

ANNOJMK 
Asociace nestátních neziskových organizací
Jihomoravského kraje

VĚSTNÍK ANNO JMK

8/2012



Krásné páteční odpoledne,
Opět se v novém roce hlásíme s Věstníkem ANNO JMK, ať je pro
Vás rok 2012 plný štěstí, radosti i úspěchů!

Předávám pozvání na veřejnou prezentaci Plánu aktivního stárnutí. Hlavním smyslem tohoto setkání je představení hlavních výstupů dokumentu široké veřejnosti. Podrobnější informace k setkání naleznete v příložené pozvánce.



PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

VEŘEJNÁ PREZENTACE PLÁNU AKTIVNÍHO STÁRNUTÍ

POŘÁDÁ STATUTÁRNÍ MĚSTO BRNO

Plán aktivního stárnutí:

- Důležitý koncepční dokument města Brna – pojmenovává hlavní problémy a potřeby seniorů a hledá možnosti jejich řešení.
- Cíl dokumentu – přispět ke zlepšení podmínek pro život seniorů v Brně.
- Určen pro organizace, které na území města Brna pracují se seniory.

Veřejná prezentace se uskuteční

dne 26. 1. 2012 ve 14 hod.

ve Společenském sále Úřadu městské části Brno střed,
Dominikánská 2
(v přízemí, vchod ze dvora).


Program: Představení dokumentu s diskuzí k jeho hlavním výstupům (analýzy statistických dat, výsledky šetření mezi brněnskými seniory) a navrženým tématům, jimiž se budou brněnské organizace v příštích letech především zabývat.

Na setkání není nutné se přihlašovat.

Srdečně zveme všechny, které zajímá problematika
aktivního a zdravého stárnutí.



Bližší informace o dokumentu jsou k dispozici na <http://www.zdravemesto.brno.cz>

K dispozici je  **Program rozvoje kultury města Brna (4.9 MB, MS Word dokument)**, verze aktuální k 19. lednu 2012. Vaše připomínky a náměty můžete posílat do 25. ledna 2012 do 20 hodin na emailovou adresu martin.dohnal@dhv.com.

Zároveň si Vás dovoluujeme pozvat na veřejné projednání tohoto dokumentu, které se uskuteční **ve středu 25. ledna 2012 od 15 hodin v sále Břetislava Bakaly**, Žerotínovo nám. 6, Brno.

Občanské sdružení Ženy 50 si Vás dovoluje pozvat na následující akce: Pro lepší rozlišení program přímo na webu: http://www.zeny50.cz/akce_12.pdf

PROGRAM VOLNÝ ČAS

VÝLETY

- neděle 1. dubna 2012** ▶ Vylet do Lednice a skalky ve Velkých Pavlovicích. V Lednici navštívíme zámeček skalkin, Mlýnský. Ve Velkých Pavlovicích pak rodinnou Slavnost a ve skalkě ochutnáme místní víno. Doprava vlastním autobusem z ÚAN Zvonarka (stanoviště zájezdové dopravy). Sraz v 8.45 hod. Cena 250,- Kč. Nutno se hlásit předem. Vstupné si každý hraď sám.
- sobota 21. dubna 2012** ▶ Putování k betonovým sochám Michala Olsáka malebnou přírodou Hamerska. Do rozmanité přírody žďárských vrchů je umístěna většina betonových soch rodáka ze Žďáru nad Sázavou pana Michala Olsáka. Sraz v 7.50 hod. na schodech před hl. nádražím v Brně.
- sobota 12. května 2012** ▶ Po stopách Jány Cimrmana. Naučná stezka Neohedéckou vzhovnicí, cca 15,5 km z Lomnice do Neohédko. Na davitě zastavených najdeme úryvky z divadelních her, takty písní nebo jiné turistické kapy. Sraz v 7.20 hod. na schodech před hl. nádražím v Brně.
- sobota 19. května 2012** ▶ Na Akátovou věž nad Ždířochovcem. Nad Ždířochovcem se rozprostírá kopeč Východ, který dosahuje nadmořské výšky 365 m, na kterém se tyčí rozhledna. Kromě rozhledny navštívíme také zámeček park v Ždířochovicích a pěkné zahradnické Hradi. Sraz v 7.45 hod. na schodech před hl. nádražím v Brně.
- Na výlety 21. 4., 12. a 19. 5. není potřeba se hlásit předem. Každý si vše hraď sám.**

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ S DÁJOU MAŤOVOU

Sobota 11. února 2012 od 13.00-17.00 hod.
Cvičebný blok zdravotního cvičení vede Ing. Drahoš Matouš. Místo konání - Koutelova 22, sál „Sarduska“ (2.p.). Cena 500,- Kč / členky 260,- Kč.

RECYKLAČNÍ MOÓDI ŠOU II.

Sobota 24. března 2012 od 17.00 hodin
Módní představení ve znamení toho, že je potřeba vykoupat nejenom plasty... ale i obličejem, kůže či nosnítm. Šouh dalšího proběhne na Anenské 10, v provozních hodinách v době od 16. 1. - 16. 3. 2012. Modelkami budou ženy 50+. Pokud máte zájem stát se modelkou - hláste si! Výběhok z prodejů je určen ve prospěch o. s. Ženy 50. Místo konání - Kulturní centrum Slováků, Ve Vaňkovic 1, Brno.

KONCERT KE DNI MATEK

Neděle 13. května 2012 v 10.00 v sále sídla Kanceláře veřejného ochránce práv na Dolní 59 v Brně. Koncert je věnován všem našim členkám a přízyvním. Během koncertu budou vyhlásky výsledky 4. ročníku fotografické soutěže Úhaň pondělí.

RELAXAČNÍ POBYT V ITÁLII - MOŘE, RIMINI, CVIČENÍ TCHAIŤI

Od 7. do 16. září 2012
V rámci 7x ubytování pokojích pro 2 osoby (pokojky jsou s vlastním sociálním zařízením), autobusovou dopravou z Brna, česká poloprázná, srazový servis (veřejná a služební) na soukromé pláči, společná energie, poplatky společně s pobytom, služby delegáta, cvičení tchailti. Cena 6 290,- Kč. Záloha 500Kč, nutno utrádit do 31. ledna 2012.

OBČANSKÉ SDRUŽENÍ ŽENY 50 • leden - květen 2012

CENTRUM ŽENY 50

KONTAKT
Centrum Ženy 50
Anenská 10, 602 00 Brno

TeL: v době konání akcí
543 212 700

Kontaktní osoby:
Ing. Jana Janušková
- mobil 728 740 449
Mgr. Věra Janáková
- mobil 732 348 993

číslo účtu: 2632777001/5500

e-mail: info@zeny50.cz
Aktuální informace na
www.zeny50.cz

PROGRAM KURZY A PŘEDNÁŠKY

POČÍTAČOVÉ KURZY

PRO ÚPLNĚ ZAČÁTEČNÍKY

- Út 10.00-12.00 hod. (zahájení 9. 4. 2012)
- Stř 10.00-12.00 hod. (zahájení 4. 4. 2012)
- Stř 16.00-18.00 hod. (zahájení 4. 4. 2012)

Základní opsy PC, psaní textů, internet, využití elektronické pošty.

PRO MÍRNĚ POKROČILÉ

- Út 17.30-19.30 hod. (zahájení 3. 4. 2012):
Přehledování znalosti obsluhy PC, psaní textů, internet, využití elektronické pošty.
Kurz budou probíhat 1x týdně dvoubodnými lekciemi - každý rozsah je 20 hodin, ú 10 lekcí. Cena: 2 100,- Kč / členky 1 800,- Kč. Srazovi nad 55 let 1 600,- Kč.
- POČÍTAČOVÁ GRAFKA**
Po 18.00-19.30 hod. (zahájení 2. 4. 2012)
O 10.30-12.00 hod. (zahájení 5. 4. 2012)
Úpravy digitálních fotografií, vytváření koláží - přání k narozeninám, novému roku apod. 1x týdně v 1,5hodinových lekcích - každý rozsah je 15 hodin, ú 10 lekcí. Cena: 1 850,- Kč / členky 1 550,- Kč. Srazovi nad 55 let 1 150,- Kč.
- PREZENTACE V POWERPONTU**
Čt 14.00-15.30 hod. (zahájení 5. 4. 2012)
Tvorba prezentací k přednáškám a kurzům. Můžete vytvořit prezentace ze zajímavých článků, používat je jako přílohu k e-mailu, narozpočítat atd. 1x týdně v 1,5hodinových lekcích - každý rozsah je 7,5 hodiny, ú 5 lekcí. Cena: 850,- Kč / členky 750,- Kč.

KURZ - TRÉNING PAMĚTI

Od 13. února 2012 vždy v pondělí od 16.00-17.30 hod.
Konkrétní cvičení, paměťové strategie jako asociace a vizualizace, mnemotechniky. Brno, Anenská 10. Přednáha 10 lekcí. Cena: 1 500,- Kč / členky 1 350,- Kč.

SMĚŠIČNÍ KURZY SESTAVY TCHAIŤI (24) STYL JANG.

Od 1. února 2012, vždy ve středu v 18.00 (zahájení) a 19.00 hod. (pokročilí). Cvičení vhodné pro jakýkoliv věk a fyzickou kondici. Ověření Tchai-Ťi je zaměřené na práci s vnitřní energií. Kulturní centrum Slováků, Ve Vaňkovic 1, Brno. Přednáha 12 hodinových lekcí. Cena: 1 000,- Kč / členky 900,- Kč.
Na všechny akce se mohou hlásit i muži. Pro zájem o kurz prosíme o včasné přihlášení a zálohu 500,- Kč předem.

PŘEDNÁŠKY

- 19. ledna 2012** ▶ **Jak hádat a najít partnera jakémkoliv věku**
Své zkušenosti s hledáním partnera sdělí Hana Vokrová do knihy, která je seřazena seznamová a hledání partnera a vede k zamyšlení nad svými postoji a partnerským vztahem. Přednáha s odpověďmi na dotazy Hana Vokrová a Zdenka Pálková.
- 25. ledna 2012** ▶ **Taneční pořadí a písňové řadění**
Rozvíjení a psaní a taneční pořadí jako mála upomínka přítomných časů. Přednáha PhDr. Ludmila Růžnická.
- 2. února 2012** ▶ **I. Cesta ke svobodě**
Měsíční 21. jako svobodná. Všechny si můžeme vybrat. Je to na nás. Co tak udělat první kroky společně? Beseda vede JUDr. Monika Dostálová.

OBČANSKÉ SDRUŽENÍ ŽENY 50 • leden - květen 2012

- 9. února 2012** ▶ **Gemoterapie - medicína pupenů aneb jak nám byliny mohou pomoci v prevenci civilizačních onemocnění**
Výsledky z pupenů pomáhají např. při bolesti, zabírají u leukémie, při problémech s dechovými krevinkami a krevními destičkami apod. O látkové vztáhy z pupenů se dozvíte více na přednášce Mgr. Jarmily Podhorné. **Místo konání - Brno, BILY DŮM, Zerotínovo náměstí 6, mají si H. Bakaly. Jednotlivě vstupné 80,- Kč.**
- 16. února 2012** ▶ **Podobné podobným - homeopatie**
Homeopatieka 6-0 podobné podobným. Neoplatičou přiznaly choroby, ale probudí v člověku jeho vlastní léčivé síly. Přednáha MUDr. Eva Pozpělková.
- 23. února 2012** ▶ **Autorské čtení a autogramiada Měry Fučmanové**
Ve svých průběžích pláze vždy o životních osudoch žen, které v životě hodně prožily. Pletlivý příběh, šedostka, ale nejsou to unavené státníky. Za hudebního doprovodu (dívka Agardi přebíhá Milana Fučmanová).
- 1. března 2012** ▶ **Péče o pleť a základy líčení - příprava na jaro**
Základní zásady péče o pleť, funkce pokožky a její regenerace. Na to naváže „minkurz líčení“. Přednáha s lekcí vede Ing. Hana Dohrnalová.
- 8. března 2012** ▶ **Podobněme osobní účty?**
O elektronickém bankovníctví, o jeho bezpečnosti, o úsporách, které šetříte, o využití hodných účtů pro seniory, o použití platebních karet. Přednáha pracovníce Poštovního úřadu z Regionálního finančního centra Jitry Morav - Eva Coufalová.
- 15. března 2012** ▶ **Thérinik paměti**
Proč se bát s nedokonalostí vlastní paměti, když ji lze jednoduše vykompenzovat paměťovými technickami? Lekce vede vysoká škola paměti Mgr. Věra Janáková.
- 22. března 2012** ▶ **Infekce Očkování imunita**
V našem těle se často obíhají např. včel... Co se stane při vniknutí cizích mikroorganizmů? Roznáha léko cizince? Jak s nimi naložit? A jak to tam vlastně probíhá? Růž všechny kláze, ani si nevšimneme. Přednáha a beseda vede MUDr. Pavla Vojtková.
- 29. března 2012 II.** ▶ **Cesta ke svobodě (pokračování)**
Beseda vede JUDr. Monika Dostálová.
- 5. dubna 2012** ▶ **Kuba**
Největší ostrov Antil je označován jako perla Karibiku nebo skazeno sociálně. Obobí je pravda. Účty dlouhé izolovanosti ostrova zde našim civilizaci málo dotčenou přírodu i přelásko ští, nádhernou koloniální architekturu. Příprava Věra Billa.
- 12. dubna 2012** ▶ **Osteoporóza**
Po 60. roce útrpi osteoporózní onemocnění každá 3. žena a každý 5. muž. Přednáha bude zaměřena především na rizikové faktory jejího vzniku a možnosti prevence. Počíváme se na správnou výživu a vhodné a méně vhodné pohybové aktivity. Přednáha a beseda s námi bude Bc. Zlana Novotná.
- 19. dubna 2012** ▶ **Klimakterium**
Studentka Mgr. Jana Křiváková se rozhodla napsat na téma klimakterium diplomovou práci. Mnohé z nás jí byly nápomocny tím, že vyplnily dotazník. Pokud Vás zajímá výsledky a dle zájvy, ke kterým studentka dospěla, je srdečně zvána na besedu s ní.

Prokur nám uvoloeno (trak, konají se přednášky v Brně, Anenská 10, vždy ve čtvrtek od 17.00 hod. Přednáha 30. Kč / členky 30,- Kč. Na přednášky se nemusí hlásit předem. Informace o dalších akcích konajících v roce 2012 naleznete na www.zeny50.cz.

Ve Slévárně Vaňkovka probíhá zajímavá výstava Lenky Pilařové Vyvolávám duchy Vlněny – přijďte se podívat!



Mnozí z Vás projevili předběžný zájem o prezentační výstavu NNO – mám pro Vás dobrou zprávu – výstava bude☺ Pravděpodobný termín konání 21.3.-10.4., pravděpodobné místo: Červený kostel. V nejbližší době se Vám ozveme se všemi podrobnostmi, na které se ptáte, i s těmi, na které jsme přišli my☺ Vyčkejte, prosím...

To je pro dnešek vše, přátelé. Přeji příjemný víkend a těším se napočtenou...