

Brno, 26. 09. 2007

Kancelář Brno - Zdravé město Magistrátu města Brna

Brněnské dny pro zdraví

Ve dnech **28. září – 7. října 2007** bude v Brně probíhat již **13. ročník** Brněnských dnů pro zdraví. Tuto **nejrozsáhlejší kampaň věnovanou zdravému životnímu stylu** každoročně připravuje **Kancelář Brno-Zdravé město** Magistrátu města Brna ve spolupráci s desítkami občanských sdružení, škol, sportovních klubů a odborných institucí. Brněnské dny pro zdraví pořádané v rámci **Projektu Brno-Zdravé město** navštívilo za posledních pět let přes 60 tisíc Brňanů všech věkových kategorií.

„Hlavním cílem kampaně Brněnské dny pro zdraví je inspirovat obyvatele jak žít zdravěji,“ říká vedoucí Kanceláře Brno-Zdravé město Ivana Draholová. *„Během Brněnských dnů pro zdraví si mohou vyzkoušet desítky různých aktivit pro zlepšení fyzické kondice i duševní pohody a v těch, které je zaujmou, pak pokračovat dlouhodobě. Vidíme, že zájem jak ze strany návštěvníků, tak organizací každoročně roste. Letošní desetidenní maratón nabídne **rekordních 65 zajímavých akcí** z nejrůznějších oblastí zdravého životního stylu, které připravilo 44 organizací.“*

Na přelomu září a října tedy město Brno opět ožije pestrou škálou akcí pro zdraví. A že je z čeho vybírat dokládá bohatá programová nabídka zahrnující pohyb, zdravou výživu, outdoor, relaxační techniky a psychohygienu, vyšetření zdravotního stavu a poradenství o prevenci civilizačních onemocnění a řadu dalších.

Komentář k programu Brněnských dnů pro zdraví 2007

Již tradičně jsou v programu nejpočetněji zastoupeny pohybové a sportovní aktivity pro všechny věkové kategorie, od tříměsíčních kojenců přes školáky až po seniory. Z různorodé nabídky jistě zaujme možnost zaplavat si v rámci akcí **Plavu si ani nevím jak** či **Plavání pro zdraví v každém věku**, ale také **aerobní cvičení v bazénu** a **aquagymnastika**. Ti, kteří chtějí ke sportování a pohybu využít příjemných podzimních teplot venku, se mohou zúčastnit tradičního charitativního **Běhu Terryho Foxe** v parku Lužánky, **Koulení kola z Lednice do Brna**, **Veřejného turistického závodu pro soutěživé každého věku** či dětské **Podzimní olympiády**.

Pro ty, kdo bojují s přebytečnými kilogramy a chtějí svou hmotnost redukovat systematicky, připravili odborníci z Poradny zdravé výživy a odvykání kouření Masarykova onkologického ústavu tříměsíční soutěž **HuHuHu aneb Hubnu, hubneš, hubneme** a program zaměřený speciálně na muže **Pánská jízda**.

Na pomoc rodičům i pedagogům při výchově dětí přicházejí Vzdělávací rodinné centrum Montessori a Centrum pro rodinu a sociální péči s akcemi **Učení beze stresu**, **Jak fyzické rysy ovlivňují chování dětí** a **Rodičovství hyperaktivních dětí – úděl nebo výzva?**

Na harmonické soužití člověka s přírodou jsou zaměřeny nejen akce Střediska ekologické výchovy Rozmarýnek – **Feng Šuej**, **Permakultura** a **Co se děje v zahradce**, ale také program **Přírodovědné stezky pro zdraví** či výstava **Ekofór**. V zeleni Přírodní zahrady u smrku nedaleko centra města bude připraven celodenní program **Cvičíme, tančíme, zpíváme, povídáme pod smrkem**. Prostřednictvím Brněnských dnů pro zdraví se letos mohou účastníci tří denního zájezdu **Toulavým autobusem** podívat i do sousedního Rakouska, kde navštíví zajímavé lokality s přírodními zahradami, pasivními domy a dalšími originálními objekty s přívlastkem „ekologické“.

Stále více akcí je každoročně věnováno starší generaci. Již tradiční **Pochod všech generací** Mariánským údolím k Muchově boudě letos doplní cvičení s hudebním doprovodem **Fit senioři**, aktivity pro fyzické i psychické zdraví **Zdravě a hravě i po 50** a přednáška **V padesáti život nekončí**.

K nejoblíbenějším a nejhojněji navštěvovaným akcím Brněnských dnů pro zdraví patří již řadu let programy pro rodiny s dětmi. Proto ani letos nebude chybět **Šikuláda**, **S pohádkou za zdravím**, **Hrajeme si celá rodina na Stezce zdraví** a **Zdravá rodina** aneb Sportujeme v každém věku.

Úplný přehled akcí Brněnských dnů pro zdraví 2007 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

Pokud budete mít zájem o bližší informace k jednotlivým akcím Brněnských dnů pro zdraví 2007, rádi Vám v Kanceláři Brno-Zdravé město poskytneme kontakty přímo na jejich organizátory.