

Brno 26. 9. 2013

Brněnské dny pro zdraví: 10 dní, 90 akcí pro zdravý životní styl

Kancelář Brno – Zdravé město Magistrátu města Brna pořádá ve dnech **27. září až 6. října 2013 Brněnské dny pro zdraví**. Jedná se již o **19. ročník** této tradiční kampaně, jejímž cílem je motivovat a informovat Brňany o tom, jak se dá v městském prostředí žít zdravěji. Prostřednictvím **90 akcí** zaměřených zejména na podporu pohybové aktivity, duševního zdraví a vyvážené a pestré stravy má široká veřejnost všech věkových skupin příležitost seznámit se s možnostmi boje proti **civilizačním onemocněním**, jako jsou např. choroby srdce a cév, diabetes, obezita, rakovina, deprese a další.

Příčinou převážné většiny těchto onemocnění je právě nevhodný životní styl. S pomocí Brněnských dnů pro zdraví mají lidé jedinečnou příležitost vyzkoušet pestrou škálu aktivit a vybrat si tu, která bude nejen prospěšná jejich zdraví, ale může být pro ně zdrojem radosti a potěšení. Kampaň je realizována ve spolupráci s více než **50 brněnskými organizacemi** – občanskými sdruženími a odbornými organizacemi, jež své aktivity Brňanům nabízejí nejen v průběhu trvání kampaně, ale během celého roku.

Hlavní akcí kampaně letošního ročníku je opět **Festival zdraví a pohody** na Brněnské přehradě u hotelu Santon. Tuto celodenní akci pro celou rodinu navštívilo v loňském roce na 10 tisíc návštěvníků, kteří se i letos mohou těšit na nabídku kvalitních potravin na tematicky zaměřených trzích s luštěninami, obilovinami, bylinami a farmářskými výrobky. Zájemci zde budou moci vyzkoušet také různé pohybové a relaxační aktivity, jako je např. kondiční cvičení s trenéry, rehabilitační cvičení, meditační techniky, jóga nebo tai chi.

Jedním z důležitých témat letošních Brněnských dnů pro zdraví je **důraz na psychické zdraví a životní styl ve vztahu člověka k zaměstnání**, ve kterém většina z nás tráví třetinu dne. Proto jsme ve spolupráci s vysokoškolskými odborníky připravili akce, při kterých se návštěvníci naučí nejen zvládat stres, relaxovat či se zdravěji stravovat v průběhu pracovní doby, ale taktéž se dozví, jak z fyziologického hlediska vhodně uspořádat pracovní prostředí, správně sedět či stát tak, aby nedocházelo k nadměrné zátěži zad a kloubů.

Příznivci plavání mají **letos poprvé možnost zdarma vyzkoušet** hned několik **brněnských krytých plaveckých bazénů** včetně lázní na Rašínově ulici, kde si kromě plavání mohou protáhnout tělo v posilovně a věnovat se wellness aktivitám.

Nedílnou součástí kampaně je i zdravotní poradenství a nabídka základních zdravotních vyšetření. Díky pravidelnému sledování našeho zdravotního stavu lze ve většině případů odhalit počínající onemocnění ve fázi, kdy jej lze zcela vyléčit. Velký význam má rovněž zpomalení průběhu onemocnění a zmírnění jeho následků. Návštěvníci si tak budou moci nechat např. změřit krevní tlak, hladinu cukru v krvi či podíl tuku v těle a poradit se s odborníky ohledně snižování nadváhy nebo jak přestat s kouřením.

I Brno se převlékne do růžové barvy – součástí Brněnských dnů pro zdraví je v letošním roce **poprvé zumba maraton za zdravá prsa** v univerzitním kampusu v Bohunicích. Cílem akce je prostřednictvím výtěžku z prodeje triček podpořit prevenci boje proti rakovině prsu.

Rodiče si jistě vyberou z bohaté nabídky přednášek věnujících se aktuálním tématům ve vztahu ke **zdraví a bezpečí** jejich **děti** – dozví se, jak vybrat správnou dětskou obuv nebo jaký význam má vyjadřování emocí. Pozornost bude věnována i tématu šikany dětí prostřednictvím internetu, který se stal již každodenní součástí jejich života.

I letos je připraven **zajímavý program pro seniory** – budou si moci nechat vyšetřit a zároveň potrénovat svoji paměť, zacvičit taoistické tai chi, vyzkoušet nordic walking nebo si vybrat některou z procházek do brněnského okolí.

Kompletní program Brněnských dnů pro zdraví naleznete na 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
www.zdravemesto.brno.cz

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