

Brno, 10. 09. 2008

## Kancelář Brno - Zdravé město Magistrátu města Brna

### Brněnské dny pro zdraví 2008

Ve dnech **25. září – 5. října 2008** bude v Brně probíhat již **14. 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 přes 70 **zajímavých akcí** z nejrůznějších oblastí zdravého životního stylu, které připravilo téměř 50 pořádajících 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 2008**

Pohybové aktivity jsou důležité zejména pro městské obyvatele, kteří často tráví většinu dne sedavým způsobem života. Především pro ně jsou v programu připraveny novinky, jako např. **Spinning pod širým nebem, Aqua Fitness** či **cvičení na velkých míčích**. Pro ty, kteří se chtějí nechat inspirovat v aktivitami v oblasti zdravotního cvičení, je připravena bohatá ochutnávka pohybových aktivit, jako jsou **pilates, jóga, tai chi i relaxační cvičení**.

Zdarma budou v rámci Brněnských dnů pro zdraví otevřena také zajímavá volnočasová centra, např. **solná jeskyně** či **lanové centrum**.

Součástí zdravého životního stylu jsou rovněž aktivity, zaměřené na **duševní rozvoj** člověka. Z této oblasti je zájemcům možné nabídnout např. seminář **Trénink sociálních a emočních dovedností** či **besedu o emočních vztazích mezi rodiči a dětmi**.

Značnou část obyvatel ve městě Brně tvoří obyvatelé staršího věku. A právě pro tuto skupinu Brňanů je připravena řada akcí, zaměřených na podporu aktivního života v seniorském věku, např. **Trénink paměti pro seniory** či přednášky **V padesáti život nekončí** a **Zdravá výživa pro seniory**.

Mezi nejoblíbenější patří každoročně programy pro rodiny s dětmi. I letos se Brňané budou moci zúčastnit akcí jako např. **Hrajeme si celá rodina na stezce zdraví**, **Šikuláda**, **Kroužení dvojčat Brnem** nebo oblíbené akce **Zdravá rodina - Sportujeme se zvířátky**.

Pro zdraví a vnitřní rovnováhu člověka je důležitý také jeho vztah k přírodě a k okolnímu prostředí. Proto v nabídce Brněnských dnů pro zdraví nechybí ani akce zaměřené na harmonické soužití člověka s přírodou, např. **Biojarmark na Zelném trhu**, přednáška **Tajemství pokojových rostlin** a hry a soutěže pro děti s názvem **Co se děje v zahradce**.

**Úplný přehled akcí Brněnských dnů pro zdraví 2008 najdete na [www.zdravemesto.brno.cz](http://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](mailto:zdrave-mesto@brno.cz)**  
**[www.zdravemesto.brno.cz](http://www.zdravemesto.brno.cz)**

*Pokud budete mít zájem o bližší informace k jednotlivým akcím Brněnských dnů pro zdraví 2008, rádi Vám v Kanceláři Brno-Zdravé město poskytneme kontakty přímo na jejich organizátory.*