



Brněnské dny pro zdraví

26.9. – 5.10.2014

Statutární město Brno
Kancelář Brno – Zdravé město

B | R | N | O

Program
kampaně

20.
ročník

www.zdravemesto.brno.cz





Brněnské dny pro zdraví

www.zdravemesto.brno.cz



Pátek, 26. 9. 2014

Fyziofitness s osobním trenérem

26. – 27. 9. | 9:00–17:00

Wellness centrum Infinit Maximus, Hrázní 4a, Brno-Kníničky | Fyzioterapeutické cvičení zaměřené na diagnostiku a nápravu pohybového aparátu. Organizátor: **Infinit relaxační centra (www.infinit.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)**.

FitMAMI – s dětmi v kondici

10:00–11:00

Brněnská přehrada – sraz u Kotvy | Speciální fitness program pro maminky za přítomnosti dětí. Rezervace nutná na tel.: 606 608 330, e-mail: petula.brabcova@seznam.cz. Organizátor: **fitMAMI (www.fitmami.cz)**.

Prevence s Kardiovizi

13:00–18:00

AVION Shopping Park Brno, Skandinávská 2, stánek Kardiovize v centrální části v blízkosti restaurací | Program prevence kardiovaskulárních onemocnění. Měření krevního tlaku a hladiny oxidu uhelnatého ve vydechaném vzduchu u odborníků z Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně včetně poradenství v oblasti odvykání kouření. Organizátor: **Kardiovize Brno 2030, FNUSA-ICRC (www.fnusa-icrc.org/kardiovize, www.kardiovize.cz)**.

Chutě a vůně podzimu

14:00–18:00

Lipka, Lipová 20, Brno-Pisárky | Akce pro děti a jejich rodiče v přírodní zahradě. Výroba jablčného moštu, pečení placek v hliněné peci a další zábavné aktivity. Organizátor: **Lipka – školské zařízení pro environmentální vzdělávání (www.lipka.cz)**.

Nordic Walking s kardiologickou klinikou – chůze prospěšná srdci

15:00–17:30

Park Anthropolos, Pisárecká 5 | Možnost vyzkoušení Nordic Walkingu pod dohledem instruktorů včetně zapůjčení holí. Součástí akce je zdravotní poradenství, měření cholesterolu, cukru v krvi a krevního tlaku u odborníků z Interní kardiologické kliniky FN Brno. Organizátor: **Fakultní nemocnice Brno (www.kardiochuze.cz)**.

Stezka v tropech aneb jak pečovat o pokojové květiny

15:00–17:00

SVČ, Lidická 50, skleník 2 | Soutěž na téma jak správně pečovat o pokojové květiny. Každý účastník soutěže získá květinu dle vlastního výběru. Organizátor: **Lužánky – středisko volného času (www.luzanky.cz)**.

Rozmarný kolomaznický pochod

start 15:30–16:30

Start od tramvajové zastávky MHD ZOO | 12 km procházka přes Holednou do Jundrova, Wilsonovým lesem na Kraví horu a Špilberk. V 19 hod. ukázka hradní zvonkohry. Organizátor: **KČT Kudrna (www.kudrna.cz)**.

You Dream We Run Brno 2014

26. – 27. 9. | start 26. 9. od 16:00

Park Lužánky | 24hodinový štafetový charitativní běh pro splnění pěti snů dětí s poruchou autistického spektra. Délka štafety je 600 metrů – úsek lze zdotat nejen během, ale i chůzí, s kočárkem nebo na koloběžce. Možnost podpořit akci zakoupením trička. Součástí akce je vystoupení zpěváků Městského divadla Brno. Rezervace nutná pouze pro týmy na e-mail: ydwbrno@seznam.cz. Organizátor: **KVV Brno, Modrá beruška, PROAUT o.s. (www.youdreamwerun.cz)**.

Hrajeme si celá rodina na Stezce zdraví

16:00–18:00

Ulice Pod Zahradami, Mokrý Hora (1. zastavení Stezky zdraví u tenisových kurtů, autobus č. 70, zastávka Jandáskova) | Zábavná soutěžní stanoviště pro děti i dospělé na Stezce zdraví – kulturní program, ochutnávka zdravé výživy, losování o ceny. V případě špatného počasí se akce nekoná. Organizátor: **EkoCentrum Brno (www.ecb.cz)**.

Sobota, 27. 9. 2014

Lezení pro Brno

27. – 28. 9. | 10:00–18:00

Park Lužánky | Představení boulderingu – lezení v malých výškách prostřednictvím možnosti vyzkoušení lezeckých prvků speciálně nainstalovaných pro návštěvníky Brněnských dnů pro zdraví. Určeno pro všechny věkové skupiny. Organizátor: **Na-horu, o.s. a Veřejná zeleň města Brna (www.semtrex.com)**.

Cvičíme tchai-ti mezi obrazy

10:00

Ve Vaňkovce 1, Kulturní centrum Slévárna

Ukázková hodina cvičení tchai-ti. S sebou volný oděv a dobrou náladu. Organizátor: **Ženy50, o.s. (www.zeny50.cz)**.

Sedím, chodíš, běháme

10:00–19:00

Ventro – centrum pohybu / Brno, Cejl 25

Workshop zaměřený na ukázky ergonomie sezení za pracovním stolem a jak pracovat s tělem při chůzi a běhu. Seznámení s výhodami a nevýhodami chůze na bosu a v „bosých“ botách. K vyzkoušení propriocepční chodník k aktivaci chodidel. Délka jednoho workshopu cca 1,5 hod. Rezervace nutná na tel.: 725 744 326 nebo e-mail: info@ventrocentrum.cz. Organizátor: **Ventro – centrum pohybu / Brno (www.ventrocentrum.cz)**.





Brněnské dny pro zdraví

www.zdravemesto.brno.cz



S jógou k psychickému i fyzickému zdraví

10:00–12:00

Jóga v denním životě, Dominikánské nám. 6/7 | Cvičení jógy pro začátečníky.

Organizátor: **Jóga v denním životě Brno, o.s.** (www.joga.cz/brno).

Wellness vaření

10:00–12:00

Jóga v denním životě, Bezručova 3 | Vaření bez živoč. produktů, seminář zaměřen na přípravu luštěnin.

Rezervace nutná na e-mail: info@csvv.cz. Organizátor: **Jóga v denním životě Brno, o.s.** (www.joga.cz/brno).



Permakultura pro veřejnost

14:00–18:00

Rozmarýnek, Rozmarýnová 6, Brno-Jundrov

Úvodní přednáška o způsobu navrhování lidských sídel a jejich okolí, zejména zahrad, respektující přírodní zákonitosti.

Organizátor: **Lipka – školské zařízení pro environmentální vzdělávání, prac. Rozmarýnek** (www.lipka.cz/rozmarynek).

Radost, pohyb a smích léčí

14:00–17:00

Přírodní zahrada u smrku, Ramešova 10,

Brno-Královo Pole | Odpolední tvořivé dílny pro děti

a rodiče, poznávání rostlin a ochutnávky bylinných čajů. Organizátor:

Občanské sdružení Smrk (www.prirodnizahrada.wz.cz).

Deset mil Brnem

14:00–23:00

Start před hotelem International, Husova 16 | Běžecský závod centrem města s různou délkou

trati přes Špilberk a Petrov určený dětem, začátečníkům i výkonnostním atletům. Startovné od 190 Kč – dospělí, 100 Kč – děti. Doprovodný program. Hlavní závod začíná ve 20:00 hod. – příležitost zažít běh „nočním“ Brnem.

Rezervace nutná na www.desetmilbrnem.cz. Organizátor: **Maraton Brno, o.s.** (www.behejbrno.com).

Neděle, 28. 9. 2014



VLONI
NEJNAVŠTĚVOVANĚJŠÍ

Festival zdraví a pohody

8:00–16:00

OREA Wellness Hotel Santon, Přístavní 38, Brno-Bystrc | Po celý den je možné navštívit trhy zdravých potravin, cvičit jógu, tai-chi nebo qigong, inspirovat se ve skautském tee-pee, u stolních her, v uměleckých dílnách apod. Čtvrtý ročník festivalu nabízí rozšířený program pro děti a přednášky věnované nově i tématu rodičovství. Celkem je připraveno na 30 různých aktivit. Organizátor: **OREA Wellness Hotel Santon** (www.festivalzdraviapohody.cz).

U Jezírka

9:15

9:15 sraz na nádraží ČD v Brně-Kr. Poli | Odjezd autobusem do Ořešína, odkud vycházka směrem k Jezírku, do Obřan, případně Bilovic n. Svitavou. 8 nebo 13 km. Organizátor: **Vlastivědný klub Petra Bezruče** (www.vkpb.quonia.cz).

Kolem přehrady

10:00

Sraz na tram. zastávce č. 1 – Přístaviště, směr Bystřec | Vycházka pro prarodiče a rodiče s dětmi v kočárku. Pro větší děti jsou připraveny soutěžní úkoly.

Organizátor: **TOM Ještěrky a OTKČT KTL Brno** (www.jesterky-brno.cz).

Závody žactva ve volném lezení na balvanu

13:30

Areál Plachty pod zastávkou MHD Kamenný vrch | Boulderung na umělém lezeckém balvanu na volném prostranství. Lezecké boty v omezeném množství k zapůjčení. Organizátor: **TOM 432 Horolezčata, ÚMČ Brno-Nový Lískovec**.

Šikuláda

13:00–16:00

Park Koliště | 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).

Orientální tanec – ladný pohyb pro každou ženu

15:00–16:30

Studio Slunce, Antonínská 5 | Základní seznámení s orientálním tancem – přednáška + lekce tance. Rezervace nutná na tel.: 775 917 061 (SMS), nebo www.studioslunce.com. Organizátor: **Studio Slunce** (www.studioslunce.com).

Zdravotní cvičení – jak si mohu sám pomoci?

17:00–18:30

Studio Slunce, Antonínská 5 | Proč se některé svaly oslabují a jiné zkracují? Jak aktivovat hluboký stabilizační systém páteře? Přednáška a ukázky cvičení. S sebou cvičební úbor. Rezervace nutná na tel.: 775 917 061 (SMS), nebo www.studioslunce.com. Organizátor: **Studio Slunce** (www.studioslunce.com).

Pondělí, 29. 9. 2014

Jumping – o skok blíže ke zdraví

29. 9. – 2. 10.

Lázně Rašínova, Rašínova 12 | Moderní cvičení na trampolínách s řídítky, doprovázené hudbou a cviky k posílení svalů. Rezervace nutná na www.skacemeradosti.cz. Organizátor: **VeraSport** (www.skacemeradosti.cz).

Dny otevřených dveří v Lesní mateřské škole Sýkorka

29. 9. – 3. 10. | 8:45–16:00

Mokrá Hora 77, Brno-Mokrá Hora | Přijďte se podívat do první lesní mateřské školky v Brně a vyzkoušejte si, co všechno se dá prožít s dětmi venku. Pro rodiče a děti předškolního věku. Rezervace nutná na e-mail: sykorka@eps.cz (nejp. do 25. 9.). Organizátor: **Lesní mateřská školka Sýkorka** (www.skolka.eps.cz).

Spolu a zdravě

9:00–12:00 / 16:00–19:00

RC MaTáTa, Horácké nám. 12, Brno-Řečkovice | Přednášky, workshopy a cvičení na téma: poskytování první pomoci dětem, zdravé nošení dětí a podpora kojení, masáže miminek a cvičení těhotných a matek (nejen) po porodu. Rezervace nutná na e-mail: matata@matata.cz. Organizátor: **RC MaTáTa, o.s.** (www.matata.cz).



Brněnské dny pro zdraví

www.zdravemesto.brno.cz



S vodou kamarád

29. 9. – 30. 9. | 9:00–15:30

Svět wellness Infinit, Majdalenky 10b, Brno-Lesná | Ukázková lekce plavání pro děti od šesti měsíců do šesti let a osvětluje, jak chování návštěvníků ovlivňuje kvalitu a čistotu vody. Rezervace nutná na tel.: 734 692 474, nebo e-mail: info@plavani-rosnicka.cz. Organizátor: **Plavecká škola Rosnička Brno** (www.plavani-rosnicka.cz).

Hudbou a zpěvem ke zdraví

9:00–10:00

Vesna, o. p. s., Údolní 10 | Zpěv, rytmické říkanky a tanečky pro děti ve věku 3–6 let. Rezervace nutná na www.vesnaspolek.cz. Organizátor: **Vesna, o. p. s.** (www.vesnaspolek.cz).

Cvičení kojenců a batolat na míčích

9:30 / 10:30

Studio Bianca, Vranovská 19, Brno-Černá Pole | Vývojové a rehabilitační cvičení pro děti od 3 měsíců do 2 let za účelem správného psychomotorického vývoje. Rezervace nutná na e-mail: info@Bianca-Agency.cz nebo na www.bianca-agency.cz. Organizátor: **Agentura & Studio BIANCA** (www.bianca-agency.cz).

Zdravé nošení dětí

14:00–16:00

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).

Poznej sám sebe

15:00–17:30

Ženy50, o. s., Anenská 10 | Arteterapie a artekoučing jako cesta k sebepoznávání. Organizátor: **Ženy50, o. s.** (www.zeny50.cz).

Barevné hraní

16:30 / 18:30

Centrum Mandala, Opletalova 6 | Seznámení se základy relaxace a sebepoznání pomocí vybarvování mandal – kruhových obrazců. Rezervace nutná na e-mail: mandaly@centrum.cz. Organizátor: **Centrum Mandala, o. s.** (www.centrum-mandala.cz).

Arteterapeutické tvoření

16:30

Konvent Milosrdných bratří, Vídeňská 7 | Workshop určený maminkám na mateřské dovolené s cílem prožít chvíle odpočinku, uvolnění a radosti z výtvarné tvorby. Rezervace nutná na e-mail: odruskova.b@gmail.com. Organizátor: **Rodinné centrum Benjamin** (www.rodinnecentrum.milosrdni.cz).

Netradiční sporty

16:30

Sluníčko, Tuháčkova 39, Brno-Komárov | Hry pro všechny věkové skupiny včetně seniorů – pétanque, ringo, kubb, mölkky a indiaka. Rezervace nutná na tel.: 775 739 803 nebo e-mail: slunicko@junior.cz. Organizátor: **JUNIOR – Dům dětí a mládeže, pracoviště Sluníčko** (www.junior.cz).

Taoistické tai chi

17:30

Společenský sál, Pálavské náměstí 15, Brno-Vinohrady | Cvičení k uvolnění fyzického i duševního napětí. Zlepšuje rovnováhu a ohebnost kloubů. Vhodné pro všechny věkové kategorie. Organizátor: **Sdružení taoistického tai chi v České republice, z.s.** (www.taoist.cz).

Úterý, 30. 9. 2014

Zdravě s Vesnou

9:00–18:00

Vesna, o. p. s., Údolní 10 | Jak mít paměť spolehlivou, páteř pohyblivou a stravu neškodlivou. Trénink paměti 9–11 hod., jóga pro seniory a střední věk 9–10 hod., fit cvičení pro každý věk 14:30–15:30. V 16–18 hod. měření cukru v krvi, krevního tlaku, tuku v těle + výživové poradenství. Rezervace nutná pouze pro trénink paměti a cvičení na www.vesnaspolek.cz. Organizátor: **Vesna, o. p. s.** (www.vesnaspolek.cz).



Maratón – memoriál Anny Koporové

9:00–12:30

Park Lužánky | Štafetový závod pro žáky I. st. brněnských základních škol. Rezervace nutná na e-mail: libor.zridkavesely@kotlarska.cz. Organizátor: **ZŠ a MŠ Brno, Kotlářská 4** (www.kotlarska.cz).

Vážme si svého zdraví

9:00–11:00 / 17:00–19:00

SŠ informatiky, poštovníctví a finančnictví, Čichnova 23 | Besedy a sportovní aktivity pro žáky školy a domova mládeže. Organizátor: **SŠ informatiky, poštovníctví a finančnictví Brno** (www.cichnovabrno.cz).

Happening – krok ke zdraví

14:00–17:00

Přírodní zahrada u smrku, Ramešova 10, Brno-Královo Pole | Cvičení, výtvarné činnosti, přednáška o zdraví a jak si pomoci v přírodě v případě úrazu. Akce pro zrakově postižené, ale i zájemce z řad široké veřejnosti. Rezervace nutná na tel.: 774 715 095. Organizátor: **Občanské sdružení Smrk a TyfloCentrum Brno, o.p.s.** (www.centrumpronevidome.cz, www.prirodnizahrada.wz.cz).

Pohybově taneční cvičení pro předškolní děti

15:30

Studio Bianca, Vranovská 19, Brno-Černá Pole | Výuka standardních a latinskoamerických tanců a cvičení na míči pro rozvoj rytmických a pohybových dovedností dětí. Rezervace nutná na e-mail: info@Bianca-Agency.cz nebo na www.bianca-agency.cz. Organizátor: **Agentura & Studio BIANCA** (www.bianca-agency.cz).



Taoistické tai chi 17:30
Tělocvična ZŠ Svážná 9, Brno-Nový Lískovec | Taoistické tai chi pomáhá obnovit zdraví a udržovat správnou funkci orgánů a tkání. Pomáhá v boji se stresem a únavou. Organizátor: **Sdružení taoistického tai chi v České republice, z.s.** (www.taoist.cz).

Jóga pro všechny věkové kategorie 18:00–19:00
SŠ informatiky, poštovníctví a finančnictví, Čichnova 23 – velká tělocvična | Cvičení pro veřejnost všech věkových skupin.

Rezervace nutná na tel.: 541 123 138 (i záznamník). Organizátor: **SŠ informatiky, poštovníctví a finančnictví Brno** (www.cichnovabrno.cz).

Středa, 1. 10. 2014

Testování paměti seniorů 8:00–16:00
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 na tel.: 775 747 281 nebo e-mail: ps.brno@diakonie.cz. Organizátor: **Diakonie ČCE – středisko v Brně** (www.brno.diakonie.cz).

Sportovní den nejen pro lidi s hendikepem 9:00–15:00
Park Lužánky – hřiště pro pétanque | Sportovní den pro širokou veřejnost plný pohybových aktivit – k vyzkoušení handbike, ragby, pétanque, basketbal a hra mólky a bollo ball. Organizátor: **ParaCENTRUM Fenix** (www.pcfenix.cz).

Melatínem do Bílovic 9:30
9:30 sraz na konečné tram. 9 a 11 na Lesné | Vycházka po trati: Čertova rokle, kolem Soběšic a Melatínem do Bílovic nad Svitavou. 8 nebo 14 km. Organizátor: **Vlastivědný klub Petra Bezruče** (www.vkpb.quonia.cz).

Jak si nenechat ublížit a jak neubližovat sobě 10:00
KJM, Stará osada 15 | Beseda pro mládež na téma obtěžování dospělou osobou, bezpečný návrat domů v noci, agresivita v dětském kolektivu i domácím prostředí, kontakt s nebezpečnými zvířaty. Určeno žákům 8. a 9. tříd ZŠ. Rezervace nutná na tel.: 545 240 403. Organizátor: **Knihovna J. Mahena v Brně, pobočka Židenice** (www.kjm.cz).

Jóga pro seniory a střední věk 10:00–11:00
Vesna, o. p. s., Údolní 10 | Zdravotní cvičení s prvky jógy a jógovým dechem. Rezervace nutná na www.vesnaspolek.cz. Organizátor: **Vesna, o. p. s.** (www.vesnaspolek.cz).

Bezpečné mlsání 10:00–11:30
Brána k dětem, Orlí 17 | Jak dětem připravit zdravé a chutné dezerty? Osvojení teoretických postupů + ochutnávka. Rezervace nutná na www.branakdetem.cz. Organizátor: **Brána k dětem** (www.branakdetem.cz).

FitMAMI – s dětmi v kondici 10:00
Lesopark Akátky, Brno-Vinohrady | Speciální fitness program pro maminky za přítomnosti dětí. Rezervace nutná na tel.: 736 414 850. Organizátor: **fitMAMI** (www.fitmami.cz).

Zdraví a veselá mysl jsou zdrojem krásy 10:00
Centrum pro rodinu, Josefská 1 | Beseda o tom, jak se zdraví a pocit spokojenosti odráží na našem vzhledu. Organizátor: **Centrum pro rodinu a sociální péči** (www.crsp.cz, www.familypoint.cz).

Zahradní inspirace pro seniory 10:00–14:00
Lipka – prac. Jezírko č. p. 97, Brno-Soběšice, bus. č. 57 směr Útěchov – zast. U Jezírka | Akce pro seniory u příležitosti Dne seniorů v relaxační zahradě. Výroba bylinných čajů, návštěva včelího úlu a ochutnávka medu. Akce vhodná i pro pohybově znevýhodněné osoby. Organizátor: **Lipka – školské zařízení pro environmentální vzdělávání, prac. Jezírko** (www.lipka.cz).

Sportovní zákoutí na zahradě MŠ 10:00–11:30
MŠ Šaumannova 20 | Co vše mohou děti dělat na zahradě pro své zdraví. Akce pro všechny děti předškolního věku. Organizátor: **Mateřská škola Šaumannova, Brno** (www.mssaumanova.sweb.cz).

Taoistické tai chi pro všechny včetně seniorů a zdravotně postižených 16:00
ZŠ Kotlářská 4 | Cvičení k uvolnění fyzického i duševního napětí. Zlepšuje rovnováhu a ohebnost kloubů. Organizátor: **Sdružení taoistického tai chi v České republice, z.s.** (www.taoist.cz).

Kreslení pravou mozkovou hemisférou 18:00
KJM, Kleinův palác, nám. Svobody 15 | Nejen o kreslení, ale i pohledu na svět a přístupu k řešení situací pomocí pravé mozkové hemisféry. Organizátor: **Knihovna J. Mahena v Brně** (www.kjm.cz).

Přednáška o Nordic Walkingu – od rehabilitace až po sportovní trénink 18:00–19:00
Knihkupectví Dobrovský, Joštova 6, 2. patro (kavárna) | Dozvíte se rozdíl mezi Nordic Walkingem a trekkingem, jak vybrat správné hole a pro koho je tento sport vhodný. Organizátor: **chodec.com** (www.chodec.com).



Čtvrtek, 2. 10. 2014



Hravé plavání 10:00–13:00
Městský plavecký stadion za Lužánkami, Sportovní 4 | Lekce plavání pro děti od jednoho roku do pěti let v relaxačním bazénku za doprovodu rodičů. Rezervace nutná na tel.: 730 157 527 nebo e-mail: krizova@starezsport.cz. Organizátor: **STAREZ-SPORT, a.s.** (www.starezsport.cz).

Raná citová vazba u dětí 16:30
Konvent Milosrdných bratří, Vídeňská 7
 Seminář o tom, která období jsou nejdůležitější pro vytváření citové vazby u dětí. Rezervace nutná na e-mail: odruskova.b@gmail.com. Organizátor: **Rodinné centrum Benjamin** (www.rodinnecentrum.milosrdni.cz).

Zdravé a chutné stravování 17:00
KJM v Brně, pobočka Staré Brno, Křížová 24 | Povídání o zdravé výživě s ochutnávkou domácích výrobků. Organizátor: **Knihovna J. Mahena v Brně, pobočka Staré Brno – „Na Křížovatce“** (<http://nakrizovatce.knihovna.cz>).

Péče o lidi s demencí v domácím prostředí 18:00–19:00
Blahoslavův dům, Lidická 79 | Účastníci se formou panelové diskuse dozvědí základní informace a specifika o této nemoci a budou se moci zeptat na tíživé otázky spjaté s touto tematikou. Rezervace nutná na tel.: 541 248 401 nebo e-mail: cds.brno@diakonie.cz. Organizátor: **Diakonie ČCE – středisko v Brně** (www.brno.diakonie.cz).

Zdravotní a fitness cvičení pro dospělé 18:00 / 19:00
Studio Bianca, Vranovská 19, Brno-Černá Pole | Posilovací a protahovací cvičení na míči – fitball. Rezervace nutná na e-mail: info@bianca-agency.cz nebo na www.bianca-agency.cz. Organizátor: **Agentura & Studio BIANCA** (www.bianca-agency.cz).

Jóga pro zdravá záda 18:00–19:00
MC Sedmíráska, Oblá 51, Brno-Nový Lískovec | Uvolnění zad, zpevnění těla a rozvoj dechu pro všechny, kteří se chtějí naučit správně cvičit. Rezervace nutná na e-mail: mcsedmiskaska@volny.cz (nejp. do 29. 9. 2014). Organizátor: **Mateřské centrum Sedmíráska Brno o. s.** (www.mcsedmiskaskabrno.cz).

Pátek, 3. 10. 2014

Brněnský biojarmark 9:00–17:00
Nádvoří Domu pánů z Kunštátu, Dominikánská 9 | Nakupte si čerstvé biopotraviny od jihomoravských ekologických zemědělců. Letos program obohacen o Jablečnou slavnost. Organizátor: **Český svaz ochránců přírody – regionální sdružení v Brně a Ekologický institut Veronica** (www.veronica.cz).

Dotkni se nebe, dotkni se sebe 13:00–17:00
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 12metrovou věž. Organizátor: **Lanové centrum PROUD Brno** (www.lanovecentrum.cz/brno).

Prevence s Kardiovizí 13:00–18:00
AVION Shopping Park Brno, Skandinávská 2, stánek Kardiovize v centrální části v blízkosti restaurací | Program prevence kardiovaskulárních onemocnění. Měření krevního tlaku a hladiny oxidu uhelnatého ve vydechovaném vzduchu u odborníků z Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně včetně poradenství v oblasti odvykání kouření. Organizátor: **Kardiovize Brno 2030, FNUSA-ICRC** (www.fnusa-icrc.org/kardiovize, www.kardiovize.cz).



Pomoz mi, abych to dokázal sám 15:30–18:00
Montessori, Ječná 29a, Brno-Řečkovice | Program pro rodiče s dětmi do 3 let s různými aktivitami z běžného života. Organizátor: **Montessori – vzdělávací rodinné centrum** (www.montessori-brno.cz).

Partnerský masérský workshop 16:00
KJM v Brně, pobočka Staré Brno, Křížová 24 | Základní masérské hmaty, které ulevují od bolestí zad. S sebou 2 velké osušky, ručník, karimatku. Dotazy na: holoubkovamonika@gmail.com. Rezervace nutná přes dotazník na <http://goo.gl/RJYltV>. Organizátor: **Knihovna J. Mahena v Brně, pobočka Staré Brno – „Na Křížovatce“** (<http://nakrizovatce.knihovna.cz>).

Cvičení pro zdravá záda 16:00 / 17:30
Společenský sál, Pálavské náměstí 15 | Ukázková lekce SM systému – cvičení s pružnými lany. Rezervace nutná na tel.: 739 263 997. Organizátor: **KVIC Brno-Vinohrady, Dům dětí Domeček** (www.domecekvinohradybrno.cz).



Brněnské dny pro zdraví

www.zdravemesto.brno.cz



Školní zralost

16:30

Konvent Milosrdných bratří, Vídeňská 7 | Seminář pro rodiče dětí předškolního věku, kde se dozvědí, jakých oblastí se školní zralost týká a jak děti připravit k úspěšnému nástupu do školy. Rezervace nutná na e-mail: odruskova.b@gmail.com. Organizátor: **Rodinné centrum Benjamin** (www.rodinnecentrum.milosrdni.cz).

S Tibetany za mládím

17:30

KJM v Brně, pobočka Staré Brno, Křížová 24 | Cvičení a povídání o Pěti Tibeťanech – speciální kombinaci cviků s ozdravnými účinky. Součástí akce je hra na tibetskou mísu. Rezervace nutná na e-mail: krizova@kjm.cz. Organizátor: **Knihovna J. Mahena v Brně, pobočka Staré Brno – „Na Křížovatce“** (<http://nakrizovatce.knihovna.cz>).

Zdravé stravování pro každý den

18:00–20:00

Kiwi Raw Food Restaurant, Gorkého 45 | Jak na zdravější jídelníček pro celý den. Ukázka přípravy jednoduchých receptů s ochutnávkou v restauraci se zaměřením na přípravu pokrmů bez tepelné úpravy. Organizátor: **Kiwi Raw Food Restaurant – Restaurace živé stravy** (www.kiwirawfood.cz).

Sobota, 4. 10. 2014



Brněnský biojarmark

9:00–17:00

Nádvoří Domu pánů z Kunštátu, Dominikánská 9

Nakupte si čerstvé biopotraviny od jihomoravských ekologických zemědělců. Letos program obohacen o Jablečnou slavnost. Organizátor: **Český svaz ochránců přírody – regionální sdružení v Brně a Ekologický institut Veronica** (www.veronica.cz).

Sportovní den ve fitcentru

9:00–20:00

Lázeňské a relaxační centrum Rašínova, Rašínova 12

Jak zdravě a účinně cvičit ve fitcentru. Diagnostika pohybového aparátu a svalových disbalancí, spalovací trénink na strojích, lekce správného

běhání, street dance, aerobik a zumba. Součástí akce je soutěž pro dospělé i děti na veslovacím stroji. Po aktivitách ve fitcentru možnost návštěvy bazénu. Rezervace nutná na tel.: 605 055 244 nebo e-mail: parizek@starezsport.cz. Organizátor: **STAREZ-SPORT, a.s.** (www.starezsport.cz).

TyfloBrno 2014

9:00–16:00

Start od ZŠ Horácké náměstí 13, Brno-Řečkovice

Soutěž v prostorové orientaci a samostatném pohybu nevidomých. 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 nevidomých. Rezervace nutná na tel.: 774 715 097. Organizátor: **TyfloCentrum Brno, o.p.s.** (www.centrumpronevidome.cz).

Nordic Walking na Klajdovce

10:00–12:00

Sraz u hotelu Velká Klajdovka | Ukázka tréninku Nordic Walkingu ve dvou variantách – intenzivnější tréninkové tempo v duchu „více než běh“ a pomalejší „z nuly zpátky do kondice“ pro osoby s nižší kondicí, seniory, těhotné apod. Zapůjčení holí oproti 100 Kč vratné záloze. Registrace od 9:00 hod. Rezervace nutná na tel.: 777 646 435. Organizátor: **chodec.com** (www.chodec.com).



Jóga proti bolestem zad

10:00–12:00

Jóga v denním životě, Dominikánské nám. 6/7

Cvičení k prevenci a zmírnění bolestí zad. Organizátor: **Jóga v denním životě Brno, o.s.** (www.joga.cz/brno).

Na Sokolák za zdravím i zábavou

10:00–16:00

Brněnská přehrada, areál Sokola Brno I – „Sokolák“ | Na kole, pěšky nebo lodí za sportovními aktivitami určenými rodinám i jednotlivcům. AKTIVITY: 1/ FIT RODINA – fitness program s drobnými odměnami dětem. 2/ WORKSHOP – cvičení „SM systém“. 3/ HRY: pétanque, beach volejbal, badminton, beach tenis a fotbal. Organizátor: **Sokolská župa Jana Máchala** (www.sokolmachal.cz).

Veselá cesta lesem – Letem světem za zvířetem

10:00–13:00

Les nad Bystrčí – zastávka U Křivé borovice | Veselá cesta lesem pro děti 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, o.s.** (www.rcbrnomesto.cz).

Vyšlápněť si pro zdraví

12:00–14:00

s mammahelpkami a růžovou stužkou

Kampus Brno-Bohunice, sraz před Fakultou sportovních studií | Nordic Walking určený zejména ženám s rakovinou prsu za účelem zlepšení jejich pohybové aktivity. Vyškolení instruktoři naučí zájemkyně správnou techniku tohoto sportu. Hole k zapůjčení. Organizátor: **Mamma HELP, sdružení pacientek s nádorovým onemocněním prsu, o.s.** (www.mammahelp.cz).

Taneční maraton za zdravá prsa

14:00–18:00

Kampus Brno-Bohunice, Fakulta sportovních studií | Taneční maraton pro širokou veřejnost za 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. Součástí akce je přednáška o nutnosti prevence, vystoupení tanečního studia B-Fresh aj. Organizátor: **Avon cosmetics, s.r.o.** (www.zdravaprsa.cz).



Kudrnovo koulení kola pro děti 15:00

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

Jízda Brnem na kolečkových bruslích 16:00

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. Organizátor: **Black Ice, sportovní klub** (www.brno-inline.cz).

Jsem v klidu

17:00–18:30

Centrum Mandala, Opletalova 6 | Dovednost navodit a udržet si vnitřní klid jako součást zdravého životního stylu. Rezervace nutná na e-mail: lenka.rogozanova@centrum.cz. Organizátor: **Centrum Mandala, o.s.** (www.centrum-mandala.cz).

Neděle, 5. 10. 2014

Pochod okolo Pekárny

Start mezi 8:00–9:30

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. Organizátor: **Odbor KČT I. brněnská** (www.okct1b.ic.cz).

Z Doubravníka do Nedvědice

8:30

8:30 sraz v hale ČD na hlavním nádraží | 7 km vycházka z Doubravníka lukami do Černvíra, prohlídka památného mostu a kostela a dále lesem do Nedvědice. Organizátor: **Vlastivědný klub Petra Bezruče** (www.vkpb.quonia.cz).

Ořešinský víchr

9:00 – prezentace / 10:30 – start

Areál TJ Ořešín, Drozdí 6, Brno-Ořešín | Amatérský závod horských kol po lesních cestách pro dospělé. Startovné 50 Kč. Ochranná přilba povinná. Medaile a věcné ceny. Diplom pro každého účastníka. Organizátor: **TJ Sokol Ořešín, o.s.** (www.tjoresin.cz).

Veřejný turistický závod

9:30

Kamenný vrch, cesta od zastávky MHD Koniklecová ke startu vyznačena fáborky

Běžecký závod v terénu pro všechny věkové kategorie v délce 2–6 km podle pravidel www.turisticky-zavod.cz. Navíc kategorie dospělý + předškolák. Buzoly v omezeném množství k zapůjčení. Organizátor: **TOM 432 Horolezčata a KČT JMO** (www.kct-jmo.cz).

Brněnská tkanička

10:00–16:00

Park Špilberk, start z ulice Husova | Veselé putování kolem hradu Špilberk s cílem uskutečnit nový český rekord v součtu ušlých kilometrů a zdolání výškových metrů všech účastníků akce za účasti agentury rekordů a kuriozit Dobrý den. Určeno všem bez rozdílu věku – každý ujde, co zvládne. Organizátor: **Filiánek, z.s.** (www.filianek.cz).

Ořešinský vánek a Ořešinský větřík

12:30 – prezentace / start od 14:00

Areál TJ Ořešín, Drozdí 6, Brno-Ořešín | Ořešinský vánek – závod horských kol po lesních cestách pro děti a mládež, kteří umí jezdit na kole. Ořešinský větřík – amatérská závodní vyjíždka kol s přívěsnými 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).

Kouzelná tábornická stezka

14:00–17:00

Park Špilberk – start u vstupu do hradu z ulice Gorazdova | Tábornické dovednosti – zdravotně, práce s buzolou, poznávání zvířátek pro děti ve věku 4–10 let s rodiči. Drobné odměny. Organizátor: **48. PTO Stezka** (www.stezka.org).

Jumping – Flowin – Bosu – Piloxing

17:00–19:00

Hybešova 17 | Možnost vyzkoušení novinek v oblasti skupinových cvičení. Každá lekce trvá 30 minut. Lze absolvovat jako blok, či vybrat jen některou z aktivit. S sebou sportovní oblečení a obuv. Rezervace nutná na gymandjoy.reservio.com. Organizátor: **Gym&Joy** (www.gymandjoy.com).





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