

Brno 19. září 2017

10 dní, 100 akcí pro zdraví Brňanů

V rámci projektu Brno – Zdravé město se ve dnech od 22. září do 1. října 2017 uskuteční 23. ročník Brněnských dnů pro zdraví. Pro veřejnost je připraveno celkem 100 akcí na podporu zdravého životního stylu – pohybových aktivit, přednášek a seminářů z oblasti zdravé výživy, zdravotního poradenství, aktivního stárnutí a duševního zdraví.

*„Smyslem akce je motivovat Brňany k zájmu o to nejcennější, co každý z nás má – vlastní zdraví. Kampaň nabízí akce z mnoha oblastí zdravého životního stylu, do její přípravy jsme zapojili na 70 místních organizací,“ uvedl náměstek primátora města Brna **Petr Hladík**.*

Brněnské dny pro zdraví zahrnují širokou škálu pohybových aktivit, jako je vytrvalostní běh, cyklistika, nordic walking, jóga apod., včetně méně obvyklých sportů v podobě lukostřelby či paddleboardingu.

*„Důležité pro nás bylo, aby program nabízel aktivity všem věkovým kategoriím – od dětí až po seniory. Zároveň jsme účastníkům chtěli připravit nevšední zážitky. Proto je v programu zařazeno například noční plavání v osvětleném bazénu za Lužánkami nebo cvičení v jemném bílém písku v nově otevřeném Písečném centru,“ dodal **Hladík**.*

Součástí kampaně je možnost absolvovat řadu zdravotních vyšetření. V úterý 26. září v odpoledních hodinách bude v Knihovně J. Mahena v Brně na Koblišné ulici probíhat měření dioptrií a zjišťování očních vad, a prostřednictvím krátkých workshopů se zájemci naučí, jak cvičit svůj zrak. Odborníci se zde budou věnovat i vyšetření pohybového aparátu.

Mendelovo muzeum ve spolupráci s Oddělením lékařské genetiky FN Brno nabídne seznámení s možnostmi diagnostiky genetických onemocnění. Účastníci přednášky na toto téma si budou moci vytvořit svůj vlastní rodokmen.

Pozornost soustředíme i na téma zdravé výživy. V sobotu 23. září budou dětem i dospělým na Komenského nám. k dispozici studenti Lékařské fakulty, oboru nutriční terapie. Přítomným nabídnou individuální konzultace včetně měření tělesného tuku v nutriční ambulanci a objasní, jak je to se sacharidy v potravinách. Na akci budou představeny rovněž výsledky unikátní evropské studie ELSPAC, která sledovala faktory ovlivňující zdraví brněnských rodin v posledních 20 letech.

Podrobný program Brněnských dnů pro zdraví je k dispozici na www.zdravemesto.brno.cz.

*Mgr. Ivana Draholová
vedoucí Kanceláře Brno – Zdravé město OZ
Magistrát města Brna
tel.: 542 173 075
e-mail: draholova.ivana@brno.cz
www.zdravemesto.brno.cz*