

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

Stř (zahájení 6. února 2013). 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. Proběhne 12 hodinových lekcí. **Cena: 1 000,- Kč / členky 900,- Kč.**

▶ ▶ ▶ KURZ – TRÉNINK PAMĚTI

Po 16.30–18.00 hod. (zahájení 4. 2. 2013)

Proběhne 5 lekcí. V průběhu kurzu vám dáme odpověď na to, proč denně zapomenete na běžné věci, zda jste jen roztržití nebo máte problém s pamětí. 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.

Kurz zajišťuje vyškolená trenérka paměti Mgr. Věra Janáková.

Cena: 675,- Kč / členky 525,- Kč.

▶ ▶ ▶ RELAXAČNÍ POBYT V CHORVATSKU – LETOVIŠKO MAKARSKÁ, CVIČENÍ TCHAI-TI Od 30. srpna do 8. září 2013

Pořádáme ve spolupráci s cestovní kanceláří KM TRAVEL pobytový týden v Chorvatsku, v letovisku Makarská, v penzionu Bartulovič.

Cena: 6 890,- Kč

V ceně: 7x ubytování, autobusová doprava z Brna na Makarskou a zpět, polopenze, spotřeba energie, poplatky spojené s pobytem, služby českého delegáta, pojištění CK proti úpadku, cvičení tchai-ti, organizace.

Pobyt u moře budete mít rovněž možnost využít k rannímu protažení a nahlédnutí do tajů sestavy Tchai-ti (24) styl Jang, pod vedením lektorky Věry Janákové.

Cestovní kancelář nám bude rezervovat celý penzion do konce ledna 2013. Pak nabídne námi neobsazená místa dalším zájemcům.

Pořadí, v jakém se na pobyt nahlásíte a zaplatíte zálohu 700,-Kč, bude určující i pro přidělování pokojů. Ti, kteří nezáváhají, mají šanci dostat dvou-lůžkový pokoj s balkonem. I když všechny pokoje jsou pěkně zařízené.

...

Informace a přihlášky u Jany Jaruškové na tel. 728 740 449 nebo elektronicky info@zeny50.cz.



OBČANSKÉ SDRUŽENÍ ŽENY50 • leden – únor 2013

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

PROGRAM KURZY, SEMINÁŘE

▶ ▶ ▶ POČÍTAČOVÉ KURZY

Všechny kurzy probíhají v počtu maximálně 6 účastníků za asistence 2 lektorek, tudíž výuka je individuální, přizpůsobená tempu frekventantů.

• PRO ÚPLNÉ ZAČÁTEČNÍKY

Út 10.00–12.00 hod. (zaháj. 22. 1. 2013)

Stř 16.00–18.00 hod. (zaháj. 23. 1. 2013)

Za individuálního přístupu lektorek se naučíte základy obsluhy PC, psaní textů, hledání na internetu, využití elektronické pošty. V kurzu je maximálně 6 účastníků.

• PRO MÍRNĚ POKROČILÉ

Út 17.00–19.00 hod. (zaháj. 22. 1. 2013)

Prohloubení znalostí obsluhy PC, psaní textů, internet, využití elektronické pošty. Dle zájmu je možné probrat základy práce v tabulkovém procesoru (Excel).

• POČÍTAČOVÁ GRAFIKA

Po 17.30–19.30 hod. (zahájení 21. 1. 2013)

Seznámíte se s možností úpravy digitálních fotografií, vytváření koláží, přání k narozeninám, novému roku, pohlednice z dovolené apod. Pracujeme v programu GIMP.

Kurzy budou probíhat 1x týdně ve dvouhodinových lekcích – celkový rozsah je 20 hodin, tj. 10 lekcí. Cena: 2.100,- Kč / členky 1.800,- Kč.

• OPAKUJEME A ZDOKONALUJEME SE V PROGRAMU GIMP

Čtv 10.00–12.00 hod. (zahájení 24. 1. 2013)

Kurz je určen těm z vás, kteří již absolvovali základní seminář a mají pocit, že by si znalosti rádi oživil, procvičili, případně se naučili něco nového. Maximálně 6 účastníků.

Kurzy budou probíhat 1x týdně ve dvouhodinových lekcích – celkový rozsah je 10 hodin, tj. 5 lekcí. Cena: 1.050,- Kč / členky 900,- Kč.

Lektorky: Ing. J. Jarušková, Mgr. V. Janáková, Ing. V. Pakostová

• PREZENTACE V POWERPOINTU

Čtv 15.30–17.00 hod. (zahájení 24. 1. 2013)

Kurzy budou probíhat 1x týdně v 1,5hodinových lekcích (7 lekcí). Kurz PowerPoint je zaměřen na tvorbu prezentací, vytváření doprovodných materiálů k přednáškám a kurzům. Můžete vytvořit prezentace ze zajímavé dovolené, prezentace jako přání k svátku, narozeninám atd.

Cena: 1 100,- Kč / členky 950,- Kč. Lektorka: Mgr. Věra Janáková

OBČANSKÉ SDRUŽENÍ ŽENY50 • leden – únor 2013

▶ ▶ ▶ SEMINÁŘ O FINANČNÍ GRAMOTNOSTI

Čtv 15.30–17.00 hod. (zahájení 24. 1. 2013)

S penězi se setkáváme dnes a denně. Mohou nám život ulehčit, zpříjemnit, při jejich nedostatku jsme naopak nuceni „obracet každou korunku“ a přemýšlet, na co ji vynaložit. Vniknout do tajů tohoto oboru, čemuž se někdy sverpě bráníme, by nám měl pomoci i tento seminář. Proběhne 4 lekce. Lektorka: Gabriela Linhartová. Cena: 420,- Kč / členky 360,- Kč.

▶ ▶ ▶ SEMINÁŘ „SEBE-VĚDOMÁ ŽENA“

Po 18.15–21.15 hod. (zahájení 14. 1. 2013) (každých čtrnáct dní)

Pá 17.00–20.00 hod. (zahájení 18. 1. 2013) (každých čtrnáct dní)

Cesta, kterou lektorka prošla, může pomoci najít tu vaši, může vás inspirovat, povzbudit a podpořit. Budete se postupně setkávat s lidmi prostřednictvím jejich myšlenek, slov, knih, které napsali a které už mnohým pomohly. Například s D. M. Ruizem a jeho „Čtyři dohody“, pokračovat budete s J. Redfieldem a jeho „Celestinským proroctvím“. Proběhne 3 lekce. Lektorka: JUDr. Monika Dostálová. Cena: 720,- Kč / členky 630,- Kč.

▶ ▶ ▶ JAK NAMALOVAT OBRAZ SVÉHO ŽIVOTA

Út 17.30–20.00 hod. (zahájení 5. února 2013), 10 lekcí

Kurz bude probíhat 1x týdně v 2,5hodinových lekcích. Sebezkušenostní setkání nabízející možnost podívat se na některé souvislosti v našich životech prostřednictvím vlastní výtvarné tvorby. Budete podle chuti kreslit, malovat, lepit a sestavovat prostorové obrazy. Veškerá poznání a rozhodnutí jsou výsledkem práce každého účastníka. Lektorka: Radka Zábojová, arteterapeutka. Cena: 2.000,- Kč / členky 1.750,- Kč (zahrnuje i prac. pomůcky).

▶ ▶ ▶ SEMINÁŘ „JSEM V KLIDU“

Stř 10.00–12.00 hod. (zahájení 23. ledna 2013), 5 lekcí

Seminář je určen všem, kteří potřebují najít nebo obnovit svůj vnitřní klid. Pomohou nám k tomu různé relaxační metody, při kterých si lze nejen důkladně odpočinout, ale také se dozvědět něco více o sobě sama. Příjemné prostředí se pokusíme pro Vás vytvořit my. Vy si prosím přineste jen kariťku a pohodlné oblečení. Počet účastníků: maximálně 6 osob. Lektorka: PaedDr. Lenka Rogošanová. Cena: 950,- Kč / členky 850,- Kč.

!! Pro zápis do kurzů prosíme o včasné přihlášení a uhrazení 50% zálohy z plné ceny. !! Všechny uvedené kurzy probíhají v Brně, Anenské 10 (4. posch.)

▶ ▶ ▶ PŘEDNÁŠKY

Ve čtvrtek od 17.30 hod. budou probíhat přednášky (od 31. 1. do 25. 4.) na Anenské 10. Aktuální informace najdete na www.zeny50.cz. Příspěvek 80,- Kč / členky 60,- Kč. Na přednášky se nemusíte hlásit předem.