



Brněnské dny pro zdraví

23.9. – 2.10.2016

Statutární město Brno
Kancelář Brno - Zdravé město

B | R | N | O

Kampaň se koná
pod záštitou náměstka
primátora města Brna
Petra Hladíka

22.
ročník

www.zdravemesto.brno.cz





Brněnské dny pro zdraví

Pátek, 23. 9. 2016

S Rolničkou na farmu

9:00

Sraz v parku Řehořova, Brno-Černovice | Vycházka rodičů s dětmi na farmu Ráječek. Rezervace nutná na prochazkasrolnickou@seznam.cz. Organizátor: **Rodinné centrum Rolnička** (www.rolnicka-cernovice.webnode.cz).

Zdravé přebalování

10:00–12:00

Brána k dětem, Orlí 17 | Přednáška o zdravém přebalování miminek do moderních látkových plen. Rezervace nutná na www.branakdetem.cz. Organizátor: **Brána k dětem** (www.branakdetem.cz).

Stezka v tropech aneb jak pečovat o pokojové květiny

15:00–17:00

SVČ, Lidická 50, skleník č. 2 | Soutěž na téma "jak správně pečovat o pokojové květiny". Každý účastník obdrží květinu dle vlastního výběru. Organizátor: **Lužanky – 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. V 19 hod. ukázka hradní zvonkohry. Organizátor: **KČT Kudrna** (www.kudrna.cz).

Hrajeme si celá rodina na Stezce zdraví

16:00–18:00

Ulice Pod Zahradami, Mokrá Hora (1. zastavení Stezky zdraví u tenisových kurtů, autobus č. 70, zastávka Jandáskova) | Zábavná soutěžní stanoviště pro děti i dospělé s kulturním programem a ochutnávkou zdravé výživy. Organizátor: **EkoCentrum Brno** (www.ecb.cz).

Sobota, 24. 9. 2016

Jede Kudrna okolo Brna

24. 9. – 25. 9. | od 8:00

Start od Společenského centra Bystrc, Odbojářská 2 | Mezinárodní turistický pochod. V sobotu 10km trasa – rodinná turistika, v neděli Toulavý kočárek – 8km trasa pro rodiny s dětmi v kočárku. Organizátor: **KČT Mapa Brno** (www.iml-czech.com).



Trénink šitý na tělo

od 9:00

Lázeňské a relaxační centrum Rašínova, Rašínova 12

Posilování pro dospělé dle nejnovějších metod pod dohledem zkušeného kulturisty Honzy Střešitka. V 9 hod. – závod na veslařském trenažéru, 10:30 hod. – silový trénink, 12 hod. – aerobní trénink pro ženy. Organizátor: **STAREZ-SPORT, a. s.** (www.lazne-rasinova.cz).

Naučnou stezkou Hádecké lomy **sraz 9:00**

Zastávka autobusu č. 78 Podbělová | Vycházka s možností návštěvy Lamího centra – vhodné pro děti (zde účastníci hradí vstupné). Pro zdatnější pokračování do Lesního lomu. Organizátor: **Vlastivědný klub Petra Bezruče Brno, z. s. (www.vkpb.quonia.cz).**

TyfloBrno **9:00–16:00**

Start před ZŠ Řehořova 3, Brno-Černovice | Soutěž v prostorové orientaci a samostatném pohybu zrakově postižených. Akce se mohou zúčastnit i zájemci z řad široké veřejnosti, kteří trasu projdou s klapkami na očích a bílou holí, aby poznali, jak se chodí po ulicích nevidomým. Rezervace nutná na tel.: 774 715 097. Organizátor: **TyfloCentrum Brno, o. p. s. (www.centrumpronevidome.cz).**



Festival zdraví a pohody 2016 **10:00–17:00**

SVČ a park Lužánky, Lidická 50 | Aktivní ochutnávka zdravého životního stylu – k vyzkoušení pohybové aktivity, tvořivé dílny, zdravé potraviny... Festival je určen pro každého, včetně rodin s dětmi. Organizátor: **Lužánky – středisko volného času Brno, p. o. (www.festivalzdraviapohody.cz; www.luzanky.cz).**

Jóga pro začátečníky **10:00–12:00**

Jóga v denním životě, Dominikánské nám. 6/7 | Ukázka tělesného a dechového cvičení, relaxace. Organizátor: **Jóga v denním životě Brno, z. s. (www.joga.cz/brno).**

Vegetariánské vaření **10:00–13:00**

Jóga v denním životě, Bezručova 3 | Přednáška s ochutnávkou. Rezervace nutná na info@ceria.cz. Organizátor: **Jóga v denním životě Brno, z. s. (www.joga.cz/brno).**

Veselá cesta lesem **10:00–13:00**

Les nad Bystrčí – zastávka u Křivé Borovice | 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).**

Deset mil Brnem **15:00–23:00**

Start před hotelem International, Husova 16 | Běžecký závod centrem města s různou délkou tratí přes Špilberk a Petrov určený dětem, začátečníkům i výkonnostním atletům. Startovné od 250 Kč – dospělí, 100 Kč – děti. Doprovodný program. Hlavní závod začíná ve 20 hod. – příležitost zažít běh "nočním" Brnem. Rezervace nutná na www.championchip.cz/RegSystem/akce/BehBrnem2016. Organizátor: **Maraton Brno, z. s. (www.behejbrno.com).**



Brněnské dny pro zdraví

Orientální tanec – ladný pohyb pro každou ženu

15:00–16:30

Studio Slunce, Antonínská 5 | Orientální tanec pro začátečnice – přednáška + lekce tance. Rezervace nutná na www.studioslunce.com nebo tel.: 775 917 061 – SMS. Organizátor: **Studio Slunce** (www.studioslunce.com).

Zdravotní cvičení

17:00–18:00

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

Neděle, 25. 9. 2016

Kolem Svitavy – Toulavý kočárek

10:00

Sraz u zast. tram. č. 4 – Maloměřice most | Vycházka pro prarodiče a rodiče s dětmi i v kočárku. Po cestě soutěže s odměnami, návštěva zahradní železnice. Organizátor: **ATOM Ještěrky a OTKČT KTL Brno** (www.jesterky-brno.cz).

Šikuláda

13:00–16:30

Park Koliště 2 | Stezka úkolů pro děti ve věku 2–12 let, kde si vyzkoušejí rozmanitá povolání. Na konci stezky odměny a překvapení. Organizátor: **Mateřské centrum Kuřátka** (www.kuratka.com).

Soutěž žactva ve volném lezení na balvanu

13:30

Areál Plachty pod zastávkou MHD Kamenný vrch | Bouldering na umělém lezeckém balvanu na volném prostranství. Organizátor: **TOM 432 Horolezčata, ÚMČ Brno-Nový Lískovec** (www.novy-liskovec.cz, www.ktlbrno.cz).



Barevné hraní 17:00–19:00 / 19:00–21:00

Centrum Mandala, Opletalova 6

Seznámení se základy relaxace pomocí vybarvování mandal – kruhových obrazců. Rezervace nutná na zuzana@centrum-mandala.cz. Organizátor: **Centrum Mandala z. s.** (www.centrum-mandala.cz).

Zdravé a chutné stravování

18:00

KJM, pobočka Staré Brno, Křížová 24

Přednáška s ochutnávkou zdravých dobrot. Organizátor: **Knihovna J. Mahena v Brně, pob. Staré Brno – „Na Křížovatce“** (<http://nakrizovatce.knihovna.cz>).

Pondělí, 26. 9. 2016

Testování paměti seniorů **dle tel. objednání**

Diakonie, Hrnčířská 27 | Individuální vyšetření paměti pro osoby nad 60 let. Zájemci se dozvědí, zda jsou problémy s jejich pamětí závažné a naznačují přítomnost nějakého onemocnění. Rezervace nutná na tel.: 739 244 852. Organizátor: **Diakonie ČCE – středisko v Brně** (www.brno.diakonie.cz).



Plavání hravě a zdravě

26. 9. – 1. 10. | **dle věku dětí**

Tř. Generála Píky 11, Brno – Černá Pole | Lekce plavání pro děti od 6 měsíců do 8 let.

Rezervace nutná na info@plavacci.com nebo tel.: 604 344 219. Organizátor: **Plaváči s. r. o.** (www.plavacci.com).

Cvičení kojenců a batolat

začátek v 9:00 a 10:30

Studio Bianca, Vranovská 19, Brno-Černá Pole | Vývojové a rehabilitační cvičení pro děti od 4 měsíců za účelem správného psychomotorického vývoje. Rezervace nutná na info@studiobianca.cz.

Organizátor: **Studio BIANCA** (www.studiobianca.cz).

Trénink paměti pro seniory a střední věk

9:00–14:00

Vesna, Údolní 10 | Trénink paměti s využitím nových přístupů. Začátek v 9, 10:30 a 13 hod. Rezervace nutná na www.vesnaspolek.cz nebo tel.: 733 506 684. Organizátor: **Vesna, o. p. s.** (www.vesnaspolek.cz).

Spolu a zdravě

9:00–12:00 / 15:30–19:30

RC MaTáTa, Horácké nám. 12, Brno-Řečkovice | Přednášky, workshopy a cvičení na téma: poskytování první pomoci novorozencům a malým dětem, zdravé nošení dětí a podpora kojení, cvičení žen před a po porodu. Vše za přítomnosti dětí. Rezervace nutná na www.matata.cz. Organizátor: **RC MaTáTa** (www.matata.cz).

Kdo sportuje, nezlobí

15:30

ZŠ Heyrovského 32, Brno-Bystrc | Sportovní odpoledne pro jednotlivce i rodiny s dětmi spojené se soutěží o nejlepší salát (ovocný, zeleninový, těstovinový...).

Organizátor: **ZŠ Brno, Heyrovského** (<http://zsheyrovskoho32brno.cz>).

Trénování paměti u lidí s Alzheimerovou nemocí

16:00

Diakonie ČCE, Hrnčířská 27 | Praktické ukázky, jak je možné trénovat paměť u lidí s Alzheimerovou nemocí. Rezervace nutná na tel.: 739 244 852.

Organizátor: **Diakonie ČCE – středisko v Brně** (www.brno.diakonie.cz).



Brněnské dny pro zdraví

Rozcvička pro mozek

16:00

KLAS, Biskupská 7 | 60 minut cvičení paměti, pozornosti, logického myšlení a slovní zásoby. Rezervace nutná na tel.: 730 194 865. Organizátor: **Spokojený senior – KLAS z. s.** (www.spokojenysenior-klas.cz).

Zdravé sladkosti

16:00–18:00

Brána k dětem, Orlí 17 | I čokoláda a zmrzlina mohou být zdravé, když víme, jak je připravit. Rezervace nutná na www.branakdetem.cz. Organizátor: **Brána k dětem** (www.branakdetem.cz).

Země zní

17:00

KJM, Kobližná 4 | Muzikoterapie a arteterapie pro širokou veřejnost a zrakově handicapované osoby. Rozvoj haptického vnímání. Organizátor: **Knihovna J. Mahena, Kobližná** (www.kjm.cz).

Jak zvládat stres

17:00–19:00

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

Marfanův syndrom aneb když výška není jen krása, ale i nemoc

17:00

KJM, Kobližná 4 | Přednáška pro veřejnost o méně známém, ale nebezpečném vzácném onemocnění. Organizátor: **Marfánek a Knihovna J. Mahena v Brně** (www.marfanek.cz).

Montessori doma – jak na to?

17:30–19:00

Montessori centrum, Ječná 29a, Brno-Řečkovice | Přednáška pro rodiče s praktickými ukázkami, jak vytvořit vhodné domácí prostředí pro děti do 6ti let. Rezervace nutná na info@montessori-brno.cz nebo tel.: 732 859 257. Organizátor: **Montessori Morava, o. p. s.** (www.montessori-brno.cz).

Jóga proti bolestem zad

18:00–19:00

SŠ Čichnova 23, Brno-Komín | Cvičení pro veřejnost. Rezervace nutná na tel.: 607 007 564. Organizátor: **SŠ informatiky, poštovníctví a finančnictví Brno** (www.cichnovabrno.cz).

Taoistické tai chi

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).

Senioři v pohybu

19:00–20:00

Sokol Brno, Kounicova 20 | Kondiční a zdravotní cvičení pro seniory. Organizátor: **Sokolská župa Jana Machála** (<http://sokolmachal.cz>).

Úterý, 27. 9. 2016

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 na cajzl@starezsport.cz nebo tel.: 731 380 920. Organizátor: **STAREZ-SPORT, a. s.** (www.starezsport.cz).

Zdravá máma – zdravá rodina

9:00–10:00

Family Point, Josefská 1 | Beseda s fyzioterapeutkou o tom, jak fyzické a psychické zdraví matky ovlivňuje rodinu jako celek. Organizátor: **Centrum pro rodinu a sociální péči** (www.crsp.cz; www.familypoint.cz).

Montessori Duha

9:00–10:30 / 17:00–18:30

Vesna, Údolní 10 | Lekce montessori pedagogiky pro děti ve věku 1–3 let a jejich doprovod na téma "Pomoz mi, abych to dokázal sám". Rezervace nutná na www.vesnaspolek.cz nebo tel.: 733 506 684. Organizátor: **Vesna, o. p. s.** (www.vesnaspolek.cz).

Maratón 2016 – memoriál Anny Koporové

9:00–12:30

Park Lužánky | Štafetový závod pro žáky I. st. brněnských základních škol. Rezervace nutná na tel.: 604 996 773. Organizátor: **ZŠ a MŠ Brno, Kotlářská** (www.kotlarska.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, návštěva včelího úlu, sázení sukulentů, které si návštěvníci odnesou domů. Akce vhodná i pro osoby se sníženou pohyblivostí. Organizátor: **Lipka – školské zařízení pro environ. vzdělávání Brno, příspěvková organizace, prac. Jezírko** (www.lipka.cz/jezirko).

Zdravé nošení dětí

10:00–12:00

Brána k dětem, Orlí 17 | Představení šátků a ergonomických nosítek k nošení dětí. Rezervace nutná na www.branakdetem.cz. Organizátor: **Brána k dětem** (www.branakdetem.cz).

Meditací proti stresu a syndromu vyhoření

10:00–11:30 / 17:00–18:30

Cejl 32 | Meditací ke zvýšení fyzické a psychické odolnosti. Organizátor: **Sahadža jóga z. s.** (www.meditacevbrno.cz).





Brněnské dny pro zdraví

Hrajeme si a sportujeme pro zdraví

10:00–11:30

Šaumannova 20, Brno-Židenice | Sportovní hry pro děti předškolního věku, seznámení s aktivitami MŠ k podpoře zdraví. Organizátor: **MŠ Šaumannova** (<http://mssaumannova.sweb.cz>).

Happening nevidomých

14:00–17:00

Přírodní zahrada u smrku, Ramešova 10 | Prožitkové odpoledne plné vůní, chutí a povídání o léčivých bylinách. Organizátor: **Spolek zahrady u smrku, TyfloCentrum Brno, o. p. s.** (www.centrumpronevidome.cz; www.prirodnizahrada.wz.cz).

Objevujeme Písečník

27. 9. – 29. 9. | 14:00–19:00

EkoCentrum Brno, Písečník 94, Brno-Husovice | Pestrý program pro všechny generace – seznámení s bylinkovou zahrádkou, ekodrogerií, unikátní pískovou stěnou, žižalím kompostérem... Akce potrvá až do čtvrtka. Organizátor: **EkoCentrum Brno** (www.ecb.cz).



Cvičení nejen po porodu

14:00–14:30

14:30–15:00

MC Sedmikráska, Oblá 51, Brno – Nový Lískovec

Cvičení pro maminky k protažení a posílení celého těla. Možné i za přítomnosti dětí. Rezervace nutná nejpozději do 20. 9. na mcsedmikraska@volny.cz nebo tel.: 773 907 909. Organizátor: **Mateřské centrum Sedmikráska Brno z. s.** (www.mcsedmikraskabrno.cz).

Zdravé nožičky

15:00–16:00

od patiček po špičky

Dětské rehab. centrum, Centrum pomoci,

Kyjevská 5, Brno-Starý Lískovec

Kdy a jak začít s obouváním dětí, výběr správné obuvi. Rezervace nutná na martin.vala@polza.cz nebo tel.: 547 425 187. Organizátor: **SZZ II Brno, p. o. Dětské rehabilitační centrum, Centrum pomoci** (www.polza.cz).



Jak se hledá chyba v genech

15:00–17:00

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

Přednáškové odpoledne na téma genetické zdraví a prevence, vzácná onemocnění, screeningová vyšetření v těhotenství a u novorozenců. Organizátor:

Oddělení lékařské genetiky FN Brno (www.fnbrno.cz).

Nejen láska prochází žaludkem

16:00

KJM, Koblížná 4 | Jak nám naši blízcí, strava, bakterie v nás i místa, kde bydlíme, ovlivňují zdraví – přednáška odborníků Masarykovy univerzity. Organizátor: **RECETOX – Přírodovědecká fakulta MU a Knihovna J. Mahena v Brně** (www.recetox.muni.cz; www.elspac.cz).

Jak pečovat o člověka s Alzheimerovou nemocí v domácím prostředí

16:00

Diakonie ČCE, Hrnčířská 27 | Panelová diskuze s odborníky pro všechny zájemce. Rezervace nutná na tel.: 739 244 852. Organizátor: **Diakonie ČCE – středisko v Brně** (www.brno.diakonie.cz).

Nestačíte na to sami?

16:00

Dvořákova 13 | Beseda o osobní asistenci seniorům a osobám se zdravotním postižením včetně seznámení s projektem Adopce osamělých seniorů. Rezervace nutná na lucie.kopeckova@maltezskapomoc.cz nebo tel.: 731 595 122. Organizátor: **Maltézská pomoc, o. p. s.** (www.maltezskapomoc.cz/brno).

Cvičení na míči pro dospělé

začátek v 18:00 a 19:00

Studio Bianca, Vranovská 19, Brno – Černá Pole | Zdravotní a relaxační cvičení na velkých míčích pro muže i ženy. Rezervace nutná na info@studiobianca.cz. Organizátor: **Studio BIANCA** (www.studiobianca.cz).

Partnerský masážní workshop

27. 9. a 29. 9. | 18:00

KJM v Brně, pobočka Staré Brno, Křížová 24 | Základní masérské hmaty, které ulevují od bolestí zad. Akce pro páry. Podložku s sebou. Rezervace nutná na holoubkovamonika@gmail.com. Organizátor: **Knihovna J. Mahena v Brně, pob. Staré Brno – „Na Křížovatce“** (<http://nakrizovatce.knihovna.cz>).

Středa, 28. 9. 2016

K rozhledně na Klucanině

sraz v 8:45

Sraz v hale ČD Brno – Královo Pole a poté odjezd do Hradčan

Turistická vycházka z Hradčan do Tišnova – 8 km, kopcovitý terén.

Organizátor: **Vlastivědný klub Petra Bezruče v Brně** (www.vkpb.quonia.cz).

Na cestě za zdravím těla i duše

14:30–17:00

Přírodní zahrada u smrku, Ramešova 10

Beseda o výživě, pohybu, ale zejména o komunikaci, vztazích v rodině i v práci a přístupu k životu prezentovaném na symbolu stromu života.

Organizátor: **Spolek zahrady u smrku** (www.prirodnizahrada.wz.cz)





Brněnské dny pro zdraví

Taoistické tai chi

16:00–17:30

Centrum STTC, Gorkého 45 | Cvičení k udržení a rozvíjení zdraví a vitality.

Organizátor: **Sdružení taoistického tai chi v ČR, z. s. (www.taoist.cz).**

Čtvrtek, 29. 9. 2016

Analýza výživového stavu

8:00–20:00

Centrum Anabell, Masarykova 37 | Analýza těla na přístroji InBody včetně odborné interpretace, měření krevního tlaku. Rezervace nutná na tereza-bockova@email.cz nebo tel.: 739 629 237.

Organizátor: **STOB CZ s. r. o. – Stop obezité (www.stob.cz).**

Senioři v pohybu

10:00–11:00

Sokol Brno, Svratecká 11, Brno-Komín | Kondiční a zdravotní cvičení pro seniory.

Organizátor: **Sokolská župa Jana Machála (<http://sokolmachal.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).**

Zdravě s Vesnou

10:00–11:00 / 16:00–18:00

Vesna, Údolní 10 | Ukázková hodina tance pro seniory a střední věk od 10 hod. Odpoledne měření cukru v krvi, krevního tlaku a tělesného tuku. Rezervace nutná pouze na lekci tance na www.vesnaspolek.cz nebo tel.: 733 506 684.

Organizátor: **Vesna, o.p. s. (www.vesnaspolek.cz).**

Aquaerobic pro seniory

13:00

Ř. Generála Píky 11, Brno – Černá Pole | Zdravé kondiční cvičení ve vodě šetrné ke kloubům.

Rezervace nutná na tel.: 604 344 219 nebo info@plavacci.com. Organizátor: **Plaváči s. r. o. (www.plavacci.com).**

Netradiční sporty

15:00–18:00

Sluníčko, Tuháčkova 39, Brno-Komárov | Přijďte si vyzkoušet kubb, ringo, mölkky, petanque a další netradiční hry. Rezervace nutná na slunicko@helceletka nebo tel.: 775 739 803. Organizátor: **Dům dětí a mládeže Brno, Helceletova, příspěvková organizace (www.helceletka.cz).**

Cukrovka – tichý nepřítel

16:00

KC Líšeň, Kotlanova 7 | Dozvíte se, jak tuto nemoc nepřipustit k tělu. Se studenty medicíny odhalíme její základnosti a příznaky a představíme možnosti léčby. Organizátor: **Kulturní centrum Líšeň, p. o. (www.kclisen.cz).**

Neklidné dítě v mateřské škole 17:00

MŠ Milosrdných bratří, Vídeňská 7

Seminář pro rodiče i pedagogy zaměřený na ukázkou práce s neklidnými dětmi v prostředí MŠ.

Rezervace nutná na materskaskola@milosrdni.cz.

Organizátor: **Mateřská škola Milosrdných bratří**
(<http://skolka.milosrdni.cz>).



Muzikoterapie pro všechny 17:00

KJM, Kobližná 4

Povídání s předním českým muzikoterapeutem o možnostech využití metody celostní muzikoterapie.

Organizátor: **Knihovna J. Mahena, Kobližná**
(www.kjm.cz).

Labyrintem paměti

17:30–19:30

Ženy50, Anenská 10 | Ukázková lekce tréninku paměti s praktickými cvičeními.

Organizátor: **Ženy50, z. s.** (www.zeny50.cz).

Zdravé stravování pro každý den

17:30

Kiwi Raw Food Restaurant, Gorkého 45 | Jak na zdravější jídelníček po celý den – přednáška v restauraci se zaměřením na přípravu pokrmů bez tepelné úpravy. Organizátor: **Kiwi Raw Food Restaurant** (www.kiwirawfood.cz).

Kreslení pravou mozkovou hemisférou

18:30

KJM, Kobližná 4 | Akce nejen o kreslení, ale i pohledu na svět a přístupu k řešení situací pomocí pravé mozkové hemisféry. Organizátor: **Knihovna J. Mahena, Kobližná** (www.kjm.cz).

Pátek, 30. 9. 2016

Brněnský biojarmark

9:00–17:00

Zelný trh – horní část | 25. ročník tradičního jarmarku s nabídkou potravin z ekologického zemědělství.

Organizátor: **ZO ČSOP Veronica a MČ Brno-střed** (www.veronica.cz).

Dlouhodobé kojení a výživa dětí

9:00–12:00

MC Sedmíráska, Oblá 51, Brno – Nový lískovec | Přednáška o výživě a kojení z hlediska fyziologických, neurobiologických a psychosociálních přínosů. Rezervace nutná do 23. 9. na mcsedmirkaska@volny.cz nebo tel.: 773 907 909. Organizátor: **Mateřské centrum Sedmíráska Brno z. s.** (www.mcsedmirkaska.brno.cz).



Brněnské dny pro zdraví

Prevence úrazů páteře a míchy

10:00

ParaCENTRUM Fenix, Netroufalky 3 | Beseda o prevenci úrazů páteře a míchy s fyzioterapeutem a zástupcem policie. Vlastní zkušenost přidá i vozičkář. Rezervace nutná na cabalkova@pcfenix.cz nebo tel.: 547 210 382. Organizátor: **ParaCENTRUM Fenix, z. s. (www.pcfenix.cz)**.

Dotkni se nebe, dotkni se sebe

13:00–17:00

Areál Lanového centra, Milénova 13, Brno-Lesná | Možnost vyzkoušet nízké i vysoké lanové překážky a 12metrovou věž. O veškeré jištění se stará vyškolený personál. Organizátor: **Lanové centrum PROUD Brno (www.lanovecentrum.cz/brno)**.

Čisté a zdravé zoubky

13:00 a 15:00

KJM, pobočka 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>)**.

Taoistické tai chi pro všechny včetně seniorů

13:00–14:30

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)**.

Sobota, 1. 10. 2016

Brněnský biojarmark

9:00–14:00

Zelný trh – horní část | 25. ročník tradičního jarmarku s nabídkou potravin z ekologického zemědělství. Organizátor: **ZO ČSOP Veronica a MČ Brno-střed (www.veronica.cz)**.

Zdravá záda, pevné břicho

9:00 –12:00

Wellness centrum, Milady Horákové 9 | 9 hod. – pilates, 10 hod. – powerjóga, 11 hod. – bosu. Rezervace nutná na martina@wellnesscentrum.cz nebo tel.: 604 433 607. Organizátor: **Wellnes centrum Martiny Zábranské (www.wellnesscentrum.cz)**.

Jóga a luky

od 9:00

Areál volného času Mírová | Sportovní dopoledne pro rodiny s dětmi – jóga pod širým nebem, lukostřelba, soutěže a hry. Organizátor: **Rodinné centrum Rolníčka (www.rolnicka-cernovice.webnode.cz)**.

Stezka zdraví HVOZD

sraz v 8:30

Sraz v hale ČD na hl. nádraží a poté odjezd do Bílovic nad Svitavou | HVOZD – Hra, Výchova, Odpočinek pro Zdraví Děti, Dospělých i Důchodců na společné vycházce v okolí Řícmanic. Délka 9 km. Organizátor: **Vlastivědný klub Petra Bezruče v Brně (www.vkpb.quonia.cz)**.

Posilování problematických partií

9:00–12:00

EM studio, Kotlanova 3a | 9 hod. – Bodystyling, 10 hod. – P-class, 11 hod. – Core trénink. Rezervace nutná na info@em-studio.cz. Organizátor: **EM STUDIO** (www.em-studio.cz).

Módní výživové směry – mají smysl?

10:00–13:30

KJM, Koblížná 4 | Analýza nutričního stavu, rady, jak číst potravinové obaly, měření TK, přednáška v 10:30–11:30 hod. o moderních výživových směrech. Rezervace nutná pouze na přednášku na lenka@vymlatilova.cz nebo tel.: 775 617 340. Organizátor: **STOB CZ s. r. o. – Stop obezítě a KJM, Koblížná** (www.stob.cz).

Chceš se stát Berdychem, Kvitovou?

10:00–12:00

T.J. Sokol Brno-Žabovřesky | První úder do míčku na kurtech na "Rosničce" pro všechny věkové kategorie. Vlastní sportovní vybavení s sebou. Organizátor: **Sokolská župa Jana Machála** (<http://sokolmachal.cz>).

Jóga proti bolestem zad

10:00–12:00

Jóga v denním životě, Bezručova 3 | Ukázka tělesného a dechového cvičení, relaxace. Organizátor: **Jóga v denním životě Brno, z. s.** (www.joga.cz/brno).

Nordic Walking s MammaHELP a růžovou stužkou

10:00–11:30

Lesopark Pisárky – sraz před Anthroposem | Vycházka s kurzem Nordic Walkingu na podporu zdraví žen s rakovinou prsu. Včetně zapůjčení holí. Rezervace nutná na tel.: 777 646 435. Organizátor: **Mamma HELP z. s.** a **chodec.com** (www.mammahelp.cz; www.chodec.com).

Hravě, zdravě o výživě se studenty nutriční terapie

13:00–18:00

**Lékařská fakulta, Kamenice 5,
Univerzitní kampus Bohunice, budova A21**

Workshopy o výživě pro děti i dospělé na téma: výživová pyramida, bezpečnost potravin a jejich plýtvání, příprava zdravých svačinek dětmi. Možnost návštěvy nutriční ambulance – antropometrická měření, individuální konzultace. Organizátor: **Studentská asociace nutričních terapeutů, z. s.** (<http://sant-spolek.cz>).

Kudrnovo koulení kola pro děti

14:00–16:00

Nádvoří Staré radnice, Radnická 10

Soutěž pro děti v koulení loukoťových kol. Organizátor: **KČT Kudrna** (www.kudrna.cz).





Brněnské dny pro zdraví

Vyrazte na stres s úsměvem

14:00–15:00

SŠ KNIH, Bzenecká 23 | Povídání o dopadech stresu na zdraví a jak mu úspěšně čelit s úsměvem a smíchem.

Rezervace nutná na dnyzdravi@ssknih.cz. Organizátor: **Střední škola KNIH, o. p. s. (www.ssknih.cz)**.



Permakultura pro veřejnost 14:00–18:00

Lipka – prac. Rozmarýnek, Rozmarýnová 6,

Brno-Jundrov | Přednáška o způsobu navrhování lidských sídel a jejich okolí (zejména zahrad) v souladu s přírodními zákonitostmi. Organizátor: **Lipka – školské zařízení pro environ. vzdělávání Brno, příspěvková organizace, prac. Rozmarýnek ve spolupráci se sdružením Přírodní zahrady (www.lipka.cz/rozmarynek)**.

Čchi-kung cvičení 1. 10. – 2. 10. | 15:00–17:00

Park Pisárky – sraz před Anthroposem

Ukázka čchi-kung (qikong) cvičení pro všechny věkové kategorie ke zlepšení zdraví, zklidnění mysli a zvýšení vitality. Organizátor: **Česká čchi-kungová asociace (www.zyq-cr.cz; www.utisse.cz)**.

Jízda na kolečkových bruslích a koloběžkách Brnem

16:00

Parkoviště u firmy Sika, Brno-Komín | Jízda městem pro širokou veřejnost po trase "Svratecká".

Helma povinná. Organizátor: **Black Ice z. s. (www.brno-inline.cz)**.

Neděle, 2. 10. 2016

Pochod okolo Pekárny

Start mezi 8:00–9:30

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

Ořešinský vichr

9:00 prezentace / 10:30 start

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

Jumping – Flowin – TRX...

Gym&Joy, Špitálka 37 | Možnost vyzkoušení různých cvičení včetně bosu a kruhového tréninku. Podrobný rozpis v rezervačním systému. Rezervace nutná na gymandjoy.reservio.com. Organizátor: **Gym&Joy (www.gymandjoy.com)**.

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. Navíc kategorie dospělý + předškolák. Organizátor: **TOM 432 Horolezčata, KČT JMO** (www.kct-jmo.cz).

Boj proti bolavým zádům

10:00–17:00

EM studio, Kotlanova 3a | Ukázky jednoduchých cviků pro zdravá záda + cvičení "SM systém". Možnost vyzkoušet masáže na uvolnění svalových bolestí. Rezervace nutná pouze na masáž na info@em-studio.cz. Organizátor: **EM STUDIO** (www.em-studio.cz).

Jak cvičit na posilovacích strojích v parcích?

10:00–12:00

Sraz na zast. tram. č. 1 "Kamenolom" | Akce nejen pro seniory v Údolí oddechu o tom, jak správně cvičit na venkovních posilovnách. Rezervace nutná na tel.: 608 040 906. Přiveďte i své děti a vnučata! Organizátor: **SaBBa – Spolek aktivní babičky a dědečci** (www.babickyasbba.cz).

Nordic Walking – trénink celého těla v přírodě

10:00–11:30

Lesopark Pisárky – sraz před Anthroposem | Ukázka Nordic Walkingového tréninku v terénu se zaměřením na posílení celého těla. Včetně zapůjčení holí. Rezervace nutná na tel.: 777 646 435. Organizátor: **chodec.com** (www.chodec.com).

Ořešinský vánek a Ořešinský větřík

12:30 prezentace / 14:00 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).

Meditace pro každého 17:30–19:00

Cejl 32 | Zážitkovou meditací k nalezení vnitřního klidu a rovnováhy. Organizátor: **Sahadža jóga z. s.** (www.meditacevbrne.cz).





Vydalo:

Statutární město Brno
Kancelář Brno – Zdravé město
Magistrát města Brna

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

www.zdravemesto.brno.cz