



B | R | N | O



# BRNĚNSKÉ DNY PRO SENIORY

## PROGRAM

září–říjen 2023



Milí prarodiče, vážení senioři,

rád bych vás pozval na Brněnské dny pro seniory, které jsou připomínkou toho, jak si vážíme vašich zkušeností, moudrosti a obětavé práce při výchově naší generace. Vedle poděkování si zasloužíte i možnost klidu a pohody.

Pokojné stáří je obrovská hodnota, o kterou by se měla přičinit celá společnost. Svou nezastupitelnou úlohu zde hraje samozřejmě i město, které vytváří podmínky pro to, aby naše maminky, tatínci, babičky a dědečkové mohli žít zdravý, aktivní, nezávislý a bezpečný život s vědomím, že nejsou sami, že jsou váženou součástí naší společnosti i lokálních komunit a že nám mladším mají co předat.

Brněnské dny pro seniory proto vytváří zajímavý program zaměřený na aktivní trávení volného času, ale také prostor pro sdílení a setkávání. Budu moc rád, když u toho budete s námi.

RNDr. Filip Chvátal, Ph.D.

člen Rady města Brna pro rodinnou politiku

### VINOHRADSKÉ VOZÍKOHANÍ + REHALIFE

Datum a čas: **pátek 1. září 2023** | od 15:00 hod.  
Místo konání: **Bzenecká 23, Brno-Vinohrady, sídlo organizace a nejbližší okolí vč. sálu**  
Přihlášení/registrace: není nutná  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Liga vozíčkářů z. ú., Bzenecká 23, Brno, [www.ligavozic.cz](http://www.ligavozic.cz)

13. ročník akce pro širokou veřejnost, kdy si může prohlédnout sídlo organizace a seznámit se s její činností. Součástí je kulturně-zábavný program a tzv. REHALife v sále kulturně vzdělávacího centra, kterého se zúčastní řada firem a partnerů včetně asistentů soběstačnosti, kteří návštěvníkům představí nejnovější trendy a pomůcky vedoucí k větší soběstačnosti a samostatnosti u fyzicky hendikepovaných nebo seniorů s omezenou hybností.

### VLAKY – KOMORNÍ KONCERT

Datum a čas: **neděle 3. září 2023** | 19:00 hod.  
Místo konání: **Besední dům, Komenského náměstí 8, Brno**  
Vstupné: sleva ve výši 50 % – vstupenky se slevou „Brněnské dny pro seniory“ zakoupíte v předprodeji Filharmonie Brno (ul. Besední, po-pá 12:00–16:00) nebo online <https://filharmonie-brno.cz/events/vlaky/> zvolením slevy Senioři BDPS 50 % v nabídce slev u koncertu.  
Organizátor: Filharmonie Brno, p. o., Komenského náměstí 534/8, Brno, [www.filharmonie-brno.cz](http://www.filharmonie-brno.cz)

Koncert v rámci 2. ročníku multižánrového mezinárodního festivalu židovské kultury má hlavní téma vlaky. Byly to totiž převážně vlaky, jimiž se židovští a jiní uprchlíci snažili dostávat z nacisty postupně okupovaných území za svobodu. Stejně tak to byly pověsné vlaky smrti, které transportovaly tisíce židovských občanů do vyhlazovacích a koncentračních táborů. Koncert, který ve spolupráci s festivalem přichystala Filharmonie Brno, nabízí slavné dílo Steva Reicha a také Beethovenův kvartet B dur, k němuž se váže i brněnská stopa.

## VYŠETŘENÍ PAMĚTI

Datum a čas: **pondělí 4. září 2023** | 8:00–16:00 hod.  
Místo konání: **Diakonie ČCE, Hrnčířská 27, Brno**  
Přihlášení/registrace: rezervace telefonicky na č.: 737 218 420  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Diakonie ČCE – středisko v Brně, Hrnčířská 27, Brno,  
[www.diakoniebrno.cz](http://www.diakoniebrno.cz)

Vyšetření je určeno primárně pro osoby starší 60 let, po absolvování pár testů na místě se zjistí, zda jsou potíže s pamětí v normě, nebo je potřeba řešit je s odborníky, příp. je doporučeno, co dělat pro zlepšení paměti. Vyšetření probíhá individuálně.

## NA CO SI DÁT POZOR PŘI NÁKUPECH?

Datum a čas: **pondělí 4. září 2023** | 14:00–15:30 hod.  
Místo konání: **Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s.,  
Mečová 5, Brno, 3. patro (k dispozici výtah)**  
Přihlášení/registrace: není nutná  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s.,  
[www.asociace-sos.cz](http://www.asociace-sos.cz)

Máte zájem dozvědět se, jak se vyvarovat problémům při koupi zboží včetně nákupů přes internet? Velmi rádi vás přivítáme u nás v poradně. Předáme vám informace o tom, jak problémům při nákupech předcházet a také o tom, jak řešit ty, které ve spojitosti s podvodnými praktikami již vznikly.

## „JAK BÝT V POHODĚ“ – DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ NA SENIOR POINTU BRNO

Datum a čas: **úterý 5. září 2023** | 10:00–15:00 hod.  
Místo konání: **Senior Point Brno, Mendlovo nám. 1a,  
Brno – Staré Brno**  
Přihlášení/registrace: na e-mail: [brno@seniorpointy.cz](mailto:brno@seniorpointy.cz) nebo  
na tel.: 543 212 870, případně osobně v provozní  
dobu Senior Pointu Brno, Mendlovo nám. 1a  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Společně o. p. s., Mendlovo nám. 1a, Brno,  
[www.spolecne.org](http://www.spolecne.org)

Chcete se dozvědět něco víc o tom, jak být v pohodě? Máte podezření, že by se u vás nebo někoho z vašeho okolí mohlo jednat o demenci? Kde hledat pomoc, kam se obrátit a jak komunikovat. Představení aktivit podporujících trénink paměti a kognitivních funkcí (cvičení paměti, pozornosti, koncentrace, schopnost chápat přijímané informace atd.), získáte také základní informace o Alzheimerově chorobě.

## TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Datum a čas: **úterý 5. září 2023** | 14:00 hod.  
Místo konání: **Knihovna Jiřího Mahena v Brně, pobočka Tuřany, Tuřanské nám. 1**  
Přihlášení/registrace: není nutná  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, p. o., Koblížná 4, [www.kjm.cz](http://www.kjm.cz)

Jak funguje náš mozek a proč je dobré trénovat naši paměť? Nejen o tom si budeme povídat, včetně praktických cvičení.

## SENIORI V ZOO

Datum a čas: **úterý 5., 12., 19. a 26. září 2023** | 11:30 hod.  
Místo konání: **Zoo Brno**  
Přihlášení/registrace: je nutno se objednat předem a platbu provést přes rezervační systém zde: <https://zoobrno.reenio.cz/cs/#/terms>  
Kontakt: Sláma Marek, e-mail: [slama@zoobrno.cz](mailto:slama@zoobrno.cz), tel.: 725 840 714  
Vstupné: 180 Kč/os., pro seniory 65+  
Organizátor: Zoo Brno a stanice zájmových činností, p. o., U Zoologické zahrady 46, Brno, [www.zoobrno.cz](http://www.zoobrno.cz)

Každé zářijové úterý jsme přichystali mimořádný zážitek pro seniory! Vždy v 11:30 se sejdeme u expozice tygrů sumaterských a klidným tempem se vydáme po prohlídce, kde se dozvíte, jak zoologické zahrady pečují o své zvířecí seniory. Po asi hodině a půl se vydáme na výlet do Afriky pomocí technologie pro virtuální realitu.

## PRAVIDELNÉ PŘEDNÁŠKY V ZOO

Datum a čas: **úterý 5. září 2023** | 15:00–17:00 hod.  
Místo konání: **Zoo Brno**  
Přihlášení/registrace: není nutná  
Vstupné: dle aktuálního ceníku vstupu do Zoo Brno  
Organizátor: Zoo Brno a stanice zájmových činností, p. o.,  
U Zoologické zahrady 46, Brno, [www.zoobrno.cz](http://www.zoobrno.cz)

Zoo Brno srdečně zve všechny zájemce na pravidelné přednášky. Těšit se můžete na specialisty ze Zoo Brno, ale také na externí odborníky. Přednášky se budou konat od září 2023 vždy první úterý v měsíci, od 15:00 do 17:00 hod. Více informací na: <https://www.zoobrno.cz/vzdelavani/pravidelne-prednasky-v-zoo-brno> nebo tel.: 702 290 692.

## POVÍDÁNÍ O VČELKÁCH A MEDU

Datum a čas: **úterý 5. září 2023** | 15:00–17:00 hod.  
Místo konání: **DC ADRA Brno, Lidická 11**  
Přihlášení/registrace: není nutná  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Dobrovolnické centrum ADRA Brno, [www.adra.cz](http://www.adra.cz)

Zajímavé povídání o včelaření, přednášku povede p. Petr Opletal, MED-MORAVIA Brno.

Po přednášce bude možnost nákupu se slevou v charitativním obchodě ADRA, Lidická 11.

## TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Datum a čas: **středa 6. září 2023** | 10:15 hod.  
Místo konání: **Knihovna Jiřího Mahena v Brně, Ústřední knihovna, Koblížná 4**  
Přihlášení/registrace: není nutná  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, p. o., Koblížná 4,  
[www.kjm.cz](http://www.kjm.cz)

Jak funguje náš mozek a proč je dobré trénovat naši paměť? Nejen o tom si budeme povídat, včetně praktických cvičení.



## MLÁDEŽI DO 60 LET „NEPŘÍSTUPNO“

Datum a čas: **středa 6. září 2023** | od 15:00 hod.  
Místo konání: **Hvězdárna a planetárium Brno, Kraví hora 2**  
Přihlášení/registrace: nutné objednat – email: kuljovska@hvezdarna.cz  
nebo na tel.: 541 321 287, mobil: 777 605 310.  
Vstupné: 50 Kč/osoba  
Organizátor: Hvězdárna a planetárium Brno, p. o., Kraví hora 2,  
Brno, www.hvezdarna.cz

Návštěva, během které se převážně-nevážně seznámíte s nejrůznějšími a mnohdy jinak nepřístupnými zákoutími budovy Hvězdárny a planetária Brno. Nahlédnete do malého planetária, obrazového exploratoria, astronomické pozorovatelny, přednáškového sálu, pozorovací terasy a technického zázemí. Seznámíte se s historií organizace i její nejbližší budoucností. Na závěr prohlídky v digitálním planetáriu zhlédnete některé z kratších představení. Návštěva trvá cca 60 minut.

## SKUPINOVÁ AKTIVIZAČNÍ SLUŽBA PRO SENIORY

Datum a čas: **čtvrtek 7. září 2023** | 13:30–15:30 hod.  
Místo konání: **Centrum pro rodinu a sociální péči, Biskupská 7, Brno**  
Přihlášení/registrace: tel.: 735 747 813 nebo e-mail: ivana.frankova@crsp.cz  
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.

## MĚŘENÍ ZRAKU S OS LOGO A VZP

Datum a čas: **čtvrtek 7. září 2023** | 15:00–17:00 hod.  
Místo konání: **Renneská třída 45, Brno-Štýřice**  
Přihlášení/registrace: registrace nutná na tel. č.: 775 564 605 nebo  
na e-mailu: krivankova@oslogo.cz  
Vstupné: dobrovolné  
Organizátor: Občanské sdružení Logo, Lidem oporou,  
Renneská třída 45, Brno, www.oslogo.cz

Nechte si zdarma změřit zrak s VZP. Měření zabere jen pár minut a hned zjistíte výsledek. Tato akce je určena pro dospělé.

## MUZIKOTERAPIE PRO SENIORY

Datum a čas: **pondělí 11. září 2023** | 10:00–12:00 hod.  
Místo konání: **tř. Kpt. Jaroše 3, Brno**  
Přihlášení/registrace: na e-mail: petr.skranc@klarapomaha.cz nebo tel.: 739 011 672  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Klára pomáhá z.s., tř. Kpt. Jaroše 3, Brno, www.klarapomaha.cz

Muzikoterapie je metoda, která používá hudbu jako léčebný prostředek. Jejím cílem je, abyste lépe poznali své tělo, zlepšili pohyb, paměť a komunikaci s druhými lidmi. K účasti na muzikoterapii není třeba ovládat zpěv, hru na hudební nástroj ani se umět orientovat v notovém zápisu.

Akce je určená pro každého, koho zajímají léčivé účinky hudby a má zájem se seznámit s metodami a technikami aktivní muzikoterapie.

## TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Datum a čas: **pondělí 11. září 2023** | 14:00 hod.  
Místo konání: **Knihovna Jiřího Mahena v Brně, pobočka Dolní Heršpice, Havránkova 82**  
Přihlášení/registrace: není nutná  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, p.o., Koblížná 4, www.kjm.cz

Jak funguje náš mozek a proč je dobré trénovat naši paměť? Nejen o tom si budeme povídat, včetně praktických cvičení.

## VERNISÁŽ VÝSTAVY „1140 – HODINY MEZI BLÍZKOSTÍ A LHOSTEJNOSTÍ“

Datum a čas: **pondělí 11. září 2023** | 17:00 hod.  
Místo konání: **Masarykova univerzita, čítárna, kaFFe, budova D, Arne Nováka 1**  
Přihlášení/registrace: není nutná  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Dobrovolnické centrum ADRA Brno, www.adra.cz

Fotografie dokumentující aktivity Adry a Dobrovolnického centra ADRA Brno. Výstava potrvá do 31. ledna 2024 a bude volně přístupná.



## NOVINKY VE SPOTŘEBITELSKÉM PRÁVU V ROCE 2023

Datum a čas: **úterý 12. září 2023** | 14:00–15:30 hod.  
Místo konání: **Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s.,  
Mečová 5, Brno, 3. patro (k dispozici výtah)**  
Přihlášení/registrace: není nutná  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s.,  
www.asociace-sos.cz

Chcete se dozvědět více o novele občanského zákoníku a zákona o ochraně spotřebitele? Shrňme pro vás nejdůležitější změny ve spotřebitelském právu, které začaly platit od ledna 2023, a dozvíte se v čem jste nyní více chráněni.

## VZTAH ČLOVĚKA K PŮDĚ – PŘEDNÁŠKA

Datum a čas: **úterý 12. září 2023** | 17:00 hod.  
Místo konání: **DC ADRA Brno, Lidická 11**  
Přihlášení/registrace: není nutná  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Dobrovolnické centrum ADRA Brno, www.adra.cz

Historie vztahu a přístupu k půdě od pravěku po dnešek, přednášku povede brněnská spisovatelka. Lucie Barošová. Po přednášce bude možnost nákupu se slevou v charitativním obchodě ADRA.

## CELODENNÍ VÝLET NEBOVIDY–OSTOPOVICE

Datum a čas: **čtvrtek 14. září 2023** | celý den  
Místo konání: **viz popis trasy**  
Přihlášení/registrace: rezervace nutná na tel.“ 725 871 752 nebo e-mail:  
recepce@botanka.cz, informace o srazu a odjezdu  
pro přihlášené, omezená kapacita míst.  
Vstupné: jízdné IDS, vstupy si hradí každý sám  
Organizátor: Centrum volného času Botanka, Botanická 13, Brno;  
www.botanka.cz

Celodenní výlet s průvodcem Ing. Antonínem Moravcem, Nebovidy–Ostopo-vice. Návštěva kostela, pěší trasa 3 km kolem Hitlerovy dálnice terénem do Ostopovic, bus směr Brno.

## SKUPINOVÁ AKTIVIZAČNÍ SLUŽBA PRO SENIORY

Datum a čas: **čtvrtek 14. září 2023** | 13:30–15:30 hod.  
Místo konání: **Centrum pro rodinu a sociální péči, Biskupská 7, Brno**  
Přihlášení/registrace: tel.: 735 747 813 nebo  
e-mail: ivana.frankova@crsp.cz  
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.

## KREATIVNÍ DÍLNA ANEB DEJME VĚCEM DRUHOU ŠANCI!

Datum a čas: **čtvrtek 14. září 2023** | dva turnusy:  
14:00–16:00 hod. a 17:00–19:00 hod.  
Místo konání: **Mahenův památník, Mahenova 8, Brno**  
Přihlášení/registrace: nutná na e-mail: pamatnik@kjm.cz nebo  
tel.: 543 248 479 (kapacita 15 osob/turnus)  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, p. o., Koblížná 4, www.kjm.cz

Lektorka Marcela Staňková ukáže účastníkům výrobu domácích dekorací, ozdob a dárků ze starých a již nepoužitelných knih, novin a časopisů. Jinak řečeno, ukáže vyrábění z materiálů, které by jinak skončily v popelnici. A takovéto vyrábění nejenže procvičuje motoriku a kreativitu, ale má také svůj ekologický přínos.

## SPOLEČNÉ ODPOLEDNE S KLIENTY SOCIÁLNÍ REHABILITACE RÚT

Datum a čas: **čtvrtek 14. září 2023** | 15:00–17:00 hod.  
Místo konání: **Slezská diakonie, Kamenná 11, Brno**  
Přihlášení/registrace: na tel.: 732 597 384 nebo  
e-mailem: rutbrno1@slezskadiakonie.cz  
Vstupné: bez vstupného  
Organizátor: Slezská diakonie, Kamenná 11, Brno, www.sdbрно.cz

Zveme zájemce na jedno z pravidelných setkání klientů služby RÚT Brno, sociální rehabilitace. V rámci setkání trávíme společně příjemné chvíle u kávy, učíme se vařit, přichystat nějaké drobné občerstvení nebo hrajeme společenské hry. Koordinátorka dobrovolníků představí zájemcům celou organizaci a možnosti zapojení se do dobrovolnických aktivit se zaměřením na trávení volného času.

## ZAHAJOVACÍ KONCERT SEZONY FILHARMONIE BRNO

Datum a čas:	<b>čtvrtek 14. září 2023</b>   19:00 hod.
Místo konání:	<b>Janáčkovovo divadlo v Brně</b>
Vstupné:	sleva ve výši 50 % – vstupenky se slevou „Brněnské dny pro seniory“ zakoupíte v předprodeji Filharmonie Brno (ul. Besední, po–pá 12:00–16:00) nebo online <a href="https://filharmonie-brno.cz/events/zahajovaci-koncert-sezony/">https://filharmonie-brno.cz/events/zahajovaci-koncert-sezony/</a> zvolením slevy Senioři BDPS 50 % v nabídce slev u koncertu.
Organizátor:	Filharmonie Brno, p. o., Komenského náměstí 8, Brno, <a href="http://www.filharmonie-brno.cz">www.filharmonie-brno.cz</a>

Na zahájení 68. sezony zazní velkolepá Mahlerova Symfonie č. 2 c moll „Vzkříšení“, monumentální celovečerní dílo, které Filharmonie Brno pod vedením šéfdirigenta Dennise Russella Daviese ve spolupráci s Českým filharmonickým sborem Brno a sólistkami Pavlou Vykopalovou a Janou Hrochovou uvedou též o měsíc dříve na prestižním koncertě v německém Rheingau.

## VYŠETŘENÍ PAMĚTI

Datum a čas:	<b>pátek 15. září 2023</b>   8:00–16:00 hod.
Místo konání:	<b>Diakonie ČCE, Hrnčířská 27, Brno</b>
Přihlášení/registrace:	telefonicky na č.: 737 218 420
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Diakonie ČCE – středisko v Brně, Hrnčířská 27, Brno, <a href="http://www.diakoniebrno.cz">www.diakoniebrno.cz</a>

Vyšetření je určeno primárně pro osoby starší 60 let, po absolvování pár testů na místě se zjistí, zda jsou potíže s pamětí v normě, nebo je potřeba řešit je s odborníky, příp. je doporučeno, co dělat pro zlepšení paměti. Vyšetření probíhá individuálně.

## SENIORŮ V POHYBU

Datum a čas: **sobota 16. září 2023** | 13:00 hod.  
Místo konání: **Ráječko u Blanska, Hasičská louka**  
Přihlášení/registrace: na místě, případné dotazy na tel.: 603 553 997  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Jihomoravská krajská asociace Sport pro všechny, z.s.,  
Merhautova 46, Brno, [www.sportprovsechny-jmk.cz](http://www.sportprovsechny-jmk.cz)

Jedná se již o 7.ročník. Akce skloubí sportovní venkovní aktivity pro seniory a setkávání seniorů z celého kraje. Je zde možnost vyzkoušení méně obvyklých her – kubb, molky, bolo-bolo. Více na webových stránkách: [www.sportprovsechny-jmk.cz](http://www.sportprovsechny-jmk.cz).

## ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ PRO AKTIVNÍ SENIORY

Datum a čas: **pondělí 18. září 2023** | 9:00–10:00 hod.  
Místo konání: **KD Rubín – Makovského nám. 3, Brno-Žabovřesky (gymnastický sál)**  
Přihlášení/registrace: rezervace nutná – sms na mobil: 739 359 688 (kapacita omezena)  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Taneční a pohybové studio STABIL STUDIO Brno, [www.stabilstudio.cz](http://www.stabilstudio.cz)

Ukázková lekce cvičení zaměřená na hluboký stabilizační systém a koordinaci. Cvičení udrží vaše tělo i mysl v kondici a v tolik potřebné harmonii. Cvičením vás provede Lenka Kotková. Přijďte si s námi užít cvičení, jehož heslem je – ve zdravém těle zdravý duch!

## TANEC PRO VŠECHNY 60+ (PRO ZAČÁTEČNÍKY)

Datum a čas: **pondělí 18. září 2023** | 10:00–11:00 hod.  
Místo konání: **KD Rubín – Makovského nám. 3, Brno-Žabovřesky (gymnastický sál)**  
Přihlášení/registrace: rezervace nutná – sms na mobil: 739 359 688 (kapacita omezena)  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Taneční a pohybové studio STABIL STUDIO Brno, [www.stabilstudio.cz](http://www.stabilstudio.cz)

Ukázková taneční lekce pro všechny, kteří mají rádi tanec a chtějí si zatančit tance Latinské Ameriky pod vedením lektorky a tanečnice Lenky Kotkové. Tak co, přijdete si tanec užít? Už teď se na vás těšíme!

## COUNTRY TANCE PRO VŠECHNY 60+ (PRO ZAČÁTEČNÍKY)

Datum a čas: **pondělí 18. září 2023** | 11:00–12:00 hod.  
Místo konání: **KD Rubín – Makovského nám. 3, Brno-Žabovřesky (gymnastický sál)**  
Přihlášení/registrace: rezervace nutná – sms na mobil: 739 359 688 (kapacita omezena)  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Taneční a pohybové studio STABIL STUDIO Brno, [www.stabilstudio.cz](http://www.stabilstudio.cz)

Ukázková taneční lekce pro všechny, kteří se chtějí tancem bavit a tělo dostat do pohody. Taneční lekcí vás provede lektorka a tanečnice Lenka Kotková. Chcete se cítit skvěle? Přijďte se!

## KURZ ENKAUSTIKY

Datum a čas: **pondělí 18. září 2023** | 15:30 hod.  
Místo konání: **CVČ Botanka, Botanická 13, Brno**  
Přihlášení/registrace: rezervace nutná na tel.: 725 871 752 nebo na e-mail: [recepce@botanka.cz](mailto:recepce@botanka.cz), omezená kapacita míst  
Vstupné: 50 Kč  
Organizátor: Centrum volného času Botanka, Botanická 13, Brno, [www.botanka.cz](http://www.botanka.cz)

Tříhodinová dílna. Naučíte se základem malby horkým voskem, není nutné mít výtvarný talent, hlavně chuť a nebát se.

## MUZIKOTERAPEUTICKÁ RELAXACE S EVOU SÁDLÍKOVOU

Datum a čas: **pondělí 18. září 2023** | 16:30 hod.  
Místo konání: **Knihovna Jiřího Mahena v Brně, Koblížná 4, malý sál, 5. NP**  
Přihlášení/registrace: na e-mail: [hudebni@kjm.cz](mailto:hudebni@kjm.cz) nebo tel.: 542 532 170  
Vstupné: 100 Kč. Vstupenku lze zakoupit v Hudební knihovně, Koblížná 4, 3. NP. Počet účastníků omezen!  
Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, p. o., Koblížná 4, [www.kjm.cz](http://www.kjm.cz)

Pasivní prožitková relaxace, při níž dochází ke zklidnění, emočnímu, fyzickému i duševnímu uvolnění, k energizaci a harmonizaci celého organismu. Odpočíváme v pohodlné poloze za zvuků nástrojů s přirozeným laděním.

## VÝLET DO KORUN STROMŮ

Datum a čas: **úterý 19. září 2023** | 7:30–18:00 hod.  
Místo konání: **Pustevny, stezka Valaška**  
Přihlášení/registrace: přihlášky do 13. 9. 2023 na telefonu: 730 805 857  
nebo e-mailu info@spokojenysenior-klas.cz  
Vstupné: 1 000 Kč (cena zahrnuje dopravu společným  
autobusem, lanovku v obou směrech a vstupné na  
stezku)  
Organizátor: Spokojený senior – KLAS z.s., Bašty 8,  
www.spokojenysenior-klas.cz

Slyšeli jste už o stezkách v oblacích? Jedná se o celkem nové bezbariérové rozhledny na Dolní Moravě, v Beskydech, Krkonoších či na Šumavě. A my bychom vás rádi vzali na tu, která vyrostla na Pustevnách v roce 2018. Pojedeme z Brna do Trojanovic, odkud nás na vrchol Pusteven vyveze dvou-sedačková lanovka. Po hřebeni se pak pěšky dostaneme k samotné stezce Valašce, kterou si projdeme. Bude prostor i pro zhlédnutí staveb Dušana Jurkoviče, konkrétně Libušín a Maměnku. Doba jízdy autobusem je cca 2,5 hodiny v jednom směru. Po vrcholu Pusteven a Stezce Valašce nachodíme cca 3 km.

## CVIČENÍ SENIORŮ VE VODĚ – AQUAEROBIK

Datum a čas: **úterý 19. září 2023** | 9:00–10:00 hod.  
Místo konání: **Bazén Ponávka, Ponávka 3a, Brno**  
Přihlášení/registrace: e-mailem: musilova@starezsport.cz,  
tel.: 730 157 523  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: STAREZ – SPORT, a.s. Křídlovická 911/34, 603 00 Brno,  
www.starez.cz

Pohyb ve vodě uzpůsobený starším osobám blahodárně působí na dýchací soustavu a pohybový aparát. U cvičení s hudbou ve vodě se používají různé pomůcky pro zvětšení odporu vody dle pokynů instruktorky, která předvádí na břehu.



## PROŽITKOVÉ TVOŘENÍ PRO SENIORY

Datum a čas: **úterý 19. září 2023** | 9:30–11:30 hod.  
Místo konání: **Magistrát města Brna, Malinovského nám. 3, 1. poschodí, dveře č. 111**  
Přihlášení/registrace: nutná na e-mail [zukalova.lydie@brno.cz](mailto:zukalova.lydie@brno.cz) nebo tel.: 542 172 434, omezený počet míst  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Odbor zdraví, Magistrát města Brna, [zdravi.brno.cz](http://zdravi.brno.cz)

Udělejte si čas pro sebe a přijďte si užít tvorbu ve svém ozdravném procesu, bez myšlenky na výsledek. Čeká vás rukodělné tvoření ze slaneého těsta pod vedením zkušené lektorky. Nabyté znalosti pak můžete uplatnit při tvoření doma, třeba i se svými vnoučaty.

## RELAX POMOCÍ TECHNIKY TRE

Datum a čas: **úterý 19. září 2023** | 10:00–11:00 hod.  
Místo konání: **Centrum Mandala, Opletalova 6, Brno**  
Přihlášení/registrace: <https://www.centrum-mandala.cz/kurzy/relax-pomoci-techniky-tre-ukazkova-lekce> nebo na e-mail: [monika@centrum-mandala.cz](mailto:monika@centrum-mandala.cz).  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Centrum Mandala, Opletalova 6, Brno, [www.centrum-mandala.cz](http://www.centrum-mandala.cz)

TRE je jednoduchý a účinný systém cvičení probouzející tělo za účelem uvolnění napětí. Pomáhá snižovat stres, napětí, úzkost, zlepšuje spánek, snižuje bolesti svalů, zad a zvyšuje energii, flexibilitu, pomáhá léčit stará zranění.

## BABIČKO, TO NÁM DĚLÁTE NASCHVÁL! POVÍDÁNÍ O ŽIVOTĚ S DEMENCÍ

Datum a čas: **úterý 19. září 2023** | 17:00 hod.  
Místo konání: **DC ADRA Brno, Lidická 11**  
Přihlášení/registrace: není nutná  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Dobrovolnické centrum ADRA Brno, [www.adra.cz](http://www.adra.cz)

Praktické informace ze života osob postižených demencí. Přednášku povede paní Martina Walczysko, NADĚJE Brno. Po přednášce bude možnost nákupu se slevou v charitativním obchodě ADRA.

## MEDITACE NO MIND

Datum a čas: **úterý 19. září 2023** | 19:15–20:45 hod.  
Místo konání: **Centrum Mandala, Opletalova 6, Brno**  
Přihlášení/registrace: <https://www.centrum-mandala.cz/kurzy/meditace-no-mind-0> nebo na [monika@centrum-mandala.cz](mailto:monika@centrum-mandala.cz)  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Centrum Mandala, Opletalova 6, Brno, [www.centrum-mandala.cz](http://www.centrum-mandala.cz)

Přijďte vyzkoušet No Mind meditaci, která pochází od súfijců. Jedná se o meditaci založenou na „drmolení“ kombinující fázi aktivní a pasivní.

## KAFE A CIGÁRA, ANEB TROCHU NEOBVYKLÝ POHLED NA NEJČASTĚJŠÍ HŘÍCH

Přednáška PharmDr. MVDr. Vilmy Vranové, PhD. (Farmaceutická fakulta MU)

Datum a čas: **středa 20. září 2023** | 10:00–11:30 hod.  
Místo konání: **prostory MU v blízkosti centra, bude upřesněno při registraci**  
Přihlášení/registrace: registrace nutná – od 1. září 2023 na webu: <https://u3v.muni.cz/brnenskednyproseniory>, více informací podá kancelář Univerzity třetího věku MU, tel.: 549 498 141, e-mail: [u3v@rect.muni.cz](mailto:u3v@rect.muni.cz)  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Univerzita třetího věku MU, Komenského nám. 2, Brno, [www.u3v.muni.cz](http://www.u3v.muni.cz)

Současný životní styl, včetně nedostatku spánku a nevhodných stravovacích návyků, vede k chronické únavě. Obvyklou reakcí na únavu je užití stimulační látky. Pravděpodobně nejužívanějším alkaloidem na světě je kofein. Pocit únavy a hladu poměrně spolehlivě zahání dávka nikotinu. Na ambulancích i lůžkových odděleních lze pozorovat stavy, které s požíváním kávy, čaje a tabáku mohou souviset, např. náhlé stavy úzkosti s až psychotickými projevy při akutní intoxikaci kofeinem. Tyto látky mohou také ovlivňovat účinek farmakoterapie pacientů. Na druhé straně existují přírodní léčiva, která zlepšují zvládnání stresu bez nežádoucích účinků.

## SENIORŮ A ENERGIE – JAK SE UBRÁNIT ENERGOŠMEJDŮM A JAK ŘEŠIT PROBLÉMY S DODAVATELI ENERGIÍ

Datum a čas: **středa 20. září 2023** | 14:00–15:30 hod.  
Místo konání: **Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s., Mečová 5, Brno, 3. patro (k dispozici výtah)**  
Přihlášení/registrace: není nutná  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s., [www.asociace-sos.cz](http://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.

## LÉČIVÁ SÍLA KAMENŮ

Datum a čas: **středa 20. září 2023** | 14:00–16:00 hod.  
Místo konání: **Centrum Mandala, Opletalova 6, Brno**  
Přihlášení/registrace: <https://www.centrum-mandala.cz/kurzy/leciva-sila-kamenu> nebo na e-mail: [monika@centrum-mandala.cz](mailto:monika@centrum-mandala.cz)  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Centrum Mandala, Opletalova 6, Brno, [www.centrum-mandala.cz](http://www.centrum-mandala.cz)

Stručný popis akce: Léčivá síla minerálů, osobní diagnostika pomocí virgule a kyvadla.

## DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ V MALTÉZSKÉ POMOCI

Datum a čas: **středa 20. září 2023** | 15:00–19:00 hod.  
Místo konání: **Maltéžská pomoc, Dvořákova 13 (2. patro), Brno**  
Přihlášení/registrace: není nutná  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Maltéžská pomoc, Dvořákova 13, Brno, [www.maltezskapomoc.cz](http://www.maltezskapomoc.cz)

V rámci Dnů otevřených dveří v Maltéžské pomoci – centrum Brno se mohou účastníci dozvědět, jakým způsobem Maltéžská pomoc pomáhá seniorům a lidem se zdravotním postižením, jaké služby a aktivity pro ně nabízí. Dále je součástí dne možná výroba přání a vzkazů pro seniory a také soutěžní kvíz o ceny.

V 16:00 přednáška na téma: Senior – co nejvíc od nás potřebuje a jak mu porozumět? Praktické příklady z praxe, jak pracovat se seniorem.

## DUHA V NAŠEM TĚLE

Datum a čas: **středa 20. září 2023** | 16:00–17:45 hod.  
Místo konání: **Centrum Mandala, Opletalova 6, Brno**  
Přihlášení/registrace: <https://www.centrum-mandala.cz/kurzy/duha-v-nasem-tele> nebo na e-mail: [monika@centrum-mandala.cz](mailto:monika@centrum-mandala.cz)  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Centrum Mandala, Opletalova 6, Brno, [www.centrum-mandala.cz](http://www.centrum-mandala.cz)

Čakry, energie, která ovlivňuje nejen naše zdraví a to, jak se celkově cítíme, ale také naše každodenní postoje, životní záměry a cíle, pro které jsme se rozhodli.

## TRÉNINK PAMĚTI

Datum a čas: **středa 20. září 2023** | 16:00–17:30 hod.  
Místo konání: **Renneská třída 45, Brno-Štýřice**  
Přihlášení/registrace: registrace na tel. č. 775 564 605 nebo na e-mailu: [krivankova@oslogo.cz](mailto:krivankova@oslogo.cz)  
Vstupné: dobrovolné  
Organizátor: Občanské sdružení Logo, Lidem oporou, Renneská třída 45, Brno, [www.oslogo.cz](http://www.oslogo.cz)

Máte pocit, že hodně zapomínáte nebo se nedokážete dobře soustředit? Neváhejte a přijďte mezi nás! Zaměříme se na posílení kognitivních funkcí, mezi něž patří například paměť, vnímání, učení, pozornost a další. Pojdme si společně procvičit mozkové závity!

## MANDALOVÝ DIAGNOSTICKÝ TEST – PŘEDNÁŠKA

Datum a čas: **středa 20. září 2023** | 18:00–19:00 hod.  
Místo konání: **Centrum Mandala, Opletalova 6, Brno**  
Přihlášení/registrace: <https://www.centrum-mandala.cz/kurzy/mandalovy-diagnosticky-test-prednaska> nebo na e-mail: [monika@centrum-mandala.cz](mailto:monika@centrum-mandala.cz)  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Centrum Mandala, Opletalova 6, Brno, [www.centrum-mandala.cz](http://www.centrum-mandala.cz)

Mandalový diagnostický test je nevšední možností, jak se podívat na sebe sama, na svůj život a na témata, která zrovna řešíte.

## UKÁZKOVÁ LEKCE TABLET KROK ZA KROKEM PRO SENIORY

Datum a čas: **čtvrtek 21. září 2023** | 9:30–11:30 hod.  
Místo konání: **Bašty 8, Brno, 4. patro**  
Přihlášení/registrace: e-mail: info@spokojenysenior-klas.cz,  
tel.: 730 805 857  
Vstupné: 50 Kč  
Organizátor: Spokojený senior – KLAS, z.s., Bašty 8, Brno,  
www.spokojenysenior-klas.cz

Základní seznámení s tablety, které vám zapůjčíme (pracujeme v operačním systému Android). Nabízíme práci v malých skupinkách, individuální přístup a empatické lektory.

## TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Datum a čas: **čtvrtek 21. září 2023** | 10:30 hod.  
Místo konání: **Knihovna Jiřího Mahena v Brně, pobočka Bystrc, Vondrákova 15**  
Přihlášení/registrace: není nutná  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, p. o., Koblížná 4,  
www.kjm.cz

Jak funguje náš mozek a proč je dobré trénovat naši paměť? Nejen o tom si budeme povídat, včetně praktických cvičení.

## UKÁZKOVÁ LEKCE OVLÁDÁNÍ CHYTRÉHO TELEFONU PRO SENIORY

Datum a čas: **čtvrtek 21. září 2023** | 13:30–15:00 hod.  
Místo konání: **Bašty 8, Brno, 4. patro**  
Přihlášení/registrace: e-mail: info@spokojenysenior-klas.cz,  
tel.: 730 805 857  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Spokojený senior – KLAS, z.s., Bašty 8, Brno,  
www.spokojenysenior-klas.cz

Chytrý telefon zažívá v posledních letech velký boom i mezi seniory. Pro jeho snadnější ovládnutí pořádáme vzdělávací kurzy v menších skupinkách a s trpělivým přístupem. Jak taková výuka vypadá, si můžete přijít vyzkoušet zdarma na naši ukázkovou lekci (určeno pro uživatele operačního systému Android).

## ZÁKLADY VYŠÍVÁNÍ

Datum a čas: **čtvrtek 21. září 2023** | dva turnusy:  
14:00–16:00 hod. a 17:00–19:00 hod.

Místo konání: **Mahenův památník, Mahenova 8, Brno**

Přihlášení/registrace: nutná na e-mail: pamatnik@kjm.cz nebo tel.: 543 248 479 (kapacita 15 osob/kurz)

Vstupné: zdarma

Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, p. o, Koblížná 4, www.kjm.cz

Lektorka Jana Gerstnerová ukáže účastníkům základní stehy a techniky. Poté si sami zkusí vyšít svou vlastní výšivku, k čemuž dostanou podkladové samorozpustné vyšívací nálepky. Vyšít si ji budou moci buďto na své vlastní oblečení či látku, které si s sebou přinesou, nebo na připravené látkové pytlíčky. Dílna je vhodná jak pro úplné nováčky, tak pro ty, kteří si chtějí vyšívání připomenout, načerpat nové nápady nebo se prostě jen seznámit s lidmi se stejnými zájmy. Vyšívání je skvělé pro trénink jemné motoriky, zraku a soustředění.

## TĚLO VÍ...

Datum a čas: **čtvrtek 21. září 2023** | 15:30–16:30 hod.

Místo konání: **Centrum Mandala, Opletalova 6, Brno**

Přihlášení/registrace: <https://www.centrum-mandala.cz/kurzy/telo-vi> nebo na e-mail: monika@centrum-mandala.cz

Vstupné: zdarma

Organizátor: Centrum Mandala, Opletalova 6, Brno, www.centrum-mandala.cz/

Přijďte si vyzkoušet prvky tanečně-pohybové terapie!

## ZAHRADNÍ INSPIRACE

Datum a čas: **pátek 22. září 2023** | 9:30–13:00 hod.

Místo konání: **Lipka – pracoviště Jezírko, č.p. 97, Brno-Soběšice**

Přihlášení/registrace: není nutná

Vstupné: zdarma

Organizátor: Lipka – školské zařízení pro environmentální vzdělávání Brno, p.o., Lipová 20, Brno, www.lipka.cz

Den pro seniory v přírodní zahradě. Víte, že látky působící proti stresu najdete v tropických rostlinách, které se dají pěstovat i u nás? Pro pozvednutí nálady se zaposloucháme také do tónů hudby. Těšit se můžete na ochutnávku ze zahradních produktů či posezení u ohně. Přírodní léky pro duši i tělo hledejte v přírodní zahradě.



## SENIOR DOBROVOLNÍKEM – KREATIVNÍ DÍLNA S HOSPITALIZOVANÝMI PACIENTY

Datum a čas: **sobota 23. září 2023** | 9:00–12:00 hod.  
Místo konání: **Rehabilitační oddělení FN u sv. Anny, Zoubkova 18, sraz před budovou v 8:45.**  
Přihlášení/registrace: na tel.: 731 312 285 nebo e-mail: sara.hlouskova@fnusa.cz  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně – Dobrovolnické centrum, Pekařská 53, Brno, www.fnusa.cz

Nebojíte se zkoušet nové věci? Rádi poznáváte nové lidi? Umíte s lidmi komunikovat a naslouchat jim? Máte hodinu týdně čas pro ty, kteří vaši návštěvu ocení? V tom případě můžete právě vy být skvělým dobrovolníkem/dobrovolnicí. Věk nehraje žádnou roli. Přijďte si vyzkoušet, zda by to bylo to pravé zrovna pro vás. Na tvořivé dílničce můžete pacientům pomoci s vyráběním z textilních materiálů, povídat si s nimi nebo jim jen naslouchat. Rádi vám vše vysvětlíme, odpovíme na vaše otázky a pokud budete mít zájem, domluvíme se, jak byste se sami do dobrovolnictví mohli zapojit.

## 3P = POSILOVNY (VENKOVNÍ) + PETANQUE + PRO (KAŽDÉHO)

Datum a čas: **sobota 23. září 2023** | 14:00–16:00 hod.  
Místo konání: **Björnsonův sad (naproti polikliniky Zahradníkova)**  
Registrace: není nutná  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: SaBBa Sdružení aktivní babičky a dědečci, www.babickysabba.cz

Zažijte, jak příjemné je správně cvičit v přírodě. Povede vás zkušená lektorka Irena Horká. Přijďte si protáhnout tělo, uvolnit záda, taky si zasoutěžte s koulemi v ruce. Vhodné i pro děti.

## KOLEM ŘEKY NAUČIT SE ŘEKY

Datum a čas: **pondělí 25. září 2023** | 13:30–16:00 hod.  
Místo konání: **Brno – Bílovice nad Svitavou**  
Přihlášení/registrace: přihlášky do 22. 9. 2023 na telefonu: 730 805 857 nebo e-mailu: info@spokojenysenior-klas.cz  
Vstupné: 50 Kč  
Organizátor: Spokojený senior – KLAS z.s., Bašty 8, www.spokojenysenior-klas.cz

Jednou z důležitých aktivit pro mozek je chůze. Pojdte s námi nenáročnou trasou z Obřan do Bílovic nad Svitavou kolem řeky a naučte se zpaměti 10 nejdelších řek České republiky. Trasa je dlouhá 5 km, v její polovině si uděláme pauzu a budeme se věnovat mnemotechnickým pomůckám pro lepší zapamatování.

## HRANÍ KONVERZAČNÍ KARETNÍ HRY ŘEKNI MI

Datum a čas: **pondělí 25. září 2023** | 14:00–16:00 hod.  
Místo konání: **tř. Kpt. Jaroše 3, Brno**  
Přihlášení/registrace: na e-mail: [renata.klimova@klarapomaha.cz](mailto:renata.klimova@klarapomaha.cz) nebo tel.: 731 631 517  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Klára pomáhá z.s., tř. Kpt. Jaroše 3, Brno, [www.klarapomaha.cz](http://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. Proto bychom vám rádi nabídli na pomoc malou hru, se kterou zvládnete i velká témata.

Hraní přináší uvědomění a odpovědi na otázky, které se týkají našich hodnot a přání spojených se závěrem života; pokoru a vděk, že jsme se mohli otevřít a vyslovit svá přání, plány a pocity; prolomení strachu z mluvení o smrti; inspiraci a pohled ostatních na život i umírání.

## DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ V DOBROVOLNICKÉM CENTRU DIECÉZNÍ CHARITY

Datum a čas: **pondělí 25. září 2023** | 15:00–17:00 hod.  
(je možné přijít kdykoliv)  
Místo konání: **tř. Kpt. Jaroše 9, Brno**  
Přihlášení/registrace: není nutná  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Dobrovolnické centrum Diecézní charity Brno, tř. Kpt. Jaroše 9, [www.dchb.charita.cz](http://www.dchb.charita.cz)

Zájemci a zájemkyně se mohou přijít nezávazně informovat o možnostech dobrovolnictví v charitě a seznámit se s její činností. Neformální setkání při kávě a čaji.

## TANEC Z NITRA – PROŽITKOVÝ TANEC

Datum a čas: **pondělí 25. září 2023** | 16:30 hod.  
Místo konání: **Knihovna Jiřího Mahena v Brně, malý sál, 5 NP**  
Přihlášení/registrace: na e-mail: hudebni@kjm.cz nebo tel.: 542 532 170.  
Vstupné: 100 Kč. Vstupenku lze zakoupit v Hudební knihovně, Koblížná 4, 3. NP. Počet účastníků omezen!  
Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, p. o., Koblížná 4, www.kjm.cz

Tanec z nitra je cestou dovnitř a zase ven, je cestou uvědomění a sebevyjádření, cestou, která nám pomáhá stát se celistvými. Lektorka Jitka Mozorová.

## JÍDELNÍČEK A ZVYKY NAŠICH PŘÁTEL

Datum a čas: **úterý 26. září 2023** | 17:00 hod.  
Místo konání: **DC ADRA Brno, Lidická 11**  
Přihlášení/registrace: není nutná  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Dobrovolnické centrum ADRA Brno, www.adra.cz

Přednášku v češtině s ochutnávkami tradičních jídel z Ukrajiny povede Inna Tarasiuk, ADRA Brno. Po přednášce bude možnost nákupu se slevou v charitativním obchodě ADRA.

## ZÁKLADY MONGOLSKÉ KALIGRAFIE

Datum a čas: **středa 27. září 2023** | dva turnusy:  
14:00–16:00 hod. a 17:00–19:00  
Místo konání: **Mahenův památník, Mahenova 8, Brno**  
Přihlášení/registrace: nutná na e-mail: pamatnik@kjm.cz nebo tel.: 543 248 479 (kapacita 15 osob/ turnus)  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, p. o., Koblížná 4, www.kjm.cz

Dílna pod vedením lektora FUXe je koncipovaná jako kombinace neobvyklého písma a práce se štětcem. Cílem není naučit účastníky mongolsky, ale zajímavým a zábavným způsobem ukázat jiné písmo, zemi a kulturu. Na závěr si pak účastníci mohou odnést mongolsky napsaná slova nebo jména svých rodinných příslušníků. Kaligrafie posiluje jemnou motoriku, podporuje kognitivní funkce a přináší radost a uvolnění prostřednictvím tvorby krásných písmen. Mongolské písmo přináší ještě tu výhodu, že není známé, a tedy je cílem samotný proces a zážitek z tvorby, nikoli hodnocení, jestli je písmo „hezčí“ nebo „lepší“.

## POTRAVINY, KVALITA, CENY – JAK BEZPEČNĚ NAKUPOVAT KVALITNÍ ZBOŽÍ

Datum a čas: **pátek 29. září 2023** | 14:00–15:30 hod.  
Místo konání: **Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s.,  
Mečová 5, Brno, 3. patro (k dispozici výtah)**  
Přihlášení/registrace: není nutná  
Vstupné: bez vstupného  
Organizátor: Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s.,  
[www.asociace-sos.cz](http://www.asociace-sos.cz)

Je pro Vás toto téma zajímavé? Pak vás rádi přivítáme a poskytneme vám mnoho zajímavých a užitečných informací o tom, jak si při nákupu potravin počínat, abyste si z obchodu odnášeli kvalitní potraviny za přijatelné ceny. Poradíme vám také, jak potraviny reklamovat a jak se bránit proti účtování vyšší ceny potravin u pokladny oproti uvedené ceně v regálu.

## SENIORFORUM – 29. ROČNÍK

Datum a čas: **pátek 29. září – neděle 1. října 2023**  
Místo konání: **Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná**  
Přihlášení/registrace: není nutná  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Klub historie amatérského filmu, z.s., Krajní 16, Brno

Mezinárodní soutěžní přehlídka neprofesionálních filmů autorů starších 58 let bez tematického omezení. Součástí je vložená soutěž filmů délky do 3 minut. Více informací o programu na [www.seniorforum.eu](http://www.seniorforum.eu).

## BABI, DĚDO, POJĎME TVOŘIT

Datum a čas: **sobota 30. září 2023** | 10:00–12:00 hod.  
Místo konání: **Centrum volného času Jabloňka, Jabloňová 11,  
Brno-Medlánky**  
Přihlášení/registrace: tel.: 538 706 252 nebo  
e-mail: [zurkova@medlanky.brno.cz](mailto:zurkova@medlanky.brno.cz)  
Vstupné: 50 Kč/dvojice/workshop  
Organizátor: Občané pro Medlánky z. s. a MČ Brno-Medlánky,  
[www.obcanepromedlanky.cz](http://www.obcanepromedlanky.cz)

Workshopy pro prarodiče a jejich vnoučata ve věku 9–15 let, na kterých si společně vyzkouší malířské a kreslířské techniky. Budou se zabývat zátiším, portrétem, figurální kresbou nebo krajinomalbou technikami od akvarelu, akrylu až po pastely. Přijďte si zkusit být výtvarným duem a zažijte spolu něco nového. Senior může vzít na lekci i více vnoučat.

## MEZINÁRODNÍ DEN SENIORŮ V ZOO BRNO

Datum a čas: **neděle 1. října 2023** | 9:00–16:00 hod.  
Místo konání: **Zoo Brno**  
Přihlášení/registrace: není nutná  
Vstupné: 10 Kč pro seniory 65+  
Organizátor: Zoo Brno a stanice zájmových činností, p. o.,  
U Zoologické zahrady 46, [www.zoobrno.cz](http://www.zoobrno.cz)

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 65+ při předložení dokladu.

## SVÁTEK SENIORŮ

Datum a čas: **neděle 1. října 2023** | 13:00–16:00 hod.  
Místo konání: **Zelný trh v Brně**  
Přihlášení/registrace: není nutná  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Sun Drive Communications, Mendlovo nám. 1a, Brno,  
[www.svateksenioru.cz](http://www.svateksenioru.cz)

Na první den v měsíci říjnu připadá Mezinárodní den seniorů. U této příležitosti každoročně pořádáme zábavné a společenské odpoledne – Svátek seniorů. Stejně jako v minulosti se na vás těší známí umělci.

## VYŠETŘENÍ PAMĚTI

Datum a čas: **pondělí 2. října 2023** | 8:00–16:00 hod.  
Místo konání: **Diakonie ČCE, Hrnčířská 27, Brno**  
Přihlášení/registrace: rezervace telefonicky na č.: 737 218 420  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Diakonie ČCE – středisko v Brně, Hrnčířská 27, Brno,  
[www.diakoniebrno.cz](http://www.diakoniebrno.cz)

Vyšetření je určeno primárně pro osoby starší 60 let, po absolvování pár testů na místě se zjistí, zda jsou potíže s pamětí v normě, nebo je potřeba řešit je s odborníky, příp. je doporučeno, co dělat pro zlepšení paměti. Vyšetření probíhá individuálně.

## TAOISTICKÉ TAI CHI, UKÁZKOVÉ CVIČENÍ

Datum a čas: **pondělí 2. října 2023** | 10:00 hod.  
Místo konání: **Sokol Brno I, Kounicova 22, Malý sál DC (3. patro bezbariérový přístup s výtahem)**  
Přihlášení/registrace: není nutná  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Sdružení taoistického tai chi v České republice, z.s.,  
[www.taoisttaichi.org](http://www.taoisttaichi.org)

Taoistické tai chi je cvičení vhodné pro všechny věkové kategorie. Napomáhá udržet zdravý a psychickou kondici.

## JAK ZVLÁDNOUT REKONSTRUKCI ANEB PROBLEMATIKA SMLUV O DÍLO

Datum a čas: **pondělí 2. října 2023** | 14:00–15:30 hod.  
Místo konání: **Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s., Mečová 5, Brno, 3. patro (k dispozici výtah)**  
Přihlášení/registrace: není nutná  
Vstupné: bez vstupného  
Organizátor: Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s.,  
[www.asociace-sos.cz](http://www.asociace-sos.cz)

Plánujete nějakou menší rekonstrukci či si jen chcete nechat opravit rozbitou pračku? Přijďte se od nás dozvědět, jak lze dílo reklamovat a zda vám může zhotovitel zvýšit smlouvenou cenu za provedenou opravu. Dozvíte se také, jak správně sepsat smlouvu o dílo a mnoho dalších cenných rad!

## DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ V DOBROVOLNICKÉM CENTRU DIECÉZNÍ CHARITY

Datum a čas: **pondělí 2. října 2023** | 15:00–17:00 hod.  
(je možné přijít kdykoliv)  
Místo konání: **tř. Kpt. Jaroše 9, 602 00 Brno**  
Přihlášení/registrace: není nutná  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Dobrovolnické centrum Diecézní charity Brno,  
tř. Kpt. Jaroše 9, [www.dchb.charita.cz](http://www.dchb.charita.cz)

Zájemci a zájemkyně se mohou přijít nezávazně informovat o možnostech dobrovolnictví v charitě a seznámit se s její činností. Neformální setkání při kávě a čaji.



## TAOISTICKÉ TAI CHI, UKÁZKOVÉ CVIČENÍ

Datum a čas: **pondělí 2. října 2023** | 18:30 hod.  
Místo konání: **ZŠ Brno, Svážná 9, tělocvična (vstup zadním vchodem)**  
Přihlášení/registrace: není nutná  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Sdružení taoistického tai chi v České republice, z.s.,  
[www.taoisttaichi.org](http://www.taoisttaichi.org)

Taoistické tai chi je cvičení vhodné pro všechny věkové kategorie. Napomáhá udržet zdraví a psychickou kondici.

## PRAVIDELNÉ PŘEDNÁŠKY V ZOO

Datum a čas: **úterý 3. října 2023** |  
15:00–17:00 hod.  
Místo konání: **Zoo Brno**  
Přihlášení/registrace: není nutná  
Vstupné: dle aktuálního ceníku vstupu do Zoo Brno  
Organizátor: Zoo Brno a stanice zájmových činností, p. o.,  
U Zoologické zahrady 46, Brno, [www.zoobrno.cz](http://www.zoobrno.cz)

Zoo Brno srdečně zve všechny zájemce na pravidelné přednášky. Těšit se můžete na specialisty ze Zoo Brno, ale také na externí odborníky. Přednášky se budou konat od září 2023 vždy první úterý v měsíci, od 15:00 do 17:00 hod. Více informací na: <https://www.zoobrno.cz/vzdelavani/pravidelne-prednasky-v-zoo-brno> nebo tel.: 702 290 692.

## (NE)VHODNÉ KOMBINACE LÉKŮ

Datum a čas: **úterý 3. října 2023** | 10:00–15:00 hod.  
Místo konání: **Senior Point Brno, Mendlovo nám. 1a**  
Přihlášení/registrace: na e-mail: [brno@seniorpointy.cz](mailto:brno@seniorpointy.cz) nebo tel.: 543 212 870, případně osobně v provozní dobu Senior Pointu Brno  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Společně o. p. s., Mendlovo nám. 1a, Brno,  
[www.spolecne.org](http://www.spolecne.org)

V rámci přednášky o (ne)vhodné kombinaci léků a nebezpečí, která z toho plynou, se seznámíme také s nebezpečím sdílení léků, součástí budou i doporučení, jak je např. důležité sdělovat informace o užívaných lécích napříč lékaři, nebo třeba také zajímavosti jako proč nezapíjet antibiotika grepovým džusem, po kterých lécích a přípravcích se vyhýbat sluníčku atd. V rámci

programu bude pro případné zájemce po skončení možnost využít různá preventivní vyšetření, jako například měření tlaku, hladiny cholesterolu, cukru a kyseliny močové v krvi atd + navazující informace k prevenci a režimovým opatřením. (ve spolupráci s Chytrá lékárna)

## **KLAS – KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ®**

Datum a čas: **úterý 3. října 2023** | 13:00–15:00 hod.  
Místo konání: **Bašty 8, klubovna, 4. patro s výtahem**  
Přihlášení/registrace: přihlášky do pondělí 2. 10. 2023  
na telefonu: 730 805 857 nebo  
e-mailu info@spokojenysejnior-klas.cz  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Spokojený senior – KLAS z.s., Bašty 8,  
www.spokojenysejnior-klas.cz

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.

## **KDYŽ SI CHLAP MUSÍ VAŘIT SÁM**

Datum a čas: **úterý 3. října 2023** | 17:00 hod.  
Místo konání: **DC ADRA Brno, Lidická 11**  
Přihlášení/registrace: není nutná  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Dobrovolnické centrum ADRA Brno, www.adra.cz

Přednáška Vlastimila Fürsta, spisovatele a blogera, o zkušenostech muže, který se musí na týden postarat o sebe sám, jednoduchá „SOS kuchařka“. Po přednášce bude možnost nákupu se slevou v charitativním obchodě ADRA.

## **RADOST POMÁHAT – VESNA VÍTÁ NOVÉ ZÁJEMCE O DOBROVOLNICTVÍ**

Datum a čas: **středa 4. října 2023** | 10:00–17:00 hod.  
Místo konání: **Šatník Vesna, Pellicova 2c**  
Přihlášení/registrace: není nutná, stačí přijít na místo kdykoliv v uvedené době  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Vesna Brno, ženský vzdělávací spolek,  
www.spolekvesna.cz

Zveme všechny seniorky a seniory, které/ří mají energii a chuť pomáhat rodinám v nouzi. Přijďte si na chvilku vyzkoušet práci v našem Šatníku a možná se pak i vy stanete součástí našeho dobrovolnického týmu. Šatník je místo, kde se věcem dává nový život. Dárci nám nosí domácí potřeby, lůžkoviny, hračky, sportovní potřeby, drogerii a kosmetiku, sezónní oblečení a obuv pro děti i dospělé, my tyto věci třídíme a předáváme zejména rodinám s dětmi, které je rády využijí.

## **HRANÍ KONVERZAČNÍ KARETNÍ HRY ŘEKNI MI**

Datum a čas: **středa 4. října 2023** | 10:00–12:00 hod.  
Místo konání: **tř. Kpt. Jaroše 3, Brno – Černá Pole**  
Přihlášení/registrace: na e-mail: [renata.klimova@klarapomaha.cz](mailto:renata.klimova@klarapomaha.cz),  
tel.: 731 631 517  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Klára pomáhá z.s., Kpt. Jaroše 3 Brno,  
[www.klarapomaha.cz](http://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. Proto bychom Vám rádi nabídli na pomoc malou hru, se kterou zvládnete i velká témata.

Hraní přináší uvědomění a odpovědí na otázky, které se týkají našich hodnot a přání spojených se závěrem života; pokoru a vděk, že jsme se mohli otevřít a vyslovit svá přání, plány a pocity; prolomení strachu z mluvení o smrti; inspiraci a pohled ostatních na život i umírání.

## **ZÁBAVNÝ VLASTIVĚDNÝ KVÍZ**

Datum a čas: **středa 4. října 2023** | 16:00–17:30 hod.  
Místo konání: **Renneská třída 45, Brno-Štýřice**  
Přihlášení/registrace: registrace na tel. č. 775 564 605 nebo  
na email: [krivankova@oslogo.cz](mailto:krivankova@oslogo.cz)  
Vstupné: dobrovolné  
Organizátor: Občanské sdružení Logo, Lidem oporou,  
Renneská třída 45, Brno, [www.oslogo.cz](http://www.oslogo.cz)

Baví vás vědomostní otázky a chcete si zasoutěžit v kolektivu? Přijďte za námi na kvíz a zjistěte, jak dobře znáte naši rodnou zemi. Propojíme tvořivou práci se vzpomínkami, procvičíme paměť a připomeneme si události z historie našich krajů i slavné rodáky. Díky vědomostnímu kvízu si procvičíte kognitivní funkce a třeba se dozvíte i něco nového.

## TAOISTICKÉ TAI CHI, UKÁZKOVÉ CVIČENÍ

Datum a čas: **středa 4. října 2023** | 16:15 hod.  
Místo konání: **ZŠ a MŠ Brno, Antonínská 3, tělocvična**  
Přihlášení/registrace: není nutná  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Sdružení taoistického tai chi v České republice, z.s.,  
[www.taoisttaichi.org](http://www.taoisttaichi.org)

Taoistické tai chi je cvičení vhodné pro všechny věkové kategorie. Napomáhá udržet zdraví a psychickou kondici.

## NEMUSÍTE BÝT NA TO SAMI – PŘEDNÁŠKA

Datum a čas: **středa 4. října 2023** | 17:00 hod.  
Místo konání: **Diakonie ČCE, Hrnčířská 27, Brno**  
Přihlášení/registrace: není nutná  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Diakonie ČCE – středisko v Brně, Hrnčířská 27, Brno,  
[www.diakoniebrno.cz](http://www.diakoniebrno.cz)

Povídání o možnostech pečování, psychohygieně, pomoci zvenčí. Kam se obrátit, když už dochází síly.

## ESENCE ŽENSTVÍ VE MĚSTĚ BRNĚ – LEKTOROVANÁ VYCHÁZKA

Datum a čas: **čtvrtek 5. října 2023** | 15:00 hod.  
Místo konání: **centrum Brna, 15:00 sraz u kašny Parnas na Zelném trhu**  
Přihlášení/registrace: rezervace nutná formou SMS na tel. č.: 739 359 688 (kapacita omezena)  
Vstupné: snížené vstupné 100 Kč, úhrada na místě  
Organizátor: Projekt FOR VISITORS / Poznávejme hravě,  
[www.forvisitors.cz](http://www.forvisitors.cz) a Taneční a pohybové studio STABIL STUDIO Brno, [www.stabilstudio.cz](http://www.stabilstudio.cz)

Jak se otiskuje ženský element do veřejného prostoru? Je město více mužské, či ženské? Přidejte se k netradiční lektorované vycházce a pojdte s námi objevovat otisky ženství v centru Brna.

**Během září a října projekt FOR Visitors nabízí možnost využít také online průvodce po netradičních stezkách:**

## **OŽÍVAJÍ!... PO STOPÁCH SOCH VE VEŘEJNÉM PROSTORU - NÁMĚT NA RODINNOU VYCHÁZKU**

Místo konání: **brněnská čtvrť Žabovřesky**  
Vstupné: průvodce je ke stažení zdarma  
Organizátor: Projekt FOR VISITORS / Poznávejme hravě, [www.forvisitors.cz](http://www.forvisitors.cz) a Taneční a pohybové studio STABIL STUDIO Brno, [www.stabilstudio.cz](http://www.stabilstudio.cz)

Jaké to je, když vám sochy před očima ožívají? Projděte se s námi brněnskou částí Žabovřesky. Uvidíte sochy jinýma očima! Na cestu vás vybavíme podrobným popisem, mapou a spoustou inspirativních úkolů pro malé i velké. Stačí si stáhnout průvodce s názvem „Ožívají!... Po stopách soch ve veřejném prostoru“ na [www.forvisitors.cz/ke-stazeni/](http://www.forvisitors.cz/ke-stazeni/) a vydat se na cestu za dobrodružstvím. Trasa je turisticky nenáročná, dlouhá 3,7 km a pohodlná i pro kola a kočárky. Po cestě je několik dětských hřišť.

## **CO UVIDÍŠ? PO STOPÁCH JEDINEČNÉ PŘÍRODY A DIVOKÉ ZVĚŘE - NÁMĚT NA RODINNOU VYCHÁZKU**

Místo konání: **Obora Holedná**  
Vstupné: průvodce je ke stažení zdarma  
Organizátor: Projekt FOR VISITORS / Poznávejme hravě, [www.forvisitors.cz](http://www.forvisitors.cz) a Taneční a pohybové studio STABIL STUDIO Brno, [www.stabilstudio.cz](http://www.stabilstudio.cz)

Jak pozorně se rozhlížíte po světě? Nabízíme vám prima příležitost to otestovat! Pojdte se projít brněnskou oborou Holedná. Na cestu vás vybavíme průvodcem s křížovkou, který vás 8× zastaví, aby vás upozornil na něco jedinečného nebo vyzval malé i velké k herní akci. Stačí si stáhnout průvodce s názvem „Co uvidíš? Po stopách jedinečné přírody a divoké zvěře“ na [www.forvisitors.cz/ke-stazeni/](http://www.forvisitors.cz/ke-stazeni/) a vydat se na cestu za dobrodružstvím. Trasa je turisticky nenáročná, dlouhá 5,2 km a pohodlná i pro kola a kočárky. Po cestě jsou umístěny lavičky a odpočívadla.

## ZAHÁJENÍ ČINNOSTI KLUBU SENIORŮ

Datum a čas: **čtvrtek 5. října 2023** | 15:00–17:00 hod.  
Místo konání: **DC ADRA Brno, Lidická 11**  
Přihlášení/registrace: není nutná  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Dobrovolnické centrum ADRA Brno, [www.adra.cz](http://www.adra.cz)

Stálá aktivita, která se bude konat vždy ve čtvrtek od 15 do 17 hodin v klubovně ADRA, Lidická 11 Brno. Obsahem bude povídání na různá témata, sdílení, užitečné informace pro seniory atd. Seniorský klub povede Vlastimil Fürst, spisovatel a bloger.

## BAREVNÉ VARIACE – VÝTVARNÁ DÍLNA LENKY ROGOŽANOVÉ

Datum a čas: **čtvrtek 5. října 2023** | 16:30 hod.  
Místo konání: **Knihovna Jiřího Mahena v Brně, Koblížná 4, malý sál, 5. NP**  
Přihlášení/registrace: na e-mail: [hudebni@kjm.cz](mailto:hudebni@kjm.cz) nebo tel.: 542 532 170.  
Vstupné: 100 Kč. Vstupenku lze zakoupit v Hudební knihovně, Koblížná 4, 3. NP. Počet účastníků omezen!  
Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, p. o., Koblížná 4, [www.kjm.cz](http://www.kjm.cz)

Barvy studené, teplé, odstíny, valéry, doplňkové barvy. Různé způsoby práce s akvarelem.

## SENIORŮ V DOPRAVĚ

Datum a čas: **pátek 6. října 2023** | 9:00 hod.  
Místo konání: **Policie ČR, Běhounská 1, Brno**  
Přihlášení/registrace: nutné přihlášení na e-mail: [krpb.prevence@pcr.cz](mailto:krpb.prevence@pcr.cz)  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Krajské ředitelství policie Jihomoravského kraje, oddělení tisku a prevence

Preventivní beseda zaměřená na bezpečnost v silničním provozu z pohledu chodce, cyklisty i řidiče.

## MOZEK V POSILOVNĚ

Datum a čas: **pátek 6. října 2023** | 9:00–10:30 hod.  
Místo konání: **Magistrát města Brna, Malinovského nám. 3, zasedací místnost č 111, 1. poschodí**  
Přihlášení/registrace: na e-mail: [zukalova.lydie@brno.cz](mailto:zukalova.lydie@brno.cz) nebo tel.: 542 172 434  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Odbor zdraví, Magistrát města Brna, [zdravi.brno.cz](http://zdravi.brno.cz)

Seminář pod vedením lektorky Míši Nešporové má praktické zaměření a zážitkový charakter. Naučí novým metodám a přístupům k trénování paměti a jejich praktické využití v denních činnostech. Seminář je založen na interaktivním přístupu, který je doplněný praktickým nácvikem metod a technik paměti a s procvičením pozornosti, krátkodobé paměti a psychomotoriky.

## KLINICKÝ VÝZKUM ORIENTOVANÝ NA PACIENTA

Přednáška PharmDr. Lenky Součkové Ph.D. (Lékařská fakulta)

Datum a čas: **pátek 6. října 2023** | 10:00–11:30 hod.  
Místo konání: **místnost B11/114, Univerzitní kampus Bohunice, kapacita 271 osob**  
Přihlášení/registrace: registrace nutná od 1. září 2023 na webu: <https://u3v.muni.cz/brnenskednyproseniory>  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Univerzita třetího věku MU. Komenského nám. 2, Brno, [www.u3v.muni.cz](http://www.u3v.muni.cz)

Na přednášce zazní, co vše stojí za objevem nového léku, jaké jsou fáze vývoje klinických studií. Bude zmíněn rozdíl mezi komerčním klinickým výzkumem a výzkumem orientovaným na pacienta s představením konkrétních příkladů klinických studií. Dozvíte se základní principy testování léčiv a pozornost bude věnována i bezpečnosti léčiv a nežádoucích účinků léčiv. Součástí přednášky bude představení různých možností, jak je možné se do výzkumu zapojit.

## PODZIMNÍ SLAVNOST

Datum a čas: **pátek 6. října 2023** | 15:00–18:00 hod.  
Místo konání: **SEV Hlídka – Středisko ekologické výchovy, Hlídka 4, park Špilberk**  
Přihlášení/registrace: není nutná, informace na e-mailu: chudarkova@zoobrnno.cz  
Vstupné: 60 Kč  
Organizátor: Zoo Brno, SEV Hlídka – Středisko ekologické výchovy, Hlídka 4, park Špilberk, [www.sevhlidka.cz](http://www.sevhlidka.cz)

Řada aktivit na téma podzimní přírody pro děti, jejich rodiče a prarodiče, společné tvoření z přírodnin, podzimní příroda všemi smysly v naší zahradě, ochutnávky zdravých dobrot z podzimní úrody, pohybové aktivity v areálu střediska a přilehlém parku.

## BABI, DĚDO, POJĎME TVOŘIT

Datum a čas: **sobota 7., 14., 21. a 28. října 2023** | 10:00–12:00 hod.  
Místo konání: **Centrum volného času Jabloňka, Jabloňová 11, Brno-Medlánky**  
Přihlášení/registrace: tel.: 538 706 252 nebo e-mail: zurkova@medlanky.brno.cz  
Vstupné: 50 Kč/dvojice/workshop  
Organizátor: Občané pro Medlánky z. s. a MČ Brno-Medlánky, [www.obcanepromedlanky.cz](http://www.obcanepromedlanky.cz)

Workshopy pro prarodiče a jejich vnoučata ve věku 9–15 let, na kterých si společně vyzkouší malířské a kreslířské techniky. Budou se zabývat zátiším, portrétem, figurální kresbou nebo krajinomalbou, technikami od akvarelu, akrylu až po pastely. Přijďte si zkusit být výtvarným duem a zažijte spolu něco nového. Senior může vzít na lekci i více vnoučat.



## SENIORSKÝ NOHEJBAL

Datum a čas:	<b>sobota 7. října 2023</b>   od 14:00 hod.
Místo konání:	<b>areál Brněnské asociace futsalu „Na Okruhu“, Rybnická 60/75, Brno – Nový Lískovec</b>
Přihlášení/registrace:	přihlášky a další informace na <a href="mailto:jiriproch0@gmail.com">jiriproch0@gmail.com</a> . Přihlášky možno i na místě na začátku turnaje. Přihlásit se může celé družstvo, ale i jednotlivci. Každý si zahraje.
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Tělocvičná jednota Sokol Brno – Nový Lískovec, <a href="http://www.sokolnovyliskovec.cz">www.sokolnovyliskovec.cz</a>

Zveme vás na turnaj tříčlenných družstev v nohejbalu, který pořádá oddíl cvičení mužů pro členy i nečleny. Tři nejlepší družstva obdrží diplomy a medaile.

## CO DĚLAT PRO SVOJI IMUNITU

Datum a čas:	<b>pondělí 9. října 2023</b>   9:30–11:30 hod.
Místo konání:	<b>Bašty 8, klubovna, 4. patro s výtahem</b>
Přihlášení/registrace:	přihlášky do pátku 6. 10. 2023 na telefonu: 730 805 857 nebo e-mailu: <a href="mailto:info@spokojenysenior-klas.cz">info@spokojenysenior-klas.cz</a>
Vstupné:	50 Kč
Organizátor:	Spokojený senior – KLAS z.s., Bašty 8, Brno, <a href="http://www.spokojenysenior-klas.cz">www.spokojenysenior-klas.cz</a>

S přibývajícím věkem se mění potřeby našeho těla – nestačí tedy pokračovat ve správných návycích z mládí, je potřeba řadu věcí změnit. Důležité je porozumět tomu, co naše tělo potřebuje, a přizpůsobit tomu životní styl tak, aby nám jednak přinášel radost, ale také prospíval našemu zdraví. Najít si zkrátka ten správný kompromis. Přednášku povede nutriční terapeutka a věnovat se budeme tématu imunity.

## KURZ DRÁTKOVÁNÍ

Datum a čas: **pondělí 9. října 2023** | 16:00 hod.  
Místo konání: **CVČ Botanka, Botanická 13, Brno**  
Přihlášení/registrace: rezervace nutná na tel.: 725 871 752 nebo na e-mail: [recepce@botanka.cz](mailto:recepce@botanka.cz), omezená kapacita míst  
Vstupné: 50 Kč  
Organizátor: Centrum volného času Botanka, Botanická 13, Brno, [www.botanka.cz](http://www.botanka.cz)

Tříhodinová drátkovací dílna. Naučíte se základům drátkování při drátkování kamínků.

## KRÁSNĚ JE NA SVĚTĚ, TO BUDE DEN – POBYT PRO SENIORY

Datum a čas: **pondělí 9. října – pátek 13. října 2023**  
Místo konání: **hotel Horník, Tři studně, Vysočina**  
Přihlášení/registrace: na e-mail: [filianek@filianek.cz](mailto:filianek@filianek.cz) nebo tel.: 728 652 335.  
Vstupné: cena pobytu 5 200 Kč  
Organizátor: Filiánek, z.s., Antonínská 18, Brno, [www.filianek.cz](http://www.filianek.cz)

Pobyt pro seniory s programem – celodenní výlet, sport, trénink paměti, vycházky, 2× denně cvičení, aktivizační techniky, kognitivní aktivity, vhodné i pro osoby s lehkým zdravotním znevýhodněním.

## VYŠETŘENÍ PAMĚTI

Datum a čas: **úterý 10. října 2023** | 8:00–16:00 hod.  
Místo konání: **Diakonie ČCE, Hrnčířská 27, Brno**  
Přihlášení/registrace: rezervace telefonicky na č.: 737 218 420  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Diakonie ČCE – středisko v Brně, Hrnčířská 27, Brno, [www.diakoniebrno.cz](http://www.diakoniebrno.cz)

Vyšetření je určeno primárně pro osoby starší 60 let, po absolvování pár testů na místě se zjistí, zda jsou potíže s pamětí v normě, nebo je potřeba řešit je s odborníky, příp. je doporučeno, co dělat pro zlepšení paměti. Vyšetření probíhá individuálně.

## PŘEDSTAVENÍ ČINNOSTI A AKTIVIT SENIOR POINTU

Datum a čas: **úterý 10. října 2023** | 14:00 hod.  
Místo konání: **DC ADRA Brno, Lidická 11**  
Přihlášení/registrace: není nutná  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Dobrovolnické centrum ADRA Brno, [www.adra.cz](http://www.adra.cz)

Senior Point je kontaktní a přátelské místo pro seniory. Poskytuje informace z oblasti sociální a zdravotní politiky státu, z oblasti bezpečnosti a prevence. Nabízí volnočasové i vzdělávací aktivity i např. bezplatný přístup k internetu. Je zde možné získat informace o projektu Senior pasy. Povídání o službách Senior Pointů s Danielou Kosovou ze Senior Pointu Brno na Mendlově náměstí. Po přednášce bude možnost nákupu se slevou v charitativním obchodě ADRA.

## JAK CHRÁNIT SVÉ ZDRAVÍ

Datum a čas: **úterý 10. října 2023** | 14:00–15:30 hod.  
Místo konání: **Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s.,  
Mečová 5, Brno, 3. patro (k dispozici výtah)**  
Přihlášení/registrace: není nutná  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s.,  
[www.asociace-sos.cz](http://www.asociace-sos.cz)

Znáte své práva jako pacient? Přijďte se k nám dozvědět něco o problematice zdravotnictví a spotřebitelských práv. Budeme se také věnovat nákupům potravinových doplňků a rizikům při nákupu nebezpečných zdravotních pomůcek z e-shopů.

## SETKÁNÍ PEČUJÍCÍCH

Datum a čas: **úterý 10. října 2023** | 14:00–17:00 hod.  
Místo konání: **tř. Kpt. Jaroše 3, Brno, místnost 115**  
Přihlášení/registrace: není nutná, více informací na tel.: 733 678 890  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Unie pečujících z. s., tř. Kpt. Jaroše 3,  
[www.uniepecujicich.cz](http://www.uniepecujicich.cz)

Přijďte posedět u drobného občerstvení, podělit se s ostatními o radosti i strasti péče o blízkého.

## **CVIČENÍ PRO SENIORY**

- Datum a čas: **úterý 10. října 2023** | dvě lekce  
15:00–16:00 hod. a 16:00–17:00 hod.
- Místo konání: **SEV Hlídka – Středisko ekologické výchovy,  
Hlídka 4, park Špilberk**
- Přihlášení/registrace: je nutná předem na e-mail [chudarkova@zoobrna.cz](mailto:chudarkova@zoobrna.cz)  
nebo tel.: 725 840 727
- Vstupné: 60 Kč
- Organizátor: Zoo Brno, SEV Hlídka – Středisko ekologické výchovy,  
Hlídka 4, park Špilberk, [www.sevhlidka.cz](http://www.sevhlidka.cz)

Středisko ekologické výchovy Hlídka srdečně zve všechny seniory na workshop cvičení pro zdraví a proti bolestem.

## **DVOUDENNÍ PUTOVÁNÍ PLZEŇSKOU DIECÉZÍ**

- Datum a čas: **úterý 10. října – středa 11. října 2023**
- Místo konání: **Plzeňsko**
- Přihlášení/registrace: do 15. 9. 2023 na telefonu: 730 805 857 nebo  
e-mailu: [info@spokojenysenior-klas.cz](mailto:info@spokojenysenior-klas.cz)
- Vstupné: předpokládaná cena 2 500 Kč zahrnuje dopravu  
autobusem, ubytování na jednu noc, vstupné  
a služby průvodce
- Organizátor: Spokojený senior – KLAS z.s. Bašty 8, Brno,  
[www.spokojenysenior-klas.cz](http://www.spokojenysenior-klas.cz)

Vydejte se s námi na pouť seniorů do plzeňské diecéze, kde s průvodcem navštívíme katedrálu sv. Bartoloměje, meditační zahradu v Doudlevcích a klášter Kladruby. Během putování nás doprovází kněz, který je k dispozici k osobním rozhovorům, součástí je duchovní program.

## **PŘEDNÁŠKA O POSKYTOVÁNÍ ZÁKLADNÍ 1. POMOCI**

- Datum a čas: **středa 11. října 2023** | 9:00–11:30 hod.
- Místo konání: **Magistrát města Brna, Malinovského nám. 3,  
místnost č.111, 1. poschodí**
- Přihlášení/registrace: na e-mail: [zukaova.lydie@brno.cz](mailto:zukaova.lydie@brno.cz) nebo  
tel.: 542 172 434
- Vstupné: zdarma
- Organizátor: Odbor zdraví, Magistrát města Brna,  
[zdravi.brno.cz](http://zdravi.brno.cz)

Přednáška ZZS JmK se skládá z teoretické části (formou prezentace a výkladu lektora) a praktické části (formou praktických nácviků na simulátoru eventuálně modelových situací). Úvod je věnován bezpečnosti na místě, což je zásadní pro poskytování první pomoci, a dále strukturu hovoří na tísňovou linku. V další části se budeme věnovat rozpoznání život ohrožujících stavů, technice uvolnění a zprůchodnění dýchacích cest, kardiopulmonální resuscitaci s použitím AED a dalším užitečným znalostem, jako je například ošetření masivního zevního krvácení.

## **ZŮSTÁVEJME AKTIVNÍ – TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI SE CVIČENÍM NA PODLOŽKÁCH / ŽIDLÍCH**

Datum a čas: **středa 11. října 2023** | 14:00 hod.  
Místo konání: **Studio Tlukot, Novobranská 4, Brno (je zde výtah)**  
Přihlášení/registrace: telefon/sms: 775 752 924  
Vstupné: 90 Kč  
Organizátor: Svaz postižených civilizačními chorobami v ČR, Okresní organizace Brno-město, [www.civilkybrno.cz](http://www.civilkybrno.cz)

Posláním Svazu postižených civilizačními chorobami je sdružovat lidi s různými diagnózami civilizačních chorob a pomáhat jim s udržováním své fyzické i psychické kondice. Během doby se vyvinulo vlastní cvičení, které je vhodné právě pro tyto lidi. Jedná se o speciální, velmi účinné cvičení s řízeným vědomým pohybem v malém rozsahu. Přijďte se seznámit a vyzkoušet. Délka 90–120 min.

## **PROŽITKOVÉ TVOŘENÍ PRO SENIORY**

Datum a čas: **čtvrtek 12. října 2023** | 9:00–11:00 hod.  
Místo konání: **Magistrát města Brna, Malinovského nám. 3, 1. poschodí, dveře č. 111**  
Přihlášení/registrace: na e-mail: [zukalova.lydie@brno.cz](mailto:zukalova.lydie@brno.cz) nebo tel.: 542 172 434  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Odbor zdraví, Magistrát města Brna, [zdravi.brno.cz](http://zdravi.brno.cz)

Udělejte si čas pro sebe a přijďte si užít tvorbu ve svém ozdravném procesu, bez myšlenky na výsledek. Čeká vás rukodělné tvoření „Plstění andílků nebo panenek“ pod vedením zkušené lektorky. Nabyté znalosti pak můžete uplatnit při tvoření doma, třeba i se svými vnoučaty.

## MUZIKOTERAPIE PRO SENIORY

Datum a čas: **čtvrtek 12. října 2023** | 10:00–12:00 hod.  
Místo konání: **tř. Kpt. Jaroše 3, Brno-Černá Pole**  
Přihlášení/registrace: na e-mail: petr.skranc@klarapomaha.cz nebo tel.: 739 011 672  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Klára pomáhá z.s., tř. Kpt. Jaroše 3, Brno, www.klarapomaha.cz

Muzikoterapie je metoda, která používá hudbu jako léčebný prostředek. Jejím cílem je, abyste lépe poznali své tělo, zlepšili pohyb, paměť a komunikaci s druhými lidmi. K účasti na muzikoterapii není třeba ovládat zpěv, hru na hudební nástroj ani se umět orientovat v notovém zápisu. Akce je určená pro každého, koho zajímají léčivé účinky hudby a má zájem se seznámit s metodami a technikami aktivní muzikoterapie.

## HRÁTKY NA KOLONÁDĚ

Datum a čas: **čtvrtek 12. října 2023** | 15:30–17:00 hod.  
Místo konání: **Denisovy sady, Biskupská – Kolonáda (naproti monolitu)**  
Registrace: není nutná  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: SaBBa Sdružení aktivní babičky a dědečci, www.babickysabba.cz

Přijďte na tanečky, kubb, pétanque, smíchohrátky a další dovednosti. Zazpívejte si taky při kytáře. Vhodné pro každého od dětí přes dospěláky až po seniory.

## SENIOR DOBROVOLNÍKEM – KREATIVNÍ DÍLNA S HOSPITALIZOVANÝMI PACIENTY

Datum a čas: **sobota 14. října 2023** | 9:00–12:00 hod.  
Místo konání: **Rehabilitační oddělení FN u sv. Anny, Zoubkova 18, sraz před budovou v 8:45.**  
Přihlášení/registrace: na tel.: 731 312 285 nebo e-mail: sara.hlouskova@fnusa.cz  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně – Dobrovolnické centrum, Pekařská 53, Brno, www.fnusa.cz

Nebojíte se zkoušet nové věci? Rádi poznáváte nové lidi? Umíte s lidmi komunikovat a naslouchat jim? Máte hodinu týdně čas pro ty, kteří vaši návštěvu ocení? V tom případě můžete právě vy být skvělým dobrovolníkem/ dobrovolnicí. Věk nehraje žádnou roli. Přijďte si vyzkoušet, zda by to bylo to pravé zrovna pro vás. Na tvořivé dílničce můžete pacientům pomoci s vyráběním z textilních materiálů, povídat si s nimi nebo jim jen naslouchat. Rádi vám vše vysvětlíme, odpovíme na vaše otázky a pokud budete mít zájem, domluvíme se, jak byste se sami do dobrovolnictví mohli zapojit.

## TANCE VSEDĚ

Datum a čas: **pondělí 16. října 2023** | 10:00–11:30 hod.  
Místo konání: **Bašty 8, klubovna, 4. patro s výtahem**  
Přihlášení/registrace: přihlášky do pátku 13. 10. 2023  
na telefonu: 730 805 857 nebo  
e-mailu: info@spokojenysenior-klas.cz  
Vstupné: 50 Kč  
Organizátor: Spokojený senior – KLAS z.s., Bašty 8, Brno,  
spokojenysenior-klas.cz

Je vám blízká radostná hudba, rytmický pohyb a tanec? Přijměte pozvání k netradičnímu společenskému tanci, a to tanci vsedě na židlích. Tento druh tance je určen pro muže i ženy, kteří tančí s radostí, a to i přes různé zdravotní obtíže. Přijďte se seznámit s neobvyklou taneční technikou, se kterou společně zvládneme zatančit tango nebo Doudlebskou polku. Do tance zapojíme lano i šátky, potrénujeme paměť a mnohé další.

## VEČER S TIBETSKÝMI MÍSAMI

Datum a čas: **pondělí 16. října 2023** | 16:30 hod.  
Místo konání: **Knihovna Jiřího Mahena v Brně, Koblížná 4, malý sál, 5. NP**  
Přihlášení/registrace: na e-mail: hudebni@kjm.cz nebo tel.: 542 532 170  
Vstupné: 100 Kč. Vstupenku lze zakoupit v Hudební knihovně, Koblížná 4, 3. NP. Počet účastníků omezen!  
Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, p. o., Koblížná 4,  
www.kjm.cz

Tibetské mísy dokáží harmonizovat naše tělo i duši. Společně se dotkneme léčivé frekvence harmonických tónů, rozpustíme ztuhlost a napětí, roztančíme každou buňku naší bytosti. Na prožitkovém workshopu budeme společně naslouchat, ladit se na své vlastní frekvence. Lektorka Eva Sádliková.

## PREVENCE KRIMINALITY

Datum a čas: **úterý 17. října 2023** | 9:00 hod.  
Místo konání: **Policie ČR, Běhounská 1, Brno**  
Přihlášení/registrace: nutné přihlášení na e-mail: krpb.prevence@pcr.cz  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Krajské ředitelství policie Jihomoravského kraje, oddělení tisku a prevence

Preventivní beseda zaměřená na nejčastější rizika zejména u seniorů. Na besedě budou posluchači seznámeni s nejčastějšími způsoby krádeží, podvodů a internetových podvodů.

## CVIČENÍ SENIORŮ VE VODĚ – AQUAEROBIK

Datum a čas: **úterý 17. října 2023** | 9:00–10:00 hod.  
Místo konání: **Bazén Ponávka, Ponávka 3a, Brno**  
Přihlášení/registrace: e-mailem: musilova@starezsport.cz , tel.: 730 157 523  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: STAREZ – SPORT, a.s. Křídlovická 911/34, 603 00 Brno, www.starez.cz

Pohyb ve vodě uzpůsobený starším osobám blahodárně působí na dýchací soustavu a pohybový aparát. U cvičení s hudbou ve vodě se používají různé pomůcky pro zvětšení odporu vody dle pokynů instruktorky, která předvádí na břehu.

## JÓGA PRO BABIČKY – OTEVŘENÉ JÓGOVÉ LEKCE VEDE LEKTORKA PAVLA HOBSTOVÁ

Datum a čas: **úterý 17., 24. a 31. října 2023** |  
vždy v 10:00 hod. a další kurz v 11:00 hod.  
Místo konání: **Kounicova 3, Brno – dvorní trakt**  
Přihlášení/registrace: nutná předem na e-mail: vecernice50@centrum.cz  
Vstupné: 40 Kč/osoba  
Organizátor: Večernice o. s., Veletržní 9, Brno, www.vecernice50.cz

Kurzy jógy pro seniorky probíhají už víc jak deset let, ženy cvičí podle systému Jóga v denním životě, jehož autorem je indický Swami Maheswarananda. Samy účastnice vypovídají, že cvičení s námi je posilující, uklidňující a zvládné jej každá z vás. To proto, že systém pozic je založen na sledování vlastních možností, vlastních hranic, které nepřekračujeme. Vhodné i pro úplné začátečnice.



## MLÁDEŽI DO 60 LET „NEPŘÍSTUPNO“

Datum a čas: **úterý 17. října 2023** | od 15:00 hod.  
Místo konání: **Hvězdárna a planetárium Brno**  
Přihlášení/registrace: nutné objednat – email: kuljovska@hvezdarna.cz  
nebo na tel.: 541 321 287, 777 605 310.  
Vstupné: 50 Kč/osoba  
Organizátor: Hvězdárna a planetárium Brno, p. o., Kraví hora 2,  
Brno, www.hvezdarna.cz

Návštěva, během které se převážně-nevážně seznámíte s nejrůznějšími a mnohdy jinak nepřístupnými zákoutími budovy Hvězdárny a planetária Brno. Nahlédnete do malého planetária, obrazového exploračního astronomického pozorovatelny, přednáškového sálu, pozorovací terasy a technického zázemí. Seznámíte se s historií organizace, její nejbližší budoucností. Na závěr prohlídky v digitálním planetáriu zhlédnete některé z kratších představení. Návštěva trvá cca 60 minut.

## VÝSTAVA U PŘÍLEŽITOSTI 20. VÝROČÍ VZNIKU UNIVERZITY TŘETÍHO VĚKU MENDELOVY UNIVERZITY V BRNĚ

Datum a čas: **úterý 17. října – pondělí 6. listopadu 2023** |  
**vernisaž 17. 10. 2023** od 16:00 hod.  
Místo konání: **Moravské náměstí (u sochy Jošta)**  
Přihlášení/registrace: není nutná  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Univerzity 3. věku Mendelovy univerzity v Brně,  
www.mendelu.cz

Výstava je koncipována jako fotograficky ztvárněný dialog starší generace (posluchači U3V MENDELU) a generace středoškoláků (spolupráce se Střední školou umění a designu a Vyšší odbornou školou Brno). Obě tyto skupiny reagovaly fotografiemi na téma „Co řeším a na co se těším“, a to ve vzájemné vizuální konfrontaci. Vznikl tak unikátní odraz pohledu mladé a starší generace, který může přispět ke vzájemnému pochopení těchto generací, zamyšlení se nad vzájemnými stereotypy či předsudky a mezigeneračnímu dialogu.

## ZAJÍMAVOSTI Z ŘÍŠE ZVÍŘAT – PŘEDNÁŠKA

Datum a čas: **úterý 17. října 2023** | 17:00 hod.

O zvířatech bude přednášet Jan Hrdlička ze Zoo Brno. Po přednášce bude možnost nákupu se slevou v charitativním obchodě ADRA.

Místo konání: **DC ADRA Brno, Lidická 11**

Přihlášení/registrace: není nutná

Vstupné: zdarma

Organizátor: Dobrovolnické centrum ADRA Brno, [www.adra.cz](http://www.adra.cz)

## PROBLEMATIKA NÁJEMNÍHO BYDLENÍ

Datum a čas: **středa 18. října 2023** | 14:00–15:30 hod.

Místo konání: **Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s.,  
Mečová 5, Brno, 3. patro (k dispozici výťah)**

Přihlášení/registrace: není nutná

Vstupné: zdarma

Organizátor: Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s.,  
[www.asociace-sos.cz](http://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.

## JÓGA PRO BABIČKY – OTEVŘENÉ JÓGOVÉ LEKCE VEDE LEKTORKA PAVLA HOBSTOVÁ

Datum a čas: **čtvrtek 19. října 2023** | 10:00 hod.

Místo konání: **Kounicova 3, Brno – dvorní trakt**

Přihlášení/registrace: nutná předem na e-mail: [vecernice50@centrum.cz](mailto:vecernice50@centrum.cz)

Vstupné: 40 Kč/osoba

Organizátor: Večernice o. s., Veletržní 9, Brno, [www.vecernice50.cz](http://www.vecernice50.cz)

Kurzy jógy pro seniorky probíhají už víc jak deset let, ženy cvičí podle systému Jóga v denním životě, jehož autorem je indický Swami Maheswarananda. Samy účastnice vypovídají, že cvičení s námi je posilující, uklidňující a zvládne jej každá z vás. To proto, že systém pozic je založen na sledování vlastních možností, vlastních hranic, které nepřekračujeme. Vhodné i pro úplné začátečnice. Zveme všechny seniorky z Brna.

## MOZEK V POSILOVNĚ

Datum a čas: **pátek 20. října 2023** | 9:00–10:30 hod.  
Místo konání: **Magistrát města Brna, Malinovského nám. 3, zasedací místnost č 111, 1. poschodí**  
Přihlášení/registrace: na e-mail: [zukaova.lydie@brno.cz](mailto:zukaova.lydie@brno.cz) nebo tel.: 542 172 434  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Odbor zdraví, Magistrát města Brna, [zdravi.brno.cz](http://zdravi.brno.cz)

Seminář pod vedením lektorky Míši Nešporové má praktické zaměření a zážitkový charakter. Naučí novým metodám a přístupům k trénování paměti a jejich praktické využití v denních činnostech. Seminář je založen na interaktivním přístupu, který je doplněn praktickým nácvikem asociace a vizualizace, cvičením pozornosti, psychomotoriky a krátkodobé paměti.

## BESEDA SE SPISOVATELKOU HANOU PINKNEROVOU NA TÉMA „MALÉ RADOSTI“

Datum a čas: **pátek 20. října 2023** | 15:00–16:00 hod.  
Místo konání: **Knihovna Jiřího Mahena, Koblížná 4, Brno**  
Přihlášení/registrace: telefon/sms – 775 752 924 (kapacita 50 osob)  
Vstupné: 20 Kč  
Organizátor: Svaz postižených civilizačními chorobami v ČR, Okresní organizace Brno-město, [www.civilkybrno.cz](http://www.civilkybrno.cz)

Všechny velké věci se skládají ze spousty drobností. Život je někdy složitý a těžký, ale rozebereme-li jej na drobnosti, není to tak zlé. Spoustu drobností zvládnout dokážeme. V maličkostech se skrývá mnohé potěšení. Pojďme je hledat. Hana Pinknerová je spisovatelka. Pravidelně publikuje a zároveň provozuje malé knihkupectví a galerii. <https://hanapinknerova.cz/>

## ADAM BEN EZRA – KONCERT V RÁMCI CYKLU JAZZ & WORLD MUSIC

Datum a čas:	<b>pondělí 23. října 2023</b>   19:00 hod.
Místo konání:	<b>Besední dům, Komenského náměstí 8, Brno</b>
Vstupné:	sleva ve výši 50 % – vstupenky se slevou „Brněnské dny pro seniory“ zakoupíte v předprodeji Filharmonie Brno (ul. Besední, po-pá 12:00–16:00) nebo online na <a href="https://filharmonie-brno.cz/events/adam-ben-ezra/">https://filharmonie-brno.cz/events/adam-ben-ezra/</a> zvolením slevy Senioři BDPS 50 % v nabídce slev u koncertu.
Organizátor:	Filharmonie Brno, p. o., Komenského nám. 8, Brno, <a href="http://www.filharmonie-brno.cz">www.filharmonie-brno.cz</a>

Izraelský kontrabasista Adam Ben Ezra je rozkročen mezi žánry. Obdivovatel hudebních osobností všemožného ražení od Johanna Sebastiana Bacha přes Chicka Coreu a Bobbyho McFerrina až po Stinga zrcadlí rozmanité inspirační zdroje i ve vlastní hudební cestě. V ní mísí vlivy jazzu, latinskoamerické a středomořské hudby.

## ZA VŮNÍ ČAJE A CHUTÍ VÍNA

Datum a čas:	<b>úterý 24. října 2023</b>   9:00–17:00 hod.
Místo konání:	<b>Čejkovice</b>
Přihlášení/registrace:	přihlášky do 18. 10. 2023 na telefonu: 730 805 857 nebo e-mailu: <a href="mailto:info@spokojenysenior-klas.cz">info@spokojenysenior-klas.cz</a>
Vstupné:	600 Kč zahrnuje dopravu společným autobusem a odborný program v Čejkovicích
Organizátor:	Spokojený senior – KLAS z.s., Bašty 8, <a href="http://www.spokojenysenior-klas.cz">www.spokojenysenior-klas.cz</a>

Vydejte se s námi za vůní a chutí bylinkových čajů firmy Sonnentor a nahlédněte pod pokličku výroby bio čajů. Prohlídková trasa je nabitá informacemi a zajímavými pohledy do zpracování bylin, výroby i skladů a zcela vás do světa výroby lahodných bylinkových směsí vtáhne. Druhou část dne strávíme v Templářských vinných sklepích, kde také ochutnáme lahodná vína.

## DOBREJ VOHOZ ANEB JAK SE SKLÁDÁ MÓDA

Datum a čas: **úterý 24. října 2023** | 16:30–17:30 hod.  
Místo konání: **IBC Centrum, Příkop 6, Brno, kavárna v přízemí**  
Přihlášení/registrace: není nutná  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: SaBBa – Sdružení aktivní babičky a dědečci,  
[www.babickysabba.cz](http://www.babickysabba.cz)

Světové módní trendy, inspirace pro každou příležitost, nejen pro pošmourné podzimní dny. Manekýnky předvedou oděvy z luxusního second handu Dobrej vohoz. Překvapení pro všechny generace.

## POZITIVNÍ STÁRNUTÍ – PŘEDNÁŠKA

Datum a čas: **úterý 24. října 2023** | 17:00 hod.  
Místo konání: **DC ADRA Brno, Lidická 11**  
Přihlášení/registrace: není nutná  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Dobrovolnické centrum ADRA Brno, [www.adra.cz](http://www.adra.cz)

I na podzim občas rozkvetou stromy. Přednášku o přístupu ke stárnutí povede p. Vlastimil Fürst, spisovatel a blogger. Po přednášce bude možnost nákupu se slevou v charitativním obchodě ADRA.

## KORÁLKOVÁNÍ – VÝROBA OZDOB Z KORÁLKŮ

Datum a čas: **středa 25. října 2023** | 2 kurzy:  
14:00 hod. a 15:00 hod.  
Místo konání: **Studio Tlukot, Novobranská 4, Brno (je zde výťah)**  
Přihlášení/registrace: telefon/sms: 775 752 924 (kapacita 2×20 osob)  
Vstupné: 50 Kč (příspěvek na materiál)  
Organizátor: Svaz postižených civilizačními chorobami v ČR,  
Okresní organizace Brno-město, [www.civilkybrno.cz](http://www.civilkybrno.cz)

Korálkování, výroba ozdob a dalších dárkových předmětů podporuje jemnou motoriku rukou, trpělivost a soustředění. Uklidníte mysl a odnesete si nádhernou vánoční ozdobu, pavoučka pro štěstí. Přijďte se seznámit a vyrábět. Paní Naďa Dobešová je skvělá průvodkyně a lektorka touto činností. Délka kurzu 60 minut.

## JÓGA PRO BABIČKY – OTEVŘENÉ JÓGOVÉ LEKCE VEDE LEKTORKA PAVLA HOBSTOVÁ

Datum a čas: **čtvrtek 26. října 2023** | 10:00 hod.  
Místo konání: **Kounicova 3, Brno – dvorní trakt**  
Přihlášení/registrace: nutná předem na e-mail: [vecernice50@centrum.cz](mailto:vecernice50@centrum.cz)  
Vstupné: 40 Kč/osoba  
Organizátor: Večernice o. s., Veletržní 9, Brno, [www.vecernice50.cz](http://www.vecernice50.cz)

Kurzy jógy pro seniorky probíhají už víc jak deset let, ženy cvičí podle systému Jóga v denním životě, jehož autorem je indický Swami Maheswarananda. Samy účastnice vypovídají, že cvičení s námi je posilující, uklidňující a zvládne jej každá z vás. To proto, že systém pozic je založen na sledování vlastních možností, vlastních hranic, které nepřekračujeme. Vhodné i pro úplně začátečnice. Zveme všechny seniorky z Brna.

## NEKALÉ OBCHODNÍ PRAKTIKY

Datum a čas: **čtvrtek 26. října 2023** | 14:00–15:30 hod.  
Místo konání: **Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s.,  
Mečová 5, Brno, 3. patro (k dispozici výtah)**  
Přihlášení/registrace: není nutná  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s.,  
[www.asociace-sos.cz](http://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.

## SETKÁNÍ PEČUJÍCÍCH

Datum a čas: **čtvrtek 26. října 2023** | 14:00–17:00 hod.  
Místo konání: **tř. Kpt. Jaroše 3, Brno, místnost 115**  
Přihlášení/registrace: není nutná  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Unie pečujících z.s., tř. Kpt. Jaroše 3, Brno,  
[www.uniepecujicich.cz](http://www.uniepecujicich.cz)

Přijďte posedět u drobného občerstvení, podílet se s ostatními o radosti i strasti péče o blízkého.

## TANEC Z NITRA – PROŽITKOVÝ TANEC

Datum a čas: **pondělí 30. října 2023** | 16:30 hod.  
Místo konání: **Knihovna Jiřího Mahena v Brně, Koblížná 4, malý sál, 5. NP**  
Přihlášení/registrace: na e-mail: [hudebni@kjm.cz](mailto:hudebni@kjm.cz) nebo tel.: 542 532 170  
Vstupné: 100 Kč. Vstupenku lze zakoupit v Hudební knihovně, Koblížná 4, 3. NP. Počet účastníků omezen!  
Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, p. o., Koblížná 4, [www.kjm.cz](http://www.kjm.cz)

Tanec z nitra je cestou dovnitř a zase ven, je cestou uvědomění a sebevyjádření, cestou, která nám pomáhá stát se celistvými. Lektorka Jitka Mozorová.

## NEJKRÁSNEJŠÍ ZRŮDIČKY V BRNĚ

Datum a čas: **úterý 31. října 2023** | 16:30–18:00 hod.  
Místo konání: **sraz na náměstí Svobody u bývalé cukrárny U Čtyř mamlasů**  
Přihlášení/registrace: není nutná  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: SaBBa – Sdružení aktivní babičky a dědečci, [www.babickysabba.cz](http://www.babickysabba.cz)

Dušičky + Halloween = setkání s hororovými bytostmi v Brně. Průvodkyně Blanka Urbánková vám poví o bájných zvířatech, o věcech skrytých očím či o pohanském dědictví. Na závěr posezení u svařáčku a povídání U Všech čertů.

## NÁHODA NEBO ZÁMĚR? – PŘEDNÁŠKA

Datum a čas: **úterý 31. října 2023** | 17:00 hod.  
Místo konání: **DC ADRA Brno, Lidická 11**  
Přihlášení/registrace: není nutná  
Vstupné: zdarma  
Organizátor: Dobrovolnické centrum ADRA Brno, [www.adra.cz](http://www.adra.cz)

Vědecký pohled na teorii stvoření. Přednášku povede Pavel Kostečka, původním povoláním vědec, nyní kazatel Církve adventistů sedmého dne. Po přednášce bude možnost nákupu se slevou v charitativním obchodě ADRA.

**Připravujeme...**

## **DEN PRO SENIORY**

Datum a čas: **úterý 9. listopadu 2023** | 9:00–14:00 hod.  
Místo konání: **Sněmovní sál, Nová radnice, Dominikánské náměstí 1**  
Přihlášení/registrace: nutné přihlášení  
na e-mail :[info@spokojenysenior-klas.cz](mailto: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](http://www.spokojenysenior-klas.cz)

Tradiční setkání pro seniory na Nové radnici v Brně. Téma letošního ročníku je „Dědictví, darování,, a také jak zacházet s falešnými mediálními zprávami. Program se skládá z pásma přednášek zajímavých hostů, kteří provedou uvedenou tematikou. Více informací na [www.spokojenysenior-klas.cz](http://www.spokojenysenior-klas.cz).

**Změna programu vyhrazena.**

**Informace o jednotlivých akcích doporučujeme ověřit u organizátorů.**





CENTRUM  
PRO RODINU  
A SOCIÁLNÍ PÉČI



FILIA  
NEK



BOTANKA

CENTRUM  
VOLNÉHO  
ČASU



DobroCentrum  
u sv. Anny



Maltéžská pomoc,  
o.p.s.



Diecézní  
charita Brno



HISTORIE AMATÉRSKÉHO FILMU  
= KLUB



TELESKOPICKÁ JEDNOTA BRNO - NOVÝ LÁBOULEC



Filharmonie  
Brno Philharmonic



for  
visitors



Knihovna  
Jiřího Mahena  
v Brně



MENDELU  
Univerzita  
třetího  
věku



道  
Tai Chi



Hvězdárna  
a planetárium  
Brno



SP CCH



KRAJSKÉ ŘEDITELSTVÍ POLICIE  
JIHOMORAVSKÉHO KRAJE



STABIL  
STUDIO



LOGO  
LIDEM  
OPOROU



Slezská diakonie  
Úsek Brno



KLUB AKTIVNÍCH SENIŮ



KLUB AKTIVNÍCH SENIŮ



SOS ASOCIACE  
SDRUŽENÍ OBRANY SPOTŘEBITELŮ



Centrum Mandala  
tvoříme harmonii



STAREZ



Diakonie  
Českokatolické církve evangelické



SeniorPoint  
KONTRAKTNÍ MĚSTO PRO SENIORY



lipka



vesna



s bba  
sdržení aktivní babičky  
a dědečci



SDC SunDrive  
Communications



Klára pomáhá z.s.  
pomoci pečujícím + pomoci poskytnout



VEČERNICE



sport pro všechny  
Jihomoravská  
krajská asociace



Unie pečujících z. s.



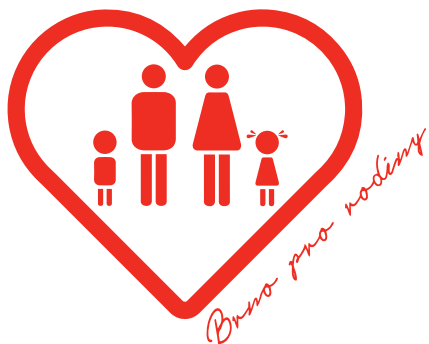
Společně  
obecně prospěšná společnost



MUNI U3V  
Univerzita  
třetího  
věku



ZOO  
BRNO



[zdravi.brno.cz](https://zdravi.brno.cz)

Zadal | Odbor zdraví  
Grafické zpracování | Kancelář marketingu a cestovního ruchu  
Náklad | 5 000 ks  
Vydal | Statutární město Brno, Magistrát města Brna  
2023