

# Brněnské dny pro seniory

## září 2024



### 9. 9. | 9.30–11.30 hod. | PŘEDNÁŠKA: OSTEOPORÓZA

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

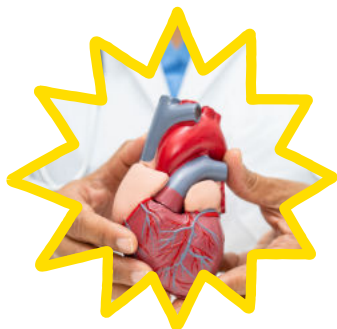
Vstupné 50 Kč. Přihlášení\* nejpozději do 5. 9. 2024, kapacita je omezena.



### 18. 9. | 16.00–17.00 hod. | TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI (ukázková lekce)

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.

Vstupné 50 Kč. Přihlášení\* nejpozději 16. 9. 2024, kapacita je omezena.



### 23. 9. | 9.30–11.30 hod. | PŘEDNÁŠKA: KARDIOVASKULÁRNÍ NEMOCI

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?

Vstupné 50 Kč. Přihlášení\* nejpozději 19. 9. 2024, kapacita je omezena.



10  
—let—



Akce se konají v prostorách organizace Spokojený senior – KLAS z.s., Bašty 8, Brno.  
\* Přihlašování na tel. č.: 730 805 857 nebo e-mailem: [info@spokojenysenior-klas.cz](mailto:info@spokojenysenior-klas.cz).

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

# Brněnské dny pro seniory

## září 2024



### 24. 9. | 7.30–18.00 hod. | VÝLET ZA VŮNÍ TVARŮŽKŮ A K NEBI BLÍŽ

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 posilníme. 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:** 7.30 hod., Brno, Janáčkovo divadlo, předpokládaný návrat: 19.00 hod. tamtéž.

Účastnický poplatek 1500 Kč zahrnuje společnou autobusovou dopravu, vstup do muzea, oběd (dva chody), lanovku v obou směrech, vstup na Stezku v oblacích a služby průvodce.

Přihlášení\* a platba nejpozději do 18. 9. 2024, kapacita je omezena.



### 26. 9. | 9.30–10.30 hod. | TANCE VSEDĚ

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.

Vstupné 50 Kč. Přihlášení\* nejpozději 24. 9. 2024, kapacita je omezena.



10  
—let—



Akce se konají v prostorách organizace Spokojený senior – KLAS z.s., Bašty 8, Brno.

\* Přihlašování na tel. č.: 730 805 857 nebo e-mailem: [info@spokojenysenior-klas.cz](mailto:info@spokojenysenior-klas.cz).

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



# Brněnské dny pro seniory

## říjen 2024



### 1. 10. | 13.30–15.30 hod. | ROZPOZNEJ TO V POČÁTKU ANEB PRVNÍ POMOC PŘI CIVILIZAČNÍCH CHOROBÁCH

Přednáška o tom, jak rozpoznat varovné příznaky a znaky jednotlivých chorob, jak se v dané situaci zachovat a jak těmto chorobám účinně předcházet.

Vstupné 50 Kč. Přihlášení\* nejpozději do 27. 9. 2024, kapacita je omezena.



### 8. 10. | 13.00–15.00 hod. | KLAS na téma „Koučování jako nástroj pro nalézání spokojenosti ve stáří?“

KLAS KLUB AKTIVNÍCH SENIORŮ® je náš aktivizační program, který seniorům nabízí pravidelná tematická setkání doplněná výtvarnou činností či vycházkami. Přijďte si jedno z takových setkání vyzkoušet.

Vstupné 50 Kč. Přihlášení\* nejpozději 4. 10. 2024, kapacita je omezena.



### 15. 10. | 13.30–15.30 hod. | REFLEXOLOGIE PRO KAŽDÉHO

Reflexní terapie (reflexologie), asijská masáž s více než tisíciletou tradicí, je jednou z neúčinnějších metod alternativní medicíny a samoléčby. Praktický seminář se bude ve dvou částech věnovat dvěma oblastem – ruce a noze.

Vstupné 50 Kč. Přihlášení\* nejpozději 11. 10. 2024, kapacita je omezena.



10  
—let—



Akce se konají v prostorách organizace Spokojený senior – KLAS z.s., Bašty 8, Brno.  
\* Přihlašování na tel. č.: 730 805 857 nebo e-mailem: [info@spokojenysenior-klas.cz](mailto:info@spokojenysenior-klas.cz)

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