

Brno, 26. 09. 2007

## Kancelář Brno - Zdravé město Magistrátu města Brna

### Pochod všech generací

**Kancelář Brno-Zdravé město** Magistrátu města Brna pořádá **Pochod všech generací**, jehož cílem je podpořit aktivní přístup k životu v každém věku a posílit harmonické soužití všech generací. Již **9. ročník** této akce konané v rámci **Projektu Brno-Zdravé město** se uskuteční za účasti první náměstkyně primátora města Brna **RNDr. Barbory Javorové** v sobotu **29. září 2007** v Brně-Lišni jako součást mezinárodního programu WHO Zdravé stárnutí.

#### **Program:**

V době od 10.00 do 11.00 hodin bude na začátku **Mariánského údolí** u konečné stanice MHD připraven **zajímavý program**, který bude zahrnovat **ochutnávku zdravé výživy, cvičení v přírodě** s ukázkami chůze s hůlkami, tzv. nordic walking a **sestavy tai chi**. Připraveno bude také **vystoupení skupiny sportovního aerobiku**. Účastníci pochodu si zde budou moci **změřit krevní tlak, tělesný tuk** a poradit se, co dělat pro své zdraví. Pro děti budou připraveny zábavné **hry a soutěže o ceny**. Oceněn bude také nejmladší a nejstarší účastník pochodu.

*„Chceme brněnské seniory inspirovat jak se mohou udržovat v kondici a co všechno mohou pro své zdraví udělat,“ říká vedoucí Kanceláře Brno-Zdravé město Ivana Draholová. „Současně podporujeme také aktivity, které pomáhají starším lidem žít aktivně. Letos jsme připravili dáreček v podobě permanentky na cvičení pro prvních deset dobrovolníků z řad seniorů, kteří se zapojí do projektu „Strážce přechodu“. Tento projekt Městské policie Brno, který je součástí Projektu Brno-Zdravé město, je založen na asistenci seniorů v okolí základních škol, což přispívá ke zvýšení bezpečnosti dětí.“*

S aktivitami speciálně pro starší občany se v rámci programu představí také Univerzita třetí věku Masarykovy univerzity, Oborová zdravotní pojišťovna, Klub zdraví OZP při SK Studio Hana a občanské sdružení Ženy50.

Pochod údolím Říčky k Muchově boudě bude zahájen v 11.00 hodin. I zde, v cíli čtyři kilometry dlouhé trasy, si účastníci pochodu budou moci zkontrolovat krevní tlak a obdržet pamětní list s originálním razítkem. Všichni kdo pochod absolvují budou mít také poprvé možnost zanechat svou stopu v symbolické „knize“, kterou pro ně připraví členky občanského sdružení Ženy50.

#### **Kontakt:**

**Mgr. Ivana Draholová**  
vedoucí Kanceláře Brno-Zdravé město  
Magistrát města Brna

tel.: 542 173 075  
e-mail: zdrave-mesto@brno.cz  
www.zdravemesto.brno.cz