



Statutární Město Brno, Kancelář Brno - Zdravé město

Brněnské dny pro zdraví

29. 9. – 7. 10.
2012

Program akcí

18. ROČNÍK



NOVINKA KAMPANĚ:
Festival zdraví a pohody
30. 9. 2012





Brněnské dny pro zdraví 18. ročník

29. 9. (so) **Omickým lesem** **8:15** sraz v hale ČD hl. n. / **8:39** odjezd do Omic

Vlastivědný klub Petra Bezruče

Pěší turistika na trase: Omický les na Kývalku a kolem Masarykova okruhu do Žebětína zvláštěm terénem 13 km.

www.vkpb.quonia.cz

29. 9. (so) **Babičko, dědečku, navštívme solnou jeskyňku** **9:00 – 14:00**

FILIA KLUB s.r.o.

Solná jeskyňka FILIA KLUB s.r.o., Halasovo náměstí 7, Brno - Lesná

Aktivní kontakt prarodičů s vnoučaty – čtení pohádek, 45 minut relaxace.

Rezervace nutná – tel.: 545 223 431

www.filia.cz

29. 9. (so) **Senioři, přijďte si zacvičit** **9:00 – 10:00**

Fitcentrum Hany Bany

Dámské fitness Hany Bany, Arbesova 12, Brno - Lesná

Protahování a procvičení svalů. Vyzkoušejte si pilates a další pomalé formy cvičení v programu sestaveném speciálně pro seniory.

Rezervace nutná – tel.: 548 211 682 nebo 774 766 856, e-mail: info@fithanybany-brno-lesna.cz

www.fithanybany-brno-lesna.cz

29. 9. (so) **Jóga pro začátečníky** **10:00 – 12:00**

Jóga v denním životě Brno, o.s.

Dominikánské nám. 6/7

Ukázky cvičení proti bolestem zad, kloubů a při diabetes.

www.joga.cz/brno

29. 9. (so) **Hubněte zdravě** **10:00 – 12:00**

Fitcentrum Hany Bany

Dámské fitness Hany Bany, Arbesova 12, Brno - Lesná

Cvičení pro ženy na přístrojích Vacu shape či Power plate, doplněná o konzultace s výživovým poradcem.

Rezervace nutná – tel.: 774 766 856, e-mail: info@fithanybany-brno-lesna.cz

www.fithanybany-brno-lesna.cz

30. 9. (ne) **Přes Malhostovickou pecku** **7:40** sraz v hale ČD Kr. Pole / **8:06** odjezd do Čebína

Vlastivědný klub Petra Bezruče

Pěší turistika na trase: rozhledna na Čebínce, Malhostovická pecka, Malhostovice, Lipůvka. Zvláštěm terénem 13 km. Návrat 14:18 – BUS 301.

www.vkpb.quonia.cz

30. 9. (ne) **Festival zdraví a pohody** **8:00 – 17:00**

ČSVV a OREA Wellness Hotel Santon

OREA Wellness Hotel Santon, Přístavní 38, Brno - Bystrc

Festival pro širokou veřejnost zahrnující ochutnávky zdravých a chutných jídel – farmářský, bylinkový, cereální a olejninový trh, přednášky, poradna pro výživu, pohybové aktivity – kondiční cvičení s trenéry, jóga, Tai chi. Pro zájemce je připravena cyklojízda kolem Brněnské přehrady – sraz v 9:30 před vchodem

**NOVINKA
KAMPANĚ**

www.zdravemesto.brno.cz



do hotelu Santon. Program pro děti – divadlo, malování, vaření s dětmi. Pro návštěvníky festivalu možnost zdarma jízdy parníkem na hrad Veveří, kde bude volný vstup do venkovního areálu hradu. Součástí festivalu je konference pro veřejnost na téma: „Vaříme dětem zdravě a chutně“, která se uskuteční od 10 do 15 hod. Pro vstup na konferenci registrace nutná na: www.festivalzdraviapohody.cz

www.csvv.cz www.santon.cz



30. 9. (ne) **Pochod okolo Pekárny** **8:00 – 9:30 (start)**

Odbor Klubu českých turistů I. brněnská

Konečná autobusu č. 55, Líšeň - Mariánské údolí

Výšlap Jihomoravské oblasti KČT – trasy pro pěší 6 – 35 km, cyklo 40 km. Na startu každý obdrží mapku a po ukončení pamětní list.

www.okct1b.ic.cz

30. 9. (ne) **Babičko, dědečku, navštívme solnou jeskyňku** **9:00 – 14:00**

FILIA KLUB s.r.o.

Solná jeskyňka FILIA KLUB s.r.o., Halasovo náměstí 7, Brno - Lesná

Aktivní kontakt prarodičů s vnoučaty – čtení pohádek, 45 minut relaxace. Rezervace nutná – tel.: 545 223 431

www.filia.cz

30. 9. (ne) **Veřejný turistický závod** **9:30**

TOM 432 Horolezčata, KČT JMO

Kamenný vrch, od zastávky MHD Koniklecová ke startu vyznačeno fáborky

Terénní běh s plněním úkolů – vázání uzlů, lanová lávka, určování dřevin, azimutové úseky atd. Určeno pro všechny věkové kategorie podle pravidel www.turisticky-zavod.cz. Navíc kategorie dospělý + předškolák.

30. 9. (ne) **Cvičení na bosu pro všechny dospěláky** **9:00 – 12:00**

FILIA KLUB s.r.o.

Dětský klub Filiánek, Antonínská 18, Brno - střed

Hodinové balanční cvičení určené všem dospělým včetně seniorů. Rezervace nutná – tel.: 725 724 421

www.filianek.cz

30. 9. (ne) **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 širokou veřejnost – děti od 6 let, mládež i dospělí. Možnost vyzkoušet si nízké i vysoké lanové překážky a velký žup z 10 metrů.

www.lanovecentrum.cz/brno



Brněnské dny pro zdraví 18. ročník

- 30. 9. (ne)** 🌿 **Orientální tanec pro začátečnice** 16:00 – 17:30
Studio Slunce
Studio Slunce, Antonínská 5
 Lekce tance, ukázky vystoupení profesionálních tanečnic. Penízkové šátky k zapůjčení.
 Rezervace nutná přes on-line systém na www.studioslunce.com nebo na tel.: 775 917 061
www.studioslunce.com
-
- 30. 9. (ne)** 🌿 **Port de Bras cvičení** 18:00 – 19:00
Studio Slunce
Studio Slunce, Antonínská 5
 Port de Bras je kombinací tance, baletu, strečinku a posilování. Cvičení vhodné pro každého.
 Rezervace nutná přes on-line systém na www.studioslunce.com nebo na tel.: 775 917 061
www.studioslunce.com
-
- 1. 10. (po)** 🌿 **Voda hrou – od miminek po prvňáčky aneb jak se naučit nebát se vody** 9:45 – 15:00
Infinít s.r.o.
Svět wellness Infinít, Majdalenky 10, Brno - Lesná
 Lekce plavání a konzultace s instruktory. Rezervace nutná – tel.: 734 692 474, e-mail: lesna@infinite.cz
www.plavani-rosnicka.cz www.svetwellness.cz
-
- 1. 10. (po)** 🌿 **Ukázkové cvičení taoistického Tai chi** 17:30
Sdružení taoistického Tai chi v ČR
Společenský sál, Pálavské náměstí, Brno - Vinohrady
 Ukázky cvičení se zapojením účastníků akce.
www.taoist.cz
-
- 1. 10. (po)** 🌿 **Už jste se dnes zasmáli?**
KJM Brno, pobočka Kurská 1, Brno - Starý Lískovec
Pobočka Kurská 1, Brno - Starý Lískovec
 Výstava fotografií přibližující činnost zdravotních klaunů na dětských odděleních nemocnic. Výstava potrvá do 29. 10. 2012 v časech dle otevírací doby knihovny.
www.kjm.cz
-
- 1. 10. (po)** 🌿 **Masáže a aromaterapie pro zdraví** 8:30 – 10:00
Mateřské centrum Sedmikráska Brno o.s.
Mateřské centrum Sedmikráska Brno o.s., Oblá 51, Brno - Nový Lískovec
 Jak pomoci sám sobě a svým blízkým aromaterapií a masážemi?
 Rezervace nutná – mcsedmikraska@volny.cz (do 27. 9.)
www.mcsedmikraskabrno.cz
-
- 1. 10. (po)** 🌿 **Zpíváme a tančíme s dětmi** 9:00 – 12:00
RC MaTáTa, o.s.
RC MaTáTa, Horácké nám. 12, Brno - Řečkovice
 Akce pro rodiče s dětmi zaměřená hudebně a rytmicky. Zpívání s kytarou, tanečky pro malé děti.
www.matata.cz

www.zdravemesto.brno.cz



- 1. 10. (po)** 🌿 **Výchova dětí do 3 let – základ pro život** 17:30 – 19:30
Montessori – vzdělávací rodinné centrum
Montessori – vzdělávací rodinné centrum, Ječná 29a, Brno - Řečkovice
 Přednáška pro rodiče.
www.montessori-brno.cz
-
- 2. 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 (Mgr. Jana Gomolová)
www.brno.diakonie.cz
-
- 2. 10. (út)** 🌿 **Maratón 2012 – memoriál Anny Koporové** 9:00 – 12:30
ZŠ a MŠ Brno, Kotlářská 4
Brno – park Lužánky
 Štafetový závod žáků I. stupně brněnských základních škol. Rezervace nutná – tel.: 549 121 099
www.kotlarska.cz
-
- 2. 10. (út)** 🌿 **Voda hrou – od miminek po prvňáčky aneb jak se naučit nebát se vody** 9:45 – 15:00
Infinít s.r.o.
Svět wellness Infinít, Majdalenky 10, Brno - Lesná
 Lekce plavání a konzultace s instruktory. Rezervace nutná – tel.: 734 692 474, e-mail: lesna@infinite.cz
www.plavani-rosnicka.cz www.svetwellness.cz
-
- 2. 10. (út)** 🌿 **Aktivní „domácí školka“ pro prarodiče s vnoučaty** 10:00 – 12:00
Centrum pro rodinu a sociální péči
Centrum pro rodinu a sociální péči, Josefská 1, Brno
 Dvouhodinový program pro babičky, dědečky a jejich vnoučata s tipy jak doma aktivně prožívat hlídání svých vnoučat.
www.crsp.cz





Brněnské dny pro zdraví 18. ročník

- 2. 10. (út)** **Úplně otevřené dveře v EkoCentru Brno** 10:00 – 17:00
EkoCentrum Brno
EkoCentrum Brno, Ponávka 2, Brno
Program pro příznivce zdravého a ekologicky šetrného životního stylu – ochutnávka, tvoření, ekodrogerie.
Rezervace nutná pro dětské kolektivy – tel.: 545 246 403
www.ecb.cz
- 2. 10. (út)** **Nech brouka žít – happening nevidomých** 13:30 – 16:00
Občanské sdružení Smrk a TyfloCentrum Brno, o.p.s.
Přírodní zahrada u smrku v Králově Poli u parku na Ramešově ulici
Doteky rukama i srdcem – výroba a instalace ptačích budek a hmyzích domečků.
www.prirodnizahrada.wz.cz
- 2. 10. (út)** **Hrátky s pamětí** 14:00 – 16:00
ŽVS Vesna, o.s.
ŽVS Vesna, o.s., Údolní 10, Brno
Jak hravou formou udržovat v kondici paměť v každém věku; tipy a triky ke spolehlivému a trvalému zapamatování informací.
www.vesnaspolek.cz
- 2. 10. (út)** **Co se děje v zahrádce** 15:30 – 18:00
Lipka – školské zařízení pro environmentální vzdělávání, pracoviště Rozmarýnek
Přírodní zahrada Rozmarýnku, Rozmarýnová 6, Brno - Jundrov
Hry a hříčky pro rodiče a děti do 8 let, soutěže o drobné ceny v podzimem vybarvené zahradě.
www.lipka.cz/rozmarynek



- 2. 10. (út)** **Výstava „Hedviko, můžu k Vám přijít?“** 17:00
Mamma HELP, sdružení pacientek s nádorovým onemocněním prsu, o.s.
Foyer sálu Břetislava Bakaly, Žerotínovo nám. 6, Brno
Vernisáž výstavy o činnosti Mamma HELP center v ČR. Výstava potrvá do 14. 10. 2012.
www.mammahelp.cz

www.zdravemesto.brno.cz



- 2. 10. (út)** **Ukázkové cvičení taoistického Tai chi** 17:30
Sdružení taoistického Tai chi v ČR
Tělocvična ZŠ Svážná, Brno - Nový Lískovec
Ukázky cvičení se zapojením účastníků akce.
www.taoist.cz
- 3. 10. (st)** **Testování paměti pro seniory** 8:00 – 16:00
Diakonie ČCE – středisko v Brně
Diakonie ČCE – středisko v Brně, Hrnčířská 27, Brno
Vyšetření paměti pro osoby starší 60 let pomocí speciálního testu.
Rezervace nutná – tel.: 775 747 281 (Mgr. Jana Gomolová)
www.brno.diakonie.cz
- 3. 10. (st)** **COREGA Centrum ústní hygieny** 9:00 – 17:00
T.C.B. - CZ s.r.o.
Malinovského náměstí (u Mahenova divadla), Brno
Projekt pro nositele zubních náhrad, ukázky správné péče o umělý chrup a poradenství při problémech.
www.corega.cz
- 3. 10. (st)** **Fórum pro zdraví** 9:00 – 16:00
Státní zdravotní ústav, dislokované pracoviště podpory zdraví Brno
IBC Brno, Příkop 4, Brno
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.
- 3. 10. (st)** **Zdravotní cvičení a hry pro kojence a batolata** 9:00 – 12:00
RC MaTáTa, o.s.
RC MaTáTa, Horácké nám. 12, Brno - Řečkovice
Pohybové hry pro kojence a batolata s fyzioterapeutkou s využitím gymnastických míčů a overballů.
Protahovací a zpevňovací cvičení pro rodiče.
www.matata.cz
- 3. 10. (st)** **Zdravý životní styl – náš cíl** 9:00 – 11:00 / 17:00 – 19:00
Střední škola informatiky a spojů, Čichnova 23, Brno
SŠ informatiky a spojů, Čichnova 23, Brno
Besedy a sportovní aktivity pro žáky Střední školy informatiky a spojů a domova mládeže.
www.sosinformatikybrno.cz
- 3. 10. (st)** **Doktor „Bolíto“** 9:00
Knihovna Jiřího Mahena v Brně, pobočka Židenice, Stará osada
KJM, Židenice, Stará osada 15
Seznámení dětí zábavnou formou s prevencí úrazu doma i na hřišti – akce pro širokou veřejnost.
www.kjm.cz



Brněnské dny pro zdraví 18. ročník

- 3. 10. (st) 🌿 Péče o chrup seniorů 9:30 – 11:00**
T.C.B. - CZ s.r.o.
Domov pro seniory Foltýnova
Přednáška zkušeného dentisty pro klienty Domova pro seniory Foltýnova v oblasti ústní hygieny.
www.corega.cz
- 3. 10. (st) 🌿 Úspěšné kojení a zdravé přikrmování 10:00**
Centrum naděje a pomoci o.s.
Centrum naděje a pomoci, Vodní 13, Brno
Praktický workshop o kojení, výživě a spánku malých dětí. Rezervace nutná – www.cenap.cz
- 3. 10. (st) 🌿 Hrajeme si a sportujeme pro zdraví 10:00 – 11:30**
Mateřská škola Šaumannova, Brno
Mateřská škola Šaumannova 20 (zahrada MŠ), Brno
Sport, hry a zábava pro děti. Při špatném počasí se akce koná v budově MŠ.
www.sssbrno.cz/mssaumanova
- 3. 10. (st) 🌿 Den otevřených dveří v MHC Brno 10:00 – 17:00**
Mamma HELP, sdružení pacientek s nádorovým onemocněním prsu, o.s.
Mamma HELP centrum, Nerudova 7 (4. patro), Brno
Seznámení veřejnosti s činností centra, jež zahrnuje rovněž informování o prevenci a možnostech léčby rakoviny prsu.
www.mammahelp.cz
- 3. 10. (st) 🌿 Závodý žactva ve volném lezení na balvanu 15:30**
TOM 432 Horolezčata, ÚMČ Brno - Nový Lískovec
Kamenný vrch, areál Plachty pod zastávkou MHD Kamenný vrch
Bouldering na umělém lezeckém balvanu na volném prostranství.
- 3. 10. (st) 🌿 Taoistické Tai chi pro seniory 16:00**
Sdružení taoistického Tai chi v ČR
Tělocvična ŽŠ Kotlářská 4, Brno - střed
Ukázky cvičení se zapojením účastníků akce.
www.taoist.cz
- 3. 10. (st) 🌿 Cvičíme Tchaj-ti mezi obrazy 18:00 – 19:00**
Ženy50, o.s.
Ve Vaňkovce 1, Kulturní centrum Slévárna, Brno
Ukázková hodina cvičení Tchaj-ti. S sebou volný oděv.
www.zeny50.cz
- 3. 10. (st) 🌿 Jóga – pro všechny věkové kategorie 18:00 – 19:00**
Střední škola informatiky a spojů, Čichnova 23, Brno
SŠ informatiky a spojů, Čichnova 23 (velká tělocvična), Brno
Cvičení pro veřejnost. Rezervace nutná – tel.: 541 123 138 (i záznamník) nebo 541 123 112
www.sosinformatikybrno.cz

www.zdravemesto.brno.cz



- 4. 10. (čt) 🌿 Hlídaní dětí s pohybem 8:30 – 12:30**
FILIA KLUB s.r.o.
Dětský klub Filiánek, Antonínská 18, Brno - střed
Hlídaní dětí od 2 let se cvičením na balančních pomůckách. Pro maminky ukázky cvičení na bosu.
Vstup zdarma na 2 hodiny.
Rezervace nutná – tel.: 725 724 421
www.filianeck.cz
- 4. 10. (čt) 🌿 Dobrý táta 10:00 – 12:00**
Family Point, Centrum pro rodinu a sociální péči
Family Point, Centrum pro rodinu a sociální péči, Josefská 1, Brno
Přednáška s besedou na téma otcovství.
www.familypoint.cz
- 4. 10. (čt) 🌿 Zdraví nehledejme jen v lékárně 10:00**
Knihovna Jiřího Mahena v Brně, Ústřední knihovna
KJM, Ústřední knihovna, Kobližná 4, Brno
Beseda pro seniory o zdravé výživě s PhDr. Mgr. Dagmar Čechovou ze společnosti Nutritka.
www.kjm.cz
- 4. 10. (čt) 🌿 Výtvarná dílna pro děti i dospělé 15:00 – 17:00**
Občanské sdružení Smrk
Přírodní zahrada u smrku v Králově Poli u parku na Ramešově ulici
Radostné a hravé výtvarné činnosti za doprovodu hudby.
www.prirodnizahrada.wz.cz
- 4. 10. (čt) 🌿 Fit v každém věku 15:00 – 17:00 děti / 17:00 – 19:00 dospělí**
ŽVS Vesna, o.s.
ŽVS Vesna, o.s., Údolní 10, Brno
Cvičební aktivity pro všechny věkové kategorie od dětí až po seniory. Všeestranná pohybová průprava, cvičení zdravotní, kondiční, sebeobrana aj. Ukázky včetně možnosti praktického vyzkoušení.
www.vesnaspolek.cz
- 4. 10. (čt) 🌿 Práce šlechtí aneb pracovní den bez bolavého těla 16:00 – 18:30**
Centrum sportovních aktivit VUT v Brně
Dvorana Rektorátu VUT v Brně, Antonínská 1
Konzultace, cvičení s balančními plochami a možnost vyzkoušení kompenzačních pomůcek pro práci s PC.
www.cesa.vutbr.cz
- 4. 10. (čt) 🌿 Povídání o pokojových kytičkách 17:00 – 18:00**
SVC - Lužánky
SVC - Lužánky, Lidická 50 (skleník 2), Brno
Jak správně pečovat o pokojové květiny.
Rezervace nutná – e-mail: travnicek@luzanky.cz
www.luzanky.cz



Brněnské dny pro zdraví 18. ročník

4. 10. (čt) 🍃 Trénink paměti 17:30 – 18:30

Ženy50, o.s.

Ženy50, Anenská 10, Brno

Ukázková hodina trénování paměti pro všechny věkové kategorie.

www.zeny50.cz

4. 10. (čt) 🍃 Přednáška o Nordic Walkingu 18:00 – 19:00

chodec.com

Knihkupectví Dobrovský, Joštova 6, 2. patro (kavárna)

Dozvíte se o zdravotních přínosech této aktivity, komu je určena a jak vybrat správné hole.

www.chodec.com

5. 10. (pá) 🍃 Dny otevřených dveří na Kardiovizi 7:00 – 17:00

Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně - ICRC

Kardiovize Brno 2030, Výstavní 17 (5. patro)

Program prevence kardiovaskulárních onemocnění zahrnující komplexní vyšetření – EKG, krevní tlak, kapacita plic, stáří cévní stěny, procento tělesného tuku, oxid uhelnatý ve vydechaném vzduchu.

Konzultace výsledků s lékaři a nutriční terapeutkou.

Rezervace nutná – tel.: 543 185 592 nebo e-mail: infokardiovize@fnusa.cz

www.fnusa-icrc.org/cs

5. 10. (pá) 🍃 Brněnský Biojarmark 9:00 – 17:00

Český svaz ochránců přírody – Regionální sdružení v Brně

Zelný trh, před divadlem Husa na provázku, Brno

Nakupte si čerstvé biopotraviny od jihomoravských ekologických zemědělců.

www.veronica.cz



5. 10. (pá) 🍃 Stezka v tropech 15:00 – 17:00

Lužánky - SVČ

SVČ Lužánky, Lidická 50 (skleník 2), Brno

Soutěž na téma „Co potřebují Vaše pokojové květiny“. Odměna v podobě pokojových květin.

www.luzanky.cz

www.zdravemesto.brno.cz



5. 10. (pá) 🍃 Hrajeme si celá rodina na Stezce zdraví 16:00 – 18:00

EkoCentrum Brno

Ulice Pod Zahradami, Mokrá Hora (1. zastavení Stezky zdraví u tenisových kurtů, autobus č. 70 od Semilassa, zastávka Jandáskova)

Zážitková soutěžní stanoviště pro děti i dospělé. Loutkové divadlo, losování o ceny. V případě špatného počasí se akce nekoná.

www.ecb.cz

5. 10. (pá) 🍃 Zumba 18:30 – 19:30

chodec.com

ZŠ Janouškova, Janouškova 2 (budova mezi nafukovacími halami), Brno

Originální zumba pod vedením profesionální cvičitelky, která vás roztančí. Rezervace nutná – tel.: 608 832 313

www.chodec.com

6. 10. (so) 🍃 Dny otevřených dveří na Kardiovizi 8:00 – 14:00

Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně - ICRC

Kardiovize Brno 2030, Výstavní 17 (5. patro)

Program prevence kardiovaskulárních onemocnění zahrnující komplexní vyšetření – EKG, krevní tlak, kapacita plic, stáří cévní stěny, procento tělesného tuku a oxid uhelnatý ve vydechaném vzduchu.

Konzultace výsledků s lékaři a nutriční terapeutkou.

Rezervace nutná – tel.: 543 185 592 nebo e-mail: infokardiovize@fnusa.cz

www.fnusa-icrc.org/cs

6. 10. (so) 🍃 Údolím potoka Kuřimky 8:00 – sraz u nádraží ČD Kr. Pole / 8:27 – odjezd BUS 301 do Lipůvky

Vlastivědný klub Petra Bezruče

Výcházka na trase: kolem potoka Kuřimka, U Jelínka, /Vranov/, Jehnice. S mírnou námahou 7 nebo 14 km.

www.vkpb.quonia.cz

6. 10. (so) 🍃 Brněnský Biojarmark 9:00 – 14:00

Český svaz ochránců přírody – Regionální sdružení v Brně

Zelný trh, před divadlem Husa na provázku, Brno

Nakupte si čerstvé biopotraviny od jihomoravských ekologických zemědělců.

www.veronica.cz

6. 10. (so) 🍃 Koulení kola z Lednice do Brna 9:00 – Lednice náměstí (start)

KČT KUDRNA

Cyklostezka Lednice – Brno

Po stopách legendárního koláře Birka. Rezervace nutná – www.kudrna.cz/koulenikola

www.kudrna.cz

6. 10. (so) 🍃 TyfloBrno 2012 9:00 – 16:00

TyfloCentrum Brno, o.p.s

Městská část Brno - Židenice

Soutěž v prostorové orientaci a samostatném pohybu nevidomých. Akce je primárně určena lidem s těžkým postižením zraku, ale vítáme všechny zájemce z řad široké veřejnosti. Rezervace nutná – tel.: 774 715 097

www.centrumpronevidome.cz



Brněnské dny pro zdraví 18. ročník

- 6. 10. (so)** 🍀 **Babičko, dědečku, navštívme solnou jeskyňku** 9:00 – 14:00
FILIA KLUB s.r.o.
Solná jeskyňka FILIA KLUB s.r.o., Halasovo náměstí 7, Brno - Lesná
Aktivní kontakt prarodičů s vnoučaty – čtení pohádek, 45 minut relaxace.
Rezervace nutná – tel.: 545 223 431
www.filia.cz
- 6. 10. (so)** 🍀 **Pomoz mi, abych to dokázal sám** 9:00 – 12:00 děti 0 – 3 let / 14:00 – 17:00 děti 3 – 6 let
Montessori – vzdělávací rodinné centrum
Montessori – vzdělávací rodinné centrum, Ječná 29a, Brno - Řečkovice
Akce pro rodiče s dětmi. Pro děti stanoviště s různými aktivitami běžného života.
www.montessori-brno.cz
- 6. 10. (so)** 🍀 **Veselá cesta Ferdy Mravence** 10:00 – 13:00
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.
Doporučujeme sportovní vybavení.
www.rcbrnomesto.cz
- 6. 10. (so)** 🍀 **Sportování na dopravním hřišti** 10:00 – 13:00
RC MaTaTa, Brno - Řečkovice
Dopravní hřiště při ZŠ Horácké nám. 13, Brno - Řečkovice
Akce pro děti od 1 do 8 let, která je zaměřena na seznámení se zásadami bezpečného chování v dopravě.
Nezapomeňte s sebou vzít kolo, koloběžku, odrážedlo a helmu!
www.matata.cz
- 6. 10. (so)** 🍀 **Jóga pro začátečníky** 10:00 – 12:00
Jóga v denním životě Brno, o.s.
Dominikánské nám. 6/7, Brno
Ukázky cvičení proti bolestem zad, kloubů a při diabetes.
www.joga.cz/brno
- 6. 10. (so)** 🍀 **Den otevřených dveří – Turnaj ve stolním tenise** 10:00 – 16:00
ParaCENTRUM Fenix
ParaCENTRUM Fenix, Netroufalky 3, Brno
Stolní tenis s vozíčkářů, prohlídka centra pro osoby po úrazu páteře a míchy, jejich rodinné příslušníky i pro veřejnost.
www.pcfenix.cz
- 6. 10. (so)** 🍀 **Tour de sun** 10:00 – 19:00
JUNIOR – Dům dětí a mládeže, Brno, odloučené pracoviště Sluníčko
Areál zdraví Brno - Komárov (U lampy)
Cyklistický závod s úkoly z dopravní výchovy. Děti musí mít své jízdni kolo a přilbu.
Rezervace nutná – tel.: 775 739 803 nebo e-mail: slunicko@junior.cz
www.junior.cz

www.zdravemesto.brno.cz



- 6. 10. (so)** 🍀 **Nordic walking kurz – chůze se speciálními holemi** 10:00 – 11:30
chodec.com
Lesopark Pisárky, sraz před muzeem Anthropos
Krátká vycházka v terénu s ukázkou správné techniky Nordic Walkingu. Hole k zapůjčení.
Rezervace nutná – tel.: 777 646 435
www.chodec.com
- 
- 6. 10. (so)** 🍀 **Body pro bezpečnost** 10:00 – 13:00
Centrum AMAVET – Junior Brno
Centrum AMAVET – Junior Brno, Cacovická 6
Bezpečně na hřišti i na silnici – jízda zručnosti, testy ze znalostí dopravních pravidel a zdravotvědy.
Akce pro širokou veřejnost, především děti.
www.amavet.org
- 6. 10. (so)** 🍀 **Hubněte zdravě** 10:00 – 12:00
Fitcentrum Hany Bany
Dámské fitness Hany Bany, Arbesova 12, Brno - Lesná
Cvičení pro ženy na přístrojích Vacu shape či Power plate, doplněná o konzultace s výživovým poradcem.
Rezervace nutná – tel.: 774 766 856 nebo e-mail: info@fithanybany-brno-lesna.cz
www.fithanybany-brno-lesna.cz
- 6. 10. (so)** 🍀 **Taneční odpoledne pro zdraví i krásu** 13:30 – 17:30
Občanské sdružení Smrk
Přírodní zahrada u smrku v Králově Poli u parku na Ramešově ulici
Tančení dětí (13:30); Pohyb léčebně-rehabilitační (14:30); Tanec pro ženy všeho věku (15:30); Hraje si a tančí celá rodina (16:30)
www.prirodnizahrada.wz.cz



Brněnské dny pro zdraví 18. ročník

- 6. 10. (so)** 🍀 **Permakultura pro veřejnost** 14:00 – 18:00
Lipka – školské zařízení pro environmentální vzdělávání, pracoviště Rozmarýnek
Lipka – pracoviště Rozmarýnek, Rozmarýnová 6, Brno - Jundrov
Úvodní přednáška o permakultuře – způsobu navrhování lidských sídel a jejich okolí, zejména zahrad, respektující přírodní zákonitosti.
www.lipka.cz/rozmarynek
- 6. 10. (so)** 🍀 **Koulení kola – po stopách koláře Birka** 15:00
KČT KUDRNA
Zelný trh, Brno
Soutěž pro děti v koulení loukoťových kol.
www.kudrna.cz
- 6. 10. (so)** 🍀 **Kurz inline bruslení pro dospělé** 16:00 (sraz) – 17:00
chodec. com
Sraz na konečné tramvaji č. 9 a 12, Brno - Komárov (zastávka Komárov)
Základní dovednosti inline bruslení. Rezervace nutná – tel.: 777 646 435
www.chodec.com
- 6. 10. (so)** 🍀 **Jízda Brnem na kolečkových bruslích** 16:00
Black Ice, sportovní klub
Parkoviště firmy SIKA, Brno - Komín
Jízda městem na kolečkových bruslích po trase Svratecká za doprovodu Městské policie Brno a hudby rádia Krokodýl. Helma povinná, zdravotní dohled zajištěn.
www.brno-inline.cz



www.zdravemesto.brno.cz



- 7. 10. (ne)** 🍀 **Ořešínský vichr** 9:00 – prezentace / 10:30 – start
TJ Sokol Ořešín o.s.
Areál TJ Sokol Ořešín, Drozdí 6, Brno - Ořešín
Amatérský závod horských kol pro dospělé. Závod se jede po lesních cestách. Ochranná přilba povinná.
Věcné ceny pro první 3 v každé kategorii. Start zdarma.
www.tjoresin.cz
- 7. 10. (ne)** 🍀 **Babičko, dědečku, navštívme solnou jeskyňku** 9:00 – 14:00
FILIA KLUB s.r.o.
Solná jeskyňka FILIA KLUB s.r.o., Halasovo náměstí 7, Brno - Lesná
Aktivní kontakt prarodičů s vnoučaty – čtení pohádek, 45 minut relaxace. Rezervace nutná – tel.: 545 223 431
www.filia.cz
- 7. 10. (ne)** 🍀 **Okolo lesní studánky** 9:35
Vlastivědný klub Petra Bezruče
Odjezd 9:35 – BUS č. 43 z Kr. Pole nádraží do zastávky Rozcestí v Útěchově, odkud se bude vycházet.
Vycházka na trase: lesními cestičkami kolem studánky do Mokré Hory. Pohodlně 6 až 8 km.
www.vkpb.quonia.cz
- 7. 10. (ne)** 🍀 **Cvičení na bosu pro všechny dospělé** 9:00 – 12:00
FILIA KLUB s.r.o.
Dětský klub Filiánek, Antonínská 18, Brno - střed
Využití balanční plošiny ke zpevnění těla. Hodinové balanční cvičení určené všem dospělým včetně seniorů.
Rezervace nutná – tel.: 725 724 421
www.filianek.cz
- 7. 10. (ne)** 🍀 **Ořešínský vánek** 12:30 – prezentace / 14:00 – start
TJ Sokol Ořešín o.s.
Areál TJ Sokol Ořešín, Drozdí 6, Brno - Ořešín
Závod horských kol pro děti a mládež. Závod se jede po lesních cestách. Akce je určena dětem, které umí jezdit na kole. Věcné ceny pro první 3 v každé kategorii. Ochranná přilba povinná.
Start zdarma.
www.tjoresin.cz
- 7. 10. (ne)** 🍀 **Kolem přehrady** 10:00
Turistický oddíl mládeže Ještěrky Brno
Bystrc – sraz na zastávce tram. č. 1 a 3 Bystrc – Přístaviště
Vycházka kolem přístaviště na Rakovec a zpět do Bystrce určená (pra)rodičům s dětmi i s kočárky.
www.jesterky-brno.cz
- 7. 10. (ne)** 🍀 **Kurzy bruslení** 15:30 – 17:00
Figure skating club Brno
Hokejová hala dětí a mládeže, Střední 26, Brno
Věnovat se Vám i Vaším dětem budou trenéři krasobruslení. Pro menší děti kurz formou hry.
www.fscbrno.cz



Brněnské dny pro zdraví 18. ročník



Kancelář Brno - Zdravé město

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

www.zdravemesto.brno.cz

©2012 Kancelář Brno - Zdravé město

Změny v programu vyhrazeny.