

Brno, 23. 09. 2009

Kancelář Brno - Zdravé město Magistrátu města Brna

Jubilejní ročník Brněnských dnů pro zdraví startuje!

Ve dnech **25. září – 4. října 2009** se v Brně uskuteční jubilejní **15. 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.

Brněnské dny pro zdraví jsou v současnosti nejrozsáhlejší kampaní svého druhu v České republice. **Před 15 lety** je **Kancelář Brno-Zdravé město** Magistrátu města Brna poprvé **zorganizovala jako jednodenní akci**, kterou navštívilo na dvě stovky Brňanů. Postupně se do přípravy programu zapojily další organizace a **dnes jsou Brněnské dny pro zdraví desetidenní celoměstskou kampaní nabízející více než 70 akcí pro zdraví**, na kterých se podílejí občanská sdružení, sportovní kluby, školy a další organizace. Kampaň se rozrostla nejen z hlediska rozsahu, ale také tematické pestrosti: **přibyla řada novinek** z oblasti pohybových aktivit, **které se rozšířily mezi veřejnost** (tai-chi, in-line bruslení), ale také nová témata např. duševní zdraví. Program kampaně sestavuje Kancelář Brno-Zdravé město tak, aby zahrnovala aktivity pro různé cílové skupiny, jako jsou např. senioři, rodiny s dětmi či osoby se zdravotním postižením. Kampaň je tudíž určena opravdu celé veřejnosti.

Město Brno na konci září tedy opět ožije pestrým koktejlem akcí pro zdraví. Brňané mohou vybírat z bohaté programové nabídky zahrnující zdravou výživu, pohyb, vyšetření zdravotního stavu, poradenství o prevenci civilizačních onemocnění a řadou dalších aktivit.

Komentář k programu Brněnských dnů pro zdraví 2009

Letošnímu ročníku Brněnských dnů pro zdraví **dominují akce zaměřené na pohyb**. Ten je důležitý zejména pro obyvatele měst, kteří tráví většinu dne při sedavém zaměstnání či ve škole. Pro milovníky pěší chůze se v programu Brněnských dnů pro zdraví najde řada kurzů a vycházek **Nordic Walking**, vhodných pro všechny generace. Pro příznivce inline bruslení je v centru města připravena závěrečná jízda letního seriálu **Brno-Inline**, na kterou mohou trénovat pod dohledem instruktorů při kurzech inline bruslení. Pro ty, kteří se chtějí nechat inspirovat aktivitami v oblasti zdravotního cvičení, je připravena bohatá ochutnávka pohybových aktivit, jako jsou **pilates, jóga, tai chi i relaxační cvičení**.

Novinkou je cyklus besed a přednášek určený pro rodiče dětí různých věkových kategorií na aktuální témata, jako např. beseda pro rodiče dětí „závislých“ na počítači **Dítě a počítač? Jak na to** či **Vzdor dítěte versus zdravá komunikace**.

Značnou část obyvatel ve městě Brně tvoří lidé staršího věku. A právě pro tuto skupinu Brňanů jsou připraveny akce zaměřené na podporu aktivního života v seniorském věku. Zejména procvičování paměti je věnováno hned několik seminářů jako **Paměť nejsou žádné čáry, Kouzla s pamětí** či **Prevence pro zdraví seniorů**. Ženy nad padesát let se dozví mnoho zajímavostí z oblasti psychologie a zdravého životního stylu na průběžném kulatém stole **V padesáti život nekončí**. Pro starší osoby jsou připraveny speciálně uzpůsobené pohybové aktivity, např. **I když je nám trochu více, s chutí si zacvičíme**.

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

Úplný přehled akcí Brněnských dnů pro zdraví 2009 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 2009, rádi Vám v Kanceláři Brno-Zdravé město poskytneme kontakty přímo na jejich organizátory.