

# BRNĚNSKÉ DNY

září - říjen 2022

## PRO SENIORY



Akce se koná  
pod záštitou

1. náměstka primátorky  
statutárního města Brna  
Mgr. Petra Hladíka



Program kampaně na [zdravi.brno.cz](http://zdravi.brno.cz)

B | R | N | O



Milé babičky,  
milí dědečkové,  
vážení senioři,

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

I proto město Brno každoročně pořádá dny seniorů, kdy vytváří po dobu prvních dvou podzimních měsíců zajímavý program zaměřený na aktivní trávení volného času. V rámci letošního ročníku se můžete zúčastnit například kurzů tréninku paměti, výtvarných či pohybových aktivit.

Příležitost ke společnému setkání bylo za poslední roky kvůli covidu poměrně málo a věřím, že spousta z Vás podobné akce chyběly.

Proto Vás srdečně zvou na některý z programů konaných v rámci Brněnských dnů pro seniory.

S úctou

Mgr. Petr Hladík

1. náměstek primátorky statutárního města Brna

## PROGRAM 2022

30. 8. 2022 / 16:00-19:30

### Dračí lodě se zpěvem a smíchovky

Pojedete na dračích lodích. Připravíte si na neobvyklé zážitky + nové pohledy na Brno. Po jízdě příjemné posezení s občerstvením, kytarou a zpěvem. Pobavíte se i dračími smíchovky. Velmi vhodné i pro děti.

**Místo konání: Dračí lodě, Loděnice ČVK, Veslařská 179, Brno - Jundrov**

Přihlášení/registrace: přihlášení nutné na tel. 602 766 618 nebo e-mail: blanka.urb@email.cz

**Vstupné: 150 Kč pro dospělé, 50 Kč děti od 4 do 15 let**

Organizátor: UNIE ROSKA, reg. org. ROSKA - město Brno, z. p. s., www.roska-bm.cz

SaBba Sdružení aktivní babičky a dědečci, www.babickysabba.cz

4. 9. 2022 / 19:00

### Opera Brundibár

Dětskou operu Hanse Krásky na libreto Adolfa Hoffmeistersera v režii Anny Davidové provedou členové orchestru Filharmonie Brno s dětským sborem Kantiléna.

**Místo konání: Besední dům**

**Vstupné: sleva ve výši 50 % - vstupenky se slevou „Brněnské dny pro seniory“** zakoupíte v předprodeji Filharmonie Brno (ul. Besední, po -pá 12:00-18:00) nebo online na <https://filharmonie-brno.cz/events/brundibar/> zvolením slevy Senioři BDPS 50 % v nabídce slev u koncertu.

Organizátor: Filharmonie Brno, příspěvková organizace, Komenského náměstí 534/8, Brno, www.filharmonie-brno.cz

5. 9. 2022 / 14:00

### Trénování paměti v KJM

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

**Místo konání: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, Vojtova 7**

Přihlášení/registrace: není nutná

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, příspěvková organizace, Koblížná 4 <https://www.kjm.cz/>

7. 9. 2022 / 16:30 – 18:00

### Zpátky na parket: Taneční kurz pro seniory

„Tančí, dokud můžeš, tančí“... To jsou slova známé české písně, která jsou zároveň mottem tanečního kurzu. Vraťte se s námi zpátky na parket, osvěžte si kroky společenských tanců a získáte nejen dobrý pocit z pohybu. Na lekce se může přihlásit každý, kdo je dříve narozený (55+), má radost ze života a ví, že se hýbeme nejen pro zdraví, ale i pro radost! Téma kurzu: Prvorepublikový foxtrot.

**Místo konání: KD Rubín, Makovského nám. 3, Brno – Žabovřesky, velký sál**

Přihlášení/registrace: nutná registrace - e-mail: [info@seniorpasy.cz](mailto:info@seniorpasy.cz), tel.: 725 534 865, kontaktní formulář na [www.zpatkynaparket.cz](http://www.zpatkynaparket.cz)

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Sun Drive Communications, s.r.o., Mendlovo nám. 1a, Brno, [www.zpatkynaparket.cz](http://www.zpatkynaparket.cz)

9. 9. 2022 / 10:00 – 11:30

### Obezřetný senior

Preventivní besedy pro seniory zaměřené na aktuální trendy podvodníků a zlodějů. Součástí prezentace budou i krátká doprovodná videa zachycující časté legendy podvodníků a dále informace o bezpečnosti v silničním provozu.

**Místo konání: Magistrát města Brna, Malinovského nám 3, 1. patro – zasedací místnost 111**

Přihlášení/registrace: e-mail: [zukalova.lydie@brno.cz](mailto:zukalova.lydie@brno.cz), tel. 542 172 434

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Policie České republiky, Krajské ředitelství policie Jihomoravského kraje, Oddělení tisku a prevence, Kounicova 24, 611 32 Brno

9. 9. 2022 / 10:30 – 11:15

### Rehabilitační cvičení – ukázková lekce

Unikátní možnost cvičení v Brně pro osoby s totální endoprotézou. Skupinové cvičení pod vedením fyzioterapeutky se soustředí zejména na posílení oslabeného pohybového aparátu a na správné držení těla. Cílem rehabilitačního cvičení je dosažení optimálního funkčního stavu a prevence pozdějších komplikací. Přijďte si vyzkoušet ukázkovou lekci zdarma.

**Místo konání: Bašty 8, Brno, 4. patro**

Přihlášení/registrace: přihlášky nutné (omezená kapacita) e-mailem: [info@spokojenysenior-klas.cz](mailto:info@spokojenysenior-klas.cz), nebo tel. 730 805 857

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Spokojený senior – KLAS, z. s., Bašty 8, Brno, [www.spokojenysenior-klas.cz](http://www.spokojenysenior-klas.cz)

9. 9. 2022 / 14:00 – 16:00

### Přednáška: Jak chránit své zdraví

Poskytování informací spotřebitelům v oblasti zdravotnictví - zdravotní péče. Pozor na nákupy potravinových doplňků z e-shopů-nákladní galerie. Pozor na rizika u seniorů-nákupy nebezpečných zdravotních pomůcek v nabídkách e-shopů.

**Místo konání: SOS-Asociace, z. s. - Mečová 5, 3.patro-výtah**

Přihlášení/registrace: nutná registrace na tel. 542 210 778, 542 210 549

nebo e-mailem: [gerta.mazalova@seznam.cz](mailto:gerta.mazalova@seznam.cz)

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: SOS-Asociace, z. s. Mečová 5, Brno, <http://www.asociace-sos.cz/>

12. 9. 2022 / 10:00 – 12:00

### Muzikoterapie pro seniory

Muzikoterapie je metoda, která používá hudbu jako léčebný prostředek. Jejím cílem je lépe poznat své tělo, zlepšit pohyb, paměť a komunikaci s druhými lidmi. Akce je určená pro každého, koho zajímají léčivé účinky hudby a má zájem se seznámit s metodami a technikami aktivní muzikoterapie.

**Místo konání: tř. Kpt. Jaroše 3, Brno**

Přihlášení/registrace: Mgr. Petr Škranc - e-mail: [petr.skranc@klarapomaha.cz](mailto:petr.skranc@klarapomaha.cz), tel.: 739 011 672

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Klára pomáhá z. s., tř. Kpt. Jaroše 3, Brno, [www.klarapomaha.cz](http://www.klarapomaha.cz)

13. 9. 2022 / 9:00 – 10:00

### Zdravotní cvičení

Kompenzační cvičení, hluboké stabilizační cviky, cvičení na židlích, vhodné pro cvičence 60 – 85 let. Pod vedením Mgr. Lenky Kotkové

**Místo konání: Volnočasové centrum Vojtova, Vojtova 7, Brno**

Přihlášení/registrace: přihlášení nutné, omezená kapacita, [recepc@kaveeska.cz](mailto:recepc@kaveeska.cz), 775 857 959

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Káveeska p. o., Volnočasové centrum Vojtova, Vojtova 7, Brno, [www.kaveeska.cz](http://www.kaveeska.cz)

**13. 9. 2022 / 10:00 – 11:00**

#### **Taneční cvičení**

Přirozený pohyb s hudbou, cvičení s pomůckami v rytmu, přizpůsobeno věku a kondici, cvičení na židlích. Pod vedením Mgr. Lenky Kotkové.

**Místo konání: Volnočasové centrum Vojtova, Vojtova 7, Brno**

Přihlášení/registrace: přihlášení nutné, omezená kapacita, recepc@kaveeska.cz, 775 857 959

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Kávéeska p. o., Volnočasové centrum Vojtova, Vojtova 7, Brno, www.kaveeska.cz

**14. 9. 2022 / 14:00 – 16:00**

#### **Setkání pečujících**

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

**Místo konání: tř. Kpt. Jaroše 3, Brno, místnost 115**

Přihlášení/registrace: není nutná, více informací na tel. 733678890, Zdeňka Michálková

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Unie pečujících z. s., tř. Kpt. Jaroše 3, www.uniepecujících.cz

**14. 9. 2022 / 16:30 – 18:00**

#### **Zpátky na parket: Taneční kurz pro seniory**

„Tančí, dokud můžeš, tančí“... To jsou slova známé české písně, která jsou zároveň mottem tanečního kurzu. Vraťte se s námi zpátky na parket, osvěžte si kroky společenských tanců a získáte nejen dobrý pocit z pohybu. Na lekce se může přihlásit každý, kdo je dříve narozený (55+), má radost ze života a ví, že se hýbeme nejen pro zdraví, ale i pro radost! Téma kurzu: Česká polka.

**Místo konání: KD Rubín, Makovského nám. 3, Brno – Žabovřesky, velký sál**

Přihlášení/registrace: nutná registrace (omezená kapacita) - e-mail: info@seniorpasy.cz, tel.: 725 534 865, kontaktní formulář na www.zpatkynaparket.cz

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Sun Drive Communications, s.r.o., Mendlovo nám. 1a, Brno, www.zpatkynaparket.cz

**15. 9. 2022 / 10:00**

#### **Trénování paměti v KJM**

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

**Místo konání: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, pobočka Bystrc, Vondrákova 15**

Přihlášení/registrace: není nutná

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, příspěvková organizace, Kobližná 4, Brno, https://www.kjm.cz/

**15. 9. 2022 / 10:00 – 12:00**

#### **Skupinová aktivizační služba pro seniory**

Pravidelná setkání jsou určena seniorům, kteří se cítí osaměle. Zveme vás ke vzájemnému sdílení, k získání tipů na bezplatné akce, procvičení paměti a protáhnutí se při pohybových aktivitách vsedě. Přijďte si užít příjemné dopoledne ve společnosti vrstevníků.

**Místo konání: Biskupská 280/7, Brno**

Přihlášení/registrace: Mgr. Ivana Fraňková, +420 735 747 813, ivana.frankova@crsp.cz

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Centrum pro rodinu a sociální péči, Biskupská 280/7, Brno, www.crsp.cz

**15. 9. 2022 / 16:00 – 19:00**

#### **Drátkovací dílna**

Tříhodinová dílna, drátkování a korálkování, spojování skel a drátů, vytvoříte si dle vlastního návrhu zajímavé dekorace a dárky.

**Místo konání: Volnočasové centrum Vojtova, Vojtova 7, Brno 639 00**

Přihlášení/registrace: přihlášení nutné, omezená kapacita míst, recepc@kaveeska.cz, 775 857 959

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Kávéeska p. o., Volnočasové centrum Vojtova, Vojtova 7, Brno, www.kaveeska.cz

**16. 9. 2022 / 14:00 – 16:00**

#### **Přednáška: Pacient spotřebitel**

Poskytování informací spotřebitelům v oblasti zdravotnictví - zdravotní péče. Pozor na nákupy potravinových doplňků z e-shopů-nákupní galerie. Pozor na rizika u seniorů-nákupy nebezpečných zdravotních pomůcek v nabídkách e-shopů.

**Místo konání: SOS-Asociace, z.s. – Mečová 5, 3.patro-výtah**

Přihlášení/registrace: telefonicky: 542 210778, 542 210549 nebo e-mailem: gerta.mazalova@seznam.cz

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: SOS-Asociace, z.s. Mečová 5, Brno, http://www.asociace-sos.cz/

**17. 9. 2022**

#### **Senioři v pohybu**

Jedná se již o 6.ročník. Akce skloubí sportovní venkovní aktivity pro seniory a setkávání seniorů z celého kraje. Je zde možnost vyzkoušení méně obvyklých her – kubb, molky, bolo-bolo. Více na webových stránkách.

**Místo konání: Ráječko u Blanska**

Přihlášení/registrace: telefonicky – Eva Jalovecká, tel. 603 553 997, e-mail: jihomoravsky@caspv.cz

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Jihomoravská krajská asociace Sport pro všechny, z.s., Merhautova 46, Brno

http://www.sportprovsechny-jmk.cz/

**18. 9. 2022 / 14:00 – 17:00**

#### **Svátek seniorů**

Zábavné a společenské odpoledne u příležitosti Mezinárodního dne seniorů.

**Místo konání: Zelný trh v Brně**

Přihlášení/registrace: není nutná

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Sun Drive Communications, s.r.o., Mendlovo nám. 1a, Brno, www.svatekseniou.cz

**18. 9. 2022 / 11:00, 13:00, 16:00**

#### **Kam kráčí Zoo?**

V rámci akce oslav Mezinárodního dne pro seniory 2022 na Zelném trhu bychom rádi seniorkám a seniorům nabídli vzpomínku na minulost a výhled do budoucnosti Zoologických zahrad, a to sice prostřednictvím programu „Kam kráčí Zoo?“ Diskuze a společné sledování filmů v zařízení pro virtuální realitu.

**Místo konání akce: Virtuální expozice Zoo Brno, Radnická 6, tel. 516 414 364**

Přihlášení/registrace: není nutná

**Vstupné: zvýhodněné pro seniory - 130 Kč**

Organizátor: Zoo Brno a stanice zájmových činností, příspěvková organizace, U Zoologické zahrady 46, Brno, www.Zoobrno.cz

**18. 9. 2022 / 19:00**

#### **NE VÁLKÁM! Zahajovací koncert sezony**

Filharmonie Brno do své 67. sezony vstoupí se svým šéfdirigentem Dennisem Russellem Daviesem a dvěma skladbami, kterými vyjadřujeme jednoznačné NE ruské válečné agresí. Zazní Památník Lidicím Bohu-slava Martinů a Šostakovičova Symfonie č. 7 „Leningradská“.

**Místo konání: Janáčkovo divadlo**

**Vstupné: sleva ve výši 50% - vstupenky se slevou „Brněnské dny pro seniory“** zakoupíte v předprodeji Filharmonie Brno (ul. Besední, po -pá 12:00-18.00) nebo online na <https://filharmonie-brno.cz/events/ne-vaikam-zahajovaci-koncert-sezony/> zvolením slevy Senioři BDPS 50 % v nabídce slev u koncertu.

Organizátor: Filharmonie Brno, příspěvková organizace, Komenského náměstí 534/8, Brno, www.filharmonie-brno.cz

**19. 9. 2022 / 16:00 – 18:00**

#### **Základy enkaustiky**

Kurz základů enkaustiky, dvouhodinová dílna, malování horkým voskem.

**Místo konání: CVČ Botanka, Botanická 13, Brno**

Přihlášení/registrace: nutné přihlášení, omezená kapacita, tel. 725 871 752, recepc@botanka.cz

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: CVČ Botanka, Botanická 13, Brno, www.botanka.cz

**19. - 23. 9. 2022**

#### **„Dvojnožci a čtyřnožci“**

Pobyt pro aktivní seniory a seniorky v hotelu Horník na Vysočině. Cvičení, výlety, procházky, trénink paměti, kognitivní programy, canisterapie.

**Místo konání: hotel Horník, Tři Studně, Vysočina**

Přihlášení/registrace: telefonicky - 728 652 335 nebo e-mailem: benesova@filianek.cz

**Vstupné: cena pobytu 4.000,- /osoba**

Organizátor Filianek, z.s., Antonínská 18, 602 00 Brno, www.filianek.cz

**20. 9. 2022 / 13:30 / 14:30**

#### **Ukázkové lekce pro seniory s Míšou Nešporovou**

Trénink paměti / Zdravotní cvičení aneb jak zůstat svěží i v seniorském věku

**Místo konání: komunitní centrum Skála Oblá 54a, Brno – Nový Lískovec**

Přihlášení/registrace: Hana Pospíšilová, e-mail: pospisilova@nlskovec.brno.cz

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: MČ Nový Lískovec, www.novy-liskovec.cz.

**20. 9. 2022 / 15:00 – 19:00**

### **Den otevřených dveří v Maltézské pomoci – centrum Brno**

V rámci Dnů otevřených dveří v Maltézské pomoci – centrum Brno se mohou účastníci dozvědět, jakým způsobem Maltézská pomoc pomáhá seniorům a lidem se zdravotními postiženími, jaké služby a aktivity pro ně nabízí. Od 16:00 h přednáška na téma Epilepsie ve stáří.

**Místo konání: Maltézská pomoc, Dvořákova 13 (2.patro), Brno 60200**

Přihlášení/registrace: není nutná

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Maltézská pomoc, Dvořákova 13, Brno, [www.maltezskapomoc.cz](http://www.maltezskapomoc.cz)

**20. 9. 2022 / 15:00 – 17:00**

### **Ožívají!... Po stopách soch ve veřejném prostoru I. - lektorovaná vycházka**

Trasa vede mezi obytnými domy a žabovrskými parky a je nenáročná. Pokud se vám termín nehodí, tak si procházku můžete projít i samostatně, stačí si stáhnout průvodce s názvem „Ožívají!... Po stopách soch ve veřejném prostoru“ na [www.forvisitors.cz/ke-stazeni/](http://www.forvisitors.cz/ke-stazeni/).

**Místo konání: sraz v 15:00 h u zastávky MHD Vychodilova, konečná zastávka trolejbusu č. 34**

Přihlášení/registrace: rezervace nutná formou SMS na tel. č. 739 359 688 nejpozději do 19.9.2022 - kapacita omezena

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: projekt FOR VISITORS / Poznávejme hravě, [www.forvisitors.cz](http://www.forvisitors.cz) a Taneční a pohybové studio STABIL STUDIO Brno, [www.stabilstudio.cz](http://www.stabilstudio.cz)

**21. 9. 2022 / 16:30 – 18:00**

### **Zpátky na parket: Taneční kurz pro seniory**

„Tančí, dokud můžeš, tančí“... To jsou slova známé české písně, která jsou zároveň mottem tanečního kurzu. Vraťte se s námi zpátky na parket, osvěžte si kroky společenských tanců a získáte nejen dobrý pocit z pohybu. Na lekce se může přihlásit každý, kdo je dříve narozený (55+), má radost ze života a ví, že se hýbeme nejen pro zdraví, ale i pro radost! Téma kurzu: Něžný waltz.

**Místo konání: KD Rubín, Makovského nám. 3, Brno – Žabovřesky, velký sál**

Přihlášení/registrace: nutná registrace (omezená kapacita) - e-mail: [info@seniorpasy.cz](mailto:info@seniorpasy.cz), tel.: 725 534 865, kontaktní formulář na [www.zpatkynaparket.cz](http://www.zpatkynaparket.cz)

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Sun Drive Communications, s.r.o., Mendlovo nám. 1a, Brno, [www.zpatkynaparket.cz](http://www.zpatkynaparket.cz)

**21. 9. 2022 / 10:15**

### **Trénování paměti v KJM**

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

**Místo konání: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, Ústřední knihovna, Kobližná 4**

Přihlášení/registrace: bez registrace

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, příspěvková organizace, Kobližná 4, Brno, <https://www.kjm.cz/>

**21. 9. 2022 / 15:00**

### **Trénování paměti v KJM**

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

**Místo konání: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, pobočka Židenice, Stará osada 15**

Přihlášení/registrace: bez registrace

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Knihovna Jiřího Mahena v Brně, příspěvková organizace, Kobližná 4, Brno, <https://www.kjm.cz/>

**21. 9. 2022 / 16:00 – 17:00**

### **Cvičení pro ženy**

Nechme vše špatné za sebou a pojdme si společně protáhnout ztuhlé tělo i mysl. Obsahem hodiny je protažení zkrácených svalů, posílení ochabých svalů, uvolnění svalů a relaxace celého těla. Cvičení zvládne každý, probíhá v mírném tempu. Každý cvičí dle svých možností a schopností, důležité je zdravotní hledisko.

**Místo konání: Centrum Mandala z. s., Opletalova 6, Brno**

Přihlášení/registrace: [monika@centrum-mandala.cz](mailto:monika@centrum-mandala.cz) nebo objednávkový formulář zde:

<https://www.centrum-mandala.cz/kurzy/cviceni-pro-zeny-2>

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Centrum Mandala z. s., Opletalova 6, Brno, <https://www.centrum-mandala.cz/>

**22. 9. 2022 / 9:00 – 11:00**

### **Ovládání chytrého telefonu pro seniory**

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

**Místo konání: Bašty 8, Brno, 4. patro**

Přihlášení/registrace: přihlášení nutné (omezená kapacita) - [info@spokojenysejor-klas.cz](mailto:info@spokojenysejor-klas.cz), tel. 730 805 857

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Spokojený senior – KLAS, z.s., Bašty 8, Brno, [www.spokojenysejor-klas.cz](http://www.spokojenysejor-klas.cz)

**22. 9. 2022**

### **Celodenní výlet na zámek Milotice**

Výlet z Brna hromadnou dopravou, prohlídka zámku, prohlídka města s průvodcem Ing. Antonínem Moravcem z KČT, bližší informace pro přihlášené.

**Místo konání: Milotice**

Přihlášení/registrace: nutná rezervace: tel. 725871752, e-mail: [recepce@botanka.cz](mailto:recepce@botanka.cz)

**Vstupné: vstupné a jízdné si hradí každý sám.**

Organizátor: CVC Botanka, Botanická 13, Brno, [www.botanka.cz](http://www.botanka.cz)

**22. 9. 2022 / 13:00 – 15:00**

### **Tablet krok za krokem pro seniory**

Ukázková lekce práce s tabletem pro seniory. Základní seznámení s tablety, které vám zapůjčíme (pracujeme v operačním systému Android). Nabízíme práci v malých skupinkách, individuální přístup a empatické lektoři.

**Místo konání: Bašty 8, Brno, 4. patro**

Přihlášení/registrace: přihlášení nutné (omezená kapacita) - [info@spokojenysejor-klas.cz](mailto:info@spokojenysejor-klas.cz), tel. 730 805 857

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Spokojený senior – KLAS, z.s., Bašty 8, Brno, [www.spokojenysejor-klas.cz](http://www.spokojenysejor-klas.cz)

**22. 9. 2022 / 16:30**

### **Hudební podvečer pro seniory**

Společně si zazpíváme – folklorní skupina Sboreček

**Místo konání: komunitní centrum Skála – velký sál, Oblá 54a, Brno – Nový Lískovec**

Přihlášení/registrace: Hana Pospíšilová, [pospisilova@nliskovec.brno.cz](mailto:pospisilova@nliskovec.brno.cz)

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: MČ Nový Lískovec, [www.novy-liskovec.cz](http://www.novy-liskovec.cz)

**22. 9. 2022 / 18:00 – 19:30**

### **Tělo ví**

Tělo je úžasným nástrojem, který o nás ví vše. Přijďte se zaposlouchat do řeči vlastního těla prostřednictvím pohybu, tance, dechu v bezpečném kruhu s ostatními. I jednoduché pohyby a techniky v nás mohou spustit ozdravné procesy – těla i duše. Přijďte si vyzkoušet prvky tanečně-pohybové terapie.

**Místo konání: Centrum Mandala z. s., Opletalova 6, Brno**

Přihlášení/registrace: [monika@centrum-mandala.cz](mailto:monika@centrum-mandala.cz)

nebo objednávkový formulář zde: <https://www.centrum-mandala.cz/kurzy/telo-vi#prihlaska>

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Centrum Mandala z. s., Opletalova 6, Brno, <https://www.centrum-mandala.cz/>

**24. 9. 2022 / 14:00 – 18:00**

### **Zahradní sousedánek**

Zahradní slavnost - sousedánek pro všechny přátele přírodních zahrad. Budete si moci prohlédnout naši terapeutickou i klimatickou přírodní zahradu. Dozvíte se, jaké prvky v zahradě nám pomáhají zadržovat vodu, k čemu a jak se vyrábí biouhel a na ohni si budete moci opéct dobroty.

**Místo konání: zahrada U Řeky, Kamenná 42a, Brno**

Přihlášení/registrace: bez registrace, kontaktní osoba Dana Krivánková, [dana.krivankova@lipka.cz](mailto:dana.krivankova@lipka.cz)

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Lipka – školské zařízení pro environmentální vzdělávání Brno, příspěvková organizace

Lipová 233/20, Brno, [www.lipka.cz](http://www.lipka.cz)

**25. 9. 2022 / 14:00 – 16:00**

### **3P = Posilovny (venkovní) + Petanque + Pro (každého)**

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.

**Místo konání: sraz ve 14:00 h na zastávce Kamenolom (tramvaje 1,3 nebo trolejbus č. 30)**

Přihlášení/registrace: není nutná

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: SaBBa Sdružení aktivní babičky a dědečci, [www.babickyabba.cz](http://www.babickyabba.cz)

**26. 9. 2022 / 9:30 – 13:00**

#### Zahradní inspirace

Akce pro seniory. Prohlídka přírodní zahrady, přednáška o zdravé půdě a o životě v ní, ochutnávka z produktů zahrady, posezení u ohně, podzemní dekorace a další výrobky z přírodních materiálů.

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

Přihlášení/registrace: skupiny nad 5 osob nutno nahlásit Mării Chropěňové,  
e-mail: maria.chropenova@lipka.cz nebo tel. 545 228 567

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Lipka – školské zařízení pro environmentální vzdělávání Brno, příspěvková organizace  
Lipová 233/20, Brno, www.lipka.cz

**27. 9. 2022 / 14:00 – 16:00**

#### Tvořivě setkání pečujících

Budeme tvořit drobný šperk, malovat na hedvábí či tvořit drobné předměty z modelovací hmoty. Výsledný produkt si odnesete domů. Drobné pohoštění zajištěno.

**Místo konání: tř. Kpt. Jaroše 3, Brno, místnost 115**

Přihlášení/registrace: není nutná, více informací na tel. 733 678 890, Zdeňka Michálková

**Vstupné: 50 Kč na materiál, výrobek si odnesete domů**

Organizátor: Unie pečujících z. s., www.uniepecujících.cz

**Od 27. 9. 2022**

#### Akademie třetího věku - kurz

Termíny pro 1. ročník 2022/2023: 27.9.2022, 11.10.2022, 25.10.2022, 8.11.2022, 22.11.2022, 6.12.2022, 3.1.2023

Zajímá Vás, jak můžete pomoci zvířatům ve volné přírodě? Jaká je historie brněnské Zoo a jaký význam Zoologické zahrady vlastně mají? Přejete si umět správně zareagovat ve chvíli, kdy Vaše zvíře potřebuje první pomoc? Chcete se co nejlépe postarat o svého domácího mazlíčka?

**Místo konání: V rámci přednášek postupně navštívíme různá pracoviště Zoo Brno či Hvězdárnu a planetárium Brno.** Přednášet budou nejen specialisté ze Zoo Brno, ale také externí odborníci.

Přednášky budou probíhat vždy v úterý od 15:00 do 17:00

Přihlášení/registrace: přihlášky je možné vyplňovat online od 6.6.2022

na stránkách <https://is.Zoobrnno.cz/kurzy-pro-dospele/>

Kontakt: Vykydalová Libuše, 702 290 692, nebo na email: [vykydalova@Zoobrnno.cz](mailto:vykydalova@Zoobrnno.cz)

**Vstupné: za pololetí 1.100 Kč**

Organizátor: Zoo Brno a stanice zájmových činností, příspěvková organizace, U Zoologické zahrady 46, Brno, www.Zoobrnno.cz

**od 27. 9. do konce roku 2022**

#### Vyšetření paměti

Během hodinky zjistíme na místě formou několika testů, zda jsou vaše potíže s pamětí v normě nebo je třeba je řešit s odborníkem. Primárně určeno pro osoby 60+ věku.

**Místo konání: Budova Diakonie ČCE – středisko v Brně, Hrnčířská 27, Brno**

Přihlášení/registrace: nutné objednat se na konkrétní termín pouze na tel. č.: 734 166 378

(objednávání od 27.9.)

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Diakonie ČCE – středisko v Brně, kontaktní místo České Alzheimerovy společnosti v Brně, [www.diakoniebrno.cz](http://www.diakoniebrno.cz)

**30. 9. 2022 / 15:00, 18:00**

#### Seniorforum - 28. ročník

Mezinárodní soutěžní přehlídka neprofesionálních filmů autorů starších 58 let bez tematického omezení. Můžete se účastnit jako autoři nebo jako diváci. V 18:00 h vzpomínkový večer na filmáře a publicistu Jiřího Donného. Více informací a program na [www.seniorforum.eu](http://www.seniorforum.eu)

**Místo konání: Senior Point, Okružní 21, Brno-Lesná**

Přihlášení/registrace: není nutná

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Klub historie amatérského filmu, z.s., Krajní 16, č.p. 87, Brno, [www.seniorforum.eu](http://www.seniorforum.eu)

**1. 10. 2022 / 9:00 – 17:00**

#### Mezinárodní den seniorů v Zoo Brno

U příležitosti Mezinárodního dne seniorů připravila brněnská zoologická zahrada na tento den jízdu vláčkem zdarma a speciální komentované krmení zvířat.

**Místo konání: Zoo Brno**

Přihlášení/registrace: není nutná

**Vstupné: 10 Kč pro seniory nad 60 let po předložení dokladu (seniorská jízdenka MHD.)**

Organizátor: Zoo Brno a stanice zájmových činností, příspěvková organizace, U Zoologické zahrady 46, Brno, [www.Zoobrnno.cz](http://www.Zoobrnno.cz)

**1. 10. 2022 / 10:00 – 18:00**

#### Seniorforum - 28. ročník

Mezinárodní soutěžní přehlídka neprofesionálních filmů autorů starších 58 let bez tematického omezení. Můžete se účastnit jako autoři nebo jako diváci. Více informací a program na [www.seniorforum.eu](http://www.seniorforum.eu)

**Místo konání: Senior Point, Okružní 21, Brno - Lesná**

Přihlášení/registrace: není nutná

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Klub historie amatérského filmu, z.s., Krajní 16, č.p. 87, Brno, [www.seniorforum.eu](http://www.seniorforum.eu)

**2. 10. 2022 / 10:30**

#### Seniorforum - 28. ročník – návštěva Technického muzea v Brně

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

**Místo konání: Technické muzeum v Brně, Purkyňova 105, sraz v 10:30 h**

Přihlášení/registrace: od 26.9. na tel. 605 340 832, omezený počet míst

**Vstupné: 120 Kč, senioři nad 60 let 60Kč**

Organizátor: Klub historie amatérského filmu, z.s., Krajní 16, č.p. 87, Brno, [www.seniorforum.eu](http://www.seniorforum.eu)

**3. 10. 2022 / 9:00 – 10:00**

#### Mezigenerační tanec (tanec seniorů s vnučaty)

Tanec s partákem je vždy úžasným zážitkem, zvláště, když partákem je vnuk nebo vnučka. Taneční lekci vás provede Lenka Kotková.

**Místo konání: KD Rubín – Makovského nám. 3, Brno – Žabovřesky (malý sál v druhém patře)**

Přihlášení/registrace: rezervace nutná SMSkou na mobil 739 359 688 nejpozději do 1.10.2022 - kapacita omezena

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Taneční a pohybové studio STABIL STUDIO Brno, [www.stabilstudio.cz](http://www.stabilstudio.cz)

**3. 10. 2022 / 10:00 – 11:00**

#### Zdravotní cvičení pro AKTIVNÍ seniory

Cvičení udržují tělo i mysl v kondici a je tedy skvělým partákem v budování tolik potřebné imunity. Cvičením vás provede Lenka Kotková

**Místo konání: KD Rubín – Makovského nám. 3, Brno – Žabovřesky (malý sál v druhém patře)**

Přihlášení/registrace: rezervace nutná SMSkou na mobil 739 359 688 nejpozději do 1.10.2022 - kapacita omezena

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Taneční a pohybové studio STABIL STUDIO Brno, [www.stabilstudio.cz](http://www.stabilstudio.cz)

**3. 10. 2022 / 11:00 – 12:00**

#### Tanec pro ženy 60+

Taneční lekce protkaná jednoduchými tanečními kroky, které se na závěr vpletou do půvabné choreografie. Taneční lekci vás provede Lenka Kotková

**Místo konání: KD Rubín – Makovského nám. 3, Brno – Žabovřesky (malý sál v druhém patře)**

Přihlášení/registrace: rezervace nutná SMSkou na mobil 739 359 688 nejpozději do 1.10.2022 - kapacita omezena

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Taneční a pohybové studio STABIL STUDIO Brno, [www.stabilstudio.cz](http://www.stabilstudio.cz)

**3. 10. 2022 / 13:00 – 15:00**

#### Zdravý krok aneb krácej a poznávej

Hády si můžete představit jako rozlehlý kopec, jehož větší část se nachází v samotném cípu CHKO Moravský kras. A tímto cípem nás svým odborným komentářem doprovodí Ing. Zora Rýparová z organizace Rezekvítek.

**Místo konání: lom Hády, Brno, sraz pro přihlášené: 13:00 u restaurace Velká Klajdovka**

Přihlášení/registrace: přihlášení nutné (omezená kapacita) - [info@spokojenysenior-klas.cz](mailto:info@spokojenysenior-klas.cz), tel.730 805 857

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Spokojený senior – KLAS, z.s., Bašty 8, Brno, [www.spokojenysenior-klas.cz](http://www.spokojenysenior-klas.cz)

**3. 10. 2022 / 19:00**

#### **Koncert: Yonathan Avishai trio: Joys & Solitudes**

Izraelsko-francouzský klavírista založil trio v roce 2012 ve Francii pod původním názvem Modern Times s izraelským kontrabasistou Yoni Zelnikem a francouzským bubeníkem Donaldem Kontomanou. Jejich poetický koncertní styl nepostrádá dramatickostí, dává vyniknout silným melodiím a je plný emocí a barev.

#### **Místo konání: Besední dům**

**Vstupné: sleva ve výši 50 % - vstupenky se slevou „Brněnské dny pro seniory“** zakoupíte v předprodeji Filharmonie Brno (ul. Besední, po -pá 12:00-18:00) nebo online na <https://filharmonie-brno.cz/events/yonathan-avishai-trio-joys-solitudes/> zvolením slevy Seniori BDPS 50 % v nabídce slev u koncertu. Organizátor: Filharmonie Brno, příspěvková organizace, Komenského náměstí 534/8, Brno, [www.filharmonie-brno.cz](http://www.filharmonie-brno.cz)

**4. 10. 2022 / 10:00 – 11:00**

#### **Cvičení pro ženy**

Nechme vše špatné za sebou a pojďme si společně protáhnout ztuhlé tělo i mysl. Obsahem hodiny je protažení zkrácených svalů, posílení ochablých svalů, uvolnění svalů a relaxace celého těla. Cvičení probíhá v mírném tempu. Každý cvičí dle svých možností a schopností, důležité je zdravotní hledisko.

#### **Místo konání: Centrum Mandala z. s., Opletalova 6, Brno**

Přihlášení/registrace: [monika@centrum-mandala.cz](mailto:monika@centrum-mandala.cz) nebo objednávkový formulář zde: <https://www.centrum-mandala.cz/kurzy/cviceni-pro-zeny-2>

#### **Vstupné: zdarma**

Organizátor: Centrum Mandala z. s., Opletalova 6, Brno, <https://www.centrum-mandala.cz/>

**4. 10. 2022 / 10:00 – 11:00**

#### **Taoistické Tai Chi, ukázkové cvičení**

Taoistické Tai Chi je cvičení vhodné pro všechny věkové kategorie. Napomáhá udržet zdraví a psychickou kondici.

#### **Místo konání: Centrum STTC, Gorkého 45, Brno-střed**

Přihlášení/registrace: není nutná

#### **Vstupné: zdarma**

Organizátor: Sdružení taoistického tai chi v České republice, z.s., <https://www.taoisttaichi.org/>

**4. 10. 2022 / 13:00 – 15:00**

#### **KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ® KLAS - ukázková lekce**

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

#### **Místo konání: Bašty 8, Brno, 4. patro**

Přihlášení/registrace: přihlášení nutné (omezená kapacita) - [info@spokojenysenior-klas.cz](mailto:info@spokojenysenior-klas.cz), tel. 730 805 857

#### **Vstupné: zdarma**

Organizátor: Spokojený senior – KLAS, z.s., Bašty 8, Brno, [www.spokojenysenior-klas.cz](http://www.spokojenysenior-klas.cz)

**4. 10. 2022 / 15:00 – 17:00**

#### **Sváteční odpoledne pro seniory v Novém Lískovci**

Posezení s harmonikou při burčáku.

#### **Místo konání: komunitní centrum Skála – velký sál, Oblá 54a, Brno – Nový Lískovec**

Přihlášení/registrace: Hana Pospíšilová, [pospisilova@nliskovec.brno.cz](mailto:pospisilova@nliskovec.brno.cz)

#### **Vstupné: zdarma**

Organizátor: MČ Nový Lískovec, [www.novy-liskovec.cz](http://www.novy-liskovec.cz)

**4. 10. 2022 / 15:00 – 17:00**

#### **Oživaj!... Po stopách soch ve veřejném prostoru II. - lektorovaná vycházka**

Trasa vede mezi obytnými domy a žabovřeskými parky a je nenáročná. Pokud se vám termín nehodí, tak si procházku můžete projít i samostatně, stačí si stáhnout průvodce s názvem „Oživaj!... Po stopách soch ve veřejném prostoru“ na [www.forvisitors.cz/ke-stazeni/](http://www.forvisitors.cz/ke-stazeni/).

#### **Místo konání: sraz v 15:00 h u kapličky na Burianově náměstí, Brno - Žabovřesky**

Přihlášení/registrace: rezervace nutná formou SMS na tel. č. 739 359 688 nejpozději do 19.9.2022 - kapacita omezena

#### **Vstupné: zdarma**

Organizátor: projekt FOR VISITORS / Poznávejme hravě, [www.forvisitors.cz](http://www.forvisitors.cz) a Taneční a pohybové studio STABIL STUDIO Brno, [www.stabilstudio.cz](http://www.stabilstudio.cz)

**4. 10. 2022 / 16:00 – 17:00**

#### **Život s Alzheimerem**

Dozvíte se, jak se tato nemoc projevuje prakticky, jak zvládat péči o takto nemocného doma, osvědčené způsoby komunikace s lidmi s ACH. Jak k nim přistupovat, jak s nimi pracovat, jak předcházet náročným situacím, agresi, atp. Bude prostor i pro vaše dotazy, zkušenosti z praxe.

#### **Místo konání: Budova Diakonie ČCE – středisko v Brně, Hrnčířská 27, Brno**

Přihlášení/registrace: nutné objednávat se od 27.9. na tel. č.: 734 166 378 nebo na e-mailové adrese: [km.brno@diakoniebrno.cz](mailto:km.brno@diakoniebrno.cz)

#### **Vstupné: zdarma**

Organizátor: Diakonie ČCE – středisko v Brně, Kontaktní místo České alzheimerovské společnosti v Brně, [www.diakoniebrno.cz](http://www.diakoniebrno.cz)

**4. 10. 2022 / 17:00 – 18:00**

#### **Hudební vystoupení cimbálové muziky Oskoruša**

Cimbálka z Hluku, posezení s písničkou, lidové písně, také na přání.

#### **Místo konání: Volnočasové centrum Vojtova, Vojtova 7, Brno**

Přihlášení/registrace: [recepce@kaveeska.cz](mailto:recepce@kaveeska.cz), tel. 775 857 959

#### **Vstupné: 50,-Kč**

Organizátor: Káveeska p. o., společně s CVČ Botanka, Botanická 13, Brno [www.kaveeska.cz](http://www.kaveeska.cz)

**5. 10. 2022 / 16:30 – 18:00**

#### **Zpátky na parket: Taneční kurz pro seniory**

„Tančí, dokud můžeš, tančí“... To jsou slova známé české písně, která jsou zároveň mottem tanečního kurzu. Vraťte se s námi zpátky na parket, osvěžte si kroky společenských tanců a získajte nejen dobrý pocit z pohybu. Na lekce se může přihlásit každý, kdo je dříve narozený (55+), má radost ze života a ví, že se hýbeme nejen pro zdraví, ale i pro radost! Téma kurzu: Královský valčík.

#### **Místo konání: KD Rubín, Makovského nám. 3, Brno – Žabovřesky, velký sál**

Přihlášení/registrace: nutná registrace (omezená kapacita) - e-mail: [info@seniorpasy.cz](mailto:info@seniorpasy.cz), tel.: 725 534 865, kontaktní formulář na [www.zpatkynaparket.cz](http://www.zpatkynaparket.cz)

#### **Vstupné: zdarma**

Organizátor: Sun Drive Communications, s.r.o., Mendlovo nám. 1a, Brno, [www.zpatkynaparket.cz](http://www.zpatkynaparket.cz)

**5. 10. 2022 / 17:30 – 18:30**

#### **Taoistické Tai Chi, ukázkové cvičení**

Taoistické Tai Chi je cvičení vhodné pro všechny věkové kategorie. Napomáhá udržet zdraví a psychickou kondici.

#### **Místo konání: Centrum STTC, Gorkého 45, Brno-střed**

Přihlášení/registrace: není nutná

#### **Vstupné: zdarma**

Organizátor: Sdružení taoistického tai chi v České republice, z.s., <https://www.taoisttaichi.org/>

**6. 10. 2022 / 10:00 – 12:00**

#### **Skupinová aktivizační služba pro seniory**

Pravidelná setkání jsou určena seniorům, kteří se cítí osaměle. Zveme vás ke vzájemnému sdílení, k získání tipů na bezplatné akce, procvičení paměti a protáhnutí se při pohybových aktivitách veselé. Přijďte si užít příjemné dopoledne ve společnosti vrstevníků.

#### **Místo konání: Biskupská 280/7, Brno**

Přihlášení/registrace: Mgr. Ivana Fraňková, +420 735 747 813, [ivana.frankova@crsp.cz](mailto:ivana.frankova@crsp.cz)

#### **Vstupné: zdarma**

Organizátor: Centrum pro rodinu a sociální péči, Biskupská 280/7, Brno, [www.crsp.cz](http://www.crsp.cz)

**6. 10. 2022 / 18:00 – 19:00**

#### **Taoistické Tai Chi, ukázkové cvičení**

Taoistické Tai Chi je cvičení vhodné pro všechny věkové kategorie. Napomáhá udržet zdraví a psychickou kondici.

#### **Místo konání: Centrum STTC, Gorkého 45, Brno-střed**

Přihlášení/registrace: není nutná

#### **Vstupné: zdarma**

Organizátor: Sdružení taoistického tai chi v České republice, z.s., <https://www.taoisttaichi.org/>

**6. 10. 2022 / 17:00 -19:30**

#### **ADRABĚH**

Není dobré, aby člověk byl sám. ADRA propojuje lidi ochotné pomáhat s těmi, kteří pomoc potřebují.

#### **Místo konání: OMNI café, Třešňová 330/2, Brno-Medlánky**

Přihlášení/registrace: Přes organizaci Rozběháme Česko ([www.rozbehamecesko.cz](http://www.rozbehamecesko.cz))

#### **Vstupné: základní registrační poplatek: 250 Kč**

Organizátor: Dobrovolnické centrum ADRA Brno, Cejl 37/62, Brno <https://www.facebook.com/AdraBrno/>, <https://www.adra.cz/dobrovolnictvi/brno>

**7. 10. 2022 / 10:30 – 12:00**

### **Příběhy pomáhají**

Rádi čtete a vyprávíte příběhy? Celý náš svět se skládá z příběhů různého druhu. Sdílet je, vyprávět si je, povídat si o nich bývá nejen zábavou a způsobem trávení volného času, ale také možností dívat se na svět jinak, jinými očima. Přijďte se podělit o své příběhy, vyprávět si o příbězích ostatních a uprostřed toho všeho hledat odpovědi na otázky, které vás trápí.

**Místo konání: Centrum Mandala z. s., Opletalova 6, Brno**

Přihlášení/registrace: monika@centrum-mandala.cz

nebo objednávkový formulář zde: <https://www.centrum-mandala.cz/kurzy/pribehy-pomahaji>

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Centrum Mandala z. s., Opletalova 6, Brno, <https://www.centrum-mandala.cz/>

**7. 10. 2022 / 14:00 – 16:00**

### **Přednáška: Bezpečné potraviny**

Poskytování informací spotřebitelům v oblasti zdravotnictví - zdravotní péče. Pozor na nákupy potravinových doplňků z e-shopů-nákupní galerie. Pozor na rizika u seniorů-nákupy nebezpečných zdravotních pomůček v nabídkách e-shopů

**Místo konání: SOS-Asociace, z.s. - Mečová5, 3.patro-výtah**

Přihlášení/registrace: tel. 542 210778, 542 210549 nebo e-mail: gerta.mazalova@seznam.cz

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: SOS-Asociace, z.s. Mečová 5, Brno, <http://www.asociace-sos.cz/>

**7. 10. 2022 / 15:00 – 18:00**

### **Podzimní slavnost - Zoo Brno, SEV Hlídka - Středisko ekologické výchovy**

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

**Místo konání: Středisko ekologické výchovy, Hlídka 4, park Špilberk**

Přihlášení/registrace: není nutná

Kontakt pro dotazy: Dolejšová Vlad'ka - dolejsova@Zoobrno.cz, 727971447

**Vstupné: 60,- Kč pro seniory nad 60 let**

Organizátor: Zoo Brno a stanice zájmových činností, příspěvková organizace, U Zoologické zahrady 46, Brno, [www.Zoobrno.cz](http://www.Zoobrno.cz), [www.sevhlidka.cz](http://www.sevhlidka.cz)

**9. 10. 2022 / 14:00 – 17:00**

### **S ROSKOU na draky**

Prezentace práce z ergoterapie pacientů s roztroušenou sklerózou.

**Místo konání: park na Kraví hoře**

Přihlášení/registrace: není nutná

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: UNIE ROSKA, reg. org. ROSKA - město Brno, z. p. s., [www.roska-bm.cz](http://www.roska-bm.cz)

**9. 10. 2022 / 15:00 – 16:00**

### **Barevný podzim s deštíkem i bez**

Módní přehlídka jako inspirace nejen pro pošmourné podzimní dny, ale i pro nevázaná dostaveníčka... Přehlídka bude zakončena překvapením pro všechny generace.

**Místo konání: park na Kraví hoře**

Přihlášení/registrace: není nutná

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: SaBBa Sdružení aktivní babičky a dědečci, [www.babickysabba.cz](http://www.babickysabba.cz)

**10. - 14. 10. 2022**

### **„Překážky nás nezastaví aneb Tancem proti nemoci“**

Pobyt pro seniory s Parkinsonovým onemocněním a jejich doprovod. Rehabilitační a podpůrná cvičení, tanec, procházky, trénink paměti, kognitivní programy, canisterapie.

**Místo konání: hotel Horník, Tři Studně, Vysočina**

Přihlášení/registrace: telefonicky - 728 652 335 nebo e-mailem: benesova@filianek.cz

**Vstupné: cena pobytu 4.000,- /osoba**

Organizátor: Filiánek, z.s., Antonínská 18, 602 00 Brno, [www.filianek.cz](http://www.filianek.cz)

**11. 10. 2022 / v 10:00 nebo v 11:00**

### **Jóga pro babičky, Jóga pro slečny babičky**

Zdravotní program, sestavený pro straší ženy probíhá během celého školního roku. Sestává ze cvičení jógy podle systému Jóga v denním životě, naučíte se dechová cvičení a relaxaci celého těla i myslí.

S sebou pohodlné oblečení, podložku na cvičení. Lektorka: MVDr. Pavla Hobstová

**Místo konání: Kounicova 3, Brno, vedle cukrárny Kolbaba,**

**vchod ze suterénu dvora-Zrcadlový sál**

Přihlášení/registrace: e-mail: vecernice50@centrum.cz, tel:607 659 654

**Vstupné: v tento den pro seniory zdarma**

Organizátor: Večernice, zapsaný spolek. [www.vecernice50.cz](http://www.vecernice50.cz), [www.vecernice50.cz](http://www.vecernice50.cz)

**11. 10. 2022 / 9:00 – 11:00**

### **Trénink paměti a zručnosti s dílničkou (KYTKY) pro seniory**

Akce zaměřena na představení a ukázky logických deskových her pro všechny generace, posilování paměti, jemné motoriky a zájem pro učení v každém věku prostřednictvím nápaditých rukodělných aktivit. Každý účastník si odnese výrobek z organzy a papíru.

**Místo konání: Magistrát města Brna, Malinovského nám 3, 1. patro – zasedací místnost 111**

Přihlášení/registrace: e-mail: zukalova.lydie@brno.cz, tel. 542 172 434

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Dům dětí a mládeže Brno, Helceletova, příspěvková organizace, Helceletova 4, Brno, pobočka Kominíček, Absolonova 20a, Brno – Komín. [www.ddmhelceletka](http://www.ddmhelceletka)

**11. 10. 2022 / 14:00 – 16:00**

### **Setkání pečujících**

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

**Místo konání: tř. Kpt. Jaroše 3, Brno, místnost 115**

Přihlášení/registrace: není nutná, více informací na tel. 733678890, Zdeňka Michálková

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Unie pečujících z. s., [www.uniepecujicich.cz](http://www.uniepecujicich.cz)

**12. 10. 2022 / 10:00 – 12:00**

### **Muzikoterapie pro seniory**

Muzikoterapie je metoda, která používá hudbu jako léčebný prostředek. Jejím cílem je lépe poznat své tělo, zlepšit pohyb, paměť a komunikaci s druhými lidmi. Akce je určená pro každého, koho zajímají léčivé účinky hudby a má zájem se seznámit s metodami a technikami aktivní muzikoterapie.

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

**Místo konání: tř. Kpt. Jaroše 3, Brno**

Přihlášení/registrace: Mgr. Petr Škranc - e-mail: petr.skranc@klarapomaha.cz, tel. 739 011 672

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Klára pomáhá z.s., Kpt. Jaroše 3-Brno, [www.klarapomaha.cz](http://www.klarapomaha.cz)

**12. 10. 2022 / 16:00 – 17:30**

### **Co Máme Potom dělat? (CMP) - přednáška**

Cévní mozková příhoda, známá pod zkratkou jako CMP je akutní stav, typický poškozením mozku z důvodu poruchy mozkového krevního oběhu. Dozvíme se, jak lidsky reagovat na náhle vzniklou situaci, a to jak při akutním zásahu, tak v rámci následné terapie.

**Místo konání: Renneská třída 45, Brno**

Přihlášení/registrace: tel.775 564 605, [krivankova@oslogo.cz](mailto:krivankova@oslogo.cz)

**Vstupné: dobrovolné**

Organizátor: Občanské sdružení Logo, Lidem oporou, Renneská třída 45, Brno, [www.oslogo.cz](http://www.oslogo.cz)

**12. 10. 2022 / 17:00**

### **Beseda se spisovatelem Stanislavem Češkou**

Povídání se známým autorem detektivek – nejen pro seniory

**Místo konání: Knihovna Jiřího Mahena, Oblá 75a, Brno**

Přihlášení/registrace: není nutná

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: MČ Nový Lískovec, [www.novy-liskovec.cz](http://www.novy-liskovec.cz)

**12. 10. 2022 / 16:30 – 18:00**

### **Zpátky na parket: Taneční kurz pro seniory**

„Tančí, dokud můžeš, tančí“... To jsou slova známé české písně, která jsou zároveň mottem tanečního kurzu. Vraťte se s námi zpátky na parket, osvěžte si kroky společenských tanců a získáte nejen dobrý pocit z pohybu. Na lekce se může přihlásit každý, kdo je dříve narozený (55+), má radost ze života a ví, že se hýbeme nejen pro zdraví, ale i pro radost! Téma kurzu: Latinsko-americké tance.

**Místo konání: KD Rubín, Makovského nám. 3, Brno – Žabovřesky, velký sál**

Přihlášení/registrace: nutná registrace (omezená kapacita) - e-mail: info@seniorpasy.cz, tel.: 725 534 865, kontaktní formulář na [www.zpatkynaparket.cz](http://www.zpatkynaparket.cz)

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Sun Drive Communications, s.r.o., Mendlovo nám. 1a, Brno, [www.zpatkynaparket.cz](http://www.zpatkynaparket.cz)

**13. 10. 2022**

### **Celodenní výlet Náměšť nad Oslavou**

Výlet z Brna vlakem, prohlídka zámku a města s průvodcem Ing. Antonínem Moravcem z KČT, bližší informace pro přihlášené.

**Místo konání: Náměšť nad Oslavou**

Přihlášení/registrace: nutné přihlášení: 725 871 752, [recepce@botanka.cz](mailto:recepce@botanka.cz)

**Vstupné: Vstupné a jízdné si hradí každý sám**

Organizátor: CVC Botanka, Botanická 13, Brno, [www.botanka.cz](http://www.botanka.cz)

**14. 10. 2022 / 14:00 – 16:00**

### **Přednáška: Kde a jak nakupovat**

Poskytování informací spotřebitelům v oblasti zdravotnictví - zdravotní péče. Pozor na nákupy potravinových doplňků z e-shopů-nákupní galerie. Pozor na rizika u seniorů-nákupy nebezpečných zdravotních pomůcek v nabídkách e-shopů.

**Místo konání: SOS-Asociace, z.s. - Mečová 5, 3.patro-výtah**

Přihlášení/registrace: tel. 542 210778, 542 210549, [gerta.mazalova@seznam.cz](mailto:gerta.mazalova@seznam.cz)

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: SOS-Asociace, z.s. Mečová 5, Brno, <http://www.asociace-sos.cz/>

**18. 10. 2022 / v 10:00 nebo v 11:00**

### **Jóga pro babičky, Jóga pro slečny babičky**

Zdravotní program, sestavený pro straší ženy probíhá během celého školního roku. Sestává ze cvičení jógy podle systému Jóga v denním životě, naučíte se dechová cvičení a relaxaci celého těla i myslí.

S sebou pohodlné oblečení, podložku na cvičení. Lektorka: MVDr. Pavla Hobstová

**Místo konání: Kounicova 3, Brno, vedle cukrárny Kolbaba, vchod ze suterénu dvora-Zrcadlový sál**

Přihlášení/registrace: e-mail: [vecernice50@centrum.cz](mailto:vecernice50@centrum.cz), tel: 607 659 654

**Vstupné: v tento den pro seniory zdarma**

Organizátor: Večernice, zapsaný spolek. [www.vecernice50.cz](http://www.vecernice50.cz), [www.vecernice50.cz](http://www.vecernice50.cz)

**19. 10. 2022 / 16:30 – 18:00**

### **Zpátky na parket: Taneční kurz pro seniory**

„Tančí, dokud můžeš, tančí“... To jsou slova známé české písně, která jsou zároveň mottem tanečního kurzu. Vraťte se s námi zpátky na parket, osvěžte si kroky společenských tanců a získáte nejen dobrý pocit z pohybu. Na lekce se může přihlásit každý, kdo je dříve narozený (55+), má radost ze života a ví, že se hýbeme nejen pro zdraví, ale i pro radost! Téma kurzu: Tajemné tango.

**Místo konání: KD Rubín, Makovského nám. 3, Brno – Žabovřesky, velký sál**

Přihlášení/registrace: nutná registrace (omezená kapacita) - e-mail: info@seniorpasy.cz, tel.: 725 534 865, kontaktní formulář na [www.zpatkynaparket.cz](http://www.zpatkynaparket.cz)

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Sun Drive Communications, s.r.o., Mendlovo nám. 1a, Brno, [www.zpatkynaparket.cz](http://www.zpatkynaparket.cz)

**20. 10. 2022 / 9:30 – 10:30**

### **Terapie smíchem aneb smíchohrátky pro vaše peněženky**

Peníze nás sice osvobozují, ale radost, zdraví a lásku si za ně nekoupíme. Jak vlastně v srdci probudit pocit hojnosti, bohatství, štěstí? Přijďte, naladíte se na pozitivní energii peněz. Pod vedením lektorky Mgr. Blanky Urbánkové se bude usmívat vaše duše i peněženka.

**Místo konání: Ústřední knihovna J. Mahena, Kobližná 4 (5. NP)**

Přihlášení/registrace: není nutná

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: SaBBa Sdružení aktivní babičky a dědečci, [www.babickysabba.cz](http://www.babickysabba.cz)

**20. 10. 2022 / 10:00 – 11:30**

### **Obezřetný senior**

Preventivní besedy pro seniory zaměřené na aktuální trendy podvodníků a zlodějí. Součástí prezentace budou i krátká doprovodná videa zachycující časté legendy podvodníků a dále informace o bezpečnosti v silničním provozu.

**Místo konání: Magistrát města Brna, Malinovského nám 3, 1. patro – zasedací místnost 111**

Přihlášení/registrace: e-mail: [kucielova.jelena@brno.cz](mailto:kucielova.jelena@brno.cz), tel. 542 172 464

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Policie České republiky, Krajské ředitelství policie Jihomoravského kraje, Oddělení tisku a prevence, Kounicova 24, 611 32 Brno

**22. 10. 2022 / 14:00 – 16:00**

### **Tvořivě setkání pečujících**

Budeme tvořit drobný šperk, malovat na hedvábí či tvořit drobné předměty z modelovací hmoty. Výsledný produkt si odnesete domů. Drobné pohoštění zajištěno.

**Místo konání: tř. Kpt. Jaroše 3, Brno, místnost 115**

Přihlášení/registrace: není nutné, více informací na tel. 733678890, Zdeňka Michálková

**Vstupné: 50 Kč na materiál**

Organizátor: Unie pečujících z. s., [www.uniepecujících.cz](http://www.uniepecujících.cz)

**24. 10. 2022 / 10:00 – 12:00**

### **Když se ztrácí sluch aneb Sluchadla a kompenzační pomůcky pro nedoslýchavé a seniory**

Seznámení s problematikou kompenzace sluchu ve starším věku, ukázka komunikačních pomůcek (sluchadla) a kompenzačních pomůcek (zesílené soupravy TV, signalizace, os. zesilovače apod.). Seznámení se sociální službou AUDIOHELP z.s..

**Místo konání: Bašty 8, Brno, 4. patro**

Přihlášení/registrace: registrace nutná - [info@spokojenysejor-klas.cz](mailto:info@spokojenysejor-klas.cz), 730 805 857

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Spokojený senior – KLAS, z.s., Bašty 8, Brno, [www.spokojenysejor-klas.cz](http://www.spokojenysejor-klas.cz)

**25. 10. 2022 / v 10:00 nebo v 11:00**

### **Jóga pro babičky, Jóga pro slečny babičky**

Zdravotní program, sestavený pro straší ženy probíhá během celého školního roku. Sestává ze cvičení jógy podle systému Jóga v denním životě, naučíte se dechová cvičení a relaxaci celého těla i myslí.

S sebou pohodlné oblečení, podložku na cvičení. Lektorka: MVDr. Pavla Hobstová

**Místo konání: Kounicova 3, Brno, vedle cukrárny Kolbaba, vchod ze suterénu dvora-Zrcadlový sál**

Přihlášení/registrace: e-mail: [vecernice50@centrum.cz](mailto:vecernice50@centrum.cz), tel: 607 659 654

**Vstupné: v tento den pro seniory zdarma**

Organizátor: Večernice, zapsaný spolek. [www.vecernice50.cz](http://www.vecernice50.cz), [www.jogaumore.cz](http://www.jogaumore.cz)

**26. 10. 2022 / 16:00 – 17:30**

### **Zábavní vědomostní kvíz**

Baví Vás vědomostní otázky a chcete si zasoutěžit v kolektivu? Zjistíte, jak moc dobře znáte naši rodnou zemi či dokonce svět. Díky vědomostnímu kvízu procvičíte paměť i mozek. Třeba se i dozvíte něco nového. Proveďte si své znalosti a přidejte se k nám!

**Místo konání: Renneská třída 45, Brno**

Přihlášení/registrace: 775 564 605, [krivankova@oslogo.cz](mailto:krivankova@oslogo.cz)

**Vstupné: dobrovolné**

Organizátor: Občanské sdružení Logo, Lidem oporou, Renneská třída 45, Brno, [www.oslogo.cz](http://www.oslogo.cz)

**26. 10. 2022 / 18:00 – 21:00**

### **Zpátky na parket: Závěrečná**

Závěrečný večer bude protkaný tancem, tanečními melodiemi, zajímavými vystoupeními, a hlavně příjemnou atmosférou. Závěrečná bude věnována nejen seniorům, kteří se účastnili dřívějších lekcí, ale také jejich přátelům, rodinám i známým. Toto závěrečné setkání bude trvat netradičně tři hodiny. Na závěrečné bude věnován prostor nejen volné zábavě, ale také účastníkům předošlých lekcí.

**Místo konání: KD Rubín, Makovského nám. 3, Brno – Žabovřesky, velký sál**

Přihlášení/registrace: nutná registrace (omezená kapacita) - e-mail: info@seniorpasy.cz, tel.: 725 534 865, kontaktní formulář na [www.zpatkynaparket.cz](http://www.zpatkynaparket.cz)

**Vstupné: zdarma**

Organizátor: Sun Drive Communications, s.r.o., Mendlovo nám. 1a, Brno, [www.zpatkynaparket.cz](http://www.zpatkynaparket.cz)

**Změna programu vyhrazena.**

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



# SPOLUPRACUJÍCÍ ORGANIZACE



Centrum Mandala tvoříme harmonii

CENTRUM VOLNÉHO ČASU



HELCELETKA DŮM DĚTÍ A MLÁDEŽE



KRAJSKÉ ŘEDITELSTVÍ POLICIE JIHOMORAVSKÉHO KRAJE



Jihomoravská krajská asociace