

► **Týdenní pobyt v Bílých Karpatech**

28. května – 3. června 2011 horský hotel Jelenovská

Společný týdenní pobyt pro ženy i muže v horském hotelu Jelenovská, který se nachází na území CHKO Bílé Karpaty. Pobyt má za cíl umožnit kolektivní prožití volného času zvláště těm, kteří nemají životního partnera, případně blízkého člověka mají, ale chtějí se spolu zúčastnit aktivit ve větší skupině lidí. V ceně pobytu je zahrnut 6x nocleh ve dvoulůžkových pokojích s příslušenstvím, polopenze, vstup do vnitřního bazénu, hodiny tréninku paměti, cvičení tchaj-ti a organizace dalších společných akcí. Každý účastník si dle své volby může doplatit různé rehabilitační procedury, masáže, které jsou v hotelu nabízeny. *Cena 4.750,- Kč. Zájemci se mohou hlásit do 25. dubna 2011. Záloha na pobyt činí 2.400 Kč.*

► **18. června a 7. srpna 2011 ► Jenodenní plavba po Moravě**

V uvedených dnech podnikneme jednodenní plavbu neregulovaným tokem řeky Moravy. Na rafty nasedneme ve Vnorovech, proplujeme meandrující řekou s malebnými plážemi. Plavbu zakončíme po 14 kilometrech v Rohatci, odkud se vlakem vrátíme zpět do Brna. Podmínky účasti – umět plavat, nebát se podniknout něco dobrodružného, dobrá nálada a smysl pro spolupráci v kolektivu. Kdo se dřív přihlásí a zaplatí, ten pojede... Maximální počet účastníků je 12 osob. *Cena: 650 Kč / členky 600 Kč. Zájemci se hlásí předem.*

► **16. dubna 2011 Výlet do Boskovic**

Jenom kousek od Brna, v nádherné přírodě uprostřed kopců, leží město Boskovice s bohatou minulostí, se slavnou kulturní tradicí, historické i současné centrum regionu, kterému položil základy věhlasný rod pánů z Boskovic. Projdeme se městskou památkovou zónou, navštívíme Židovské město s 3. největším hřbitovem v Česku a přes zámecký park se vydáme zdolat boskovický hrad. Za pěkného počasí bychom ještě mohli stihnout prohlídku Arboreta Šmelcovna, které je od města vzdáleno cca 3 km. Odjezd vlakem v 8.47 hod. Sraz v 8.25 hod. před hl. nádr. v Brně. Každý si vše hradí sám.

► **12. května 2011 Exkurze – nejmodernější Univerzitní Kampus v Evropě**

Prohlídka s výkladem: Anatomické muzeum, výtvarná díla v areálu (obrazy, sochy a další artefakty – Preclík, Zoubek, Chatrný atd.), moderní výukové prostory, květinové atrium s léčivými rostlinami. Na závěr – výjezd na vyhlídkovou terasu, která poskytuje nejvyšší rozhled na Brno. Sraz je v 15.50 hod. v hlavním vstupním vestibulu Kampusu, Kamenice 5, Bohunice (naproti Tesca). Průvodce doc. MUDr. Pavel Matonoha, CSc. Příspěvek 80,- Kč / členky 60,- Kč.



OBČANSKÉ SDRUŽENÍ ŽENY50 • březen – srpen 2011

CENTRUM ŽENY50

KONTAKT

Centrum Ženy50
Anenská 10, 602 00 Brno

Tel.: v době konání akcí
543 212 700

Kontaktní osoby:

Ing. Jana Jarušková
– 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

► ► ► **POČÍTAČOVÉ KURZY**

• **PRO ÚPLNĚ ZAČÁTEČNÍKY**

Stř 10.00–12.00 hod. (zahájení 6. 4. 2011)

Stř 16.00–18.00 hod. (zahájení 6. 4. 2011)

Základy obsluhy PC, psaní textů, internet, využití elektronické pošty.

• **PRO MÍRNĚ POKROČILÉ**

Út 17.30–19.30 hod. (zahájení 5. 4. 2011)

Prohloubení znalostí obsluhy PC, psaní textů, internet, využití elektronické pošty.

Kurzy budou probíhat 1x týdně v dvouhodinových lekcích – celkový rozsah je 20 hodin, tj. 10 lekcí. Cena: 2.100,- Kč / členky 1.800,- Kč. Senioři nad 55 let 1.600,- Kč

• **POČÍTAČOVÁ GRAFIKA**

Po 18.00–19.30 hod. (zahájení 4. 4. 2011)

Čt 10.30–12.00 hod. (zahájení 7. 4. 2011)

Úpravy digitálních fotografií, vytváření koláží – přání k narozeninám, novému roku apod. 1x týdně v 1,5hodinových lekcích – celkový rozsah je 15 hodin, tj. 10 lekcí. *Cena: 1.650,- Kč / členky 1.500,- Kč. Senioři nad 55 let 1150,- Kč*

► ► ► **Kurz – trénink paměti**

Po 16.00–17.30 hod. (zahájení 4. 4. 2011)

Osvojíte si různé techniky, které vám pomohou zapamatovat si téměř nemožné. Prostřednictvím koncentračního cvičení a používáním komplexních paměťových strategií jako asociace a vizualizace, ve spojení s paměťovými technikami, si ověříte, že vaše paměť je stále ještě funkční.

Proběhne 10 lekcí. Cena: 1500,- Kč / členky 1350,- Kč

► ► ► **PŘEDNÁŠKY**

► **3. března 2011 ► Potřeba rituálů včera a dnes**

Máte své rituály, které rádi dodržíte? Nebo jsou podle vás všechny rituály pouze přežitkem? Možná bude docela zajímavé poohlédnout se zpět do historie, jaké tradice se zachovávaly, k čemu sloužily. Přednáší a besedu vede MUDr. Pavla Vokřínková.

► **10. března 2011 ► Výtvarná kultura ve 2. polovině 20. století v Brně**

Na přednášce se zaměříme na osobnosti výtvarného umění působící ve 2. polovině 20. století v Brně, významné výstavy a podobně. Přednáší Mgr. Jiří Zahradka, Ph.D.

► **17. března 2011 ► Trénink paměti**

Proč se trápit s nedokonalostí vlastní paměti, když ji lze jednoduše vykompenzovat paměťovými technikami? V rámci celosvětové akce „Týden trénování paměti“ je přednáška zdarma. Lekci vede vyškolená trenérka paměti Mgr. Věra Janáková

► **24. března 2011 ► Hypnóza manipulativní komunikace**

Co potřebujete vědět o lidech, aby vaše komunikace byla úspěšná? Naučte se jednoduché techniky ENIOSTYLU. Přednáší Mgr. Oksana Šmeralová

► **31. března 2011 ► Terapie sběratelství**

Díky ušlechtilé zálibě ve sběratelství byly položeny základy mnoha muzejních a galerijních sbírek. Přednáška obsahuje prezentaci řady soukromých i veřejných sbírek. Přednáší PhDr. Ludmila Růženecká

► **7. dubna 2011 ► Divoká Aljaška**

Země, kudy proudily tisíce mužů, ale i desítky žen, aby v mrazivých končinách našli svůj zlatonosný potok. Povídání o Aljašce, Yukonu, ale i o lidech, kteří jsou zde doma, připravila Věra Bílá.

► **14. dubna 2011 ► Naše komunikace**

Naše komunikace má zásadní vliv na náš život, na jeho kvalitu, na naši spokojenost, na naše zdraví, psychické i fyzické. Změnou komunikace můžeme změnit i kvalitu a podobu vztahů, v nichž žijeme. Nevýhovující vzorce chování můžeme nahradit novými. A můžeme tak přispět nejen ke své spokojenosti, ale můžeme se i uzdravit. Besedu vede JUDr. Monika Dostálová.

► **21. dubna 2011 ► HZP – hry, zábava, poučení**

Hry, trénink paměti, zábavné i zajímavé informace, hádanky... Vedou Věra Janáková + Jana Jarušková

► **28. dubna 2011 ► Etika a ekologie člověka**

Zamyslíme se nad ekologií v širších souvislostech, nejen jako na třídění odpadků, ale jako na projev úcty a solidarity k ostatním obyvatelům Země, sebe nevyjímaje. Přednáší a besedu vede MUDr. Pavla Vokřínková.

► **5. května 2011 ► Tradiční čínská medicína a její použití v dnešní době**

Seznámíme se s pojmem tradiční čínská medicína, s historií jejího vzniku a možností uplatnění v naší společnosti. Dostanete i drobné tipy, jak si jednoduchou akupresurou různých bodů pomoci při bolesti, mdlobě nebo jak osvěžit organismus proti stárnutí. Přednáší MUDr. Doris Danielová



Přednášky se konají vždy ve čtvrtek od 17.30 hod. do 19.30. příspěvek 80,- Kč / členky 60,- Kč. *Na přednášky se nemusíte hlásit předem. Informace o dalších akcích konaných v roce 2011 naleznete na www.zeny50.cz*