

Brno 20. 9. 2012

## Brněnské dny pro zdraví – osloví malé i velké Brňany

Kancelář Brno – Zdravé město Magistrátu města Brna pořádá ve dnech **29. září - 7. října 2012** Brněnské dny pro zdraví – tradiční a oblíbenou kampaň zaměřenou na aktivní a zdravý životní styl, která se letos uskuteční již po **osmnácté** a nabízí **85 akcí** určených dětem, dospělým i seniorům. Proč právě zdravý životní styl? Způsob života naše zdraví ovlivňuje z celých 50%, má tedy mnohem větší vliv na zdraví než životní prostředí (20%) genetická výbava (15%) či úroveň zdravotní péče (15%).

Kampaň odstartuje **Festivalem zdraví a pohody** na Brněnské přehradě u hotelu Santon. Součástí festivalu je farmářský, bylinkový, cereální, luštěninový a olejinový trh, cyklojízda kolem přehrady či cvičení jógy a Tai-chi. Na festivalu se uskuteční rovněž konference pro veřejnost na téma „Vaříme dětem zdravě a chutně“ a mnoho dalšího včetně zábavného doprovodného programu pro děti.

Jelikož městský způsob života a zejména sedavé zaměstnání nám často neposkytují dostatek pohybu, jsou v programu kampaně hojně zastoupeny **pohybové a sportovní aktivity**, díky kterým návštěvníci získají řadu zajímavých tipů kam za sportem v Brně. V programu tak najdete širokou škálu aktivit, které jsou v posledních letech populární – např. **zumbu, orientální tanec, cvičení na bosu či power plate**. Zájemci mohou navštívit taktéž kurz in-line bruslení a pro ty, kdo již bruslit umí, je připravena Jízda Brnem na kolečkových bruslích po trasách, kam běžně nemohou. Pod vedením trenérů krasobruslařů si zájemci vyzkouší ukázkou z **kurzu bruslení**. S již výše uvedeným sedavým zaměstnáním souvisí i řada zdravotních obtíží, kterým dominují bolesti pohybového aparátu. Odborníci z Centra sportovních aktivit Vysokého učení technického zájemcům poradí, jak prožít **pracovní den bez bolavého těla** – účastníci akce si vyzkouší cvičení s balančními plochami a kompenzační pomůcky při práci s počítačem.

Jako součást prevence onemocnění, která se mohou často vyvíjet bez viditelných příznaků, je důležité sledovat vlastní zdravotní stav. V brněnském IBC centru v rámci **Fóra pro zdraví** si návštěvníci mohou nechat změřit vybrané ukazatele zdravotního stavu jako je krevní tlak, plicní funkce, hladinu cholesterolu či míru závislosti na nikotinu. Součástí akce je i poradna správné výživy, snižování nadváhy a odvykání kouření. V rámci **dne otevřených dveří** lze navštívit **Mamma Help centrum**, které se zabývá prevencí rakoviny prsu a možnostmi její léčby.

S programem jsme nezapomněli ani na děti. V rodinném centru se rodiče dozví, jak **cvičit již s kojenci a batolaty** nebo **jak správně nakojit své dítě**. Zařazeny jsou rovněž různé pohybové aktivity, např. **kurzy plavání, soutěž v lezení na umělém balvanu, veselá cesta lesem nebo sportování na dopravním hřišti**.

Rok 2012 je Evropským rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity. Proto v programu Brněnských dnů pro zdraví nezapomínáme ani na **akce pro seniory**. Připraveny jsou vhodné pohybové aktivity, díky kterým se budou cítit fit a v kondici –

vyzkoušet mohou třeba **Tai-chi pro seniory, pilates, kurz nordic walking nebo společné vycházky do blízkého okolí Brna**. V knihovně Jiřího Mahena se budeme věnovat **zdravému stravování** – připravena je beseda o důležitosti správné výživy ve starším věku. Konzultovat otázky z **dentální hygieny** mohou senioři ve **speciálním mobilním centru**, které do Brna přijede právě při příležitosti Brněnských dnů pro zdraví. Obzvláště v seniorském věku je důležité věnovat pozornost naší **paměti**. Lidé nad 60 let si mohou nechat **vyšetřit svou paměť** ve středisku Diakonie Českobratrské církve evangelické pomocí speciálního testu a zjistit, do jaké míry jsou jejich problémy s pamětí závažné a zda nenaznačují přítomnost nějakého onemocnění.

Kompletní program Brněnských dnů pro zdraví naleznete na [www.zdravemesto.brno.cz](http://www.zdravemesto.brno.cz). Kontakty na organizátory jednotlivých akcí jsou k dispozici v Kanceláři Brno-Zdravé město.

Mgr. Ivana Draholová  
vedoucí Kanceláře Brno – Zdravé město MMB  
tel.: 542 173 075  
e-mail: [zdrave-mesto@brno.cz](mailto:zdrave-mesto@brno.cz)  
[www.zdravemesto.brno.cz](http://www.zdravemesto.brno.cz)

*V tiskovém servisu na [www.brno.cz](http://www.brno.cz) naleznete aktuální tiskové zprávy, plán akcí, fotogalerii, audiomédia (formáty mp3) a soubory ke stažení.*