



Brněnské dny pro zdraví

20. 9. – 29. 9. 2019

Statutární město Brno
Odbor zdraví

B | R | N | O



25.
ročník

www.zdravemesto.brno.cz





Vážené Brňanky, vážení Brňané,

jsem rád, že Vás i v letošním roce mohu pozvat k návštěvě Brněnských dnů pro zdraví – celoměstské kampaně na podporu zdravého životního stylu napříč všemi generacemi. V pořadí již 25. ročník zahrnuje 100 akcí z mnoha oblastí zaměřených na pohyb, výživu, duševní zdraví, aktivní stárnutí či zdravotní poradenství.

Součástí kampaně jsou dva charitativní běhy na pomoc dětem se zdravotními obtížemi. Pokud máte raději vodní sporty, účastí na akci „Plaveme z Evropy do Ameriky“ přispějete na prevenci dětských úrazů. Prostřednictvím Brněnských dnů pro zdraví tak můžeme vykonat něco užitečného nejen pro vlastní zdraví, ale i k podpoře zdraví ostatních. Přeji Vám, aby se pro Vás kampaň stala nejen inspirací, ale i zdrojem užitečných informací a nevsedných zážitků.

Petr Hladík

1. náměstek primátorky města Brna

Pátek, 20. 9. 2019

Vyšetření paměti

20. 9. – 27. 9. | dle objednání

Hrnčířská 27 | Vyšetření paměti určené zejména osobám okolo 60 let, které mají problém s pamětí a chtějí zjistit, zda se jedná o běžné zapominání, nebo už je potřeba obtíže řešit s odborníky. Rezervace nutná – tel.: 734 166 378.

Organizátor: Diakonie ČCE – středisko v Brně, kontaktní místo České Alzheimerovy spol. (www.brno.diakonie.cz).

Cvičení pro kojence – Bobath koncept

zač. v 9:00 a 10:30

Vranovská 19 | Cvičení pro děti od 3 měsíců za účelem správného psychomotorického vývoje. Rezervace nutná – www.studiobianca.cz, info@studiobianca.cz. Organizátor: Studio BIANCA (www.studiobianca.cz).



Od kojení k pevné stravě

9:30–11:00

Masarykova 37 | Workshop na téma, jak dětem nepředávat špatné stravovací návyky. Rezervace nutná – recepce.brno@anabell.cz, tel.: 542 214 014. Organizátor: Centrum Anabell, z. ú. (www.anabell.cz).

fitMAMI

10:00–11:00

park na nám. 28. října | Cvičení pro maminky s dětmi v kočárku, na odrážedlech apod. Rezervace nutná – www.mamagym.reservio.com. Organizátor: mamaGYM Brno (www.mamagym.cz).

Babí léto na Hlídce

10:00–12:00 / 15:00–18:00

park Špilberk – Hlídka 4 | Zahajme podzim ve znamení zdravého životního stylu – zdravé pochoutky, ZERO WASTE – život bez odpadu, divadlo v přírodě pro děti apod. Vstupné 30 Kč/osoba. Organizátor: Zoo Brno a stanice zájm. činností, přísp. org. – SEV Hlídka Brno (www.sevhlidka.cz).

Sportáček

15:00

Oblá 51c, Nový Lískovec | Atletická miniskolika pro děti předškolního a mladšího školního věku v běhu, skoku a hodu. Sportování hravou formou bez tlaku na výkon. Rezervace nutná – o.s.fitkokamenak@gmail.com, tel.: 777 551 104. Organizátor: Fitko Kameňák, z. s. (www.fitkokamenak.cz).

Zdravá záda dětí

15:00–16:00

Kotlanova 7, Líšeň | Nápravné cvičení pro děti ve věku 10–15 let. Organizátor: Kulturní centrum Líšeň, p. o., Fitclub Valerie (<http://kclisen.cz>; www.fitclubvalerie.cz).

Hrajeme si na Stezce zdraví

16:00–18:00

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

Nebud'te na to sami

16:00–18:00

Masarykova 37 | Přijďte se poradit, jak můžete pomoci svým blízkým s řešením poruchy příjmu potravy a také jak můžete pomoci sami sobě. Rezervace nutná – recepce.brno@anabell.cz, tel.: 542 214 014. Organizátor: Centrum Anabell, z. ú. (www.anabell.cz).



Pilates – funkční páteř

16:00–17:00

Kotlanova 7, Líšeň | Cvičení pro zájemce od 15 let k nápravě dysfunkcí pohybového aparátu a prevenci bolestí zad. Organizátor: Kulturní centrum Líšeň, p. o., Fitclub Valerie (<http://kclisen.cz>; www.fitclubvalerie.cz).

Pánevní dno – základ zdraví ženy

16:30–17:30

Antonínská 5 | Seminář o funkci pánevního dna v průběhu života ženy včetně ukázky cviků k posílení a relaxaci. Organizátor: Studio Slunce (www.studioslunce.com).

Florbal pro nejmenší

16:30–17:30

Sokol, Gajdošova 18 | Ukázková lekce florbalu pro děti ve věku 5–7 let. Sportovní vybavení na místě k dispozici. Organizátor: Florbal Židenice Brno (www.florbalzidenice.cz).

Jóga pro těhotné

17:00–18:00

Kotlanova 7, Líšeň | Práce s pánevním dnem a nácvik dechu, protažení a posílení těla pro zvládnutí porodu. Rezervace nutná – tel.: 734 729 969. Organizátor: Kulturní centrum Líšeň, p. o. (<http://kclisen.cz>).



Květiny bez chemie

17:15–18:15

Lidická 50 | Tipy, jak udržet zdravé květiny bez použití chemických prostředků. Přednáška s diskusí. Rezervace nutná – travnicek@luzanky.cz. Organizátor: Lužánky – středisko volného času (www.luzanky.cz).

Sobota, 21. 9. 2019

Na kole okolo Šobesu

sraz 7:45

sraz 7:45 na stanici Brno – dolní nádraží, odjezd vlakem do Znojma | Celodenní cyklistický výlet národním parkem Podyjí. Určeno pro zdatnější cyklisty, délka 45 km. Rezervace nutná – kamila.burgerova@centrum.cz. Organizátor: Klub českých turistů, odbor KTL Brno (www.ktlbrno.cz).

Kolem Svratky – Toulavý kočárek

sraz 10:00

sraz na zast. tram. č. 1 Kamenolom, směr Bystrc | Vycházka pro prarodiče a rodiče s dětmi i v kočárku. Po cestě hry s odměnami. Organizátor: ATOM Ještěrky a OTKČT KTL Brno (www.jesterky-brno.cz).



Power jóga – pružné tělo

10:00–11:00

Kotlanova 7, Líšeň | Power jóga vychází z poloh klasické jógy, ale je dynamičtější a doplněna o moderní prvky. Pro zájemce od 15 let. Organizátor: Kulturní centrum Líšeň, p. o., Fitclub Valerie (<http://kclisen.cz>; www.fitclubvalerie.cz).

Jóga pro tělo i duši

10:00–11:45

Bezručova 3, Brno-střed | Cvičení tradičního systému jógy pro harmonii těla i duše. Určeno pro začátečníky všech věkových kategorií. Organizátor: Jóga v denním životě Brno (joga.cz/brno).

Tenis a atletika pro všechny

21. – 22. 9. | 10:00–15:00

areál Rosnička, Jana Nečase 1 | Seznámení se základy tenisu a atletiky (skok do dálky a výšky, vrh koulí, hod diskem a další disciplíny) pro všechny věkové kategorie. Rezervace nutná – tel.: 603 318 851. Organizátor: TJ Sokol – Brno-Žabovřesky (www.sokol-zabovresky.cz).

Cvičení taoistického tai chi na Kraví hoře

15:30–16:30

park Kraví hora, sraz na konečné tram. č. 4 | Tai chi pro fyzickou a duševní kondici. Pro zájemce každého věku vč. seniorů. Organizátor: Sdružení taoistického tai chi v České republice (www.taoist.cz).

Noční běh 5, 10 mil Brnem

od 18:30

start v blízkosti budovy magistrátu na Husově ul. č. 12 | Běžecký závod s různou délkou tratí přes Špilberk 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. Rezervace nutná – www.behejbrno.com. Organizátor: Maraton Brno, z. s. (www.behejbrno.com).

Půlmíle pro ranou péči

19:00

start v blízkosti budovy magistrátu na Husově ul. č. 12 | Charitativní běh v délce 800 m na podporu rodin s dětmi se zdravotním postižením. Trasa je bezbariérová, vhodná i pro rodiny s dětmi v kočárku. Startovné je dobrovolné a hradí se na místě. Organizátor: Maraton Brno, z. s., Středisko rané péče SPRP, pobočka Brno (www.ranapece.cz/brno).

Jízda městem Brnem

19:00

parkoviště Autopalace, Řípská | Jízda na inline bruslích, kolech a koloběžkách Černovickou terasou. Není určeno pro úplně začátečníky. Přilba povinná. Organizátor: **Sportovní klub Black Ice, z. s. (www.brno-inline.cz)**.

Neděle, 22. 9. 2019

Ořešinský víchr a blesk

9:00 – prezenze, od 10:30 start

areál TJ Ořešín, Drozdí 6 | Ořešinský víchr – amatérský závod na horských kolech po lesních cestách pro dospělé a dorost od 15 let. Ořešinský blesk – závody na horských elektrokolech. Ochranná přilba povinná. Medaile a věcné ceny. Startovné: 15–18 let 50 Kč, od 19 let 90 Kč, Ořešinský blesk –50 Kč. Organizátor: **TJ Sokol Ořešín, z. s. (www.tjoresin.cz)**.

KardioDen

10:00–13:00

FN Brno, Jihlavská 20, pavilon L, Kongres. centrum – 2. patro | Prohlídka kliniky a přístrojového vybavení s odborným výkladem, možnost zdarma absolvovat řadu vyšetření: EKG, TK, cukr a cholesterol v krvi včetně konzultací s lékaři a specialisty na výživu, léčbu závislosti na tabáku a další oblasti. Organizátor: **Interní kardiologická klinika FN Brno (www.fnbrno.cz)**.

Veselá cesta indiánskou stezkou

10:00–13:00

les nad Bystrčí – U Křivé borovice | Akce pro děti ve věku 2–8 let s (pra)rodiči. V lese úkoly dle věku, v cíli drobné odměny. Doporučujeme sportovní vybavení. Organizátor: **RC SPV Brno-město, z. s. (www.rcbrnomesto.cz)**.

Pod Palackého vrchem

sraz 10:00

sraz v 10 hod. na zastávce MHD Rosického nám. (spoj č. 3, 67, 44, 84) | Vycházka pomalou chůzí pod Kozí horou, pod Palackého vrchem nad Komínský potok ke kamenolomu. Návrat tram. po 13. hod. Organizátor: **Vlastivědný klub Petra Bezruče Brno (www.vkpb.quonia.cz)**.

Ořešinský vánek

12:30 – prezenze,
od 14:00 start

areál TJ Ořešín, Drozdí 6 | Závod na horských kolech pro děti do 14 let vč. kategorie odrážedel. Ochranná přilba povinná. Medaile a věcné ceny. Organizátor: **TJ Sokol Ořešín, z. s. (www.tjoresin.cz)**.

Šikuláda

13:00–16:00

park Koliště | Stezka úkolů pro děti ve věku 2–9 let, kde si vyzkoušejí rozmanitá povolání. Na konci stezky odměny. Startovné 20 Kč. Organizátor: **Mateřské centrum Kuřátka (www.kuratka.cz)**.



Soutěž žactva ve volném lezení na balvanu

13:30

areál Pod Plachtami, pod zastávkou MHD Kamenný vrch | Bouldering na umělém lezeckém balvanu na volném prostranství. Organizátor: TOM 432 Horolezčata, ÚMČ Brno – Nový Lískovec.

Tenisová Kraví hora

14:00–17:00

areál VUT, Rybkova 23 | Volné hraní na antukových kurtech včetně vypůjčení vybavení. Konzultace s trenéry a pro ročníky 2012–2014 možný nábor do klubu. Organizátor: TJ Kraví Hora Brno z. s. (www.kravi-hora.cz).

Společenský tanec pro mladé, starší i stydlivé

19:00–20:30

Čejl 76 | Lekce společenského tance pro začátečníky ve věku 16–99 let. Přijďte v páru. Rezervace nutná – jindrich.vlacic@tanecniskolaeso.cz. Organizátor: Taneční škola Eso (www.tanecniskolaeso.cz).

Pondělí, 23. 9. 2019



Laktační poradna

dle objednáni

Kotlanova 7, Líšeň | Řešení problémů s kojením a prsy, poradenství ohledně výživy. Rezervace nutná – tel.: 734 729 969. Organizátor: Kulturní centrum Líšeň, p. o. (<http://kclisen.cz>).

Plavání hravě a zdravě 23. 9. – 28. 9. | dle objednáni

různá místa v Brně – info na webu | Lekce plavání pro děti od 1 roku do 12 let s výukou sebezáchranných prvků. Rezervace nutná – info@plavacci.com. Organizátor: Plaváči s. r. o. (www.plavacci.com).

Jogínci a sluníčko, protáhni se maličko

23. 9. a 26. 9. | dle objednáni

Vranovská 93, Husovice | Ukázkové lekce jógy pro děti od 1,5 roku do 14 let. Skupiny dle věku dětí. Rezervace nutná – info@ciperove.com. Organizátor: Spolek Čiperové, z. s. (www.ciperove.com).

Analýza těla

23. 9. – 26. 9. | 9:00–15:00

poradna STOB, Křenová 52 | Měření množství tuku, svalů a vody v těle včetně odborné interpretace. Rezervace nutná – lenka.vymlatilova@seznam.cz, tel.: 775 617 340. Organizátor: STOB CZ s. r. o. – Stop obezítě (www.stob.cz).



Spolu a zdravě 9:00–12:00 / 16:15–19:30 s MaTáTou

Horácké nám. 12, Řečkovice | Workshopy o zdravém nošení dětí a podpoře kojení (dopoledne), cvičení před a po porodu – odpoledne. Rezervace nutná pouze na odpol. blok přes web centra. Organizátor: Rodinné centrum MaTáTa (<http://rcmatata.weebly.com>).

Od složení těla po správnou chůzi

10:00–17:00

Fakulta sportovních studií, kampus Bohunice, Kamenice 5 | Podrobná analýza složení těla, měření síly stisku ruky a svalů kolenního kloubu. Diagnostika došlapu. Rezervace nutná – rezervace.celspac.cz/celspac2. Organizátor: Centrum RECETOX PřF a Centrum diagnostiky pohybu FSpS MU (www.diagnostickecentrum.fsp.s.muni.cz; www.celspac.cz).

Kdo sportuje, nezlobí

15:30–18:00

areál školy a okolí | Odpoledne se stanovišti tradičních i méně obvyklých sportovních aktivit pro jednotlivce i rodiny s dětmi. Organizátor: ZŠ Brno, Heyrovského 32 (<http://zsheyrovskoho32brno.cz>).

Jóga pro zdraví

23. 9. – 26. 9. | 16:00–17:00

Čichnova 23 | Klasická jóga (23. a 24. 9.) a power jóga (25. a 26. 9.) pro muže a ženy všech věkových kategorií z řad začátečníků i pokročilých. Rezervace nutná – domov@cichnovabrno.cz. Organizátor: Střední škola informatiky, poštovníctví a finančnictví Brno, příspěv. org. (www.cichnovabrno.cz).

Cvičení taoistického tai chi

16:30–18:00

Centrum STTC, Gorkého 45 | Cvičení k podpoře tělesné a duševní pohody. S sebou pohodlné oblečení a obuv. Organizátor: Sdružení taoistického tai chi v České republice (www.taoist.cz).

Muzikoterapeutická prožitková relaxace

17:00–18:30

KJM, Kobližná 4 | Celostní muzikoterapie pro dospělé za účelem celkového tělesného i psychického uvolnění a energizace těla i duše. Rezervace nutná – muzikoterapie@kjm.cz, tel.: 542 532 170. Organizátor: Knihovna J. Mahena v Brně (www.kjm.cz).



Arte – ateliér

17:00–20:00

Lidická 28 | Ukázka arteterapie pro dospělé jako možnosti sebepoznání a relaxace. Rezervace nutná – zzieglerova@artesvet.cz. Organizátor: ateliér ArteSvět (www.artesvet.cz).

Montessori doma – jak na to?

17:30–19:00

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

Úterý, 24. 9. 2019

Tužme se v Tyršově parku

dle objednáni

Tyršův sad, Botanická 14 | Hravé dopoledne pro kolektivy dětí z MŠ a DS – sokolská cvičení, ukázka canisterapie apod. Rezervace nutná – filianek@filianek.cz, tel: 728 652 335. Organizátor: Filianek, z. s. (www.filianek.cz).



Pánevní dno a diastáza

9:00–10:00

Kotlanova 7, Líšeň | Cviky k posílení pánevního dna a břišních svalů. Organizátor: **Kulturní centrum Líšeň, p. o., Fitclub Valerie** (<http://kclisen.cz>; www.fitclubvalerie.cz).

Muzikoterapie

9:15–10:15

Společenské centrum Brno-sever, Okružní 21 | Muzikoterapie pro každého, kdo má chuť nechat se vést rytmem a melodií. Hudební znalosti a dovednosti nejsou nutné. Rezervace nutná – point.lesna@ksomega.cz, tel.: 797 726 225. Organizátor: **Kulturní středisko Omega, přísp. org.** (www.ksomega.cz).

Taoistické tai chi pro každý věk

10:00–11:30

Centrum STTC, Gorkého 45 | Cvičení k podpoře tělesné a duševní pohody. S sebou pohodlné oblečení a obuv. Organizátor: **Sdružení taoistického tai chi v České republice** (www.taoist.cz).

Prevence úrazů páteře a míchy

10:00

Netroufalky 3 | Beseda pro školy i širokou veřejnost s fyzioterapeutem a zástupcem policie. Vlastní zkušenost přidá i vozičkář. Rezervace nutná – nahlíkova@pcfenix.cz. Organizátor: **ParaCENTRUM Fenix, z. s.** (www.pcfenix.cz).

Zážitkové malování maminek s dětmi

10:30–11:30

Lidická 28 | Malování s dětmi ve věku 2,5–5 let v doprovodu rodičů. Artefiletické vedení k rozvoji kreativity, sebeuvědomění i emocí. Rezervace nutná – zrieglerova@artsvet.cz. Organizátor: **ateliér ArteSvět** (www.artsvet.cz).

Zpívání s nejmenšími

10:30–11:30

Společenské centrum Brno-sever, Okružní 21 | Zpívání pro děti ve věku 1–4 roky se zkušeným muzikoterapeutem. Rezervace nutná – point.lesna@ksomega.cz, tel.: 797 726 225. Organizátor: **Kulturní středisko Omega, přísp. org.** (www.ksomega.cz).

Cvičení rodičů s dětmi

11:00–11:45

Mateřské centrum Duhový ráj, Okružní 1 | Cvičení rodičů s dětmi od 1,5 do 2 let se zaměřením na správný psychomotorický vývoj dětí. Rezervace nutná – andrea@duhovyráj.cz, tel.: 737 841 077. Organizátor: **Centrum Duháček, z. s.** (www.duhovyráj.cz).

Zdravé přebalování

14:00–16:00

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

Debata na téma Alzheimerovy choroby

16:00

Hrnčířská 27 | Určeno pro každého, kdo se zajímá, jak se Alzheimerova nemoc projevuje v praxi, jak s nemocnými efektivně komunikovat a spolupracovat. Rezervace nutná – tel.: 734 166 378. Organizátor: **Diakonie ČCE – středisko v Brně, kontaktní místo České alzheimerovské spol.** (www.brno.diakonie.cz).

Relaxací k duševnímu klidu

16:00–17:00

Masarykova 37 | Relaxace jako pomocník při překonávání náročné životní situace. Pro širokou veřejnost. Rezervace nutná – recepce.brno@anabell.cz, tel.: 542 214 014. Organizátor: **Centrum Anabell, z. ú.** (www.anabell.cz).

Šance pro oči

17:30–19:00

Písečné centrum, Měříčkova 20, Řečkovice | Přednáška o tom, co potřebují naše oči v jakémkoliv věku včetně ukázek cvičení očních svalů a automasážních technik obličjeje. Organizátor: **Amora s. r. o.** (www.sanceprooci.cz).

Relaxační technika – kreslení pravou mozkovou hemisférou

19:30–20:30

Písečné centrum, Měříčkova 20, Řečkovice | Přednáška o tom, jak s využitím pravé mozkové hemisféry nakreslíte krásný portrét, i když neumíte malovat. Organizátor: **Amora s. r. o.** (www.opravdovysvet.cz).

Středa, 25. 9. 2019

Zaostřeno na zdraví

10:00–17:00

KJM, Kobližná 4 | Analýza složení těla na přístroji InBody, vyšetření zraku, měření krevního tlaku, cukru a cholesterolu v krvi, žilní poradna, edukační výstava na téma výživové mýty a množství cukru v potravinách. Organizátor: **Statutární město Brno ve spolupráci s: Knihovna J. Mahena v Brně, CM Optik, Centrum RECETOX PřF MU, STOB CZ, Žilní poradna** (www.kjm.cz).

Jak se vyznat v módních výživových trendech?

10:30–11:30

KJM, Kobližná 4 | Bez lepku, bez mléka, bez masa, bez sacharidů či bez "éček"? Jaký výživový směr je nejlepší? Naučte se rozumět výživě jednoduše a s nadhledem! Přednáška pro veřejnost spojená s diskusí. Organizátor: **STOB CZ s. r. o. – Stop obezité, KJM v Brně** (www.stob.cz; www.kjm.cz).

Zdravé cvičení pro seniory a měření tělesných hodnot

10:00–12:00

Lázeňské a relaxační centrum Rašínova 12 | Snadné cviky k prevenci bolestí zad a kloubů, udržení svalové síly a vitality seniorů všech věkových kategorií. Od 11 hod. tělesná analýza. Organizátor: **STAREZ-SPORT, a. s.** (<https://rasinova.sportujemevbrne.cz>).

Hrajeme si a sportujeme pro zdraví

10:00–11:30

Šaumannova 20, Židenice | Den otevřených dveří v MŠ podporující zdraví – sport, hry a zábava pro děti předškolního věku. Organizátor: **MŠ Šaumannova** (www.mssaumannova.sweb.cz).

Jóga pro začátečníky a mírně pokročilé

10:00–10:45

Písečné centrum, Měříčkova 20, Řečkovice | Jóga s principy zdravého pohybu a prvky fyzioterapie. Organizátor: **Jóga EVA – Eva Hrdličková** (www.jogaeva.cz).



Muzikoterapie – léčba hudbou

10:00–12:00 / 16:00–18:00

třída Kpt. Jaroše 3 | Práce s tělem, hlasem a hudebním nástrojem bez nutnosti hudebních a pěveckých dovedností pro pečující a ty, kteří se vyrovnávají se ztrátou blízké osoby. Rezervace nutná – petr.skranc@klarapomaha.cz. Organizátor: Klára pomáhá z. s. (www.klarapomaha.cz).

Poznej příznaky a zachraň život

11:00–16:00

Univerzitní kampus Bohunice, jižní chodba mezi pav. A22 a A17, 2. NP | Jak poznat pacienta s Marfanovým syndromem a proč je důležité, aby o své diagnóze věděl? Interaktivní stanoviště s kvízem a drobnými odměnami. Organizátor: Marfánek (www.marfanek.cz).

Jóga a cvičení pro těhotné

11:15–12:00

Písečné centrum, Měříčkova 20, Řečkovice | Gravidjóga s prvky fyzioterapie pro začátečnice i pokročilé ve všech trimestrech těhotenství. Organizátor: Jóga EVA – Eva Hrdličková (www.jogaeva.cz).

Dýchám, tedy jsem

14:00–16:30

Ramešova 10, Královo Pole | Happening nejen pro zrakově postižené k seznámení s technikami správného dýchání, ale i psychologickou rovinou významu "volně dýchat" a nenechat se "dusit". Rezervace nutná – e-mail: musil@tyflocentrumbrno.cz. Organizátor: TyfloCentrum Brno, o. p. s., Spolek zahrady u smrku z. s. (www.centrumpronevidome.cz; www.prirodnizahrada.wz.cz).



Zdravé oči

14:00–15:00

Společenské centrum Brno-sever, Okružní 21 | Cvičení a relaxace pro unavené oči. S sebou přezůvky. Organizátor: Kulturní středisko Omega, přísp. org. (www.ksomega.cz).

Kočárkování

14:00–15:00

Čertova rokle, sraz na konečné tram. č. 9 | Kondiční a posilovací cvičení pro maminky s kočárky. Rezervace nutná – andrea@duhovyrjaj.cz, tel.: 737 841 077. Organizátor: Centrum Duháček, z. s. (www.duhovyrjaj.cz).

Taoistické tai chi

16:30–18:00

Centrum STTC, Gorkého 45 | Sestava 108 pohybů procvičuje tělo a posiluje psychiku. S sebou pohodlné oblečení a obuv. Organizátor: Sdružení taoistického tai chi v České republice (www.taoist.cz).

Proti skolióze

16:30–17:30

ZŠ Masarova 11, Líšeň | Přednáška pro děti s nesprávným držetím těla a jejich rodiče spojená s ukázkou cviků vhodných pro skoliotiky. Rezervace nutná – iva.brno@seznam.cz; tel.: 608 967 345. Organizátor: Iva Drápelová (www.drapelova.cz).

Florbal pro děti

18:00–19:00

ZŠ Vedlejší 10, Bohunice | Ukázková lekce florbalu pro děti ve věku 6–11 let. Sportovní vybavení na místě k dispozici. Vstup do budovy z ulice Okrouhlá. Organizátor: Florbal Židenice (www.florbalzidenice.cz).

Maratón 2019 – 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).

Souboj s pamětí

9:30–10:20 / 10:30–11:20

Společenské centrum Brno-sever, Okružní 21 | Trénování paměti nejen pro seniory. Rezervace nutná – point.lesna@ksomega.cz, tel.: 797 726 225. Organizátor: Kulturní středisko Omega, přísp. org. (www.ksomega.cz).

Taoistické tai chi pro všechny

10:00–11:30

Centrum STTC, Gorkého 45 | Cvičení pro zájemce každého věku včetně seniorů. S sebou pohodlné oblečení a obuv. Organizátor: Sdružení taoistického tai chi v České republice (www.taoist.cz).

Nikdy není pozdě začít

10:30

Oblá 51c, Bohunice | Je vám padesát a více let a myslíte si, že cvičení není nic pro vás? Vyzkoušejte kompenzační cviky určené sportovcům i méně aktivním osobám. Rezervace nutná – o.s.fitkokamenak@gmail.com, tel.: 777 551 104. Organizátor: Fitko Kameňák, z. s. (www.fitkokamenak.cz).

Divadelní hrátky pro děti

14:00–16:00

Ramešova 10, Královo Pole | Malované, vyprávěné i hrané pohádkové příběhy s aktivním zapojením dětí a rodičů na téma zdravého životního stylu. Organizátor: Spolek zahrady u smrku (www.prirodnizahrada.wz.cz).

Objevujeme Písečník

15:00–19:00

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

Cvičení pro seniory

16:00–17:00

Kotlanova 7, Líšeň | Cvičení pro získání nebo udržení tělesné kondice seniorů. Organizátor: Kulturní centrum Líšeň, p. o. (<http://kclisen.cz>).

Vyzkoušej si trénink akvabel

16:45

Lázeňské a relax. centrum Rašínova 12 | Holky a kluci ve věku 5–9 let, přijďte si zkusit akvabely na vlastní kůži! S sebou plavky a ideálně plaveckou čepici a brýle. Rezervace doporučena – synchro.unbr@gmail.com. Organizátor: VSK Univerzita Brno (www.facebook.com/synchrounbr/).

Relaxační kreslení technikou Zentangle 17:15–18:15

Opletalova 6 | Kreslení jednoduchých abstraktních obrázků pro dospělé a děti od 8 let. Organizátor: Centrum Mandala z. s. (www.centrum-mandala.cz).



Plaveme z Evropy do Ameriky 27. 9. – 29. 9. | **dle rozpisu na webu**
bazén Lužánky a Ponávka, Aquapark Kohoutovice, Lázně Rašínova | Přijďte si od pátku do neděle zaplavat do některého z brněnských bazénů a pomoci zdolat cestu z Evropy do Ameriky. Startovné – dle ceníku jednotlivých bazénů. Za každý společně uplavaný kilometr přispějeme na prevenci úrazů dětí.
Organizátor: STAREZ-SPORT, a. s. (www.plavemeea.cz).

Zábavné učení s pískem pro děti zač. v 9:00, 10:00 a 11:00 hod.
Měřičkova 20, Řečkovice | Cvičení s pomůckami v písku pro děti od 1,5 roku do 6 let. Procvičování motoriky, koordinace a správného držení těla. Rezervace nutná – piscecne@centrum.cz. Organizátor: Písečné centrum (www.piscecnecentrum.cz).

Dlouhodobé kojení a výživa dětí 9:00–12:00
Oblá 51, Nový Lískovec | Jak podpořit zdravý vývoj dítěte od nejtělejšího věku. Rezervace nutná do 20. 9. – mcsedmikraska@volny.cz, tel.: 773 907 909. Organizátor: Mateřské centrum Sedmikráska Brno z. s. (www.mcsedmikraskabrno.cz).

Taoistické tai chi pro seniory 10:00–11:30
Centrum STTC, Gorkého 45 | Cvičení k podpoře tělesné a duševní pohody. S sebou pohodlné oblečení a obuv.
Organizátor: Sdružení taoistického tai chi v České republice (www.taoist.cz).

Rozmarný kolomaznický pochod 15:30–16:30 (start)
start od tram. zast. Zoologická zahrada | Procházka v délce 12 km přes Holednou do Jundrova, Wilsonovým lesem na Kraví horu a Špilberk. Organizátor: KČT Kudrna (www.kudrna.cz/kct).

Mandalový diagnostický test 16:00–17:00 / 17:30–18:30
Opletalova 6 | Ukázka využití antistresových omalovánek k podpoře psychického zdraví. Rezervace nutná – zuzana@centrum-mandala.cz. Organizátor: Centrum Mandala z. s. (www.centrum-mandala.cz).



Step aerobic 16:00–17:00
Kotlanova 7, Líšeň | Dynamické cvičení se step můstkem pro zájemce od 15 let, zaměřené na posilování dolních končetin a účinné spalování kalorií. Organizátor: Kulturní centrum Líšeň, p. o., Fitclub Valerie (<http://kclisen.cz>; www.fitclubvalerie.cz).

Baseball s Draky 16:30–18:00
Městský baseballový stadión, Sokolova 2h | Soutěž v hodu do dálky baseballovým míčkem pro děti od 5 do 10 let včetně možnosti náboru do klubu. Vítězové kategorií dostanou poukaz v hodnotě 1000 Kč na výběr zboží v "Dračím obchodě". Organizátor: SK Draci Brno (<https://draci.baseball.cz>).

Ukázkové cvičení taoistického tai chi

18:00–20:00

Kulturní centrum Líšeň, Kotlanova 7 | Cvičení sestavy 108 prvků k procvičení těla a posílení psychiky. S sebou pohodlné oblečení a obuv. Organizátor: **Sdružení taoistického tai chi v České republice** (www.taoist.cz).

Sobota, 28. 9. 2019

Jede Kudrna okolo Brna

28. 9. – 29. 9. | start od 6:30 do 10:00

start od Společ. centra Bystrc, Odbojářská 2 | Mezinárodní turistický pochod – trasy 20, 30, 42 km.

Cena od 50 Kč. Zdarma: V sobotu 6,5 km trasa – rodinná turistika + hry pro děti a výstava leteckých modelů na letišti v Medlánkách. V neděli Toulavý kočárek: 6–10 km. Organizátor: **KČT Mapa Brno** (www.iml-czech.com).

Kollmorgen charitativní běh

od 9:00– registrace, 10:00 start

Evropská 864, Modřice | Charitativní běh na podporu dětí nemocných cystickou fibrózou. Nenáročné trasy lesními cestami v délce 4, 6 a 10 km + trasa pro děti. Startovné v min. výši 100 Kč /osoba. Výtěžek akce je určen na nákup přístroje na odlehčení dýchacích cest určeného pro dětské oddělení Fakultní nemocnice Brno. Rezervace nutná – daniel.konecny@kollmorgen.com. Organizátor: **Kollmorgen s. r. o.** (<http://hr.kollmorgen.cz/charitativnibeh>).

Výživa – velká známá, 10:00–18:00 či neznámá?

Lékařská fakulta MU, budova A21, Kamenice 5, Bohunice | Chcete se dozvědět složení svého těla? Nevíte si rady se stravováním a výběrem potravin? Přijďte k nám! Workshopy, přednášky, měření tělesného tuku a pro děti kuchyňka, kde si vyzkouší zdravé pečení. Organizátor: **Studentská asociace nutričních terapeutů, z. s.** (<http://sant-spolek.cz>).

Jóga pro seniory 10:00–11:45

Bezručova 3, Brno-střed | Cvičení tradiční jógy pro zájemce středního a vyššího věku. Nenáročné techniky k upevnění zdraví a navození duševní pohody. Organizátor: **Jóga v denním životě Brno** (joga.cz/brno).

Kudrnovo koulení 14:00–16:00 kola pro děti

nádroří Staré radnice, Radnická 10 | Soutěž pro děti v koulení loukoťových kol. Kola jsou vyrobená v několika velikostech, aby se mohly účastnit všechny děti. Organizátor: **KČT Kudrna** (www.kudrna.cz/kct).



Jundrovský rygol a Koloběžkování

14:00–17:00

Rozmarýnová 6 | Orientační závod v délce 2 km oborou Holedná pro děti i dospělé s přírodovědnými úkoly. Koloběžkování – závod na koloběžkách pro děti i dospělé v jízdě zručnosti, časovce a vytrvalostní jízdě. Helma povinná. Organizátor: Lipka – školské zařízení pro environ. vzdělávání, prac. Rozmarýnek (www.lipka.cz).



Jak zvládat zátěžové situace? 14:00–16:00

Ramešova 10, Královo Pole | Řízená diskuse na téma zvládání zátěžových situací v různých oblastech našeho života – zdravotní obtíže, konflikty partnerské, generační, pracovní. . .). Organizátor: Spolek zahrady u smrku (www.prirodnizahrada.wz.cz).

Úvod do permakulturního designu 14:00–18:00

Rozmarýnová 6 | Jak navrhout lidská sídla a jejich okolí s respektem k přírodě i člověku? Přednáška určená široké veřejnosti. Organizátor: Lipka – školské zařízení pro environ. vzdělávání, prac. Rozmarýnek (www.lipka.cz).

Zbavte se bolestí a žijte aktivní život

15:00–16:30 / 17:00–18:30

Kounicova 22, sál "Beriška" | Vyzkoušejte metodu FitPainFree – jednoduché cviky proti bolestem zad, ramen, kyčlí a kotníků. Vhodné pro všechny zájemce bez rozdílu věku. Rezervace nutná – info@zeny50.cz. Organizátor: Ženy50, z. s., FitPainFree, s. r. o. (www.zeny50.cz; www.fitpainfree.com).

Neděle, 29. 9. 2019

Stezka zdraví HVOZD

odjezd vlaku do Bílovic n/S v 9:01 vlakem z Brna – hl. nádraží | Vycházka lesními cestami v okolí Řícmanic s naučnými a tělovýchovnými zastaveními. Organizátor: Vlastivědný klub Petra Bezruče Brno (www.vkpb.quonia.cz).

Intervalový trénink a jumping

17:30–18:30 / 18:45–19:45

Špitálka 37 | Od 17:30 ukázková lekce intervalového tréninku, v 18:45 jumping. Rezervace nutná – www.gymandjoy.reservio.com. Organizátor: Gym & Joy (www.gymandjoy.cz).





Vydalo:

Statutární město Brno
Odbor zdraví
Magistrát města Brna

Copyright © OZ MMB
Změny v programu vyhrazeny.

www.zdravemesto.brno.cz