

Brno, 18. září 2014

Brněnské dny pro zdraví Vás inspirují již 20 let

V rámci **projektu Brno – Zdravé město** se ve dnech **26. září – 5. října 2014 uskuteční již 20. ročník Brněnských dnů pro zdraví** – kampaně, jejímž záměrem je motivovat Brňany k dlouhodobému zájmu o zdravý životní styl. Původně jednodenní akce, která se poprvé konala v roce 1995, se v průběhu let rozrostla do podoby **desetidenního festivalu** s nabídkou více než **90 akcí**, na jejichž přípravě se podílejí desítky organizací ukazujících možnosti, jak lze žít v Brně zdravěji. Za dobu své existence se kampaň stala inspirací také pro řadu Zdravých měst v České republice.

Součástí programu letošního ročníku je široká škála pohybových aktivit, např. **Deset mil Brnem** – běh nočním městem mezi dvěma historickými dominantami, Špilberkem a katedrálou sv. Petra a Pavla, k vyzkoušení jsou novinky z oblasti sportu, např. cvičení na trampolínách – **jumping** v Lázních Rašínova nebo v tělocvičně na Hybešově ulici. Věnovat se budeme i **boulderingu** – lezení v malých výškách. Lezecké prvky k vyzkoušení tohoto sportu budou po dva dny nainstalovány v lužáneckém parku speciálně pro návštěvníky Brněnských dnů pro zdraví.

Pokusíme se rovněž vytvořit nový **český rekord** v počtu ušlých kilometrů a společnými silami pomyslně obejít hranice České republiky a zdolat co nejvíce vrcholů českých hor. To vše v průběhu jednoho dne v okolí hradu Špilberk na akci Brněnská tkanička za účasti Agentury Dobrý den, zastřešující oblast českých rekordů a kuriozit.

Brněnské dny pro zdraví pamatují i na charitu. Pod heslem „roztančeme Brno v boji za zdravá prsa“ se v bohunickém kampusu uskuteční taneční maraton, jehož výtěžek poputuje na boj proti rakovině prsu. Novinkou v kampani je charitativní 24hodinový štafetový běh **You Dream We Run Brno 2014** v Lužánkách pro splnění snů dětí s autismem. Akce se koná pod záštitou **primátora města Brna Bc. Romana Onderky, MBA** a přijde ji podpořit i **náčelník Generálního štábu Armády České republiky Ing. Petr Pavel, M.A.** V rámci doprovodného programu vystoupí herci z Městského divadla Brno, mezi kterými nebude chybět ani Alena Antalová.

Návštěvníci budou moci rovněž využít zdravotního poradenství a absolvovat různá **zdravotní vyšetření**. Měření krevního tlaku, cukru v krvi a cholesterolu je v parku u Anthroposu spojeno s možností vyzkoušet **nordic walking**, ve Vesně na Údolní ulici je připraveno výživové poradenství a měření tuku v těle a cukru v krvi. V AVION Shopping Park Brno bude umístěna poradna odvykání kouření spojená s měřením hladiny oxidu uhelnatého ve vydechaném vzduchu.

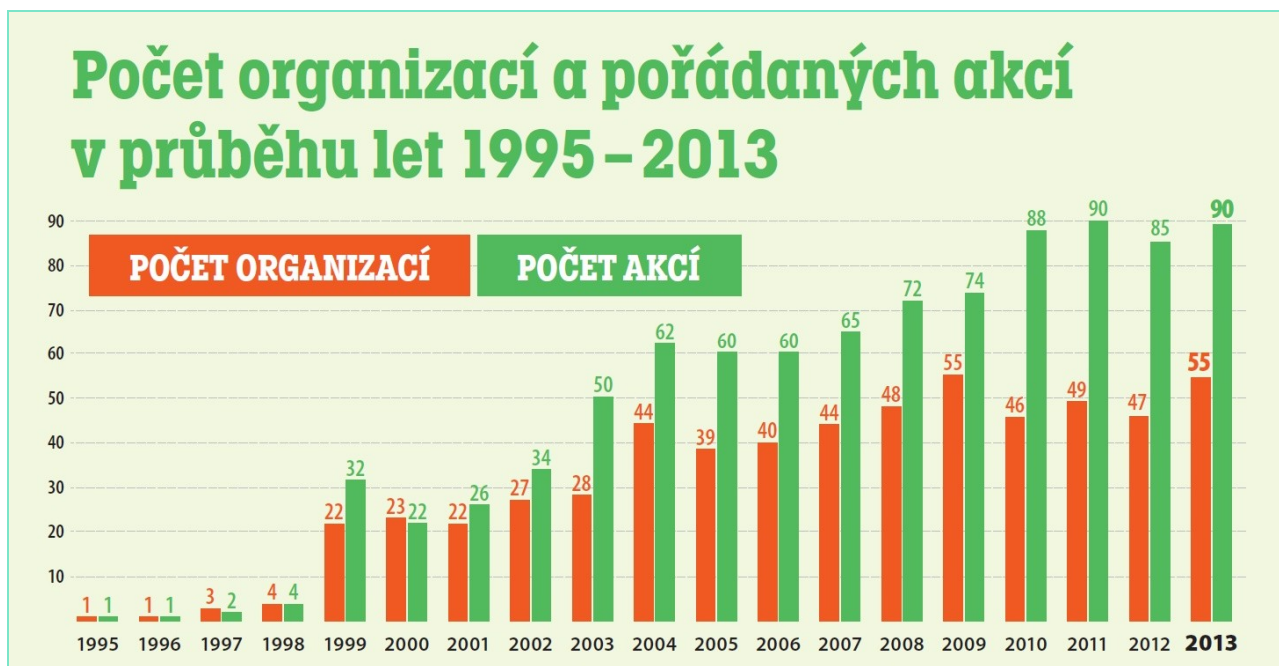
Kampaň nabídne i novinky z oblasti různých **výživových směrů**. Kromě obecných zásad zdravého stravování se zájemci budou moci seznámit např. s tzv. wellness vařením a principy přípravy tzv. syrové stravy. Maminky se dozvědí, jak připravit dětem zdravé a chutné dezerty.

Celkem na 30 různých aktivit nabídne celodenní **Festival zdraví a pohody** na Brněnské přehradě u hotelu Santon. Kromě trhu zdravých potravin a vyzkoušení široké škály pohybových aktivit, jako je např. jóga a tai-chi, nabízí čtvrtý ročník festivalu přednášky věnované zdravému rodičovství.

Brněnské dny pro zdraví se budou věnovat i **duševnímu zdraví**, aktivnímu stárnutí a nabídnou i akce pro zdravotně postižené občany. Za zmínku stojí např. závod v prostorové orientaci a samostatném pohybu nevidomých TyfloBrno 2014, který se pravidelně koná již od roku 2000 pokaždé v jiné městské části, letos v Řečkovících.

U příležitosti konání 20. ročníku kampaně je pro návštěvníky připravena **fotografická soutěž „Brněnské dny pro zdraví očima návštěvníků“**.

Podrobný program kampaně včetně informací o fotosoutěži naleznete webových stránkách www.zdravemesto.brno.cz.

**Kontakt:****Mgr. Ivana Draholová**

vedoucí Kanceláře Brno – Zdravé město

Magistrát města Brna

tel.: 542 173 075

e-mail: zdrave-mesto@brno.czwww.zdravemesto.brno.cz*Tiskové středisko MMB*e-mail: tis@brno.cz

tel.: 542 172 026

www.brno.cz

V tiskovém servisu na www.brno.cz naleznete aktuální tiskové zprávy, plán akcí, fotogalerii, audio- a videomédia a soubory ke stažení.