



B | R | N | O



BRNĚNSKÉ DNY PRO SENIORY

PROGRAM

září–říjen 2024



Vážení a milí senioři,

je mi ctí vás i v letošním roce pozvat na Brněnské dny pro seniory. Tato kampaň je i naším způsobem, jak vám poděkovat za všechnu obětavou práci a starostlivou péči o rodinu i společnost.

Město Brno si uvědomuje důležitost klidného a naplněného stáří, proto se snažíme vytvářet podmínky pro váš zdravý, aktivní a nezávislý život. Brněnské dny pro seniory pořádáme každý rok a ve spolupráci s dalšími organizacemi usilujeme o to, abychom vám skrze aktivity nabídli podporu aktivního stárnutí a zdraví.

Přijďte si odpočinout a užít si chvíle radosti. Připravili jsme pro vás pestrý program, během kterého budete mít příležitost pro setkávání i sdílení svých zážitků. Těším se na společné shledání a věřím, že tento aktivně strávený čas pro vás bude představovat příjemný zážitek.

RNDr. Filip Chvátal, Ph.D.
náměstek primátorky

Program 2024

ŠTETL FEST: HAAS 125/80, SCHÖNBERG 150

Čas konání: **neděle 1. září 2024 | 20:00 hod.**

Místo konání: **Besední dům**

Přihlášení/registrace: bez registrace
vstupenky na www.filharmonie-brno.cz nebo
v předprodeji Filharmonie Brno, ul. Besední
(po-út 8:00–13:00 hod., st-pá 13:00–18:00 hod.)

Vstupné: 350 / 300 / 250 Kč, sleva pro BDPS ve výši 40 %

Organizátor: Filharmonie Brno

Letošním příspěvkem multižánrového mezinárodního festivalu židovské kultury Filharmonie Brno připomene dvě významné skladatelské osobnosti židovského původu: brněnského autora Pavla Haase a rakouského představitele tzv. druhé vídeňské školy Arnolda Schönberga.

CVIČENÍ PRO SENIORY

Čas konání: **pondělí 2. září 2024 | 13:30–14:30 hod.**

Místo konání: **Společenský sál Bzenecká 19**

Přihlášení/registrace: bez registrace

Vstupné: zdarma

Organizátor: Senior klub, Bzenecká 19, Brno-Vinohrady,
www.kvicvinohradybrno.cz/senior-klub

Pravidelné cvičení k rozhybání těla a dobré náladě.

KURZ ZÁKLADNÍCH DIGITÁLNÍCH DOVEDNOSTÍ NA CHYTRÉM TELEFONU NEBO TABLETU

Čas konání:	úterý 3. září 2024 9:00–12:00 hod. – začátečníci 13:00–17:00 hod. – mírně pokročilí
Místo konání:	Malinovského nám. 3, 1. patro, místnost 111
Přihlášení/registrace:	kapacita omezena, registrace prosíme e-mailem na svitilova.marketa@brno.cz popřípadě telefonicky 542 172 434
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Odbor zdraví, Magistrát města Brna, www.zdravi.brno.cz Moudrá Sovička z.s., Žichlínek 243, 563 01 Lanškroun, www.moudrasovicka.cz

Prosíme účastníky, aby si přinesli vlastní zařízení, se kterým budou pracovat. Seminář bude orientačně rozdělen na čtyři části – základní nastavení, volání a SMS, fotky/video/sdílení/vyhledávání a aplikace.

Organizace má za sebou od roku 2015 přes 2 000 realizovaných seminářů a potkali se s více jak 23 000 seniory. Cílem seminářů je, aby účastníci získali odvahu učit se na zařízeních sami, naučili se ho správně a bezpečně ovládat. Tyto kurzy jsou díky podpoře Magistrátu města Brna a Nadace Vodafone v rámci projektu Digitální odysea zdarma.

Dále účastníkům můžeme nabídnout možnost využití hodinového ajťáka v Brně a digitálních asistentů Moudré Sítě (www.moudrasit.cz), kteří pomohou s individuálními dotazy.

PRAVIDELNÉ ÚTERKY SENIOR POINTU, MENDLOVO NÁM. 1A

Čas konání:	úterý 3. září 2024 10:00 hod.
Místo konání:	Areál opatství Mendlovo nám. 1a, Brno
Přihlášení/registrace:	ANO, rezervace nutná u každé akce na tel.: 543 212 870, kapacita míst omezena
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	SPOLEČNĚ o.p.s. – Senior Point Brno, Mendlovo nám. 1a, Brno, www.seniorpointy.cz , tel.: 543 212 870, 724 312 327

Hravé dopoledne se Senior Pointem Brno – pohybové aktivity pro seniory.

NA CO SI DÁT POZOR PŘI NÁKUPECH?

Čas konání:	úterý 3. září 2024 13:00–14:00 hod.
Místo konání:	Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s., Česká 141/31, Brno, 2. patro (k dispozici výtah)
Přihlášení/registrace:	registrujte se na tel: 728 338 527 a nebo na e-mailu poradna@asociace-sos.cz , je možné přijít i bez registrace, ale kapacita může být již naplněna
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	družení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s., kontakt: Alena Máčová, 728 328 527, macova@asociace-sos.cz , www.asociace-sos.cz

Máte-li zájem dozvědět se, jak se vyvarovat problémům při koupi zboží přes internet, velmi rádi Vás přivítáme u nás v poradně. Poradíme Vám, jak můžete problémům při nákupech na internetu předcházet a jak řešit již ty vzniklé.

PRÁZDNINOVÉ POSEZENÍ

Čas konání:	úterý 3. září 2024 15:00 hod.
Místo konání:	klubovna Bzenecká 19
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Senior klub, Bzenecká 19, Brno-Vinohrady, www.kvicvinohradybrno.cz/senior-klub

Klubovna otevřena od 14:30 hod. Ing. L. Hodboď a tým spolupracovníků.

JEHO VELIČENSTVO BORŠČ

Čas konání:	úterý 3. září 2024 17:00–18:30 hod.
Místo konání:	ADRA point, Lidická 11, Brno
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	ADRA Brno



Ukrajinský boršč je zapsán na seznam nehmotného kulturního dědictví UNESCO. Je to tedy král ukrajinské kuchyně. Boršč a další ukrajinské speciality nám představí paní Inna Tarasiuk.

ZPÍVÁME SI PRO RADOST

- Čas konání: **středa 4. září 2024 | 10:00 hod.**
- Místo konání: **Family a Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná**
- Přihlášení/registrace: max. 15 osob, přihlaste se, prosím přes e-mail point.lesna@ksomega.cz
- Vstupné: zdarma
- Organizátor: Family a Senior Point Brno-Lesná
- Zpívání seniorů s muzikoterapeutem Mgr. Petrem Škrancem z organizace Klára pomáhá.

ŽIDENICKÝ TRÉNINK PAMĚTI PRO AKTIVNÍ SENIORY

- Čas konání: **středa 4. září 2024 | 15:00–17:00 hod.**
- Místo konání: **Denní centrum Táborská 171**
- Přihlášení/registrace: bez registrace, sledujte www.dctaborska.cz
- Vstupné: zdarma
- Organizátor: MČ Brno-Židenice, Klub Seniorů DC Táborská
- Přijďte do příjemného prostředí a otevřené skupiny aktivních seniorů na zábavný židenický trénink paměti.

ČAJ DO PÁTÉ

- Čas konání: **středa 4. září 2024 | 15:30 hod.**
- Místo konání: **Family a Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná**
- Přihlášení/registrace: max. 30 osob, není potřeba se přihlásit
- Vstupné: zdarma
- Organizátor: Family a Senior Point Brno-Lesná
- Zatancujeme si nebo si jen poslechneme známé a oblíbené písničky pod taktovkou Ing. Lubomíra Vadury.

KONVERZAČNÍ KURZ ANGLIČTINY

Čas konání:	čtvrtek 5. září 2024 8:30–10:00 hod., 10:15–11:45 hod., 12:30–14:00 hod.
Místo konání:	malá klubovna Bzenecká 19
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Senior klub, Bzenecká 19, Brno-Vinohrady, www.kvicvinohradybrno.cz/senior-klub

Pravidelné kurzy. Možnost zapojení se kdykoli v průběhu roku.

SENIORKY CVIČÍ SOBĚ

Čas konání:	čtvrtek 5. září 2024 10:00 hod.
Místo konání:	Family a Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná
Přihlášení/registrace:	max. 20 osob, přihlaste se, prosím přes e-mail point.lesna@ksomega.cz
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Family a Senior Point Brno-Lesná

Pravidelná čtvrtetní cvičení pro protažení a dobrou náladu.

SKUPINOVÁ AKTIVIZAČNÍ SLUŽBA PRO SENIORY

Čas konání:	čtvrtek 5. září 2024 13:30–15:30 hod.
Místo konání:	Centrum pro rodinu a sociální péči, Biskupská 7, Brno
Přihlášení/registrace:	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.

GYMNASIUM DO SHERWOODU

Čas konání:	čtvrtek 5. září 2024 15:00 hod.
Místo konání:	klubovna Bzenecká 19
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Senior klub, Bzenecká 19, Brno-Vinohrady, www.kvicvinohradybrno.cz/senior-klub

Klubovna otevřena od 14:30 hod. Ing. L. Hodboď.

GYMNASIUM: ZÁKLADY, NÁPADY A TRIKY

Čas konání:	čtvrtek 5. září 2024 10:00–12:00 hod., 13:00–15:00 hod.
Místo konání:	Mahenův památník, Mahenova 8, 602 00 Brno-střed
Přihlášení/registrace:	pamatnik@kjm.cz , 543 248 479
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Knihovna Jiřího Mahena

Naše lektorka Jana Gerstnerová účastníkům předvede základní stehy a techniky. Ti si poté zkusí vyšít svou vlastní výšivku, k čemuž dostanou podkladové samorozpustné vyšivací 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.

Během dne proběhnou dva kurzy – první od 10:00 do 12:00 hod. a druhý od 13:00 do 15:00 hod.

Každý kurz má kapacitu 15 účastníků, proto je nutná předchozí e-mailová či telefonická registrace.

VYTŘESTE STRES A TRAUMA POMOCÍ METODY TRE®

Čas konání:	pátek 6. září 2024 9:00–10:15 hod., 10:30–11:45 hod.
Místo konání:	Příkop 2a, Brno střed (vedle IBC)
Přihlášení/registrace:	www.mireksedlak.cz/rezervace , tre@mireksedlak.cz , 733 360 100, počet míst omezen
Vstupné:	dobrovolné
Organizátor:	Miroslav Sedlák

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

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI V MAHENCE

Čas konání:	pátek 6. září 2024 11:00 hod.
Místo konání:	Knihovna Jiřího Mahena v Brně, pobočka Žabovřesky, Mozolky 52
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Mgr. Zuzana Hanzalová

Jak funguje náš mozek? Proč je dobré trénovat paměť? Jak poznáme, že něco není s naší pamětí v pořádku? Nejen na tyto otázky najdeme odpověď spolu s praktickými cvičeními.

KURZ PC PRO SENIORY

Čas konání:	pátek 6. září 2024 14:00–16:00 hod.
Místo konání:	ZŠ Mutěnická
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Senior klub, Bzenecká 19, Brno-Vinohrady, www.kvicvinohradybrno.cz/senior-klub

Pravidelné kurzy. Mimo školní prázdniny.

PODZIMNÍ VÝSTAVA VÝPĚSTKŮ ZE ZAHRAD A VINOHRADŮ

Čas konání:	pátek 6. září – sobota 7. září 2024 9:00 hod.
Místo konání:	Kulturní centrum Semilasso, Palackého tř. 832/126, Brno – Královo Pole
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Územní sdružení ČZS Brno město

Po celou dobu výstavy bude probíhat prodej sadbového česneku, cibulovin, zahradních přebyteků a dalších regionálních produktů. Bude probíhat košt vín a medoviny. 6. 9. proběhne v 9:00 hod. slavnostní zahájení, po něm bude následovat prohlídka výstavy pro veřejnost. 7. 9. od 9:00 hod. se bude pokračovat v prohlídce a ve 14:00 hod. proběhne slavnostní vyhodnocení expozic.

ŽIDENICKÝ SOUSEDSKÝ BLEŠÁK

Čas konání:	sobota 7. září 2024 14:00–19:00 hod.
Místo konání:	Juliánovské náměstí 2, Brno-Židenice
Přihlášení/registrace:	nutná pro prodejce více na www.sckaras.cz
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	MČ Brno-Židenice a SC Karas, Vymazalova 22, Brno-Židenice

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

PŘEDNÁŠKA NA TÉMA OSTEOPORÓZA

Čas konání:	pondělí 9. září 2024 9:30–11:30 hod.
Místo konání:	Bašty 8, klubovna, 4. patro s výtahem
Přihlášení/registrace:	Kapacita omezena. Přihlášky do čtvrtku 5. 9. 2024 na telefonu 730 805 857 nebo e-mailu info@spokojenysejor-klas.cz .
Vstupné:	50 Kč
Organizátor:	Spokojený senior – KLAS z.s.

Osteoporóza je onemocnění kostní tkáně, které vede ke zvýšené křehkosti kostí. Proč vzniká a jak s ní pomocí správné stravy bojovat?

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI V MAHENCE

Čas konání:	pondělí 9. září 2024 10:00 hod.
Místo konání:	Knihovna Jiřího Mahena v Brně, pobočka Kohoutovice, Libušina třída 27
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Mgr. Zuzana Hanzalová

Jak funguje náš mozek? Proč je dobré trénovat paměť? Jak poznáme, že něco není s naší pamětí v pořádku? Nejen na tyto otázky najdeme odpověď spolu s praktickými cvičeními.

CVIČENÍ PRO SENIORY

Čas konání:	pondělí 9. září 2024 13:30–14:30 hod.
Místo konání:	Společenský sál Bzenecká 19
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Senior klub, Bzenecká 19, Brno-Vinohrady, www.kvicvinohradybrno.cz/senior-klub

Pravidelné cvičení k rozhýbání těla a dobré náladě.

BEZPEČNOST SENIORŮ V DOPRAVĚ

Čas konání:	úterý 10. září 2024 10:00 hod.
Místo konání:	Family a Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Family a Senior Point Brno-Lesná

Přednáška por. Mgr. Zdeňky Procházkové z Policie České republiky o tom, jak předcházet zraněním a nehodám v silničním provozu.

JAK KOMUNIKOVAT S VNOUČATY? VZTAH MEZI VNOUČATY A PRARODIČI

Čas konání:	úterý 10. září 2024 10:00–11:30 hod.
Místo konání:	Komenského nám. 2, konkrétní místnost bude upřesněna při registraci
Forma:	prezenční
Přihlášení/registrace:	Na akci bude nutná registrace. Přihlášení bude možné od 27. srpna 2024 na webu: u3v.muni.cz/brnenskednyproseniory .
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Univerzita třetího věku MU

Přednáška Mgr. Adam Veřmiřovský, Ph.D. (Pedagogická fakulta).

Společnost se mění rychleji než kdy dříve. Se změnami ve společnosti jdou ruku v ruce také změny ve způsobech komunikace. Jedná se přitom o drobnosti, které nemusejí být srozumitelné bez teoretické/psycholingvistické (a přitom jednoduché) opory. Máte-li zájem o principiální tipy, jak komunikovat s vnučaty tak, aby se utvářel respektující vztah, jste velmi vítáni na tuto přednášku. Výchozím bodem pro nás budou základní principy nenásilné/empatické komunikace.

PRAVIDELNÉ ÚTERKY SENIOR POINTU, MENDLOVO NÁM. 1A

Čas konání:	úterý 10. září 2024 10:00 hod.
Místo konání:	“Skleník” Mendlovo nám. 1a
Přihlášení/registrace:	ANO, rezervace nutná u každé akce na tel.: 543 212 870, kapacita míst omezena
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	SPOLEČNĚ o.p.s. – Senior Point Brno, Mendlovo nám. 1a, Brno, www.seniorpointy.cz , tel.: 543 212 870, 724 312 327

Chytrá lékárna: Nevhodné kombinace léků.

CO NÁM ZASE PŘINESL INTERNET... (POKRAČOVÁNÍ)

Čas konání:	úterý 10. září 2024 15:00 hod.
Místo konání:	klubovna Bzenecká 19
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Senior klub, Bzenecká 19, Brno-Vinohrady, www.kvicvinohradybrno.cz/senior-klub

Klubovna otevřena od 14:30 hod. Ing. L. Hodboď.

ARTOTÉKA MORAVSKÉ GALERIE V BRNĚ (NEZISKOVÁ VEŘEJNÁ PŮJČOVNA UMĚNÍ)

Čas konání:	úterý 10. září 2024 17:00–18:00 hod.
Místo konání:	ADRA point, Lidická 11, Brno
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	ADRA, o.p.s. a Moravská galerie v Brně



Artotéka Moravské galerie v Brně je unikátní nezisková veřejná půjčovna umění, která vám umožní zapůjčit si umělecká díla a obohatit tak svůj domov, prostředí firmy nebo školy. Vznikla v roce 2017 díky Centru nových strategií muzejní prezentace při Moravské galerii a nabízí zájemcům širokou škálu výtvarných prací, od grafik, kreseb a akvarelů po fotografie, koláže a rozměrné malby na plátně. Většina děl pochází od tuzemských umělců. Přijďte se dozvědět více o Artotéce a jejím fascinujícím obsahu na naší přednášce.

TRÉNINK PAMĚTI

Čas konání:	středa 11. září 2024 9:15–10:15 hod.
Místo konání:	Family a Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná
Přihlášení/registrace:	max. 20 osob na skupinu, přihlaste se, prosím přes e-mail point.lesna@ksomega.cz
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Family a Senior Point Brno-Lesná

Trénování paměti s Ing. Janou Vídenkovou.

HRANÍ KONVERZAČNÍ KARETNÍ HRY „ŘEKNI MI“

Čas konání:	středa 11. září 2024 10:00–12:00 hod.
Místo konání:	Kpt. Jaroše 3, Brno – Černá Pole, 602 00
Přihlášení/registrace:	Renáta Klímová, mobil: 731 631 517, e-mail: renata.klimova@klarapomaha.cz
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Klára pomáhá z.s., Kpt. Jaroše 3, Brno, www.klarapomaha.cz

Většinu lidí někdy napadlo, co by si přáli v závěru svého života. Málokdo o tom ale někomu řekne. Komunikace o přáních v závěru života je pro mnohé náročná a většina z nás ji nechává až na poslední chvíli. 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.

JAK BÝT SAMOSTATNÝM SENIOREM – PRAKTICKÉ UKÁZKY

Čas konání:	úterý 10. září 2024 14:00–19:00 hod.
Místo konání:	Generace Care, Stará Osada 15, Brno-Židenice
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	MČ Brno-Židenice, Generace Care z.ú.

Děsí vás stárnutí? Jste zvědaví, co Vám může pomoci zůstat dlouho samostatným a doma? Přijďte se informovat a prakticky si vyzkoušet možnosti.

JAK NA REKLAMACI ZBOŽÍ

Čas konání:	středa 11. září 2024 13:00–14:00 hod.
Místo konání:	Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s., Česká 141/31, Brno, 2. patro (k dispozici výtah)
Přihlášení/registrace:	registrujte se na tel: 728 338 527 a nebo na e-mailu poradna@asociace-sos.cz , je možné přijít i bez registrace, ale kapacita může být již naplněna
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s, Alena Máčová, 728 328 527, macova@asociace-sos.cz , www.asociace-sos.cz

Reklamační záležitosti patří k jednomu z nejčastějších spotřebitelských problémů. Přijďte si proto k nám pro informace, jak správně reklamovat zboží, na co máte při reklamaci právo a jak řešit nevyřízené a zamítnuté reklamace.

PROHLÍDKA S PRŮVODCEM PRO SENIORY

Čas konání:	středa 11. září 2024 14:00–16:00 hod.
Místo konání:	Zoo Brno
Vstupné:	prohlídka je v ceně vstupného do Zoo – určeno pro seniory 65+
Kontakt:	Tesařová Taťána, tel: 702 290 849
Organizátor:	Zoo Brno a stanice zájmových činností, příspěvková organizace, U zoologické zahrady 46, 635 00 Brno, www.zoobrno.cz

Každou druhou středu v měsíci září a říjnu jsme přichystali mimořádný zážitek pro seniory. Vždy ve 14:00 hod. se sejdeme u expozice tygrů sumaterských a vydáme se klidným tempem na prohlídku naší zoo, konkrétně méně náročného dolního okruhu. Tato prohlídka je určena pro seniory, kteří si chtějí nejen zvířata v naší zoo prohlédnout, ale také se o nich dozvědět něco víc.

ZOOAKADEMIE

Čas konání:	středa 11. září 2024 15:00 hod.
Místo konání:	Zoo Brno
Organizátor:	Zoo Brno a stanice zájmových činností, příspěvková organizace, U zoologické zahrady 46, 635 00 Brno, www.zoobrna.cz

Zoo Brno srdečně zve všechny zájemce na pravidelné přednášky v rámci Zooakademie. Těšit se můžete na specialisty ze Zoo Brno, ale také na externí odborníky. Přednášky se budou konat od září 2024 vždy druhou středu v měsíci a to od 16:00 hod. Více informací se dozvíte na stránkách www.zoobrna.cz/vzdelavani/pravidelne-prednasky-v-zoo-brno-zooakademie. Těšíme se na Vás.

SETKÁNÍ VEDOUČÍCH SENIOR KLUBŮ – UZAVŘENÁ AKCE

Čas konání:	čtvrtek 12. září 2024 9:00–13:00 hod.
Místo konání:	Malinovského nám. 3, 1. patro, místnost 111
Přihlášení/registrace:	e-mailem na svitilova.marketa@brno.cz nebo telefonicky 542 172 434
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Odbor zdraví, Magistrát města Brna, www.zdravi.brno.cz

Setkání je určeno pouze pro vedoucí brněnských klubů seniorů.

KONVERZAČNÍ KURZ ANGLIČTINY

Čas konání:	čtvrtek 12. září 2024 8:30–10:00 hod., 10:15–11:45 hod., 12:30–14:00 hod.
Místo konání:	malá klubovna Bzenecká 19
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Senior klub, Bzenecká 19, Brno-Vinohrady, www.kvicinohradybrno.cz/senior-klub

Pravidelné kurzy. Možnost zapojení se kdykoli v průběhu roku.

ČTENÁŘSKÝ KROUŽEK: KNIHY PSANÉ NÁŘEČÍM

- Čas konání: **čtvrtek 12. září 2024 | 10:00 hod.**
- Místo konání: **Family a Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná**
- Přihlášení/registrace: max. 7 osob, přihlaste se, prosím přes e-mail point.lesna@ksomega.cz
- Vstupné: zdarma
- Organizátor: Family a Senior Point Brno-Lesná
- Pravidelná akce Senior Pointu posezení a povídání – s knihami kolem stolu.

SKUPINOVÁ AKTIVIZAČNÍ SLUŽBA PRO SENIORY

- Čas konání: **čtvrtek 12. září 2024 | 13:30–15:30 hod.**
- Místo konání: **Centrum pro rodinu a sociální péči, Biskupská 7, Brno**
- Přihlášení/registrace: tel.: 735 747 813, 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.

CESTOPISNÉ ZAJÍMAVOSTI – PORTUGALSKO

- Čas konání: **čtvrtek 12. září 2024 | 15:00 hod.**
- Místo konání: **klubovna Bzenecká 19**
- Přihlášení/registrace: bez registrace
- Vstupné: zdarma
- Organizátor: Senior klub, Bzenecká 19, Brno-Vinohrady, www.kvicvinohradybrno.cz/senior-klub
- Klubovna otevřena od 14:30 hod. Milada Nox Zemanová.

JAK ZLEPŠIT ŽIVOT SVÉHO PEJSKA

Čas konání:	čtvrtek 12. září 2024 19:00 hod.
Místo konání:	online
Přihlášení/registrace:	www.pespartak.cz nebo SMS na tel. 608 575 471 (odkaz na vysílání přijde e-mailem po přihlášení)
Vstupné:	250 Kč
Organizátor:	Ing. Michaela Drábková, Ph. D. (608 575 471, www.pespartak.cz, www.znakovarecpropsy.cz) zakladatelka projektu Pes Parták autorka knížky Znaková řeč pro psy průvodce k vzájemně lepšímu porozumění člověka a psa v každodenním životě odborný konzultant pro pohodovější život v partnerství se psem

Pejsci nám přináší potěšení, příjemnou energii, dělají nám společnost a podporují náš každodenní život. Co můžeme udělat proto, aby se s námi měli ještě lépe? Budeme si povídat o tom, jak pejskovi s námi zajistit ještě lepší život – 1. jak zajistit jeho bezpečí, 2. jak podpořit jeho zdraví a delší spokojený život, 3. jak mu být oporou v různém věku a ke správnému chování.

JAK TĚLO PODPOŘIT K PSYCHICKÉ A FYZICKÉ POHODĚ

Čas konání:	čtvrtek 12. září 2024 20:30 hod.
Místo konání:	online
Přihlášení/registrace:	SMS zprávou nebo telefonicky
Vstupné:	250 Kč
Organizátor:	Ing. Michaela Drábková, Ph. D. (608 575 471) průvodce ke kvalitnějšímu bytí regenerace do psychické a fyzické pohody odborný konzultant pro opravdové zdraví celostním přístupem

Stárnutí těla nedokážeme zastavit. Tělo je skvělý samostatně fungující systém, který se dokáže regenerovat. Svým přístupem dokážeme velmi jeho fungování ovlivnit. Od toho se pak odvíjí jak kvalitní nebo náročný náš život je. V rámci přednášky dostanete tipy, jak podpořit tělo k lepší energii, psychické a fyzické pohody. Dostanete doporučení, jak lze jednoduše získat více energie, omezit únavu, snížit stres a zapomínání, zastavit bolest svalů i kloubů a zpomalit proces příznaků omezení těla. Ať je člověk v jakémkoliv stavu, příroda v nás je mocná. Chtějme vědět, co jednoduše může podpořit náš život k bohatšímu, příjemnějšímu a spokojenějšímu.

PROVOŇTE SI DOMOV: MÝDLA A SOLI VLASTNÍ VÝROBY

Čas konání:	pátek 13. září 2024 9.30–11.30 hod.
Místo konání:	Kostka, Gromešova 1, pobočka Helceletky, Střediska volného času Brno
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Helceletka, Středisko volného času Brno, příspěvková organizace

Tvořivá dílna plná vůní, které si odnesete domů, buď v podobě vlastního mýdla nebo soli do koupele.

PREVENCE ALZHEIMEROVY DEMENCE

Čas konání:	pátek 13. září 2024 10:00 hod.
Místo konání:	Family a Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Family a Senior Point Brno-Lesná

Přednáška MUDr. Ilony Eliášové o tom, jak lze předcházet Alzheimerově nemoci.

KURZ PC PRO SENIORY

Čas konání:	pátek 13. září 2024 14:00–16:00 hod.
Místo konání:	ZŠ Mutěnická
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Senior klub, Bzenecká 19, Brno-Vinohrady, www.kvicvinohradybrno.cz/senior-klub

Pravidelné kurzy. Mimo školní prázdniny.

VYTŘESTE STRES A TRAUMA POMOCÍ METORY TRE®

Čas konání:	pátek 13. září 2024 16:00–17:15 hod., 17:30–18:45 hod.
Místo konání:	Příkop 2a, Brno střed (vedle IBC)
Přihlášení/registrace:	www.mireksedlak.cz/rezervace , tre@mireksedlak.cz 733 360 100, počet míst omezen.
Vstupné:	dobrovolné
Organizátor:	Miroslav Sedlák

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

SENIORI V POHYBU

Čas konání:	sobota 14. září 2024 13:00 hod.
Místo konání:	Ráječko u Blanska, Hasičská louka
Přihlášení/registrace:	Eva Jalovecká, 603 553 997, registrace na místě, rezervace míst není nutná
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Jihomoravská krajská asociace Sport pro všechny, z.s. (JmKASPV), Merhautova 46, Brno, www.sportprovsechny-jmk.cz , e-mail: jihomoravsky@caspv.cz

Jedná se již o 8. ročník. Akce skloubí sportovní venkovní aktivity pro seniory a setkávání seniorů z celého kraje. Je zde možnost vyzkoušení méně obvyklých her – kubb, molkky, bolo-bolo. Více na webových stránkách. Akce probíhá pod patronací a záštitu převzal Mgr. Martin Maleček, člen Rady Jihomoravského kraje.

ZAHAJOVACÍ KONCERT SEZONY: SMETANA 200 & BRUCKNER

Čas konání:	sobota 14. září 2024 13:00 hod.
Místo konání:	Janáčkovo divadlo
Přihlášení/registrace:	bez registrace, vstupenky na www.filharmonie-brno.cz nebo v předprodeji Filharmonie Brno, ul. Besední (po-út 8-13 hod., st-pá 13-18 hod.)
Vstupné:	790 / 690 / 590 / 390 / 290 Kč, sleva pro BDPS ve výši 40 %
Organizátor:	Filharmonie Brno

Do své 69. sezony vstupují brněnští filharmonikové opět pod vedením šéfdirigenta Dennise Russella Daviese, pro kterého to bude sedmá sezona v čele našeho orchestru. Program koncertu připomene dva letošní jubilanty: zakladatele české národní hudby Bedřicha Smetanu a významného rakouského symfonika Antona Brucknera.

VYŠETŘENÍ PAMĚTI

Čas konání:	pondělí 16. září 2024 8:00-16:00 hod.
Místo konání:	Diakonie ČCE – středisko v Brně, Hrnčířská 27, Brno
Přihlášení/registrace:	Na vyšetření paměti je potřeba se dopředu objednat na tel. číslo: 734 166 378
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Diakonie ČCE – středisko v Brně, Lada Žertová, km.brno@diakoniebrno.cz , 734 166 378

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

CVIČENÍ PRO SENIORY

Čas konání:	pondělí 16. září 2024 13:30–14:30 hod.
Místo konání:	Společenský sál Bzenecká 19
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Senior klub, Bzenecká 19, Brno-Vinohrady, www.kvicvinohradybrno.cz/senior-klub

Pravidelné cvičení k rozhýbání těla a dobré náladě.

SENIORSKÉ ZPÍVÁNÍ „SEN“ PŘI VÍNEČKU

Čas konání:	pondělí 16. září 2024 16:00–18:00 hod.
Místo konání:	Denní centrum Táborská 171
Přihlášení/registrace:	bez registrace, sledujte www.dctaborska.cz
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	MČ Brno-Židenice, Klub Seniorů DC Táborská

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

TAOISTICKÉ TAI CHI, UKÁZKOVÉ CVIČENÍ

Čas konání:	pondělí 16. září 2024 18:30 hod.
Místo konání:	ZŠ Brno, Svážná 9, tělocvična (vstup zadním vchodem)
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Sdružení taoistického tai chi v České republice, z.s., Klimentská 1246/1, Praha 1, www.taoistaichi.org

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

VYPNI HLAVU, ZAPNI TĚLO

Čas konání:	pondělí 16. září 2024 19:30–20:30 hod.
Místo konání:	Centrum Mandala, Opletalova 6, Brno
Přihlášení/registrace:	www.centrum-mandala.cz/kurzy/vyplni-hlavu-zapni-telo#prihlaska nebo na monika@centrum-mandala.cz
Vstupné:	dobrovolné
Organizátor:	Centrum Mandala, Opletalova 6, Brno

Continuum je unikátní somatická a pohybová praxe, ve které pomocí našeho dechu, pozornosti, zvuků a fluidních (tekutých) pohybů zkoumáme a zviďavě objevujeme potenciál našeho těla.

DOPOLEDNE V POHYBU

Čas konání:	úterý 17. září 2024 9:00–12:00 hod.
Místo konání:	volnočasové centrum Vojtova 7, Brno-Štýřice
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Kávéeska, p. o.

Přijďte si vyzkoušet tanec v rozmanitých rytmech a cvičení pro všechny věkové kategorie a úrovně zdatnosti s Lenkou, Alicí, Zuzkou a Táňou. Můžete se poté přihlásit do některého z našich pohybových kurzů.

PRAVIDELNÉ ÚTERKY SENIOR POINTU, MENDLOVO NÁM. 1A

Čas konání:	úterý 17. září 2024 9:30 hod.
Místo konání:	Moravské zemské muzeum
Přihlášení/registrace:	ANO, rezervace nutná u každé akce na tel.: 543 212 870, kapacita míst omezena
Vstupné:	ano
Organizátor:	SPOLEČNĚ o.p.s. – Senior Point Brno, Mendlovo nám. 1a, Brno, www.seniorpointy.cz, tel.: 543 212 870, 724 312 327

UKODĚLNÉ AKTIVITY

Čas konání:	úterý 17. září 2024 9:30–11:30 hod.
Místo konání:	Malinovského nám. 3, 1. patro, místnost 111
Přihlášení/registrace:	kapacita omezena, registrace prosíme e-mailem na svitilova.marketa@brno.cz popřípadě telefonicky 542 172 434
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Odbor zdraví, Magistrát města Brna, www.zdravi.brno.cz

Přijďte si zkusit vyrobit pěknou podzimní dekoraci. Nabyté znalosti pak můžete uplatnit při tvoření doma, třeba i se svými vnoučaty. Pokud budete chtít, můžete si vnoučata vzít jako své pomocníky.

PŘEDNÁŠKA – RODINNÉ KONSTELACE

Čas konání:	úterý 17. září 2024 11:30–13:00 hod.
Místo konání:	Centrum Mandala, Opletalova 6, Brno
Přihlášení/registrace:	www.centrum-mandala.cz/kurzy/rodinne-konstelace-prednaska#prihlaska nebo na monika@centrum-mandala.cz
Vstupné:	dobrovolné
Organizátor:	Centrum Mandala, Opletalova 6, Brno

Rodinné konstelace a pohyby duše otevírají příležitost sebepoznání. Pro každého, kdo se chce krátce seznámit s konstelacemi, udělat si názor, ochutnat, vyzkoušet.

PÉČE O SEBE

Čas konání:	úterý 17. září 2024 14:00 hod.
Místo konání:	Family a Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná
Přihlášení/registrace:	max. 12 lidí, přihlaste se přes e-mail point.lesna@ksomega.cz
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Family a Senior Point Brno-Lesná

Povídání o bylinkách s farmaceutkou Mgr. Kateřinou Švandovou.

DNY OTEVŘENÝCH DVEŘÍ V MALTÉZSKÉ POMOCI, CENTRUM BRNO

Čas konání:	úterý 17. září 2024 14:00–18:00 hod.
Místo konání:	Maltéžská pomoc, centrum Brno, Dvořákova 13, Brno
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Maltéžská pomoc, centrum Brno

V rámci Brněnských dnů pro seniory se můžete dozvědět o činnosti Maltéžské pomoci v Brně (soc. služba Osobní asistence a dobrovolnický program „Adopce osamocených seniorů“). Bude možnost si vyplnit kvíz o pěkné ceny a v pátek 18. 9. v 16:00 hod. bude pro vás připraven seminář na téma „Co od nás (dobrovolníků) senioři nejvíce potřebují“, který povede koordinátorka projektu Mgr. Markéta Procházková.

SETKÁNÍ S PÍSNIČKOU (POKRAČOVÁNÍ)

Čas konání:	úterý 17. září 2024 15:00 hod.
Místo konání:	klubovna Bzenecká 19
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Senior klub, Bzenecká 19, Brno-Vinohrady, www.kvicvinohradybrno.cz/senior-klub

Klubovna otevřena od 14:30 hod. Ing. Karel Mífek, Miloslav Paleček.

TAOISTICKÉ TAI CHI, UKÁZKOVÉ CVIČENÍ

Čas konání:	úterý 17. září 2024 16:15 hod.
Místo konání:	ZŠ a MŠ Brno, Antonínská 3, tělocvična
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Sdružení taoistického tai chi v České republice, z.s., Klimentská 1246/1, Praha 1, www.taoisttaichi.org

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

PŘEDNÁŠKA O METODĚ „DANCE ABILITY“

Čas konání:	úterý 17. září 2024 16:30 hod.
Místo konání:	Knihovna Jiřího Mahena v Brně, Ústřední knihovna (Kobližná 4), Velký sál, 5. NP
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Knihovna Jiřího Mahena v Brně

Seznámení s inkluzivní taneční metodou pod vedením taneční lektorky a terapeutky, tanečnice v taneční skupině Protý boty a certifikované lektorky metody Dance Ability Jitky Mozorové. Metoda Dance Ability vytváří prostředí, kde je každý účastník vnímán jako plnohodnotný a rovnocenný, ať už se jedná o začátečníka, pohybového profesionála nebo člověka s postižením. Umožňuje osvobodit se v pohledu na to, pro koho je tanec a co je estetika pohybu. Učí nás nacházet krásu pohybu v přirozenosti a autenticitě.

Na přednášku přímo navazuje 23. 9. od 16:30 hod. prožitková lekce Dance Ability.

JAK VYZRÁT NA SVOJE GENY

Čas konání:	úterý 17. září 2024 17:00–18:30 hod.
Místo konání:	ADRA point, Lidická 11, Brno
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	ADRA Brno



Přednáška nabídne posluchačům srozumitelný pohled na to, jak genetika ovlivňuje naše zdraví a životní styl, a zároveň ukáže, že nejsme jenom otroky svých genů. Budeme se zabývat tím, jakým způsobem geny určují naše predispozice k různým onemocněním, ale také tím, jak můžeme skrze zdravé návyky a informované rozhodování tyto predispozice ovlivnit a zlepšit kvalitu našeho života. Přednáška přinese praktické rady a inspiraci, jak žít plnohodnotně bez ohledu na genetické dědictví, a zdůrazní význam prevence a aktivního přístupu k vlastnímu zdraví. Přednáší popularizátor vědy Mgr. Pavel Kostečka.

MUZIKOTERAPIE PRO SENIORY

Čas konání:	středa 18. září 2024 10:00–12:00 hod.
Místo konání:	Kpt. Jaroše 3, Brno – Černá Pole, 602 00
Přihlášení/registrace:	Mgr. Petr Škranc, mobil: 739 011 672 , e-mail: petr.skranc@klarapomaha.cz,
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Klára pomáhá z.s., Kpt. Jaroše 3, Brno, www.klarapomaha.cz

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

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

DNY OTEVŘENÝCH DVEŘÍ V MALTÉZSKÉ POMOCI, CENTRUM BRNO

Čas konání:	středa 18. září 2024 14:00–18:00 hod.
Místo konání:	Maltéžská pomoc, centrum Brno, Dvořákova 13, Brno
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Maltéžská pomoc, centrum Brno

V rámci Brněnských dnů pro seniory se můžete dozvědět o činnosti Maltéžské pomoci v Brně (soc. služba Osobní asistence a dobrovolnický program „Adopce osamocených senior“). Bude možnost si vyplnit kvíz o pěkné ceny a v pátek 18. 9. v 16:00 hod. bude pro vás připraven seminář na téma „Co od nás (dobrovolníků) senioři nejvíce potřebují“, který povede koordinátorka projektu Mgr. Markéta Procházková.

UKÁZKOVÁ LEKCE TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

Čas konání:	středa 18. září 2024 16:00–17:00 hod.
Místo konání:	Bašty 8, klubovna, 4. patro s výtahem
Přihlášení/registrace:	Kapacita omezena. Přihlášky do pondělí 16. 9. 2024 na telefonu 730 805 857 nebo e-mailu info@spokojenysejor-klas.cz.
Vstupné:	50 Kč
Organizátor:	Spokojený senior – KLAS z.s.

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

TAOISTICKÉ TAI CHI, UKÁZKOVÉ CVIČENÍ

Čas konání:	úterý 18. září 2024 16:15 hod.
Místo konání:	ZŠ a MŠ Brno, Antonínská 3, tělocvična
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Sdružení taoistického tai chi v České republice, z.s., Klimentská 1246/1, Praha 1, www.taoistaichi.org

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

CVIČENÍ PRO ŽENY – UKÁZKOVÁ LEKCE

Čas konání:	středa 18. září 2024 17:00–18:00 hod.
Místo konání:	Centrum Mandala, Opletalova 6, Brno
Přihlášení/registrace:	www.centrum-mandala.cz/kurzy/cviceni-pro-zeny-ukazkova-lekce#prihlaska nebo na monika@centrum-mandala.cz
Vstupné:	dobrovolné
Organizátor:	Centrum Mandala, Opletalova 6, Brno

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

KONVERZAČNÍ KURZ ANGLIČTINY

Čas konání:	čtvrtek 19. září 2024 8:30–10:00 hod., 10:15–11:45 hod., 12:30–14:00 hod.
Místo konání:	malá klubovna Bzenecká 19
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Senior klub, Bzenecká 19, Brno-Vinohrady, www.kvicvinohradybrno.cz/senior-klub

Pravidelné kurzy. Možnost zapojení se kdykoli v průběhu roku.

MAMUTÍ STROMY – SEKVOJOVÝ LESOPARK

Čas konání:	čtvrtek 19. září 2024 9:00–12:00 hod.
Místo konání:	Nám. 3. května 5, přednáška: Sekvojový lesopark
Přihlášení/registrace:	tel.: 733 253 696 nebo jehnice@seniorpointy.cz
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Senior Point Brno-Jehnice, Náměstí 3. května 5, www.seniorpointy.cz , Mamutí stromy www.mamutistromy.cz

Přijďte se podívat do Sekvojového lesoparku. Setkáme se v 9 hod. v Komunitním centru v Jehnicích a poté se vydáme do Sekvojového lesoparku, kde nám pan Maršálek poví o největších stromech naší planety a dáme si malé občerstvení. Trasa je dlouhá cca 2 km, částečně po polních cestách. Občerstvení zajištěno.

KREATIVNÍ DÍLNA ANEB DEJME VĚCEM DRUHOU ŠANCI!

Čas konání:	čtvrtek 19. září 2024 10:00–12:00 hod., 13:00–15:00 hod.
Místo konání:	Mahenův památník, Mahenova 8, 602 00 Brno- střed
Přihlášení/registrace:	pamatnik@kjm.cz, 543 248 479
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Senior klub, Bzenecká 19, Brno-Vinohrady, www.kvicvinohradybrno.cz/senior-klub

Naše lektorka Marcela Staňková účastníkům předvede výrobu domácích dekorací, ozdob a dárků ze starých a již nepoužitelných knih, novin a časopisů – tj. ukáže vyrábění z materiálů, které by jinak skončily v popelnici. Účastníci si budou moci vyrábění sami vyzkoušet, a to za vedení a s radami lektorky. Takovéto vyrábění nejenže procvičuje motoriku a kreativitu, ale má také svůj ekologický přínos.

Během dne proběhnou dva kurzy – první od 10:00 do 12:00 hod. a druhý od 13:00 do 15:00 hod.

Každý kurz má kapacitu 15 účastníků, proto je nutná předchozí e-mailová či telefonická registrace.

JAK ZVLÁDNOUT REKONSTRUKCI ANEB PROBLEMATIKA SMLUV O DÍLO

Čas konání:	čtvrtek 19. září 2024 13:00–14:00 hod.
Místo konání:	Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s., Česká 141/31, Brno, 2. patro (k dispozici výtah)
Přihlášení/registrace:	registrujte se na tel: 728 338 527 a nebo na e-mailu poradna@asociace-sos.cz, je možné přijít i bez registrace, ale kapacita může být již naplněna
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s., kontakt: Alena Máčková, 728 328 527, macova@asociace-sos.cz, 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!

BLAHOPŘÁNÍ OSLAVENCŮM, NAROZENÝM V SRPNU A V ZÁŘÍ

Čas konání:	čtvrtek 19. září 2024 15:00 hod.
Místo konání:	klubovna Bzenecká 19
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Senior klub, Bzenecká 19, Brno-Vinohrady, www.kvicvinohradybrno.cz/senior-klub

Klubovna otevřena od 14:30 hod. Ing. L. Hodboď a tým spolupracovníků.

PŘEDNÁŠKA: KOTLÁŘSKÁ ULICE A JEJÍ HISTORIE

Čas konání:	čtvrtek 19. září 2024 17:00 hod.
Místo konání:	volnočasové centrum Vojtova 7, Brno-Štýřice
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	20 Kč / na místě
Organizátor:	Kávéeska, p. o.

Přednáškou provede Jiří Holík, obyvatel Kotlářské, který již po několik let sbírá dobové fotografie. Prochází různé archivy, chodí do studoven, bádá v knihách, dohledává informace na internetu, ptá se starousedlíků atd. Po-dařilo se mu nashromáždit unikátní historické fotografie, které nikde jinde běžně neuvídíte a které nyní máte možnost shlédnout.

ZAHRADNÍ INSPIRACE

Čas konání:	pátek 20. září 2024 9:00–12:30 hod.
Místo konání:	Jezírko, 644 00 Brno-Soběšice
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Lipka – školské zařízení pro environmentální vzdělávání Brno, příspěvková organizace

Tradiční výlet do přírodní zahrady pro seniory, letos na téma „houby“. Sbírat houby můžeme v lese, ale některé lze také pěstovat přímo na zahradě. Jak na to prozradí Jiří Štástek ve své přednášce. Poradí také, jak houby využít nejen v kuchyni, ale i v domácí lékárně. Nebude chybět ani podzimní tvoření z přírodních materiálů a posezení u ohně.

VBOČENÉ PALCE A JAK NA NĚ

Čas konání:	pátek 20. září 2024 10:00–11:30 hod.
Místo konání:	volnočasové centrum Vojtova 7, Brno-Štýřice
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Kávéeska, p. o.

Seminář s fyzioterapeutkou, skládá z přednášky (pochopení problematiky) a praktického cvičení.

TAOISTICKÉ TAI CHI, UKÁZKOVÉ CVIČENÍ

Čas konání:	pátek 20. září 2024 10:00 hod.
Místo konání:	Sokol Brno 1, malá šermírna
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Sdružení taoistického tai chi v České republice, z.s., Klimentská 1246/1, Praha 1, www.taoistaichi.org/

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

KURZ PC PRO SENIORY

Čas konání:	pátek 20. září 2024 14:00–16:00 hod.
Místo konání:	ZŠ Mutěnická
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Senior klub, Bzenecká 19, Brno-Vinohrady, www.kvicvinohradybrno.cz/senior-klub

Pravidelné kurzy. Mimo školní prázdniny.

MĚSTSKÉ SLAVNOSTI BRNO-SEVER KE DNI SENIORŮ

Čas konání:	sobota 21. září 2024 12:00–19:00 hod.
Místo konání:	louka pod konečnou tramvají č. 9, Lesná
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Kulturní středisko Omega

Akce u příležitosti Mezinárodního dne seniorů. Hana a Petr Ulrychovi se skupinou Javory, vystoupení Slováckého krúžku, retro melodie v podání kapely Něco si přej, vystoupení dětí ze ZŠ a MŠ Brna-severu a další.

VYŠETŘENÍ PAMĚTI

Čas konání:	pondělí 23. září 2024 8:00–16:00 hod.
Místo konání:	Diakonie ČCE – středisko v Brně, Hrnčířská 27, Brno
Přihlášení/registrace:	na vyšetření paměti je potřeba se dopředu objednat na tel. číslo: 734 166 378
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Diakonie ČCE – středisko v Brně, Lada Žertová, km.brno@diakoniebrno.cz, 734 166 378

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

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ PRO AKTIVNÍ SENIORY

Čas konání:	pondělí 23. září 2024 9:00–10:00 hod.
Místo konání:	KD Rubín – Makovského nám. 3, Brno-Žabovřesky (malý sál)
Přihlášení/registrace:	rezervace nutná SMSkou na mobil 739 359 688 (kapacita omezena)
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Taneční a pohybové studio STABIL STUDIO Brno, 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 Mgr. Lenka Kotková.

Cvičení pro seniory v přátelské atmosféře!

PŘEDNÁŠKA NA TÉMA KARDIOVASKULÁRNÍ NEMOCI

Čas konání:	pondělí 23. září 2024 9:30–11:30 hod.
Místo konání:	Bažty 8, klubovna, 4. patro s výtahem
Přihlášení/registrace:	Kapacita omezena. Přihlášky do čtvrtku 19. 9. 2024 na telefonu 730 805 857 nebo e-mailu info@spokojenysejor-klas.cz.
Vstupné:	50 Kč
Organizátor:	Spokojený senior – KLAS z.s.

Nemoci srdce a cév jsou v ČR nejčastější příčinou úmrtí. Jejich výskyt závisí zejména na faktorech životního stylu. Co dělat, aby vaše srdce bylo v dobré kondici?

COUNTRY TANCE PRO VŠECHNY 60+

Čas konání:	pondělí 23. září 2024 10:00–11:00 hod.
Místo konání:	KD Rubín – Makovského nám. 3, Brno-Žabovřesky (malý sál)
Přihlášení/registrace:	rezervace nutná SMSkou na mobil 739 359 688 (kapacita omezena)
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Taneční a pohybové studio STABIL STUDIO Brno, www.stabilstudio.cz

Ukázková taneční lekce pro všechny, kteří si chtějí užít zábavu a naučit se pár jednoduchých kroků a tanců. Lekcí vás provede lektorka a tanečnice Mgr. Lenka Kotková. Zahodte starosti, obujte boty, country tanec, to je zábava pro všechny!

TANEC PRO VŠECHNY 60+

Čas konání:	pondělí 23. září 2024 11:00–12:00 hod.
Místo konání:	KD Rubín – Makovského nám. 3, Brno-Žabovřesky (malý sál)
Přihlášení/registrace:	rezervace nutná SMSkou na mobil 739 359 688 (kapacita omezena)
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Taneční a pohybové studio STABIL STUDIO Brno, www.stabilstudio.cz

Ukázková taneční lekce pro všechny, kteří mají rádi tanec a chtějí si zatančit tance latinské Ameriky pod vedením lektorky a tanečnice Mgr. Lenky Kotkové. I v seniorském věku tanec roztančí duši i tělo!

CVIČENÍ PRO SENIORY

Čas konání:	pondělí 23. září 2024 13:30–14:30 hod.
Místo konání:	Společenský sál Bzenecká 19
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Senior klub, Bzenecká 19, Brno-Vinohrady, www.kvicvinohradybrno.cz/senior-klub

Pravidelné cvičení k rozhýbání těla a dobré náladě.

LEKCE TANEČNÍ IMPROVIZACE „DANCE ABILITY“

Čas konání:	pondělí 23. září 2024 16:30 hod.
Místo konání:	Knihovna Jiřího Mahena v Brně, Ústřední knihovna (Koblišná 4), Velký sál, 5. NP
Přihlášení/registrace:	e-mail: hudebni@kjm.cz ; tel.: 542 532 170
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Knihovna Jiřího Mahena v Brně

Improvisační taneční metoda Dance Ability vytváří prostředí, kde je každý účastník vnímaný jako plnohodnotný a rovnocenný, ať už se jedná o začátečníka, pohybového profesionála nebo člověka s postižením. Umožňuje osvobodit se v pohledu na to, pro koho je tanec a co je estetika pohybu. Prostor je plně bezbariérový – lidé s tělesným postižením jsou vítáni. Průvodkyně je certifikovaná lektorka metody Dance Ability Jitka Mozorová a kol.

TAOISTICKÉ TAI CHI, UKÁZKOVÉ CVIČENÍ

Čas konání:	pondělí 23. září 2024 18:30 hod.
Místo konání:	ZŠ Brno, Svážná 9, tělocvična (vstup zadním vchodem)
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Sdružení taoistického tai chi v České republice, z.s., Klimentská 1246/1, Praha 1, www.taoisttaichi.org/

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

ZA VŮNÍ TVARŮŽKŮ A K NEBI BLÍŽ

Čas konání:	úterý 24. září 2024 7:30–18:00 hod.
Místo konání:	Dolní Morava
Přihlášení/registrace:	Kapacita omezena. Přihlášky do čtvrtku 18. 9. 2024 na telefonu 730 805 857 nebo e-mailu info@spokojenysejior-klas.cz.
Vstupné:	1 500 Kč zahrnuje společnou autobusovou dopravu, vstup do muzea, oběd (2 chody), lanovku v obou směrech, vstup na Stezku v oblacích a služby průvodce
Organizátor:	Spokojený senior – KLAS z.s.

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 v roce 2015 vyrostla na Dolní Moravě.

Co nás čeká: Z Brna se vydáme do Loštic, kde nás čeká komentovaná exkurze v Muzeu Olomouckých tvarůžků, odtud budeme pokračovat na poutní místo Králíky, kde se společně posilíme. A odpoledne bude patřit Stezce v oblacích na Dolní Moravě. Na vrchol nás vyveze sedačková lanovka, po hřebeni (asi 300 metrů) se dostaneme ke Stezce v oblacích. Ti odvážnější mohou samostatně navštívit také Sky bridge 721 neboli nejdelší visutý most pro pěší na světě.

Odjezd z Brna v 7:30 hod. (Janáčkovovo divadlo) a předpokládaný návrat v 19:00 tamtéž.

Přihláška se stává závaznou po uhrazení účastnického poplatku nejpozději do středy 18. 9. v hotovosti u organizátora nebo prostřednictvím bankovnímu účtu č. 2111465213/2700.

Místa k sezení v autobusu určuje pořadí přijatých přihlášek.

PRAVIDELNÉ ÚTERKY SENIOR POINTU, MENDLOVO NÁM. 1A

Čas konání:	úterý 24. září 2024 9:30 hod.
Místo konání:	Zoo Brno
Přihlášení/registrace:	ANO, rezervace nutná u každé akce na tel.: 543 212 870, kapacita míst omezena
Vstupné:	ano
Organizátor:	SPOLEČNĚ o.p.s. – Senior Point Brno, Mendlovo nám. 1a, Brno, www.seniorpointy.cz , tel.: 543 212 870, 724 312 327

HODNOTA PRÁCE V SOUDOBÉ SPOLEČNOSTI: GENERAČNÍ SROVNÁNÍ

Čas konání:	úterý 24. září 2024 10:00–11:30 hod.
Místo konání:	Komenského nám. 2, Zasedací místnost č. 300
Forma:	hybridní (prezenčně i online)
Přihlášení/registrace:	Na akci bude nutná registrace. Přihlášení bude možné od 10. září 2024 na webu: www.u3v.muni.cz/brnenskednyproseniory .
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Univerzita třetího věku MU

Přednáška doc. PhDr. Kateřina Nedbálková, Ph.D. (Fakulta sociálních studií) Na základě výzkumu v poslední Evropské továrně firmy Baťa se přednáška zaměří na soudobé podoby dělnictví a manuální práce. Soustředí se rovněž na generační srovnání vztahu k práci.

CREATIVE 60+: UMĚNÍ DO KAPSY

Čas konání:	úterý 24. září 2024 15:00 hod.
Místo konání:	Moravská galerie v Brně, Místodržitelský palác, Moravské náměstí 1a, 662 26 Brno
Přihlášení/registrace:	Omezená kapacita, vstupenky si můžete zakoupit přes GoOut, web MG nebo na pokladně Místodržitelského paláce
Vstupné:	60 Kč / zdarma PMG (spolek Přátelé Moravské galerie)
Organizátor:	Moravská galerie v Brně

Komentovaná prohlídka nejnovější expozice Moravské galerie Umění do kapsy s jejími autory Michaelou Gerichovou a Robertem Spurným. Přijďte se dozvědět více o edukační expozici vytvořené Lektorským oddělením MG, která má sloužit jako průvodce světem umění. Připravena bude i praktická aktivita, při které se budete moci dotýkat vybraných uměleckých děl. Akce, která je součástí Brněnských dnů pro seniory, je určena pouze pro seniorskou populaci.

80. VÝROČÍ LETECKÉ BITVY NAD BÍLÝMI KARPATAMI V SRPNU 1944

Čas konání:	úterý 24. září 2024 15:00 hod.
Místo konání:	klubovna Bzenecká 19
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Senior klub, Bzenecká 19, Brno-Vinohrady, www.kvicvinohradybrno.cz/senior-klub

Klubovna otevřena od 14:30 hod. Dr. Luděk Šubert.

TAOISTICKÉ TAI CHI, UKÁZKOVÉ CVIČENÍ

Čas konání:	úterý 24. září 2024 16:15 hod.
Místo konání:	ZŠ a MŠ Brno, Antonínská 3, tělocvična
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Sdružení taoistického tai chi v České republice, z.s., Klimentská 1246/1, Praha 1, www.taoisttaichi.org

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

PŘÍRODNÍ ZAHRADY A KLIMATICKÁ ZMĚNA

Čas konání:	úterý 24. září 2024 17:00–18:30 hod.
Místo konání:	ADRA point, Lidická 11, Brno
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	ADRA Brno



Inspiraci, jak přizpůsobovat své zahrádky klimatické změně, můžete najít na přednášce Aleny Uhříčkové, lektorky Lipky a poradkyni přírodních zahrad. Přednáška bude plná konkrétních fotografií ze soukromé i výukové přírodní zahrady.

SPOLEČENSKÉ HRY

Čas konání:	středa 25. září 2024 10:00 hod.
Místo konání:	Family a Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná
Přihlášení/registrace:	max. 15 osob, přihlaste se, prosím přes e-mail point.lesna@ksomega.cz
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Family a Senior Point Brno-Lesná

Hrajeme si, soutěžíme a bavíme se podle nálady (šachy, bingo, kvíz, deskové hry...).

PAPÍROVÉ PLETENÍ NEJEN PRO SENIORY

Čas konání:	středa 25. září 2024 10:00–12:00 hod.
Místo konání:	Malinovského nám. 3, místnost 111, 1. patro
Přihlášení/registrace:	e-mailem kancelar@sduzenifilia.cz s předmětem „papírové pletení“
Vstupné:	dobrovolné
Organizátor:	Sdružení Filia z.s., Kamenná čtvrt 122, 639 00 Brno, tel./fax: 543 216 147, tel.: 543 233 459, e-mail: sduzenifilia@ok.cz , www.sduzenifilia.cz

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

ČTENÁŘSKÝ KROUŽEK: KNIHY PSANÉ NÁŘEČÍM

Čas konání:	středa 25. září 2024 15:30 hod.
Místo konání:	Family a Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná
Přihlášení/registrace:	max. 7 osob, přihlaste se, prosím přes e-mail point.lesna@ksomega.cz
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Family a Senior Point Brno-Lesná

Posezení a povídání s knihami kolem stolu.

FILMOVÉ ODPOLEDNE

Čas konání:	středa 25. září 2024 16:00–18:00 hod.
Místo konání:	Denní centrum Táborská 171
Přihlášení/registrace:	bez registrace, sledujte www.dctaborska.cz
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	MČ Brno-Židenice, Klub Seniorů DC Táborská

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

TAOISTICKÉ TAI CHI, UKÁZKOVÉ CVIČENÍ

Čas konání:	středa 25. září 2024 16:15 hod.
Místo konání:	ZŠ a MŠ Brno, Antonínská 3, tělocvična
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Sdružení taoistického tai chi v České republice, z.s., Klimentská 1246/1, Praha 1, www.taoistaichi.org

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

KONVERZAČNÍ KURZ ANGLIČTINY

Čas konání:	čtvrtek 26. září 2024 8:30–10:00 hod., 10:15–11:45 hod., 12:30–14:00 hod.
Místo konání:	malá klubovna Bzenecká 19
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Senior klub, Bzenecká 19, Brno-Vinohrady, www.kvicvinohradybrno.cz/senior-klub

Pravidelné kurzy. Možnost zapojení se kdykoli v průběhu roku.

DOPOLEDNÍ VÝLET DO ARBORETA

Čas konání:	26. září 2024 9:00–12:30 hod.
Místo konání:	Arboretum MZLU. Sraz v 9 hod. u budovy MZLU zastávka tram. ul. Zemědělská
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	CVČ Botanka, Botanická 13, Brno; www.botanka.cz ; tel.: 725 871 752

Výlet do arboreta s odborným výkladem. A Brněnská příroda vám bude zase známější.

TANEC VSEDĚ

Čas konání:	čtvrtek 26. září 2024 9:30–10:30 hod.
Místo konání:	Bažty 8, klubovna, 4. patro s výtahem
Přihlášení/registrace:	Kapacita omezena. Přihlášky do čtvrtku 24. 9. 2024 na telefonu 730 805 857 nebo e-mailu info@spokojenysenior-klas.cz .
Vstupné:	50 Kč
Organizátor:	Spokojený senior – KLAS z.s.

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.

IRSKÉ TANCE PRO VŠECHNY 55+

Čas konání:	čtvrtek 26. září 2024 13:00–14:00 hod.
Místo konání:	TC Rubínek – Poznaňská 10, Brno-Žabovřesky (taneční sál)
Přihlášení/registrace:	rezervace nutná SMSkou na mobil 739 359 688 (kapacita omezena)
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Taneční a pohybové studio STABIL STUDIO Brno, www.stabilstudio.cz

Ukázková taneční lekce pro všechny, kteří se chtějí naučit nové kroky do tanců, které jsou oblíbené pro svou energii a souhru v týmu. Taneční lekcí vás provede lektorka a tanečnice Mgr. Lenka Kotková. Věk je jen číslo, rytmus je v nás! Tančete s námi irsky!

COUNTRY TANCE PRO VŠECHNY 60+

Čas konání:	čtvrtek 26. září 2024 14:00–15:00 hod.
Místo konání:	TC Rubínek – Poznaňská 10, Brno-Žabovřesky (taneční sál)
Přihlášení/registrace:	rezervace nutná SMSkou na mobil 739 359 688 (kapacita omezena)
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Taneční a pohybové studio STABIL STUDIO Brno, www.stabilstudio.cz

Ukázková taneční lekce pro všechny, kteří si chtějí užít zábavu a naučit se pár jednoduchých kroků a tanců. Lekcí vás provede lektorka a tanečnice Mgr. Lenka Kotková. Zahodte starosti, obujte boty, country tanec, to je zábava pro všechny!

STAV NEJNIŽŠÍHO ŠKOLSTVÍ NA MORAVĚ PŘED TEREZIÁNSKOU ŠKOLSKOU REFORMOU, JEJÍ PŘÍNOS (1774)

Čas konání:	čtvrtek 26. září 2024 15:00 hod.
Místo konání:	klubovna Bzenecká 19
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Senior klub, Bzenecká 19, Brno-Vinohrady, www.kvicvinohradybrno.cz/senior-klub

Klubovna otevřena od 14:30 hod. PhDr. Jiří Čejka.

MEZIGENEREČNÍ TANČÍRNA PRO CELOU RODINU

Čas konání:	čtvrtek 26. září 2024 16:00–17:00 hod.
Místo konání:	Komunitní centrum Žabka – Plovdivská 7, Brno-Žabovřesky (sál)
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Taneční a pohybové studio STABIL STUDIO Brno, www.stabilstudio.cz

Tanec s partákem je vždy úžasným zážitkem, zvláště, když partákem je syn, dcera, vnuk nebo vnučka.

Vše je připraveno tak, abyste se během výuky a následného tance nejen pobavili, ale také sdíleli společné radostné chvíle pod vedením lektorky Mgr. Lenky Kotkové.

Tanec, smích a sdílené zážitky, to je mezigenerační tančírna!

SENIORI A MONTESSORI – SMYSLUPLNÝ POHYB

Čas konání:	čtvrtek 26. září 2024 17:00–19:00 hod.
Místo konání:	Montessori centrum Brno
Přihlášení/registrace:	info@montessori-brno.cz , www.montessori-brno.cz , tel. 732 859 257
Vstupné:	200 Kč
Organizátor:	Montessori Morava, o.p.s.

Stárnutí je přírodní proces, který se nedá zastavit. Můžeme ale některé jeho fáze zpomalovat a celkově stáří zkvalitňovat. Osobnost člověka lze rozvíjet v průběhu celého života. Tedy i ve stáří! Propojení mezi montessori pedagogikou a péčí o seniory představuje inovativní a efektivní přístup, který může významně zlepšit životní podmínky starších lidí a zároveň jim poskytnout způsoby, jak zůstat aktivní a zapojení do svého okolí. Přijďte si vyzkoušet, jak se dá přistoupit ke stáří už během našeho mládí.

BEZPEČNĚ NA MOBILU: JAK EFEKTIVNĚ A BEZPEČNĚ POUŽÍVAT MOBIL

Čas konání:	pátek 27. září 2024 9:30–11:30 hod.
Místo konání:	Velká zasedací místnost radnice, Úřad městské části Brno – Řečkovice a Mokrá Hora, Palackého náměstí 11
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Helceletka, Středisko volného času Brno, příspěvková organizace ve spolupráci s Úřadem městské části Brno – Řečkovice a Mokrá Hora

Přednáška spojená s praktickým workshopem, jak ovládat dotykový telefon a neztratit se v moři nástrah internetu, např. bezpečné posílání fotografií, sdílení obsahu, QR kódy, platby na internetu a mnoho dalšího.

TAOISTICKÉ TAI CHI, UKÁZKOVÉ CVIČENÍ

Čas konání:	pátek 27. září 2024 10:00 hod.
Místo konání:	Sokol Brno 1, malá šermírna
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Sdružení taoistického tai chi v České republice, z.s., Klimentská 1246/1, Praha 1, www.taoisttaichi.org

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

JEDOVATÉ ROSTLINY A JEJICH TERAPEUTICKÝ POTENCIÁL

Čas konání:	pátek 27. září 2024 10:00–11:30 hod.
Místo konání:	Komenského nám. 2, zasedací místnost č. 300
Forma:	hybridní (prezenčně i online)
Přihlášení/registrace:	Na akci bude nutná registrace. Přihlášení bude možné od 10. září 2024 na webu: u3v.muni.cz/brnenskednyproseniory .
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Univerzita třetího věku MU

Přednáška PharmDr. Dagmar Jankovská, Ph.D. (Farmaceutická fakulta).

Přednáška představí jedovaté rostliny v přírodě a cestu člověka k jejich poznání a využití. Jedovaté látky si rostliny zřejmě vytvářejí proto, aby se dokázaly přizpůsobit ne vždy příznivým životním podmínkám nebo aby se ubránily před predátory. Časem se prokázalo, že tyto speciální látky mohou ve správné dávce i léčit. Některé z nich našly uplatnění v medicíně, jiné se staly předlohou pro vývoj účinných látek k léčbě řady onemocnění.

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

Čas konání:	pátek 27. září 2024 13:00–14:00 hod.
Místo konání:	Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s., Česká 141/31, Brno, 2. patro (k dispozici výtah)
Přihlášení/registrace:	registrujte se na tel: 728 338 527 a nebo na e-mailu poradna@asociace-sos.cz , je možné přijít i bez registrace, ale kapacita může být již naplněna.
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s., kontakt: Alena Máčová, 728 328 527, macova@asociace-sos.cz , www.asociace-sos.cz

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

KURZ PC PRO SENIORY

Čas konání:	pátek 27. září 2024 14:00–16:00 hod.
Místo konání:	ZŠ Mutěnická
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Senior klub, Bzenecká 19, Brno-Vinohrady, www.kvicvinohradybrno.cz/senior-klub

Pravidelné kurzy. Mimo školní prázdniny.

ZNÁME SE? SPOLEČNÉ KOŘENY: CESTA K SOBĚ

Čas konání:	pátek 27. září 2024 14:00–20:00 hod.
Místo konání:	Arnoldova vila a její zahrada (Zahrada Cecilie a Cornela Hože)
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	volný vstup pro prarodiče v doprovodu vnoučat
Organizátor:	Arnoldova vila-Muzeum města Brna, p.o., Mendelova univerzita v Brně

Program zaměřený na mezigenerační dialog je primárně určený prarodičům s vnoučaty. Během pestrých kreativních aktivit se zaměříme nejen na historii Černých Polí a židovských podnikatelských rodin Hože, Löw-Ber a Tugendhat, ale zároveň se dozvíme i mnohé o sobě a svých blízkých. Poďte si s námi užít zábavné a tvůrčí odpoledne. Vyzkoušíte si sestavení rodokmenu, vytvoříte si vlastní rodinný erb či rodinné motto a zkusíte poodhalit příběh vašeho jména. To vše i mnohé další si budete moci vyzkoušet spolu se svými nejbližšími.

Prarodiče v doprovodu vnoučat mají možnost navštívit interiér Arnoldovy vily zdarma.

30. ROČNÍK SENIORFORUM

Čas konání:	pátek 27. září 2024 15:00–18:00 hod.
Místo konání:	SC Brno-sever, Senior Point, Okružní 21, 638 00 Brno-Lesná
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Klub historie amatérského filmu, z.s., Krajní 16, č. p. 87, 635 00 Brno, www.seniorforum.eu

Mezinárodní soutěžní přehlídka neprofesionálních filmů autorů starších 58 let bez tematického omezení. Více informací a program na www.seniorforum.eu.

ATELIÉR PRO KOČKU – KREATIVNÍ ODPOLEDNE

Čas konání:	pátek 27. září 2024 15:00–19:00 hod.
Místo konání:	Šujanovo nám. 1 (vchod z Mlýnské), 602 00 Brno, vedle Nové Vlněny
Přihlášení/registrace:	prosím zprávu na helenahermanova@seznam.cz
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Ateliér pro kočku, škola kreslení ing. arch. Helena Hermanové; https://atelierprokocku.cz

Ateliér pro kočku slaví 15 let od svého založení. Zveme vás i vaše vnoučata, děti, kamarády, sousedy apod. na zajímavé tvůrčí odpoledne. Budeme nejenom kreslit či malovat, ale i stříhat, lepit a dělat různé zajímavé věci. Zvládne to každý a odnesete si zajímavá dílka. Přijďte, těšíme se na vás.

30. ROČNÍK SENIORFORUM

Čas konání:	sobota 28. září 2024 10:00–18:00 hod.
Místo konání:	SC Brno-sever, Senior Point, Okružní 21, 638 00 Brno-Lesná
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Klub historie amatérského filmu, z.s., Krajní 16, č. p. 87, 635 00 Brno, www.seniorforum.eu

Mezinárodní soutěžní přehlídka neprofesionálních filmů autorů starších 58 let bez tematického omezení. Více informací a program na www.seniorforum.eu.

KONCERT KE DNI SENIORŮ

Čas konání: **sobota 28. září 2024 | 14:00 hod.**
Místo konání: **Společenský sál Pálava, Bzenecká 23**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: Senior klub, Bzenecká 19, Brno-Vinohrady,
www.kvicvinohradybrno.cz/senior-klub

Ing. L. Hodboď.

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

Čas konání: **sobota 28. září 2024 | 14:30–16:00 hod.**
Místo konání: **Sraz na zastávce Kamenolom (tramvaje 1, 3
nebo trolejbus č. 30)**
Přihlášení/registrace: bez registrace
Vstupné: zdarma
Organizátor: SaBBa, Sdružení aktivní babičky a dědečci,
www.babickysabba.cz

Zažijete, jak příjemné je správně cvičit v přírodě. Povede vás zkušená lektorka Irena Horká. Přijďte si protáhnout tělo, uvolnit záda, taky si zasoutěžíte s koulemi v ruce. Vhodné pro celé rodiny.

PRAVIDELNÉ ÚTERKY SENIOR POINTU, MENDLOVO NÁM. 1A

Čas konání: **neděle 29. září 2024 | 13:00 hod.**
Místo konání: **Areál opatství Mendlovo nám. 1a. Brno**
Přihlášení/registrace: ANO, rezervace nutná u každé akce na tel.:
543 212 870, kapacita míst omezena
Vstupné: zdarma
Organizátor: SPOLEČNĚ o.p.s. – Senior Point Brno, Mendlovo
nám. 1a, Brno, www.seniorpointy.cz,
tel.: 543 212 870, 724 312 327

Svátek seniorů Brno, stánek v rámci akce – představení služby, volnočasové aktivity.

30. ROČNÍK SENIORFORUM

Čas konání:	neděle 29. září 2024 10:30 hod.
Místo konání:	Technické muzeum v Brně, Purkyňova 105
Přihlášení/registrace:	od 26. 9. na tel. 605 340 832, omezený počet míst
Vstupné:	120 Kč, senioři nad 60 let 60 Kč
Organizátor:	Klub historie amatérského filmu, z.s., Krajní 16, č. p. 87, 635 00 Brno, www.seniorforum.eu

Komentovaná prohlídka expozice Optika Technického muzea v Brně v rámci mezinárodní soutěžní přehlídky neprofesionálních filmů autorů starších 58 let.

SVÁTEK SENIORŮ

Čas konání:	neděle 29. září 2024 13:00–16:00 hod.
Místo konání:	Zelný trh, Brno
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Senior Pas

Kulturní odpoledne pro celou rodinu na oslavu Mezinárodního dne seniorů, který připadá na první den v měsíci říjnu.

JAK PEČOVAT O SVOJI PAMĚŤ

Čas konání:	pondělí 30. září 2024 10:00–11:30 hod.
Místo konání:	volnočasové centrum Vojtova 7, Brno-Štýřice
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Kávéeska, p. o.

Udržet pozornost, prostorovou orientaci a další mozkové funkce v dobré kondici až do pozdního věku je přáním každého z nás. S tím, jak na to pomoci posilování paměti hravou formou, rituály, či dalšími technikami vám poradí lektor tréninku paměti a dlouholetý pracovník pro hendikepované Zdeněk Choura.

SPOTŘEBITEL A SNÍŽENÍ ODPADU

Čas konání:	pondělí 30. září 2024 13:00–14:00 hod.
Místo konání:	Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s., Česká 141/31, Brno, 2. patro (k dispozici výtah)
Přihlášení/registrace:	registrujte se na tel: 728 338 527 a nebo na e-mailu poradna@asociace-sos.cz, je možné přijít i bez registrace, ale kapacita může být již naplněna
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s., kontakt: Alena Máčková, 728 328 527, macova@asociace-sos.cz, www.asociace-sos.cz

V rámci této přednášky Vás seznámíme s pravidly nákupu použité věci a s možnostmi předcházení vzniku odpadu jako například jak naložit s nepotřebnou věcí – prodej, SWAP, darování, možnost půjčení věcí apod.

CVIČENÍ PRO SENIORY

Čas konání:	pondělí 30. září 2024 13:30–14:30 hod.
Místo konání:	Společenský sál Bzenecká 19
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Senior klub, Bzenecká 19, Brno-Vinohrady, www.kvicvinohradybrno.cz/senior-klub

Pravidelné cvičení k rozhybání těla a dobré náladě.

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI V MAHENCE

Čas konání:	pondělí 30. září 2024 15:00 hod.
Místo konání:	Knihovna Jiřího Mahena v Brně, pobočka Dolní Heršpice, Havránkova 82
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Mgr. Zuzana Hanzalová

Jak funguje náš mozek? Proč je dobré trénovat paměť? Jak poznáme, že něco není s naší pamětí v pořádku? Nejen na tyto otázky najdeme odpověď spolu s praktickými cvičeními.

MEZINÁRODNÍ DEN SENIORŮ

Čas konání:	úterý 1. října 2024 9:00–16:00 hod.
Místo konání:	Zoo Brno
Kontakt:	Sommerová Zuzana, sommerova@zoobrno.cz , 602 540 368
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	10 Kč pro seniory 65+
Organizátor:	Zoo Brno a stanice zájmových činností, příspěvková organizace, U zoologické zahrady 46, 635 00 Brno, www.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 nad 65+ při předložení dokladu.

PRAVIDELNÉ ÚTERKY SENIOR POINTU, MENDLOVO NÁM. 1A

Čas konání:	úterý 1. října 2024 10:00 hod.
Místo konání:	Areál opatství Mendlovo nám. 1a, Brno
Přihlášení/registrace:	ANO, rezervace nutná u každé akce na tel.: 543 212 870, kapacita míst omezena
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	SPOLEČNĚ o.p.s. – Senior Point Brno, Mendlovo nám. 1a, Brno, www.seniorpointy.cz, tel.: 543 212 870, 724 312 327

Hravé dopoledne – Petanque a jiné venkovní aktivity a hry vhodné pro seniory i jejich blízké.

TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI V MAHENCE

Čas konání:	úterý 1. října 2024 10:15 hod.
Místo konání:	Knihovna Jiřího Mahena v Brně, Ústřední knihovna, Koblížná 4, Hudební klubovna (3. NP)
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Mgr. Zuzana Hanzalová

Jak funguje náš mozek? Proč je dobré trénovat paměť? Jak poznáme, že něco není s naší pamětí v pořádku? Nejen na tyto otázky najdeme odpověď spolu s praktickými cvičeními.

PŘEDNÁŠKA NA TÉMA ROZPOZNEJ TO V POČÁTKU ANEB PRVNÍ POMOC PŘI CIVILIZAČNÍCH CHOROBÁCH

Čas konání:	úterý 1. října 2024 13:30–15:30 hod.
Místo konání:	Bašty 8, klubovna, 4. patro s výtahem
Přihlášení/registrace:	Kapacita omezena. Přihlášky do pátku 27. 9. 2024 na telefonu 730 805 857 nebo e-mailu info@spokojenysejor-klas.cz.
Vstupné:	50 Kč
Organizátor:	Spokojený senior – KLAS z.s.

Jak rozpoznat varovné příznaky a znaky jednotlivých chorob, jak se v dané situaci zachovat a jak těmto chorobám účinně předcházet?

S KRONIKÁŘEM O HISTORII MEDLÁNEK

Čas konání:	úterý 1. října 2024 17:00 hod.
Místo konání:	SC Sýpka, Kytnerova 1a, 621 00 Brno
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	MČ Brno-Medlánky

Přijďte na besedu s medláneckým Kronikářem Pepim Šlesingerem. Projdeme od historie po současnost brněnských Medlánek a k nahlédnutí budou i medlánecké kroniky a publikace.

KAŽDÁ ŽENA JE KRÁSNÁ

Čas konání:	úterý 1. října 2024 17:00 hod.
Místo konání:	ADRA point, Lidická 11, Brno
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	ADRA Brno a NOTINO



Krásná akce pod širým nebem ve vnitrobloku ADRA. Prezentace kosmetiky a celá řada užitečných tipů a rad, jak být ještě krásnější a stylovější, včetně praktických ukázek. Krása má být dostupná pro každého. Protože krása dokáže dodávat sebevědomí a měnit. Když se lidé cítí krásní, snadněji dosahují svých cílů. A na oplátku dělají svět kolem sebe krásnější.

ZPÍVÁME SI PRO RADOST

Čas konání:	středa 2. října 2024 10:00 hod.
Místo konání:	Family a Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná
Přihlášení/registrace:	max. 15 osob, přihlaste se, prosím přes e-mail point.lesna@ksomega.cz
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Family a Senior Point Brno-Lesná

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

DOBROVOLNICTVÍ VE VESNĚ PRO DOSPÍVAJÍCÍ 50+

Čas konání:	středa 2. října 2024 10:00–17:00 hod.
Místo konání:	Šatník Vesna, Pellicova 2c
Přihlášení/registrace:	dobrovolnici@spolekvesna.cz
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Vesna – Ženský vzdělávací ústav Brno, z. ú., www.spolekvesna.cz

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

ŽIDENICKÝ TRÉNINK PAMĚTI PRO AKTIVNÍ SENIORY

Čas konání:	středa 2. října 2024 15:00–17:00 hod.
Místo konání:	Denní centrum Tábořská 171
Přihlášení/registrace:	bez registrace, sledujte www.dctaborska.cz
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	MČ Brno-Židenice, Klub Seniorů DC Tábořská

Přijďte do příjemného prostředí a otevřené skupiny aktivních seniorů na zábavný židenický trénink paměti.

SENIORŮ V DOPRAVĚ

Čas konání:	čtvrtek 3. října 2024 9:00 hod.
Místo konání:	preventivní centrum Běhounská 1, Brno
Přihlášení/registrace:	nutné přihlášení na e-mail: krpb.prevence@pcr.cz
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Krajské ředitelství policie Jihomoravského kraje, oddělení tisku a prevence

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

SENIORKY CVIČÍ SOBĚ

Čas konání:	čtvrtek 3. října 2024 10:00 hod.
Místo konání:	Family a Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná
Přihlášení/registrace:	max. 20 osob, přihlaste se, prosím přes e-mail point.lesna@ksomega.cz
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Family a Senior Point Brno-Lesná

Pravidelná čtvrtěční cvičení pro protažení a dobrou náladu.

JAK BÝT SAMOSTATNÝM SENIOREM – PRAKTICKÉ UKÁZKY

Čas konání:	čtvrtek 3. října 2024 14:00–19:00 hod.
Místo konání:	Generace Care, Stará Osada 15, Brno-Židenice
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	MČ Brno-Židenice, Generace Care z.ú.

Děsí vás stárnutí? Jste zvědaví, co Vám může pomoci zůstat dlouho samostatným a doma? Přijďte se informovat a prakticky si vyzkoušet možnosti.

VLIV MUZIKOTERAPIE NA PÉČI O LIDI S DEMENCÍ

Čas konání:	čtvrtek 3. října 2024 17:00 hod.
Místo konání:	Knihovna Jiřího Mahena, Koblížná 4, velký sál
Přihlášení/registrace:	Na muzikoterapii se prosím dopředu nahlaste na: cdsb@diakoniebrno.cz, 731 640 553
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Diakonie ČCE – středisko v Brně, Petra Stávková, cdsb@diakoniebrno.cz, 731 640 553

Přijďte nahlédnout na ukázkovou hodinu muzikoterapie, kterou nabízíme v rámci aktivizace s našimi klienty v Centru denních služeb Brno. Centrum je zaměřené na péči o klienty s Alzheimerovou chorobou. Jednou z možností aktivizace je jejich zapojení se do hudebních aktivit, které mají velký vliv na paměť a vzpomínky. Hudba pomáhá s vysokým krevním tlakem a napětím svalů, také spouští uvolňování endorfinů, jenž působí proti bolesti a podílí se na dobré náladě.

VYTŘESTE STRES A TRAUMA POMOCÍ METODY TRE®

Čas konání:	pátek 4. října 2024 9:00–10:15 hod., 10:30–11:45 hod.
Místo konání:	Příkop 2a, Brno střed (vedle IBC)
Přihlášení/registrace:	www.mireksedlak.cz/rezervace, tre@mireksedlak.cz, 733 360 100, počet míst omezen.
Vstupné:	dobrovolné
Organizátor:	Miroslav Sedlák

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

TAJEMSTVÍ VDĚČNOSTI

Čas konání:	pátek 4. října 2024 15:00–16:00 hod.
Místo konání:	Knihovna Jiřího Mahena, Koblížná 4, Brno
Přihlášení/registrace:	Věra Škubalová, tel: 604 112 898
Vstupné:	20 Kč
Organizátor:	Spaz postižených civilizačními chorobami v ČR, Okresní organizace Brno-město, www.civilkybrno.cz

Beseda se spisovatelkou Mgr. Hanou Pinknerovou.

PODZIMNÍ SLAVNOST

Čas konání:	pátek 4. října 2024 15:00–18:00 hod.
Místo konání:	SEV Hlídka – Středisko ekologické výchovy Hlídka v parku Špilberk – zahrada, terasa a interiér střediska
Přihlášení/registrace:	není nutná
Vstupné:	90 Kč
Organizátor:	Zoo Brno a stanice zájmových činností, příspěvková organizace, U zoologické zahrady 46, 635 00 Brno, www.zoobrna.cz

Oslavíme nadcházející podzim. Součástí programu bude poznávání podzimní přírody našimi smysly, tvořivé aktivity, pro děti pohybové aktivity, ochutnávání dobrot z podzimní úrody.

HRANÍ KONVERZAČNÍ KARETNÍ HRY „ŘEKNI MI“

Čas konání:	pondělí 7. října 2024 14:00–16:00 hod.
Místo konání:	Kpt. Jaroše 3, Brno-Černá Pole, 602 00
Přihlášení/registrace:	Renáta Klímová, mobil: 731 631 517 e-mail: renata.klimova@klarapomaha.cz
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Klára pomáhá z.s., Kpt. Jaroše 3, Brno, www.klarapomaha.cz

Většinu lidí někdy napadlo, co by si přáli v závěru svého života. Málokdo o tom ale někomu řekne. Komunikace o přáních v závěru života je pro mnohé náročná a většina z nás ji nechává až na poslední chvíli. 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.

ENKAUSTICKÁ DÍLNA

Čas konání:	pondělí 7. října 2024 15:00–17:00 hod.
Místo konání:	CVČ Botanka, Botanická 13, Brno
Přihlášení/registrace:	Registrace ano. Omezený počet míst.
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	CVČ Botanka, Botanická 13, Brno; www.botanka.cz; tel.: 725 871 752

Enkaustika je malování horkým voskem. Seznámíte se s technikou, odnese se si zajímavá díla, není nutné umět kreslit.

VERNISÁŽ = SABBA TVOŘIVÁ

Čas konání:	pondělí 7. října 2024 18:00 hod.
Místo konání:	Radnice MČ Komín, Vavřínecká 15, Brno
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	dobrovolné
Organizátor:	SaBBa Sdružení aktivní babičky a dědečci, www.babickysabba.cz

Zveme na vernisáž s kulturním programem. Představíme umělecká díla členů a příznivců SaBBY. Manekýnky předvedou modely z komínského butiku ICONIA. Na klavír zahraje F. Kratochvíl, zazpívá M. Sedláčková, recitace V. Bakalová. Losování darů. Na závěr posezení.

S NÁDECHEM PODZIMU

Čas konání:	pondělí 7. října – pátek 11. října 2024
Místo konání:	hotel Horník, Tři Studně, Vysočina
Přihlášení/registrace:	www.filianek.cz, mobil 728 652 335
Vstupné:	5 500 Kč
Organizátor:	Filiánek, z.s., Antonínská 18, Brno

Pobyt pro seniory s aktivním programem – cvičení, výlety, soutěže, celodenní výlet, společenské hry, trénink paměti, procházky.

PŘEKÁŽKY NÁS NEZASTAVÍ

Čas konání:	pondělí 7. října – pátek 11. října 2024
Místo konání:	hotel Horník, Tři Studně, Vysočina
Přihlášení/registrace:	www.filianek.cz, mobil 728 652 335
Vstupné:	5 500 Kč
Organizátor:	Filiánek, z.s., Antonínská 18, Brno

Pobyt pro seniory se zdravotním znevýhodněním a jejich doprovod – cvičení, krátké procházky, soutěže, společenské hry, trénink paměti. Akci podpořilo Statutární město Brno.

OBEZŘETNÝ SENIOR

Čas konání:	úterý 8. října 2024 9:00–10:30 hod.
Místo konání:	Malinovského nám. 3, 1. patro, místnost 111
Přihlášení/registrace:	kapacita omezena, registrace prosíme e-mailem na svitilova.marketa@brno.cz popřípadě telefonicky 542 172 434
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Odbor zdraví, Magistrát města Brna, www.zdravi.brno.cz

V rámci besedy budou prezentovány nejčastější triky zlodějů a podvodníků. Velká pozornost bude věnována internetovým podvodům i s konkrétními ukázkami. Přednášet Vám bude por. Mgr. Zdeňka Procházková z Policie České republiky.

JÓGA VEČERNICE

Čas konání: **úterý 8. října 2024 | 9:45–10:45 hod.,
11:00–12:00 hod.**

Místo konání: **YMCA, Kounicova 3, Brno**

Přihlášení/registrace: vecernice50@centrum.cz

Vstupné: 50 Kč

Organizátor: Večernice z.s. Brno

Spolek Večernice cvičí jógu se staršími ženami bez ohledu na věk. Každou pozici provádíte v souhře se svými fyzickými schopnostmi. Odměnou je dobré zdraví a kondice. Jen tak si udržíte svou nezávislost.

PRAVIDELNÉ ÚTERKY SENIOR POINTU, MENDLOVO NÁM. 1A

Čas konání: **úterý 8. října 2024 | 10:00 hod.**

Místo konání: **"Skleník" Mendlovo nám. 1a**

Přihlášení/registrace: ANO, rezervace nutná u každé akce na tel.:
543 212 870, kapacita míst omezena

Vstupné: zdarma

Organizátor: SPOLEČNĚ o.p.s. – Senior Point Brno, Mendlovo
nám. 1a, Brno, www.seniorpointy.cz,
tel.: 543 212 870, 724 312 327

Beseda s právníkem na téma: Závěť, převody majetku apod., JUDr. Marie Cacková.

POZOR NA FINANČNÍ PODVODY!

Čas konání: **úterý 8. října 2024 | 13:00 – 14:00 hod.**

Místo konání: **Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s.,
Česká 141/31, Brno, 2. patro (k dispozici výtah)**

Přihlášení/registrace: registrujte se na tel: 728 338 527 a nebo na e-mailu
poradna@asociace-sos.cz, je možné přijít i bez
registrace, ale kapacita může být již naplněna

Vstupné: zdarma

Organizátor: Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s.,
kontakt: Alena Máčková, 728 328 527,
macova@asociace-sos.cz, www.asociace-sos.cz

Na této přednášce Vás seznámíme s nejčastějšími finančními podvody, díky kterým lidé stále přicházejí o velké množství peněz. Dozvíte se, jak takový podvod poznat a jak se proti němu bránit.

KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ® NA TÉMA „KOUČOVÁNÍ JAKO NÁSTROJ PRO NALEZENÍ SPOKOJENOSTI VE STÁŘÍ?“

Čas konání:	úterý 8. října 2024 13:00–15:00 hod.
Místo konání:	Bažty 8, klubovna, 4. patro s výtahem
Přihlášení/registrace:	Kapacita omezena. Přihlášky do pátku 4. 10. 2024 na telefonu 730 805 857 nebo e-mailu info@spokojenysenior-klas.cz.
Vstupné:	50 Kč
Organizátor:	Spokojený senior – KLAS z.s.

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

JAK „ČÍST“ OBRAZY?

Čas konání:	úterý 8. října 2024 17:00–18:00 hod.
Místo konání:	ADRA point, Lidická 11, Brno
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	ADRA, o.p.s. a Moravská galerie v Brně



Zajímá vás, kdo je Jaroslav Štastný a jaká je jeho tvorba? Nebo jste slyšeli o výtvarných dílech Johany Merty? Artotéka Moravské galerie v Brně je nezisková veřejná půjčovna umění, která nabízí zájemcům jedinečnou možnost zapůjčit si umělecká díla do jejich obydlí. Často se však stává, že se díváme na obraz a nemůžeme správně pochopit jeho význam. Neznalost nám brání obraz správně „číst“. Přijďte na naši přednášku, kde vám pomůžeme interpretovat vybraná díla ze sbírky Artotéky a představíme vám tvorbu několika současných umělců v ní zastoupených.

TRÉNINK PAMĚTI

Čas konání:	středa 9. října 2024 9:15–10:15 hod.
Místo konání:	Family a Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná
Přihlášení/registrace:	max. 20 osob na skupinu, přihlaste se, prosím přes e-mail point.lesna@ksomega.cz
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Family a Senior Point Brno-Lesná

Trénování paměti s Ing. Janou Vídenkovou.

TANEC VSEDĚ

Čas konání:	středa 9. října 2024 10:00–11:00 hod.
Místo konání:	Malinovského nám. 3, 1. patro, místnost 111
Přihlášení/registrace:	kapacita omezena, registrace prosíme e-mailem na svitilova.marketa@brno.cz popřípadě telefonicky 542 172 434
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Odbor zdraví, Magistrát města Brna, www.zdravi.brno.cz

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

KORÁLKOVÁNÍ

Čas konání:	středa 9. října 2024 14:00–15:00 hod., 15:00–16:00 hod.
Místo konání:	Studio Tlukot, Novobranská 4, Brno (je zde výtah)
Přihlášení/registrace:	Věra Škubalová, tel: 604 112 898 (kapacita 2x20 osob)
Vstupné:	50 Kč (příspěvek na materiál)
Organizátor:	Svaz postižených civilizačními chorobami v ČR, Okresní organizace Brno-město, 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.

PROHLÍDKA S PRŮVODCEM PRO SENIORY

Čas konání:	středa 9. října 2024 14:00–16:00 hod.
Místo konání:	Zoo Brno
Kontakt:	Tesařová Taťána, tel: 702 290 849
Vstupné:	50 Kč (příspěvek na materiál)
Organizátor:	Zoo Brno a stanice zájmových činností, příspěvková organizace, U zoologické zahrady 46, 635 00 Brno, www.zoobrno.cz

Každou druhou středu v měsíci září a říjnu jsme přichystali mimořádný zážitek pro seniory. Vždy ve 14:00 hod. se sejdeme u expozice tygrů sumaterských a vydáme se klidným tempem na prohlídku naší zoo, konkrétně méně náročného dolního okruhu. Tato prohlídka je určena pro seniory, kteří si chtějí nejen zvířata v naší zoo prohlédnout, ale také se o nich dozvědět něco víc.

ZOOAKADEMIE

Čas konání:	středa 9. října 2024 16:00 hod.
Místo konání:	ZOO Brno
Organizátor:	Zoo Brno a stanice zájmových činností, příspěvková organizace, U zoologické zahrady 46, 635 00 Brno, www.zoobrno.cz

Zoo Brno srdečně zve všechny zájemce na pravidelné přednášky v rámci Zooakademie. Těšit se můžete na specialisty ze Zoo Brno, ale také na externí odborníky. Přednášky se budou konat od září 2024 vždy druhou středu v měsíci a to od 16:00 hod. Více informací se dozvíte na stránkách www.zoobrno.cz/vzdelavani/pravidelne-prednasky-v-zoo-brno-zooakademie. Těšíme se na Vás.

EMIL VIKLICKÝ & IMOGEN RYALL: SONGS

Čas konání:	středa 9. října 2024 19:00 hod.
Místo konání:	Besední dům
Přihlášení/registrace:	bez registrace vstupenky na www.filharmonie-brno.cz nebo v předprodeji Filharmonie Brno, ul. Besední (po-út 8–13 hod., st-pá 13–18 hod.)
Vstupné:	440 / 390 / 340 Kč, sleva pro BDPS ve výši 40 %
Organizátor:	Filharmonie Brno

Představovaný projekt Imogen Ryall Songs je ryze autorský. Zpěvačka napsala texty a hudbu složil legendární český pianista a všestranný skladatel Emil Viklický.

JÓGA VEČERNICE

Čas konání:	čtvrtek 10. října 2024 10:00–11:00 hod.
Místo konání:	YMCA, Kounicova 3, Brno
Přihlášení/registrace:	vecernice50@centrum.cz
Vstupné:	50 Kč
Organizátor:	Večernice z.s. Brno

Spolek Večernice cvičí jógu se staršími ženami bez ohledu na věk. Každou pozici provádíte v souhře se svými fyzickými schopnostmi. Odměnou je dobré zdraví a kondice. Jen tak si udržíte svou nezávislost.

ČTENÁŘSKÝ KROUŽEK: NOSITELÉ NOBELOVY CENY ZA LITERATURU

Čas konání:	čtvrtek 10. října 2024 10:00 hod.
Místo konání:	Family a Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná
Přihlášení/registrace:	max. 7 osob, přihlaste se, prosím přes e-mail point.lesna@ksomega.cz
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Family a Senior Point Brno-Lesná

Posezení a povídání s knihami kolem stolu.

PODZIMNÍ TANCOVAČKA

Čas konání:	čtvrtek 10. října 2024 16:00 hod.
Místo konání:	Kulturní středisko Omega, Husova 2a, Brno-Husovice
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Kulturní středisko Omega

Přijďte na již tradiční tancovačku, pořádanou KS Omega (dříve Musilka).

„KÉŽ DUCH MŮJ SÁM...“

Čas konání:	čtvrtek 10. října 2024 19:00 hod.
Místo konání:	Janáčkovo divadlo
Přihlášení/registrace:	bez registrace vstupenky na www.filharmonie-brno.cz nebo v předprodeji Filharmonie Brno, ul. Besední (po-út 8–13 hod., st-pá 13–18 hod.)
Vstupné:	590 / 550 / 510 / 390 / 250 Kč, sleva pro BDPS ve výši 40 %
Organizátor:	Filharmonie Brno

Slavný Dvořákův violoncellový koncert h moll provede vynikající Laura van der Heijden a těšit se můžete i na tři Dvořákovy Slovanské rapsodie.

SENIOR DOBROVOLNÍKEM

Čas konání:	druhá půlka října 2024 17:00–19:00 hod. více informací o akci (datum, místo a čas) Vám sdělí pan Martin Štrunc, tel.: 608 995 550
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Jihomoravské dobrovolnické centrum z.s.

Slavný Dvořákův violoncellový koncert h moll provede vynikající Laura van der Heijden. V rámci setkání neziskových organizací Jihomoravského kraje se zájemci o dobrovolnickou činnost, ale i s těmi, kteří jsou již aktivními dobrovolníky/dobrovolnicemi, nabízíme prostor pro setkání, sdílení a předávání zkušeností také dobrovolníkům - seniorům. Pokud toužíte pomáhat druhým, na věku rozhodně nezáleží. Přijďte se o tom sami přesvědčit a zjistěte, jaké neziskové organizace vás potřebují a která je pro vás ta nejvhodnější. Zároveň se můžete zeptat na zkušenosti lidí, kteří se dobrovolnictví věnují a získat cenné rady.

VYTŘESTE STRES A TRAUMA POMOCÍ METODY TRE®

Čas konání: **pátek 11. října 2024 | 16:00–17:15 hod.,
17:30–18:45 hod.**

Místo konání: **Příkop 2a, Brno střed (vedle IBC)**

Přihlášení/registrace: www.mireksedlak.cz/rezervace, tre@mireksedlak.cz,
733 360 100, počet míst omezen

Vstupné: dobrovolné

Organizátor: Miroslav Sedlák

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

„KÉŽ DUCH MŮJ SÁM..“

Čas konání: **11. října 2024 | 19:00 hod.**

Místo konání: **Janáčkovo divadlo**

Přihlášení/registrace: bez registrace
vstupenky na www.filharmonie-brno.cz nebo
v předprodeji Filharmonie Brno, ul. Besední
(po–út 8–13 hod., st–pá 13–18 hod.)

Vstupné: 590 / 550 / 510 / 390 / 250 Kč, sleva pro BDPS ve
výši 40 %

Organizátor: Filharmonie Brno

Slavný Dvořákovův violoncellový koncert h moll provede vynikající Laura van der Heijden a těšit se můžete i na tři Dvořákovy Slovanské rapsodie.

VYŠETŘENÍ PAMĚTI

Čas konání:	pondělí 14. října 2024 8:00–16:00 hod.
Místo konání:	Diakonie ČCE – středisko v Brně, Hrnčířská 27, Brno
Přihlášení/registrace:	Na vyšetření paměti je potřeba se dopředu objednat na tel. čísle: 734 166 378
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Diakonie ČCE – středisko v Brně, Lada Žertová, km.brno@diakoniebrno.cz, 734 166 378

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

PRAVIDELNÉ ÚTERKY SENIOR POINTU, MENDLOVO NÁM. 1A

Čas konání:	úterý 15. října 2024 9:30 hod.
Místo konání:	Areál opatství Mendlovo nám. 1a. Brno
Přihlášení/registrace:	ANO, rezervace nutná u každé akce na tel.: 543 212 870, kapacita míst omezena
Vstupné:	ano
Organizátor:	SPOLEČNĚ o.p.s. – Senior Point Brno, Mendlovo nám. 1a, Brno, www.seniorpointy.cz, tel.: 543 212 870, 724 312 327

Výlet Rozhledna Drnholec, aneb putování za vínem, občerstvení, náročnost cca 4 km.

JÓGA VEČERNICE

Čas konání:	úterý 15. října 2024 9:45–10:45 hod., 11:00–12:00 hod.
Místo konání:	YMCA, Kounicova 3, Brno
Přihlášení/registrace:	vecernice50@centrum.cz
Vstupné:	50 Kč
Organizátor:	Večernice z.s. Brno

Spolek Večernice cvičí jógu se staršími ženami bez ohledu na věk. Každou pozici provádíte v souhře se svými fyzickými schopnostmi. Odměnou je dobré zdraví a kondice. Jen tak si udržíte svou nezávislost.

REFLEXOLOGIE PRO KAŽDÉHO

Čas konání:	úterý 15. října 2024 13:30–15:30 hod.
Místo konání:	Bašty 8, klubovna, 4. patro s výtahem
Přihlášení/registrace:	Kapacita omezena. Přihlášky do pátku 11. 10. 2024 na telefonu 730 805 857 nebo e-mailu info@spokojenysenior-klas.cz.
Vstupné:	50 Kč
Organizátor:	Spokojený senior – KLAS z.s.

Prakticky vedený seminář se bude ve dvou částech věnovat dvěma oblastem – ruce a noze. Reflexní terapie (reflexologie) je více než tisíc let stará asijská masáž, která se považuje za jednu z nejúčinnějších metod alternativní medicíny a samoléčby. Zaměříme se na sílu tlaku a hlazení, na noze se naučíme najít základní, pro seniory důležité, body a na ruce se zaměříme především na body „první pomoci“.

BYLINKY: IMUNITA

Čas konání:	úterý 15. října 2024 14:00 hod.
Místo konání:	Family a Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná
Přihlášení/registrace:	max. 12 lidí, přihlaste se, prosím přes e-mail point.lesna@ksomega.cz
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Family a Senior Point Brno-Lesná

Povídání o bylinkách s farmaceutkou Mgr. Kateřinou Švandovou.

KOMPLEXNÍ SYSTÉM ZDRAVOTNÍ PREVENCE

Čas konání:	úterý 15. října 2024 17:00 hod.
Místo konání:	ADRA point, Lidická 11, Brno
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	ADRA Brno a AKUNA CZ



Přednáška o jedinečné cestě ke zdravějšímu a aktivnějšímu životu. Přednáší Dagmar Maixnerová, AKUNA CZ, Brno.

PROBLEMATIKA NÁJEMNÍHO BYDLENÍ

Čas konání:	středa 16. října 2024 13:00–14:00 hod.
Místo konání:	Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s., Česká 141/31, Brno, 2. patro (k dispozici výtah)
Přihlášení/registrace:	registrujte se na tel: 728 338 527 a nebo na e-mailu poradna@asociace-sos.cz , je možné přijít i bez registrace, ale kapacita může být již naplněna.
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s., kontakt: Alena Máčová, 728 328 527, macova@asociace-sos.cz , www.asociace-sos.cz

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

CELODENNÍ VÝLET DO ZBÝŠOVA

Čas konání:	čtvrtek 17. října 2024 8:00–16:00 hod.
Místo konání:	Zbýšov
Přihlášení/registrace:	Registrace ano. Podrobné informace budou podány pro přihlášené.
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	CVČ Botanka, Botanická 13, Brno; www.botanka.cz ; tel.: 725 871 752

Turistický výlet s průvodcem do Zbýšova, návštěva muzea železnic, zajímavosti z hornického regionu, prohlídka města.

UKODĚLNĚ AKTIVITY

Čas konání:	čtvrtek 17. října 2024 9:30–11:30 hod.
Místo konání:	Malinovského nám. 3, 1. patro, místnost 111
Přihlášení/registrace:	kapacita omezena, registrace prosíme emailem na svitilova.marketa@brno.cz popřípadě telefonicky 542 172 434
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Odbor zdraví, Magistrát města Brna, www.zdravi.brno.cz

Přijďte si zkusit vyrobit pěknou vánoční dekoraci. Nabyté znalosti pak můžete uplatnit při tvoření doma, třeba i se svými vnoučaty. Pokud budete chtít, můžete si vnoučata vzít jako své pomocníky.

JÓGA VEČERNICE

Čas konání:	čtvrtek 17. října 2024 10:00–11:00 hod.
Místo konání:	YMCA, Kounicova 3, Brno
Přihlášení/registrace:	vecernice50@centrum.cz
Vstupné:	50 Kč
Organizátor:	Večernice z.s. Brno

Spolek Večernice cvičí jógu se staršími ženami bez ohledu na věk. Každou pozici provádíte v souhře se svými fyzickými schopnostmi. Odměnou je dobré zdraví a kondice. Jen tak si udržíte svou nezávislost.

SLAVNÍ TEXTAŘI PODRUHÉ

Čas konání:	čtvrtek 17. října 2024 17:00 hod.
Místo konání:	volnočasové centrum Vojtova 7, Brno-Štýřice
Přihlášení/registrace:	bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Kávéeska, p. o.

Poslechový pořad Pavla Svobody představí Zdeňka Rytíře a Jiřího Štáidla, dva textaře, kteří významným způsobem ovlivnili podobu české populární hudby šedesátých až osmdesátých let.

JAK TĚLO PODPOŘIT K PSYCHICKÉ A FYZICKÉ POHODĚ

Čas konání:	čtvrtek 17. října 2024 20:00 hod.
Místo konání:	Online
Přihlášení/registrace:	Sms zprávou nebo telefonicky
Vstupné:	250 Kč
Organizátor:	Ing. Michaela Drábková, Ph. D. (608 575 471) průvodce ke kvalitnějšímu bytí regenerace do psychické a fyzické pohody odborný konzultant pro opravdové zdraví celostním přístupem

Stárnutí těla nedokážeme zastavit. Tělo je skvělý samostatně fungující systém, který se dokáže regenerovat. Svým přístupem dokážeme velmi jeho fungování ovlivnit. Od toho se pak odvíjí jak kvalitní nebo náročný náš život je. V rámci přednášky dostanete tipy, jak podpořit tělo k lepší energii, psychické a fyzické pohody. Dostanete doporučení jak lze jednoduše získat více energie, omezit únavu, snížit stres a zapomínání, zastavit bolest svalů i kloubů a zpomalit proces příznaků omezení těla. Ať je člověk v jakémkoliv stavu, příroda v nás je mocná. Chtějme vědět, co jednoduše může podpořit náš život k bohatšímu, příjemnějšímu a spokojenějšímu.

POSEZENÍ U CIMBÁLU

Čas konání:	pátek 18. října 2024 18:30 hod.
Místo konání:	Společenský sál radnice MČ Brno-střed, Dominikánská 2
Přihlášení/registrace:	předprodej CVČ Botanka, Botanická 13, Brno-střed
Vstupné:	150 Kč
Organizátor:	Kávéeska, p. o.

Známé lidovky si budete moci zazpívat při skleničce vína s cimbálovou muzikou Franty Černého a sólisty BROLNu.

KŘIŽANOV A RODIŠTĚ SV. ZDISLAVY

Čas konání:	neděle 20. října 2024 9:30 hod.
Místo konání:	Sraz na hl. nádraží. v 9:30
Přihlášení/registrace:	Irena Horká, mobil 608 040 906, e-mail renahorka@seznam.cz
Vstupné:	zdarma – cestu si hradí každý sám
Organizátor:	SaBBa Sdružení aktivní babičky a dědečci, www.babickysabba.cz

Odjezd vlakem do Křižanova. Prohlídka historických památek. Oběd v restauraci na náměstí a návrat z Křižanova do Brna. Nabízí se i možnost prodloužit si cestu do Ronova kolem tvrze a Santiniho kostela. Z Ořechova pak odjezd do Brna.

VYŠETŘENÍ PAMĚTI

Čas konání:	pondělí 21. října 2024 8:00–16:00 hod.
Místo konání:	Diakonie ČCE – středisko v Brně, Hrnčířská 27, Brno
Přihlášení/registrace:	Na vyšetření paměti je potřeba se dopředu objednat na tel. číslo: 734 166 378
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Diakonie ČCE – středisko v Brně, Lada Žertová, km.brno@diakoniebrno.cz, 734 166 378

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

KURZ ZÁKLADNÍCH DIGITÁLNÍCH DOVEDNOSTÍ NA NOTEBOOKU

Čas konání:	pondělí 21. října 2024 9:00–12:00 hod. – začátečníci a mírně pokročilí 13:00–17:00 hod. – pokročilí
Místo konání:	Malinovského nám. 3, 1.patro, místnost 111
Přihlášení/registrace:	kapacita omezena, registrace prosíme e-mailem na svitilova.marketa@brno.cz popřípadě telefonicky 542 172 434
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Odbor zdraví, Magistrát města Brna, www.zdravi.brno.cz Moudrá Sovička z.s., Žichlínek 243, 563 01 Lanškroun, www.moudrasovicka.cz

Prosíme účastníky, aby si přinesli vlastní zařízení, se kterým budou pracovat. Začátečníci a mírně pokročilí – prosíme o minimum – aktivní práce s myší a klávesnicí, základní orientace na internetu, vlastnictví e-mailového účtu, základní znalost se složkami a soubory.

Seminář bude orientačně obsahovat orientaci ve Windows, práci se složkami a soubory, proniknutí do světa internetu, hledání na internetu, práce s emailovou schránkou, nakupování na internetu, mapy a internet, hledání jízdních řádů, psaní ve Wordu, práce v Excelu, práce s fotkami, bezpečnost a zálohování, práce v dalších programech a ukázka zajímavých webových odkazů.

Pokročilí – prosíme o minimum – aktivní práce s myší a klávesnicí, aktivní orientace na internetu, aktivní používání emailového účtu, aktivní znalost práce se složkami a soubory.

Seminář bude orientačně obsahovat práci se složkami a soubory, proniknutí do světa internetu, hledání na internetu, práce a emailovou schránkou, ukázky práce se službami Google a ukázky zajímavých webových odkazů.

Organizace má za sebou od roku 2015 přes 2000 realizovaných seminářů a potkali se s více jak 23 000 seniory. Cílem seminářů je, aby účastníci získali odvahu učit se na zařízeních sami, naučili se ho správně a bezpečně ovládat. Tyto kurzy jsou díky podpoře Magistrátu města Brna a Nadace Vodafone v rámci projektu Digitální odysea zdarma.

Dále účastníkům můžeme nabídnout možnost využití hodinového ajťáka v Brně a digitálních asistentů Moudré Sítě (www.moudrasit.cz), kteří pomohou s individuálními dotazy.

BESIP – SENIOŘI V DOPRAVĚ

Čas konání:	pondělí 21. října 2024 14:00–17:00 hod.
Místo konání:	Centrum AMAVET – Junior Brno, Cacovická 6, Brno
Přihlášení/registrace:	Vstup volný, průběžně po celou dobu akce, bez registrace
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Centrum AMAVET – Junior Brno, Cacovická 6, Brno a BESIP

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

JÓGA VEČERNICE

Čas konání:	úterý 22. října 2024 9:45–10:45 hod., 11:00–12:00 hod.
Místo konání:	YMCA, Kounicova 3, Brno
Přihlášení/registrace:	vecernice50@centrum.cz
Vstupné:	50 Kč
Organizátor:	Večernice z.s. Brno

Spolek Večernice cvičí jógu se staršími ženami bez ohledu na věk. Každou pozici provádíte v souhře se svými fyzickými schopnostmi. Odměnou je dobré zdraví a kondice. Jen tak si udržíte svou nezávislost.

PRAVIDELNÉ ÚTERKY SENIOR POINTU, MENDLOVO NÁM. 1A

Čas konání:	úterý 22. října 2024 10:00 hod.
Místo konání:	Areál opatství Mendlovo nám. 1a, Brno
Přihlášení/registrace:	ANO, rezervace nutná u každé akce na tel.: 543 212 870, kapacita míst omezena
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	SPOLEČNĚ o.p.s. – Senior Point Brno, Mendlovo nám. 1a, Brno, www.seniorpointy.cz, tel.: 543 212 870, 724 312 327

Hravé dopoledne se Senior Pointem Brno-pohybové aktivity pro seniory.

CREATIVE 60+: VESNA 2.0

- Čas konání: **úterý 22. října 2024 | 15:00 hod.**
- Místo konání: **Jurkovičova vila, Jana Nečase 2, 616 00, Brno-Žabovřesky**
- Přihlášení/registrace: Omezená kapacita, vstupenky si můžete zakoupit přes GoOut, web MG nebo na pokladně Jurkovičovy vily
- Vstupné: 60 Kč / zdarma PMG (spolek Přátelé Moravské galerie)
- Organizátor: Moravská galerie v Brně

Komentovaná prohlídka výstavy Moravské galerie Vesna 2.0. představí reakci na různé souvislosti a vztahy, jimiž je opředena Jurkovičova vila v Brně. Fotografka Michaela Karásek Čejková a multidisciplinární umělkyně Veronika Velčovská Jiroušková se více než na samotný ikonický dům zaměřují na to, co jej obklopuje. Mimo jiné se dozvíte více i o samotné budově a architektovi Dušanu Jurkoviči. Akce, která je součástí Brněnských dnů pro seniory, je určena pouze pro seniorskou populaci.

KRÁSY ZÁPADNÍ GRUZIE

- Čas konání: **úterý 22. října 2024 | 17:00–18:30 hod.**
- Místo konání: **ADRA point, Lidická 11, Brno**
- Přihlášení/registrace: bez registrace
- Vstupné: zdarma
- Organizátor: ADRA Brno



Z Kutaisi přes hory a doly opět do Kutaisi nás provede MVDr. Ivo Sobotka.

SPOLEČENSKÉ HRY

- Čas konání: **středa 23. října 2024 | 10:00 hod.**
- Místo konání: **Family a Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná**
- Přihlášení/registrace: max. 15 osob, přihlaste se, prosím přes e-mail point.lesna@ksomega.cz
- Vstupné: zdarma
- Organizátor: Family a Senior Point Brno-Lesná

Hrajeme si, soutěžíme a bavíme se podle nálady (šachy, bingo, kvíz, deskové hry...).

CARVING - VYŘEZÁVÁNÍ

Čas konání:	středa 23. října 2024 14:00–16:00 hod.
Místo konání:	Studio Tlukot, Novobranská 4, Brno (je zde výtah)
Přihlášení/registrace:	Věra Škubalová, tel: 604 112 898 (kapacita 25 osob)
Vstupné:	50 Kč (příspěvek na materiál)
Organizátor:	Svaz postižených civilizačními chorobami v ČR, Okresní organizace Brno-město, www.civilkybrno.cz

Carving = umění vyřezávání různých vzorů a tvarů z ovoce. Představte si, že překvapíte rodinu na rodinné oslavě nádhernými vyřezávanými tvary z ovoce. Paní Yvona Valentová je skvělá lektorka kreativních činností a začneme vyřezáváním tvarů z jablíček. Přijďte vyzkoušet něco nového. Nové zkušenosti a zážitky podporují správnou činnost našeho mozku.

ČTENÁŘSKÝ KROUŽEK: NOSITELÉ NOBELOVY CENY ZA LITERATURU

Čas konání:	středa 23. října 2024 15:30 hod.
Místo konání:	Family a Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná
Přihlášení/registrace:	max. 7 osob, přihlaste se, prosím přes e-mail point.lesna@ksomega.cz
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Family a Senior Point Brno-Lesná

Posezení a povídání s knihami kolem stolu.

BLÍZKÉ KRAJINY HARFY A KONTRABASU

Čas konání:	středa 23. října 2024 19:00 hod.
Místo konání:	Besední dům
Přihlášení/registrace:	bez registrace, vstupenky na www.filharmonie-brno.cz nebo v předprodeji Filharmonie Brno, ul. Besední (po-út 8–13 hod., st-pá 13–18 hod.)
Vstupné:	410 / 370 / 320 Kč, sleva pro BDPS ve výši 40 %
Organizátor:	Filharmonie Brno

Recitál manželů Ivany a Marka Švestkových, členů Filharmonie Brno, nabídne skladby pro harfu sólo, kontrabas sólo i pro duo obou nástrojů. Program je sestaven z hudby od 18. století do současnosti, zvláštní pozornost je v něm věnována tvorbě skladatelů českých.

PREVENCE KRIMINALITY

Čas konání:	čtvrtek 24. října 2024 9:00 hod.
Místo konání:	preventivní centrum Běhounská 1, Brno
Přihlášení/registrace:	nutné přihlášení na e-mail: krpb.prevence@pcr.cz
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Krajské ředitelství policie Jihomoravského kraje, oddělení tisku a prevence

Preventivní beseda zaměřená na nejčastější rizika zejména u seniorů. Na besedě budou posluchači seznámeni s nejčastějšími způsoby krádeží, podvodů, ale zejména s aktuálními trendy v oblasti internetových podvodů.

JÓGA VEČERNICE

Čas konání:	čtvrtek 24. října 2024 10:00–11:00 hod.
Místo konání:	YMCA, Kounicova 3, Brno
Přihlášení/registrace:	vecernice50@centrum.cz
Vstupné:	50 Kč
Organizátor:	Večernice z.s. Brno

Spolek Večernice cvičí jógu se staršími ženami bez ohledu na věk. Každou pozici provádíte v souhře se svými fyzickými schopnostmi. Odměnou je dobré zdraví a kondice. Jen tak si udržíte svou nezávislost.

NEKALÉ OBCHODNÍ PRAKTIKY

Čas konání:	čtvrtek 24. října 2024 13:00–14:00 hod.
Místo konání:	Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s., Česká 141/31, Brno, 2. patro (k dispozici výtah)
Přihlášení/registrace:	registrujte se na tel: 728 338 527 a nebo na e-mailu poradna@asociace-sos.cz , je možné přijít i bez registrace, ale kapacita může být již naplněna.
Vstupné:	zdarma
Organizátor:	Sdružení obrany spotřebitelů – Asociace, z.s., kontakt: Alena Máčová, 728 328 527, macova@asociace-sos.cz , www.asociace-sos.cz

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

VYTŘESTE STRES A TRAUMA POMOCÍ METODY TRE®

Čas konání: **pátek 25. října 2024 | 16:00–17:15 hod.,
17:30–18:45 hod.**

Místo konání: **Příkop 2a, Brno střed (vedle IBC)**

Přihlášení/registrace: www.mireksedlak.cz/rezervace, tre@mireksedlak.cz,
733 360 100, počet míst omezen.

Vstupné: dobrovolné

Organizátor: Miroslav Sedlák

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

PES PARTÁKEM PRO KAŽDODENNÍ ŽIVOT

Čas konání: **úterý 29. října 2024 | 17:00–18:00 hod.**

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

Přihlášení/registrace: bez registrace

Vstupné: dobrovolné

Organizátor: ADRA Brno



Během našeho setkání se dozvíte o rozdílech v komunikaci člověka a psa. Zodpovíme si tajemství, proč vznikají překážky a neposlušnosti. Naučíte se, jak vás znaková řeč jednoduše podpoří se psem ke společnému, ještě více pohodovějšímu, soužití pro každodenní život. Přednáší: Michaela Drábková.

PRAVIDELNÉ ÚTERKY SENIOR POINTU, MENDLOVO NÁM. 1A

Čas konání: **úterý 30. října 2024 | 9:00 hod.**

Místo konání: **Areál opatství Mendlovo nám. 1a, Brno**

Přihlášení/registrace: ANO, rezervace nutná u každé akce na
tel.: 543 212 870, kapacita míst omezena

Vstupné: zdarma

Organizátor: SPOLEČNĚ o.p.s. – Senior Point Brno, Mendlovo
nám. 1a, Brno, www.seniorpointy.cz,
tel.: 543 212 870, 724 312 327

Rozhledna Komec – procházka kolem Svitavy, délka trasy cca 3,5 km.

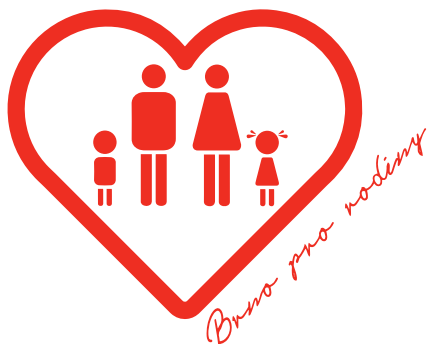
OČNÍ JÓGA

- Čas konání: **středa 30. října 2024 | 10:00 hod.**
- Místo konání: **Family a Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná**
- Přihlášení/registrace: max. 20 osob, přihlaste se, prosím přes e-mail point.lesna@ksomega.cz
- Vstupné: zdarma
- Organizátor: Family a Senior Point Brno-Lesná
- Cvičení pro oči s Janou Zedníčkovou.

Změna programu vyhrazena.

Informace o jednotlivých akcích doporučujeme ověřit u organizátorů.





zdravi.brno.cz

Zadal | Odbor zdraví
Grafické zpracování | Kancelář marketingu a cestovního ruchu
Náklad | 6 000 ks
Vydal | Statutární město Brno, Magistrát města Brna
2024