

Brno, 21. 09. 2011

Kancelář Brno - Zdravé město Magistrátu města Brna **Brněnské dny pro zdraví se těší na své návštěvníky**

Tak jako každý rok, je i letos pro všechny Brňany, kteří se zajímají o zdravý životní styl, připravena kampaň **Brněnské dny pro zdraví**. Jejím organizátorem je již sedmnáctým rokem **Kancelář Brno-Zdravé město Magistrátu města Brna**. Jedná se o nejrozsáhlejší festival akcí na podporu zdraví v Brně, který se uskuteční ve dnech od **23. září do 2. října 2011**.

„V letošním roce zahrnují Brněnské dny pro zdraví přes 90 akcí, jejichž cílem je motivovat a inspirovat obyvatele Brna, jak se dá žít v městském prostředí zdravěji. Program nabízí nejvíce akcí zaměřených na různé typy pohybových aktivit, ale zahrnuta jsou také témata z oblasti psychologie a vztahových záležitostí, které se rovněž velkou měrou podílejí na pohodě a zdraví člověka,“ uvedla vedoucí Kanceláře Brno-Zdravé město, Ivana Draholová.

Brněnské dny pro zdraví jsou hlavní kampaní pořádanou v rámci projektu Brno-Zdravé město a na její přípravě se podílí desítky občanských sdružení, sportovních klubů a odborných organizací. Program je cíleně koncipován tak, aby pokryl potřeby řady rozmanitých skupin – rodiny s dětmi, senioři, osoby se zdravotním postižením a podobně.

Nabídka pohybových aktivit vychází ze specifických potřeb návštěvníků – např. jóga při diabetes, lekce baletu a španělského tance, cvičení taoistického tai chi nebo ukázky tzv. severské chůze. Zájemci budou mít možnost setkat se v Knihovně Jiřího Mahena s Jiřím Dalerem, olympijským vítězem z Tokia 1964 v cyklistice, a vyslechnout si tipy a rady, jak se udržovat v kondici, určené aktivním sportovcům.

Zdraví každého jedince je však ovlivňováno také psychikou a sociálním prostředím. Proto jsou v programu zahrnuty také např. přednáška pro rodiče o hyperaktivitě dětí „Není zlobení jako zlobení“, poradenství v oblasti péče o dítě po rozchodu rodičů či představení nového projektu „Mosty“, zaměřeného na navazování nových kontaktů a přátelství ve středním a vyšším věku.

Návštěvníci mají možnost využít konzultace v oblasti zdravotního poradenství, odvykání kouření, snižování nadváhy a seznámit se s nabídkou pomůcek a produktů pro podporu zdraví.

Vzhledem k tomu, že v Brně stále narůstá populace seniorů, počítá program i s nabídkou akcí určených této věkové skupině. „Procházka Brnem za Jurkovičem“ nabídne zájemcům putování centrem města za architektonickými památkami, „Fit v každém věku“ přiláká zájemce o cvičení ve středním a seniorském věku a „Den paměti“ umožní osobám starším 60 let otestovat si svou paměť a odhalit případné počátky vážnějších onemocnění jako je např. Alzheimerova choroba.

Kompletní program Brněnských dnů pro zdraví 2011 a další materiály související s kampaní najdete na www.zdravemesto.brno.cz.

Kontakt:

Mgr. Ivana Draholová
vedoucí Kanceláře Brno-Zdravé město
Magistrát města Brna
tel.: 542 173 075
fax: 542 173 517
e-mail: zdrave-mesto@brno.cz
www.zdravemesto.brno.cz