

KLUBY a KURZY EXKURZE a SETKÁNÍ

V RYTMU ZDRAVÍ NA KOTLANCE

LEDEN 2020

SENIORSKÝ KLUB RÉVA

Kávičkujeme v klubu vždy od 14.00 hodin.

ČTVRTEK 9. LEDNA od 14.00 hodin

Novoroční kávičkování

ČTVRTEK 16. LEDNA od 14.30 hodin

Pánevní dno – praktický kurz

Základní cviky a triky na posílení svalů pánevního dna s „porodní bábou“ Petrou Sušickou. Cvičení úbor s sebou, budeme v tělocvičně!

ČTVRTEK 23. LEDNA od 14.30 hodin

Jak pečovat o zrak v seniorském věku

Beseda s optometristou a odborníky Oční kliniky Neovize na téma prevence i řešení problémů se zrakem (šedý zákal, suché oko). Součástí besedy je bezplatné měření zraku na nejmodernějších přístrojích a možnost konzultace.

ČTVRTEK 30. LEDNA od 14.30 hodin

Do lékárny pro radu

Aneb správné užívání léků a potravinových doplňků. Beseda s PharmDr. Markem Lžičarem z Nemocniční lékárny FN u sv. Anny. Jak správně užívat různé formy léků, tablety či oční kapky? Jak může ovlivnit účinek léků potrava a potravní doplňky? Na co se v lékárně ptát?

ČTVRTEK 6. ÚNORA od 14.30 hodin

Workshop trénování paměti pro seniory

Intenzivní téměř dvouhodinový seminář trénování paměti. Po listopadovém úvodní workshopu se naučíte konkrétní jednoduché techniky, jak si udržet dobrou paměť nebo ji zlepšit a předejít tak nepříjemným zdravotním problémům. Lektor René Müller, certifikovaný (nejvyšší stupeň) trenér paměti s 23letou praxí.

POČÍTAČOVÁ PORADNA

ČTVRTEK 16. a 23. LEDNA
od 15.00 do 17.00 hodin

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

CVIČENÍ PRO SENIORY

ČTVRTEK 16., 23. a 30. LEDNA
od 16.00 hodin

Relaxační a posilovací cvičení pro získání nebo udržení tělesné kondice.

Vstup zdarma.

Místo konání – Kulturní centrum Líšeň, Kotlanka,
Kotlanova 7, Brno.

KONTAKTY A INFORMACE:

Kulturní centrum Líšeň, příspěvková organizace

mobil: 731 564 418 | e-mail: info@kclisen.cz

FB: [kulturnicentrumlisen](https://www.facebook.com/kulturnicentrumlisen) | www.kclisen.cz |

Činnost Kulturního centra Líšeň finančně podporuje
městská část Brno-Líšeň.

ZMĚNA PROGRAMU VYHRAZENA