

# Brněnské dny pro zdraví 2022



## ZDRAVÁ VÝŽIVA V SENIORSKÉM VĚKU

Pondělí 6. 6. | 10.00–12.00 hod.

Správná strava je základem našeho zdraví.

Každý organismus potřebuje ke svému fungování tři hlavní živiny – bílkoviny, sacharidy a tuky. Kde je najdeme a proč jsou tak důležité? A kolik energie potřebujeme, aby naše tělo dobře pracovalo?

Přijďte na přednášku, kterou povede nutriční specialista Mgr. Šárka Matějková.

Vstupné ZDARMA, je nutné se předem přihlásit, kapacita je omezena.



## TRÉNUJTE PAMĚŤ, ANIŽ BYSTE OPUSTILI SVŮJ DOMOV

Pondělí 6. 6. | 14.00–15.30 hod. |

Proč a jak trénovat paměť?

Není to jen módní záležitost, která v posledních letech „frčí“. Je to možnost, jak se postavit proti stále se rozšiřující Alzheimerově nemoci, jak si vybudovat tzv. rezervní mozkovou kapacitu, která se nám může hodit v případě mozkové příhody nebo úrazu hlavy. Cvičení paměti a dalších poznávacích funkcí, jako jsou např. pozornost, koncentrace, řečové funkce, rychlost myšlení, schopnost pochopení informací, pohotovost, prostorová orientace a další, se stává součástí životního stylu. Přináší jistotu, že se člověk může na svou paměť spolehnout – a je zábavné!

Přijďte na přednášku, kterou povede certifikovaná lektorka II. stupně p. Helena Kočí.

Vstupné ZDARMA, je nutné se předem přihlásit, kapacita je omezena.

Akce se konají v prostorách organizace Spokojený senior – KLAS z.s., Bašty 8, Brno (Offermannův dům, 4. patro, výtah k dispozici).



## PŘIHLÁŠKY A DOTAZY

Spokojený senior – KLAS, z. s.

730 805 857 • [info@spokojenysenior-klas.cz](mailto:info@spokojenysenior-klas.cz)

[www.spokojenysenior-klas.cz](http://www.spokojenysenior-klas.cz) • 



KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ