

KLUBOVÁ SETKÁNÍ

Místo konání: Volnočasové centrum KOTLANKA
Kotlanova 7, Brno-Líšeň

ČTVRTEK 2. LISTOPADU 2017 od 14.00 hod.

14.30–15.30 hod.: Sousedské vztahy v paragrafech a malý Halloween

Beseda s odborníky Občanské poradny Dialog s diskuzí. I dýně budou...

15.00–17.00 hod.: Počítačová poradna

Lektor Ladislav Škraňka radí s Vašimi počítači, tablety a telefony, vezměte je s sebou.

16.00–17.00 hod.: Kurz cvičení pánevního dna

2. lekce: Praktický nácvik cvičení pánevního dna (posilování, relaxace) a správného držení těla. (Pouze pro členy Seniorského klubu Réva.)

ČTVRTEK 9. LISTOPADU 2017 od 14.00 hod.

14.00–18.00 hod.: Pleteme, háčujeme a vyšíváme

Popovídáme, předáme si zkušenosti a vytvoříme něco hezkého pro děti z líšeňského Klokánku.

15.00–17.00 hod.: Počítačová poradna

Lektor Ladislav Škraňka radí s Vašimi počítači, tablety a telefony, vezměte je s sebou.

16.00–17.00 hod.: Rehabilitační cvičení

Se studenty Fyzioterapie Lékařské fakulty Masarykovy univerzity s individuální konzultací. (Pouze pro členy Seniorského klubu Réva.)

ČTVRTEK 16. LISTOPADU 2017 od 14.00 hod.

Seniorská akademie s Městskou policií Brno a Městskou policií Rosice

14.30–16.00 hod.: Prevence násilné kriminality

Přednáška Luboslava Fialy, preventivně informační oddělení MP Brno.

16.00–17.00 hod.: Zvládání krizových situací, sebeobrana

Praktická výuka s Ing. Petrem Hubem, velitelem MP Rosice. Vhodný oděv s sebou.

ČTVRTEK 23. LISTOPADU 2017 od 14.00 hod.

14.00–18.00 hod.: Pleteme, háčujeme a vyšíváme

Popovídáme, předáme si zkušenosti a vytvoříme něco hezkého pro děti z líšeňského Klokánku.

16.00–17.00 hod.: Kurz cvičení pánevního dna

3. lekce: Praktický nácvik cvičení pánevního dna (posilování, relaxace) a správného držení těla. (Pouze pro členy Seniorského klubu Réva.)

ČTVRTEK 30. LISTOPADU 2017 od 14.00 hod.

14.30–15.30 hod.: Advent v Révě – Černá kuchyně za bílého dne

Beseda s PhDr. Irenou Loskotovou, Ph.D. z Ústavu archeologie a muzeologie MU o přípravě pokrmů a jejich konzumaci v každodenním provozu středověké domácnosti.

15.30–18.00 hod.: Adventní dílnička

16.00–17.00 hod.: Rehabilitační cvičení

Se studenty Fyzioterapie Lékařské fakulty Masarykovy univerzity s individuální konzultací. (Pouze pro členy Seniorského klubu Réva.)

AKCE

Čtvrtek 9., 16., 23., 30. listopadu 2017; 14.30–17.00 hod.

NUTRIČNÍ PORADNA NA KOTLANCE

Individuální konzultace s nutričními terapeuty Lékařské fakulty Masarykovy univerzity: správná skladba a úprava stravy, výběr potravin, údaje na obalech, redukce tělesné hmotnosti, další z oblasti výživy a potravin. Poradenství je zdarma. Možnost rezervace termínu na tel.: 734 313 653 nebo e-mail: reva@kclisen.cz.

Místo konání: Volnočasové centrum KOTLANKA, Kotlanova 7, Brno-Líšeň

Pondělí 20. listopadu 2017, sraz v 12.45 hod.

u hlavního vchodu Kraví hora 2, Brno

EXKURZE DO BRNĚNSKÉ HVĚZDÁRNY A PLANETÁRIA

Prohlídka budovy, pozorovatelný s dalekohledy, Exploratoria s výstavou o vesmíru, ukázka zázemí a projekce v sále digitária.

Rezervace nutná na tel.: 734 313 653 nebo e-mail: reva@kclisen.cz.

Vstupné 50 Kč – hrazeno u vstupu do Hvězdárny.

ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA

Vstup je zdarma, není-li uvedeno jinak. Program je přístupný veřejnosti, aktivity určené pouze členům Seniorského klubu RÉVA jsou označeny. Členství v klubu je bezplatné a přináší další výhody jako například přednostní rezervace na vybrané akce, speciální program a případné slevy na kurzovním a vstupném v Kulturním centru Líšeň (konkrétní informace o slevách jsou průběžně zveřejňovány na webu a FB profilu KC Líšeň).

KONTAKTY A INFORMACE:

Kulturní centrum Líšeň CVC Kotlanka, Kotlanova 7, Brno-Líšeň

Silvie Dražanová, tel.: 734 313 653, e-mail: reva@kclisen.cz

Renata Maleňáková, tel.: 731 117 114, e-mail: recepce@kclisen.cz

www.kclisen.cz

V projektu Réva dále můžete navštívit tyto seniorské aktivity:

Klubové setkání Rodinného centra Pastelka, Kondiční a klubové aktivity Klubu seniorů Brno-Líšeň.

Provoz a program Seniorského klubu Réva zajišťuje Kulturní centrum Líšeň, příspěvková organizace, Kotlanova 7, Brno-Líšeň. Činnost KC Líšeň finančně podporuje městská část Brno-Líšeň. **Na přípravě programu spolupracujeme s Rodinným centrem Pastelka a Klubem seniorů Brno-Líšeň.** Všechny tyto subjekty jsou zapojeny do projektu Réva, jehož cílem je poskytovat smysluplné a dostupné volnočasové aktivity pro seniory.