



Brněnské dny pro zdraví

22.9. – 1.10.2017

Statutární město Brno
Kancelář Brno – Zdravé město

B | R | N | O



23.
ročník



www.zdravemesto.brno.cz





Vážené Brňanky, vážení Brňané,

v nastávajících dnech se uskuteční svátek zdravého životního stylu v podobě Brněnských dnů pro zdraví. Hlavním smyslem této celoměstské kampaně je ukázat nám všem, že zdravé jídlo může chutnat, pohyb těšit a preventivní návštěva lékaře odhalit zdravotní potíže, které jsou při včasné diagnostice dobře léčitelné.

Věřím, že Vás pestrý program, s nabídkou stovky akcí určených od nejmenších dětí až po seniory, zaujme. Do jeho přípravy jsme zapojili desítky brněnských organizací,

abychom Vám představili rozmanitost aktivit, jež se k tématu zdravého životního stylu vztahují.

Brněnské dny pro zdraví každoročně navštíví přes 13 000 návštěvníků. Přidejte se k nim letos i Vy. Nechme se inspirovat a žijme zdravěji.

Petr Hladík

1. náměstek primátora města Brna

Pátek, 22. 9. 2017

Dlouhodobé kojení a výživa dětí

9:00–12:00

MC Sedmikráska, Oblá 51, Brno – Nový Lískovec | Jak podpořit zdravý vývoj dítěte od nejútlejšího věku. Rezervace nutná do 15. 9. – mcsedmikraska@volny.cz, tel.: 773 907 909. Organizátor: **Mateřské centrum Sedmikráska Brno z. s.** (www.mcsedmikraskabrno.cz).

Sázení pokojových květin

14:00–18:00

SVČ, Lidická 50, skleník č. 2 | Každý účastník si zasadí rostlinu dle vlastního výběru a obdrží pokyny k jejímu pěstování. Organizátor: **Lužánky – středisko volného času Brno, p. o.** (www.luzanky.cz).

Rozmarný kolomaznický pochod

15:30–16:30 (start)

Start od tramvajové zastávky MHD ZOO | 12km procházka přes Holednou do Jundrova, Wilsonovým lesem na Kraví horu a Špilberk. Organizátor: **KČT Kudrna** (www.kudrna.cz).

Pomoz mi, abych to dokázal sám

15:30–18:00

Montessori centrum, Ječná 29a, Brno-Řečkovice | Program pro rodiče s dětmi do 3 let s aktivitami z běžného života. Organizátor: **Montessori Morava, o. p. s.** (www.montessori-brno.cz).



Hrajeme si celá rodina na Stezce zdraví

16:00–18:00

Ulice Pod Zahradami, Mokrý Hora (1. zastavení Stezky zdraví u tenis. kurtů, bus č. 70, zast. Jandáskova) | Soutěžní stanoviště pro děti i dospělé s kulturním programem a ochutnávkou zdravé výživy. Organizátor: **EkoCentrum Brno** (www.ecb.cz).

Ženy a muži na talíři – hravě a zdravě

16:30

ViaRa, Poštovská 3/5, 1. patro | Přednáška o zdravém stravování, jeho přínosech i úskalích z pohledu ženy a muže. Rezervace nutná – rezervace@viara.cz, tel.: 775 422 445. Organizátor: **ViaRa s. r. o.** (www.viara.cz).

Zdravé a chutné stravování

16:45

KJM, pob. Staré Brno, Křížová 24 | Přednáška s ochutnávkou zaměřená zejména na vegetariánskou výživu.
Organizátor: Knihovna J. Mahena v Brně, pob. Staré Brno – „Na Křížovatce“ (<http://nakrizovatce.knihovna.cz>).

Barevné hraní

17:00–18:30 / 18:45–20:15

Centrum Mandala, Opletalova 6 | Základy relaxace pomocí vybarvování mandal – kruhových obrazců.
Rezervace nutná – zuzana@centrum-mandala.cz. Organizátor: Centrum Mandala z. s. (www.centrum-mandala.cz).

Sobota, 23. 9. 2017

Partnerský masážní workshop

23. – 24. 9. | dle rozpisu na webu

KJM v Brně, pob. Staré Brno, Křížová 24 | Základní masérské hmaty, které ulevují od bolestí zad. Akce pro páry. Cena – 100 Kč/osoba. Rezervace nutná do 16. 9. – <http://bit.ly/masaze2017>, nebo nakrizovatce@gmail.com.
Organizátor: Knihovna J. Mahena v Brně, pob. Staré Brno – „Na Křížovatce“ (<http://nakrizovatce.knihovna.cz>).

Jede Kudrna okolo Brna

23. – 24. 9. | od 8:00

Sraz u "Bystrcké lípy", nám. 28. dubna, Brno-Bystrc | Mezinárodní turistický pochod. V sobotu 10km trasa – rodinná turistika + hry pro děti, v neděli Toulavý kočárek – 7km trasa pro rodiny s dětmi v kočárku.
Organizátor: KČT Mapa Brno (www.iml-czech.com).

Tenisová hora

9:00–12:00

Areál VUT, Rybkova 23 | Lekce tenisu pro děti i dospělé.
Sportovní vybavení na místě k zapůjčení. Rezervace nutná – dostalmarek@centrum.cz. Organizátor: TJ Kraví Hora Brno z. s. (www.kravi-hora.cz).

Výživa – základ života

10:00–18:00

Lékařská fakulta, Komenského nám. 2 | Workshopy pro děti i dospělé o sacharidech v potravinách, ovoci a zelenině, přednášky z oblasti výživy. Možnost návštěvy nutriční ambulance – měření tělesného tuku, individ. konzultace.
Organizátor: Studentská asociace nutričních terapeutů, z. s. (<http://sant-spolek.cz>)



Zdraví Brňanů z pohledu studie ELSPAC

10:00

Lékařská fakulta, Komenského nám. 2 | Co se skrývá za zkratkou "ELSPAC," co má společného se zdravím a Brnem? Zveme všechny, malé i velké, na zajímavou přednášku, kde se dozvíte více o této unikátní studii, která sledovala 20 let faktory ovlivňující zdraví Brňanů. Organizátor: RECETOX, Přírodovědecká fakulta Masarykovy univerzity (www.recetox.muni.cz; www.celspac.cz).

Den otevřených dveří Dětského centra

10:00–16:00

TJ Sokol I, Kounicova 20 | Cvičení pro děti, rodiče s dětmi a těhotné ženy. Podrobný rozpis na webu.

Organizátor: TJ Sokol Brno I (www.tjsokolbrno1.cz).

Jóga pro začátečníky

10:00–12:00

Jóga v denním životě, Bezručova 3 | Ukázka tělesného a duševního cvičení, relaxace.

Organizátor: Jóga v denním životě Brno, z. s. (<https://joga.cz>).

Veselá cesta lesem

10:00–13:00

Les nad Bystrčí – bus. č. 52 a 54, zast. Říčanská | Veselá cesta lesem pro děti ve věku 2–8 let s (pra)rodiči. V lese úkoly dle věku, v cíli drobné odměny. Doporučujeme sportovní vybavení.

Organizátor: Regionální centrum Sport pro všechny Brno-město, z. s. (www.rcbrnomesto.cz).

Nordic Walkingem ke zdraví a skvělé kondici

10:00–11:30

Lesopark Pisárky – sraz před Anthroposem | Lekce Nordic Walkingu určená seniorům, osobám s nadváhou, těhotným, ženám po porodu a osobám s malou kondicí. Včetně zapůjčení holí. Rezervace nutná – tel.: 608 832 313.

Organizátor: chodec.com (www.chodec.com).

Trénink šitý na tělo

10:00–12:00

Lázeňské a relaxační centrum Rašínova, Rašínova 12

Posilování pro muže i ženy dle nejnovějších metod s fitness instruktorem Honzou Střeštíkem.

Organizátor: STAREZ-SPORT, a. s. (www.lazne-rasinova.cz).



Noční plavání a paddleboarding

14:00–16:00 paddleboarding,
22:00–24:00 plavání

Městský plavecký stadion za Lužánkami, Sportovní 4

Lekce paddleboardingu – cvičení a jízda na vodních prknech s dlouhými pádly prověří nejen vaši fyziku, ale i schopnost rovnováhy. Od 22 hod. jedinečná možnost zažít plaveckou halu jen s osvětleným bazénem.

Noční plavání zprjemní záběry z mořského světa promítané na velkoplošné obrazovce. Rezervace nutná pouze na paddleboarding – alice.sendlerova@centrum.cz. Organizátor: STAREZ-SPORT, a. s. (www.bazenzaluzankami.cz).

Tančíme pro zdraví, radost a krásu

15:00–17:00

Přírodní zahrada u smrku, Ramešova 10 | Ukázky tanců z Evropy a Asie s nácvikem jednoduchých tanečních figur. Organizátor: Spolek zahrady u smrku z. s. (www.prirodnizahrada.wz.cz).

Sebeobrana, workout, rekondiční cvičení

16:00–17:00

TJ Sokol I, Kounicova 20 | Lekce různých forem cvičení pro muže i ženy od 16 let. Vhodné i pro úplné začátečníky. Rezervace nutná – jan.outly@tjsokolbrno1.cz, tel.: 775 315 727 – SMS.

Organizátor: TJ Sokol Brno I (www.tjsokolbrno1.cz).

Čchi-kung cvičení pro zdraví a dlouhověkost

16:00–17:30

Lužánky – sraz před střediskem volného času | Miniworkshop čchi-kung (qigong) cvičení pro všechny věkové kategorie ke zlepšení zdraví těla i mysli a zvýšení vitality. Organizátor: **Zhong Yuan Qigong Česká republika** (www.zyq-cr.cz).

Zdravotní cvičení

23. 9. a 30. 9. | 17:00–18:00

Studio Slunce, Antonínská 5 | Hluboký stabilizační systém páteře a pevné pánevní dno. Rezervace nutná – www.studioslunce.com tel.: 775 917 061 – SMS. Organizátor: **Studio Slunce** (www.studioslunce.com).

5 / 10 mil Brnem

17:00–23:00

Start před hotelem International, Husova 16 | Běžecký závod centrem města s různou délkou trati přes Špilberk a Petrov určený dětem, začátečníkům i výkonnostním atletům. Startovné od 550 Kč – dospělí, 100 Kč – děti. Hlavní závod začíná ve 20 hod. – příležitost zažít běh "nočním" Brnem. Součástí akce je charitativní běh "Půlmíle pro ranou péči" v délce 800 m na podporu rodin s dětmi se zdravotním postižením. Trasa je bezbariérová, vhodná i pro rodiny s dětmi v kočárku. Rezervace nutná – www.behejbrno.com. Organizátor: **Maraton Brno, z. s.** (www.behejbrno.com).

Neděle, 24. 9. 2017

Přes Kamenný vrch

sraz v 9:50

Mendlovo nám. u trolej. č. 37 směr Kohoutovice | Vycházka přes Kamenný vrch, Myslivnu, do zastávky Šárka v délce 4 km. Vhodné pro seniory s pomalou chůzí a rodiny s malými dětmi. Návrat busem č. 52. Organizátor: **Vlastivědný klub Petra Bezruče v Brně** (www.vkpb.quonia.cz).

Nordic Walking

10:00–11:30

– maximálně zdravý trénink

Lesopark Pisárky – sraz před Anthroposem

Ukázka intenzivního Nordic Walkingového tréninku pro zlepšení fyzické a psychické kondice. Určeno zdravým aktivním osobám. Včetně zapůjčení holí. Rezervace nutná – tel.: 777 646 435. Organizátor: **chodec.com** (www.chodec.com).

Šikuláda

13:00–16:00

Park Koliště 2

Stezka úkolů pro děti ve věku 1–12 let, kde si vyzkoušejí rozmanitá povolání. Organizátor: **Mateřské centrum Kuřátka** (www.kuratka.com).



Soutěž dětí ve volném lezení na balvanu

13:30

Areál Plachty pod zastávkou MHD Kamenný vrch | Bouldering na umělém lezeckém balvanu na volném prostranství pro děti ve věku 4–15 let. Organizátor: TOM 432 Horolezčata, ÚMČ Brno-Nový Lískovec (www.novy-liskovec.cz, www.ktlbrno.cz).



Udělejte si dobro

14:00–18:00

Park Lužánky

| Co doopravdy znamená wellness a jak ho zažít každý den? Zábavná akce o podpoře zdravého životního stylu pro děti i dospělé včetně interaktivních workshopů – obří bubliny, masáže... Organizátor: Dobroti, z. s. (www.facebook.com/dobroticz).

Cvičení pro oči bez brýlí

24. 9. a 30. 9.
17:00–18:00

Studio Slunce, Antonínská 5

| Cvičím očních svalů a vhodnou stravou k prevenci zhoršování zraku. Rezervace nutná – www.studioslunce.com, tel.: 775 917 061 – SMS. Organizátor: Studio Slunce (www.studioslunce.com).

Pondělí, 25. 9. 2017



Zatančí si s námi!

25. – 29. 9.

Nám. SNP 32, Brno – Černá Pole

| Lekce tance pro všechny děti a dospělé s láskou k pohybu. Přijďte si vyzkoušet street dance – hip hop, house, break dance... Podrobný rozpis lekcí na webu. Organizátor: Street Soul z. s. (<http://streetsoul.cz>).

Ve vodě v pohodě

25. – 30. 9.

Tř. Generála Píky 11, Brno – Černá Pole

| Lekce plavání pro děti od 6 měsíců do 10 let. Podrobný rozpis na webu. Rezervace nutná – info@plavacci.com, tel.: 604 344 219. Organizátor: Plaváči s. r. o. (www.plavacci.com).

Spolu a zdravě

9:00–12:00 / 15:30–19:00

RC MaTáta, Horácké nám. 12, Brno-Řečkovice

| Workshopy o zdravém nošení dětí, podpoře kojení a první pomoci novorozencům a malým dětem (dopoledne), cvičení před a po porodu – odpol. blok. Vše za přítomnosti dětí. Rezervace nutná – www.matata.cz. Organizátor: Rodinné centrum MaTáTa (www.matata.cz).

Trénink paměti pro seniory a střední věk

9:00–12:30

Vesna, Údolní 10 | Trénink paměti s využitím nových přístupů. Začátek v 9:00, 10:15 a 11:30 hod. Rezervace nutná – www.vesnaspolek.cz nebo tel.: 733 506 684. Organizátor: **Vesna, o. p. s.** (www.vesnaspolek.cz).

Zdravotní cvičení pro seniory

25. – 27. 9. | 10:00–11:00

Lázeňské a relaxační centrum Rašínova, Rašínova 12 | Jednoduché cviky k udržení pohyblivosti, svalové síly a k prevenci bolesti zad v seniorském věku. Organizátor: **STAREZ-SPORT, a. s.** (www.lazne-rasinova.cz).

Zahradní inspirace na Jezírku

10:00–14:00

Lipka – prac. Jezírko č. p. 97, Brno-Soběšice, bus. č. 57 směr Útěchov – zast. U Jezírka

Akce pro seniory v relaxační zahradě – příprava bylinných čajů, jablečného moštu a prohlídka včelího úlu. Vhodné i pro osoby se sníženou pohyblivostí. Organizátor: **Lipka – školské zařízení pro environmentální vzdělávání, prac. Jezírko** (www.lipka.cz/jezirko).

Paměť v kondici

10:00–11:00

Biskupská 7 | Ukázka cvičení paměti k prevenci Alzheimerovy nemoci i k vytvoření rezervní mozkové kapacity v případě mozkové příhody či úrazu hlavy. Vhodné i pro osoby pečující o seniory. Rezervace nutná – tel.: 730 805 857, info@spokojenysenior-klas.cz. Organizátor: **Spokojený senior – KLAS z. s.** (www.spokojenysenior-klas.cz).

Aby nás nohy dobře nesly

13:00–18:00

FOOT studio D3D, Palackého tř. 49 | Vyšetření nohou dětí i dospělých – hodnocení stavu příčné a podélné nožní klenby, stability paty, doporučení cvičení, výběr vhodné obuvi. Od 9 do 14 hod. taktéž ukázky cvičení při ortopedických deformitách a poruchách v oblasti noh v rehabilitačním centru na Bohunické 81.

Organizátor: **Columna centrum s. r. o.** (www.columna.cz).



Netradiční sporty

15:00–18:00

Sluníčko, Tuháčkova 39, Brno-Komárov | Kubb, indiaka, mölkky, pétanque a další netradiční hry pro všechny věkové skupiny. Rezervace nutná – slunicko@helceletka.cz, tel.: 775 739 803 – SMS. Organizátor: **Dům dětí a mládeže Brno, Helceletova, příspěvková organizace** (www.helceletka.cz).

Jak zvládat stres

15:30–17:00; 17:30–19:00

Centrum Mandala, Opletalova 6 | Workshop zaměřený na zvyšování odolnosti vůči stresu, relaxaci a jógové protažení. Rezervace nutná: pavla@centrum-mandala.cz. Organizátor: **Centrum Mandala z. s.** (www.centrum-mandala.cz).

Kdo sportuje, nezlobí

15:30

ZŠ Heyrovského 32 | Tradiční i méně obvyklé sportovní aktivity v areálu a okolí školy pro jednotlivce i rodiny s dětmi. Organizátor: **ZŠ Brno, Heyrovského 32** (<http://zsheyrovského32brno.cz>).

Jogínci a jóga hrátky, pojďte s námi do pohádky

16:00–17:00; 17:00–18:00

Duhový ráj, Okružní 1, Brno-Lesná | V 16:00 – jóga pro děti ve věku 2,5–4 roky, od 17:00 – jóga pro děti bez rodičů od 5 let. Rezervace nutná – tel.: 604 344 219. Organizátor: **Plavácci s. r. o.** (www.plavacci.com).

Země zní

17:00

KJM, Kobližná 4, 5. patro, Malý sál | Relaxační dílna propojující muzikoterapii a arteterapii (práce s hlinou). Rezervace nutná – muzikoterapie@kjm.cz, tel.: 542 532 170. Organizátor: **Knihovna J. Mahena v Brně** (www.kjm.cz).

Montessori doma – jak na to

17:30–19:00

Montessori centrum, Ječná 29a, Brno-Řečkovice | Přednáška pro rodiče s ukázkami, jak vytvořit vhodné domácí prostředí pro děti do 3 let. Rezervace nutná – info@montessori-brno.cz, tel.: 732 859 257. Organizátor: **Montessori Morava, o. p. s.** (www.montessori-brno.cz).

Taoistické tai chi pro veřejnost

18:00–19:30

Centrum STTC, Gorkého 45 | Cvičení k udržení a rozvíjení zdraví a vitality. Organizátor: **Sdružení taoistického tai chi v ČR, z. s.** (www.taoist.cz).

Úterý, 26. 9. 2017

Analýza výživového stavu

dle tel. objednání

Centrum Anabell, Masarykova 37 | Analýza těla na přístroji InBody včetně konzultace s nutriční terapeutkou. Určeno dospělým i dětem od 7 let. Rezervace nutná – tereza-bockova@email.cz, tel.: 739 629 237. Organizátor: **STOB CZ s. r. o. – Stop obezité** (www.stob.cz).

Testování paměti seniorů

26. – 27. 9. | dle tel. objednání

Diakonie, Hrnčířská 27 | Individuální vyšetření paměti určené primárně zájemcům nad 60 let, kteří pociťují obtíže v oblasti paměti. Dozvědí se, zda jsou problémy s jejich pamětí závažné a naznačují přítomnost nějakého onemocnění. Rezervace nutná – tel.: 734 166 378. Organizátor: **Diakonie ČCE – středisko v Brně** (www.bрно.diakonie.cz).



Cvičení v písku

8:30–15:00

Měřičkova 20, Brno-Řečkovice | Cvičení v písku proti bolestem zad, jóga pro seniory, cvičení pro děti. Od 15:30 přednáška na téma "Jak zpracovávat léčivé byliny", v 17 hod. přednáška o nápravě nožní klenby u dětí i dospělých, význam nohou v písku. Podrobný rozpis na webu. Organizátor: **PÍSEČNÉ CENTRUM** (www.pisecnecentrum.cz).

Kondička na mateřské? Ve vodě v pohodě

8:45–9:30

Tř. Generála Píky 11, Brno – Černá Pole | Cvičení ve vodě pro maminky i tatínky. Možnost využití hlídání dětí. Rezervace nutná – tel.: 604 344 219. Organizátor: **Plavácci s. r. o.** (www.plavacci.com).

Vázání šátku a nošení dětí 10:00–12:00

Brána ke zdraví, Orlí 17 | Kurz pro rodiče o nošení dětí. Vhodné i pro nastávající rodiče. Rezervace nutná – www.branakdetem.cz. Organizátor: **Brána ke zdraví** (www.branakdetem.cz).



Tanec vsedě 10:00–11:00

Biskupská 7 | Radost z pohybu pro seniory se sníženou pohyblivostí či tělesným handicapem. Rezervace nutná – tel.: 730 805 857, info@spokojenysenior-klas.cz. Organizátor: **Spokojený senior – KLAS z. s.** (www.spokojenysenior-klas.cz).

Hrajeme si a sportujeme pro zdraví 10:00–11:30

Šaumannova 20, Brno-Židenice | Den otevřených dveří v MŠ podporující zdraví – sport a zábava pro děti předškolního věku. Organizátor: **MŠ Šaumannova** (<http://mssaumanova.sweb.cz>).

Taoistické tai chi pro všechny včetně seniorů 10:00–11:30

Centrum STTC, Gorkého 45 | Cvičení k obnově zdraví, zlepšuje rovnováhu a ohebnost kloubů. Organizátor: **Sdružení taoistického tai chi v ČR, z. s.** (www.taoist.cz).

V kruhu žen – tanec a relaxace pro ženy 10:00–11:00; 17:30–18:30

Vesna, Údolní 10 | Rozhybejte tělo, vraťte mu sílu a vitalitu pomocí tance. Rezervace nutná – www.vesnaspolek.cz nebo tel.: 733 506 684. Organizátor: **Vesna, o.p. s.** (www.vesnaspolek.cz).

Zaostřeno na zdraví 13:00–18:00

Knihovna J. Mahena v Brně, Kobližná 4 | Měření dioptrií a odhalení očních vad včetně tupozrakosti a šilhání u dětí, zážitkové stanoviště s pomůckami pro zrakově postižené děti, ukázky cvičení pro zdravé oči (v 15, 16, 17 hod.), tipy pro dobrý zrak z hlediska výživy. Měření cukru v krvi, krevního tlaku a tělesného tuku. Podiatrická poradna – hodnocení nožní klenby dětí i dospělých, ortopedických deformit, postižení nervů vlivem diabetu. Organizátor: **Knihovna J. Mahena v Brně ve spolupráci s: CM OPTIK, Chytrá lékárna, Studentská asociace nutričních terapeutů, Columna centrum, Středisko rané péče a Studio Slunce** (www.kjm.cz).

Sportování na Malé Americe 26. a 30. 9. | 14:00–18:00

Malá Amerika, Hybešova 1 | Výuka inline bruslení, longboardingu a lukostřelby pro děti i dospělé. Sportovní vybavení k zapůjčení. Organizátor: **Newman sport s. r.o.** (www.newmanschool.cz).

Objevujeme Písečník 26. – 27. 9. | 15:00–19:00

EkoCentrum Brno, Písečník 94, nedaleko zast. tram č. 5 ve Štefáníkově čtvrti | Program pro všechny generace – seznámení s bylinkovou zahrádkou, ekodrogerií, unikátní pískovou stěnou, žížalím kompostérem... Organizátor: **EkoCentrum Brno** (www.ecb.cz).



Znáte hladinu svého cukru? 16:00–18:00

Vesna, Údolní 10 | Měření cukru v krvi, krevního tlaku a tělesného tuku. Organizátor: **Střední škola sociálních a zdrav. služeb Vesna, o. p. s.** (www.vesnabrno.cz).

Namaluj si rodokmen 16:00–18:00

Muzeum J. G. Mendela, Mendlovo nám. 1a

Přednáškové odpoledne o možnostech genetické prevence a preventivních vyšetřeních. Děti i dospělí si za pomoci odborníků "namalují" vlastní rodokmen. Rezervace nutná – info@mendelmuseum.muni.cz. Organizátor: **Oddělení lékařské genetiky FN Brno a Mendelovo muzeum MU** (www.fnbrno.cz; www.mendelmuseum.muni.cz).

Komunikace s osobou s demencí 16:00–17:30

Diakonie ČCE, Hrnčířská 27 | Jak citlivě a efektivně komunikovat s osobou, která trpí Alzheimerovou chorobou nebo jiným typem demence. Rezervace nutná – tel.: 734 166 378. Organizátor: **Diakonie ČCE – středisko v Brně** (www.brno.diakonie.cz).

Civilizační choroby a jak z toho ven 16:00–19:00

Ženy50, Anenská 10 | Co jsou to civilizační choroby, proč jimi trpí čím dál více lidí a jak se jim bránit? Přednáška s diskusí vedená výživovým poradcem. Organizátor: **Ženy50, z. s.** (www.zeny50.cz).

Cvičení pro těhotné 16:15–17:15; 17:25–18:25

CRSP, Biskupská 7 | Protahovací, posilovací a uvolňovací cviky pro udržení dobré fyzické a psychické kondice během těhotenství. Rezervace nutná – hana.pesatova@crsp.cz, tel.: 542 217 464. Organizátor: **Centrum pro rodinu a sociální péči** (www.crsp.cz).

Nádorové onemocnění specifické pro muže 17:30

Urban centrum, Stará radnice, Mečová 5 | Povídání o prevenci a diagnostice rakoviny prostaty, jednoho z nejčastějších nádorových onemocnění u mužů. Představení modelu učeného k výuce za účelem zbavení předsudků z vyšetření. Rezervace nutná – info@ucimeprvnipomoc.cz. Organizátor: **První pomoc s. r. o.** (www.ucimeprvnipomoc.cz).



Vzdělávání dítěte v mateřské škole 18:00

MŠ, Vídeňská 7 | Seminář pro rodiče o potřebách dětí v souvislosti s nástupem do MŠ (režim školky, vzdělávání, nácvik soběstačnosti, sociální a emoční kompetence...). Rezervace nutná – materskaskola@milosrdni.cz. Organizátor: **MŠ Milosrdných bratří** (<http://skolka.milosrdni.cz>).

Středa, 27. 9. 2017

Hravé plavání

9:00–13:00

Městský plavecký stadion za Lužánkami, Sportovní 4 | Lekce plavání pro děti ve věku 1–6 let v relaxačním bazénku za doprovodu rodičů. Rezervace nutná – cajzl@starezsport.cz, tel.: 731 380 920. Organizátor: STAREZ-SPORT, a. s. (www.starezsport.cz).

Maratón 2017 – memoriál Anny Koporové

9:00 –12:30

Park Lužánky | Štafetový závod pro žáky I. st. brněnských základních škol. Rezervace nutná – libor.zridkavesely@kotlarska.cz. Organizátor: ZŠ a MŠ Brno, Kotlářská (www.kotlarska.cz).

Smícho-cviky pro celou rodinu

10:00–11:00

Family Point, Josefská 1 | Léčba smíchem – seznámte se s cvičením, které zlepšuje náladu, vztahy a zdraví. Akce vhodná pro každého. Organizátor: Centrum pro rodinu a sociální péči (www.crsp.cz; www.familypoint.cz).



Tajná řeč stromů

14:00

Přírodní zahrada u smrku, Ramešova 10 | Happening nejen pro zrakově postižené o poznávání stromů všemi smysly a vnímání jejich energie. Dechová cvičení, výtvarná činnost. Rezervace nutná – ambrozova@tyflocentrumbrno.cz, tel.: 774 715 097. Organizátor: TyfloCentrum Brno, o. p. s., Spolek zahrady u smrku (www.centrumpronevidome.cz; www.prirodnizahrada.wz.cz).

Zdravotní cvičení nejen pro maminky

14:15–15:15

MC Sedmíkraska, Oblá 51, Brno – Nový Lískovec | Protahání, uvolnění a posílení celého těla. Možno absolvovat i za přítomnosti dětí. Rezervace nutná do 20. 9. – mcsedmikraska@volny.cz, tel.: 773 907 909. Organizátor: Mateřské centrum Sedmíkraska Brno z. s. (www.mcsedmikraskabrno.cz).

Zdravé nožičky od patiček po špičky

15:00–16:30

Kyjevská 5, Brno-Starý Lískovec | Beseda zaměřená na vývoj dětské nohy, stoj a chůze. Dozvíte se, kdy a jak začít s obouváním dětí a čím se řídit při výběru obuvi. Rezervace nutná – martin.vala@polza.cz, tel.: 547 425 187. Organizátor: Dětské rehab. centrum Medvídek a Centrum pomoci Kyjevská (www.rhbmedvidek.cz).

Taoistické tai chi pro všechny věkové kategorie

16:00–17:30

Centrum STTC, Gorkého 45 | Cvičení k obnově zdraví, zlepšuje rovnováhu a ohebnost kloubů. Organizátor: Sdružení taoistického tai chi v ČR, z. s. (www.taoist.cz).

Vyzrajte na stres s úsměvem

17:00–18:00

SŠ KNIH, Bzenecká 23 | Přednáška o tom, jak úspěšně čelit stresu s úsměvem a smíchem. Rezervace nutná – dnyzdрави@ssknihi.cz. Organizátor: Střední škola KNIH, o. p. s. (www.ssknih.cz).

Výživa jako prevence proti civilizacním nemocem

17:30

KJM, Kobližná 4, 5. patro, Velký sál | Povídání o zdravém životním stylu s Ing. Vladimírem Kleschem z Institutu zdravého života Welko. Organizátor: Knihovna J. Mahena v Brně (www.kjm.cz).

Ženy v pohybu aneb zdravý pohyb ženám

18:00–19:00

CRSP, Biskupská 7 | Cvičení pro ženy všech věkových kategorií. Rezervace nutná – hana.filipova@crsp.cz, tel.: 542 217 464. Organizátor: Centrum pro rodinu a sociální péči (www.crsp.cz).

Montessori Duha

18:15–19:15; 19:15–20:15

Vesna, Údolní 10 | Přednáška pro rodiče dětí ve věku 1–3 roky na téma "Pomoz mi, abych to dokázal sám". Rezervace nutná – www.vesnaspolek.cz nebo tel.: 733 506 684. Organizátor: Vesna, o. p. s. (www.vesnaspolek.cz).

Čtvrtek, 28. 9. 2017

Cvičení kojenců a batolat

začátek v 9:00, 10:00 a 11:00

Studio Bianca, Vranovská 19, Brno-Černá Pole | Cvičení na míčích pro děti od 3 měsíců za účelem správného psychomotorického vývoje dle Bobath konceptu. Rezervace nutná – www.studiobianca.cz, nebo info@studiobianca.cz. Organizátor: Studio BIANCA (www.studiobianca.cz).

Zdravá záda, pevné břicho

9:00–12:00

Wellness centrum, Milady Horákové 9 | 9:00 – pilates, 10:00 – power jóga, 11:00 – bosu. Rezervace nutná – martina@wellnesscentrum.cz, tel.: 604 433 607. Organizátor: Wellnes centrum Martiny Zábranské (www.wellnesscentrum.cz).

Taoistické tai chi pro všechny věkové kategorie

16:00–17:30

Centrum STTC, Gorkého 45 | Cvičení k obnově zdraví, pomáhá v boji se stresem a únavou. Organizátor: Sdružení taoistického tai chi v ČR, z. s. (www.taoist.cz).

Pátek, 29. 9. 2017

Zdravé přebalování

10:00–12:00

Brána ke zdraví, Orlí 17 | Přednáška o zdravém přebalování miminek do moderních látkových plen. Rezervace nutná – www.branakdetem.cz. Organizátor: Brána ke zdraví (www.branakdetem.cz).

Prevence úrazů páteře a míchy

10:00

ParaCENTRUM Fenix, Netroufalky 3 | Beseda pro školy i širokou veřejnost o prevenci úrazů páteře a míchy s fyzioterapeutem a zástupcem policie. Vlastní zkušenost přidá i vozíčkář. Rezervace nutná – hrncirikova@pcfenix.cz, tel.: 547 210 382. Organizátor: ParaCENTRUM Fenix, z. s. (www.pcfenix.cz).

Les poznání

16:30–18:30

Sraz u LMŠ Sýkorka | Průvodce po lesní naučné stezce v okolí školky své malé návštěvníky zábavnou formou poučí o místní fauně a flóře a těm velkým přiblíží koncept lesní pedagogiky. Organizátor: Lesní mateřská školka Sýkorka (<http://sykorka.frankbold.org>).

Čisté a zdravé zoubky

17:00–18:00

KJM, pob. Staré Brno, Křížová 24 | Ukázka správné techniky čištění zubů a mezizubních prostor. Akce určená široké veřejnosti, zejména rodičům s dětmi. Organizátor: Knihovna J. Mahena v Brně, pob. Staré Brno – „Na Křížovatce“ (<http://nakrizovatce.knihovna.cz>).



Sobota, 30. 9. 2017

Radost z pohybu

9:00–12:00

EM studio, Kotlanova 3a | Cvičení k vyplavení hormonů štěstí a radosti z pohybu. 9:00 – Fit dance, 10:00 – Posilování problematických partií, 11:00 – Happy yoga. Rezervace nutná – info@em-studio.cz, nebo přes online systém. Organizátor: EM STUDIO (www.em-studio.cz).



Senioři v pohybu

10:00–15:00

TJ Sokol Ořešín, Drozdí 6 | Pétanque, mňlkky, šipky, házení kroužků a další hry pro seniory. Organizátor: Jihomoravská krajská asociace Sport pro všechny, z. s. (www.sportprovsechny-jmk.cz).

Vyšlápněte si pro zdraví s Mamma Help

10:00–12:00

Park Lužány – sraz před střediskem volného času | Vycházka s kurzem Nordic Walkingu na podporu zdraví žen s rakovinou prsu. Včetně půjčení holí. Rezervace nutná – info@hekoc.cz. Organizátor: Mamma HELP z. s. a HEKOČ – Hejbní kostrou člověče (www.mammahelp.cz; www.hekoc.cz).

Kolem přehrady – Toulavý kočárek

10:00

Sraz u zast. tram. č. 1 Přístaviště v Bystrci | Vycházka pro prarodiče a rodiče s dětmi i v kočárku. Po cestě hra a soutěže s odměnami. Organizátor: ATOM Ještěrky a OTKČT KTL Brno (www.jesterky-brno.cz).

Jóga proti bolesti zad

10:00–12:00

Jóga v denním životě, Dominikánské nám. 6 | Ukázka tělesného a duševního cvičení, relaxace.

Organizátor: Jóga v denním životě Brno, z. s. (<https://joga.cz>).

Okénko do permakultury

14:00–18:00

Lipka – prac. Rozmarýnek, Rozmarýnová 6, Brno-Jundrov | Upravte si zahradu či jiný pozemek podle svých potřeb a v souladu s přírodou. Rezervace nutná – irena.kolacna@lipka.cz. Organizátor: Lipka – školské zařízení pro environmentální vzdělávání, prac. Rozmarýnek (www.lipka.cz/rozmarynek).

Neděle, 1. 10. 2017

Pochod okolo Pekárny

start mezi 7:30–10:00

Konečná busu č. 55, Líšeň – Mariánské údolí | Výšlap podzimní krajinou – trasy pro pěší 6–35 km, cyklo 40 km. Organizátor: KČT, odbor I. brněnská (www.volny.cz/okct1.b).

Mozaika mezi brněnskými branami

start mezi 9:00–10:00

aneb Brnem krok za krokem

od TIC na ul. Panenská 1

Procházka Brnem s vědomostním kvízem o historii města pro 2–4 členné týmy seniorů. Věcné ceny pro nejlepší týmy. Rezervace vhodná – filianek@filianek.cz, tel.: 724 211 264. Organizátor: Filiánek, z. s. (www.filianek.cz).

Ořešínský víchr

9:00 – prezence / 10:30 start

Areál TJ Ořešín, Drozdí 6, Brno-Ořešín | Amatérský závod na horských kolech po lesních cestách od 15 let. Ochranná přilba povinná. Medaile a věcné ceny. Startovné: 15–18 let 50 Kč, nad 18 let 90 Kč. Organizátor: TJ Sokol Ořešín, z. s. (www.tjoresin.cz).

Lesními cestami

sraz v 9:25

Zast. Královo Pole nádraží, odjezd busem č. 43 do Soběšic | Vycházka zejména pro seniory v délce 9 km v mírně kopcovitém terénu ze Soběšic do Útěchova a Ořešína. Organizátor: Vlastivědný klub Petra Bezruče v Brně (www.vkpb.quonia.cz).

Veřejný turistický závod

9:30

Kamenný vrch, od zastávky MHD Koniklecová po zelené turistické značce | Běžecký závod v terénu pro všechny věkové kategorie v délce 2–6 km podle pravidel www.turisticky-zavod.cz. Rezervace vhodná do 29. 9. – horak.michal@seznam.cz. Organizátor: TOM 432 Horolezčata, KČT JMO v Brně (www.kct-jmo.cz).

Boj proti bolavým zádům

10:00–16:00

EM studio, Kotlanova 3a | Klasické či těhotenské masáže na uvolnění svalových blokády. Konzultace s fyzioterapeutkou o cvičení k prevenci bolesti zad. Rezervace nutná pouze na masáž – info@em-studio.cz. Organizátor: EM STUDIO (www.em-studio.cz).

Ořešinský vánek a Ořešinský větřík

12:30 – prezenze / 14:00–14:30 start

Areál TJ Ořešín, Drozdí 6, Brno-Ořešín | Ořešinský vánek – závod na horských kolech po lesních cestách pro děti, které umí jezdit na kole. Ořešinský větřík – amatérská závodní vyjížďka kol s přívěsnými dětskými vozíky po široké zpevněné cestě. Ochranná přilba povinná pro všechny účastníky obou závodů. Medaile a věcné ceny. Organizátor: TJ Sokol Ořešín, o.s. (www.tjoresin.cz).

Insanity – Jumping – Flowin – Bosu – TRX

13:00–18:00

Gym&Joy, Špitálka 37 | Skupinová cvičení, podrobný rozpis v rezervačním systému. Rezervace nutná – gymandjoy.reservio.com. Organizátor: Gym&Joy (www.gymandjoy.cz).

Kudrnovo koulení kola pro děti

14:00–16:00

Nádvorí Staré radnice, Radnická 10 | Soutěž pro děti v koulení loukoťových kol. Organizátor: KČT Kudrna (www.kudrna.cz).

Cvičení na venkovních posilovnách

15:00–17:00

Sraz na zast. tram. č. 1 "Kamenolom" | Akce nejen pro seniory v Údolí oddechu o tom, jak správně cvičit na posilovacích strojích v parcích. Přiveďte i své děti a vnoučata! Organizátor: SaBBa – Spolek aktivní babičky a dědečci (www.babickysabba.cz).

Řemesla aneb ten dělá to a ten zas tohle...

start 15:00–16:00

Start na Sokolské zahradě u aut. zastávky Rozárka | Putovní hra lesem pro rodiny s dětmi od 2 let. Vstupné pro rodinu je 50 Kč. Organizátor: Soběšice dětem, z. s. (www.sobesicedetem.cz).

Jízda městem na bruslích a koloběžkách

16:00

Parkoviště u firmy Sika, Brno-Komín | Jízda městem pro širokou veřejnost po trase "Svratecká" směrem k Anthroposu a zpět. Helma povinná, akce není určena úplným začátečníkům. Organizátor: Black Ice z. s. (www.bрно-inline.cz).





Vydalo:

Statutární město Brno
Kancelář Brno – Zdravé město
Odbor zdraví
Magistrát města Brna

Copyright © Kancelář Brno – Zdravé město MMB
Změny v programu vyhrazeny.

www.zdravemesto.brno.cz