

Brno, 22. září 2015

Brněnské dny pro zdraví inspirují ke zdravému životnímu stylu

V rámci **projektu Brno – Zdravé město** se ve dnech **25. září – 4. října 2015 uskuteční již 21. ročník Brněnských dnů pro zdraví** – kampaně, jejímž záměrem je motivovat Brňany k dlouhodobému zájmu o zdravý životní styl. Letos nabízí rekordních **95 akcí**. Zájem o kampaň neustále roste nejen ze strany návštěvníků, ale i organizací, které se do ní chtějí zapojit a prezentovat tak své aktivity veřejnosti.

„Jsem rád, že zájem o zdravý životní styl mezi lidmi neustále roste. Dokazuje to zvyšující se počet návštěvníků i organizací, které se kampaně Brněnské dny pro zdraví účastní. To hlavní ovšem zůstává stejné. Pro zdravý život je důležitý pohyb, kvalitní stravování a rozvoj duševní. Ani jedno nelze upozadit,“ domnívá se náměstek primátora Martin Ander.

Brněnské dny pro zdraví představí zdravý životní styl z komplexního hlediska. Do kampaně jsou zařazeny akce z různých tematických oblastí, které jsou přizpůsobeny různým věkovým i cílovým skupinám. Připraveny jsou známé i nové typy **pohybových aktivit, akce z oblasti duševního zdraví, zdravé výživy, aktivního stárnutí a podpory rodiny**.

Součástí programu letošního ročníku je opět široká škála pohybových aktivit – jóga, tai-chi, nordic walking, pilates apod. Netradiční zážitek poskytne v sobotu 26. září závod **Deset mil Brnem – běh nočním městem**, kde zájemci o vytrvalostní běhání mohou změřit své síly s tisícem dalších účastníků. Z pestré nabídky fitness aktivit upozorňujeme např. na **Sportovní den ve fitcentru** v lázních na Rašínově ulici, kde bude návštěvníkům v sobotu 3. října po celý den k dispozici trenér, který jim poradí, jak tělu pomoci od bolesti či nadváhy. Probíhat zde bude soutěž na veslovacím stroji o získání permanentky v hodnotě 500 Kč.

Návštěvníci budou moci rovněž využít zdravotního poradenství a absolvovat **zdravotní vyšetření**, jako je měření krevního tlaku, hladiny cukru v krvi či množství tělesného tuku. Pro ty, kdo se potýkají se závislostí na cigaretách a chtějí se jí zbavit, je v areálu Masarykova onkologického ústavu připravena poradna odvykání kouření. Novinkou letošního ročníku je, že se zaměříme i na oblast **genetických onemocnění**. Zájemci mohou využít konzultací u odborníků z Fakultní nemocnice Brno, kteří se touto problematikou zabývají, a zároveň si budou moci prohlédnout laboratoře oddělení lékařské genetiky. Informace budou moci získat i o Marfanově syndromu, který patří mezi málo známá, ale přitom vážná genetická onemocnění. To vše v Dětské nemocnici ve čtvrtek 1. října.

Připravena je taktéž řada zajímavých přednášek a seminářů z oblasti **duševního zdraví**. Knihovna Jiřího Mahena se bude v týdnu od 29. září do 2. října věnovat **expresivní terapii**. V rámci seminářů veřejnosti představí muzikoterapeutické a arteterapeutické aktivity – prožitkovou relaxaci, bubnohrátky pro rodiče s dětmi i dospělé a výtvarné činnosti.

Nebudou chybět ani aktivity z oblasti **zdravého a aktivního stárnutí**. Do programové nabídky je zařazeno mnoho pohybových aktivit, jež jsou zaměřeny na seniory, včetně výuky

společenských tanců a turistických vycházek v okolí Brna. Věnovat se budeme např. i **paměti a onemocněním, jež s tímto tématem souvisejí**. Připravena je přednáška na téma péče o seniora s demencí s využitím montessoriovské pedagogiky či praktické ukázky, jak lze trénovat paměť u lidí s Alzheimerovou nemocí.

V programu je pamatováno i na **aktivity pro rodiny s dětmi** – výlety do přírody, ukázkové hodiny plavání, cvičení kojenců a batolat, saunovací programy, pohybově-taneční kurzy, cyklistický a běžecký závod či soutěž v lezení na balvanu.

Zajímavá témata jsou připravena i z **oblasti výživy**. Na přednáškách spojených s ochutnávkou se bude hovořit např. o tom, jak lze vhodnou stravou bojovat proti stresu či jak sestavit pro děti zdravý a chutný jídelníček. Chybět nebude ani nabídka potravin z ekologického zemědělství na **Brněnském biojarmarku**, který se uskuteční 2. a 3. října na Zelném trhu.

Podrobný program Brněnských dnů pro zdraví je umístěn na 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.czweb: www.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.