
BRNĚNSKÉ DNY PRO ZDRAVÍ SLAVÍ 25 LET

V rámci projektu Brno – Zdravé město se od 20. do 29. září 2019 uskuteční Brněnské dny pro zdraví. V pořadí již 25. ročník této celoměstské kampaně nabídne Brňanům 100 akcí, které jsou zaměřeny na podporu zdraví a zdravý životní styl. Pohyb, výživa, duševní zdraví, preventivní vyšetření, aktivní stárnutí, akce pro rodiny s dětmi – to vše obsahuje tradiční desetidenní festival.

„Letošní ročník Brněnských dnů pro zdraví opět nabízí pestrou škálu nejrůznějších aktivit určenou všem generacím. Jsem rád, že jejich prostřednictvím můžeme veřejnosti představit i charitativní projekty určené na pomoc dětem se zdravotními obtížemi a k prevenci dětských úrazů. Kampaň tak pro nás může být inspirací nejen k tomu, co můžeme udělat pro vlastní zdraví, ale i jak podpořit zdraví ostatních,“ uvedl **1. náměstek primátorky Petr Hladík**.

A jaké konkrétní akce jsou pro návštěvníky přichystány? Vyznavače vytrvalostního běhání v sobotu 21. září čeká nevšední zážitek v podobě „nočního“ běhu centrem města „5/10 mil Brnem“. Tratě jsou připraveny v různých délkách, na své si tak přijdou děti, začátečníci i vytrvalostní atleti. Součástí akce je charitativní běh „Půlmíle pro ranou péči“ v délce 800 metrů. Trasa je bezbariérová, vhodná i pro kočárky. V sobotu 28. září se v Modřicích poběží druhý, neméně důležitý charitativní běh, který je určen na pomoc dětem nemocným cystickou fibrózou. „Kollmorgen běh“ povede nenáročnými lesními cestami v délce 4, 6 a 10 km včetně trasy pro děti.

Všichni zájemci o plavání jsou od pátku 27. do neděle 29. září zváni do vybraných brněnských bazénů, kde se v rámci pomyslné štafety pokusí společnými silami uplavat z Evropy do Ameriky. Za každý uplavaný kilometr bude odevzdán příspěvek na prevenci dětských úrazů Nadačnímu fondu Modrý hroch. V rámci nabídky pohybových aktivit mohou návštěvníci vyzkoušet také tai-chi, jógu, pilates, jumping, společenský tanec, tenis apod. Pro děti jsou navíc připraveny ukázkové lekce plavání a trénink akvabel, atletická minishkolička, florbal či cvičení v písku.

Součástí Brněnských dnů pro zdraví je i možnost absolvovat různá zdravotní vyšetření. Fakultní nemocnice Brno pořádá v neděli 22. září „KardioDen“, ve středu 25. září se v Knihovně Jiřího Mahena v Kobližné uskuteční akce „Zaostřeno na zdraví“. Návštěvníci si zde budou moci nechat např. vyšetřit zrak, cholesterol a cukr v krvi či množství tělesného tuku. Akci doplní přednáška na téma, jak se vyznat v nejrůznějších módních výživových trendech. Kampaň přinese i řadu aktivit k podpoře duševního zdraví – muzikoterapii, výtvarné techniky, nácvik relaxace a mnoho dalšího.

Kompletní program je k dispozici na webu www.zdravemesto.brno.cz nebo v informačním centru magistrátu na Malinovského nám. 3.

Magistrát města Brna
Tiskové středisko
tel.: +420 542 172 162
e-mail: tis@brno.cz

Brno 18. 9. 2019