



Brněnské dny pro seniory září 2022



9. 9. | 10.30–11.15 hod. | 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.

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

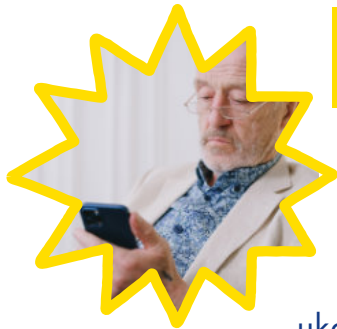


22. 9. | 13.00–15.00 hod. | TABLET KROK ZA KROKEM (ukázková lekce)

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 lektory.

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



22. 9. | 9.00–11.00 hod. | 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 naši ukázkovou lekci (určeno pro uživatele operačního systému Android).

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

Akce se konají v prostorách organizace Spokojený senior – KLAS z.s., Bažty 8, Brno.
Přihlašování na tel. čísle 730 805 857 nebo e-mailem: info@spokojenysenior-klas.cz.

www.spokojenysenior-klas.cz



Brněnské dny pro seniory

říjen 2022



4. 10. | 13.00–15.00 hod. | OTEVŘENÉ SETKÁNÍ KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ®

Přijďte se podívat, jak probíhají pravidelná tematická setkávání seniorů KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ®. Účastníci nejsou omezeni věkem, jejich fyzická a psychická zdatnost je potřebná jen v míře běžných komunikačních dovedností a projevů pro začlenění do skupiny ostatních seniorů. Nabízíme účast na jedné z našich pravidelných schůzek, kde můžete vyzkoušet, jak pracujeme a v případě zájmu doplnit naše řady.

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



3. 10. | 13.00–15.00 hod. | ZDRAVÝ KROK ANEB KRÁČEJ 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

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



24. 10. | 10.00–12.00 hod. | 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.

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

Akce se konají v prostorách organizace Spokojený senior – KLAS z.s., Bažty 8, Brno.
Přihlašování na tel. čísle 730 805 857 nebo e-mailem: info@spokojenysenior-klas.cz.

www.spokojenysenior-klas.cz