



VÝLETY

- ▶ **neděle 1. dubna 2012 ▶ Výlet do Lednice a sklípku ve Velkých Pavlovicích**
V Lednici navštívíme zámek, zámecký skleník, Minaret. Ve Velkých Pavlovicích pak rozhlednu Slunečná a ve sklípku ochutnáme místní vína. Doprava vlastním autobusem z ÚAN Zvonařka (stanoviště zájezdové dopravy). Sraz v 8.45 hod. *Cena 250,- Kč. Nutno se hlásit předem. Vstupné si každý hradí sám.*
- ▶ **sobota 21. dubna 2012 ▶ Putování k betonovým sochám Michala Olšiaka malebnou přírodou Hamerska**
Do rozmanité přírody Žďárských vrchů je umístěna většina betonových soch rodáka ze Žďáru nad Sázavou pana Michala Olšiaka. Sraz v 7.50 hod. na schodech před hl. nádražím v Brně.
- ▶ **sobota 12. května 2012 ▶ Po stopách Jára Cimrmana**
Naučná stezka Nedvědicou vrchovinou, cca 13,5 km z Lomnice do Nedvědice. Na devíti zastávkách najdeme úryvky z divadelních her, texty písní nebo jiné humorné texty. Sraz v 7.20 hod. na schodech před hl. nádražím v Brně.
- ▶ **sobota 19. května 2012 ▶ Na Akátovou věž nad Židlochovicemi**
Nad Židlochovicemi se rozprostírá kopec Výhon, který dosahuje nadmořské výšky 355 m, na kterém se tyčí rozhledna. Kromě rozhledny navštívíme také zámecký park v Židlochovicích a pěkné zahradnictví Hortis. 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 hradí sám.

ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ S DÁJOU MAŤOVOU

Sobota 11. února 2012 od 13.00–17.00 hod.
Čtyřhodinový blok zdravotního cvičení vede Ing. Drahomíra Maťová. Místo konání – Kounicova 22, sál „Beruška“ (2.p.). *Cena 300,- Kč / členky 260,- Kč*

RECYKLAČNÍ MÓDNÍ ŠOU II.

Sobota 24. března 2012 od 17.00 hodin
Módní přehlídka ve znamení toho, že „je potřeba recyklovat nejenom plasty..., ale i oblečení, které již nenosíme“. *Sběr šatstva probíhá na Anenské 10, v provozních hodinách v době od 16. 1. – 15. 3. 2012.* Modelkami budou ženy 50+. Pokud máte zájem stát se modelkou – hlase se! Výtěžek z prodeje je určen ve prospěch o. s. Ženy50. Místo konání – Kulturní centrum Slévárna, Ve Vaňkovce 1, Brno

KONCERT KE DNI MATEK

Neděle 13. května 2012 v 19.00 v sále sídla Kanceláře veřejného ochránce práv na Údolní 39 v Brně. Koncert je věnován všem našim členkám a příznivkyním. Během koncertu budou vyhlášeny výsledky 4. ročníku fotografické soutěže Úhel pohledu.

RELAXAČNÍ POBYT V ITÁLII – MOŘE, RIMINI, CVIČENÍ TCHAI-TI

Od 7. do 16. září 2012
V ceně je 7x ubytování v pokojích pro 2 osoby (pokoje jsou s vlastním sociálním zařízením), autobusová doprava z Brna, česká polopenze, plážový servis (lehátko a slunečník) na soukromé pláži, spotřeba energie, poplatky spojené s pobytem, služby delegáta, cvičení tchai-ti. *Cena 6 290,- Kč. Zálohu 500 Kč, nutno uhradit do 31. ledna 2012.*

OBČANSKÉ SDRUŽENÍ ŽENY50 • leden – květen 2012

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**
Út 10.00–12.00 hod. (zahájení 3. 4. 2012)
Stř 10.00–12.00 hod. (zahájení 4. 4. 2012)
Stř 16.00–18.00 hod. (zahájení 4. 4. 2012)
Základy obsluhy PC, psaní textů, internet, využití elektronické pošty.
- **PRO MÍRNĚ POKROČILÉ**
Út 17.30–19.30 hod. (zahájení 3. 4. 2012)
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. Seniori nad 55 let 1 600,- Kč.
- **POČÍTAČOVÁ GRAFIKA**
Po 18.00–19.30 hod. (zahájení 2. 4. 2012)
Čt 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 – celkový rozsah je 15 hodin, tj. 10 lekcí. Cena: 1 650,- Kč / členky 1 500,- Kč. Seniori nad 55 let 1 150,- Kč.*
- **PREZENTACE V POWERPOINTU**
Čt 14.00–15.30 hod. (zahájení 5. 4. 2012)
Tvorba prezentací k přednáškám a kurzům. Můžete vytvořit prezentace ze zajímavé dovočené, prezentace jako přání k svátku, narozeninám atd. *1x týdně v 1,5hodinových lekcích – celkový rozsah je 7,5 hodin, tj. 5 lekcí. Cena: 850,- Kč / členky 750,- Kč.*

KURZ – TRÉNINK PAMĚTI

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

3MĚSÍČNÍ KURZY SESTAVY TCHAI-TI (24) STYL JANG.

Od 1. února 2012, vždy ve středu v 18.00 (začátečníci) a 19.00 hod. (pokročilí). Cvičení, vhodné pro jakýkoliv věk a fyzickou kondici. Cvičení Tchai-ti je zaměřené na práci s vnitřní energií. Kulturní centrum Slévárna, Ve Vaňkovce 1, Brno. *Proběhne 12 hodinových lekcí. Cena: 1 000,- Kč / členky 900,- Kč.*
Na všechny akce se mohou hlásit i muži. Pro zápis do kurzů prosíme o včasné přihlášení a zálohu 50% plné ceny.

PŘEDNÁŠKY

- ▶ **19. ledna 2012 ▶ Jak hledat a najít partnera v jakémkoliv věku**
Své zkušenosti s hledáním manžela sepsala Hana Vovsová do knihy, která je reflexí seznamování a hledání partnera a vede k zamyšlení nad svými postoji v partnerském vztahu. Přednáší a odpovídá na dotazy Hana Vovsová a Zdenka Pižlova.
- ▶ **26. ledna 2012 ▶ Taneční pořádky a plesové tiskoviny**
Pozvánky k plesům a taneční pořádky jako milá upomínka zašlých časů. Přednáší PhDr. Ludmila Růženecká
- ▶ **2. února 2012 ▶ I. Cesta ke svobodě**
Můžeme žít jako svobodné nebo nesvobodné. Vždycky si můžeme vybrat. Je to na nás. Co tak udělat první kroky společně? Besedu vede JUDr. Monika Dostálová.

- ▶ **9. února 2012 ▶ Gemmoterapie – medicína pupenů aneb jak nám byliny mohou pomoci v prevenci civilizačních onemocnění**
Výtažky z pupenů pomáhají např. při borelióze, zabírají u leukémie, při problémech s červenými krvinkami a krevními destičkami apod. O léčbě výtažky z pupenů se dozvíte více na přednášce Mgr. Jarmily Podhorné. *Místo konání – Brno, BILÝ DŮM, Žerotínovo náměstí 6, malý sál B. Bakaly. Jednotné vstupné 80,- Kč.*
 - ▶ **16. února 2012 ▶ Podobné podobným – homeopatie**
Homeopatika léčí podobné podobným. Nepotlačují příznaky choroby, ale probudí v člověku jeho vlastní léčivé síly. Přednáší MUDr. Eva Pospíšilová.
 - ▶ **23. února 2012 ▶ Autorské čtení a autogramiáda Mileny Fucimanové**
Ve svých prózách píše vždy o životních osudech žen, které v životě hodně prožily. Překročily padesátku, šedesátku, ale nejsou to unavené stařenky. Za hudebního doprovodu Divadla Agadir předčítá Milena Fucimanová.
 - ▶ **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 „minikurz líčení“. Přednáší a lekci vede Ing. Hana Dohnalová.
 - ▶ **8. března 2012 ▶ Potřebujeme osobní účet?**
O elektronickém bankovníctví, o jeho bezpečnosti, o úsporách, které tím získáte, o zvýhodněných účtech pro seniory, o použití platebních karet. Přednáší pracovnice Poštovního spojitelný z Regionálního finančního centra jižní Morava – Eva Coufalová.
 - ▶ **15. března 2012 ▶ Trénink paměti**
Proč se trápí s nedokonalostí vlastní paměti, když ji lze jednoduše vykompenzovat paměťovými technikami? Lekci vede vyškolená trenérka paměti Mgr. Věra Janáková *V rámci akce „Týden trénování paměti“ je přednáška zdarma.*
 - ▶ **22. března 2012 ▶ Infekce Očkování Imunita**
V našem těle se často dějí napínavé věci... Co se stane při vniknutí cizích mikroorganizmů? Rozzná tělo cizince? Jak s nimi naložit? A jak to tam vlastně probíhá? Když všechno klapne, ani si nevšimneme. Přednáší a besedu vede MUDr. Pavla Vokřínková
 - ▶ **29. března 2012 II. ▶ Cesta ke svobodě (pokračování)**
Besedu vede JUDr. Monika Dostálová.
 - ▶ **5. dubna 2012 ▶ Kuba**
Největší ostrov Antil je označován jako perla Karibiku nebo skanzen socialismu. Obojí je pravdou. Díky dlouhé izolovanosti ostrova zde nalezneme civilizaci málo dotčenou přírodou i přátelské lidi, nádhernou koloniální architekturu. Připravila Věra Bílá.
 - ▶ **12. dubna 2012 ▶ Osteoporóza**
Po 50. roce utrpí osteoporotickou zlomeninu každá 3. žena a každý 6. muž. Přednáška bude zaměřena především na rizikové faktory jejího vzniku a možnosti prevence. Podíváme se na správnou výživu a vhodné a méně vhodné pohybové aktivity. Přednášet a besedovat s námi bude Bc. Šárka Novotná.
 - ▶ **19. dubna 2012 ▶ Klimakterium**
Studentka MU Jana Kykalová se rozhodla napsat na téma klimakterium diplomovou práci. Mnohých z nás jí byly nápomocny tím, že vyplnily dotazník. Pokud Vás zajímají výsledky a dílčí závěry, ke kterým studentka dospěla, jste srdečně zvány na besedu s ní.
-
- Pokud není uvedeno jinak, konají se přednášky v Brně, Anenská 10, vždy ve čtvrtek od 17.30 hod. Příspěvek 80,- Kč / členky 60,- Kč. *Na přednášky se nemusíte hlásit předem. Informace o dalších akcích konaných v roce 2012 naleznete na www.zeny50.cz.*