

B | R | N | O | Statutární město Brno, Kancelář Brno - Zdravé město



Brněnské dny pro zdraví

27. 9. – 6. 10.
2013

Program akcí

19. ROČNÍK





Brněnské dny pro zdraví 19. ročník

- 27. 9. (pá)** 🌿 **Chutě a vůně podzimu** 14:00 – 18:00
 Lipka - školské zařízení pro environmentální vzdělávání
 Lipka, Lipová 20, Brno-Pisárky
 Akce v přírodní zahradě Lipky určená dětem a jejich rodičům – hraní, tvoření a ochutnávání podzimních plodů.
www.lipka.cz
-
- 27. 9. (pá)** 🌿 **Rozmarný kolomaznický pochod** 15:30 – 16:30 (start)
 KČT KUDRNA
 Start od tramvajové zastávky MHD ZOO
 12 km procházka přes Holednou do Jundrova, Wilsonovým lesem na Kraví horu a Špilberk. Ukázka hradní zvonkohry a koncert skupiny Noví Kaskadéři.
www.kudrna.cz
-
- 27. 9. (pá)** 🌿 **Jóga pro rodiče s dětmi** 16:00 – 17:00
 Knihovna J. Mahena v Brně, pobočka Lesná
 KJM, pobočka Lesná, Haškova 4
 Cvičení pro rodiče s dětmi ve věku 4 - 10 let. Proměna ve zvířátka, věci a rostliny s lektorkou Kristýnou Nečasovou, známou z ČT.
 Rezervace nutná – tel.: 548 526 935, e-mail: haskova@kjm.cz
www.kjm.cz
-
- 28. 9. (so)** 🌿 **Hrajeme si v solné jeskyňce** 9:00 – 14:00
 FILIA KLUB s.r.o.
 Solná jeskyňka, Halasovo nám. 7, Brno-Lesná
 45 minut hry a relaxace pro děti s rodiči a prarodiči.
 Rezervace nutná – tel.: 545 223 431
www.filia.cz
-
- 28. 9. (so)** 🌿 **Jóga pro děti** 10:00 – 11:30
 Jóga v denním životě Brno, o.s.
 Jóga v denním životě, Dominikánské nám. 6/7
 Cvičení pro děti ve věkové kategorii 6 – 9 let a 10 – 13 let.
www.joga.cz/brno
-
- 28. 9. (so)** 🌿 **Jóga pro fyzickou i duševní pohodu** 10:00 – 12:00
 Jóga v denním životě Brno, o.s.
 Jóga v denním životě, Bezručova 3
 Cvičení jógy pro začátečníky s dechovými cvičeními a relaxací.
www.joga.cz/brno
-
- 28. 9. (so)** 🌿 **Tábornická stezka za pokladem** 14:00 – 17:00
 48. PTO Stezka
 Park Kraví hora
 Tábornické dovednosti - zdravotě, práce s buzolou, poznávání zvířátek pro děti ve věku 3 – 10 let v doprovodu rodičů. Drobné odměny.
www.stezka.org

www.zdravemesto.brno.cz



- 28. 9. (so)** 🌿 **Výlet pro celou rodinu na Stezku zdraví** 14:00 – 16:00
 EkoCentrum Brno
 Ulice Pod Zahradami, Mokrá Hora
 (1. zastavení Stezky zdraví u tenisových kurtů, autobus č. 70, zastávka Jandáskova)
 Zábavná zážitková stanoviště pro děti na Stezce zdraví, kulturní program pro všechny, losování o ceny.
 V případě špatného počasí se akce nekoná.
www.ecb.cz
-
- 29. 9. (ne)** 🌿 **Festival zdraví a pohody 2013** 8:00 – 16:00
 OREA Wellness Hotel Santon
 OREA Wellness Hotel Santon, Přístavní 38, Brno-Bystrc
 Celodenní festival pro širokou veřejnost s nabídkou kvalitních potravin na tematicky zaměřených trzích – luštěniny, olejiny, obiloviny, byliny a farmářské výrobky. Možnost vyzkoušení různých pohybových aktivit – kondiční a rehabilitační cvičení, plavání s dětmi, v 9:30 cyklojízda kolem přehrady. Od 12:30 přednášky o tzv. superpotravinách, syrové stravě a antioxidantech. Dále na Vás čekají ukázky masáže, meditace, canisterapie a bohatý program pro děti.
www.festivalzdraviapohody.cz
- VLOHNI**
NEJNAVŠTĚVOVANĚJŠÍ
-
-
-
- 29. 9. (ne)** 🌿 **Údolí Kohoutovického potoka** Sraz u zastávky MHD Anthropos v 9:30
 Vlastivědný klub Petra Bezruče
 Stoupaním k Myslivně, přes Kamenný vrch a údolím Kohoutovického potoka zpět k Anthroposu.
 Kopcovitým terénem 7 km.
www.vkpb.quonia.cz
-
- 29. 9. (ne)** 🌿 **Kolem Svratky** 10:00
 TOM Ještěrky a OTKČT KTL Brno
 Konečná tramvaje číslo 12, zastávka Komárov
 Vycházka pro prarodiče a rodiče s dětmi v kočárku. Návštěva ZOO koutku, dětského hřiště, soutěž s cenami.
 Zakoření u OC Olympia.
www.jesterky-brno.cz



Brněnské dny pro zdraví 19. ročník

- 29. 9. (ne)** 🌿 **Šikuláda** 13:00 – 16:00
Mateřské centrum Kuřátka
Moravské náměstí - park
Odpolední plné zábavy a her pro rodiny s dětmi za účelem podpory vzájemných vztahů.
www.kuratka.com
- 29. 9. (ne)** 🌿 **Prameny zdravého a spokojeného života** 14:00 – 17:00
Občanské sdružení Smrk
Přírodní zahrada u smrku, Ramešova 10, Brno-Královo Pole
Komponované odpoledne pro širokou veřejnost – povídání o výživě spojené s ochutnávkou, cvičení Tai - Chi a pohyb za doprovodu bubnů.
www.prirodnizahrada.wz.cz
- 29. 9. (ne)** 🌿 **Orientální tanec pro začátečnice** 15:00 – 16:30
Studio Slunce
Studio Slunce, Antonínská 5
Ukázková lekce orientálního tance. S sebou tričko, širokou sukni. Penízkové šátky k zapůjčení.
Rezervace nutná – tel.: 775 917 061 nebo na www.studioslunce.com
www.studioslunce.com
- 29. 9. (ne)** 🌿 **Zdravotní cvičení a ergonomie každodenních činností** 17:00 – 18:30
Studio Slunce
Studio Slunce, Antonínská 5
Chcete vědět, jak správně stát, sedět, zvedat břemena? Zkrátka jak pečovat o svoje záda a klouby?
Rezervace nutná – tel.: 775 917 061 nebo na www.studioslunce.com
www.studioslunce.com
- 30. 9. (po)** 🌿 **Radost z vody – od batolat po prvňáčky** 8:30 – 15:00
Plavecká škola Rosnička Brno
Svět wellness Infinet, Majdalenky 10, Brno-Lesná
Ukázková lekce plavání pro děti od jednoho roku do šesti let.
Rezervace nutná – tel.: 734 692 474, e-mail: info@plavani-rosnicka.cz
www.plavani-rosnicka.cz
- 30. 9. (po)** 🌿 **Zdravě hraj s Vesnou** 9:00 – 18:00
ŽVS Vesna, o.s., SŠ sociálních a zdravot. služeb Vesna, o.p.s. a Územní organizace svazu diabetiků Brno
ŽVS Vesna, Údolní 10
Jak mít paměť spolehlivou, páteř pohyblivou a stravu neškodlivou. Měření základních tělesných hodnot (cukr v krvi, krevní tlak, podíl tuku) a odborná výživová doporučení. V 11:30 – 13:30 hod. ukázky cvičení s možností vyzkoušení. V 16 – 18 hod. poradenství v oblasti prevence diabetu. Cvičení paměti v 9 – 11 a 14 – 15 hod.
www.vesnaspolek.cz

www.zdravemesto.brno.cz



- 30. 9. (po)** 🌿 **Cvičení na míčích pro kojence a batolata** 9:30 / 10:30
Agentura & Studio BIANCA
Studio Bianca, Vranovská 19, Brno-Černá Pole
Cvičení na gymnastických míčích pro děti od 3 měsíců do 2 let za účelem správného psychomotor. vývoje.
Rezervace nutná – e-mail: info@bianca-agency.cz nebo na www.bianca-agency.cz
www.bianca-agency.cz
- 30. 9. (po)** 🌿 **Cvičíme nejen paměť** 10:15 – 11:15
Knihovna J. Mahena v Brně, Ústřední knihovna
KJM, Ústřední knihovna, Kobližná 4
Udržte se v dobré fyzické a intelektuální kondici až do vysokého věku. Trénování paměti s certifikovanou trenérkou Mgr. Petrou Vobornou doplněné pohybovými cvičeními.
www.kjm.cz
- 30. 9. (po)** 🌿 **Povídání o kytičkách** 16:00 – 18:00
Středisko volného času - Lužánky
SVČ, Lidická 50, skleník 2
Přednáška a soutěž na téma jak správně pečovat o pokojové květiny.
Rezervace nutná – e-mail: travnicek@luzanky.cz
www.luzanky.cz
- 30. 9. (po)** 🌿 **I děti mají své emoce aneb jak nám prospívá vyjadřování pocitů** 17:30 – 19:00
Montessori - vzdělávací rodinné centrum
Montessori, Ječná 29a, Brno-Řečkovice
Přednáška pro rodiče a pedagogy o tom, jak vyjadřování emocí podporuje zdraví dítěte i dospělého.
www.montessori-brno.cz





Brněnské dny pro zdraví 19. ročník

- 30. 9. (po)** **Přednáška o nordic walkingu – od rehabilitace až po sportovní trénink** 18:00 – 19:00
chodec.com
Knihkupectví Dobrovský, Joštova 6, 2. patro (kavárna)
Dozvíte se rozdíl mezi nordic walkingem a trekinkem, jak vybrat správné hole a pro koho je chůze s holemi vhodná.
www.chodec.com
- 30. 9. (po)** **Barevné hraní** 16:30 / 18:30
Centrum Mandala, o.s.
Centrum Mandala, Opletalova 6
Seznámení se základy relaxace pomocí vybarvování mandal – kruhových obrazců.
Výtvarné schopnosti nejsou rozhodující.
www.centrum-mandala.cz
- 1. 10. (út)** **Krytý plavecký bazén Ponávka – plavání pro veřejnost** 6:00 – 9:00 / 19:00 – 22:00
STAREZ - SPORT, a.s.
Ponávka 3a
Hodina plavání pro veřejnost. Kapacita bazénu je 36 osob.
www.bazen-ponavka.cz www.starezsport.cz
- 1. 10. (út)** **Osobní konzultace pro pečující o seniory a osoby s demencí** 8:00 – 12:00
Diakonie ČCE – středisko v Brně
Diakonie ČCE – středisko v Brně, Hrnčířská 27
Pro všechny, kteří se doma starají o své blízké a potřebují s péčí poradit.
Rezervace nutná – tel.: 775 747 281
www.bрно.diakonie.cz
- 1. 10. (út)** **Radost z vody – od batolat po prvňáčky** 8:30 – 15:00
Plavecká škola Rosnička Brno
Svět wellness Infinet, Majdalenky 10, Brno-Lesná
Ukázková lekce plavání pro děti od jednoho roku do šesti let.
Rezervace nutná – tel.: 734 692 474, e-mail: info@plavani-rosnicka.cz
www.plavani-rosnicka.cz
- 1. 10. (út)** **Maratón – Memoriál Anny Koporové** 9:00 – 12:30
ZŠ a MŠ Brno, Kotlářská 4
Park Lužánky
Štafetový závod pro žáky I. st. brněnských základních škol.
Rezervace nutná – e-mail: libor.zridkavesely@kotlearska.cz
www.kotlearska.cz
- 1. 10. (út)** **Pevné zdraví – naše nejcennější hodnota** 9:00 – 11:00 / 17:00 – 19:00
SŠ informatiky, poštovníctví a finančnictví Brno
SŠ informatiky, poštovníctví a finančnictví, Čichnova 23
Besedy a sportovní aktivity pro žáky školy a domova mládeže.
www.cichnovabrno.cz

www.zdravemesto.brno.cz



- 1. 10. (út)** **„Babské rady“ aneb co funguje a proč při léčbě našich dětí** 9:30 – 11:30
Rodinné centrum Benjamin
Konvent milosrdných bratří, Vídeňská 7 (vchod vedle lékárny)
Kdy postać přírodní léčba a kdy už zajít k lékaři? Seminář pro maminky malých dětí o přírodní léčbě dětských nemocí spojených s příchodem podzimních dní. Děti jsou vítány.
Rezervace nutná – tel.: 731 402 757, e-mail: rodinnecentrum@milosrdni.cz
www.milosrdni.cz
- 1. 10. (út)** **Velký dýňák – happening nevidomých** 13:30 – 16:00
Občanské sdružení Smrk a Tyflocentrum Brno, o.p.s.
Přírodní zahrada u smrku, Ramešova 10, Brno-Královo Pole
K čemu všemu se dá využít dýně + cvičení pro zahřátí těla.
www.prirodnizahrada.wz.cz
- 1. 10. (út)** **Jsem v klidu** 14:30 – 16:30
Ženy50, o.s.
Ženy50, Anenská 10
Přednáška o významu relaxace jako pravidelné součásti životního stylu.
www.zeny50.cz
- 1. 10. (út)** **I zdravé jídlo může chutnat** 17:00
Knihovna J. Mahena v Brně, pobočka Staré Brno
KJM v Brně, pobočka Staré Brno, Křížová 24
Povídání o zdravé výživě s ochutnávkou domácích výrobků.
www.kjm.cz
- 1. 10. (út)** **Proč u televize pláču aneb Emoce nemusí být nepřítel** 17:00 – 19:30
Ženy50, o.s.
Ženy50, Anenská 10
Arteterapie a artekoučing jako cesta k sebepoznávání. Povídání o tom, jak na nás působí vizuální vjemy a jak s nimi můžeme pracovat ke svému prospěchu.
www.zeny50.cz
- 1. 10. (út)** **Poruchy příjmu potravy** 17:00
Základní škola Brno, Heyrovského 32
ZŠ Heyrovského 32, jídelna, Brno-Bystrc
Přednáška určená nejen dětem a rodičům o stravování dětí a mládeže v souvislosti s poruchami příjmu potravy.
www.zsheyrovského32brno.cz
- 1. 10. (út)** **Zdravotní cvičení na míčích** 17:00 / 18:00
Agentura & Studio BIANCA
Studio Bianca, Vranovská 19, Brno-Černá Pole
Posilovací a protahovací cvičení s gymnastickým míčem pro odstranění bolestí zad vlivem jednostranné fyzické zátěže.
Rezervace nutná – e-mail: info@bianca-agency.cz nebo na www.bianca-agency.cz
www.bianca-agency.cz



Brněnské dny pro zdraví 19. ročník

- 1. 10. (út)** **Taoistické Tai Chi pro všechny včetně seniorů a zdravotně postižených** 17:30 – 19:00
Sdružení taoistického tai chi v ČR
Tělocvična ZŠ Svážná 9, Brno-Nový Lískovec
Cvičení rozvíjí tělesnou i duševní pohodu. Přináší příležitost pro všechny věkové kategorie.
www.taoist.cz
- 1. 10. (út)** **S Tibetány za sluncem** 18:00
Knihovna J. Mahena v Brně, pobočka Staré Brno
KJM v Brně, pobočka Staré Brno, Křížová 24
Literární relaxace s meditačním cvičením a povídkám, jógou, malováním mandal a tibetskou „zpívající“ mísou.
www.kjm.cz
- 1. 10. (út)** **Jóga pro všechny věkové kategorie** 18:00 – 19:00
SŠ informatiky, poštovníctví a finančnictví Brno
SŠ informatiky, poštovníctví a finančnictví, Čichnova 23 – velká tělocvična
Cvičení pro veřejnost všech věkových skupin.
Rezervace nutná – tel.: 541 123 138 (i záznamník)
www.cichnovabrno.cz
- 2. 10. (st)** **Fórum pro zdraví** 9:00 – 16:00
Státní zdravotní ústav, dislokované pracoviště podpory zdraví Brno
IBC Brno, Příkop 4
Informace o zdravém životním stylu a zhodnocení vybraných ukazatelů zdravotního stavu.
Poradna správné výživy, snižování nadváhy a odvykání kouření. Nabídka produktů a služeb pro posílení zdraví.
www.szu.cz
- 2. 10. (st)** **Testování paměti seniorů** 8:00 – 16:30
Diakonie ČCE – středisko v Brně
Diakonie ČCE – středisko v Brně, Hrnčířská 27
Vyšetření paměti pro osoby starší 60 let pomocí speciálního testu. Návštěvníci se dozvědí, zda jsou problémy s jejich pamětí závažné a naznačují přítomnost nějakého onemocnění.
Rezervace nutná – tel.: 775 747 281
www.bрно.diakonie.cz
- 2. 10. (st)** **Zdravotní cvičení a hry pro kojence** 9:00 – 12:00
RC MaTáTa, o.s.
RC MaTáTa, Horácké nám. 12, Brno-Řečkovice
Pohybové hry pro kojence s využitím gymnastických míčů, overballů a jiných pomůcek.
www.matata.cz
- 2. 10. (st)** **Budulínku, dej mi hrášku...** 10:00 – 11:00
Knihovna Jiřího Mahena v Brně, pobočka Židenice a Střední škola KNIH v Brně, o.p.s.
KJM, pobočka Židenice, Stará osada 15
Zábavný interaktivní program pro děti propagující zdravou výživu.
www.kjm.cz

www.zdravemesto.brno.cz



- 2. 10. (st)** **Hrajeme si a sportujeme pro zdraví** 10:00 – 11:30
Mateřská škola Šaumannova, Brno
MŠ Šaumannova 20 (zahrada)
Sport, hra a zábava pro děti. Při špatném počasí se akce koná v budově MŠ.
www.sssbrno.cz/mssaumanova
- 
- 2. 10. (st)** **Syndrom vyhoření v mateřství** 10:00 – 11:00
Centrum pro rodinu a sociální péči
Centrum pro rodinu a sociální péči, Josefská 1
Beseda o rizicích maximálního nasazení pro děti a rodinu.
www.crsp.cz
- 2. 10. (st)** **Kdo se baví nezlobí aneb Mölkky a Bollo ball v akci** 11:00 – 17:00
ParaCENTRUM Fenix
Park Lužánky – hřiště pro pétanque
Strategické hry Mölkky a Bollo ball vhodné pro děti, dospělé i vozičkáře. Naučíte se, jak pomoci osobě na vozíku při pohybu městem apod. Za nepříznivého počasí se akce přesouvá do ParaCENTRA Fenix na Netroufalky 3.
www.pcfenix.cz
- 2. 10. (st)** **Zdravé nožičky od patiček po špičky** 15:00 – 16:45
Centrum zdravotně-sociální pomoci pro děti se spec. potřebami a jejich rodiny
Centrum pomoci, Kyjevská 5, Brno-Starý Lískovec
Od 15 hodin představení Centra pomoci, které je určené zejména zdravotně postiženým dětem a jejich rodinám. V 15:45 přednáška o důležitosti výběru správné dětské obuvi.
Pro účast na přednášce rezervace nutná – tel.: 547 425 170, e-mail: socprac.drc@cdozs.cz
www.cdozs.cz



Brněnské dny pro zdraví 19. ročník

- 2. 10. (st)** **Taoistické Tai Chi pro všechny včetně seniorů a zdravotně postižených** 16:00 – 17:30
Sdružení taoistického tai chi v ČR
Tělocvična ZŠ a MŠ Kotlářská 4
Cvičení zmírňuje bolesti, zlepšuje rovnováhu a pohyblivost těla.
www.taoist.cz
- 2. 10. (st)** **Společenské tance pro dospělé** 17:00 / 18:00
Agentura & Studio BIANCA
Studio Bianca, Vranovská 19, Brno-Černá Pole
Ukázka výuky společenských tanců od polky přes waltz až k jivu či sambě.
Rezervace nutná – e-mail: info@bianca-agency.cz nebo na www.bianca-agency.cz
- 2. 10. (st)** **Kreslení pravou mozkovou hemisférou** 17:00 – 18:00
Knihovna J. Mahena v Brně, Ústřední knihovna
KJM, Ústřední knihovna, Kobližná 4
Nejen o kreslení, ale i pohledu na svět a přístupu k řešení situací pomocí pravé mozkové hemisféry.
www.kjm.cz
- 2. 10. (st)** **Raná citová vazba u dětí** 18:00 – 20:00
Rodinné centrum Benjamin
Konvent milosrdných bratří, Vídeňská 7 (vchod vedle lékárny)
Seminář o významu citové vazby mezi dítětem a primární pečující osobou na psychický vývoj dětí.
Rezervace nutná – tel.: 731 402 757; e-mail: rodinnecentrum@milosrdni.cz
www.milosrdni.cz
- 3. 10. (čt)** **Pohybem proti stresu aneb Ženy v běhu** 8:45
Mateřské centrum Sedmikráska Brno o.s.
MC Sedmikráska, Oblá 51, Brno-Nový Lískovec
Jak aktivním pohybem rozhybat svůj dosavadní život směrem k upěvňování fyzického a duševního zdraví? Běh z mateřského centra do areálu Plachty pod vedením běžeckého trenéra určený zejména maminkám na mateřské dovolené.
Rezervace nutná – tel.: 773 907 909, e-mail: mcsedmikraska@volny.cz
www.mcsedmikraskabrno.cz
- 3. 10. (čt)** **Zpívání a tvoření v MaTáTě** 9:00 – 12:00
RC MaTáTa, o.s.
RC MaTáTa, Horácké nám. 12, Brno-Řečkovice
Zpívání při kytáře, taneční a pohybové hry, tvoření pro rodiče s dětmi do 4 let.
www.matata.cz
- 3. 10. (čt)** **Děti a zdraví** 10:00 – 12:00
Občanské sdružení Smrk
Přírodní zahrada u smrku, Ramešova 10, Brno-Královo Pole
Maňásková hra o zdravém a nemocném kašpárkovi určená dětem z MŠ – aktivní zapojení do hry.
www.prirodnizahrada.wz.cz

www.zdravemesto.brno.cz



- 3. 10. (čt)** **Carpe diem aneb Psychohygiena v praxi** 13:00 – 14:00
Centrum pro rodinu a sociální péči
Společenský sál CRSP, Josefská 1
Relaxační techniky pro zklidnění mysli a účinný boj se stresem.
www.crsp.cz
- 3. 10. (čt)** **Outdoorové sporty pro všechny** 14:00 – 18:00
Sportovní agentura Outdoor Wave
Sportovní areál Orel, Kníničská 15, Brno-Komín
Trénink beachvolejbalu s mistrem republiky Jaroslavem Pavlasem, speed badminton, skalní lezení, běh proti odporu lana a další aktivity.
www.outdoorwave.cz
- 3. 10. (čt)** **Ergonomie a zdravý životní styl na pracovišti** 15:00 – 18:30
Centrum sport. aktivit VUT v Brně a FN u sv. Anny v Brně - ICRC, Kardiovize Brno 2030
Rektorát VUT v Brně, Antonínská 1
Praktický seminář zaměřený na řešení diskomfortu při práci v kanceláři. Dozvíte se, jak vhodně uspořádat pracovní prostředí, zvládat psychické vypětí a jak se zdravě stravovat v průběhu pracovní doby.
www.cesa.vutbr.cz www.fnusa-icrc.org/kardiovize
- 3. 10. (čt)** **Kinect – hraní na počítači s pohybem** 14:00 – 16:00
Centrum zdravotně-sociální pomoci pro děti se spec. potřebami a jejich rodiny
Centrum pomoci, Kyjevská 5, Brno-Starý Lískovec
Ukázka a vyzkoušení počítačových her prostřednictvím pohybu těla – sport, tanec apod.
Akce určená rodičům s dětmi, některé z her vhodné i pro sedící. Možnost prohlídky centra.
www.cdozs.cz
- 3. 10. (čt)** **Závody žactva ve volném lezení na balvanu** 15:30
TOM 432 Horolezčata, KČT JMO a ÚMČ Brno - Nový Lískovec
Areál Plachty pod zastávkou MHD Kamenný vrch
Bouldering na umělém lezeckém balvanu na volném prostranství.
Lezecké boty v omezeném množství k zapůjčení na startu.
- 3. 10. (čt)** **Bezpečně na internetu – kyberšikana** 16:00 – 17:30
Základní škola Brno, Heyrovského 32
ZŠ Heyrovského 32, jídelna, Brno-Bystrc
Přednáška určená rodičům a bystrcké veřejnosti o tom, jak předcházet šikaně a dalším formám násilí u dětí prostřednictvím internetu a mobilních telefonů.
www.zsheyrovského32brno.cz
- 3. 10. (čt)** **Novinky v oblasti odvykání kouření** 16:30 – 18:00
Liga proti rakovině Brno
Knihovna Jiřího Mahena, Ústřední knihovna, Kobližná 4
Beseda s Ing. Ivou Hrnčířikovou o aktuálních léčebných přístupech v oblasti odvykání kouření.
Diskutována bude rovněž problematika elektronických cigaret.
www.onko.cz



Brněnské dny pro zdraví 19. ročník

- 4. 10. (pá)** **Městský plavecký stadion Lužánky – plavání pro veřejnost** 6:00 – 14:00 / 19:00 – 22:00
STAREZ - SPORT, a.s.
Sportovní 4
Hodina plavání pro veřejnost v 50 m bazénu se skokanskou věží a skokanskými prkny.
www.bazenzaluzankami.cz www.starezsport.cz

- 4. 10. (pá)** **Brněnský Biojarmark** 9:00 – 17:00
Český svaz ochránců přírody - regionální sdružení v Brně a ZO ČSOP Veronica
Zelný trh, před divadlem Husa na provázku
Nakupte si čerstvé biopotraviny od jihomoravských ekologických zemědělců.
www.veronica.cz



- 4. 10. (pá)** **Zdravé stravování pro každý den** 18:00 – 20:00
Kiwi Raw Food Restaurant – Restaurace živé stravy
Kiwi Raw Food Restaurant, Gorkého 45
Jak na zdravější jídelníček během celého dne. Ukázka přípravy jednoduchých receptů s ochutnávkou v restauraci se zaměřením na přípravu pokrmů bez tepelné úpravy.
www.kiwirawfood.cz

- 5. 10. (so)** **Plavání a wellness aktivity v lázních na Rašínově** 8:00 – 20:00
STAREZ - SPORT, a.s.
Lázeňské a relaxační centrum Rašínova, Rašínova 12, Brno-střed
Hodina plavání pro veřejnost, posilovna a nabídka wellness aktivit.
Rezervace nutná – tel.: 730 157 521, e-mail: ondrakova@starezsport.cz
www.lazne-rasinova.cz www.starezsport.cz

- 5. 10. (so)** **Kudrnovo koulení kola z Lednice do Brna** 9:00
KČT KUDRNA
Lednice, náměstí
Po stopách legendárního koláře Bírka. Štafetový závod tříčlenných družstev. Akce se mohou zúčastnit i nesoutěžící, kteří 67 km dlouhou trasu projedou na kole.
Rezervace nutná – www.kudrna.cz/koulenikola
www.kudrna.cz

www.zdravemesto.brno.cz



- 5. 10. (so)** **Hrajeme si v solné jeskyňce** 9:00 – 14:00
FILIA KLUB s.r.o.
Solná jeskyňka, Halasovo nám. 7, Brno-Lesná
45 minut hry a relaxace pro děti s rodiči a prarodiči.
Rezervace nutná – tel.: 545 223 431
www.filia.cz

- 5. 10. (so)** **Brněnský Biojarmark** 9:00 – 14:00
Český svaz ochránců přírody - regionální sdružení v Brně a ZO ČSOP Veronica
Zelný trh, před divadlem Husa na provázku
Nakupte si čerstvé biopotraviny od jihomoravských ekologických zemědělců.
www.veronica.cz

- 5. 10. (so)** **Nordic walking – z nuly zpátky do kondice** 10:00 – 11:30
chodec.com
Lesopark Pisárky, sraz před muzeem Anthropos
Výcházka v terénu s ukázkou správné techniky nordic walkingu v pomalejším tempu včetně zapůjčení holí.
Rezervace nutná – tel.: 608 832 313
www.chodec.com

- 5. 10. (so)** **Tour de sun** 10:00 – 12:00
JUNIOR – Dům dětí a mládeže, pracoviště Sluníčko
Areál zdraví Brno-Komárov (sraz u občerstvení U lampy)
Cyklistický závod s úkoly z dopravní výchovy pro děti ve věku 7 – 11 let.
Přilba a vlastní kolo nutné.
Rezervace nutná – tel.: 775 739 803, e-mail: slunicko@junior.cz
www.junior.cz

- 5. 10. (so)** **Děti cvičí jógu s rodiči** 10:00 – 11:30
Jóga v denním životě Brno, o.s.
Jóga v denním životě, Dominikánské nám. 6/7
Společné cvičení rodičů s dětmi ve věku 3 – 6 let.
www.joga.cz/brno

- 5. 10. (so)** **Podolské smírčí kameny** Sraz v Mariánském údolí v 10:00
Vlastivědný klub Petra Bezruče
Výcházka na trasu: Podolí, kolem smírčích kamenů ke Kapli Mitrovských a do Mariánského údolí.
Kopcovitým terénem 6 km.
www.vkpb.quonia.cz

- 5. 10. (so)** **Veselá cesta lesem z pohádky do pohádky** 10:00 – 14:00
Regionální centrum Sport pro všechny Brno-město, o.s.
Les nad Bystrčí - zastávka u Křivé Borovice
Veselá cesta lesem pro děti 0 – 8 let s (pra) rodiči. V lese úkoly dle věku, v cíli drobné odměny.
Dospělí mohou vyzkoušet severské hry Kubb a Mölkky. Doporučujeme sportovní vybavení.
www.rcbrno-mesto.cz



Brněnské dny pro zdraví 19. ročník

- 5. 10. (so)** 🌿 **Jóga proti bolestem zad** 10:00 – 12:00
Jóga v denním životě Brno, o.s.
Jóga v denním životě, Bezručova 3
Cvičení k prevenci a zmírnění bolestí zad.
www.joga.cz/brno
- 5. 10. (so)** 🌿 **Vyšlápněte si pro zdraví** 12:00 – 14:00
Mamma HELP, sdružení pacientek s nádorovým onemocněním prsu, o.s.
Kampus Brno-Bohunice, sraz před Fakultou sociálních studií
Nordic walking určený zejména ženám s rakovinou prsu za účelem zlepšení jejich pohybové aktivity.
Výškolení instruktoři naučí zájemkyně správnou techniku tohoto sportu. Hole k zapůjčení.
www.mamahelp.cz
- 5. 10. (so)** 🌿 **Dotkni se nebe, dotkni se sebe** 13:00 – 17:00
Lanové centrum PROUD Brno
Areál Lanového centra, Milénova 13, Brno-Lesná
Lanové centrum otevřeno pro děti od 10 let i dospělé. Možnost vyzkoušet nízké i vysoké lanové překážky, velký zhup z 10 metrů a 12-ti metrovou věž.
www.lanovecentrum.cz/brno
- 5. 10. (so)** 🌿 **Zumba maraton za zdravá prsa** 14:00 – 18:00
Avon cosmetics, s.r.o.
Kampus Brno-Bohunice, Fakulta sociálních studií
Rozhýbejte se v rytmu zumbly a podpořte boj proti rakovině prsu. Vstupenkou na akci je zakoupení trička (399 Kč). Výtěžek z prodeje je určen na podporu prevence proti tomuto onemocnění. Registrace od 13 hod.
www.zdravaprsa.cz
- 5. 10. (so)** 🌿 **Kudrnovo koulení kola – po stopách koláře Bírka** 15:00
KČT KUDRNA
Zelný trh
Soutěž pro děti v koulení loukoťových kol.
www.kudrna.cz
- 5. 10. (so)** 🌿 **Jak dosáhnout vnitřního klidu** 15:00 – 18:00
Centrum Mandala, o.s.
Centrum Mandala, Opletalova 6
Relaxační cvičení k odstranění stresu a navození stavu duševní a tělesné rovnováhy. Ukázky dechových cvičení, autogenního tréninku, nácviku soustředění apod.
www.centrum-mandala.cz
- 5. 10. (so)** 🌿 **Jízda Brnem na kolečkových bruslích** 15:30
Black Ice, sportovní klub
Parkoviště u firmy Sika, Brno-Komín
Jízda městem na kolečkových bruslích po trase Svratecká za doprovodu Městské policie Brno a hudby rádia Krokodýl. Helma povinná.
www.bрно-inline.cz

www.zdravemesto.brno.cz



- 5. 10. (so)** 🌿 **Zvládni jízdu na inline bruslích i ty!** 16:00 – 17:00
chodec.com
Konečná tramvaje číslo 12, zastávka Komárov
Kurz základních dovedností na inline bruslích pro dospělé. Doporučujeme chrániče kolen, loktů a zápěstí včetně přilby. Rezervace nutná – tel.: 777 646 435
www.chodec.com
- 6. 10. (ne)** 🌿 **Pochod okolo Pekárny** Start mezi 8:00 – 9:30
Odbor KČT I. brněnská
Konečná autobusu č. 55, Líšeň - Mariánské údolí
Turistický výšlap podzimní krajinou - trasy pro pěší 6 – 35 km, cyklo 40 km. Na startu každý obdrží mapku a po ukončení pamětní list. Akce se koná za každého počasí.
www.okct1b.ic.cz
- 6. 10. (ne)** 🌿 **Toulání po Hádech a Šumbeře** Sraz 8:50
Vlastivědný klub Petra Bezruče
Sraz na Staré Osadě – odjezdu busu č. 78 v 9:02 hod. do stanice Velká Klajdovka
Vycházka Hádeckou planinou na Šumberu, k Obřanskému hradu a úbočím Hádů do Maloměřic.
Na trase jeden prudký sestup, jinak pohodlné 8 km.
www.vkpb.quonia.cz
- 6. 10. (ne)** 🌿 **Ořešínský víchr** 9:00 prezentace / 10:30 start
TJ Sokol Ořešín, o.s.
Areál TJ Ořešín, Drozdí 6, Brno-Ořešín
Amatérský závod horských kol po lesních cestách pro dospělé. Ochranná přilba povinná. Medaile a věcné ceny. Diplom pro každého účastníka.
www.tjoresin.cz
- 6. 10. (ne)** 🌿 **Veřejný turistický závod** 9:30
TOM 432 Horolezčata, KČT JMO
Kamenný vrch, od zastávky MHD Koniklecová ke startu po zelené turistické značce
Běžecský závod v terénu pro všechny věkové kategorie podle pravidel www.turisticky-zavod.cz.
Navíc kategorie dospělý + předškolák. Buzoly v omezeném množství k zapůjčení.
- 6. 10. (ne)** 🌿 **Tajemství tří mouřenínů aneb po stopách brněnských domovních znamení** Start mezi 10:00 – 14:00
Vesněnka, o.p.s. a ŽVS Vesna, o.s.
Start z budovy Vesny, Údolní 10
Procházka historickým centrem města s hledáním významných budov. Rozmanité úkoly pro děti, rodiče i prarodiče. Trasa vhodná i pro kočárky.
www.vesnenka.eu
- 6. 10. (ne)** 🌿 **Nordic walking, něco víc než běh!** 10:00 – 11:30
chodec.com
Lesopark Pisárky, sraz před muzeem Anthropos
Ukázka nordic walking tréninku v terénu zaměřeného na posílení celého těla. Včetně zapůjčení holí.
Rezervace nutná – tel.: 777 646 435
www.chodec.com



Brněnské dny pro zdraví 19. ročník

- 6. 10. (ne)**  **Ořešinský vánek** **12:30 prezentace / 14:00 start**
TJ Sokol Ořešín, o.s.
Areál TJ Ořešín, Drozdí 6, Brno-Ořešín
Závod horských kol po lesních cestách pro děti a mládež, kteří umí jezdit na kole. Ochranná přilba povinná.
Medaile a věcné ceny. Diplom pro každého účastníka.
www.tjoresin.cz
-
- 6. 10. (ne)**  **Ořešinský větrík** **12:30 prezentace / 14:30 start**
TJ Sokol Ořešín, o.s.
Areál TJ Ořešín, Drozdí 6, Brno-Ořešín
Amatérská závodní vyjížďka kol s přívěsnými vozíky po široké zpevněné cestě. Ochranná přilba povinná
pro všechny účastníky závodu. Medaile a věcné ceny. Diplom pro každého účastníka.
www.tjoresin.cz
-
- 6. 10. (ne)**  **Plaveme pro zdraví** **15:00 – 16:00**
TJ TESLA BRNO
Halasovo nám. 7, Brno-Lesná
Plavání pro veřejnost všech věkových skupin. Kapacita bazénu 60 osob.
www.tjteslabrno.cz



Kancelář Brno - Zdravé město

Magistrát města Brna, Malinovského nám. 3, 601 67 Brno

www.zdravemesto.brno.cz

©2013 Kancelář Brno - Zdravé město

Změny v programu vyhrazeny.