / 9,45
Čistírna odpadních vod
Exkurze navazuje na prohlídku úpravny vody ve Švařci. Od zaměstnance čistírny se dozvíme, co se děje s vodou, která opustí naši domácnost, jak složitý je proces čištění a kde voda vlastně končí. Sraz účastníků je v 9:45 na zastávce Modřice, Drůbežářské závody.
Cena: 50,-Kč za osobu
Místo konání akce: Čistírna odpadních vod Modřice
Organizátor: Rezekvitek, z.s. www.rezekvitek.cz

25. 9. 2017 / 10,00 – 11,00
Paměť v kondici
Cvičení paměti a dalších poznávacích funkcí, jako je např. pozornost, se postupně stává součástí životního stylu. Přináší jistotu, že se člověk může spolehnout na svou paměť, je to možnost, jak se postavit proti stále se rozšiřující Alzhaimerově nemoci a navíc je to zábavné.
Přihlášení nutné – tel: 730 805 857, 518 328 813, info@spokojenysenior-klas.cz
Vstup zdarma
Místo konání akce: Spokojený senior – KLAS z.s., Biskupská 280/7, 602 00 Brno
Organizátor: Spokojený senior – KLAS z.s. , www.spokojenysenior-klas.cz

25. 9. 2017 / 10,00 – 14,00
Zahradní inspirace na Jezírku
Prohlídka bylinkových zahonů v relaxační zahradě a proskleného včelího úlu s odborným výkladem, ochutnávka a míchání čajů ze sušených bylinek, výroba hmyzího hotýlku, který si účastníci odnesou s sebou. Akce je vhodná i pro pohybově znevýhodněné účastníky. Koná se za každého počasí, v případě deště bude program probíhat v budově Jezírka.
Vstupné dobrovolné
Místo konání akce: Lipka – pracoviště Jezírko, č.p. 97, Brno - Soběšice
Organizátor: Lipka – pracoviště Jezírko, www.lipka.cz

25. 9. 2017 / 18,00 – 19,30
Ukázka tai chi – seznámení s cvičením podporujícím tělesné a duševní zdraví
Přijďte si vyzkoušet taoistické tai chi. Inspirujte vaše blízké seniory a podpořte je ke cvičení, které je vhodné pro všechny věkové skupiny.
Vstup zdarma
Místo konání akce: CENTRUM STTC v ČR, Gorkého 45, I. patro, Brno
Organizátor: Sdružení taoistického tai chi v České republice, z.s., www.taoist.cz

25. 9. 2017 až 29. 9. 2017
Pobyt pro seniory v hotelu Hornik na Vysočině „V barvách podzimu"
Pětidenní pobyt pro seniory s celodenním programem zaměřeným na cvičení, turistiku, trénink paměti, kreativní tvoření Landart, již 8. ročník fotosoutěže a spousta dalšího doprovodného programu.
Cena: 3 000,-kč/osobu
Místo konání akce: hotel Hornik na Vysočině, Organizátor: Filiánek, z.s. ,www.filianek.cz

26. 9. 2017 / 10,00 – 11,00
Tanec vsedě
Tance vsedě jsou netradiční formou tance pro ty, kteří by si rádi zatančili, a to vsedě na židlích. Objevte znovu radost z tance, který povzbudí tělo, a z hudby, která potěší ducha. Tanec svádějte v vášni pro srdce.
Přihlášení nutné – tel: 730 805 857, 518 328 813, info@spokojenysenior-klas.cz
Vstup zdarma
Místo konání akce: Spokojený senior – KLAS z.s., Biskupská 280/7, 602 00 Brno
Organizátor: Spokojený senior – KLAS z.s, www.spokojenysenior-klas.cz

26. 9. 2017 / 10,00 – 11,30
Ukázka tai chi – seznámení s cvičením podporujícím tělesné a duševní zdraví
Přijďte si vyzkoušet taoistické tai chi. Inspirujte vaše blízké seniory a podpořte je ke cvičení, které je vhodné pro všechny věkové skupiny.
Vstup zdarma
Místo konání akce: CENTRUM STTC v ČR, Gorkého 45, I. patro, Brno
Organizátor: Sdružení taoistického tai chi v České republice, z.s., www.taoist.cz

26. 9. 2017 / 15,00 – 17,00
Beseda o osobní asistenci
Během této akce bychom chtěli občany města Brna seznámit se sociální službou osobní asistence a také se sociálně aktivizační službou Adopce osamělých seniorů. Prostřednictvím besedy s rodinnými příslušníky našich klientů by účastníci akce získali zajímavé informace o tom, jaké překážky a problémy mohou nastat ve stáří a jaké jsou možnosti domácí péče pro seniory a osoby se zdravotním postižením.
Vstup zdarma
Místo konání akce: Dvořáková 13, 602 00 Brno, 2. patro
Organizátor: Maltézská pomoc, o.p.s., Centrum Brno, www.maltezskapomoc.cz

26. 9. 2017 / 17,00 – 19,00
Svratecký náhon
Procházka po stopách Svrateckého náhonu. K čemu náhon sloužil, kudy protékal a jak vypadaly domy kolem něho a k čemu sloužily. Můžeme ještě dnes najít stopy po tomto náhonu?
Na exkurzi je třeba se přihlásit.
Cena: 50,-Kč za osobu
Místo konání akce: centrum Brna
Organizátor: Rezekvitek, z.s., www.rezekvitek.cz

26. 9. 2017 / 17,30 – 19,00
Ukázka tai chi – seznámení s cvičením podporujícím tělesné a duševní zdraví
Přijďte si vyzkoušet taoistické tai chi. Inspirujte vaše blízké seniory a podpořte je ke cvičení, které je vhodné pro všechny věkové skupiny.
Vstup zdarma
Místo konání akce: Tělocvična ZŠ, Svážná 9, Brno – Nový Lískovec
Organizátor: Sdružení taoistického tai chi v České republice, z.s., www.taoist.cz

27. 9. 2017 / 10,00 – 11,00
Léčba smíchem
Proč se zabývat smícho-cviky? Protože smích-cviky nabízí: Inspiraci, jak i přes občasné obtíže brát život s humorem. Vytváří prostor pro společné zažitky bez ohledu na věk, oblast vzdělávání a zaměření. Být pracovně efektivnější a zároveň minimalizovat stres. Terapie smíchem a humorem je moderní a vědecky podložená metoda, jak: Skutečně si užívat života.
Vstup zdarma
Místo konání akce: Family Point, Josefská 1, Brno
Organizátor: Centrum pro rodinu a sociální péči, www.brno.familypoint.cz

27. 9. 2017 / 16,00 – 17,30
Ukázka tai chi – seznámení s cvičením podporujícím tělesné a duševní zdraví
Přijďte si vyzkoušet taoistické tai chi. Inspirujte vaše blízké seniory a podpořte je ke cvičení, které je vhodné pro všechny věkové skupiny.
Vstup zdarma
Místo konání akce: CENTRUM STTC v ČR, Gorkého 45, I. patro, Brno
Organizátor: Sdružení taoistického tai chi v České republice, z.s., www.taoist.cz
27. 9. 2017 / 17,30 – 18,30
Výživa jako prevence proti civilizačním nemocem
V přednášce se posluchači dozví, že výživa nerovná se hubnutí, nýbrž, že výživa se rovná především zdraví a prevence proti civilizačním nemocem. Přednáší hlavní lektor Institutu Ing. Vladimír Klescht.
Vstup zdarma
Místo konání akce: Knihovna Jiřího Mahena, Kobližná 4, Brno
Organizátor: Institut zdravého života Welko , www.welko.cz

28. 9. 2017 / 16,00 – 17,30
Ukázka tai chi – seznámení s cvičením podporujícím tělesné a duševní zdraví
Přijďte si vyzkoušet taoistické tai chi. Inspirujte vaše blízké seniory a podpořte je ke cvičení, které je vhodné pro všechny věkové skupiny.
Vstup zdarma
Místo konání akce: CENTRUM STTC v ČR, Gorkého 45, I. patro, Brno
Organizátor: Sdružení taoistického tai chi v České republice, z.s. , www.taoist.cz

29. 9. 2017 / 13,30
Kurz Zdraví je dar
Zakladatel genetiky J. G. Mendel. Přednáší Mgr. Marek Orko Vácha, Ph.D.
Cena: Pro účastníky kurzu Zdraví je dar zdarma. Zájemci o jednotlivou přednášku se přihlásí na www.a3vbrno.cz nebo na recepci Centra pro rodinu a sociální péči, Biskupská 7.
Místo konání akce: velký Bakalův sál, Žerotínovo nám. 6, Brno
Organizátor: Brněnská akademie třetího věku, www.a3vbrno.cz

29. 9. 2017 / 15,00
Kurz Spirituální dimenze člověka
Johan Gregor Mendel málo známý. Přednáší Mgr. Marek Orko Vácha, Ph.D.
Cena: Pro účastníky kurzu Spirituální dimenze člověka zdarma.
Zájemci o jednotlivou přednášku se přihlásí na www.a3vbrno.cz nebo na recepci Centra pro rodinu a sociální péči, Biskupská 7.
Místo konání akce: velký Bakalův sál, Žerotínovo nám. 6, Brno
Organizátor: Brněnská akademie třetího věku
www.a3vbrno.cz

29. 9. 2017 / 17,30 – 19,00
Ukázka tai chi – seznámení s cvičením podporujícím tělesné a duševní zdraví
Přijďte si vyzkoušet taoistické tai chi. Inspirujte vaše blízké seniory a podpořte je ke cvičení, které je vhodné pro všechny věkové skupiny.
Vstup zdarma
Místo konání akce: Společenský sál KVIC, Pálavské náměstí 15, Brno - Vinohrady
Organizátor: Sdružení taoistického tai chi v České republice, z.s.
www.taoist.cz

1.10. 2017 / 10,00 – 15,00
Den seniorů v Zoo Brno
U příležitosti dne seniorů připravila brněnská Zoo na tento den snížené vstupné pro seniory, speciální komentované krmení zvířat a jízdu vláčkem zdarma.
Cena: snížené vstupné 10 ,-Kč
Místo konání akce: Zoo Brno, U zoologické zahrady 46, Brno
Organizátor: Zoo Brno a stanice zájmových činností, tel: 546 432 361
www.zoobrno.cz

1.10. 2017 / 14:00 – 17:00
Svátek seniorů
Na první den v měsíci říjnu připadá každoročně Mezinárodní den seniorů. Zastavte se na chvilku, vzpomeňte na svoje blízké a v tento den udělejte radost rodičům, babičkám a dědečkům. Zajděte spolu třeba na kávu nebo do divadla, uděleje si spolu výjimečný den, na který budete všichni rádi vzpomínat. Oslavme společně Svátek seniorů v Brně na náměstí Svobody.
Vstup zdarma
Místo konání akce: náměstí Svobody, Brno
Organizátor: Sun Drive Communications s.r.o.
www.svateksenioru.cz

1. 10. 2017 / 15,00 – 17,00
Venkovní posilovny a jak na ně
Nejste si jisti, že dokážete pro sebe využít venkovní posilovny? Přijďte si zacvičit do Údolí oddechu. Povede vás zkušená lektorka Irena Horká. Na závěr vás čeká turnaj petanque a dle chuti i doplnění tekutin a kalorií v kavárně. Vezměte s sebou i vnoučata.
Vstup zdarma
Místo konání akce: sraz na zastávce tramvají a trolejbusu Kamenolom
Organizátor: Sdružení aktivní babička, www.babickysabba.cz

1. 10. 2017 / 16,30 – 18,30
Jak žít zdravěji
Srdečně vás zveme na seminář o tom, jak žít zdravěji. Jedná se o seminář, který se skládá z pěti lekcí. Vlastimil Ponča, výživový poradce, si s vámi bude povídat o detoxikaci a regeneraci, vyvážené stravě, zásadách výživy ve vyšším věku a v rekonvalescenci, o tom jak si udržet kondici , vitalitu a duševní pohodu co nejdéle. Hlásit se můžete u Jany Jaruškové na tel. 728 740 449 nebo na e-mailu info@zeny50.cz
Cena: 750,-Kč / členky 500,-Kč za celý seminář
Místo konání akce: Centrum Ženy50, Ánenská 10, Brno 603 00
Organizátor: Ženy50, z. s.
www.zeny50.cz

SPOLUPRACUJÍCÍ ORGANIZACE

Vydal: Statutární město Brno, Magistrát města Brna,
Odbor zdraví, 2017

3. 10. a 10. 10. a 17. 10. 2017 / 17,00 a 18,15
Jóga Večernice pro udřené úřednice
Práce máte plné zuby, ztuhlá záda, nehybnou šíji? Jóga Večernice vás zregeneruje. Tělo se unavilo u počítače, zádové svaly zeslábly, šlachy se zkrátily, bolí vás klouby. Přijďte, tady jste správně.
Zájemkyně, hlaste se prosím na 607 659 654 nebo vecernice50@centrum.cz
Vstup pro nové účastnice zdarma.
Místo konání akce: Mandala, Opletalova 6, Brno
Organizátor: Večernice, zapsaný spolek http://vecernice50.cz/joga-pro-udrene-urednice/

3. 10. 2017 / 13,00 – 15,00
KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ®
KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ® je unikátní, aktivizační program určený pro seniory. Setkání obsahuje čtyři vzájemně propojené části zaměřené na určité téma. Jedná se o trénink paměti, psychomotorický trénink, nácvik kompetencí a psychohygienu. Setkání doplňují vycházky a výtvarná činnost. KLAS není školou. Nejdůležitější je, aby se účastníci cítili dobře, aby se pobavili, zasmáli a hlavně nenásilnou formou něco naučili. Přijďte se podívat mezi nás.
Přihlášení nutné – tel: 730 805 857, 518 328 813, info@spokojenysenior-klas.cz
Vstup zdarma
Místo konání akce: Spokojený senior – KLAS z.s., Josefská 1, 602 00 Brno
Organizátor: Spokojený senior – KLAS z.s.
www.spokojenysenior-klas.cz

4. 10. 2017 / 10,00
Bezpečně nejen v dopravě
Na akci se zájemci dozví aktuální informace k prevenci kriminality zaměřené na seniory, policisté seznámí návštěvníky s nejčastějšími triky podvodníků, ale také se zaměří na velice aktuální problematiku – dopravu. Bezpečnost v dopravě z pohledu chodce, cyklisty i řidiče bude součástí prezentace, stejně tak i možnost vyzkoušet moto či auto trenažér.
Vstup zdarma
Místo konání akce: Informační centrum policie, Běhounská 1, Brno
Organizátor: Krajské ředitelství policie Jihomoravského kraje, Oddělení tisku a prevence
www.pcr.cz

5. 10. a 12. 10. a 20. 10. 2017 / 9,30 a 10,45
Jóga pro babičky
Nahlédněte do našich kurzů pro seniorky, které chtějí změnit svůj životní styl. Možná se přidáte. Jóga je přesně tím, co ke své změně potřebujete. Zlepšujete zdraví a své fyzické možnosti pomalu, jistě a bez bolesti. Cvičíte přesně tolik, kolik je pro vaše tělo optimální. To vás naučíme poznat. Kouzlo je v tom, že se snažíte každý den, ale jen tolik, aby to bylo příjemné. Pak změníte možnosti svého těla, i ducha. Posunete své hranice. Stačí milimetry a pohnete svým světem.
Zájemkyně, hlaste se prosím na 607 659 654 nebo vecernice50@centrum.cz
Vstup pro nové účastnice zdarma.
Místo konání akce: YMCA, Kounicova 3, Brno
Organizátor: Večernice, zapsaný spolek http://vecernice50.cz/joga-pro-babicky/

6. 10. 2017 / 10,30 – 11,30
Zdravotní cvičení
Pohyb patří k péči o zdraví a přispívá ke kvalitě života v každém věku. Aktivní senioři mohou díky pravidelnému cvičení žít plnohodnotný a zdravý životní styl, který vede k prodlužování aktivního stáří a k životní pohodě. Cvičení se zaměřuje na správné držení těla, dýchání a základní pohybové dovednosti s náčiním – overbaly, gumy, handbaly, švihadla, míčky, apod.
Cvičí se i s předměty, které máme kolem sebe, např. židle, stůl, madla nebo okenní parapety apod. Součástí těchto cvičení je i psychomotorika a tanec.
Přihlášení nutné – tel: 730 805 857, 518 328 813, info@spokojenysenior-klas.cz
Vstup zdarma
Místo konání akce: Spokojený senior – KLAS z.s., Biskupská 280/7, 602 00 Brno
Organizátor: Spokojený senior – KLAS z.s., www.spokojenysenior-klas.cz

6. 10. 2017 / 16,00 – 18,00
Zpívání pro zdraví
Cimbálová muzika Josefa Marečka, z.s. hraje k poslechu i společnému zpívání lidové písně z Moravy, Čech, Slovenska, Polska i Maďarska..
Cena: 50,-Kč, držitelé ZTP a ZTP/P zdarma
Místo konání akce: KD rubín, Makovského nám. , Brno - Žabovřesky
Organizátor: Nadace zdraví pro Moravu, www.nadacezdravi.cz,
Klub zdraví o.p.s., Svaz důchodců ČR s podporou ÚMČ, www.nadacezdravi.cz

8. 10. 2017 až 13. 10. 2017
Pobyt pro seniory s Parkinsonovým onemocněním a jejich doprovod, hotel Pavla Vysočina
„Největší dar, který můžete dát, je Vaše štěstí"
Pobyt pro seniory s Parkinsonovým onemocněním zaměřeným na cvičení, masáže, turistiku, hry v přírodě, netradiční sportování, mluvní a dramatická cvičení, vzájemné sdílení, canisterapii, odborné přednášky. Program je připravený i pro doprovod osob s PN. Sportovní utkání, fotosoutěž, Landart. A spousta dalších překvapení.
Cena: 4 500,-kč/osobu, doprava zajištěna
Místo konání akce: hotel Pavla Vysočina
Organizátor: Filiánek, z.s. , www.filianek.cz

10. 10. 2017 / 16,30 – 18,30
Deset zamyšlení nad životem
Srdečně vás zveme na seminář, ve kterém se společně s MUDr. Ivanem Peškou zamyslíme nad jednotlivými etapami lidského života, vztahovými otázkami i dalšími událostmi, které mohou potkat nás či naše blízké. Jedná se o 10 lekcí. Hlásit se můžete u Jany Jaruškové na tel. 728 740 449 nebo na e-mailu info@zeny50.cz
Cena: 1 500,-Kč / členky 1 200,-Kč za celý seminář
Místo konání akce: Centrum Ženy50, Anenská 10, Brno 603 00
Organizátor: Ženy50, z. s., www.zeny50.cz

11. 10. 2017 / 10,00
Bezpečně nejen v dopravě
Na akci se zájemci dozví aktuální informace k prevenci kriminality zaměřené na seniory. Policisté seznámí návštěvníky s nejčastějšími triky podvodníků, ale také se zaměří na velice aktuální problematiku – dopravu. Bezpečnost v dopravě z pohledu chodce, cyklisty i řidiče bude součástí prezentace, stejně tak i možnost vyzkoušet moto či auto trenažér.
Vstup zdarma
Místo konání akce: Informační centrum policie, Běhounská 1, Brno
Organizátor: Krajské ředitelství policie Jihomoravského kraje, Oddělení tisku a prevence, www.pcr.cz

11. 10. 2017 / 10,00 – 12,00
Aktivní muzikoterapie pro seniory
Přínos muzikoterapie seniorům. Práce s tělem, s hlasem, s hudebním nástrojem v muzikoterapii. Pro účast na muzikoterapii nejsou nutné žádné předchozí hudební vědomosti, dovednosti a schopnosti. Člověk nemusí umět hrát na hudební nástroj, číst noty a zpívat, aby se mohl účastnit muzikoterapeutického setkání.
Vstup zdarma
Místo konání akce: školící místnost Podkova, budova Nové radnice, Dominikánské nám. 1, Brno
Organizátor: Klára pomáhá z.s., muzikoterapeut Mgr. Petr Škranc, www.klarapomaha.cz

12. 10. 2017 / 13,00 – 18,00
Den otevřených dveří – Diagnostika těla zdarma
Měření složení těla – tuky, svaly, voda, bílkoviny, minerální látky, metabolismus, krátké údaje jak s těmito údaji naložit.
Cena: 100,-Kč
Místo konání akce: Poradna YVES Consulting, Durďákova 5, Brno – Černá Pole
Organizátor: Iva Dvorská, DiS. – YVES Consulting , http://yves.consulting/cs/

12. 10. 2017 / 13,30 – 15,30
Senioři a děti - Barvíř
Odpolední setkání seniorů s vnoučaty je součástí cyklu o povoláních našich prarodičů. Jako barvíři otestujeme možnosti využití přírodních látek k barvení tkanin, dřeva, papíru a zájemci si mohou vyzkoušet i zdobení vlastní pokožky barevnými jíly.
Cena: 65 Kč/dítě
Místo konání akce: Lipka – pracoviště Kamenná, Kamenná 20, 639 00 Brno
Organizátor: Lipka – pracoviště Kamenná, www.lipka.cz

13. 10. 2017 / 13,30
Kurz Zdraví je dar
Krevní tlak – je potřeba o něm tolik hovořit? Přednáší prof. MUDr. Miroslav Souček, CSc
Cena: Pro účastníky kurzu Zdraví je dar zdarma.
Zájemci o jednotlivou přednášku se přihlásí na www.a3vbrno.cz nebo na recepci Centra pro rodinu a sociální péči, Biskupská 7.
Místo konání akce: kino Scala, Moravské náměstí 3, Brno
Organizátor: Brněnská akademie třetího věku, www.a3vbrno.cz

13. 10. 2017 / 15,00
Kurz Spirituální dimenze člověka
Pohledy do nebe. Přednáší RNDr. Jiří Grygar, CSc.
Cena: Pro účastníky kurzu Spirituální dimenze člověka zdarma.
Zájemci o jednotlivou přednášku se přihlásí na www.a3vbrno.cz nebo na recepci Centra pro rodinu a sociální péči, Biskupská 7.
Místo konání akce: kino Scala, Moravské náměstí 3, Brno
Organizátor: Brněnská akademie třetího věku, www.a3vbrno.cz

17. 10. 2017 / 16,00 – 18,00
Přednáška „Mýty a pravda ve výživě"
V přednášce se posluchači dozví, jak to je s mnoha tvrzeními v oblasti výživy, která se objevují v médiích – překyselení organismu, superpotraviny, škodlivost mléka a vajec, o margarínech apod.. Přednáší hlavní lektor Institutu zdravého života Welko Ing. Vladimír Klescht.
Vstup zdarma
Místo konání akce: školící místnost Podkova, budova Nové radnice, Dominikánské nám. 1, Brno
Organizátor: Institut zdravého života Welko , www.welko.cz

18. 10. 2017 / 10,00
Bezpečně nejen v dopravě
Na akci se zájemci dozví aktuální informace k prevenci kriminality zaměřené na seniory, policisté seznámí návštěvníky s nejčastějšími triky podvodníků, ale také se zaměří na velice aktuální problematiku – dopravu. Bezpečnost v dopravě z pohledu chodce, cyklisty i řidiče bude součástí prezentace, stejně tak i možnost vyzkoušet moto či auto trenažér.
Vstup zdarma
Místo konání akce: Informační centrum policie, Běhounská 1, Brno
Organizátor: Krajské ředitelství policie Jihomoravského kraje, Oddělení tisku a prevence, www.pcr.cz

19. 10. 2017 / 14,00 – 16,00
Seniorský klub - Fimo
První setkání seniorského klubu po prázdninách. Kromě plánování náplně dalších setkání budeme pracovat s hmotou FIMO. Vyrobit si můžete přívěšek na krk nebo klíče a na ozdobení budou čekat čajové lžičky.
Cena: 90 Kč/setkání
Místo konání akce: Lipka – pracoviště Kamenná, Kamenná 20, 639 00 Brno
Organizátor: Lipka – pracoviště Kamenná, Kamenná 20, 639 00 Brno, www.lipka.cz

19. 10. 2017 / 16,00 – 17,30
Vytvořte si sami zdravý jídelníček
Představení zbrusu nové aplikace. Pomocí které si můžou její uživatelé z řad nejširší veřejnosti sestavit sami doma vyvážený jídelníček pro svoji rodinu s použitím běžně dostupných a cenově přijatelných potravin. Prezentuje autorka aplikace Mgr. Zdena Pantůčková.
Vstup zdarma
Místo konání akce: školící místnost Podkova, budova Nové radnice, Dominikánské nám. 1, Brno
Organizátor: Institut zdravého života Welko , www.welko.cz

20. 10. 2017 / 18,00 – 20,00
Módní přehlídka „Neberme se vážně"
Chcete obměnit šatník? Vylovte „zapomenuté poklady" ve své skříni. Právě teď je doba, kdy frčí retro. Nadčasové doplňky žáků ZŠ Úvoz vyrobené pod vedením Mgr. Radky Kubátové. Inspirujte se modely odvážných dam nejen ze SaBBy. Společně si zazpíváte se Sborečkem. Večerem provede a se smícho-cviky seznámí Blanka S. Urbánková.
Vstupné dobrovolné
Místo konání akce: Kavárna pod hodinami, Česká 31, Brno
Organizátor: Sdružení aktivní babička, www.babickysabba.cz

25. 10. 2017 až 29. 10. 2017
Pobyt pro rodiče a prarodiče s dětmi „Co se děje v Kocourkově" RS Zubří
Čtyřdenní pobyt v době podzimních prázdnin plný sportování, her v přírodě, výletů, netradičních aktivit, kreativního tvoření, soutěží a hlavně dobré nálady s postavičkami z Kocourkova. Nebude chybět táborák a noční hra. Vhodné pro všechny od 1 roku do 100 let.
Cena: od 900 do 3 100,-Kč (dle věku)
Místo konání akce: RS Zubří
Organizátor: Filiánek, z.s. , www.filianek.cz

27. 10. 2017 / 13,30
Kurz Zdraví je dar
Proč se seniorům zhoršuje zrak?. Přednáší prof. MUDr. Eva Vlková, CSc..
Cena: Pro účastníky kurzu Zdraví je dar zdarma. Zájemci o jednotlivou přednášku se přihlásí na www.a3vbrno.cz nebo na recepci Centra pro rodinu a sociální péči, Biskupská 7.
Místo konání akce: velký Bakalův sál, Žerotínovo nám. 6, Brno
Organizátor: Brněnská akademie třetího věku, www.a3vbrno.cz

27. 10. 2017 / 15,00
Kurz Spirituální dimenze člověka
Prorocké učení Terezie z Lisieux. Přednáší PhLic. Kateřina Lachmanová, Th.D.
Cena: Pro účastníky kurzu Spirituální dimenze člověka zdarma. Zájemci o jednotlivou přednášku se přihlásí na www.a3vbrno.cz nebo na recepci Centra pro rodinu a sociální péči, Biskupská 7.
Místo konání akce: velký Bakalův sál, Žerotínovo nám. 6, Brno
Organizátor: Brněnská akademie třetího věku, www.a3vbrno.cz

29. 10. 2017 / 15,00 – 17,00
Industriální stopa Brna
Procházka s architekty Klenovským a Čerbákem po industriální stopě Brna a využívání Svitavského náhonu. Co bylo kdysi, co je dnes a co se plánuje do budoucna.
Na exkurzi je třeba se přihlásit.
Cena: 50,-Kč za osobu
Místo konání akce: centrum Brna
Organizátor: Rezekvítek, z.s., www.rezekvitek.cz

30. 10. 2017 / 10,00 – 19,00
Světový den cévní mozkové příhody
Každoroční akce pořádaná Cerebrovaskulárním programem Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně, která naučí nejen seniory, jak rozpoznat příznaky mrtvice a jak na ně správně reagovat. Zájemci si mohou zdarma nechat změřit krevní tlak (nejčastější rizikový faktor vzniku CMP – cévní mozková příhoda), ke kterému dostanou odborný výklad. Na akci navazuje odpolední přednáška o CMP přímo ve FNUSA-ICRC spolu s představením vzdělávacího projektu Happy Aging zaměřeného na aktivní seniory.
Vstup zdarma
Místo konání akce: FNUSA-ICRC
Organizátor: FNUSA-ICRC, www.fnusa-icrc.org

30. 10. 2017 / 17,00 – 18,30
Přednáška o mrtvici a představení projektu Happy Aging
Přednáška je určena široké veřejnosti, s důrazem na seniory. Jako přednášející vystoupí MUDr. Ondřej Volný, Ph.D. z Cerebrovaskulárního týmu FNUSA-ICRC. Posluchači se na přednášce dozví, jaké jsou rizikové faktory cévní mozkové příhody, její příznaky a správná reakce na ně. Dále budou pomocí videí ukázaný aktuální metody léčby onemocnění. V druhé části bude představen nový projekt Happy Aging, který je podpořen městem Brnem. Zaměřuje se na univerzity 3. věku a pomocí multimediálního a simulačního vzdělávání učí seniory jak reagovat na příznaky mozkového a srdečního infarktu tak, aby byli schopni postiženému (a také sami sobě) zachránit život.
Cena: zdarma
Místo konání akce: FNUSA-ICRC
Organizátor: FNUSA-ICRC, www.fnusa-icrc.org

30. 10. 2017 / 18,00 – 19,30
Hrnem nočním Brnem
Za tmy většinou městem proběhneme a nevšimneme si pěkně nasvícených prostor. Na vycházce s průvodkyní Ivankou Augustovou to napravíme. Na závěr si z výšky prohlédneme ozářené staré i nové části Brna a nakonec posedíme u kávy s výhledem na osvětlený Špilberk.
Cena: 30,-Kč
Místo konání akce: Sraz u sochy Jošta na Moravském náměstí
Organizátor: Sdružení aktivní babička, www.babickysabba.cz

Další zajímavé akce:

září, říjen 2017
Mezigenerační procházky
Komentované procházky určené pro celou rodinu. Více informací na www.sd-c.cz
Vstup zdarma
Místo konání akce: Brno
Organizátor: Sun Drive Communications s.r.o., www.sd-c.cz

říjen, listopad 2017
Seniorské čtení
Pravidelná setkávání seniorů u knihy. Více informací na www.kjm.cz
Vstup zdarma
Místo konání akce: Knihovna Jiřího Mahena, Kobližná 4, Brno
Organizátor: Sun Drive Communications s.r.o., KJM, www.sd-c.cz

26. 11. 2017
Benefiční koncert pro NFDO
Tento benefiční koncert pořádá Sun Drive Communications s.r.o., spolu s Nadačním fondem dětské onkologie Krtek, aby pomohli dětem a jejich rodinám, které neměli tolik štěstí jako my ostatní. Pomozme společně těm, kteří náš dobrý skutek potřebují.
Cena: 390,-Kč
Místo konání akce: Semilasso, Královo Pole, Brno
Organizátor: Sun Drive Communications s.r.o., spolu s Nadačním fondem dětské onkologie Krtek, www.sd-c.cz

30. 11. 2017
Konference pro držitele senior Pasu
Konference přináší získávání nových a aktuálních poznatků, podpora zdravého sebevědomí a uvědomění si svého místa v životě. Jako nezanedbatelný přínos je také setkání se skupinou svého věku, sdílení svých zkušeností, rady. Diskuze s odbornými přednášejícími, pomoc při řešení konkrétní situace..
Vstup zdarma
Místo konání akce: Knihovna Jiřího Mahena, Kobližná 4, Brno
Organizátor: Senior Pas, Sun Drive Communications s.r.o., www.seniorpasy.cz

9. 12. 2017 / 18,00 – 24,00
Tancování s Mikulášem
Přijďte se vánočně naladit tancem a zpěvem s country kapelou STETSON z Velkého Meziříčí. Předtančí zajistí skupina ALL STARS. Tradiční tombola, občerstvení.
Cena: 100,-Kč
Místo konání akce: Restaurace u Dvořáků, Hlavní 121, Brno - Komín
Organizátor: Nadace zdraví pro Moravu, www.nadacezdravi.cz a Sdružení aktivní babička, www.babickysabba.cz

BRNĚNSKÉ DNY PRO SENIORY

září - říjen 2017

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

Brno | město pro rodiny

B R N O

**Program kampaně
na www.brno-prorodiny.cz**