



Brněnské dny pro zdraví

Město Brno, Kancelář Brno - Zdravé město

23. 9. – 2. 10. 2011



www.zdravemesto.brno.cz

17

ROČNÍK

23. 9. 2011 / PÁTEK

Tak svět vidíme my 10:00 – 19:00
Knihovna Jiřího Mahena v Brně
Knihovna Jiřího Mahena, Kobližná 4
Vystava výtvarných prací žáků speciální školy Ibsenova. **Vystava potrvá do 30. 9.** v časech die otevřící doby KJM, Kobližná.
www.kjm.cz

Brněnský sport v objektivu 2010 10:00 – 19:00
Knihovna Jiřího Mahena v Brně
Knihovna Jiřího Mahena, Kobližná 4
Vystava fotografií se sportovní tematikou žáků speciální školy Ibsenova. **Vystava potrvá do 30. 9.** v časech die otevřící doby KJM, Kobližná.
www.kjm.cz

Babí léto na Pálavě 8:20 sraz v hale ČD Brno hl. n., 8:36 odjezd
Klub turistů a lyžařů Brno
Z železniční stanice Brno-hl. nádraží přes Šákvice autobusem do Dolních Věstonic
Pěší turistika bez výstupu na zříceniny (12 km). **Informace: 737 127 458.**
www.ktblbrno.cz

Variace zdravého stravování na Šelepce 11:00 – 23:00
VARIACE, o.s.
Restaurace a klub Šelepka, Šelepova 1, Brno-Královo Pole
Nabídka minimálně dvou pokrmů podporující zdravý životní styl a dvou pokrmů pro celky v rámci bezpeklé diety, z toho jeden z tradiční české kuchyně. **Nabídka potrvá do 2. 10. 2011.**
www.variace.info

Rozmarný kolomaznický pochod start 15:30 – 16:30
KČT Kudrna
Start Brno-Bystrc, zastávka tramvaje č. 1, 3, 11 – 200
Procházka (12 km) Údolím oddechu na hrad Špilberk, na kterém budou otevřeny vyhlídky a v 19:00 zahraje zvonkohra.
www.kudrna.cz

Hrajeme si celá rodina na Stezce zdraví 16:00 – 18:00
EkoCentrum Brno
Stezka zdraví, Pod Zahradami, Brno-Mokrá Hora
Zábavná soutěžní stanoviště pro malé i velké. V případě špatného počasí se akce nekona.
www.ecb.cz

Beseda s osobnostmi brněnského sportu 17:00
Agentura WALTER
Knihovna Jiřího Mahena, Kobližná 4
7. díl z cyklu besed o kondičním tréninku – diskuze, otázky a odpovědi k problematice sportovní přípravy.
Rezervace: 776 227 083.
www.agenturawalter.cz

Soutěž – Stezka v tropech 14:00 – 17:00
SVC Lužanky
SVC Lužanky, Lidická 50, skleník 2
Soutěž pro všechny, kteří se zajímají o pokojové rostliny. Odměnou pro soutěžící budou pokojové květiny.
www.lužanky.cz

Zumba – ukázka lekce 18:00 – 19:00
chodec.com
ZŠ Janouškova 2, budova mezi nafukovacími halami.
Fitness cvičení na latinskoamerickou hudbu. **Rezervace: 608 832 313.**
www.chodec.cz

Zdravé „před“ i „po“ narození 9:00 – 9:45, 10:00 – 10:45
Ma-Mi klub Hanky Kísové
Solná jeskyně FILIA KLUB, Halasovo nám. 7, Brno-Lesná
Relaxace a konzultace budoucích maminek s asistentkou doprovázející k porodu, navazování kontaktu s miminkem.
Rezervace: 731 816 483.
www.mimino-batole.cz

Pilates a fitness jóga 17:00 pilates, 18:00 fitness jóga
Flash Gym
Flash Gym, Jaroslava Foglara 13, budova Flash Boulder baru, Brno-Štýřice
Cvičení pro veřejnost. **Rezervace: přes on-line systém na www.do-formy.cz nebo tel. 734 488 916.**
www.do-formy.cz

24. 9. 2011 / SOBOTA

Vycházka do Březejského lesa 8:10 sraz ve vestibulu nádr. ČD Brno-Kr. Pole, 8:34 odjezd
Vlastivědný klub Petra Bezruče
Ze žel. stanice Brno-Královo Pole do Křižanova
Procházka po trase Kožlov – Sviny – Březeč – Otřechov (15 km).
www.vkpb.quonia.cz

Jóga pro začátečníky a proti bolestem zad 10:00 – 12:00
Jóga v denním životě Brno, o.s.
Dominikánské nám. 6/7
Praktické cvičení podle systému Jóga v denním životě.
www.joga.cz/brno/

Jóga při diabetu 10:00 – 12:00
Jóga v denním životě Brno, o.s.
Bezručova 3
Ukázka z nového cvičení pro diabetiky.
www.joga.cz/brno/

Putování cestami ke zdraví těla, duše i ducha 14:00 – 18:00
Občanské sdružení Smrk
Přírodní zahrada u smrku, Remesova 10, Brno-Královo Pole
Informační prožitkové odpoledne pro dospělé i děti.
www.prirodnizahrada.wz.cz

Tour de Sun 9:00 – 13:00
JUNIOR – Dům dětí a mládeže, Brno, Dornych 2, odloučené pracoviště Sluníčko
Areal zdraví, Hněvkovského ul., sraz u lodí Kometa, Brno-Komárov
Cyklistický závod s úkoly z dopravní výchovy. 9:00 prezentace kat. 8–10 let, 11:00 prezentace kat. 11–14 let.
Nutná přílba. **Rezervace: 775 739 803.**
www.junior.cz

Body pro bezpečnost dětí 9:00 – 13:00
Centrum AMAVET – Junior Brno
Cacovická 6
Na jednotlivých stanovištích si budou moci děti ověřit svoje znalosti např. z dopravních předpisů a první pomoci.
Děti mohou přijet na kolech a kolečkových bruslích.
www.amavet.org

Procházka Brnem za Jurkovičem registrace účastníků od 13:00 přibližně, závěr cca v 18:00
ZVS Vesna, o.s.
ZVS Vesna, o.s., Údolní 10 a trasa centrem Brna
Pěší pouťování po stopách tvorbě architekta D. S. Jurkoviče v centru města, celkem 5 stanovišť. Fotosoutěž, návštěva Jurkovičovy jizby. Na závěr akce bude v sále přednáška historiký Mgr. Mileny Flodrové.
www.vesnaspolek.cz

Veselá cesta lesem 10:00 zahájení, ukončení cca 13:00
Regionální centrum Sport pro všechny Brno-město, o.s.
Les nad Bystrcí, MHD od 200 – bus 52, Zastávka U Borovice, pak směr Žebětín
Procházka lesem s úkoly pro děti 0–8 let s doprovodem starším 18-ti let. Doporučujeme sportovní vybavení.
www.rcbmesto.cz

Zdravé „před“ i „po“ narození 9:00 – 14:45
Ma-Mi klub Hanky Kísové
Prostory Klubu Filiánek, Antonínská 18
Cvičení rodičů s dětmi, těhotenský kurz – zdravá životospráva v těhotenství a základní informace o kojení.
Rezervace: 731 816 483.
9:00 – 9:45 (0,5–1 h.)
10:00 – 10:45 (1–2 h.)
11:00 – 11:45 (2–3 h.)
13:00 – 13:45 sdělová životospráva
14:00 – 14:45 základní informace o kojení
www.mimino-batole.cz

Cvičení s míči 17:00 cvičení – malé míče, 18:00 cvičení – velké míče
Flash Gym
Flash Gym, Jaroslava Foglara 13, budova Flash Boulder baru, Brno-Štýřice
Cvičení pro veřejnost. **Rezervace: přes on-line systém na www.do-formy.cz nebo tel. 734 488 916.**
www.do-formy.cz

I bez alkoholu se dá bavit! 13:00 – 18:00
A Kluby ČR o.p.s.
Ulice Kobližná, areál zahrádky kavárny Skybar
Informační akce o problematice škodlivosti nadměrného užívání alkoholu. Alternativy zábavy bez alkoholu – tajemství kávy, příprava čajů, nealkoholických koktejlů a limonád.
www.akluby.cz

25. 9. 2011 / NEDĚLE

Procházka krajinou u Študlova 8:30 sraz ve vestibulu hl.n. ČD Brno, 9:03 odjezd
Vlastivědný klub Petra Bezruče
Ze žel. stanice Brno-hl. nádraží do Letovic (nutné zakoupit si zpáteční jízdenku do Rozhraní).
Vycházka do vzdálenějšího okolí Brna po trase: Na rovinách – Študlov – Rozhraní (11 km).
www.vkpb.quonia.cz

Mám oba rodiče 14:00
Spondea, o.p.s.
Kavárna Trojka na Dominikánském nám. 9
Dětský den s Káspárem v rolihu spojený s poradenstvím v oblasti rozvodové problematiky a péče o dítě po rozvodu rodičů.
www.spondea.cz

Šikuláda 13:00 – 16:30
Matejské centrum Kuřátka, Brno
Park Koliště 2, pod Janáčkovým divadlem
Stezka okolí s dobrodružstvím pro šikovné ručičky, hbité nožičky a rychlé hlavičky. Klauziáda Kuk a Cuk.
www.kurataka.cz

Bříšní tanec 18:00
Flash Gym
Flash Gym, Jaroslava Foglara 13, budova Flash Boulder baru, Brno-Štýřice
Cvičení pro veřejnost. **Rezervace: přes on-line systém na www.do-formy.cz nebo tel. 734 488 916.**
www.do-formy.cz

26. 9. 2011 / PONDĚLÍ

Ve dvou se to lépe táhne... 16:00 – 19:00
Ženy50, o.s.
Ženy50, Anenské 10
Představení projektu MOSTY – pro nezadané 50+.
www.zeny50.cz

Forum pro zdraví 9:00 – 16:00
Státní zdravotní ústav, dislokované pracoviště podpory zdraví Brno
IBC Brno, Příkop 4
Konzultace o zdravém životním stylu. Poradny odvykání kouření, snižování nadměrné a prevence AIDS.
Měření rizikových faktorů životního stylu. Nabídka pomůcek a produktů pro zdraví.
www.szu.cz

Sport bez bariér 9:30 – 15:00
ParaCENTRUM Fenix
Moravské náměstí
Slalomová dráha zručnosti na ortopedickém vozíku, možnost jízdy na handbiku a další disciplíny.
www.pcfenix.cz

Na koberci z trávy – happening nevidomých 13:30 – 16:00
Občanské sdružení Smrk a TyfloCentrum Brno
Přírodní zahrada u smrku, Remesova 10, Brno-Královo Pole
Nasloucháme přírodě i sobě navzájem.
www.prirodnizahrada.wz.cz

Zásady první pomoci 9:00 – 12:00
Knihovna Jiřího Mahena, pobočka Brno-Královo Pole
KJM, pobočka Brno-Královo Pole, Palackého 164
Beseda pro žáky 2. st. ZŠ o první pomoci. **Rezervace: 549 259 234.**
www.kjm.cz

S juniorem pro zdraví 9:00 – 15:00 pro školní kolektivy, 15:00, 16:00, 17:00 veřejnost
JUNIOR – Dům dětí a mládeže, Dornych 2, Brno
JUNIOR – Dům dětí a mládeže, Dornych 2, Brno
Aktivně – nástražní program pro všechny věkové kategorie (cvičení na balančních míčích, arterterapeutická dílna).
Rezervace: 543 211 599.
www.junior.cz

Dotkní se nebe, dotkní se sebe 13:00 – 17:00
Lanové centrum PROUD
Areal Lanového centra Brno-Lesná
Lanové centrum otevřeno pro veřejnost, děti i dospělé. Možnost vyzkoušet si nízké i vysoké lanové překážky.
www.lanovecentrum.cz/brno

Zdravý životní styl – prevence 16:00 – 17:00 (měření krevního tlaku), 17:00 (beseda)
nádorových onemocnění.
Střední škola informatiky a spojů, Brno, Čižnova 23
SŠ informatiky a spojů, Čižnova 23
Beseda pro veřejnost, jejíž součástí je měření krevního tlaku.
Rezervace: 541 123 138.
www.sosinformatikybrno.cz

Chraňme své zdraví 9:00 – 12:00, 17:00 – 19:00
Střední škola informatiky a spojů, Brno, Čižnova 23
SŠ informatiky a spojů, Čižnova 23
Besedy ke zdravému životnímu stylu pro žáky Střední školy informatiky a spojů a domova mládeže Čižnova.
www.sosinformatikybrno.cz

Za fair trade do Jižní Ameriky 18:00
Nažemí – společnost pro fair trade
Nažemí, Kounicova 42
Fotografie a beseda o cestě za pěstiteli v Jižní Americe a našem vlivu na jejich životy.
www.fairtrade.cz

Ukázka cvičení sestavy taoistického tai chi 17:30 – 19:00
Sdružení taoistického tai chi ČR
KVIC – společenský sál, Pálavské nám., Brno-Vinohrady
Informace a ukázky cvičení se zapojením účastníků akce.
www.taoist.cz

Pilates 16:00
Flash Gym
Flash Gym, Jaroslava Foglara 13, budova Flash Boulder baru, Brno-Štýřice
Cvičení pro veřejnost.
Rezervace: přes on-line systém na www.do-formy.cz nebo tel. 734 488 916.
www.do-formy.cz

27. 9. 2011 / ÚTERÝ

4 tlapky pomáhají 17:00 – 18:30
Knihovna Jiřího Mahena, Brno – pobočka Starý Lískovec
KJM, pobočka Brno-Starý Lískovec, Kurská 1
Komu a jak pomáhá canisterapie přiblíží lidé i pejsci ze sdružení Cantes Brno.
www.kjm.cz

Aktivně o reprodukčním zdraví 10:00 – 18:00
Centrum naděje a pomoci, o.s., Brno
Centrum naděje a pomoci, o.s., Vodní 13
10:00 – 18:00 návštěvní den
10:00 – 12:00 základy pro úspěšné kojení
16:30 – 18:00 na cestě za miminkem.
Rezervace: www.cenap.cz

Trénink paměti na počítači pro 40+ 11:00 – 12:00, 18:00 – 19:00
Centrum pro rodinu a sociální péči, Brno
Počítačová učebna Centra pro rodinu a sociální péči, přízemí, Josefská 1
Ukázková lekce – jak můžeme využít počítač pro trénování paměti a koncentrace. **Rezervace: 542 212 464.**
www.crsp.cz

Není zlobení jako zlobení 10:00
Family Point, Centrum pro rodinu a sociální péči, Brno
Family Point, Centrum pro rodinu a sociální péči, Josefská 1
Přednáška o dětské hyperaktivitě.
www.familypoint.cz

Fit v každém věku 14:00 – 16:00
ZVS Vesna, o.s.
ZVS Vesna, o.s., Údolní 10, sál zahradní budovy
Ukázky a možnost vyzkoušet si aktivizační programy pro střední věk a seniory např.: pilates, cvičení paměti...
www.vesnaspolek.cz

Úplně otevřené dveře v EkoCentru Brno 10:00 – 17:00
EkoCentrum Brno
EkoCentrum Brno, Ponávka 2
Pestrý inspirační program pro příznivce zdravého a ekologicky šetrného životního stylu – ochutnávka, tvoření, ekodogmaty. Pro dětské kolektivy rezervace: 545 246 403.
www.ecb.cz

Maratón 2011, memoriál Anny Koprové 8:30 – 12:30
Základní škola a mateřská škola Brno, Kotlářská
Lužanky
Soutěž pro děti 1. stupně ZŠ.
www.kotlarska.cz

Ukázka cvičení sestavy taoistického tai chi 17:30 – 19:00
Sdružení taoistického tai chi ČR
ZŠ Svážná 9, Brno-Lískovec
Informace a ukázky cvičení se zapojením účastníků akce.
www.taoist.cz

Fitness jóga 17:00
Flash Gym
Flash Gym, Jaroslava Foglara 13, budova Flash Boulder baru, Brno-Štýřice
Cvičení pro veřejnost.
Rezervace: přes on-line systém na www.do-formy.cz nebo tel. 734 488 916.
www.do-formy.cz

28. 9. 2011 / STŘEDA

Vycházka s poznáváním historie Boskovic 8:15 sraz ve vestibulu hl. n. ČD Brno
Vlastivědný klub Petra Bezruče 8:47 odjezd
Ze žel. Stanice Brno-hl. nádraží přes Skalici n/S do Boskovic.
Prohlídka židovského města, synagogy, zámku a jiných zajímavostí (6–8 km).
www.vkpb.quonia.cz

Renesance kroku 14:00 – 18:00
Centrum sportovních aktivit, Vysoké učení technické v Brně
Sportovní areál Pod Palackým vrchem, Technická 14
Nordic Walking, in-line bruslení, atletický víceboj.
Diagnostika chůze na chodečkových pásích Mavor Runner a kardio lekce na balančních plošinách,
rezervace: e-mail: dyrova@cesa.vutbr.cz
www.cesa.vutbr.cz

Závody žactva ve volném lezení na balvanu 15:30
TOM 432 Horolezčata, ÚMČ Brno-Nový Lískovec
Kamenný vrch, areál Plachty pod zastávkou MHD Kamenný vrch
Bouldering na umělém lezeckém balvanu na volném prostranství.
<http://ktlbrno.freepage.cz/horolezcata>

Den otevřených dveří – Turnaj ve stolním tenise 10:00 – 16:00
ParaCENTRUM Fenix
ParaCENTRUM Fenix, Netroufálky 3
Stolní tenis s vozíčkari, přednáška o paraolympiádě, prohlídka centra pro tělesné postižené.
www.pcfenix.cz

Energetická cvičení 15:00 – 17:00
Občanské sdružení Smrk a Sdružení taoistického tai chi v ČR
Přírodní zahrada u smrku, Remesova 10, Brno-Královo Pole
Taoistické tai chi.
www.prirodnizahrada.wz.cz

Kolem Svratky 10:00 (sraz)
TOM Ještěrky a OTKČT KTL Brno
Sraz na konečné tramvaje č. 9 a 12 v Brně-Komárově
Vycházka pro rodiče a prarodiče s dětmi, návštěva zoo koutku a dětského hřiště.
www.jesteky-brno.cz

Nordic Walking kurz – chůze se speciálními holemi 10:00 (sraz) – 11:30
chodec.com
Lesopark Písařky, sraz před muzeem Antropos.
Krátká vycházka v terénu s ukázkou správné techniky Nordic Walkingu včetně zaplácení speciálních holi.
Rezervace: 777 646 435.
www.chodec.com

Kurz inline bruslení 16:00 (sraz) – 17:00
chodec.com
Sraz na konečné tramvají č. 9 a 12, Brno-Komárov, zastávka „Komárov“.
Ukázková lekce inline bruslení pro dospělé. **Rezervace: 777 646 435.**
www.chodec.com

Solná jeskyně pro všechny 9:00 – 16:00
FILIA KLUB, s.r.o.
Solná jeskyně FILIA KLUB s.r.o., Halasovo nám. 7, Brno-Lesná
Relaxace v solné jeskyni pro děti, dospělé i seniory. Vstup ZDARMA. **Rezervace: 545 223 431.**
www.filia.cz

Ukázka cvičení sestavy taoistického tai chi 15:00 – 16:30
Sdružení taoistického tai chi ČR
Park Lužanky před budovou Střediska volného času
Informace a ukázky cvičení se zapojením účastníků akce.
www.taoist.cz

Duhové Já 16:00 – 17:30
Manaia, Ing. Iveta Jakešová
Manaia, Riegrova 6
Co ještě nevíte o působení barev na lidský organismus. **Rezervace: 731 494 954.**
www.manaiaweb.cz

Intenzivní cvičení s náčiním 18:00
Flash Gym
Flash Gym, Jaroslava Foglara 13, budova Flash Boulder baru, Brno-Štýřice
Cvičení formou kruhového tréninku.
Rezervace: přes on-line systém na www.do-formy.cz nebo tel. 734 488 916.
www.do-formy.cz

29. 9. 2011 / ČTVRTEK

V padesátí život nekončí... 16:00 – 19:00
Ženy50, o.s.
Ženy50, Anenské 10
Den otevřených dveří – jak aktivně stárnout s občanským sdružením Ženy50.
www.zeny50.cz

Variace pohybu v parku u Šelepky 16:00 – 18:00
VARIACE, o.s.
park Šelepka, Šelepova 1, Brno-Královo Pole
Orientační běh parkem pro rodiče s dětmi v kočárku, malé děti a rodiče.
www.variace.info

Variace pohybu na Šelepce začátky: 17:00, 18:00, 19:00, 20:00
VARIACE, o.s.
Restaurace a klub Šelepka, Šelepova 1, Brno-Královo Pole
Lekce baletu a španělského tance pro děti a dospělé.
Rezervace: 725 724 421.
www.variace.info

Zásady první pomoci 10:00
Knihovna Jiřího Mahena, pobočka Brno-Královo Pole
KJM, pobočka Brno-Královo Pole, Palackého 164
Beseda pro veřejnost.
www.kjm.cz

Hrajeme si a sportujeme pro zdraví 10:00 – 11:30
MŠ Saumannova, Brno
MŠ Saumannova 20, zahrada MŠ, Brno-Zidenice
Pohybové, zábavné a naučné hry pro děti. V případě nepříznivého počasí se akce koná v budově MŠ.
www.sssbrno/msssaumannova

Umění pochopit dítě aneb jak fyzické rysy ovlivňují chování dětí. 16:30 – 18:00
Montessori – vzdělávací rodinné centrum ve spolupráci s Montessori MŠ Klíček
Montessori MŠ Klíček (v areálu VUT), Údolní 53
Přednáška pro rodiče a pedagogy.
www.montessori-brno.cz

Výchova dítěte v prvních 6ti letech – základ zdravé osobnosti. 18:30 – 20:00
Montessori – vzdělávací rodinné centrum ve spolupráci s Montessori MŠ Klíček
Montessori MŠ Klíček (v areálu VUT), Údolní 53
Přednáška pro rodiče a pedagogy.
www.montessori-brno.cz

Dny paměti 8:00 – 16:00
Diakonie ČCE – středisko v Brně
Diakonie ČCE, Hrnčířská 27
Testování paměti. **Rezervace: 549 242 279.**
www.brno.diakoniecce.cz

Ukázka cvičení sestavy taoistického tai chi 17:00 – 18:30
Sdružení taoistického tai chi ČR
Dům rytířských cností, hotel Bílá růže, Svatopetrská, Brno-Komárov
Informace a ukázky cvičení se zapojením účastníků akce.
www.taoist.cz

Tajemné a magické Brno 17:00 – 19:00
Manaia, Ing. Iveta Jakešová
Sraz před kostelem Sv. Jakuba v Brně
Procházka středem města – kultura, památky, historie.
www.manaiaweb.cz

Cvičení s míči 19:00
Flash Gym
Flash Gym, Jaroslava Foglara 13, budova Flash Boulder baru, Brno-Štýřice
Cvičení s velkými míči pro veřejnost.
Rezervace: přes on-line systém na www.do-formy.cz nebo tel. 734 488 916.
www.do-formy.cz

30. 9. 2011 / PÁTEK

Variace zdravého pohybu na Šelepce 17:00 – 18:00
VARIACE, o.s.
Sál klubu Šelepka, Šelepova 1, Brno-Královo Pole
Přednáška o Nordic Walkingu.
www.variace.info

Brněnský Biojarmark 9:00 – 17:00
Ekologický institut Veronica
Zelný trh, před divadlem Husa na provázku